

南華大學社會科學院傳播學系

碩士論文

Department of Communication

College of Social Sciences

Nanhua University

Master Thesis

運動電影《下半場》再現的運動教育理念

The Concept of Sports Education Represented in the
Sports Film "We Are Champions"

李筱嵐

Hsiao-Lan Li

指導教授：張裕亮 博士

Advisor: Yu-Liang Chang, Ph.D.

中華民國 112 年 5 月

May 2023

南華大學

傳播學系

碩士學位論文

運動電影《下半場》再現的運動教育理念

The Concept of Sports Education Represented in the

Sports Film " We Are Champions "

研究生：李筱嵐

經考試合格特此證明

口試委員：杜聖聰 杜聖聰

張子揚 張子揚

張裕亮 張裕亮

指導教授：張裕亮

系主任(所長)：張裕亮

口試日期：中華民國 112 年 5 月 22 日

謝詞

終於來到寫謝詞的時刻，其實從未想過自己會讀研究所，在因緣際會進入南華碩班就讀，要感謝張子揚教授的引進，讓我認識南華，在南華學習修課期間，我經歷了教師甄試、結婚等人生大事，在忙碌的時候，您總能體諒並給予彈性空間，讓我一步步完成碩班課程，謝謝您！

首先，特別感謝我的指導教授張裕亮教授，在您耐心的指導下，不厭其煩的討論中，給予寶貴的建議，經過不斷的調整修正，論文才能順利完成。也要感謝三位口試的委員，本系教授張子揚老師、銘傳大學廣播電視學系的杜聖聰老師以及指導教授張裕亮老師，在口試時委員給予許多指導及建議，讓我受益良多，使論文能臻於完善。

其次，感謝傳播所系助梵韋，幫助處理相關的論文行政事務。感謝研究所的同學們意文、璣丹、佩鳳、詠怡、政宏、嘉倫、建蓉、秋薇，在求學的過程，雖然辛苦但是與你們一同學習的歷程，感到格外的溫暖不孤單，分享生活上、教學上的趣事，讓我衷心珍惜這份情誼。更感謝學校同事珮璇，總能跟我分享論文的研究流程，並給予我論文研究的方向，只問付出、不求回報的溫情長存我心。

最後，要感謝我的家人老爸、公公、婆婆，無論我做任何決定，您們總是支持我，給我最大的自主權，讓我沒有後顧之憂，也感謝最親愛的老公，從最初的查詢、整理資料，到最後的結論收尾，因為有你的陪伴與協助，讓我的研究能夠順利完成。衷心祝福恩師張裕亮教授身體健康、順心如意、桃李滿天下，亦祝福南華的師長、同學和我愛的家人，平安喜樂和事事順心。

學生 李筱嵐 謹誌
南華大學社會科學院傳播所
中華民國 112 年 5 月

中文摘要

在運動電影中，往往想傳達正面積極的能量，透過主角遭遇困境面臨挫折，最後突破自我的潛能，完成夢想，來激勵觀眾的內心。本研究選取運動電影《下半場》作為研究對象，不同以往運動電影關注在勵志及正能量的傳達，而是聚焦在運動教育學及運動心理學，以文字說明搭配電影畫面截圖的方式呈現，並輔以運動教育學之教學光譜理論、運動心理學之自我決定理論、符號學結合敘事結構分析和鏡頭分析論述，從體育人的視角，分析電影中所要傳達的教育理念，以及當運動員在不同的教練領導風格中，在訓練及比賽期間，所面臨的家庭、友情、愛情時的心理變化，應如何提升運動員心理素質。

關鍵字：運動電影、台灣籃球運動、教學光譜、自我決定理論

Abstract

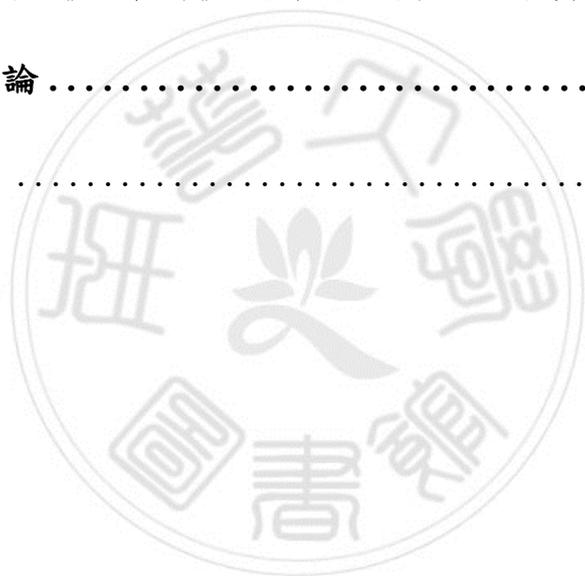
In sports movies, it is often intended to convey positive energy, through the protagonist facing difficulties and setbacks, ultimately breaking through their own potential and fulfilling their dreams, to inspire the audience's inner selves. This research selects the sports film "The Second Half" as the research object. Unlike the previous sports films, which focus on the transmission of motivation and positive energy, they focus on sports pedagogy and sports psychology. They are presented in the form of text descriptions and film screenshots, supplemented by the teaching spectrum theory of sports pedagogy, the self-determination theory of sports psychology, and semiotics combined with narrative structure analysis and lens analysis. From the perspective of sports people, Analyze the educational concepts to be conveyed in the movie, as well as the psychological changes faced by athletes during training and competition under different coach leadership styles, such as family, friendship, and love, and how to improve the psychological quality of athletes.

Keywords: Sports Film, Taiwan Basketball, Teaching Spectral Theory,
Self-determination theory

《目錄》

謝詞.....	I
中文摘要.....	II
Abstract.....	III
目錄.....	IV
圖目錄.....	VI
表目錄.....	XI
第一章 緒論	1
第一節 研究的背景與動機.....	1
第二節 研究的目的與問題.....	6
第三節 章節安排.....	8
第二章 文獻探討	9
第一節 台灣運動電影的創作模式.....	9
第二節 台灣籃球運動發展歷史.....	19
第三節 摩斯登(Mosston)的教學光譜理論.....	23
第四節 德西和瑞安(Deci&Ryan)的自我決定理論.....	28
第五節 運動電影相關論文回顧.....	33
第三章 研究方法	36

第一節 研究對象.....	36
第二節 電影劇情介紹.....	38
第三節 符號學分析.....	49
第四節 鏡頭分析.....	53
第四章 文本分析.....	62
第一節 電影《下半場》傳達運動教育理念.....	62
第二節 電影《下半場》提升運動員心理素質策略.....	85
第五章 結論.....	101
參考文獻	103



圖目錄

圖 3.1：索緒爾定義符號學示意圖.....	51
圖 3.2：遠景鏡頭畫面.....	54
圖 3.3：中景鏡頭畫面.....	54
圖 3.4：近景鏡頭和二人鏡頭畫面.....	55
圖 3.5：特寫鏡頭畫面.....	55
圖 3.6：過肩鏡頭畫面.....	56
圖 3.7：鳥瞰鏡頭畫面.....	57
圖 3.8：俯角鏡頭畫面.....	57
圖 3.9：水平鏡頭畫面.....	58
圖 3.10：仰角鏡頭畫面.....	58
圖 3.11：傾斜鏡頭畫面.....	59
圖 3.12：搖攝畫面.....	59
圖 3.13：上下搖攝畫面.....	60
圖 3.14：推拉鏡頭畫面.....	61
圖 4.1：球員自我介紹，新進球員程福升不太會打球(中景鏡頭)..	63
圖 4.2：沒有基礎的球員容易面臨身體超負荷(中景鏡頭).....	64
圖 4.3：球隊的領導人物-隊長(中景鏡頭).....	64
圖 4.4：隊長率領球隊練習(俯角鏡頭).....	65

圖 4.5：教練到街頭籃球尋找有實力的球員(近景鏡頭).....	66
圖 4.6：教練成功招募具潛力選手加入球隊(近景鏡頭).....	66
圖 4.7：育英高中籃球隊整齊劃一的練習場景(遠景鏡頭).....	67
圖 4.8：育英高中籃球隊教練緊盯每位選手的動作(中景鏡頭).....	68
圖 4.9：教練吹哨後，球員一致停止動作(中景鏡頭).....	69
圖 4.10：運用近景畫面，教練嘴含著哨子控制練習場面.....	69
圖 4.11：球員多次遲到直接被教練退隊.....	70
圖 4.12：電影《下半場》中「哨子」的符號分析.....	70
圖 4.13：教練示範指導運球衝撞動作(搖攝).....	71
圖 4.14：教練直接下達目標指令(近景鏡頭).....	71
圖 4.15：光誠教練給予鼓勵(近景鏡頭).....	72
圖 4.16：光誠高中練習狀況採學生自主訓練(中景鏡頭).....	73
圖 4.17：光誠教練說明球隊三個規定(二人鏡頭).....	73
圖 4.18：光誠教練得知球隊即將解散，當下與選手一起訓練抒發情 緒(搖攝鏡頭).....	74
圖 4.19：教練將球隊即將解散的消息告訴隊員(近景鏡頭).....	75
圖 4.20：教練將球隊即將解散的消息告訴隊員後，轉身離開球 場(中景鏡頭).....	75
圖 4.21：教練將球隊即將解散的消息告訴隊員，部分球員選擇留下拚	

最後一年(遠景鏡頭).....	76
圖 4.22：教練聽到球館內響起訓練聲音，欣慰的笑了(近景鏡頭)...	76
圖 4.23：教練運用電視撥放之前比賽畫面(中景鏡頭).....	77
圖 4.24：育英高中學長籃球聯賽奪冠的錄影畫面(過肩鏡頭)...	77
圖 4.25：教練給予球員目標及夢想(近景鏡頭).....	78
圖 4.26：教練反問選手能完成與學長相同的目標嗎(中景鏡頭)...	78
圖 4.27：近景鏡頭，桐豪因教練一席話表情陷入深思.....	79
圖 4.28：「錄影播放」的符號分析.....	79
圖 4.29：程福升的阿嬤離世，教練給予安慰(近景鏡頭).....	80
圖 4.30：教練運用福升阿嬤給的平安符，提醒福升阿嬤的囑託(近景鏡頭).....	80
圖 4.31：「平安符」的符號分析.....	81
圖 4.32：姜秀宇因依賴助聽器，教練建議是否捨棄不用(二人鏡頭).....	82
圖 4.33：姜秀宇主動摘下助聽器(二人鏡頭).....	82
圖 4.34：「助聽器」的符號分析.....	83
圖 4.35：教練教授防守戰術及應變(中景鏡頭).....	83
圖 4.36：球員在比賽中運用戰術互相配合(近景鏡頭).....	84
圖 4.37：桐豪跟秀宇提出自力更生的想法(水平鏡頭).....	86

圖 4.38：桐豪提醒秀宇另一個不錯的選擇(近景鏡頭).....	86
圖 4.39：育英高中邀請桐豪進入球隊(近景鏡頭).....	87
圖 4.40：桐豪與叔叔發生口角(中景鏡頭).....	87
圖 4.41：桐豪情急下打破店家窗戶(上下搖攝).....	88
圖 4.42：叔叔將桐豪及秀宇從警局保釋出來(中景鏡頭).....	88
圖 4.43：「打破窗戶」的符號分析.....	89
圖 4.44：秀宇透過電話與爸爸進行溝通(中景鏡頭).....	89
圖 4.45：光誠高中訓練畫面(俯角鏡頭).....	90
圖 4.46：光誠高中獲勝畫面(搖攝).....	90
圖 4.47：特寫鏡頭，桐豪手錶鬧鐘響起畫面.....	91
圖 4.48：「手錶鬧鐘」的符號分析.....	91
圖 4.49：教練主動找福升阿嬤討論福升狀況(近景鏡頭)....	92
圖 4.50：教練主動找秀宇爸爸討論秀宇狀況(近景鏡頭)....	93
圖 4.51：秀宇主動與教練及隊友坦承過往(近景鏡頭).....	93
圖 4.52：桐豪到育英高中初期備受隊友孤立(仰角鏡頭)....	94
圖 4.53：桐豪主動邀約學長一同練球(近景鏡頭).....	94
圖 4.54：教練希望以安再進步一秒(特寫鏡頭).....	95
圖 4.55：籃球贏球也只要多一分就好(二人鏡頭).....	95
圖 4.56：永遠都要比過去的自己更快更好(二人鏡頭).....	96

圖 4.57：特寫鏡頭，桐豪修剪自己的頭髮.....	97
圖 4.58：「剪頭髮」的符號分析.....	97
圖 4.59：桐豪認真練習只為了不後悔當初的選擇(推拉鏡頭)....	98
圖 4.60：教練給予桐豪正面鼓勵(近景鏡頭).....	98
圖 4.61：桐豪堅持比完賽，再到醫院探望爸爸(近景鏡頭).....	99
圖 4.62：桐豪不願放棄任何一球(特寫鏡頭).....	99
圖 4.63：「爭球」的符號分析.....	100



表目錄

表 2.1：台灣 2005 年至 2019 年運動電影.....	11
表 3.1：《下半場》演員角色介紹.....	38



第一章 緒論

本章節主要介紹研究的背景及動機，針對研究內容進行初步探討，並提出研究目的與問題。共分成以下三個小節，第一節、研究的背景與動機；第二節、研究的目的與問題；第三節、章節安排。

第一節 研究的背景與動機

隨著資訊傳播科技的發達，人們接收訊息的方式推陳出新，又以大眾傳播最為迅速，透過紙本、電子傳播、社群媒體進行的資訊傳播，如書刊、報紙、廣播、電視、電影、網絡等。因應時代變遷，現代人生活壓力大，容易造成心理負擔、情緒緊張，因此，電影就成為現代人放鬆身心、緩解壓力的選項之一。

電影是在十九世紀末誕生的現代藝術，於西元 1895 年 12 月 28 日的晚上，法國人盧米埃爾兄弟在巴黎一間咖啡廳的地下室，公開放映他們所拍攝的《火車進站》、《牆》、《嬰孩的午餐》、《水澆園丁》、《盧米埃爾工廠的大門》等影片¹，就此開啟了往後一百多年來，最普遍的娛樂之一。儘管盧米埃兄弟並非第一個拍攝並播放動態影像的人，但這場放映卻是歷史上首次在公開場合，將動態影像投映到銀幕上提供觀眾觀賞，也成為至今電影放映與觀看的主要形式，而這一天也普遍被認為是電影的誕生之日²。

在電影的發展過程中，人類在電影類型分類的方式，有把相似性質的事物分門別類的習慣，分類其實是一種累積性的、歷史性的，也是累時性的活動，經長時間的沉澱，事物才能逐步歸類³。在電影類型分類中，學者 Ken Dancyger 和 Jeff

¹ 彭吉象，**電影：銀幕世界的魅力**(臺北市：淑馨出版社，1992 年)，頁 1。

² 「電影的誕生」，國家電影及視聽文化中心，上網日期：2020 年 10 月 26 日，<https://edumovie.culture.tw/chronology>

³ 鄭樹森，**電影類型與類型電影**(臺北市：洪範書店，2005 年)，頁 4。

Rush 就將電影類型分為西部片、警匪片、黑色電影、脫線喜劇、通俗劇、情境喜劇、恐怖片、科幻片、戰爭片、冒險電影、史詩電影、運動電影、傳記片、諷刺劇等十四種類型⁴。觀眾可以根據自己的愛好來選擇想要觀賞的電影類型，同時也可以透過不同類型的電影拍攝效果，來滿足個人觀賞需求。在電影的類型中，研究者特別關注以運動為主題的電影，除了研究者本身就擁有體育相關背景外，更多的是可以透過電影的呈現，了解不同國家種族的多元運動文化，從中更能體現運動員在追求奧林匹克精神過程中，互相理解、建立友誼、團結合作和公平競爭的精神。

第一部以運動為主題的電影《Wolgast-Nelson Fight Pictures》，於 1908 年出現並開創了運動電影的新紀元⁵。在運動電影題材當中不外乎是，取自真人真事改編，加入各種生活情節，透過電影的呈現，激發內在潛能，傳達正面能量，且因真實存在而深具影響力與說服力。觀眾可以透過電影的拍攝手法，從中感染比賽過程中情緒高張的氛圍，也藉由運動訓練及競賽方式，對該項運動有基本認識，從電影情節中，透過各個角色互動的過程，來了解運動電影想要傳達的社會意義為何。例如：國族之間文化的差異與融合、種族之間的歧視與衝突、團隊訓練過程中的磨合與默契展現、運動員在面對競技運動中的高壓反應與自我認可、社會支持與運動態度、自我角色衝突等。

台灣的運動電影則是從 2005 年開始，由林育賢導演所拍攝的《翻滾吧！男孩》，在上映後就備受好評，因此，台灣漸漸開啟了以運動為拍攝主題的運動電影，也讓更多台灣人透過電影了解各種運動奪牌背後的樣貌。自 2005 年後台灣也有不少以運動為主題拍攝的電影，以運動項目加以分類，像是以棒球為主題的《野球孩子》(2008)、《球來就打》(2012)、《天后之戰》(2013)、《KANO》

⁴ Ken Dancyger, Jeff Rush 著，易智言譯，電影編劇新論(臺北市:遠流出版股份有限公司，2011 年)，頁 65。

⁵ 王俊杰，「運動電影的文化意涵研究」，國立體育學院體育研究所碩士論文，2003 年，頁 1。

(2014)，以足球為主題的《奇蹟的夏天》(2006)、《拔一條河》(2013)以拔河為主題的《志氣》(2013)、《拔一條河》(2013)，以體操為主題的《翻滾吧!男孩》(2005)、《翻滾吧!阿信》(2011)、《翻滾吧!男人》(2017)，以自行車為主題的《練習曲》(2006)、《破風》(2015)，以游泳為主題的《聽說》(2009)，以馬拉松為主題的《一萬公里的約定》(2016)、《出發》(2019)，以拳擊為主題的《近在咫尺》(2010)、《拔一條河》(2013)以撞球為主題的《逆轉勝》(2014)等，都是近年來以運動為主題所拍攝的電影，隨著國人對運動的熱愛與重視，漸漸的也透過運動讓更多外國人認識台灣這片土地。

一直以來台灣所拍攝的運動電影項目都是我們耳熟能詳的，所以也是更容易觸動觀眾內心的電影類型，其中最大原因無非就是運動電影內容能呈現的多樣性，在構思主題內容，總能跟親情、友情、愛情所結合，同時帶給觀眾正能量、激情、溫暖、歡笑等不同感受，除此之外，在運動員突破自我的過程，或是團隊為同一目標共同努力奮鬥的過程，不論是受到了親情、友情、愛情的啟發，透過運動員的真實題材為基礎，帶領觀眾深入探討運動員背後隱藏的真實困境。

研究者更進一步將 2005 年至 2019 年的院線運動電影，依據其拍攝的主題內容加以分類：像是以青春勵志為拍攝主題的有《翻滾吧!男孩》(2005)、《奇蹟的夏天》(2006)、《練習曲》(2006)、《聽說》(2009)、《青春啦啦隊》(2011)、《拔一條河》(2013)、《天后之戰》(2013)、《翻滾吧!男人》(2017)、《出發》(2019)，這 9 部影片；以迷途知返為拍攝主題的有《翻滾吧!阿信》(2011)、《球來就打》(2012)、《逆轉勝》(2014)、《破風》(2015)，這 4 部影片；以女性意識為拍攝主題的有《志氣》(2013)、《一萬公里的約定》(2016)，這 2 部影片；以國族主義為拍攝主題的有《KANO》(2014)。

然而，全球運動項目眾多，其中籃球運動又為全球十大熱門運動⁶之一。除此之外，根據 110 年運動現況調查案結案報告⁷中，民眾最常從事的球類運動項目中，籃球為多數民眾的首選，相較於其他運動項目，台灣地區的籃球場地是較為普遍易見的，可以說是每個地區不可或缺的一項運動場地，舉凡校園、一般運動公園、國民運動中心、橋下籃球場、百貨公司等，也因籃球場地普遍，隨時隨地都可以玩，人數不設限，一個人也可以玩，因此深受國人喜愛。但在臺灣運動電影中，卻幾乎看不見以籃球為主題的電影。且在眾多運動電影中，著重在單一事件為主題敘寫，卻鮮少以教練的指導過程及運動員心理素質的心境變化為拍攝主軸，完整呈現運動員的心路歷程。

直到 2019 年台灣終於上映首部以籃球為主題的運動電影《下半場》，主要以高中籃球聯賽 HBL⁸為主題背景，講述兩兄弟在追尋籃球夢的故事，影片中探討到不同教練的領導風格，所呈現球員的不同訓練的過程，球隊資源差異的狀況，球員的心理素質變化，及所面臨的家庭、友情、愛情的各種壓力，完整呈現在觀眾面前，呈現運動電影想帶給觀眾的運動員真實樣貌。透過這部影片，不禁讓研究者想到曾經身為球員的自己，在球場上揮汗如雨的練習，訓練過程的艱辛疲憊、比賽時心理狀態及情緒的變化、受傷後的挫折與復健、隊友之間的矛盾及默契培養、家庭的支持與陪伴，甚至懷疑是否要持續待在球隊等，也正因為自己從運動員身分一路走來，到現階段的教練身分，更能清楚球員所需要的是什麼，在球隊比賽成績固然重要，但在訓練的過程不該僅有訓練，球員也需要適切的心理輔導及成長。

⁶ 「全球十大熱門運動 足球連霸、棒球輸桌排」，自由體育，2020 年 6 月 18 日，
<https://sports.ltn.com.tw/news/paper/1380645>

⁷ 「i 運動資訊平台，運動現況統計」，110 年運動現況調查案結案報告，頁 38，
https://isports.sa.gov.tw/apps/Download.aspx?SYS=TIS&MENU_CD=M07&ITEM_CD=T01&MENU_PRG_CD=4&ITEM_PRG_CD=2

⁸ 「高級中等學校籃球聯賽」，維基百科，上網日期：2022 年 10 月 22 日。
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%AB%98%E7%B4%9A%E4%B8%AD%E7%AD%89%E5%AD%B8%E6%A0%A1%E7%B1%83%E7%90%83%E8%81%AF%E8%B3%BD>

在《下半場》這部運動電影中，刻畫了兩種不同的教練風格，球隊除了球員本身，教練就是整個球隊的主導核心，帶隊風格也會影響球隊氛圍，這更是觸動了自己內心的反思，要以何種教育方式帶領球員成長，不論是在比賽成績或是心理狀態，都是非常重要的一環。正因研究者是從球員角色轉換到教練角色，看完這部片深深觸動內心，在球員及教練角色所面臨的議題，都是研究者想深入探討與研究的部分。



