

## 第一章 緒論

奧運是運動員心目中最高殿堂，能夠代表國家參加奧運相信是每一個運動員畢生的夢想。我國在 2008 年北京奧運獲得四面銅牌佳績，在奧運大事件中，盧彥勳擊敗世界排名第六的英國選手穆瑞(Andy Murry)的那一刻；宋玉麒獲勝後跪謝在父親跟前那一幕；以及蘇麗文忍受劇烈痛苦奮勇拼鬥的那一戰，讓全世界的人們都看到了台灣運動員打死不退、堅毅不屈的可佩精神。但在得到獎牌的瞬間喜悅過後，我們看到的是他們的家人們在第一時間向政府官員請命的只有一個訴求—一份穩定的教職工作。隱隱約約之中，可否發覺到，在奧運光環的無上榮耀背後，運動員們內心最渴求的，就是一份安定的生活，以利他們心無旁騖的持續訓練工作或將這寶貴的經驗得以有效傳承。更何況呈現在我們眼前的，已經是國內最頂尖的選手，更不要提在運動這條路上始終堅持，卻或許因為際遇或許因為競爭太過激烈而被埋沒在中途的優秀運動員們，在他們的人生價值觀當中，比賽成績就是人生最大成就。沒有人告訴他們，如果有一天無法突破瓶頸了；有一天你老了、弱了，將來的路該怎麼走。更也許只有少數的人懂得，在運動場上追求卓越成績的同時，也應該要用心思考，退了場之後的我是誰？

體育班學生面臨「運動員」與「學生」雙重角色的壓力，若自我無法做好調適與因應，或者是學校方面沒有適時給予輔導與照顧，學生勢必面臨身心俱疲的困境。這不僅僅會阻礙運動成績的進步，對其未來的生涯發展，也將有很大的負面影響。因此「體育班」雖解決運動代表隊衍生的行政、教學、訓練、生活輔導等問題，但這當中所產生的新問題諸如：從「運動代表隊訓練」轉化為「運動成績優良學生教育」的適應後，師資調配不足、學科成績低落、升學與就業情形偏低等，都值得加以深思(王光輝，2007)。因此研究者欲以過程導向的方式探討其學習歷程，以探究高中體育班學生在校期間所面臨的學業、訓練情形以及生涯發展規劃之狀況。研究結果一方面提供其他同質性之高中體育班相關單位作為經營與輔導策略擬定之參考；另一方面提供其他同質性之高中體育班學生作為面臨學業、訓練和生涯之衝突或抉擇時之實徵參考資料。

## 第一節 研究背景

我國優秀運動人才培訓政策隨著時代逐漸演變，從最先的運動代表隊模式、接著重點發展項目模式、再者體育實驗班模式，一路發展成現今的體育班模式(謝應裕, 2006)。民國87年台灣省教育廳制定「高級中學試辦體育班實施計畫」，並在計畫內規範了各項有關高中體育班實施之目標原則、教學內容及成績考察辦法(台灣省教育廳, 1998a)。教育部體育司為使中等學校體育班能取得法源依據，乃修正「各級學校體育實施辦法」第十六條為：「中等學校為培育優秀運動人才，得提出計畫報經主管教育行政機關核定後成立體育班」，同時教育部中部辦公室依據前述辦法擬定「高級中等學校成立體育班注意事項」。此時高中體育班成立之法源得以確立(洪嘉文、詹俊成, 2005)。

儘管體育班的設置對於培養優秀運動人才及提昇國家競技運動水準有很大的貢獻，但實施以來有關體育班的發展，確實浮現出不少問題。於是教育部委託國立台灣師範大學體育研究與發展中心，針對全國高中職共115所設置體育班學校進行訪視，並於95年高級中等學校體育班經營策略研討會(2006)中指出體育班發展的問題包括：一、優秀運動人才招生不易，升學管道未充分貫通。尤其公立學校招生以多元入學方式招收運動績優生，但因績優生之學測分數太低，致使不易招到素質較高之績優生；二、體育班之課程規範不明確。如：職業類科學校設置體育班，為因應學生升學需求，特將體育班課程，以普通高中課程規劃，造成課程及師資安排諸多困擾；三、訓練工作難落實。其中以外聘教練不具教師資格，無法協助專項術科課程，且體育班訓練工作均由體育教師負責，不僅降低訓練績效也影響體育教學及活動之正常發展問題最為嚴重(國立師範大學體育研究與發展中心95年高級中等學校體育班訪視成果報告書, 2006)。針對體育班課程之規範與實施方面，教育部為使運動專項才能學生獲得適性課程，在學科發展與術科成績間取得平衡發展，並使我國高級中等學校體育班課程法制化，提昇一般基礎學科能力與滿足競技運動資優教育理念，乃將課程納入運動科學，並規劃專項競技運動之專業學科、專項術科、運動訓練與比賽之統整課程，特擬定「高級中等學校體育班課程綱要」，並將配合「普通高級中學課程綱要」自99年8月1日起由高中一年級起逐年實施。

其修訂重點除提供高中體育班課程實施依據外，並加強體育班學生運動英文能力、運動倫理精神與人文素養。其科目及學分數延續了普通高級中學課程總綱的內涵，高中課綱應有的科目均予維持，僅酌減與高中體育班學生學習相關較弱科目的學分數。有關「競技運動綜合訓練」於寒、暑假中實施(寒假3週、暑假6週)，將不列入畢業學分數，但可做為綜合診斷學生學習結果與輔導之依據。可見有關單位已逐漸正視體育班學生的全人教育理想，並付諸實際行動。

由以上資料可看出，政府單位對於成立體育班之後相關的配套措施與成果訪視十分重視。然而近年辦理高中體育班訪視計畫報告書內容多針對體育班班級數、體育班人數、專項運動數量、教練人數、教練資格、行政業務配合狀況等方面進行訪視(林德齊，2007)。對其入學後所面臨的學業與訓練時間上的衝突；以及學習歷程中所面臨的人際關係適應和大學選擇科系的生涯發展規劃等相關問題，似乎仍缺乏深入的瞭解與探討。另一方面，我們可從近年來的體育績優升學管道中發現：在體育績優生甄試的部分，術科測驗其實僅是為專項運動基本能力最低標準把關，主要影響總成績排序的仍是學科測驗成績。在獨立招生的部分，也有越來越多的大專院校雖採取此一方式來挑選符合自身要求的優秀選手，但仍部分採計學科測驗的分數，或是另外設定英文基礎能力的限制。因為越來越多的大專院校發現到，許多體育績優生學科的基礎能力實在太過薄弱，因此進得來，卻出不去，甚至面臨被退學或是休學的窘境(李坤培，2003)。即使學生高中畢業後持續訓練，不論是在國家訓練中心或者是朝向職業運動員方向發展，亦或是選擇體育相關科系就讀，也都應當有足夠的自我探索、職業瞭解、生涯認識之機會，才能在選手生涯結束前做好進入另一階段的規劃。近年來體育班相關研究中也建議應落實學生生活與課業輔導，並納入評鑑重點項目(台北市政府教育局，2007)。體育班所扮演的角色，就政府而言，是為培養學生專項運動技能，將具有運動潛能學生，安置在有完善專項訓練人員與計畫的各級學校中；就學校而言，則是廣納優秀運動選手，以系統化、組織化發展競技運動，進而為學校、縣市、甚至國家爭取優秀成績的特殊班級。在這樣的前提下，我們可以瞭解體育班雖是以發展專項成績為主要設置目的，但它同時也屬於教育體

制下的一環，尤其選手皆為學生身分，體育班的管理一方面要能夠顧及學生的身、心發展，另一方面也要兼顧到班級的定位與目標，在這方面的確需要相關單位與人員不斷調整配套措施與經營策略以使其功能更加全面。

研究者本身為運動績優生，目前擔任高中體育班教練，並曾兼任體育組長一職，親身經歷運動員於課業及運動成績之兩難處境，發現許多運動教練往往過於重視運動成績，忽略課業學習、人際關係、生涯發展與規劃的重要性，甚至對於選手在球場下的所作所為毫不關心；當然也有部分教練十分重視選手全人的發展，不僅在學業成績上懂得運用教練權威來要求，更花費許多的心力來評估自己選手的優、劣勢之後，協調校內資源來協助其生涯規劃。由於研究者親身參與某校體育班之創建過程已然三年，看到這批懷抱著運動夢想的孩子：第一年進來的時候懵懵懂懂但充滿鬥志，行政單位傾盡所有資源，全校體育教師動員輪流管教監督。在眾人呵護卻也似千斤單頂的壓力下，有人承受不了嚴格紀律管教與龐大訓練負荷，轉學離開；有人無法適應團體住宿生活，想念家人時常哭泣。這些看似小大人的大孩子們在這一年發現了：實現夢想原來要付出這麼大的代價！在即將畢業的一年，已經有人(或隊)不必全程參與專項訓練轉而將心思集中在課業；但還有更多的人仍在為夢想的成績拼命，我時常看到的是他們在練習場上堅毅的眼神，卻在全校高三準備推甄申請等相關作業時茫然的表情。當時閃過的一個念頭是：這些學生真的有能力決定自己的將來嗎？在我所看不到、聽不到的背後，他們這段路又是如何走過？因此當他們即將畢業離開之際，我想應該用心聆聽他們的聲音，以過程導向的方式瞭解將近三年在體育班這個特殊教育體制下的學習歷程當中，學生運動員的身分是否造成雙重角色衝突而帶來適應上的困難？他們是如何因應解決的呢？在生涯發展方面，真實的想法又是如何？他們希望學校及有關單位如何提供適當協助？透過質性研究方式蒐集並分析以上資料後，設法從研究參與者(學生)的內在觀點出發，探究他們如何經驗這一段歷程，藉以理解他們對其情境所賦予的意義與價值。

## 第二節 研究目的

本研究旨在以質性方式，藉由深度訪談、文件分析等方法探討台北市某高中體育班不同專長項目學生之學習歷程，包含其學業、訓練、以及生涯發展與規劃之狀況。以理解其對學習歷程的感受和體驗。本研究之目的如下：

- 一、探討台北市立某公立高中體育班學生之學科學習經驗。
- 二、探討台北市立某公立高中體育班學生之專項術科學習經驗。
- 三、探討台北市立某公立高中體育班學生三年生活歷程，及其對未來生涯發展之規劃。

## 第三節 研究問題

依研究目的提出本研究之研究問題如下：

- 一、探討台北市立某公立高中體育班學科學習經驗為何？
- 二、探討台北市立某公立高中體育班專項術科學習經驗為何？
- 三、探討台北市立某公立高中體育班學生三年生活歷程之體會與感受，及其生涯發展之規劃情形為何？

#### 第四節 研究範圍

本研究以質性研究方式，於民國98年2月至5月期間，首先透過團體訪談(男籃、女籃、女排、女桌、競技有氧五項代表隊)高三學生後，再依研究目的選取若干位自願參與且能夠清楚表達之個案學生與相關人員(體育組長、體育班高三導師)進行深度訪談，並依訪談資料及相關文件(選手日記、學生週記、參賽心得)的歸納整理作為主要分析來源，探討臺北市立某公立高中第一屆(95學年度入學)體育班高三學生進入高中體育班後相關學習歷程經驗，及其生涯發展與生活歷程等想法。

#### 第五節 研究限制

一、本研究以文件資料與訪談作為主要研究方法，故研究者假定所有

研究參與者皆以自身經驗誠實回答。

二、本研究僅描述該校體育班高三學生學習經驗，故無法推論其他高中體育班學

生之學習經驗。

## 第六節 名詞釋義

### 一、高中體育班

根據教育部發布之「各級學校體育實施辦法」修正條文(2006)第十六條之一：「中等以下學校為培育優秀運動人才，得提出計畫報經該主管教育行政機關核定後成立體育班。」本研究之體育班係指95學年度經台北市立某高中註冊組登記，並函報台北市政府核備之高中體育專班。包含男籃、女籃、女桌、女排、競技有氧五項運動代表隊。

### 二、學習經驗

所謂「學習」，根據心理學的定義為：經由一套系統的方式，使行為或者行為潛勢達到長久改變的歷程(張春興，1994)。而在教育上的定義為：有組織有目的的活動，旨在達成個體在知識、技能、情感和態度的改變(黃富順，2004)。而「經驗」係指：主體、客體、人與環境、精神與物質、知與行等，一切被經歷的意義，都被稱作為經驗(J. Dewey, 1939)。本研究所謂之學習經驗為：「在高中體育班就學期間經由學習過程之動機、歷程與轉變，習得新的經歷意義，以達到個體改變的過程。」

### 三、生涯發展

生涯發展是指個人一生當中，關連到教育、職業、以及其他重要角色的選擇、進入與進展，其最終目標在實現自我(林幸台、田秀蘭、張小鳳、張德聰，2003)。本研究中所指體育班學生生涯發展狀況，是指在高中體育班求學過程當中，自覺對未來生活選擇與規劃的能力。

## 第二章 文獻探討

McPherson(1984)認為過去以問題導向為觀點所進行的運動員研究，必須要改用過程導向的方式來看這些運動員的心理歷程。因為每一個人的想法、經驗都不一樣，而每個人承受的壓力、獲得的資源系統，及面臨的生涯轉變情形也都不相同。因此本研究的最初動機與最終目的，皆是希望藉由質性研究方式深入探討高中體育班學生在特殊班級的體制下，所可能面臨到的各種矛盾衝突，以過程導向的方式來看這些學生運動員的學習經驗，及其生涯發展與生活歷程等相關情形，以瞭解他們如何面臨挑戰、處理問題。因此本章將於第一節以「過去、現在、未來」探討我國高中體育科班制度之沿革發展，藉以瞭解高中體育班於法源上的發展演進與各階段的發展特色；於第二節「從哪裡來，向哪裡去？」探討運動績優生升學輔導辦法，以瞭解目前高中體育班學生之各種升學管道與相關問題，並呈現專家學者所提出之建議與研究者看法；第三節「四肢發達，頭腦簡不簡單？」則藉由呈現出國內外相關研究與文獻，探討體育班學生學業適應狀況及其課程規劃與輔導辦法，嘗試找出學生運動員於訓練和學業之間的平衡點；第四節則探討體育班學生專項訓練狀況及其影響因素，並檢討現階段規劃之課程綱要是否能夠協助規劃重質勝於重量的訓練體系以提供適當支援；第五節「向左走？向右走？」則探討體育班學生於高中階段之生涯發展情形；透過以上文獻分析初步認識高中體育班之學習概略輪廓之後，嘗試瞭解學習經驗對於他們所可能產生之影響。

### 第一節 過去、現在、未來：我國高級中等學校體育科班發展制度之沿革

台灣體育專業教育設立於民國三十五年省立師範學院體育科，其後在民國三十七年省立師範學院體育專修科改制為國立台灣師範大學體育學系，為早期體育專業教育之開端(黃保東，2003)。高中體育班發展遲至民國84年「國立台東體育實驗高級中學」成立而建置雛型，以往以「重點發展學校」及「重點發展單項運動」模式培育優秀運動人才模式，在社會及學校培育優秀運動人才的需求下，已傾向於體育班的模式為符合各界殷切的期待(李坤培，2000)。其設置目標以落實學校教育目標、貫徹國家體育政策目標

與健全運動員培訓體系目標為主(王光輝, 2007)。我國體育班發展相關辦法自民國86年頒布「台灣省高級中等學校體育班實施計畫」至民國93年公布實施「高級中等學校成立體育班注意事項」; 後於民國95年由教育體育司經法規會議審議後通過「教育部主管高級中等以下學校體育班設置要點」; 迄今於民國96年教育部為解決高中體育班學生課程依據與編排原則之問題, 特委託玄奘大學辦理「修訂高中體育班課程綱要計畫」, 以訂定出契合我國高中體育班學生發展規劃方向的「高級中等學校體育班課程綱要」, 並將配合「普通高級中學課程綱要」自99年8月1日起由高中一年級起逐年實施。茲以過去、現在、未來區分為三階段, 就其發展脈絡與特色分述如下:

### 一、萌芽期 (民國86-91年)

體育班之萌芽始於政府積極發展學生競技運動, 民國86年前台灣省政府教育廳頒佈「台灣省高級中等學校體育班實施計畫」, 提供運動選手兼顧課業及訓練的良好環境, 同年教育部修訂頒佈「特殊教育法」, 其中包含了「其他特殊才能優異」, 因運動選手表現出其獨特的運動才能, 成績表現異於一般學生, 故在「特殊教育法」的範疇下, 台灣的體育班皆是以「特殊班」的方式設置, 屬於學校資優教育的範疇, 而其設立之目的對於具有運動潛能之學生施以計畫性與系統化之教育, 傳授體育專業理論與技能, 使其潛能得以充分發揮。爾後, 於民國87年修訂「台灣省高級中等學校試辦體育班實施計畫」, 及訂定「台灣省高級中等學校體育班學生成績考查辦法」, 藉以對具有運動潛能之中學生, 施以系統化之專項運動訓練, 以培育出國家優秀運動人才, 教育部為瞭解高中體育班實施成效與問題, 乃於90年針對台灣省高中體育班進行訪視, 結果指出: 「高中體育班之設置對於提升我國競技運動水準與發展具有正面性意義, 應加以妥善規劃設立」(教育部, 2001)。民國90年1月10日後, 教育部與行政院體委會協商後決議, 高級中等學校體育班發展及經費補助事宜, 俟評估後由教育部統籌規劃, 政策得以延續(施致平、黃蕙娟, 2007)。此外, 行政院體育委員會於91年召開「國家競技運動發展會議」決議中明確宣示: 請教育部配合體委會重點發展項目規劃設置各級學校體育班。而適逢90年「行政程序法」之實施, 教育部乃於91年增訂「各級學校體育實施辦法」第十六條

之一，中等學校得依本身需求，提出計畫報經該主管教育行政機關核定成立體育。

後體育班為配合國家政策轉型發展，行政院體育委員會於民國91年請教育部配合重點發展項目，於國小、國中及高中(職)規劃設置體育班，並輔導大專校院建立發展特色運動或成立輔導區，以系統化銜接運動訓練任務。教育部並配合修正「各級學校體育實施辦法」第十六條之一，同時，教育部中部辦公室依前述辦法規定擬訂以「高級中等學校成立體育班注意事項」，並授權各主管教育行政機關可依本身需求及區域性發展體育特色成立體育班，並於民國93年3月16日公布實施，肯定高中體育班對於國家競技運動發展具有正面性意義與貢獻(施致平、黃蕙娟，2007)。

## 二、蓬勃期 (民國94-96年)

體育班配合體委會挑戰2008黃金計畫及2009年高雄世界運動會競賽種類作重點發展。為提供未來體育班發展所應遵循的方向，教育部於93至95年度分別辦理「93年度高級中等學校體育班工作檢討會」、「93學年度高級中等學校體育班發展計畫研討會」、「95年度高級中學學校體育班經營策略研討會」，邀集相關專家學者與會，共同研擬具體策略以強化高中體育班之未來發展，而有催生研議「學校體育班設置要點」之動作，由研究小組共同起草，歷經十多次會議討論，草案經十一次修訂，最後由教育體育司經法規會議審議後通過「教育部主管高級中等以下學校體育班設置要點」(2006)，確立體育班發展應配合轉型，朝精緻化發展，以銜接整體之競技運動培育體系。臺北市政府教育局更於94學年度起，委託教師研習中心針對臺北市中等以下學校優秀運動人才培育績效與策略發展進行專案研究分析。深入探討中小學在培育優秀運動員方面的諸多問題，作為核定體育班設置及補助學校重點運動項目發展方面依循的準則，進一步作成進退場機制。其具體結論與建議除了「均衡體育班區域發展，推動有效評鑑機制，以及建立區域訓練網路達成人材培訓一貫性」之外，更強調擴大甄選專業運動教練並訂定獎勵辦法以及落實學生生活與課業輔導的重要性(臺北市政府教育局，2007)。

### 三、整合期 (民國96年迄今)

教育部為使運動專項才能學生獲得適性課程，在學科發展與術科成績間取得平衡發展，針對體育班課程之規範與實施方面，特委託玄奘大學辦理「修訂高中體育班課程綱要計畫」(教育部，2007)，其修訂重點除提供高中體育班課程實施依據外，並加強體育班學生運動英文能力、運動倫理精神、運動與營養、運動名人傳記與人文素養、生涯規劃、生命教育、運動倫理與道德等課程。另為因應高中體育班學生在學科能力方面較為參差不齊的問題，擬將提供不同深度、廣度及學習速度的課程，讓學生視發展取向學習，以培養具備國民基本素養的運動專長學生。為廣納意見，已於民國96年11月起，陸續於北、中、南區舉辦公聽會，並已公告「高中體育班課程綱要總綱」草案。相信在不久的未來我國高中體育班將有一個清楚的課程方向可供依循。

