

**體育精神是「勝不驕、敗不餒」、公平競爭、服從裁判並遵守規則**，我們常在比賽結束後看到選手握手，或是羽毛球比賽出現界內界外的爭議時，選手勇於承認他並未得分，這些運動道德行為都是體育精神的展現。

根據加拿大運動心理學家 R. J Vallerand 等人（1996）所做的調查，顯示良好的運動員精神的表現如下：

對參與完全的承諾：

運動員從事運動時，每次訓練或比賽皆出席且**盡力表現、承認錯誤並嘗試改進錯誤以展現充分的承諾。**

社會禮節：

比賽後與對手握手示意、承認比賽中對手優異的表現、輸了比賽時**有風度。**

**遵守規則與尊重裁判及工作人員：**

對於規則及裁判的服從及尊敬，即使裁判有不適當判決時。

**尊敬及關心對手：**

願意將自己的器材借給對手、對手遲到仍願意和對方比賽、對手受傷時中止比賽等等。

**避免以不佳的態度參與競技運動：**

應避免為了獲勝不擇手段、採取負面方式贏得比賽、失誤後所產生情緒反應、不只是為了個人的獎金或獎品而增加對比賽的競爭性。

體育精神比較廣義來說可以是運動的道德，競技運動的道德除了這些，還包括公平競爭與品格。公平競爭就是要讓每個參與競賽者都有追求勝利的機會，因此所有的參與者要了解並遵守比賽規則。而品格指的是參與者知道規則並表現出被期待的行為標準（正面的運動行為），當有利益衝突時仍能在比賽時堅守規則及精神（公平競爭），能有同理心及正直感。因此這三個範疇是相互關連的概念。

在職業運動、體育課程、及健身運動中，指出什麼行為是優良運動員精神的表現是很重要的。運動員的生涯中，運動員的重要伙伴如：父母、教練、隊友、及偶像，對於運動員精神的養成與發展，扮演相當重要的角色，這些重要伙伴可以運用促進運動道德及品格的策略，協助運動員建立及發展良好的運動行為及運動員精神。

參考自：全人教育百寶箱

# 「仁」「義」「禮」運動員應有的素質

甲同學：運動員應該具備「仁」

我認為運動員應該具備「仁」。體育不是只有競爭，分出勝負，還有其他意義。現時最大的體育比賽是奧運會，奧林匹克憲章就指出，比賽的宗旨是協助人類和諧發展，讓各地的人**在競賽中互相理解**。這是體育最重要的精神，而這種精神和仁很接近——所謂仁就是愛人，不只愛你的家人，還有愛家庭以外的人。

在比賽中展示努力訓練的成果，突破極限，表現自我固然重要，但，到最後，體育的目的不是分化參賽者，變成敵人，而是聯繫參賽者，團結一起。事實上過去有不少例子是藉着體育把國家、種族等界限打破。因此運動員應該要有「仁」。

乙同學：運動員應該具備「義」

我認為運動員不能沒有「義」。體育的本質是競技，而競技的重要條件是**公平公正**。競賽對運動員來說很重要，沒有競賽就沒有辦法衡量成績，也不能推動運動員為了爭取勝利而挑戰自己，突破自我。但如果沒有公平的比賽、公正的判決，競賽就會變得沒有意義。比方說，有人賄賂了足球比賽中某支球隊，讓另一支隊伍得勝，這種勝利是沒有意思的。所以公平公正是體育的核心。所謂體育精神正是公平比賽，**遵守規則**。

而義的中心也是正直公平。唐君毅說，義所追求的是人我皆得其所，人人平等，這跟體育的公平精神如出一轍。綜合以上論點，運動員必須「義」。

丙同學：**運動員應該具備「禮」**

我認為運動員應該要有「禮」。儘管運動涉及競爭，但運動員也不能失禮。所謂禮是**尊重別人**，一方面對着自己的隊友、教練必須守禮。比賽的時候，運動員可能求勝心切，不滿隊友的表現，或教練的安排，但也不能因為這個原因而抨擊隊友、教練，更有甚者破口大罵。到底運動是團體活動，團體精神很重要。即使是個人項目，例如賽跑，選手也不是單打獨鬥，背後有團隊包括領隊、教練等支持。運動員的勝負不是屬於一個人，而是一群人。所以尊重自己的隊友、教練是必須的。

另一方面，即使是對手，或者裁判，也不能不尊重。原因是，沒有對手、沒有裁判，選手也不能進行比賽，對手某程度上也是朋友。事實上，所有體育項目都有規例限制參賽者舉動，防範有人冒犯對手。「禮」在運動裏很重要，運動員不能缺乏這個素質。