第二節 研究目的與問題

於 2019 年上映的運動電影《下半場》，是一部以高中籃球聯賽 HBL 為故事背景拍攝完成，將主軸放在兄弟與籃球的連結，藉由籃球想改變生活環境，擺脫寄人籬下束縛，從獲得契機分別加入不同球隊開始，呈現出兄弟倆在訓練方式差異的對比，球隊教練的不同領導風格對球員的影響，球隊在資源上的不平等，更演繹選手在訓練及比賽過程，所承受的心理壓力等。在運動電影中，往往想傳達正面積極的能量，透過主角遭遇困境面臨挫折，最後突破自我的潛能，完成夢想，來激勵觀眾的內心。本論文選取《下半場》，不同以往運動電影關注在勵志及正能量的傳達，《下半場》聚焦在運動教育學及運動心理學，從體育人的視角，探討電影中所要傳達的教育理念，以及當運動員在不同的教練領導風格中，在訓練及比賽時，所面臨的家庭、同儕、社會時的心理壓力，應如何提升運動員心理素質。

研究者希望透過對運動電影《下半場》的深入研究後，未來能有效運用在球隊上，讓教練能有效的運用教育策略，帶領球員成長並擁有歸屬感，更有效解決球員所面臨的困境。透過影片播放，設計相關回饋表，讓球員更清楚自我需求，及時調整狀態，解決面臨的問題，讓訓練達到事半功倍的效果。

本研究問題如下：

問題一、以教練的視角，探討運動電影《下半場》想要傳達的運動教育理念為何？

1-1 在電影《下半場》中，不同的運動員擁有不同程度的運動技能和經驗。

1-2 電影《下半場》中，在進行運動訓練時，教練可以使用多種不同的訓練方法和教學方式。

1-3 電影《下半場》中，在比賽和訓練中，運動員需要具備一定的應變和適應能

力，以應對突發狀況和不同的挑戰。

問題二、以運動員的角度，探討在運動電影《下半場》中，當運動員在訓練及比賽時，面臨家庭、同儕、社會等壓力，應如何提升運動員心理素質？

2-1 電影《下半場》中，運動員可以透過自我的內在動機，進而找到自我價值。

2-2 電影《下半場》中，運動員可以建立良好的支持系統。

2-3 電影《下半場》中，運動員可以透過訓練來提高自己的技能和表現，進而增加自己的自信心。



第三節 章節安排

本研究共分為五個章節，第一章為緒論，透過研究者的背景與研究動機來描述，引出研究者的目的與研究問題。

第二章為文獻探討，首先論述台灣運動電影的創作模式，對運動電影選取題材進行分析，了解運動電影的相關特性及差異，接著闡述台灣籃球運動發展歷史，進而透過運動教育學之摩斯登教學光譜理論，及運動心理學的自我決定理論，來探討運動員在訓練及比賽時，所面臨的家庭、同儕、社會時的心理壓力，應如何提升運動員心理素質。

第三章為研究方法，在電影劇情介紹後，運用符號學分析和鏡頭分析，輔以敘事結構分析，來敘述運動電影《下半場》如何展現運動員面臨心理壓力時，對後續訓練及比賽是否有影響性。

第四章為文本分析，針對運動電影《下半場》，以教練的視角，透過運動教育學的理念基礎進行分析，了解《下半場》想要傳達的運動教育理念。以運動員的角度，從運動心理學切入，探討在運動電影《下半場》中，當運動員在訓練及比賽時，所面臨的家庭、同儕、社會時的心理變化，應如何提升運動員心理素質。

第五章為結論，總結本研究的成果與應用，給未來研究者建議。

第二章 文獻探討

本章分成五個小節，首先論述台灣運動電影的創作模式，對運動電影選取題材進行分析，了解運動電影的相關特性及差異。接著闡述台灣籃球運動發展歷史，進而透過運動教育學來探討教練的教育策略，及透過運動心理學來探討運動員，在訓練及比賽時，所面臨的家庭、同儕、社會時的心理變化，應如何提升運動員心理素質，最後，回顧台灣運動電影的相關論文。

第一節 台灣運動電影的創作模式

首部在台灣拍攝的電影，是1907年高松豐次郎為宣傳台灣總督政府，製作了台灣城市與風俗民情的《台灣實況紹介》⁹，在這近百年的過程中產出無數類型的電影，但唯獨以運動為主題的電影卻不被重視。自1980年代開始，媒體被解釋為一種符號反映社會真實面的工具，尤其在視覺化的媒介上，運動的影像再製更透過影像的符號，傳遞運動在社會公眾的形象與意涵¹⁰，自此，各國以運動為主題的電影才漸漸開始出現在大眾面前。視覺化的崛起無論是著重在影像自身的表現與再現，或奇觀概念的再產生，此一概念在我們日常生活中皆不斷地被使用，甚至協商其社會文化意涵，尤其在運動的影像更為顯著¹¹。因此，我們可以透過視覺化影像的再製，了解運動項目、運動員訓練過程、運動員社會結構，以及運動員可能遭遇的困境，讓社會大眾不再只是看到運動員在螢光幕前獲獎光鮮亮麗的一幕，而是可以透過視覺化體會獲獎過程中的艱辛。而台灣的運動電影則是自2005年由林育賢導演執導的《翻滾吧！男孩》上映後，以運動為主題的電影才漸漸躍上大螢幕。

⁹ 「電影的誕生」，國家電影及視聽文化中心，上網日期 2020 年 10 月 26 日，
<https://edumovie.culture.tw/chronology>

¹⁰ 黃東治總校閱暨編修，**運動社會學概論**(臺中市：華格納企業有限公司，2021 年)，頁 185。

¹¹ 黃東治總校閱暨編修，**運動社會學概論**，頁 190。

在各種電影類型中，一部電影被定義為運動影片的關鍵，在於片中的一位或多位主角，他們的身分是運動員，或他們人生中的某一個階段是運動員。而電影的場景、敘事則圍繞著運動員生涯的這個部分展開，整部片子有極大可能性並未脫離此場域，但也可能涉及了其他場域¹²，例如：台灣青少年成長、台灣早期受日本統治棒球運動所涉及的國族議題，這些主題都可能融入其中。而在設定運動電影的內容特性大致如下：1、主角是個有天分的運動員。2、主角向單一運動項目挑戰。3、只有廣大群眾基礎的運動項目才較易拍成運動電影。拳擊、美式足球、棒球是編劇所愛。4、表面上的反面人物——其他的與賽選手或隊伍、經理、老闆——的重要性遠不如主角的內心掙扎。他是他自己最嚴厲的敵人。5、影片中，不論是男／女關係或男／男情誼，對主角情感的安定都有決定性的影響。6、良師（可能是父親、教練，或是另一位運動員）在影片中扮演重要的角色。7、家庭在此類型中扮演重要的地位。8、儀式——結尾的大賽——在此類型中佔有不可或缺的地位¹³。

電影的創作模式大致可分為兩大部分，分別是紀錄片及劇情片。紀錄片是一個特殊的媒材，介於真實與虛構之間。英國紀錄片之父Jonh Grierson指出，紀錄片的概念是提供長久性對紀錄本身的一種解釋，也就是所謂的「真實性創造的處理」，以真實的素材透過影片再現的方式記錄歷史的詮釋¹⁴。然而，劇情片的主題常以勵志為主，透過運動員展現出來的意志及力量，尤其是運動員的形體及運動的視覺效果，使這一類影片在另外一種定義上，往往被歸類為勵志片，能夠產生樹立模範的效果，此模範當然也是使得勵志片產生了英雄主義傾向¹⁵。

研究者挑選台灣 2005 年至 2019 年的 17 部以台灣資金為主來源的院線運動

¹² 黃東治總校閱暨編修，**運動社會學概論**，頁 193。

¹³ Ken Dancyger, Jeff Rush 著，易智言譯，**電影編劇新論**，頁 81。

¹⁴ 黃東治總校閱暨編修，**運動社會學概論**，頁 190。

¹⁵ 黃東治總校閱暨編修，**運動社會學概論**，頁 194。

電影(參見表 2.1)，將其創作模式以紀錄片及劇情片兩大主軸作分類，在這 17 部電影中以紀錄片形式呈現的有《翻滾吧!男孩》(2005)、《奇蹟的夏天》(2006)、《青春啦啦隊》(2011)、《拔一條河》(2013)、《翻滾吧!男人》(2017)、《出發》(2019)，這 6 部紀錄片中，歷經長時間和選手一起拍攝的紀錄型電影，則可以更真實貼近選手心聲、產生共鳴，分別採用了當事者、旁觀者以及拍攝者的觀點來闡述內容，透過剪輯的方式更真實呈現導演所想表達的觀點，進而讓觀眾能了解每一項運動的不容易。

另外，以劇情片方式創作的分別是《練習曲》(2006)、《聽說》(2009)、《翻滾吧!阿信》(2011)、《球來就打》(2012)、《志氣》(2013)、《天后之戰》(2013)、《KANO》(2014)、《逆轉勝》(2014)、《破風》(2015)、《一萬公里的約定》(2016)、《下半場》(2019)，這 11 部劇情運動電影中，改編自真實事件所拍成的電影，以戲劇化手法加入部分劇情需求，所編排製作而成，記錄當時發生之事與相關人物的反應，同時在觀影過程中也可以學習到有趣的知識，內容並未刻意凸顯主角的能力，及增加誇大的超能力，為的就是讓觀眾能夠更貼近運動員真實的狀態與感受，亦能加深觀眾的認同感。

表 2.1：台灣 2005 年至 2019 年運動電影

上映時間	片名	運動項目	劇情介紹	敘述重點	創作模式	主題內容	IMDB 評分
2005 年	翻滾吧男孩	體操	片中呈現公正國小體操隊小選手的訓練過程、訓練外的課堂生活、下課後的家庭互動。	片中除了能看見一名選手，從小如何經歷艱辛的訓練，同時，也點出台灣體育環境的現況。	紀錄片	青春勵志	7.8 分

上映時間	片名	運動項目	劇情介紹	敘述重點	創作模式	主題內容	IMDB 評分
2006年	奇蹟的夏天	足球	講述花蓮縣美崙國中一群陽光男孩在足球場上努力不懈、盡可能做到最好，為了在國中最後一場比賽取得最好成績。	呈現台灣足球面臨的困境，當選手到國外比賽，才發現過內資源的匱乏，以及對未來的隱憂。	紀錄片	青春勵志	7.8分
2006年	練習曲	自行車	片中敘述一位大學生騎車環島的經歷，沿途所遭遇到的人事物，有歡笑有淚水，更有生活中的無奈。	透過獨自旅行的視角，體會台灣各地不同的風俗民情，以及生活中的各種社會問題。	劇情片	青春勵志	7.1分
2009年	聽說	游泳	片中秧秧和小朋是相依為命的姊妹，為了讓姊姊參加聽障奧運的夢想，妹妹到處打工，支持姊姊夢想。	敘述一個有聽力障礙的年輕女孩，如何突破障礙，追逐夢想。	劇情片	青春勵志	7.4分
2011年	翻滾吧阿信	體操	林育信曾經是體操的風雲人物，但先天的障礙讓他的體操成績受到阻礙，最後只能在家幫忙，卻因好友而誤入歧途。	主軸圍繞在體操選手林育信的故事，描述他從刻苦訓練到叛逆迷失，最後重返體操賽場的過程。	劇情片	迷途知返	7.0分

上映時間	片名	運動項目	劇情介紹	敘述重點	創作模式	主題內容	IMDB 評分
2011年	青春啦啦隊	啦啦隊	內容描述了一群超過65歲的老人，他們參加了高雄市長青學苑所舉辦的啦啦隊比賽，並在2009年世界運動會期間在高雄的表演中上臺表演。	記錄了爺爺奶奶們的練習情形，在練習期間面對各種年老、生病、甚至有去世的突發狀況，仍堅持努力。	紀錄片	青春勵志	6.7分
2012年	球來就打	棒球	講述一位打假球被禁賽的棒球明星轉為在夜市賣雞排維生，後來成為高中棒球隊教練。然而，他卻發現校長只是想藉由詐領政府補助經費，讓他感到為難。	透過打假球的議題，講述棒球界的醜聞，球員再陷入了倫常和道德的兩難境地，如何面對處理。	劇情片	迷途知返	4.9分
2013年	拔一條河	拔河	講述高雄甲仙區遭遇八八風災，造成小鎮百孔千瘡，但學校拔河隊，沒有因此而灰心停止訓練，反而更加努力訓練，希望透過奪牌，帶給受挫的居民力量。	透過拔河為故事主軸，實則是呈現甲先區居民在面對災後重建，越挫越勇，堅忍不拔的意志力。	紀錄片	青春勵志	7.6分

上映時間	片名	運動項目	劇情介紹	敘述重點	創作模式	主題內容	IMDB 評分
2013年	志氣	拔河	春英生長在單親隔代教養的家庭，個性獨立不認輸，一個人獨自前往台北就讀高中，在學校拔河隊結識與自己家庭狀況相似的隊友，努力朝著目標前進。	講述獨立不服輸的女孩們，在面臨困境時，如何共同克服，並向全世界證明自己。	劇情片	女性意識	6.8 分
2013年	天后之戰	棒球	講述嘉義東石高中棒球隊，再球技不如人又苦無經費的情況下，透過各種奇葩的籌措經費方式，竟意外練就基本的球技。	故事主軸改編自嘉義東石高中棒球隊，如何在不被看好的情況下，奪得獎牌的勵志故事。	劇情片	青春勵志	4.0 分
2014年	KA NO	棒球	講述嘉義農林棒球隊由原住民、日本人與漢人所組成的聯合軍，在戰績零勝的情況下，在新教練近藤兵太郎的指導之下，取得全島冠軍並遠征甲子園比賽的故事。	電影中除了描述親情、愛情、友情間的牽絆，更多討論種族意識，與民族習慣不同上。	劇情片	國族主義	7.7 分

上映時間	片名	運動項目	劇情介紹	敘述重點	創作模式	主題內容	IMDB 評分
2014年	逆轉勝	撞球	小香父母因意外過世，但所留下的債務，讓父母唯一留下的撞球館面臨倒閉，加上小香仍未成年，社會局強制介入安排寄養家庭，雙重打擊如何面對。	因撞球能對賭賺錢，心高氣傲的小香自視甚高，不料反而欠下更多錢，透過叔叔引導共同合作，並解決生活中的困境。	劇情片	迷途知返	6.3 分
2015年	破風	自行車	講述同為車隊的三位好友，因名利導致默契十足的三人不歡而散，各自加入其他車隊努力，及遭遇困境如何突破的故事。	在面對競爭激烈的比賽中，比賽過程的艱辛，勝利後的名利，在有情、愛情、團隊中如何抉擇。	劇情片	迷途知返	6.2 分
2016年	一萬公里的約定	馬拉松	小崇個性固執且不認輸，自視甚高想挑戰在田徑隊的哥哥，不料竟輸得一敗塗地，因此被迫跟著嚴厲的學姐一同訓練，心高氣傲的小崇仍不服氣，天天上演不配合的戲碼。	以晴是獨立自主原則清楚的女性，最後，征服了桀傲不遜的小崇，小崇為了向以晴證明自己而踏上超級馬拉松之路。	劇情片	女性意識	5.3 分

上映時間	片名	運動項目	劇情介紹	敘述重點	創作模式	主題內容	IMDB 評分
2017年	翻滾吧男人	體操	李智凱和黃克強努力訓練體操，彼此是好友也是競爭對手，雖然過程中因傷勢影響比賽表現，心情受挫，但為了取得奧運參賽資格仍努力不懈。	從翻滾男孩拍攝到翻滾男人，讓大家能看到運動員不為的艱辛訓練、面對失敗的挫折容忍力，更讓大家看到運動員的恆毅力。	紀錄片	青春勵志	7.2 分
2019年	出發	馬拉松	講述陳彥博在超級馬拉松的奮鬥過程，跟隨陳彥博在半年內橫跨整個地球，連續前往北冰洋與南極洲，帶你見證充滿血淚，卻依然勇往直前的超馬選手心路歷程。	人生就像是一場又一場的旅行，每一次出發不確定會遭遇什麼阻礙，在這過程中應該保持什麼態度面對難關。	紀錄片	青春勵志	7.1 分
2019年	下半場	籃球	來自單親的兩兄弟在街頭籃球比賽被挖掘。兩人分別所屬在不同高中籃球隊。最終，他們在 HBL 冠軍賽上再次相遇。	兄弟間對夢想和家庭之間的平衡如何取捨，教練的領導風格又將如何影響球隊發展。	劇情片	運動員心理素質	7.2 分

資料來源：整理自「運動片」，維基百科，上網日期：2022年12月31日，
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%81%8B%E5%8B%95%E7%89%87>

另外，於 2008 年上映的《功夫灌籃》，雖然是由台灣導演朱延平以籃球為主題拍攝，但研究者認為該電影的故事背景非真人真事改編，且劇情內容有刻意凸顯主角的能力，而增加誇大的超能力，讓觀眾無法貼近了解運動員的真實狀態與感受，所以研究者並未將其挑選入上述表 2.1 中。

一直以來台灣所拍攝的運動電影項目都是我們耳熟能詳的，貼近現實生活，所以更容易觸動觀眾內心的電影類型，其中最大原因無非就是運動電影內容能呈現的多樣性，在構思主題內容，總能跟親情、友情、愛情所結合，同時帶給觀眾正能量、激情、溫暖、歡笑等不同感受，除此之外，在運動員突破自我的過程，或是團隊為同一目標共同努力奮鬥的過程，不論是受到了親情、友情、愛情的啟發，透過運動員的真實題材為基礎，帶領觀眾深入探討運動員背後隱藏的真實困境。

然而，運動電影除了傳達正面能量外，其中也蘊含了教育的理念，學習團隊合作、容忍受挫力、應變能力、時間掌握能力等，當然也反映了各種社會對運動員的刻板印象，甚至呈現國族間的民族意識。

在本文表 2.1 中的這 17 部電影，共同點皆描述運動員在面臨困境如何一步步突破重圍，以達到自我追求的理想，研究者更進一步依據其拍攝的主題內容加以分類：像是以青春勵志為拍攝主題的有《翻滾吧!男孩》(2005)、《奇蹟的夏天》(2006)、《練習曲》(2006)、《聽說》(2009)、《青春啦啦隊》(2011)、《拔一條河》(2013)、《天后之戰》(2013)、《翻滾吧!男人》(2017)、《出發》(2019)，這 9 部影片；以迷途知返為拍攝主題的有《翻滾吧!阿信》(2011)、《球來就打》(2012)、《逆轉勝》(2014)、《破風》(2015)，這 4 部影片；以女性意識為拍攝主題的有《志氣》(2013)、《一萬公里的約定》(2016)，這 2 部影片；以國族主義為拍攝主

題的有《KANO》(2014)；以運動員心理素質為拍攝主題的有《下半場》(2019)。

但在這麼多運動電影中，著重在單一事件為主題敘寫，卻鮮少以教練的指導過程，運動員訓練及比賽的心境變化為拍攝主軸，完整呈現運動員的心路歷程，終於在 2019 年上映的《下半場》，透過不同教練的領導風格，球員在訓練的過程，所面臨的家庭、愛情、友情、社會的各種壓力，完整呈現在觀眾面前，主要呈現運動電影想帶給觀眾的運動員真實樣貌，這都是值得讓我們深入探索的部分，也正是研究者所要研究的重點。



第二節 台灣籃球運動發展歷史

籃球是全世界最受歡迎的運動之一，在台灣也十分受到民眾的喜愛，籃球運動之所以受歡迎的主要原因之一，是因為籃球可以是一個人到多人運動，而且從事籃球運動所需的場地不大，所需的裝備十分簡單，你只需要一顆籃球，穿好鞋子，就可以準備上場大展身手。當然它也講究隊員之間的合作，不同的搭配會有不同的效果，而且每個位置也有不同的功能，更可以創造很多不同的戰術，因此，受到廣大的民眾喜愛。

籃球的起源是在 1891 年由加拿大人詹姆士·奈史密斯 (James Naismith) 所創。這個遊戲最初稱為奈史密斯球，但奈史密斯認為稱為「籃球」會更為貼切，因為球籃和球，是整個遊戲最重要的用具。時至今日，籃球活動不但為參與者所享受，亦是一個非常普遍的觀賞性運動項目，尤其以美國為甚，而在許多東西方國家，籃球都成為高水準的職業化運動項目之一¹⁶。

台灣籃球運動從新公園萌芽，在台灣最早的籃球杯賽，是由台灣省政府社會處在 1947 年（民國 36 年）主辦了道明杯籃球賽，就在台北二二八紀念公園以前名為新公園的網球場比賽，因為水泥地的網球場太小，就在一端用尼龍繩和草繩圍出足夠的場地，還有部分是由青草地所合成，所以就被當時的球友戲稱為「鑲邊籃球場」。當時隨著國民黨政府從大陸轉進，帶來聲名遠播的七虎、大鵬、海光等軍中球隊，和台灣本地成立的鐵路、台電、鐸聲、閩南等籃球隊，各級學校也陸續組隊，因此在憲兵球場繼鐵路球場之後建成啟用，台灣的籃球運動就由點、線而構成面的推展，1950 年元旦創辦全省籃球聯賽後，同年又開辦全省中學籃球聯賽，翌年開辦大專籃球錦標賽，而且總統府前的三軍球場開幕，剎時間籃

¹⁶ 徐耀輝、賈凡，**運動鑑賞叢書（三）籃球運動篇**，（臺北市：教育部，1999 年），頁 4~5。

球賽成為社會共同話題，好像不看籃球賽就會落伍¹⁷。

台灣省體育會籃球協會成立於 1949 年 7 月 21 日，1950 年元旦於「鐵路球場」創辦全省籃球聯賽，是最具歷史性的錦標賽。兩個多月後籌辦週末籃球邀請賽，對台灣籃球草創期有很大的幫助。1952 年起舉辦的「介壽盃」更是匯集各地華僑，向國家、領袖致敬，這同時也是三軍球場的輝煌時期。「全省籃球聯賽」是早期台灣唯一的大型比賽，從 1950 年到 1991 年之間，時間長達 41 年。早期的比賽，分為男、女甲乙組進行，後期則分為社會男、女組和學校組進行，1992 年第 41 屆比賽，只分成男、女組，並以縣市代表隊名稱對抗。最後一屆（第 41 屆）於 1992 年舉辦，只分成男、女組，並以縣市代表隊名稱對抗，畫下了這項比賽的句點¹⁸。