檢視上述我國高級中等學校體育科班發展制度之沿革歷程可發現，體育班的設立對我國體育資優生培育及我國體育專業教育之長期發展，具有規劃、輔導的重要功能，再者「各級學校體育實施辦法」授權各主管教育行政機關可依本身需求及區域性發展體育特色成立體育班，其最大意義在於肯定高中體育班對於國家競技運動發展具有正面性意義與貢獻。檢視其沿革：為提供國內運動選手兼顧課業及訓練的良好環境，政府機關自民國86年由前台灣省政府教育廳頒佈「台灣省高級中等學校體育班實施計畫」，其設立之目的對於具有運動潛能之學生施以計畫性與系統化之教育，使其潛能得以充分發揮；後於民國93年公布實施「高級中等學校成立體育班注意事項」；並於民國95年通過「教育部主管高級中等以下學校體育班設置要點」，揭示體育班發展應配合轉型，朝精緻化發展，以銜接整體之競技運動培育體系；至民國96年委託玄奘大學辦理「修訂高中體育班課程綱要計畫」，同時著手修訂「高中體育班課程綱要總綱」，自99年8月1日起由高中一年級起逐年實施。從逐年修定的法規中可以發現，主管機關為使運動專項才能學生獲得適性發展，不斷藉由全國性的訪視與檢討會議，增修相關辦法，以使得體育班的發展更為健全，因此更足以見得有關單位已逐漸正視體育班學生的全人教育理想，並付諸實際行動。目前各優秀運動員與教練及專家學者，多數支持持續建置相關資料庫，

長期瞭解學生在各科學習成就，並進行國際比較。並建議應強化高中與大學交流對話機制，以配合實際狀況調整招生管道比例或考試期程。然而更重要的應該是教育行政機關應於高中體育班課程綱要實施之前舉辦相關研習，使教師充分瞭解其精神與內容。相信在行政單位與學校；大學與高中；教師與學生暢通溝通管道而相互瞭解之後，必將能夠制定出符合全人教育意涵的課程方向。

## 第二節 從哪裡來，向哪裡去?運動績優生之升學輔導辦法

體育班學生有其特殊性，在專業術科成長造成學科方面某種程度的落差，因此，教育部特頒訂運動績優生之升學輔導辦法，以提供運動績優生更多元化的入學管道，其訂定辦法的目的，是希望協助優秀的運動員繼續升學，接受輔導。然而實施多年以來，制度的鼓勵成為一種可觀的「誘因」，促使更多學生自願或非自願的投入運動界(謝佳男，2001)。本節將探討其相關辦法之發展與實施之狀況，以及學者專家之建議，以探究其相關問題。

### 一、運動績優生升學輔導相關辦法之發展

教育部為加強學校體育之實施，奠定青年體能之良好基礎，普及體育運動風氣，獎勵運動績優生，爰於民國55年5月3日頒布「各公私立以下中等學校體育成績優良學生保送升學辦法」，其具資格學生謂之「體育績優保送生」，簡稱體保生；民國64學年度以前，運動績優生保送的科系僅限定於體育科系，後來辦法修訂，規定運動績優學生參加大學聯考時，依運動成就得享有特殊加分優待。民國68年，教育部又修訂「中等學校運動成績優良學生升學輔導辦法」，對參加國際各單項運動競賽獲得冠軍的團隊隊員，以集體保送方式，免試進入大專院校一般科系就讀(許樹淵，1979)歷經幾次的修訂，將「保送」的字眼刪除改以「運動成績優良」代替，於1984年修訂為「中等以上學校運動

成績優良學生升學輔導辦法」，具資格學生謂之「運動績優生」(莊翠玉，1996；黃國銘，2003；黃健翔，2003)。其中比較大的改變即在於：過去是採全面參加聯招，再行加分的方式，但辦法修訂後則更改為分採「甄審」、「甄試」的方式甄選學生，並在轉學或插班考試時予以加分優待，基本上即與一般資優教育中的「保送」制度部分作法相似。體育成績優良學生透過「甄審」、「甄試」的方式，進入接受運動保送學生的大學科系。前述所謂「甄審」，即是學生依該辦法檢具過去參加世界、亞洲等優秀競賽成績，按志願分發的方式，不需參加考試，由委員會審查，並依學生志願、運動及學業成績分發進入大學（或高中職、五專）就讀。而所謂「甄試」，即是學生亦需提出全國性以上的競賽成績（其運動項目屬團體競賽者尚需參加專長術科檢定），經由學科甄試，再依學科成績高低、運動等級及志願順序分發。以前述兩種方式入學的學生，在校德育成績均需達乙等（70分）以上。該辦法最後一次修訂是在2006年7月4日，依其規定，目前運動績優生升學管道可分為「甄審」、「甄試」、「單獨招生」及「轉學(插班)考試加分」等4個管道(莊清寶，2007)

## 二、學者專家針對體育績優生升學輔導辦法之相關研究

教育部訂定體育績優生之升學輔導辦法，提供了更多元化的升學管道以獎勵運動績優生，但也同時衍生出甄審、甄試選手資格的問題（例如團體項目選手之專項術科能力檢定是否具客觀及確實把關之標準）；且就讀體育班的學生並不一定都能取得甄選資格，若未取得保送甄審甄試資格，只能與高中一般生，共同參與大學甄選入學招生或大學考試分發入學測驗，或獨立招生並加考術科始能升學。因此學者專家陸續提出了一些看法：李慶生（1994）對運動績優生升學輔導辦法之建議如下：(一) 建立體保生大學預備學校，成立類似僑大先修班的體保生大學預備學校一至二年，加強體保生的基礎學科；(二) 嚴格考核體保生的基本學科能力。其科目及錄取標準應由各校或各系來訂定，甄選考試的深度加強，使少數學習表現優秀的學生進入一般大學就讀，稍差者則進入預備學校就讀；(三) 事先幫助體保生了解大學各科、系可能的學習狀況，與學習壓力，助於日後就讀大學的學習調適；(四) 回復原來的聯考加分方式使選手具備相近的學習程

度，也較易適應學科的學習。張宏亮(1996)從訪談體育保送生的資料中，歸納幾個策略：慎選志願、利用寒暑假提前進修、調整選修學分、延長修業年限、加強高中學科能力等。王錠堯(2003)則從文獻的歸納及整理中發現：(一)建立體育保送生的輔導模式，是在目前的制度下相當迫切的措施。只要安排適當的輔導及策略，要幫助體保生在學業及術科上達到一個雙贏的境界應不困難。(二)保送制度的終生化：保送制度不應該只是將體育績優的學生送上大學而已，更重要的是其未來的就業問題及生涯規劃。

綜合上述文獻之歸納與探討可發現，優秀運動員是國家重要的資產，欲培養許許多多的運動績優生所需花費的國家資源是可想而知的，如何連貫銜接、落實保送制度，以致於讓運動績優人才回饋社會，提升社會運動風氣；並且使得保送制度不但成為運動選手升學的優勢管道之一，更成為選手欲強化、持續運動生命的助力，應當是在位者所需要深切思考的問題。但同時由於國內學者對於體育班未能取得甄審、甄試資格學生之相關研究並不多，這些學生將何去何從？相信也是在本研究當中十分值得去探討的方向之一。因為升學制度的多元化相對也會造成學生在學習歷程中選擇與取捨間的茫然，如何縮短摸索期，使其提早開始規畫針對未來合適入學管道的準備工作，相信才得以真正落實此一制度的意義。

### 第三節 四肢發達、頭腦簡不簡單?體育班學生學業適應狀況

「在台灣的學校幾乎是下午就開始訓練，上了大學變成是跟不上大家腳步的，往下扎根的話是帶領他們如何學習！上了大學會比較想要去學習，因為那是對未來有用的，但是遇到的問題是，發現自己的方法和習慣跟別人不一樣，在左營時課業都是很濃縮的方式，然後再自己去搜尋相關的資料，這也比較有意義，讓自己學習怎麼去學習，在經驗國外講師活潑的教學是比較適合也比較不死板的。」(朱木炎，2008.11.22)

奧運國手朱木炎認為，對一個必須花費許多時間在訓練上面的學生運動員而言，帶領他們「自己學習怎麼去學習」是非常重要的。體育班學生的求學情境原本就與一般學生有著明顯的不同，面對不同情境，有著不同的適應模式。且由於運動場上競爭激烈，各校招生體育班數目日漸增多，並不易取得優異成績，運動訓練的適應問題也因而產生；而來自同儕間、家庭內與學校中的各種壓力，也使得體育班學生在角色取捨當中，造成或多或少的學習適應困擾（許建民，1998）。事實上有許多的研究結果皆證實運動員的智能並不差，甚至許多優秀運動員的智能測驗成績皆高於平均值，但我國體育班學生的學業成績偏低卻是普遍存在的現象(黃保東，2003)。魚與熊掌真的不可兼得嗎?還是在我們培養運動人才的環境中，哪一個環節出了錯而需要檢討?因此本節欲藉由歸納過去文獻所探討有關適應的意涵、運動員的學業適應問題以及學者專家之建議、並整理國外運動員的學業適應狀況及因應策略，最後檢視目前國內體育班之課程配當是否可在全人教育的願景下做最完善的調整。

#### 一、適應的意涵

「適應」(adjustment)一詞起源於生物學，依據Lazarus 於1969 年的解釋，「適應」(adaptation)原是達爾文在1859 年提出生物學「進化論」時率先使用的名詞，他強調優勝劣敗、適者生存的生物法則，生物為了生存，就要適度改變自己與客觀環境相配合(Lazarus, 1969)。Shaffer(1956)指出「調適」係指個人克服環境困難及解決問題的行為表現，而Hollander(1967)認為「適應」是以人類的經驗為基礎，適應變遷的品質或技能，它包含目標、個人需要與形成這些需要的過去經驗，以及未來這些需要獲得滿足情形三者之間的相互關係。Lazarus(1969)則主張適應乃是一種行為，能夠幫助個體達成環境對他的要求，或克服個人內部加諸他身上的壓力，而使其個體與內在及外在環境間維持一種和諧關係。而國內學者張春興和林清山(1987)指出適應包括主動和被動的因應行為，認為適應是指一個人對自己、對別人與對環境事物的反應。洪智倫(1994)則認為適應包括個人和環境兩種因素不斷地產生交互作用，由於個人和環境隨時在變動，所以屬於一種動態的過程，也是個人和環境交互作用後所達成的和諧關係。壓力和個體採取的因

應行為是研究適應問題的重要概念(Kaplan,1984 ; Poduska,1980)。因此，個體能夠針對其所面臨壓力，尋求最佳因應策略，進行行為上的調整、適應及改善，則可以提升個人能力及發揮空間。

## 二、我國運動員的學業適應

多數高中體育班學生未繼續升學的原因最主要為學科程度不足，值得特別注意的是這些學生的運動成績表現也相對較低，許多學生在入學後，術科訓練上適應不良，對學校生活產生排斥感，直接表現在學科與術科的學習動機不足，此情形若無法改善，最終學生的升學表現也將受此影響，甚至人格的養成也容易因為對自我信心的不足而產生負面影響(林德齊，2007)。從學生本身的角度去探討，李坤培(2003)則發現體育班學生學業成績不理想的主要因素乃學生本身造成的，如學習動機不夠強烈、努力不夠、上課不專心及學習方法不當等。因此為改進體育班學生課業學習能力低落的困境，除教師們要付出更多心力外，真正關鍵還是在學生。茲就國內其他針對高中體育班學生的學習適應研究整理如下：

在針對高中體育班學生學習適應相關研究部份，林國棟(1984)認為運動選手產生學業問題的因素為：要升學就得準備課業，相對的就必須犧牲訓練時間；而家長實際上並不願意子女成為運動員，不准其參加代表隊，或者利用參加代表隊機會獲取保送資格後即停止受訓；但在學校的立場部份：學校教練為了運動成績，必須不斷加重訓練的質與量，勢必犧牲課業學習時間，再加上學生本身不瞭解學業對其將來的重要性，問題自然產生。而吳敏華(2005)在針對高中女子籃球運動績優生的研究中發現：高中三年級籃球績優生之課業學習適應較佳於一、二年級；且先發籃球績優生之課業學習適應較佳於非先發籃球績優生。王光輝(2007)則在研究體育班學生的學習適應情形中發現，其學習適應以人際關係適應的平均數最佳，而以課業學習適應的平均數最差。又體育班學生的學習適應情形會因學校、課後自習時間不同而有所顯著差異。體育班學生的升學意願會因運動訓練時間不同而有所顯著差異。與升學意願的相互影響部分，則達顯著相關，尤其以課業學習適應與運動訓練適應兩個構面更為明顯。

在學者專家針對高中體育班學生學習適應問題相關研究建議部分，李慶生(1994)

對運動績優生升學輔導辦法之建議為：建立體保生大學預備學校，加強體保生的基礎學科、嚴格考核體保生的基本學科能力。甄選考試的深度加強，使少數學習表現優秀的學生進入一般大學就讀，稍差者則進入預備學校就讀、事先幫助體保生了解大學各科、系可能的學習狀況，與學習壓力，助於日後就讀大學的學習調適、回復原來的聯考加分方式使選手具備相近的學習程度，也較易適應學科的學習。張宏亮（1995）則認為如果採用逃避的策略或偏見的因應方式，對學業成績將造成負面的影響，如採取正面方式迎向問題，設法增加個人資源，以合理化的因應策略面對學業問題，則會有較好的成績。所以，讓學生勇敢面對學業問題，才是解決學生課業學習能力低落的最佳途徑。黃保東（2003）針對高三學生的部分，建議高三體育班專項訓練課程可做彈性之處理，將專項課程時間縮減成8節課，一星期實施四天，每天實施二節課，另外將多出的時數增加至國文、英文及需要補救之科目。如此，一方面能繼續接受專項訓練，為學校貢獻己力、爭取佳績，另一方面可針對大學院校體育相關科系入學測驗重點採記科目（國文、英文）實施加強教學，亦可針對其他大學院校採記科目實施補救教學。

由以上學者研究之整理可以發現，我國高中體育班(運動績優)學生在學校適應情形並不理想，有不同學校生活困擾因素，在性別、年級、學校類別、住校情形、運動代表隊數、課業輔導情形等不同個人背景變項影響下，皆有著不同顯著差異。學業適應狀況不僅僅影響運動訓練狀況，更與升學意願息息相關。多數學者建議應輔導學生以正面方式迎向學業問題，不應為其找尋藉口逃避(訓練太累、讀書時間不夠等)，而應協助制定合理策略並針對重點科目進行輔導教學。

### 三、外國學生運動員的學業適應

國外的優秀運動員學業適應，同樣也有不同的狀況需要克服，Parmer(1993)調查美國黑人小孩發現，學生運動員在運動成績表現優異後，便不願意嘗試其他方面的自我實現。Pinkey（1991）則建議應透過比賽季外或開學前實施「學生運動員課業輔導講習」，教導學生時間管理概念與正確的讀書技巧，同時透過精熟學習的概念進行教學，並配合補教教學的實施，而這皆有賴於專業合格師資。現今美國全國大學生體育協會正更加密

切地關注高中運動員的學習成績：「依據2007年5月的最新一期APR(每個運動項目中拿獎學金的運動員的畢業率，美國大學院校中所有男子甲級隊伍的平均APR是950點，美式足球隊的APR比較低，為931。如果APR是925點，就相當於大約60%的成功畢業率)報告顯示，APR低於925的球隊必須制定計劃，提高運動員的學習成績」(大紀元1月3日訊)。加拿大游泳隊教練安德魯·科爾則說：「我們的隊員皆是通過正式的管道考試進入大學的全職大學生。考試通不過，我們是不會招收他們的。在加拿大，有40所大學有游泳隊，共約2000名游泳運動員。這些大學都是學術成就較高的，對學生的要求也嚴格，因此不存在不通過入學考試或降低很多標準去招收學生的情況。美國、日本的情況和加拿大相似」(<http://sports.sina.com.cn> 廣州日報大洋網)。

中國學者王永盛等(1998)曾比較中國與美國運動員的培養模式發現：美國運動員可以根據自己的興趣選擇專業，學習一段時期後如感覺不適合，允許調整專業。學校一般規定了核心課程(也稱基礎課程)、主修課程、選修課程三大類，也有的在3類課程之外再開設英文寫作、數理統計、外語共計6類課程，給學生確定一個知識廣度的最低標準。美國是競技體育與高等教育完善結合的成功範例，其基礎教育、高等教育和競技教育貫穿合一，大學是培養運動天才的高級階段，鼓勵個性、知識、技能全面發展，保證青少年在成長時期，既能接受高等教育，又在優秀教練員的指導下發揮出在體育領域的天賦和才能，充分體現個人的人生價值。

李正、蔡文利(2008)同樣於「“體教結合”培養高水平籃球運動員」一文中，以籃球運動員為例，剖析了美國“體教結合”培養運動人才的狀況：美國籃球運動員培養體制的基本形式為中小學—大學—職業隊或俱樂部的“金字塔型”。美國青少年運動員的第一身份是普通大學生、中學生，其主要任務當然是學習。學校對他們在學業上的要求與普通學生一樣。NCAA(美國大學籃球聯盟)規定，中學畢業在高中階段各科平均成績必須達到C並在SAT(學術傾向測試)中達到700分才有資格被吸收入大學籃球隊。因此，NCAA對大學生運動員學業要求上遵循全面發展原則和學科水準等同性原則，運動員的畢業率必須與全校學生畢業率一致，運動員的學習統一由學校的學業管理部門來管理，與體育

管理部門無關；美國實行的是真正的學分制，較多的運動員採用延長學習年限來緩解學習與訓練的矛盾，學校沒有降低學業標準和要求，因此運動員的畢業率較低，約為 60% 左右，大致與普通大學生畢業率相當。且因美國社會對大學運動的支持與熱中，甄選入學的學生運動員皆須在大學中有所表現，因此想透過 NCAA 等管道進入大學前，學生必須思考自己是否願意繼續在大學運動中發展，也必須考量自己的身心狀況，及畢業後的規劃 (Bromwell & Gensler,1997)。

初步探究美國與加拿大的學生運動員培養模式，整體而言是以不影響正常學習為原則培養優秀運動員，並支持其完成高等教育，雖然國情、文化，甚至於客觀環境等不盡相同，但其對於運動的支持與運動選手的重視，以及在校內外對運動員所提供的輔導方案，著實也有值得深思借鏡之處。

#### 四、高中體育班課程

周宏室 (2006) 在高中體育班訪視後表示，在學業輔導、生活輔導以及升學輔導方面，大多數學校都有在做，且方式各有不同，只是相關之辦法未訂，擔心校長或是相關師長、教練如果更換，理念不同，可能會有變化，而無法延續先前之辦法。因此，若要有制度，則應訂定相關辦法，否則，體育班之特殊性會面臨嚴厲之考驗。但因先前的體育班課程無一明確方向可依循，造成其定位的模糊以及面臨升學問題時學業銜接的困難，因此大部分設立體育班的學校都希望主管機關能提供一份體育班通用的課程綱要，以釐清高中體育班課程之定位(李坤培、林聯喜，2004)。於是教育部於民國 96 年著手修訂「高中體育班課程綱要總綱」草案，最快將於 98 學年度開始試辦。內容除針對我國高中體育班之課程做深入研究探討並舉辦座談會以廣納眾聽之外，更整理歸納其他國家高中體育學校或體育科之課程以為參考。其中在學科方面的重大變革即「為因應學生性向、生涯發展取向之差異，各科均提供不同深度、廣度、與學習速度的課程」，為體育班學生學科基礎參差不齊的現象提供了適切的解決辦法；以及「各科專業知識與技術，應於各年級課程中培養。各類別開設之科目及學分數，除各科課程綱要專案小組規劃之選修課程綱要外，亦可由各校成立之課程發展委員會，依各校經營理念及特色自行規

劃」，強調了學校課程自主的原則。其課程的理念與特色則是強調體育班學生除體能訓練、技能訓練外，亦應提升人文素養、壓力調適及其他心智能力，因此課程應能充分提供學生適性發展的空間。體育班學生除修習體育課程外，亦應參與訓練與積極參加賽會，故課程應能將教育、訓練、賽會一體化。體育班學生出國參與國際賽會的機率甚高，學生的國際觀與語言能力，亦當為課程的重點。另外，規劃高中體育班課程亦應強調上下連貫與統整，課程必須向上銜接大學體育相關科系課程、向下銜接國中小體育班課程。

