



# 運動鬥陣行

王致凱 文 賴姝媛 圖

運動誠信漫畫教材

## Fight again! 運動鬥陣行

探討生活中可能面臨的「運動倫理」情境，搭配漫畫角色的經歷和輕鬆活潑的短篇故事，並融合聯合國永續發展目標 (Sustainable Development Goals, SDGs) 第16項「和平正義與有力的制度」內涵，以及公平正義、反對歧視、杜絕禁藥等運動誠信價值，期盼在閱讀樂趣之外，能用更寬廣的視角思辨誠信與品德的重要性，進而在人生賽場上找到自信與勇氣。

為了求勝，不顧一切違反運動倫理？  
一起來守護乾淨運動！



服用禁藥？



惡意犯規？



接受請託？



肢體碰撞？

ISBN : 978-626-373-534-7

00180



定價：180元

9 786263 735347

GPN : 1011300984

出版機關 / 臺北市政府政風處  
地址 / 110204 臺北市信義區市府路1號11樓西南區  
電話 / 02-27208889  
編輯企劃 / 康軒學習雜誌  
文字 / 王致凱 審定 / 翁竹毅、許文彥  
繪圖 / 賴姝媛 美術編輯 / TIM  
出版日期 / 113年9月



NO : 6012900508

# 目次

- 1 市長序——打造運動之都，你我共創誠信競技軟實力 .... 1
- 2 推薦序——在巨人肩上看見運動誠信價值 ..... 2
- 3 人物介紹 ..... 3
- 4 運動鬥陣行 ..... 4
- 5 學習目標與核心素養 ..... 40
- 6 回饋捕捉格 ..... 47
- 7 諮詢管道與其他延伸資訊 ..... 48

## 作者 王致凱

熱愛臺灣南部，卻長期居住北部的屏東人。喜歡閱讀小說，也愛看漫畫、動畫，覺得幸福就是能夠沉浸在各類型的故事中。曾任兒童雜誌編輯十餘年，最愛將各種奇奇怪怪的知識，簡化成小學生能夠一目了然的文字。最希望可以簡單的文字寫出精采的故事。作品有《尋味歷險記首部曲：穿越極味之地》／康軒圖書、《孩子的第一本認識軍人繪本：即刻救援的陸上英雄》／木馬文化等。

## 繪者 賴姝媛

彰化出生的新秀漫畫家，擅長可愛浪漫的畫風。曾任西苑高中國中部漫畫研習社指導老師、漫畫繁星：文化部漫畫產業人才培育計畫教學助理，從 2021 年起亦擔任臺南漫畫從業人員職業工會理事。出版作品：《漫畫版軍事科普小百科：潛艇悍將》／文房出版社、《守「戶」花漾人生》／臺中市政府民政局、兒童古典文學《白蛇傳》／聚光文創。

## 專家 翁竹毅

目前任教於臺北市陽明高中，專精田徑中長跑及競走之訓練，培訓過程指導選手參加國內外賽事，獲獎無數，累積獎項包含國際賽事 2 銀、全國中等學校運動會共獲得 13 金 6 銀 11 銅。

## 專家 許文彥

汐止力康復健診所醫生

# 市長序

## 打造運動之都，你我共創誠信競技軟實力

臺北市政府致力打造「運動之都」，在市府團隊的努力下，大巨蛋已於 2023 年啟用，2025 年更將舉辦「雙北世界壯年運動會」，集結世界各地愛好運動的朋友競技、交流，讓世界更加認識臺北。

為了此一願景，市府除持續以專案培訓及獎勵金發放等方式支持選手外，也積極推動「運動中心 2.0 計畫」，透過場館改建，提供優質舒適的運動環境設施。更希望藉此向下扎根，讓孩子與市民朋友們養成熱愛運動的習慣。

在完善的硬體建設外，運動價值軟實力的建構也同樣重要。為提倡與形塑「運動誠信」理念，市府特別編撰《Fight again！運動鬥陣行》漫畫教材，在青春熱血的校園漫畫中，融入「公平比賽」等多面向的議題，既貼近生活經驗，又寓教於樂，鼓勵大家在運動強身、競技求勝的同時，也能展現尊重規則、誠信比賽等精神，真正成為活力、健康的希望首都！



蔣萬安

臺北市市長 蔣萬安

113 年 9 月

## 推薦序

### 在巨人肩上看見運動誠信價值



李洋

運動誠信不僅是遵守規則，更是一種態度，運動員、教練、裁判和所有參與者都應努力踐行，共同維護運動環境的公平性。本書以幽默活潑的方式呈現運動場上的倫理議題，讓我們在笑聲中反思，啟發我們成為兼具技能和誠信的運動好手。

奧運羽球男雙金牌選手 | 李洋



王齊麟

賽場上應避免任何形式的不誠實行為，運動員間不論國籍，應公平競爭、相互鼓勵及真心祝賀，體現奧運會所倡導之和平及友好精神。本書輕鬆的將運動誠信理念融入日常，期能引導學子在賽場上，以行動實踐正直與誠信，展現運動家精神！

奧運羽球男雙金牌選手 | 王齊麟



李加耀

2020年東京奧運之後臺灣運動發展逐漸成熟，運動賽場上的成就為運動員帶來名利雙收，但運動員違反社會倫理道德則時有所聞。「運動誠信漫畫教材」以輕鬆活潑的漫畫書方式，引導讀者思考運動情境中的誠信價值，對於運動員來說是本可讀性與實用性很高的倫理教育範本。

國立臺北教育大學體育學系教授 | 李加耀

## 人物介紹

紹德高中體育班原本成績優良，奪得冠軍是家常便飯，連年吸引熱愛運動的孩子爭相申請入學，卻在教練請長假後，比賽成績一落千丈，體育班不再風光，學生接連轉學，校長為此苦惱。所幸在其努力奔走下，終於迎來新任教練，決定重振雄風。



王正達  
年齡：17歲  
身高：183公分  
體重：78公斤  
專項：籃球  
個性：陽光開朗，但好勝心強，偶爾性格急躁、易與人衝突，是學校的風雲人物。



張家明  
年齡：18歲  
身高：180公分  
體重：70公斤  
專項：羽球  
個性：誠實、熱心、擅長溝通協調及安撫社員情緒，是羽球社團主力戰將。



林芷潔  
年齡：17歲  
身高：164公分  
體重：50公斤  
專項：鐵人三項  
個性：正直、心理素質佳、好學，是班上一股穩定的力量。



金曉蓉  
年齡：30歲  
身高：170公分  
體重：57公斤  
專項：新任教練，負責專項體能訓練。  
個性：冷靜、富正義感，善於分析，積極帶領體育班迎戰危機。



陳磊  
專項：舉重



歐陽明凱  
專項：跆拳道



林俊輝  
專項：籃球



校長



再一球、再進一球就好……



兩個月前

紹德高中

林俊輝  
(專項：籃球)

陳磊  
(專項：舉重)

肥仔，今天又睡過頭囉?

歐陽明凱  
(專項：跆拳道)

單挑!

單挑!

單挑!