國民政府遷台初期，為了鞏固全國軍民同胞的中心思想，並團結海內外青年力量，由國民政府主辦大規模的「介壽盃籃球賽」，邀請華僑球隊參與，在當時成為亞洲籃壇空前的盛會，當然，同時也達到廣收凝聚民心之效果。也由教育部下令大力推廣籃球聯賽制度，新任籃協理事長王人達全力配合，首次試辦的「全國社會甲組籃球聯賽」，於 1990 年 11 月 15 日在當時的台北體專體育館揭幕，分三階段、四個多月的賽季，進行 163 場比賽及 2 場男女明星賽，終於在 1991 年 3 月 23 日在板橋體育館圓滿閉幕。在此之後，CBA 中華職業籃球賽的誕生，更曾締造了短暫的籃球美景，後運球團財務不健全，相繼解散球隊，使台灣的籃球運動跌入谷底，乏人問津，直到前幾年 SBL 超級籃球聯賽的誕生，才慢慢的讓籃球熱潮恢復，球迷也漸漸回籠¹⁹。

¹⁷ 王信良，**穿越時光隧道：籃球運動在台灣系列**，(臺北市：璞璞有限公司，2011 年)，頁 33~34。

¹⁸ 徐耀輝、賈凡，**運動鑑賞叢書（三）籃球運動篇**，頁 6~7。

¹⁹ 同前註。

1987 年行政院長俞國華，指示教育部研訂「國家體育建設中程計畫」，規畫學校運動聯賽，教育部長毛高文即仿照美國 NCAA 大學聯盟籃球聯賽方式，想建立能帶動校園運動風氣，進而提升全民運動風潮及競技水準的制度；經過各級學校的調查之後，選擇運動設施最普遍和運動人口最多的籃球項目，當作推動學校運動聯賽的第一砲，1988 年 1 月推出第一屆 UBA 大專籃球聯賽，1988 年 10 月揭開 HBL 高中籃球聯賽的序幕²⁰。

教育部於 1988 年所創立 HBL 高中籃球聯賽，為高中學校校際間籃球運動聯賽，第一屆 HBL 高中籃球聯賽於 1988 年 10 月 20 日開打，計有男、女 129 隊參加。此後陸續推動排球、棒球、女壘、足球等項目，使學生運動聯賽成為目前維繫運動幼苗成長的重要中繼站，既為奠定籃球員的基礎工程，也能擴增籃球觀賞人口。學生籃球是籃球運動的基礎，籃球幼苗能循序漸進才夠扎實，以 HBL 高中籃球聯賽為例，歷經草創、改革、發展及轉型階段，每年的高中甲級聯賽都是眾所矚目的重頭戲，連 JHBL 國中甲級聯賽決賽也深受媒體關注，若以現場氣氛和社會關注程度，HBL 高中籃球聯賽比 UBA 大專籃球聯賽有過之而無不及²¹。

1989 年 HBL 高中籃球聯賽，高中男女生籃球比賽各分成地區與自強兩聯盟，採主客場制，1993 年主辦單位再將該比賽依照參賽學校的籃球實力，將男女籃球各再分成甲乙兩組（級）之分級比賽制度，而賽事分級、集中比賽的競賽制度維持至 2000 年左右。1988 年僅有 129 隊伍參賽的 HBL，直至 2000 年已有 269 隊，同時因為有線電視的轉播，也造就出不少籃球明星²²。

籃球是一種需要高度團隊合作與技能結合的運動項目，由許多技戰術的配對

²⁰ 王信良，*穿越時光隧道：籃球運動在台灣系列*，頁 167~168。

²¹ 同前註。

²² 徐耀輝、賈凡，*運動鑑賞叢書（三）籃球運動篇*，頁 10。

組成，國內外不論高中大專或職業球隊，不難找到具有特殊風格或是打球方式的隊伍，就像武俠小說裡各據山頭的門派，總得要互相對戰，才能分出高下和勝敗，同時也增添了比賽的戲劇性。著名的戰術都有其歷史演進的發展才能獨樹一格，也需要上從教練下到球員都能貫徹執行，才能拼湊出最佳組合的球隊。另一方面，籃球器材的改變也提供不同年齡層和性別之民眾參與的可能性與機會。此外，在競技場上，籃球規則與器材的演變更有助於運動員充分展現技能，以及增進比賽的競爭性與可看性。透過傳播媒體提供世界各地籃球運動賽事，使各地民眾對籃球運動的連結更為緊密，並且藉著運動媒體所塑造出的明星球員，亦能增加年輕族群對籃球運動的喜好²³。



²³ 徐耀輝、賈凡，**運動鑑賞叢書（三）籃球運動篇**，頁 46。

第三節 摩斯登(Mosston)的教學光譜理論

運動教育學在 1970 年代在歐洲從體育理論(theory of physical education)的學術領域發展出來，在北美運動教育學被稱為體育(physical education)，學者 Haag 指出運動教育學主要的基本要素包含動作(movement)、遊戲(play)、運動(sport)，其結合教育及運動的運動科學學門；另外，學者 Grupe & Kruge 則認為運動教育學，是運動專業化和教育化的結合，身體(body)、遊戲(play)與動作(movement)是其構成要素，其中點著重在運動之教育目標、教育內容、教育價值之探討，並以運動促進全人教育之發展為宗旨²⁴。

運動教育學是以科學的方法研究運動與教育所結合的領域，意即透過動作、遊戲、運動的身體活動的方式，以達教育目的的運動科學。運動(sport)被界定為身體鍛鍊、動作性遊戲、制式化運動，體育(physical education)是指人在運動中得到教育功效，其包含身體、心理、精神、知識等成長，運動教育學不能單純地只包含學校體育，其亦包括體適能、遊戲、運動俱樂部的運動，其範圍由兒童到年輕人，甚至所有年齡層、性別，只要任何人能在精神、身體、社會心理上得到助益者皆是。因此，運動教育是以人體的動作性活動為核心，並透過運動的過程而達教育功效的一種歷程，運動教育學亦是以運動與教育學所結合的領域，並以科學方法為探究途徑的一門學問²⁵。

運動教育學知識骨架建立在各種學科的基礎上，諸如人體力學、生理學、社會學、心理學、運動史學等運動科學，在以教育學之哲學觀、方法論及課程及教學理論，而形成以動作、遊戲及運動為內容，以達個人之身體、心靈與智慧昇華

²⁴ 周宏室主編，**運動教育學**(臺北市：師大書苑有限公司，2002 年)，頁 1~3。

²⁵ 同前註。

的歷程的一門學問。因此，運動教育學是以人為主要研究對象，亦是研究人類身體活動中，而形成的教育效果及改變歷程²⁶。

德國運動教育學者 Naul 對運動教育學有其獨特之歷史觀，其認為運動教育學這個名詞，並非從 1960 年晚期出現，亦非源自德國，例如法國人 Pierre De Couberton 在 1922 年，在其書《Podagogie sportive》已經出現，德國及奧地利的運動教育學家也已提升運動的精神，藉以教育及提升奧林匹克精神，運動教育在奧林匹克運動會中都受到重視，運動教育學家亦分享其運動觀給體育教師，運動教育早年學校的發展主要由歐洲出來，其中德人顧茲姆斯(Gutsmuths)、瑞士人培斯塔洛齊(Pestalozzi)、瑞典林氏(Ling)，對運動教育之推展極大²⁷。

運動教育學由不同的基本理論學科所構成，是故其是一種綜合性科學。學者 Haag 認為其理論架構的基礎由史學、人類學、心理學所構成，除此之外，生物學、社會學、哲學等學科亦是其構成要素；學者 Naul 以歷史研究觀論及運動教育學，認為其有三個附屬主題，分別為跨文化和方法學的問題(cross-cultural and methodological problems)，歷史觀(historical perspectives)和運動教育學史(historical sport pedagogy)，以歷史研究來研究運動教育學，不僅只注重其過去，而是全盤考量過去、現在及未來的發展脈絡；Grupe & Kruger 以人類學觀點論述運動教育學的意義，其以身體(body)、動作(movement)和遊戲(play)來說明；學者 Vickers 以心理學的觀點建立運動教育學的基本架構，並探討知識及動作神經(neuromotor)學習的各種關係，就心理學角度來探討運動教育學，教與學的過程中之心理學層面的議題²⁸。

²⁶ 周宏室主編，**運動教育學**，頁 5。

²⁷ 周宏室主編，**運動教育學**，頁 8。

²⁸ 周宏室主編，**運動教育學**，頁 9~10。

運動教育學有兩個面向，其內在面向是教育相連結，其外在面向是與運動科學理論為基底，亦即涉及到透過動作、遊戲及運動，發展教育的可能性及限制性。運動教育學涉及到動作的教與學，且是不分年齡、性別、種族、社經地位，皆可充分參與運動教育之歷程，運動的課程理論與教學理論提供其活動取向的訊息，可提供了透過動作、遊戲及運動以達教育功能達成的有效途徑。運動教育學有其系統性的內容、方法及理論依據，大量的運動科學背景學生在運動教育學理論與實務的培育下，已變成體育教師或教練，因此藉由運動教育學的研究更可以了解發展獨特的運動教育的理論依據²⁹。

在運動教育學的教學理論中，美國著名體育學專家摩斯登(Mosston)在 1966 年創造體育教學光譜，由原先八種體育教學形式，在經過多年的研究迄今已發展達十一種教學方式，且其理論一再受到其他學者所支持與肯定³⁰。教學光譜的原理為教學行為是一連串的決定，Mosston 認為，教學光譜的基本主張是，教是被單一的過程決定所管理的，即每一教的動作是先前決定的結果。決定是中心或主要的行為，它管理所有的行為，例如我們如何對待學生，如何理教材內容，如何管理時間、空間和器材，如何選擇我們的口語行為，如何與學習者創造與生產認知的交集。這些行為都是由先前的決定而的，而這些也都是由決定所管理的。又指出，教師與學習者之間的每一選擇，有一決定的特別結構。而這結構由教師與學生兩者所做的³¹。

教學光譜的十一種教學形式分為兩個群集。前五式即 A--E 式又稱再製式，是以教師為主的群集，是在指導學習者知道該做些什麼和該如何去做，學習者係依據教師所說明或示範的活動內容或所設定的標準來表現或練習，學習者本身並沒

²⁹ 周宏室主編，**運動教育學**，頁 29。

³⁰ 周宏室，**Mosston(摩斯登)體育教學光譜的理論與應用**(臺北市：師大書苑有限公司，1994 年)，頁 1。

³¹ 周宏室，**Mosston(摩斯登)體育教學光譜的理論與應用**，頁 35。

有參與某些特定的活動。後六式即 F-K 式又稱生產式，是以學習者為主的群集，教師的角色只是從旁協助學習者學習，其是在強調學習者「發現的過程」，也就是學習者有發現或創造的機會。這兩個群集的區分除教師或學習為主的不同外，仍有一重要的界線即「發現的開始」³²。

教學光譜分再製與生產兩個群集。亦即再製已知的知識、複製模式以及技巧的練習，還有冒險進入新的未知。前者以教師為主的群集，後者是以學習者為主的群集，它是與決定者在教學光譜的順序相吻合的。再者，一個屬認知群集，一個屬發現群集，以教師為主的教學應屬學習者認知的群集；以學習者為主，教師只從旁協助，讓學習者有發現或創造的機會，因此它是屬於發現群集。另外，亦可稱為直接教學與間接教學，前者因老師的直接參與而稱之；後者因老師從旁協助，故稱之間接教學，另以學習者的人數多寡而言，前者人數較多，後者人數傾向少數且有個別的現象³³。

直接教學法有其一定的特點及條件如：1、一小步一小步地教。2、精確地引導。3、工作取向。4、學生高參與，老師嚴格監督。5、立即回饋。除此之外，直接教學法必須將教材結構嚴謹地排列，教師並能精確地闡明動作的技巧。直接教學是以教師為中心，一步步循序漸進，高度監控的教學，傳統、直接、傳輸、不互動的老師對全班以講述法(Didactic instruction, lecture)，介紹課程時，應用於動作說明、引申，發問，不可或缺，直接教學利用最有效的時間做最大限度的練習，當教學內容由上而下的結構、主要以基本技能的學習以及學習效率作為重點時，使用直接教學最為適用。在體育教學中，直接教學指的是教師完全掌控學生學習的內容與方法，在高度積極的教學安排下，以學習為重點，學生所扮演的角色，大多是遵循教師所說的去做，並符合教師所示範的內容³⁴。

³² 周宏室，Mosston(摩斯登)體育教學光譜的理論與應用，頁 49。

³³ 周宏室，Mosston(摩斯登)體育教學光譜的理論與應用，頁 38~39。

³⁴ 周宏室主編，運動教育學，頁 191~192。

而間接教學法，如建構教學、發現教學法、問題解決法等，是以社會學習理論為主要觀點，以學生為中心，以整體學習及認知策略為主要方式，當教學傾向於採用間接教學法時，學習過程的主要操控權便由教師與學習者共享，甚至由教師手中的權利交到學生身上。間接教學法教師著重於學習的歷程，並將練習個別化。當教學的目的較為廣泛，需要較複雜且多樣的學習方式時，或者課程目標涉及到其他學習領域（認知、情意）時，間接教學法是好的選擇，這種教學十分注意學習之間的相關性與意義性。如學習如何學、價值判斷、感受、自主性、與社會技巧，是以間接教學法來教所產生的結果³⁵。

優良的體育教師通常能適切地運用直接與間接教學法。直接或間接教學法的運用，根據教學的目標、特定的學習內容以及教師信念。比較重視教學效率的教師，會選用直接教學法，尤其是在學生需要精熟每一個基本技巧時。通常一位有效率教師，應該有很多種有效的教學策略可供他們隨時地運用³⁶。

³⁵ 周宏室主編，**運動教育學**，頁 192。

³⁶ 周宏室主編，**運動教育學**，頁 193。

第四節 德西和瑞安(Deci&Ryan)的自我決定理論

心理學(psychology)是一門研究個體行為及內在心理過程的一門科學。而運動心理學(Psychology of Sport and Physical Activity)則是在探討一個人參與運動過程當中之動機、身體控制和動作學習的歷程³⁷。

根據北美運動心理學會，將運動心理學劃分為三個研究領域：1、運動心理(Sport & Exercise Psychology)又稱狹義的運動心理學，其研究的目的，在了解心理因素如何影響個體的運動表現，了解參與運動如何影響個人的心理發展及健康。2、動作控制與學習(Motor control learning)其目的在了解身體動作控制的研究，例如：中樞神經系統如何運作肌肉、關節、而來產生動作的種種可能；又如：感官訊息如何被用來控制我們的動作。3、動作發展(Motor development)其目的在了解一個人從出生到老年之身體動作行為發展的研究，例如：幼兒感覺動作技能的發展情形，以作為體育教學及體育課程設計的參考³⁸。

個體為適應環境，必須採取某些作為和從事某些活動，無論其採取的行為係依據何種原因，或以何種形式出現，其所以發生必定有某種心理的原動力，稱為動機(Motive)³⁹。動機可以簡單被定義為一個人努力的方向和強度，努力的方向是有關一個人是否去尋找、趨近一些情境，或被其所吸引；努力的強度是有關一個人在特定的情境下付出多少努力⁴⁰。

³⁷ 周宏室主編，**運動教育學**，頁 43。

³⁸ 同前註。

³⁹ 徐光國，**社會心理學**(台北市：五南圖書出版股份有限公司，1996 年)，頁 31。

⁴⁰ Rober S.Weinberg,Daniel Gould，洪聰敏等譯，**競技與健身運動心理學四版**(臺北市：禾楓書局，2022 年)，頁 4-1~4-2。

動機是引發並且維持個體活動，以及促使該活動朝向某目標進行的原動力。動機是看不見的，只能由個人的行為表現來推估其動機。動機具有以下特質：

- 1、動機並非影響個人行為的唯一因素：一個人在決定做任何行為時，常受個人的動機、價值觀、情緒、環境因素以及個人相關知識的影響，因此有相同動機的人，其行為表現不一定相同，反之，有不同動機的人，可能表現相同的行為。
- 2、動機是動態的：一個人的動機受到情境、人格特質、身心健康情形的影響，其動機可以增強或減弱，換句話說，動機不是固定不變的，例如參加考試時本來有作弊的動機，可是監考者非常嚴格，於是降低了作弊的動機。
- 3、動機要靠自我調節來維持：個人的動機如果要維持長，需要自我調節(self-regulatory)的精神。例如，某生有一股強烈動機就是每天要背五個英文生字，可是到了第十天，他就逐漸失去背英文生字的動機，假如該生能每天自我管理、自我監控、自我督促，這樣就能長期維持該動機⁴¹。

我們知道動機有兩個源頭：內在(intrinsic)與外在(extrinsic)⁴²。如果個人做某件事為了得到他人的獎賞、讚美或報酬，其動機稱為外在動機(extrinsic motivation)。反之，如果個人做某件事，出自於自己的興趣或好奇心，並無外在的誘因，這種動機稱為內在動機(intrinsic motivation)。通常個人內在動機比外在動機較能持久，因為當誘導個人從事某行為的外在因素不存在時，外在動機就隨之消失，而內在動機是來自個人的興趣或好奇心，所以是自動自發的⁴³。

在每天的活動中，人類都會因內在動機而產生某個程度的制約行為，人類尋求積極地觀察並探索環境，並操弄環境中的事物，並且發展出對環境的熟悉程度，人類也會尋求自我決定(self-determination)，也就是實現事物並操控自我環境

⁴¹ 葉重新，心理學(臺北市：心理出版社股份有限公司，2004年)，頁134~135。

⁴² Rober S.Weinberg,Daniel Gould，洪聰敏等譯，競技與健身運動心理學四版，頁7~13。

⁴³ 葉重新，心理學，頁135。

的能力，人類喜愛自我決定而不願受到外在力量影響，大多數的人都不願意受到其他人或是外在事物的控制，簡而言之，人類有控制自我命運的動機⁴⁴。

學者愛德華·德西(Edward Deci)與他的同事理查德·瑞安(Richard Ryan)提出了一個自我決定理論，根據這個理論，人類有感受自我能力、歸屬與自我控制的需求，他認為內在動機引發的活動會滿足人類對能力與自治的需求，相反地，許多外在動機引發的活動會阻礙人類的自我控制感，因為他們將行為的控制歸屬為來自外在的動力，而不是內在的要求。他們還發現具有自我決心動機的學生較能夠待在學校、表現良好、具有概念理解能力、並且適應力良好。動機是由能力所提升，這是透過面對最高的挑戰與受到有價值的表現肯定所培養出來的，而歸屬感是透過父母的參與與同儕的接納培養出來的，老師鼓勵學生自我控制的程度也會影響學生的動機⁴⁵。

社會因素和心理因素兩者都會影響一個人運動的內在和外動機。社會因素(social factors)有：成敗經驗(影響個人的勝任能力感)、競賽的重點所在(重點在於追求進步-和自己或是某個卓越的標準競爭 vs.重點在於贏:和對手競爭)，以及教練的行為(正面行為 vs.負面行為)。而自我決定理論(self-determination theory)認為勝任能力、自主性和關係感是三種人類基本心理需求，這三種需求的滿足程度將長遠地決定一個人的內在動機。因此，三種影響動機的心理因素(psychological factors)包括：勝任能力的需求(信心和自我效能)、自主的需求(能有權自行下決策)、關係感的需求(關心他人，也需要他人之關心)⁴⁶。

⁴⁴ Robert J.Sternberg & Wendy M.Williams，周甘逢、劉冠麟譯，**教育心理學**(臺北市：禾楓書局有限公司，2005年)，頁10~22。

⁴⁵ 同前註。

⁴⁶ Rober S.Weinberg,Daniel Gould，洪聰敏等譯，**競技與健身運動心理學**四版，頁7-13~7-14。

根據自我決定理論(self-determination theory)認為，人們需要感到自己可以控制自己的命運、有獨立感及能力，但仍然和其他人親密聯繫。人們需要勝任感(competent；有能力完成重要的工作)、關聯感(related；歸屬的感覺及與他人有聯繫)及自主的(autonomous；獨立)感受，我們被這三個天生的需求所驅動⁴⁷。

學者亞伯特·班杜拉(Albert Bandura)提出自我勝任(self-efficacy)，其理論認為，這種對自己能否勝任的感覺強烈的影響了我們是否能達到目標。我們對於自我勝任的信念來自許多不同的來源：本身直接的經驗、你如何解釋他人的經驗、別人告訴你什麼事是你有能力做到的、你如何評估自己的情緒或動機狀態等等。有一點很重要的是，你感受到愈多的自我勝任，你創造出自己所想要的結果的可能性就愈大⁴⁸。

一種解釋自我勝任的方式是認為，自我勝任與自我願望的信念(self-fulfilling prophecies)有關。當你相信自己有能力做某事，你便可能去努力嘗試而得到成功。每一次的成功會導致更強烈的自我勝任感，接著便會引導出更多成功。相對的，自我勝任感較低的人或許會認為自己無法成功，所以便很少嘗試。這個想法使他們更容易失敗，如此又導致對未來失敗的預期，於是這些就變成更多失敗的基礎。有一個方式能提高你達成目標的能力，那就是訂定實際的、高特殊性的目標(goal)，然後擬定特殊的計畫(plan)去完成它⁴⁹。

許多動機的理論者是相互合作的，而非相互對立的。例如，動機可能牽涉了生理、人格及認知等各個層面，幾乎可以確定的是，這些層面彼此會互相影響。

⁴⁷ Robert J.Sternberg，陳億貞譯，**普通心理學**(臺北市：雙葉書廊有限公司，2006年)，頁412~413。

⁴⁸ Robert J.Sternberg，陳億貞譯，**普通心理學**，頁413。

⁴⁹ Robert J.Sternberg，陳億貞譯，**普通心理學**，頁413~414。

大腦的生理和分泌系統如荷爾蒙影響了人格及認知，同樣的，人格和認知也會反過來影響我們的生理。未來進一步的研究也許能將各種不同的觀點統合在一起，以便更完整、更精簡的描述出人類所有的動機⁵⁰。



⁵⁰ Robert J.Sternberg，陳億貞譯，普通心理學，頁 415。

第五節 運動電影相關論文回顧

台灣運動電影可以說從 2005 年開始蓬勃發展，其創作模式大致分為兩大部分，分別是紀錄片及劇情片，過去已有關於運動電影之研究，其中也包含了紀錄片及劇情片，因此，本文挑選三篇運動電影論文，及一篇運動電影期刊，包含電影所屬的創作模式，及探討其想傳達的社會意義與教育意義等，作為回顧。

