

國立臺灣師範大學運動與休閒學院

體育與運動科學系

博士論文

Department of Physical Education and Sport Sciences

College of Sports and Recreation

National Taiwan Normal University

Doctoral Dissertation

現行高等教育體制與運動員生涯發展關係之探究

The relationship between the current higher education system  
and athletes' career development

簡欣穎

Hsin-Ying Chien

指導教授：張至滿 博士

Advisor: Chih-Man Chang, Ph.D.

中華民國114年7月

July 2025

## 摘要

在當今社會，運動員的生涯發展日益受到重視，不僅僅侷限於體育賽事上的表現，還涵蓋運動員的人生規劃與未來職業路徑，而這一過程中，高等教育所扮演的角色尤為關鍵，高等教育不僅能為運動員提供必要的知識與技能，還能增強運動員的全面素養，使其在運動生涯結束後更好地融入社會。本研究以深度訪談法，選取奧、亞運運動種類，曾獲得全國大專校院運動會、大專球類聯賽及大專盃前三名運動競賽成績以上，體育相關科系畢業之八位運動員，以及曾從事體育行政相關工作十年以上經驗之六位專家學者為研究對象進行訪談，透過 Colaizzi 現象學資料分析法進行整理，從中了解高等教育對於運動員養成及學習適應與生涯發展之關係，並透過專家學者經驗剖析現行高等教育針對運動員生涯發展之政策改善與建議。研究結果顯示：目前臺灣高等教育環境尚不足以支撐運動員生涯轉換的必要條件，其中包括課程設計、課程落實程度、授課教師要求程度等等，加上運動員普遍為了追求競技運動成績而忽略其他知識知能的學習，且整體環境氛圍過於強調運動員的競技運動成績表現，如此循環造成了運動員積極往競技運動窄門奔赴，最後退役時面臨生涯轉換困境。為了避免形成一系統性的循環，結合混沌理論，透過高等教育啟發運動員思維與知能養成，在系統循環中介入奇異吸子，讓運動員生涯發展開拓無限可能性。建議爾後研究可針對目前或已畢業就讀非體育相關科系之運動員，從中發現運動員對於生涯發展轉換的異同點，並於發現許多成功案例與失敗經驗當中，形成一系列的參考模型，為未來的運動員提供借鑒。

關鍵詞：高等教育、高等教育體制、運動員、運動員生涯發展、混沌理論

## Abstract

In today's society, the career development of athletes is increasingly emphasized, not limited to performance in sports competitions but also encompassing athletes' life planning and future career paths. In this process, the role of higher education is particularly crucial. Higher education can not only provide athletes with the necessary knowledge and skills but also enhance their overall qualities, enabling them to integrate better into society after their sports careers end. This study utilizes in-depth interviews, selecting athletes from Olympic and Asian Games sports, who have achieved top three rankings in national collegiate sports competitions, graduated from sports-related programs, and six experts with over ten years of experience in sports administration. Through the Colaizzi phenomenological data analysis method, the research organizes the findings to understand the relationship between higher education and athlete development, learning adaptation, and career development, also analyzing the current higher education policies concerning athlete career development through the experiences of experts. The results indicate that the current environment of higher education in Taiwan is insufficient to support the necessary conditions for athletes' career transitions, including curriculum design, implementation, and the demands placed on instructors. Moreover, athletes tend to neglect the learning of other knowledge and skills to pursue competitive sports achievements, and the overall environment excessively emphasizes athletic performance, creating a cycle that drives athletes towards a narrow focus on competitive sports, ultimately facing career transition difficulties upon retirement. To avoid forming a systematic cycle, combining chaos theory, the study suggests that higher education should inspire athletes' thinking and skills development, intervening with strange attractors in the systemic cycle, allowing athletes' career development to open up infinite possibilities. Future research may focus on athletes currently or recently graduated from non-sports-related programs to discover similarities and differences in their career transition development and to

formulate a series of reference models from successful cases and failures, providing insights for future athletes.

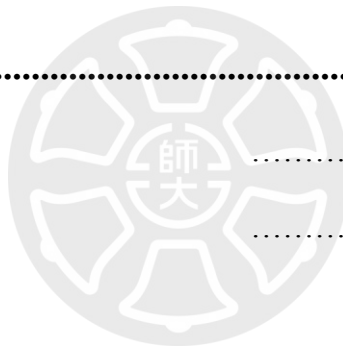
Keywords: higher education, higher education system, athlete, athletes' career development,  
Chaos theory



# 目次

<b>第壹章 緒論</b> .....	<b>1</b>
第一節 問題意識與背景 .....	1
第二節 研究目的 .....	5
第三節 研究問題 .....	7
第四節 名詞釋義 .....	7
<b>第貳章 文獻探討</b> .....	<b>11</b>
第一節 現行高等教育與運動員養成 .....	11
第二節 運動員學習與生涯探索之關聯性 .....	21
第三節 現行高等教育體制與運動員學習影響 .....	27
生涯發展之應用 .....	
第四節 文獻總結 .....	34
<b>第參章 研究方法與設計</b> .....	<b>37</b>
第一節 研究架構 .....	38
第二節 研究流程 .....	39
第三節 研究對象 .....	40
第四節 研究方法 .....	41
第五節 質性研究信效度建立 .....	45
第六節 研究倫理與限制 .....	46

<b>第肆章 研究結果分析與討論</b> .....	<b>49</b>
第一節 受訪者背景資料 .....	49
第二節 運動員對於現行高等教育體制 .....	56
適應情形	
第三節 現行高等教育體制對於運動員 .....	67
養成與生涯發展間之關聯性	
第四節 運動員高等教育養成與生涯發 .....	80
展應用關係	
第五節 本章總結 .....	87
<b>第伍章 結論與建議</b> .....	<b>89</b>
第一節 結論 .....	89
第二節 建議 .....	91
<b>參考文獻</b> .....	<b>93</b>



# 表 次

表 2-1	臺灣重點體育發展大學通識教育課程簡表.....	19
表 2-2	教育部大專校院人文教育體檢計畫之課程、教學參考指標及應用.....	23
表 2-3	全國教師甄試員額與報考人數表.....	30
表 2-4	全國系所與職缺一覽表.....	31
表 3-1	受訪者基本資料表 A-運動員.....	40
表 3-2	受訪者基本資料表 B-專家學者.....	41
表 4-1	訪談資料綜整表 1.....	56
表 4-2	訪談資料綜整表 2.....	60
表 4-3	訪談資料綜整表 3.....	67
表 4-4	訪談資料綜整表 4.....	74
表 4-5	訪談資料綜整表 5.....	80
表 4-6	運動員生涯轉換執行方案建議表.....	85



# 圖 次

圖 2-1	學習理論與實踐關係架構圖.....	27
圖 2-2	運動員三維知能學習架構圖.....	29
圖 2-3	運動員生涯發展混沌理論假設模式圖.....	33
圖 3-1	資料整理和分析關係圖.....	37
圖 3-2	研究架構圖.....	38
圖 3-3	研究流程圖.....	39
圖 4-1	運動員生涯發展混沌理論假設模式圖-加入奇異吸子(初始條件改變).....	87



# 第壹章 緒論

運動員生涯發展的課題在臺灣甚至在全世界各地，已討論不下數十年，這個議題不僅關乎體育界的發展，更涉及社會、教育和經濟層面多重影響，學校、國家及相關單位，無不積極規劃策略及方案，希冀改善運動員生涯發展困境，但實際執行時，往往雷聲大雨點小，甚或胎死腹中，一來政策推動不易，且須歷經一段時間才能進行有效性評估，加上執行期間須多處單位緊密配合，環環相扣。二來運動員本身並未徹底改變心態，接受「學習」(包含智識及眼界)才能幫助自我成長，順利生涯轉換，並且透過「啟發」、「探索」及「參與」，豐富運動員的生命歷程。根據研究者透過文獻分析及實際觀察，運動員的生涯發展與自我認知、自我效能、社會支持、自我信念等因素密切相關，大部份研究者多專注於前述領域的研究，並提出假設運動員期望順利轉換及發展退役後生涯，必須在身為運動員期間同步進行跨領域學習、提早規劃生涯、尋求師長親友及其他相關機構協助等研究結果，這些理論不僅有助於理解運動員的現狀，同時為針對性的策略制定提供了依據。然而，針對高等教育階段運動員養成，甚或結合運動員養成與生涯發展相關議題關注有限，且較少著墨，是以，本研究欲透過運動員在高等教育階段，對於高等教育體制認知程度，在其階段當中所獲得的知能學習及生涯探索認知方向，探討運動員在生涯轉換銜接時的關係程度，以及實際應用的成效，做進一步地探究與分析。

## 第一節 問題意識與背景

1994年「四一〇教改行動聯盟」倡議我國進行大幅教育革新，廣設大學帶動了高等教育的鬆綁與擴張，時隔30年，目前統計至113學年度資料，臺灣大校院受部分學校合併或退場及學院改制影響，總量已減為140所，其中大學計120所，另包含8所學院及12所專科，與112學年度比較，總校數計減5所，大學減4所、學院減1所、專科學校持平。學生人數囿於少子化影響，自101學年度開始明顯逐年下降，但目前仍維持百萬人以上(教育部，2025)，隨著國民教育水平提升，大專及以上程度人力成為我國主要勞動力，換言之，大學已然成為職涯轉換最基本的門檻階段，並為大部分學生學習養成的最後一

個教育體系。從社會功能的角度論之，教育體系係為賦予學生進入工作職場所需的知識、技能與社會規範之機構，與社會體系密切關聯 (Durkheim, 1956)，大學生是高等教育的主體，其所接受的課程及學習經驗不僅要符合個人的興趣和能力，必須與社會發展趨勢和職場需求相結合。而課程及學習經驗是發展其專業知能的主要途徑，大學科系針對學生能力與課程的研擬，應能兼顧社會發展趨勢、職場需求與實踐能力 (Garraway, 2006)，從就學轉銜至就業的關鍵因素為學生能力，學校的訓練及設校的宗旨不同，將影響學生畢業後的初職位置，各國在實現教育機會均等的指標為-教育機構提供給背景或能力不相等學生的教育結果應該均等，在學校培養人才的過程，必須發揮機會教育均等之功能，突破社會結構限制，改變經濟能力，均衡社會貧富現象。

陳舜芬、曾正怡與陳素燕 (2006) 探討我國大學生知識教育成果及相關因素時，其操作行定義便將大學生知識教育成果細分為「專業知能」及「廣泛知識」兩類別 (陳舜芬、曾正怡、陳素燕，2006)，教育部在2008年大學校院人文教育體檢計畫當中，將人文教育分為六大領域能力 (劉開鈴，2008)，並於2016年提出人文社會科學基礎及跨界應用能力培育計畫，針對人文社會科學生需求，建構實作模擬場域及提供實作機會，協助了解產業發展及運作，培育學生將專業知識應用於產業及社會創新，培養解決職場及社會真實問題的能力，一方面增進人文社科學生就業競爭力，達成學用合一；一方面以人文底蘊，為科技創造新價值，促進人文與科技跨領域合作，培育國家可用人才 (教育部，2016)。培養學生基本專業素養能力，並與企業跨界接軌，形成職涯無縫轉銜的嫁接橋樑，成為現今就學就業以及辦學最重要的目標之一。

臺灣近年來國際運動競賽成績表現優異，人才輩出，更難得的是，中華代表隊優異表現不僅止於單一運動種類，個人項目方面，自2016年里約奧運開始，舉重首先捷報頻傳，緊接著2017年臺北世界大學運動會，臺灣更是一舉拿下26金34銀30銅 (教育部體育署，2017)，爾後幾項大型重要國際競賽，中華代表隊成績不斷超越往年，屢創巔峰，以體操、羽球、桌球、射箭、舉重尤為突出，甚至號稱亞洲運動員最難駕馭的田徑及游泳種類，比肩歐美國家運動員憑藉先天優勢，晉級決賽已是難得，惟中華代表隊亦不容競賽對手專美於前，兩個運動種類均再次出現多位，跨時代百世一人之奇才，不僅勇闖

決賽，更為臺灣奪下數面獎牌，將我國國際競賽成績向前推進一大步。團體項目則以中華臺北女子拔河隊成績為首，初露頭角即突破列強，異軍突起，立於國際不敗之地至今。奧亞運運動競賽團隊項目近期以男子排球代表隊、女子壘球代表隊及男子棒球代表隊成績名列前茅，足見我國對於運動運動員專業技能訓練各方面，漸趨成熟且日新月異，基於此一趨勢，促使各大專校院無不積極把握契機，網羅各項好手就讀，以期締造亮眼的成績名留千史，為校為國爭光。一位優秀運動運動員確實能為學校帶來諸多效益，除了獲獎的榮譽之外，國家資源挹注也是一項重要指標，一旦連帶效應產生，後續優秀運動運動員自然往該校就讀，逐漸形成一個優質的訓練環境，進而成為學校重點發展項目。以學校發展層面來看，這是一項非常值得肯定且良善循環的佈局，但是在吸引運動員就讀之時，校方往往絞盡腦汁，各出奇招，最常見為-學雜費及住宿費全額減免，頒發各項獎學金、生活照顧津貼，除了一般就學基本所須金援之外，保證教育學程修習名額、直升碩士班及博士班亦不在少數，更有在運動員獲得獎牌之後，待運動員完成學業位，直接授予講師、助理教授不等的職位，這些爭奇鬥豔的策略，站在家長及運動員角度，看似為一件令人欣慰又穩定的選擇，卻往往疏於通盤性地考量。許多優秀運動運動員為了積分排名，為了取得參賽資格，必須長期在外征戰，導致學校課業需另找時間安排補足，但是為了配合學校各項修業規定、師資調配、經費等問題，往往造成運動員學習延誤，不諱言，許多學校甚至自動幫運動員選擇放棄學習，或是默許運動員放棄學習，只要帶著獎牌回來，一切都不是問題，許多研究顯示，運動員在職涯轉銜之時，往往囿於未具備新階段的學習能力，或是鮮少接觸運動以外領域的知識，造成生涯轉換困難 (王秉泰，2005；呂惠富，2008；洪聰敏，2002；張少熙，2010；鄭志富，2011；簡欣穎，2012)，我們是否為了一時的榮耀而影響運動員的將來，以及學校教育應用在運動員生涯發展之間的關聯性及重要性，是一個非常值得深思的問題。

研究者於 2012 年碩士論文中探討優秀運動員生命歷程轉換與生涯發展關係中得出一結論，優秀運動員囿於現實生活考量，加上臺灣國內、外競賽獎勵金豐厚，運動員透過本身專長延長退役時間以「賺取」更多生活費用，此外，大部分優秀運動員較少接觸競技運動以外的工作，不願意或者害怕自己無法駕馭或沒有其他方面的技能，只能在競

技運動世界努力延長運動員生涯，以致在決定退役後驚覺自己已不再年輕，才正要開始面臨生涯轉換的問題，值得慶幸的是，至少優秀運動員在運動員生涯憑藉著優異的運動成績表現，累積不少的財富，得以獲得生涯轉換的喘息空間 (簡欣穎, 2012)，然而在現今瞬息萬變且資訊爆炸的社會環境當中，高等教育角色愈發重要，學生不僅需要掌握專業知識，更需具備內在的素質涵養，以應對未來的挑戰與機會，高等教育的核心不僅在於傳授知識，還包括能力的多元化，能力不僅包括一個特定領域的表現，也包含將知識及技術轉換運用於新情境或新工作的相關知能與態度 (Stout & Smith, 1986)，高等教育不應僅僅著重於專業技能的提升，更應強調學習者的全面發展，換言之，大學教育的重心應放在培養學生的綜合素質，而非單純的職業技能訓練，相較於專業技能的提升，高等教育更應關注學習者在知識、能力與人格上的均衡發展。

運動員生涯發展侷限，其最大的原因在於，運動員對於自我學習設限，加上現在 3C 產品盛行，短短十年，大家已經陌生得不能再陌生，所有人沈浸於網路的世界，時下的年輕人只關心自己半徑三米以內的事情，網路世界中，他們暢所欲言、無所不談，然而，現實生活中，卻難以敞開心扉與人交流，追求成功的渴望似乎也日漸消退，學習能力的低落卻渾然不覺，年輕一代越來越沈迷於虛擬世界，忽視了現實生活中人際互動和職業探索的可能性。加上大部份的運動員過度專注於競技技術提升和競賽的準備，導致他們略了自我發展的其它面向，許多研究顯示，運動員在運動生涯結束後，缺乏必要的技能和知識以支持他們在非運動領域的轉型，仍然停留在單一目標的生涯發展方向。以生涯諮商常用的混沌理論為例，當中的「碎形」必須尋找個案所有行為的固著模式，在固著模式當中找到差異的可能性，可以用來分析運動員的行為和職業選擇。運動員普遍對於生涯發展方向是單一的，侷限的，自我封閉的，簡單來講，運動員本身對於生涯發展的圖像，除了體育教師、職業隊、體育相關產業等等之外，並無其他跳脫相關領域的想法，例如，當一位運動員在面對生涯轉型的挑戰時，可能會依賴過去在運動生涯中形成的成功模式，如堅持訓練、追求卓越等，然而，這些成功模式也可能讓他們忽略了其他潛在的機會，許多運動員在退役後選擇進入體育相關的職業，但其實許多運動員具備的技能，例如團隊合作、領導能力和壓力管理，都是在各種行業中都十分珍貴的資源。許多退役

運動員從體育界成功轉型到商業活動，甚至成為企業家，這不僅改變了他們的職業生涯，也使他們的生活視野更加廣闊。

本研究欲透過現行臺灣競技運動之於高等教育體制及政策施行，影響運動員在高等教育養成階段，對於高等教育體制認知程度，及在其階段當中所獲得的知能學習及生涯探索認知方向，探討運動員在生涯轉換銜接時的關係程度，及實際應用的成效，做進一步地探究與分析。

## 第二節 研究目的

尼采於 1872 年「論我們的教育機構未來」一書中提出，教育應使受教育的人成為真正有教養的人，而學術專業分工只是培養出片面的人。倘若有所作為，而必須潛力於某一個專業領域而對於其他領域只好不聞不問，即使他在那個領域上算得上是鶴立雞群，在所有別的領域，意味著在一切主要的事情上，他只屬於雞群 (Nietzsche, 1872/2014)。教育的使命是對學生所表現出來的哲學悟性加以保護和引導，唯有以適當的方式，提早引導學生進入思考、懷疑的情境，才能在這基礎之上，就像一片肥沃的土壤，一種深刻的而高貴的教育才能生長起來。

目前世界體育強國當中，包括美國、日本、俄羅斯、中國大陸等等，不難發現學生優秀運動員大部分來自頂尖學校，美國 CNBC 媒體整理出參加 2024 巴黎奧運美國隊總共 169 位大學生運動員，最多分別來自那些學校，並列出 11 間名單，其中以史丹佛大學 (Stanford University) 37 位居冠，其次為加州大學洛杉磯分校 (UCLA) 17 位運動員 (Smith, 2024)，顯示優秀運動員不僅運動表現優異，學科及其他領域表現亦不落人後，這意味著，這些運動員在獲得卓越運動成就的同時，也具備相當的學術素養，此現象表明，透過精英教育體系的支持，不僅能夠培養出優秀運動員，同時促進他們在其他學科領域的發展。歐洲聯盟甚至主張，身為歐盟公民學生運動員的基本 (教育) 權力，不能因為運動訓練、追求成績表現而被忽視，以致退役後無法融入一般社會，適應運動之外的正規生活和職涯 (European Commission, 2011)，要求運動員必須具備出色的時間管理

能力，以便能夠平衡學業與運動訓練。以最著名的美國國家大學體育協會 (National Collegiate Athletic Association, 簡稱 NCAA) 為例，對於轄下所管理的所有大專校院學生運動員，嚴格規定入學條件、修習學分及內容、在學成績、每週訓練時間、每週學習時間，甚至規定整年度包含賽季及休季總訓練天數，教練必須每天將訓練時數上網登錄至系統，並且會有監察小組跟委員不定時盤查 (NCAA, 2022 ; NCAA, 2022a)，NCAA 的制度要求運動員除了參加訓練和比賽，還必須完成課業，這無形中增強了他們的自我管理能力的。美國大學明星球員眾多，不少人打得一手好球，退休後亦能各自擁一片天，都得歸功於主導美國大學運動發展的「國家大學體育協會」，自始至終對於學生運動員學習及養成的堅持與策略，這種制度不僅幫助運動員提升自我管理能力，同時促進他們在不同角色之間的平衡。

運動員理論上應該繼續為自己嚮往進入的大學努力，而不是選擇能賺最多錢、獲得最高利益的大學進行評估考量。由於歐美國家對於學生運動員的界限劃分，進而促使他們對於時間管理必須做好縝密的安排，校方及教師對於學生運動員該維持的成績表現嚴格要求，相關管轄單位並設有罰則條款，免於被藉口及人情壓力綁架，然而學生亦能明白同時身為運動員及學生雙重身分，應該負起的責任範圍，進行自主學習及時間管理安排，在世界體育強國中，優秀運動員的全方面與全人發展已成為趨勢。再者，國外優秀運動運動員就讀體育相關科系的比例不占多數，但卻因此讓他們在職涯轉銜之時更順利，也更能得心應手，因此，以上種種經歷及觀察，一再加深研究者想一探究竟的動機。結合上述之觀點，本研究將欲探討之議題，衍生出本研究之研究目的如下：

- 一、研究運動員對於現行高等教育體制適應情形。
- 二、分析現行高等教育體制對於運動員養成與生涯發展間之重要性及關聯性。
- 三、探討現行高等教育對於運動員養成與生涯發展應用關係面向。

### 第三節 研究問題

引入問題意識與背景的概念之後，研究者首先確立研究主題與範圍，繼而形成本研究之研究目的，延續此研究目的之概念，本研究試以歸納彙整出三項研究問題，進而針對下列三點核心問題進行相關探討：

- 一、運動員對於現行高等教育體制適應情形為何？
- 二、現行高等教育體制對於運動員養成與生涯發展間之重要性及關聯性為何？
- 三、現行高等教育對於運動員養成與運動員生涯發展之應用關係為何？

### 第四節 名詞釋義

#### 一、高等教育

高等教育是一個教育層級的概念，廣義上是指一切建立在中等教育基礎上的專業教育，高等教育包括大學、人文學院、理工學院和師範學院等機構所提供的各種類型的教育，內含專科教育、本科教育和研究生教育，完成中等教育為其基本入學條件，學完課程後授予學位、文憑或證書，作為完成高等學業的證明。

高等教育是人在生存當中教育階段一種教育方式，從時間上說，是人生過程中的終生學習選擇階段，從空間上說，高等教育是人進入完全社會生活的最後一個準備場所。高等教育還是高深文化知識傳播創新的社會組織機構；在傳播高深文化的同時，高等教育複製或者再製了社會的價值、行為模式和道德規範。為提升學術研究品質，自 89 年陸續執行 (大學學術追求卓越發展計畫)、(提升大學基礎教育計畫) 等專案型補助，整合教學資源建立共享平臺，營造優質教學環境，增強學生就業競爭力，培育新世紀所需高級人才，以符應新世紀知識經濟社會的期望 (教育部，2025)。

#### 二、高等教育體制

現代的高等教育系統源於中世紀的母大學，隨著時代轉變與發展，開始進行機構的分化，高等教育以研究高深學術及培養專門人才為要務，為推動國家現代化的主要核心

動力。我國高等教育機構於 38 年中央政府遷臺之初，僅有 1 所大學、3 所學院，學生總數 5,000 餘人。為鼓勵私人興學政策，以及社會經濟發展需求，大專校院逐年增加，迄今計有 154 校 (不含宗教研修學院、軍警校院及空中大學)，學生總數逾 130 萬人，教師人數與生師比朝正向發展，教師博士比和教師職級亦呈現成長趨勢 (教育部，2025)。本研究以教育部-學位授予法當中學士階段為主要探討軸心，從大學的核心理念、課程規劃及學生識見培養，針對體育相關科系之畢業生，探討高等教育體制與運動員生涯發展之間的影響關係。

### 三、運動員

運動員是指專注於體育活動、具備高水平運動能力的人，他們不僅在各種體育賽事中展現出非凡的技能，往往成為社會中的榜樣，激勵著他人追求健康和積極的生活方式。運動員的角色不僅限於比賽場上，更承擔著傳播運動精神和價值觀的重要任務。運動員一詞源於古希臘文，意指「裸體」，因此古希臘雕刻亦可見證當時運動員赤身競技的景象。此風可追溯至古代奧運會，然隨其沒落及現代奧運會興起，「赤身運動」已成體育史話。現今運動員在科技發展亦不斷推進運動員的訓練方式與比賽策略，使運動成為一項高度專業化的職業，運動員的概念已從古希臘的赤身競技演變為當今多元化且富含文化意義的職業。運動員不僅在體育界內外產生深遠影響，更在推動社會進步與文化交流方面扮演著不可或缺的角色。

### 四、運動員養成

在運動員的養成過程中，心理素質和體能訓練同等重要，運動員需要具備不斷學習與適應的能力，以應對競技運動環境中的各種挑戰。心理素質是運動員在比賽過程中所需的堅韌性、抗壓能力和自我調節能力，體能訓練則是運動員提高身體素質的基礎，包括耐力、力量和靈活性等。運動員在養成過程中必須重視心理素質與體能訓練的平衡，只有在這兩者的共同作用下，才能夠在競技運動的舞臺上取得長期的成功和成就。

## 五、運動員生涯發展

生涯發展 (Career Development) 是一個持續的過程，涵蓋了個人在職業路徑上的成長與變化，這不僅僅是找工作或升遷的過程，更是對個人技能、興趣、價值觀和市場需求的整合與適應，生涯發展的目標是幫助個人達成職業滿足感，這需要清晰的目標設定和持續的自我評估 (林幸台等，2010)。運動員往往在年輕時期開始接受專業訓練，許多運動員在青少年階段便展現出非凡的潛力與才能，運動員的職涯發展並不僅限於賽場上的表現，許多運動員在退役後會轉型為教練、評論員或體育管理者，這些角色需要充足的學術背景和專業知識，因此，運動員的學涯發展同樣重要，因為這將直接影響他們的職業生涯及未來的生活。

學涯的發展對運動員來說，並不僅限於體育相關的課程，許多運動員選擇在大學期間修讀商業、科學或人文科學等不同領域的學科，這樣的選擇能夠為他們未來進入職場提供更多的選擇和機會。競技運動的高壓性和不確定性，常常使得運動員需要提前規劃未來的發展路徑，如，運動員在受傷或年齡增長導致表現下降時，可能需要迅速適應新的職業角色，要求運動員不僅具備體育才能，還需具備強大的心理素質和適應能力，以便更好地面對未來的挑戰。運動員的學涯及職涯發展是一個多層面且相互交織的過程，專業訓練、學術成長及職業轉型的支持下，運動員能夠更全面地規劃個人的未來，並在運動生涯結束後，依然能夠在其他領域中發光發熱。