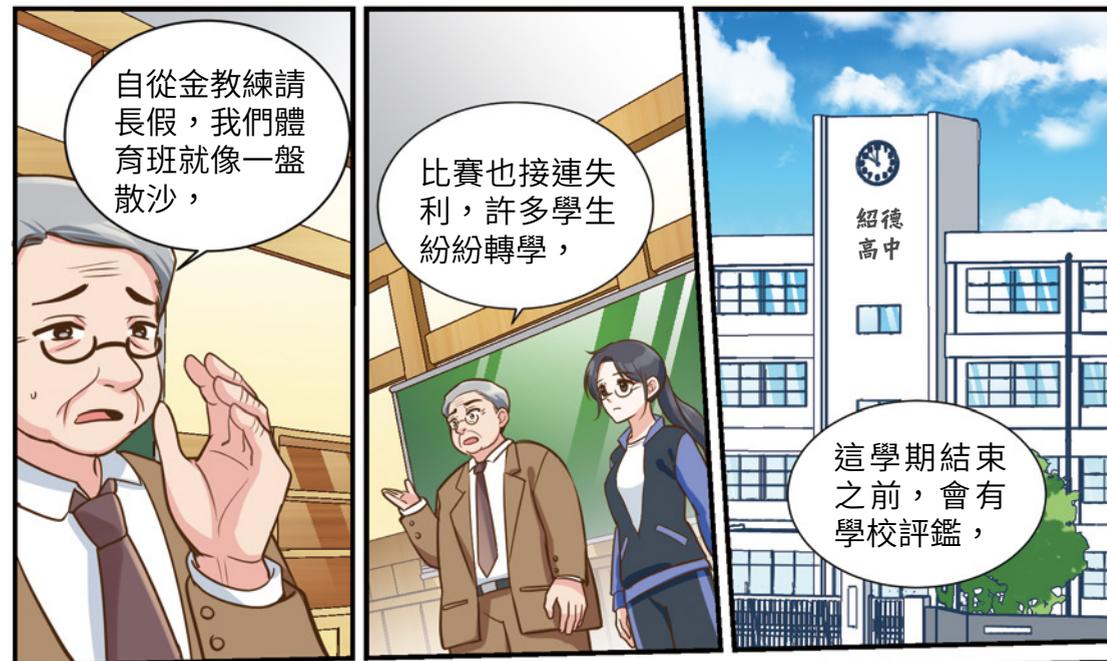
單挑!

你再叫我一次肥仔，我就把你扔出窗外。

住手!

用外貌體型對他人進行人身攻擊，是最無知的行為!

Q1 運動員因訓練專項不同而有外在特徵的差異，該怎麼避免外型歧視的狀況發生? (解答在第40頁)



