

國立臺灣師範大學運動與休閒學院運動競技學系

碩士論文

Department of Athletic Performance

College of Sports and Recreation

National Taiwan Normal University

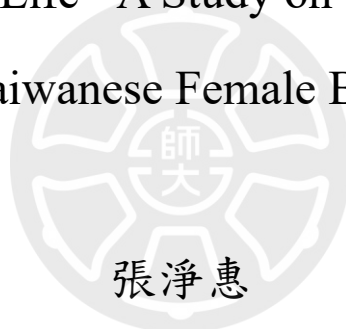
Master's Thesis

五彩繽紛—

一位臺灣年輕羽球女性運動員角色轉銜之研究

Colorful Life - A Study on the Role's

Transition of a Taiwanese Female Badminton Athlete



Chang, Ching-Hui

指導教授：李建興 博士

Advisor: Lee, Chien-Shing, Ph.D.

中華民國109年8月

August 2020

謝辭

大學，在國家隊的日子裡看著學姊每天抱著電腦用功撰寫著論文，內心相當崇拜，凱心姊是我開啟研究所的關鍵人物，她讓我看見了運動員跨領域堅韌的態度，在休息的時間持續為課業努力的精神，激發了我對於知識的渴求，也透過學姊的引薦認識我的指導教授建興老師。

能夠加入師大這間學校並如期畢業，最要感謝我的指導教授建興老師。在大四認識老師，讓我在師大陌生的環境受到良好的照顧，加入老師每月一次的讀書會，懵懵懂懂得聽著學長姊發表自己的論文及心得，吸收著新環境帶來的知識，雖感覺精疲力盡但內心卻相當充實，原來讀書也能那麼開心！

進入碩士班時，在待人處事上並不是那麼周到的我，經常增添不少困擾給老師，建興老師總是充滿耐心教導我，不論是研究或是人生的道路上，讓我在兩年多的時間成長許多，思想也跟著進步，面對人生的態度也得到啟發，一切一切都要感謝建興老師細心的教導，讓我朝著心目中的樣子前進，非常謝謝建興老師！

此外，感謝我的口試委員陳志一老師及高麗娟老師，給予我很大的鼓勵並提供研究上的建議使論文更加完整，整個過程都很正向的引導淨惠撰寫論文，也非常肯定我，讓我感到相當溫暖之外還得到論文寫作及質性研究的寶貴建議。再來感謝師大競技系的老師們，不辭辛勞的往返南北，給予我課堂上的彈性，讓我順利修習學分學習到專業知識，再一次獻上最深的謝意。

感謝各位師長外，也謝謝我這次所有的研究參與者，撥空配合進行訪談，最要感謝小花老師，無私的分享成長故事，給予更多的學生運動員人生方向與建議，還與我分享寶貴的經驗提點我許多，謝謝小花學姊從國中一直以來的照顧。

最後，能完成這本論文要感謝我的家人一直以來的支持，以及凱心姊、喜曼、祐如在排版、內容上的建議與協助；涵靖幫忙學校的行政事宜；興學研究室的互相勉勵都提供淨惠許多寶貴的觀點，在我遇到困難的時候幫助了我！

完成研究所的目標達成，接下來將要開啟新的挑戰，獻給每一位為夢想努力的所有人：有夢最美，築夢踏實。



張淨惠 謹識

于 師範大學競技學系研究所

中華民國 109 年 8 月

五彩繽紛——一位臺灣年輕羽球女性運動員角色轉銜之研究

2020年8月

研究生：張淨惠
指導教授：李建興

摘要

在臺灣的運動生態，羽球女性學生運動員追求卓越成長過程需面對多重不同角色，此類經驗有其特殊之處可深入整理。**研究目的：**探究一位年輕即順利轉任成為體育教師的傑出女性羽球學生運動員，瞭解他於女性、運動員、教師、教練、學生五種不同角色的轉銜內涵，整理他多種角色扮演過程的功能、衝突與調和之實際情形。**研究方法：**透過採用個案研究法，針對研究對象及多位研究參與者進行半結構式深入訪談，也進行田野的觀察，及蒐集相關文件，與研究者同樣身為羽球女性學生運動員的研究過程反省札記，成為研究文本。撰述歸納則參照社會學理論的角色功能論、衝突論與調和論，分類整理書寫。**研究發現：**一、他擁有好勝、努力、認真的個人特質，幫助他度過成長的不同外在環境壓力，持續追求成就，符合社會的期待。二、面對角色轉換時主要會有學校時期女性、學生、運動員角色的游移，以及出社會後自律好勝心所產生人際理念衝突與內心設下框架的關卡。三、他能對自我深入瞭解而提早設定目標，面對突發狀況與轉換衝突採取微調應變，朝達到各方較可接受的安排與新規範，促使角色轉銜趨於順利穩定。整體而言，個案成長階段面對環境競爭具有強烈好勝心，驅使他高度自我要求，面對多次不同衝突，持續在人事互動磨合中學習成長，使他穿梭不同角色的轉銜能於動態中著重平衡與轉為成熟。

關鍵字：女性羽球運動員、生涯轉換、角色轉銜、多重角色

Colorful Life - A Study on the Roles' Transition of a Taiwanese Female Badminton Elite Athlete

August, 2020

Student: Chang, Ching-Hui

Advisor: Lee, Chien-Shing

Abstract

Taiwan's elite female badminton student-athletes usually need to play multiple roles during the progress of pursuing their excellence, therefore an in-depth exploration about the unique features within those experiences is valuable. **Purposes:** This study aims to focus on an outstanding female badminton athlete, who successfully transferred from a student to a physical education teacher at a young age, to understand the features of transitioning among her five roles - female, athlete, teacher, coach, and student, and to explore the function, conflicts, and interactions among these roles. **Methods:** In-depth semi-structured interviews with the subject and other participants are conducted by this case study. Field observation and collection of relevant documents are also utilized. A reflective thought by the author, who is also a female student badminton athlete, is also included in this research. Research data from different resources is analyzed with the theories of the structural functionalism, conflict theory and symbolic interactionism. **Findings:** 1. Her competitive, hard-working and diligent attributes all contributed to her success in overcoming external stress and ongoing achievements to meet the social expectations. 2. Her major difficult problems are the transition among female, student and athlete roles during school age, and interpersonal conflicts on values and self-limitation due to self-discipline and competitiveness since started

teaching. (3) Good self-understanding helped the subject to set goals in advance and adapt during unexpected events and transition conflicts, hence achieving better-accepted arrangements and new rules and stabilizing these roles' transition. To sum up, the subject has been keen when facing competitions during her development, which has driven her high self-expectation. Growing from encountering different role and interpersonal conflicts, she has managed a dynamic balance shifting among multiple roles and become mature.

Keywords: Female Badminton Athlete, Career Transition, Role Transition, Multiple Roles



目次

謝辭.....	i
中文摘要.....	iii
英文摘要.....	iv
目次.....	vi
表次.....	ix
圖次.....	x
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的與課題	3
第三節 研究範圍與限制	4
第四節 名詞釋義	6

第五節	研究重要性	7
第貳章	文獻探討.....	8
第一節	社會學理論思潮	8
第二節	羽球運動員發展	14
第三節	女性角色相關研究	21
第參章	研究方法.....	26
第一節	研究設計	26
第二節	研究參與者	29
第三節	研究流程	32
第四節	資料整理與分析	34
第五節	研究信實度	35
第六節	研究者立場	36
第肆章	五彩繽紛的故事.....	37
第一節	運動女孩的成長	37
第二節	生涯轉換的衝突	54
第三節	角色平衡及互動	62

第伍章 結論與建議	73
第一節 結論	73
第二節 建議	78
第三節 研究者反思	79
參考文獻	82
一、中文部分	82
二、英文部分	88
附錄：	90

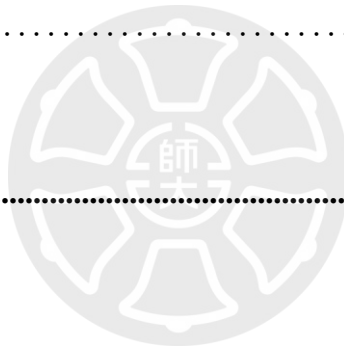


表 次

表一	功能論文獻.....	9
表二	訪談相關受訪者.....	31
表三	研究者運動成績.....	94



圖 次

圖一	以社會學理論解析個案各階段之轉銜.....	26
圖二	研究流程圖.....	33
圖三	小花轉銜模式.....	78



第壹章 緒論

第一節 研究背景與動機

研究者我本身是一位學生運動員，從 2008 年就讀國中體育班，在升學途中的表現上術科兼顧學業相當順利，似乎符合教育部從 1966 年頒布及經過多年討論與修正之「中等學校體育成績優良學生升學辦法」(教育部，2015)，讓中等以上學校的運動績優生學術雙全，以提升臺灣運動水準，培育運動員擁有更多管道升學與就業。許多人羨慕我能在這個經過不斷改善實施行多元的入學管道，擔任學生運動員的升學過程順利暢通，與一些環境條件類似的同學生持續接受高等教育，讓順利畢業大學，並順利進入研究所就讀。然而生活在這個看似光鮮亮麗的國家政策體制下，發現大學之後並沒有明確的保障及規劃，常常要獨自思索面對學生運動員打球突破、課業學習、職涯規劃的徬徨。特別是，研究者當選國手後長期在隸屬於教育部體育署的國家運動訓練中心培訓，知道當選手不可能是一輩子，也不願視而不見的逃避問題，向關心自己的師長坦言面對未來銜接社會不確定處境的徬徨與壓力。即使是研究生跟選手間的角色分配，因為學校的轉換，也不再像以往單純側重某個角色，才發現角色轉換看似容易，但過程卻相當艱辛。選手時，輸了比賽心情低落的情況下，還必須調適心情以免影響到學業的進度，常常一人輸了比賽回到飯店，打開電腦，纏著恢復運動傷害的冰敷袋。在自己最擅長的運動領域受到了挫折、降低自信心時，卻開始著手不拿手的課業寫作，完成課業的日子是如此煎熬。有時雙重壓力排山倒海而來，雙重受挫更讓人覺得難以撐下去，不時有放棄其一的強烈念頭產生。周圍許多人，進而放棄完成追求運動卓越的夢想或課業的情況相當普遍。

每一位運動員在求學階段中，就一直以「學生」、「運動員」的雙重身份生活著，在雙重角色帶來繁重課業、比賽壓力、角色轉換與衝突都是身為學生運動員所會遇到

的課題。沒有完整的生涯規劃，造成銜接社會的狀況不良。轉換時機與因素會對比賽產生倦怠（張祐慈，2010），且轉換後不同職業生活與適應的差異也會影響運動員退役後的發展。對於許多生涯面臨轉換的運動員因長期從事單項運動發展，專注在運動訓練，面對退休或轉換跑道時，容易產生負面情緒（姜凱心，2015）。但是在這當中也有幾位優秀的選手，透過自己獨特的方法、心態，越過雙重角色衝突，在職涯規劃中表現的得心應手，化解不同角色的不適，並使每一個角色都有出色的發揮，甚至取得榮譽的肯定，他們是否具有不同於他人的能力，著實令人好奇。

著名心理學家班杜拉（A. Bandura）認為學習者首先觀看楷模的行為後，將之記憶儲存，以為往後模仿依據（陳啟勳，2000）。觀察前人成功的轉換模式，模仿成功案例，再創獨特性，銜接退役生活並融入社會角色之中。相信學生運動員能為自己規劃未來，藉由模仿探討心目中成功轉換案例，有助於自己不必要的費時嘗試錯誤。

我身邊就有一位同樣羽球專長、同樣是年輕女性運動員，在女性、學生、運動員、教師、教練等五種角色都有出色的發揮。在2019年第一次全國排名賽規章中，參加中華民國羽球協會（簡稱羽協）認證的全國乙組排名賽中，獲取女子雙打前二名即可晉升甲組（中華民國羽球協會，2019）。他非常年輕就晉升甲組，且擁有世界中學運動會冠軍非凡成就。在大學課業還以成績第一名的優異成績獲得全系頒發書卷獎的殊榮。他仍同時扮演大專校院運動會金牌選手的角色，且以榜首考上研究所。接著進入社會後，在少子化與流浪教師充斥的激烈競爭環境中，隨即考取中學教師，並適切平衡校務行政工作，經過四年扎實的帶隊努力成為所屬地區的冠軍教練。

身為女性學生運動員的我，更能體會到他這樣的成功絕非僥倖，更加好奇他是如何將自己術科上的成就轉移到每個階段，轉化成為表現耀眼的教育者，成功延續他的性別扮演、術科精進、學習研究、教學行政、訓練帶隊等多元角色的經驗知識。

我由於長年學生運動員的角色扮演，有較多與臺灣許許多多年輕女性學生運動長期深入接觸，過程中觀察到大多數人竟有著共同的茫然與徬徨，這與成為頂尖學生運

動員是條窄路有關，如同一個初入社會的小芽在沒有太多資源的條件下，是難以漸漸成長為一棵強壯的樹木。

我有幸在這樣資源有限的環境下成為頂尖學生運動員，不想未來為自己的失敗找理由，更應把握當下積極為成功找方法，因此本研究期望透過退役運動員之特殊個案的經歷分享整理，瞭解他各個階段的親歷環境、設定角色、衝突處理、轉換銜接、規劃心境。因為運動員的成長背景與一般人較為不同，能傳遞的知識也有認知、情意、技能、行為乃至於生活等更多的面向。例如，他從過往比賽經驗學習到的心態調適、壓力釋放等……我們既然同在臺灣的體育運動環境，自己的許多遭遇難題他應該都經歷過而順利轉銜。他的這些寶貴經驗，如能透過學科的引導下轉化成具體知識，對於許多仍在經驗摸索的人也將會有所啟發或幫助。期許本研究對於未來轉換跑道的運動員或是關心運動員多重角色的人士，提供具體的參考，讓想順利銜接社會或面對運動及課業有疑慮的學生運動員們有所借鏡。期使臺灣有志於不斷提升的學生運動員，在校園與職場中，藉此擁有較好競爭力的自信。

第二節 研究目的與課題

一、研究目的

本研究探討一位 2010 年代傑出女性羽球學生運動員的本研究個案，他退役進入社會，轉任成為體育教師並兼任多種職務的歷程。透過社會學角色功能論、衝突論、互動論等三種基礎理論的視角，解析個案教師轉換的過程與面對多重角色所面臨衝突與轉化之道。期望透過文字的梳理，提供類似處境運動員面對未來的參考或案例啟發。

二、研究課題

依據上述研究目的，探討的具體問題如下：

- (一) 個案女性學生運動員到成為體育教師兼任教練的經驗發揮歷程為何？
- (二) 個案在女性、學生、運動員、體育教師、教練等五種角色的轉換衝突為何？

(三) 個案面對五項多重角色扮演轉銜調和的互動策略為何？

第三節 研究範圍與限制

一、主題範圍

本研究主要旨在探討臺灣某羽球女性運動員不同角色轉銜之歷程，以觀察、訪談及個人文件檔案做為資料來源。故本研究之主題範圍，以研究期間個案教師在女性運動員退役後轉換教師及教練跑道之多重角色間互相流動的過程，透過訪談個案當前或過去之經驗進行回溯性瞭解，建構出個案的轉銜樣貌與策略。

二、對象範圍

為達本研究目的，採取個案研究。以一位未滿卅歲的年輕未婚女性體育教師作為研究對象，整體從 1991 年出生後在 2000 年接觸羽球成為運動員到 2013 年退役後轉換教師後直到現在。經由觀察、訪談與相關文件蒐集，進一步探討角色轉換後階段性變化影響與互動經驗。

三、時間範圍

本研究以觀察、訪談及個人文件檔案蒐集至資料充足，得以提出研究結果，時間為 2019 年 09 月至 2020 年 05 月。

四、研究限制

本研究主要目的旨在探討臺灣羽球女性運動員社會角色互動之經驗。採取質性研究方法以獲得受訪者所具備之經驗策略，其研究限制如下：

(一) 本研究目的為探討某臺灣女子羽球運動員不同角色扮演互動之經驗，個案教師個人成長過程與工作以外之生活亦可能間接影響，但基於研究倫理，以及涉及受訪者意願，僅能呈現將所蒐集之資料，加以歸納及論述後呈現。

- (二) 本研究以羽球退役選手為個案，無法深入探討其它運動項目，且各運動項目具備其特殊性，故本研究結果不可一概類推。
- (三) 本研究之研究參與者退役後轉職為國中教師，考量教師與其他職業內容之差異，故本研究結果無法完全類推於不同領域職業。
- (四) 本研究屬質性研究，訪談方式採面對面交談及視訊而獲得受訪者的經驗及知識。其部分屬回溯性資料，受訪者可能會有片段模糊或遺漏，資料無法完全飽和對本研究結果有所影響。



第四節 名詞釋義

本研究主題聚焦於女性羽球運動員退役後社會角色之研究，在羽球賽場經歷選手進入社會，成為教師再兼教練的經驗之探討，以下為本研究中提及的專有名詞，根據本研究中逐一解釋如下：

一、生涯轉換

生涯轉換 (career transition) 指的是一個工作領域轉換至另一個完全不同的工作領域 (陳美芬, 2005)。在本研究係指，個案運動成績表現優異時，選擇離開運動員身份，轉換從事體育教師並兼任行政、教練職位。

二、多重角色

林季謙 (2003) 把角色定義為「在特定社會結構中，處於某個特定位置時，某人所能執行的職能」。係指本研究中羽球女性運動員在多個角色裡都可以執行該角色職能。

三、功能結構論

結構功能論，常與「功能論」一詞混用，是當代最有影響的社會學與社會人類學理論觀點之一。一般把社會看作一個均衡、秩序、整合的系統，整個社會系統及其各個子系統的運作基本上是協調的，每個子系統都對系統整體的生存、均衡與整合起著積極作用 (國家教育研究院, 2012)。

四、衝突論

衝突是一種社會化形式，衝突與合作都具有社會化功能。一定程度的衝突是群體形成和群體生活持續的基本觀點。發生可以促使社會的推動與進步，造成了一種部分或全部不受規劃和規範所約束的新環境，同時它也作為一種催化劑促成新規則、規範的建立 (陳冠宇, 2016)。

五、符號互動論

符號互動論從微觀的角度，以個體和個體的行為意義作為起點，「意義」來自於個體，社會則由意義所創造（譚光鼎，2010）。

第五節 研究重要性

一、運動實務

一直以來臺灣都有在注重運動員退役後的銜接，不過許多運動員在退役時仍然不知未來的規劃及轉銜為何。未來規劃及多重角色的互動過程是許多人會碰到的議題。過去多研究的解決衝突的個案模板大多都是進入社會許多年的成功案例，年輕的個案研究較少，尤其是女性退役運動員，因此對於年紀相仿，準備銜接社會的運動員來說，或許在各方面較為接近的狀況下深有同感，激勵運動員面對社會的信心。

二、學術研究

從社會學理論看到個案不同階段呼應功能論、衝突論及符號互動論。從古至今的社會學理論觀點，放在「個人」身上也能有異曲同工之妙。主體的進步或崩解盡巧妙地呼應著理論，提供以社會學視角研究運動員生涯的研究基礎。

第貳章 文獻探討

本研究主要從社會學理論探討臺灣羽球女性運動員不同角色之個案研究。為建立本研究之架構及相關學理依據，本章節分為三節討論之，第一節為社會學理論思潮；第二節為羽球運動員發展；第三節為女性角色之研究；第四節為本章小節，俾進行文獻之彙整與分析。

第一節 社會學理論思潮

社會學起源於 19 世紀末期，各學者透過不同的研究方式、觀察社會結構發展各學派知識，而這類研究主題包羅萬象進而導引出許多的理論，某些觀點甚至是彼此相左、互有衝突。儘管這些理論在觀點上有些許不同，但是都顯現出對於社會的思想脈。社會學研究範圍廣泛，由微觀層級人際的互動，至宏觀層級社會系統、結構都在社會學領域之下。社會學是個成熟豐富且脈絡清晰的理論體系透過理論思考個案在各階段的成長、衝突、互動模式中所遇到的問題與其解決方式。

一、功能論

結構功能主義強調社會結構之間的有序結連和社會整合，不同社會結構必須正常的發揮其應有功能，與其他結構互相協調並維持社會的秩序，而個體會被不同社會結構影響、支配，例如法律、規矩……我們無法任意的做出行為，因為被各種社會結構中的規範所限制，而這之中出現了有跡可循的規律，在 19 世紀著名的法國社會學家 Émile Durkheim (1858~1917) 認為社會並不是單純的個體總合，而是社會上各種系統的結連都表現出一種真實面，這個真實面是存在其獨有特徵的。換言之，把社會想像成生命體，個體指的是各器官，而各器官均帶有不同功能，且互相依賴共生，維持生命體的活動。將這比喻放置社會上，就是不同社會結構都發揮著其功能，以維持社會上的安定。不論是抽象的社會現象，如社會制度、人文風情等；或是具體的物質現象，如：汽車、工具等都可以滿足人類在社會上的生活，就具有一定的功能。

以下將許多國內外學者對於功能論研究做出彙整、分析：

表一 功能論文獻

研究者	功能論
Talcott Parsons (1902~1979)	社會系統的功能條件分為四種：適應、目標達成、整合、潛在模式維繫，這幾種功能可以保持社會系統的穩定。
George Ritzer (1992)	為了生存所從事的活動旨在滿足體系需求，任何體系皆須執行四大功能，概念模式中「適應」、「目標達成」、「整合」與「模式維持」，以促進結構之分化與功能之專化，進而保持均衡與穩定的運作。
魯貴顯 (1998)	每個功能系統都是在對方的環境中的系統。因此系統與系統之間的界線是無法逾越的，即便它們之間有著無可否認的結構依賴，但可以相互觀察。
邱延正 (1999)	結構功能論適切地將結構分殊化與功能專門化加以詮釋。社會組織其發展亦根據發展水平，具備相同性質之結構分化與功化。
洪謙德 (2001)	探究法律作為社會總體系的次級體系，其主要的功能重在社會控制與社會整合。
丁國勇 (2009)	生物體由許多的細胞組成，細胞形成生物體的器官。使得生物體得以依據器官接收資訊做判斷，在環境中生存。

蔡文輝 (2014)	「功能」係功能學理論之核心， 學者將功能視為一種益於維持社會均衡的舉措。
古陳蜀東 (2019)	整個社會系統及各個子系統的運作本質上是協調有序的，每個子系統都對應著系統整體的生存、均衡與整合積極作用。

資料來源：研究者自行整理

根據以上學者對於結構功能論都強調著以功能的角度出發來探討社會結構，並解釋社會現象。社會如同一個有組織的結構體，各司其職。結構功能論重要於每一個位置、每個功能都是獨特重要的，所有的一切都有連結性，整體而言缺一不可，彼此間有著合作的特性。就如同個案教師在成長過程中，「學生」、「運動員」、「教練」、「教師」、「女性」的角色身分般擁有一個結構性，每個角色獨特且重要，相互合作形成系統般的均衡，為了營運總系統「主我」的進行執行著適應、目標達成、整合與模式維持的運作，使得角色間互相穩定。

二、衝突論

現今社會中有許多衝突、抗議活動，按照結構功能主義的解釋，可能是社會結構上的某功能失衡所造成的，失衡後社會就必須對集體的道德規範和各種社會結構進行修正，已調和結構間不平衡狀態，恢復功能性運作。且功能論的主張有安於社會形式的狀態，而忽略了此形式可能有剝削的狀況發生。Karl Marx (1818~1883) 與 Friedrich Engels (1820~1895) 是社會衝突理論的創始人，認為社會的本質是建基於各種矛盾與衝突之上，而社會是需要透過階級之間的衝突與矛盾進行演化和發展。衝突與合作都具有社會化功能。一定的衝突發生可以促使社會的推動與進步，如：民眾上街爭取自

我權益，將社會推往平等前進等等……而衝突發生的過程中，新規則不斷地被創造，舊規則不斷地被改進，它不一定代表社會對立的、互相憎惡的，相反的，社會衝突是促進社會和諧的指標（陳冠羽，2014）。衝突也造成了一種部分或全部不受規劃和規範所約束的新環境，同時它也作為一種催化劑促成新規則、規範的建立（孫立平，1989）。綜觀上述衝突有如活水般的注入，是一種改變的開始，它激發了新規範、制度、規則的出現，流通了社會後退或進步的催化劑。

衝突是一種機制，透過衝突使社會進行調整、改變。因為衝突行為的改進與創造保證了它們在變化下的條件延續下去（陳冠羽，2014）。換句話說，若一個社會無法透過衝突使社會進行調整，形成一個僵化的社會型態，不允許衝突的發生，將會導致社會失衡，產生更災難性崩潰的社會現象。孫立平（1989）認為威脅社會結構內部平衡的不是衝突，而是僵化本身，這種僵化使其亦能夠累積起來，一旦衝突爆發，累積的敵意就會集中到一條導致分裂的主線上。

綜上所述社會的發展必然是要有衝突、階級矛盾與鬥爭。發展過程透過衝突進行微調改變，達到各方都可接受的新規範、新制度，進一步的推動社會穩定；若衝突失衡，無法達成共識，那面臨的將會是一個社會的分裂。因此在多重角色間的互動需注意僵化現象避免自我崩潰，提升促進各角色的發展，找出平衡每個角色可接受範圍內的模式，安排好多重角色的時間，降低失衡的可能性，使得每個角色獲得自我期望或他人期許的滿足，完成自我的進化。

三、符號互動論（Symbolic Interactionism）

社會學中結構功能論、衝突論都屬於宏觀角度理解社會構成。而符號互動論則是一個微觀社會學派。這個學派主要以個體之間的互動模式、形式、符號、行動等元素來探究人與人之間的交流，與各種符號的意義，從而理解社會個體的行為模式，以及影響個體行為的各種因素。

社會學家米德 (G.H. Mead, 1863~1931) 是符號互動學派的先驅，布魯默 (H.G. Blumer, 1900~1987) 則提出名稱「符號互動論」，是該派理論中承先啟後的關鍵人物；高夫曼 (E. Goffman, 1922~1982) 則是當代最著名的符號互動論者 (方永泉, 2000)。

米德認為人們對「自我」的概念是由社會經驗所塑造的。換句話說自我的概念並不是與生俱來，而是透過許多互動所建構出來的。米德指出，自我的概念包含兩部份：主我與客我，主我是自身的本能與天性、具有衝動和創造力的主體；客我是在互動的過程之中，了解到別人的反應和期望而作出行動的部份。而在互動的過程中，就像是主我與客我在對決。主我的衝動慾望被客我的期待所壓抑，或釋放。故此研究者將社會個體的互動行為就像是主我與客我的對決般動態的過程。

符號互動論是由人對物體、事件與行為的主觀意義來分析社會 (林冷、洪瑞璘、劉怡昫、劉承賢、顏涵銳, 2009) 是指把個體若具有此能力，則能以他人觀點想像所顯示的符號之意義，而將想像所得化為自身動的準則 (鍾蔚起, 1989)。把自己融入角色的扮演，使個體在複雜的多重角色間可以順利發展、轉換，也可以比喻成設身處地等觀念。符號互動論其主要關注的焦點在於人與人、人與社會的互動關係，認為人與人之間是透過個人的心靈詮釋來進行文化、價值的互動 (吳逸驊, 2004)。

後續，高夫曼 (E. Goffman, 1922~1982) 將符號互動理論發展至巔峰，高夫曼以「人生如戲，社會是一座舞台」來闡釋人際互動的過程。每個人在社會上需要扮演許多角色，前台行為如同表演需要符合情境的要求與規範，就像米德所提出的客我，以社會、觀眾的眼光看待自我後互動所創造出新的角色，而後台的行為轉為觀眾所看不見的，可注重於自我想法的傳送，進而操作道具、燈光等.....來與觀眾互動。不論是人與人、人與物質，角色與角色。符號互動論對於社會環境產生出獨特的詮釋，透過自我反省或與他人互動後的調整，都可能對整體社會的造成改變。

綜觀上述可以瞭解社會學理論是關心人類世界、記錄人類活動的痕跡，資料來自於人的生活經驗，討論著人類的行動及行動後的結果，並關注著各種行動的發生，不會因為社會的不同而改變行動層面。社會學會將人類行動看成較大的組成元素，所謂較大形構，是指一群聚集的行動者，交織而成的互相依存網。然而社會學家關心的是「交織」這件事，因此探討個案面對五項多重角色扮演轉銜調和之互動策略時，透過社會學的觀點以一種客觀的角度分析出個案多重角色的形構、互相依存網、行動之交互制約等課題，帶來不同的視角。



第二節 羽球運動員發展

2019 年來臺灣羽球運動風氣興起，根據體育屬統計 2019 年的運動人數上升，許多人開始投入運動行列（教育部，2019），這當中也塑造許多運動明星例如：世界第一女單球后戴資穎及世界第二男單周天成（BWF,2019）。使羽球運動受到大家關注在國內更受矚目，參與人口也逐年成長，將本章節之論述分為羽球運動的發展及羽球運動員生涯發展之研究。

一、羽球的發展

羽球運動確切的起源至今有許多說法，相傳 19 世紀前後，在印度孟買有種兩人分別站在網的兩邊，以木拍對擊插有羽毛的絨線團的遊戲，名叫「普那」(Poona)。而普納的球使用圓形硬紙板插上羽毛製成，版是木質，兩人對立（陳秋梅、邱憲祥，2005）。這種遊戲由一名印度回國的退伍英國軍官介紹回自己家鄉。傳入英國後的遊戲便開始流傳。這種遊戲方式在英國伯明頓定下遊戲規則，成為羽球的最初模式，所以這種新的運動便以 Badminton 命名。1934 年成立了國際羽球總會（IBF）總部設在英國倫敦，因每個地區、民族、語言的不同，羽球名稱也不太一樣（陳秋梅，邱憲祥，2005），為了使各國能夠進行交流，1939 年國際羽球總會頒布了羽球競賽規則，提供會員國規章，平等競賽。也舉辦了大型錦標賽像是 1949 年的世界男子團體錦標賽湯姆斯杯（Thomas cup），之後陸續增加了女子團體組的優霸杯（Uber cup）、世界錦標賽、世界團體混合錦標賽、世界盃等等……許多大型賽事。但因國際羽球總會 International Badminton Federation, IBF 拒絕修改國際羽聯章程中的不合理條款（如一國多票的投票制度）。不少協會會員多年一直對國際羽聯的種種不合理現象表示反感並要求改變，隨著時間的推移，便越來越多地激起了許多國家羽協的不滿。1978 年 2 月由霍英東先生在香港成立世界羽球聯盟。1981 年 5 月國際羽球總會（IBF）與世界羽球聯盟正式合併稱為世界羽毛球聯合會（BWF）（中羽在線，2015）。

現今羽球運動發展一百多年，從英國開始流傳至美、亞洲國家，而亞洲地區目前已視羽球為重點發展之球類運動。亞洲由印尼、中國、馬來西亞較常奪得世界大賽獎座外，近幾年臺灣選手也獲得了男、女單及男、女雙單項世界排名前三的優異成績，接連帶動臺灣羽球風氣提升，使更多人願意加入羽球運動項目。

羽球起源於印度，導入英國，流傳世界的奧運正式運動項目。經由國際羽球總會 International Badminton Federation, IBF 至世界羽球聯盟 Badminton World Federation, BWF 努力的推展，舉辦國際賽事，切磋各國球路、技術，發揚羽球運動。使 1992 年羽球正式列入巴塞隆納奧運項目，連帶激起該地區民眾的關係及喜好（陳秋梅、邱憲祥，2005），使得世界諸多地區國家積極投入運動水準的提升，且選手的成就不僅代表勝負，更象徵國力與地位，甚至能提升國家聲望，因此競技運動是國家進步指標之一。各國也為提升國際聲譽，不斷致力於栽培優秀運動選手來為國爭光（蔡岱亨，2003；蔡昆霖、吳萬福，1999）。2006 年世界羽球聯合會將羽球規則改為落地得分新制賽事，相較以往發球得分舊制規則，新制速度更快、力量更猛。在整體的戰術上需要再做些調整，隨著羽球發展至今，已朝全面性、主動、快速、進攻等方向發展，這種積極主動搶攻的戰術（彭俊秀，2009），而選手們為因應賽事變化所以追求更敏捷的腳步；更猛烈的攻擊；更華麗的手法；更多端的技巧來克敵制勝。

羽球選手的訓練非常艱辛，包含四大類別要訓練，分別為：體、心、技、戰術。體能是運動選手都需具備的能力，支撐比賽得基礎（林正常，1989），隔網對抗性的羽球運動和其他週期性的運動不同，需要具備短時間的反應能力、高強度的運動節奏更是需要技巧與體能的運動（呂芳陽、周財勝，2008），為了與對手抗衡體能是不可或缺的基本能力之一。