## 第貳章 文獻探討

針對本研究欲探討之議題，在此部分將針對三個面向進行文獻之彙整；第一節為「現行高等教育體制與運動員養成」主要探討現行高等教育體制對於運動員在學期間與學習領域面向知能的規劃安排，以及目前體育相關大專校院運動員學習情形。其次為「運動員學習與生涯探索之關聯性」，主要針對在現行高等教育體制下，運動員養成對於生涯探索及生涯發展，各項知能內容整合應用與生涯發展之間的關聯性做一比較與分析；第三節為「現行高等教育體制與運動員學習影響生涯發展之應用」，結合職涯混沌理論，探討運動員在高等教育階段養成中對於生涯發展上的應用以及成效；最後則針對上述三個面向所探討之文獻，綜整出契合本研究主題之文獻總結。

### 第一節 現行高等教育體制與運動員養成

本節文獻分析針對高等教育體制對於運動員養成教育整體規劃及安排，進行文獻分析與綜整，並將此段落分成「運動員學習」、「運動員學習現況」以及「高等教育內涵」三個部分，探討運動員現行高等教育體制與運動員養成之關連性。

#### 一、高等教育內涵

根據牛津英語詞典的解釋，「大學」一詞，正如九百多年前的情形是一樣的，是「教師和學生聚集在一起探討高深學問的地方」，大學生是高等教育的主體，而課程及學習經驗是發展其專業知能的主要途徑，大學科系針對學生能力與課程的研擬，應能兼顧社會發展趨勢、職場需求與實踐能力 (Garraway, 2006)，現代的大學應該是「知識的總和」。

大學的功能不僅為研究學術與培育人才，更以提升文化、服務社會、促進國家發展為宗旨，肩負「連結在地」的責任，實踐大學的社會責任 (University Social Responsibility, USR)以帶動城鄉發展、促進文化振興，創造在地價值 (教育部，2025)。佛蘭斯納 (A. Flexner)在 1930 年所著的『大學』一書中提到，大學必須是一個有機體，可以相互連結，彼此相關的群體整合。尼采 (F. W. Nietzsche)於 1872 年提出，教育應使受教育的人成為

真正有教養的人，而學術分工只是培養出片面的人。耶士培 (K. Jaspers)於 1960 年則提出，學術分工可深度專精知識的追求，但仍強調知識必須具有整全性的存在，真正的大學必須具有三個組成要件：學術性之教學、科學與學術性的研究、創造性之文化生活。19 世紀牛津學者紐曼則認為大學是一個提供博雅教育的場所，大學之目的在於「傳授」學問而不在「發展」知識，如果大學的目的在科學與哲學的發明，那麼我看不出為什麼大學應該有學生。學術分工表面上看似廣泛地增加了教育的範圍，實質上卻是縮小教育的內涵，這種傾向可解釋為：國家對於教育的控制及其強化 (Nietzsche, 1872/2014)。

在提及運動員生涯發展的同時，往往陷入過去既有的框架，無法跳脫，且不易開放的思索，運動員在就學期間的課程所可能扮演更積極更具豐富性的內容，大學校院的系所課程能否與時俱進培養社會所需人才，則需以學生能力養成、人際關係的建立、生活領域的擴充即自我了解為基準，以進行分析和評估。因此，透過縝密的發展流程建立學生專業能力指標及相關範例，將有助於各專業系所確認及掌握課程調整與改進的具體方向。易言之，高等教育做為一個人才培育之場所，對於學生投入大學 4 年的學習，在畢業時究竟應該具備何種能力，進而做為其未來生涯發展的永續能力 (王保進，2010; Edwards & Knight, 1995)，此外，隨著高等教育普及化，雇主對於應徵者的錄取標準愈來愈不以文憑為判斷，轉而重視學生真正的學力表現(湯堯、蘇建洲，2013)，近年來學校學習除了重視基本知識獲得之外，對於學生能力多方面培養，亦下功夫，例如課程改革、系所整合創新等等，並根據教育部於 2008 年大學校院人文教育體檢計畫所提出的「人文教育六大能力」，因應現在就業及徵才趨勢，包含了溝通表達與語文能力、經典作品分析能力、問題發覺與研究能力、創作與創新能力、科技素養與能力、全球視野與多元文化認知能力等效標 (劉開鈴，2008)，講求專業與通識、特定與廣泛兼顧的雙軌軸線。

在知識經濟的時代，知識已儼然是經濟發展的主要動力，而知識的創造與產生，主要依賴大學。更由於知識的汰舊與更新速率加快，使社會更賦予了大學在職教育與終身教育的職責，產業界則以產學合作從大學獲取所需之新知與培訓人才 (財團法人高等教育評鑑中心基金會，2015)。大學做為專業人才培育的場所，除了在學術研究發展上追

求卓越、突破、創新外，更應對社會有所貢獻，並與社會所需緊密互動。教育部為瞭解大學校院實施通識教育之成效，自 2004 年將「通識教育」的評鑑項目與相關評鑑標準放進「大學校務評鑑規劃與實施計畫」當中，明訂有關通識教育之目標與核心能力、課程設計與教學及學生學習成效評估機制 (財團法人高等教育評鑑中心基金會，2015)。說明在大學教育當中，通識課程 (即知識智能)學習，對大學生而言已成為目前的趨勢。而運動員在學習專業知能以及技能知能之餘，知識知能這個面向尚屬缺乏。目前各體育相關科系大專校院針對運動員學習課程，普遍在專業知能以及體育相關技能知能方面安排的較為妥善，知識知能學習占的比重較輕，如果運動員只專精於專項技術及成績的追求，那麼便減少了其它面向的養成。運動員無論在人文教育啟發或者職業導向的高等教育養成階段，普遍著重於單一面向的訓練，導致在職涯轉銜之時，未具備且學習新階段的能力，造成生涯轉換困難，這點已經透過許多研究證實 (張少熙，2010；鄭志富，2011；鄭志富等，2016)。

然而由於知識爆炸及社會各行業發展對於知識的倚賴及需要，大學已成為「知識工業」之重地 (金耀基，2000)，學術與市場結合，大學已不自覺的成為社會的『服務站』，當大學教育理念逐漸趨於功利實用取向，不僅窄化也矮化了大學教育的理念初衷。大學淪為製造思想馴化之生產機器，大學教育則成為職業訓練。訓練出來的人，可能在專業上是傑出的，但卻是如西班牙哲學家歐提加蓋塞 (Ortega Y Gasset)所說的，只是一種俱有學習能力的無知者 (大學教育改革促進會，1993)。許多學生或許從來不曾思考高等教育存在的意義及價值，即使擁有專業仍然擔憂畢業後就業去向，甚至覺得高等教育跟就業關聯性不大，「畢了業之後再說」，如若不是家庭壓力因素，似乎鮮少學生在就學前已做好完全規劃，除了醫、法、商相關科系及目標導向的專業學校之外。高等教育設立至今900餘年，隨著時代洪流，不斷面臨衝擊和改革，現今，在新自由主義及資本主義的催促之下，大學逐漸走向企業職前訓練站趨勢，建教合作越密切，就業藍圖越明確，越能吸引更多學生報考，提高錄取率，以維校務運作，為此，學校更引進企業化經營模式，轉向績效及目標制度，用數字代替一切，近年來世界大學排名盛行，許多大學為提升學校聲譽，趨之若鶩。接著大學在經費不足的情況之下，加上少子化浪潮衝擊，學生人數

驟減，嚴重影響學校財務甚鉅，且衍生出校地閒置、教師授課時數減少、高等教育資源浪費等問題。然而便利的網際網路設施，加上全球人口流動，包括資金、貨品、人權、旅遊、教育、醫療等等資源都因為比較而更加集中或快速流失，引發種種社會及經濟改革。自20世紀80年代以來，已開發國家的大學歷經了一種持續的改革進程，從減少並遏止公共經費支出及利用商業機會開啟大學正式教育機會兩方面著手，進入大學就讀的學生急劇增加，更衍生出一種大學「大眾化」現象，加上政府撥給經費有限，僧多粥少，只能進一步結合商業機會及趨勢，並將大學教育視為一種「個人經濟投資」的觀念普遍施行，知識被放於全球經濟的浪潮之下，以批判性探究和自主學習，重新定義大學的運作模式 (Shore, 2010)。新自由主義宣稱通過資源的市場化分配，能夠提高大學的運營效率與競爭力，進而促進教育質量的提升，舉例來說，一些國家的大學開始引入市場機制，通過收取學費和尋求外部資金來增加自主運作的資源，這種模式似乎在一定程度上增強了大學的經濟自主性，使其能夠根據市場需求調整課程設置與研發方向。然而新自由主義名義上，以大學自主為原則，國家治理為輔，市場操控為脈，實質上到底是增加了大學的自主性，還是更喪失了本位，仍有待進一步界定。

臺灣自2006年起為提升高等教育教學及研究品質，教育部建立了評鑑制度 (教育部，2016)。大學系所評鑑最大特色主要在確保教學品質，並落實自我改善機制；評鑑結果更做為教育部核定調整大學發展規模、學雜費及經費獎助、補助之依據。直到2017年為減少學行政負擔，教育部函示 (臺教高(三)第1060055234號函) 不再辦理院、系、所評鑑，回歸各校專業發展自行規劃，改以學校自行選擇不辦、自辦或委辦，名義上開放自主，實則許多學校為了向外證明辦學品質，找個認可單位背書，自然選擇委辦或自辦，幾乎沒有學校敢「不辦」，導致更多經費支出。在這個宛如立足於貧瘠荒漠中招生的困境裡，學生不僅「珍貴」，更被養成「客戶」狀態，學生滿意度反應教學品質更彰顯學生權益，學校儼然成為一種服務業。新自由主義對於學術的影響包括了，從去中心化到私有化到鬆綁制度，這並不意謂著國家減少對大學的干預，大學資金越來越多被要求與具體的政府目標和「相關性」的狹隘衡量標準明確掛鉤，政府以經費之名，行干預之實，將政治轉為經濟，經濟再迴向政治的手法，無形之中增加了對大學的掌控。此外，商業

化意謂著績效及指標，是以衍生出所謂「戰略計劃」、「目標設定」、「基準測試」、「學術審計」、「質量保證」、「年度績效評估」、「績效指標」等術語，以數字綁架學術，換取更多資源。為了響應政府的經濟議程，大學高級管理人員越來越多根據商業利益和企業家的產出定義大學，甚至極端形成「拿出績效，其餘免談」的風氣，然而新的商業化或績效理論並沒有取代傳統的自由主義式的大學理念，新舊之間致使機構內部產生衝突的管理方式，不斷出現精神分裂，相互扞格的情況 (Shore, 2010)。

教育是一種變化氣質的過程，大學是學生以有價值的方式認識自己並且真實地成為自己，大學不只學習了這個世界的某些方面，除了基礎科學，他們透過更廣泛的大學和學生經歷，開始學習關於自己的事物。學生在大學裡所存在的方式，是一種具體存在的生活形式，但是他們也可能意識到這些生活形式可能是另一回事，這就是所謂的「在這裡，而又不在此」(Barnett, 2011)，高等教育鼓勵自我批判的思想，自我批判的想法就是自我監控，學生此刻自這裡有自己的想法和行動，他們在積累之後跳脫此時此刻而進行自我批評的能力，學生得以自我抽離而從生活的傳統和形式中發現了自我，離開自己，再回到自己，一種離家和歸家的理論，這正是高等教育對高等教育的承諾，這不是權力的意志，而是探索、參與、探尋，並使自己面對未知而完全開展的旅程。大學教育有無超出職業培訓之上的更高使命？

## 二、運動員養成

「攻其不備」(The Blind Side) 這部電影的內容描述一個富裕家庭的太太，在兒子學校表演晚會當天，發現從小被送寄養的主角麥克，穿著短袖短褲獨自一人走在寒冷的天氣裡，後來這個家庭收養了麥克，並培養他接觸美式足球運動，由於麥克的身材優勢，讓麥克逐漸展露頭角，並獲得相當多大學教練的青睞，甚至親自登門拜訪說明就讀本校的所有誘因，可惜收到這麼多大學的邀請信件及教練邀約當中，麥克卻因為成績未達到標準，進不了任何一間大學就讀，麥克的養母旋即聘請家教，幫助麥克逐一將學業成績提升，以完成獲取大學獎學金的門檻。電影當中有一幕麥克修業的文學課老師提出，麥克考試成績不甚理想，但是可以從期末讀書報告提高分數平均，多樣且變通的教學對於

運動員而言，是獲得且較易吸收理解知識的方式。從此一電影以及種種實例不難看出，美國對於運動員的基本要求，即便是人人爭搶的優秀運動員，未達大學錄取標準，仍只能望洋興嘆。在美國，NCAA (National Collegiate Athletic Association) 的學生，他們有責任履行其學業上的職責 (上課，學習，並通過考試)，未完成修業課程可能危及學生運動員的資格競爭，包含參與 NCAA 競賽、獲得獎學金的援助，甚至無法從學校畢業 (Carodine et al., 2001)。

為了更完整了解 NCAA 學生運動員在訓練、學習上投注的時間和精力，NCAA 對 DI, DII 和 DIII 的 21,233 名大學生運動員展開一項調查 (Smith, 2017)，以下是運動員在賽季期間的調查數據。

每週在運動訓練上花費的時間：

DI：平均每週 36.6 小時

DII：平均每週 33 小時

DIII：平均每週 29.5 小時

每週學術上花費的時間：

DI：平均每週 38.5 小時

DII：平均每週 38.5 小時

DIII：平均每週 40.5 小時



在休賽期，學生運動員也不會鬆懈，因為休賽期可以是一個很好追趕競爭對手的時段，有三分之二的 DI 學生運動員報告說，他們在非賽季花在運動上的時間跟賽季差不多甚至更多。他們的時間被下面這些活動占用了：比賽、訓練、補充訓練、力量訓練、訓練影像回顧及分析、學術座談會、運動損傷治療和預防、與運動心理學專家交流、與營養專家溝通、團隊籌款、媒體活動及社區服務等等，非常充實。顯然成為一個好的優秀運動員，不僅在運動技術上專精追求，在其他層面的學習亦不容忽視及懈怠，此外許多研究也顯示，運動訓練與學業成績表現兩者並無絕對反向地影響，競賽成績和學科表現同時取得卓越成功是可能的，只需做好有效的時間管理與提升自我學習動機。

運動員在專業專項學習的能力上，毋庸置疑，且運動員生涯將近八成的時間，都花在專項學習上，因為如此，造成其他知能學習的排擠效應，卻也逐漸造成了運動員職涯轉銜的問題，運動員在學校課業相對造成較重的負擔，但是教授們仍期望運動員在術科與學科領域，都能有良好的成績表現 (Herbert et al., 2007)，而運動員身體鍛煉的艱苦的，以及教練苛刻的期望，即使是在學術上有天賦的學生的情況下，學術和運動的雙重要求仍然會造成運動員難以應變的情形 (Carodine et al., 2001)。學訓矛盾一直是體育學校辦學所存在的問題，甚至出現過分強調文化學習，致使有些學習成績差但運動天賦很好的運動員過早退出運動競技世界的情形 (高憶華、暴威，2005)，在臺灣，有些運動員透過多元化的升學管道進入理想中的學校就讀(例如臺灣大學)，但往往因為學科成績學習表現落差，未能順利完成學位，或轉而就讀其他體育相關科系大學。但是運動員一昧排他性的投入自己的運動，無暇發展未來生活經驗與專業能力，卻在最終未做好退役後的生涯規劃，無法延續並滿足自我的生活 (簡欣穎，2012)，環顧過去有關國內運動員的選擇，普遍鎖定讀書沒有興趣或逃避讀書的小孩進行網羅，社會對運動員的刻板印象加上舊式家長同樣抱持著「不讀書那就去學體育好了」的觀念，讓小孩加入競技運動世界，試想當面對一般學習會尋求逃避的小孩，如何期待他們有堅毅的心理特質克服困難 (陳其昌，2012)。正因如此，社會大眾對於運動員便逐漸形成了「頭腦簡單，四肢發達」的觀感，然而一個運動員不愛讀書，兩個運動員不愛讀書，慢慢地學校老師也將此常態變成理所當然，便造就了運動員不愛讀書的現象，這種行為會逐漸被整個群體所接受，稱為「一百隻猴子的現象」(百匹目の猿現象) (船井幸雄，2006)，將導致更多運動員放棄學習，形成惡性循環，最終使運動員的學習意願降低。如果改變觀念、改變環境氛圍，從一個、兩個，慢慢的就會有一百個一千個，漸漸所有運動員都會存有同樣愛讀書的觀念及自然而然產生學習的行為，並且內化為習慣日常行為。

個體行為變化在社會演進中扮演著不可或缺的角色，這種變化不僅是個人意識的覺醒，更是整體文化變遷的開端，當個人的意識改變並獲得認可時，這個認知就會以極快的速度傳遞給群體的人，然而當群體共同意識達到臨界點時，便會打破時間及空間的限制，而將意念傳遞到跨時間及空間的區域，換句話說，只要某一事實認同的人數超過一

定程度，自然會形成一種趨勢，歷史上許多文化的轉變都是因為某些個體的創新思想或行為獲得了社會的承認。人從降臨的那一刻起，就開始累積自己的習慣歷史，因此我們當下所表現出來的習慣性行為必定是以前的強化過程的現實結果，文化是一群人共同的生活習慣與態度，文化變遷，就是人類依循的價值系統發生了改變，所產生的異化 (alienation) 作用，從整體文化變遷的動力結構來自兩方面，一是「社會力」，二是「認知力」(Lawrence & Stephen, 2008)。回溯習慣，必能窺見先前歷史活動的痕跡或影子，習慣是反映過去事物的一面鏡子，通過這面鏡子，我們可以推導出一個人以前生活的各個面向。習慣一旦養成，對人的影響是頑強而巨大的，如果被習慣束縛，就會牢不可破的網棒在身上，進而控制並約束人的行為，建立規律性以及自我啟發的學習力，逐步累積智慧，加強統整、組織問題同時提高實際解決問題的能力，並且透過詳細的規劃與探討，可有效協助運動員個人自我認知及潛能開發，建立完整的生涯發展程序，發掘其他專長、興趣，增加未來生涯發展轉換的多元性 (簡欣穎、鄭志富，2012)。由於科學技術的進步和全球經濟需要新的技能和能力的加速發展，許多勞動者為了生存和保持競爭力而不斷進行學習，運動員應該體認到訓練並非唯一的事情，在學期間基礎學科的養成教育是往後生涯發展能否順遂的重要一環 (詹俊成、陳素青，2013)。事實上，運動員除了學習，更應該學習如何「學習」這件事，當學習是有意義的，會投射到世界，再投射回自己，形成一種共效性循環。

### 三、運動員學習現況

為初步了解大學運動員在校學習現況，首先先由課程規劃及內容安排開始。以目前國內四所重點體育發展大學，四年制日間部課程，體育及運動競技相關學院、系為例，做一綜整討論。分別為：國立臺灣師範大學 (以下簡稱臺灣師大)、國立體育大學 (以下簡稱國立體大)、國立臺灣體育大學 (以下簡稱臺灣體大)、臺北市立大學 (以下簡稱北市大學)。

前述所設定條件的四所大學，整體而言，重點部分在專業教育課程安排上，扣除專長訓練及服務學習之外，原系上必、選修課程內容，大致上可區分為三大種類：運動教

育(師資培育)、運動科學(含體適能及運動保健)、運動休閒與產業(運動管理、資訊傳播及休憩等)。此外，為養成及幫助學生培養良好的語文能力、具備通達的知識取徑、陶冶美感與生命情操、擁有多元文化的思維及培養溝通與領導統御的能力，藉由通識教育課程安排，讓運動員在專業領域上，得以開拓視野，跨領域學習，經研究者整理資料後發現，四所學校通識教育課程均為28學分，惟臺灣師大為綜合型大學，特別將體育領域放入共同科目當中，透過正確運動觀念的傳遞，及經驗交換，幫助學生了解自己的肢體動作，提高學生感知度進而養成終身運動習慣，體育亦是一門學生學習群體融入、觀察揣摩以及互助合作的最佳課程。

通識教育主要目標：(1) 為學生參與公民活動作準備；(2) 教導學生認識自我在藝術、理念與價值傳統中的定位；(3) 培養學生批判性與建設性的應變能力；(4) 增進學生對個人言行的道德認知。簡而言之，必須強化學生的公民素養、文化素養、倫理素養和應變能力，使他們在學校的學習經驗能與未來將面對的世界相聯結，加上專業課程完整訓練，以期學生在畢業時能達到個人全人發展的理想。就整體課程架構規劃而言，四所學校均屬完善及完備，只是執行上落實與否尚有可議的空間。

表2-1

臺灣重點體育發展大學通識教育課程簡表(114年)

	臺灣師大	國立體大	臺灣體大	北市大學
畢業學分	最低128學分	最低128學分	最低128學分	最低128學分
通識教育				
共同課程-語文	10學分	12學分	8學分	10學分
共同課程-資訊	-	4學分	2學分	2學分
共同課程-奧林匹克教育	-	-	2學分	-
分類課程及內容	18學分	12學分	16學分	16學分
	博雅課程(人	人文藝術	人文領域	藝術與美感

文藝術、社會科學、自然科學、邏輯運算)	社會科學	社會領域	領域
跨域探索	自然科學	自然領域	人文與文化
(學院共同課程、跨域專業探索課程、大學入門)		自由選修(從前三大領域中選修)	思考領域
自主學習選修			公民素養與社會探索領域
(專題探究、MOOCs)			自然生命與科技領域
			共同選修(符合通識教育基本素養之跨域及學校特色課程)

資料來源：研究者整理自各校網頁。

接著，運動員學習現況亦可由學習動機及自我認知方面做觀察及連結，運動員普遍對於學習，較為冷漠且消極，運動員會形成這種狀況非一日之寒，這是從根本教育階段便養成的，加上大部分接觸體育班的教師及運動員本身，對於學習目標及標準大部分採「寬鬆」界訂，長久之下，影響社會認同、社會觀感及學生自我學習動機。如無重大變革或自我覺醒，運動員很難從舒適圈裡脫胎換骨。這也是造成運動員退役後生涯發展困難的主要原因之一，再者，「角色認同」侷限亦為重要影響學習的關鍵因素，在長久的環境浸泡之下，伴隨「全力以赴、超越自我」的衝勁，耗盡大部份的心思與體力，導致運動員很容易以「運動員」為主要身份，忽略「學生」身份與職責，影響學習及成績表現(李坤培，1999；李坤培，2003；陳羿戎、王宗進，2011)。逐漸演變成大多數教師之所以能夠面對教學如魚得水，是因為他們的學生胸無大志，精神貧乏，所以使他們處於一種協調平和的關係之中，面對這種狀況，有志於道的教師不免常常感到無所適從。

最後，影響運動員學習的因素，可藉由外部環境一窺究竟，包括網際網絡發展一日千里，資訊爆炸，以及職業球團與學校過度掛勾，以經濟利益前提為考量，干涉學校教育及學生受教權種種。科技固然提升教學環境、教學多元化與資訊蒐集範圍（資訊及科技教育司，2019），卻也間接形成網路成癮、語言能力低落、人際關係疏離及缺乏倫理秩序等問題（林成嶽，2014；Sherry, 20217）。大前研一（2010）更提出，活躍於網路時代的人們具有以下三種特質：集體不思考、集體不學習、集體不負責（大前研一，2009/2010）。

以研究者身處領域內的長期觀察，國內目前對於運動員在高等教育階段的養成，一方面以古典文化為楷模的真教育缺失，另一方面受媒體資本主義支配的偽教育氾濫，在此情形之下，教師與學生只好紛紛退往各自的棲地，各自為生。Paul Standish (2012) 在「未來大學:想法及可能性」一書當中「明日之後的大學教學 (Teaching in the university the day after tomorrow)」章節提出，高等教育有時候會以自滿以及缺乏想像力的形式存在，對學生的個性和動機不夠敏感，學習必須是某種形式，在某種意義上學習必須成為教學的存在理由(Standish, 2012)。運動員基礎教育未奠定深厚根基（陳羿戎、王宗進，2011；教育部，2005），且運動員比一般學生對於勝任能力知覺較低，較少從事課業學習(Adler, & Adler, 1985; Yopyk & Prentice, 2005)，均為影響後續學習的重要原因。

## 第二節 運動員學習與生涯探索之關聯性

教育維繫著國家競爭力與人力資源良窳，無論目前大學著重人文教育啟發或者職業導向，自1990年代以來，就業力(employability)已經成為各先進國家高度重視的青年政策議題，我國高等教育在積極培育符合業界需求之專業人才，與提升學生的就業力進行大幅度的改革（蕭佳純、涂志賢，2012），Stout與Smith (1986) 擷取美國家政協會(American Home Economics Association, AHEA) 的全整視野分析能力，認為能力係指「參與者在特定領域中所表現出的一種態度、行為、技巧或知識」。故而，當談及狹義的能力時，通常僅限於某些技術，但從廣泛的定義來看，能力不僅包括一個特定領域的

表現，也包含將知識及技術轉換運用於新情境或新工作的相關知能與態度。概括而言，Stout與Smith (1986) 歸納出能力的操作性定義：

- 1.行為或表現，係指個人能夠表現非常明確或特定的行為，此概念適用於某些需要運用重複的習得行為之訓練或身體技能的學習。
- 2.知識、技能的運用，此定義強調思考技巧的發展，除了表現行為之外，還需知道為什麼選擇、為什麼這麼做。

學習代表著思考，並學習面對問題時的解決方式，近年來企業在面試應徵者時，逐漸在問題當中增加「時事題」及「能力應變題」，以測試應考者本身臨場機智反應，甚至有些公司會問些莫名其妙、令人啼笑皆非的問題，但在被問及如此無理或人身攻擊的問題時，往往主考官要測試的是應徵者是否有耐心，是否容易被激怒，是否有服從的態度等等，然而這種種的應變能力，都是從各方面學習而來，以及生活經驗的累積。大學生專業能力除了認知層面，還包括大學生其他的相關能力或素養，例如理解、技能、效能、信心與後設認知等，而不同系所其大學生專業能力指標亦將因系所教育目標的不同，而有所差異。以教育部提出六大能力與運動專業知能做結合，其實不難發現，運動員在面對各項競賽及各種挑戰時，經常需要這六大能力協助，其中溝通表達與語文能力應用在運動競賽當中，可有效幫助教練與運動員間的溝通，相互訊息的接收與回應，並且能夠使用適當的文字、口語使雙方瞭解彼此之間表達的意見，其他核心能力在運動競賽當中也都能不謀而合，幫助運動員在比賽中更有效提升自己，並且具備這些能力之後，對於職涯轉銜也能同時具備競爭力，只是如何應用於生涯轉換及就業，將整體思維邏輯串接，運動員普遍較缺乏這個部分的啟發。