大家好，我是轉學生林芷潔，請大家多多照顧。

好可愛！歡迎歡迎！我們有班花了！

這句話是什麼意思！

專項：鐵人三項

要是真的廢班，怎麼辦？

這樣好像也不錯耶，我就可以整天打電動了。

嗶嗶！  
集合！

如果不想廢班，只剩一個方法，

目標就是今年的全城運！

廢班後我們必須分開，到別的班級去！

全城運？

全城運每兩年舉辦一次，

競賽項目包含羽球、籃球、舉重、鐵人三項等，

如果獲得好成績，也能夠為學校評鑑加分。

只要我們拿到名次，學校通過評鑑，

我們就不會被廢班了！

沒錯。至少有兩項比賽得到冠軍的話……

教練，不可能啦！

我們比賽勝利的次數，一隻手都數不出來啊！

不要輕易說出不可能這三個字，

從現在開始，我們要化不可能為可能。

這是全國性舞臺，更是培育國家未來優秀運動選手的重要賽事。



落後的跟上！才第8圈。

嘿

嘿



好累喔，太久沒認真練習跑步。



呼！呼！好想喝飲料。

我……我快不行了……



爭氣點，看看林芷潔！



教練，跑步本來就是我的強項，不要拿我跟後面那些男生比。



教練……我……我不行了，我跑不動了。



調整呼吸，跑起來。

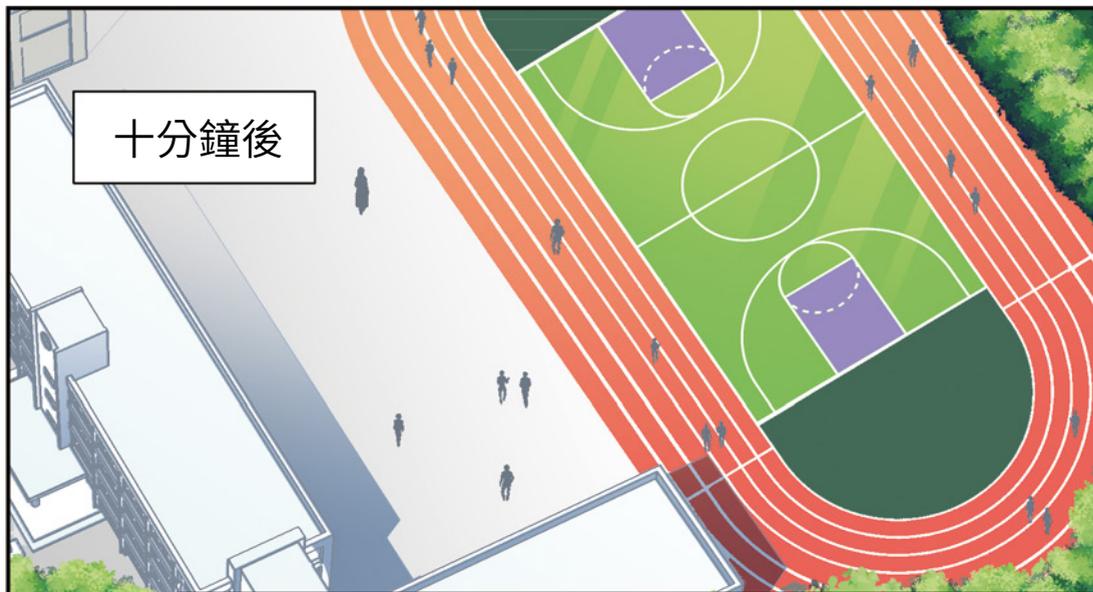


你們只是還沒燃燒自己的能量，把每一次的訓練都當成累積，

到了比賽，再一次爆發出來，讓大家知道你們的厲害。

我知道你們一點也不弱……

好！



十分鐘後



很好。



最後一圈了，跑完後就讓你們打籃球。



快快快，打籃球了！



先到先得場地。



我們先到的，球場是我們的。



憑什麼不讓我們用球場！



可惡。

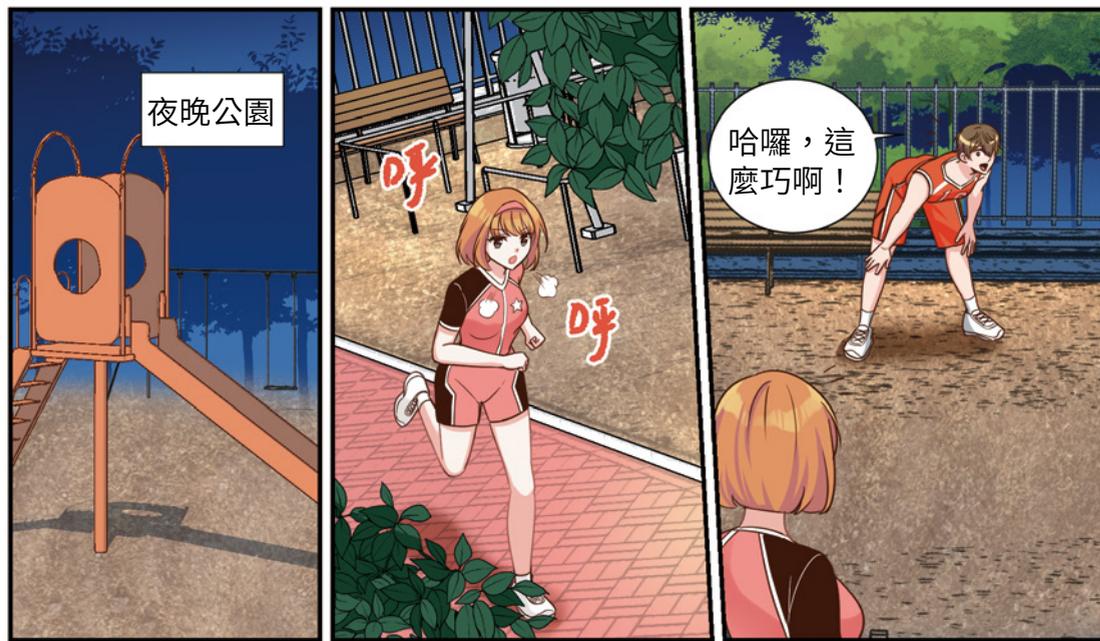
管你的，自己去找球場啦！



放手！連個場地都不能商量，你們還像個團隊嗎？

等到上場比賽，你們要如何為彼此加油打氣？

教練對不起……我們可以一起打球。



公園





隔天在體育館

集合！

教練，這……這是……

折返跑，訓練肌肉的反應力，這在很多運動專項中都很實用。



我……我真的不行了。



陳磊，你擋到我了。



不要理他啦，他本來就不擅長折返跑。

陳磊加油！跟著我的腳步！

關我什麼事，都是陳磊啦！

喂，塞車了喔！

全部停下來！



而是毫無向心力。

你們最大的問題，不是技術差，

你們知道加油真正的涵義嗎？

……



賽場上的選手就像一臺車，當車子失去了前進的動力，

可是場邊夥伴們的每一句加油聲，就彷彿動能一般，能把大家的鬥志灌注到選手身上，讓選手重新充滿力量。

但，你們居然連幫自己的夥伴加油都不願意！

陳磊，加油！

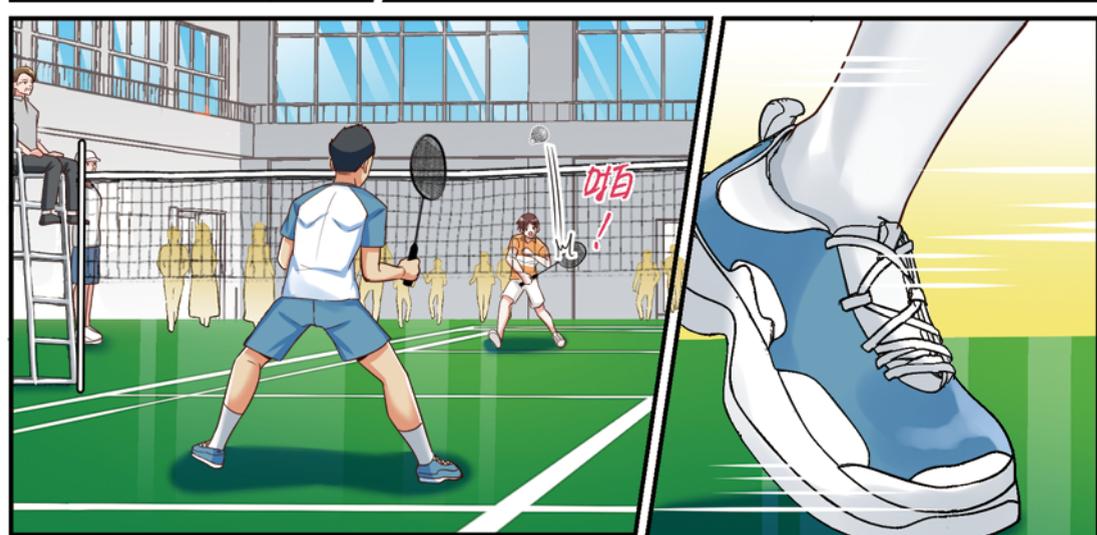
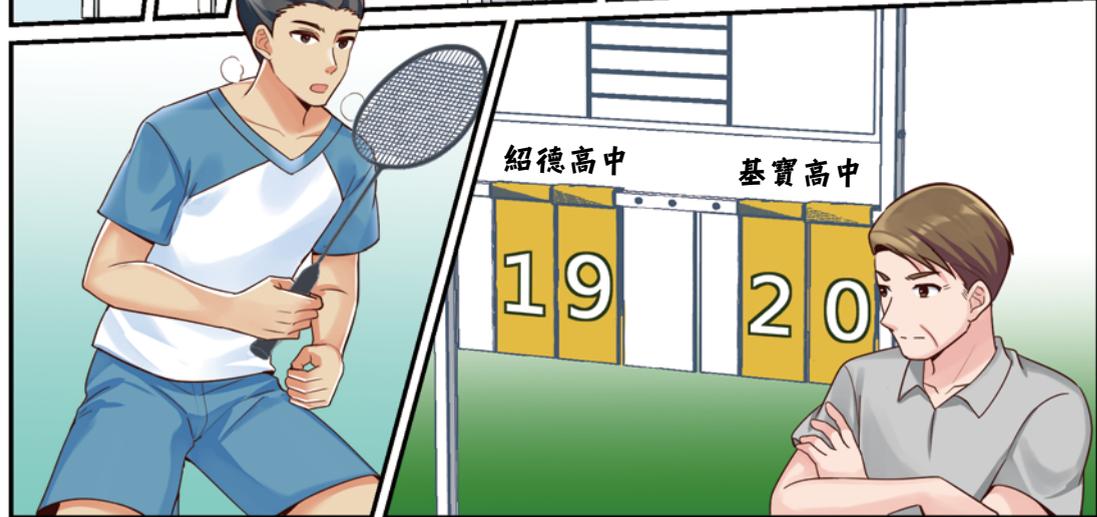