而對於高水準的運動員，在面對比賽、關鍵的心理狀態也是相當重要。在實力差距不大的高層級賽事中，心理是影響選手的關鍵，優秀運動員的排壓能力非常重要，

能夠不受觀眾、教練、比賽氣氛直接或間接影響到自身狀態，成功的羽球選手須邀高度的專注力抵抗壓力（紀世清，1999），才能夠發揮自己所擁有的技術戰勝對手。

而賽中的技術就是將身體內的體力、能力所引導出來的技巧，羽球運動中的技術從發球到殺球數十種以上，而基本技術的水平將會使戰術的不同，基本技術紮實才能有多樣化的戰術發揮。

戰術，是根據對手的打法、體能等因素設計，從對手的習慣球路、缺點設計出自己優勢的打法，爭取比賽勝利的策略。在賽前研究對手打法，設計出多樣化的戰術，具備靈活的對戰模式，才能在場中改變戰術，掌握全局（紀世清，1999）。

因此羽球選手的養成需要相當多的時間，才能夠掌握體、心、技、戰術的能力，一位優秀運動員是需要多方資源的指導與栽培。臺灣的體育生態中，羽球項目除了體育局資金贊助、羽球廠牌贊助學校體育優秀選手產品、獎金之餘，臺灣也有五支企業球團分別是土地銀行、合作金庫、臺灣電力、亞柏EZ購、中租企業(中華民國羽球協會)有培育選手，例如：一、建教合作，二、自組球隊，三、提供就業機會，四、出國比賽。提升選手動機給予正面鼓勵也使羽球運動員能有更多出路與選擇。

臺灣羽球運動發展蓬勃，球王、球后的加持，使更多人認識羽球這項運動甚至投入這項運動。因此國內栽培羽球運動員提供許多管道，從升學到銜接社會，就是希望羽球選手能無後顧之憂的練習術科，成為一名優秀運動員，拓寬未來道路外更提升臺灣在國際上的競爭力。

二、羽球運動員生涯發展

生涯一詞廣義所代表的定義不僅僅是工作、職務、家庭……是涵蓋一個人生所有的面向，也是不同階段與各種環境互動的歷程，更是指個人一生的道路或發展取向（周文祥，1996）。而狹義的生涯定義則是指個人一生中以職業為主之工作環境互動的歷程（林佑儒，2009；梁瑞安，1996）。

從一個人的出生開始就是生涯的開始，而運動員亦是如此，拿起球拍、球棒參加賽事即是運動生涯的開始。以廣義的定義解釋，運動生涯持續存在，可能是不同角色、發展；以狹義的定義解釋，運動員生涯從離開賽場後，立即改變。

隨著時間的變化，政府也擬定對於退役的運動選手訂有相關輔導辦法協助運動員的整體生涯發展，像是國內對於優秀運動員的照顧有比賽獎金、國光獎章、獎助學金之外，也有相關措施輔導運動員擔任運動教練或是從事教職。例如：「國民體育法」將運動教練納入教育人員任用範疇，保障其工作權；「各級學校體育實施辦法」規定各校應聘任合格體育教師（國家政策研究基金會，2018），但大多數運動從事體育相關科系，加上未來少子化趨勢體育教師的就業機會難度提升，因此為拓展績優運動員的就業管道，《國民體育法》第19條規定，各機關、團體及企業機構員工人數500人以上者，應聘專業體育人員辦理體休閒活動設計及輔導，等同為運動選手提供另一出路，雖然現階段缺乏明確罰則以及具體補助誘因成效有待觀察（國家政策研究基金會，2018），但在政府努力的輔導之下，期許臺灣運動員在生涯發展的過程中能夠多加利用手上資源，為自己開創一條道路，在選手階段追求個人卓越，取得更好的佳績為國爭光；退役後也可以延續選手優秀的表現順利轉銜。

一、運動員生涯發展困境

羽球運動員的生涯，有人是從夏令營開始；有人從爸媽喜歡羽球開始，每個人接觸羽球的契機都不同。許多喜愛羽球的孩子參加學校校隊後，打得好、有得名就繼續打球；打輸了沒得名就繼續練球。在功成名就之前，都是必須經過一段長時間的艱苦訓練，一路成為羽球運動員。許多運動員從國小接觸專項體育項目，有人運動為升學找跳板、有人以職業運動員為目標，奧運為夢想。許多接觸運動的選手們對於自己的運動目標已有初步的規劃，不論是以甚麼目的成為羽球運動員，在運動這條路上，激烈競爭使得運動員面臨殘酷的挑戰，這也使得職業運動員的職業特性有異於其他一般

職場，職業運動員的生涯挑戰包括職業生涯短暫、風險高(競爭激烈及運動傷害)、壓力大(比賽勝負之立即壓力及盛名之累)等，這些特殊性對於職業運動員的生涯發展有極大的影響(黃煜、王琦正，2001)

從小接受縝密的計畫訓練，時間大多與專項運動為主，也因為生活重心在專項訓練上，讓運動員缺乏其他面向活動的經驗，導致運動員們容易將未來發展侷限於單項運動項目。在追求極致運動成就同時，忽略了自己在運動以外其他領域潛力與能力探索及培養(洪聰敏，2002)。研究發現運動員從運動場上退休下來，體能降低、朋友減少及社會資源短缺，發現對生涯轉換所產生的不安和沮喪是普遍存在的現象(Svoboda & Vanek,1982)。Baillie 和 Danish(1992)提到已經退休的大學、奧運職業選手探討他們生活形式的轉變，發現生涯轉換可能頗具困難度，該研究顯示運動的認同和運動、自尊、自我形象、同儕支持度關係有關。

也有一部分運動員往往沉溺在運動員生涯的榮耀與掌聲中，而忽略選手生涯有如白駒過隙(蔡如鵬，2017)。今井夢露是日本著名滑雪選手，他表示從小就對體育情有獨鍾，天賦過人的他14歲時就成為日本全國冠軍，退役之後卻無所適從，加上糟糕的身體狀況，他一度想要輕生。有些運動員離開競技舞台的鎂光燈下，伴隨而來的則是人生的黯淡與失落以及無法用獎盃獲得成就感、失去追求冠軍的目標時，人生宛如走到黑暗裡，無所適從也是運動員需要面對的課題之一。

運動員的生涯發展與其他職業大不相同，從小學就必須兼顧課業、術科，隨著年齡增長，課業、社會壓力加大，往往會造成學生與選手間的角色失衡，無法兼顧。因個人能力不足以應付所任職角色之要求，而引發個體內在緊張、衝突及無所適從的情緒反應(謝金青，1991)。

因為運動員較特殊的生涯發展，可以歸類出以下的困境：一、過度投入專項訓練，無法培養其他領域能力。二、容易藉由運動成就來界定自我價值。三、多重角色的所帶來的壓力。

二、運動員生涯發展的優勢

優秀運動員從國小按表操課，從小與同儕相比已從訓練的過程中學會許多人格特質，能夠接受從早訓練、接著上課、下午訓練、晚上寫作業的日子，身心折磨相當考驗運動員的生理與心理，非凡人所想的如此容易（江信宏、林建宇、謝承勳、曾國恆，2018）。而參加校隊，可以接觸到學校的同學、老師之外，隊友與教練的互動，若能從中獲得親人以外的鼓勵，對於未來社會化的過程也有幫助（Nixon,1996）；面對比賽勝負能夠有勝不驕敗不餒的心態，像是尼克隊籃球選手林書豪在2012年戰敗了戰績倒數的隊伍時，也在媒體前坦然面對錯誤，承擔輸球責任，從錯誤學習，再進入下一站比賽，讓球賽回到有勝有負的本質與圓點。在球隊中提升的不僅是堅毅不拔的特質，更是將自己蛻變成具有競爭力的人。

運動員的訓練過程相當艱辛，甚至要逼到自己的身體極限，為了維持、提升自己的身體的素質，進而帶動運動表現的成就，一日復一日的基礎訓練只為了良好的身體狀態。只有具備充沛的體力，才能保證羽球技術水平的正常發揮（王斌、艾巍，2004）。持之以恆，完成辛苦的訓練並不容易，也造就了運動員擁有這得來不易的人生態度。Snyder 和 Baber (1979) 也以非運動員與運動員進行大學後的適應狀況調查，而結果顯示大部分的運動員在離開大學、運動後都有著很好的適應狀況。

體育運動從訓練到比賽的過程就如同一個小人生歷程，運動員的每一次比賽的所有準備都是向人類體能極限挑戰，宛如人生縮影（陳洸釧，2005）。學習就像是練習；瓶頸是突破或放棄；模仿到創新；失敗到成功.....運動員透過比賽，經歷了許多的成敗的歷程，嚐盡酸甜苦辣，同時體會到社會的人情冷暖（江信宏等人，2018）。因此便能擁有更強壯的內心，接受任何事物所帶來的衝擊，也能夠自信的接收屬於自己的掌聲。

綜觀上述，運動員似乎經歷了許多人生與各式各樣的現象，將這些歷練成為自身發展的優勢，以往的經歷都是相當可貴的經驗，它將運動員變得更堅強，且更能夠面對未知的一切，以正向心態面對事物的衝擊。

關於運動員發展，以上研究論點指出運動員生涯發展正負結果均會發生，關鍵在於目標設定。某些運動員面臨退休、轉換跑道時，因過於專注單項運動而未提早規劃退休後的生活，因此較無法克服進入社會的各種問題。而運動表現優秀的選手離開運動舞臺後，必須適應社會不再是以選手為優先的地方，所以自我調適是必要的。

Snyder 和 Baber (1979) 也有指出運動員的適應能力優於非運動員，若在退休、轉換跑道前能有所規劃，像是比賽的目標導向，相信運動員本身的人格特質像是：堅持、努力、不放棄……等等，都能夠運用於其他角色扮演，使一切都能有良好的發展。

而 Stambulova (2009) 認為運動員自身對情境與環境的需求，以及個人可使用的資源等因素，是影響運動員對於生涯之改變和轉換的重要歷程。如果身邊有重要他人支持，或是企業贊助在對於運動員轉換過程都有許多幫助。就算運動員在非自願狀態下離開賽場，若能將自己從運動中所體會到的知識、經歷，學以致用便能夠產生強大的正面人格特質。如果保有熱忱、努力做一件事，還是能將理念傳承，並成功將自己定位（李承晏，2013）。

第三節 女性角色相關研究

女性在社會上因長期刻板印象有許多不公平的待遇，不過也隨著時代變遷女性意識逐漸抬頭，社會倡導男女平等的觀念日漸為大眾接受與認同。在本章節論述女性角色與發展之研究。

一、女性角色

傳統社會中對於女性角色有許多期許，在臺灣因長期維持男主外、女主內的社會分工（李貞慧，2005），也受到刻板印象的影響家庭主婦、母親被認為是種義務的性別規範。刻板印象進而影響到女性的許多能力，威脅效果已被多方領域所驗證（李政原，2015），像是女性的數學成績（Spencer, Steele & Quinn, 1999）、女性談判中的表現（Thompson & Galinsky, 2001）、女性駕車技能（Yeung & von Hippel, 2008）等，相較男性來說較差，處於許多負面刻板印象將會影響任何個體，造成女性在社會中的隱性威脅。性別角色很多時候是受到社會所制約的，有研究顯示專業的高爾夫球男性選手接收到推桿是技術層面而非天生運動能力，且男生的推桿能力比女性弱的訊息後，則推桿表現不如控制組的女性（Beilock, 2006）。Stone 和 McWhinnie（2008）發現新手高爾夫球員，如果被告知推桿是天生運動能力表現，則男性表現會優於女性。由研究也顯示造成結果不同的並不是性別的差異，而是收到訊息後產生的自我設限。

社會期望女性調整事業、夢想以滿足家庭的需求。而有些女性也伴隨著婚姻經歷生子、養育小孩等歷程，造就女性在勞動市場的參與率隨著家庭生活改變間接影響升降，就像是個 M 字型（黃詩萍，2004）。然而在現代社會中越來越多女性全職投入職場。女性角色的期待與傳統社會已有些不同，或許是因為女性意識覺醒、教育程度提高，開始追求個人成長，並希望在工作中肯定自我，得到滿足與成就感（高淑貴，1991），都意味著女性角色在會中有新的詮釋，跳脫舊有觀念。

二、角色扮演

人們在社會不同情境之下，會表現出不同自我，也就是說每個人都是擁有多種不同角色的身分。我們所在的社會是一個巨型舞台，而角色是一個地位，且需要行使該位置被期待的行為（責任、義務、權力），依據角色地位創造特定互動模式。

當今社會中，每個人都是擁有許多身分的角色，以女性羽球教練來說，他可能同時扮演妻子、母親、教練等角色，因此角色間的轉換就顯得相當重要。

一天時間二十四小時是不變的，角色的增加不會獲得額外多的時間，因此時間管理對於多重角色的身分就顯得相當重要，先找出角色間的優先順序，平衡管理生活，學習善用時間讓生活步調在自己的掌控之下（張美智，2015）。

如果角色間無法協調妥當，得不到社會或自己的期待，或是兩種以上角色都具有相當程度的重要性，而需要選擇一個，且決定後將會付出較多，就容易造成多重角色間的衝突發生（潘松濂，2001）。當然，多重角色之間的平衡也能使自己達成社會期待。若將多重角色已結構功能論來解析，每個角色的存在是可以穩定整體的關鍵，角色間互相關連、相互作用，都是發展、平衡及協調的機制，並穩定自身的秩序。

以上研究論點指出，角色間的轉換不論是在衝突或是角色間相互作用、發展都能推動自我的改變。只要時間掌控得宜，使角色間協調，達成自我與社會期待。加上多重角色的結構性，能夠穩定自我的發展，讓角色間經驗互相流動，使這個名為社會的巨型舞台，上演一齣趨於完美的戲劇。

二、女性運動員

隨著社會、文化、教育的進步，女性在各種領域地位上的提升，開始追求個人成長，也開啟了參與競技運動的道路。近年來，隨著運動人口的提升，女性運動員人數成長，也出現許多相關研究議題。

女性在運動表現上較容易被否定運動表現，雖說男女身體構造不同，男性天生較強壯高大，對於某些極需要力量及體型的運動項目看似優於女性。但不該為由間接否定女性的運動表現。女性在青春期以前比起同齡男性來的高大，但仍然被否定其能

力。或許是因為性別刻板印象深刻，間接或直接影響不信任女性的運動能力（黃雅惠，2003），因此在女性運動員參與運動程度與表現超越「合宜女性」的範圍時，大家為之撻伐，讓女性運動員的發展受到嚴重的限制（陳渝苓、陳瑾葶，2010）。進而造成女性運動員的自卑產生，不敢追求個人卓越，回到傳統社會女性角色的定位，退回起點。大眾應採開放態度看待不同性別角色的特質，尊重個體差異的存在、鼓勵女性展現自我，提升女性運動員的自信，跳脫傳統框架。

除了刻板印象的影響，在媒體報導男女運動員的方式及數量也不盡相同，例如籃球及棒球兩大臺灣主流運動都以男性為主，在運動領域中反映出男女不平等的現象，這些因素也使女性運動員在社會發展的方面較為辛苦。

而女性角色也是女子運動員常會產生角色衝突的原因。因為選手本身無法去平衡女性特質與運動員特質兩者，而產生矛盾（陳淑菁，2002）。也有某些女性運動員對自己較男性化的身體外表不具女性吸引力而感到焦慮，對自己產生了負面知覺（Russell, 2004），因此減少重量訓練以維持普通女性的體態（George, 2005）。為了提升自己女性氣質，減少社會眼光的壓力，造成運動訓練或營養的失調，產生負面影響。上述都是女性運動員的衝突原因，值得社會關注。而我們因給予女性運動員尊重及欣賞男女個體差異的獨特性，使更多投入運動的女性提升自我認同感不至於以離開運動、負面影響來逃避衝突問題。

在各種項目運動，例如：足球、籃球、羽球等……都有相關文獻指出女性選手除了技術瓶頸、生涯考量還可能因為生理因素被迫退休，若未提早規劃生涯規劃將會導致選手在退休後發展並不順利（許瀨心，2005）。大學就讀的科系因術科專業的選擇，往往難以顧及到未來發展規劃，因此大學就讀科系容易缺乏關聯性。也因為選手缺乏相關知識、工作經驗及工作技能不足等問題（許瀨心，2005）更增加女性運動員退休後的就業競爭。

雖然許多壓力導致女性運動員改變自我或矮化自我，但在社會的進步中也能夠發現女性運動員在奧運場上的表現，屢屢打破男性所創的紀錄，進步速度也大於男性（高于荼，2007）。男性與女性運動能力的判定不完全相同，近年女性運動員的表現有目共睹，在賽場上也有屬於自己獨特的魅力。所以除了社會期待的改變外，女性運動員對運動成績、自我期望必須將焦點放在自己身上，提早規劃生涯轉換，且目的性的了解未來目標（姜凱心，2015），提升自信心、欣賞個體差異表現出女性運動員賽場上的獨特魅力。

現在社會中可以看見女性意識逐漸提升，也帶動社會對於女性角色傳統期許的下降，在工作領域，夫妻皆傾向現代的性別角色態度時，妻子的決策地位顯著提高（呂玉瑕，2001）。不過，從上述的刻板印象到媒體報導……在進入運動競技前就有許多因素阻礙女性運動員的發展，而面對性別失衡的現象，在不平衡的情況下，某些人屈服於傳統社會期望遵循所謂「女性角色」應該有的樣子，而結束運動生涯、放棄理想成為一位全職母親。女性在這樣的環境壓力下，還需要扮演許多社會角色完成自我的期待來滿足人類社會化的過程。鄭虎（1984）提出社會化是人類成為社會成員的過程之一，它是個體的知識、技巧、傾向、氣質、價值跟態度以及現在和期待角色的表現過程。因此在持續提升女性在社會的身分地位，減少自我設限，勇於肯定女性的性別氣質；欣賞女性運動員的運動技能，讓女性角色破除「男主外，女主內」的觀念，對自己找回權力、自尊、自信及對生活、生命的掌握權（張晉芬、黃玫娟，1997）。

第四節 本章小結

綜觀上述文獻表示雖然政府大力推動多元管道升學的方案，使運動員升學順暢，但在面臨生涯轉銜卻有一定的困難，原因在於運動員過於專注在術科訓練忽略學科或是參加比賽耽誤學習造成課業落後導致面對社會失去競爭的能力都顯現運動員生涯轉換的困難。加上女性角色受於傳統框架限制，對於女性有著照顧家庭、男主外女主內

的刻板印象，往往造成女性運動員面臨轉換的限制或是能力的質疑，雖然男女平等意識逐漸提升，但女性在根深蒂固的社會環境壓力下為了符合社會期待會造成自我矮化現象產生，甚至放棄自我期待來滿足社會需求，讓女性運動員的生涯更添一份困難。為了多重角色均衡發展、穩固，必須達到適應、目標達成、整合、模式維持符合社會要求與規範，在這之中可能會影響某些角色追求自我目標，例如：想追求更高的學科成績卻需要穩固運動員發展，導致讀書時間減少等等……這些穩固的過程就會形成衝突的產生。

自我發生衝突時為避免自我崩潰或僵化現象產生，將會改變角色發展重新規劃與安排可接受目標，完成角色的穩固滿足各角色間的期望，這之中就像符號互動論所提到的自我的概念是由社會經驗塑造的，也就是說各角色為了發展產生衝突，但避免自我崩壞平衡的過程互動出解決衝突的方式，使個體在複雜的角色間完成適應、目標達成、整合、模式維持的動態式循環。簡言之，女性學生運動員在學涯、職涯、生涯的角色轉換過程，透過上述相關學理與研究內容，將有助於本研究個案更為深入完整的瞭解。

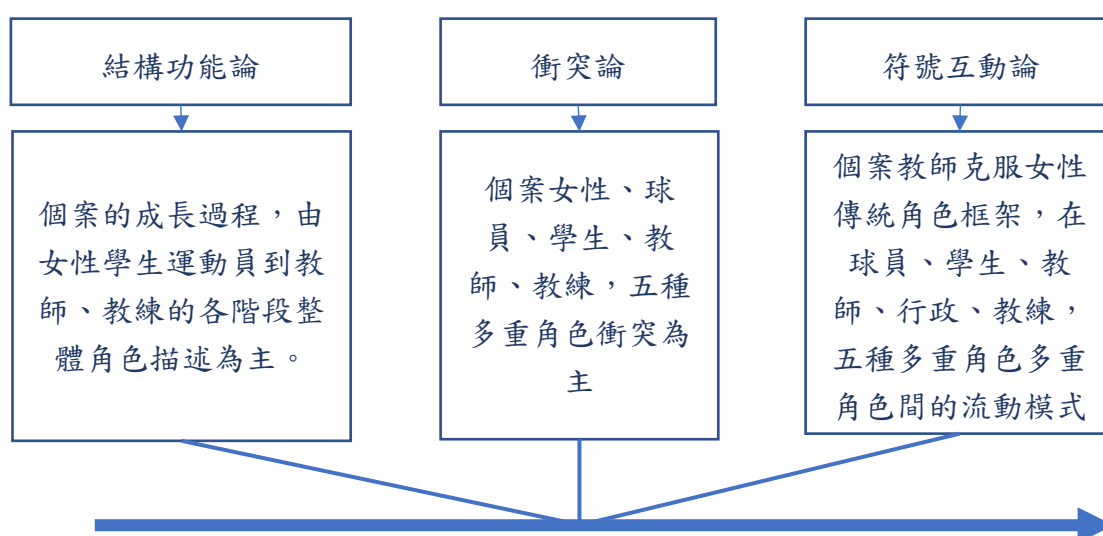
第叁章 研究方法

本章共分為六節，目的在敘述本研究之研究設計與實施方式：第一節研究設計；第二節研究參與者；第三節研究流程；第四節資料整理與分析；第五節研究信實度；第六節研究者背景。

第一節 研究設計

一、 研究架構

本研究以探討羽球女性學生運動員成為學校教師與教練之轉銜經驗，整體的歷程與過程的衝突與調和。以社會學之功能論、衝突論、符號互動論，逐一描繪歷程的階段性包括成長背景、選手經歷到初入社會，擔任教師後兼行政及球隊教練多重角色之經驗知識。其間女性、選手、學生、教師、教練等各面的相互影響或牽動的社會角色。間接說明個案在實際生活中的經驗的知識形成，展現出符合社會的期待與自我的價值認定。本研究之研究架構圖如下：



圖一 以社會學理論解析個案各階段之轉銜

二、 個案研究

本研究屬於質性個案研究，個案研究是針對某個單一或特別的案例進行較深入且全面性理解的研究，對於往後類似的案例有更多的瞭解。質性研究探討研究參與者的內在感受與經驗，透過研究充分瞭解參與者行為與意義建構的過程。個案之研究對象只有一人，屬於潘淑滿（2003）的單一個案，可以透過描述型個案研究，對現象脈絡進行詳細完整的探討。在質性研究中研究者需要有對當時的現象有高度敏銳的觀察力，對個案真實生活脈絡，進行探索。個案研究對於人、行為或事物、事件都必須詳細縝密且深入的探究。個案研究的六個特色分別是整體性、經驗理解、獨特性、豐富描述、啟發作用、自然類推（林佩璇，2000）。

從完整的情境脈絡中，不只對於研究目的蒐集資料，而是從對於個案的通盤了解中互相比較。而研究者的經歷成長，更能深入同理被研究者角色轉銜的過程及羽球訓練知識，充分了解研究現象間的複雜關係與背後隱藏的意義及價值，將研究收集的訊息意義解讀並傳達。女性、教練、教師、運動員、學生在這多種角色間取得平衡，將每個角色做好，這個案獨特的角色轉銜策略背後的情境、現象、事件值得深入了解，透過厚實描述的方式，對個案經歷加以描述，呈現出非數據的結果，探討其意義。傳達他人的個案經驗知識、轉銜策略，從文本中讓讀者除了研究結果外，同時發展對研究現象的了解與洞察。個案研究法視每一個對象都是獨特的個體，將個案獨有的特質從研究者身份中更深刻的多面向了解後，再現被研究者的生活體驗，把習以為常的日子，重新整理、詮釋，獲取個案五彩繽紛的知識策略。

本研究旨在探討臺灣羽球女性運動員角色轉銜之個案研究，由文獻中瞭解女性角色在運動方面及進入社會後的角色扮演和轉換過程都具有個殊性、脈絡性及差異性。因此唯有真實情況下觀察個案教師行為、訪談過程中所有現象瞭解背後所蘊含的意義，同時也透過情境中的感知，蒐集相關文件彙整與分析，歸納出臺灣羽球女性運動員社會角色之內涵與影響，並透過文字具體紀錄。

三、 資料蒐集方式

(一) 觀察

觀察是本研究蒐集資料的主要方式之一，透過觀察實際情境延伸出更多方向的訪談主題與其他資料的蒐集。本研究採非參與觀察，研究焦點在女性羽球運動員社會角色上，研究者不干擾所有活動，以呈現社會角色在自然情境的表現，透過最直接的感官知覺將每次觀察統整成一份紀錄，並有系統的歸納整理的觀察結果（潘淑滿，2003）。

而我在 2006 年時結識個案，我國中時期個案為研究者高年級的學姐，在穿線技術、品德教育許多生活常識都由高年級負責照顧，基礎團體生活與羽球技能等.....研究者都受到個案非常多的指教。在同一所學校、企業球團成長，研究者與個案在相同制度學習羽球專業，與個案也相識多年，因此更能夠了解個案表達及表現的背後意義。觀察個案時更能貼近自然環境下蒐集資料。

(二) 訪談

與觀察較為不同的地方在於，可以找出行為動機與目的，能夠深入發掘行為意義（吳芝儀、李奉儒，1995）。因研究參與者的想法與行動目的無法由觀察得知，故依本研究需求，採半結構式訪談。

研究者會根據研究問題與目的，事先擬定好訪綱，作為訪談指引方針使過程更為流暢。本研究探討個案多面向角色轉銜之策略，面對不同角色擬定關係的受訪者（表一），將依受訪參與者、關係、職稱設定題目且檢視內容是否符合研究參與者。訪談過程中均全程錄音，最主要內容必須與問題相符，問題形式或討論方式可以自行做彈性調整。半結構式訪談是透過半開放式詢問問題，使訪談內容更彈性、多元，進而導出受訪者感受較真實面貌。

(三) 文件檔案

研究過程裡事件與檔案紀錄，透過文獻資料顯示出來，除觀察、訪談、結合文件資料以提高研究信實度（黃瑞琴，2001）；訓練日誌、個人規劃表、報告文獻、書籍等……，將不同類型、不同時間的文件整理、串聯，瞭解其中內含經驗知識符合質性研究多方檢測或稱三角交叉驗證法。

(四) 研究者反省札記

研究者反省札記所記錄的來源包含：訪談、觀察紀錄、日常對話、文件檔案等。反省札記紀錄內容可以分為重點紀錄或敘述紀錄兩種。

本研究為符合質性多方檢測，採用多種資料蒐集的方式進行研究。首先以觀察方式瞭解個案教師社會模式，接著以訪談深入瞭解心路歷程，洞悉個案教師想法規劃，加上相關文件的分析，檢驗實作與想法是否一致，最後透過研究者反省札記驗證，使研究更加完整、客觀。

第二節 研究參與者

一、個案研究：

此研究個案現職國中體育教師目前擁有五年以上經驗。為瞭解女性羽球運動員多重角色之研究需要多方資料來佐證，個案教師是否具有研究代表性以及研究配合度都是研究中所需要考量的因素。本研究個案教師小花，從國小接觸羽球，是國內女子甲組選手、全國冠軍、企業球團球員，高中畢業後就讀國立大學，完成大學學位並以榜首之姿畢業，畢業後實習半年通過教檢，同年以第一名考上太陽市羽球專長缺，並投入國中羽球教學。然而獲取體育教師的個案在教學的過程中為了提升自身教練實務知識，選擇在職進修研究所，經過學術殿堂的洗禮，國中羽球隊成軍幾年就奪得所屬縣市國中男團、男單、男雙組冠軍教練的佳績。個案教師在求學及進入社會的階段一路順利，在外人眼中可以說是人生勝利組。

個案老師在羽球領域中，擁有許多角色的經歷，在進入社會的銜接、帶隊的模式都有許多知識經驗可以探討挖掘。這位年輕的女性羽球運動員成為許多人眼中的人生勝利組之過程，其中包含選手進入社會、多重角色、職教經歷，都想藉著此研究更仔細的了解成功的經驗，故選該位老師作為本研究的個案。



二、研究參與者：

本研究透過各角色多面向切入，透過訪談小花周圍相關受訪者來蒐集多元資料提升信實度，本研究以匿名方式呈現，以下表格整理各受訪者簡介與代碼：

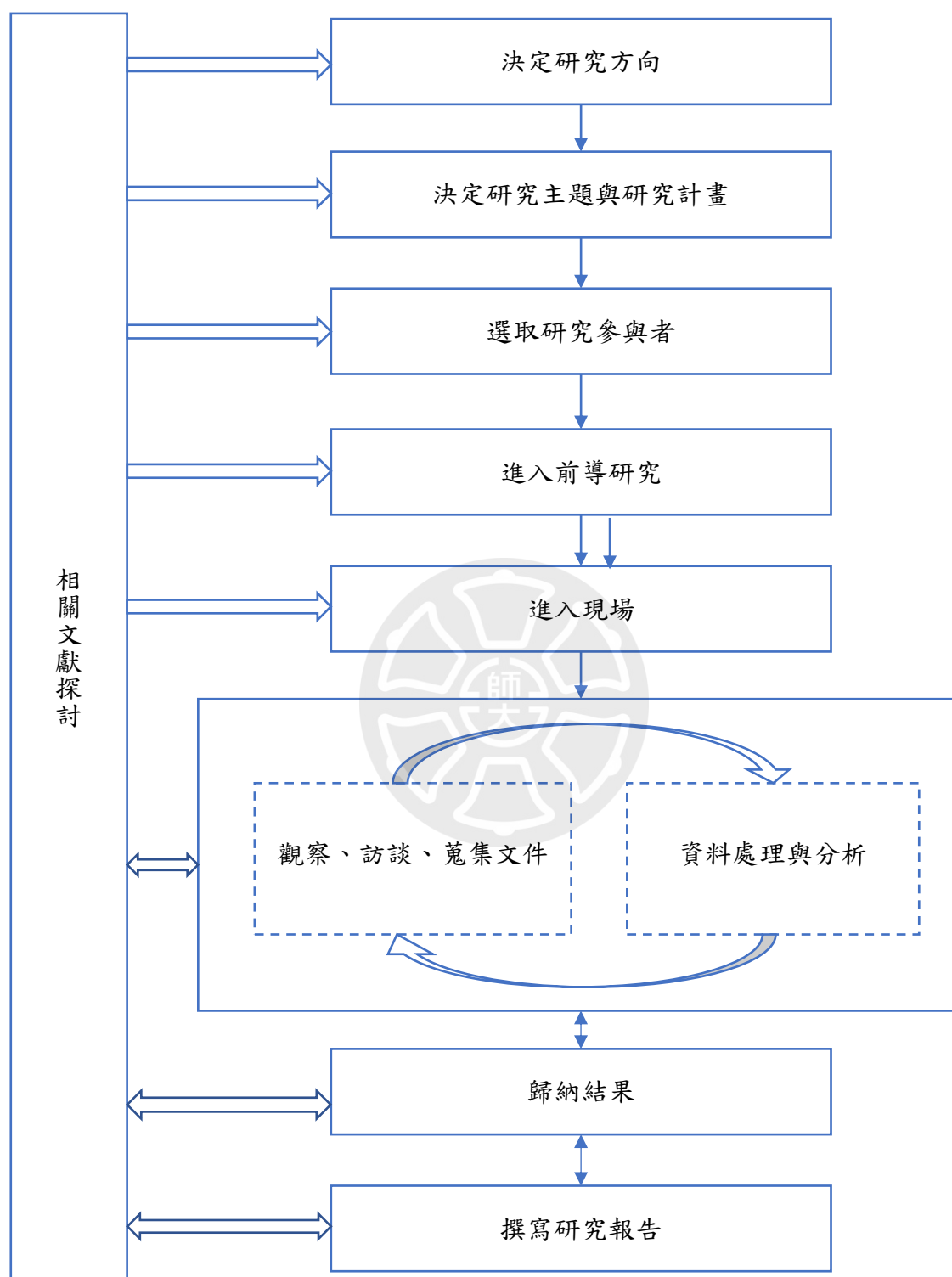
表二 訪談相關受訪者

參與者	身分	簡介
A	本人 (小花)	研究個案。
B	學校同事/大學室友	與小花從大學認識，同為同校體育老師。
C	校隊教練	與小花共同帶校隊。
D	朋友/同學	國小、高中、大學的同學。
E	校隊男隊員	校隊國中三年級隊員。
F	校隊女隊員	校隊國中二年級隊員。
G	國小同學	國小隊友、同學。