表 2-2

教育部大專校院人文教育體檢計畫之課程、教學參考指標及應用

核心能與素養	學習目標	學習內涵	指標	應用於運動競賽
溝通表達與語文能力	了解語文與溝通能力在生活與學習上的應用	1. 訊息接受與處理 2. 口語、書面與其他形式表達	1. 能正確理解訊息 2. 能使用口語、書面與其他形式適切地表達	1. 教練與運動員間的溝通，相互訊息的接收與回應 2. 教練及運動員能夠使用適當的文字、口語使雙方了解彼此之間表達的意見
經典作品分析能力	培養詮釋經典作品的基礎知識與技能	1. 知識的累積與理解 2. 應用與分析	1. 能了解經典作品之形式與意涵 2. 能運用、比較經典作品 3. 能透過經典閱讀掌握文化脈絡	1. 分析經典賽事當中運動員個人動作及特質、團隊當中戰術的運用及教練對於運動員的調度。 2. 透過分析及比較，明確的應用在自己本身及團隊，使成績更加進步並從中了解成功的脈絡。
問題發掘與研究能力	培養探究知識與解決問題的技能	1. 問題釐清 2. 分析與解決(資料處理/研究方法)	1. 能掌握資料 2. 能掌握有效地解決問題方法 3. 能撰寫研究報告	1. 能有效掌握對手的各項資訊。 2. 在比賽當中能確實解決每個球路、戰術以及攻勢。

創作與創新能力	增進及激發創作與創新能力	1.創作與展演 2.跨領域之視野與實踐	1.能進行各種形式之創作或展演 2.能進行跨領域之學習與對話	1.塑造運動員個人風格及形象。 2.創新戰術及攻擊手段。 3.多方常識並配合各種訓練方法，提升自我能力。
科技素養與能力	培養科技素養及運動新科技能力	1.對科技發展的認識 2.對科技與人文關係的反省 3.運用新科技於其專業之能力	1.使用課程數位化程度及其功能 2.能利用數位化資源及新科技 3.能帶動對科技與人文關係的反省	1.運用科技分析運動員動作，並針對問題精確調整。 2.在科技的輔助之下，以正確、環保以及不違背正常生理現象的概念，提升運動成績表現。
全球視野與多元文化認知能力	培養全球視野，提升在地關懷，尊重多元文化	1.對全球化與在地化的認識及批判 2.對主體性及多元文化的包容與尊重	1.能認識與批判全球化及在地化的議題 2.能了解多元文化的意義 3.能了解主體在多元文化中的位置	1.培養運動員全球視野，了解國外與本國運動員各方面的差異性。 2.藉由跨國學習，改變運動員態度及認知能力，並學習包容。

資料來源：研究者整理自教育部顧問室(2008)。

中古世紀將知識濃縮為訓練口才的三藝 (前三藝-身為人應該具備的素養及修養)：文法、修辭、邏輯。以及通往知識之路的四藝 (後四藝-知識的學習)：算術、幾何、音樂、天文 (Zygmunt,1997)。自中古世紀大學為經院主義開始，由神職人員負責保存知識及傳達知識，逐漸透過經濟影響及社會導向，形成多元化分科的綜集大學，其根本發展仍然處於人文教育的基礎之上，而人文教育最根本的起點即為語言，尼采說：語言是一個人的趣味和教養的直接體現，而語言藝術是最基本的文科語文教學。教育是從語言的正確步法開始的。語言是一個人的趣味和教養的直接體現，語言甚至被視為真正人文教育的起點 ( Nietzsche, 1872/2014)。臺灣運動員最缺乏的基本能力為-口說表達，主要因素為，缺乏觀察力，其次為思考及整合能力，加上閱讀及寫作經驗不足而形成，除了語言的訓練之外，為因應現代大學多元化發展以及社會變像萬千，運動員於訓練及競賽時，除了體能及技術上的訓練之外，心理素質及內涵更須綜合人文教育的各種訓練加以啟發，轉換及應用，提升表現。以中國大陸游泳運動員傅園惠為例，紅極一時的洪荒少女，在參加2018雅加達亞洲運動會前的賽前訪問，當記者問到準備的情形如何，她回答：「生做為人傑，死亦為鬼雄，我相信大家都做好了全力以赴的準備。」，顯示運動員在表達上的內涵與深度，此番以李清照的詞描述項羽在生死關頭不肯過江東，無顏見父老的壯烈氣概，不僅廣受好評也藉此展現了運動員的深度及意志力。包括鈴木一郎在2025年入選美國棒球名人堂，全程以英文致詞，感人肺腑，發人省思，以最樸實簡單的話語，深刻描繪出他棒球生涯的艱辛與堅持，以下節錄鈴木一郎致詞內容：「棒球的意義不僅限於打擊、投球、跑壘，棒球教會我對於判斷事情做出有價值的選擇，棒球幫助我形塑了人生觀，以及看待這個世界的方式。球迷花了寶貴的時間看你打球，你有責任為他們拿出最好的表現，無論此刻比賽贏了十分，或是輸了十分，我覺得我的職責就是，從開幕戰到第162場比賽，都有著從一而終的動力。我每天都親自且細心地整理我的球具，休季的時候也執行嚴格的例行訓練，春訓開始時我的手臂已經調整到最佳備戰狀態。如果你持之以恆做好小細節，你所能達到的成就，是不受限的。夢想並不永遠都是實際的，但是目標經過深思熟慮如何做到，是可以達成的。追夢是有趣的，但追求目標是艱難的並且充滿挑戰。」

在臺灣整體就業環境之下，人力資源結構及系所發展方向與產業需求未完全一致，再加上經濟大環境成長趨緩，致大專青年進入職場相對不順利（教育部統計處，2015），然而大學生起薪低與教改廣開「大學之門」有關，加上大學生工作技能不符職場需求，產生高學歷低就以及「薪」情差之現象。理論必須透過實踐，逐漸證實或修改理論的實用性，而執行實踐階段，必須透過理論的學習，提高實踐的成功率，這是一個規律的循環（小笠原道雄，1985）。2002年澳洲所出版的未來所需就業力（Employability skills for future）白皮書中提及，個人所需具備的技能，其目的不只是為了就業，也為了讓個人能在企業當中進步，並且將就業力技能架構（employability skills framework）分為-溝通技能、團隊合作技能、問題解決技能、原創與進取技能、規劃與組織技能、自我管理技能、學習技能、科技技能八大類（蕭佳純、涂志賢，2012），然而運動員所學習的三維知能領域，對照上述就業力技能架構，無論在專業知能的學習以及知識技能的學習上，都能符合當今企業培育人才的重要指標。國際奧林匹克委員會委員115位成員中，有15委員為運動員代表，運動員代表從各個國家的奧林匹克委員會當中選出一位代表，成為國際奧林匹克運動員委員會委員，方具資格進入國際奧林匹克委員會擔任委員（IOC, 2025），國際奧林匹克委員會是領導奧林匹克運動會和決定有關奧林匹克運動問題的最高權力機關，對每4年舉辦一次的奧運會擁有一切權力，如果委員沒有一定的前瞻性及判斷能力，基礎的語言表達及邏輯思考能力，勝任這個職務是相對困難的。

自97學年度至99學年度統計，大專畢業後一年之就業者中，將近3成7表示最主要擔任工作與所學專長有不相符情形，惟教育部統計處針對本題作答方式為-兼職者以最主要兼職工作回答、實習者以實習工作回答，實際就業後與所學專長不符情形，估計應高於3成7數字（教育部統計處，2015）；鄭志富在2011年訪談10位優秀運動員生涯轉換歷程，朝非體育相關領域發展的運動員無論在自發性認知或自我學習方面，都比其他運動員動機更為強烈（鄭志富，2011），運動員在生涯轉換時必須發展第二專長、跨領域接觸及多元化學習，詹俊成、陳素青在2013年將研究綜整分析出運動員生涯輔導現況四個面向-法令制度不全、生涯轉換觀念薄弱、職業工作技能不足以及課業學習與適應能力不佳，國內許多優秀運動員只專注於運動技能之訓練，忽略其它基礎學科與專業技能學習對生

涯發展之重要性 (詹俊成、陳素青，2013)。現階段研究大部份針對運動員生涯發展困境及不足之處做探討，並研擬相關策略因應，對照其他領域文獻與運動員生涯發展相關文獻可以發現，加強具備專業、技能 (第二專長) 以及知識知能，應可有效幫助運動員生涯轉換及擴展就業機會。

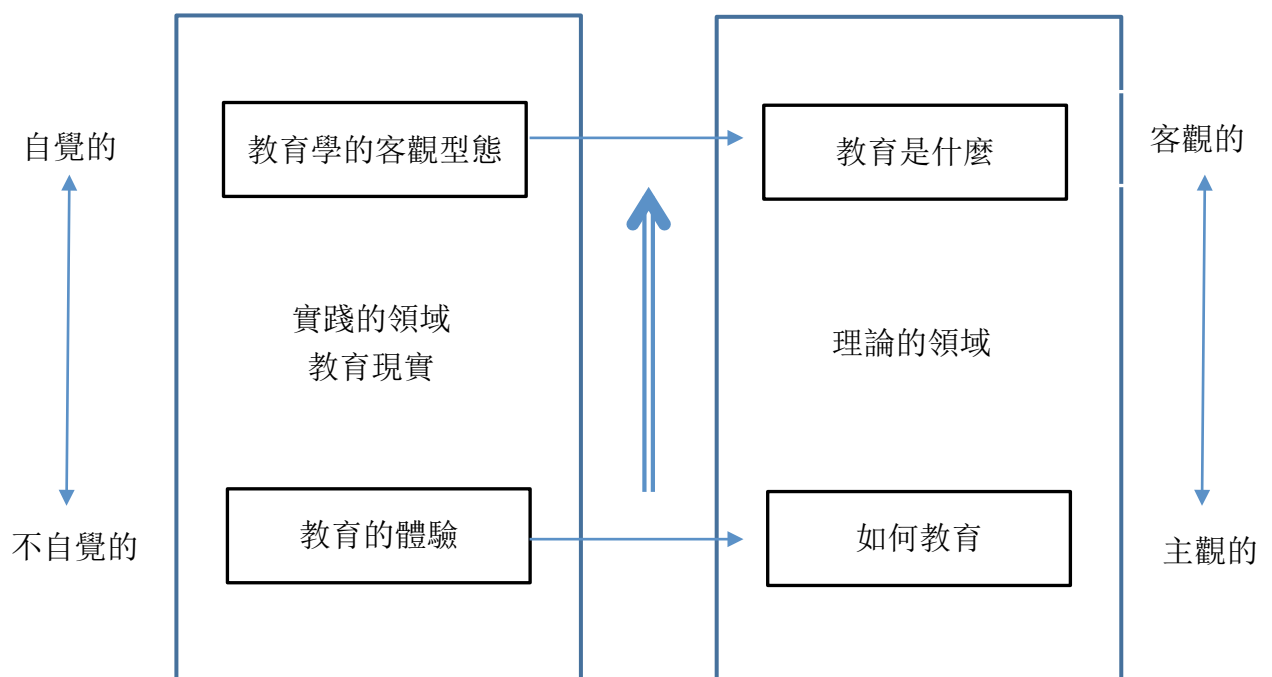
### 第三節 現行高等教育體制與運動員學習影響生涯發展之應用

日本教育學者小笠原道雄於 1985 年提出，教育的理論與實踐是經由「教育的體驗」到「如何教育」。而教育領域包含了客觀的以及主觀的概念，教育實踐則包含了自覺得以及不自覺的，但此理解最終仍侷限於個人生活的時間及空間上之體驗，僅能稱為是主觀上的理解，必須利用「教育學上之客觀型態」補足前述之教育現實面的狹隘不足 (小笠原道雄，1985)。再次說明了，理論透過實踐證實可行性，而實踐則透過理論學習可能性。



圖 2-1

學習理論與實踐關係架構圖



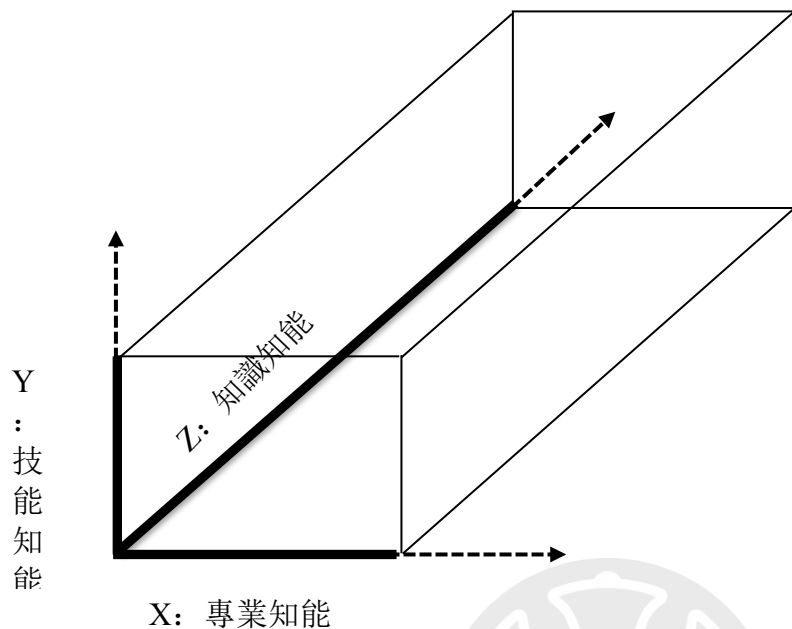
(小笠原道雄，1985，頁 74)

一個完整的運動員養成教育可將專業知能，技能知能及知識知能組合成全面性的學習架構，以啟發並運用於各個領域當中。其中專業知能可定義為運動員本身專項運動專長，包含運動項目技術及教學兩個層面，亦即運動員若將專項當成日後生涯轉換的重要選擇之一，除了加入職業隊之外，從事教學工作便必須具備技術及教學兩個層面的專業知能。運動員除了本身專業知能之外，在就學期間包含學校課程安排、自我加強或對外尋求資源，或多或少會在自我的能力上增加體育相關或非體育相關技能，此技能知能包含理論（學科）與實際應用兩個部分，例如體育相關-第二運動專長，或者對於體育史、運動社會學、運動科學等學科具有相當程度的理解，非體育相關則較廣泛，可包含任何其他技能知能，例如美工設計、餐飲，或者繼承家傳事業的特殊技能等等。運動員的角色不僅限於在賽場上的表現，他們的成長與發展更需要一個全面的養成教育體系，高等教育不僅要涵蓋運動技能的提升，還必須包含相關知識的學習和生活技能的培養。

知識知能是運動員在運動專業以外所需具備的相關背景知識，這種知識的深度與廣度可以大幅提升運動員的整體競爭力。例如，瞭解運動社會學能使運動員更好地理解運動在社會文化中的角色及影響，並能在教學或宣傳運動時，運用社會學的理论來吸引學生或觀眾。知識知能以教育部於 2008 年所提出，大專校院人文教育體檢計畫，將人文教育分為六大項能力為指標，人文與社會科學是與人類個體生活、社群關係、信仰體系密切相關的繁複知識系統，它使得個人生活與社會群體得以產生有機而正向的關係。專業知能、技能知能以及知識知能建構成運動員學習領域三維論，而此三個面向的知能非線性關係，而是具有動態的交互關係，所謂動態的交互關係是指運動員在完成生涯轉換的過程當中，並非同一時間只運用一種知能，而是在同一時間同時運用多種知能，而某一知能的運用將影響其他知能（例如運用知識知能進行生涯轉換，將可提升專業知能的運用），對運動員生涯轉換而言，專業知能、技能知能以及知識知能應是三位一體，密不可分。

圖 2-2

運動員三維知能學習架構圖



教育部於 2012 年建置了「大專校院就業職能診斷平台」，提供大學生透過多重面向的自我檢測及評估，擬定個人職能養成計畫，從傳統生涯觀塑造求職者符合職業形象，到現在由求職者自我探索並規劃就業形象的觀念已經大幅改變，運動員在政府協助仍有未及的情況之下，透過自我養成計畫，亦可逐步達成成功的職涯轉換。蝴蝶效應，源自於混沌理論，意味著微小的變化能引發巨大的結果，在生涯發展的過程中，這一概念能深刻影響個人的職業路徑。以混沌裡應用於生涯發展之概念，只要在任何過程中帶入微小初始條件的轉換，便可以促使後續結局的改變，稱為「蝴蝶效應」。

「混沌」一詞乃出現於 1970 年代後期，意指非線性系統中某些突發和動態改變能引發複雜、隨意與不可預測的行為。研究者於 2012 年所做的研究當中發現，運動員從最初衷到最現實之間，囿於生涯發展焦慮，及對生涯較為單一思考面向，加上現實生活等因素，造就了運動員追求榮譽與獎金之間的矛盾與衝突，共存與互斥（簡欣穎，2012）。政府設立並制定運動員生涯輔導相關措施，大多將運動成績表現視為第一優先評量標準，

獎勵金發放亦然。各級學校專任運動教練自民國 94 年施行以來，截至目前為止共 1,382 人在職 (教育部體育署，2022)，囿於校方須考量員額、運動項目長久發展之可行性、資源挹注、兼課及任課資格等因素，實施層面仍未能普及，但專任運動教練政策已是目前國內針對優秀運動運動員，生涯銜接最成功的策略之一。近三年來全國教師甄試體育科錄取率平均不到 1.5% (教育部，2022)，少子化現象的加劇，對教育體系造成了深遠的影響。隨著學生人數的減少，學校對教師的需求也隨之下降，導致待聘教師仍然處於漫長等待及抗戰的階段。運動成績表現優異的運動員，尚可藉由獎勵金幫助自己逐步轉換生涯，然而餘下的大部分運動員，則必須自立自強，面對各種生涯轉換的挑戰。

表 2-3

全國教師甄試員額與報考人數表 (107-109 學年度)

學年度	體育科員額	體育科報考人數	體育科錄取率	全國錄取率	備註
107	7	586	1.19%	3.13%	音樂科 0.78% 美術科 1.99%
108	5	471	1.06%	2.86%	音樂科 0.90% 美術科 0.90%
109	5	483	1.03%	2.59%	音樂科 1.42% 美術科 0.69%

\*109 年其他主要科錄取率：國文 1.67%、英文科 2.38%、數學科 2.08%。(資料來源：教育部，2022)

全國一般大學(不含科技校院)共 45 個體育相關科系，平均每系錄取 60 人，總計每年畢業生共 2,700 人，全國一般大學音樂相關系所共 27 所 平均每系錄取 45 人，總計每年畢業生共 1350 人，全國一般大學美術設計相關系所共 30 所 平均每系錄取 40 人，總計每年畢業生共 1200 人，而 1111 人力銀行經查詢目前體育相關職缺共登記有 2256 筆、

音樂相關職缺共 408 筆、美術相關職缺共有 8330 筆，單就公開平台職缺而言，體育相關工作就藝能科方面，並非生涯發展最為短缺的一項。以一個理想的狀態解釋，體育科系畢業生扣掉家族事業、轉職、升學、當兵等，與相關職業缺口大致上能符合，但是這個世界不可能完美，而且每個人的喜好及職涯性向不盡相同，更不可能隨便一個工作就做一輩子，如此便面臨了職涯轉換及發展所需的歷程及各種待克服的難關。

表 2-4

全國系所與職缺一覽表

科目	全國相關係所	年度畢業生	人力銀行相關職缺
體育科	共 45 系	約 2700 人	2256 筆
音樂科	共 27 系	約 1350 人	408 筆
美術設計科	共 30 系	約 1200 人	8330 筆

(資料來源：教育部，2022；1111 人力銀行，2022)

「幸運絕非偶然」，為生命中未預期的事件做好準備，充分利用機率事件並創造生命中更多任意的「偶發事件」，且讓這些「偶發的事件」發揮最大功效 (Krumboltz, 2004)。生涯發展絕對不會是一件容易的事，但是靠自己創造、豐厚自己的內涵、提升技能仍然是可以掌握的，生涯發展為所有人普遍面臨的課題，運動員特別被提出來討論並不是因為運動員這個身份造成生涯發展困難，而是運動員本身對於生涯發展的害怕及恐懼，缺乏面對的資源及資訊所致。混沌理論應用於生涯諮商領域，強調生涯發展不只是單一、穩定、可預測的結果或較為窄化的生涯模式，而是被諮商者生命及生涯歷程的複雜和改變，衍生出對職涯未來的憧憬與渴望。然而身處時局動盪，求職艱難的環境之下，自我生涯規劃設計的實踐動力變得更加重要。

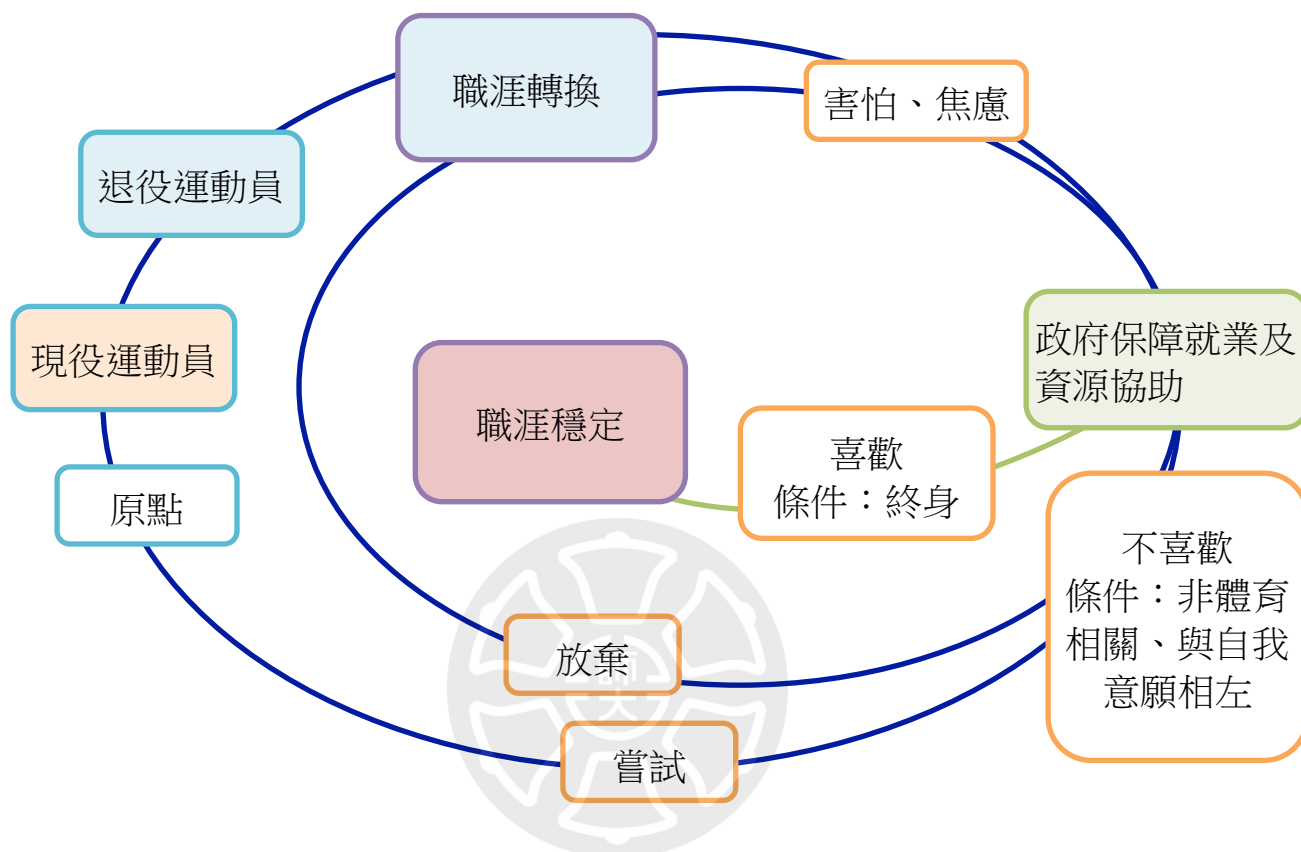
混沌理論起源於氣象學的蝴蝶效應，是一種非線性、不可化約性及不可預測性的「突現模式」(Pryor, 2003)，在瞭解極其複雜和不斷變化的各種混沌模式。混沌理論共分有四個重要的現象如下 (Bright, 2012；Brught et al., 2005)：

- (一) 耗散結構--是為一種開放系統，耗散結構的存在，主要特徵為能自外部環境中吸取能量，從不穩定到斷裂到重組的更新過程。
- (二) 蝴蝶效應-混沌理論卻主張鉅細靡遺，任何現象均代表某些意義，不應被歧視丟棄，一個事件的產生可從初始條件帶入逐漸發展。
- (三) 碎形-碎形代表系統的秩序與形狀，或許會產生混亂或改變，但是內在的本質與結構卻是蘊含不變的模式。
- (四) 吸子-指一種朝向動力系統移動至結束狀態的行為模式，是為混沌理論當中主要呈現軌道表現的一種現象概念。

混沌理論的主要概念為，非常態行為會促成系統產生巨大變革，所以必須重視每個特殊個體在系統中所扮演的角色與影響，在固著模式當中找到差異的可能性，在不斷循環的過程裡找到改變方向的轉折點，將混沌理論應用於運動員生涯發展，自我探索當中，運動員藉由混沌理論的不可預測性及結構外力重組的過程當中試著讓自己增加不同的元素，改變初始條件所形成的固著軌道模式。混沌理論起源於自然科學，主要研究非線性系統中微小變化如何導致截然不同的結果，隨著時間的推移，這一理論的應用範疇已擴展至多個領域，包括心理學、社會學和組織管理等。運動員的生涯發展面臨著開放、多元及不確定性的挑戰，因此，理解混沌理論的特性不僅對運動員的生涯發展至關重要，也有助於他們在快速變遷的社會中找到自己的定位，當運動員面對開放、多元與不確定性的生涯發展時，如能具有混沌的多元開放論點，以及非線性的思考模式，將可以有效因應現今快速變遷的社會及生涯發展選擇模式，是以，研究者試著將所有綜整文獻當中的概念，將運動員面對生涯發展時，具有哪些混沌理論的特性，以圖示呈現。

圖 2-2

運動員生涯發展混沌理論假設模式圖-系統模式



混沌理論認為系統本身具有回饋機制 (feedback mechanism)，能將系統的輸出，再回饋轉為輸入，如此迭代形成回饋圈 (feedback loop)，當系統外部環境或測量量尺變動時，將引發系統產生自我組織 (self-organizing) 和轉變，使混沌狀態逐漸變成穩定狀態。奇異吸子存在於系統有一或多個潛藏的規準或原則，它會主導系統的演變，雖然幻變萬千，但仍在某特定範疇內，它具有穩定的性質，可以被預測的，可視為影響系統運作的重要因素。運動員可以試著將既定的封閉吸子類型加入特定條件，改變其既有的形成模式，將封閉思維系統轉變為開放思維系統，帶入微小初始條件的轉換，改變結局的發展。即使只是非常微小的改變，經過能量累積，仍然可以對結果產生極大的影響。生涯發展不在完成階段任務，而在持續自我調適 (田秀蘭，2024)。