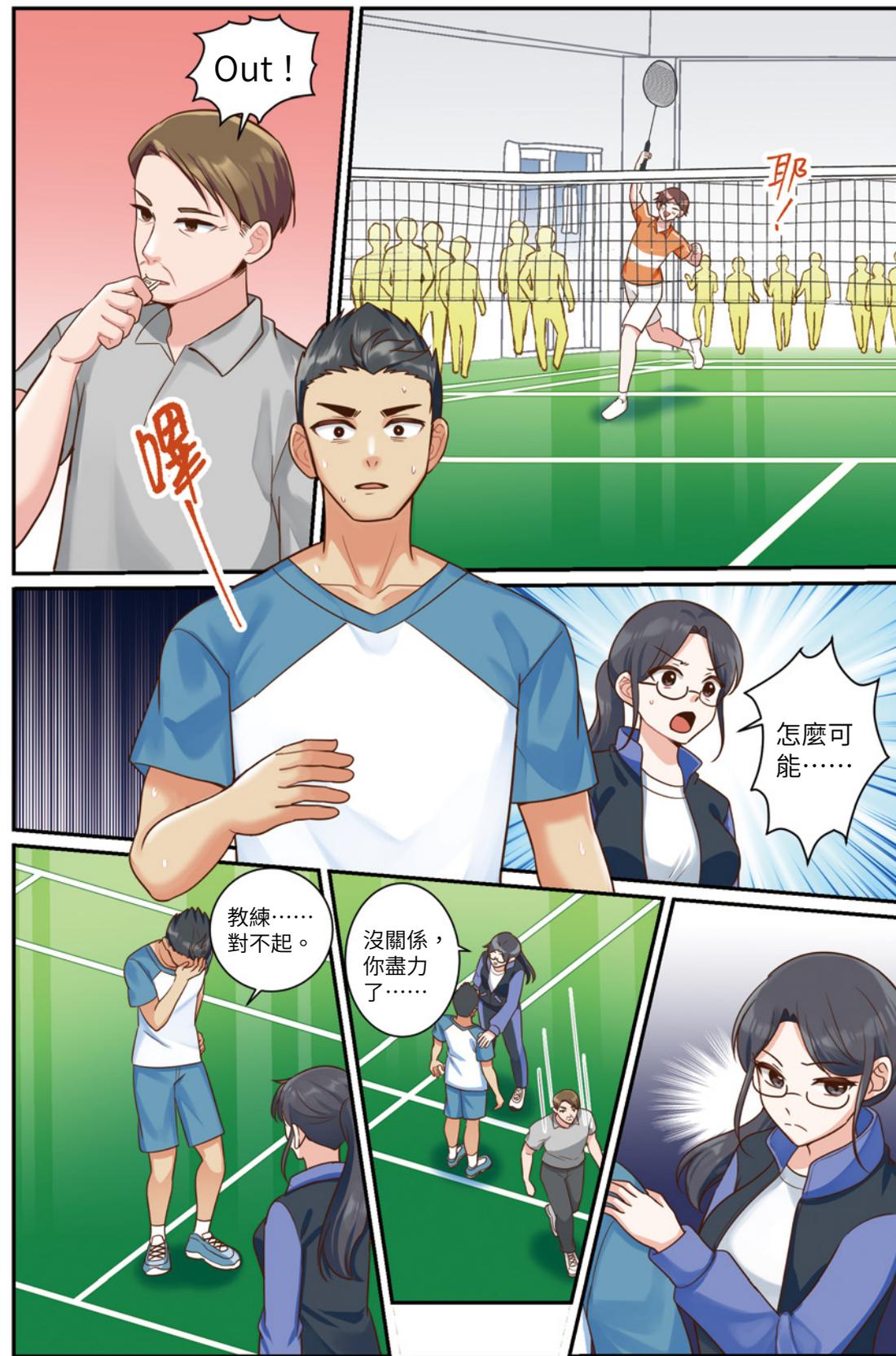
可能是用盡油箱裡的油，也可能是其他狀況，讓車子無法繼續往前，

加油！

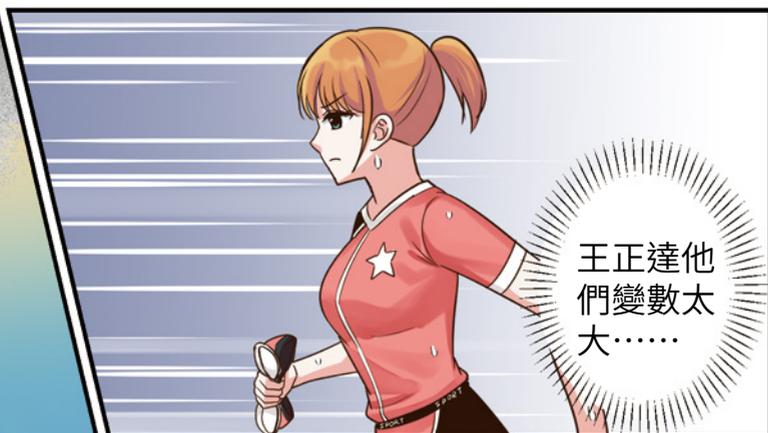
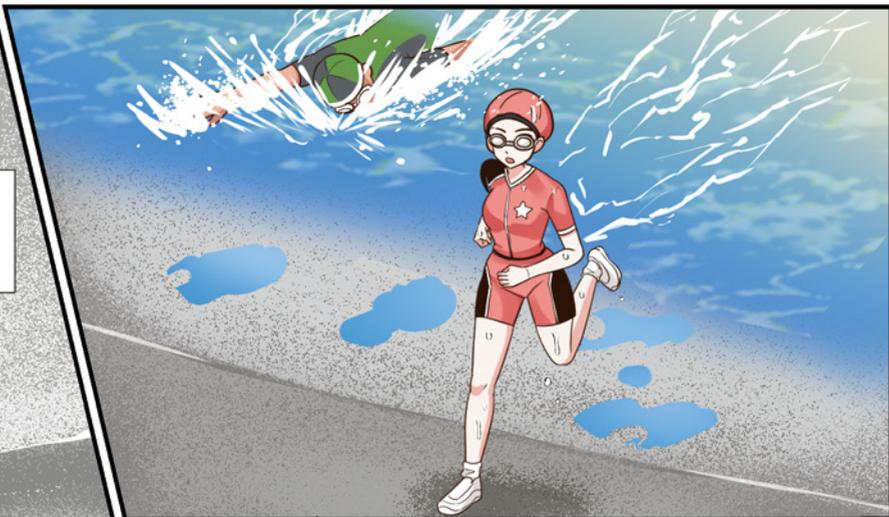
加油！