總結目前高中體育班課程綱要的規畫目標主要朝向落實選修機制的部分，且除了強調學校本位的自主性並明訂相關權責外，更鼓勵其開設相關科目彰顯地方特色，並推動無固定班級授課制以因應學生之個別差異與發展。事實上當我們都瞭解給他魚吃不如給他一根釣竿的道理，因此在培育階段如何給他一根好的釣竿並教會他如何在其他不同的水域中釣魚，才是最重要的目標。相信在主管機關單位與相關從業人員有心的經營之下，應能有效協助我國青年運動選手在訓練與學業之間，嘗試取得一個較佳的平衡。

#### 第四節 PRACTICE ! PRACTICE?體育班學生的專項訓練狀況

「『量』不能等於績效，如何強化『質』的部分是比較重要的，曾在日本見過柔道訓練，令我相當印象深刻，他們不需要花很多時間。訓練的方式可能還會牽涉到教練的素質，除了教練還有助理教練、防護員以及運科人員等在現場，幫忙在訓練上提供相關正確的資訊，提供更進步的訓練空間、績效。」(周宏室，2008)

根據吳萬福(1984)對運動訓練所下的定義：「運動訓練是利用身體對運動刺激的適應性，加強意志力的內在人類運動的過程。」然而，運動員面對專項運動訓練時，會因為外在人為、物質或內在心理等因素，產生不良或影響學習意願及成績的表現。依據「教育部主管高級中等以下學校體育班設置要點」(2006)第一條之具體目標有：配合國家重點運動發展、發掘運動人才、提供國中運動績優生繼續升學、銜接優秀運動選手培訓、培育優秀運動人才...等。由上述目標可知高中體育班之專業課程應以發展運動競技為主，也就是專項訓練(郭遐煒，2006)。因此，本節主要整理運動績優生訓練狀況之文獻，探究其相關問題並整理學者專家所提供之建議，以嘗試瞭解目前高中體育班學生在訓練方面所面臨的適應狀況為何?再嘗試比較探討各階段體育班專業課程之相關規定，以瞭解目前高中體育班之訓練背景。

##### 一、運動績優生之訓練適應狀況

國內專家學者對於運動員訓練問題有許多不同的看法：黃金柱(1984)在「影響運動保送績優生訓練意願因素之調查分析」中認為，由於運動參與屬於社會化的學習過程，其中包含訓練計畫的擬定、比賽場地的提供、比賽時間的安排、教練訓練、同學之間的鼓勵、父母兄姐的關懷、選手人格特性、價值觀念等，皆會影響著選手的訓練及成績。此外，大眾傳播媒體的報導、未來職業的保障、學校課業、個人價值觀、父母期望、同儕團體等對保送生皆會影響其訓練的意願。國內外學者針對體育班(運動績優生)訓練適應狀況研究發現茲整理相關文獻如表1：

表1 體育班學生訓練適應狀況一覽表

研究者/ 年代	主要發現
徐元民 (1985)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.解決運動選手訓練問題，學校應選擇重點運動項目二至三項發展。</li> <li>2.在行政上校長需領導著相關處室一起計畫實施，甄聘熱心專業教練，積極籌措經費，增加相關場地、設施及器材。</li> <li>3.制訂完整的生活輔導及課業輔導辦法，以培訓出品學兼優、文武雙全的運動選手。</li> </ol>
包德明 (1989)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.健全學校組訓工作：透過體育課正常實施及校內運動競賽實施，以調查學生專長，並鼓勵優秀選手參加訓練。</li> <li>2.聘請優秀、專心、認真的專業教練，協助學校從事專長訓練。</li> <li>3.訂定短、中、長期訓練計畫。</li> <li>4.充實場地設備、充裕的經費運用。</li> <li>5.加強生活輔導，讓選手學習認真的態度及服從的精神。</li> <li>6.加強課業輔導、健全獎勵制度。</li> </ol>
許建民 (1998)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.整體球季規劃，在訓練期與比賽期外避免額外訓練浪費體力，以及影響到學校正常上課。</li> <li>2.運動員宿舍安排，讓運動績優生與一般學生共同住宿，不僅減少同儕次級文化的產生，亦可接受室友的薰陶，強化學生之角色。</li> <li>3.教練的價值觀評估，教練對學生的「運動員」與「學生」兩種角色的認定，應該正向且能力求平衡，不應偏頗任一角色。</li> </ol>

(續下表)

表1 體育班學生訓練適應狀況一覽表

(續上表)

李坤培 (2003)	<ol style="list-style-type: none"> <li>體育班專長課程有別於一般高中課程，因設置專長項目的不同，師資是影響專長課程之重要因素。</li> <li>而專長課程每週共有十二節與學科有所衝突，雖然一般學科為充實學生基本學能之課程，但是體育班以運動成績為升學主要考評，故為了提升運動成績，部分學校會調整學科與訓練課程節數，如此便造成專業課程與學科課程之衝突。</li> </ol>
詹俊成 (2003)	<ol style="list-style-type: none"> <li>體育班學生訓練現況，運動選手的培育工作是需要長時間計畫性的從事訓練。其基於運動訓練學的觀點，建議以每週訓練六天調整一天為宜。</li> <li>體育班每天訓練情形，發現以每天訓練四小時為24所最高，其次為三小時、五小時、六小時、七小時、二小時。</li> <li>體育班面臨最嚴重之問題，以訓練經費不足為56所最高，其次為招生困難為29所、課業輔導實施不易為24所、訓練場地不佳為20所、體育班制度法令不健全為18所、選手及教練獎勵制度不健全為13所、缺乏宿舍為9所、挖角問題嚴重為6所、缺乏統一合理之體育班課程為4所、缺乏對學生生活及生涯規劃輔導為3所、學校無專責行政單位為2所、學校行政單位不支持1所。</li> </ol>
台灣師範大學體研中心 (2006)	<ol style="list-style-type: none"> <li>訓練工作難落實，其中以外聘教練不具教師資格，無法協助專項術科課程。</li> <li>體育班訓練工作均由體育教師負責，不僅降低訓練績效也影響體育教學及活動之正常發展。</li> </ol>
郭遐煒 (2006)	<ol style="list-style-type: none"> <li>加強高中體育班專業課程之行政支援。例如：需要特殊器材、獨立場地空間、專業教師等專業課程的支援。</li> </ol>

(續下表)

表1 體育班學生訓練適應狀況一覽表

(續上表)

	2.重視體育班學生專業學習之需求。研究發現高中體育班學生大部分為延續國民小學繼續培育之選手，而其就讀動機亦為專長之專業為主，因此對專業課程學習需求最為強烈。
林德齊 (2007)	1.在術科訓練方面，學生認為升學時需要依靠術科成績的突破，開創更好的升學基礎。 2.體育班學生自認無法兼顧學科，而不希望再多花時間在術科上，形成矛盾的內在衝突，影響學、術科的表現。
Castiglione (1983)	以大學選手與非選手之學生發展做研究，結果發現因為訓練緣故，選手比非選手的壓力高，而其原因有：學業成就、教育及職業計畫需求、工作讀書技能發展、環境適應、親密關係，皆影響著運動員的訓練。
Weston (1984)	以匹茲保大學的美式足球選手的適應研究中發現，選手的訓練適應問題包含學業成績不佳、個人發展困擾等問題，也就是時間分配、住宿、情緒、身體的困擾、缺乏動機等問題。

綜合學者觀點，一般認為運動訓練往往受學業表現及多重角色影響下，訓練成效降低，且認為學生運動員因花費較多時間在專項訓練上，多少對學業成績有所影響，而後因學業適應困難影響訓練，造成學生運動員學術科無法兼顧，最後選擇終止訓練或學業。但有仍部分學者認為若能有決心、毅力或時間上調配得宜，學業與訓練仍可兼顧，甚至可以相輔相成。體育班成立以栽培運動專長學生為目標，學生對運動專長訓練之感受應當最深，但絕大多數學者專家仍肯定應盡力平衡其運動員與學生之身分，不應有所偏頗。而師資是影響專項課程之重要因素，「專任運動教練制度」法案通過後，對運動員及教練在未來就業等方面是一個很好的消息，然而相關的配套措施準備好了嗎？體育教師與教練分流勢在必行，但即將進入各級學校服務的專任運動教練們的培訓工作與分級制度是否已健全？劉俊業教練(2008)就曾指出：「教練能力指標沒有具體建立時，勢必會產生許多問題」。教練是訓練工作成敗的關鍵因素，因此在聘任的辦法與獎勵制度上就應該要從長計議，使得人才適得其所，相信訓練工作才能夠更有效率並得以永續。

另吳萬福（1992）指出，有關教練的定義中其廣義指的是：「運動技術指導、體能的訓練、戰術的培養，運動選手的健康生活管理，蒐集有關情報，甚至以個人人格影響運動選手，使得運動選手能在合適的環境中接受訓練，參加比賽，創造優異的成績」。教練在體育班當中所扮演的角色，往往不僅是影響訓練的成果，更影響著學生的價值觀，因此教練是否同樣具有全人教育的理念，同樣是我們必須去注意的。

## 二、我國體育班之專業課程

高中體育班發展至今，除了持續修訂法源以取得課程編排之依據，也為各校提供得以依循之標準，茲比較其沿革如表2所示。

表2 高中體育班專業課程相關法令表

實施年代	法規名稱	專業課程	共計節數
1998	台灣省高級中等學校試辦體育班實施計畫	專項運動訓練12 節 體育專業學科1 節 體育2 節	15 節
2004	高級中等學校成立體育班注意事項	專項術科12 節 體育專業學科1節 (由一般學科調整)	體育不計12 節
2006	教育部主管高級中等以下學校體育班設置要點	體育列為一般學科	
2007	高中體育班課程綱要總綱	體育專項術科包括必修課程「專項運動體能訓練」及「專項運動技術」等二類各4學分；選修課程「專項運動戰術與運用」與「競技運動綜合訓練」等二類：「競技運動綜合訓練」不計畢業學分，於寒、暑假中實施，每學分不得低於18 小時	學期中體育不計共8節；寒假選修3節、暑假選修6節

由表 2 比較分析高中體育班的專業術科課程節數可發現，自「台灣省高級中等學校試辦體育班實施計畫」(1998)規定每週共 15 節專業課程(含 12 節專項運動訓練與 2 節體育和 1 節專業學科)；至「高級中等學校成立體育班注意事項」(2004)將體育課列為一般課程，並調整部分一般學科為體育專業學科的修訂過程中可看出，雖然專項術科的節數並沒有改變(12 節)，但其他相關課程皆因班級特殊性而做了調整。而目前正在研擬階段的「高中體育班課程綱要總綱草案」(2007)則有更大幅度節數和規定上的調整：主要是將學期中的必修專項術科節數調整為 8 節，再開設兩種選修課程，其中「競技運動綜合訓練」不計畢業學分並於寒暑假中實施。除了可以將學分數調整至與其升學或生涯相關的科目上之外，更賦予專業術科課程較大的彈性分配空間，且課綱中的訓練課程設計也強調應以競技體適能為導向，並把握漸進性、平衡性、特殊性等原則。

### 三、世界主要國家高中體育班校課程

#### (一) 日本高中體育科課程

熊本縣立大津高等學校體育科課程強調訓練學生之向上團結，夏季著重高爾夫或露營，冬季則是溜冰的實際學習。在體育理論方面，涵養運動精神，強化科學化訓練或學習最新運動傷害的預防方法，並以如何照顧運動的生理、心理面為主；日本石川縣津幡高等學校體育科實際技術演練的授課時數為 1 週 7~8 小時，將來想成為體育指導者必需取得多樣化技能的實際技術科目之學分。著重學習運動 I、運動 II、運動 III、舞蹈、身體構造運動、專門體育等科目。野外實習方面，以學校內授課的方式來進行野外實際練習，1 年級進行游泳、露營實際練習，2 年級進行滑雪實際練習，3 年級進行登山實際練習。專門體育方面，「專門體育」(1 週 3 小時)的授課時數，在 3 年級均需修課。專門體育的種類包括柔道、劍道、長刀、舉重、男子籃球、女子籃球、棒球、女子軟式棒球、路上競技、足球、划船等。另外，體育科的學生，全員必需參加社團活動，除實際練習自己的專長外，亦要鑽研體育理論，以培養更上一層樓的技術能力。

#### (二) 加拿大體育高中課程

加拿大亞伯達省國立體育學校(National Sport School)於 1994 設立，由加拿大亞伯達

省卡加立市教育局及卡加立奧運發展協會 CODA 資助成立，藉由以下方式提供學生選手們全年無休 24 小時的學習：1. 規劃正規高中文憑課程。2. 每天 2 次的個別指導。3. 電子郵件指導、電話諮詢及學習網站。4. 網上學習課程及遠距學習工具箱。該校目前有 146 位學生選手，有 23 類的奧運體育專長項目，提供個別化的學習時程、學習機會及支持，以協助選手在參與運動之外也能完成學業。

綜觀其專業課程設計，可以發現其多元化與個別化的特色。再探究其學術科之比例：日本熊本縣立大津高等學校體育科之一般科目與體育科目的比例為 71.6%：28.4%；日本石川縣津幡高等學校體育科之一般科目與體育科目的比例為 76.9%：23.1%。加拿大亞伯達省國立體育學校之一般科目與體育科目的比例約為 72.4%：27.6%。可見，一般科目與體育科目的比例約為 7：3。以此比例推論，若我國高中體育班參考其課程設計原則，則應係「培養具備國民基本素養的運動專長學生」(教育部，2007)

相信在課程時數的編排方面，首先要思考的應該是：究竟我國高中體育班課程要培養出什麼學生？以一般高中學生的基本素養為主？或以體育專長為主？或兼具兩者？由李坤培、林聯喜(2004)的研究中發現我國高中體育班學生被期待兼具專項運動能力與一般高中生能力。前教育部杜正勝部長則強調：體育班學生除體能訓練、技能訓練外，亦應提升人文素養、壓力調適及其他心智能力。高中體育班除培養體育專長的一般選手外，更應顧及頂尖選手，課程應能充分提供學生適性發展的空間。呈上所述，不論是參酌我國高中體育班課程的相關研究與建議，或是參考其他世界主要國家之體育班(校)之課程設計模式及意涵，皆可發現高中體育班雖屬於特殊資優教育的一環，設立之宗旨有其特殊性，但總歸「適性發展」與「全人教育」才是其主要理念與特色。因此，體育班學生應採教育與訓練並重為宜，除了在訓練上講求績效外，也應在課業與品德上強化，這是行政機關需去關切的。當然，身為相關從業人員，如何提供適當的行政支援、專業師資，甚至於一套完整、長期的訓練計畫且確實督導實施，也是十分重要的。相信要有良好的訓練效果首先要使學生無後顧之憂，但無後顧之憂並不表示除了訓練之外可以不用煩惱任何其他事物，而應該是一套完善的規劃與管理制度，指引學生如何妥善分配、

運用已經十分有限的時間；更指引學生如何學習自我規劃與管理。但相信我們也都體認到，即使擁有再強大的身體運動能力，若沒有良好的心智訓練，也不可能有突破性的成績；即使在運動場上取得了璀璨耀眼的成績，若沒有生涯規劃的能力，更不可能有永不謝幕的舞台。綜合上述文獻探討多數皆支持即使是運動績優學生，在學習的歷程中，也應該秉持全人教育的理念，協助其妥善的分配與管理運用時間，並以彈性化、漸進化的原則來從事運動訓練的工作，以免揠苗助長、適得其反。唯有將眼光放大放遠，以長期培養的方式來進行整體規劃，並全面性考慮不同程度學生的需求，調整適當的課程內容，才得以真正照顧到我們的運動選手，而不是讓他們只學會依賴。

### 第五節 向左走?向右走?運動員的生涯發展與相關問題

「學姊，你覺得我可不可能像你一樣在奧運拿牌？」

袁叔琪：「當然可能啊，只要你付出同樣的努力！」

「那如果，我很努力很努力了，但卻不能跟你一樣在奧運奪牌呢？」

(袁叔琪，2008)

袁叔琪於優秀運動員暨教練生涯發展與輔導座談會為運動員之發言，認為關於體育班就業問題，由於在學學生大部分時間用在運動訓練上，其課業自然無法與一般生相比，有時為了重大比賽，長期集訓而離開學校，其學業進度自然無法跟上同年級的學生，學習情況也隨之惡化。畢業之後，如能順利升學或者以優異成績取得大學甄審甄試資格，是屬於較圓滿順遂者；但是也有多數體育班學生因為學科能力不佳而無法考取理想的學校。體育班學生於畢業後無繼續升學，仍能繼續從事運動訓練為職業者，屬學以致用；而不能賴以維生者，

則需要尋覓職業以圖三餐溫飽，其就業問題自然產生（林國棟，1984）。邱芳玲（2001）則認為，現階段中學生在求學階段的運動員應做好個人生涯規劃，為增進自己的學習能力，嘗試去認識和瞭解四周的環境，和社會發展的趨勢，並學習規劃自己的時間，有效的安排讀書計畫和訓練時間，並訂定明確的目標，釐清自己興趣的所在，如因長期訓練造成學業明顯差距，應採取具體行動來補救教學，亦需瞭解自己的人格特質，以備在升學及創業方面提升滿意度，獲得成就。因此，本節欲透過瞭解生涯發展的定義，進而整理出運動員的生涯與職業相關研究，探討其升學與就業所面臨的問題，剖析其重要性以供作為日後高中職學校經營體育班，以及提升運動選手學術涵養、協助規劃完整運動生涯的參考。

#### 一、生涯發展之定義

個人的生涯發展過程在各階段會因年齡、所處環境以及社會期待等因素，而有不同的需要與任務，同時也顯現出其發展的特色。整體而言，生涯發展是指個人一生當中，關連到教育、職業、以及其他重要角色的選擇、進入與進展，其最終目標都在實現個人的自我（林幸台，2003）。根據Super對生涯的定義，「生涯乃是生活中各種事件的演進方向與過程，統合了每個人一生中各種職業、生活角色，並且藉此展現出個人獨特的自我發展型態」（Super,1984）。Cascio (1989)則認為生涯是每個人工作生活中所從事職位或職業的順序。職業心理學家Schein 認為一個人的生命歷程由三種旋律相互激盪交織而成，含職業層面、情感層面(含感情、婚姻、家庭)以及個人的自我發展、自我成長(Schein,1978)。李鍾桂(1995)認為生涯所包括的並不只限於職業或是事業。生涯是無所不包，從個人的出生開始，其自我、家庭、情感、學業、婚姻、事業，乃至於健康、休閒、理財以及生活當中所包羅的萬象，全都在生涯之中。綜合以上學者所述，生涯發展之內涵可從廣義與狹義兩個層面來探討。廣義地說，生涯發展是指包含個體、心理、職業、家庭與社會生活各範圍的總和，各個層面相互影響；狹義地說，生涯發展是指個體在職業、工作層面的參與。

## 二、生涯發展的階段

Super(1957)依個體的年齡生涯發展過程分為五個階段分述如下，其過程中主要在發展和完成自我概念。

(一) 成長期(0-14 歲屬於認知階段)：細分為幻想期(0-10 歲)、興趣期(11-12 歲)及能力期(13-14 歲)等三個時期。

(二) 探索期(15-24 歲屬於透過學習奠定能力基礎階段)：細分為試探期(15-17 歲)、轉變期(18-21 歲)、嘗試及初作承諾期許 (22-24 歲)

(三) 建立期(25-44 歲屬於確立穩定階段)

(四) 維持期(45-65 歲屬於專精、升遷階段)

(五) 衰退期(65 歲以後屬於退休階段)

本研究之對象高中體育班學生相當於Super生涯發展歷程中的探索階段之試探期，在這階段裡，在學校、休閒活動及各種工作經驗中，進行自我檢討，角色試探及職業探索。個體考慮需要、興趣、能力及機會，並在幻想、討論、課業與工作中加以嘗試有興趣的職業活動，而其職業偏好也逐漸趨向於特定的某些領域，並對於各種生涯探索活動有著濃厚的興趣，以增進自我和外在工作世界的瞭解，進而對將來的生涯目標與計畫有較為具體的形象。在這時期之高中生對於生涯發展開始進行探索，並從事相關之準備工作，因此，高中階段是生涯發展歷程中的關鍵前期。在此一階段是否能後獲得充分的輔導與指引，使其職業偏好具體化，非但影響其生涯抉擇，更關係著是否能夠順利的進入下一階段，可以說是生涯發展當中十分關鍵的基礎時期。