第三節 研究流程

本研究流程如下圖，經由問題背景擬定研究方向，確立研究主題後，透過相關文獻之閱讀，選擇適當研究參與者並電話聯繫參與意願進行初探性研究瞭解基本資料擬定進入現場日期。接著進入現場蒐集資料，先進行田野觀察以不打擾參與者為優先，在旁觀察、記錄撰寫觀察日記與研究者心得，接著參考觀察日記、心得擬定訪綱，先行寄給參與者另約訪談時間，每次訪談時全程錄音，並紀錄參與者心情與對話最後寫下訪談心得待資料分析與處理，跟參與者確認訪談內容反覆補充盡可能確認資料無誤歸納出羽球女性運動員社會角色之個案歷程，並提供給未來有意往教練、教師的運動員之參考意見，以及無法適應多重角色扮演或衝突狀況發生的人們一個參考之依據。





圖二 研究流程圖

第四節 資料整理與分析

資料整理主要有觀察、訪談、及文件資料、研究者觀察記錄筆記等相關資料整理，並考量研究問題與目的篩選適用資料，並反覆檢視其中所蘊藏的意義。質性研究中，最重要的在於從龐大的資料中找出跟研究事物有相關且具有意義的內容，而將內容理論化的過程包含組織、簡約、描述資料，且按照研究需要重複進行（高麗娟、黃光獻，2014）且質性研究認為真實是主觀且多元的，所謂真實，是由情境中的個人所建構（朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀，2004）。

Riessman 在 1993 年指出敘說分析及一方面是指資料提供者對我們所做的事，另一方面是指我們對研究材料所做的事。敘說分析係指以一個故事為研究對象在故事脈絡之下建構文本，是一種訴說經驗的方式呈現，過程不單單僅是語言內容，更包括人、事、物、表情的互動描述，透過研究者、參與者反覆思考敘說過程呈現的背後意義，探討經驗再現重新「建構」與「詮釋」說故事與聽故事者的經驗，不僅是澄清故事內容而已，組織、確認、修正故事的經過不僅可以教育或檢視自己，同時也可以教育他人（王耀城，2015）。

敘說運動員生命故事的三部曲的呈現方式分別為研究者：「進入體驗」、「說出故事」與「共享故事」（劉一民，2004）。研究者進入各角色現場，將小花經驗體驗到的訊息線索化，並且用客觀語言紀錄在研究者觀察日記中，再將小花訪談內容文字化，讓小花與研究者以讀者角色分析過程，Riessman 指出敘說是解釋性的，反過來也需要被解釋，人們與經驗在呈現的過程中，每個角色都是敘述者、分析者或讀者詮釋的結果，勾勒出轉銜過程經驗中深層的結構意義。

第五節 研究信實度

質性研究的信效度標準與量化研究不同，質性研究所要確認的是實際情況及資料的精確性，根據 Guba(1995) 提出四個評估指標，四個研究標準分別是：一、可信性 (credibility)，意旨研究者真正觀察到自己想要了解的；二、「可轉移性」(transferability)，即被研究者之經驗被有效且具體的轉換成文字；三、「可靠性」(dependability) 為內在信度；四、「可驗證性」(confirmability) 即為客觀等概念。

依上述概念增加質性研究可信度的做法，可以透過參與者檢核 (member check)、三角交叉驗證法 (triangulation)、同儕檢核 (peer debriefing)、厚實描述 (thick description) 等方式以保持研究的信實度。研究者再將蒐集的紀錄，包含錄音、筆記、訪談內容等……請受訪者確認內容正確性後，增加或修改資料提高信實度。由指導教授與研究室其他研究生過目報告、討論並確認內容的正當性，提出增加、修改之處也必須謹慎的將受訪者的經歷、感受轉換成具體文字，提供讀者對研究結果的轉移使用 (高麗娟、黃光獻，2014)。並套用三角交叉驗證法，蒐集研究運用的相關學術論著及學者書籍、多方蒐集網路資料、多面向研究參與者訪談內容予以交叉檢核，交叉檢核過程中受訪者提供資料不同時，以不傷害研究對象為優先盡可能補足共同資訊。交叉檢核是透過多元觀點判斷、分析，此目的可以增加資料來源的可信度，或是獲得一個事實更為穩固而實在的看法 (江吟梓、蘇文賢，2010)，將資料交互檢核包含訪談稿、與研究參與者再確認、比對研究者觀察日記、文件資料後詮釋分析具體討論提高信實度方式。最後研究者再邀請同等學歷或研究受訪者共同參與審查，針對研究資料做出更客觀的建議，保持研究結果的真實性。

第六節 研究者立場

研究者本身是羽球甲組球員，從 2003 年我國小二年級接觸羽球至今，代表國家參加大小型國內外賽事，也榮獲全國冠軍及亞錦賽佳績等……。目前簽約於企業球團且擔任國家隊選手。因研究者本身的階段正是多重角色的衝突期，站在選手的角色另一腳是踏入社會的研究生，更深刻體會到多重角色的辛勞及面對社會的壓力，都是件不簡單的事。研究者的角色意識指的是研究者在研究中對自我形象和功能的設計與塑造。Glesne 和 Peshkin 將之歸類為「研究者」、「鼓動者」及「學習者」(陳向明，2002)。研究者將以學習者的角度切入，將自己的角色定位為小花的學妹，促進研究者多面向思考，透過研究者資料彙整再現小花的行為與意義瞭解個案教師的經驗知識並內化成自我知識指引屬於自己的道路。

研究者投入十六年羽球累積專業知識，直接理解個案教師在教練一職中所要表達的專業名詞及內容，提出具有專業性的問題，亦或是找出個案教練在教學中的獨特性；而研究者正是多重角色的身分，可以瞭解多重角色間的互動及經驗傳導過程間的困難性，貼近個案的狀態，也較能直接感受到個案教師所表達的內容，進而探討出個案教師如何進入社會、帶領隊伍取得冠軍、完成多重角色之間的互動關係，進而提升自我知識及在未來的競爭力。附錄(表三)整理研究者近年運動表現之成績。

第肆章 五彩繽紛的故事

本章節根據研究所蒐集資料進行整理、歸納、分析與討論，全章共分為三節。第一節說明運動女孩的成長；第二節檢視生涯轉換的衝突；第三節論述角色平衡及互動；第四章歸納本章小節。

第一節 運動女孩的成長

一、小學的興趣才華

小花與多數人相同，接受著國民教育，過著平凡國小學生的生活，父母對於課業的要求相當嚴格，過著每天上課，下午跟同學一起回家的日常。加入羽球隊前，小花唯一參加過動態活動直排輪社，因身體不協調而表現不好，於是放棄了直排輪運動。當時與小花平日一起回家的同學，在 1999 年國小校慶運動會因為 100 公尺賽跑表現優秀，入選羽球校隊而課後留校訓練，於是喜歡結伴的小花就沒辦法與他這位好友一起放學同行，也想加入羽球隊。他回憶道：

我們家庭沒有任何運動員背景，我是一個很靜態的學生。而跟一同回家的好朋友被選上羽球隊，就變成下課都要去訓練。沒辦法陪我回家，於是我就詢問媽媽可不可以去試試看，就自己跑去找羽球隊老師。(A, 2019/12/08)

小花成為運動員的開頭並不是優異的運動表現，而是想和好友在一起的單純的理由，勇敢毛遂自薦的主動接觸羽球運動。當年的他身高是班上前三高，羽球老師認為小花身材較高適合羽球運動，讓小花加入了羽球校隊一起練習。但是他所屬的小學班級導師開始並不贊成。他回憶道：

我的中年級老師建議我媽媽不要讓我參加校隊，因為老師覺得我學科以後可以考上前三志願，不要去打球應該用讀書升學。如果參加球隊又要去比賽放學時間還要練習會影響課業。(A, 2019/12/08)

當時學校老師看好小花學科成績的表現，希望他能夠專心在讀書上。但當時家人沒特別反對，見他對羽球有著濃厚興趣，且學業成績仍然維持良好表現。展現興趣與能力的小花，升上小學五、六年級就讀這所小學的羽球隊專班，這個羽球專項的體育班僅招收 16 位同學。本來功課就一直良好的小花，儘管在體育專班的學科競爭變少，卻毫不鬆懈，不僅在班上名列前茅，在全年級的學科表現也毫不遜色。

當時他加入校代表隊的運動經驗，比起之前直排輪好很多，覺得打球對於自己是件相當開心的活動。打球的興趣讓小花產生動力，成為他努力練習的主因。他經過課後長時間的訓練，不斷累積基本實力，加上他的身高優勢，竟讓小花在全臺灣小學生的羽球界打出名氣。此外學科在家人的關心維護下，也能持續維持班上前三名的成績，可說他國小學科與術科的成績都非常優秀。這一切仍然與他的努力有關。他當年一起打球的小學好友說：

他功課很好，我覺得有一部分是天賦，不過他也很盡力唸書，或者說有技巧。
(G, 2020/03/13)

羽球術科的學習態度上，小花的父母認為既然選擇打球，就必須全神花時間在訓練上，對於他想與家人出遊或是生病不練，都請小花自己向教練請假。家人的教育理念，讓小花學習到該為所做的決定負責，這對他的羽球運動之路富有責任感產生長遠的影響。當時的他就算想放鬆自己，往往就會因此打消請假的念頭，繼續投入訓練。對羽球訓練堅持不懈的態度，影響這他往後擔任老師、教練與其他角色的扮演。

他的小學同學回憶著：

他是一個負責任的人，球隊上的事教練會請他幫忙指導，他表現得也很優異，讓老師很放心。(G, 2020/03/13)

他從小到大的同學也說：

我覺得他是一個負責的人，不管什麼身分都會做好，即便是他不拿手的事情，他也會想方法去理解。(D, 2020/01/24)

與他教學學校共事的羽球教練表示：

他是很負責任的教練，很有原則。家長也都知道他很盡責。(C, 2019/11/17)

進入國小高年級需要提早為國中規劃，當時球隊教練的女兒就是憑藉羽球運動優異的成就加分而進入國立大學，於是教練向小花父母建議，讓他透過教育部規劃的體育班運動管道升學未來也進入國立學校就讀。小花父母與他討論後，開始有著因羽球未來進入國立雲朵大學就讀的夢想。遵照國小教練的建議，開啟小花往後學生運動員的堅持走向。

若不排斥這個運動，打球有一個外在的誘因引導下，雖然要花很多時間很辛苦很累。不過這個到後來會變成是一個習慣跟責任，因為外在誘因會比較願意吃苦，人總是自私的嘛，你想要什麼，才會願意去做。(A, 2019/12/08)

知道了透過羽球運動有機會考上小花憧憬的職業，因此在國小就立志目標想要透過羽球進入國立大學，未來當一位老師。目標能引導活動指向與目標有關的行為，人

們根據難度的大小來調整努力的程度，並影響行為的持久性，外在誘因的促使下強化了內在動力（Locke, Chah, & Lustgarten, 1989），讓小花對於術科的投入更加積極，不斷力爭上游。他從小到大的國家隊主力好友說：

他算是一個認真訓練的人，對所有事情都要求很完美，但他也花蠻大努力在這上面，不管是課業還是說學業，所以表現一直都在蠻前面的。（G，2020/03/13）

在國小目標就非常明確，想要藉由羽球當作升學跳板的他並不知道需要有多好的成績才能夠達成這個目標，當時就是做好自己的份內事好好練球，一步一腳印的完成羽球的訓練要求，在六年級獲得全國國小組的冠軍頭銜。

二、國中的方向堅持

國中生活相較國小來說，比賽變多、課業也變重了。在經常要比賽的生活中，學術的兼顧難度漸漸提升，而小花所選擇的國中並沒有體育班或羽球專班的規劃。置身於全班都是普通生的環境，學科壓力較大，他國中導師致力於引導大家讀書，拉高全班平均，讀書的比重相較提高許多。小花有維持運動專長表現的自我期許，雖然課業變得更重，但國一的小花對於羽球運動還是充滿著熱情，想延續著國小全國冠軍的好成績繼續努力訓練。儘管全班同學則被設立學科良好表現的目標，不想放棄課業良好表現的小花於術科訓練結束後，相當難得的仍會自發性的留校晚自習。小花對於國中的生活印象深刻，回想當時狀況：

國二、國三會越來越辛苦，課業落後會越來越多，但我覺得是一體兩面。體育班的好與不好其實是有差，你在普通班雖然沒有老師幫你補強功課，但是你的班級競爭

力是比較真實的，因為環境、老師也把我們引導得很好，國中打好基礎以外，另一方面就是讓我養成念書的習慣，我覺得這一點對國中生很重要。(A, 2019/12/08)

國二學校換了一位新教練，學姊們對教練排斥、訓練也變得不規律，團隊的氛圍變得低迷。羽球雖是個人運動，但是團體練習氛圍相當重要，在訓練過程需要隊友的陪練，且當時團體比賽七人一隊仍需同心齊力才能有好表現。無奈氣氛的改變下讓小花的訓練大受影響，此階段術科表現停滯不前。在這個重視同儕關係的年紀，他卻對球隊的依附感為此大幅降低，轉而與班上的同學相處較為緊密，有著現實的無奈。他表示：

那段時間打球是很低落的，畢竟你國小有點成績，本來你覺得會延續的國中應該要更好，但那時國中反而跟班上比較密切，在學科這邊比較好，術科成績卻很普通。(A, 2019/12/08)

當時的小花雖然知道不能跟著大環境氛圍而球技墮落，但是他羽球競賽能力持續下降，不是全國前三的實力，心情大受影響。他想要認真，想要將投入訓練的風氣拉回卻辦不到。術科訓練的無力感，他體會到：

我們都很清楚這狀況不行，但沒有人可以改變，讓我很深刻的覺得環境會改變一個人，是當時很大的體悟。(A, 2020.03.15)

此階段的小花術科沒有延續國小優異的成績，訓練也因為球隊人事變動沒那麼扎實，小花知道靠一己之力無法改變現狀，沒有隊友幫忙訓練也是一大困難，在這間學校繼續訓練術科無法提升，他打球如果還要繼續進步，勢必得換環境。

雖然在術科上沒有特別的代表作，但之前小學全國冠軍的表現使他依然受到一所完全中學的羽球教練所關注。國中時期沒有就讀該所學校，這位完全中學的教練主動詢問小花高中升學參加他所執教的學校。小花早就聽聞這所高中訓練強度高、競爭激烈，是以軍事紀律聞名的學校，自己是否要加入如此艱辛的環境心中存有幾分猶豫。家人則建議小花國中階段術科沒有成績，若是加入這所羽球高中名校較有機會持續提升球技，未來進入國立大學的夢想才能實現。國中羽球成績滑落的他不免擔心加入該校與隊友的實力落差大，練習會很辛苦，內心相當掙扎。他提及：

我不敢說去那所學校一定能打出很好的成績，但至少去那邊我是會被約束的，而團體的氣氛可能與國中完全不同，高中不想練習對於其他人是少一個競爭對手，國中則是大家一起不要進步也沒關係。(A, 2020/03/15)

高中升學採取國民中學學生基本學力測驗(教育部, 2001)，分析自己考試成績又沒有把握上前幾志願的高中，考量若持續以羽球升學較有把握。小花知道選擇這所羽球名校就讀對自己有極大的幫助，除了可以提升羽球實力，也不必擔心升學狀況，認為該為自己的前途負責，決定選擇接受挑戰，跳脫舒適圈，進入這所羽球學校，接受高強度、高競爭的訓練環境。小花好友肯定他的行為，說道：

他肯勇於挑戰願意讓自己處於這樣的環境，就代表他蠻能夠接受挑戰的。(D, 2020/01/24)

國中階段情況與國小不盡相同，從課業及賽事的比重可以知道要平衡學術科的難度增加，在此階段的球隊狀況及課業壓力下，小花學生與運動員角色的份內事務都照常完成，如同功能論的均衡狀態運作發展，學生角色的平衡主要是老師的引領外，普

通班教室的氣氛也讓小花自主花費較多時間在學科上，更讓小花養成了念書的習慣，習慣練習完後馬上能夠進入讀書的氛圍。教室氣氛使小花對於學生角色的行為意義改變因而不斷的修改與調整，進而在此階段的課業上也打好基礎，學科維持全校排百名內，術科也在全國有一定的水準，跟國小相較起來，雖然沒有更凸出的代表作，但也是將學科基礎打得更穩健的階段。

三、高中的順利圓夢

小花國中階段術科雖然不是全國最頂尖選手，但仍保有一定實力，而能受到高中羽球名校教練的青睞。聽聞高中的訓練會非常辛苦，需要晨操及長時間的訓練，體能課表的項目比國中更多，訓練組數與質量增加，但為了完成當體育老師的夢想，帶著家人的支持，小花目標堅定的開始了高中的訓練。與國中時期不同，就讀的高中有體育班的資源可以讓學生運動員能更專注在運動訓練與比賽。

對於國中一直在普通班環境的小花來說，靜下心來讀書、整理考試重點已是他的好習慣，這些習慣與累積的學科良好基礎讓小花相較其他同儕高中課業壓力不大，能有更多精力投入術科的訓練。學科方面因為國中的基礎打得很好，對於許多靜不下來的讀書的選手來說，小花在學科方面已是領先一大截，加上自我要求的個性，學科方面該完成的事物都會全心完成，經常是班上的前三名。讀書方面他頗有心得地說：

要跟體育人競爭學科就是兩個條件：能不能找到讀書方法與能不能靜下來，而我讀書的方法是國中養成的。你會找到自己能吸收的方式，像我是會一直寫字，不能聽音樂，必須很安靜很專注，這些其實國小國中就知道了。我認為這兩個條件加上國中學科基礎，高中基本上不會差到哪裡。(A，2019/12/08)

但術科學習狀況卻恰恰相反，開始程度落後的挫折讓小花常感到情緒非常低落。這所高中球隊的每一位選手幾乎都是全國各屆的精英，小花因為國中的訓練時間不如其他國中體育班直升的同學多，剛進入高中時跑步、跳繩、打球練習的程度都追趕得特別辛苦。例如跳繩要訓練雙迴旋，但小花連雙迴旋都不會跳，對他來說全是身心的折磨。因自我要求良好表現的個性讓小花壓力大到每晚失眠，直到後來教練給每個人各自的目標，讓小花在團體競爭環境下專注在自己的進步才漸漸好轉。而他面對自己的選擇深知無法逃避，自我鼓勵必須咬牙撐住，展現過人的生命韌性。他自述：

高中術科較重，我一開始無法適應，我連(跳繩)雙迴旋都不會跳，學姐妹的眼神讓我壓力非常大。我認為自己是高要求的個性，高度競爭環境自身條件不好，其實當下內心是很掙扎，因為你會不想輸。當時教練是蠻關鍵的角色，他給每個人設定目標，才感受到自己進步跟上別人，我覺得這蠻重要的。(A, 2019/12/08)

受到隊友的刺激，小花漸漸適應環境。人們在接受到外來的刺激之後，必會訴諸於思考，研究這個刺激的意義為何(馬立秦, 2013)。而隊友的刺激讓小花更加投入訓練，不服輸的個性使然，讓他思考如何將這個刺激的轉化為進步的動力。同儕之間的互動競爭，讓不服輸的小花思索如何克服訓練的辛苦，在高競爭環境追求進步。

教練目標設定的引導，加上不服輸的性格，讓小花在如此艱難的訓練中，看見自己的成長，堅持下來，半年後即晉升甲組。他回憶道：

比賽時我沒想太多，也沒有壓力，高一下就升甲組了，那時候才意識到前面那些辛苦慢慢有一些回報。你就會想做更好，後來就想要去超越學姊，企圖心很強烈。自我改變跟教練引導蠻重要的，你在高壓環境你自然會跟著大家走，就會進步。所以我覺得環境很重要，我這樣個性的人，適合這樣的環境。(A, 2019/12/08)

他在高中術科大幅進步的原因，首先是體育班學科時間減少的機制使學科方面壓力減少，更能夠專心在術科的訓練。而負責任跟不服輸的個性，加上激烈競爭環境的催化，常讓小花將自己逼到極限。例如每天的生活除了讀書、訓練，就是充分休息以回復身體狀況，準備下次訓練，全心提升自我身體的競賽能力，沒有安排休閒時間。不久晉升成為全國甲組選手的成績肯定，讓小花追求羽球進步的企圖心越來越強。此後兩年扎實的訓練，他心理狀態日益沉穩踏實，打起球也就更加得心應手。小花認為：

技術方面加上心理素質都做的蠻好的讓我很踏實，當時好勝心強，配上好的心理素質，我覺得是正增強，會讓我更想做得好，也覺得自己可以做得很好，如魚得水的狀態。(A，2020/03/15)

目標設定明確的小花，習慣在他書桌的桌墊下寫滿一年比賽行事曆，在高三這年成功拿到行事曆上各比賽的冠軍，成為了大大小小比賽的全勝軍。他高三的成績亮眼，成為全國所有強手賽前分析的主要對象。就算面對對手充分準備的比賽，小花並不怯場，反而是有著想要不斷證明自己實力的想法，身心都處於良好競技狀態，因此羽球場上表現越來越好。其中，有個攸關大學升學加分的比賽，他對這場關鍵比賽勝負的心態是：

比賽開打前我就想過升學問題，但是沒特別緊張。開打之後，我覺得沒有想太多，反而是很專注當下，沒在意結果。想贏的好勝心是當下比較強烈的，這種競爭心態它是附加的條件，讓我想證明自己，因為我沒拿過這個比賽的冠軍。(A，2020/03/15)

這次的比賽雖然有著龐大的壓力，不過成功將壓力轉化助力讓小花打的更起勁，好勝心在身心都健全的條件下如虎添翼，之後還代表臺灣參加世界中等學校運動會得到團體冠軍的殊榮，順利獲得大學甄審入學的管道，如願取得大學入學的資格（教育部，2005）。小花在高三終於實現國小的目標，透過羽球國際冠軍的成績進入國立雲朵大學，往成為老師這個夢想邁進一大步。

四、大學的多元學習

身為學生運動員的小花大學階段相當忙碌，他深信人生有夢很重要，但築夢踏實才是根本，完成夢想是經過許多付出才達成的。他除了學校必修的學分之外，還有教育課程需要修習，加上游泳、體操...等不同術科考試需要花時間練習。大學的課程與高中不同，學科要花較多時間理解，課業部份有避免被當掉的壓力，頗讓小花費心。小花態度負責，他獲選班上許多服務性的職務，例如擔任班代、教學實習負責人、協助老師收繳功課的小老師。除此之外學校會舉辦陸上運動會、水上運動會、體育表演會等許多大型活動，體育表演會需花費將近一年的時間籌備，整個活動的策劃相當繁瑣，也是他大學生活的重要環節。此外大學社團或系上其它各項活動，讓小花的大學生涯相當忙碌充實，更何況他還兼任運動員角色。在如此繁忙的生活中，為了實現成為老師的夢想，他知道必須堅持下去。小花說：

當時就是想打球，能打就繼續打，可以打球很開心，但練完球很累，還是要自己練習跨欄、游泳。當時的平衡不只是讀書，還有報告、打球、術科，我知道不能放掉，因為這些都是當老師需要具備的能力。(A, 2019/12/08)

他體認天下沒有不勞而獲的事，學科學習好像回到國中時期，拿掉體育班的保護網，將自己當成一個普通班多元學習的學子，一如往昔的懷著教師夢。在大學為了能

夠順利考上教師一職，小花非常重視教育學程的修習，以使自己多加熟悉教育知識，還不忘加強專業學分的知能，讓自己沉浸在書海之中。讀書的環境對小花來說並不陌生，小花除了瞭解讀書方法且相當自律認真，獲得系上學期第一名的書卷獎的滿意成果。

大學的日子裡，除了較重的學科之外，羽球也到了與成人組競賽的新階段。小花與高中搭檔拆夥，大學沒有找到較佳搭檔的情況下，實力發揮充滿許多未知。他專攻的雙打項目在練習時隊友難覓，不利於參賽的表現，覺得無可奈何。研究者身邊有些雙打選手沒有合適搭擋而放棄羽球運動大有人在，可知搭檔相當重要。儘管處於球搭空窗期，他仍舊不放棄希望。為了維持羽球的競賽實力，繼續保持打球的奮鬥精神，利用課餘時間回高中母校積極練習，每天兩校奔波通勤來回，堅持打穩羽球基礎。

術科知道要打奧運的路太遠了，然後再來一點，你要當職業選手比賽要嘛就是在大學，退役之後在球團母體企業當行員。可是我知道我大學畢業後就是要當老師，所以我給自己的期限就是到大學，打球變成是一個責任，就設定一個國內目標，比好賽。(A, 2019/12/08)

小花的大學生活相當忙碌，不同的事情接踵而來，他休閒的時間少之又少，不是在學校就是在球場的生活，是小花的生活常態。他全心為了實現成為教師以及頂尖羽球員的夢想，盡心盡力的精神令人佩服，艱辛的過程更能展現出他追求夢想時的執著與過人的努力。

五、研究所與考取教師的全力以赴

國小就擁有明確目標的小花，大學的課程按照計畫修習教育學程，為吸收更多知識，畢業修習的學分比基本門檻更高。目標清楚就知道自己該做什麼事，知道自己想

當老師在大學階段就開始寫教師甄試的考古題為教師檢定做準備，加上一位高中同為羽球隊的同學摯友學術科表現相當優異，亦敵亦友的關係激發小花的好勝心，加倍用功在學科上。他學科成績相當優秀，許多大學老師鼓勵繼續攻讀研究所，攻讀碩士學位是他規畫未來增能重要的環節，便開始著手準備審查資料，並順利考取。

小花決定大學畢業立即到中學實習，研究所則延後入學。下此決定原因在於教師職缺競爭會越來越大，若先讀研究所在實習，正式教職的應徵時間可能會延後2年。為了更順利進入職場，他大學尚未畢業前就懂得將來的分析與規劃，且能提早準備。

到了大五實習的階段，已經離開選手身份，面對一個新的環境必須重新適應。以實習老師進入校園，將大學所學習的知識傳遞給高中的學生們，對於小花來說相當有意義也印象深刻：

實習真的就是一個不同的環境，就是完全就是進入到學校，進入學校生活，那時候心態上的轉變，其實就要從一個學生瞬間到要變很成熟。雖不是正式老師，但也是為人師表。實習算蠻快樂的啦！學了東西，雖然很累，但是我覺得算是體驗不同的生活，然後再來一點，不當運動員以後自己的時間是會變多的，以前當選手的時候我會強迫自己很早睡，是會有壓力的。(A, 2019/12/08)

聽著小花描述實習的這段日子，感覺他每天都忙的不可開交，不過小花似乎蠻喜歡實習這段日子，他說：

經歷過國高中接受嚴謹訓練，這段時間反而相當有趣而且心理狀態是放鬆的。
(A, 2019/12/08)

在選手身份時因自認為身體條件不好，因此對身體管理相當講究，不論是飲食、睡眠都會要求自己擁有良好的作息。自律對於許多熱血的年輕運動員是件不容易維持

的事情，也必須要有一定的自我控管能力才能完成。小花在選手期間嚴格控管自己，所以一退役進入校園時，認為心態沒有選手時期的緊繃、壓力，多出許多時間可以學習寫公文、活動計畫，讓自己在行政方面得到提升。另一個轉變在身體的控制也變得寬鬆許多，可以放鬆吃點零食，不再那麼緊繃。當小花回憶起這段時間的轉變，研究者也能感受到他輕鬆地氛圍。

小花實習學校是一所完全中學，由於學校人事安排的關係，學校公文、活動策畫常需要他一手包辦，因他負責的業務繁重，加班成為稀鬆平常的事。小花認為在這段時間內學習到許多關學校的行政業務與運作流程，是個充實、開心的時期。實習後緊接著就是教師檢定考試（教育部，2003），小花不同於其他全考生空出時間以全心準備考試，他在實習完就參加檢定考試，主要是利用繁忙的日常工作之餘，找出空檔看書、寫考古題，以及實習後一個多月的考前衝刺。他回憶道：

實習時我還沒有感受到教檢的壓力，我自認為大學教程的課修得不錯。因為我大多都 90 幾分，但是我有做一件事情，這件事我大三大四的時候就做過了，我下載歷年的教檢考卷來寫，而實習那段時間就是看一點、看一點，一直到我實習完教檢前，把自己閉關四十天吧！（A，2019/12/08）

從大三開始提早接觸考古題，讓小花對於題目更加熟悉之外，大五實習的日子更能專注在學習學校的新業務。銜接回考生的角色也不會陌生，自從實習完隔天就完全將自己閉關在圖書館閱讀考試書籍，每天早上八點到晚上九點，完全與世隔絕，把網路斷掉，午餐提早備好開始一整天的考前衝刺，將近 40 幾天。他回想過人的毅力情形：

實習沒時間讀書啊。但是我知道我就是不能失敗教檢，因為太丟人。而且那中間跨了一個農曆過年，我從小到大第一次沒有回去過年，一個人留在臺北。因為我的讀書方法就是要系統性，我必須要統整筆記必須要很安靜，需要花時間整理。我會每天規劃今天的進度是甚麼、要寫幾份考古題，並閱讀些國語日報，關心時事，因為有些教育政策申論題要寫得出來。(A, 2019/12/08)

小花認為自己的自尊心很強，不想要在教檢失敗。但因為實習的讀書時間不像全職考生，所以選擇在實習後的空檔全力衝刺，擬定計畫按部就班如同選手時期的系統性規劃。小花對於自己相當了解，不論是個性、閱讀方式、時間規劃都在掌握之中，將可以控制的因素掌握的更加全面，降低失誤的發生。對於教檢目標也是相當明確，他很直率地說：

我覺得沒考過太丟人了，其實我沒有想過教檢完我要幹麻，我只覺得，我一定要考過就對了，就是當一個你很想要做一件事情的話，真的就會捨棄所有，這點我覺得是可以做得到。(A, 2019/12/08)

教師這個目標在小花國小時就萌生，並在當時他就決定不要為自己的選擇後悔。一心朝向目標邁進，而對於自己期待較高的小花，因為不想要讓丟人的事發生，也是卯盡全力發憤圖強。然而在看似順利完美的劇本之下，仍不免橫生枝節。一向對考卷撰寫掌握極高的小花發生致命失誤，因為粗心總分可能會被扣十分，發現的當下懊悔許久，讓他再次感受到這句話：不是努力就會有成果。小花做好了最壞的打算，頂多明年再考再戰，不允許自己一蹶不振：

頹廢個幾天之後，就覺得這樣下去真的不是辦法，覺得還是要找事情做，沒過多久就接到我實習學校主任的電話，他說有一個短期代課的機會，問我能不能回去，它是一個衛生組協助行政的缺，心想做好沒考上的準備先回學校代課也不錯，於是教檢完隔一個禮拜，我就開始回去上班了。(A, 2019/12/08)

從大三開始準備加上全力衝刺閉關一個多月，最後因失誤可能無法達到自己的目標，有些人可能會因此放棄或頹廢，但小花得知可能失敗的當下，也相當堅強，就像運動員可以坦然接受比賽勝負，必須為下場比賽重新出發。他休息幾天後就重回實習學校迎接新的挑戰：一個新的職務，忘掉教檢的失誤，重新學習不同職務，增進自己其他行政業務與辦活動的經驗。

在這段時間讀書是因為今年若沒過，還是要考明年，教檢這條路，在沒有考上以前就是要一直源源不絕地念書，直到教檢放榜確定過了之後。(A, 2019/12/08)

重新回到學校的小花依然過著行政、代課繁忙的工作，但在這段時間與前段不同的是，不管多晚下班多累都會維持讀書的習慣，日復一日將近過了一個多月，終於等到教師檢定放榜的日子。他帶著忐忑的心情打開成績，才發現自己雖然犯下重大考試失誤，仍能順利通過教師檢定，當下留下喜悅的眼淚，接受親朋好友，慶祝這苦盡甘來的美好時刻！

拿到教師證後代理的日子裡，小花的其他同學大多都還在準備教師甄試，而小花因為短期代課時間還沒結束，所以還在學校上班，但小花許早就知道提前準備的重要性，畢竟機會是不等人的，當機會來臨時，沒有能力的人想抓也抓不到，唯有充實準備自己，把握每一個學習的機會，機會永遠是先留給準備好的人（彭小惠，2006）。雖然對於教師甄試無法當一位全職考生，心中稍有不踏實，但之後想想發現自己在代理

的日子充實了許多教師實務知識，相較其他同學累積更多實戰經驗。在代理的期間內，小花也陸陸續續投了幾間高中學校的考試，然而有一次在考場中發現大學幫他上課的一年一聘的講師竟然與他出現在同個考場，才意識到教師甄試的才是真正成為老師的關鍵競爭。