「台灣運動紀錄長片之研究—以《翻滾吧!男孩》及《態度》為例⁵¹」一文中，將在運動電影《翻滾吧!男孩》及《態度》，聚焦焦點於臺灣運動紀錄片上，運用符號學去分析台灣兩部運動紀錄片《翻滾吧!男孩》與《態度》，以兩種不同運動項目(體操、籃球)、不同年齡層(國小、職籃)，但用相同創作模式—運動紀錄片的方式拍攝完成。透過符號學跳脫敘事情節上的表象，讓人能深思、聯想作品背後不同的內涵意義，並理解其中的意涵。歷經長時間和選手一起拍攝的紀錄型電影，則可以更真實貼近選手心聲、產生共鳴，分別採用了當事者、旁觀者以及拍攝者的觀點來闡述內容，透過剪輯的方式更真實呈現導演所想表達的觀點，裡面更呈現了身體實踐中鍛鍊身體技能與心志刻苦的一面，其中也富含了勵志及勝利主義的元素。

「書寫台灣：電影《KANO》的殖民地景、電影符號與文化政治⁵²」一文中提到，在 2014 年上映的運動電影《KANO》，票房高達一億四千萬，為目前最賣座的國片，雖然透過棒球來闡述，但其聚焦焦點主要在社會議題國族主義上。台灣歷經日本殖民統治已逾六十餘年，相關影像創作與後續的社會輿論，依舊環繞相關國族議題。電影呈現被殖民者對殖民現代性的嚮往，透過日本教練近藤兵太

⁵¹ 王思閔，「台灣運動紀錄長片之研究—以《翻滾吧!男孩》及《態度》為例」，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士學位論文，2009 年，頁 38~40。

⁵² 陳泊安，「書寫台灣：電影《KANO》的殖民地景、電影符號與文化政治」，天主教輔仁大學大中傳播學研究所碩士論文，2021 年，頁 1~3。

郎，使嘉農棒球隊完全承了日本棒球的武士道特質，及展現的團隊合作，指導原住民、日本人及漢人三族共和特色，與當時同化政策相呼應，也顯現了殖民現代性作用於內在文化精神方面的影響。一位主角以及一條側線，兩者都再再顯示了《KANO》欲及深化日本殖民者不同樣貌的企圖心，也平衡了殖民現代性所帶台灣對日本的「仰望」姿態，及其構的權力階序。

「運動電影《志氣》之女性運動員意象形塑和再現分析⁵³」一文中，則是在探討運動電影《志氣》所呈現女性運動員之意象形塑和再現分析，主要為事件與角色場景的歸納，擁有呈現意象形塑與再現分析之脈絡，而意象形塑為女性運動員力量的展現，女性運動員對於傳統女性價值觀的衝突，以及女性參與運動的公平機會等；再現分析為性別差異、性別意識形態與性別刻板印象等，再現了傳統社會價值觀給女性運動員的偏見，造成女性參與運動需承受之壓力，同時，再現女性運動員參與體育運動的可能性。

「歷史、電影與文創：以《KANO》為中心探討⁵⁴」期刊中提到，電影《KANO》除了呈現台灣棒球在日治時期輝煌一頁，也喚起國人的共同記憶而引發諸多響。採文獻分析法，集學術論文、新聞報導與電影周邊商品，除了對其歷史、電影外，更對運動文創議題進行討論，緊扣運動技術和歷史元素，使該作具有瑕不掩的觀賞價值，在電影宣傳活動中促使相關商品成為發展「運動文創」的可行範例。讓體育相關領域應該重視其人文涵養，結合重要的歷史性文化和體驗性產業，則運動不只是一種專項技術，也能是深植於民的大眾藝術。

綜觀上面三篇運動電影論文，及一篇運動電影期刊論述，無不著重在傳達運

⁵³ 林青，「運動電影《志氣》之女性運動員意象形塑和再現分析」，國立台中教育大學教育學院體育學系碩士在職專班碩士論文，2018年，頁1~3。

⁵⁴ 陳羿戎，「歷史、電影與文創：以《KANO》為中心探討」，身體文化學報，第28輯，(2020年12月)，頁17~24。

動電影的正能量，或是著眼於相關的社會議題—國族主義、女性意識敘寫，或是其運動電影創造的商業效益，鮮少著重在於運動員的心理層面研究，而本研究有別於以往勵志的運動電影或是關注社會議題取向的運動電影，而是聚焦在感情深厚的兩兄弟，分別所屬不同球隊，在比賽場上成為對手的心理歷程，並如何突破心理所面臨的壓力與干擾。

本論文選取自 2019 年上映的一部運動電影《下半場》，其是以劇情片的方式創作而成，講述兩兄弟在追尋籃球夢的故事，影片中探討到球隊訓練的過程，球隊資源狀況、球員的心理素質、家庭關係及球員角色間產生的衝突等。不同以往運動電影關注在勵志及正能量的傳達，《下半場》聚焦在運動教育學及運動心理學，從運動員到教練的視角，探討電影中所要傳達的教育理念，以及當運動員在面對教練的領導風格迥異時，在訓練及比賽時，所面臨的家庭、同儕、社會時的心理變化，應如何提升運動員心理素質。

第三章 研究方法

本章節分為四小節，第一節以《下半場》作為研究對象進行論述，了解其選取電影背景與價值。第二節為電影劇情介紹，透過詳細的解說使讀者對《下半場》能有更具體的理解。第三節和第四節將闡明針對《下半場》進行文本分析，運用符號學分析和鏡頭分析，輔以敘事結構分析來敘述運動電影《下半場》如何提升運動員心理素質，並對後續訓練及比賽是否有影響性。

第一節 研究對象

本文選擇電影《下半場》作為研究對象，由下半場電影股份有限公司出品，是一部屬於台灣本土由張榮吉導演製作的、青春有活力的熱血籃球運動電影，票房更是高達 2297 萬元⁵⁵。此片聚焦於來自單親家庭的兩兄弟在追逐籃球夢想的過程，所經歷的親情、友情及愛情的歷程，其中的劇情內容取材改編自 2015 年，分屬泰山高中和松山高中籃球隊中，高國強、高國豪這對兄弟檔，曾經在 HBL 賽場上掀起兄弟對決的戲碼，片中更帶領觀眾進入情緒高張、熱血沸騰的 HBL 比賽現場。

電影中由范少勳飾演哥哥姜秀宇，懂事沉著穩定溫和，跟隊友與家人相處得十分融洽，但卻因為聽力受損而導致沒有自信。朱軒洋飾演弟弟姜桐豪，熱血衝動不服輸的個性，為了追求夢想不惜與家人產生矛盾。兩兄弟個性形成強烈的對比，對哥哥而言，籃球是興趣，也是獲得與人和平相處的一種管道；但對弟弟而言，籃球更像是讓全家翻身過好日子的機會。在《下半場》中除了聚焦在運動員外，另一個重點則著重於兩位領導風格迥異的球隊教練，分別由吳大維飾演不苟言笑的鐵血教練，以及段鈞豪飾演剛柔相濟的熱血教練，這兩名教練即使帶隊方

⁵⁵ 「《下半場》」，國產電影票房統計，上網日期：2023 年 1 月 30 日，
<https://www.tfai.org.tw/zh/boxOffice/localFilms>

法不同，但在片中對這群青少年皆起到了「導師」作用，也讓整部電影帶到另一個層次。

電影《下半場》於 2019 年上映後榮獲許多獎項，在第 56 屆金馬獎，范少勳獲得最佳新演員獎，在第 1 屆台灣影評人協會獎，賈凡獲得最佳動作指導獎(籃球場面技術)，在第 22 屆臺北電影獎，張榮吉獲得最佳導演，《下半場》獲得觀眾票選獎，陳大璞獲得最佳攝影獎，洪昱顯、賈凡獲得最佳傑出技術－最佳動作設計獎⁵⁶，諸多獎項足以證明《下半場》受到的關注與肯定。

電影能成功的推展在於好的製作與行銷，電影《下半場》透過高中籃球聯賽 HBL 為故事背景，為了呈現籃球比賽的真實感，經歷嚴謹的籌備，片中的道具、服裝、場景都經過考究，拍攝場面浩大、耗時，還有繁複細膩的特效，盡可能完整呈現高中籃球聯賽比賽氛圍，並透過賽季的過程帶領觀眾參與其中，更貼近生活，也成功引起話題，不走套俗的超能力、不切實際的情感路線，相對也成功收穫一票關注 HBL 賽事的影迷。在導演的運鏡之下，更營造高中籃球聯賽比賽現場的緊張氛圍，在節奏緊湊且紮實的劇本，帶過了親情、愛情與團隊情誼，然後軸線依舊圍繞著「只想好好打籃球」的那種青春跟悸動。

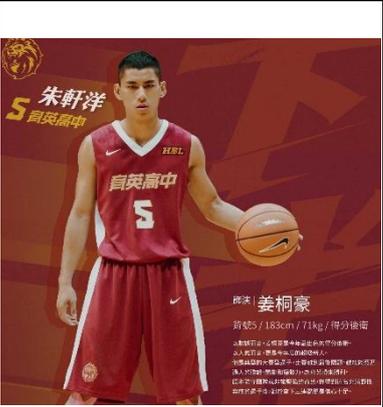
籃球運動員堅持到底，賽場上熱血揮灑出最後一滴汗水，沒有五花八門的原因，只是單純熱愛籃球。開場後雙線故事發展，哥哥遇見教練、學長、磨合到成為核心，弟弟初期的孤獨奮鬥，靠實力站上賽場，兩線劇情平衡，經過時間的磨練，讓兄弟倆成長，卻因此讓兩人漸行漸遠。在最終決賽的球場上，為了隊伍的勝利與榮譽，他們突破心理的那關。但就在最後關鍵時刻，兩人終於打破隔閡理解彼此，因為人生還有比贏球更重要的事。

⁵⁶ 「《下半場》」，維基百科，上網日期：2023 年 1 月 2 日，
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%8B%E5%8D%8A%E5%A0%B4>

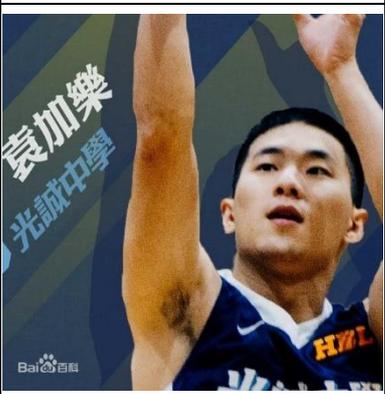
第二節 電影劇情介紹

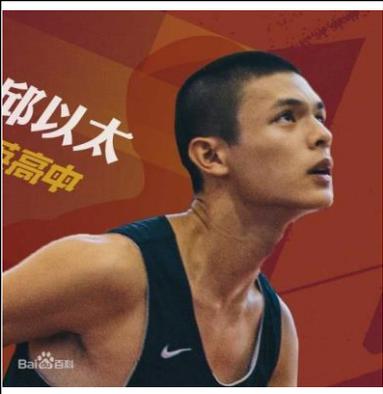
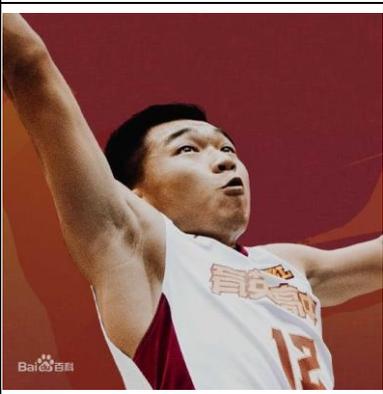
電影由張榮吉導演製作，由范少勳、朱軒洋、李霖霏領銜主演，演員如表 3.1 所示，主要描述寄人籬下的倆兄弟姜秀宇、姜桐豪，因母親早逝、父親為生活四處打拼，一無所有的他們只熱愛籃球，希望有天能夠一起踏上 HBL 的舞台，某天因為一場街頭鬥牛賽的精采表現被教練發掘，分別加入光誠高中、育英高中兩支隊伍，兩人也因此漸行漸遠，原本在生活上相互扶持的兄弟檔，最後卻成為球場上最強勁的對手。

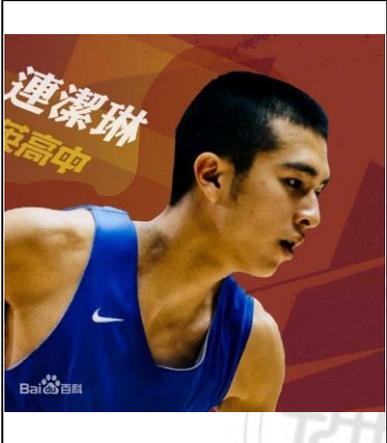
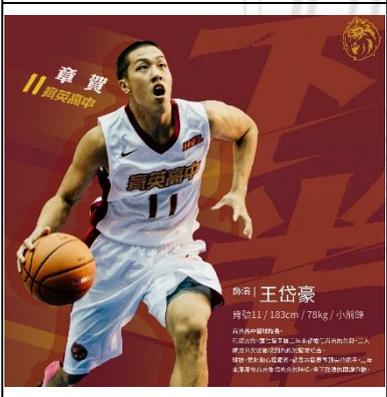
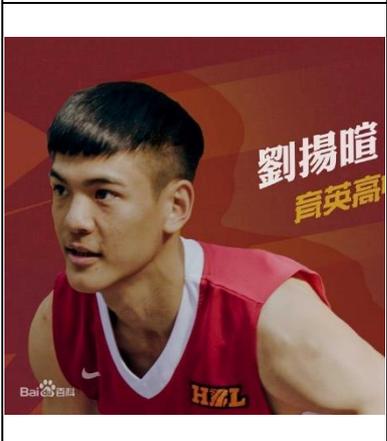
表 3.1：《下半場》演員角色介紹

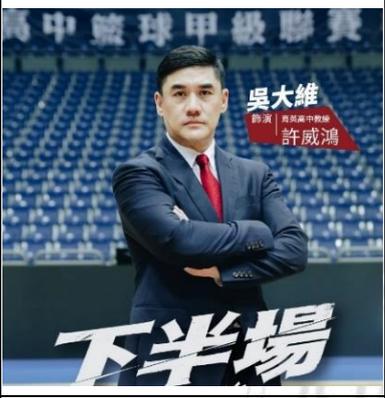
照片	演員姓名	角色介紹
	范少勳	姜秀宇，光誠高中籃球隊-控球後衛-背號 4 號。他以出色的視野、精準的傳導，和敏銳的戰術思維，成為光誠後場組織的核心。傳統型控衛，多次帶領光誠在逆境反攻，是光誠本年度的 Key man。
	朱軒洋	姜桐豪，育英高中籃球隊-得分後衛-背號 5 號，是典型的大賽型選手，比賽越到最後關頭，越能夠憑藉過人的膽識、體能和爆發力。原本防守團隊就強的育英，在得到這名充滿野性奔放的選手後，對於拿下三連霸更是信心十足。

照片	演員姓名	角色介紹
	李霖霏	柯以安，光誠高中游泳隊隊員。
	莊又齊	高士承，光誠高中籃球隊隊長-大前鋒-光誠背號 14，光誠高中籃球隊隊長，籃下的守護神。高士承出色的身體素質和扎實的球技，鞏固了光誠在進攻和守護籃板的水準，他的火鍋更是能帶給對手強大壓力。
	羅章恩	林偉立，光誠高中籃球隊副隊長-小前鋒-光誠背號 10，光誠高中籃球隊副隊長、球隊替補。林偉立身體條件和天分不算出色，但戴著眼鏡打球的他，有著沉穩性格，讓他每每在關鍵時刻做出貢獻，是球隊的安定力量。
	王啟丞	彭大綸，光誠高中籃球隊-大前鋒-光誠背號 11，身材稍微肉感，除了是球隊的開心果，從小喜歡籃球的彭大綸，在場上最能感到自在和自信。憨傻的外表下，藏著不服輸的鬥志。

照片	演員姓名	角色介紹
	魏宇人	<p>魏柏鈞，光誠高中籃球隊-控球後衛-光誠背號 9，比起其他靠本能的球員，魏柏鈞多了一些研究精神，擅長參考 NBA 或各種比賽的資料進行分析，希望彌補自身體能、身材不算出色的劣勢。</p>
	劉育仁	<p>鄧志昊，光誠高中籃球隊-小前鋒-光誠背號 7，鄧志昊從國中時期就打出名堂，當時的他以擅長單打獨鬥、強硬取分受到重視。而在今年的賽事中可以看出來，現在的他更懂得發揮自己的特點，配合團隊執行戰術。</p>
	王新凱	<p>程福升，光誠高中籃球隊-中鋒-光誠背號 15，身高 196 公分的程福升，是光誠隊上唯一的長人，憑藉著身材優勢成為光誠禁區不可或缺的成員。但從高一才開始接觸籃球的他，球技與經驗都稍微欠缺，心理素質也較為不穩定。</p>
	袁加樂	<p>邱文山，光誠高中籃球隊-得分後衛-光誠背號 6，神準的三分球讓他多次為光誠投出致勝關鍵球。老練的球技和穩定的心理素質，讓他成為光誠外線最重要的火力輸出。</p>

照片	演員姓名	角色介紹
	邱以太	<p>李彥泰，育英高中籃球隊-小前鋒-育英背號 9，衝勁十足，打球相當有殺氣。</p> <p>單親家庭出身的他，生活相當辛苦，非常把握靠籃球翻身的機會，所以在球場上很拼命。</p>
	劉鎮葳	<p>楊子騰，育英高中籃球隊-中鋒-育英背號 14，育英高中有著傲視全高中聯賽的長人陣。他的外圍作戰技巧比起去年更加成熟，可以拉到外線得分，此外策應傳球的能力也有所提升，很多人期待他未來的發展。</p>
	黃呈濬	<p>許東嘉，育英高中籃球隊-控球後衛-育英背號 7，膽大心細、觀察力強。許東嘉擅長使用組織能力幫助球隊得分，在練球空檔時常模仿教練，放鬆大家的緊繃情緒。</p>
	吳昱恩	<p>趙偉翰，育英高中籃球隊-小前鋒-育英背號 12，個性純真，能夠徹底執行教練的各種戰術，深受信賴。</p> <p>趙偉翰上場時會融入自己的判斷，攻擊犀利，有衝勁。</p>

照片	演員姓名	角色介紹
	各務孝太	<p>丁國鋒，育英高中籃球隊-控球後衛-育英背號 4，在球場上的反應和視野都好，丁國峰善於利用小技巧，多次在大賽中打出亮眼表現。攻擊慾望強，對於勝利執著。</p>
	連潔琳	<p>羅仁智，育英高中籃球隊-大前鋒-育英背號 10，雖然身體條件相當出色，但羅仁智卻是高中聯賽中非常少見的柔性大前鋒。相較於其他憑著身體對抗性扛內線的苦工，他更擅長的是運用技巧和球商鞏固籃下，為育英取得優勢。</p>
	章賀	<p>王岱豪，育英高中籃球隊隊長-小前鋒-育英背號 11，和湯志傑、羅仁智同樣三年來都擔任育英的先發，三人構成育英從後場的內線的堅實組合。</p>
	劉揚暄	<p>湯志傑，育英高中籃球隊副隊長-控球後衛-育英背號 6，從第一年就成為育英高中先發後衛，接連和育英拿下兩次冠軍。能夠精準掌握比賽節奏，忠實執行許威鴻教練指定的戰術，是育英高中奪冠之路上不可或缺的要角。</p>

照片	演員姓名	角色介紹
	段鈞豪	陳書文，光誠高中籃球隊教練。
	吳大維	許威鴻，育英高中籃球隊教練。
	庹宗華	姜文雄，秀宇、桐豪的父親。
	陸弈靜	陳秀美，光誠高中校長。

照片	演員姓名	角色介紹
	吳昆達	秀宇、桐豪的叔叔。
	謝瓊媛	秀宇、桐豪的嬸嬸。

資料來源：整理自「《下半場》演員」，維基百科，上網日期：2023年1月2日，
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%8B%E5%8D%8A%E5%A0%B4>

電影一開始，姜秀宇回想起自己和弟弟姜桐豪在籃球場上，開心打籃球的畫面，但很快就被光誠教練的聲音拉回了比賽現場，現場觀眾熱血沸騰，為場上的比賽選手加油吶喊，因為秀宇戴著助聽器，所以吵雜的聲音令他感到不適。光誠教練利用場邊暫停時間，交代著每個球員應注意的每個細節，讓他們好好享受比賽。接著場上直接看到哥哥秀宇被弟弟桐豪防守，上演一場兄弟對決的戲碼，為此拉開整部片序幕。

畫面切換來到一年前，兄弟倆在街頭籃球場上與人比賽籃球賺錢，對手耍詐以人多勢眾搶了錢就想離開，而發生了肢體衝突，此時，光誠高中教練遛狗出現

在現場，對對手的行為提出批評質疑，因此，桐豪不服輸的個性，表示再打一場，結果對方依然耍詐導致秀宇受傷，秀宇在冷靜後，果斷拔下助聽器，不受外界聲音干擾，與弟弟發揮絕佳默契，狂電對手獲得勝利，比賽的畫面也被場邊群眾錄下並上傳網路。賽後，光誠教練前來自我介紹，並表示兄弟倆球技非常好，想邀請兄弟倆加入光誠籃球隊，秀宇表示謝謝後隨即離開，但桐豪內心覺得這是個不錯的機會，十分不解哥哥的做法，但還是一起離開了球場，留下錯愕的光誠教練。

回到家後，因為受傷的桐豪怕被叔叔看見傷勢，所以刻意迴避，但叔叔只有表示要桐豪隔天留在家幫忙不要外出，嬸嬸雖然嘴上責備兄弟倆打球打到太晚回家，但仍擔心兄弟倆肚子餓，轉告冰箱裡有食物。回到房間後的兩人，隨即聽到叔叔及嬸嬸的對話，批評了兄弟倆的爸爸不負責任，這更增添了桐豪想多賺點錢離開寄人籬下的生活。此時，桐豪跟哥哥討論起光誠教練邀請加入球隊的事，對於籃球桐豪充滿了憧憬，幻想著和哥哥一起攜手在籃球聯賽奪冠的畫面，看著哥哥沒有任何反應，桐豪也只能作罷，接著只是提醒哥哥要將助聽器充電。

白天秀宇在打工的餐廳，秀宇聽障的部份讓他工作並不輕鬆，因為出餐慢導致客人頻頻抱怨，加上出餐時，手上餐點不慎與起身離開的客人撞在一塊，引發客人的不滿，因此導致秀宇被餐廳經理開除。接著畫面又切換到桐豪身上，幫著叔叔工廠工作，突然接到來自育英高中的電話，桐豪隨即離開工廠跑到育英高中籃球場，育英教練拿出桐豪被放上網的影片，要求桐豪照著影片動作再做一次，結束後，育英教練表示對桐豪的贊同，並邀約其加入育英籃球隊，桐豪詢問那哥哥呢？育英教練表示球隊不會接受一位聽力受損的球員加入，讓桐豪思考自己，此時桐豪已陷入兩難。