## 第四節 文獻總結

綜整上述文獻後，本研究初步依研究問題之呈現，試行歸納出以下總結：

- 一、運動員在追求體育成就的同時，也必須面對學業的挑戰，在高等教育體制中，運動員適應的難易程度常常受到多種因素影響，包括時間管理、心理壓力和社會支持等，運動員的訓練與比賽要求他們投入大量時間，這使得他們在學業上經常面臨時間不足的困境。在過去，專業運動員的職涯往往是直線型的，從青少年培訓、運動生涯到退役後的職涯轉換生活。然而，隨著社會需求的演進，運動員的職涯管理變得越來越複雜，配合就業市場需求，運動員在專業知能、技能知能以及知識知能的學習上，以為現今必要的職涯轉銜所需具備的基本條件之一，運動員對於專業知能相關以外的領域學習普遍較為缺乏，僅擁有專業知能而沒有其他知能的協助，未透過更深入的文化內涵培養思維邏輯模式，面對瞬息萬變的社會競爭及個人生涯發展的需求，運動員若僅依賴專業隻能，將難以應對多樣化的職業挑戰，容易造成運動員生涯發展困難的處境。「養成教育」的核心在於培養學生良好的行為習慣、語言習慣和思維習慣的教育，並培養「積極性」，對於運動員而言，良好的養成教育能夠幫助他們在競技運動之外鍛鍊出更全方位的發展面向。在進入二十一世紀的時刻，人類知識的累增與科技文明的進步，已經到了日新月異的地步，學習的重要性不僅在於它可以使自己多習得一些知識，而在於可以使自己不斷地與時俱進而開闢更大的人生視界與生命內涵，讓生涯發展與規劃有更多的機會及實踐的可能性。
- 二、當今社會中，高等教育的角色正逐步演變，從傳統的知識傳授轉向更具實用性的職前訓練站概念，但其重要教育宗旨仍在於，幫助學生與企業接軌，並研擬各項課程培養學生達到全人發展的理想，以因應瞬息萬變的就業市場，這不僅僅是提供學術知識，更是培養學生的全面素質，以應對快速變化的就業市場，許多大專校院開始設計課程，讓學生能夠在實踐中學習，這些課程包括實習、專案式學習以及跨領域學科的合作，同步提高學生職業技能，同時促進學生的批判性思維和問題解決能力。

運動員對於知識習得，運用感知、注意、思考、推理、判斷，能幫助個人在面對複雜困難的問題時，有效找到解決途徑，順利解決問題，個人概念知識的精緻化程度、認知發展成熟度、先前學習經驗與外在提供協助等因素，均會影響個人認知及思考的表現。學習並非一成不變的過程，而是不斷接受來自環境的刺激，並作出反應的循環，環境中的各種提示 (如同學的交流、教師的指導等)，都會影響他們的解題思路與策略，學習者就是在週而復始的「刺激-反應」中不斷學習並豐富自己的認知體驗，提高對於生涯探索的敏銳度與自由度。

三、高等教育體制提供了一個結構化的學習環境，這對運動員的全人發展至關重要。運動員在專業技能訓練的同時，也能夠獲得知識、技能和社交網絡，這些都可以在未來的職業生涯中發揮重要作用。教育理論與實踐不僅是一個理論概念，而是實際應用於職業生涯發展的重要工具，是一個不間斷的循環，而學習是儲備所需具備的技能，為了讓個人能在企業當中成長並自由運用，知識架構的完整性與個體的問題解決能力密切相關，運動員在生涯轉換的過程透過技能的獲得，讓自己應用在就業以及選擇職涯上，更多元化且更得心應手，無論將來朝著體育領域相關或非相關領域發展，透過高等教育階段所養成的多元面向知能學習，知識架構越完整，越能提高智力，增強實際解決問題的能力，應能有效且準確的幫助運動員進行生涯轉換及就業，高等教育體制在運動員的養成與生涯發展中扮演著不可或缺的角色。

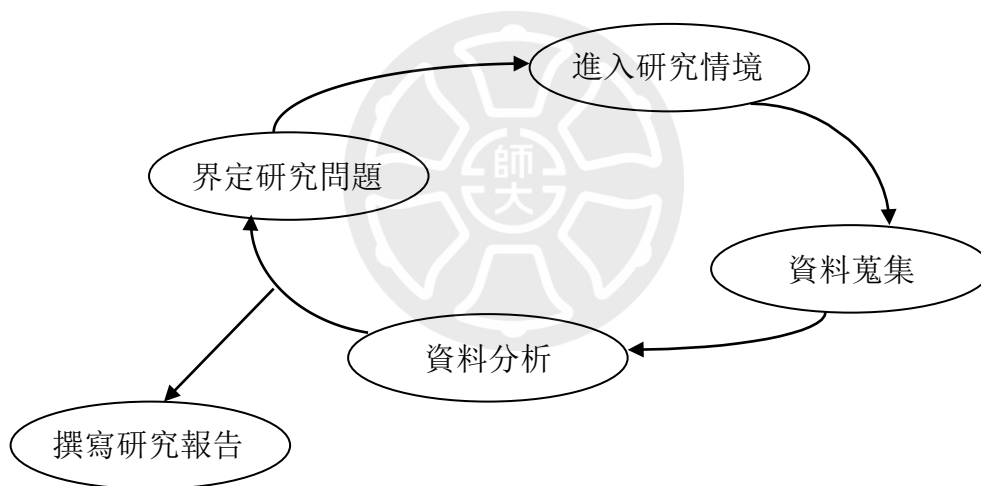


## 第參章 研究方法與設計

本研究欲探討現行高等教育體制對於運動員學習及養成與運動員生涯發展之間的關聯，並依據陳向明 (2011) 所繪之資料整理與分析關係圖 (圖 3-1) 流程進行研究。本研究資料收集欲採用質性深度訪談法，並輔以現象學之概念，描述先驗的、絕對的認識之根本與法則。針對其訪談內容探討對於運動員而言現行高等教育體制以及形式呈現，在其學習階段當中造成了什麼影響，進而分析運動員養成與運動員生涯發展之間的關係，最後藉由此反思現行高等教育體制與運動員生涯發展之間的矛盾與衝突。

圖 3-1

資料整理和分析關係圖



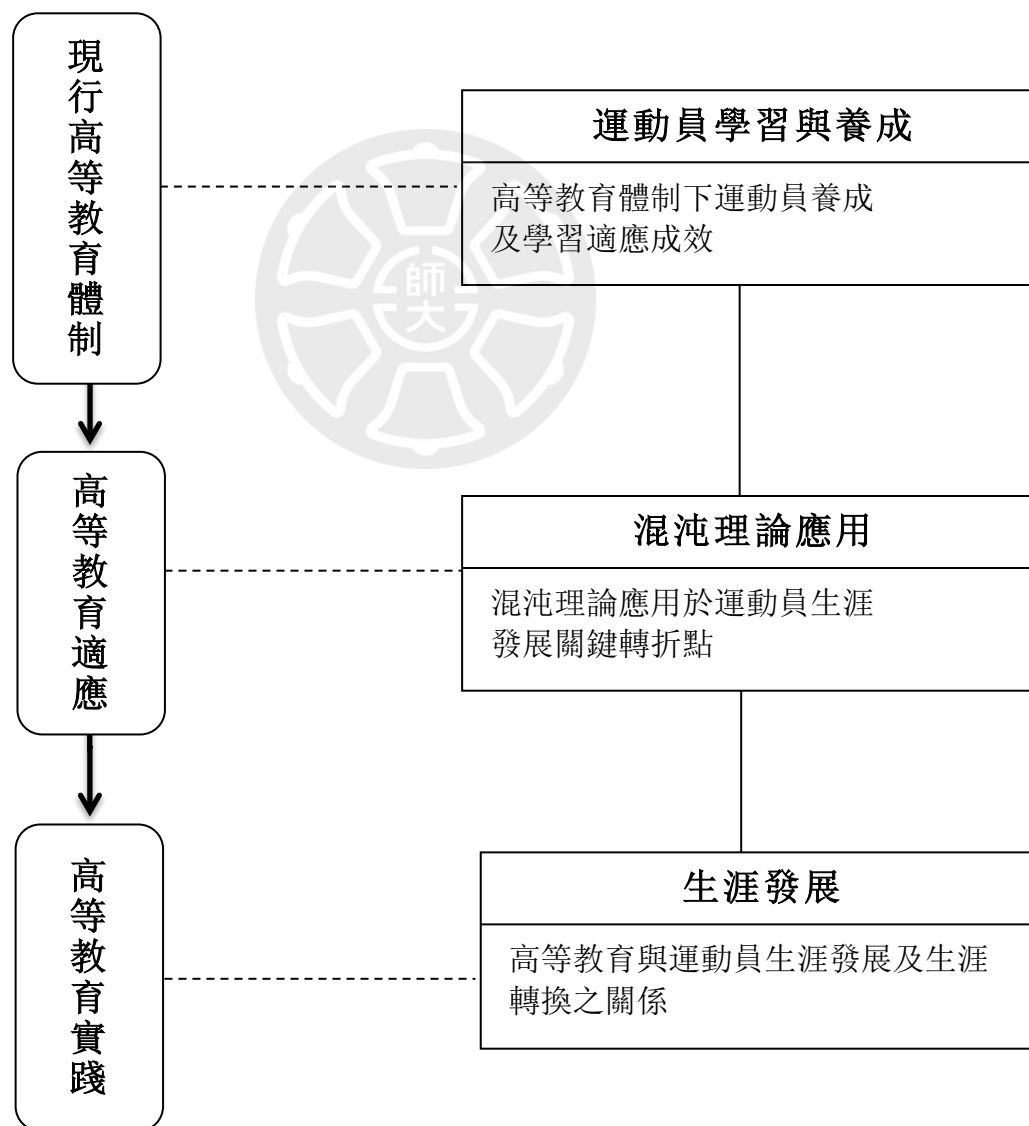
(陳向明，2011，頁 367)

## 第一節 研究架構

根據本研究所建立之研究目的，以現行高等教育體制下，對於運動員養成，影響運動員學習程度與生涯發展之關係，透過深度訪談法，汲取受訪者過去相關之經驗呈述，輔以混沌理論概念，加以分析並回溯受訪者其整體實踐歷程、轉折契機與生涯發展關係之呈現。本研究之研究架構圖示如下：

圖 3-2

研究架構圖

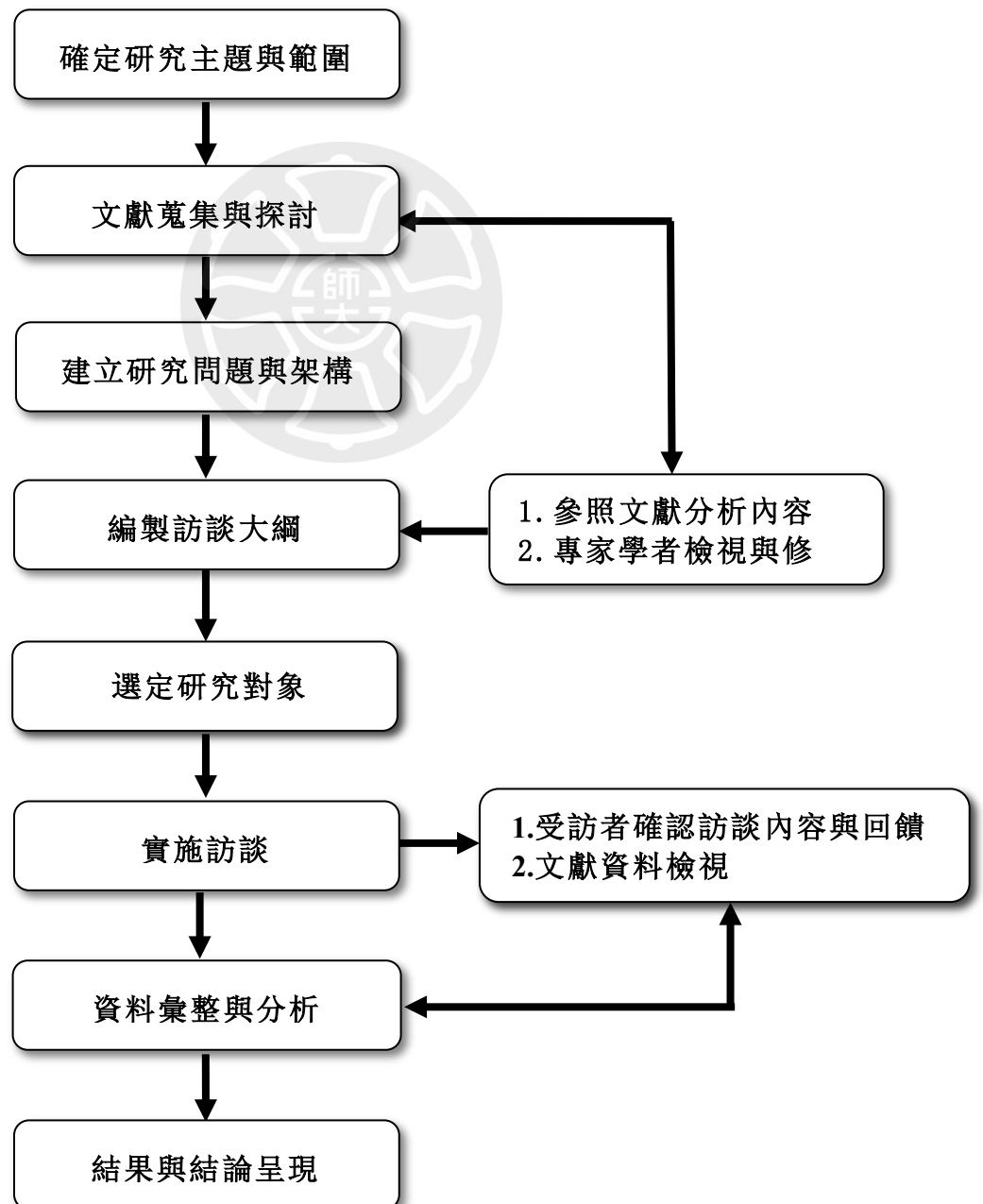


## 第二節 研究流程

研究並非一線性流程，亦非僅注重研究的結果，其強調的為整體觀點及個人接觸與洞見，並且具有情境敏感性等特徵 (Jack, & Norman, 2001/2003)；因此通常需要在文獻、受訪者與文本中反覆審視，本研究依據問題意識背景形成研究目的，並與文獻回顧之概念形成本研究之研究問題，依研究架構編製訪談大綱內容，整個研究過程中必針對文獻、受訪者、收集資料與文本反覆檢視，以貫串本研究之整體概念，並增加本研究之完整性。故本研究之研究流程圖如下：

圖 3-3

研究流程圖



### 第三節 研究對象

本研究採用深度訪談法，以半結構式訪談進行。然而質性研究中所選擇訪談樣本大小、代表性、人口推論通常都是被受關注的議題，質性研究通常聚焦立意取樣 (purposeful sampling)，或是單一個案；其中立意取樣的原理和效力，主要在於能夠選擇資訊豐富的個案作深度的研究 (Michael, 1990/2008)。為針對運動員在高等教育階段，學習養成與生涯發展關係及實際應用成效，本研究之研究對象共分為兩個部分，第一個部分設定為，參照全國大專校院運動會競賽規程第十條第七項參賽資格規定，公開組運動員，並曾經取得全國大專校院運動會前三名或更高等級賽會參賽資格、成績之運動員，取樣 8 位體育相關科系畢業生，以訪談當下現職為主，其中 5 位設定從事體育相關職業，另外 3 位從事非體育相關職業。第二個部分設定體育相關領域，從事教學並擔任行政工作要職達十年以上經驗之專家學者，以身處其境長期觀察接觸運動員之視角及觀點，提出現行高等教育整體實施現況及因應方案建議，共選取 6 位進行訪談，本研究在研究對象選取上，採用立意取樣的方式進行，選取符合本研究之目標而定。

表 3-1

受訪者基本資料表 A-運動員

編號	運動項目	最佳運動表現	現職領域	資料代碼
1	排球	亞運銅牌	體育相關-體育教師	1-1
2	田徑	大專盃金牌	體育相關-體育教師	1-2
3	籃球	世大運銀牌	體育相關-體育教師	1-3
4	女子壘球	世界盃銅牌	體育相關-體育教師	1-4
5	保齡球	大專盃銀牌	體育相關-體育教師	1-5
6	籃球	世大運銀牌	非體育相關-金融保險業	2-1
7	女子壘球	亞運銀牌	非體育相關-董事長特助	2-2
8	籃球	UBA 三連霸	非體育相關-環管處清潔隊	2-3

表 3-2

受訪者基本資料表 B-專家學者

編號	專長領域	教學行政經驗	現職	資料代碼
1	體育史	20 年以上	體育教師	3-1
2	運動生物力學	25 年以上	體育教師	3-2
3	運動管理	30 年以上	體育教師	3-3
4	運動生理學	15 年以上	體育教師	3-4
5	運動管理	30 年以上	體育教師	3-5
6	體育行政	20 年以上	公務人員	3-6

#### 第四節 研究方法

本研究擬以質性研究方式進行，並期待透過深度訪談體認運動員在描述其歷程中所呈現的重要經驗回溯、思想、價值觀念、認知與行為模式。

##### 一、研究方法選擇

為完善蒐集運動員在社會結構制度之下，影響其意志形成行為模式，與生涯發展關係之觀點，並考量資料的完整性與可靠性，本研究資料蒐集方式，主要採用「半結構式訪談法」，提供受訪者一個較無時間及結構侷限的闡述空間，透過受訪者對於其過往經驗故事的分享，以便更完整的了解，因個人性差異而發展出的特殊情境，及其對本研究目的影響；最後配合現象學研究法之概念，進行蒐集資料分析，理解並重述受訪者之整體實踐行為模式。因此訪談前，會事先向受訪者說明之外，並就研究主題、目的和方法進行溝通，在整個訪談過程中，研究者會採取較為開放的互動式進行，避免受訪者感到壓迫與不自在，並可預防研究者主觀性的潛在價值觀、預設觀點等問題左右受訪者思維，影響受訪者回答的方向以及所收集的資料。

## (一)資料蒐集

根據學者文崇一對深度訪談之定義，係指透過訪談取得一些重要因素，而這些重要因素並非單純用面對面式的普通訪談就能得到結果(文崇一、楊國樞，2000)。深度訪談有別於單純訪談，其目的在於透過訪談分析真正、真實意涵、衝擊影響等，主要是深入受訪者內心深處，並經由如同抽絲剝繭般，一層層向裡探索，探訪出受訪者真正感受(萬文隆，2004)，此外 Douglas 認為一個好的訪員說穿了就是一個頂尖的對話者，不但要善於問，更要善於傾聽，訪談應該是一種對話，是兩個人之間的言談(引自張君玫，2000，頁 70)，是受訪者與研究者(訪談者)共同建構意義過程的一種交談行動(胡幼慧，1996)；因此本研究選擇採用訪談對象為個體的「深度訪談法(in-depth interview)」探討運動員在高等教育體制養成階段中，對於知能學習與生涯發展之間的相關問題；本研究透過資料蒐集以及文獻綜整的方式建立訪談大綱，並針對研究問題在事前擬定適當的訪談問題作為基準，然而在訪談進行時，研究者會依照當下訪談的情況，並根據受訪者所回答之內容適時調整問題順序進行提問，除非受訪者對於相關議題概念不甚清楚，研究者才會完全依照訪談大綱進行訪談，因此研究者在訪談的過程中，將不斷與受訪者進行溝通，以便釐清相關事件，及其背後所隱藏之含意。以下為依據本研究之研究目的，所衍生出的提綱如下：

### 訪談大綱-運動員（共 14 題）

1、運動員對於現行高等教育體制適應情形為何？

(1)請你說明一下大學時期的競賽成績及學科成績表現如何？

(2)為什麼會選擇讀大學？覺得讀大學的目的及意義是什麼？

(3)覺得大學時期學校相關課程安排及內容如何？最喜歡哪一個領域的課程？

(4)覺得大學時期學校整體對於學生的規劃，優點及缺點是什麼？

(5)覺得大學時期最讓你最難忘的事情什麼？最難忘的人是誰？

2、現行高等教育體制對於運動員養成與生涯發展間之重要性及關聯性為何？

(1)覺得讀大學對你生涯發展有沒有幫助？為什麼？

(2)覺得讀完大學收獲最多的是哪一個部分？有沒有給你什麼啟發？

(3)覺得運動員在學科方面的表現重不重要？以生涯發展的角度來談？

(4)覺得一般大學生畢業，就業及生涯轉換的心境及想法是什麼？你自己呢？

(5)為什麼會選擇目前的工作？以人生規劃來說是短暫的還是長久的？

(6)覺得現在的工作最需要什麼能力？覺得自己勝任得如何？為什麼？

3、運動員養成內涵與運動員生涯發展之應用關係為何？

(1)如果讓你重回大學時期，你最想改變的人生劇本是什麼？

(2)剛剛提到的改變，如果人生無法重來以現在的你可以做什麼彌補？

(3)覺得自己未來無論面對任何情況都可以且願意克服難關的關鍵因素是什麼？

#### 訪談大綱-專家學者（共 10 題）

1、現行高等教育體制對於競技運動運動員適應情形為何？

(1)您覺得高等教育體制對於競技運動運動員養成的重要影響為何？

(2)就目前國家對於競技運動運動員高等教育階段養成看法為何？

(3)您覺得目前競技運動運動員高等教育體制整體課程內容安排看法為何？

(4)您覺得目前競技運動運動員高等教育實施及貫徹程度如何？

2、現行高等教育體制對於運動員養成與生涯發展間之重要性及關聯性為何？

(1)您覺得競技運動運動員生涯轉換困難的原因是什麼？

(2)您覺得競技運動運動員生涯轉換困難度大於其他領域嗎？

(3)就您的觀察目前競技運動運動員面臨生涯發展轉型成功最大突破點是什麼？

(4)您覺得目前高等教育體制與競技運動運動員成績表現有無關聯？

3、運動員養成內涵與運動員生涯發展之應用關係為何？

(1)以您目前的身份針對競技運動運動員養成會如何調整高等教育體制內容？

(2)您覺得競技運動運動員在高等教育養成過程當中應如何自我提高學習效率？

## (二)資料分析

本研究之資料蒐集採用深度訪談法並輔以現象學取向分析觀點，現象學在於追求知識與理解，而從現象學研究的觀點而言，必須從生活世界 (life world)出發，進而瞭解日常生活所呈現的訊息與知識，透過現象學的還原與現象學的描述，重現受訪者經驗架構。現象學著重在各種現象的經驗，包括日常生活中所接觸人、事、物，並描述與解釋人們日程生活的世界，以擴充對經驗的瞭解。透過對生活世界的經驗，互動與交流，進而成為產生經驗、分析經驗的場域，回歸本質，以主體的立場認識客觀環境。除了人類學以外，質性研究中的實地調查以及訪談、考察，可追溯到社會學領域 (陳向明，2011)，對於人類行為以及社會環境之間的相互關聯性提出較完整的詮釋。

研究者透過受訪者在被研究的互動情節當中，闡釋了主體 (被研究者) 的生命，同時也指出了不同主體之間的相似性與共通點，在進行經驗研究的過程中，研究者面對的挑戰之一便是如何在性別、情境、結構與實踐的多重向度下，準確地呈現被研究者的真實經驗，這不僅僅是關於資料的收集，還涉及到如何理解和詮釋被研究者的語言、感受、情緒及行動。此外，研究者還應考慮情境因素，例如文化背景和社會結構如何影響被研究者的經驗，這會直接影響被研究者的行動與選擇，透過仔細的分析與詮釋，研究者能夠揭示出這些結構性因素對個人經歷的深遠影響，並最終為政策建議提供堅實的基礎。透過如此嚴謹的步驟，研究者能夠更好地描繪出被研究者在其生活中所經歷的主顯經驗及其與社會的互動。取 Colaizzi (1978) 之現象學資料分析法，進行有系統之分析、歸納和譯碼，Colaizzi 資料分析法共有七個步驟，具體執行步驟如下：

- 1.仔細閱讀所有訪談資料，對研究對象的描述形成大致的理解
- 2.摘錄出與研究問題相吻合的、有意義的陳述
- 3.歸納和提煉有意義的陳述並進行編碼

- 4.將編碼後的觀點匯總，尋找共同的概念或特性，形成主題、主題群、範疇
- 5.將主題聯繫到研究對象進行詳盡的敘述
- 6.陳述構成該現象的本質性結構
- 7.將最終的分析結果返回研究對象，求證內容的真實性

## 第五節 質性研究信效度建立

如果質性研究要確立研究的真實與可靠信，則必須以「效度」這一概念來衡量，及研究結果是否反映了研究對象的真實情況 (陳向明, 2011)，然而在社會科學領域中，幾乎沒有任何一位質性研究者，不會被質問或陷於「信度與效度」的問題 (胡幼慧, 1996)，社會科學家杜社會現象進行研究時，一般以「效度」這一概念衡量研究結果的可靠性，而這可靠性即為結果是否真實反映出研究對象的情況 (陳向明, 2011)。本研究為增加結果之信效度，欲選用相關檢驗法，亦指三角檢核法 (triangulation)，別稱三角交叉法、三角檢定法、三角驗證法等；其主要係指研究過程中採用多種不同形式的方法、資料與觀察者，以查核與確定資料來源、蒐集策略、時間與理論架構等的效度，在質性分析的三角檢核，是用以幫助研究者克服單一方法、單一觀察者和單一理論研究所固有的偏見 (Michael, 1990/1995)。本研究主要針對資料來源、研究者二個面向進行三角檢核。

### 一、資料來源三角檢核(data triangulation)

此種方法主要是採用多種搜集資料的方法，以驗證研究欲探討及所發現的一致性，並在資料收集的過程當中採用「相互印證」的概念導出合理性，意指相互引證中的集合中，每一個命題各自都必須是可以接受的。正如齊碩姆於 1988 年所說「要使紙房子不倒塌，那麼做成紙房子的每一片只必須自己具有一定程度的質性與剛性。」(引自陳向明, 2011, 頁 551)；本研究主要資料蒐集方式，包括研究參與者的訪談內容、對研究參與者的行為觀察，並以不同方式、不同角度反覆詢問重要的問題，加上相關文獻的蒐集彙整及不同作者之觀點，對研究的初步結果進行相關檢驗。

## 二、研究者三角檢核(investigator triangulation)

係指由不同研究(分析)者的角度審視研究之相關發現，簡言之就是在研究進行中，安排不同的研究人員或評鑑人員。本研究在資料蒐集與撰寫的過程中，為避免因單一觀察者所固有的偏見，使題目之建立無法準確切入問題核心。因此在研究者本身蒐集相關資料後，建立研究問題；在訪問前，經由專家審視訪談大綱之題目建立契合本研究之主題，進行訪問題目的修正，完成後才進行正式訪談；實施訪談時，將會有除研究者本身以外之第三者在場(陪同人員或評鑑人員)，以避免訪談過程中，因研究者主觀意識所造成訊息解讀上的偏頗；在訪談後將訪談內容列為逐字稿呈現，再請受訪者檢視研究者所詮釋之觀點，並針對內容給予建議與指正(Michael, 1990/1995)。