我意識到競爭很驚人後，就開始轉移目標準備考國中教師。直到後來有縣市開了羽球專長體育老師，跟有專長的老師相對競爭下來比較吃香，而且羽球專長缺的試教畢竟是你自己熟悉的東西，準備起來會比較輕鬆。(A，2019/12/08)

開始將自己的投遞範圍擴大後，有個機會悄悄降臨，太陽市需要應聘一位羽球專長老師。機會是留給準備好的人，小花報名了此考試準備自己拿手的專長應試。以往當選手的經歷、課堂用功的日子、實習學習的業務、代理的職缺豐富了小花的經歷，讓這位有實力的考生格外小心應試，他還多次回母校請大學羽球授課老師，幫他模擬演練各種考試細節。最終他以榜首考上這個羽球專長教師缺額，順利當上夢寐以求的教師一職。

六、教師、教練與行政職務的新環境

初任教師時的小花已經歷過一段實習的生活，在考上教師成功轉換到自己夢寐以求的角色適應良好，並不特別覺得銜接有什麼辛苦之處。但計畫總是趕不上變化，被指派要負責剛從社團性質轉而為羽球校隊的訓練工作，面臨球隊的轉型，招生、訓練課表許多問題接踵而來，萬事起頭難，小花沒有太多相關經驗且需從零開始。因選擇透過運動專長考試入選國中教師的小花，沒想過自己要帶領球隊的他接任當初沒意料到的身份「教練」。他的校內同事說道：

小花跟我不一樣的地方是這個學生不行的時候，他會比較投入，會放在心裡，會想我要怎樣去解決，學生不受控、不受約束這件事情。可是對於我來說，我覺得講這話有點自私啦，其實這是一個現實面，選手就是帶你這三年，這三年我做我該做的，彼此只是個過客，但小花嘴巴上都說：阿不想管了，怎麼樣隨便他。可是我看得出來小花很在意啦，所以他會讓自己比較累一些些。(B, 2019/12/17)

求好心切的小花希望選手能夠更好，花很多時間陪在選手身邊，在術科要求選手的質量很高，經過四年的努力，代表隊獲得太陽市的冠軍。小花接受挑戰，不輕言放棄，努力做到最好的自己，將自己的知識與理念傳遞給學生。小花認為教育成果往往沒有捷徑可以達成，學生可能十年、二十年後才因小花的一句話或一個行為有正向的改變也是值得的，小花要求自己以身作則，盡力給學生帶來最好的示範。

綜觀上述的過程以結構功能論解析，由 George Ritzer (1992) 提出在概念模式中「適應」、「目標達成」、「整合」與「模式維持」中保持著主我的均衡與運作。在結構功能論中為維護社會穩定各角色皆須發揮某種程度的規範，並遵守某種價值與共識。而在成長階段為了穩定小花的成長過程按照角色價值的要求在日常生活中進行生活的安排及行動的開展，讓他重新適應學生、女性、球員、教師與教練的生活。接著進入目標達成階段，為滿足各角色的需求，分配時間靠著訓練讓羽球成績的提升；上課之餘外努力讀書讓他全校排名維持在百名內，接著整合多重角色須使行動符合社會要求與規範的指導。對於一位同時身為學生與運動員的女性而言，社會系統認為學生在上課時間必須認真學習，運動員角色則有長年參加大大小的賽事，因此在結構論中身為女性學生運動員的小花有著學術兼備的期待，在此穩定小花成長階段的模式顯得格外重要，穩固這階段的主因在於小花對於角色之間的適應良好與時間安排妥當，再來

是目標堅定的意念與不服輸的個性讓小花堅持著多重角色活動的日子，最後穩定各角色的成長實現學術兼備的期待。

第二節 生涯轉換的衝突

一、女性、學生、運動員角色的游移

小花在自己運動的道路上，每次的升學轉換都面臨投入羽球訓練程度的新選擇。可能是羽球運動界的環境使然，到了升學的轉換階段，總有人放棄或被放棄這項運動。他也曾在幾次的選擇點掙扎游移，不知道自己是否要繼續羽球運動。透過小花的個案，可以看見他勇敢追夢的決心。

就在高中畢業前，因為升學管道的緣故需事先填寫志願，而小花在此階段有過是否要延續選手身份而掙扎。畢竟大學與高中又是不同的階段，學術兩方面的平衡更加困難，而小花從小目標就是當一位老師，在大學學科有一般課程及教育學程，而術科要面臨國內大小賽與可能要出國的壓力，難免掙扎是否延續選手身份。尤其他進入大學之前的高三，囊括了所有比賽的冠軍，正值打球的巔峰，進大學想要繼續打球的念頭不時出現在小花的腦海中。高中當時的教練某天對小花說：「假如你是要打到世界水準，那些人的身體素質是要很好的，很多都是爆發力天生就是比較好，你要到那環境跟他們競爭是很困難的事」。這句話似乎透過現實的層面暗示小花，該離開運動生涯轉換跑道。雖然教練的話讓小花有些動搖，但想繼續打球的執念最終勝過了現實因素，最後還是選擇了一條相較之下困難但更豐富他大學的生活方式，完成自己心願的學生運動員角色。他憶述：

認真回想，高中三年身體(素質)不好，超出極限，大多都是高壓環境壓迫出來，但因為很想打球，所以還是選擇學術平衡。其實過程中我還是一直在掙扎，要不要放掉

打球，想到高中的努力就想說能打就打，有球團想簽我就想試試看，球團教練也給我很多自由空間，讓我在大學能兼顧學業，一邊讀書、一邊打球。(A, 2019/12/08)

運動員總有一天會退役，而在決定自己的運動生涯的延續與否是一件不簡單的事情，需要考量的不僅僅是一份衝勁與熱情，更多時候還有現實面的因素，身體條件、傷害等等都是運動員遇到且不可逆事實，就如同小花最後感嘆地說：

打球教會我的不是努力就會有成果，還是要看自身條件。不過至少在想要的事上努力去做，不留遺憾。(A, 2019/12/08)

熱情與衝勁讓小花運動生涯延續，不過現實面的衝擊也讓他大學後的運動生涯受阻。除了身體條件之外，小花身為雙打選手，搭擋的配合也影響小花運動的發展。他高中時期的搭擋進大學後，沒有同他一起進入企業球團打球，延續兩人全國冠軍之勢。沒有搭擋的雙打手，就像是單隻翅膀的小鳥無法飛翔。研究者與小花同為女子雙打選手，更能理解當時的未知狀態是多麼的恐懼。

二、不同角色的衝突

雖然考上教師成功轉換到自己夢寐以求的角色，但計畫總是趕不上變化，現今國內的教師大多同時扮演多重角色，故受到諸多的角色期望 (role expectation)，往往可能感到無所適從，而產生角色衝突的狀態（涂燕玲，2003；游肇賢，2003；葉競聲，2004）。因選擇透過運動專長考試入選國中教師的小花，必須接任當初沒意料到的身份「教練」。小花沒想過自己要帶領球隊，讓原先在女性學生運動員之間轉換良好的他，卻在此階段受到了挫折連一同工作的同事都感受到他的辛苦：

我覺得小花整段過程調整最辛苦應該是剛轉變成教練這個角色，因為小花在做任何事情都是親力親為。他非常有計畫，希望學生什麼時候該做什麼事，可是變因太

大。我覺得第一年啦，這個衝突是比較劇烈的，不過後續慢慢地我覺得也就是從中去做一個調整和進步啊，所以後面第二年開始我覺得好多了。(B, 2019/12/08)

當年角色轉換的過程連在一旁的學校同事都能感受到小花當時接任教練的壓力及責任，常常以開玩笑的口氣希望小花放鬆減輕他的壓力，並以過來人的角度開導小花，給予許多教練的知識。雖然帶給小花許多力量，但只要想到自己的努力建立在別人的手中，就感到挫折：

對於扮演轉換成老師這個角色，我覺得算是還不錯，可能是因為一直以來我都有準備我會成為一個老師，我的目標設想。但專長老師需要帶隊這個完全是意外，不是我從小設定的，當我成為教練的時候，說實在我看不到，我沒有辦法很感受到我的學生有企圖心，所以很常讓我很挫敗。(A, 2019/12/08)

對於小花來說這一個新角色沒有太多相關經驗，就必須從零開始，帶領球隊是一件非常辛苦的事情。多年好友兼好同事就說：

他就是一個非常要求完美，然後我覺得他會把自己給逼死。(B, 2019/12/17)

而面對這之間酸甜苦辣，小花自己也語中透出無奈的說：

在這種成立初期的學校裡面的這些選手不見得可以是我以前那樣子的狀態，你給他們的要求，可能對他們來說是一個負擔。我當選手時會很想要拚，會很有目標很想要有成績，但我是教練說難聽一點，場上的表現是選手，你在場邊教練付出再多、再

有企圖心，都可能達不到你設定的目標，這個是最大，我曾未想過為甚麼會有這樣子的狀況。(A, 2019/12/08)

加上傳統社會框架下小花在帶隊時多少有感受到家長對於男女教練看法的不同：

男生甲組跟女生甲組可能家長覺得難度不一樣，然後多少感覺在訓練上面對的能力還是會有疑慮，跟其他男性教練比起來，你會有感受到的。(A, 2019/12/08)

在男女生理結構不同，打球方式不同的狀況下，家長對於男女生甲組的看法還是保有疑慮。而小花在球隊草創當初就有聘請男生教練的打算，因為小花自覺身為女性有些角色是自己無法替，代以及國中男生的想法是自己比較陌生的，因此希望球隊更加完整的前提下，在助教選擇的部分就以男性為主，也讓家長更完全信任球隊的組成更加放心。

在教學方面為了補足教學實務的不足，選擇在職進修讀研究所，小花不希望過於麻煩學校及同事們，依然很自律的加緊腳步完成學業，目標設定要在兩年內畢業。當時的生活基本上沒有假日，周一到周五忙著帶球隊、體育班、修課，每天七點晨操到晚上八點半晚自習一整天，從體育班轉換學生再到教練的日子，每天十二小時以上。而周六、周日就在圖書館寫作業。到後來忙著研究訪談與論文撰述，投入球隊訓練的熱忱依舊相當堅持。每天論文寫到凌晨兩三點，早上六七點出門晨操，下課空檔持續論文撰寫，雖然球隊時間因為研究減少，但隊務依舊隨時掌握並更新、處理球員及球隊的狀況，也因此兼顧的這段時間球隊、班級與學業都兼顧的不錯，不過這之中的過程讓小花回憶起來卻相當痛苦。

我一到五盡量做好工作的事，晚上可能讀研究所的課隔天在晨操六日就看書做作業，我讀研究所幾乎沒有自己的生活，那兩年我沒有看過電影、吃過早午餐。就因為想要兩年讀完研究所有效率的完成目標。但現在回想起來，我覺得心態上可以不用這麼拘謹，因為我覺得這個目標是自己訂的，可以去平衡讓自己放鬆點，走慢一點也會達成目標，可能還可以欣賞到很多更有趣的風景，可以多跟別人互動，當時的我阻隔了對外，忽略了其他，把自己侷限住了。

面對自己不熟悉的職務，經過許多衝突及互動下小花有著兩大改變，其一是在訓練上的要求，對於以往的經驗選手都具有很強的企圖心想要贏球，但當教練後的自己看不見選手的拚勁，看不見選手有企圖心的小花，對於學生給予更高的要求，花更多時間帶隊，付出自己的時間、努力就為的選手成長，不過事與願違選手不但不領情，甚至轉學，一切的心血化為烏有大受打擊。這之間與自己當時學生運動員時期變得不同，學生運動員時期只要自己努力付出用功讀書認真練球都能看見自己的進步，掌握權在自己手中。反觀，無論教師、教練多努力的付出，訓練及比賽的關鍵發揮主要掌握在學生運動員手中，這個過程小花依然堅持著選手時期的一個想法：不是努力就會有成果，不過至少在想要的事上努力去做，不留遺憾能問心無愧就是最好的結果。不過經過了選手轉學的事件之後，小花更能夠豁達的放下無法掌握的事情，專注可掌握之事，盡全力完成。

因小花同時身為學校老師與球隊教練，在學校若球隊的隊員犯錯舉凡：作弊、對師長不敬等等.....學校老師會告知身為教練的小花加以管理。而小花在訓練時間才會有較多的時間與隊員互動，身為老師的他會希望學生透過道德的勸說、合理的懲罰讓學生知道對錯，注重品行端正。但在此時間點若給予懲罰有可能影響訓練時間。對於身為教練的他，若在訓練時間的減少的情形發生也有可能影響球員在球場上的表現，

最差的結果甚至導致球隊成績下滑。在管理方面的衝突，經過幾年的嘗試以及多番的掙扎，小花找出維持球隊運行及學生品行的管理方法經研究整理出：品行優先，對於學生的懲罰與管理給予一點空間。當然所有教育方式沒有一定或絕對，不過現在的管理模式讓小花降低了角色間核心價值的衝突並順利的維持球員的訓練，保持學生的品行。

三、自律與好勝心的關卡

從小花在學科、術科上的努力可以發現，他是一位相當自律的學生運動員，不論是自發性的晚自習、術科練習、生活控管等等……從中都可以看見他自律的特質。Paris (2001) 認為自律學習亦賴動機和控制，學生需具有激發的學習動力；在面對困難時能堅持下去；能設定可達成但具有挑戰性的目標；具有意志力的控制，以逃避分心及堅守工作；能使用情緒控制以克服學習困難的焦慮；及從任務的完成中感受自我效能感。高度的自律使小花克服許多訓練上的疲勞、課業上的困難，不過有著高度自律的小花也經常陷入自律學習者自我省思的迴圈當中，Zimmerman (2000) 提出自律者對自己的學習結果進行自我判斷和因果歸因，自律的學習者較少把學習的表現差歸因於能力低，而會歸因於缺乏努力或無效的策略。因此小花在面對考試、比賽的成果表現不滿意時，經常掉入自己缺乏努力的深淵中，再透過更嚴格、努力的方式，例如：每天行程早到晚安排訓練、飲食控制等……達成目標。雖然高度的自律使小花達成目標，但同時讓小花帶著高度的壓力，過度檢視自己導致身心折磨的情形發生。

除了擁有自律的特質，在小花身上也可以發現成功運動員都擁有的好勝心。好勝心可能向積極或消極方面發展，向積極方面發展才是真正的好勝心，具有此種品質的人，總是會千方百計地提升自己，以便超過他人。與此相反，向消極方面發展則是虛假的好勝心，具有這種缺點的人，只有所謂的好勝心，卻沒有實際的行動，不知「不積跬步，無以致千里」的道理（劉開泰，2017），在積極好勝心加上自律的特質，讓小花在追求自我卓越的道路上吃足了苦頭，在超越自己的道路上，若事事許勝不許敗，給自己過多的壓力，遲早

會覺得這世界在為難自己，進而終日憂愁滿面，其實，是自己在為難自己（呂靜宜，2011）。勝敗乃兵家常事，世事變化難測，小花在追求勝利的同時因過度的好勝心給予自己過多的壓力，反而將可以推動自己進步的動力轉換為壓力。

在國小就擁有明確目標的小花，在大學的學程中按照計畫般的修習教育學程，也為了獲取更多相關知識，甚至修習比畢業門檻更多的學分以自我充實。他目標很清楚，知道自己該做什麼事。因為想當上老師，在大學階段就開始寫教師甄試的考古題為教師檢定做準備。也因學科成績相當優秀，大學老師鼓勵小花繼續攻讀研究所，對小花來說讀研究所是增能重要的環節，也在未來規劃中，他便開始著手準備備審資料。但研究所與他大學就讀的科系不同，需要準備的資料也不熟悉，面對此轉換階段小花備感壓力。當時一心想考上別的系所，甚至期許自己以榜首入學。小花回憶起當年的情形，提到給予過多的壓力在自己身上：

考不一樣的系所競爭很大，那時的好勝心莫名的很強，就是想要考榜首，壓力大到去老師辦公室大哭，現在想起來覺得自己還蠻愚蠢的。(A, 2020/03/15)

可能是這份高要求，讓小花在備審資料下足苦心，請大學系上的老師及學長姊幫忙修改資料。這段時間面對未知的感受很強烈，為了考上研究所，大家的幫忙讓小花很感謝，但同時對自己的能力也感到質疑。準備初期他對於研究所的一切還是相當的陌生沒有頭緒，參加讀書會試著找尋有興趣的領域也沒有結果。他說：

我只知道我要讀研究所，但我不知道要讀什麼，學長姊、老師很幫忙，但還是覺得自己基礎沒那麼好，這時就是心理素質不好，又莫名的好勝心。這好勝心擺在為了證明自己從別系來，還是可以跟大家競爭甚至考到榜首，那時覺得我沒有考榜首就對不起幫忙我的老師與學長姐。(2020/03/15)

小花以身作則給學生帶來最好的示範先走過了這段多角色轉銜的旅程也給我帶來了很大的啟發，研究者與小花有著類似的經驗，在成長過程中因好勝心相當強烈，有著它帶來的優劣勢，有時它也是我追求更高羽球成績的動力之一，但有時卻被好勝的給限制帶來許多壓力，因此感到挫折甚至萌生放棄的念頭，

對於小花的成長背景，所有同儕選手追求卓越運動表現的企圖心都相當強烈，即使在一個較高壓的訓練環境，大家對於羽球想拚成績的目標依然相當明確。反觀剛接到以社團性質成立的羽球校隊時隊員的成功企圖心截然不同，讓小花初任教練就相當受挫，律己與律人帶來的差異，在此階段顯現，學習可謂具有完全的自律，因為他對自己的學習情境幾乎可作完全的選擇與控制（林建平，2005），但身為教育者的小花無法因為自律提高學生的企圖心，這一切與小花過去的成長經驗落差太大，他初任教練自認必須將此社團風格校隊轉型成具有競賽成績的校隊型態。面臨球隊的轉型、招生、訓練課表許多問題接踵而來。

大學畢業之後轉換教師的階段過程，其中包含學術科平衡、研究所考試、畢業規劃等等.....許多事件的存在、內心的衝突、環境的互動，讓小花在準備教師之路相當豐富。在外人眼中小花一直是位學術兼備的模範學生，為了達到夢想，做好萬全的準備，會讀書會打球，當上老師就像註定會發生的事，但誰又知道從中準備的過程是如此艱辛，可見每個成功都不是註定更不是偶然，而是事前周詳的準備、深思熟慮的結晶。

過程中也並非外在看見的輕鬆亮麗，而是花費別人兩到三倍時間準備加上好幾次的失眠、大哭抒發情緒換來的成果，這之間的過程想必煎熬，「放不過自己」這句話是好幾位研究參與者除了努力、認真之外給予小花的代名詞，從中可以窺見成功的背後付出的努力是多麼深刻。

第三節 角色平衡及互動

女性、學生、運動員這三個角色是小花從國小開始就接觸到的習題，隨著年紀的增長，平衡每個角色都變得不輕鬆。雖然我國有培育優秀學生運動員的政策，使每位在體壇發光的選手較可以平衡學生運動員身份。但在大學後的課業、自主的訓練以及社會對女性的框架，都使角色間的平衡難度增加，尤其進入開放的社會，還要扮演教師與教練的角色。小花是在多重角色轉銜間常預做準備，並一路完成夢想職業，順利兼顧女性、學生、運動員、教師、教練的生活是較為罕見，而有所過人付出的。

一、角色的平衡

在學生時期，學生與運動員兩個角色必需維持角色的運行外，時間上的衝突也必須解決，在這階段普通班與角色之間互動塑造出不一樣的小花。在就學階段小花自述國中階段的平衡是最為困難的生活，因國中就讀的學校並沒有體育班，讀普通班的考試壓力大，與國小是不同層級，在這時期的班導師可以說是學科上的關鍵人物，老師並不會因為對運動員的刻板印象放棄運動績優入學孩子的課業要求，反倒是持續關心這些運動績優學生，制定學科目標促使小花完成，加上同學提供缺課筆記的幫忙能夠補上因比賽而錯過的課堂重點。Yopyk and Prentice (2005) 發現運動員的角色較重要的學生運動員，學業測驗比覺得學生角色較重要的學生運動員差，林巖勳 (2009) 也發現當個體面臨角色衝突，個體對某一角色的重要性知覺可能影響角色衝突對表現的傷害，但小花對於多重角色要求極高，每天訓練結束回教室晚自習課業，補強時間衝突所影響的學科，努力平衡角色維持發展。他的隊友同學強調：

他從小到大基本上都是功課名列前茅，他不能說是最聰明，但絕對是最努力、最努力的，一定會想要把他不了解的地方去理解清楚。(D, 2020/01/24)

這段時間雖然辛苦，但也為課業打好基礎，學生與運動員的角色交互塑造，善用時間妥善分配、規律讀書以及自律的習慣，就這樣一路到了大學。即使到了大學階段面臨更加複雜的學習環境，也能充分發揮時間管理的效用。他說：

大學學科會當人，術科又要學游泳、跨欄、籃球等等.....因為我知道我不能放掉術科，先天條件沒有很好後天就更努力去做，練完球很累但我知道這些是當老師需要具備的能力，這段時間平衡是有壓力的，學習真的不只是讀書。(A，2019/12/08)

大學對他術課的發展來說有著很大的改變，在臺灣要繼續延續選手生命，一般都會進入企業球團訓練，球團與以往校隊不一樣的是訓練時間會拉長到8小時，在球團長時間的訓練下若要兼顧學科必須與教練討論時間分配的問題。而幸運的是小花的訓練時間與大學上課時間互不衝突，但平衡企業選手與學生的生活，他每天都非常忙碌。為了實現自己的大學夢想與堅持對羽球運動的熱忱、責任，每天循環著上課、訓練、學科裡的術科練習（例如：游泳、籃球），排滿了一天的行程，重複了好幾年。他大學同學表示：

他本身就是術科比較沒有那麼在行，畢竟他體能都不是頂尖的，練體操的時候，他動作就是做不來，然後可能會怕，因為有些翻不過去，可能需要克服一些心理障礙，他對這件事情真得很不在行，一直在練習中去找到適合他自己的方法。(D，2020/01/24)

平衡角色不是件容易的事情，自知術科不好就在訓練後自己補強，甚至當年出國比賽還將籃球消氣帶出國充氣練習，不得不佩服在如此高壓、多重角色的扮演中能夠一步一腳印的完成自訂的目標。

小花大學面臨羽球運動場上的未來發展太多不可控因素的牽動，失去多年默契絕佳的搭擋還能繼續堅持打球的決定，是需要很大的勇氣。大學的訓練環境讓他選擇回高中球隊練球，每日交通的穿梭，這樣的選擇讓小花讓打球這條路走得特別辛苦，他不希望留下任何遺憾，已得到內心自我堅持的滿足，或許這就是小花對運動的熱情吧！最後他以滿意自己當羽球選手態度的神情，說著：

付出到這程度我都甘願，因為我努力過了，沒有遺憾就夠了。(A, 2019/12/08)

二、心態的調適

小花升學過程時，對自己術科的把關、課業要求，使他成為學術科兼備的學生運動員，更具競爭力。在教學實習的日子裡，校方倚重的人事調度讓他業務較為繁重，卻從中獲得許多寶貴經驗。而誤以為考試失誤所接下的短期代理一職，讓他學習新的職務，使他了解與運動較無直接相關的行政業務，更充實許多教師的實務知能。在考試報名的取捨中發現自己的優劣勢，快速分析適合自己的考場並發揮其優點，再次驗證了瞭解自我的特質，更能發揮特色。以上所有的過程都沒有白費，不論是比別人用功的課業亦或是辛苦卻充實的代理職務，這些努力就算在當下沒有立即顯現成果，但始終都能化成他不斷成長的養分，在對的時間適切發揮它的作用，並豐富他的人生，成就心中的樣貌。

好勝心的表現與心態彈性調整仍然有關係，他考研究所當時的好勝心不像高中時是助力，反倒給了更多的心情羈絆，深怕辜負別人的幫助與自我期許，而變得絆手絆腳。此時小花在崩潰邊緣向師長尋求幫助，也經過師長的提點發現自己的盲點：

老師跟我說：「壓力是自己給的，考試不一定要考榜首才是錄取」，這句話讓我放下些好勝心，覺得自己凡事盡力就好，考到榜首也不能證明什麼。(2020/03/15)

大學系上老師的提點，讓小花慢慢放下自己加注的壓力，也可以從這事件中看到小花對自我要求相當高。小花也慢慢的從事件中開始學習，可以掌握的事情做好，只要盡力努力問心無愧，就不會辜負自己及任何人的期望。而研究所考試如願考上，放鬆心情更能達成原設定的榜首目標。

求好心切的小花在學校擔任老師又兼任教練時，希望同樣選手能夠更好，並花很多時間陪在選手身邊。在術科要求選手的質量很高，一天從晨操開始下課完後訓練到晚上結束，這魔鬼般的訓練沒有正面的成效，反倒是增加選手的負擔，還因此球隊轉走了兩個學生，對於新創球隊來說是不利的打擊。此時有一位家長說出的話給了小花很大的啟發。小花若有所得的憶述：

有一個爸爸，他其實每天都會來看學生練球，他就跟我說：教練，我們都知道你以前優秀，能打球，又能念書。但是你的那套方式，太嚴格了，不是每一個學生都可以那樣被要求。(A, 2019/12/08)

這句話讓小花開始反思自己教練角色所遇到的困難外同時也受到了很大的打擊：

剛開始訓練我將自己的成長背景去套用在現在的學生上面，其實不是這麼理想。但是我後來想說為什麼是這樣，最後歸納出：因為我沒有經驗。後來我接受學生離開的事實，把剩下的人認真顧好，同時回去唸研究所並接下學校的導師班。論文是將我面對到的問題去做一個結合，請教一位臺灣師鐸獎得主的教練，學習教練應對進退的能力、教練實務……再來一點，我也給自己期許，隨著時間的歷練，對於當教練這個角色你就會比較熟悉。(A, 2019/12/08)

並不是所有事情都會照著劇本執行，付出的努力沒有回報，甚至有反效果的產生，就像是當年教檢的失誤一樣。忠言逆耳，勇於坦承錯誤改過缺點，這看起來簡單的一句話，卻不是所有人都能夠做到的。而小花打破了自己一直以來的思考模式，接受新知並坦承錯誤，重建屬於自己的教學模式，最後也成功的讓球隊轉型，獲取佳績。他同儕經長期觀察說到：

他有一個優點，不會固執己見。會願意接受別人的想法，並嘗試改進。(D，

2020/01/24)

小花勇於接受失敗且不輕言放棄，開始尋找方法為自己開路，在繁忙的生活中重回研究所精進自己的不足，也傾聽他人意見聲音並修正，行動的過程中，因他人而來的回饋，透過自我的反省互動後，使行動有所調整（邱子華，2016），接受指教找出更好的方法帶隊。

從女性學生運動員轉換到女性、教師、教練、學生的角色的過程，時間分配變得更加緊湊，前述在大學期間因為球團自由度高，所以每天的時間分配都相當充實，早上：上課；下午：訓練；晚上：讀書。但大學畢業進入職場之後，小花的角色從學生運動員正式轉換，角色因此變得更多，從兩個變成四個角色，分別是：女性、教師、教練、學生，而四個角色的平衡就更加複雜，尤其是在職研究所階段，除了職場、球隊之外還多了學生的工作。小花表示在這階段需要其他人輔助完成其它事物，也因此學校同事及球隊其他教練幫忙的比重也變得比較高，小花也為此感謝讓他可以兼顧學生身分。回憶起這段時間，小花說：

那時我是體育班導師、教練外同時回去唸研究所，那一段時間我覺得有一點點忙不過來，學校給我一週兩天半時間修課，常常兩邊往返。國中導班又需要花很多時間顧許多小事(例如：作弊、打架)，那時花了好多時間平衡每個角色。(A，2019/12/08)

合作的教練對於小花研究所與上班兼顧的過程表示：

他在就讀研究所那時明顯沒什麼時間，沒太多心力。不過那時球隊人數不太多，我們兩個一起帶隊還負擔的了，球隊的事他大概都知道。(C，2019/12/17)

球隊選手對於小花自顧不暇的過程，表示：

教練那段時間比較少出現在球場，但在學校都看的到他。偶爾會不知道我們的狀況，但我們都知道他在讀研究所比較忙。(E，2019/12/17)

與他自小相交多年的友人表示：

教練讀研究所時，比較少出現在球場，有時候會不清楚球隊事情，但畢業後就不會了。(D，2019/12/17)

與他工作的學校同事也表示：

他讀研究所那段時間學校有指派他任務，還加上自己的論文跟訪談還有功課真的比較忙，我們會幫忙分擔不過也他非常有計畫，按部就班地完成效率也很高，所以該做的事最後都有完成。(B，2019/12/17)

由訪談可知小花在研究所與職場兼顧的同時相當的忙碌，有時需要他人幫忙，也願意向別人尋求協助，代表外在環境使他學習得示弱，更加的柔軟，這對長期獲得學科、術科、謀職桂冠者是很不容易的突破。

學生與教練、老師的身分在平衡時，可以感受到生活非常緊迫且沒有品質。小花坦言回想起碩班的過程，大多是負面的故事。雖然不會後悔讀書的決定，但可惜的是自己被目標侷限在框架中，因此少與他人互動錯失了許多過程。直到前幾年小花完成碩士學業，時間的分配再次得到了空間，處理的事情雖然比較多，可能在空堂或下課期間要處理球隊的事物，在課堂上面對球隊學生需要縮小教練與教師的差異性，整體的時間安排讓研究者從旁觀察時都相當有規劃（**觀察日記 2019.12.17**）。經過歷練的小花在平衡女性、教師、教練角色上漸漸的上手，生活與上課跟球隊之間找到互動模式，在追求目標的同時也時刻提醒自己放慢步調欣賞沿途風景。

三、多重角色的互動

小花每個角色就像是一個獨立的個體卻又相互影響交織。在女性的角色中他有著結婚的理想；校園中當個盡守本份的學生；競技場上發揮自己的所能；球場上引領球員朝目標邁進；教室中傳遞知識讓更多人體會運動的美好。難能可貴的與讓他為難的在於這些角色集於一人，人的能力畢竟有限，他又不斷驅策自己發展出專屬的獨特光芒，走過經驗的淬鍊也讓他更為圓熟。他言及：

當老師，你會看到比較多比較廣的面。當教練你就是看到的比較窄，就是只看到訓練上面的東西，如果要看現實的話，不是每個人都全中運冠軍阿，他們可能未來不是可以靠這條路的人，所以他的態度跟他在班上的學科表現還是要有一定的程度，這就是教練跟教師的差別。(A, 2019/12/08)

他友人有說道：

我相信小花一定會對於不專精這件事情的學生，有更多的教法，因為相信他一定是覺得有了自己的經驗，他才能夠……他才知道能夠怎麼做，才知道如何去教導學生。(D, 2020/01/24)

因為多重角色的關係，也讓他對於帶領的態度有所不同。而曾是學生運動員的他也較能感同身受，這些都是角色間的互動成就的結果。讓他幾年內帶的球隊成績就名列前茅。小花說：

女性在當教練這件事情是有差的。就是至少這幾年的經驗下，我覺得女性教練可能會讓家長比較信任你，另一方面，你又是老師，他們比較會覺得對於學生的身教阿、言行阿，他們會比較信任，這個有可能會因為我是老師，但也有可能另一個層面是我是女性，特別是我們現在有女隊。(A, 2019/12/08)

角色之間的互動也讓小花認為對於帶隊有所幫助，在學校申請金費及公文的處理都由身為老師的他來處理，對於這些身分不論是女性還是老師都讓教練身分的小花管理球隊較為方便。同事說道：

他那時候當體育班導師時，球隊學生比較乖，導師班的時候全都靠他因為他紀律很高，現在沒帶導師班不在我們的眼皮底下，學生就會亂。(C, 2019/12/17)

小花從小就經歷著多重角色的身分，這些經驗讓他可以在訓練、讀書的過程中更能理解學生的狀態，透過多重角色的互動建構出小花的特色穿梭於各角色之間，利用角色社會經驗的交流創造機會，例如：同時身為學生、教練的小花，透過研究所論文

增進教練知識應用教學。豐富的角色經驗讓他更有同理心，創造出屬於他的教學模式教育學生知識與品德的重要性外，更讓成軍不到五年的球隊獲得太陽市冠軍的佳績。

四、衝突互動的成長

雖然在互動中有許多方便互利的時候，不過在角色的核心理念中還是會有衝突的發生。一開始訓練全隊做完操集合，小花點出了幾個隊員上課與老師起爭執的事情，說明上週才給過警告這周又犯錯，所以今天不能練球必須到旁邊罰站。(觀察日記 2019.12.17) 小花自己則表示：