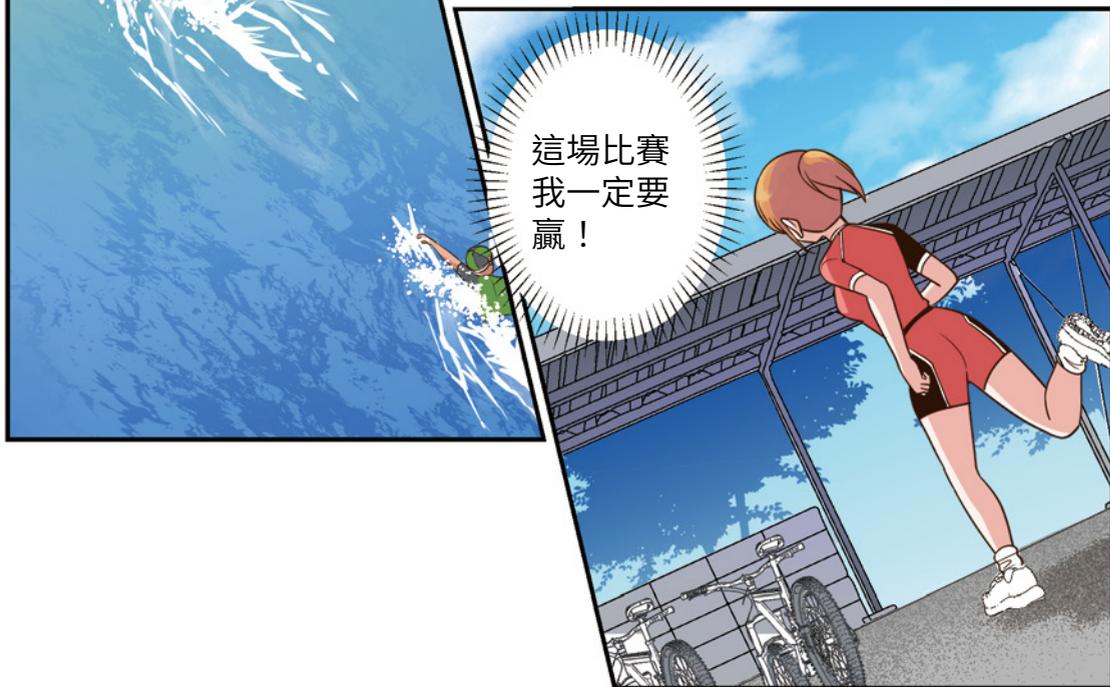




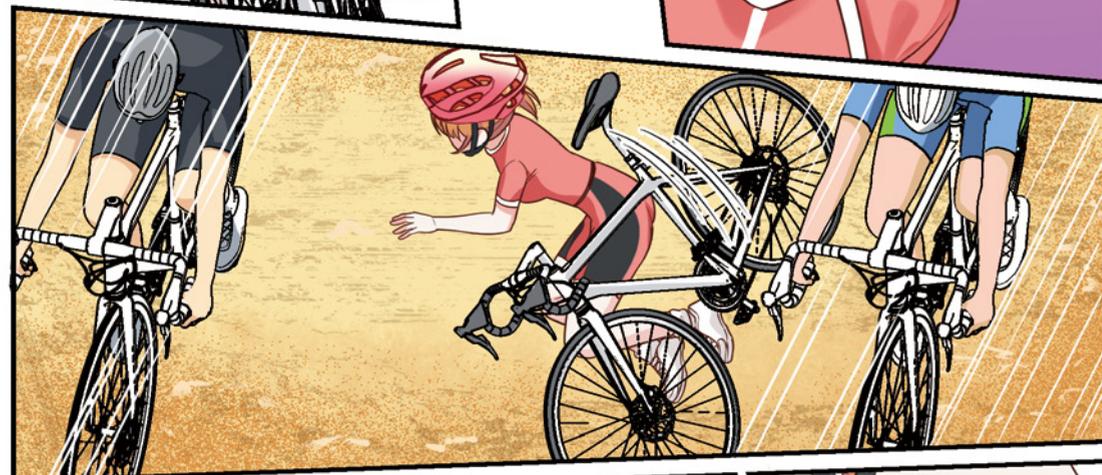
鐵人三項  
比賽會場



王正達他們變數太大……



這場比賽我一定要贏!



糟了!

不管用任何方法，

都只想贏!