## 第六節 研究倫理與限制

由於質性研究關注研究者與被研究者之間關係對研究的影響，從事研究工作的倫理規範以及研究者個人的道德品質在質性研究中成了一個不可迴避的問題(陳向明, 2011)，本研究為秉持研究者應具備的研究倫理，在此將本研究之倫理與限制加以詮釋；質性研究的特性使其在倫理上的挑戰與量化研究有所不同，質性研究不僅關注數據的收集，更重視與受訪者之間的互動，研究者需要建立信任，尊重受訪者的隱私與個人經驗，這對於提升資料的質量和研究的可信度至關重要。本研究欲採用深度訪談法(depth interview)進行資料蒐集，彙整後將資料進行編碼及分類，呈現受訪者原始經驗及架構。在訪談進行中，受訪者會將其與研究主題相關的個人經驗與研究者分享，故本研究以(Babbie, 1975/2021)所提出之質性研究倫理原則為依據，延伸出本研究之研究倫理。

### 一、研究倫理

為避免研究者本身對於研究結果假設之影響，引導受訪者在訪談過程當中造成偏頗，研究者在此立下研究倫理，並以此為借鏡，確立研究結果的真實與可靠性。

### (一)自願和不傷害原則

為避免干擾受訪者之正常生活，並尊重其揭露個人隱私的意願，研究者必先徵詢受訪者同意，並於訪談之前將研究目的以及訪談大綱向受訪者公開說明(Babbie, 1975-2021)，在徵詢受訪者同意的過程當中，研究者必須確實做到「知情同意」，即為有能力並同意且願意參與研究，以及「自願同意」，即避免強迫受訪者同意接受訪談，且受訪者擁有隨時要求停止參與本研究之權利，本研究以匿名方式處理所有訪談資料，因此在簽署研究同意書時，若受訪者不願於同意書上留下真實姓名，則改以口頭同意或匿名取代之。而在不傷害原則之下，研究者務必注意受訪者態度以及對於受訪者在受訪過程當中細微的觀察，避免受訪者遭受心理上的傷害，先告知受訪者本研究之主題與目的，以及訪談進行方式、資料處理過程的保密措施與研究者參與權利，保護受訪者權益。

### (二)匿名與保密原則

本研究之研究目的涉及個人價值觀、個人經驗與看法，以及受訪者心路歷程與感受，為避免影響讀者對於受訪者身份的主客觀判斷，加上研究者為貫徹此一理念，在受訪者還未打算公開身分前，研究者有保護受訪者個資外洩之責任；故本研究在研究進行過程中，為尊重受訪者的意願及自主權(徵求受訪者同意並簽署訪談同意書)，包括訪談的時間、地點之選擇，皆以受訪者意願為主要考量，其次盡量以安靜、舒適空間為原則，以方便訪談資料之收集。而在本研究事後資料分析部分，將受訪者相關資訊完全隱匿，採用代號或匿名的方式呈現在文本中，並嚴守資料保密原則，在未經受訪者同意，不得向任何人透露受訪者身分；此外，訪談內容在經研究者以逐字稿彙整後，予以受訪者進行再次審視，以避免任何可能因曲解而產生之不真實內容，並剔除任何可能對受訪者造成傷害或隱示身份之資訊。

### (三)立場中立與不欺瞞原則

研究者在進行訪談過程當中必須採取實事求是的科學態度，對事實不能歪曲和臆測，並且客觀地描述關於問題的全面資料和對這些資料進行分析後所得出的結論，避免

因其個人好惡以及自身的價值取向對受訪者產生影響。因此研究者必秉承立場中立原則，儘量減少主觀因素的負面影響，使研究客觀公正。依陳向明 (2011) 對公正合理之描述，係指研究者按照一定的道德原則公正的對待受訪者以及所蒐集到的資料，並合理的處理研究中所得之研究結果。而不欺瞞原則為研究者將以事實陳述本研究目的，並誠實告知受訪者研究者身份及研究者設計目的，避免造成事後研究結果與受訪者得知的訊息相違背，進而產生混淆、懷疑之落差。

## 二、研究限制

本研究擬以曾獲得全國大專校院運動會、大專球類聯賽及大專盃前三名之奧亞運運動種類之運動員，以及曾從事體育行政相關工作十年以上經驗之專家學者為研究對象；由於本研究目的涉及個人價值觀、個人判斷及觀察的實務經驗與感受、受訪者當下對於高等教育體制及運動員養成階段的認知思想以及受訪者願意坦誠相訪的程度，本研究僅能假設每位受訪者所呈述的內容皆屬實，因此本研究結果並無法用於其他任何概括性推論。而研究者本身即為「研究工具」，其研究工具之靈敏度、精確度和嚴謹程度、研究者跟研究對象之間的互動、以及研究者本身的理解與描述能力，都會影響研究結果的分析與呈現 (陳向明，2011)。

## 第肆章 結果與討論

本章節主要配合本研究之研究目的，透過 8 位運動員及 6 位專家學者進行訪談後，針對高等教育體制養成對於運動員生涯發展關係的影響，從運動員的歷程中描述高等教育對於自身的經歷及過程，從專家學者角度提出高等教育體制養成與運動員生涯發展之重要性，並依循研究者所蒐集之文獻，進行整理與分析，另藉由相關文獻中所獲得的先備知識，對照訪談之內容進行剖析。透過逐一章節分別對照本研究之研究問題，綜整各個受訪者對於歷程轉換的異同之處，並將訪談中所獲得的資料，依據不同個案、歷程轉換的故事，歸納出現行高等教育體制與運動員生涯發展之間的關係，接著以第五節小結作為本研究完整的結果討論與呈現。

### 第一節 受訪者背景資料

本研究以深度訪談法，受訪者分為兩個部分，第一個部分針對奧、亞運項目，並獲得大專盃或全大運前三名以上成績的 8 位運動員，競技運動成績表現優異且目前工作穩定，發展前景可期，其中分別有 5 位目前從事體育相關工作，及 3 位從事非體育相關工作；第二個部分選取 6 位教學及行政經驗超過十年以上之專家學者進行訪談，以兩個部分的資料同步進行現行高等教育體制與運動員生涯發展關係之分析，並從兩者不同的身份及角度進行探討，關於高等教育養成與運動員生涯發展的觀點，從訪談資料綜整可得一共同結論，高等教育與運動員生涯發展之間，關係密切且不可或缺，兩個部分受訪者觀點均無衝突及矛盾，由此可知高等教育對於運動員生涯發展之重要性幫助。

訪談資料分別從優秀運動員生命歷程當中，回溯高等教育養成時期與生涯轉換、生涯發展之間的互動關係，發掘高等教育養成對於運動員生涯發展的功能性與角色存在，結合在體育運動領域之資深專家學者，透過教學及擔任行政要職經驗，觀察運動員在高等教育的適應情形，並提出其看法與建議。根據訪談所蒐集的資料，並將各個受訪者的背景及專家學者針對高等教育階段養成與運動員生涯發展關係之看法，依據研究問題及研究目的，形成章節逐步歸納資料與討論。以下為受訪者重點摘要綜整。

## 一、運動員：

### (一) 受訪者 A (資料代碼 1-1)

受訪者 A 專長為排球，大學期間有修讀教育學程，從小立志當老師，目標明確，運動競賽成績表現優異，曾數度入選國家代表隊，就讀大學期間有幾個學期配合國家隊調訓至國家運動訓練中心，表示較喜歡原大學的生活，自我時間運用較為彈性，以及可以跟同儕一起參與課程、考取證照，對自己表現要求非常高，即使不擅長的科目仍然會盡力達標，表示優秀運動員本身應俱有妥善安排時間的基本能力，且能克服各種困難，惟大部分運動員生涯發展缺乏專業人員引導，以致容易產生從運動員身份退役後生涯轉換困難的狀態。由於大學期間學習認真，在學期間所習得之知識對於畢業後從事教練及體育教師工作助益甚大，受訪者為中等教育代理體育教師，認為目前工作最需要具備良好的溝通能力。

### (二) 受訪者 B (訪談資料代碼 1-2)

受訪者 B 為田徑專長，大學期間有修讀教育學程，由於就讀之大學相同項目競爭者眾多，競技運動表現與其他隊員雖介於伯仲之間，卻無法年年代表學校參加重要競賽，經高中教練指點，學校選擇的重要性，參賽只是過程，未來發展前景可期才是重點。是一位非常聰明且有想法的運動員，大學期間由於原系所授課教師普遍教授內容過於簡單且內容缺乏，無法引起興趣以致產生馬虎學習的心態，但即使心生抱怨仍會努力完成各項表現。學校代表隊教練平時耳提面命，訓練嚴謹且注重專項相關學科學習及生活教育，當時覺得煩躁，但在畢業後才深覺學有不足，並且表示相較於相同學院內另一個科系的課程落實嚴謹，在教師甄試時表現差異甚大，且成功錄取率高出很多。認同高等教育養成對於生涯發展的重要性，於大學期間參與教育學程課程，與其他科系同學共同討論並準備報告，奠定溝通能力培養之基礎。受訪者為中等教育正式體育教師，認為目前工作需著重學生輔導能力及觀察力，包括學生身心健康狀態，可提早發現問題且因應。

### (三) 受訪者 C (訪談資料代碼 1-3)

受訪者 C 為籃球專長，大學期間未修讀教育學程，運動競賽成績表現優異，常年入選國家代表隊，由於運動項目關係，大學期間並未因此調訓，度過了完整四年的在校生活，受訪者表示非常幸運且充實，在校期間學科表現普通，但仍善盡本份，畢業後銜接職業隊，暫無生涯發展問題，由於家人的遠見及安排，於職業隊期間及早適應生涯轉換生活，目前職涯穩定從事體育教師工作。極力建議運動員於在學及養成期間須修習外語，提升溝通及競爭力，覺得在大學期間所學運動相關領域課程知識，應用於工作職場除了能精準幫助球員提升能力之外，更使自己能遊刃有餘。受訪者為大學專任體育教師，認為目前工作最需要專業知識及溝通能力。

### (四) 受訪者 D (訪談資料代碼 1-4)

受訪者 D 為女子壘球專長，大學期間有修讀教育學程，長年進駐國家運動訓練中心，表示國家運動訓練中心課程安排為密集且短期上課，對學習進程較有幫助，受訪者雖然背負著國家使命，承受運動競技訓練之壓力與疲累，但並未因此荒廢學業，訪談期間不斷強調學習的重要性，且學校代表隊教練經常提醒「拿筆比拿球棒重要」，告誡隊員運動員生涯有限，即使系所宗旨以奪得獎牌為核心目標，但是運動員仍然必須充實自己，未來才能有更好的職涯發展。雖然就業之路較其他運動員相對順遂，但仍覺得自己大學期間應該更認真在學科方面的學習，尤其外語能力及溝通能力，才能更有效傳遞自己的技術與經驗，並帶領好球隊。受訪者為大學專任體育教師，認為目前工作除了學習更多新的專業知識之外，教學技巧與表達能力更為重要。

### (五) 受訪者 E (訪談資料代碼 1-5)

受訪者 E 為西式划船轉保齡球專長，大學期間有修讀教育學程，學科表現可圈可點，大學畢業即進入教育職場至今，深刻感受學習及課程落實的重要性，由於臺灣運動員普遍在養成期間，囿于運動專長訓練因素，針對其他領域的探索及發展被迫受限，甚為可惜，甚至由於專長訓練時間及場地安排、授課教師採取放任方式管理，加上年少不懂事，

國高中時期可謂人生只有競技運動，其他方面幾乎沒有學習。同樣覺得外語能力非常重要，除了運動專項的知識以國外為領先趨勢之外，相關文獻搜集以及運動員參加國際競賽時與各國運動員進行交流，再再顯示外語能力的重要性與必要性。受訪者目前為中等教育代理體育教師，認為目前工作最需要溝通及傾聽的能力。

#### (六) 受訪者 F (訪談資料代碼 2-1)

受訪者 F 為籃球專長，大學期間未修讀教育學程，競技運動成績表現優異，非體育班系統出身，從小因為身材條件優勢不斷有教練積極接觸網羅，直至大學才毅然決定選擇體育相關科系就讀，學科成績表現較同儕突出，在校期間積極參與其他科系課程，展現高度學習興趣。針對本科系課程內容希望可以提高實務性操作及整合各個學科綜整運用。目前從事非體育相關工作，成績卓著，認為目前工作最需要自主學習的能力跟耐挫力，持續學習並保持樂觀。

#### (七) 受訪者 G (訪談資料代碼 2-2)

受訪者 G 為女子壘球專長，大學期間未修讀教育學程。由於競技運動成績表現優異，具備高度天賦，自青年隊開始便進駐國家運動訓練中心，然而國家運動訓練中心課程內容經過調整且未落實授課，表示未調訓期間在原學校上課，老師越嚴格學科成績表現越好，且學習內容紮實，於職場上相當受用。除此之外，由於競技運動成績優異，當時有好幾所大學為了網羅受訪者，紛紛祭出誘人的條件，但受訪者卻選擇一間沒有任何誘因的學校就讀，甚至讀書期間自己辦理就學貸款，只因為受訪者堅信，選擇這間大學對未來發展是有幫助的而不是僅止于眼前的利益。受訪者認為知識是鋪墊累積而來，加上環境氛圍同儕間相互學習，不畏考驗，是為大學時期覺得最充實的時光。目前卸下優秀運動員光環，潛心進入非體育相關職場，充分展現運動員堅毅特質，深受長官愛戴。認為目前工作最需要溝通能力、文書能力及專業法規能力。

#### (八) 受訪者 H (訪談資料代碼 2-3)

受訪者 H 為籃球專長，大學期間未修讀教育學程，自高中時期便開始加入籃球職業隊，受訪者思想及生活較為單純，每日僅有學校與球隊兩點一線往返，且在球隊生活居多，鮮少接觸同儕及學校生活，屬於過一天算一天類型。以退役前的階段分析，職業隊工作及收入尚屬穩定，球員競爭性不大。個性關係對自己在競技運動表現要求甚高，容易陷入自責檢討狀態，在球隊擔任後援型角色，責任心重，且按部就班。認同高等教育對於運動員養成與職涯發展的重要性，惟囿於長期處於安逸狀態，在學習其他知識方面較無上進心，直至退役後才發現真實世界並不這麼容易。因緣際會之下考上環境管理處清潔隊員，願意放下運動員光環，認為職業不分貴賤。認為目前工作最需要體力。

#### 二、專家學者：

##### (一) 受訪者 I (訪談資料代碼 3-1)

受訪者任職於大學擔任體育教師，表示臺灣目前高等教育階段體育重點發展學校課程安排及落實程度不一，導致選手產生運動員學習能力參差不齊，且容易因為競技運動訓練，侷限運動員接觸其他領域的技能及知識，加上運動員本身被舊有思想框制，學習知能不足，視野較為狹隘，於退役後產生生涯轉換困難。高等教育應該發揮其原有的功能，啟發學生擁有更大更遠的志向，而不是告訴運動員拿到獎牌就很棒了，讓運動員誤以為我的人生只要全力追求競技運動表現即可，其他不重要，只要拿到獎牌，到時候學校會幫忙，政府會協助。如果這樣的成功案例多了，許多運動員就會依循著此模式，卻忽略自己也許達不到同樣的競技運動成績，而成為犧牲者。建議運動員應該以目標為導向，以終為始，或許此時此刻你追求的是競技運動成績表現，但是你有目標，等你達成夢想之後你會回歸，回到知識累積的起點，運動員是為了自己，不是為了國家，為了社會，不是為了學校成為他自己，因為只有他自己可以說自己的故事。

## (二) 受訪者 J (訪談資料代碼 3-2)

受訪者任職於大學擔任體育教師，表示目前臺灣各大學采自主發展為導向，與國家 12 年課綱之延續性產生斷層，以致學生到了大學時期需重新適應，造成部分學習落差。目前教育部最新推行政策希望各個系所降低原系所必、選修課程安排，鼓勵學生跨領域彈性修讀，惟現階段進行調整的系所尚未全面施行，建議學校可增設微學程，以及產業實習機制，並於入學後實施職涯性向調查，啟動職涯輔導機制，引導運動員發覺競技運動之外的其他興趣，設定目標，以目標為導向擬定養成策略，逐步安排規劃，厚實自己的基礎與就業力。其中以外語能力、資訊能力及溝通能力為三大運動員首要培養的能力。然而大部分運動員在追求競技運動成績時並未達成其他專業知識及知能的學習平衡，加上運動員普遍對於職涯發展較為保守，或安於現狀，覺得我當運動教練就好，我當健身教練就好，大部分選擇職業以基礎層級的工作為主。受訪者認為運動員應該儘早分流，即使非常執著競技運動成績表現的運動員，仍然必須為了人生的下一秒做最好的準備。

## (三) 受訪者 K (訪談資料代碼 3-3)

受訪者任職於大學擔任體育教師，表示臺灣運動員很容易會有身份混淆的問題，學生運動員與職業運動員界限模糊，容易導致學生運動員職業化，而忽略運動員在學生時期的學習，只偏向著重競技運動成績表現，缺乏其他知能與知識的汲取。謀生需要能力，如果運動員在原本的相關領域無法適應，或無法達到競技運動目標，卻因為缺乏學習造成生涯轉換困難。而臺灣運動員很容易將退役後生涯發展的問題交給國家，直覺且認為國家應該保障運動員就業，過度保護運動員，不僅讓運動員喪失其他知能的學習能力，同時讓運動員依賴心越來越重。或許目前大學將運動員大部分集中至體育相關科系就讀，讓運動員生涯發展問題逐漸擴大，問題運動員有沒有能力跟一般大學生一樣就讀自己選擇的，自己喜歡的系所，只是剛好競技運動是你的強項。如果現階段無法改善，建議加強運動員輔導機制，設立學習輔導員協助運動員，整體改善環境，落實高等教育，賦予運動員更崇高更有意義的價值。

#### (四) 受訪者 L (訪談資料代碼 3-4)

受訪者任職於大學擔任體育教師，表示高等教育雖然與就業並無絕對相關，但是對於運動員在高等教育的養成，仍可多加強相關本職學能的知識傳授，一個好的運動員不見得等同於一位好的教練。強調運動員應該提高自主學習能力，配合體育相關系所轉型，不再以競技運動成績表現為唯一導向、唯一目標，且學習並不會造成運動員競技運動成績表現落後。其次運動員應該養成自律心態，真正的學習效率很多時候是心態問題。再者，國家無法保障所有運動員就業，國家也沒有保障其他大學生畢業應該給他一個工作，回到最核心的問題，運動員有沒有具備進入職場的相關能力。運動員將所有希望寄託在專項運動裡面，但是當運動員競技運動成績高不成低不就的時候，迎來的是更大的生涯轉換挑戰，整個社會環境及思維應該給運動員更多信心，不再只是塑造運動員「頭腦簡單、四肢發達」的形象，當整體意識產生的時候，包括運動員自己，這個出發點其實就錯了。

#### (五) 受訪者 M (訪談資料代碼 3-5)

受訪者任職於大學擔任體育教師，表示要改善運動員生涯發展問題，可從以下幾點著手，政策面，設立青年運動員職涯發展中心，提供證照相關課程及能力檢定，通過者可辦理運動員無息貸款，協助運動員創業。從高等教育面來看應增加課程內容實務性，並提供職場實習機會、建構雙語教學環境及由國家統一編著運動相關領域專業教材，並建制運動員生涯藍圖願景程式，導入專業人員協助運動員了解自己的職業性向與興趣，由此程式可讓運動員提早設定目標，進行有效時間管理，取得競技運動成績追求與未來職涯轉換的平衡點，過程中逐一規劃未來職涯所需的能力學習。強化運動員內涵及就業力，激發運動員有別於一般人的堅毅特質，使其知其然，且知其所以然，而非便宜形式，僅授予一張學歷證明，變向鼓勵運動員以追求競技運動成績為唯一目標。運動員本身則需調整心態，從職涯需求出發養成積極學習的習慣，並且放下運動員光環，開放視野，實現更遠大的夢想。

#### (六) 受訪者 N (訪談資料代碼 3-6)

受訪者任職於公務部門，表示自民國 104 年國家運動訓練中心法人化之後，內部組調整，已不再如之前大家的刻板印象-「運動員借調至國家運動訓練中心都不用讀書」，不諱言因為長久以來的默契，運動員追求競技運動成績同時，缺乏有效學習，及生涯探索的重視，以致形成生涯轉換的問題，最後只能求助國家求助社會。此外，受訪者認為運動員應該及早分流，目前政府積極研擬相關改革計劃，包括最終可能廢除體育班制度，或者不要太早讓學生選定運動專項，專業運動教練職責與考核將競技運動成績比重下調等等，當然所有的政策，最終回歸到運動員身上，提高自我認知，落實學習，才是根本解決運動員生涯發展問題的最佳方案。

### 第二節 運動員對於現行高等教育體制適應情形

本章節主要內容為運動員對於現行高等教育體制適應情形，包含運動員在高等教育養成期間的學科及術科表現、課程內容感受、課程安排的優缺點看法與實際經歷的高等教育生活。以下將訪談資料依據訪談問題及研究者觀察進行綜整與討論，並逐步以表格方式呈現。第一部分為受訪者進入大學的目的及意義及對於課程安排及內容的看法。

表 4-1

訪談資料綜整表 I

編號	訪談問題與研究者觀察	訪談資料內容綜整
1	讀大學的目的及意義	<ul style="list-style-type: none"><li>• 目標設定</li><li>• 基本教育</li><li>• 家庭期待</li></ul>
2	受訪者學習心態	<ul style="list-style-type: none"><li>• 積極進取</li><li>• 按部就班</li><li>• 自我要求與責任感</li></ul>

3	課程安排	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 與運動專長幫助性較高之課程產生高度興趣</li> <li>• 偏好於原大學環境學習，而非國家運動訓練中心</li> </ul>
4	課程內容	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 內容過於簡單且不紮實</li> <li>• 授課教師給予過多彈性並降低標準</li> <li>• 各校目標導向不同，且課程落實程度具有差異性（專家學者）</li> </ul>

在當今社會，大多數運動員進入高等教育除了符合社會的期望之外，從小到大一貫的養成教育及目標導向，使他們形成理所當然讀大學的想法，差別在於名校的選擇以及自我目標達成的理想追求，或者這間學校是否能給予他們足夠的資源、足夠的空間讓他們能心無旁騖執行自我競技運動成績的最高表現，通常以能夠延續競技運動生涯為主要考量因素，其中一部份還包含了家庭支持與期望。

因為那時候其實我很小的時候我就想要當老師，所以我其實人生的生涯規劃很早就已經定下來了 (1-1-3)

讀大學目的應該就是那個時候的教育，基本教育應該就要到大學這個階段 (1-3-1)

當時我就覺得一定要擁有大學文憑最基本的 (1-3-2) 就先讀再說 (1-3-3)

因為在臺灣壘球，你就勢必一定要學籍，你才有辦法打球，就等於是說你一定要讀大學 (1-4-3)

讀大學的意義當然就是如果從家庭的角度來看，就是以前爸爸媽媽他們沒有能力讀大學，那可以培養我們小孩子讀大學，這是對他們來說就是一種榮耀 (1-4-4)

那時候有，我覺得我媽媽對我應該會有一些期許 (1-5-3)

高中畢業就考大學，就會覺得說好像就是順理成章這種社會的期待跟價值感，你就會覺得一定要念大學 (2-1-4)

就是覺得是一個文憑，感覺現在一定要大學畢業才是一個合格，就很像 12 年國教，我就覺得那應該是連大學要再加入加進去，那個時候的想法是這樣 (2-1-5)

我當時選擇讀大學，當然最主要就是學歷對未來絕對有幫助，無論是職場你選擇什麼方向。我覺得意義的話是說，我覺得在大學學到了很多的東西，其實對你未來踏出社會實際上是有助的對我覺得這直接會反映在你銜接職場上的一個適應性，對我覺得是蠻蠻直接的對這樣子 (2-2-4)

為什麼讀大學？感覺就是應該需要讀 (2-3-2)

然而當運動員無論什麼心境，進入高等教育之後，除了競技運動成績持續保持優異，甚至逐漸攀高之外，可以發現優秀運動員對於自我要求的程度較高，這種自我要求不僅涉及技術上的提升，更涵蓋了心態、紀律和持續學習的能力及動力，無論在學科成績方面表現優秀或是僅追求及格的運動員，包含即使當下心生抱怨或者不明白為什麼要學習，仍然會依照所接受的任務，按部就班完成，顯示高度責任感、企圖心與求知慾。

我有拿過學校的優良學生的那個模範生，對，所以我在學校其實是很認真念書的(1-1-1)

我就是上課很喜歡問問題，...老師在上課的時候，我就一直想要問問題 (1-1-2)

我修了蠻多學分，我還記得 169 學分(1-2-1) 我還自己還會額外去修體育系的課(1-2-2)

我覺得當一天和尚敲一天鐘，這是我的本分 (1-2-15)

雖然我一直抱怨，但是我還是會做這件事 (1-2-15)

因為我是那一個角色，所以我必須這樣做 (1-3-12)

對，就是還是會努力讓它，想辦法拿到學分 (1-4-1)

我覺得長大了本來就應該要負起自己應該要做的事情跟學的東西，那你想要對這個東西瞭解多少，基本上你就是要花多少時間去努力 (1-5-8)

我覺得就是按部就班，就是按照規定的東西去完成執行 (2-1-1)

我覺得可能因為我比較特別，我覺得其實嚴格的老師才能激發我們在球當運動員裡面那種好勝心 (2-2-7)

就是我是考試有壓力，要背的東西我會去背這樣子 (2-3-1)

我覺得自己的個性感覺好像要說是做到最好，或者是可以的話就繼續，可以的話就繼續這樣 (2-3-3)

本研究以體育相關科系運動員為訪談對象，體育相關科系課程安排主要分為兩個部分，專業領域學科及術科，運動員針對當時課程內容設計上沒有特別表示意見，覺得修習專業領域內相關課程是為合理之安排。在術科部分由於身體活動對於運動員已屬駕輕就熟，但接觸自己專項運動以外的項目，仍然覺得非常有趣及新鮮，以專業領域學科方面，優秀運動員對於自我身體掌控度及精準目標導向之特質，除了授課教師課程內容精彩度，運動員較著重於可提升運動表現，解決訓練及賽場上可能面臨的各種情況，助益較大的科目進行知識吸收，大部份以運動心理學為首要選擇。

我最喜歡的部分還是像心理學，我覺得就是跟我自己當教練或者是當運動員都是息息相關的事情，我覺得我可以隨時注意我自己現在心情的狀態，然後我也可以隨時注意我自己現在是處在一個巔峰的狀態，還是在一個非常沮喪的狀態，然後我要怎麼樣去突破我自己 (1-1-5)

我覺得對於心理這個部分來講，我其實自己是蠻蠻覺得很蠻覺得有趣的，然後也覺得學習的這個領域的話，可以讓我的運動成績再有更好的突破，或者是在球場上表現有更好的突破 (1-3-4)