## 三、運動員的生涯發展與職業探討

現今高中職的體育班屬普通科，除教育部頒定實施的課程及專長訓練之外，少有時常實施職業輔導，若體育班的運動員未能順利升學，其職業發展著實令人擔心。一個運

動選手除了生涯訓練計劃之外，對其它生涯的探索也十分必要，且生涯的探索應該不是在畢業之後才開始，而是在更早的求學過程當中，就進行生涯覺知、生涯探索的工作，探尋與自己能力、興趣及價值觀適配的未來工作。

針對優秀選手的生涯與就業問題，臺灣運動教育學會於2008年11月22日舉辦了一場「我國優秀運動員暨教練生涯發展與輔導座談會」，會中各優秀運動員暨教練皆提出了自己的看法，依據其發言內容可歸納出以下幾項重點：

- (一) 運動選手應於在學時間培養第二專長，思考有效率學習方式，增加自身競爭力。
- (二) 運動選手轉換跑道期間應有緩衝期，相關單位應給予協助輔導，以使其不至於茫然失措。
- (三) 運動員一定要與社會接軌，並必須具有國際觀以培養未來能力，也可以用知名運動員經驗分享給與大家一個依循方向。
- (四) 制度面的落實，勝於冗長的討論建議。
- (五) 雖以培養奧運奪牌選手為主要發展方向，但對於未能奪牌選手，也應輔導尋找就業機會。

探究國外學生運動員的培養模式，美國許多的運動儲備人才培養多是在學校裡完成，通過小學-中學-大學或運動職業團體及俱樂部來發掘優秀運動員。「青少年選手透過課餘時間進行訓練，始終不脫離學校的教育。在美國，中學是培養青少年運動員的搖籃，而大學則是培養優秀動員的高級階段。因此許多優秀運動員的身分就是大學生。澳洲、英國和日本與美國有許多相同之處，政府把競技運動建立在全民運動的基礎上，為青少年提供更多的運動參與機會，培養他們終身從事運動的習慣，同時發掘和培養運動儲備人才」(段蕾，2007)。這種培育人才的體制使得運動員的退役只表示人生一段經歷的完成，對他們而言只是換一種職業而已，許多運動員本身就有自己的職業。另外一名學者李正(2008)也提出：「美國”體教結合”的優點在於實施訓練和學習的機構都是學

校，學生運動員的學習與訓練均由學校統一管理。所有學生運動員與其他學生面臨的訊息與機會是相同的，這就使他們能夠根據自己的條件和情況對前途做出較正確的估計並及時在學習與運動中調整自己的著重點，從而在兩者中確保其一，不至於因沒有文憑或缺乏專業技能而遇到就業困難的問題。」高中學生運動員如果確立自己未來的目標在體育運動，在即將畢業那年，除了開始關心自己的專長項目和各大學在NCAA中的要求，並參與NCAA所舉辦的各種大甄選(選秀)比賽外，並須檢具自己過去所修得的及格課程學分，以及SAT、ACT成績，並須達到NCAA各類學校的最低成績要求，以向適合自己未來發展的學校申請，並參與甄選(Bromwell & Gensler, 1997)。

#### 四、我國運動員的生涯發展相關研究

研究中發現，有部分的運動選手在學期間對未來的規劃不足，雖有豐富的比賽經驗，但面臨人生的轉折點或新的起跑點，則認不清楚自己的角色，使得運動選手退休後呈現角色模糊的現象，面臨運動退休時的準備也不夠(呂碧琴，1991)。另一方面，有些學者也舉出體育界中許多成功的案例，說明運動選手有良好的就業條件及廣闊的就業領域，因為運動員有敏捷的判斷能力與隨機應變的能力，若經由訓練培養不同的技能，其才能絕非僅限於體育運動，如何運用自己的體育專業，結合其他的領域、學門，進而好好的發揮，會是成功的關鍵要素(李清楠，1983；周大友，1984)。顯示出運動員成長的過程比起其他人需要更堅強的意志力甚至勇氣，這樣的毅力與決心只要能夠轉換到擔任其他職業上，成功相信指日可待。因此學校除提供運動選手學習的謀生技能與專業知識外，更重要的是輔導學生培養生涯發展的理念，讓他們明瞭自己在每一成長階段中可能遭遇的困難及應該發展的任務，並能結合週遭各種人力和物力的資源，發展個人的潛能，在團體中完成自己無法獨立完成的理想，並規劃個人的人生藍圖(邱芳玲，2002)。

在專家學者給予的建議方面，黃保東(2003)提出在新生入學之後，應協助體育班學生妥善規劃生涯發展計畫，並瞭解目前國家體育發展狀況及運動市場人力供需情形，作為學生選擇升學或就業之參考。並對有意願升學之學生，應加強學術科學習內容，提供與升學有關的訊息。同時成立各校資訊簡介、職業訊息公佈欄，使學生隨時皆能獲得最

新的升學與就業之相關訊息。最後為能確實做好升學與就業之輔導工作，學校應將學生的升學與就業輔導列為重點工作，成立「升學與就業輔導委員會」，結合各處室行政體系及全體教師的力量，認清體育班教育的目標與方向。林德齊(2007)則建議體育班經營單位，應在招生前，針對有意願就讀體育班的學生，辦理體育班的作息、運作及經營宗旨的說明會，讓有意願就讀體育班的學生及家長，確實瞭解體育班的狀況，提高學校、家長及學生之間的共識。因體育班學生對生涯探索的困擾高於自我的生涯規畫。造成學生沒有管道探索未來發展的原因，與學生將多數時間都花在運動場上，追求運動成績的進步，而沒有針對自己的生涯規劃多探索與瞭解有關。「體育班」顧名思義就是甄選運動資優學生，接受運動訓練規劃的特殊班級，使其充分發揮潛能，以期未來擔任國家運動選手、運動教練、職業運動員，或從事運動健康休閒業、運動產品業、運動服務業等相關工作。但是，現行的體育班制度卻因政策配套問題，無法有效地轉換成台灣運動競爭力。其實不論國內外的產業界，都十分需要專業的體育及運動人才來協助其產品之有效開發與行銷工作，若能有效發揮產學合作之優勢，我國的運動人才就業之路應當是十分寬廣的，這一點也許值得主管機關單位在制定相關課程與法令時做為重要參考依據。體育資優教育屬於特殊教育的一環，以多元智能的角度來看，每一個體都有適合自己的學習方式。運動能力優異的學生能夠在規劃完善的環境中發揮所長，進而為國家社會爭取榮譽，相信是所有人都樂見的事情。然而針對體育班學生之研究多數採量化分析，其結果與建議固然值得相關人員參考，但是否我們能夠更深入的去瞭解在高中體育班這個族群當中，那些文武全才、適應良好的；以及自認學術科表現不佳，相互影響而陷入惡性循環的學生們，他們心裡面真實的想法與需要。接著我們這些相關從業人員再來反思，苦心推動的政策是否真的切合真實場域中運動績優學生的需要？是否真的能夠照顧到他們，達到培養「具備國民基本素養的運動專長學生」之終極目的。

## 第三章 研究方法

本章針對整個研究脈絡作一詳細呈現，主要分為五小節，逐一闡述，第一節、研究方法選取；第二節、研究流程；第三節、研究參與者；第四節、資料蒐集方法；第五節、資料處理。

### 第一節 研究方法選取

體育班雖是以發展專項成績為主要設置目的，但它同時也屬於教育體制下的一環，尤其選手皆為學生身分，體育班的管理一方面要能夠顧及學生的身、心發展，另一方面也要兼顧到班級的定位與目標，在這方面的確需要相關單位與人員不斷調整配套措施與經營策略以使其功能更加全面。只是當我們總以教師、教練、行政人員的立場來做為思考方向時，身為其中的主體：學生，是否真正能夠在這樣的環境中充分發揮所長並進而在高中生涯中找到自己的定位與生涯發展方向？據此，本研究將透過文件分析與深度訪談某公立高中高三體育班學生，作為研究資料的取得方式，針對其學習歷程作深入探究。

本研究以台北市某公立高級中學體育班高三學生為主要研究對象，藉由訪談學生、體育組長與導師，以其對該班級學生學科學習經驗、專項術科學習經驗、以及生涯發展等議題的瞭解和看法來探究整體概況。為更深入了解各面向間具體狀況為何，本研究以訪談(團體、深度訪談)作為研究資料取得之主要方法，並佐以相關文件(訓練日誌、學生週記)進行交叉比較後，分析、歸納整體資料使其脈絡更加清楚。

### 第二節 研究流程

由於研究者親身參與台北市某公立高中體育班創建之過程，且經歷兩年多苦心經營，在其第一屆體育班學生即將畢業離開之時，有許多想要探究的疑問以及期望，進而引發對於上述議題的研究興趣。在閱讀及分析相關文獻並與指導教授及相關領域專家討論後，發現關於體育班的研究文獻以量化資料居多，對其入學後所面臨的學業與訓練時間上的衝突；以及學習歷程中所面臨的人際關係適應和大學科系選擇的生涯發展規劃等

相關問題，似乎仍缺乏深入的瞭解與探討，於是決定以質性研究方式深入探討學生的學習歷程。確定研究方法之後，再經指導教授審核並擬定訪談大綱，以確立研究架構及作為訪談進行時的輔助工具，隨即進行研究參與者的選取。本研究參與者以台北市某公立高中體育班高三學生為主，先依學生專長項目分組進行團體訪談(男籃、女籃、女排、桌球)，因學生在隸屬於自己的團體中接受訪談會較有安全感，且易激發彼此間互動的情形，在針對研究目的蒐集較多元化與較客觀資料之後，藉由資料的歸納與分析再度聚焦於特定訪談對象當中，依立意取樣就各團體中選擇至少一名最能夠提供完整訊息的學生進行個人深度訪談，以彌補團體訪談所不足之處，並訪談體育組長及該班導師，請其就所知覺到的狀況回答以提供更完整、準確的資訊，且同時對照學生訓練日誌與學生週記，以求所蒐集的資料之完整性。並在確立研究參與者後，先挑選另一所台北市公立高中體育班學生依據訪談大綱進行訪談，從訪談過程中，一方面探索如何問的更深入並使受訪者能夠在最舒適的狀態下侃侃而談，以及不斷修正改善訪談技巧，並適時修改訪談大綱的內容。研究工具修訂完善後，再進行正式的訪談，並將所蒐集之相關資料內容進行登錄、分類、編碼及擷取重要資料，進行比較與分析，最後進行研究報告的撰寫整體研究流程如圖 1。

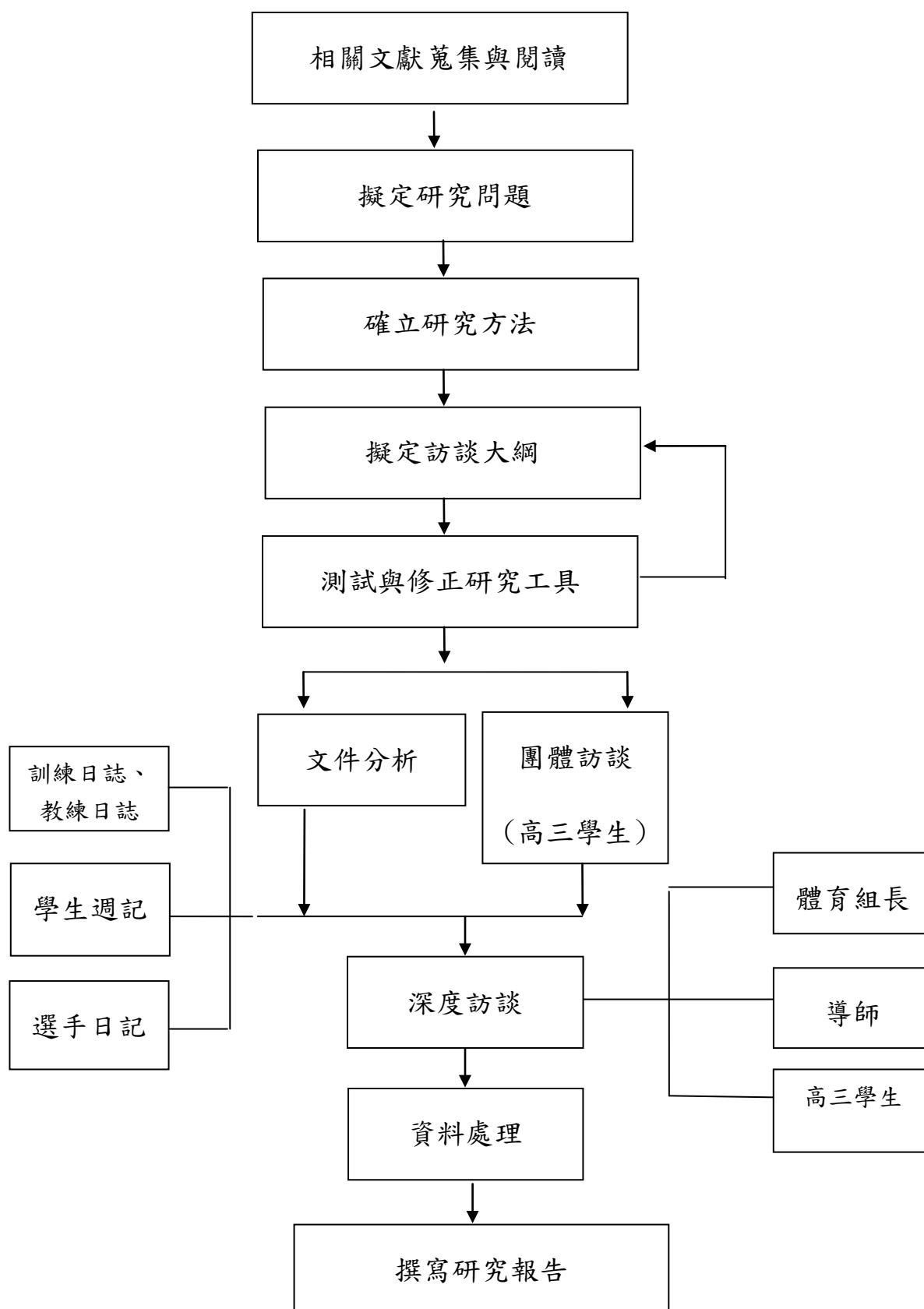


圖1研究流程圖

### 第三節 研究參與者

為瞭解某公立高中體育班高三學生在學期間的學習、訓練以及生涯發展及生活經歷等狀況，以探究其學習歷程。本案研究參與者的選取採立意取樣，目的為尋找資訊豐富且較能清楚表達的資料提供者，研究者與該班導師討論並經過四次團體訪談後，尋找符合本研究之人選，並徵求受訪者同意後，再進一步向研究參與者說明研究過程並提出邀請，得到研究參與者同意後即安排訪談時程的進行。本案研究主要參與者為台北市某公立高中高三體育班體育組長、導師與學生，該校體育班於95學年度成立，依「教育部主管高級中等以下學校體育班設置要點」招收男籃、女籃、女排、女桌、競技有氧五種項目。招考方式皆為獨立招生，設定學科標準後依術科測驗成績排序錄取：第一次招生學科標準為基本學力測驗成績須達100分，後因部分項目仍有缺額即開辦二招將基本學力測驗成績降為50分後始全數招生完成，全班共招收30人，其中一人於高一上學期當選國家桌球培訓選手後即赴左營國家訓練中心而未參與校內課程、一人於高一下學期因身體狀況不適訓練已轉學離開，有氧競技項目的三位選手因其中兩位需備戰亞運而無法參與本案，因此本研究主要參與人數共27位(含2位老師、25位學生)。開學後學校即將一般教室改建為學生宿舍供男籃、女籃、女排全體學生集中住宿管理(另含一名女桌與一名競技有氧居住於外縣市之學生)，該班課程同樣依「教育部主管高級中等以下學校體育班設置要點」編排：週一至週四上午四節以及週五一至七節皆為學科課程(含週五班、週會)，因此專項術科訓練課程主要安排在週一至週四下午一點至四點(五~七節)總計每週共12節(含2節身體律動課程)。成立首年男、女籃主要由兩位教練協調時數共同訓練；女桌在校內由兼任行政之專長教師訓練；女排則另聘專任運動教練。自96學年度起至今，因校內外人事及資源調動，且新增加網球與高爾夫兩個項目，該班男籃另增聘一名助理教練；女籃由校外熱心人士與校內兼任行政之專長教師擔任訓練工作；女桌由某社會機關團體協助訓練(校外)；女排則未變動，其他相關學習與訓練背景資料請參見表3：

表3某高中體育班各專長項目學習與訓練背景資料

項目	人數	每日訓練時間	最佳成績	備註
男籃	7	每週一至週五平均練習5小時、週六或日平均練習6小時	97學年度全國高中甲組籃球聯賽前10強	
女籃	8	每週一至週五平均練習4小時、週六或日平均練習7小時	96學年度全國高中甲組籃球聯賽第8名	
女排	6	每週一至週五平均練習6小時、週六或日平均練習4小時	97學年度全國高中甲組排球聯賽前8強	有專任運動教練
女桌	4	每週一至週五平均練習4小時、非比賽期假日不練習	97全國中等學校運動會高女組桌球團體第七名	高三後已不參與訓練及比賽

註：高三體育班目前週一至週五第1節至第5節課設立一般學科課程；第6節至第8節為專項術科訓練課程，其餘作息時間與普通班級相同。

本研究參與教師皆就讀(服務)於台北市某公立高中兩年以上，其中受訪者A已於該校服務逾六年：92、93學年度擔任體育教師兼任衛生組長；96學年度擔任高一體育班導師、97學年度則擔任體育組長一職，非但對於校內行政體系有相當之認識與經驗，對於高三體育班學生在校期間所面臨之學習相關歷程背景同樣有一定程度之瞭解與感觸。受訪者B服務年資逾2年，於95學年度始擔任台北市某公立高中第一屆體育班導師一職，至本(97)學年度已邁入第三年，不僅與高三體育班學生長時間相處，彼此之間也培養了深厚的情感，可說是校內最瞭解這一個班級的教師之一。在參與學生的部分：受訪

者S1、S2、S3、S4皆為某高中體育班高三學生，其中包含男籃(S1)、女籃(S2)、女排(S3)、女桌(S4)四個代表隊。其共同背景為：皆經由體育績優獨立招生管道進入學校就讀、高一高二期間皆於各自代表隊當中訓練專長項目(有部分學生升上高三後，經教練同意已不需參與平常訓練及比賽)。四名學生皆設籍於臺北縣市，但其中男、女籃與女排三個項目的學生皆自高一開始住宿於校內，平均每一至二個月始得放假回家一次。目前各代表隊成績已大致底定：女籃與女排、女桌已取得運動績優保送甄試資格；男籃則必須依其他管道(獨招、以學測成績推甄申請或以指考成績加考術科)升學。其他個人背景部分茲簡述如表4及表5：

表4 研究參與教師背景資料

受訪者 代號	學業成績 (身份別)	專項成績	學經歷	備註
體	體育 組長	田徑	體育院校畢業(修習 教育學程)	男性
導	導師	舞蹈	非體育院校畢業(修 習體育教育學程)	女性

表5 研究參與者學生科背景資料

受訪者 代號	學業成績 (身份別)	專項成績	學經歷	備註
男籃	中等(班級總 排名第17)	97學年度全國高中甲組 籃球聯賽前10強	國中未曾就讀體 育班	男性
女籃	優良(班級總 排名第5)	97學年度全國高中甲組 籃球聯賽前10強	全國國中甲級聯 賽第七名(隊長)	女性
女排	中等(班級總 排名第12)	97學年度全國高中甲組 排球聯賽第八名	全國國中甲級聯 賽第八名)	女性
女桌	優良(班級總 排名第3)	全國中等學校運動會高 女組桌球團體第七名	全中運國中女子 組團體第七名	女性

#### 第四節 資料蒐集方法

本研究透過質性研究方法進行，以研究者角度出發，先以團體訪談方式描繪主要資料輪廓，並找尋出更值得深入探究之議題與對象，輔以相關文件分析後，再透過針對體育班師生進行深度訪談，企圖呈現出該高中體育班高三學生學習歷程之縮影，並忠實呈現學生聲音。於訪談完成後，進行資料彙整、歸納、分析以詮釋本研究之結果。以質性研究之現象學方法而言，研究者本人即是重要的研究工具。另本研究亦使用相關文件分析、研究訪談大綱、訪談手札作為本研究之研究方法，茲說明如下：