當教師時我幾乎 12 小時都跟他們相處在一起，他們壓力應該很大，我管他們很嚴，甚至有些人轉到普通班，我很受挫，也是我後來不接體育班的原因，因為我想要給他們空間。在老師身份我希望他們品格教育要要求，所以他們課業沒有做好我就不讓他們練習，但這也與教練身分衝突到的，沒有練習不會有成績。(A, 2019/12/08)

在同時扮演班導師、教師、教練的三個角色之間，常會有衝突發生。在班導師兼任教練的過程，小花認為對於球隊學生來說壓力很大，因為自己也是教練身分希望要求隊員在自己班上的能力更好，於是小花幾乎一整天與他們相處，不管是術科的晨操還是課後晚自習，到後來有學生轉去普通班，不管學生的想法為何，對於付出許多精力的小花還是相當受挫，發現自己太過於求好心切，反而物極必反讓學生沒有空間。經過這次的打擊，小花自認學到的一課是：

讀書也好，打球也好你改變不了別人，但當教練你的心境、你的處理方式，會因為他人的作法、想法而有所改變，才可以顧全局，你不太只能：你想拚，因為畢竟你是教練，你不是選手，打球的人不是你，練體能的人不是你。(A, 2019/12/08)

老師與教練的衝突到現在依然會發生，但經歷過如此深刻的記憶後，小花在心境上也有所改變，品格教育與成績都相當重要，現在不像以前用緊迫盯人的方式來教導學生，而是隨著學生的成長給予更多空間，從管束到讓學生負責，學生犯錯給予警告繼續練習，但再錯就必須停止練習甚至禁賽，因為小花認為人生不是只有運動，必須看得更廣闊。他職位轉換成教練、教師之後，不再像選手時期般付出努力就會有收穫，因掌控權以轉換到學生、球員身上，這身份的轉換讓小花有別選手時期埋頭苦練提升球技，而是聚焦於完成並引導學生正確的訓練方式，而獲得更佳的成绩表現。

以上所有角色互動的過程做出統整，從符號互動論米德（G.H. Mead, 1863~1931）認為「自我」發展是社會經驗累積而成，強調環境對人類行為的影響，提出社會自我的理論。在多重角色經驗塑造的小花有別於其他人，他因環境、角色的改變作出恰當的時間安排與互動。從互動論可以看見學生、運動員的小花因各角色的需求讓他在這多重角色的互動下，塑造出良好的時間規劃及自主訓練、晚自習、控管飲食的毅力，而女性、運動員、學生、老師、教練之間的互動製造出小花在目標追求、責任感及資源運用的優勢與機會。

小花在轉換這條路上並不是所有事情都能稱心如意，也不像表面上一帆風順的樣子，就算是成長過程中都按著目標設定執行的小花也不免會遇上從未想過的事情發生，在遇到不熟悉的事物時，也會受到挫折與打擊，但如何在錯誤中學習改善則是一道難題。小花不是超人，但他卻擁有超人般的意志力與勇氣！像是在以為考試失利後馬上就重回校園接下實習一職亦或是接受他人的聲音打破自己的一直以來的思考模式……這些都是相當不容易的事，小花接受挑戰不輕言放棄，努力做到最好的自己，將自己的知識與理念傳遞給學生，教育是沒有立即性的也許十年、二十年後因小花的一句話或一個行為都有可能改變學生的一生。在小花身上我看見了努力不懈與永不放

棄打破好勝心框架接受脆弱的自我，努力吸收養成就心中的樣貌的樣子。他是一位正直、勇敢、認真、好學的女性、學生、老師、教練、運動員。

第四節 本章小節

從小花成長經歷的過程中看見因多重角色發生衝突到維持平衡轉銜角色之間的過程，需要經過許多的調整。在成長過程受外在環境、框架的影響，讓在小花社會期待中成長，也為達到角色目標、整合、維持的均衡運作。時常犧牲自己休閒時間，嚴格的自我控管，甚至侷限於目標框架，忽略外在環境互動，難以達到平衡角色發展。這當中衝突都時刻的發生，肇因於訂定高要求的目標設定，在好勝心的驅使之下導致壓力過大而易面臨崩潰邊緣。又或是長期自我認知與外在他控預期落差帶來的挫折，對於小花都是艱困的挑戰。好在有重要他人的開導及自我覺察，發現許多造成衝突的原因出自於心態，不論是極高的目標設定帶來壓力，或是無法掌握不可控因素的挫敗感，都來自於心態。在錯誤中學習，嘗試調整方法，不論是將專注力放在可控部分上，或是給自己空間不需要將自己逼到極限調整心情，在角色不斷嘗試與調和的衝突中成長，並從中互動出各角色經驗的優勢。例如：身為教練的小花因運動員角色結識贊助商經理，在幫助球隊尋找贊助就較有機會……等等。

角色經驗互動為小花創造出更高的競爭力，不過女性角色的發展連動之間有時會產生互相制約的現象，所以在球隊助教的選擇小花盡可能的以男性為主，一方面是球隊有男女隊員，二來也讓家長更信任球隊的組成。除此之外，從小花多重角色的相互制約課題案例中，可以發現時間與核心價值是他角色互動形構與解構之間，他試圖從經驗摸索中謀求解決之道。在時間方面解套的方式，小花會以當時角色需要的情況分配時間比例，投入心力；核心價值則是各退一步維持基本概念，有時可能還是會有制約現象產生，但在角色互動之間以盡量維持平衡狀態穩定角色發揮。

第五章 結論與建議

本章共分為三節，第一節為結論；第二節為建議；第三節為研究者反思。

第一節 結論

小花在許多人眼裡屬於功課學業、運動表現、職場發展成功的佼佼者。他並不是天生運動健將，在讀書方面也不像是一般人口中有天賦的小孩，是靠著自己的努力在刻苦中磨練，超越極限自我精進；書不懂就反覆理解堅持不懈，日復一日年復一年，讓這位平凡的孩子變得不平凡，獲得學校第一名外，術科更奪下世界中學第一名。無論在哪一方面總是全力以赴盡心盡力，朋友間都將他形容為「認真、努力」的代名詞。而小花堅定的信念更引導著他朝向目標邁進，透過術科打造出專屬道路，相較於其他人多了專任教師的機會。而在面對不熟悉的事除了自己認真負責的個人特質，外加上謙虛好學的個性，讓小花勇敢打破自己訓練的框架，吸收新知，重整知識套用在球隊上，也讓球隊從零到有成績更是蒸蒸日上稱霸縣市，邁向全國。

小花是位不到卅十歲的臺灣年輕女性運動員成功轉換的案例，一位與運動毫無關聯的小孩，最終因運動成就夢想。過程將內容統整成以下結論：

一、不同歷程角色的發揮

小花在運動員到教師的過程中轉換的相當順利，但之中卻經歷過許多衝突與互動，其實並不是想像的順遂，其中在國中時期，當時帶著國小亮眼的成績與熱情進入校隊，卻沒想到環境因素會將許多熱忱所澆滅，信心嚴重受損，卻無能為力只能聽天由命，在如此低迷的氣氛中，小花必須提振自己抱著對羽球的熱情、對教師的執著全心投入在平衡角色中，也在此階段深刻體會環境的互動是如此重要。為了達到結構功

能論中目標達成均衡角色發展，小花清楚知道必須果斷離開負面環境跳脫舒適圈到具有挑戰的環境訓練，對於自我要求很高的小花，抱著堅定的信念進入高強度的訓練體制。知道自己與他人的差距，所以努力提升，就算過程艱辛每天壓力大到失眠，也要含著淚堅持下去。從上述事件中可以看見小花的個人特質是如此勇敢堅強，面對成績的不振也能面對接受它，並尋找方法。他高中勇敢踏出舒適圈，挑戰強度更高的環境，超越極限不斷的精進自己，努力跟上大家的腳步。在教練的引領下，一步一步的完成階段性目標成功超越同儕追上學姊，成為同學們眼中「認真努力」的代名詞，靠著自己的努力加上貴人的幫助成功透過羽球完成夢想。而學科上，每天堅持閱讀的習慣平衡學生角色外，更著手準備未來教師考試的資料，達成目標的動力驅使小花犧牲自己的休閒時間增加專業知識，維持班上前三名的好成績，也成功轉換教師，不論是學科或是術科都是大家學習的好榜樣。

二、多重角色轉換的衝突

每個人的時間都是一天二十四小時，角色變多時間依舊，因此時間的安排就顯得格外重要。個案在多重角色的發展中，最主要的衝突面對角色轉換時主要會有學校時期女性、學生、運動員角色的游移，以及出社會後自律好勝心所產生人際理念衝突與內心設下框架的關卡。個案在女性、學生、運動員角色多重扮演的同時，即便盡力安排好各角色的時間規劃，具有強大執行力與自我約束能力，但是面對外在變動的環境，難免有力不從心之處。出社會後，頂尖運動員與優秀學生的自律好勝心固然驅使他有良好的表現，但要求自己與要求別人畢竟不同，當可內在自控的長期自我認知與外在它控的預期有落差時，就會有挫折。產生人際理念衝突與內心設下框架的關卡，在他面對是否延續運動生涯、選手的轉學、指導的過程的起初，都有許多衝突發生，所幸透過他人的指教與鼓勵從中慢慢學習，為問題找方法並從失敗中獲取經驗，以及回到研究所校園中精進專業知識，鑽研出自己化解衝突的一套做法。小花發現有些衝

突的發生是必然無法強求，像是運動傷害與比賽之間、女性框架、選手與教練角色衝突等等.....這些是無法控制也會發生的衝突，這種衝突在多事件的發生後個案著重在心態上調整，盡力完成可控制部分，結果若不如預期就接受它的理念，慢慢放下事件帶來的挫折，坦蕩接受結果的發生。不論在什麼時候都會遇到不同的衝突，最重要的一點是必須正視它、解決它、放下它。

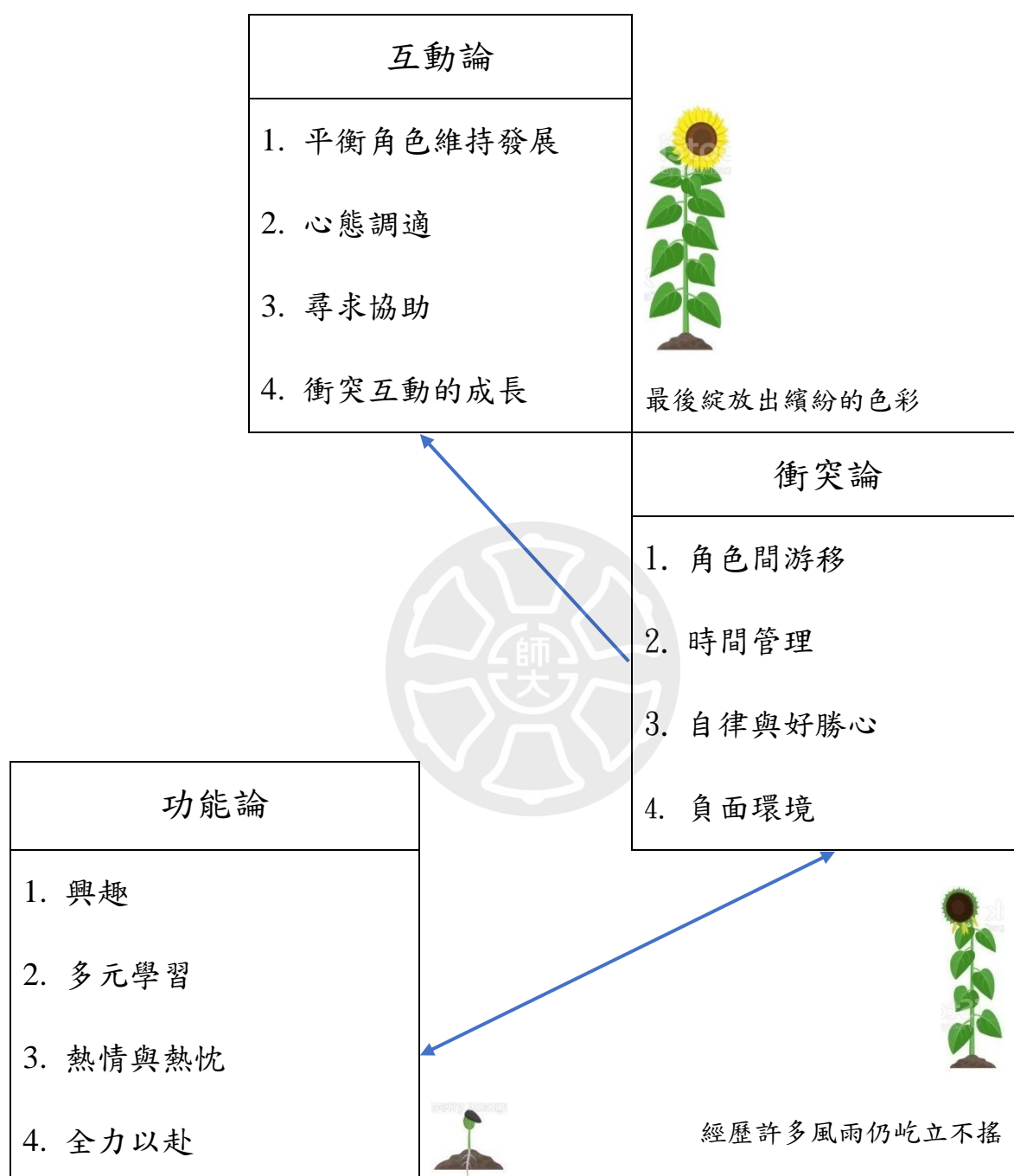
三、轉銜互動策略

小花是位擁有多重角色未滿卅十的臺灣女性，透過本研究整理後發現在順利轉銜與維持角色間平衡之間小花有著屬於自己的策略。最重要是角色的平衡、心態的調適、多重角色間的互動、衝突互動的成長。由於提早目標設定，在國小的小花就擬定好自己的人生目標，在各階段必須要有危機意識提早準備並持續朝目標前進，在追求目標的同時有一個重要的關鍵是對自我的了解，這關鍵讓小花在面臨選擇時能夠分析自己的優劣勢選擇一條有利於自己的人生道路。當然在追求目標、完成夢想的過程有許多難題會出現，此時堅持、不放棄的特質固然相當重要，使他能足以撐過最辛苦的時期，就算目標達成或過程中許多事也許不按照自己的如意算盤，他也能調整心態面對。甚至在多重角色間的互動，培養出新的能力，發覺自己的先天限制，尋求更多元的協助，使他在有能力時多做事，面對挫折也能學著化為成長的養分，等待在某一刻都有機會發揮作用，在衝突互動中而目標預期內的事則要有危機意識目標性的完成，預期外的有能力時多完成，透過增能的互動讓自己更有競爭力。

以上結論就是一位臺灣年輕女性運動員角色轉銜的模式（圖三），在成長過程中環境與個人特質相當重要，好的環境加上自律的特質養成良好的習慣。角色發展過程中事先將時間規劃完成，做好份內事物，如有能力多學習增加自己專業知識，多累積經驗建立獨到的知識，不斷反省改進缺點，增加自我優點，面對轉換能夠更清楚明白階段性

目標，順利轉銜。透過小花的故事給予許多運動員在轉換人生道路前寶貴的建議，是一位值得效仿的大學姐。





初期如含苞待放，對世界充滿著好奇

圖三 小花轉銜模式

小花如同一株原氣生意盎然的花苗，其紅花綠葉茁壯過程遭逢風吹日曬雨淋的煎熬考驗，終能昂然高大挺立的綻放妍華花貌。

第二節 建議

小花的故事在此告一段落，從他的故事中我們可以探究學生運動員生涯轉換中會遇到的問題，在此研究背後，歸納未來建議與方向。

（一）未來研究

期許未來蒐集更多成功的案例，甚至是其他運動或是跨領域，整理相關研究紀錄，透過經驗的統整分析，找出共同的轉銜與平衡之道，最終目標實現。

（二）自我了解

本研究透過個案經驗，整理出相關重點，而自我了解在本研究中佔有重大關鍵，若未來運動員能在各階段有屬於自我了解的相關課程，相信運動員對於轉換選擇方面也較有方向，轉換前也能夠事先擬定目標並執行。

（三）內心衝突

每位運動員都會經歷退役或轉換的過程，在轉換的過程中或許會有內心衝突的發生，在之中必須誠實的面對自己內心掙扎的理由為何，接受自己的脆弱，傾聽自己的聲音正視它、解決它。

第三節 研究者反思

經過觀察、訪談反覆聆聽、閱讀錄音檔及逐字稿，對於小花成功的生涯規劃歸納整理，讓更多學生運動員看見年經女性選手的生涯轉換過程，從中摸索自己的模樣刻畫出屬於自己的人生。研究者從事羽球運動十多年，在成長的各階段中常有浮現是否繼續選擇運動道路的念頭，因為在訓練的過程、面對比賽輸贏、受傷的挫折總是那麼辛苦，也時常對未來迷惘因此選擇留在最熟悉的事物繼續在運動場上奮鬥，但是運動員只是人生的過程，總有一天要離開運動世界，在追求卓越的過程常會忽略學科的學習，基本學科程度也較薄弱，因此面臨退役後的生活會有不安感出現，能像小花學姊學術兼備退役後直接轉任老師的案例值得學習。研究者在國中時期認識個案，在訓練後晚自習能看見學姊讀書的身影，回到宿舍後學姊繼續開著檯燈在床上複習學科，反觀研究者根本無法與學姊相提並論，覺得練習就把精力耗盡無法專心，很佩服學姊驚人的毅力與體力，以為學姊天生就如超人般。但透過研究與學姊聯繫才發現原來這看起來平凡的訓練後讀書是學姊為了成為教師從小自律養成的習慣，長年犧牲休息時間付諸養成的結果。除此之外發現小花的成長背景受到社會環境框架所影響，從小對教師、國立大學的憧憬正是社會氛圍中好的選擇之一，加上當年班導不建議參加球隊希望以此增加讀書時間考上分數較高的學校，當時靠讀書翻身的社會風氣帶動了整體的環境，對於運動員頭腦簡單，四肢發達的刻板印象依舊存在，但小花卻堅持自己所選，從羽球運動中找到價值，奮鬥的過程也讓研究者開始審視自己同樣身為羽球運動員與小花的異同，研究者在成長階段因為好動被導師推薦加入羽球隊，與小花相同的地方是研究者的好勝心也相當強烈，不服輸的個性讓研究者專注在術科訓練上，不過就在 2019 年因為一次嚴重的運動傷害讓研究者被迫休息將近三個月，對於能不能繼續留在球場上出現了未知，才意識到轉銜這件事並不是設定好時間就可以照著執行，許

多事情是突然出現，若沒有提前準備在面對轉銜時就會充滿猶豫並且沒有太多選擇權，只能隨波逐流。

透過本論文研究為自己找解答，從學姊的案例中看見自己，從他的生命故事看到我對羽球運動的執著，學姊在運動員轉換的最後階段對羽球運動還是有熱忱存在，卻為了成為教師的夢想，努力讓自己在運動的日子用力奮鬥不留遺憾，最後坦蕩離開並順利轉換做出選擇使自己完成了夢想，學姊的故事猶如當頭棒喝讓我及時振作不再自怨自艾，研究者看見自己接近轉換之時，現階段對羽球的執著似乎是在訴說著自己尚未全心投入、完全釋放就必須離開的遺憾，從中發現運動對我來說已成日常沒有了放手一搏的衝勁。從學姊案例中反思自己身處的環境是否已成舒適圈沒有挑戰，又或許是目標設定的迷失，幾次反覆閱讀文本都讓研究者感到愧疚，原來比自己努力的人還很多，接受現實衝擊的人也很多，每當自己有理由想要拖延偷懶時就會想起學姊的故事，我是個幸運的人，能有資源延續我的運動員生涯，不必為了生活所煩惱，漸漸的習慣周圍的環境形成舒適圈，論文就像我的指南針，給我方向讓我面對最真實的自我，重新思考並找出自己對羽球運動的熱忱，更加投入運動珍惜每次訓練的時間，在2019年研究者發生了嚴重的運動傷害可能會因此退出運動舞台，就在那時我對離開羽球運動感到恐懼，這份恐懼來自於我不知道要做甚麼以及失去舞台光環的可能，就在此時我接觸了小花開始撰寫這份論文，並從學姊的故事中得知當年他正在成績巔峰卻因為搭擋的緣故沒辦法延續成績，再創高峰的心情及面對離開賽場的可能性，不過與我不同的是小花面對轉銜之道反而坦蕩灑脫，這周全的準備，足夠的投入正是我所缺乏的。此外撰寫同時發現小花不斷追求更高層級更具挑戰的環境突破自我的可能性，反思研究者身處舒適圈太過安逸，更澆熄運動的衝勁、熱忱，從小花的故事中挖掘羽球運動的意義、熱情，同時對未來事先做好準備，面對轉換更加沉著，期許自己能勇敢踏出舒適圈朝前邁進。透過小花學姊的研究結果，希望能幫助更多在運動道路上迷惘的朋友們，也透過論文寫作看見自己最真實的內心。無論是個案的相關經歷、術科

心境、學習方式、老師與教練的心路歷程，相信可以讓所有運動員與研究夥伴更多參考建議，期許羽球之外的運動選手們，能夠了解內心的追求，完成自己的目標得到屬於自己的掌聲。



參考文獻

一、中文部分

丁國勇（譯）（2009）。*原始社會的結構與功能*。中國：中國社會科學出版社。

(Radcliffe Brown, 1952)

王勇智、鄧明宇（譯）（2008）。Narrative analysis 敘說分析。臺北：五南。(Catherine Kohler Riessman, 1993)

王斌、艾巍（2004）。羽毛球運動員體能的重要性。*遼寧體育科技*，26，2。

王耀城（2015）。*運動比賽之微觀權力研究以一場混雙網球比賽的分析為例*（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

古陳蜀東（2019）。*習近平時期中共武警角色與功能之研究 - 結構功能論之 AGIL 概念模式分析*（未出版碩士論文）。國防大學政治作戰學院，臺北市。

江吟梓、蘇文賢（譯）（2010）。*教育質性研究：實用指南*。學富文化：臺北市。
(Marilyn Lichtman, 2006)

江信宏、林建宇、謝承勳、曾國恆（2018）*優秀運動員社會化過程之探究，運動文化研究*，32，93-115。

吳芝儀、李奉儒（1995）。*質的評鑑與研究 (Qualitative Evaluation and Research Methods)*。臺北：桂冠。

呂玉瑕（2001）。性別、家庭與經濟：分析小型家庭企業老闆娘的地位，*臺灣社會學刊*，2，163-217。

呂芳陽、周財勝（2008）。羽球運動體能訓練之探討。*大專體育*，98，7-12。

呂靜宜（2011）。*《西遊記》人物在情意教學的應用—以「人與己」、「人與人」為探討主題*。（未出版碩士論文）。國立臺南大學，臺南市。

- 李承晏 (2013)。跨國羽球教練鄭永成生涯轉換與運動知識螺旋之研究。(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李政原 (2015)。運動員刻板印象對於國中小學運動員學業成就及自尊影響之探討。(未出版碩士論文)。佛光大學，宜蘭縣。
- 李貞慧 (2005)。女性的社會參與-以監所讀書會之女性帶領人為例。(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 狄玉明 (譯) (2019)。社會學方法的規則。臺北：五南文化廣場。(Emile Durkheim, 1894)
- 周文祥 (1996)。運動員的生涯規劃。國民體育季刊，25，3，60-68。
- 林正常 (1989)。運動科學訓練。臺北：銀河文化事業有限公司。
- 林佑儒 (2009)。國立臺灣師範大學體育學系學生學習滿意度與生涯規劃之研究。(未出版論文)。國立臺灣師範大學。臺北市。
- 林冷、洪瑞璘、劉怡昀、劉承賢、顏涵銳 (譯) (2009)。社會學 (修訂版)。臺北：雙葉書廊有限公司。(Margaret L. A., Howard F. T., 2007)
- 林佩璇 (2000)。行動研究的知識宣稱-教師實踐知識。國立臺北師範學院學報：教育類，15，189-207。
- 林季謙 (2003)。成癮的社會與心理學解釋面向。網路社會學通訊期刊，34。
- 林巖勳 (2009)。女性運動員性別角色衝突和身體意象、運動承諾與情感的關係—自我複雜度的調節效應。(未出版碩士論文)。國立台灣體育大學，桃園市。
- 邱子華 (2016)。以符號互動論觀點探討國小普通班高年級自閉症學生之學校適應。(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 邱延正 (1999)。臺灣地區解嚴後之政治發展—政治發展理論之檢證。臺北：國立臺灣師範大學三民主義研究所博士論文。

姜凱心 (2015)。跨國羽球教練湯鮮虎生涯歷程之個案研究。(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

洪聰敏 (2003)。運動員的生涯轉換。2003 年運動生涯規畫輔導人員研習會發表之論文。中正大學，嘉義市。

洪謙德 (2001)。法律社會學。臺北：揚智。

紀世清 (1999)。羽球運動訓練資訊之編制。國立體育學院叢書。

孫立平 (譯) (1989)。社會衝突的功能，臺北：桂冠出版社。(Lewis A. Coser, 1956)

涂燕玲 (2003)。國民小學教師角色衝突之研究(未出版碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東縣。

馬立秦 (2013)。社會學理論。臺北：五南。高于茶 (2007)。公共溫泉浴室洗浴歷驗作為素常關係還原與反思的場景。(未出版論文)。國立臺灣大學，臺北市。

高淑清 (2008)。質性研究的 18 堂課—首航初探之旅。高雄：麗文文化。

高淑貴 (1991)。家庭社會學。臺北：黎明文化事業。

高麗娟、黃光獻 (2014)。體育運動質性資料分析方法。體育學報，47，2，159-177。

張美智 (2015)。已婚國小女教師多重角色衝突與調適之探究。(未出版碩士論文)。靜宜大學，臺中市。

張晉芬、黃玫娟 (1997)。兩性分工下觀念下婚育對女性就業的影響，收錄於劉毓秀(編)，女性、國家、照顧工作。臺北：女書文化。

張祐慈 (2010)。優秀女子桌球選手生涯發展之質性研究。(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

梁瑞安 (1996)。國民中小學教師生涯承諾及其相關因素之研究(未出版論文)。國立高雄師範大學。高雄市。

- 許瀟心 (2004)。我國女子足球選手生涯規劃之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣體育學院，臺中市。
- 陳向明 (2002)。社會科學質的研究。臺北市：五南。
- 陳冠羽 (2016)。從政策衝突論臺北市公共自行車 YouBike 之發展經驗 (未出版碩士論文)。開南大學，桃園市。
- 陳洸釐 (2005)。運動科技與人生。臺北：五南出版社。
- 陳秋梅、邱憲祥 (2005)。羽球運動的起源及發展。大專體育，76，138-144。
- 陳美芬 (2005)。踏上回鄉的「農路」：一位青年生涯轉換歷程的敘說。農業推廣文彙，1，129-140。
- 陳淑菁 (2002)。不同運動類型及不同年齡層女性運動員之性別角色及角色衝突之研究 (未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 陳渝苓、陳瑾葶 (2010)。不公平的起跑線：從性別觀點探討女性運動員的雙重汙名現象。中華體育季刊，24(1)，90-99。
- 彭俊秀 (2009)。我國青少年羽球單打比賽戰術分析—以 2008 年全國青少年羽球錦標賽少男大組個人賽前八強為例 (未出版之碩士論文)。國立臺灣體育大學，桃園縣。
- 游肇賢 (2003)。國中兼任行政工作教師角色衝突與工作滿意之調查研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃雅惠 (2003)。女性運動員於社會化中之動機、角色衝突及困境之研究—以參與九十二年大專運動會甲組女選手為例。(未出版碩士論文)。臺北市立體育學院，臺北市。
- 黃瑞琴 (2001)。質的教育研究方法。臺北：心理出版社。
- 黃詩萍 (2004)。頭家娘的工作與家庭角色之衝突研究 (未出版碩士論文)。國立中山大學，高雄市。

- 葉競聲 (2004)。國中體育教師角色衝突與工作滿意關係之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 劉一民 (2004)。球場故事三部曲—運動故事的結構與意義。臺灣運動哲學學術研討會大會手冊。臺北市：國立臺灣師範大學體育學系。
- 劉開泰 (2017)。負向激勵：把缺點變為人生的轉捩點。太陽市：知遠文化事業有限公司。
- 潘松濂 (2001)。細說社會心理學。臺北：心理出版。
- 潘淑滿 (2003)。質性研究-應用與理論。臺北：心理出版。
- 蔡文輝 (2014)。社會學理論 (修訂第四版)。臺北：三民書局。
- 蔡如鵬 (2017)。女性游泳運動員生涯轉換歷程之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立大學，臺北市。
- 蔡岱亨 (2003)。臺灣職業棒球運動發展之研究 (未出版碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 蔡昆霖、吳萬福 (1999)。競技運動教練的重要性。大專體育，41，131-134。
- 鄭虎 (1984)。中華民國參加第 23 屆洛杉磯奧運選手人格特質分析。體育學報，6，183-189。魯貴顯 (譯) (1998)。盧曼社會系統理論導引。臺北：巨流。(Kneer George & Armin Nassehi, 1994)
- 謝金青 (1991)。國民小學行政兼職教師衝突與工作滿意之研究 (未出版碩士論)。國立政治大學，臺北市。
- 鍾蔚起 (1989)。簡介符號互動論及其在教育上之應用。教育文粹，18，18-29。
- 譚光鼎 (2010)。教育社會學。臺北：學富。

方永泉 (2000)。符號互動論【教育大辭書】。取自：

<http://terms.naer.edu.tw/detail/1310670/>

中華民國羽球協會 (2019)。108 年全國排名賽競賽規章。取自：

<http://www.ctb.org.tw/information.asp?id=221>

中羽在線 (2015)。取自：

<https://bbs.badmintoncn.com/thread-481814-1-1.html>

全國法規資料庫 (2015)。中等學校體育成績優良學生升學辦法。取自：

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=H0120004>

陳啟勳 (2000)。模仿理論【教育大辭書】。取自：

<http://terms.naer.edu.tw/detail/1313835/>

教育部體育署 (2019)。運動現況調查。取自：

https://isports.sa.gov.tw/Apps/TIS08/TIS0801M_01V1.aspx?MENU_CD=M07&ITEM_CD=T01&MENU_PRG_CD=12&LEFT_MENU_ACTIVE_ID=26

教育部 (2001)。國民中學學生基本學力測驗。取自：

https://www.naer.edu.tw/ezfiles/0/1000/attach/13/pta_12483_2100827_01467.pdf

國立臺中教育大學主題館藏 (2020)。Talcott Parsons 功能論。取自：

http://210.240.188.215/educators/w_edu.php?e_list_id=84

國家政策基金會 (2018)。國政分析。取自：

<https://www.npf.org.tw/3/18821>

國家教育研究院 (2012)。雙語詞彙、學術名詞暨辭書資訊網。取自：

<http://terms.naer.edu.tw/detail/1453886/>

圖庫插畫和矢量圖形 (2019)。向日葵生長過程向量插畫平面設計。取自：

<https://www.istockphoto.com/hk/vector>

二、英文部分

Guillain J-y (2012).Badminton: An Illustrated History - From ancient pastime to Olympic sport. France : Publibook.

Beilock, S.L., & Jellison, W. A., Rydell, R. J., McConnell, A. R., & Carr, T. H. (2006). On the causal mechanisms of stereotype threa: Can skills that don't rely heavily on working memory still be threatened? *Personality and Social Psychology Bulletin*,32, 1059-1071.

Blumer, H. (1969). Symbolic interactionism:perspective and method. Englewood Cliffs, NJ:Prentice-Hall.

Baillie, P. H. F. (1992). *Career transition in elite and professional athletes : A study of individuals in their preparation for and adjustment to retirement from competitive sports*. (Unpublished doctoral dissertation). Virginia Commonwealth University, Richmond.

George, M. (2005). Making sense of music: The body experiences of collegiate women athletes. *Sociological Inquir*,75,317-345.

Kray, L. J., Galinsky, A. D., & Thompson, L. (2002). Reversing the gender gap in negotiations: An exploration of stereotype regeneration. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 87, 386–409

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.

Nixon, H. L., & Frey, J. H. (1996). *A sociology of sport*. Belmont, CA: Wadsworth.

Russell, K. M. (2004). On versus off the pitch: The transiency of body satisfaction among

female rugby players, cricketers, and netballers. *Sex Role*, 51, 561-574.

Snyder, E. E. & Baber, L. L. (1979). A profile of former collegiate athletes and non-athletes : Leisure activities, attitudes toward work, 105 and aspects of satisfaction with life. *Journal of Sport Behavior*, 2, 211-219.