心理學其實我一個蠻蠻喜歡的一門課，心理學因為我覺得運動員的心理素質比運動員的運動技術，我覺得如果在同一個層級比起來的話，相對更重要 (1-5-5)

各種術科的體驗很很有趣 (1-5-4)

我那時候是心理吧，應該算是心理吧，就是我我覺得他上面講到的東西，就是到我現在都還很有印象，就是可能可以用在球場上的東西這樣子 (2-3-11)

研究者：對你來講，你覺得比較切身需求的，可能就是在你的學習的過程比較重要，其他的你可能還不是那麼理解。受訪者：沒錯 (1-3-6)

就是我們都還是原班級一樣在母校上課，所以這些東西對我來講其實是很加分的，比起其他項目被調訓來說的話。(1-3-9)

第二部分針對訪談資料中運動員學習困難原因及課程規劃優缺點建議進行討論。

表 4-2

訪談資料綜整表 2

編號	訪談問題與研究者觀察	訪談資料內容綜整
1	運動員學習困難原因	<ul style="list-style-type: none"><li>• 國高中基礎缺乏</li><li>• 先入為主觀念，限制運動員學習與發展（專家學者）</li></ul>
2	課程規劃優點及缺點建議	<ul style="list-style-type: none"><li>• 優點：可選擇非體育相關領域課程</li><li>• 缺點：受限於專長訓練無法自由排課</li><li>• 建議：提高課程內容實務及應用性、增加語文能力訓練、證照取得及生涯輔導指引（運動員）</li><li>• 建議：多元領域培養、開妥運動員視野、調整課能安排內容加強運動員職涯轉換銜接能力（專家學者）</li></ul>
3	讀大學中最難忘的人和事	<ul style="list-style-type: none"><li>• 嚴格要求表現的授課教師（包含學科及術科）</li><li>• 引導學生開妥事業、鼓勵學習的老師</li><li>• 多元領域學習經驗</li></ul>

儘管運動員對於課程學習展現高度興趣，然而時至今日，我們依然很常聽到「運動員都不會讀書」，或是「不會讀書就去當運動員」，這種看似調侃但其實很諷刺的話語，究竟是環境造就運動員如此，還是運動員本身知覺不夠，以長久累積的現象觀察可得知，這是一個沒有解答的循環。教師在教育過程中，經常面臨運動員與學業之間的平衡問題，

許多運動員在競技表現上非常出色，但在學業上卻可能因為長時間的訓練與比賽無法專注，這使得老師們有時會選擇放棄或是降低對這些學生的期待，Standish 在 2012 年提到，老師對學生的個性和動機不夠敏感，在某種意義上學習必須成為教學的存在理由 (Standish, 2012)，學生是每個獨特的個體，他們的學習動機和需求各不相同，教學不應該僅僅是一種知識的輸入，而應該是一種促進思考、激發創造力的過程。其中一位專家學者認為：

研究者：可是我覺得大家都誤會彈性跟方便。

受訪者：對對對，是啊是啊是啊是，所謂的彈性跟方便有時候只是說因為他要比賽，我們必須要給他，就是要體諒他他需要去比賽，我覺得這是一種你知道他要去比賽，所以我要給你一些給你一些通融，這個通融跟調整不是那就沒關係了，而是他必須要用不同的方式去把那個那個跳掉的課去把它補回來 (3-4-5)

在長期誤解「彈性」及「方便」的認知下，這種做法可能會對學生的整體成長造成負面影響。從訪談中發現，這樣的狀況屢見不鮮，然而，並不是所有的運動員對於學習的要求程度都偏低，許多運動員對於知識取得的渴望，還是很強烈的，此結果與鄭志富在 2011 年所提出優秀運動員對於自主學習及學習認知，動機較一般運動員強烈的論點相同 (鄭志富，2011)。

我覺得我們的術科就沒體育系紮實 (1-2-7) 就是內容也不紮實 (1-2-8)

我覺得我們教材教法的老師沒有上得很好 (1-2-12)

我當時就覺得到底是上了什麼，完全出來試教的時候，前面根本就炮灰，連考個代理都考不上 (1-2-13)

我們的英文課就是非常的少，然後又非常的簡單，非常的少又非常的簡單，對，所以我覺得有點可惜 (1-5-6)

我覺得其實還是有一些課程還是普遍的比較簡單，因為可能大家會覺得說我們都在練球或者是什麼，所以可能沒有時間或者是沒有多餘的心力去做這些事情 (1-1-7)

我自己之後回到大學去看學妹的時候，就會覺得現在的老師的標準降得比較低，所以我就會覺得說我怎麼會越來越降越低 (1-1-11)

我們可能原本已經在一個點，但是我們沒有辦法再突破更好的點，我們是一直在把它往下降，就會變成說可能我們出去原本會的東西變成不會的，然後不會的東西還是不會 (1-1-12)

是有認真上課，但是老師可能有時候也會覺得我們練習很累，然後就會可能上一下就下課 (1-1-31)

借調到國訓中心之後，他上課的模式就比較不會像在在學校一樣這麼嚴謹 (1-4-2)

老師對於我們這些運動員來說，他也是會比較給一些空間，他也不太會說真的會很逼你說要完成怎麼樣，因為畢竟我們現在都是有時候上課會請假去中華隊或者是公假什麼的，他就會給我們比較多的空間 (2-1-3)

國家訓練中心，因為它特別課程是另外安排，會給我一點空間，然後分數上應該說他會體恤我們的訓練量比較大，所以加上我們的上課時間沒有那麼多 (2-2-2)

我們在左訓，我們都是國家運動運動員，所以老師對我們看是國家的運動運動員，標準就會降低 (2-2-28)

有些運動員甚至從國、高中開始，就沒有落實完整的教育，包含老師及運動員本身，各有一方自動選擇放棄，其中一位受訪者提及，前幾年任教於台東體中，表示：「台東體中就是一所完全以體育為主的國高中，他們可以不用唸書，你敢相信嗎？學生就演坐在教室，然後老師在前面這樣。」，當我們以為在教育如此普及、運動員教育觀念抬頭的今日，這種情境仍然與昨日如出一轍，仿佛電影播放般，正在上映中。

我們講放牛班不要等同於體育班的，你不要把體育班等於放牛班，那放牛班其實就已經是不好的，那你如果就體育就是很多人因為功課不好，他不喜歡讀書就讓他去運動，其實就本身就一開始出發點就錯了 (3-4-1)

研究者：你們在高中你說上半天的課嗎？那半天的課是有落實的嗎？受訪者：老師當然是落實，我們自己本人不落實。(1-5-9)

有時候會安排一些考試或什麼，因為可能睡覺的睡覺，玩的玩這樣(1-5-10)

我高中三年都沒有讀到書，你現在如果問我高中，我一定也是說高中三年我要好好讀書，因為我三年都在集訓，我在左營，根本沒讀到書，根本沒有(2-2-25)

都在看影片，睡覺，我們那時候現在當然比較沒有了(2-2-26)

在大學的時候好好的學習，然後得到那個成就感，是我高中沒有過的(2-2-27)

你說高中大學的時候，其實真的都沒什麼在讀書，但是我現在就會很懷念說國中的時候，雖然是體育班，但是我們練完球都可以，都要留下來看書自習，這樣子，會蠻懷念那一段時間的(2-3-4)

經運動員受訪者資料整理，就高等教育課程的安排及規劃，優點可大致上歸納為，可以接觸與自己專業領域以外的知識及同學，是令人開心的體驗，顯示運動員對於接收新事物及新知識是愉悅且心態開放的，並且透過與領域外學生的接觸，可檢視自己的不足，觀察異同，開拓視野，提高學習興趣同步提升自己的能力。專家學者也同步表示：以綜合大學來講的話，他可能會給他更多不同領域方面的一些職能，又或許他從這種的環境裡面，他更可以找出他自己的方向(3-1-3)。

比如說像通識課，可能就遇到其他別系的同學，那就是就會發現原來我們的思想邏輯跟其他科系的學生的思想邏輯是不一樣的。而且這樣我覺得這樣安排也蠻有趣的，就不會不會像不會像這個體育學院一樣，他就永遠就只是運動相關的(1-4-6)

優點就是，因為我們學校綜合大學，所以我那時候其實是可以選很多別的系的課(2-1-7)

我覺得優點大概是說可以有有安排很多除了我們專項以外的一些體驗的事情(2-2-9)

我覺得都蠻多樣貌的，我覺得藉由這種比較多元式的，我真的會知道說我比較喜歡哪一種東西，對，所以我覺得都還不錯(2-1-6)

那時候覺得像這樣子非專項的必修課，我認為對我們來說是蠻大的非專業領域的上的幫助 (2-2-5)

全部都是跟很多外系的，就會覺得會有壓力，就覺得自己好像差他們很多，所以就是會更認真去準備報告內容 (1-2-11)

研究者：大家在學科上的那個執著，其實就是等同於其實你們在術科上面的用心程度。

受訪者：對對對，因為他他看老師的那個他看老師的眼神就是很認真的，他們會很堅定，他對他們來說，他坐在那裡，即便他是很輕鬆，但是你會看的出來他很認真 (1-5-11)

針對高等教育課程安排之缺點以操作面來說，就讀體育相關科系運動員，由於入學身份與專長需求，必須配合學校運動代表隊進行訓練，大部分學校目前尚把運動專長課列為必修學分，在課程安排方面對於運動員而言較無彈性，以目前各個學校的做法，配合教育部規定，已逐步調整降低必修學分，讓學生有更多空間進行自我探索及跨領域學習，「系上的這種必修課程，現在其實都有降低了，必修課已經有降低了，現在讓他的彈性課程就增加了，可以去跨領域去修課，我想這個是比較重大的一個改變 (3-2-1)」。

大學之後他很多人開始有想法，比如他可能他對科學比較興趣，或者人文比較興趣，那他系上課程就是有限制住了 (3-2-2)」。

另外，訪談資料中針對課程的缺點及建議，大部分運動員受訪者反映課程中缺乏實務性及邏輯思考的內容，這對於他們未來職涯發展造成了一定的影響，此現象顯示出課程設計需要更具針對性，以提升運動員在專業領域的競爭力。此外，研究者從訪談資料中發現，運動員對於自我英文程度低下表示為首要加強的能力之一。因此，針對運動員的課程設計應該考慮如何結合實際情境與邏輯思維的訓練，不僅能提升他們的外語能力，還能在未來的職業生涯中提供更多的發展機會。隨著全球化的趨勢，外語的角色愈發重要，運動員若能及早提升此能力，將在競技場上與未來職涯中佔據更有利的位置。

專家學者認為：因為我們的教育有問題，我們教育高教體系的整個課程，是不是因應他未來能夠就業？有兩點，一個是課程的實用性，上的這些都是觀念，我們有觀念，那能不能多一點點實用的？實務性課程 (3-5-5)

你可能想要去學學校裡面的東西的時候，你會沒有辦法排進去，就是因為學校有時候排的時候是在你練習的時間（1-1-15）

我只能說修教程跟我現在念的所有教育科目，跟現場的東西差十萬八千里遠，但是體育系的東西我覺得是有用的，生理學、運動傷害防護，一些知識，一些現場會發生的事情，我覺得是蠻有用（1-5-13）

當下老師在授課的時候，希望可以提供多一點實務上的一些講解（1-3-14）

課程安排我覺得是不是可以有一點點邏輯思考的東西（1-3-21）

我覺得缺點就是好像沒有教大家怎麼樣去思考，或者真的是很很專業科目的東西，沒有教大家怎麼樣去思考說如果遇到一些危機的狀況（2-1-8）

大家就是按照課本上去教的，可是比方說我場館經營，可是覺得說要怎麼樣才能將場館經營得好，可是沒有遇到說比方說假設我們今天有一個狀況，covid-19 來了，那我們這種狀況我們要怎麼樣去因應，或者是今天假如生理學我們怎麼樣做可以促進運動表現（2-1-9）

我覺得最缺乏的應該就是語言能力，我覺得在回溯的時候，就是學校安排你應該要更重視語言能力這件事情（1-3-20）

我覺得缺點的部分應該是，如果可以，我覺得應該讓我們多接受一些語言上的，還有證照上面語言上證照上面的一些強化（2-2-10）。

我覺得應該就是學校的一些配套措施，在生涯發展上面其實是可以給一些更多意見給這些運動員，讓他們不要把他們的眼光放得這麼窄（1-1-25）

可以讓我們去讓我們的文書加分的證照來當成我們畢業的門檻之一，或者是說語言證照去考英檢（2-2-11）

我們可以先行去體驗準備，然後再跟回來跟老師一起討論，對，給我們一些建議。我覺得是這樣子，就是在大四階段應該可以多做一些這樣子我覺得這是我覺得稍微缺點的部分（2-2-13）

臺灣目前針對運動員養成的高等教育內容，各個學校除了落實程度差異之外，在整個方向上的安排及課程設定，或許也成為侷限運動員生涯發展的原因之一，對此專家學者表示：

臺灣目前的這種培育來看的話，我基本上並不是十分的贊成 (3-1-4)

我們到了高等教育之後，對那個運動競技運動員就是非常狹隘的這種方式 (3-1-6)

我們現在回過頭來說這些人為什麼沒有發展，就是因為我們我們給了他錯的方向，或者我們根本沒有武裝他去就業的這個能力，我們只是完成學歷 (3-5-6)

許多研究顯示一個好的優秀運動員，通常具備不怕挫折、敢於迎向挑戰等特質，而且人生中讓你在過程中付出越多努力的人，越能讓你印象深刻，運動員在學術和運動兩方面的努力，往往讓他們形成持久的印象和寶貴的經歷。此段落為運動員在高等教育時期最難忘的人和事。

我覺得老師他其實就是用了很多方式想要讓我們去學習到，因為他就是我們系專門的一個英文老師，這其實他對我的要求有一點要求，但也不會說太鬆，然後就是我覺得他上課蠻有趣的，然後就是我也會想認真聽 (1-1-17)。

我們那時候英文老師他沒有管你是運動員，他很嚴格，所以那時候如果好好學，我覺得其實對我們還是有基本運用 (2-2-6)

研究者：比較落實老師其實就是對你們來講還是好的。受訪者：當然啊，因為你你之後的教學跟考試都是很需要用到的東西，但你當下不會有感覺，就是覺得很想抱怨很累而已，因為你你上完課下午還要練習，但是我覺得其實回過頭來講，這些都是很棒的東西 (1-2-9)

體操課的老師還有英文老師，就是越嚴格的老師你會越難忘，對，因為他他給你帶來的成就感也是相對你印象深刻的 (2-2-14)

但是那時候可能很痛苦，但現在回想起來其實是好的，我覺得 (2-3-7)

研究者：稍微給一點壓力，等於是也算是一個成長的推進。受訪者：對 (2-3-8)

我覺得我當時的高中教練給我很大啟發 (1-2-3) 他就跟我講說要怎麼改善家庭，就是你要不斷的去提升你的學歷 (1-2-4) 真的還好當初我有聽老師的話 (1-2-6)

我們球隊的老師說過，拿筆比拿球棒重要，就永遠記在心理，因為老師他就是覺得說你的技術再好，你的運動的壽命也是有限的，也不可能打一輩子的球，所以他就是一直在灌輸我們就是要讀書 (1-4-10)

難忘的事情，我覺得可能就是，跟著學姐到處去上別的系的課 (2-1-11) 多虧學姐，等於算是有開一個眼界，因為真的也是去看看別人的 (2-1-12)

### 第三節 現行高等教育體制對於運動員養成與生涯發展間之關聯性

本章節以現行高等教育體制對於運動員養成與生涯發展間之重要性及關聯性進行資料分析，從運動員生涯轉換後的實際心得敘說，以及針對非體育運動領域之學生，面臨生涯轉換時的情境，與運動員做比較。第一部分為高等教育對於生涯發展的幫助及重要性，與一般大學生生涯轉換心境，做以下表格資料綜整呈現。

表 4-3

訪談資料綜整表 3

編號	訪談問題與研究者觀察	訪談資料內容綜整
1	高等教育對於運動員生涯發展的幫助	<ul style="list-style-type: none"><li>• 學以致用，教然後知困</li><li>• 人際關係培養</li></ul>
2	讀完大學的收穫與啟發	<ul style="list-style-type: none"><li>• 提前進入小型社會，學習時間分配與人生規劃</li><li>• 與同儕間相互激勵，互為楷模</li><li>• 開妥視野，發覺興趣</li></ul>
3	以生涯發展角度，運動員在學科方面表現重要性	<ul style="list-style-type: none"><li>• 從知識學習中增加知能，提升職場適應能力</li><li>• 得以運用所學於運動競賽及職場中</li><li>• 增加邏輯思考能力，談資及內涵</li></ul>

- 
- 4 一般科系大學畢業生
- 彷徨及茫然，人生必經過程
  - 涯轉換心境
  - 準備程度的問題，與科系無關
  - 執著原來所學，侷限生涯發展
- 

隨著時間的推移，我們常常對曾經的選擇重新審視，或許是年紀的關係，或許必須經歷了什麼，你才會知道當初一切過程的重要性。高等教育不僅是一個學位的獲得，更是一個人思維方式的塑造和未來職業道路的鋪陳，與日本教育學者小笠原道雄所提出的「教育理論與實踐」論點相同(小笠原道雄，1985)，回顧高等教育對於運動員的職涯發展的影響如何，受訪者各別資料節錄如下：

但是也是因為什麼這樣子才知道，原來自己在大學真的學的不夠多 (1-2-14)

這些東西你當時都覺得很討厭，可是你回去，就是現在後來出社會的時候，你覺得這些東西都好有用 (1-2-16)

高等教育有啊，就是在像你剛去學校當老師，你不可能只有純粹教課。你還有一些班級經營跟做行政的時候，然後我覺得這些東西是一定都是大學打的基礎 (1-2-17)

現在很有幫助，是因為我的工作關係，所以我覺得對我很有幫助 (1-3-7)

我覺得上那些課對我現在的工作來講是幫助相當大的，因為它有一定的基礎的概念跟能力 (1-3-8)。

我現在目前在在大學任教，確實是有有一定的幫助的 (1-4-11)

大學除了念課本的東西，它會有專題小組報告，那你會去跟你的同學去做討論，就會有點互動，人際關係的互動...我覺得對於後續出社會，就是跟人相處上，跟形容事情，跟詮釋一些東西，我覺得是有幫助的。(2-1-13)

有，我覺得大學的時候所學習到的理論跟高中畢竟是差距蠻大的，那我覺得理論上就是為了，應該說老師給的這些理論跟方向，確實在你職場上是會用得到的 (2-2-15)

邏輯思考然後去你去想象的你未來職場上應用，然後實際上再去碰上了以後去運用的時候，我就覺得回頭想是有幫助 (2-2-16)

球隊就是一個小型社會的意思是，你在球場學到的東西出來都是會受用的，雖然說你看起來很像是一個競賽體育競賽，但是其實在生活中都很受用 (2-3-14)

高等教育不僅僅是知識的傳授，更是啟發個人潛能和塑造未來的關鍵，有助於個人技能的提升、增強批判性思維能力，高等教育提供了一個多元化的學術環境，讓學生能夠與來自不同背景的的同學和教授互動，這種交流不僅能夠擴展學生的視野，還能激發他們對新知識的探索。有別人國、高中制式化的生活模式，高等教育期間更為自由，因此必須更自律，更有想法及目標，才能更有效完成進入高等教育的任務安排。

我覺得我已經提前進入到一個社會的體系了，然後就是我必須要規劃我自己的人生，然後自己要規劃自己的課程，我今天要做什麼，我可能打工的時間，上課的時間，玩樂的時間，我們必須要把它分得很細(1-1-4)

我覺得收穫應該是說你會提前感覺是提前社會化的一個部分(2-2-17)

一種啟發是其實就有點像小社會一樣，我們就在學習，在跟別人競爭、學習、模仿，然後互相去探索，怎麼你一樣是運動員，怎麼可以那麼厲害，我也要跟你學習這樣子(2-2-18)

這些東西其實不是只有單純的只能運用在練球上面，它其實是人生當中其實也是會遇到很多這樣的事情，所以其實我覺得這個東西對我自己來說幫助蠻大的(1-1-6)

讀完這個大學對我來說很有幫助，因為我本身就是走本業的工作項目，因為不管學習到一些運動傷害，或者是運動心理，其實間接的都應用在我的教育現場上面，所以其實是有相關的(1-1-18)

那時候的你不知道，可是你現在回頭看，其實他真的就是學到我覺得比較專業的東西(1-3-10)

就是我覺得真的一定要念書，對，我覺得他就是一個很基礎的概念(1-3-11)

像我的工作老師，所以在表達能力是在大學收穫很多，因為大學當時的作業跟作業大部分都是報告，就得都要上台練習講話這件事情我覺得蠻重要(1-2-18)

我覺得最大的收穫就是，就是我可以因為這樣子就是到各個不同的國家去看他們不同的文化，還有他們打球的風氣(1-4-13)

我覺得視野有確實有不一樣，因為如果沒有出去的話，你就不會去去去想到原來英文這麼重要（1-4-14）

收穫最多我覺得就是可以見識到綜合大學，你可以知道很多不同的科系，那你會知道說，社會上很多不同行業都有不同專精的人在那個領域上。對然後覺得給我的啓發就是不會排斥去接觸到新的東西，即使我們是只是體育的人，我們生活不會只有體育，變成我也很喜歡看一些藝文的東西，然後我也會很願意去跟國外的東西去有些交流，就是你不會去害怕，你會反而會去很想知道探索（2-1-14）

很多東西都是你要發自內心想要了之後，你才會真的去認真，不然你沒有心，你根本就不會去在意那些東西（2-3-5）

一個好的優秀運動員，除了前面提到敢於挑戰之外，其發展應是方方面面都具備的，運動員在訓練及競賽場上所面臨的各種情境，運動員必須能夠快速分析、作出判斷並進行調整，所有決定都是瞬間決定成敗的關鍵，不僅取決於體能和技巧，更關乎敏銳的訊息接收與反射，運動員的敏銳不僅是技術能力的延伸，更是其學習能力的體現，高學習能力的運動員能夠更好地吸收知識，提升運動表現，包括專業領域學科的學習，以下節錄運動員受訪者針對學科表現與生涯發展關係之對話。

我覺得很重要。因為像體育相關科系畢業的，現在目前能做什麼？就要麼你是做健身教練、教練，要麼就是當老師，還有什麼還有體育行政之類的，這些全部都要念書（1-2-19）

我覺得表現成績好不好，學科方面成績好不好，對我來講不是那麼重要，但是你能不能運用（1-3-13）

學科當然重要，就是你沒有這些知識，你沒有得到獲得這些知識的情況之下，你沒有辦法去跟別人溝通（1-4-15）

最起碼的你最起碼你自己的專長專項，你還是要透過這些新的知識讓自己更更了解（1-4-16）

因為就光一個面試就好了，你可能支支吾吾的講不出來，因為你腦袋里面的詞彙不多，所以你就沒有辦法去串聯，講出你想要表達的意思，也有可能你想表達，但是你講出來是相反的 (1-4-17)

重要，我覺得，如果再一次的話再一次的話我想從國中開始，我覺得真的要唸書，我覺得知識就是力量，是真的。(1-5-14)

因為我覺得有時候很多的知識背景真的可以幫你解答很多事情 (1-5-15)

我覺得很重要(2-1-15)。我覺得學科方面很重要，因為會懂得思考，我覺得在運動上面，我覺得思考其實比基礎體能要來得重要 (2-1-16)

超重要超重要。就像我說的，當我出來以後，以前當學生的時候覺得學科不重要，那是因為你實務用不到，你可能也不明瞭自己學這個，因為你那時候正在打球，你覺得聽著老師講這一課很催眠，因為你覺得運動心理學關我屁事，真的這樣子感覺，就是我現在我用不到，可是其實無形中你在用到，只是我們看不到 (2-2-19)

以生涯發展的話，我覺得最重要的是知識，對，最重要是學科，學科讓你得到的是你知識越多，其實你在職業在在你後面的生涯發展時候，你也會有更多的，我覺得會延伸更多的規劃 (2-2-20)

高等教育除了承擔知識傳遞之外，如今還必須擔負著培育專業運動員和各行各業人才的重任，在當今競爭激烈的社會中，教育機構必須適應新的挑戰，為學生提供全方位的發展環境，啟發學生思考，培養學生批判性思維和實踐能力，為運動員生涯發展奠定堅實的基礎。

我們在大學的體制，不管他是大學部、碩士班、博士班。其實對於競技運動運動員來講，我覺得應該是佔有很重要的一個位置點 (3-1-1)

我覺得高等教育給予他的這些影響，應該不僅是在競技運動方面 (3-1-2)

高等教育它本身是一個教育機構，使人向上向善，所以一些能力在這個時間我們就要培養，所以學校還是有責任的，當然可是最大的責任在運動員本身，當你不學的時候，當

你的牛不喝水，然後我把你按到河邊去的時候，也沒有用，所以你就是你要有主動要去  
做這樣的一個能力，培養跟轉換這樣的一個常識（3-3-15）

我們教育的體系不只是學業的場所，這是臺灣人才養成的核心基地，就是學校。所以學  
校重不重要？學校我們大部分的運動員百分之九十都是在學校，所以，學校是成為我們  
運動員培養一個很重要的一個搖籃（3-5-10）

生涯轉換是每個人都可能面臨的一個關鍵問題，其焦慮與茫然與所學科系並無太大  
關聯，生涯轉換更多的是自我興趣、能力與價值觀的深刻理解，生涯轉換過程中，挑戰  
無所不在，並非運動員專屬難題，或許運動員在較為封閉的訓練過程中成長，運動員鮮  
少接觸外在事物，且普遍除了自己的專長能之外，缺乏其他智識知能，導致面臨生涯轉  
換的時候產生恐懼及自我懷疑的心態，運動員本身也能觀察出，其實一般大學生在面臨  
生涯轉換時與自己無異，及早準備及早因應才能有效解決運動員生涯發展的種種問題。  
以專家學者的觀點認為：其實這種生涯轉換應該是說每個人，不管你今天是什麼身份，  
你什麼科系，你在準備沒有很充分的情況下，大家其實都還是會迷茫（3-2-19）

一般大學生他們也是會，對他們也會，但是我們在運動員上面，他轉換跑道的時候，他  
其實會比別人多了一分韌性，就是他的堅持程度會比別人來得更好一點（1-1-22）

其實這件事我覺得應該不是身份的問題，因為他們學的東西本身可能就是對於未來所有  
東西都是有幫助的，可是因為運動員是太局限於體育運動這一塊（1-2-21）

而且他們在大學學的東西蠻廣的，我覺得跟體育的比起來（1-2-22）

研究者：你覺得一般科系他們其實在生涯你會不會覺得，其實是也是跟運動員一樣，是  
會有徬徨。受訪者：我覺得都會有（1-2-23）

會，因為我覺得這跟學什麼沒有關係，這跟年紀有關係。就好比說我現在是 20 歲的運  
動員，他是 20 歲的一般人我們只是學的不同，但我們年齡一樣，但我們還是會面對到  
一樣的問題（1-3-16）

我沒有職業隊的話，其實我們面臨到的我們這個年紀要面臨的問題其實一樣的(1-3-17)