當天回到家後，桐豪因為突然的外出未告知被叔叔責備，叔叔多問幾句就被桐豪回懟你又不是我爸，此時嬸嬸又火上加油，導致雙方情緒激動不歡而散，桐豪二話不說轉頭往房間走去，收拾行李與哥哥一同離家出走。此時，秀宇才告知桐豪自己已被餐廳開除的事，走投無路的兩人，只好前往餐廳拜託昔日同事幫忙，同事只好讓他們暫住餐廳，天一亮就離開，不要再添麻煩。未料意外總是始料未及，就在兩人無聊在餐廳外打著籃球打發時間時，未將鑰匙隨身攜帶導致餐廳門被反鎖，桐豪情急之下徒手砸碎玻璃，導致警鈴大作，兩人就被帶到派出所。當下桐豪下定決定要加入育英高中籃球隊，想好好打球，擺脫現況，哥哥心裡則是五味雜陳。一個人在球場思考的秀宇，又巧遇了光誠的教練，此時就像是看到浮木一般，又燃起了另一個希望。

秀宇到光誠高中報到的第一天，教練除了跟秀宇介紹環境外，還表示球隊有三個規定務必遵守，第一有什麼事都要跟教練說，第二不准談戀愛，第三就是每天早上要帶學長去散步，接著就是光誠籃球隊隊員的介紹，隊友也發現秀宇戴著助聽器。畫面一轉又到了育英高中的練習場，育英球隊訓練嚴謹動作扎實，教練要求嚴格，不容許隊員挑戰隊規，只要不遵守一律開除，以敬效尤，桐豪剛進球隊，明顯與隊友間的關係陌生，格格不入，但桐豪一心只想好好打球，並利用空閒時間加強練投。

在一次排隊買早餐的秀宇，因隊友一句無心的話，讓秀宇意外邂逅了女主角-游泳隊的以安。練習時，因為秀宇助聽器沒電，收音困難頻頻發生失誤，因此，導致全隊隊友被處罰，隊友志昊懷恨在心，利用下課時找秀宇麻煩，兩人扭打起來，最後，兩人被教練依照隊規處理，教練也再次提醒秀宇要遵守相關規定，秀宇這才說出自己的難處，因為國中打球耳朵受傷練習狀況不佳，因此常常與隊友打架，導致自己跟弟弟被迫退隊，追求夢想的路斷掉，這時隊友才理解秀宇的不

容易。光誠隊規有規定，違反規定要牽手一天，如果放開就要多加一小時，雖然剛開始處罰時秀宇與志昊仍尖峰相對，但在這過程中，秀宇也漸漸地融入球隊，終於與大家打成一片。桐豪因為在隊上練習表現優異，更凸顯學長連連失誤，以至於球隊學長對桐豪的不友善，而產生敵意，桐豪則是看到因受傷而未上場練習的學長，並主動邀約學長在空餘時一同練習，期間看到鬧鐘響起，要提醒哥哥助聽器充電，此時桐豪內心五味雜陳，兩兄弟都有各自要面對的難題。

光誠高中陳教練在一次校園內巧遇校長，閒聊後，得知學校董事會決定明年要解散球隊，陳教練心繫球隊學生，認為應以學生利益為最大考量，而不該以學校利益為出發點。陳教練仍不得不告訴球員們，球隊面臨的困境，並分析球隊狀況，最後，球隊剩下 12 人小隊參加高中籃球聯賽，陳教練一路奔波為每個現役及曾經的隊員努力增取最大優勢及利益。反觀育英高中，為了爭取三連霸，許教練給予每個球員目標及希望，以畢業學長為例，讓他們清楚可以靠打球翻轉家庭困境，這也正是桐豪一心想追求，想利用籃球擺脫寄人籬下的煩惱。

隨著高中聯賽資格賽的開打，光誠高中及育英高中各自努力的想打進八強賽。剛開始比賽光誠高中並不被看好，也一直被壓著打，無法突破困境，直到秀宇看到爸爸來到比賽現場為他加油，秀宇才慢慢穩定下來控好每一顆球，與隊友共同的努力下，獲得了勝利。桐豪雖然與哥哥分屬在不同球隊，但仍關注著哥哥的每一場比賽，回想著當初一起練習的畫面。

比賽來到了十二強複賽中，在光誠高中比賽結束獲得勝利後，接下來輪到育英高中對戰高苑工商時，秀宇接到了來自醫院的電話，得知爸爸因為工程意外進了醫院，秀宇心急如焚地跑到場上找正在熱身的桐豪，希望桐豪能與他一起前往醫院，但卻被桐豪以要比賽為由拒絕立即前往，桐豪表示等比賽結束自己再去醫院探望

爸爸，秀宇因此氣憤離開球場後前往醫院。桐豪比賽後前往醫院，卻因為秀宇的不諒解，兩人因此大吵一架甚至大打出手，不歡而散。桐豪因為打架被教練處罰，忍著內心的悲苦、身體的傷痛，以及家人的不諒解，持續在自己夢想路努力著。秀宇則是因為跟弟弟關係緊繃，心不在焉、力不從心，在一次晚上陪以安練習游泳時，意外被巡邏的警衛發現，兩人在游泳池約會，因此被教練處罰並禁賽一次。也因為秀宇遭到教練禁賽，在八強賽中光誠高中隊上育英中學時，光誠高中平時練習的戰術無法徹底發揮，加上隊長在上籃的過程中，不慎被對方撞倒，導致膝蓋受傷被迫下場，隊員士氣低落，比賽輸給了育英高中，秀宇因此懊悔不已。所幸在八強積分賽中，東山高中以一分險勝高苑工商，因此光誠高中成功擠進決賽。

在長達半年賽季，經過 140 多場比賽，最終決賽以育英高中對上光誠高中，兩隊要來競爭冠軍的寶座，比賽前雙方教練給予球員最後叮嚀，比賽中，育英的戰術策略明顯比光誠來的積極強勢，導致在上半場結束時，雙方的比數超過了十分的差距，在中場休息時，隊長主動要求上場比賽，希望協助分擔隊員們的壓力，隊長因此說服教練讓他參與下半場的比賽，下半場光誠反守為攻，比數縮小到個位數的差距，由於比賽差距越來越小，育英教練要桐豪忘記場上的對手是哥哥，要毫不留情地打情，桐豪因此卯足全力，但卻造成哥哥受傷，桐豪在場上愧疚不已，突然恍神不知所措，這時哥哥給桐豪一個手勢示意沒事，桐豪才意識到打球不該打到六親不認、不擇手段，同時也在場上與哥哥和解，解開了所有不愉快。雖然最後光誠沒能贏得比賽，但他與弟弟共同打進高中聯賽的目標卻完成了。

第三節 符號學分析

每一個導演都會以他特定的電影論述方式來結構他的故事世界，就像每一個人都有他自己的語言習慣或談吐方式一樣。因此，學者梅茲建議，必須建構一種語言學的模式，並且用它來描述電影的敘事與言說⁵⁷。然而，電影語言此一概念卻一直到 1960 年代，因結構主義和符號學的熱力四散，才由理論家艾柯、帕索里尼和梅茲等人加以挖掘開發。早期的討論大多在電影類比性的本質上，尤其傾向將自然語言的隨機性符號和電影機動及尚似性符號做一對比⁵⁸。

當我們從符號學的觀點去探討電影時，無法避免擺盪在兩個前提之間：電影是一種語言，但卻是有別於一般口頭的語言⁵⁹。電影中說故事的訴求太過強烈，以至於電影的組合要素-影像-竟退到了情節的背後，可是一部電影的情節卻必須靠影像交織而成。如果我們願意相信某些討論分析，則可以肯定，電影應該是一種影像的藝術才對。電影，就其本質而言，應該是橫切面地看，從容不迫地細看每一個鏡頭的內容，但現在卻直切面地看，急著想知道下面怎麼了，看電影不是在看鏡頭，而是在看故事。許多人做過實驗，一個人看完一部電影之後留下的印象是什麼？雖然實驗的方式不同，但結論卻一樣——只留下情節以及少數一些影像。日常生活經驗印證了這個，只有少數是例外——那些極少看電影的人(小孩平生看的第一部電影，一年只看一部電影的鄉下人……等等)⁶⁰。

⁵⁷ 劉立行，**影視理論與批評**(臺北市：五南圖書出版股份有限公司，2005 年)，頁 33。

⁵⁸ Robert Stam、Robert Burgoyne、Sandy Flitterman-Lewis 著、張梨美譯，**電影符號學的新語彙**(臺北市：遠流出版事業股份有限公司，1997 年)，頁 70。

⁵⁹ Christian Metz 著、劉森堯譯，**電影語言：電影符號學導論**(臺北市：遠流出版事業股份有限公司，1996 年)，頁 63。

⁶⁰ Christian Metz 著、劉森堯譯，**電影語言：電影符號學導論**，頁 65。

電影符號學第一階段，又稱結構語言學階段，蓋由援用結構語言學家索緒爾、雅克慎、漢姆斯列夫、馬汀內、班維尼斯特等人的語言理論，以重新探究傳統「電影語言」概念為主⁶¹。

索緒爾認為人類的語言機能活動，主要表現在兩個確定的人文事實：語言與言語。語言是一「符號系統」，有一分類規則，且是社會共有的，因此索緒爾認為語言才是語言學的研究對象。而言語則是次要的，為個人意願與智能的一種行為。至於語言活動則是從屬於社會和個人的，是多樣沒有規則的，跨越多重領域並與物理學、生理學、心理學等學科相關，我們不能把語言活動分類整理，也不知其最小單位為何⁶²。接著，索緒爾更進一步陳「語言符號」連結的不是一個事物和一個名稱，而是一個「概念」和「音響形象」，且這兩者的連節是專斷的。索緒爾提議用兩個專門術語「符旨」、「符徵」來分別替代「概念」和「音響形象」，此等命名亦已被一般結構主義、符號學所沿用⁶³。

符號學(SEMIOTICS)就是研究符號、指示會意和指示會意系統的一門科學⁶⁴。在符號學傳統中，索緒爾提供對符號最具影響力的定義；也就是所謂符號者，即符徵和符旨的結合，如圖 3.1 索緒爾定義符號學示意圖。符號是語言的樞紐，而符徵和符旨這兩個最原始、最根本的對立體，正是構成結構語言學派的基本原則，所謂符徵(SIGNIFIER)者，能扣動一心靈意念，即符旨的可察覺的、物質的、聽得到或看得到的信號⁶⁵。

⁶¹ 齊隆王，**電影符號學**(臺北市：書林出版有限公司，1991年)，頁 5~6。

⁶² 同註 61。

⁶³ 齊隆王，**電影符號學**，頁 6~7。

⁶⁴ Robert Stam、Robert Burgoyne、Sandy Flitterman-Lewis 著、張梨美譯，**電影符號學的新語彙**，頁 27。

⁶⁵ Robert Stam、Robert Burgoyne、Sandy Flitterman-Lewis 著、張梨美譯，**電影符號學的新語彙**，頁 38。



圖 3.1 索緒爾定義符號學示意圖

資料來源：「圖標 (ICON) 與符號學：為何這個圖示這樣被解讀」，金彥良，上網日期：2023 年 2 月 27 日，

<https://www.yottau.com.tw/article/347>

換言之，我們能知覺到的符號面向即符徵，由符徵所喚起的抽象心靈意象符旨 (SIGNIFIED)；兩者之間的關係即「指示會意」(signification)。要謹記的是，符旨指的不是「物」、影像或聲音，而是一心靈意象。舉例來說，cat 這個符號的符旨並不等於該動物本身(也就是該符號的指涉體)，而是浮現在我們心靈上一毛茸茸的四腳動物(在缺任何明顯實際指涉體的連接詞，諸如「但是」或「然而」時，語言符旨之不具涉的本質，愈形瞭然)⁶⁶。

電影的符號學可以看成是內涵的符號學或是指示意義的符號學。從符號學水平看，電影的藝術和文學的藝術是等量齊觀的，我們看電影在美學上的運作及限制——首先是語言、作文及修辭等，其次是畫面構圖、攝影機運動及燈光效果等——可以說是一種帶有內涵的要素，置於指示意義上。在文學方面，指示意義純粹是語言學上的功能，透過習慣用語的運作，與作者所使用的元素單位結合在一起。在電影方面，指示意義則由影像所重現的景觀加以呈現，或者由聲軌去重現聲音。至於內涵，在所有美學語言中則占有相當重要之地位，其符旨充滿文學或

⁶⁶ Robert Stam、Robert Burgoyne、Sandy Flitterman-Lewis 著、張梨美譯，電影符號學的新語彙，頁 70。

影像的風格、題材、象徵或是詩的氣氛，而其符徵則是指是意義符號學材料，不管是符徵還是符旨⁶⁷。

從符號學的觀點看，我們不能忘記電影和照片是非常不同的，雖說電影乃起源於照片。在照片中，其指示意義完全由其複製技術加以全然呈現出來，其指示意義是一種視覺轉移的作用，沒有符碼，也沒有內在之組織。人為的因素可能會帶來某些符號學的要素，但也僅止於內涵的層次而已(燈光、攝影角度、特殊效果等等)。事實上，並沒有特殊攝影方法可以指出屋子這個字眼的符旨，除非呈現一棟房子。在電影中則否，一整套指示意義的符號學始終存在，因為電影乃由許多照片組合而成(蒙太奇概念、鏡頭的組合)——照片充其量只能提供給我們事物的部分景觀而已，在電影中，一棟房子可以呈現樓梯、外面的牆壁、窗的特寫鏡頭、整棟房子的全景等等，由此，電影的分節遂應運而生，而這正是照片無法與之類比之處；電影的指示意義由此建構組織起來，而且某種程度上產生符碼。而電影之能被了解與否則取決許多約定成俗的習慣，一部隨便組合而成的電影不可能有人了解⁶⁸。

語言學的觀念可以運用在電影符號學上面，但要特別小心。另一方面，語言學的方法——變換、分析方法、符徵與符旨之的嚴格區分、素材與形式之間、必要與非必要之間等等——可以給電影符號學提供許多珍貴而不斷的幫助，藉以建立其元素單位，雖說此等元素單位尚未十分確定，但藉著時間以及許多學者的研究，則其進展指日可待⁶⁹。因此，符號學在電影內涵的表達與意義的解構上有其重要性，帶領觀眾理解電影本身的價值。

⁶⁷ Christian Metz 著、劉森堯譯，**電影語言：電影符號學導論**，頁 111。

⁶⁸ Christian Metz 著、劉森堯譯，**電影語言：電影符號學導論**，頁 113。

⁶⁹ Christian Metz 著、劉森堯譯，**電影語言：電影符號學導論**，頁 120~121。

第四節 鏡頭分析

電影是一種語言，可以透過多個鏡頭串聯，多種語言表達，各種音樂組合而成，傳遞導演所想表達的內容，然而一個鏡頭內所需要呈現的訊息有很多，例如演員的動作表情、鏡頭時間的長短、攝影機與被攝主體之間的角度與距離、或者是攝影機本身的運動模式等等⁷⁰。攝影機的鏡頭猶如詩人或小說家的筆。觀眾透過鏡頭攝取的畫面進入美感世界。藝術的成就、美學的層次，都取決於鏡頭的運用⁷¹。

一般來說，鏡頭以呈顯物象的大小、部分或整體而劃分為遠景鏡頭、中景鏡頭和特寫鏡頭等。但如此的分類隨著個人主觀的標準變異，一個導演或觀者所謂的中景鏡頭可能是另一位導演或觀者心目中的近景鏡頭。另一方面，畫面裡物象的大小不一定顯現出物體和攝影機的距離。一個特寫鏡頭可能是導演和攝影師在遠方以長鏡頭拍攝而成⁷²。

所以電影鏡頭的差異，通常在於視景框內中能容納多少素材而定⁷³。

一、遠景鏡頭

遠景中的主體很小，一個遠景鏡頭呈顯動亂的背景，人物浮沈其中，微不足道。鏡頭越遠，人物的五官輪廓越模糊⁷⁴。如圖 3.2，左圖可以看出育英高中全體球員在球場上積極努力備戰練習，雖然人物很小，但卻可以感受到整齊劃一的訓練氣勢。與右圖光誠高中球場練習狀況，人數寥寥無幾，明顯與育英高中形成一個強烈對比。導演在兩個鏡頭上直接讓觀眾了解兩球隊的差異。

⁷⁰ 蔡念中，**數位影音製作：新世代影音內容創作寶典**(臺北市：五南圖書出版股份有限公司，2012年)，頁 144。

⁷¹ 簡政珍，**電影閱讀美學**(臺北市：書林出版有限公司，2006年)，頁 33。

⁷² 同前註。

⁷³ Louis D. Giannetti 著、焦雄屏譯，**認識電影**(臺北市：遠流出版事業股份有限公司，1992年)，頁 8。

⁷⁴ 簡政珍，**電影閱讀美學**，頁 34。



圖 3.2：遠景鏡頭畫面

資料來源：《下半場》DVD。

二、中景鏡頭

一般說來，畫面上下概約可以涵蓋人體全身的可稱之為中景鏡頭。中景鏡頭在寫實電影裡較常出現，因為在這樣的畫面裡，觀者可看出人和人的關係，以及襯托這種關係的背景⁷⁵。如圖 3.3，左圖為育英高中球員練習遲到，被教練當場訓斥退隊，同時也讓人感受到現場氛圍，球員面面相覷。右圖為光誠高中教練得知明年要解散球隊，集合隊員並告知之狀況。這裡能夠感受到兩支球隊的球隊氛圍及教練的領導風格的迥異。



圖 3.3：中景鏡頭畫面

資料來源：《下半場》DVD。

三、近景鏡頭和二人鏡頭

人在近景鏡頭裡大約是膝蓋或腰部以上的部份。在動作的進行中，或在對話中，觀者可以近至看到人物的表情，但又遠至可以捕捉肢體的語言⁷⁶。如圖 3.4，

⁷⁵ 簡政珍，**電影閱讀美學**，頁 34。

⁷⁶ 簡政珍，**電影閱讀美學**，頁 35。

左圖為秀宇第一次進到光誠籃球場，在教練的介紹下，對球館的好奇。右圖為桐豪第一次加入育英高中籃球隊練球時，教練給予的鼓勵及叮嚀，讓桐豪的自信心更加堅定。兩圖更呈現出教練對待球員態度的不同。



圖 3.4：近景鏡頭和二人鏡頭畫面

資料來源：《下半場》DVD。

四、特寫鏡頭

特寫鏡頭放大物體在觀者心中的形象，因此物體所處的背景已趨近罔無⁷⁷。如圖 3.5，左圖為桐豪受邀加入育英籃球隊時，詢問教練哥哥是否能一同加入，當得知球隊不願收聽力受損的隊員時，陷入兩難的狀態。右圖為桐豪下定決心加入育英高中籃球隊，用剃頭來表示與過去擺脫重新，表情堅定地只為了好好打球。導演特寫桐豪表情上的變化，從猶豫到堅定。

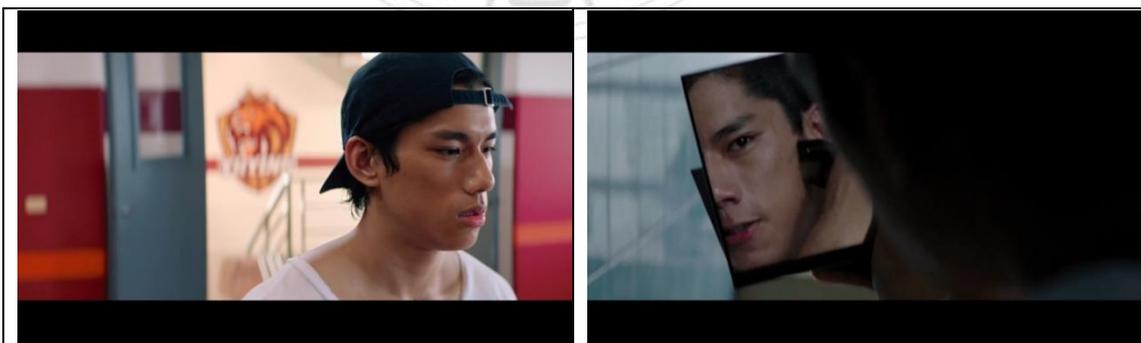


圖 3.5：特寫鏡頭畫面

資料來源：《下半場》DVD。

⁷⁷ 同前註。

五、過肩鏡頭

「二人鏡頭」中最著名的是「過肩鏡頭」：畫面裡一個人背部對鏡頭，而另一個人面對鏡頭⁷⁸。如圖 3.6，當秀宇接到爸爸住院開刀的通知，急忙到球場找準備比賽的桐豪，一起前往醫院探視爸爸時，兩人對話過程的畫面，屬於過肩鏡頭。



圖 3.6：過肩鏡頭畫面

資料來源：《下半場》DVD。

配合各種遠近鏡頭的是鏡頭攝取的角度。如果說鏡頭的遠近是物體和背景各種辯證，鏡頭的角度就是導演敘述意識賦予物體在觀者（也可能是角色）心中的地位。同樣大小的物體由於呈顯角度的不同而造成其重要性的不同。鏡頭的角度有點像文字中的形容詞，反映出導演或角色看待另一角色的態度⁷⁹。

而在電影畫面大體上有五種攝影角度：鳥瞰鏡頭、俯角鏡頭、水平鏡頭、仰角鏡頭和傾斜鏡頭⁸⁰。

一、鳥瞰鏡頭

鳥瞰鏡頭中的人物趨近抽象，且難以辨認，它所呈顯的是類似人從屋頂上垂直往下看的景觀⁸¹。如圖 3.7，左圖可以看到由高空鳥瞰 HBL 高中籃球聯賽的比賽位置，右圖則是比賽開始，雙方球員準備跳球的畫面。