Spencer, S. J., Steele, C. M., & Quinn, D. M. (1999). Stereotype threat and women's math performance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 4-28.

Stone, J. & McWhinnie, C. (2008). Evidence that blatant versus subtle stereotype threat cues impact performance through dual processes. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(2), 445-452.

Yeung, N. C. J., & Hippel, C. V. (2008). Stereotype threat increases the likelihood that female drivers in a simulator run over jaywalkers. *Accident Analysis & Prevention*, 40(2), 667-74.

Yopyk, D. J. A., & Prentice, D. A. (2005). Am I an athlete or a student? Identity salience and stereotype threat in student-athletes. *Basic and Applied Social Psychology*, 27(4), 329-336.

Svoboda, B., & Vanek, M. (1982). Retirement from high level competition. In T. Orlick, J. T. Partington & J. H. Salmela (Eds.), *Proceedings of the 5th World Congress of Sport Psychology*. Ottawa, ON: Coaching Association of Canada.

Stambulova, N. B. (1994). Developmental sports career investigations in Russia A post-perestroika analysis. *The Sport Psychologist*, 8, 221-237.

Locke, E. A., Chah, D-o, Harrison, S., & Lustgarten, N. (1989). Separating the Effects Of Goal Specificity From Goal Level. *Organizational Behavior And Human Decision Processes*, 43(2) : 270-287.

Parsons, T. & Neil J. S. (1956). *Economy and Society: A Study in the Integration of Economic and Social Theory*. Illinois: The Free Press.

Paris, S. G. (2001). Classroom applications of research on Self-Regulated Learning. *Educational Psychologist*, Summer, Vol.36 Issue3, 89-102.

George Ritzer (1992). *Sociological Theory*. New York : McGraw-Hill.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13- 39). New York: Academic.

附錄：

附錄一：訪談大綱

第一部分 個人成長背景

- 一、請問您的成長歷程？
- 二、接觸羽球的過程？
- 三、請您分享成長過程，投入羽球時訓練、生活、學習的情形？
- 四、您在羽球與學科的表現如何？

第二部分 階段與角色需求

- 一、在運動員時期的課業學習與訓練時間的調配？
- 二、運動退休與轉換的過程？
- 三、羽球運動中扮演女性、學生、選手、教練、教師角色上有何差異？

第三部分 階段轉換的處理情形

- 四、運動員退休後的職涯發展與轉換需要哪些準備？
- 五、不同領域的五種角色，是否有相互幫助或影響？
- 六、在角色間轉換的過程是否曾經遇到瓶頸？

第四部份 心境、心得

- 七、從事不同角色是如何面對與調適？

八、不同角色的階段應該如何設定目標？

九、國內許多運動員對未來規劃或就業、生涯轉換感到不確定，就您的經驗，有何看法或建議？

第五部分 轉銜經驗

十、面對多重角色，哪些是可掌握因素讓轉換更能順利？

十一、角色轉銜過程中有哪些是自我實力？哪些是環境？又哪些是環境與實力的交互作用？訪談大綱（二）

（對象：老師同事）

1. 請問您是什麼時候認識小花？
2. 請問您與小花的相處過程？
3. 您認為小花是怎麼樣的老師？
4. 您認為小花擔任球隊是怎麼樣的教練？
5. 您認為他是什麼樣行政人員？
6. 女性、老師、教練、行政人員，您認為他調整的怎麼樣？
7. 女性角色扮演是怎麼樣？
8. 您認為身為老師/教練的小花與您有哪些不一樣？

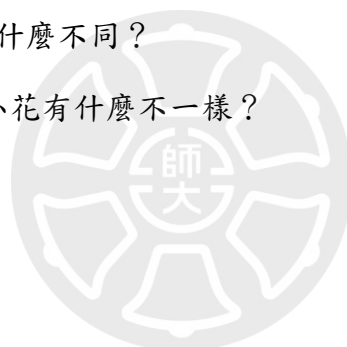
（對象：教練同事）

1. 請問您是什麼時候認識小花？
2. 請問您與小花的相處過程？
3. 您認為小花是怎麼樣的教練？
4. 您認為小花是怎麼樣的老師？

5. 您認為他是什麼樣行政人員？
6. 女性、老師、教練、行政人員，您認為他調整的怎麼樣？
7. 您認為身為老師/教練的小花與您有哪些不一樣？

(對象：校隊隊長)

1. 請問你是什麼時候認識小花？
2. 請問你與小花的相處過程？
3. 你覺得小花是怎麼樣的教練？
4. 你覺得小花是怎麼樣的老師？
5. 你覺得女老師跟男老師有什麼不同？
6. 你認為身為老師/教練的小花有什麼不一樣？



(對象：朋友同學)

8. 請問您是什麼時候認識小花？
9. 請問您與小花的相處過程？
10. 與其他人相處狀況如何？
11. 羽球隊的氣氛如何？
12. 請問他當時加入羽球隊及班上的狀況如何？
13. 依您跟他的相處，您認為他的個性是？
14. 您認為小花是怎麼樣的學生運動員？
15. 您是如何看待他大學階段銜接的過程？
16. 您認為小花是怎麼樣的老師、教練？
17. 女性、老師、教練、行政人員，您認為他調整的怎麼樣？

附錄二：研究者運動成績

表三、研究者運動成績

國內成績：
<p>全大、中運：</p> <p>2014 全中運女子雙打、團體冠軍</p> <p>2015 全大運女子雙打亞軍</p> <p>2016 全大運團體冠軍</p> <p>2017 全大運女子雙打季軍</p> <p>2018 全大運女子雙打冠軍</p>
<p>排名賽歷年成績：</p> <p>2017 年全國第一次羽球排名賽女雙亞軍</p> <p>2017 年全國第二次羽球排名賽女雙季軍</p> <p>2018 年全國第一次羽球排名賽混雙季軍</p> <p>2018 年全國第二次羽球排名賽女雙冠軍</p> <p>2019 年全國第一次羽球排名賽女雙亞軍</p>
<p>全運會：</p> <p>2017 年全國運動會女雙冠軍、女團季軍</p>
國際成績：
<p>世界排名最高:女雙 41 名</p> <p>2014 年亞洲青少年羽球錦標賽 混合團體 第三名</p> <p>2014 年世界中學羽球錦標賽 女子團體 第一名</p>

2014 年越南羽球國際挑戰賽 女子雙打 第三名

2014 年奧克蘭羽球國際賽 女子雙打 第一名

2015 年越南羽球國際挑戰賽 女子雙打 第三名

2015 年奧克蘭羽球國際賽 女子雙打 第三名

2017 年奧地利羽球公開賽 女子雙打 第三名

2017 年波蘭羽球公開賽 混合雙打 第三名

2017 年亞洲羽球混合團體賽 第五名

2017 年蘇迪曼盃世界混合團體賽 第五名

2018 年世界大學生羽球錦標賽 混合團體 第三名

2018 年世界大學生羽球錦標賽 女子雙打 第二名

2019 年葡萄牙羽球國際賽女子雙打 第二名

2019 年蘇迪曼盃世界混合團體賽 第五名

2019 年亞洲羽球混合團體賽 第五名

2019 年葡萄牙國際系列賽 第二名

2019 年亞洲羽球錦標賽女雙 第五名

附錄三：訪談逐字稿

研究者：簡單介紹自己成長的過程

小花：我的學區裡的國小有羽球隊，小學三四年級的時候接觸到羽球。但是在接觸羽球之前，就是平凡的學生，父母對課業的要求很嚴格，尤其是媽媽。三四年級的時候我們小學教練用校慶跑 100 公尺來做為可以做為羽球隊隊員的遴選，但我們家庭沒有任何運動員背景，我也不是天生就是有運動員的條件，我就是一個很靜態的學生，根本也不會代表班上去跑步，但就是因為校慶，在班上我有一個很好的朋友，跑步很快，他就被選上試試看羽球隊，他就變成下課都要去。沒辦法陪我回家。我就詢問媽媽可不可以去，試試看，就自己去找老師，又因為我的身高在班上都是前三名高的，老師就覺得體格可以試試看。以前雲朵國小（匿名）就是羽球傳統名校，那時家長願意支持。但是我的中年級老師非常建議我媽媽不要讓我參加，因為老師就覺得，我功課就還算可以，如果參加球隊了又要去比賽放學時間還要練習會影響課業，老師覺得我以後可以考上前三志願，不要去打球用讀書升學。

但當時打著打也產生興趣我媽媽也沒特別阻止，課業在中年級也都有維持，因此我媽媽就也沒有阻止，因為五六年級進入羽球班教練是導師，進入羽球班課業競爭就相對變小，看起來分數名次沒有落差很大競爭的人也變少，我們班才十六個人前幾名一定是沒問題。其實要升國中國小教練就有跟我媽媽說，國小教練的女兒是靠羽球就考上國立大學體育系，活生生例子打羽球可以讀國立大學還可以加分，教練就跟我媽說有這個管道，我媽就也覺得這樣很好啊，打羽球可以當老師，就讓我國中繼續打。

當時教練覺得我用讀書考學科，要考上前三志願不太可能所以建議我繼續打球。因為我國小六年級的時候就有國小杯冠軍，當時六年級就有一點點成績(雙打)教練覺得應該要繼續打球。

我爸媽也支持，但他們根本沒有概念要靠打羽球讀上國立大學需要打到多好的成績，他們只知道說教練的女兒是這樣做的。他們也不知道說以後我可以有甚麼出路

至少打球往那個方向前進，就這樣繼續打。

研究者：你是長大之後才知道父母是這樣想的嗎？

小花：也沒有，就一路我就知道這樣子。因為其實打羽球我也沒有把這個當作一個目標啦，就我覺得當老師這件事其實也不錯。如果說打球有一個外在的誘因，當然不排斥這個運動，但是要花很多時間辛苦很累其實這個到後來會變成是一個習慣跟責任，因為你有一個外在誘因會比較願意，吃苦因為人總是自私的嘛，你想要甚麼然後你才會願意做。但我其實中間有想過，為什麼我寒暑假要花那麼多時間(國小的時候)因為別人都出去玩或者是我表哥表姊來台北然後我都要去練球。但其實我爸媽算支持，他們會覺得既然你選擇要打球，你就是要花時間他也不會說要幫你請假。生病還是不想去他們就會說你自己打給教練，那這個時候，你就會退縮。你就會想那我還是繼續練球就大概這樣。升國中有點轉折，就原本應該是要去讀彩虹高中國中部(匿名)，那時候有成績國中B教練他們也希望我過去，但後來因為某些原因，我還是讀別間國中，也是傳統名校，但是這間國中是普通班。就變成體育績優，然後也是分兩個部分因為是普通班，你的課業會相對落差，但是我覺得我國中的老師因為我們班有五個校隊2羽球2手球1游泳，一方面不想拉低全班平均至少對我們是有一個目標性的，不會說要跟前幾名一樣但是少，我記得我那時候是要前100名(校排)。

但其實國二國三會越來越辛苦落後會越來越多但我覺得是一體兩面，體育班的好與不好其實是有差，你在普通班雖然沒有老師幫你補強功課但是你的班級競爭力是比較真實的，因為體育班遇到的問題是大家都沒有競爭力然後在普通班其實有一些同學，例如：我去比賽，班上同學會幫我留考卷回來會借我寫作業，所以其實我至少在這三年學科的部分我覺得有打好基礎。然後打好基礎以外，另一方面是我覺得有養成念書的習慣，因為我記得我國三每天七點練完球然後我就會回去班上參加晚自習，然後到九點多才回家，要會考前大部分球隊練完球就回家啦。因為你高中一定有地方念阿基本上課業不會那麼重。教育會考以前叫做基測，然後就是可以自發性地去念書這件

事情，沒有人強迫，但因為環境、老師把我們引導得很好，雖然你是球隊的，你可能已經有高中可以念但是課業上面還是要有一些基礎，我覺得這對國中生很重要的一點，你看你運動完練完球其實他是一個很動態式的，但馬上你就要回到教室晚自習我覺得也是在課業上很重要的一部分。

研究者：那國中三年打球的過程

小花：打球的部分很大的轉捩點是大概國二時，國一基本懵懂，國一跟學姊去比全中運還團體第二我根本不知道甚麼全中運我根本一場都沒下就只是跟著一起去，我記得在小米市(匿名)我根本不知道在幹嘛後來我才知道那是很大的比賽，可是我國一就有國中杯第五名個人賽(雙打)以前都國小杯阿，後來當然覺得國中杯比較重要後來才知道，喔，原來全中運更重要。但那時候我國二我們原本的教練退休，然後就換了一個新教練，學姊對新教練非常排斥所以其實訓練上面滯留了很久一段時間，就大家都會跟著學姐，可能五點多就會說要去復健打球上面的動機減少，球隊氣為其實是比較低落的。

因為對教練的排斥學生都沒辦法適應包括你也沒辦法適應嘛！你要說羽球是完全個人，其實也算是團體項目，就是跟著團隊。氣氛不是這麼好，當然你不會極端的跟著學姐反抗教練，但我覺得還是會被影響，所以國二沒參加全中運，因為連縣市選拔都沒有參加，資格賽就沒有選上而且以前全中運沒有雙打所以你只能比團體賽，我國中的全中運沒有團體賽，你記得嗎我到高中才有阿，轉捩點改變最大應該是在我高一，國三全中運一樣我資格賽也沒有進但國三的國中杯有第五名，大概我覺得那段時間是打球很低落的，畢竟你國小有點點成績，本來你延續的覺得你國中應該要更好，我記得我在國中反而跟班上比較密切反而在學科這邊比較好，國中的術科成績都很普通，但是可能還有一點點成績再加上我們這屆的女生南北的實力很平均，所以高中的時候就去彩虹高中(匿名)，教練那時候還是有找我，但那時候打球很低落有想過不要打

球。但是我又覺得以我的會考成績沒辦法考好高中，我那時候有想過我想念小草高中（匿名）我想進一個球團，因為我知道彩虹高中（匿名）很累很軍事化。我媽其實都不懂打球的事情，但我媽跟我說：如果你不要我幫你做決定的話那你就把你的實力拿出來，如果你國中以前升甲組，那我就讓你自己選高中。但我媽要我去彩虹高中（匿名）那時我媽覺得我國中沒去已經很可惜了，不然我國中三年的術科不會掉成這樣。媽媽自己也有感覺到，但他們也沒有給我壓力要我放棄，我媽就有跟我說高中要去念彩虹高中（匿名）他可能覺得可以救看看。我媽不懂羽球，但他都會帶我去比賽，教練可能沒有要去而且沒甚麼人想參加，我媽都會帶我跟我搭擋下去住旅館自己去比賽。

高中就讀體育班學科也沒甚麼好敘述，但要跟體育人競爭能夠排在前面就是兩個，能不能找到方法，還有能不能冷靜下來，讀書的方法是國中養成的你讀書的方法是怎麼重點整理，可能有測驗卷你會找到自己能吸收的方式，我個人是會一直寫字，我是靠書寫記憶的人。包含我讀書是沒辦法聽音樂，我要很安靜很專注要一直筆記寫字的人，這其實國小國中就知道了。加上能不能靜下來這兩個條件再加上國中養成的學科基礎，我覺得高中基本上不會差到哪裡，高中很多題目是背誦阿，他就給你題庫，但我數科比較不好，我覺得就是你要找到自己的方式跟靜下來。

研究者：那時候有特別下課自己看書的習慣嗎？

小花：基本上沒有段考前複習上課還是會打瞌睡，但是至少老師要給你段考範圍你要自己讀書，這是你自己辦的到的。

研究者：你高一就有想法要念哪一所大學嗎？

小花：其實國立雲朵大學（匿名）是我的最終目標，但這一路有多曲折甚至到國中很迷茫，我連全中運都打不了，我怎麼還有覺得自己可以讀國立雲朵大學（匿名）連甄

試甄選都沒概念，但至少對於當老師這件事，我沒有改變目標過，從決定打球之後。但其實回想起來覺得以前蠻天真的，當下沒想那麼多就是這樣做。高中其實我覺得學科維持，數理不行、社會國文勉強都 ok，英文要背，大概就這樣。但高中相對術科比較重，重心就都在這邊訓練量也大你沒辦法跟普通班競爭的原因就是因為你只能考 b 卷，你的競爭繁星計畫都是跟班上久了學科你就覺得取的平衡，反而術科是對人生比較大的啟發，沒有比高一那時候還低落，國中二三年級的滯留。高一很沒辦法適應壓力，壓力非常大，跑步都最後重量都做不起來，學長姐妹的眼色眼神讓我壓力非常大，我也不會跳雙迴旋，我高一還是沒辦法，高一考高中沒辦法跳雙迴旋我選用別的地方來彌補，那段時間沒法適應壓力很大，因為我認為自己是高要求的個性，我高一整個暑假都是睡不好到住宿前很痛苦高度競爭環境自身條件不好，當下是內心很掙扎的你會不想輸，直到住宿之後有比較好一點。

當時的教練也是蠻關鍵的角色（A 老師），不是很有好朋友關係但你會願意服從尊重他，他會給每個人設定的目標，我覺得一步步讓自己覺得進步跟上別人，我覺得這是蠻重要的。我那時高一下就升甲組，排名賽前兩個教練對於我們誰跟誰配有掙扎，當下我沒想很多，我跟奶奶(匿名)配我們直接配就升甲組，直接打贏隊友，當下沒想太多沒壓力要升甲組，那時候才意識到前面那些辛苦慢慢有一些回報，你就會更想做更好。

那時是想要去超越學姊企圖心很強烈，自我改變跟教練引導蠻重要的，你在高壓環境你是會自跟著大家走會進步，所以我覺得環境很重要，我這樣個性的人適合這樣的環境。高二上高中盃的冠軍、高二下、世界中學冠軍。當時就有隊內選拔可以出國比賽升甲組完後亞青選拔也有選上，後來見到大世面才意識到自己離夢想愈來愈靠近，可以甄選上雲朵大學(匿名)。當時有沒有讀國立雲朵大學(匿名)反而不見得那麼重要，高一升高二那整年一直想打球給自己期許打好球，高三這年也是蠻驚奇，很有企圖心，喜歡規劃事情的我，升高三時，我在桌面把一整年要打的比賽都寫滿在日期上，高三期許各種比賽都可以冠軍排名賽要有點成績，一直到三上真的甚麼比賽都冠

軍排名賽也前八，一個個實現。都表現很好三下一直到全中運我們就輸給沒輸過的組合，當時有點挫敗 不知道自己會輸。當時有壓力是國立雲朵大學（匿名）只開兩名額，當時競爭很大，當時我還有另兩位同儕都想要讀同學校我跟一個同學都是用世界中學的甄審，成績輸另一位同學，所以個人賽我一定要拿冠軍（我若想讀理想系所的話），後來很慶幸是有達成自己目標：全中運個人賽冠軍。準備畢業就有討論到升學但那年奶奶（匿名）不想打，但我們的默契是把亞世青選完，我們把目標都達成。但我亞青選拔又輸了，沒選上又把我打回原形。本來很有企圖，或許大學可以繼續當選手。高一那麼辛苦好不容易達到這個成績，但亞青又打破我這個夢想。後來第二次排名賽也沒前八，消極一段時間當時也在填國立雲朵大學（匿名）科系，但同儕成績比較好，其實我想過要不要讀其他大學（因為很想打球，怕考輸同儕），但認真回想，高中三年身體不好超出極限高壓環境壓迫出來，沒辦法長期。那時高中教練說：我以為你是會填普通科，假如你是要打到世界水準，其實那些人的身體素質是要很好的，很多都是爆發力天生就是比較好，你要到那環境跟他們競爭是很困難，他應該是在暗示我要轉型吧？

但後來還是很想打球跟奶奶（匿名）整個暑假在彩虹高中練球選上世青。高一二三年連學測都沒準備，只準備段考。求學到高中以前就是這樣，最後跟教練說了，我還是讀運動相關系，其實到了運動相關系我還是一直在掙扎要步要放掉打球，我在高中做的努力，大一還是有在職業球團，大一下沒簽約，可能覺得我條件不好要就留著練沒營養金，後來就回去彩虹高中（那時已經是快放棄的邊緣，我回去彩虹高中練習是等待機會）

一直到 C 跟 D 朋友到美麗球團（匿名）一個偶然機會我到美麗球團，當時掙扎的是，我能在球團強度下兼顧課業跟打球嗎？但後來當時就是想打球能打就打，有球團想簽我就想試試看，美麗球團教練給你很自由的空間，不會像在原本球團的壓力那麼大，讓我在雲朵大學可以兼顧學業可以打球很開心，還可以打全國團雖然 B 隊，但還是很開

心，一邊在雲朵讀書一邊打球。在大學的學習是真的有壓力的學習，修學程是真的會被當，又你是能接受的方法學習還是可以的，但術科要學游泳、學球類，這對我來說比較吃力的，練完球很累還可以自己練游泳練跨欄，在美麗球團(匿名)因為我知道我不能放掉術科，先天條件沒有很好後天就更努力地去做。因為我知道這些是當老師需要具備的能力。當時是真的有在平衡，但平衡的不只是讀書，除了報告考試，雲朵大學是需要考術科，它還是在學科的一部份。我不會後悔還有沒有在打球，但我至少付出到這程度我都甘願，我沒有遺憾就夠了，不求成績至少努力過，沒辦法打排名賽前四，是真的要平衡。最後還是想要成為老師，打球教會我的，不是努力就會有成果，還是要看自身條件。至少在你想要的事上努力去做不留遺憾。

研究者：我想說，那你這樣子，這一段剛剛講的那一段成長的歷程，你可以稍微簡單的講說，可能每一個階段的心境，就對打球或對術科的看法這樣。

研究者：就是比如說你國小對於功課跟打球，國中隊對於功課跟打球，就簡單的，就那個時候有沒有什麼特別的目標，或沒有啊就是打球的喜歡打球的這樣子，單純的這樣子

研究者：先從國小開始好了

小花：其實小學學業方面就是沒有因為打球而要求比較低

研究者：嗯嗯

小花：就是做你原本就應該要做的這些事情，就是其實我媽對我的學科要求其實就是著麼高，就是可能 90 分 以下會被處罰或是怎麼樣，其實國小對於學科跟術科那個差異跟平衡其實是不明顯的

研究者：嗯嗯

小花：就是我自己覺得沒有差太多

研究者：沒什麼感覺

小花：就是跟打球沒有差太大的問題太大的差異

研究者：恩就是你對於打球跟上課

小花：就是不會因為打球而降低對讀書的標準，就是我自己是這樣然後我媽也是這樣

研究者：摠那也沒有特別的想法，就是讀書就讀書打球，就打球沒什麼東西沒甚麼

小花：恩對，不至於說因為打球而影響到讀書吧

研究者：恩然後國中的階段

小花：國中階段就真的就是跟班上比較融洽，對於讀書會比較有目標

研究者：恩比較有目標

小花：對。但是相對的對於術科會比較沒有目標

研究者：恩那個時候比較沒有目標

小花：恩。會比較徬徨，因為你沒有很具體的成績

研究者：嗯嗯

小花：跟國小比起來，對阿，所以生活重心會比較在學習上

研究者：恩

小花：就是要考教育會考前其實我覺得，會覺得我會考又不能考上很好的公立高中，但是打球又沒有成績。其是那時候是很徬徨的，就是不知道到底以後會是怎樣

研究者：恩

小花：但那個時候，後來我知道打球…呃還是會讓我升學拉

研究者：恩

小花：所以那個時候我還沒想過我要放棄

研究者：我懂你的意思了

小花：就是只是那個時間，你沒有成績，但是你還是可以靠這個讓你升學。就是那個時候的會考哦基測，你也沒有說可以考上很好的公立高中阿對阿

研究者：恩然後高中的時候就是很明顯的就是學科

小花：沒有沒有。那個時候沒有那麼認真

研究者：哈哈好誠實喔

小花：就是學科就是會念，但是沒有很積極

研究者：然後術科就是很努力又想打球，那個時候就是很想打球

小花：那個時候重心就真的都是在打球上

研究者：就是想打球想要拚成績。這樣那個時候有沒有就是對打球，有沒有最終目標，就是我要打奧運那種

小花：恩沒有很~我知道不可能打奧運拉

研究者：喔你高中就覺得你不會打奧運

小花：會打奧運的不會這麼一般般

研究者：所以你那個時候

小花：那個時候我只覺得，我高中的比賽。我升甲組，然後要拿到甄審，然後高中組的比賽要比好，排名賽當然是能好能前八能前六，那當然是最好恩對阿

研究者：哦所以你那個時候目標其實就很明確，就是要高中組然後要升甲組

小花：升甲組。對阿就是階段性的目標很明確

研究者：可是你都沒有，就是沒有那種很遠大的目標

小花：那個時候的目標其實就是能讀國立大學就好

研究者：哦~

研究者：那個時候其實沒有想過要給自己設這麼遠大的目標嗎?就是說

小花：恩沒有ㄟ

研究者：就是沒有從來都沒有覺得我是一個可以打奧運的

小花：沒有

研究者：真的假的！從國小在練的時候都沒有覺得說：欸我要打奧運，還是沒有什麼特別的印象說我有什麼目標

小花：對沒有。真的。特別是有國中那一段經歷之後啦

研究者：可是反而就是會有一種，就是我國小就知道，我要念國立雲朵大學（匿名）

小花：我要當老師的這種想法

研究者：就是反而這是你最初最主要的

小花：對這是阿

研究者：好酷喔

小花：所以你知道大學的時候，你很認真地在念術科，你也沒有不會有埋怨阿

研究者：這樣其實你也算是一種夢想成真、目標成真欸

小花：所以人家說最好就是知道國小後會想要當什麼，這還是真的，就是我國小就知道我以後一定就是要當老師

研究者：挖~好厲害喔

小花：所以你說我有沒有想打奧運我說沒有，可是我會跟你說我想當老師。所以說實在的除了老師以外的職業我沒有想，教練啦也是，我沒有想過我要做別的事

研究者：可是那個時候，你就是代表國家當國手，就是高中那時候。就是高中那個階段你都已經出國了

小花：那個時候我有想過，或許我可以出國比賽，一直出國比賽

研究者：恩

小花：對但是畢竟要打奧運的路太遠了，然後再來一點，你要當職業選手比賽要嘛就是在大學，可是我知道我大學畢業後就是要當老師

研究者：恩

小花：恩。所以我給自己的期限就是到大學，但是離開原本球團之後，我就知道這個願望越來越渺小

研究者：就是

小花：就是要出國比賽，即便我後來到其他球團之後，我也知道這個機會不多

研究者：嗯嗯。

小花：恩所以反而是在…就是所以其實到大學，我很明確知道會是這樣子阿，所以學科上面阿，包含學校的術科

研究者：恩

小花：我都是很…真的就是花比較多時間，然後比較盡力去做，因為打球變成是一個，我覺得就是一個責任而已，但是就是他已經沒有太多的目標性

研究者：所以其實到大學，就是你到大學那段時間就是

小花：就是把國內排名賽打好

研究者：就是你還是有一個目標就是

小花：就是排名賽前八阿

研究者：哦

研究者：勝負呢就是不會覺得這樣或是？

小花：恩~他就只是一個平衡而已，因為我覺得國內比好賽，跟能到國家隊這一段距離很遠

研究者：哦不會阿你前三就國家隊了阿

小花：我前八就很辛苦了

研究者：恩

小花：我不可能前三阿

研究者：恩

小花：然後那時候的同期的學姊同學都還很競爭阿

研究者：恩對那個時候很厲害

研究者：所以其實那個時候就是知道可能術科

小花：就是大概就這樣，對阿

研究者：恩然後大學的目標其實就是很明確，我就是要考老師，我就是要當老師

小花：恩我知道至少要取得老師的資格

研究者：哦

小花：恩

研究者：好那我們就來第二部分喔

小花：好哩

研究者：來第一個講過了嘛。然後…那我們就是來講

小花：退役

研究者：退休之後

小花：其實退休

研究者：講大學末好了。就是開始準備教程

小花：對阿!就是其實就是畢業以後阿

研究者：就是教程我覺得教程，其實就是大學

小花：大學末的時候老師其實有考慮要不要讓我繼續念研究所阿，但那個時候如果你繼續打球，你就是全職學生阿，就是教教球其實要打球也不是不可能

研究者：可是如果你讀研究所的話

小花：恩阿那個時候球團剛好換教練，然後又改組吧!那個時候就覺得我也打這邊差不多。再來一點。就是你也知道老師的那個職缺競爭越來越大。我不想要再等一兩年

研究者：恩

小花：我就說不行，我就是要出來實習。恩對阿所以就是很快地轉換了，就是選手就退役了這樣

研究者：就畢業後就轉換

小花：對

研究者：畢業前就開始在規劃

小花：要去哪裡實習阿

研究者：要去哪裡實習

小花：對。然後因為那時候後來就是變成實習老師

研究者：我可以問一下就是在那裡實習嗎

小花：小草阿我後來回小草（匿名）

研究者：小草國中嗎

小花：我在高中部實習

研究者：高中部

小花：但他是完中啦，學姊就是有上過的課

研究者：恩恩

小花：恩對就其時我是轉換得還好蠻順利的

研究者：ㄟ等一下我突然想到一個。那你那個時候在運動員的時候，你說你同時修教程的課

小花：恩

研究者：可是教程的課不是在晚上嗎

小花：沒有教程的課也是白天阿

研究者：就是你剛剛說不怎麼衝突，教程的課時間上的調配不怎麼衝突

恩不怎麼衝突。而且說實在的，美麗球團（匿名）的教練沒有給我們什麼太大的壓力

研究者：哦所以那個就沒有什麼影響

小花：要上課就上課。那個時候時間上沒有太多衝突

研究者：恩好啊那個時候就實習大四實習

小花：大五

研究者：大五

小花：實習

研究者：然後就準備教檢嘛

小花：實習完。實習半年嘛

研究者：恩

小花：實習半年，然後那個暑假其實就開始實習了啦。八月一號

研究者：恩

小花：就開始實習。實習真的就是一個不同的環境，就是完全就是進入到學校，進入學校生活，那時候心態上的轉變其實就。其實就要從一個學生瞬間到要變很成熟

研究者：恩哈哈

小花：恩對。再怎麼樣也不是正式老師，但也是為人師表

研究者：對阿恩

小花：這個也是有，也是會適應，但是因為我在高中實習，所以學生跟我的年紀其實沒有跟我差太多

研究者：恩沒錯

小花：最大的高三才跟我差四歲

研究者：對阿對阿

小花：對阿!但是實習算蠻快樂的啦!學了東西，雖然很累，但是我覺得算是體驗不同的生活，然後再來一點，不當運動員以後自己的時間是會變多的

研究者：恩

小花：雖然那些時間可能拿來學寫公文

研究者：恩哈哈

小花：拿來學寫活動計畫，但是那個就是完全不同的，因為我自己就是，我在當選手的時候我是會有壓力的，可能睡眠阿飲食阿我會控制自己。但是不當選手以後，我覺

得對我心裡來說我覺得是一個放鬆，對。因為我以前當選手的時候我會強迫自己很早睡

研究者：天啊

小花：不能熬夜。不能喝汽水

研究者：蛤不要喝汽水

小花：對阿

研究者：哈哈太酷了

小花：恩通常都是這樣

研究者：真的是一個自我要求很高的人

小花：因為我就條件已經不好了阿，你就不會想讓自己體能更差

研究者：早睡早起這種

小花：早睡一定要，然後就是不要吃冰的不要喝汽水，就是這種可能會影響你體能的

研究者：天拉 好認真喔

小花：那時候會這樣，但是不當選手以後這一切就會覺得，喔!自己的彈性活動度變很大

研究者：恩恩

小花：對阿然後就到了學校，實習那段時間是蠻開心的

研究者：實習那段時間

小花：但開心的日子沒有很久我就馬上面臨到很大的壓力

研究者：哈哈

小花：因為要考教檢

研究者：對阿！那實習這段時間教檢就繼續準備？

小花：好問題，教檢前我實習的這段時間我有買補習班的教材，但是呢我的讀書都是斷斷續續，說實在我跟別人比較我的實習量工作算大

研究者：恩恩

小花：對所以基本上我沒有讀書

研究者：為甚麼會比別人大

小花：因為我們那一年就只兩個實習老師，然後在學務處，以前都是好幾個實習老師，但現在實習老師變少啦！但是樣做的事情還是一樣多

研究者：恩恩

小花：所以其實我被分配到的工作滿多的

研究者：恩恩

小花：然後小草又是完全中學，你基本上活動都要辦兩次

研究者：恩對吼

小花：然後又是事情很多，然後我每天都要五六點才能下班，假日有時候要加班，作影片

研究者：哈哈

小花：是真的。

研究者：恩恩

小花：所以基本上那個時候跟我的實習班啊，我那個時候沒有帶球隊，我的實習班其實大家相處的都算好

研究者：恩亨

小花：恩對所以那時候我還沒有感受到教檢的壓力，然後我自認為我大學教程的課修得不錯。因為我都是有時候都 90 幾分

研究者：哈哈

小花：就是對我來說啦，但是我有做一件事情

研究者：恩

小花：就是我有去下載歷年的教檢，我大學就做過這件事了

研究者：哦~

小花：大三大四的時候我就去下載教檢的那個考卷來寫

研究者：大三大四的時候就在寫了

小花：對啊我就已經知道考題的方向，就是選擇題啊

研究者：恩對阿

小花：申論題當然就是沒辦法

研究者：就是考古題嘛教程的考古題就是有在接觸了

小花：對所以實習那段時間就是看一點看一點

研究者：恩

小花：沒有說就是真的很認真的在準備

研究者：恩

小花：對大概就是這樣

研究者：然後實習

小花：一直到我實習完真的就是把自己閉關四十天吧就是教檢前

研究者：教檢前

小花：我也沒過年

研究者：四十天

小花：恩對就大概每天早八點進圖書館，然後到晚上九點

研究者：天啊

小花：然後中午不能出來，中午就只能吃三角御飯糰

研究者：等一下太累了吧！你都這樣子極端嗎

小花：因為我前面就真的是沒讀書啊，但是我知道我就是不能失敗教檢，然後太丟人

研究者：哈哈早上八點到晚上九點

小花：圖書館開的時間啊

研究者：挖

小花：而且我中午不出來吃飯喔，我早餐進去前我就會買一個三角御飯糰，然後重點是我還把我手機網路關掉，我就是打電話去中華電信說，就是我這台手機就是這一個多月都不要給我網路，然後他就說那還是要照算錢喔，我說沒關係