## 一、研究者背景

本研究中，研究者為主要的研究工具，擔任文件蒐集、訪談大綱擬訂、騰稿及資料分析等工作。在研究方法上不但曾修習過教育研究法與質的教育研究法之課程，並透過閱讀相關書籍及文獻，以充實研究方法的訓練與運用。研究者自國中開始從事運動專項訓練，因此保送至台北市某公立高中並擔任隊長一職，民國92年畢業於國立高雄師範大學體育系，現在係國立台灣師範大學體育學系研究所運動教育組研究生，也為高級中等學校教育工作者，教職生涯第一年即擔任籃球隊教練(乙組男籃)一職，第二年接下行政工作兼任衛生組長，第三年(95學年度)學校正式成立體育班後擔任體育班女子籃球代表隊教練，第四年(96學年度)兼任體育組長，今年(97學年度)因訓練校隊之需要再度調整職務至衛生組，但仍持續協助辦理有關體育班相關業務工作。研究者本身雖未曾就讀過體育班，但曾身為甲組運動員且現為體育相關從業人員，在校內自培訓重點運動項目績優生至體育班創建過程當中，皆投入大量心力，並在體育班實務經營上有相當的瞭解與經驗，且曾親身目睹與耳聞各高中體育班之弊病與問題，故在體育班創建初期便贊同應給予學生運動員完整的學習過程與適當的照顧和管理。因此在體育班成立首年，與校內其他同仁陪伴他們度過了無數個晚自習與晨間操練，在這一個班級中研究者扮演的角色除了代表隊教練、前任體育組長之外，也是一個生活教育的管理者。

## 二、資料蒐集方法

### (一) 文件分析

二十世紀初劍橋大學的哲學家G. E. Moore認為：分析的目的不在於發現甚麼新事物，而是在於概念的澄清和定義。文本分析是一套辨認、解析文本的基本結構及組成特性的研究方法，文本分析的目的在于強調文字背後的深層意義及所呈現的社會特質。這種分析法有助於我們將事物、現象客體化使得事物的意義獲得充分的彰顯(黃瑞琴，1991)；同時對質性研究而言，文件的主要用途是檢驗和增強其他資料來源的證據。因此，本研究欲透過相關文件(訓練日誌、學生週記)中的文字、論述來詮釋出學習歷程當

中所發生的事件，以及書寫者描述事件的意義建構過程及原因。

## (二) 團體訪談

團體訪談經常是一種得到頓悟或深入看法的好方法，找出可以在個別會談中更深入去探究的方向。而焦點團體訪談也被廣泛的應用成為許多類型研究早期源頭的一部分 (Bogdan, 2001)。因此本研究將研究對象分為五組(男籃、女籃、女排、女桌、有氧)後進行團體訪談，其優點為學生在隸屬於自己的團體中接受訪談會較有安全感，且易激發彼此間互動的情形，能夠獲得較多樣化與多面向的訪談資料；缺點則是小團體所談論內容並不能完全代表所有的情況，且由於多人討論，內容難以控制，較難做嚴謹的比較，因此研究者期望以此方法為起頭，針對研究目的蒐集較多元化與較客觀資料之後，藉由資料的歸納與分析再度聚焦於特定訪談對象當中，持續進行深度訪談，以彌補團體訪談所不足之處。

## (三) 深度訪談

訪談可依研究者對訪談結構的程度分為結構型、非結構型及半結構型 (陳向明, 2002)，本文採取半結構式訪談，以訪談大綱做為資料搜集之輔助工具，除了訪談大綱中的「課業學習狀況」、「專項訓練狀況」、「生涯發展與規劃狀況」等類目，並於訪談過程中根據訪談類目之概念延伸相關問題，以配合研究資料之搜集。

### 1. 訪談大綱

本研究之訪談大綱是依據研究目的、相關書籍與論文著作閱讀，並與相關領域專家討論後訪談大綱擬定訪談大綱；訪談大綱係參考「張宏亮(運動績優保送生學校適應問卷)」、「黃捷翔(運動績優生與一般生適應情況之問卷)」、「吳敏華(高中籃球運動績優生學校適應調查問卷)」、「胡業成(運動績優生學校生活適應問卷)」、「周惠如(臺北市公立高中職體育班學生課業壓力、學校適應與社會支持調查問卷)」、「林德齊(宜蘭高中體育班畢業生學習歷程及發展現況調查問卷)」等文獻，並參照研究需求，歸納出「學生於體育班在學期間學習狀況」、「學生於體育班在學期間訓練狀況」、「學

生於體育班在學期間生涯發展規劃」等三大類目，並透過受訪者個人認知陳述以瞭解研究參與者的學習歷程，藉以進一步探討。在完成受訪者的個別訪談後，將影音資料繕打成逐字稿，以利於下一階段的資料分析與處理。在訪談期間，研究者將視訪談狀況與研究需要，持續對訪談大綱做適度的增刪，配合相關文獻資料之蒐集與閱讀，以確保取得最充分之研究所需資訊。在訪談的過程中，若在第一次訪談中有遺落、缺失之處，則進行第二次訪談以獲取完整資料。並於訪談資料繕打完畢後，交付研究參與者進行確認，將逐字稿內容進行登錄、分類、編碼及擷取重要資料，進行資料分析，最後進行研究報告的撰寫。

## 2. 訪談過程

研究初期的團體訪談選在訪談者較為熟悉的環境(隊室或宿舍)中，以減輕受訪者心理壓力，每次訪談的時間約為80~90分鐘。選定研究參與者後進行深入訪談的地點則選在學校以外的自然環境(餐廳)，以使訪談者可以在較為放鬆的情境中自在回答問題，每次訪談時間約為60分鐘左右，且以個人訪談為主，然而，因少數受訪者較不適應訪談進行方式，為減低受訪者的焦慮與不安全感，可允許邀集受訪者友人陪同，在不干擾訪談進行的前提下完成研究訪談。訪談期間以錄音的方式記錄訪談內容，為克服受訪者的陌生感，於訪談前與受訪者清楚說明本研究之目的，並允諾訪談資料僅為研究所用。於訪談進行前規劃舒適、安全的環境使研究參與者可自在的發表意見，且允諾若於訪談過程中感到不適，可隨時退出，全程以錄音方式記錄訪談內容，且為確認訪談內容之正確性，以覆誦受訪者回答內容之方式，確認受訪者的答案。

## 3. 訪談手札

訪談手札主要記錄訪談者之基本資料及訪談過程中之重要事件，其主要目的，是紀錄訪談過程中可能出現的特殊狀況包括情境脈絡的描述、受訪者非語言的訊息、訪談者與研究參與者互動之感受、訪談者訪談後的省思，及研究者聽訪談錄音繕打逐字稿時的特殊紀錄與感想。

## 第五節 資料處理

資料處理與分析之目的為根據研究結果將所獲得之原始資料做系統化、條理化的方式陳列，最後用逐步集中和濃縮的方式將資料反應出來，最後對資料進行有意義的解釋（陳向明，2002）。在訪談結束後，研究者將錄音檔轉成逐字稿，並將相關文件與資訊做初步的彙整分析之後，使整體情境於本文中呈現。本研究資料處理過程可分為四個具體步驟，分別為：

### 一、謄寫逐字稿

本研究在完成資料的蒐集後，以編輯逐字稿的方式作為資料分析的第一步。逐字稿完成後，將個案的訪談逐字稿繕打，交由各受訪者作確認，請受訪者確認內容是否有所遺漏或缺失，若有不足或遺漏，則與受訪者進行第二次訪談，並將受訪者之疑意或其他補充，以不同顏色之字體直接在電子檔上做修正，彌補資料不足之處。此外，研究者需中止主觀想法，不斷傾聽錄音帶與反覆詳閱逐字稿，避免遺漏重要訊息，並瞭解研究參與者的真實感受與資料所傳遞的真實意義。

### 二、登錄

登錄為資料分析中最基本的一項工作，是一個將搜集的資料打散、賦予概念和意義，然後再以新的方式重新組合在一起的操作化過程（陳向明，2002）。在初步的登錄過程中，研究者將訪談內容逐字分析，進行小單位的初步命名，隨後即濃縮相近或相同的概念，並予以歸納分類。將相關有意義的句型編號：再劃出有意義的句型後，依據逐字稿前後的脈絡關係，儘量以研究參與者的陳述句為依據，補足由口語轉為文字資料的過程中喪失的重要訊息，使相關有意義的句型能更清楚完整呈現研究參與者所要陳述的內涵。在此階段研究者須培養敏銳的觀察力，洞悉訪談文字中富藏意義的字句、詞語，以免遺漏重要訊息。

### 三、建立編碼與歸檔系統

完成上述登錄工作後，隨即進行下一步歸類、編碼的工作。透過歸類的程序將有意義的詞、短句等用一定的方式編號，且由反覆出現之現象中提煉出來，以便設立不同的歸類，並擷取重要語句進行分析。以情境式方式進行資料的分析，目的為使資料可以其時間序列或意義關連進行整理與分析（王文科，2002），並符合訪談對象口述時，前後脈絡的一致性。檔案系統的建立則是對資料歸類的具體呈現，透過多次研讀訪談資料的分析比較與反覆歸納分析後，將各範疇類別做有意義連結，確使研究主題架構更明顯，作為主題之呈現。而在訪談資料引用上，研究者以受訪者身份編號及訪談日期的方式加以註明。如資料出於 2009 年 2 月 12 日與 A 的訪談資料，其標示為「A/0212」，即代表 A 受訪者於 2009 年 2 月 12 日的訪談紀錄。

### 四、相關文件分析

資料分析的進行，首先需反覆閱讀相關文件及紀錄筆記、參考文獻，從反覆閱讀當中，逐步理解書寫者的內容敘述，並對同一事件進行不同文件(例如學生週記與選手日記)的交叉比對，除了可以更清楚事件實際發生之脈絡外，也有助於解析書寫者建構該事件意義之過程。接著，研究者將對每份資料進行編碼的工作，進而依歸類主題進行資料歸檔。將與學業適應方面與訓練狀況，以及生涯發展方面相關之有意義的句型加以群聚(cluster)為之命名：將意涵相似之相關有意義的句型群聚，在維持研究參與者的原意下，具體摘要其敘述句，並以貼切具代表性之字語命名因為在同一敘述句中，所包含的意涵可能是多重的，因此可能出現於不同的群聚中。最後從已經命名的群聚中決定主題(theme)：從已命名的群聚中尋找相關的類別，抽取共通本質以確定為主題，並命名之後，將脈絡主題整理排序，依據研究問題與相關參考文獻呈現，進行分析。

### 五、研究信效度

本研究採取三角檢測法 (Triangulation) 以及藉由研究者角色以及成員查核 (Member checks)、同儕檢定 (Peer examination) 等方式以達到本研究之有效性。

以下就上述之方法，說明如下：

### 一、成員查核 (Member checks)

在訪談後，將文本資料進行整理，並且將分析結果由受訪者再重新檢視，以確立訪談資料的真實性。利用受訪者自行檢閱的方式，以了解編碼過程的訊息誤解或是詮釋錯誤，達成本研究之有效性考驗。因此，在研究者完成逐字稿的意義摘要之後，就將逐字稿與意義摘要的完整內容，全部拿給受訪者檢視，遇到詮釋誤差或是不夠精確的部分，藉由相互的討論重新呈現，力求意義摘要的完整性。並且在整體主題分析完畢後，將研究結果送給受訪者檢視，以求分析結果貼近受訪者之經驗內涵。

### 二、同儕檢定 (Peer examination)

在進行研究的過程之中，研究者開始與研究同儕或是前輩進行討論與分享，藉由不斷的辯證與討論以達到自省，另外更持續的與指導教授請教整體研究的方向與分析困難，利用同儕與指導教授的回饋，讓研究者調整研究步驟，以增加與事實貼近的有效性。因此，在訪談結束之後，研究者盡快將訪談內容以逐字稿方式呈現，並且邀請共同參與質性研究以及修習質性研究的夥伴，進行逐字稿評鑑，內容著重在訪問者與受訪者的開放程度、訪談與研究目的的切合度、訪談資料的厚實度以及相關建議等部份，期待藉由同儕夥伴的建議，客觀的給予訪談建議，以修正後續的訪談工作。

### 三、三角檢測法 (Triangulation)

三角檢測法可增加資料蒐集與分析的精密與嚴謹程度，因此根據研究對象在整體脈絡與研究者本身等角度進行檢證工作，並且藉由相關文件的資料與訊息，了解受訪者回答問題的真實性，並且利用不同的問題陳述，以了解訪談資料的可信程度。本研究以研究者觀察受訪者真實生活作為檢定標準，藉由上述各項檢證的執行，加上指導教授的建議與檢視，構成三角檢測法。在執行過程，研究者於訪談後完成逐字稿，並經由研究同儕、訪談成員檢核後，交由指導教授檢證，以再次確認資料的完整與可信。並且在資料分析的過程，由編碼、摘要、構成意義單元、歸類次主題、命名與統整，以求本研究資料與分析可信性與有效程度。

## 第四章 結果與討論

本章主要為分析訪談資料與相關文件等，並依據研究結果進而探討。本章共分成三節：第一節探討體育班學生之學業學習經驗；第二節則是針對專項術科訓練之經驗歷程進行分析與討論；第三節則針對體育班學生三年生活歷程之感受與蛻變，以及其生涯發展規劃之狀況與想法進行反思與討論。內容呈現方面，首先陳述所訪談結果之整理，並輔以訪談稿，最後進行綜合討論。茲依各節說明如下：

### 第一節 體育班學生之學業學習經驗

本節主要探討體育班學生之學業學習經驗，研究者依據所蒐集之學生訪談、教師訪談以及相關文件，加以歸納統整，以針對本研究對象之體育班學生學業學習經驗進行探討。主要就體育班學科師資、課程，及其學業學習經驗，和師長看法三部分來探討。

#### 一、體育班學業課程

##### (一)體育班學科師資

體育班成立之初備受期待與關切，因此，行政單位在商請教授體育班的師資方面十分謹慎，絕大部分為教學年資達三年以上之教師。依據訪談結果中可以發現：大部分教師皆能依據學生的先備知識能力，給予適當的學科學習內容，並適時的自編教材以配合體育班學生學習能力。教師之教學信念也秉持著有教無類的精神，經常設身處地為學生著想，以鼓勵、支持的教學態度教授體育班學生。但在學生個別能力差異過大的情形下，還是難免必須犧牲少數人(程度極佳或極差)，以兼顧大多數學生的學習進度。

還不錯，因為老師應該還滿聽我們的建議，因為我們課程就是跟普通生不一

樣，我們其實考試我們不需要這麼詳細或者是要這麼深入去了解，所以老師都會配合我們的需求。  
(女桌/0402)

其實我覺得來體育班老師的安排還不錯，就是安排學校不錯的老師給我們，像我們的英文老師就是具有專業跟熱忱來教學生，各方面的安排都很棒。

(男籃/0404)

老師對我們要求有比較鬆，也比較有耐心。影響我們學業最大的應該是英文老師，她很努力。  
(女籃/0404)

老師進度比較慢，可是比較容易吸收。都用鼓勵的吧，精神不好的時候會叫我們加油阿。他們對體育班會改觀吧，就覺得以前的體育班是放牛班，然後教到我們就會覺得我們比較懂事一點吧。  
(女排/0402)

英文老師會給我們一些課外的補充教材，就是有時候有人跟不上他就會分程度給講義。還是以多數人的進度為主拉，但是他會去顧到就是聽不懂的。

(女桌團/0402)

老師他們不會把我們當體育班 還是很認真的教我們。聽不懂會問問題會阿，一直盧她。  
(女籃團/0404)

課程不會太難 化學比較難。老師都很喜歡我們上課問問題，越問越高興。

(女排團/0402)

本研究之訪談資料結果顯示學生肯定體育班學科課程之師資，但相關文獻未有說明體育班學生對於教師型態之接受度，而本研究結果則呈現，學生對於能設身處地為學生著想，以鼓勵、支持的教學態度教授之教師接受度較高，且三年學習經驗趨向愉快而正面。研究者認為教師能依據先備知識能力，給予適當的學科學習內容，以提升學生的學習動機，使學生在學業上有了成功的學習經驗為主要之原因。

## (二)體育班學科課程

本研究所指體育班學生課程，是指依據 95 年「教育部主管高級中等以下學校體育班設置要點」為原則所規劃之課程，共六學年度，每一學年度專項術科佔 12 學分，係歸屬於第三類組。在課程的編排方面，學生普遍認為學科時數適當，但課程安排的系統性太過雜亂，以至於學習無法順暢銜接；在課程規畫方面，學生反應體育班所規劃之課程對未來升學甄試(獨招、保送考)有其助益，但希望在主科(國文、英文、數學)方面能再增加時數，可以減少體育課之時數；在課外時間實施的課業輔導方面，則希望增加暑期課業輔導時數，以增加學科學習內容，但於夜間課輔方面，認為累積整天的學科課程及專項訓練後產生之疲倦，造成在學習方面效果不彰。

學科時數這樣差不多，再增加的話就練太少了，說不定這樣到了下午大家都在養精蓄銳都在睡覺。(女桌/0422)

我覺得課程太亂 這學期可能上生物理化 下學期又換社會 跳來跳去 每個東西都只學到一點點 沒有辦法學到比較多東西。(男籃/0421)

不太想上體育課，數學進度比較慢，英文是很棒的，國文也不錯。可以把體育課的時間拿來多上國英數。(男籃團/0404)

我覺得課業輔導應該要增加，是良心建議喔不是要逃避練球。(女籃/0423)

課業輔導感覺只是在趕進度，訓練完還要上課。(男籃/0421)

可能要跟教練溝通吧，教練只知道我們要上課，但他還是照練。那可能今天練的很累我們上課還是沒有精神，那老師又規定上課不能睡覺，硬撐也不是辦法。(女籃團/0404)

我覺得課輔應該是看自己有沒有要聽吧，學校安排的時數很好啊，太多會煩。

(女籃/0420)

訪談結果中呈現學生對於體育班所規劃之課程反應多為正面，對未來升學甄試(獨招、保送考)有其助益，但希望在主科(國文、英文、數學)方面能再增加時數，與黃保東(2003)提出:針對大學院校體育相關科系入學測驗重點採計科目(國文、英文)實施加強教學之建議相符。訪談資料中發現學生希望增加暑期輔導、課業輔導，透過精熟的學習概念進行教學，以提升學科知識；與Pinkey(1991)建議:透過比賽季外或開學前實施「學生運動員課業輔導講習」相符。但也反應於夜間課輔方面，在學習方面效果不彰，研究者認為學生在一整天的學科課程及專項訓練之下，累積身體上的疲倦及注意力渙散，因此，學習的效果也相對降低，希望輔導課程可配合學校各校隊之訓練時間，建立相關辦法與制度。呼應了周宏室(2006)指出體育班在學業輔導、生活輔導、升學輔導方面，大多數學校都有在做，且方式各有不同，但欠缺相關辦法及其制度。

## 二、體育班學生學業學習經驗

回顧體育班三年之學習歷程，剛進入體育班對於學業、升學並無規劃，處於被動的狀態，直到賽季結束面臨升學時，才開始規劃時間讀書。但認為高中三年的課程、師資對於未來升學之路均帶來很大的幫助，也體認到在學習的過程中雖有很多的資源，但最終需要自己的努力與堅持。

剛開始是覺得來體育班就玩一玩 沒有注意到功課，到後來要補就已經來

不及了。

(男籃團/0404)

以前高一高二一天花不到 30 分鐘念書吧，都是考試前再拼阿。學科成績表現應該算是可以接受吧，就都及格。

(男籃/0421)

高一高二的時候都是考試前熬夜看書，大概五個小時吧。高三現在一天大概就會看二到三個小時，或四到五個小時不一定。

(女籃團/0404)

一天大概要花兩個小時 大部分要利用下課時間或是搭公車的時間 因為我們都還要練球 所以這些空閒時間有效利用的話 其實就很夠。(女桌團/0402)

本案參與者反應在學科基礎較差且班級程度差異較大的情況下，若老師進度較慢時，必須自己主動發問或自主學習，才能夠累積出最終與他人競爭的實力，否則到了高三才開始追趕則效果有限。

我是考試前才會去看它 就要考試才會看，對學科成績表現喔還算滿意吧。

(女桌/0422)

數學課我們就會比較想要主動去問老師，因為他上的很慢。有問就有差，因為還是要去跟別人比較吧，不是只有跟自己班上的。(女桌/0422)

我們八個的成績兩極化，好的就在很前面，壞的就是最後面。(女籃團/0404)

我覺得是看自己拉，老師一樣在教，練的也一樣累，看自己有沒有心吧。

(女籃/0420)

這次期中考完的心得是，到了高三臨時抱佛腳真的沒有用了！考的範圍太多，像有的高一的都忘光了……不過比較了解學測要考甚麼了。

(女籃學生週記)