⁷⁸ 簡政珍，**電影閱讀美學**，頁 35。

⁷⁹ 簡政珍，**電影閱讀美學**，頁 36。

⁸⁰ 簡政珍，**電影閱讀美學**，頁 37。

⁸¹ 同前註。

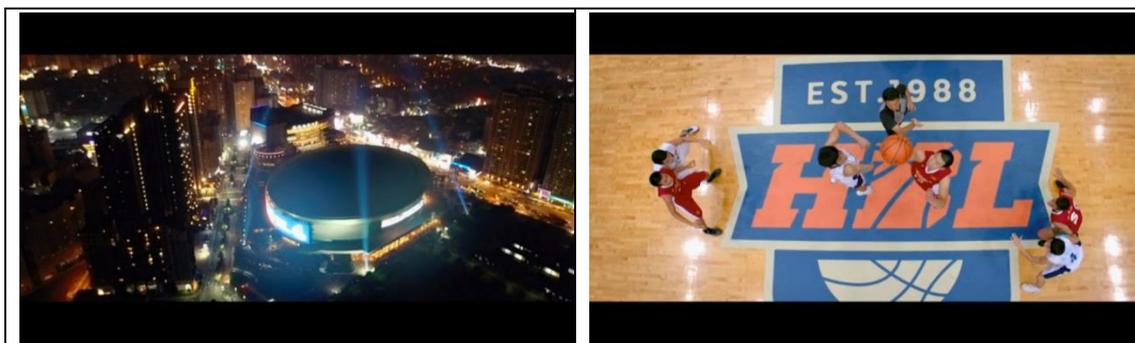


圖 3.7：鳥瞰鏡頭畫面

資料來源：《下半場》DVD。

二、俯角鏡頭

由高角度攝影的俯角鏡頭和鳥瞰鏡頭的功能相近，但沒有後者統攝全局主、宰一切的強烈意圖⁸²。如圖 3.8，左圖是光誠高中訓練的畫面，由高而下拍攝，呈現選手們一步步往上，漸入佳境。右圖則呈現桐豪蜷縮在角落的孤獨感。相同是俯角鏡頭，導演一樣可以帶給觀者不同的感受。

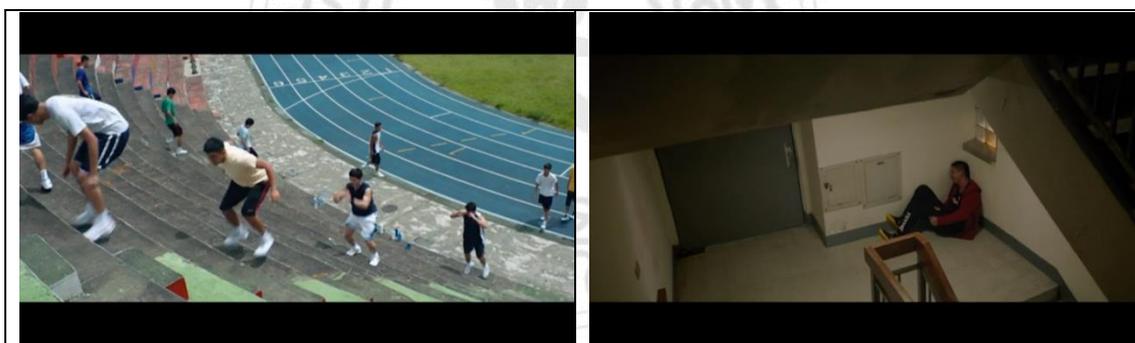


圖 3.8：俯角鏡頭畫面

資料來源：《下半場》DVD。

三、水平鏡頭

水平角度的鏡頭是使鏡頭儘量減少導演主觀意識的介入，使物象自我呈顯，而不是由攝影機中介。觀眾可以感覺到攝影機擺設的高度大約也就是人的高度⁸³。如圖 3.9，右圖是兄弟倆在空地球場上的合作關係。左圖則是兄弟倆在高中聯賽比賽現場對手關係。透過主角眼神的方向，感受到兩者間的關係。

⁸² 同註 79。

⁸³ 簡政珍，**電影閱讀美學**，頁 38。



圖 3.9：水平鏡頭畫面

資料來源：《下半場》DVD。

四、仰角鏡頭

由低處往上拍攝的仰角鏡頭和俯射鏡頭相反。環境和背景變得無關緊要，畫面上的人物才是主體。他引發人的畏懼或尊敬，是魔鬼或英雄的代表形象。仰角鏡頭使矮小的人看起來高大，使緩慢的動作感覺快速⁸⁴。如圖 3.10，左圖可以透過仰角看出團隊合作的氣勢。右圖則是透過仰角鏡頭人物從遠處往鏡頭移動，讓人感受球隊勇往直前越來越壯大的態勢。



圖 3.10：仰角鏡頭畫面

資料來源：《下半場》DVD。

五、傾斜鏡頭

傾斜鏡頭中的人物是歪斜的，大都是某一角色的主觀視覺，而這個角色可能是個醉漢或一個昏頭轉向的人物。畫面變得極不穩定，建築物呈對角線傾斜，觀者感

⁸⁴ 簡政珍，**電影閱讀美學**，頁 38。

受緊張、焦急和即來的危機⁸⁵。如圖 3.11，主角因籃球比賽，不慎被對手撞倒，隨即鏡頭畫面傾斜 90 度，讓觀者同時感受與主角倒地的瞬間，而後艱難爬起的畫面。



圖 3.11：傾斜鏡頭畫面

資料來源：《下半場》DVD。

當然鏡頭畫面的完整呈現有賴於拍攝技巧的運用，除了演員的動作表情、鏡頭時間的長短、攝影機與被攝主體之間的角度與距離外，攝影機本身的運動模式，藉由攝影機的移動表現出多元的運鏡方式，讓畫面更有層次，達到視覺傳遞的效果。

一、搖攝 (pan)

在固定軸線上，攝影機由左至右或右至左移動的拍攝方式，通常儘量使移動的人或物保持在景格的中心位置⁸⁶。如圖 3.12，畫面主體在育英教練身上，鏡頭從教練右後方移動到教練正前方，攝影機由右至左移動。

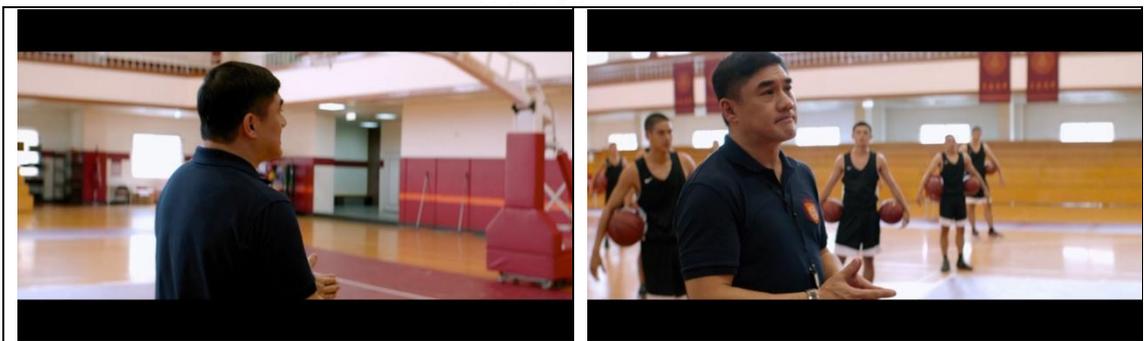


圖 3.12：搖攝畫面

資料來源：《下半場》DVD。

⁸⁵ 同前註。

⁸⁶ 簡政珍，**電影閱讀美學**，頁 135。

二、上下搖攝 (tilt)

顧名思義，這是攝影機固定在軸線上的垂直移動。它和左右搖攝一樣。它可以表現事件的並時性，和因果關係。也可以藉由鏡頭往上遙攝和往下搖攝的變化中暗示觀點⁸⁷。如圖 3.13，鏡頭由下而上，透過主角視角一步步爬升，從街頭籃球被挖掘到高中冠軍球隊，最後終點落在育英高中隊徽上。導演暗示著原本遙不可及的夢想，透過自己努力也有機會實現。



圖 3.13：上下搖攝畫面

資料來源：《下半場》DVD。

三、推拉鏡頭 (dolly shots)

凡將攝影機架設於移動的工具上（如汽車）的攝影方式。以前則專指盤車上的攝影機沿著鐵軌移動的攝影方式⁸⁸。如圖 3.14，主角因打架違反隊規被教練處罰練習基本功，鏡頭由遠拍攝全身到推進落在主角表情上，讓觀者感受到主角情緒上的變化。

⁸⁷ 同前註。

⁸⁸ 簡政珍，**電影閱讀美學**，頁 135。



圖 3.14：推拉鏡頭畫面

資料來源：《下半場》DVD。



第四章 文本分析

本章節針對運動電影《下半場》進行文本分析，以文字說明搭配電影畫面截圖的方式呈現，並輔以運動教育學教學光譜理論、運動心理學中的自我決定理論、符號學結合敘事結構分析和鏡頭分析論述。第一節將分析運動電影《下半場》當中，所傳達的運動教育理念為，教練運用摩斯登(Mosston)的教學光譜理論，了解教練如何帶領球隊成長。第二節將分析運動電影《下半場》中，當運動員在訓練及比賽時面臨家庭、同儕、社會等壓力，運用自我決定理論解決所面臨的壓力，提升運動員心理素質。

第一節 《下半場》傳達的運動教育理念

運動教育學涉及到動作的教與學，且是不分年齡、性別、種族、社經地位，皆可充分參與運動教育之歷程，運動的課程理論與教學理論提供其活動取向的訊息，可提供了透過動作、遊戲及運動以達教育功能達成的有效途徑。在電影《下半場》中，所傳達的運動教育理念為，教練運用摩斯登(Mosston)的教學光譜理論，了解教練如何帶領球隊成長，研究者透過下列三點研究假設來分析：

- 一、在電影《下半場》中，不同的運動員擁有不同程度的運動技能和經驗。
- 二、電影《下半場》中，在進行運動訓練時，教練可以使用多種不同的訓練方法和教學方式。
- 三、電影《下半場》中，在比賽和訓練中，運動員需要具備一定的應變和適應能力，以應對突發狀況和不同的挑戰。

一、運動員的運動技能和經驗

不同的運動員擁有不同程度的運動技能和經驗。例如，某些運動員可能剛開始學習某個運動，而另一些運動員可能已經有多年的運動經驗，甚至有天生條件

就很好，被挖角到球隊。教練就需要根據不同的運動員的程度和經驗，設計適當的訓練計劃和教學方法，讓所有的球員能做好默契配合與團隊合作。

在《下半場》中，新進球員介紹時，就有一位高一新生程福升特別介紹到自己不太會打球(參見圖 4.1)，教練在選材時，會先依據每位選手的潛能做評估，或許目前不太會打球，但不代表就完全無法打球，所以教練會依據選手的練習及進步狀況，將選手安排在最適合的位置。當然，沒有基礎的選手，相對在做訓練時也會面臨，體能及技術上面的挑戰，甚至在訓練時因各種因素導致引起生理不適的反應，像是嘔吐、暈眩、疲憊等現象。導演透過鏡頭上的轉換，從中景鏡頭可觀看出隊員之間融洽的關係，接著再將鏡頭轉換到到特寫福升因訓練嘔吐的畫面(參見圖 4.2)，也能讓觀眾更貼近了解運動員可能發生的訓練狀況。



圖 4.1：球員自我介紹，新進球員程福升不太會打球(中景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.2：沒有基礎的球員容易面臨身體超負荷(中景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

其次在一個團隊中，除了新進隊員外，也會有較為資深的球員，而這些資深球員也是從新人一步步透過訓練，進而引領球隊前進的主幹(參見圖 4.3)，相對在訓練及技術上都有一定程度的能力，不論是在領導或是訓練上亦同，訓練上是整個球隊的領頭羊(參見圖 4.4)，更是除了教練之外的核心人物，同時也是教練能完全信任的人物。導演透過俯角鏡頭，由高往下拍攝，更能顯現隊長不畏艱難，帶領全隊勇往直前的意味。



圖 4.3：球隊的領導人物-隊長(中景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.4：隊長率領球隊練習(俯角鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

當然，整個球隊除了自願加入的新人，及訓練多年的隊員，教練也需要運用各種管道尋找有實力或潛力的球員，在電影《下半場》中，教練就到街頭觀賞街頭鬥牛賽，並發現有實力的選手(參見圖 4.5)，運用各種方式想方設法了解對方相關資料，並邀請對方能加入到自己的球隊，最後成功讓該名選手加入自己的球隊(參見圖 4.6)。研究者就曾經透過校內的公開觀課、學生下課打球時間，透過觀察接觸而成功招募到具有潛力的選手。正因為是尋找有潛力的選手，所以導演特意運用水平鏡頭，讓人更感受到教練的平易近人，沒有威勢感，是發自內心真心實意的靠近。



圖 4.5：教練到街頭籃球尋找有實力的球員(近景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.6：教練成功招募具潛力選手加入球隊(近景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

二、教練所運用的訓練方法和教學方式

進行運動訓練時，教練可以使用多種不同的訓練方法和教學方式，例如示範、提問、小組練習等等，以幫助運動員學習和提高自己的技能和表現。在運動教育學的教學理論中，由 Mosston 所建立的教學光譜理論，重視直接與間接教學的轉移。直接教學法是以教師為主要的群集，是在指導學習者知道該做什麼和如何去做，學習者係依據教師所說明或示範的活動內容，或所設定的標準來表現或

練習⁸⁹。教師會依據訂定的教學目標，或是運動項目的危險程度來使用此教學法，使其在教學上能更有效率完成。

在電影《下半場》中，可以看到育英高中教練所訂定的目標，是為取得高中籃球聯賽三連霸為目標，所以教練所採取的手段是以不浪費任何時間的直接教學法，讓每位球員能將自身基礎打穩，以教練為主導，運用相同口令(參見圖 4.7)，並緊盯每位選手的基本動作是否到位(參見圖 4.8)，相對的也需要較多的助理教練的協助，有條不紊的練習，以達到教練所希望的效果。除此之外，導演在這裡透過遠景鏡頭(參見圖 4.7)，也能讓觀眾感受到全隊整齊劃一的訓練氣勢，緊接著再切換到中景鏡頭(參見圖 4.8)，更體會到選手在備戰時期神經的緊繃感。



圖 4.7：育英高中籃球隊整齊劃一的練習場景(遠景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

⁸⁹ 周宏室，Mosston(摩斯登)體育教學光譜的理論與應用，頁 49。



圖 4.8：育英高中籃球隊教練緊盯每位選手的動作(中景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

在一個尋求三連霸的球隊中，目標明確讓所有人步伐一致，這也是使用直接教學法來突顯教練權威式領導的主要關鍵(參見圖 4.9)，此時導演也特別給教練嘴含哨子的近景鏡頭(參見圖 4.10)，因為曾經取得的勝利不容質疑，球員也深信這種練習方式能使大家取得勝利。相對的也不容許任何人挑戰並破壞既定的球隊規則(參見圖 4.11)，當有人因為慣性遲到，教練二話不說直接開除隊籍，育英教練當場也告誡全隊隊員：「球隊不會等一個跟不上腳步的人。」也如同當時拒絕桐豪哥哥進球隊的理由，球隊無法接受聽力受損的球員，無疑都是在培養菁英中的菁英，教練也擁有絕對主導權。



圖 4.9：教練吹哨後，球員一致停止動作(中景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

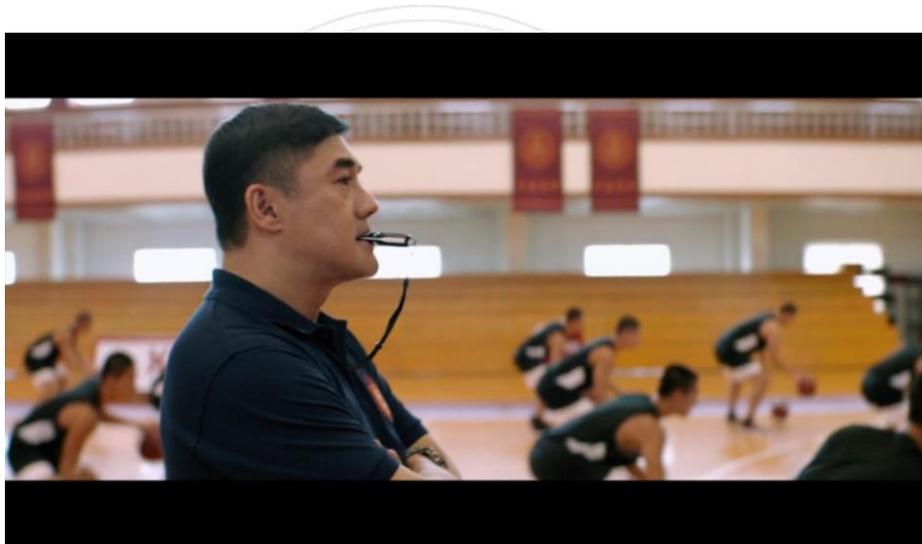


圖 4.10：運用近景畫面，教練嘴含著哨子控制練習場面

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.11：球員多次遲到直接被教練退隊

資料來源：《下半場》DVD。

以符號學的角度來說，哨子是教練在訓練中，控制動作開始、停止信號的一個使用工具，但在電影中所呈現的意涵代表了教練在球隊中擁有的主控權和權威(參見圖 4.12)。



圖 4.12：電影《下半場》中「哨子」的符號分析

資料來源：本研究者自行繪製。

學者摩斯登(Mosston)這樣說：「為能直接、立即回饋最適切的方法，就是一個老師對一個學生的教學活動。」⁹⁰，育英高中教練為了讓球員更明白籃球技術中的阻擋衝撞動作，親自示範教學(參見圖 4.13)，以最直接立即的回饋讓球員學

⁹⁰ 周宏室，Mosston(摩斯登)體育教學光譜的理論與應用，頁 62。

習動作要領。在教練與球員練習動作的過程中，產生較大幅度的移動，此時攝影鏡頭也會跟隨著人物動作而有所移動，導演也運用搖攝方式完成此部分的拍攝。



圖 4.13：教練示範指導運球衝撞動作(搖攝)

資料來源：《下半場》DVD。

當然一場好的籃球比賽，除了體能及個人技術上的比拚，更重要的是團隊戰術上的運用，在直接教學法中，教練會直接給予戰術上的指令，如何做到最大化的團隊合作，當然也會有個人主要的防守任務(參見圖 4.14)，導演透過近景鏡頭畫面，來說明教練除了下達口頭上的指令外，也配合表情及肢體動作，來呈現桐豪所要執行的任務有多重要，必須要有使命必達的決心。



圖 4.14：教練直接下達目標指令(近景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

而間接教學法則是以學生為主要的群集，教師只是從旁協助，讓學習者有發現或創造的機會，人數傾向少數且有個別的現象⁹¹。光誠高中教練在街頭籃球比賽中，第一次見到秀宇並誇讚其球技，沒有太多的語言，僅告訴秀宇多找空檔(參見圖 4.15)，並給予眼神的肯定，原本因聽力缺陷自卑的秀宇，頓時自信心爆滿，放手一搏，最終與弟弟獲得勝利。在間接教學法中，教練的角色就是以從旁協助，不用給予過多指導，讓選手能透過多次嘗試，找到最佳的方法解決問題，但過程所需的時間相較於直接教學來得長。

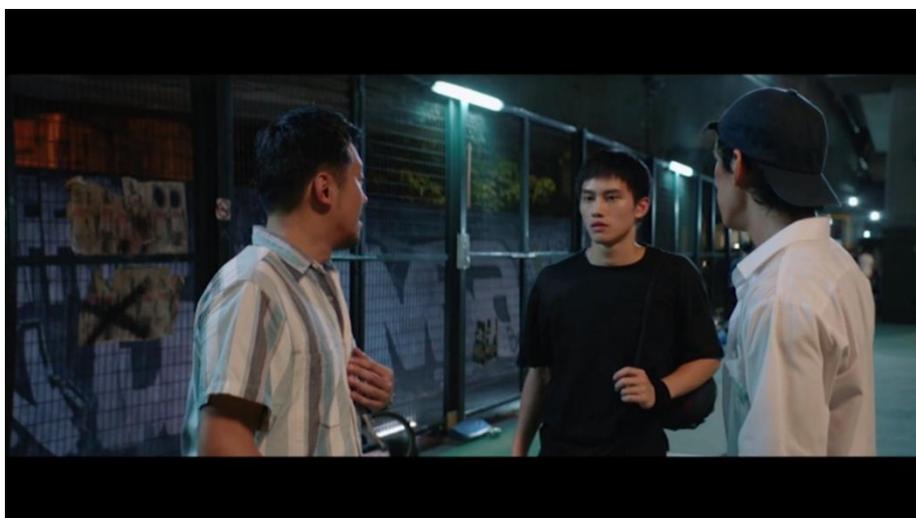


圖 4.15：光誠教練給予鼓勵(近景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

在電影《下半場》中，光誠高中在歷年籃球聯賽中，去年獲得最佳成績僅是打進複賽的隊伍，所以並不會像育英高中背負著取得三連霸的壓力，相對光誠高中教練所採取的方式就傾向間接教學法，讓球員採自主性高的練習方式(參見圖 4.16)，非壓迫式的教學方式。當然在球隊中也有基本該遵守的規則，光誠高中教練面對新進球員秀宇，直接說明球隊三個規定(參見圖 4.17)：一、有任何是必須告訴教練；二、不准談戀愛；三、每天帶學長散步，看似簡單的規定，但卻是給

⁹¹ 周宏室，Mosston(摩斯登)體育教學光譜的理論與應用，頁 39。

球員完全的信任與自主空間。導演透過二人鏡頭來呈現，當教練與秀宇間的對話，周圍沒有太多無關緊要的人事物，教練說話表情較為嚴肅，表示所說規定是非常重要的，務必遵守。



圖 4.16：光誠高中練習狀況採學生自主訓練(中景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.17：光誠教練說明球隊三個規定(二人鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

在球隊資源匱乏的光誠高中，因為未獲得出色的成績，而面臨學校董事會決議，下學年度要解散球隊的噩耗，雖然光誠教練在校長面前積極努力為球員爭取不解散，但卻無法以他一人之力改變決議，教練只能到球館與球員一同訓練，此

時導演運用搖攝鏡頭，捕抓教練跟球員在場上，左右折返跑的練習畫面(參見圖 4.18)，隨後，教練向球員表示喜歡與大家一起訓練的時刻，但仍無奈宣布學校即將解散球隊的決議(參見圖 4.19)，並承諾會協助所有隊員處理接下來的安排，接下來就交代隊長結束當天練習，獨自一人走出球館(參見圖 4.20)，導演透過特寫教練背影鏡頭，更呈現了教練也無能為力的心情，只能轉身離開。

在光誠高中教練所採取的間接教學法，主要以球員為主體，教練僅是從旁協助的角色，所以更多的決定權在球員自己身上，當球員得知解散消息後，在思考片刻後球員紛紛做出決定，有人選擇留下繼續拼鬥最後一年，而有人選擇聽從教練安排，透過遠景鏡頭可以直接看到球員做出選擇的畫面(參見圖 4.21)，這時導演畫面再次給了教練走出去的一個背影，當走出球館的教練聽到館內迴盪練習的聲音，不禁欣慰地笑了(參見圖 4.22)，這也正是間接式教學法的關鍵，教練不幫球員做決定，而是將決定權交還球員決定。