我實習完的隔天我就做這件事，實習完的最後一天，我還跟我的學生去聚餐，然後大家在那邊哭的一蹋糊塗，送我一大堆禮物，然後我回家我就自己默默的掉淚，我就覺得，喔跟他們相處很開心，但是就這樣結束，半年就過了

研究者：嗯嗯

小花：那一天晚上我就打電話去將我的網路關掉，所以學生傳來的那個 LINE 阿

研究者：恩

小花：那個甚麼臉書，我都沒有看，就是只剩下簡訊功能。對，雖然後來有一些學生傳訊息跟我說加油，因為他們知道我要考試，對。而且那中間跨了一個農曆過年，我們全家，我從小到大第一次沒有回去過年

研究者：恩恩

小花：一個人留在家鄉，然後大年初一初二圖書館沒開，我還去星巴克讀書，因為我跟你說，我的讀書方法就是要系統性的讀書，就是我必須要統整筆記要那個，所以我必須要很安靜，然後要需要花時間整理

研究者：恩

小花：所以我就這樣一次過了 40 天

研究者：每天都這樣子堅持

小花：每天每天喔

研究者：喔好拼命喔

小花：而且不敢鬆懈因為我其實是沒有，就是其實基本上我那 40 天是重讀，每一科重讀

研究者：蛤

小花：而且我會每天規劃今天的進度是甚麼，然後要寫幾分考古題，然後每天中午吃三角御飯糰的時候

研究者：哈哈

小花：吃完就要去圖書館的樓上看國語日報，關心時事

研究者：為甚麼 啊

小花：因為有些教育政策申論題要寫得出來

研究者：恩

小花：我每天晚餐吃一樣的東西，就是吃圖書館旁邊的一間鍋燒意麵，

研究者：啊

小花：就是這幾天都過著一樣的生活

研究者：對阿哈哈。這個故事真的是太勵志了，對，太勵志了

小花：就是…痾…怎麼講啊。就是當一個你很想要做一個事情的話，你就會真的是捨棄所有，我覺得是可以做得到

研究者：那妳那個時候心態是什麼？我就是一定要拿到教檢這樣嗎？

小花：我覺得沒考過太丟人了

研究者：你就是沒考過太丟人，單純這個點

小花：就是我沒有想過我沒有想過今年就會。我沒有想過教檢完我要幹嘛，但是我只是覺得

研究者：哈哈這句話有點帥，聽起來

小花：但是我是覺得，我一定要考過就對了。那時候大概就是這樣。

研究者：不是。你那段故事也太強了吧

小花：就是對於當老師這件事情啊

研究者：沒考過太丟人了

小花：就是要當老師這件事情，我覺得我那一段東西很強，因為這個回到原始。

研究者：對阿你從國小啊

小花：我從國小，你就會知道其實自己真的是。因為我也沒有給別人給自己後悔對吧！因為我也沒有想過，我除了當老師，我還能幹嘛，因為我已經不能當選手了啊

研究者：恩

小花：然後老師跟教練的話，我想當老師，我不想當教練，這個我等一下我跟你說為什麼這個角色在平衡上面我會遇到很大的衝突

研究者：恩恩好好好

小花：就是教檢那 40 天大概就是這樣

研究者：太厲害了。啊後來教檢過了呢

小花：教檢過完

研究者：ㄟ等一下教檢

小花：教檢是三月

研究者：喔對對對教檢

小花：三月啊。然後教檢完之後，在等教檢第一次放榜之後，人生第一次大考。

研究者：恩

小花：因為你樣說以前的學測基測，你都已經有學校了，你基本上只是一個形式。但是教檢是我人生第一個大考，不像妹妹國內大學是用保送考，所以他大學是用那個成績

研究者：恩恩

小花：然後他學測又很認真，對所以教檢是我人生第一個大考，就是很緊張

研究者：恩恩

小花：緊張到我犯了很大的事，所以我考完試之後，在家大概哭了三天吧，因為我算一算我不會過。

研究者：人生失誤

小花：對。不是我不會寫，是我考卷翻面翻錯了

研究者：蛤！

小花：我太緊張了，因為它有申論題，它是這樣子

研究者：等一下，太扯了吧

小花：對，它就是申論題嘛，然後他這樣子寫完之後

研究者：恩

小花：它應該是要這樣子翻，繼續寫

研究者：恩

小花：但是我太緊張，我寫完我就是這樣翻，然後寫到第三科的時候我才發現，為什麼我隔壁的是這樣子翻

研究者：恩

小花：然後我才發現，因為我是這樣子翻，所以他的提示，已經變在倒的，變在底下，然後我發現的時候，啊第二科因為國文寫作，我就趕快全部塗掉，全部重寫，因為申論題我都會寫。然後我就全部塗掉重寫，然後我心情大受影響，因為我就是覺得我挫賽了，我就是

研究者：在考試的當下

小花：考試當下我都已經寫到背面了

研究者：恩

小花：我才發現我寫錯

研究者：恩

小花：然後有一科，我就是整個寫錯到交卷。我都沒有發現

研究者：哇

小花：然後我就是上網去查問人，就是有人說他作文寫錯被扣十分

研究者：蛤

小花：反正就是各種恐怖的經驗，我就是覺得我死定了，因為我就是不一定有把握說，就是我全部的很好

研究者：恩恩

小花：然後如果就是各科再被扣十分的話，我是真的不會過，然後我就是在家，因為我40天就是真的很辛苦啊

研究者：對阿

小花：我在家大概頹廢了三天吧，就是很可憐，然後

研究者：恩

小花：然後就是覺得，為甚麼我就是這麼努力了，然後我還犯那麼蠢的

研究者：恩

小花：我記得那個時候，我還在那邊問我實習同學，我媽沒有去嘛，我實習同學媽媽有陪他去，他就是還在那邊說什麼，沒關係啦，就是熟能生巧之類的，就是下一次能考更好這樣

研究者：哈哈

小花：然後我就是超級崩潰，在家哭超久，然後還找朋友，就是出來

研究者：再哭一次

小花：就是對。就是覺得自己很悲傷，因為那四十天真的沒有人找得到我，因為我真是手機網路關掉，就真的很悲慘，對。然後那時候就真的覺得，再次體會人生，我就會覺得，就是可能再次證明，不是你努力就可以達成你要的，我說我四十天就是都做到這種程度了。

研究者：恩恩

小花：或許是還有更努力的空間啦，我就覺得，好吧我也不能一蹶不振

研究者：恩恩

小花：如果真的要考下一次就考

研究者：下一次，那考完之後，你就是頹廢個幾天之後，你就覺得

小花：因為這樣下去真的不是辦法

研究者：對阿

小花：是不是。默默看完一齣韓劇，那時候流行甚麼來自星星的你

研究者：哈哈

小花：我就花了兩天把那個全部追完，都沒有睡覺，然後就覺得不行，我真的就是還是要找一點事做

研究者：恩恩

小花：就後來就是到，其實沒過多久欸，就是後來我就接到我實習學校主任的電話

研究者：恩恩

小花：對。大概教檢完一個禮拜我就接到他的電話了

研究者：恩恩

小花：他就說學校有個代理老師考上公務員，然後有一個懸缺三個月，因為那個時候是三月，然後三四五，三月嘛，然後三四五六，就那個時候是一個短代的機會

研究者：恩

小花：然後因為是臨時的

研究者：恩

小花：他們想到我，他們問我能不能回去代課

研究者：恩恩

小花：然後那個時候我就想說，恩如果我今年教檢沒考過，我也沒辦法考教甄阿

研究者：恩

小花：然後我就跟主任說，我教檢犯了很嚴重的失誤，我可能沒有教師證。然後他就說沒關係，沒有教師證的話就是八折，就是薪水八折。但其實我覺得，他也很給我鼓勵

研究者：恩

小花：是因為，其實在月亮市(匿名)，要用沒有教師證的老師，是有可能要寫報告的

研究者：恩

小花：因為大部分還是都要用教師證

研究者：恩

小花：但他們可能覺得覺得實習的時候表現得還 OK 吧，然後又是自己的畢業的學生

研究者：恩

小花：他們就說，他是一個衛生組協助行政的缺

研究者：恩

小花：對。然後我就跟我爸媽討論了一下，就好啦也不錯，就是我真的沒考上教檢，就回學校生活當代理老師也不錯，就回去試看看這樣子。對，所以大概教檢完隔一個禮拜，我就開始回去上班了

研究者：哈哈太快了

小花：然後又回到那一群學生，然後他們就我說：欸老師你怎麼又回來

研究者：哈哈

小花：對。因為我實習的時候，那群學生蠻可愛的，所以生活蠻有趣的，因為是高中生

研究者：恩

小花：蠻可愛的，然後國中生也很可愛，我就是又回去了這樣子。對，然後我又開始回去代理，但是代理跟實習是完全不一樣的

研究者：恩

小花：其實代理是，自己一個禮拜要上 18 還 19 節課，很累

研究者：恩

小花：然後我又要協助衛生組行政

研究者：恩

小花：恩對蠻辛苦的，每天要很早去看打掃，就是去檢查打掃工作

研究者：恩

小花：然後要辦活動阿，就是在那個時候學習到蠻多行政業務的

研究者：恩

小花：就除了實習以外，因為實習有在活動組嘛

研究者：對

小花：然後代理的時候是在衛生組

研究者：恩

小花：然後你要自己獨立上課，上高中的課

研究者：恩

小花：然後又要上第八節，上國中的課

研究者：恩

小花：恩對。但那時候我覺得很開心，因為我就是一直很夢想當老師，然後就真的實現了，但是就真的蠻累得

研究者：恩

小花：然後那時候的狀態是每天早上上班嘛，大概五六點下班，然後吃晚餐，吃完晚餐會再睡一覺休息

研究者：恩

小花：睡一覺起來開始讀書



小花：就是開始讀教育科目，就是不管教檢還是教甄，都是教育科目，然後還有體育專業科目，因為那時候我設定我想考高中，對。就是開始唸書，就那個時候會稍微念一點

研究者：太強了吧

小花：因為每天睡，吃飽就開始睡，因為太累了，就還是真的要睡覺你知道嗎

研究者：好累喔！你下班後然後休息

小花：沒有大概五六點才能下班，對。因為我是協助行政，五六點才能下班

研究者：恩

小花：然後下班以後，我就是回去吃晚餐，然後吃完晚餐，我就是一定會去睡覺，有課能睡半小時或四十分鐘這樣，然後起來開始讀書，讀到十一二點這樣，就這樣子大概過了三四個月的樣子，沒沒有，過四月放榜，四月教檢放榜

研究者：一個月嘛

小花：就是代理大概過了一個月的時間，教檢就放榜，我就考過了

研究者：就是那一段時間讀書是為了什麼

小花：就是你就算今年沒過，你還是要考明年阿

研究者：就是等於說你就是為了明年作準備摟

小花：或者，對。就是你也知道老師這條路，你沒有考上以前，你就是要一直源源不絕地念書

研究者：對

小花：所以就是一直念書，然後等教檢放榜確定過了之後，就很開心，因為沒有丟臉

研究者：哈哈

小花：沒有丟人，然後我們整間辦公室的老師都替我很開心

研究者：恩

小花：我還在學校爆淚

研究者：哈

小花：因為真的是太開心了

研究者：恩

小花：因為我原本以為我不會過

研究者：有低空嗎

小花：大概六十幾，六十八吧，而且對，六十八，算低空飛過，因為我原本設想可能可以七八十阿，然後我那時候也沒想這麼多，反正教師證上面也沒寫幾分

研究者：對阿

小花：就有過就好

研究者：對阿有考過就好

小花：然後我曾經也很疑惑，我是不是應該回去代理

研究者：嗯？什麼時候？哪一個階段？

小花：就那三個月阿，代理的那三個多月，很累

研究者：恩

小花：但是學習到蠻多的，但是我的多數同學，就是教檢考過的人，就是整天都在準備教甄

研究者：哦~

小花：就是他們準備的時間是全天的，但是我已經是變成就是整天上班了，只剩晚上念書，然後那個時候我就很怕，我因為這三個月的代理，而錯失了考教甄的機會，可是我覺得這是心態上的轉變，因為你原先你不知道你教檢有沒有過。就是你設定你教檢沒有考過，你覺得先去代理是一個機會，但是你教檢過了，大家都開始準備教甄，你就會覺得，欸大家都開始準備教甄了，我怎麼還在這裡代理

研究者：恩

小花：但後來我又覺得算了，因為第一年我又不可能考過

研究者：你說教甄的部分嗎

小花：對。然後這個就是一個歷練

研究者：是因為代理那一個，才錯過教甄的考試

小花：應該說我原本是這樣想

研究者：恩

小花：就是我教檢了嘛，人家都在準備教甄，然後我還在那邊辦活動檢查垃圾

研究者：哈哈

小花：但那說實在的，行政經歷在那個實在的，累積蠻多的

研究者：恩

小花：所以其實那個時候小草也有開一個正式缺

研究者：恩

小花：只是我沒有考上

研究者：恩，你那個時候沒有

小花：那個時候很累的，因為我已經陸續在考教甄了，我三四五六月在代理嘛，可是四五月就已經在考教甄了，就是其實有重疊到蠻多的

研究者：代理跟教甄有重疊喔

小花：對。但那個時候我累積了很多行政經驗

研究者：恩

小花：後來五月份國中有開缺。我有去報阿，後來就有考上

研究者：所以你那時候四五月主要是投教甄的教證

小花：對，三四月

研究者：因為那時候的目標

小花：對，因為那時候是投高中的教證。大概考了三間吧，但是那個時候就都是第一關就被刷下來了，就是筆試就不 OK

研究者：筆試是考一樣嗎

小花：沒有筆試是考體育專案科目申論題

研究者：哦

小花：因為我原本準備的教檢就是教育科目的選擇跟申論題

研究者：恩

小花：所以那時候即便我想考高中，我根本來不及準備，然後還有一點，我剛剛有提到我術科不好嘛，考高中教證都要考籃球考游泳。

研究者：哦！

小花：恩對阿

研究者：你被刷掉了幾次阿

小花：三次

研究者：三間高中

小花：恩

研究者：阿那時候

小花：蒲公英跟向日葵（匿名）的聯招

我還跑去火星市（匿名）考試欸，去兩次

研究者：你那時候是代理的同時去教甄嗎？

小花：那都是三百多個人裡面取一個，筆試都被刷到喔

真的是去繳報名費

研究者：哈哈。阿那時候沒有很打擊嗎？被刷到三次餒

小花：刷到三次很正常，有些人考十年才考上，但那時候我才了解到，教檢過只是一個門檻，後面真正競爭的，才叫作恐怖，我才了解三百多個取一個，你說這個我要排到民國幾年

研究者：恩



小花：那時候我才有意識到，你要當一個正式老師這不是考雲朵大學而已

研究者：哈哈當老師真正難的在這裡

小花：真正難的在這裡

研究者：所以說，那個時候被刷掉的時候

小花：我跟你說阿在這裡啊我有一個，考教甄的時候，我有一個大學，幫我們上課的 TA 博士生，他大學很機車，一直刁難我們，然後很自以為是這樣

研究者：恩

小花：他跟我出現在同一個場合考教甄，然後你就會覺得，你在大學被當幾倍，你這教甄的路，就是很漫長的，你看他在我們教室當 TA，出來實習教檢完了，他也還在考試，所以那個競爭是很可怕的，我就有意識到真的很驚人，然後我就是有開是轉移目標，就是開始準備考國中，因為國中比較晚

研究者：恩

小花：恩，然後後來太陽市就開了一個羽球專長缺

研究者：羽球專長體育老師

小花：恩

研究者：那時候有幾個去，有印象嗎

小花：十五取二

研究者：十五取二喔，羽球的

小花：羽球

研究者：那除了你，還有那一位？是太陽市喔

小花：嗯嗯嗯，所以那個時候我有先打聽，他們有沒有內定的人，因為其實聯招比較不容易有內定啦，可是這種有限定專長的 maybe 就是有些學校教室已經

研究者：講好。可是你要怎麼打聽這個東西

小花：就是問教練阿，就問欸這次學校為甚麼開在這兩間，這些學校是不是已經有代理很久的老師了，或者是學長姊

研究者：哦~

小花：對，然後那時候國中第一次就報聯招，因為那時聯招體育專長跟羽球專長只能二選一

研究者：恩

小花：但是那一年的體育專長開了十個缺，所以我那個時候很猶豫十個跟兩個，然後我到底要不要去考體育的，對。

研究者：對阿

小花：因為十個其實蠻多的

研究者：都是老師的話

小花：是老師

研究者：而且你都有資格，這個機率

小花：對。但那時候就是評估下來我還是考慮羽球

研究者：恩

小花：對。然後筆試也，筆試對我來說是考一樣的東西

研究者：就是高中跟國中的東西

小花：對體育跟羽球是一樣的東西

研究者：嗯嗯

小花：對。然後你也知道跟有專長的老師相對競爭下來，我記得我好像八十幾分，七八十分

研究者：恩 所以就有

小花：就那時候其實如果我是考專長缺，可能也是後段，可能也會進複試

研究者：恩恩



小花：可能啦

研究者：恩恩

小花：但是因為我是考羽球專長缺，所以一定也有進複試，因為十五取十進複試

研究者：恩恩

小花：但也有一個是專長缺點，就是他進複試是籃球游泳技術隨便抽，但是羽球他就是一定是抽羽球裡面的技術。所以，我那時候就是剛實習完嘛，就等於第一年考老師嘛

研究者：恩

小花：試教我還很差，就是其他項目的試教，就是其他籃球試教其他專長科目試教，就是那個時候的專長科目還不是很好，但是羽球跟其他科目相對下來，你的準備會比較快，因為畢竟是你自己熟悉的東西

研究者：對阿

小花：然後就準備起來會比較輕鬆

研究者：恩

小花：對阿所以後來就考上了，就是專長缺這樣子，轉換的過程

研究者：對到老師

小花：從實習到成為正式的老師

研究者：恩恩

小花：轉換的過程大概是算很順利

研究者：對阿這樣子，其實你算

小花：等於我沒有等到

研究者：對阿

小花：因為我連等的那幾個月，我都有工作

研究者：對阿就代理嘛

小花：而且一般來說初任教師會不喜歡找應屆，很大的原因是因為他沒有經驗，對，然後那三個月的代理，我有行政經驗，我也有上課經驗，所以那一段時間很辛苦，胃食道逆流

研究者：對

研究者：幫妳寫起來，哈哈

小花：我那一年我還喉嚨長繭，差點要開刀

研究者：真的假的

小花：我都還沒當老師一年，我就是開始有職業病

研究者：好你現在

小花：我現在好了，沒有我後來沒有開刀，我現在上課都用麥克風，而且我那個時候一個人要上五十個高中男生

研究者：挖賽

小花：就真的是吼到不行，現在是二十幾個，有男有女就還好。就大概就這樣子

研究者：就大概老師是這樣子結算，轉換到老師的過程大概就是這樣，當然當初任老師的時候，還是有一些曲折啦

研究者：恩

小花：但是我覺得都，至少在轉換的過程，我覺得是算順利的

研究者：恩

小花：那個挫折感，跟你原在打球上面的挫折，都還好，就是妳都還可以，恩怎麼說，或許真的是因為我的內在動機很強，就是成為老師這件事情

研究者：哦~

小花：對。所以那個時候的挫折感我覺得是還可以面對的

研究者：恩恩恩恩恩

小花：對阿，這個轉換是這樣子

研究者：畢業到老師的過程是這樣子

小花：轉換的過程，就是從選手退役，到真的成為老師

研究者：對沒錯

小花：再來就是怎麼平衡了，現在六完了嘛

研究者：對阿

小花：再來就是七

研究者：七的話就是稍微講一下，你覺得就是學生

小花：差異性

研究者：對，就是這幾個，你就是抓個兩到三點的差異性

恩

研究者：你覺得

小花：哪裡的，誰跟誰的差異，或者是

研究者：恩請你的…各自扮演

研究者：恩，應該是他們五個之間啦，但我是覺得，應該是說

噁

研究者：女性選手的話，你是女性選手麻，就女性選手女性學生女性教練女性教師

恩

研究者：那你在女性學生的時候，應該也

小花：應該是說學生選手教練教師這之間我可以回答他的差異性

研究者：恩

小花：但關於女性這個角色，在這個幾個裡面的差異性，我大概也可以跟你分享

研究者：真的假的

小花：就是他可能會有什麼

研究者：對你自己嗎

小花：恩就他可能會有什麼，這個也可以分享

研究者：好啊

小花：可能沒辦法針對說，對於女性選手

研究者：喔好啊

小花：跟女性學生

研究者：就以你是女性角色在這個社會上

小花：但是要先講教練跟選手或學生跟老師之間的差異還是扣即女性，還是我女性最後再講，先講

研究者：好啊好啊

小花：這四個的差異

研究者：這四個你覺得勒，他們之間的差異，學生跟選手、選手跟教練、教練跟教師恩應該是說，學生跟選手對我來說，沒有什麼特別的差異啦，因為其實就是盡好我自己的本分做我該做的事

小花：對吧，就是學生可能就是做好份內應該做的事，maybe 是考試做報告，就是念書，這是本分內的事

研究者：恩亨

小花：選手的本分當然就是打球嘛，對阿，就其實這個是不衝突的

研究者：恩

小花：這之間我覺得是沒有太大的差異，我覺得就是你什麼時候做什麼事

研究者：就你是甚麼時候該做什麼

小花：對就像是國小國中高中甚至到大學，這個角色之間，你所需要做的事情其實是沒有太大的差異，一直到其實是選手退役到跟當老師，我覺得是一個讓我轉換心境的不同地方

研究者：你說學生跟選手

小花：學生跟選手轉變到教練跟教師，因為我是羽球專長麻

研究者：對阿

小花：我勢必一定要當教練

研究者：恩

小花：但是當教練的初期，當老師其實，從學生到老師我覺得我轉換得沒有這麼辛苦

研究者：哦學生到老師沒有

小花：學生到老師我覺得我沒有轉換得很辛苦

研究者：恩

小花：但是選手到老師，我覺得很辛苦，也不是很辛苦，我很適應不良，一直到現在可能都沒有適應得很好

研究者：選手到老師這個部分

小花：選手到教練

研究者：喔選手到教練

小花：對。應該說對於扮演轉換成老師這個角色，我覺得我算是應得還不錯

研究者：恩

小花：可能是因為一直以來我都有準備我會成為一個老師

研究者：恩

小花：就是這本來就是我的目標設想麻

研究者：對

小花：但是變成專長老師要帶隊，這個完全是意外，不是我從小設定的阿對吧

研究者：對

小花：所以當選手跟當教練，最大的差別是，內在東西影響比較

研究者：哈哈

小花：你當選手你會很想要拚，你會很有目標，很想要有成績



研究者：恩

小花：我自己是這樣的選手

研究者：恩

小花：但是當我成為教練的時候，說實在我看不到，我沒有辦法很感受到我的學生有企圖心

研究者：喔你沒辦法感受到你學生，那你對你自己的

小花：因為當教練

說難聽一點，場上的表現是選手，你在場邊，你教練付出再多再有企圖心，你都達不到你設定的目標，這個是最大，我沒辦法。我有想過為甚麼會有這樣子的狀況

研究者：恩

小花：是因為我當教練嗎，其實這個教練，這個球隊是從零到有

研究者：恩

小花：這個球隊是從社團性質，到一個我們看到比較像正規球隊這樣子經營。所以不像傳統名校，你招生進來的人都是目標很明確的，很有底子的人，很有成績的

研究者：恩

小花：但是我以前念的學校都是這些學校

研究者：恩

小花：所以我的成長背景告訴我的選手，選手的狀態，選手的企圖，應該是這樣，因為就算你不這樣，你周邊的人也是這樣啊，對吧，你在彩虹誰不想拚成績

研究者：恩

小花：誰沒有目標阿，不用教練講，你都害怕你自己跟不上

研究者：對

小花：可是在這種成立初期的學校裡面的這些選手

研究者：恩

小花：不見得可以是我們以前那樣子的狀態

研究者：嗯嗯

小花：所以很常讓我很挫敗的原因，就是內心讓我很掙扎的地方，其實是在這邊，然後

研究者：恩

小花：你也沒辦法改變太多

研究者：恩

小花：恩。然後你給他們的要求，可能對他們來說是一個負擔

研究者：恩

小花：這個是選手教練很大很大的差異

研究者：選手跟教練

小花：這個等一下我可以跟你，「這個是差異，等一下」，三轉換的那個，第十題

研究者：哈哈

小花：其實這真的是會講到，我可以把我後面會遇到的問題，我可以先跟你講差異

研究者：好

小花：就是

研究者：就是你學生的跟你以前的成長背景

小花：恩，然後再來當教練是要求別人，但是操作的人不是你，

研究者：對

小花：我覺得這是一個很大的差異

研究者：可使老師也是要求別人阿

小花：恩應該是說老師你會面對到的是各種學生，會有那種企圖心很強的學生，很認真的學生

研究者：恩

小花：就是他的…要面對的學生是多元的

研究者：恩

小花：對。再來一點，有可能因為你是體育老師

研究者：恩

小花：對。當然我自己當導師的時候，我也會覺得他們在學科上面很不積極，這個也會。就是跟自己有相同經驗的時又，我對他們的要求就會很高，然後會拿自己的過往經驗來要求他們

研究者：喔喔喔

小花：這一點是很，就是初任教練老師很大的一個差別

研究者：就是

小花：就是你那個掌控權，會從自己手上變到別人

研究者：對。以前只要顧好自己

研究者：恩恩恩

小花：對阿就轉換

研究者：對

小花：但是成為教職之後就不是這麼簡單

研究者：恩恩恩

小花：這種無助感是你沒辦法…是無解的，就是你以前的過程會比較呼應到前面你所說的，不是你努力就有成果的

研究者：對

小花：就像你打球，或者是真的閉關準備教檢四十天，你有可能還是沒過。可使這會是一個過往經驗，因為這個事件，你下一次會更努力，但這個是…你不知道這個時間會有多久，你不知道這要持續多久

研究者：恩



小花：因為

研究者：對啊!因為你不是真的很努力，它就會改變或他就會怎麼樣

小花：或許有

研究者：對

小花：但是會是很長時間，因為教育是沒有立即性的，你部會因為現在怎麼樣，你馬上就會有立即的成效，maybe 是在 10 年後 20 年後，或許因為你一句話你一個行為改變他一生

研究者：恩

小花：但你不一定看得到阿

研究者：對阿

小花：教育是沒有立即性的

研究者：我喜歡這句話，哈哈哈

就小花：是…但是這是一個很大的問題是像我這種人就是很想要有立即成效的人，我是做事要有很有效率的人，但在這上面你會很衝突，因為就是覺得我已經很努力了，為甚麼還是看不到，我什麼時候才可以看的到

研究者：恩

小花：對，懂嗎?然後你也不知道你現在這樣做是對的還錯的

研究者：對

小花：因為就是一直看不到你想要的東西。恩

研究者：嗯嗯嗯，確實

小花：這個是當選手跟教練很大的一個差別

研究者：確實。那你當教師到現在大概多久

小花：六年，第六年

研究者：正式教師是第六年

小花：對阿，這是初期我很大的

研究者：這是初期

小花：應該是說一直啦，這一直是這個差異阿

研究者：恩

小花：因為這一題是差異性

研究者：差異。對

小花：對阿，我覺得這個差異是蠻重要的差異，至於瓶頸

研究者：恩

小花：還有我可能解決的這個方法，我可能就是後面

研究者：後面會講到

小花：恩。然後女性的

研究者：恩，女性跟

小花：我覺得女性選手女性學生，沒有什麼不一樣

研究者：恩

小花：就是並不會因為你是女性學生或是女性選手，社會

研究者：社會

小花：就是我並沒有什麼感覺到社會會有什麼差別待遇或是什麼

研究者：那你在，恩你先說

小花：但是在教練上面我覺得有差

研究者：教練是有

小花：就是女性在當教練這件事情是有差的。就是至少這幾年的經驗下，我覺得女性

教練可能會讓家長，第一：好的部分會比較信任你

研究者：喔~有



小花：然後另一方面，你又是老師，他們比較會覺得對於學生的身教阿，言行阿，他們會比較信任，就是信任你的管教方式，或是信任你的教育方式，這個有可能會因為我是老師，但也有可能另一個層面是我是女性，特別是我們現在有女隊，就是有女選手，以前我們都只有男選手

研究者：恩

小花：恩。但是現在有女選手女隊員之後，我覺得家長對於女性這個相信跟信任感是比較強的，這是男性教練跟女性教練的一個差別，這是好的地方

研究者：恩

小花：但不好的地方也會是對於，你的能力的，特別是訓練上面對於能力的或者是疑慮

小花：恩，就跟其他男性教練比起來，你會有感受到的，多少還是會有，雖然是國中啦，但我覺得多少還是會有一些，對阿。男生甲組跟女生甲組可能他們覺得難度不一樣

研究者：恩

小花：然後，一些些，多少感覺還是會有，女性教練在能力上面，這個可能是缺點

研究者：那在訓練方面他們會比較相信男性這樣

小花：你說相信嗎？其實不會。但是我自己給我自己設想，就是我在找助教的時候，要有一個男性的，就是讓這個球隊更完整

研究者：恩

小花：或許我不認為就是我的訓練方式不足他

研究者：恩

小花：但是至少我覺得會讓這個球隊更完整，會讓想要來的家長可以更信任我們

研究者：對

小花：因為我們畢竟也有男生阿

研究者：對

小花：可是我一個女生，我做不到，別人可以做得到

研究者：恩

小花：然後一方面除了為甚麼家長的想法以外，我覺得我自己也會希望是這樣，因為初期我們的只收男孩子選手，有時候他們在想什麼，我真的是會不知道

研究者：恩

小花：他們有時候很調皮，然後班上被處罰，說實在的我以前完全不會有這種過程

研究者：對

小花：就是不寫功課，噲老師

研究者：恩

小花：然後作弊怎麼樣

研究者：哈哈

小花：我沒辦法理解他們怎麼會這樣

研究者：恩

小花：但是男性教練或許是在這上面，恩這是男女性在這上面。至於老師我個人覺得男女性沒有太大的差別。喔剛剛那裡男性跟女性教練那邊還有一個，就是教練阿，應酬上面，男性教練很喜歡跟家長或是跟其他校的教練，那種交際應酬的手腕，我也無法適應