我覺得都會，你還沒準備好的學生都會歷經期待、焦慮、迷惘到成長與自我實現的轉變，

但是你也會從過程中，就是雖然充滿挑戰，但也正是人生養成與自我認識的關鍵階段，

你會慢慢知道自己要幹嘛 (1-4-18)

我覺得很多很茫然 (1-5-17)

不是科系的問題，只要很多也念那個科系出來，也不再做那個科系 (1-5-18)

我覺得現在我們大家會比較是我學什麼東西我就做什麼行業，大家比較會這樣，因為會

覺得說，我其實我大學花了四年時間對這種專業科目琢磨，可能證照也在這邊，然後我

未來就會朝向這樣子的領域去走，大部分的人就業是這樣子，然後生涯轉換的心境是這

樣 (2-1-17)

我覺得一般的大學生有分兩種，一種就是徬徨，我找不到什麼方向，因為一般大學生他

沒有專長 (2-2-21)

我看到有些人他是不知道為什麼而讀研究所...反正我媽叫我讀，反正我還不知道做什麼，

所以我讀研究所，我還蠻常有聽到這種心態 (2-2-22)

我覺得應該都會有，畢竟現在很多就是我看很多不是本科出來會去從事那個行業(2-3-17)

你看一般的高中生或者一般的大學生，常常都是他也不曉得他乾嘛，高中要畢業，國中

要畢業，他根本對他未來要做什麼。他其實沒有那麼早就決定他要讀哪一個，分科對不

對？可能到高中甚至到大學他都還不知道，他繼續就去讀研究所，然後到最後才開始在

想說他之後要做什麼 (3-4-1)

第二部分針對訪談資料中運動員生涯轉換困難原因及運動員身份認同進行討論。

表 4-4

訪談資料綜整表 4

編號	訪談問題與研究者觀察	訪談資料內容綜整
1	運動員生涯轉換困難原因	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 學習知能不足，視野侷限（專家學者）</li> <li>• 缺乏專業人士引導（運動員）</li> <li>• 環境影響，運動員自我設限（運動員）</li> <li>• 太晚面對生涯轉換問題，來不及補助缺乏的能力（運動員）</li> <li>• 依賴國家政策，保護主義過重（專家學者）</li> </ul>
2	運動員身份認同與生涯轉換關係	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 學生運動員身份混淆（專家學者）</li> <li>• 缺乏未來生涯轉換想法，堅守運動員身份（專家學者）</li> <li>• 社會期待過高，導致運動員以運動競技成績追求為唯一目標（專家學者）</li> <li>• 將追求競技運動表現當成學習不足的藉口（運動員）</li> </ul>
3	目前工作最需要的能力	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 溝通能力</li> <li>• 語文能力</li> </ul>

回到運動員本身，經許多研究發現運動員生涯發展困難，大致上可包含自我認知薄弱、其他專項能力不足、自我探索缺乏及心態封閉自我侷限。首先，運動員在職業生涯中，面臨生理挑戰導致運動員不得不退出競技運動賽場，然而許多運動員在退役後缺乏適當的職業轉型指導，以及在職業生涯中所獲得的技能往往難以轉化為其他行業的競爭優勢，這使得運動員在退役後需要時間和支持重新適應社會。專家學者認為：

以國外的大學來講好了，他們說你是什麼專長的？他說我是會計、法律、管理，他們很少說你的專業是什麼，田徑、羽球。我們我們講的其實都是運動項目，有些運動項目就變成是你的專長，可是運動項目是你擅長的一部分，可是你的專長應該是另外一個層次  
(3-1-5)

我覺得是學習知能，我覺得不是競技成就。對，我覺得就是他我覺得他生涯轉換不困難，我覺得還蠻容易的，但是如果中間有造成困難的點，我覺得就是那個學習知能不足(3-1-7)  
當然，會啊，因為看起來我們的運動運動員就每天從小他的世界就是在運動場，就在運動，他都沒有培養其他的能力，這是我們現在最大的問題 (3-3-3)

為什麼不敢念？就沒有能力，回過頭來就是在國高中的那些所謂的累積的學術的資本，學業的能力資本都不足，對所以他只能最後選擇體育系，然後他的眼光裡面只有當體育老師跟教練 (3-3-15)

退役之後就是轉換最困難，就是他高不成低不就這樣子。就是他在他的專業裡面，他的運動專項，他把他的所有的希望都寄託在他的那個專項運動的表現裡面，可是當他沒有達到那麼好的成就，沒有辦法被看見的時候，沒有辦法在他的專項運動的相關的就業的範圍裡面取得工作的時候，他就會相對的困難，那種相對困難是因為他其他沒有其他的能力 (3-4-13)

以運動員角度針對運動員生涯轉換困難的觀點：

跨出去那一步，可能沒有人去引導，就是沒有人去引領他去做這件事情 (1-1-23)

主要原因就是你的基礎能力不行 (1-2-24)

我覺得其實是可以做很多方面的工作，只是看你要不要去學習，因為他沒有一個目標，所以他沒辦法回過頭來去補足自己需要的一些能力，可以因應他未來想要做這件事的工作 (1-1-26)

你是讀了體育高中體育班沒有錯，可是你有一定大學只能選擇體育相關科系嗎？可是你們已經斷了他們的路了，因為你完全沒有其他的能力去選擇別的學校，別的科系(1-2-25)

我覺得非常有，因為我們其實被局限了，沒有發現嗎，體育生是被局限的，我們根本沒有辦法去試探任何東西（1-5-19）

運動員在其職業生涯中展現的特質，如堅持、自律和團隊合作精神，對於他們在運動生涯結束後的職涯轉換至關重要，此外，運動員在比賽中培養的團隊合作精神和堅韌不拔的意志力，是轉型過程中舉足輕重的資產，這些特質不僅幫助運動員在運動領域取得成功，理論上應該能促進他們在其他領域的生涯發展，這點運動員與專家學者看法一致。然而運動員都忽略了自己的優勢，反而執著於我不想、我不行、我不會，甚為可惜。

我覺得他們基本上運動員都能吃苦，只要有人願意肯教，他們就會願意肯學。但是只是沒有遇到一個人願意教他們去做這些事情（1-1-24）

因為運動員他有很多一般人沒有的特質，比方說他挫折忍耐力，他那種不服輸，一定要力爭上游這樣子，那在在企業裡面很好啊，不服輸屢戰屢敗屢敗屢戰，你就是有非常堅強的鬥志，這個在業界很好啊，所以運動員你要發揮運動員的特色（3-3-2）

你那麼辛苦的訓練，你都可以十幾年在那邊運動場上這樣子接受訓練磨練，那是看你要不要嘛，就是運動員的毅力，只要你決心要做一件事情，你絕對可以成功，沒有問題（3-2-11）

因為運動員他有很多一般人沒有的特質，比方說他挫折忍耐力，他那種不服輸，一定要力爭上游這樣子，那在在企業裡面很好啊，不服輸屢戰屢敗屢敗屢戰，你就是有非常堅強的鬥志，這個在業界很好啊，所以運動員你要發揮運動員的特色（3-3-2）

最大的是信心跟能力，其實你一定要有信心說我做任何一個工作，縱使我是一個運動員，我是一個頂尖運動員，可是我做其他工作我也一樣可以做得好，可是信心的背後一定是能力（3-3-12）

理論上運動技術好的人，這些人一般講先天具備某一些的特質，理論上來講，他如果有這樣的特質，他在學習應該也會比一般人要好，所以我們今天來檢討說他今天為什麼沒

有好，就是沒有給他很好的環境跟學習，否則你想想看能不能拿奧運金牌，那個一定很聰明（3-3-24）

簡單來講，不難，不會，那是難在哪裡，難在你自己的心態，現在工作找工作不難了，難在於說你找工作因為那種優越感，我好像我做這個工作，我願不願蹲下來學習，那是運動員的心態，運動員總有個優越感，他能不能調整心態（3-5-11）

再者，運動員在生涯轉換當中容易自我侷限的原因，還有身份認同的問題，而整個國家及社會的認知，常常將學生運動員混淆，以致運動員本身喪失學生身份該有的學習認知能力，甚至以運動自我定義，一方面造成過度執著，另一方面緊抓著運動員身份不放，忽略同時限制了人生還有很多發展面向的可能性。這個部分運動員及專家學者持相同的看法。

回到我們剛剛那個問題，你是學生運動員還是職業運動員？（3-3-1）

其實我覺得就是做學生有做學生的本分，你其實就是學生運動員，你本來就應該把學習這件事情放在前面，然後運動員他其實是可以兼顧的，因為你越到高程度的運動員，你本來就應該有自制能力（1-1-8）

其實你是可以不斷一直在成長，可是就不能夠把課業當成是一種你要再更往前或更往上的一個藉口（1-1-9）

你想要賭一把的，但是你還是要有退路（3-2-14）

你打球沒有辦法打一輩子，打球完之後你還是要去找工作（3-3-10）

我覺得因為現在在臺灣，大家是一個各個學校又既競爭又合作的這個時代，所以我覺得高等教育應該是讓這個學生對於要有更更遠大的志向這樣。但我們現在很容易會用比較小的競技的成就，然後去告訴學生說你這樣就對了（3-1-12）

運動本身那個那個奪標不是唯一的目的...我們現在奪標，除了運動能夠成就之外，它還有非常多運動的意義，還有非常多的社會意義（3-3-23）

然後整個國中高中的體育班的一些競技運動的一個成分，對成績的要求。這個部分應該也會把比例，就是專業運動教練還有體育班的一個競技運動的成績，我們不會把他的一個成績的取向當做是他們的績效，所以可能會調整（3-6-5）

此外，由於運動員在運動員養成階段較為封閉，導致運動員退役後產生生涯轉換恐懼的心態，容易將生涯轉換責任大部分推給國家，首先，運動員在賽場上所付出的努力與成就，讓他們獲得了更多社會的關注，變向使得運動員認為國家應該承擔更多支持與責任，運動員本身應該意識到，除了依賴國家的幫助外，積極主動地規劃自己的未來才是至關重要，國家需要照顧的運動員太多，如果只是一昧地等待，只會造成國家更大的負擔無以負荷，運動員的生涯轉換更是遙遙無期，沒有一個著落。此一觀點專家學者一致認同，運動員雖然是一個特殊的族群，運動員自身的積極規劃和努力同樣不可或缺。

就像譬如說你是念那個企業管理，誰規定你畢業之後你只能做企業管理的工作呢？沒有嘛（3-1-10）

我們所有的事情都講說政府要保障我，政府要照顧我，政府應該怎麼樣？但是你看哪一個科系，你數學系畢業，你去拿到數學的奧林匹亞的什麼什麼金牌，有說你一定要當數學家嗎（3-1-11）

要解決運動員的生涯轉換的問題，第一個前提是運動員你要有一些具備基本學歷，要有求知的慾望，你不能把所有的責任生涯轉換生涯規劃，政府只是一個輔導（3-3-7）

我在想運動員我們可能過去我們都都依賴政府、社會、學校照顧太多，以致失掉了他求生的動力跟本能，你有沒有發現，就是保護主義（3-3-8）

以至喪失我自己那種求生的那種鬥志和慾望，慢慢久而久之，我就只有打球會打球，其他我都不會（3-3-9）

因為你不管是任何，你也不能說因為你運動，然後我們就要負責全部的，其他領域也沒有這樣，你學音樂的也沒有，那那國際物理奧林匹克、化學、數學那個，當然沒有，也沒有這樣（3-5-2）

從生涯轉換到現職工作上，受訪者大多認為溝通能力是目前最需要必備的能力之一，接著是語文能力，「第一個人家一定看你的口條，你能不能說服我，再看到底你行不行 (3-2-12)」。在現代職場中，溝通能力能有效提高工作效率、促進團隊合作及增強創造力，有效的溝通使的信息能夠在傳遞之間快速而準確，從而減少誤解和錯誤。以受訪者親身在職場中的體驗，溝通能力確實是首要必備的能力，並且從學習中建構邏輯思考，從知識學習中增加溝通的內涵與深度，其他包含企圖心、傾聽能力及其他相關能力，而這些能力都是透過知識建構累積而來，並非一蹴可及，當你在高等教育養成的過程當中，可以慢慢練習邏輯思考及團隊合作經驗，有助於後續在職場上的運動與發展。

#### 溝通跟運動員溝通 (1-1-27)

研究者：你是從很多學習上知識的累積，慢慢的建構有這樣子的溝通能力，你可以去跟學生做討論，或者是說讓他們能夠越來越信任。受訪者：對，然後還有測試，知識跟經驗的累積，就是慢慢的然後再調整。(1-1-28)

你就是要培養語言能力，你才可以有更好的發揮，這是因應時代的變化需要的東西 (1-3-22)

除了學習更多新的專業知識外，教學的技巧與表達的能力更為重要 (1-4-19)

現在的學生已經和以往大不相同了，必須要調整與學生的溝通方式，要站在學生的立場及角度建立互相新任的關係，沒有這麼容易，但是我儘量調整 (1-4-20)

#### 溝通能力，傾聽的能力 (1-5-20)

我覺得這是什麼樣能力，什麼能力都要會，對啊，我覺得就是各方面沒有說單獨一個什麼樣的能力 (1-3-18)。還好大學的時候累積了一定的基本的基本概念，然後你現在再用那基本概念去堆疊你的各個方向需要的東西 (1-3-19)

我覺得就是企圖心，就是要讓自己每年怎麼樣再成長，是現在的課題 (2-1-18)

願意學習能力跟耐挫力，就是遇到挫折的抗壓性，跟持續學習的能力，跟樂觀 (2-1-19)

三個，第一個協調溝通的能力，第二個文書能力，第三個專業法規的能力 (2-2-23)

#### 第四節 運動員高等教育養成與生涯發展應用關係

本章節主要著重於運動員回顧高等教育時期與現在工作上的時空交換，與專家學者提供運動員生涯轉換的指引及建議方案。運動員的生涯轉換，不僅僅是一個時期的結束，更是一個新階段的開始，隨著運動職業生涯的結束，他們需要面對的是如何將在競技場上獲得的技能和經驗，成功轉移到職場中。人生若能重來，這個課題常常引起人們的深思，當我們回顧過去時，通常會發現一些重要的生命選擇，這些選擇塑造了我們的身分與生活，人們在遇到挫折時，會思考當初若有另一個選擇，是否就能避免當前的困境，這促使我們反思失敗的意義，以及如何將其轉化為未來成功的基石。

表 4-5

訪談資料綜整表 5

編號	訪談問題與研究者觀察	訪談資料內容綜整
1	重讀大學最想改變的人 生劇本（運動員）	<ul style="list-style-type: none"><li>• 積極學習</li><li>• 兼顧運動專項訓練與學科成績表現</li><li>• 妥善運用時間安排</li><li>• 留在學校完整體驗校園生活</li></ul>
2	運動員特質與生涯發展	<ul style="list-style-type: none"><li>• 運動員歷經艱辛且長久的訓練，面臨各種賽場所練就的企圖心、好勝心、抗壓與，對於運動員在職涯發展，能夠具體幫至運動員成功駕馭，並且在運動員經歷了一切之後，每個受訪者均異口同聲說道：「哪有比當運動員更難的事」（運動員）</li><li>• 優秀運動員在場上必須更敏銳觀察及接收所有訊息，並且第一時間做出關乎比賽勝負的判斷與選擇，顯示運動員聰明過人。此外，優秀運</li></ul>

---

動員通常較為自律，自我要求及責任感重的特質，事實證明，許多企業家更喜歡聘雇運動員為員工，一方面優秀運動員可提升企業形象，帶動公司內部運動風氣，另一方面，運動員特質使其在職場上比一般人表現更為突出。(專家學者)

---

從訪談資料中發現，受訪者如果人生能重來，首先絕對不虛度高等教育的時光，並且告訴當時的自己，不要只有運動專項一個能力，去開拓視野，去發掘更美好的事物，讓自己無論在未來面對職涯上，生活上都能更遊刃有餘，將所學貢獻於社會。雖然我們都在講說教育跟最後的就業不見得有直接關係了，但是我覺得現在高等教育跟他的未來的職涯的銜接其實還是蠻重要的。所以高等教育應該就是運動員除了他的術科專項以外，對他未來職業的發展，比如說假設他是要當教練的，那他對他的教練相關的這些本職學能，他應該要在高等教育裡面能夠給他未來要去當教練，或者要去當裁判，或者要去當體能訓練時要給他相對足夠的那些本職學能 (3-4-2)

最想改變的人生劇本，不想要被徵召 (1-1-29)

那當然就是學科能力，可能都是都要要更積極的去學習 (1-2-26)

在學校嗎，我應該更認真上課，任何的課，然後更有國際化的想法 (1-3-23)

如果能重來我想改變的是在專項訓練與學科專業能平衡兼顧，然後增強自己的語言能力與第二專長的培養，不要再只有打球，對讀書都不是很有心 (1-4-21)

大學蠻好的，沒什麼特別想，我覺得對如果能夠改變的話，希望從國中開始，國中就開始改變 (1-5-23)

我可能選體育這條路我還是不我不會後悔，但是我還是希望我的知識背景是強大的，然後語言能力是好的 (1-5-24)

我可能會想要把那些睡覺的時間拿去多修幾門課，看看自己能不能雙主修某一個學系，這樣當然就是我最喜歡的語文類的。我可能會讓我的 24 小時更活化，我不是只有練球 5 小時，然後睡覺 12 小時，然後上課幾小時，我就會再分配一下時間管理，這個時間管理，就會讓他再充實一點 (2-1-21)

希望亞運不要在這四年裡面集訓，我會想要好好完整四年在學校讀書 (2-2-24)

有一些什麼比如說現在理財相關的課或者是什麼，現在想一下會覺得我很後悔，怎麼沒有去聽一下去學一下這樣子 (2-3-9) 可能希望還是可以多參與一些學校的一些活動吧，就讓人生精彩一點 (2-3-20)

運動員的運動員生涯通常是短暫而高強度的，許多運動員在年輕時期便打到了巔峰，隨著年齡增長或傷病的影響，運動員不得不被迫結束運動員生涯。如果能夠提早在運動員時期多做準備，及早因應，不要等到回過頭才發現，我當初怎麼沒有好好上課，我當初怎麼沒有好好學習，也許運動員在面臨生涯轉換的時刻，不會覺得是人生的結束，而是新機會的開始。

你要及早瞭解自己，你的專長在哪裡，你應該可以往哪裡走，培養你應該有的能力，未來轉換到你所適合的行業裡面去，好好去發展 (3-3-14)

要及早讓這些學生運動員很很清楚知道他的一個生涯發展跟生涯轉換 (3-3-16)

很多東西要先具備，就是說你突然間轉換當然很困難，但是你要及早因應，比如說他們都不知道自己的口條不好，因為他老師沒有跟他講，他就覺得他很會跟大家聊天就是口條好 (3-2-10)

提到誰最強悍，第一個答案一定是運動員，運動員在高強度的比賽環境中培養出了強大的韌性和心理素質，這些特質讓他們無所畏懼，在生涯轉換過程中展現無比的勇氣和毅力，此外，運動員面對挫折和失敗的能力更是他們成功轉型的關鍵，他們學會了接受失敗並從中吸取教訓，勇敢迎接新的挑戰，其中一位專家學者提到：我常常講的有一

本書，就是哈佛大學校長寫的一本書，叫失去靈魂的優秀，他就是鼓勵所有的運動運動員，所有的哈佛大學的學生一定要參加運動代表隊，然後為什麼要參加運動代表隊，因為它讓每一個人都有輸的感覺（3-1-9）。而在本研究的訪談中，所有運動員均異口同聲表示：「哪有比當運動員還難的事情」。

我一定要做完，我一定要把它做好，就是我一定要得到人生當中這一塊拼圖，要不然我就是會我就再下一次，我就再更努力的去得到這個拼圖（1-1-16）

我的好勝心很強（1-1-32）

是毅力，就是不服輸，大部分就應該是不服輸的一個從小培養的一個特質（1-2-27）

研究者：一個頂尖運動員他很持續的而且很明確的去追求他想要的，其實那個好勝心跟那個企圖心是非必須非常強烈的，就等於是說如果你在其他面對其人生其他的領域跟狀況的話，其實這樣子的的那種內心的那個野獸是會被激發出來的。受訪者：是很常會這樣被激發出來（1-1-33）

我覺得是因為我的個性，我覺得是個性，你說難，那為什麼沒辦法克服難關？（1-3-24）  
我在從運動員到現在面對到面對過很多事情，所以我覺得並沒有什麼事情可以過，過不了的（1-3-25）

工作的角色與立場，你還是必須要硬著頭皮去挑戰與突破，就像你比賽一樣，你該上場就是要上場，不可能跟教練說，我現在有點害怕能不能下一輪再換我，不可能啊（1-4-22）

我覺得我很謝謝，我是體育系畢業，我覺得應該從以前很辛苦的練習，一路走來就一直在承受著承受這些壓力（1-5-21）。不然我不知道我能不能夠堅持到現在（1-5-22）

抗壓，因為我覺得真的要有強真的要有內心要稍微強大一些，對我覺得你內心強大，其他地方才有辦法強大（1-5-26）

我覺得運動其實養成對我現在做這份工作很有幫助，因為我倒覺得現在的工作上的壓力沒有我以前我們輸球壓力大，因為有時候會覺得說我今天假設我真的被客戶拒絕，我覺得那你就拒絕，可是我今天如果罰球沒有進，或者是投籃沒有進，然後輸了那個比賽，那你要承受的是更大的壓力，所以現在你就會覺得這些壓力都不算什麼（2-1-20）

我覺得是經驗，因為你在前面，你在過去的成長過程，已經學習怎麼樣克服了，所以你會覺得無論什麼事情來，你都會覺得他一定有辦法克服。因為我覺得就是像我們講運動員，運動員比賽，他不可能每一場都贏球，輸球的想辦法贏球，輸球了想辦法贏球，我在當運動員的時候，我就要學習這件事情（2-2-32）

還有一個就是我總不能逃避，說我不上去比賽吧，我覺得我們運動員最強的就是這個想法（2-2-33）

我覺得當運動員這件事情，對轉職來說是很棒的一件事情，但是你如何去體會把它用在職場上，那也是蠻重要的一件事（2-2-34）

我自己真的會覺得當運動員抗壓比較好（2-3-15）

就是遇到事情都一定要去解決...哪裡做不好，怎麼樣，自己再去想辦法解決，然後讓這件事情可以做得更好這樣子（2-3-22）

在運動生涯的黃金期過後，許多運動員面臨著職業生涯的轉型挑戰，專家學者指出，運動員的成功轉型不僅僅依賴他們在運動領域的成就，同時取決於他們在其領域中所具備的其他技能、知識以及適應能力。運動員不僅要認識到競技運動無法支撐一輩子，更要學會如何為未來的生活做準備，這不僅僅是為了避免生涯的空白期，而是為了在運動生涯結束後，能夠自信地邁向新的挑戰。首先必須透過自我覺察與覺知，認同競技運動無法支撐你一輩子，即使你是目前位於頂尖的運動員，下一秒仍未可預測，所以未雨綢繆變得相當重要。其次透過自我探索，繪製生涯藍圖，設定生涯目標，自我探索是運動員建立生涯藍圖的第一步，這一過程中，運動員需要反思自己的興趣、技能以及未來的職業發展方向。透過設定清晰的生涯目標，運動員可以更直觀地理解自己需要掌握的能力和知識，從而激發內在的動機，促進自主學習，有效幫助運動員檢視達成目標的條件及目前尚缺乏的能力與知識，引發動機並且自主學習。接著導入專業人員協助，提高運動員學習效率，同步協助運動員逐步完成各項能力建構。

表 4-6

運動員生涯轉換執行方案建議表

編號	受訪者	運動員生涯轉換執行方案建議
1	I (3-1)	目標設定、以終為始
2	J (3-2)	自主學習、增加溝通、語言與資訊能力、生涯輔導專業人員、實習制度
3	K (3-3)	自主學習、其他領域專業知能建立、建立 tutor 輔導制度
4	L (3-4)	降低運動員身份自我認知與社會期待（不再一味追求競技運動）
5	M (3-5)	職涯輔導中心、運動員專案貸款、加強語文能力、實習制度、運動相關領域專書、專責輔導人員、學習地圖
6	N (3-6)	及早分流、體育班改制

我覺得應該是要先設定你的目標在哪裡，當你設定了目標之後，我覺得就是以終為始的概念了。以終為始就是說我們現在學習其實是為了我們如何去達到我們最後的這個目標而努力。可是目前的學生是他他不太知道自己的目标，走一步算一步 (3-1-13)

第一個要設定目標，第二因為你有目標才能引起他的動機... 你有目標之後，他大概就是他的心理動機就會會增強，增強之後他會去怎麼樣，想去主動去修一些課程 (3-2-7)

語言能力就是我剛剛講的子彈，所以你工具你沒辦法表達，所以我剛剛講說不是運動員走不出去，是運動員他沒有走出去的能力，就是他也受到限制 (3-5-7)

再過來就剛我講到語文的能力，我覺得英文還是很重要，中文沒問題了，中文現在也是主流，英文是國際的語言，你語文不好，很多的發展受到限制 (3-2-16)

國家應該做一件事情，不管心理學運動什麼學，他有個學歷鑑定，你修的這一門課運動力學，你就是要懂一些基本的解釋名詞力學是什麼基本的 (3-5-8)

學習地圖是很重要。就像我們要我這樣講好了，我們要去登山，我總算知道路線，就像我們晚上約在有一家餐廳見面，那你總要給我 google 地圖，我照著那個大概我知道我才能去得了。學習又何嘗不是一樣 (3-5-11)

運動員他有 tutor 制，因為他在搞不好在比賽，所以他的 tutor 出去比賽，推特要在旁邊跟著，晚上要上課，要學習，所以我們就等於說伴讀或是學習輔導制可能要落實，因為運動員搞不好，他不曉得怎麼念書，就是一本書他也不曉得重點在哪裡 (3-3-19)

臺灣這邊的一個運動員培養體系比較特別，是國小國中到目前高中都有有很多都是透過體育班的體系出來的，那體育班這幾年這樣子一個實施下來，其實也到了應該可以來做一個調整的地方。包括在國小階段有沒有需要這麼早就要做競技運動的分流，就讓他們要選擇要面臨選擇 (3-6-4)

運動員生涯轉換從來就不是一件簡單的事情，這不僅僅是技術和體能的比拼，更重要的是自我能力提升、儲備運動專項以外的相關知能之外，其中運動員心態是運動員能否轉換成功的關鍵因素，運動員的心態轉變是一個持續的過程，運動員需要不斷的調整檢視自己的目標和期待，並學會欣賞新的成就，無論退役之後從事任何領域的職業，運動員心態都是他們在新領域中成功的基石。

很多頂尖的運動員，其實他做什麼事情他都是很認真，也很這是心態的問題，所以這種運動員我覺得他不太會有轉職困難 (3-4-15)

我覺得運動員的心態要改變，你要有一個積極學習的心態，學習什麼無所謂了，你學習什麼無所謂，但是你要有一個極其強烈的需求，就是學習的心 (3-5-12)