研究結果發現學生回顧體育班三年之學習經歷，認為剛進入體育班對於學業、升學並無規劃，處於被動的狀態，與林國棟(1984)指出學生並不了解學業對其將來的重要性相符。學生對於學業之重視直到賽季結束面臨升學時才覺醒並開始規劃時間讀書，與吳敏華(2005)也指出高中三年級課業學習適應較一、二年級佳之結果相符。學生訪談結果認為課程、師資對於升學之路均給予很大的幫助，在學習的過程中雖有很多的資源，但最終需要自己的努力與堅持。與李坤培(2003)提出改進學生的課業學習能力主要因素乃

學生本身相呼應。然而在訪談結果呈現中發現，雖各項目間學業成就差異頗大(平均以桌球最高，男籃最低)，但皆在學習經驗中感受到逐漸累積學科實力的重要性。

### 三、體育班師長看法

導師認為在學科學習的部份，學生基本能力差異雖大但在嚴格要求下，皆不至於完全放棄課業，甚至原本能力中等的學生都在三年間逐漸被前段學生，以及用心教學的老師所影響而持續進步，整體而言十分肯定學業學習之成效。體育組長則認為團體中帶頭的領導者起了很大的影響作用，因此班級學習氣氛較其他年級佳。

這一屆體育班學生從一進學校就被嚴格要求服從與禮貌，教過他們的老師對他們的印象都很好，其中最難得的是他們發自內心對師長的尊重態度。因此即使幾乎各科老師都會反應班上程度差異過大造成教學困難的問題，但也都樂於付出心力盡量幫助這批孩子。甚至犧牲自己的時間為學生補課，另外製作講義與考卷。  
(導/0410)

感覺高三這屆進來的程度比較整齊，比起高一高二啦。老師也有在講覺得高三這屆比較好教，完全放棄的只有兩三個吧，主要感覺是好的在影響壞的，這樣的風氣就會很自然被帶起來。所以還是要看在班上，跟在隊上有影響力的那個頭好壞差很多。  
(體/4027)

## 第二節 體育班專項訓練經驗

本節主要探討體育班學生之專項術科訓練經驗與感受，研究者依據所蒐集之學生訪談、教師訪談以及相關文件，加以歸納統整，以針對體育班學生高中三年來參與專項

術科訓練歷程所產生之經驗進行探討，在體育班之專項訓練歷程的部份，主要就體專專項訓練之狀況(師資、課程)、學生專項訓練歷程之經驗、以及師長看法三方面來探討。

## 一、體育班專項訓練情況

### (一) 專項訓練師資(教練)

體育班之專項訓練師資均為其各項專長，接受專業訓練達 10 年以上，在訓練師資方面皆為高中甲組之教練。在教練訓練內容為傳承以往所接受之專項訓練，透過詢問其他資深教練及依選手特性加以調整，經訪談結果將各教練之風格與特性列述如下：

#### 1. 女排

由國小轉任至高中的專任運動教練從高一開始訓練。教練角色宛若嚴父，在球場上不苟言笑要求細微，且情緒波動極大，學生感覺教練承受沉重的勝負壓力，但在球場下則十分幽默風趣，由女排的訪談稿指出：

教練還滿了解我們的，但有時沒有辦法達到教練要求就做到他滿意，例如：團體的東西吧！就連貫不起來，還是會繼續練！練到他滿意，如果真的跟不上自己調整，還是要練阿！如果真的過不了，也沒辦法到教練的要求教練會斟酌。

(女排團/0402)

不討厭啦(訓練)，但最不喜歡練太久，一個動作做很久，而且沒有目標的做，就覺得就算做的好還是不好都不知道要做多久！他沒有設立一個時間或是幾顆球，要做到他滿意 然後他有時候也沒有在看，就會覺得說那到底打這個要幹嘛！

(女排團/0402)

有時候罵人吧，他會依他當天的情緒，適當的發洩，會失控但不會打人，失控是口氣上，會罵我們神經病，他會說你腦袋裝什麼？比賽的時候會最激動，

比賽後吧。有一次那場我們應該贏的，贏了就進八強結果輸掉，要抽籤的時候教練就走掉了，後來有人打電話給他好像才回來。 (女排團/0402)

## 2. 女桌

高一時由校內兼任行政工作之專長教師擔任教練，訓練時數不長。高二開始與校外某機關團體合作後開始系統化訓練。由下列學生訪談意見中發現：因教練非校內教師且訓練地點在校外而較容易產生隔閡。

在合庫教練很多，可是練的人也很多，就大部分練我們自己的動作吧，可是有時候他想講的東西我們不太懂。

高二開始去外面練，練完球就直接回家了。跟教練不太會聊天，可能也是因為在那邊人很多，不知道。 (女桌團/0402)

## 3. 女籃

由校內兼任行政之專長教師，以及校外一位經驗豐富的熱心人士共同擔任教練工作。校內教練從高一開始與學生幾乎日夜相處，且經常要求正確態度，角色有時似心靈導師；校外教練訓練方式較嚴厲，且經常以威脅或諷刺言語刺激學生潛能，從下列之訪談稿可見學生皆認同兩位教練之用心。

X教練(校外)在訓練時比較兇而且會用很奇怪的話激我們讓我們很生氣，像是你連XXX都打不過嗎?你的能力有比他差嗎?他就已經夠爛了，你還可以打的比他爛，我真不知道你的頭腦在想什麼。 (女籃團/0404)

練球很累的時候牙一咬還是要撐下去阿!因為教練(校內)說我們的條件比其他隊差，是別人挑剩下的球員，就是要花比別人更多的努力，證明他們的選擇是錯的!所以每次想到這裡就會撐下去!因為不想被人看不起!

(女籃/0420)

其實兩個教練地訓練風格不同，但都是為了我們好，我們都好高興可以被教練教到喔！  
(女籃團/0404)

#### 4. 男籃

高一、高二時由同時兼任另一所國中之經驗豐富教練擔任主要訓練工作，其風格為民主開放；高三時，由另一位曾擔任某知名高中甲組隊助理教練擔任主要訓練工作，其風格迥異，陪同學生住宿採取軍事化管理，體能與強度要求讓學生有突破極限的感受。

以前(教練)的比較沒有符合訓練能力，那現在這個很棒阿!簡直突破自己!超越極限!潛能都激發出來!  
(男籃團/0404)

其實y老師對我們很好，應該就是太好吧，比較容易鬆懈。可是我們一開始進來就習慣那樣了，所以後來m教練剛來的時候很不習慣覺得比國中還嚴，做錯事就要剃頭。可是真的是會覺得大家練球都很拼命，沒有人敢擺爛。

(男籃/0420)

本研究之訪談資料結果顯示學生認同其專項教練之專業性，且認為教練除要求訓練之外，也含括其學業及生活教育，與李坤培(2003)指出體育班專長課程中師資是影響專長課程之重要因素相符。吳萬福(2003)也指出。教練在體育班所扮演的角色，往往不僅是影響到訓練的成果，更影響著學生的價值觀。體育班學生於生活中以與教練接觸的時間為最長，而在運動訓練中除了技術之外就是紀律，因此，教練平時對於學生的要求無形中影響學生，可見教練對於學生影響之深遠。但也發現女桌學生對於教練較有疏遠感，在訪談中鮮少提及教練對其之影響，這可能與其訓練形態有關。因其他隊伍教練皆為校內老師，除訓練外還有許多其他的相處時間，甚至常有機會面對面與教練對談，這部分卻是女桌隊員與教練相處時所缺少的。

#### (二) 專項訓練課程

體育班學生平均每週的訓練為5-6天；一天約4-5小時，選手均認為教練之訓練有

其成效，但在體能訓練部份會令人想放棄，而隊友彼此鼓勵為堅持下去的力量。選手均滿意於體育班三年之專項成績及個人表現(除男籃)，也認為無法學業與專項訓練無法兼顧，兩者相較之下，重心較偏向專項訓練。各代表隊對於訓練課程之感受列述於下：

## 1. 女排

高一高二期間平均每日訓練約 6-7 個小時。學生多肯定期訓練效果，但希望訓練過程能有較為明確的目標。高三開始教練縮短訓練份量為每日平均約 4 小時，學生認為是因為學妹本身素質較高：

一個禮拜大約五到七天，一定有五天，一天五、六、七個小時吧！覺得學妹的練習時間這樣就好，比以前的時間少，但她們的素質比較好。現在學妹他們五點以後就沒練球了，但有時候會練到六點，他們也不會自己出來練球，晚上當然也會唸書！就聊天 吃飯 睡覺。術科成績還 OK，我們這次名次是全國第八。

(女排/0420)

學業跟訓練當然不可能兼顧，所以以球為主，家人比較關心功課。但打排球是升學重要關鍵，如果沒打排球可能上不了這學校。

(女排/0402)

## 2. 女桌

女桌平均每日訓練約 4 個小時。學生感覺訓練課程系統化，且分量充足。因此在競賽成績方面感覺持續進步。

我們那時是五天阿，每天四個小時，學妹他們現在換教練假日也會練比較辛苦，成績不知道會不會比較好，今年比賽打完啦是有進步阿。

(女桌/0420)

一天大概練四個小時左右，每天的課表都蠻固定的，也都知道甚麼時候會打排名賽，會去調整自己的狀況。(不會額外自己練習)感覺訓練就是很有系統。

(女桌團/0402)

### 3. 女籃

平均每日訓練約 5 個小時，假日擇其中一天練習時間會到 7 個小時。學生希望一天兩餐的訓練時間，間隔可以長一點以獲得充分休息。

術科表現還不錯，還可以！一天兩餐練六、七個小時，中間都只有一個半小時休息跟吃飯時間，現在晚上比較沒有訓練時間，應該要增加，但是休息時間長一點，學妹太輕鬆了。我們以前一年級好累，高一都想跳樓！比賽成績乙級冠軍，甲級第八！  
(女籃/0420)

籃球是升學重要關鍵？一半一半吧，一定有會有幫助阿，像有保送考或是獨招，學業與球隊可以兼顧，有心就可以。  
(女籃團/0404)

### 4. 男籃

平均每日訓練時間約 7 個小時(晨操加上專長課程)，學生認為訓練份量雖重，但能夠感受到效果跟進步，唯希望場地能夠獲得改善。

術科表現非常棒！之前是一三五晨操，現在是一天七個小時，早上五點起床，五點半練球，練到七點半至八點左右，下午四點開始練球 練到九點左右，練習時間非常夠！超夠！不會花時間出來練習，絕對不會喔！教練練七個小時，就算自己沒有花時間出來練也會進步。  
(男籃團/0404)

學業跟訓練無法兼顧，會比較想兼顧學業，沒事就多讀一點書，有空有時間就少出去玩，大家找一找多看一點書，找到一個屬於自己的動力去唸書，設定一個目標。  
(男籃團/0404)

體育班不是我們原本想像中，有點落差，例如：剛開始想說進來好好玩社團，但學校規範太嚴，可能因為我們是第一屆體育班！  
(男籃/0420)

學校沒有辦法針對我們各方面的需求，是有在改進啦！但球場太爛會導致我們受傷……訓練除了場地一切都很好。  
(男籃/0420)

本研究之訪談資料結果顯示體育班學生平均每週的訓練為 5-6 天；一天約 4-5 小時，與詹俊成(2003)之建議每週訓練六天調整一天為宜相符。也發現實際所訓練時數遠超過專長訓練時數，與徐郁婷(2006)指出體育班專項教練對於專項訓練視為奉獻之現象相符。體育班專項教練之訓練時間，往往配合比賽期程以及訓練目標之內容調配，故無法依照校內之固定課程按表操課，與林國棟(1984)提出學校教練為了運動成績，加重訓練質與量相符。而訓練最終之結果反應於運動成績，故為了贏得比賽而增加訓練時數是每一個代表隊的常態情形，因此，專項教練之投入並不是依照學校之排課時數，而是依據球隊的練習情形及比賽成績來做調配，超出專長時數而無實際津貼補助是常見的現況。在學生感受的部份，每一代表隊皆肯定訓練課程的專業性，惟期望在場地的部份能夠獲得改善。

## 二、學生專項訓練歷程之經驗

學生對於教練的訓練方式均表示有其專業度，認為教練能依據球隊風格、學生的特性給予適當訓練課程。當無法達到訓練目標時教練會用較負面的言語、行為激勵學生，而學生也能體諒教練之用意，表示經歷了三年的訓練利程之後，已經能夠瞭解教練為何有如此的反應。學生於訪談中提到：

吃泡麵十分鐘吃完又馬上練，但他自己也知道那不是對的，然後只是想要激我們，可能也是我們不好吧，以前常有現在不會。 (女排團/0402)

(第一次接觸教練)很苦阿，超痛苦的!會偷偷哭、互相訴苦之類，練完球就會偷偷罵教練，可是他到現在還不知道。可是他不練球的時候很搞笑、人很好，他有他的想法，就覺得這是他的練法我們只能配合，他練球方式就是這樣，也是本分吧! (女排團/0402)

專項應該都還好，但跑步讓我受不了，有時候就覺得練很累，幹麻要練這個比賽又用不到，不實用，但都會告訴自己說不定有用吧，只是不知道而已，就撐下下去啊! (女籃/0420)

從下列之訪談稿可知學生在訓練過程中感受到教練的用心與家人的支持，放假回家與家人相處時常是促使自己進步的動力之一：

最怕練球練不好還有比賽都連在一起就沒有辦法回家會很想家，而且爸爸、媽媽也會擔心，為什麼這麼久都不能回家！  
(女籃團/0404)

教練是幕後推手有形無形幫助我們，給我們相關知識，有時候教練給的壓力太大會讓我一度很想放棄，是因為家人的支持讓我繼續打下去。(女籃/0420)

戰術走不出來就不要理他，走錯就走錯！場上變化太多了，教練看到的有時候我們的能力可能沒有像他這麼好，所以我們就沒辦法在場上看到那個狀況，但教練是對的！  
(男籃/0421)

隨著訓練歷程的累積，在後期學生反應明顯感受到自我在身、心方面的成長，以及在專項能力上面的進步與超越。學生表示專項訓練之壓力是必經的旅程，但因為是第一屆學生，在沒有學長姊的引導下，與教練之間必須經過摸索期，而使得訓練時數十分冗長是期望調整改善的部分。

高一高二都沒有進八強其實大家都很失望，因為花很多時間啊。可是到高三就會比較知道重點在哪裡，經驗吧，所以第八名大家都很高興因為終於有成果。差別最大的應該是我們是第一屆，沒有學姊帶的話教練就是要花比較多時間一個一個教。  
(女排/0423)

練球不順時隊友會互相鼓勵，覺得隊友是很大的動力，家人也是阿，一開始被罵的時候才會打電話回家，後來就不打。  
(女排團/0402)

女籃面臨訓練產生的壓力時，從下列訪談稿得知，主要藉著彼此加油打氣，給予鼓勵、支持的力量，或者透過電話與家長溝通排解壓力，並希望藉由與教練的溝通，解除心中的問題。

練球撐不下去的時候，都靠好姐妹相挺阿，我們睡覺的時候都會說悄悄話，彼此加油打氣，有時候也會跟教練聊聊天，其實我們私底下都很喜歡找教練聊天，但教練很忙事情都做不完，就不敢吵教練。（女籃團/0404）

X教練是精神支柱，因為教的東西不只球場上還有別的，心理層面會請他幫助，會問他。而且喔…只要我們生病他一定會帶我們去看醫生，我們的生活起居也很注重。（女籃團/0404）

男籃認為練習的時間太多，希望能在假日獲得調適，一方面放鬆精神，一方面避免受傷，但卻也同時肯定這樣的訓練歷程使自己明顯的進步了。

覺得練習時間有點多，恩，太多。最少假日要還給我，一到五再好好練！比賽成績唯一的遺憾就是沒有辦法進前八強，但一路上都有在進步。

（男籃團/0404）

有人覺得練籃球是升學關鍵，但經過學測之後發現不是，有人覺得升大學是用術科，所以是因人而異啦，但這一切都是值得！練球時間我是覺得不用練那麼久，練到都呆了就恍神，效果也不一定很好，又容易受傷，折衷最好啦！

（男籃/0420）

訪談結果呈現選手均認為教練之訓練有其成效，但在訓練的歷程中難免遇到挫折令人想放棄，而隊友彼此鼓勵為堅持下去的力量。文獻中發現因體育班之研究多以量化來探討，在學生訓練歷程之部分之著墨卻為鮮少，而這些痛苦的經驗卻是學生最甜美的回憶，在體育班的生活無非是辛苦的訓練以及嚴格的生活紀律要求，而在艱困的時刻學生同甘共苦無形中培養出革命的情感，經歷三年的體育班生活，學生從菜鳥學妹變成了教練的好幫手，替教練分擔球隊的大、小事務，從中學習砥礪相長，這些成長的過程與經驗都是每一個體育班學生最為驕傲的回憶。

另一訪談結果則發現體育班學生認為無法兼顧學業與專項訓練，兩者相較之下，重心較偏向專項訓練。與林國棟(2003)指出運動選手要升學就得準備課業，相對的就必須犧牲訓練時間；林德齊(2006)也提出學生在術科訓練方面，一方面認為升學時需要依靠術科成績的突破，另一方面又自認無法兼顧學科，形成矛盾的內在衝突，影響學、術科的表現。研究者依據訪談結果，發現學生確實認同學業之重要性，但由於國中時學業基礎不夠紮實，以至於對自己在學業表現較無信心；且專項術科為學生的興趣，在訓練過程中提升專項能力，無形中也形塑了對專項之認同、熱衷；此外，在環境、教練及同儕之氛圍牽引，學生在兩者相較下多以專項訓練為重心。

### 第三節 體育班學生之生涯發展與生活歷程

本節主要探討體育班學生對於生涯發展之規劃，以及就讀高中體育班期間影響其規劃之內、外部因素，最後呈現三年之生活歷程，以完整高中體育班學生整體學習歷程之全貌。研究者依據所蒐集之學生訪談、教師訪談以及相關文件，加以歸納統整。在針對體育班學生之生涯發展與規劃等問題的部分，主要分為影響生涯發展的外部因素(探索管道、重要他人、課程)、以及影響生涯探索歷程之內部因素兩部份呈現。最後則呈現學生高中三年生活歷程之反思與感想。

#### 一、影響體育班學生生涯發展之外部因素

##### (一)探索管道

訪談結果顯示學生就讀體育班期間，並不瞭解未來升學的管道及方向，也承認自己在高一高二時並不在乎未來升學方向，僅將提升個人運動成績、進入全國八強決賽得以取得保送資格設定為最大目標。學生取得升學資訊的管道多半為詢問學長姐或教練，感到升學的危機意識主要在學測過後。若無法得到確切的答覆，才會選擇自行上網查詢

各大專院校獨立招生相關訊息，但普遍反應得到資訊不多。對於自我性向的瞭解以及未來升學的規劃，多數也僅限於是否要持續訓練並以自己的專長項目為職業選擇，或是否選擇就讀體育相關科系。

因為我哥有保送考，所以我知道有保送考，而且也不知道自己要考什麼所以就等高三再想就好。 (女桌/0422)

桌球每年的保送考開的學校都不太一樣，然後我們沒有考，四個人都不考，我們都是用獨招。 (女桌/0422)

最後一年才意識到上大學這件事啊，以前想的都是進八強。 (女排/0423)

都是問學姊，之前念普通班的排球隊的學姊，問她去那間學校好不好，再用電腦找學校的資料。 (女排/0423)

NO! 不知道，高三才會開始主動調查，之前就覺得要進八強有保送權有球衣，其實也沒注意到保送考的學校。之前喔…就是會想說要不要念體育系或是公立、私立。 (女籃/0420)

高一到高三都不清楚，應該說是學測考完之後才清楚。 (男籃/0421)

自己上網找，打學校名字。就每間都找找看，找招生資訊的地方就會有。我們應該都是選自己喜歡的系，只有珈芝用甄審師大競技系吧。 (女桌/0422)

教練跟學姊都會說耶，就是打完聯賽之後找我們問，叫我們先去上網查這些學校有甚麼科系，然後那些科系是要做什麼的，可是看不太懂。(女籃/0420)

在面對未來是否就讀體育相關科系，以及是否繼續從事運動選手這條路的想法部分，多數均表示希望能夠探索體育相關科系之外的其他生涯發展管道。

有，我還沒選 但會考慮要哪些科系，不過應該跟排球沒有關係了。

(女排/0423)

會對非體育科系有好奇心，應該不會很難吧，靠自己都有辦法唸完，就是怕跟不上同學阿。  
(女籃/0420)

沒有關係，出來的生涯不一定是打球，沒辦法靠打球吧。  
(男籃/0421)