圖 4.18：光誠教練得知球隊即將解散，當下與選手一起訓練抒發情緒(搖攝鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.19：教練將球隊即將解散的消息告訴隊員(近景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.20：教練將球隊即將解散的消息告訴隊員後，轉身離開球場(中景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.21：教練將球隊即將解散的消息告訴隊員，部分球員選擇留下拚最後一年(遠景鏡頭)
資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.22：教練聽到球館內響起訓練聲音，欣慰的笑了(近景鏡頭)
資料來源：《下半場》DVD。

除此之外，教練除了最直接的動作技能指導外，在球員心理層面也要能清楚掌握，球員加入球隊不外乎就是想要出人頭地，依靠球隊成績升學，甚至能改變家庭環境，育英高中教練利用之前學長籃球聯賽奪冠比賽歷史畫面(參見圖 4.23、圖 4.24)，並說出了學長的故事，學長因為家境貧寒，但是透過籃球創造了自己的一片天，甚至改善了家庭環境，畢業後就直接到美國打球(參見圖 4.25)，到美國打球是很多籃球選手遙不可及的夢想，學長辦到了，反問在場的選手們辦得到嗎(參見圖 4.26)。導演此時運用近景鏡頭，畫面來到了主角桐豪身上(參見圖

4.27)，桐豪就是希望能依靠打球改變生活環境，因教練的一番話觸動了桐豪內心，表情也陷入沉思，明顯與隊友不同。



圖 4.23：教練運用電視撥放之前比賽畫面(中景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.24：育英高中學長籃球聯賽奪冠的錄影畫面(過肩鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.25：教練給予球員目標及夢想(近景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.26：教練反問選手能完成與學長相同的目標嗎(中景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.27：近景鏡頭，桐豪因教練一席話表情陷入深思

資料來源：《下半場》DVD。

在教練透過球隊比賽的歷史畫面讓球員觀看，從符號學的角度上，這不僅僅限於模仿學習學長動作，或再一次的為奪冠的學長喝采，更深層的意義是讓現役球員反思，你想要的目標是什麼，希望自己的未來是怎樣，期待球員刻劃在自己內心，勇往直前，朝夢想前進(參見圖 4.28)。

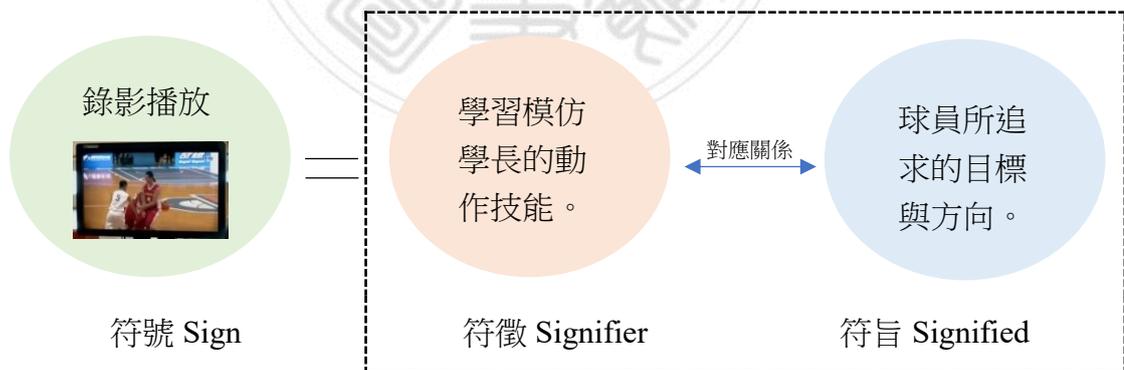


圖 4.28：「錄影播放」的符號分析

資料來源：本研究者自行繪製。

三、教練訓練增強運動員的應變和適應能力

在比賽和訓練中，運動員需要具備一定的應變和適應能力，以應對突發狀況和不同的挑戰。教練需要在訓練中增強運動員的應變和適應能力，以提高他們的綜合表現和信心。在電影《下半場》中，程福升的阿嬤離世，教練給予安慰並使其將悲憤的情緒轉換成正面的能量(參見圖 4.29)，正因為教練夠清楚了解每位球員所需要的，所以懂得給予球員什麼樣的鼓勵。



圖 4.29：程福升的阿嬤離世，教練給予安慰(近景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

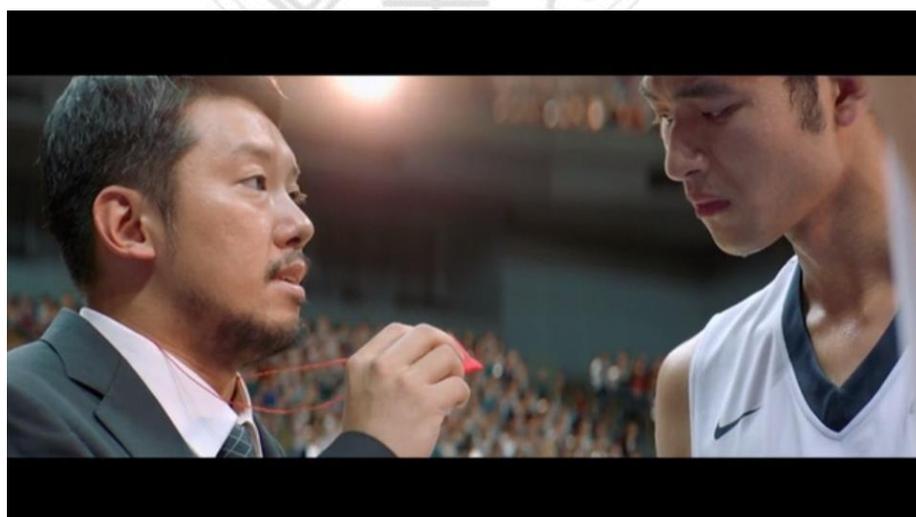


圖 4.30：教練運用福升阿嬤給的平安符，提醒福升阿嬤的囑託(近景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

導演運用近景鏡頭拍攝教練拿著福升阿嬤給的平安符來提醒福升(參見圖 4.30)，阿嬤託付給教練的責任，在符號學中所傳達的不僅僅是保平安的概念，更多的是來傳達福升阿嬤的囑託，將自己的孫子交到教練的手中，希望教練多指導，因此，教練也透過平安符，讓福生在球場上不要有所顧忌要全力以赴，表現給天上的阿嬤看(參見圖 4.31)。

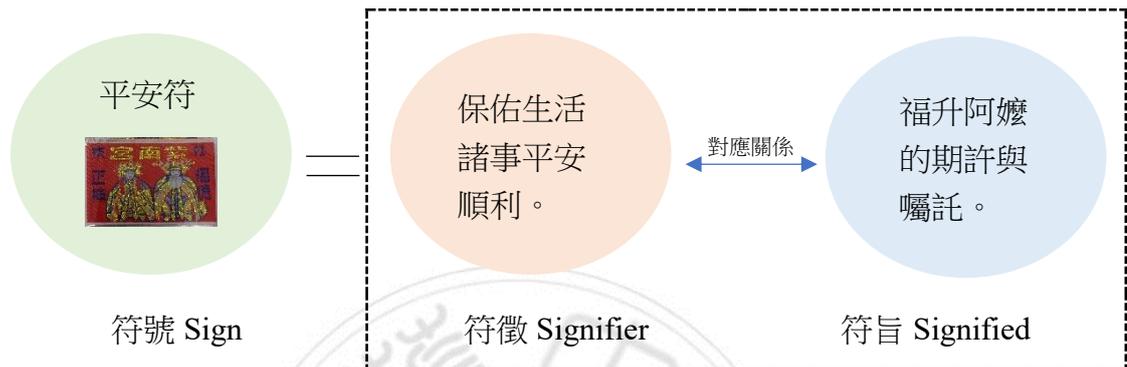


圖 4.31：「平安符」的符號分析

資料來源：本研究者自行繪製。

教練在平時的訓練紀錄球員的訓練狀況外，更要清楚球員的每個細節，這更能讓訓練事半功倍，了解球員的狀況，也更能掌握球員在發生突發狀況時，來訓練球員的應變能力，在電影《下半場》中，球員姜秀宇曾經因為打架導致左耳聽力受損，但教練有發現當秀宇過度依賴助聽器時，會忽略觀察周圍環境(參見圖 4.32)，甚至會因為助聽器音頻受干擾而影響表現，所以教練給予建議希望秀宇不要過度依賴助聽器，並且相信秀宇可以訓練自己不再需要助聽器，能有效避免因為被影響而導致表現受限，最後秀宇選擇相信教練(參見圖 4.33)。導演運用二人鏡頭，巧妙轉換教練與秀宇、秀宇與隊友間，相同的二人鏡頭，但卻呈現秀宇透過助聽器為介質，在球隊間從陌生到建立關係到信任的過程。



圖 4.32：姜秀宇因依賴助聽器，教練建議是否捨棄不用(二人鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.33：姜秀宇主動摘下助聽器(二人鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

從符號學的角度來看，助聽器就是輔助聽力受損的秀宇，放大聲音接收外界訊息，但在這裡想傳達秀宇的轉變，助聽器只是一個介質，在秀宇最終摘下了助聽器的那一刻，這更多的表示是秀宇相信教練、相信隊友，更相信自己不用靠助聽器也能辦到，擁有自信心及主控權不受干擾(參見圖 4.34)。

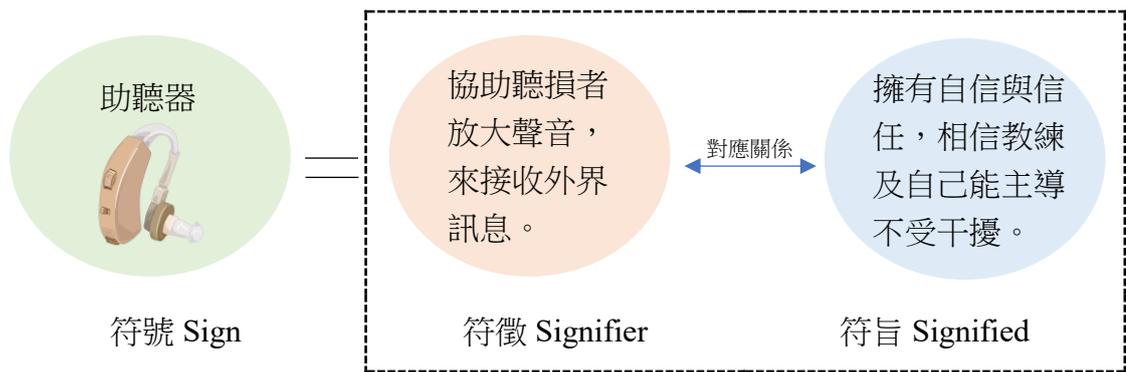


圖 4.34：「助聽器」的符號分析

資料來源：本研究者自行繪製。

除此之外，教練也透過戰術指導(參見圖 4.35)，讓球員清楚知道如何進攻及防守，透過白板教學來呈現，使球員了解如何突破防線，達到得分效果，當然還是要透過實地的練習或比賽，才能清楚知道球員是否了解並能有效運用戰術，在比賽現場常見場邊會有教練大聲指導，甚至會有教練生氣球員無法運用戰術，導致防線被突破，在電影《下半場》中，球員能透過教練平時訓練指導，能快速調整應戰隊形(參見圖 4.36)，球員間有效溝通並相互提醒，並取得勝利。



圖 4.35：教練教授防守戰術及應變(中景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.36：球員在比賽中運用戰術互相配合(近景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

最後，從上述論證可得知運動電影《下半場》中，兩個領導風格迥異的教練，依據所屬球隊的狀況，分別運用了摩斯登教學光譜理論中的直接教學法與間接教學法，透過不同的教學法，來達到教練所期望的目的。從教練的訓練中，可以發現不同程度的運動員需要不同的訓練方法和教學方式，並依據運動員不同程度和經驗，為其調整設計適當的訓練計劃和教學方法。除此之外，教練也要同時增強訓練運動員的應變和適應能力，以提高他們的綜合表現和自信心，並在比賽中達到最好的發揮。

第二節 提升運動員心理素質策略

成為優秀的運動員的關鍵除了擁有絕佳體能外，還要有強大的心理素質。當運動員在比賽及訓練時，所面臨家庭、同儕、社會等壓力時，其心理壓力可能會表現出憂慮、焦慮、憤怒、注意力不集中等情緒反應。研究者根據自我決定理論中的三種基本心理需求：自主性、關係感和勝任能力，列出以下三點研究假設來分析：

- 一、電影《下半場》中，運動員可以透過自我的內在動機，進而找到自我價值。
- 二、電影《下半場》中，運動員可以建立良好的支持系統。
- 三、電影《下半場》中，運動員可以透過訓練來提高自己的技能和表現，進而增加自己的自信心。

一、運動員透過內在動機獲得自我價值-自主性

當運動員感到受到家庭、同儕、社會的壓力時，他們的自主性會影響他們的解決方式，運動員可以透過積極的溝通來解決心理壓力問題，包括與家人、教練、隊友等進行溝通和交流，以便獲取支持和建立更積極的情緒狀態。選擇是自我決定的關鍵，支持一個人自主的核心特徵就是提供選擇。擁有高自主性的運動員會試圖透過內在動機，尋找自己能夠表現的方法，並表現出良好的自我控制和對個人心理需求的滿足。因此，運動員感受到自己有更高的自主性，他們更能夠找到自己內在的動機，而不是被外界的壓力所左右，他們會根據自己的興趣、價值觀和目標去制定解決策略，從而提升自己的勝利機會。

在電影《下半場》中，因為主角的爸爸長年在外工作賺錢，兄弟倆只能寄人籬下，常會受到親戚的要求及限制，桐豪認為他們可以靠自己養活自己，便將想法提出來與哥哥秀宇分享(參見圖 4.37)，但秀宇面對桐豪的提議，認為現實與理想還是有所差距。同時桐豪也再次跟秀宇提起，在籃球場上賞識他們的光誠教練，可以透過導演的近景鏡頭觀察到，此時秀宇的表情也出現了變化(參見圖

4.38)，這是桐豪內心所想要擺脫目前現況的選擇，但又何嘗不是秀宇心動的，但是兩人始終沒有真正為自己做選擇。直到有人將他們街頭籃球的畫面上傳至網路，桐豪迎來了另一個選擇育英高中，導演運用近景鏡頭，讓人更感受到教練的平易近人，沒有威勢感，是發自內心真心實意的邀請(參見圖 4.39)，透過他人的認同提升了桐豪對自己的價值感，但育英高中無法讓哥哥也一同進入球隊，桐豪陷入了心理的壓力，一邊是因為自己打架而害哥哥受傷退隊，一邊是自己想擺脫現況很嚮往的生活。



圖 4.37：桐豪跟秀宇提出自力更生的想法(水平鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.38：桐豪提醒秀宇另一個不錯的選擇(近景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.39：育英高中邀請桐豪進入球隊(近景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

心理積壓已久的壓力可以透過與家人的溝通和交流，來解決可能產生的心理衝突，但桐豪生性衝動與家人產生激烈口角後(參見圖 4.40)，以及衝動導致打破店家窗戶的情況下，導演運用上下搖攝的方式，從上桐豪衝動打破窗戶，到下桐豪低頭沮喪懊悔(參見圖 4.41)，而後被送到警察局(參見圖 4.42)，因此更增強了自我價值的認知，想想要擺脫現況，最終得到自己內心的決定。這或許是其中一種可能產生的解決方式，但卻需要更多的時間來面對衝突後的孤獨感，這卻不是最好的方式。

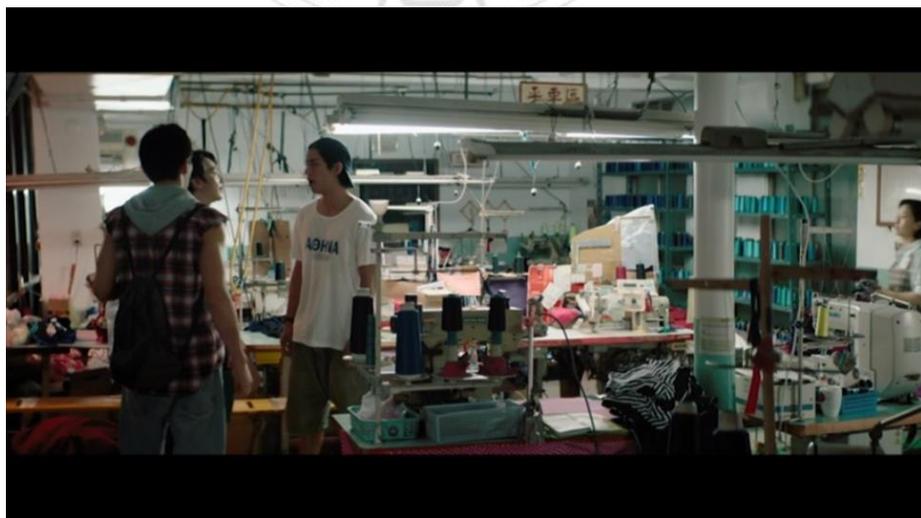


圖 4.40：桐豪與叔叔發生口角(中景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.41：桐豪情急下打破店家窗戶(上下搖攝)

資料來源：《下半場》DVD。

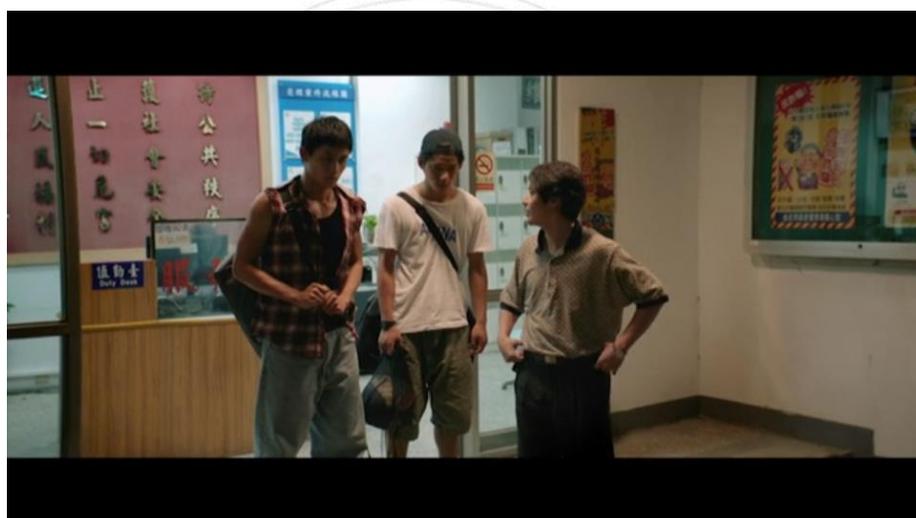


圖 4.42：叔叔將桐豪及秀宇從警局保釋出來(中景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

桐豪一時心急徒手打破店家窗戶，窗戶被打破一般而言就是物品遭受毀損，代表著桐豪個性衝動，但這裡就符號學而言，窗戶的破掉就像是壓倒駱駝的最後一根稻草，桐豪內心崩裂潰堤，無法再忍受寄人籬下的生活，決定聽從內心的聲音，選擇加入育英高中籃球隊(參見圖 4.43)。

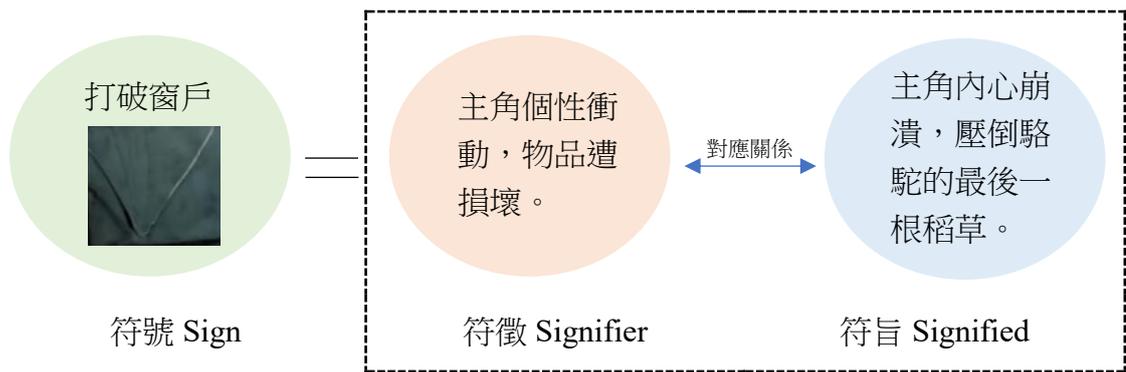


圖 4.43：「打破窗戶」的符號分析

資料來源：本研究自行繪製。

在秀宇得知桐豪即將加入育英籃球隊時，雖然嘴巴說著祝福內心難免失落，但他面對心理壓力的作法明顯與桐豪不同，秀宇選擇與爸爸溝通(參見圖 4.44)，爸爸對於桐豪的選擇表示贊同，同時又給了秀宇另一個選擇，因為秀宇左耳聽力受損，擔心其在求學求職上不容易，所以可以透過爸爸工作協助在工地安插職務。良善的溝通表達雙方的想法，能得到彼此的理解，相對也會有更多的選擇，以達到更好的自主性。

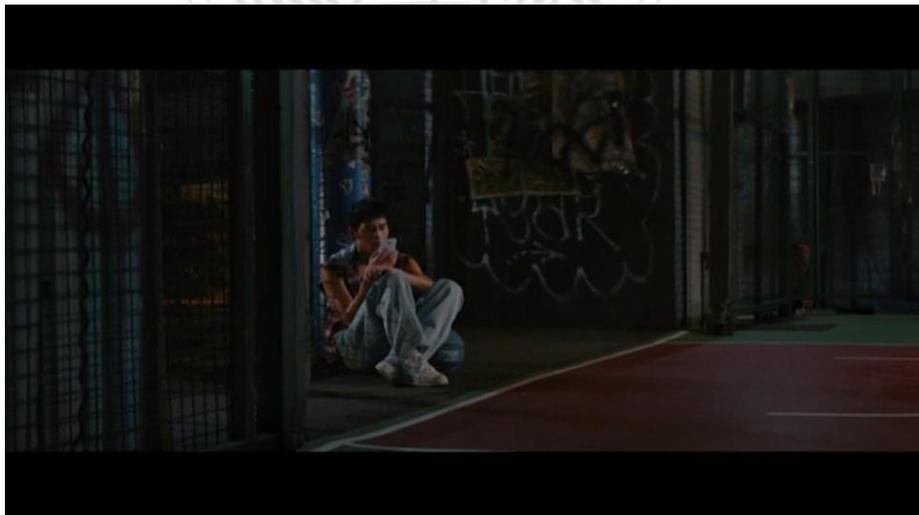


圖 4.44：秀宇透過電話與爸爸進行溝通(中景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

當然除此之外，運動員也可以通過訓練和獲勝(參見圖 4.45、圖 4.46)，來增強自我認知和自我價值感，並透過自我肯定和正向的自我反思，自信的面對逆境。導演運用俯角鏡頭來呈現(參見圖 4.45)，球員認真訓練，一步一步往上邁進，努力完成自我目標，接下來再透過搖攝畫面(參見圖 4.46)，來呈現球員透過訓練，最後取得勝利，在場上歡呼的畫面。