是要放慢速度擋住後面的人？還是近距離超車呢？

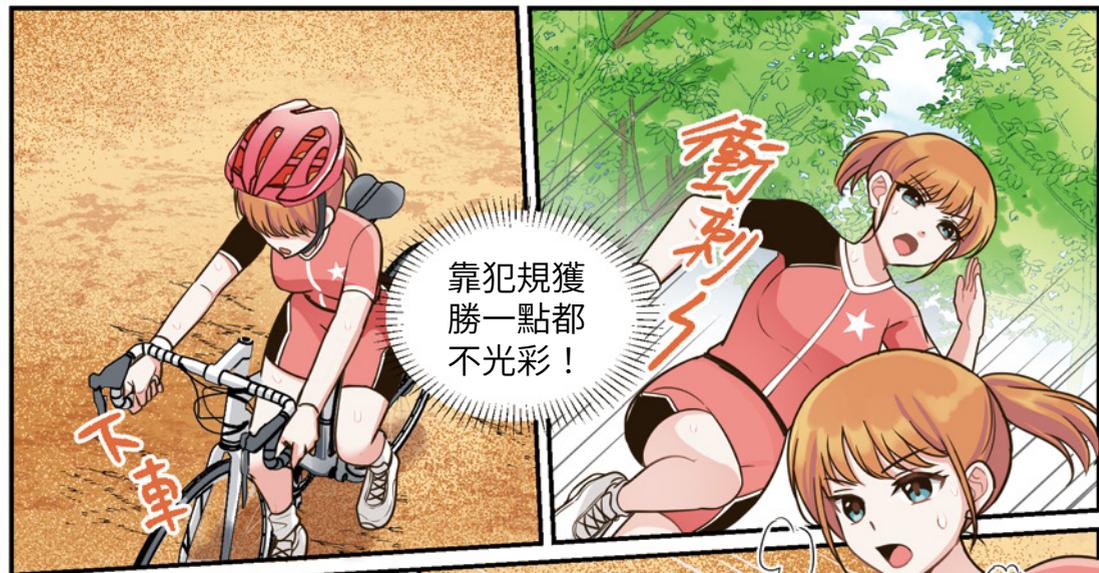


雖然會犯規，但是可以爭取名次……

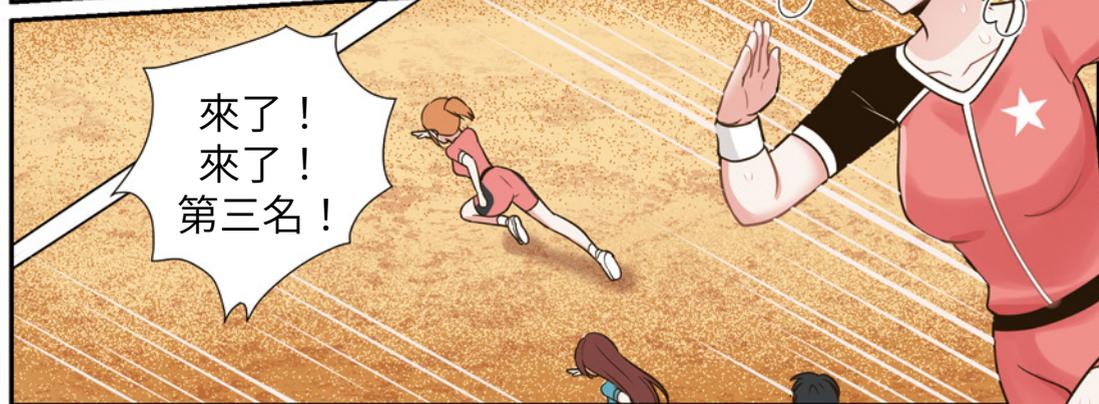
只要在長跑時把距離拉回來就好……



林芷潔，你在幹嘛！



靠犯規獲勝一點都不光彩！



來了！來了！第三名！



對不起，我沒有第一名！

你超強的！第三名耶！

不愧是戰神！



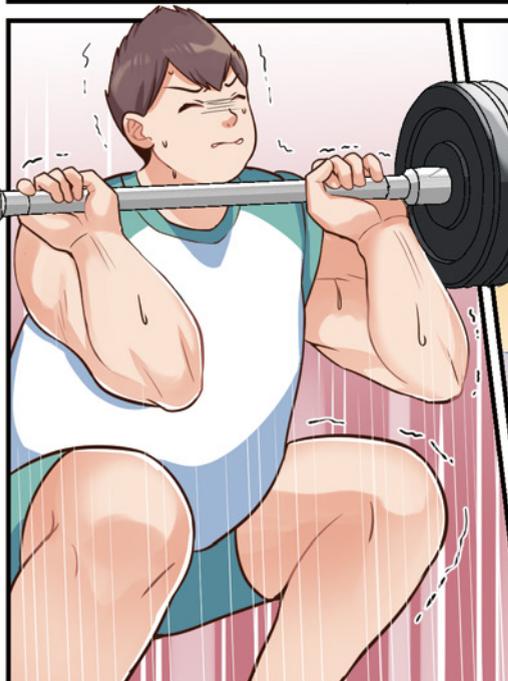
舉重賽場

2024

陳磊的第三次試舉，  
準備挑戰  
120公斤。



陳磊  
加油！



教練，  
陳磊好像  
怪怪的。

等一下！



唉！他因  
為背傷，  
表現不如  
預期。



你考慮好  
要打消炎  
止痛針  
嗎？

等一下！



學校有上  
過禁藥的  
課程，

醫生，我是  
運動選手，

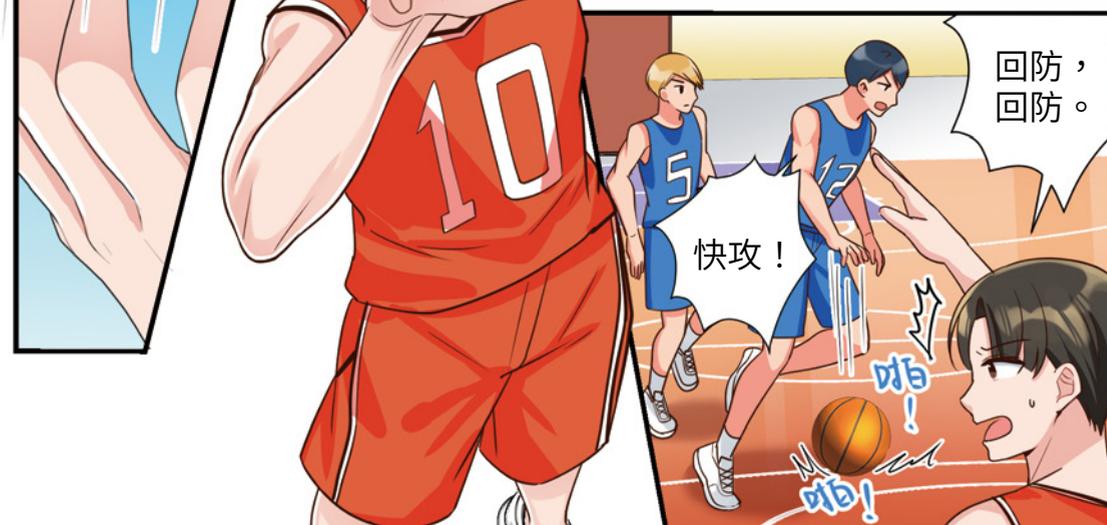
類固醇是  
運動禁藥，  
禁止運動員  
使用。

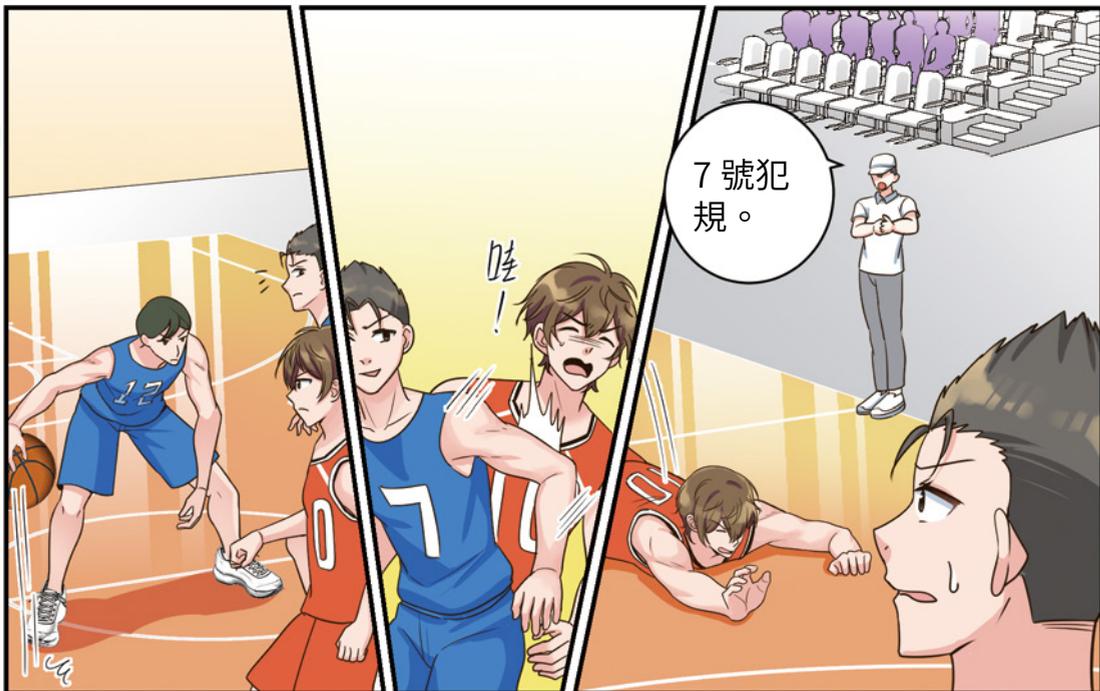
我快要比  
賽了，不能  
打含有類  
固醇的消  
炎止痛針。

這樣啊……



連……  
連輸兩  
場了！







糟糕了！  
二罰都沒進！

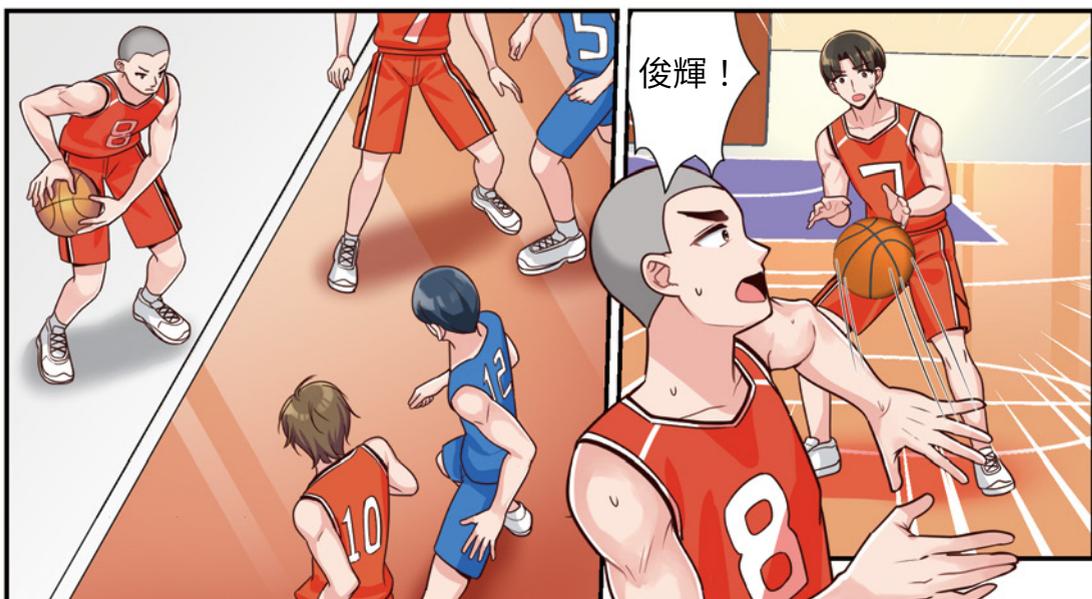
一定要  
進。

哐！

球還是我們的。

紹德高中  
籃球教練

惡意犯規會讓  
對方獲得罰球  
的機會，並得  
到控球權，即  
是罰球後仍有  
球權。



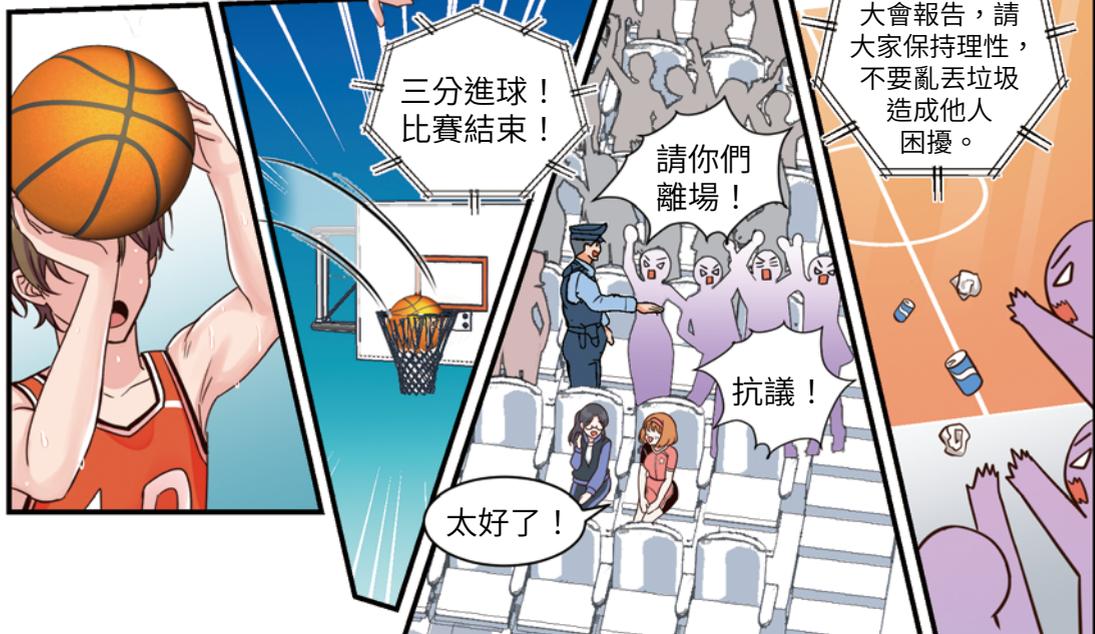
俊輝！



正達！



比賽時間  
剩下兩秒、  
一秒！



三分進球！  
比賽結束！

大會報告，請  
大家保持理性，  
不要亂丟垃圾  
造成他人  
困擾。

請你們  
離場！

抗議！

太好了！

在現場觀看賽事的觀眾應具備何種禮儀？（解答在第45頁）





你們表現得很好……

很開心跟你們一起度過這幾個月，

紹德高中

奔  
跑



金牌……？

羽球冠軍隊被發現不當請託裁判而被取消得獎資格，我們遞補上金牌！

通知書



當時小蓉教練覺得那一球有爭議，便向全城運大會提出申訴，

經過查證，裁判接受請託，才會判決不公。

所以我贏了！

所以我們得到兩個冠軍！

也就是說……我們不用廢班了！

耶！



幾天後

可愛的磊磊，一大早就用完體力了嗎？

我早上的練習更上一層樓了，現在一隻手就可以把你抬起來！



看來我得加緊練習囉！

集合！



下屆全城運我們要拿下3金！

完

## 學習目標與核心素養

Q1 運動員因訓練專項不同而有外在特徵的差異，該怎麼避免外型歧視的狀況發生？