高中體育班學生對未來生涯發展與規劃概念較不明確，此階段相當於 Super(1957)生涯發展歷程中的探索階段之試探期，在特殊體制下的「體育班」學生，更是容易因為太過投入在屬於自己的運動領域中而忽略了自我生涯探索的重要性。這一點與林德齊(2007)針對高中體育班學生生涯發展與職業規劃的主要發現一致：「造成體育班學生沒有管道探索未來發展的原因，與學生將多數時間都花在運動場上，追求運動成績的進步，而沒有針對自己的生涯規劃多探索與瞭解有關。」因此師生皆認為生涯輔導課有其必要性。

## (二) 重要他人對生涯發展的影響

針對重要他人對生涯發展的影響，學生表示教練會提供他們未來升學的相關資訊但不會干涉他們的選擇，各隊學生多會聽取教練分析意見，來決定報考學校的方向。教練則主要依據學生將來是否有繼續在專長領域發展的潛能與條件，以及家庭背景和學生學業成績做為主要考量因素。唯桌球隊學生長期在校外訓練，表示教練不會主動告知任何升學相關資訊與建議，皆由自己上網查詢獨招資訊自行報考。

高三就沒有去合庫練球啦，也沒有問教練就自己先找，育樂營的時候會碰到教練，他會關心我們有沒有考上。  
(女桌/0422)

會，他會提供我們學校跟我們講什麼學校可以去考，算是先幫我們找好，再看那個學校有哪些科系我們自己再討論，只有小龜要考保送考。(女排/0423)

學姊、老師、教練就會分析看我們誰適合念甚麼，就都聽他的，還有爸爸媽媽。  
(女籃/0420)

對啊!每次段考教練還會特地把我們留在學務處讀書，教我們唸英文，不像一般的教練只會叫球員練球，教練常說打球是有限的，但在球場上學到的精神，是可以延續一輩子的，態度最重要!  
(女籃團/0404)

英文老師跟我們說有獨招、保送甄試、個人申請、學校推薦跟指考。

(男籃/0421)

教練有推薦幾所學校，幫我們去跟大學教練講，想要的都去講。

(男籃/0421)

針對體育班學生生涯發展與規劃問題，體育組長表示學生大部分聽從教練安排，而教練則會針對學生未來發展性與家庭相關背景等提供建議。

他們都聽教練的拉，我也不太可能幫每個隊這樣一間一間學校找啊，教練就會看還能打的就推薦大學念那些有甲組的，女排就孟璇嘛，他們教練也說家裡還是希望他念公立的、男籃阿邦大家都會要、女籃你們 sick 個性的問題吧，彭頭應該還可以繼續打可是她媽媽不是堅持不給她念體育系了、桌球的應該都沒有要繼續打了，反正他們功課都很好。  
(體/0427)

學生送來我們這裡對他們就是一個責任，除了就學期間的課業、訓練、生活等，對於他們未來的升學，我們可以幫忙的就會盡量推他們一把，最主要還是先看他們未來是否還有意願、條件繼續打球，若是有能力的球員當然會推薦到甲一的大學，但也要考量到學生的家庭背景，因為公、私立學校就差很多，像是師大、實踐、世新這幾間學校的性質。  
(C/0428)

運動員對教練的服從性與信任感非旁人所能取代，因此在面臨生涯規劃的時刻，教練若能夠多方面考量並與學校行政單位配合，相信對於體育班學生的生涯發展與規劃都將更有助益，也不容易讓隊上成績較差的學生有「被遺棄」或者「被忽略」的感受。黃

保東(2003)曾針對體育班學生規劃生涯提出建議：「調查學生的升學或就業意願，評定學生的意願是否配合個人的能力、興趣。對於適宜升學的學生，宜協助其加強學、術科能力及選擇適當的學校或科系。對於決定就業的學生，應協助其加強職業知能之輔導並提供多方就業的相關資訊。對於所有高中職體育班畢業生，皆應納入追蹤調查及輔導的對象。」相信不僅是學校行政單位的責任，更需要做為選手重要他人的教練共同重視。

### (三) 體育班課程對學生生涯發展的影響

針對課程對生涯發展的影響部分，學生多認為升學主要還是依據自己的專項術科能力，但相較於就讀其他高中體育班同學，則認為自己學校較為重視課業表現，且部分學校獨立招生仍須參加學科測驗，因此學生對學科成績重視程度頗高。導師意見則是希望各隊教練能夠多方面考量個別差異協助學生生涯選擇與規劃，並建議高三開設生涯輔導課以獲得充足資訊。

我覺得不夠完善，就跟老師方面的溝通吧。就課業方面，練球可能也需要吧，要不然有時候他們練球又考試，老師會嫌什麼太晚阿或怎樣之類的。

(女桌/0422)

導師比較沒跟我們講這個，而且我們沒有輔導課(生涯)。

(女桌/0422)

有阿!有幫助，考獨招也要考學科阿，不過就是只有佔百分之20或30吧!看學校。

(女排/0423)

有覺得XX(本校)體育班比其他學校顧功課，剛開始都會覺得煩哪，暑假有跟沒有一樣，不過開學就會發現有差了。

(女排/0423)

我有考X大阿!可是沒上，上的是一個很奇怪的是乙組球員。我們隊裡面還有三個要考獨招阿，獨招還是看球技吧，而且很多學校都已經有找好人了，機會本來就不是很大。還是要拼保送考，好不容易拿到的，雖然沒有很多公立

的學校，沒把握，拼拼看。

(女籃/0420)

像我們有人用術科考上大學，也有人用術科磨練當經驗，跟教授分享，取得入學資格。一定要比較就是術科比較重要，學科就是基礎，還是要能畢業。

(男籃/0421)

導師認為該班學生對自我的生涯規畫主動性不足，且因訓練及比賽期程影響，無法充分準備升學相關資料，期望能夠得到教練及學校相關行政單位的協助規劃。

12月他們都還在比賽，叫他們交推甄那些東西都叫不聽，男籃的都以為自己進入強好像有希望就都不準備了(推甄報名資料)。其實他們都嘛不知道自己將來要幹嘛，對啊!只聽教練的，可是教練只知道誰可以繼續打球阿，那其他的哩，自生自滅喔?還是需要上輔導課吧，高三的時候至少一個學期上幾堂真的很重要。

(導/0421)

體育班非職業班，即使身為國內頂尖選手，仍需為自己的生涯發展與規劃提早做探索及準備，因此訪談結果雖然顯示，體育班學生瞭解運動並非未來唯一的出路，但也有人表達未能兼顧學業的遺憾。相較於國外運動員的培育體制是從小就建立觀念：運動員的退役只表示人生一段經歷的完成，對他們而言只是換一種職業而已，許多運動員本身就有自己的職業(段蕾，2007)。我們對學生運動員的觀念建立似乎仍然不夠明確，的確容易使其誤認為進入體育班就是升學保證，就是就業保證。中國學者李正(2008)也曾提出：「美國”體教結合”的優點在於實施訓練和學習的機構都是學校，所有學生運動員與其他學生面臨的訊息與機會是相同的，這就使他們能夠根據自己的條件和情況對前途做出較正確的估計，並及時在學習與運動中調整自己的著重點，從而在兩者中確保其一。」學生是否接收到完整訊息，來衡量自身條件與狀況以對前途做出正確判斷，相信也是我們在教育高中體育班學生時候的重點方向。

## 二、影響體育班學生生涯探索歷程之內部因素

### (一) 家人對體育班的瞭解及其對生涯發展的影響

學生的家人看法呈現極端，有的不甚瞭解「體育班」為何物(女排)；有當初考不上公立高中而勉強同意女兒來就讀(女籃)，在即將畢業之際卻因此對「體育班」徹底改觀；也有經過與家庭革命後，才獲得家人同意來報考(男籃)，因此決心堅持到底，即使面臨升學困境仍不肯求助於其他人。

家人剛開始對念體育班有意見，現在贊成。(女桌/0422)

家人不反對，應該他們根本不知道體育班什麼東西吧？只知道比較適合運動的。剛進來的時候其實也沒有想說要達到甚麼目標，就是覺得有學校念就好，後來看到女桌女籃都進八強就會覺得最後一年一定要拼出成績。(女排/0423)

家人不喜歡我運動，他希望我是音樂美少女，國中的時候想考北X沒有考上，如果不念體育班的話不一定能上公立的高中，所以媽媽最後還是讓我來念了，可是現在她雖然還是沒有很贊成我念體育系但她有說覺得我們都不像體育班，不像以前那種體育班。(女籃/0421)

家人不贊成阿，我就說教練很好我想唸，會撐下去。就有好幾次不講話，後來爸爸說算了反正也是公立的學校，媽媽是說反正你將來不要後悔怪我們。現在喔也不太會問我了，我就說反正沒有保送考也一定有學校可以唸，其實我現在也不曉得有甚麼學校可以唸，自己決定的阿不會怪誰(男籃/0420)

從訪談資料中可以發現，學生當初選擇體育班就讀是為持續自己的運動生命，但其家人對高中體育班的經營狀況並不十分瞭解，甚至有一開始就持反對意見者。林德齊(2007)曾建議：「體育班經營單位，應在招生前，針對有意願就讀體育班的學生，辦理體育班的作息、運作及經營宗旨的說明會，讓有意願就讀體育班的學生及家長，確實瞭解體育班的狀況，提高學校、家長及學生之間的共識。」且由於國內學者對於體育班未

能取得甄審、甄試資格學生之相關研究並不多，然而升學制度的多元化相對也會造成學生在學習歷程中選擇與取捨間的茫然，如何縮短摸索期，使其提早開始規畫針對未來合適入學管道的準備工作，相信才是得以真正落實此一制度的意義。

## (二) 學業與訓練，及三年體育班生活對生涯發展歷程之影響

依據訪談結果多數學生回顧高中三年體育班學習經驗，均抱持正面肯定的態度，對於未來的生涯雖沒有具體規劃，但多數體認到運動這條路並不一定直達終點站，到達岔路口時還是需要衡量自身能力做出選擇與判斷。

去大公司啊，就是我們四個自己組一個公司啊，有會計跟國貿。(女桌/0402)

念會計系吧。開學會，還是要練球，不過就是剛上高中的時候就知道以後沒有要念體育系，會想說將來要做甚麼，不過也沒有很確定。只有蕭XX她很喜歡日文又超用功，應該會上日文系吧。(女桌/0402)

主任跟教練說去考北體、考軍校，可是很難，哈、新聞系吧。(女排團/0402)

其實都會有心理準備大學沒有要再走運動這一條路，還蠻清楚未來的發展。

(女籃/0423)

我媽媽本來就不想要我唸體育班，是萬不得已才讓我唸的，他說大學不要再唸體育系了。哈!我想教人家彈琴，當老師都很好啊。(女籃/0420)

導遊、賣小吃、賣便當、剪頭髮。(男籃團/0404)

要做甚麼現在真的不知道，不過不會把打球當作工作是一定的。也沒有特別想當教練耶，就去參加地下籃球隊吧。(男籃/0421)

多數學生也認為體育班的學習環境磨練了人生經驗，訓練了過人的勇氣與面對挫折的意志力。相較於其他普通班級，認為在體育班當中更能夠體會團結的重要性，並且在良性競爭的環境當中彼此激勵。做人做事的態度，以及與人際之間的應對相處也是在體育班當中所學習到的重要潛在課程，針對就讀體育班對自己的影響方面，學生提出：

讀體育班有幫助啊，做比較不同的事物，不用整天都看到書啊! (女桌/0422)

升學管道會比較容易上大學，而且同一個班級大家會互相鼓勵打氣，我們比賽的時候其他隊也會來加油，他們還會唱歌都唱走音很搞笑。(女排/0423)

為同樣一個目標努力的感覺很好，如果在普通班的話可能就不會有這種感情。也是會互相比較覺得不能輸，應該算是良性競爭。(女籃/0420)

就喜歡打球，雖然沒有進八強還是有幫助拉，至少知道自己應該不是

那塊料，哈! (男籃/0421)

其實都還好耶，因為我們裡面真的就是 XX 很厲害，我們就是，怎麼說，盡力吧，所以挫折就真的沒有很大感覺，不過就是真正遇到事情的時候就會很團結，大家就一起。(女桌團/0402)

挫折會啊，一開始吧，一開始剛進來因為只有六個人，然後很多事情要排球隊去支援，就很突然，突然叫去可能不知道還會被罵。我覺得可以先告訴我們嚴重性，因為我們還不懂啊，然後他就先罰。希望老師能先聽我們講再罵。

(女排團/0402)

有正面積極的，就老師啊，很多老師教我們很多做事的態度。會覺得外面那些白目頂撞老師的學生很幼稚。(女排/0423)

面對挫折，一定要的啊，一定要積極不然怎麼辦、就是變得很會安慰自己、比較活潑又三八、比較會替別人著想吧、變得比較勇敢，以前很愛哭。

(女籃團/0404)

挫折就是沒有放假、收手機、五點起床很痛苦。(男籃團/0404)

印象最深刻的：掃完全校的廁所、排一千張椅子、隨時都要待命，就是萬年公服隊，集合動作太慢就會被噓很慘(男籃團/0404)

學到籃球之外的就是情緒控制跟人際關係吧。挫折就是有人放棄的時候吧，像 XX 那時候就跟 X 老師說他高三不要打了，還有二年級的學弟一堆人裝死啊，那時候會覺得很不爽大家都是一個隊的又不是只有你們會累，後來看到一年級的進來又覺得有希望。恩可是，現在的感覺就是他們沒說出來但是很後悔，最後這一年真的是太棒了!(男籃/0421)

回首就讀體育班的經歷與經驗，大部分學生表示若再有機會做一次選擇仍然會就讀體育班。惟有男籃部分學生認為若當初沒有選擇進來體育班就讀，應該能夠有更好的學科成績進入更好的大學就讀。

再選一次還是會選體育班。(女桌/0422)

會啊，還是會選唸體育班。(女排/0423)

再選一百次還是 XX 體育班，普通班都很奇怪。(女籃/0420)

如果再選一次，我會!(男籃隊員七個裡面只有一個說會，其他沉默)，因為能跟大家認識很不錯。(男籃團/0404)

過去的文獻探討，較少以質性研究的方式，讓高中體育班學生在沒有固定選項與答案的限制下回答。該班學生對高中三年的學習歷程表達出了心底深處許多想法：包含師長在態度方面的要求如何影響其人生觀，顯示這一批學生其實在三年的高中體育班學習過程中，已經將師長所教誨的正面價值觀內化至心底，同時在不自覺中磨練出比一般生

更成熟的想法；但也有著面對嚴格的紀律要求、教練的魔鬼訓練，和隨時都要自願為校服務的壓力之下，有時未獲得平衡的心理，以及渴望得到公平客觀對待的期盼。尤其當訓練與學業或為校服務產生衝突時，學生感覺手忙腳亂卻有苦難言的窘境是在本研究中突顯出來我們應該要正視的問題。

### 三、高中體育班之一般生活歷程

#### (一) 三年宿舍生活甘苦

體育班學生生活經歷當中最特別的一項，莫過於大多數代表隊都必須集體住宿過團體生活。在這方面學生反應就讀體育班期間最有感受的就是在住宿期間的喜怒哀樂。最苦澀與最甜美的回憶都成為人生中最深刻的記印。在訓練的龐大壓力下，回到宿舍與同學隊友聊天玩樂是日常生活中唯一調劑。體能訓練期的晚上會互相打氣說晚安，痛苦的晨操早晨一個拉一個起床，都是生活中相互扶持的感動記憶。

*回宿舍就聊天、洗衣服(排洗衣機)、家務事、聊八卦紓解壓力。(女排團/0402)*

*我們六個都住宿，有的人家裡其實還蠻近的可是因為團隊，高一的時候跟女籃一起住，老師有時候就會買消夜跟牛奶，有時候也會幫我們買，那時候就覺得會感動，是一種被關心的感覺，不是真的很餓想吃東西。(女排/0423)*

*打屁聊天、模仿老師跟教練、這個很好笑喔!技安妹超會模仿老劉、有時候練太累練完回去就洗澡睡覺。(女籃團/0404)*

然而團體生活中因為每個隊伍的作息時間不盡相同總難免摩擦，這些大孩子們卻在不得不溝通的過程中學習到與他人的相處之道。

*會啊，會因為打掃工作弄得有點不太開心，後來就有講開就好了，而且回到*

班上就一樣好。 (女籃/0421)

回宿舍就打棒球、拍戲，拍「鬥牛要不要」、現在大部分時間就睡覺。

(男籃團/0404)

剛開始晨操的時候就覺得很痛苦啊，可是我們是學長還是要先起來喊。有時候前一天被操翻了實在起不來，阿瑋跟阿蘇就會開始拉，一個拉一個就這樣飄到球場。

(男籃/0420)

## (二) 教練、隊友-另類家人

學生已習慣集訓期間長期無法放假回家並不會特別想家，唯有在生病時特別容易思念父母，這時卻也最能夠感受到同學隊友的扶持照顧。在他們心中，教練與隊友已然成為高中三年來的另類家人，陪伴著他們度過這一段甘苦與共的日子；然而訓練經歷瓶頸與挫折時，家人仍然是這些大孩子最佳的傾吐對象。

不會想家耶，因為習慣了吧，只有剛進來時候的前幾個月會想。生病的時候會很想在家裡吧，就有一次感冒頭痛到不行，然後起來一直吐，范范他們就是會一直拿水給我，那天他們幾個應該也都沒睡吧。

(女排/0423)

會阿，就會打電話回家(w)。一年級的時候都會圍在一起哭(s)、很熱睡不著然後想到明天早上要測體能就想大叫(p)。

(女籃團/0404)

感覺老師、教練跟某些同學比家人還親，不過又是不一樣的家人。(Q:另類家人?)對阿算是吧！宿舍還沒好的時候，有一陣子XX教練跟我們一起住，我們就會一起說教練晚安!大家晚安!明天加油!心情真的會變好很多因為大家感覺都在一起同甘共苦，後來每次第二天有魔鬼項目的時候，就會一起喊明天加油!