研究者：哈哈

小花：說實在的

研究者：恩

小花：男性教練會比較慣用這種就是次文化吧

研究者：恩



小花：就是交際這種次文化，跟家長也好，跟國小國高中教練也好，這種次文化我覺得女性教練也會限制，因為我自己的方法，我不會用這種方法

研究者：恩

小花：恩。我習慣方法是，我會用其他方法來招生。對

研究者：恩 對吼類似招生這種

小花：對。因為當教練真的很辛苦的地方是，你要招生你要找學生源，特別是我們這種成立初期的學校，很辛苦

研究者：那

小花：教師跟教練的差異還有一個就是，管教的上面，對於學生的管教

研究者：學生的管教

小花：恩。舉例來說，學生在班上表現不好，沒交作業，你要不要讓他練球

研究者：喔~

小花：依我現在我會偏向，你學生角色沒有扮演好你就不能練球

研究者：喔~

小花：但是以你教練的角色來看，你不能練球，你說他到底是來寫功課的還是幹嘛

研究者：欸對阿

小花：這是很大的差異點。老師會比較注重學生品行，跟班級管理，因為我自己當過導師

研究者：恩

小花：恩。我不求你功課課業成績一定要很好，但是你的本分要做好。但是像我們的助教或教練，就會覺得在班上難免就是會吵鬧嘛就是會衝突嘛

研究者：恩

小花：就男生嘛，其實女生還好，就是男生，男選手會這樣

研究者：恩

小花：那你那個懲罰或是拿捏要怎麼做，這個也是需要很學習的

研究者：就你跟助教的想法

小花：恩就完全是跟教練

研究者：喔你跟教練

小花：跟具備完全就老師跟教練的差別，會是在這邊

研究者：嗯嗯

小花：因為當老師，你會看到比較多比較廣的面。當教練你就是看到的比較窄，你就是只看到訓練上面的東西

研究者：恩

小花：對，但是我們的溝通還是以我為主，是因為就是，他們還是會，就是我們溝通之下啦，學生的功課上的表現還是不能太誇張

研究者：恩

小花：畢竟回到原點，我們不是那種，我說如果你要看那麼現實的話，他們也不是全國冠軍阿布是全中運冠軍阿，他們可能未來不是可以靠這條路的人，所以他的態度跟他在班上的學科表現，還是要有一定的程度

研究者：恩

小花：不然你們真的是會害了他

研究者：恩

小花：對。這個是老師跟教練的差異性

研究者：那你剛剛說你覺得女性學生選手沒什麼差異，那你自己在當女性選手時候會不會有人覺得說，你幹嘛打那麼久阿你以後就結婚嫁人就好啦，這種

小花：這個還好

研究者：你就覺得沒有

小花：這個不會有這個問題

研究者：家人也不會覺得說，你幹嘛打那麼久

小花：就是我在美麗球團不會，但是我可以感受到，如果你要成為職業選手

研究者：恩

小花：你可能真的會是，像是有一個學姊就是結婚很多年

研究者：對

小花：就沒有生小孩，或者是因為生小懷

研究者：恩

小花：懷孕了不能繼續打球，這個都會有，但是因為我原本設想的就是我不當職業選手

研究者：所以你反而

小花：所以我沒有這個困擾

研究者：周邊的人也不會給你這個壓力

小花：不會。可是女性是，其實女性這個角色是在，我出來工作我才感覺到，他可能是會威脅你的才華

研究者：恩恩

小花：對阿，至少當學生當選手的時候，反而當學生的時候我不覺得女性是一個，就

研究者：被社會框架限制

小花：對，是一個不好的，反而我會覺得當女性，反而應該要做的更好，甚至你做得比男生還要好，尤其是在念書啊，或者是其他事情。對

研究者：嗯嗯

小花：對阿

研究者：欸所以這樣子，這就講完了對不對

小花：差異，還是你還有覺得

研究者：差不多 恩 對阿

研究者：喔那我們今天真的可以是到第三部分ㄟ

小花：可以啊

研究者：喔

小花：就是先到第三部分啦

研究者：好來吧

小花：退役後的生涯發展或轉換，需要哪一些準備

研究者：對，需要哪一些準備

小花：其實我覺得就是要有危機意識啦

研究者：恩

小花：就像我剛剛說的，我大學的時候就是很明確的就是知道我要考老師，所以就是去印考古題阿

研究者：恩

小花：或者是特別是教程的課，教授會說，喔這可能是教檢命題的重點

研究者：恩

小花：或者是什麼。對，然後大學的時候，我們教檢的學分門檻

研究者：恩

小花：好像 24 還多少，但是我修到 30 幾

研究者：恩

小花：就是我是覺得應該要為了要，考試也好，或者是你未來要走這個方向

研究者：恩恩

小花：你應該要多做準備

研究者：恩

小花：恩。就是危機意識阿，你可以對，然後我覺得就是提前，就是你要很有目標性，然後提前去做準備

研究者： 提前的完成目標

小花：對

研究者： 目標要寫嗎

小花：就是恩就是提前去設定一些目標阿

研究者： 恩

小花：然後去做準備

研究者： 嗯嗯嗯，提前去

小花：對阿，因為這個你當選手你在大學的時候，你就可能要去具備這些東西

研究者： 嗯嗯嗯就是提前去設定

小花：對阿

研究者： 那 恩亨，妳都是真的這樣那一步，就是這樣子一步按著目標，按著目標，

小花：按著目標，大一大二基本上，就是取得師培資格

研究者： 對師培資格

小花：對，然後大三大四我真的是一直修很多學科

研究者： 恩

小花：然後那個時候其實，阿!還有準備研究所阿

研究者： 恩

小花：就是當老師，研究所畢業跟大學畢業還是有差

研究者： 恩

小花：念研究所一定是你未來的趨勢

研究者： 恩

小花：所以也是要準備研究所阿

研究者： 嗯嗯

小花：就是我覺得，這個都是為了我將來做準備

研究者： 恩恩

小花：但是還好有一點是，我原本就沒有設定我要當教練

研究者： 恩

小花：但是就是因為我大學的時候有在，就是類似那種俱樂部，欸也不算俱樂部，就是那種團體班教球

研究者： 恩

小花：也教了蠻長一段時間，一直當教到我考到正式老師也有三四年的時間，就是很固定的周六會教球，但那時候學習到蠻多教學上的一些技術技巧

研究者： 恩

小花：恩就其實我覺得這個都是啦，但是恩 人生沒有辦法很確定，我做這些事情都是為了以後

研究者： 恩對阿

小花：你也可能是會走錯路，或者是白走。但是就我目前來說，就是我覺得，為甚麼我之前要回去代理

研究者： 哦~代理那三個月

小花：對，代理那三個月，其實對於我行政上也是加分

研究者： 恩

小花：對，這個都是提前準備

研究者： 恩。ㄟ代理那時候不是在預期內的吧

小花：對阿不是阿

研究者： 對嘛不是嘛

小花：但是代理那時候對於我未來的，像你在代理時候的行政職務，某一個部分其實我也學習到

研究者： 恩

小花：阿你也是具備這樣子的一些能力，我覺得這都是未來，辛苦學的，但這都是你未來本身自己的東西啊。恩對阿

研究者：恩。所以不在預期內的

小花：恩，預期之內的是目標性嘛

研究者：恩對阿

小花：危機意識，這是預期內的。預期外的就你有能力你就多做

研究者：恩

小花：恩我覺得就是這樣

研究者：恩。所以就是剩那個帶球隊跟代理就是那個有能力多做，就會多學到東西

小花：對阿。因為有一天任務突然來了，機會突然來了

研究者：恩

小花：就像這次正式老師專長缺，原本也不是我預期之內

研究者：ㄟ~對ㄟ，其實蠻多

小花：對阿。所以其實這都是預期外的東西

研究者：對阿

小花：所以真的是有什麼，有能力就多做一些事，有什麼出來的時候真的可以

研究者：好這大概是準備的部分了

小花：恩準備的部分

研究者：好那我們就這幾個角色的

小花：恩第九題是角色轉換的彼此關係

研究者：剛剛有

小花：欸這跟第七題好像

研究者：對這剛剛有，剛剛差異裡面有講說，影響嘛，老師跟教練的差異影響。學生跟這個還好

研究者：好那這題我們就先不用了

小花：對阿如果這題延伸下去，如果你回去聽前面上面的，如果需要補充，那我們就在補充

研究者：恩好滴

研究者：恩好，那現在我們就來講萬眾矚目的瓶頸吧！哈哈

小花：瓶頸喔

研究者：就是你在這個角色過程有沒有遇到什麼，需要突破的瓶頸，也可以是突破的

小花：阿，也可以是現在還沒突破的

研究者：遇到的

小花：不同角色轉換的過程曾經遇到哪一些瓶頸

研究者：要突破的

小花：恩大概也是就在教練吧

研究者：恩對

小花：教練轉換角色，教師我覺還還還好，但是教練真的是一個很一直都是一個挑戰。恩對

研究者：教練喔

小花：恩對，教練的角色，就像我剛剛跟你說的就是，拿自己過去的要求，或是成長背景，去套用在現在的學生上面，其實不是這麼不是這麼不是這麼理想。但是我後來想說為什麼是這樣，就其實只是因為我沒有經驗

研究者：哦～沒有

小花：對，因為你沒有太多實際教練的經驗啊，你只能先拿你選手的經驗

研究者：恩

小花：回復，因為其實還很近阿

研究者：對

小花：對。一直到七…喔！遇到了一個很大的瓶頸，其實就是在我帶隊的第二三年吧！

研究者：恩

小花：我的第一屆學生，其實那個對我當教練是一個很…很大的…很…很大的那個挫敗的時候。其實第一第二年，我一心只覺得，我要把這個社團轉型成球隊

研究者：恩恩

小花：雖然說，學校一開始給我的目標不是要成立球隊

研究者：恩

小花：因為其實學校本來有他們設定的人，我是意外考上來考進這間學校的

研究者：哈哈

小花：恩對，所以學校其實也沒有給我壓力說，一定要有球隊，但是我給我自己的想法是，既然我自己是這樣子的成長背景，我進來沒有做別的，我就是想辦法把球隊成立

研究者：恩

小花：然後有有有一定的樣子

研究者：恩恩恩

小花：初期很辛苦的是學生源，對於我這種初任教練來說，其實這種招生，是很需要人脈經營的

研究者：恩

小花：然後以前說實在的，你當選手當教練你就是顧好自己嘛

研究者：對

小花：但是你要成為教練，你就是必須去低聲下氣去拜託人家，特別是你是一個什麼都不是的學校跟球隊

研究者：恩

小花：我覺得這是第一個我遇到的難題

研究者：恩

小花：我非常不喜歡招生

研究者：哈哈恩

小花：因為我不喜歡跟陌生人講話

研究者：喔喔喔

小花：我也不喜歡在那邊跟別人搭話應酬

研究者：恩

小花：就是不熟的人我其實不喜歡…恩對我覺得這跟我以前，我只要做好自己，我覺得這跟我有一種…這個就是一個歷練能力，歷練

研究者：恩

小花：但是這個歷練，一開始我真的很沒辦法適應

研究者：恩

小花：然後再加上我剛剛跟你說的我不喜歡應酬

研究者：對

小花：這個都是一開始初期成立球隊的一個很大的瓶頸跟挫折

研究者：恩

小花：恩對。但是蠻幸運的是，第一年我有收到一些學生

研究者：哦～

小花：大概有十個吧

研究者：恩

小花：但是很快的，這樣帶的訓練模式跟管理球隊的模式，在一個學期就轉走了兩個

研究者：哈哈

小花：很快，而且有一個大概就是過兩個月，他就是跟我說他要轉走

研究者：太累嗎

小花：太累也有，可能教練要求太嚴格

研究者：恩訓練模式讓學生轉走

小花：恩就是有可能，就像我剛剛跟你說的

研究者：恩

小花：就是我覺得我用以前的方式，因為我希望他們好嘛

研究者：恩

小花：希望他們，我以前是這樣子練好的

研究者：恩對

小花：我讓他們，希望他們好，不用說全部複製，至少能做到一半，能做到三分之二對就有地的成效

研究者：恩

小花：然後轉走了，轉走兩個了對不對

研究者：對你轉走了兩個人

小花：對轉走兩個然後，再來其實球隊有，第二年嘛，就是球隊開始有，因為第一年還不是我招生的，第一年其實就還在社團，我就是在布局，也不是布局，就是開始人事調配，然後我要去哪裡招生，第一年完全就是在規畫這個

研究者：恩

小花：第二年開始有招到學生進來

研究者：恩

小花：恩對然後上學期就轉走兩個嘛

研究者：恩恩

小花：然後我覺得那時候我有一點打擊

研究者：恩

小花：對。但是也沒辦法

研究者：恩

小花：對。我也是接受這個事實，就是把剩下的人來認真顧好就好，而且但在那時候我同時當了導師，我又回去唸研究所，在那時候我其實有三個身分

研究者：恩

小花：我的第一屆學生，就是我自己當體育班導師，同時我又回去唸研究所

研究者：恩

小花：對，所以其實那一段時間，我覺得蠻蠻蠻，就是有一點點忙不過來

研究者：恩

小花：對，因為我念的就是普通班嘛，普通生就是一班生

研究者：對

小花：對，然後修課上面很辛苦，因為我畢竟是在職

研究者：恩

小花：對。然後學校給我兩個半天要修課，要跑來跑去

研究者：恩

小花：然後我又是導師，然後你也知道當體育班導師，尤其是國中，就是要花時間

研究者：恩

小花：對你就是要…你要好他們，你就是要花很多時間

研究者：恩

小花：因為他常常就是在你去比賽，或者是在你去上課的時候打架，不然就是作弊

研究者：恩

小花：不然就是各種，就是各種很煩人的事

研究者：恩

小花：對…所以就是…恩…那一年等於是…角色扮演得很辛苦

研究者：對

小花：就是一個很大的…就是…算是…就是一個…就是一個過程啦

研究者：嗯嗯

小花：對從第一個就是我開始要，瓶頸就是招生嘛

研究者：恩

小花：再來開始到我要同時扮演很多個角色，對然後我覺得，花了很多的時間在平衡每一個角色之間的比重

研究者：恩

小花：對，因為我唸研究所是有壓力的

研究者：對

小花：我要在兩年內念完

研究者：對

小花：才會有一些就是行政加級阿，阿不是行政加級的問題，是跳級的問題

研究者：恩

小花：對，然後再來一點我也自尊心很強

研究者：恩

小花：就是覺得別人可以兩年唸完，我也要兩年唸完

研究者：嗯嗯

小花：對所以其實唸研究所的那兩年，我基本上是沒有假日的，就是每個禮拜六日在圖書館寫作業，就是一到五帶球隊，但是變成球隊的付出的時間就變得更有限，就是跟的一年沒有唸研究所時

研究者：恩

小花：恩對其實是有限的，導致於那兩年的招生很不 ok

研究者：恩



小花：就是我第一屆很多個人，十個吧退個兩個，是不是接下來還有八個

研究者：恩

小花：但兩屆還是要繼續招生

研究者：對阿

小花：但下兩屆的招生狀況都很不理想，因偉我真的沒有多餘的心力去

研究者：恩

小花：去顧這麼多事情

研究者：恩

小花：但是唸研究所雖然很累很辛苦，但是我把我的研究論文跟我面對倒的問題去做一個結合，所以那個時候找了陳教練

研究者：喔~教練實務我有看

小花：對。然後就學習到了一些教練應對的進退能力

研究者：然後再來一點我也給自己期許，期時隨著時間的歷練，可能對於當教練這個

小花：角色你會比較釋懷，因為其實我還是沒有辦法，我還是沒有辦法很適應學生的狀態，就會覺得…我…我覺得他們不夠好就是值不值得我這樣子…

研究者：恩

小花：就是一直找不到很有效果的方法去帶他們

研究者：球隊的部分

小花：就是他們的…品行其實都還好，就是他們的能力，你就會覺得他們不溝積極不夠好，然後我自己又是他們的班導師，所以其實那一群第一屆的學生很辛苦，因為他們幾乎都是從晨操、進班到練完球、晚自習，我幾乎一整天的時間都花在他們身上，我從早上七點晨操，到晚上八點半晚自習完，都是我，所以他們品行部會遭到哪裡，因為我 24 小時就是盯緊他們，沒有 24 小時 12 小時，一天就是盯緊他們

研究者：恩

對。但是到了…他們國二的下，國一上不是轉走兩個嗎，國二其實他慢慢有成績，拿到太陽市第二

研究者：恩

小花：對，對我來說，我覺得那時候太陽市的二沒什麼了不起的

研究者：恩

小花：我們以前至少都會去資格賽

研究者：對

小花：至少可以去全中運，不要說全中運得名，至少打過全中運吧

研究者：恩

小花：那時候我覺得他們就是不夠，還要再更好。對然後下學期就是論文快結束前，發生了一件蠻重要的事，論文快結束，其實碩二的時候蠻累，就是一直要寫論文，我記得那時候我都寫到兩三點，然後晨操又六七點就出門。對，然後沒有課的時間都一直在寫論文

研究者：恩

小花：恩 對因為體育系不是還要海報還要報告什麼之類的

研究者：恩對

小花：對阿，就是一直在忙這些事，所以對於球隊學生管理的上面，就會比較比較比較沒有辦法花那麼多間，就是下學期，我要說二下，就是他們國二下的時候

研究者：恩

小花：恩對。然後很重要的，有一次是就是發生了一件事，全中運前我不准他們騎腳踏車回家，因為其實他們有一些家在火車站那邊，我不准他們騎腳踏車回家，然後家長也多說不好，因為其實學校路線上車流量很大

研究者：恩恩對

小花：就不要騎車，然後請教練跟他們說，因為家長很多都是管不動

研究者：恩恩

小花：然後就是叫我跟他們說不要騎車，我說全中運前你要是跌倒受傷了，因為那時候是我們第一年要去比全中運

研究者：恩

小花：恩對，就是市中運第二嘛

研究者：恩

小花：然後我們就要去比全中運，然後就跟他們講，他們就沒騎，結果呢我那時候就一直在寫

研究者：寫論文

寫論文阿，然後在全國團前，有一次呢其實我平常回家都是騎左邊，然後我那一天就是突然騎右邊

研究者：恩

小花：就發現我們學生都在騎腳踏車，就我們學校門口左邊有一個 Ubike

研究者：恩

小花：就已經就不能再騎腳踏車了，就在解鎖，當下我看到我就覺得還蠻難過的

研究者：恩

小花：我就覺得，我不讓你們騎腳踏車是因為我怕你們受傷，重點是你們這些家長都已經知道你們這些小孩是騎腳踏車回家，然後不跟我說，就等於我覺得，有一點是…覺得自己蠻愚蠢的，就是你那麼在意他們會受傷，那麼在意家長他們給你，就是希望你幫他們管教，但是回過頭來覺得不知道自己是幹嘛，就是家長明明也知道，然後學生還是在那邊背著你騎腳踏車

研究者：恩

小花：後來我就因為這件事大怒，我就是覺得對他們很失望

研究者：恩

我覺得他們就是不值得疼惜

研究者：恩

小花：然後他們就在那邊，教練我們以為是全中運前都不能騎，但是現在全中運都比完了，我想說那你們不想比全國團嗎，就是其實比賽是一直接連而來的啊

研究者：哦~

小花：對阿然後我就覺得，我很不能理解家長為什麼，我就想了很多，對，然後後來就是，那段時間我都不想理他們

研究者：哈哈

小花：我就覺得我就好好寫我的論文這樣

研究者：恩

小花：結果後來全國團結束之後，我的第一雙的其中一個跟第二雙的其中一個，他們就說他們要退隊然後我就說，當下我聽到我很不爽，喔其實也不只，那一次退隊了三個人

研究者：蛤

小花：我的下一屆就只剩下四還退隊一個。然後他們就說他們要退隊這樣，然後我就更不爽，我說好啊你們要退，你們就全部給我退阿

研究者：恩

小花：我就是覺得，好啊主力要退隊這樣，可是其實那時候，已經慢慢要有一點成績了

研究者：對阿恩

小花：對，他們就退隊，然後家長一開始，一開始我覺得他們只是講講而已，但那時候我也踩得很硬，我說如果要退隊就趕快滾阿，就是那時候助教有在講啊，我就覺得，你們就是不成材阿，沒辦法被要求阿，你們要退隊你們就退隊這樣子

研究者：恩

小花：不想多說這樣子

研究者：恩

小花：然後呢，後來確定他們要退隊之後，其實我覺得也蠻難過的。恩…就是那兩年雖然就是念研究所，但是我也花很多時間在他們身上

研究者：恩

小花：恩。然後我記得他們就是要離開前，就是有一個爸爸，他其實每天都會來看學生練球，他就跟我說：嘖高教練，我們都知道你以前優秀，就是可能會，就是能打球，又能念書。對，但是你的那套方式，太嚴格了

研究者：恩

小花：就是不是每一個學生都可以那樣被要求

研究者：恩

小花：然後我們當然也希望這樣子做，學生能這樣子做是真的可以讓自己變好，但是他真的是很做不到，或者是會覺得很大壓力，所以他們就退隊了這樣。然後他們就退隊了，然後球隊就是陸續也退了一些人，但大概三屆加起來就只有十個人

研究者：蛤

小花：就是大概剩一隊這樣，而且有幾個就是不能用。對然後，那一年我順利畢業了，其實那時候全國團前他們就是有再說想退隊，那時候我在忙論文，我請助教住某一個助教的家，然後然後我一個人住在屏東車站旁邊，為了我要觀察採訪陳教練，因為那時候我的心思沒有在他們身上，我也不想知道他們有沒有想退隊了，而且那時候他們偷騎腳踏車我也不爽到

研究者：哈哈

小花：就是一個…對，反正這件事情對我來說打擊很大啦

研究者：恩

小花：恩因為我覺得家長也是一個關鍵角色

研究者：恩

小花：再來一點，我就覺得我不會再這麼用心要求他們

研究者：你說

小花：像我們以前這樣，念書也好，打球也好

研究者：恩

小花：就開始會有一個防衛機制，就是說對他們的要求可能要，有個別差異性也好，或者是看家長，看學生自己的態度

研究者：恩

小花：好的能被要求的，你就這要要求他

研究者：恩

小花：那有一些不行的，就是家長的…就是家長的態度，你也看得出來

研究者：對

小花：你要怎麼要去個別差異的付出

研究者：恩

小花：或是要求學生，這個是慢慢的，過了兩三年後，經過這件事之後，學到的一課

研究者：就是有點說，就是就算你的突破瓶頸的過程

小花：恩…

研究者：帶隊

小花：沒有突破，就是一個你改變不了別人，你改變自己心境的過程，這個就是我剛剛說的一個，當教練一個不好的原因在這裡，你的心境，你的處理方式，會因為他人

研究者：恩

小花：的作法、想法而有所改變，你才可以顧全局，你不太只能，你想拚，你想拚成績，你想拚全中運，你就一直這樣照著你的方式去做

研究者：恩

小花：因為畢竟你是教練，你不是選手，打球的人不是你，練體能的人不是你

研究者：對

小花：對，這個是

研究者：是真的

小花：這個是一個很大的轉折點，然後國三那一年雖然我們只剩下十個人，但是我還是全中運八市中運冠軍

研究者：哦~

小花：然後男單男雙還是各有人去比全中運

研究者：恩

小花：就是少了那兩個人，我還是達到我們的階段性目標。對

研究者：所以他們

小花：但是有了那兩個人，說不定我們在全國有機會競爭

研究者：恩

小花：但是錯過了那一個機會，對阿

研究者：對阿就沒打啦

小花：就沒打啦，但是他們還沒給我轉學，等於是他們在國三那一年，我還在學校看到他們

研究者：喔

小花：他們轉到普通班，這個也是後來我不接體育班導師一個很重要的原因，因為我想給他們空間

研究者：恩

小花：因為當導師那一年，我跟普通，就是跟其他隊的學生相處得還算 OK

研究者：恩亨

小花：因為他們對教練有意見，對教練怎麼樣，他們其實會跟我分享

研究者：恩

小花：但是我們球隊的學生是離我遠遠的

研究者：對阿因為你就是教練

小花：對阿因為我就是教練阿，所以他們也不敢跟我講什麼，但是他們也不敢作怪啦
但是，就是我覺得他們沒有窗口

研究者：對

研究者：所以現在就是不接體育班

小花：恩。但是有一部份的原因是因為，我們現在球隊人數很多

研究者：恩

小花：現在其實，我研究所畢業之後

研究者：恩

小花：五六月吧

研究者：恩

小花：那年我們又招到了十個學生

研究者：所以

小花：所以其實我們有一波市中運，就是太陽市男團冠軍，為什麼我們沒有成績兩年

研究者：恩

小花：是因為我們後面的兩屆完全沒人，一直到現在都還在斷層，因為這屆國三只有一年一女

研究者：恩

小花：其實跟我自己讀研究所，我覺得有原因，就是真的…時間的分配跟平衡很有限

研究者：恩

小花：但是就算是實質上人數變少，球隊人數變少，或是球隊沒有成績，但是在讀研究所因為論文的關係，我覺得在教練這個角色的學習是另一個層面學習



研究者：恩

小花：對。雖然招生人少，成績變差，但在陳教練身上我是看到了一些，就是，尤其是在心境上面的轉換

研究者：恩

小花：我覺得那是另一個層面當教練的學習

研究者：恩恩恩

小花：對阿對阿，就一直到現在。從一開始初任教練，到當教練一直到現在喔，其實我遇到的問題也是都不一樣，因為現在其實人數變多

研究者：恩

小花：家長的意見，以前是十個人

研究者：恩

小花：現在是三十個人，家長的意見，學生的狀況，其實層出不窮

研究者：恩

小花：我現在要面對的瓶頸是，要怎麼樣去管理人數

研究者：恩

小花：人數少是成績的壓力，但是人數多，雖然你可以選才

研究者：恩

小花：但是學生的管理很辛苦，特別是老師的角色

研究者：恩恩恩

教練其實人多你好選阿

研究者：對

小花：我可以有淘汰的人啊，你要退隊不會那麼，影響那麼大

研究者：恩

小花：但是老師這個角色在球隊人數管理上面，是我現在最大的困難，就是需要去學習的地方

研究者：OK

小花：對阿。大概是恩…比較困難的地方應該是這裡

研究者：恩，因為剛前面聽你講學生跟教練

研究者：恩，學生跟選手的時候好像都平衡得很好

小花：學生跟選手的時候我覺得還好，教師可以往導師那邊寫

研究者：恩

小花：就是教練跟教師之間要怎麼去…怎麼去，就是去轉換，我覺得還蠻重要的，因為那時候當導師，對，又要當教練，其實…

研究者：恩

小花：對阿，大概是這樣，比較…轉換的過程

研究者：恩

小花：應該是這樣

研究者：OK 好那今天先到這裡好了

小花：好啊，三個部份了

研究者：對阿，謝謝學姊

小花：不會

觀察日記、心得（一）

2019. 12. 08（日）

地點：咖啡店

【第一次訪談】

1. 學姊假日協助我訪談整個過程都很有耐心的跟我說明
2. 學姊在談論到以前成長經歷時心情跟著故事起伏
3. 訪談過程可以感覺學姊對於問題相當有調理，對訪綱順序適時因內容調整

【心得】

本次訪談地點是學姊推薦巷弄間的咖啡廳，在閱讀資料的我沒注意到學姊已經進來店中朝我的方向走來。抬頭見到學姊後，隨即聽到學姊有朝氣的聲音向我道聲早安。與學姊稍微閒聊後，便前往櫃台點餐，非常客氣的要我坐在位置上等他，我想招待學姊，還會被學姊用他的威嚴震懾住我，非常有趣。

隨後與學姊談論我最近的時間，與他確認往後碰面的時間，還替我規劃性的整理出其他研究參與人可訪談的時間，可以說是幫了我很大的忙，不僅給我時間參考外，甚至提出幫我聯繫的方案，讓時間不多的我能夠在12月盡可能地蒐集資料。

準備就緒後，並開始了訪談。第一次詳細的聽到別人的人生故事，還知道了學姊是一位自我要求非常高的人，不論是在扮演哪個角色，都相當稱職。在學姊說到低潮的故事時，眼神稍閃過低落的情緒，隨即很快地就恢復。給我一種「他真的很堅強」的感受，整段訪談有兩處，讓我感受到：阿~真的很受傷的感覺是在，高中教練對他說出：你身材不適合羽球。產生的些微的自卑感與對自己身體素質的信心缺乏；另一段則是在學生家長告訴他帶隊方式時，頓悟後的挫敗感。而在訴說其他階段歷程時，則有強烈的設定目標、執行目標的信念，越挫越勇的態度，讓我大開眼界。

訪談最後學姊還載我到北車搭車，非常照顧我，也非常貼心，整個訪談過程非常順利好聊，是一個很棒的經驗。

觀察日記、心得（二）

2019.12.14（六）

地點：學校操場

【學校運動會】

1. 與同事互動良好，互相幫忙
2. 學校組長委託事情以小花為主
3. 整理隊伍及學校家長動線清楚快速
4. 幫忙學生整理環境互動良好
5. 同學運動會受傷，指導同學並協助送保健室
6. 運動會尚未完全結束，因球隊隊員的事務趕至學務處處理

【心得】

今天觀察一整個半天學姊在運動會擔任裁判的過程，操場上正在進行學校大隊接力的比賽。很快的在操場發現學姊的身影，學姊揹著麥克風在整理大隊接力的隊伍外，還需要管秩序、按錶計時、家長秩序。有機會看到國二、國三的大隊接力過程，在接力過程中，發生了一個小意外，有一位同學跌倒了，學姊與其他兩位老師很快的就上前關心，安排擔架及相關人員幫忙，不慌亂的排出狀況。在請相關人員幫忙時，學姊大多都可以叫出學生的姓名，讓我有些驚訝。突發狀況發生時，台上組長會請學姐為主要協助，且場地復原速度也相當快速，可以看出學姊在面對大活動相當有經驗之外，組長也相當信任學姐。也可以看見學姐與同學及同事互動關係良好，不過在與

學校同學互動的過程，有別於球隊選手嚴肅的氣氛，與之前訪談過程內容相符，學姊自述對待球隊選手比較嚴格。

活動還沒完全結束，學姊因為球隊隊員在班上犯錯在星期六學校運動會的日子去學務處處理事件前，也事先委託好同事幫忙運動會收尾工作，對於在非球隊時間處理球隊事務，從旁角色穿梭的相當熟練。

觀察日記、心得（三）

2019.12.17（二）

地點：桌球教室

【桌球課】

1. 每個學生都知道名字及狀況
2. 上課很準時
3. 因球隊行程，事先告知班上同學學期規劃
4. 對於學生品行相當要求
5. 講解規則清楚、分配得宜
6. 向同學介紹我的存在，讓我及同學們相處自在

【心得】

這次跟著學姊一起上課，總共是兩個班級4堂課，上課時間一到學姊準時出現，這兩班的同學與學姊的互動感覺輕鬆，在教學過程中，每一位同學的名字跟前陣子發生什麼事情都記得，很細心。學姊在嚴肅時班上同學也相當聽話，特別是在同學罵髒話時，學姊會嚴厲指正有別於運動教學的模樣，可以知道對於品行是擺在第一要求，在班上學期規劃，都會提前告知安排，也詳細將自己球隊帶隊時間告訴普通班學生，讓學生們有心理準備會有代課老師來教學，整個過程很貼心的地方在學姊一開始向同

學說明我的存在，讓我及同學可以更自在的在班上活動，教學氣氛很好很開心，學姊在指導過程中也表現得相當詳細專業！

觀察日記、心得（四）

2019. 12. 17

地點：活動中心

【球隊訓練】

1. 球隊訓練課表交給助理教練執行
2. 球隊行政學姊執行
3. 教練角色比老師角色嚴格
4. 球隊集合整理檢討隊員課堂表現

【心得】

今天跟著學姊從老師轉換到教練角色從早到晚一整天，工作時間比其他老師來的長，更加辛苦。一到球場熱身完畢，學姊率先集合隊員告知球隊狀況跟比賽日期，之後轉為嚴肅的神情說著隊員上課對老師不禮貌的行為是不對的，並給隊員適當的體罰以及禁止碰球拍的處罰，之後交給助理教練安排訓練課表，開始一天的訓練。學姊對於學生品行的管理真的相當嚴格，甚至以班上不認真，球隊不用留的態度強硬的告知隊員事情的嚴重，希望隊員能夠以品行為優先。訓練中的學姊在旁指導場上隊員，過程中很少因外界的干擾中斷，例如：滑手機，整個訓練過程相當認真。接近訓練尾聲學姊帶領球隊選手開始佈置活動中心場地，像是場地清潔、排椅子等等……，一問之下得知明天學校有活動在活動中心舉辦，身為場館使用者有義務需要幫學校完成作業，排椅子時沒特別看到有其他老師在場，幾乎都是學姊負責指揮，對於場地的佈置及學校的硬體設備學姊都相當了解，一手完成場佈，而少數在訓練的隊員則是由助理

教練負責訓練，球隊的規劃很明顯是行政由學姊負責，訓練由助理教練負責，一定的分工合作讓今天的訓練時間準時結束。

經過一整天跟學姊的相處，從旁可以看到學校的生活以多重角色來回穿梭，在整體的互動下可以看得出已經相當拿手，對於事情的規劃也很有條理，不論是學期的安排或是活動中心的場地佈置，而且學姊的人格特質：認真、努力也不斷的展現，從上課準時、教學認真專注都透漏著訊息。感覺不論何時何地都能保持著積極的心教育更多學子、選手。