A1 運動員的專項不同，訓練肌群也不相同，身形自然也不一樣，例如：舉重選手的肌肉量大，看起來體型較龐大，而游泳選手會有修長的身形、短跑選手有強壯的雙腿等。換句話說，若是讓游泳選手去舉重，根本沒有辦法像舉重選手那樣「舉重若輕」；讓舉重選手去參加游泳比賽，也沒有辦法像游泳選手在水中優雅迅速前行。每位運動員都是在自己專項上奮鬥的勇士，千萬不可以用外表來評斷一個人的優劣。

「開別人外表的玩笑、取外號」的行為，潛藏著對他人的刻板印象，是一種「歧視」，除了言語之外，如果出現打人、恐嚇、排擠、孤立，甚至在網路上留言攻擊等情形，都屬於校園霸凌的一部分。當你發現週遭有校園霸凌情形，應該向導師、家長、好朋友反映，或向學校申訴，也可以撥打教育部 24 小時反霸凌專線 1953 或臺北市 1999 轉 6444 反霸凌專線投訴，尋求資源保護自己或他人，讓霸凌傷害降到最低。

Q2 「運動禁藥」對運動員的影響？



A2 「運動禁藥」指的是運動員使用違規的訓練方式或藥物，短時間提升運動表現，例如：快速恢復體力、速度、增加耐力等，常見的運動禁藥包括：利尿劑、止痛劑、類固醇、荷爾蒙、興奮劑等。使用禁藥表面上會產生好處，但也會出現影響身體的副作用，嚴重時會傷害心臟、肝臟、腎臟，甚至導致死亡。

有些運動員受到名次、獎金的誘惑，或是承受自我的要求、他人的期待，選擇使用禁藥，即使是為了治療疾病或是運動傷害而用藥，也一定要找教練、導師、醫生尋求建議與幫助，相信在多面向的討論之後，能幫助自己找到最合宜的方法。每一場運動賽事，都建立在尊重與公平的基礎上，千萬不要違反規則使用禁藥，欺騙自己也欺騙他人，如果對於運動禁藥有相關問題，也可以透過「財團法人中華運動禁藥防制基金會」網站進行諮詢。

Q3 遇到裁判判決可能有爭議時，該如何應對？



A3 裁判最重要的任務，就是讓運動競技賽事能夠在公平公正的最佳狀態下進行，讓選手在合乎運動家精神的規範下比賽。所以他們必須熟稔競技規則，還得在賽事中緊盯運動員動向，深思熟慮後才能做出判決。有了公平的裁判，不僅能讓運動比賽順利的進行，也可以確保選手遵守運動規則、維護比賽公正性。

運動員們應有運動家精神、遵守運動倫理，在賽事當中相當重要的裁判也必須遵守「裁判倫理」。但如果遇到運動判決有爭議時，可請求裁判說明、提出抗議或賽後申訴，選手們千萬不能因一時氣憤而頂撞裁判。例如德國網球選手 Alexander Zverev，在墨西哥公開賽中，因為關鍵一球疑似判決不公，而激動的怒罵裁判，甚至用球拍擊打裁判席，被大會以「違反運動道德行為」等理由，取消他在該賽事的比賽資格。

Q4 「惡意犯規」對於選手會有什麼負面的影響？

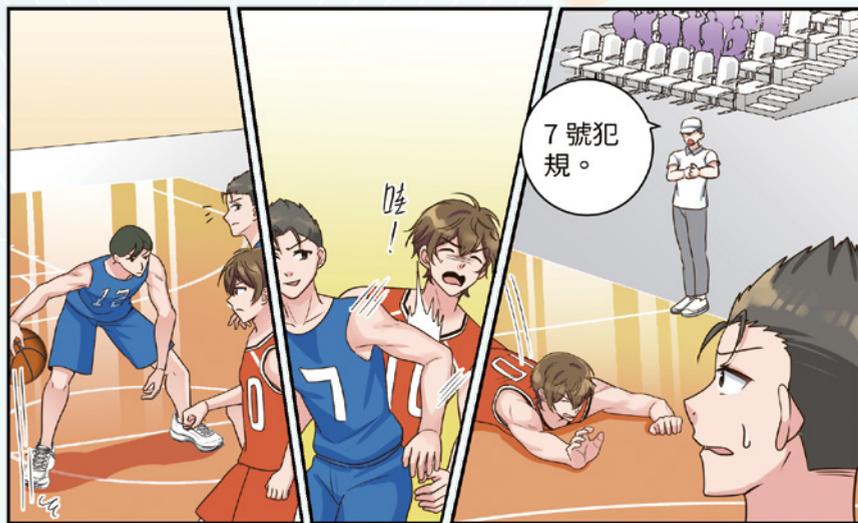


A4 所謂的惡意犯規，常常在籃球場上發生，意指不是為了搶球，而是針對「人」故意犯規，這樣的犯規在裁判眼中，是選手蓄意讓對方球員受傷，使得局勢對自己有利，但這樣的方式大大違反運動道德。