圖 4.45：光誠高中訓練畫面(俯角鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.46：光誠高中獲勝畫面(搖攝)

資料來源：《下半場》DVD。

二、建立運動員的支持系統-關係感

運動員可以向家人、教練、朋友等尋求支持和鼓勵，他們可以提供一些實用的忠告，並且讓運動員感到被關心和支持。運動員也可以建立良好的支持系統，包括尋找網絡支持、參與運動員社群、尋求專業治療等方面，從而獲得幫助和適當的支持。在電影《下半場》中，秀宇是一位聽力受損，平常戴著助聽器，生活中靠弟弟桐豪提醒將助聽器充電，雙方平時的關係非常緊密，互為彼此的支持系統，但就在家庭與球隊間產生矛盾時，當導演鏡頭特寫到手錶鬧鐘響起的那一刻(參見圖 4.47)，或許只是單純的鬧鐘響鈴，但在符號學中想傳達的意涵，正是兄弟手足之情(參見圖 4.48)。



圖 4.47：特寫鏡頭，桐豪手錶鬧鐘響起畫面

資料來源：《下半場》DVD。

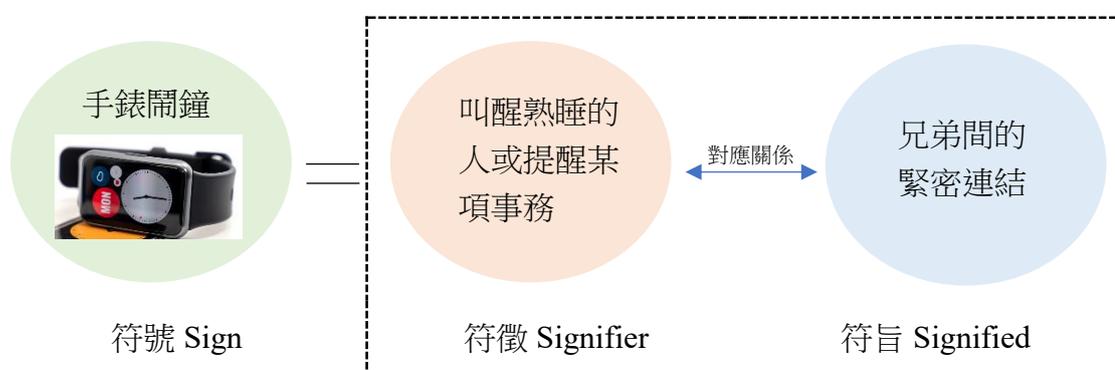


圖 4.48：「手錶鬧鐘」的符號分析

資料來源：本研究者自行繪製。

除此之外，在電影《下半場》中，可以看到不僅僅是運動員需要得到家人的認同，相對教練也要與球員家人取得良好的互動，在一個團隊中這是相輔相成的關係(參見圖 4.49、圖 4.50)，魚幫水，水幫魚，才能讓球員家人更放心將孩子交給教練訓練，導演也特別運用近景鏡頭，讓觀賞者能觀察及感受到家長、球員、教練間融洽的氛圍。同時運動員也需要與教練建立良好的信任關係，能更有效的讓教練認識並適時的協助你(參見圖 4.51)，才能避免產生沒有必要的誤會，讓隊員間發生芥蒂，就在秀宇加入球隊後，一次的誤會中，導致秀宇與隊友鄧子打架，這時秀宇才發現，因為自己沒有讓隊友明白自己的處境，所以才產生沒有必要的誤會，因此，主動坦承國中時為什麼會被退隊，除了是為自己的過往感到後悔，同時也是要让教練及隊友更好理解自己，最後，隊友明白秀宇後，在相處的情況也就獲得改善。



圖 4.49：教練主動找福升阿嬤討論福升狀況(近景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.50：教練主動找秀宇爸爸討論秀宇狀況(近景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.51：秀宇主動與教練及隊友坦承過往(近景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

在一個新的環境難免會有彼此陌生的狀況發生，因為桐豪優異的表現，引起隊友的排擠，因此導演利用仰角鏡頭，來凸顯桐豪雖然在球隊中能力出眾，但內心卻是孤獨，一種高處不勝寒的狀況，透過鏡頭可以看出桐豪較為渺小(參見圖 4.52)，此時內心孤獨的桐豪，在沒有家人心靈的陪伴下，只能設法與隊友建立良好的關係，慶幸的是桐豪主動踏出第一步，邀請學長與自己一同練球(參見圖 4.53)，善意的建立彼此的關係，會得到善意的回應，在心靈上無疑是一大支持。



圖 4.52：桐豪到育英高中初期備受隊友孤立(仰角鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.53：桐豪主動邀約學長一同練球(近景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

當然除了教練、同儕間的關係，在青春期的少年，難免會有情竇初開的時候，但並不是每個人在愛情中，都能夠獲得正向的支持，這也是部分教練會反對結交異性的原因，當遇到負能量時，對球員來說那是非常大的阻力，不但會分散練球時的專注，更有可能帶來心理或生理上的受傷，對整個球隊來說無疑也是一大傷害，但我們不得不否認，愛情也是其中一種關係的建立。而在電影《下半場》中，提到的僅僅是其中的一種正面的面向，與秀宇同為運動員的以安，跟秀

宇一樣也會面臨成績的困境(參見圖 4.54)，因為有著相同的處境，更清楚需要用什麼語言能給予對方向前的力量，成為彼此的支持系統，彼此互相鼓勵支持。導演運用二人鏡頭，來呈現兩人之間的情愫，雖然呈現著曖昧的粉紅泡泡，但更多的是兩人互相分享彼此在訓練過程中的甘苦，也有著相互支持鼓勵的意味。(參見圖 4.55、圖 4.56)，因此，秀宇總能和以安聊完後放鬆心理的壓力。



圖 4.54：教練希望以安再進步一秒(特寫鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.55：籃球贏球也只要多一分就好(二人鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.56：永遠都要比過去的自己更快更好(二人鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

三、透過訓練提升運動員的自信心-勝任感

運動員需要在比賽前探究自己最在乎的價值和目標，並且制定一個可以實現的計劃，調整自己的期望，避免過高或過低的期望，這樣他們可以更容易地達成成果，進而提升自我的自信心，從而減輕心理壓力。畫面來到桐豪加入育英高中時，自己為自己修剪頭髮(參見圖 4.57)，剪頭髮所呈現的原本是改變外在形象，但在這裡導演除了給桐豪特寫鏡頭，透過符號學所呈現的更多的是想表達就此擺脫過去的自己，從頭開始的意涵，並再次確認自己的目標，為了好好打球，擺脫寄人籬下的辛苦，想改變藉此改變家庭環境(參見圖 4.58)。



圖 4.57：特寫鏡頭，桐豪修剪自己的頭髮

資料來源：《下半場》DVD。

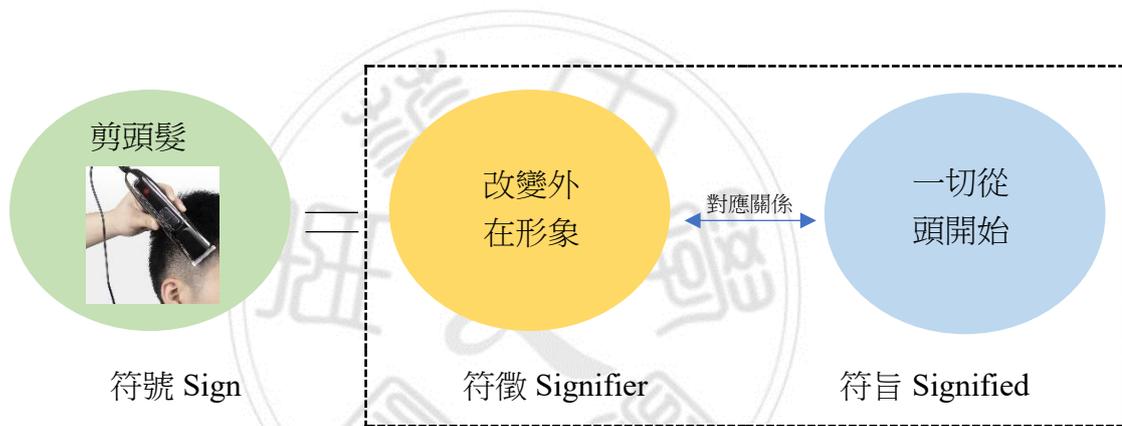


圖 4.58：「剪頭髮」的符號分析

資料來源：本研究者自行繪製。

桐豪透過一次次的訓練，奠基自我的基礎，導演運用推拉鏡頭，從遠而近的聚焦在桐豪努力練習且專注的眼神(參見圖 4.59)，從提升動作的技能，得到教練的肯定(參見圖 4.60)，進一步更堅定自我的決定，驗證當初的選擇沒有錯，不論是自己的選擇亦或是教練的選擇，更想要透過比賽證明給家人看，導演再次運用近景鏡頭，可以觀察到桐豪堅定的眼神(參見圖 4.61)，就是為了自己完成目標與夢想。



圖 4.59：桐豪認真練習只為了不後悔當初的選擇(推拉鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.60：教練給予桐豪正面鼓勵(近景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。



圖 4.61：桐豪堅持比完賽，再到醫院探望爸爸(近景鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

導演運用特寫鏡頭，在兩人四手爭奪籃球的畫面上(參見圖 4.62)，可以看出桐豪不願放棄任何一顆球，在桐豪面對比賽不服輸的衝勁，全因為想要對哥哥證明自己，能透過籃球改變家庭環境，不顧一切勇往直前，當然也因為想要讓內心的壓力得以釋放，自己能勝任所決定的事。在籃球場上看似稀鬆平常的爭球動作，在符號學中，籃球是符號(參見圖 4.63)，爭奪籃球控球權是符徵，導演透過符號學的概念想表達的符旨，是凸顯的是桐豪的內心的不服輸，不願放手的堅持，認為自己能夠勝任這一切。

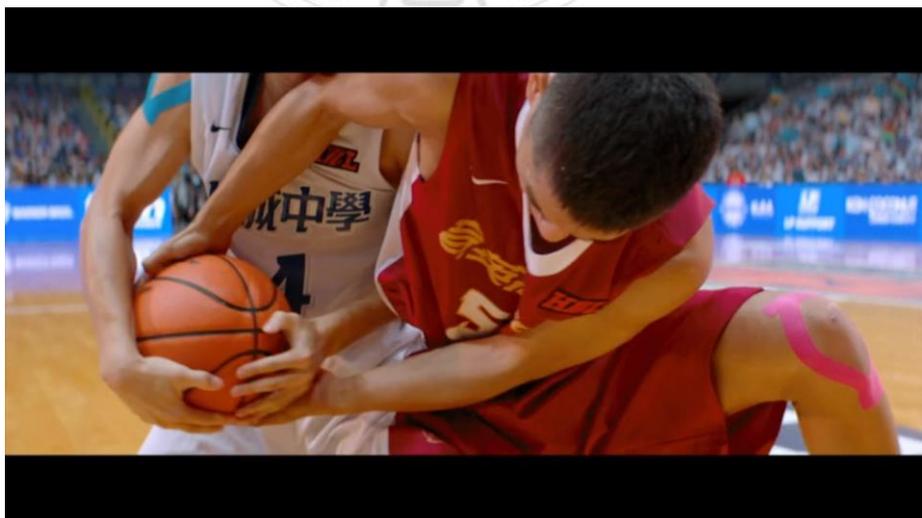


圖 4.62：桐豪不願放棄任何一球(特寫鏡頭)

資料來源：《下半場》DVD。

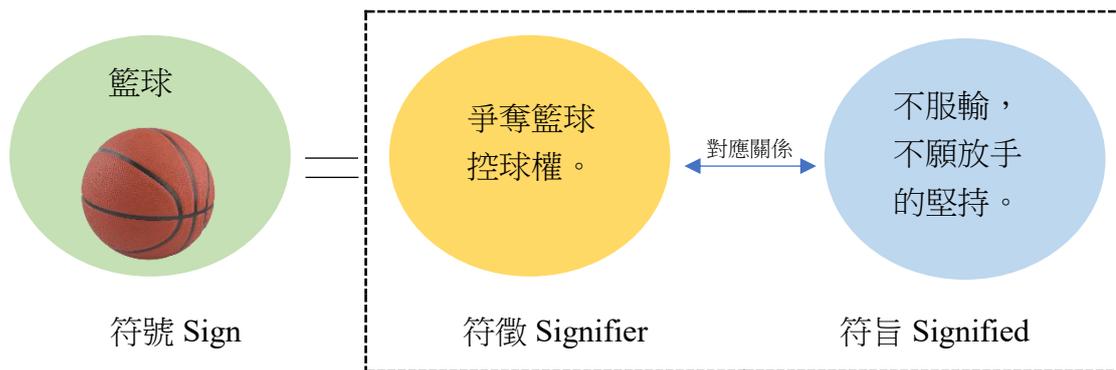


圖 4.63：「爭球」的符號分析

資料來源：本研究者自行繪製。



第五章 結論

透過研究者的分析在運動電影《下半場》中，兩個領導風格迥異的教練，依據所屬球隊的狀況，分別運用了摩斯登教學光譜理論中的直接教學法與間接教學法，透過不同的教學法，來達到教練所期望的目的。在教練的訓練中，運用不同的訓練方法和教學方式，可以針對不同程度的運動員進行適當的調整，從而達到更好的效果，例如，某些運動員可能剛開始學習某個運動，就需要先從基礎體能跟肌力著手；而另一些運動員可能已經有多年的運動經驗，擁有基本體能，就需要著重在個人技術跟團隊戰術的指導上。

當然，教練也需要根據不同運動員的程度和經驗，設計適當的訓練計劃和教學方法，例如示範、提問、小組練習等等，以幫助運動員學習和提高自己的技能和表現，提升團隊合作的默契。除此之外，教練也要同時增強訓練運動員的應變和適應能力，以提高他們的綜合表現和自信心，並在比賽中達到最好的發揮。

然而對於運動員來說，在訓練過程及比賽時，所面對壓力是不可避免的，這對他們的心理和表現都有著極大的影響，透過研究者分析研究《下半場》這部運動電影，我們可以得到以下研究結果，首先，擁有高自主性的運動員可以透過自我內在動機，找到自我價值，並積極的溝通來解決心理壓力問題，包括與家人、教練、隊友等，進行溝通和交流，以便獲取支持和建立更積極的情緒狀態。其次，運動員可以建立良好的支持系統，除了家人、同儕，也包括尋找網絡支持、參與運動員社羣、尋求專業治療等方面，從而獲得幫助和適當的支持。第三，在面對心理壓力時，運動員透過訓練提升自己的技能和表現，適時調整自己的期望，避免過高或過低的期望，從而增強自信心，減輕壓力，通過適當的準備、放鬆和注意力控制等方法減輕心理壓力，進而提高比賽表現和心理健康的水平。

因此，根據自我決定理論的驗證，當運動員面臨心理壓力時，運動員可以透過內在動機獲得自我價值(自主性)、可以主動建立支持系統(關係感)、透過提高自己的技能和表現，進而增加自己的自信心(勝任感)，都可以有效幫助其解決壓力問題，進而提高比賽表現。這種方法不僅可以在《下半場》這部運動電影中適用，同時也可以廣泛地應用於運動員的日常訓練和比賽過程中。

經過研究者分析後，發現研究者除了原有的訓練和教學方法外，也可以將研究結果實際運用在教學中，根據每位選手的能力和程度，來調整訓練方法和教學模式，透過不同強度與難易度的訓練課程分類，適切的運用直接與間接教學法來進行教學。除此之外，教練也要尊重選手的自主性，讓他們有效發揮自我動機，並且隨時關注選手的心理和情緒變化，不論是面對家庭、朋友還是愛情，我們都需要給予他們全方位的支持，特別是青春期的選手，我們需要給予適時的引導和輔導，讓他們能以正確的心態和情緒面對訓練。透過研究，除了讓研究者在訓練上更如魚得水，事半功倍外，也能讓教練更了解選手心態，未來也會運用影片播放，讓選手除了體能技術的訓練外，也透過影片能更了解自己，找到自我努力的動機。

參考文獻

一、中文書籍

- Christian Metz 著、劉森堯譯，**電影語言：電影符號學導論**(臺北市：遠流出版事業股份有限公司，1996 年)。
- Ken Dancyger, Jeff Rush 著，易智言譯，**電影編劇新論**(臺北市：遠流出版股份有限公司，2011 年)。
- Louis D. Giannetti 著、焦雄屏譯，**認識電影**(臺北市：遠流出版事業股份有限公司，1992 年)。
- Rober S.Weinberg, Daniel Gould 著，洪聰敏等譯，**競技與健身運動心理學四版**(臺北市：禾楓書局有限公司，2022 年)。
- Robert J.Sternberg 著，陳億貞譯，**普通心理學**(臺北市：雙葉書廊有限公司，2006 年)。
- Robert J.Sternberg & Wendy M.Williams 著，周甘逢、劉冠麟譯，**教育心理學**(臺北市：禾楓書局有限公司，2005 年)。
- Robert Stam、Robert Burgoyne、Sandy Flitterman-Lewis 著、張梨美譯，**電影符號學的新語彙**(臺北市：遠流出版事業股份有限公司，1997 年)。
- 王信良，**穿越時光隧道：籃球運動在台灣系列**，(臺北市：璞璞有限公司，2011 年)。
- 吳萬福，**新運動心理學**(臺北市：師大書苑有限公司，2003 年)。
- 周宏室，**Mosston(摩斯登)體育教學光譜的理論與應用**(臺北市：師大書苑有限公司，1994 年)。
- 周宏室主編，**運動教育學**(臺北市：師大書苑有限公司，2002 年)。
- 邱炳坤，「心理處置策略對高中射箭選手運動表現之影響」，王俊明、季力康，**運動心理學論文集第二集**(臺北市：心理出版社，1999 年)，頁 480。
- 徐耀輝、賈凡，**運動鑑賞叢書(三) 籃球運動篇**，(臺北市：教育部，1999 年)。
- 徐光國，**社會心理學**(台北市：五南圖書出版股份有限公司，1996 年)。

彭吉象，**電影：銀幕世界的魅力**(臺北市：淑馨出版社，1992年)。

黃東治總校閱暨編修，**運動社會學概論**(臺中市：華格納企業有限公司，2021年)。

黃正岳，「生物回饋與漸進肌肉放鬆及意象訓練對優秀選手壓力調適與運動表現之影響」，王俊明、季力康，**運動心理學論文集第二集**(臺北市：心理出版社，1999年)，頁454。

葉重新，**心理學**(臺北市：心理出版社股份有限公司，2004年)。

齊隆王，**電影符號學**(臺北市：書林出版有限公司，1991年)。

鄭樹森，**電影類型與類型電影**(臺北市：洪範書店，2005年)。

劉立行，**影視理論與批評**(臺北市：五南圖書出版股份有限公司，2005年)。

蔡念中，**數位影音製作：新世代影音內容創作寶典**(臺北市：五南圖書出版股份有限公司，2012年)。

簡政珍，**電影閱讀美學**(臺北市：書林出版有限公司，2006年)。

二、中文期刊

陳羿戎，「歷史、電影與文創：以《KANO》為中心探討」，**身體文化學報**，第28輯(2020年12月)，頁17~24。

三、碩、博士論文

王俊杰，「運動電影的文化意涵研究」，**國立體育學院體育研究所碩士論文**，2003年，頁1。

王思閔，「台灣運動紀錄長片之研究—以《翻滾吧!男孩》及《態度》為例」，**國立臺灣師範大學 運動與休閒管理研究所碩士學位論文**，2009年，頁38~40。

林青，「運動電影《志氣》之女性運動員意象形塑和再現分析」，**國立台中教育大學教育學院體育學系碩士在職專班碩士論文**，2018年，頁1~3。

陳泊安，「書寫台灣：電影《KANO》的殖民地景、電影符號與文化政治」，**天主**

教輔仁大學大中傳播學研究所碩士論文，2021 年，頁 1~3。

四、網頁資料

「電影的誕生」，國家電影及視聽文化中心，上網日期：2020 年 10 月 26 日，
<https://edumovie.culture.tw/chronology>

「全球十大熱門運動 足球連霸、棒球輸桌排」，自由體育，2020 年 6 月 18 日，
<https://sports.ltn.com.tw/news/paper/1380645>

「i 運動資訊平台，運動現況統計」，110 年運動現況調查案結案報告，頁 38，
https://isports.sa.gov.tw/apps/Download.aspx?SYS=TIS&MENU_CD=M07&ITEM_CD=T01&MENU_PRG_CD=4&ITEM_PRG_CD=2

「高級中等學校籃球聯賽」，維基百科，上網日期：2022 年 10 月 22 日。
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%AB%98%E7%B4%9A%E4%B8%AD%E7%AD%89%E5%AD%B8%E6%A0%A1%E7%B1%83%E7%90%83%E8%81%AF%E8%B3%BD>

「運動片」，維基百科，上網日期：2022 年 12 月 31 日，
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%81%8B%E5%8B%95%E7%89%87>

「美國健康、體育、娛樂和舞蹈聯盟」，上網日期：2023 年 2 月 11 日，
<https://www.pgpedia.com/a/american-alliance-health-physical-education-recreation-and-dance>

「《下半場》」，國產電影票房統計，上網日期：2023 年 1 月 30 日，
<https://www.tfai.org.tw/zh/boxOffice/localFilms>

「《下半場》」，維基百科，上網日期：2023 年 1 月 2 日，
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%8B%E5%8D%8A%E5%A0%B4>

「《下半場》演員」，維基百科，上網日期：2023 年 1 月 2 日，
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E4%B8%8B%E5%8D%8A%E5%A0%B4>