學習的心態，我覺得那個就是心、觀念。運動員的觀念要改變，觀念要改變，但方法要精進，所以說我們運動員的那個那個觀念都要改變的，現在時代不一樣，但是使用的方法要精進，不要再用昨天的方法 (3-5-13)

## 第五節 本章總結

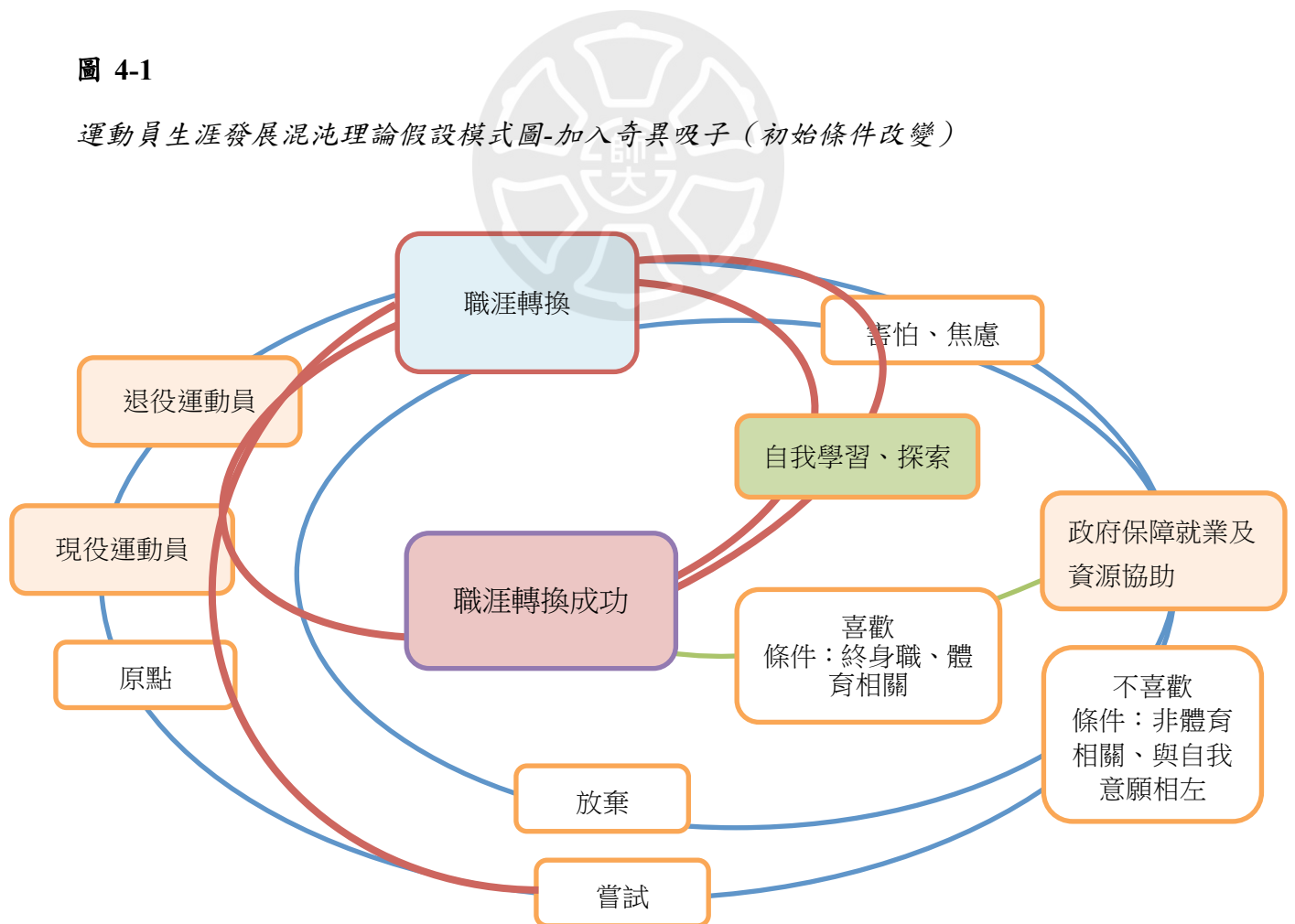
許多運動員在追求卓越的運動成就的同時，選擇進入高等教育體系深造，儘管高等教育有助於運動員提升知識水平、拓展視野，並為其未來的職業生涯提供更多選擇，但事實上，許多運動員在高等教育中的學業成就卻往往不盡如人意，學業成就不足不僅影響運動員的個人發展，也可能阻礙其未來的職業規劃。臺灣運動員很容易將訓練當成學習不足的藉口，運動訓練和比賽佔用了大量的時間，使得運動員難以有充足的時間投入到學習中，此外，高強度的運動訓練容易導致身體疲勞，影響運動員的學習效率和專注力。然而從訪談中可得知，優秀運動員在時間上的管理、自律及自主學習方面，顯示出強大的動機與企圖心，一些大學開始提供線上課程，這樣的課程不僅吸引了來自世界各地的學生，也為那些無法參加傳統面對面課程的學習者提供了機會，教育不再是一個限制性的空間，而是可以打破地域、時間的界限，讓知識的分享變得更加普及和平等。

培育優秀運動員達到最高運動競技成績需要長時間的養成，而生涯所需具備的能力亦是如此，運動員的成功轉型是一個多方面的過程，涉及自身技能的轉化、教育的提升與知識的建構，融合軟實力與硬實力，幫助運動員在職業生涯的不同階段獲得成功並轉型至更廣闊的舞台。2025年8月在英國伯明罕舉行的英國田徑錦標賽，一位中距離選手 Sarah Calvert，在1500公尺決賽中拿下冠軍，而她擊敗的對手正是東京奧運銀牌得主 Laura Muir，而 Sarah 目前實際身份是愛丁堡大學醫學研究所學生，報導中提到這位選手在自我目標追尋的堅定表示：「我常常會擔心自己在運動與學業之間互相妥協，但後我告訴自己：我既想要成為一位選手，也想要成為醫生，那我就要找到兩者兼顧的訓練方法。」(李吳菊，2025)，這一勝利不僅反映了她卓越的運動能力，還顯示了她在運動生涯與學業之間的成功平衡。Sarah 的案例顯示了運動員在追求卓越的同時，必須具備清晰的目標與自我管理的能力，這是對於所有希望在競技與學業中取得成功的運動員的一個重要啟示，我們可以從她的經歷中得知，成功的運動員必須要有持續學習的意識，並且能夠靈活運用所學知識提升自身的競技水平，透過多方面的能力培養與自我管理，才有可能在競技場上發光發熱，並在未來職業生涯中持續獲得成就。

運動員的生涯發展，如同複雜的自然現象，充滿了不確定性和變化，每位運動員的旅程都是獨一無二的，面對的挑戰與機會也各不相同。傳統的線性規劃往往難以應對運動員生涯中突如其來的挑戰和轉變，混沌理論提供了一個全新的視角，混沌理論強調系統的非線性、敏感依賴性和自組織性，從圖 4-1 可得知，如果在原本運動員生涯發展現況的系統模式加入奇異吸子將運行軌道改變，奇異吸子是混沌系統中的一種特徵，在這個充滿變化的世界中，最重要的是擁抱變化，學會適應並積極尋求解決辦方案。從研究綜整得知運動員從高等教育養成中，透過自我學習與探索、充分準備，可有效減少原本害怕及焦慮的狀態，如此打破舊式軌道的運行，改變並減少生涯轉換造成的各種困境，配合政府保障就業及資源協助，加強自我學習與探索，亦可增加職業轉型的成功率。

圖 4-1

運動員生涯發展混沌理論假設模式圖-加入奇異吸子（初始條件改變）



## 第五章 結論與建議

### 第一節 結論

高等教育在運動員生涯發展中扮演著關鍵角色，既提供運動技能精進的平台，也賦予其多元發展的機會，然而，高等教育與運動訓練之間的時間衝突、學術壓力以及未來生涯規劃等問題，也為運動員帶來諸多挑戰，運動員的職業生涯往往短暫，一旦離開賽場，他們需要面對轉型與適應的挑戰。高等教育作為培養人才的重要途徑，在運動員的生涯發展中扮演著至關重要的角色，不僅提供運動員精進運動技能的機會，也賦予他們學習知識、培養能力、拓展視野的機會，為其未來生涯發展奠定基礎。因此，如何在高壓的訓練環境下兼顧學業，並為未來的生涯做好準備，成為運動員必須面對的課題。高等教育對運動員生涯發展的影響是多方面的：

- 一、運動技能精進的平台：透過完善的運動設施、專業的教練團隊和高水平的技術，為運動員提供提升運動技能的理想環境。大學運動員來自不同地區、不同文化背景的運動員交流學習，互相切磋，共同進步。
- 二、知識與技能的拓展：高等教育提供多元的學科選擇，運動員可以根據自身的興趣和未來發展規劃，選擇適合自己的專業，學習專業知識不僅可以拓展運動員的視野，提升其思辨能力和解決問題的能力，也為其未來轉型提供了更多選擇。
- 三、人格與社會能力的培養：大學生活是一個豐富多彩的社會環境，運動員可以拓展人際關係，培養團隊合作精神、領導能力和社會責任感，這些人格與社會能力的培養，對運動員的未來發展至關重要。
- 四、未來生涯規劃的基礎：高等教育為運動員提供了未來生涯規劃的基礎。通過學習不同的學科，運動員可以發現自己的興趣和潛能，為未來的職業發展方向做出選擇。

臺灣政府的支持運動員的生涯發展方面已經做了許多努力，包括政策擬定和提供資源。每年，臺灣有成千上萬的運動員結束他們的學業和運動生涯，但能夠成功轉型為職業運動員或相關領域的運動專業人士卻少之又少，這不僅僅是因為競爭激烈，更因為大多數運動員自我定位的侷限性，臺灣運動員生涯發展困難，因為他們想發展的只有一條

路，大部份的運動員仍然停留在單一目標的生涯發展方向，對為來的多元可能性缺乏瞭解與探索。運動員的生涯發展不應僅僅依賴於單一目標，而是應當像蝴蝶效應一樣，讓小變化在整個生命里程中產生意想不到的影響，在過程當中加入不同的元素，改變效應發生的方向與結局，透過引入不同的元素與思考方式，打破固有的思維框架，探索更多的發展可能性。混沌理論當中的碎形，必須是尋找個案所有行為的固著模式，在固著模式當中找到差異的可能性，運動員普遍對於生涯發展方向是單一的、侷限的以及自我封閉的，從外在社會結構影響運動員生命歷程轉換，一直到生涯發展的整體實踐形式，皆說明了三者間並無法完整獨立分割，並且是同時存在且相互影響，進而形成一種互動的關係。

職涯認定初期出現焦慮及懷疑的狀態，是常見的且合理發生的，除非自我意識非常強烈，或者其他不可避免之因素，如家族企業壓力等，或許其他科系學生有較多閒暇時間可在就學過程中便開始進行自我探索，而運動員通常須等到退役之後，才能進行，加上自尊及社會壓力等因素，使運動員在退役後無法卸下運動員的身份，造成運動員害怕面對焦慮及懷疑的自我探索過程。我們應該敞開心胸改變觀念，每一個完美的階段，都是為了下一個階段而準備，縱使一個表現極為優異的畢業生，進入職場仍必須虛心學習，放下身段，重新開始。政府近年來幫助運動員生涯做得最成功的政策便是-專任運動教練，一來符合運動員不敢嘗試其他面向職涯的擔憂，二來可幫助運動員延續並傳承技術與經驗，受惠自己也受惠下一代，然而少子化的問題已經逐漸浮上檯面，而人的就業年齡並不會因為少子化而縮減，是以，專任運動教練勢必會有飽和的一天，因此，如何適應這些變遷，並開拓運動員的多元生涯發展，將成為必須深思的議題，只要保有基本程度及社會文化內涵，相信運動員生涯發展不會再是單獨而凸顯的問題，運動員為了自己而努力，為了自己奮鬥才是有助於自我成長，促進社會及國家和諧一股動力的泉源。我們必須認清的是，就算運動最發達的國家也不可能將每項運動都發展成職業運動。總而言之，運動員的生涯轉換是一個複雜而富有挑戰性的過程，然而，通過高等教育養成、完善的輔導機制、社會支持及政策調整，高等教育不僅是知識的傳遞，更是培養運動員批判性思維和創新能力的良好平台，讓運動員可以在運動生涯結束後，找到新的發展方

向，運動只是運動員生涯的一部分，不應該成為唯一的專長，運動員提升自我根基，厚實內在社會文化基礎，才是生涯發展長遠且俱有實質幫助的做法。最後透過田秀蘭教授所提出的觀念作為結尾，面對未來必須秉持著好奇、關注、掌控三大關鍵要素，才能創造自己的生涯故事讓觀念改變成-我將來想要做什麼，而不是只有-我將來要做什麼(田秀蘭，2024)，為運動員開拓更寬廣的職業生涯之路。希冀在完整完善且落實的高等教育制度之下，所有運動員都能一化北溟魚，在退役後擁有更美好的職涯轉換及生活。

## 第二節 建議

- 一、在當今社會中，許多運動員選擇在非體育相關科系繼續他們的學業，然而許多非體育相關科系運動員在進入大學後，面臨著學業與訓練時間的衝突，如何有效的管理時間，尋找學業與追求競技運動成績之間的平衡，是這些運動員生涯發展的關鍵。本研究目前僅以體育相關科系之運動員畢業生進行探討，建議爾後研究可針對目前或已畢業就讀非體育相關科系之運動員，訪談高等教育階段養成與生涯發展關係，進一步與本研究之研究結果進行比對及分析，從中發現運動員對於生涯發展轉換的異同點，並於發現許多成功案例與失敗經驗當中，形成一系列的參考模型，為未來的運動員提供借鑒。
- 二、為了協助運動員更好地平衡學業與運動，高等教育機構可以從以下幾個方面入手：
  - (一)提供彈性的學業安排：學校可以為運動員提供彈性的學業安排，例如選課優先權、延遲修課、線上課程等，讓運動員在學習過程當中掌握度更高。
  - (二)建立運動員輔導中心：學校可以建立運動員輔導中心，提供學業輔導、心理諮詢、生涯規劃等服務，幫助運動員解決學習和生活中的困難。
  - (三)加強教練與教師之間的合作：教練和教師應加強溝通，共同了解運動員的學習狀況和訓練計劃，以便更好地協調學業與運動之間的關係。
  - (四)提供多元的職業發展資源：學校可以提供多元的職業發展資源，例如實習機會、就業指導、創業課程等，幫助運動員提前規劃未來的生涯。

(五)推廣運動員的成功案例：通過分享優秀運動員的成功案例，激勵其他運動員努力學習，追求卓越，實現全面發展。

三、在探討運動員的生涯發展時，我們常會提到自我啟發、自我探索與自我學習等重要面向。運動員的生涯發展是一個全方位的過程，涵蓋心理、社會及情感等多個層面，從個人經驗與生命歷程當中發掘興趣專長，或從諮詢、諮商等向外尋求協助，找到自我並瞭解自我，因此，建構一整套對於運動員輔導的完備機制至關重要，這樣的機制可包括以下幾個方面：

- (一)心理輔導：運動員在面對退役時，可能會感到失落、焦慮等負面情緒，提供專業的心理輔導能幫助他們更好地調整心態，適應新的生活階段。
- (二)職業規劃：針對運動員的個人情況，量身定製職業規劃，包括職業選擇、技能培訓及實習機會，讓運動員能夠根據自身興趣及市場需求進行職業轉型。
- (三)社會資源連結：透過政府及社會各界的協作，幫助運動員建立人脈網絡，獲取更多的就業資訊與機會。
- (四)教育與技能培訓：為運動員提供相關的學術教育及業界技能培訓，使其在退役後能夠進入不同的專業領域工作。
- (五)後續的支持：建立運動員退役後的持續支持系統，幫助他們面對職場上的挑戰，並隨時提供建議與支援。

四、運動員在其運動生涯中，面臨著多種挑戰，其中最為重要的莫過於生涯轉換。建議可配合政府所推出之政策，調查運動員適應狀況，以協助瞭解政策施行之可行性。並可依據時空背景不同，比較優秀運動員的生涯發展轉換史，以瞭解社會脈動影響運動員生涯轉換的面向，建構一整套對於運動員輔導的完備機制，一方面可協助運動員做生涯轉換，現今社會已不是苦練成績單一面向就可換取穩定工作，僅僅依賴運動能力並不足以保障運動員的未來，運動員需要在生涯早期就開始懂得多方面的發展，鼓勵運動員具備除了運動技術以外其他技能，以保障退役後的生活，或許不是一條平坦易達之路，但臺灣若持續積極發展競技運動，對於運動員的整體生涯規劃，未來仍有很大的努力空間。

## ◆ 參考文獻

### 中文參考文獻

- Babbie E. (2021)。社會科學研究方法。(林秀雲譯)。雙葉書廊。(原著出版於 1975)。
- Jack, R. F., & Norman, E.W., (2003)。教育方法：研究設計實務。(楊孟麗、謝水南譯)。心理出版社。(原著出版於 2001)
- Michael, Q. P., (1995)。質的評鑑與研究。(吳芝儀、李奉儒譯)。桂冠出版社。(原著出版於 1990)
- Michael, Q. P., (2008)。質的評鑑與研究(上)。(吳芝儀、李奉儒譯)。濤石出版社。(原著出版於 1990)
- Nietzsche F. (2014)。論我們教育機構的未來。(周國平譯)。譯林出版社。(原著出版於 1872)
- Norman, K. D., (2000)。解釋性互動論。(張君政譯)。弘智出版社。(原著出版於 1989)
- 大前研一 (2010)。低 IQ 時代。(劉錦琇譯)。商周出版。(原著出版於 2009)
- 大學教育改革促進會 (1993)。臺灣高等教育白皮書。時報文化。
- 文崇一、楊國樞 (2000)。訪問調查法—社會及行為科學研究(下冊)。東華。
- 王秉泰 (2005)。競技運動教育之省思。國民體育季刊，147，43-49。
- 王保進 (2010)。建立學生學習成效評估機制之大學校務評鑑。評鑑雙月刊，26，56-58。
- 田秀蘭 (2024，3 月 19 日)。生涯諮商師 / 心理師，田秀蘭：生涯發展不在完成階段任務，而在持續自我調適。華藝線上圖書館看見臺灣專訪計畫。<https://reurl.cc/rY9xDE>
- 呂惠富 (2008)。影響體育績優生生涯發展關鍵因素之探討-真理大學之實證分析。運動知識學報，5，162-172。
- 李吳菊 (2025，8 月 8 日)。【人物】從醫學生到全英冠軍：Sarah Calvert 的雙線人生。運動筆記。<https://reurl.cc/WOR7ky>
- 李坤培 (1999)。高中體育班學生生活適應及影響選讀體育班因素之調查研究。臺大體育學報，3，179-238。
- 李坤培 (2003)。高中體育班發展的省思。學校體育雙月刊，13 (3)，109-114。
- 李澤厚 (2022)。批判哲學的批判：康德述評。三民出版社。

- 林成嶽 (2014)。資訊科技對教學的改變與迷思。臺灣教育評論月刊，3(7)，45-47。
- 林幸台、田秀蘭、張小鳳、張德聰 (2010)。生涯輔導。心理出版社。
- 金耀基 (2000)。大學之理念。牛津大學。
- 洪聰敏 (2002)。運動員的生涯規劃。發表於學生運動員心理技能訓練與輔導專業人員研討會。臺灣運動心理學會。
- 胡幼慧 (1996)。質性研究：理論、方法及本土女性主義研究實例。巨流。
- 財團法人高等教育評鑑中心基金會 (2015)。104年度大學校院通識教育第二週期系所評鑑實施計畫。作者。
- 高憶華、暴威 (2005)。青少年運動員學訊矛盾及其解決辦法。武漢體育學院學報，39(11)，120-122。
- 張少熙 (2010)。協助運動員完善生涯規劃之研究 (Sac-Exc-098 -01-021)。臺北市：行政院體育委員會。
- 教育部 (2022)。中華民國師資培育統計年報。作者。
- 教育部 (2022，4月25日)。釋字第380號有關大學課程。教育部主管法規查詢系統。  
<https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=GL001037>
- 教育部 (2025)。大專校院概況統計-113學年度。作者。
- 教育部 (2025，3月11日)。重大教育政策發展歷程。教育部部史。  
<https://history.moe.gov.tw/Policy/Detail/2ef4ac64-f0b3-44f5-89ad-faf90f3aca8e>
- 教育部(2016)。教育部(資訊及教育科技司)「人文社會科學基礎及跨界應用能力培育計畫(2/4)」。作者。
- 教育部(2016，11月7日)。大學評鑑辦法。教育部主管法規查詢系統。  
<https://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=FL041732>
- 教育部統計處(2015)。大專以上程度青年就業概況分析。作者。
- 教育部顧問室(2008)。教育部大學院校人文教育體檢計畫97年度中文與歷史聯合學門座談會會議資料。作者。

- 教育部體育署(2017, 8月29日)。中華臺北參加2017年臺北世界大學運動會成績公佈表。教育部體育署。<https://www.sa.gov.tw/PageContent?n=1839>
- 教育部體育署(2022)。109學年度學校體育統計年報。作者。
- 陳向明 (2011)。社會科學質的研究。五南出版社。
- 陳其昌 (2012)。體育室主任的話：培育會讀書會運動的台灣運動員。雲科大體育, 14, i-i。
- 陳舜芬、曾正宜、陳素燕 (2006)。我國大學生知識教育成果及其相關因素之研究。新竹教育大學學報, 23, 21-42。
- 曾慧青 (2009, 7月29日)。正視生涯發展，留住優秀運動員。財團法人國家政策研究基金會。<http://www.npf.org.tw/post/1/6205>
- 湯堯、蘇建洲(2013)。臺灣家長對高等教育服務品質特性歸類與評價之研究。教育研究集刊, 59(3), 65-99。
- 黃光國 (1998)。知識與行動-中華文化傳統的社會心理詮釋。心理出版社。
- 萬文隆 (2004)。深度訪談在質性研究中的應用。生活科技教育月刊, 37, 17-23。
- 詹俊成、陳素青 (2013)。落實運動員生涯輔導策略之探討。中華體育季刊, 27(1), 31-38。
- 劉開鈴 (2008)。大學院校人文教育總體檢。評鑑雙月刊, 14, 39-42。
- 鄭志富 (2011)。臺灣優秀運動員生涯輔導模式建置與實證研究 (NSC 99-2410-H-003-135-MY2)[補助]。科技部。
- 鄭志富、蔡秀華、郭哲君 (2016)。臺灣優秀運動員生涯輔導模式建置之研究。體育學報, 49(4), 443-464。
- 蕭佳純、涂志賢 (2012)。大學生就業力發展之縱貫性分析。教育研究集刊, 58(1), 1-37。
- 簡欣穎 (2012)。臺灣優秀運動運動員生命歷程轉換與生涯發展關係之探討(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學。
- 簡欣穎、鄭志富 (2012)。運動員自我認知與生涯發展面向關係之探討。國民體育季刊, 41(4), 44-47。

## 英文參考文獻

- Barnett R. (2011). Learning about learning: A conundrum and a possible resolution. *London Review of Education* , 9, 5–13.
- Carodine, K., Almond, K. F., & Gratto, K. K. (2001). College student athlete success both in and out of the classroom. *New Direction for Student Services*, 93(Spring), pp. 19-33.
- Durkheim, E. (1956). *Education and sociology*. Free Press.
- Edwards, A., & Knight, P. (1995). The assessment of competence in higher education. In A. Edwards, P. Knight & Staff , *Educational Development Association* . Kogan Page.
- Edwards, P. (1967). *The Encyclopedia of Philosophy*. 4 vols. Macmillan.
- European Commission., (2011). *Athletes to business: Guidelines promoting dual career*. Author.
- Garraway, J. (2006). Creating productive interactions between work and the academy. *Higher Education*, 52, 447-464.
- Herbert S. D., & Corey B., & Scott F., & Mark J. (2007). The athlete stigma in higher education. *College Student Journal*, 41(2), 251-273.
- IOC (2025). *OLYMPIC CHARTER*. Author.
- Lawrence A. & Stephen K. (2008). *Studying Societies and Cultures: Marvin Harris's Cultural Materialism and Its Legacy*. Routledge.
- NCAA (2022, April 22). Division I Manual. *NCAA*.  
<https://web3.ncaa.org/lstdbi/reports/getReport/90008>
- NCAA (2022a, April 22). Division II Manual. *NCAA*.  
<https://web3.ncaa.org/lstdbi/reports/getReport/90010>
- Newman J. H. (2014). *The Idea of a University*. Assumption Press.
- Shore C. (2010). Beyond the Multiversity: Neoliberalism and the Rise of the Schizophrenic University. *Social Anthropology*, 18(1), 15 - 29

Smith J. (2017, August 15). Nine time management tips from a DI athlete. USA TODAY  
HIGH SCHOOL SPORTS.

<https://www.usatodayhss.com/story/sports/high-school/2017/08/15/nine-time-management-tips-from-a-di-athlete/76901800007/>

Smith M. (2024, August,1). The top 11 colleges with the most American athletes in the 2024 Olympics. *CNBC*. <https://reurl.cc/QaexbM>

Standish P. (2012). Teaching in the University the Day After Tomorrow. In Barnett R. (Eds.), *The Future University*. (1st ed., pp. 152-164). Routledge.

Stout, B. L., & Smith, J. B. (1986). Competency-based education: A review of the moment and a look to the future. *Journal of Vocational Home Economics Education*, 4(2), 109-134.



#### 日文参考文献

小笠原道雄 (1985)。教育学における 理論=実践問題。學文社刊。

船井幸雄 (2006)。「百匹目の猿現象」を起こそう！ 思いをひろげ、未来をつくる。  
聖馬出版社。

## 受訪者同意書

本人 \_\_\_\_\_ 經研究者簡欣穎詳細說明研究目的、性質和進行研究的方法後，已了解此研究之意義與重要性。本人僅以個人自由意願，同意接受「現行高等教育體制與運動員生涯發展關係之探討(可接受題目微幅修改)」博士論文訪談，願意將個人經驗轉以真實口頭呈述。若訪談問題牽涉個人隱私，本人有權決定是否回答。在研究過程中，本人保有權利可以終止研究合作關係。

我同意在保護我個人身分條件的隱私下，允許研究者引用雙方交談之內容於其研究中，訪談的資料內容必須事先經過本人確認。同時為便於研究者能完整並有效整理訪談資料，本人同意在訪談過程中可使用錄音筆做內容記錄。

此研究所得結果，主要提供學術研究參考，若有其他用途，必先徵求本人同意，未獲同意之前，此研究之相關研究者不得擅自將研究中任何資料轉作其他用途。本人同意為了研究之完整性，在訪談結束後，研究者可擇期或擇時進行第二次訪談或以電話進行有關訪談內容之確認及修正。

受訪者：\_\_\_\_\_ (簽名)

日期：\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日