其實不只籃球，任何一種運動競賽，選手們都不應該惡意犯規，例如跆拳道選手，不能惡意攻擊對手頸部；拳擊選手在場上出拳時，不能針對對手的後腦、背部和腎臟等部位攻擊。上場比賽的選手們，不能因緊張或是過度好勝心，就心生傷害其他選手、使自己獲益的念頭，倘若成真，這樣的勝利也不是靠實力贏得。

在運動場上即便遇到再艱鉅的狀況，記得千萬不要放棄，要告訴自己可以突破難關，並且相信自己的隊友，或是聆聽場外夥伴的加油聲，把心靜下來，專注眼前，或許就能找到突破困境的希望。

Q5 當運動員在賽事進行中遇到肢體衝撞該怎麼辦？

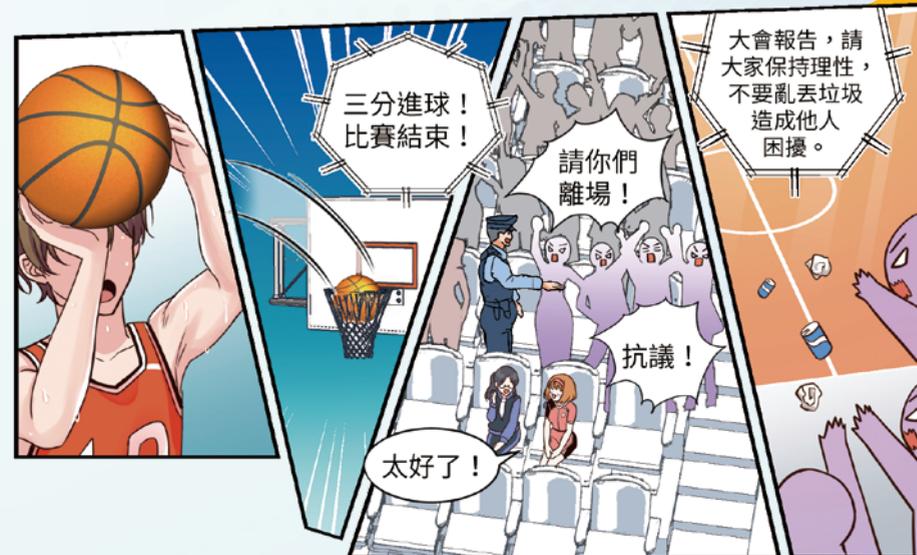


A5 在比賽場上，選手們卯足全力求取勝利是人之常情。尤其在比賽進行時，情緒往往特別亢奮高昂，因此有可能會因為各種突發的小意外而理智斷線，甚至訴諸暴力。

這也是為什麼選手們必須抱持高度運動家精神，因為比賽的神聖性，是要靠同場競技的雙方共同遵守規則、尊重對手才能維護。當發生肢體衝撞時，切記不要衝動，要先提醒自己冷靜，並且請示裁判判決，或是示意教練協助，才不會衍生更嚴重的暴力行為而導致比賽無法進行。

2014年UBA大專籃球聯賽，爆發嚴重衝突，雙方球員大演全武行，依據大會競賽規章，最終均遭判罰取消該賽事成績及禁賽1年的處分。

Q6 在現場觀看賽事的觀眾應具備何種禮儀？



A6 2020年中華職棒在中信兄弟與富邦悍將的一場比賽中，場邊球迷用髒話怒罵球員，為了維護球場的秩序和球員的人身安全，口出惡言的球迷被禁止進入球場觀看球賽。甚至也曾發生過球迷情緒激動，對工作人員使用暴力，因此吃上官司。

這些案例告訴我們，在現場觀看賽事的觀眾，一旦進入比賽會場，就應該將自己視為這場比賽的一分子，所以也應該遵守運動家精神，熱情的為我方加油，當賽事結果不合乎自身期望時，也不應該「喝倒采」或以鼓譟叫囂的方式來干擾對方球員，甚至以亂丟垃圾、破壞會場來宣洩情緒。

Q7 運動員或教練涉及違法簽賭、放水打假球，須負法律責任嗎？



A7 任何運動競賽應該公平公正，不受任何外力影響。但違法簽賭的行為往往利用高額金錢利誘選手、教練及裁判，誘使他們做出放水、打假球、甚至判決不公的行為，影響比賽的公正性。

運動員及相關從業人員應具有高度的榮譽感，要懂得維護形象與名聲，倘若因一時的短視近利，配合運動比賽作假，此行為可能涉及刑法第三百三十九條之詐欺罪，最高可判處五年有期徒刑。對於職業運動員所屬隊伍聯盟，也會有民事責任，除了可能被解約，另外也要負擔對方的損害賠償，而失去了大好的將來。

即使不是職業運動員，也應該努力堅守誠實比賽的信念，藉由運動競技培養「遵守規則、尊重對手」的品德素養。

## 回饋捕捉格

1 你的體育專項是哪一種？練習時遇到困難會如何面對？

---

---

2 在生活周遭，你是否遇過被言語霸凌、歧視的狀況發生，你怎麼處理？

---

---

3 你曾經遇過出賽前意外受傷的情形嗎？你怎麼處理？

---

---

4 你有沒有在比賽中與對手起爭執，當時怎麼解決問題？

---

---

## 諮詢管道 與 其他延伸資訊

自古以來，體育中的許多專項是從各國的軍事訓練演變而來，而運動賽事也可以說是另類的戰鬥，只是這場戰鬥必須符合道德標準和遵守運動規範。從源於希臘的奧林匹克，到現今成為全球矚目的運動競賽，都展現「卓越、尊重和友誼」的核心價值，讓大家一同學習「努力的樂趣」、「公平競爭」、「實踐尊重」、「追求卓越」以及「身體、意志與心靈的平衡」。

身為運動員的你，除了增進運動技術外，更要涵養運動倫理，成為具備現代公民素養之優秀運動人才。或許前往夢想的路途上，不時出現考驗你的難關，例如：外界不當誘惑、同儕間霸凌或教練不當管教等，別害怕說出來，懂得尋求資源協助也是一種勇敢的表現。

### 檢舉管道

如果接獲不明人士恐嚇訊息時，除向球團（隊）報告外，球員亦可向檢警單位舉發，檢警單位將確保檢舉人的身分保密。

- ①向各地方檢察署檢舉，電話為 0800-024-099。
- ②向各地警察機關檢舉，電話為 0800-211-511。
- ③向刑事警察局檢舉，電話為 02-27661919、02-27668989。



### 延伸資訊



臺北市政府政風處  
運動誠信宣導資料專區



法務部  
球類運動法治教育手冊



財團法人  
中華運動禁藥防制基金會



中華奧林匹克委員會  
出版品



※ 本漫畫故事內容係為闡述運動倫理價值而編撰，因劇情發展需要，部分情節未完全切合校園實況。