(女籃/0421)

會偷偷跑回家(i)、出去吃大餐(w)、大家一起聊聊天吃到飽(h)。

(男籃團/0404)

有幾次拉就是剛換教練的時候，不太適應吧覺得他都在諷刺我們，然後收手機阿所以不能打電話，就打公共電話哭，結果還被教官看到。(男籃/0420)

國內較少討論體育班學生外宿生活感受的文獻，可能是因為國內提供體育班學生住宿的學校並不算多，僅臺北市政府教育局(2007)曾委託教師研習中心就高中職體育班學生住宿部分進行調查，提出「學生大多數為自行負責住宿問題，對於寒暑假或比賽期間進行集訓，較無法完全掌握學生生活起居等問題，也同時無法招收外縣市優秀選手至臺北市就讀」之問題。在本研究中的體育班學生認為，住宿生活的優點是訓練了獨立自主的個性，且更加深了團隊的情感以及人際間溝通與相處的能力；缺點則是犧牲了與家人相處的時間。但教練與隊友其實都已經成了另類家人，整體而言十分肯定住宿生活對高中三年的影響。

### (三) 凡走過必留下痕跡

回憶三年的體育班生活，最痛苦的記憶都成了最難忘的回憶。整體來看女桌學生即使自認術科能力不甚佳，但在體育班生活歷程中調適得宜，並且保持住學業成績，因此在回首時雖未留下轟轟烈烈的印象，但肯定了三年來在高中體育班的學習歷程豐富了自己的生命；女排是唯一開班就由專任運動教練指導的隊伍，歷經前兩年未能獲得理想成績的壓力下，對超時的訓練與嚴格要求均毫無怨言，在不斷自我調適之後，終於在高中最後一年達成前八強的理想，也都有了升學的規劃，可以說是順利開花結果的一個團隊；女籃是最早取得亮眼成績的隊伍(96學年度首度挑戰甲組即獲得全國第八名)，高一高二在平均每天六小時的訓練時間中，磨練出過人的意志與鬥志，雖在

高中最後一年未能更上層樓，但拼鬥的過程，與教練在高中三年所給予態度上的影響卻是最為深遠；男籃是唯一未取得保送甄試(全國八強)的團隊，雖然在高中最後一年拼到了前十強已經誠屬難得，但這群大男生心裡仍有無限的遺憾。歷經內部球員有人中途放棄、更換教練後完全不同的訓練風格，哭著熬過的這一群人，最無法釋懷的是再也沒有重來的機會了，但在心裡所烙印最深的一句話就是：再也不要讓自己後悔。

我覺得這三年很精彩，而且更清楚自己想要的是什麼。 (女桌/0422)

鑰匙事件吧，就是籃球隊的超過門禁時間，我們因為第二天有活動所以有鑰匙就幫他們偷偷開門，一開始很害怕所以都說謊，結果被發現之後更慘，很多人被記大過。主任、組長、教練輪流出來罵，那一天在學務處前面撐(拱橋)了超過兩個小時吧，全身都在抖，後來的感覺就是很後悔。 (女排/0423)

最開心的就是高三終於拼到八強啦，就是一種真的付出過就會有收穫的感覺。

(女排/0423)

有一次 SICK 生日，買麥當勞還有蛋糕慶生，吃得太開心忘記等下要練球。結果教練來一開始就是托籃板連托了八百個，我們全部麥當勞都吐出來超慘的，哈對啊一個禮拜都不想看到麥當勞。 (女籃/0421)

回憶打球感覺就是：痛苦會過去，快樂會留下，而且是很美好的很驕傲的回憶(m)、那時候還有想要留級一年(c)，就想再拼一年阿不過爸媽跟教練都不贊成(t)。 (女籃團/0404)

連續十趟四點折返之後，最後幾趟都是用游的，全身都沒有力氣又不能不衝，不知道該用身體的哪一個部份來出力，最後都是用「仆街」的姿勢衝到終點。不過撐過去就是自己的，這句話在這一年驗證了，現在體能算巔峰吧，呵呵可惜要畢業拉沒有 HBL 了，一切不能重來。 (男籃/0420)

## 第五章 結論與建議

本研究旨在探討體育班不同專長項目學生之學習歷程，包含其學業、訓練以及生涯發展及生活歷程等狀況。本章依研究結果與討論，加以綜合歸納提出本研究之結論與建議，以茲提供各校體育班、校隊教練、學科教師、師資培育機構與未來研究者參考。全章共分為兩節：第一節為結論，第二節為建議。

### 第一節 結論

本節依據研究目的對應之研究問題，並綜合歸納第肆章的研究結果與討論，將對體育班不同專長項目學生之學習經驗，包含其學業、訓練以及生涯發展與生活歷程之狀況，提出以下的結論：

#### 一、體育班學生之學業學習經驗

- (一) 體育班學生面臨班上學科基礎差距過大，以及學科時數較其他班級為少的情況下，在學科教師調整學習內容，並以鼓勵和支持態度教授下，產生學習動機，並成就出正面積極的學習經驗。
- (二) 本研究參與者認為該校所規劃之課程，對未來升學甄試(獨招、保送考)有其助益，且在多數主要科目中皆能得到成就感。但希望在主科(國文、英文、數學)方面能再增加時數，並改善上、下學期對開課程造成的混亂與無法精熟學習。
- (三) 體育班學生學期中因參賽而造成的學科進度落後，本研究參與者認為應藉由增加寒、暑假課業輔導的方式補強，以取代平常時間的夜間課輔。並認為課後輔導應配合學校各校隊之訓練時間，建立相關辦法與制度，才能達到其效果。

## 二、體育班學生之專項訓練經驗

- (一) 學生認同其專項教練與訓練課程之專業性，且認為教練不僅堅持訓練成果，對其學業及生活教育皆有要求。在嚴苛的訓練的歷程中，隊友彼此鼓勵為堅持下去的力量，曾經痛苦的經驗卻是回想起來最甜美而驕傲的回憶，且認為超出能力所能負荷的訓練是激發自我潛能的關鍵。
- (二) 本研究參與者在學習過程中會面臨學業與訓練必須取其重的情況，其矛盾的內在衝突下，多數會因為國中時期學業基礎較不夠扎實，且專項運動本身就屬個人興趣，再加上受到環境、教練及同儕之氛圍牽引下，仍以專項訓練為重心。

## 三、體育班學生之生涯發展與規畫

- (一) 本研究參與者對未來生涯發展與規劃概念較不明確，而教練為影響體育班學生高中生活最深遠的重要他人，因此師生皆認為高三開設體育班生涯輔導課有其必要性。
- (二) 學生在就讀體育班期間，並未接收到關於升學的完整訊息，包括運動員這條路的發展性與限制性，以衡量自身條件與狀況以對前途做出正確判斷。
- (三) 學生就讀體育班期間接受嚴格的紀律與態度要求，並培養為校服務的榮譽心，在這樣的學習環境中非但磨練了人生經驗，同時訓練了過人的勇氣與面對挫折的意志力，以及與人際之間應對相處也是重要的潛在課程

## 四、體育班學生之生活歷程

- (一) 本研究參與者之家長對體育班營運制度的不了解，以及對於學生未來升學制度多元化的茫然，都是造成體育班學生摸索期無法縮短的原因，更甚者，成為學生與家

長之間無法溝通的主因。

- (二) 住宿生活經驗訓練獨立個性、加深團隊的情感以及人際間溝通的能力；缺點則是犧牲了與家人相處的時間。但教練與隊友都已經成了另類家人，學生整體而言十分肯定住宿生活對高中三年的影響。
- (三) 回首過往不論是否在高中三年達到了預期的目標，都得到了他處所不可尋的寶貴經驗與教訓，同時更瞭解了自己的能力與限制，以及從事運動這條路的多元性。

## 第二節 建議

本節依據研究結果，針對高中體育班發展及未來研究提出以下幾點建議：

### 一、針對高中體育班發展之建議

#### (一) 針對高中體育班開設生涯發展相關課程

建議應針對體育班學生，開設生涯輔導課程，並納入高三正式課程編制當中。其他普通班級多於高一時開設生涯輔導課程，另輔導室多以辦理講座方式提供高三學生生涯發展相關訊息。但體育班學生所需生涯發展相關資訊有其特殊性，應於體育班相關會議中，邀請輔導室參加，共同研擬體育班之生涯課程。並建議學校行政單位應於相關會議中，將體育班升學輔導計畫納入議程中，要求各代表隊教練出席，共同擬訂明確升學輔導計畫，並確實考核執行。

#### (二) 提供成功發展楷模刺激體育班學生多元發展思考

建議應定期舉辦相關講座邀請運動界名人，以及曾在運動領域表現優異且成功轉換跑道之人士，以提供高中體育班學生更多元化的思考方向。

#### (三) 暢通親師溝通管道凝聚體育班發展共識

針對即將或有意願就讀體育班的學生或家長，建議體育班應於招生前辦理說明會，使其確實瞭解體育班的作息、營運狀況、預期目標以及未來升學管道等，提高學校、家長及學生之間的共識。

#### (四) 學科輔導課程於寒暑假開設以提升學習成效

建議應協調各代表隊的時間，在寒、暑假期間給予完整的輔導課程，學期中則於期中考試前一至二週集中加強輔導。

## 二、針對未來研究之建議

### (一) 建立體育班選手相關資料庫

本研究結果發現體育班有關學生升學之管道，就業資訊搜尋不易；因此，建議相關單位設立體育班之資料庫，建立完整的查詢系統並廣為宣傳，俾使體育班能夠達到普及化，以利於學生學業及專項訓練之發展。

### (二) 擴大研究對象

本研究對象為高中之體育班學生，因此，實驗結果無法廣泛推論。建議未來的相關研究，可針對國小、國中、高中、大專院校等不同學習階段之體育班學生為研究對象，才能更加具體呈現體育班對不同年齡層學生學之習歷程，將研究對象擴及不同層面，才能更增加體育班相關研究的深度與廣度。

### (三) 針對體育班未能取得甄審、甄試資格之學生進行追蹤研究

本研究發現學生運動員若未能取得保送甄試資格，對於生涯規劃較感茫然。因此建議後續研究者可針對體育班未能取得甄審、甄試資格之學生進行研究，以提出相關建議，供此類學生、家長與教練及行政單位做為提早規劃升學的參考。

## 參 考 文 獻

### 中文部分

- 王文科(2002)。教育研究法。臺北：五南。
- 王光輝(2007)。臺中縣高中體育班學生學習適應與升學意願之相關研究。未出版  
碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 王永盛(1998)。中國、美國大學高水平運動員培養的比較。北京體育大學學報，21，(3)，  
5-8。
- 包德明(1989)。學校體育與選手培訓。國民體育季刊，18(3)，16-19。
- 行政院體育委員會(2002)。建立運動選手選才制度。臺北：行政院體育委員會。
- 李正合(1984)。運動員的職業問題。國民體育季刊，13(4)，56-57。
- 李正、蔡文利(2008)。“體教結合”培養高水平籃球運動員”。中國體育學刊，  
15(10)，65-68。
- 邱芳玲(2001)。運動員對生涯規劃應有的認知。學校體育，12(4)，54-59。
- 李坤培(1999)。高中體育班學生活適應及影響選讀體育班因素之調查研究。台大體育  
學報，3，179-238。
- 李坤培(2003)。高中體育班發展的省思。學校體育，109-114。
- 李坤培(2003)。高中體育班發展脈絡與課程規劃之研究。台大體育學報，61-86。
- 李坤培(2006)。高中體育班實施成效評估之研究。大專體育學刊，33-46。
- 李欣靜(2006)。大學校院甲組桌球選手生涯發展與生涯輔導需求之研究。未出版碩士  
論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李清楠(1984)。論運動員的生活、學業及職業。國民體育季刊，13(4)，31-33。

- 杜偉安(2003)。臺北市公、私立高中職體育班之學校適應調查研究。未出版碩士論文，臺北市立台北體育學院，臺北市。
- 呂碧琴(1991)。運動員退休經驗研究：以我國優秀田徑運動員為個案。未出版碩士論文。國立臺灣師範大學，台北市。
- 李慶生(1994)。中國醫藥學院運動績優生的問題與建議。國民體育季刊，23(4)，48-51。
- 周大友(1984)。運動員的職業。國民體育季刊，13(4)，58-61。
- 林正洲(2004)。臺北市高中體育班學生生涯信念與生涯發展之研究。未出版碩士論文，臺北市立台北體育學院，臺北市。
- 周宏室(1992)。我國學校專任運動教練的養成及未來展望。國民體育季刊，21(2)，26-34。
- 周宏室(2004)。運動教育學研究法。臺北市：師大書苑。
- 周宏室(2006)。體育班訪視之我見。學校體育，16(1)，96-102。
- 吳芝儀(2000)。生涯輔導與諮商：理論與實務。嘉義市：濤石文化。
- 林尚武(2006)。運動員教育的省思與生涯規劃的實踐。國民體育季刊，35(1)，64-68。
- 武育勇(1984)。運動員的生活管理。國民體育季刊，18(4)，34-38。
- 吳昌期(2001)。國中中途輟學學生就讀國中補校學習適應與升學意向之研究。未出版碩士論文，國立臺北師範學院，臺北市。
- 吳敏華(2005)。高中籃球運動績優生學習適應之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林國棟(1984)。運動選手的學業問題。國民體育季刊，13(4)，44-49。
- 吳萬福(1992)。運動教練的任務、類型及內容。體育與運動，81，32-38。
- 胡業成(2005)。花東地區高中職運動績優生學校生活困擾與適應情形之研究。未出版碩士論文，輔仁大學，臺北縣。

- 洪嘉文、詹俊成(2005)。高級中等學校體育班發展現況與未來展望。《中華體育》，19(1)，63-71。
- 施致平、黃蕙娟(2006)。高級中等以下學校體育班設置要點解析。《學校體育》，16(5)，23-33。
- 段蕾(2007)。中國運動員退役問題：金牌背後沉重嘆息。《瀋陽體育學院學報》，6(3)，13-22。
- 徐元民(1985)。高級中學體育的展望。《國民體育季刊》，14(3)，22-26。
- 翁文峰(2005)。全國高中職羽球代表隊學生之學校適應調查研究。未出版碩士論文，國立臺北體育學院，臺北市。
- 翁志成(1992)。我國大學生運動團隊的現狀與發展。《大專體育雙月刊》，3(2)，88-93。
- 翁志成(1994)。學校運動團隊組訓的理念與影響因素。《國民體育季刊》，23(2)，55-62。
- 翁志成(1999)。《學校體育》。臺北市：師大書苑。
- 張宏亮(1995a)。大學運動績優保送生之學校適應探討(上)。《國民體育季刊》，24(2)，77-84。
- 張宏亮(1995b)。大學運動績優保送生之學校適應探討(下)。《國民體育季刊》，24(3)，156-164。
- 張宏亮(1996)。運動績優保送生學習困擾及求助對象現況調查。《大專體育》，28，91-96。
- 張春興(1989)。《張氏心理辭典》。臺北市：東華。
- 張春興、林清山(1989)。《教育心理學》。臺北市：東華。
- 莊翠玉(1989)。運動績優生就讀大專院校一般科系之學校適應情況研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 教育部體育司(2001)。《高中體育班訪視報告書》。臺北市。
- 教育部體育司(2002)。《各級學校體育實施辦法》。臺北市。
- 教育部體育司(2006)。《教育部主管高級中等以下學校體育班設置要點》。臺北市。

- 許建民(1998)。運動績優保送生角色衝突與因應策略。國民體育季刊,27(4),102-109。
- 郭遐煒(2006)。臺北縣立高中體育班就讀動機與專業課程學習滿意度研究。未出版碩士論文,國立臺灣師範大學,臺北市。
- 許樹淵(1979)。運動績優保送升學科成績之比較分析。體育學報,2,121-127。
- 陳向明(2002)。社會科學質的研究。臺北:五南。
- 陳龍雄(1989)。運動選手培訓的觀念與作法。國民體育季刊,18(3),44-51。
- 黃金柱(1984)。影響運動績優保送生訓練意願因素之調查分析。體育學報,29,229-288。
- 黃保東(2004)。高中職體育班升學與就業之現況調查分析。碩士論文,國立臺灣師範大學體育研究所,臺北市。
- 彭雅蘭(2004)。高級中等學校體育班導師領導風格與學生學習態度之研究。未出版碩士論文,臺中健康暨管理學院,臺中市。
- 曾瑞成(2002)。我國學校體育政策之研究(1949-1997)。博士論文,國立臺灣師範大學體育研究所,臺北市。
- 程瑞福(2006)。95年高級中等學校體育班訪視結果與檢討。高級中學學校體育班經營策略研討會。臺北市。
- 黃瑞琴(1991)。質的教育研究方法。臺北市:心理。
- 黃捷翔(2003)運動績優生與一般生適應情形之比較研究。未出版碩士論文,國立臺灣師範大學,臺北市。
- 馮麗花(2004)。優秀運動員壓力來源及因應策略之質性研究。未出版碩士論文,國立體育學院,桃園縣。
- 楊明雄(1984)。我國運動績優學生輔導實施狀況調查研究。未出版碩士論文,國立臺灣大學,臺北市。
- 詹俊成(2002)。臺灣地區高中體育班現況調查研究。未出版碩士論文,國立臺灣師範大學,臺北市。

- 詹俊成 (2003)。臺灣地區高中體育班現況調查研究。碩士論文，國立臺灣師範大學體育研究所，臺北市。
- 楊珮琳 (2006)。師範校院體育系學生生涯發展與生涯阻隔之研究。碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 詹清泉 (1984)。運動員的學業問題。國民體育季刊，13 (4)，41-43。
- 雷寅雄 (1994)。運動績優生保送制度之我見。國民體育季刊，23 (3)，193-195。
- 蔡大猷 (2006)。國民小學體育班學生學習適應之研究。碩士論文，國立臺中教育大學，臺中市。
- 劉一民 (1991)。運動哲學研究。臺北：師大書苑。
- 盧雪梅 (1988)。資賦優異學生社會與情緒發展的輔導。資優教育季刊，28，1-5。
- 謝佳男 (2000)。我國體育保送制度下體育保送學生面臨的問題。國民體育季刊，29(3)，61-67。
- 謝應裕 (2006)。體育班行政運作－體育班設置相關法規。高級中學學校體育班經營策略研討會。臺北市。
- 簡曜輝 (2000)。我國學校體育與策略。臺北：行政院體育委員會。

## 西文部分

- Bromwell, P. ; Gensler H. (1997), *The Student Athlete's Handbook*, NY: John Wiley & Sons.
- Bryant, C. W. ; Clifton, J. (1990), *A Comparison of Student-Athletes' Grades In-Season vs. Out-Of-Season at Trentoil State University*, (ERIC Document Reproduction Service No. ED 334 900).
- Castiglione, S. S. (1983). *A comparison of college athletes, and non-athletes student development; academic achievement, work values and needs-press variables*. DAI-A, 43(10), 32-65
- Cascio, W. F. (1989). *Managing human resources: Productivity, Quality of Work Life, Profits*(2nd ed.). Singapore: McGraw- Hill.
- Harrison, C. K. (2004). Female and male student athletes' perceptions of career transition in sport and higher education: a visual elicitation and qualitative assessment, *Journal of Vocational and Training, Volume 56(2)*, 485-504.
- Hollander, E. P. (1967). *Principles and Methods of Social Psychology*. Oxford University press.
- Kaplan, P. S. & Stein, J. (1984). *Psychology of adjustment*. CA: Wadsworth, Inc.
- Lazarus, R. S. (1969). *Patterns of Adjustment and Human Effective*. New York: Mcgreen-Hill
- Leonard, W. M. (1987). Situated behavior of the student-athlete in NCAA basketball. *Arena-Review, 11(2)*, 79-93.
- McPherson, B. D. (1984). Sport participation across the life cycle: A review of the literature and suggestions for future research. *Sociology of Sport journal, 1*, 213-230.
- Pinkey, J. (1991) Student-athletes and test taking: Some serious one-on-one. In E. F. Etzal, A. P. Ferrant, & J. W. Pinkey(Eds.), *Counseling college student-athletes: Issue and intervention*. (pp.135-149). Morgantown, MV: Fitness information Technology Inc. Super,
- D. E. (1957). *The psychology of career —An Introduction to Vocational Development*. New York : Harper & Row, Publishers

- Schein, E. (1978). Career dynamics: Matching individual and organizational needs. *Reading Mass: Addison-Wesley Publishing Company, Inc*, pp. 40-46.
- Shaffer, L. F. & Shoben, E. J. (1956). The psychology of adjustment: A dynamic and experimental approach to personality and mental hygiene. Boston: Houghton, Mifflin Co
- Parmer, T. ( 1993 ). The athletic dream-but what are the career dream of other African American urban high school student? *Journal of Career Development*, 20, 131-145.
- Poduska, B. (1980). Understanding psychology and dimension of adjustment. New York: McGraw- Hill Book Company
- Watt, Sherry K. & Moore III, James L. (2001). Who are Student Athletes? *New directions for student services*, 90, 7-18.
- Weston, L. M. ( 1984 ) . *Identifying problems and accommodating needs of football student athletes at university of Pittsburgh*. Berkely Calif: Glendessary Press

## 附錄一 團體訪談大綱

學業	訓練	生涯
就讀體育班期間，你平均一天花多少時間自己念書?效果如何?對自己的學科成績表現滿意嗎?	就讀體育班期間，你平均一天花多少時間自主訓練?效果如何?對自己的術科成績表現滿意嗎?	就讀體育班期間，你是否曾主動查詢過各大學科系相關資料?你現在瞭解哪些未來升學主要方向?
班上學科老師的課程規劃，符合你的學習程度嗎?為什麼?聽不懂或跟不上的時候會去請教老師嗎?為什麼?	教練的訓練計畫與教授內容，符合你的運動能力嗎?為什麼?跟不上或無法達到教練要求的時候你都怎麼解決呢?	請問你覺得體育班的課程(包含學、術科)對未來升學是否有幫助?請具體說明原因?
若碰上比賽時，那些沒有上到的課程你都怎麼補回來?當班上缺席人數很多時，老師們都怎麼調整課程呢?	請問你們平均每週要訓練幾天，每天訓練多久?這樣的訓練課表你的感覺如何?	就讀體育班期間，你認為有哪些管道，可以讓你探索未來升學的方向?
你覺得班上的上課情況與其他普通班有甚麼不同?老師對你們的要求又與其他學生有甚麼樣的差別呢?	可否詳述你們從高一到高三的比賽成績?以及你認為自己代表隊訓練的狀況如何?	你的教練有告訴你們將來有哪些升學的選擇嗎?如果有，他怎麼說?如果沒有，你會主動詢問嗎?
	請問你覺得專項術科表現良好是升學最重要的	請問你現在已經有未來升學的規畫了嗎?可否詳

	關鍵嗎?為什麼?	述?
你認為影響學業成績最大的因素是老師、同學、還是自己?可否詳述?	從高一進來到現在,影響你運動成績表現最重要的人是教練、隊友、還是自己?可否詳述?	你未來的升學與生涯規劃與現在的術科專長有關係嗎?為什麼?
在學科學習方面是否曾經感到挫折?如果有,為什麼?你又會找誰幫忙呢?	在術科學習方面是否曾經遇到瓶頸?如果有,為什麼?誰又可以協助你?	如果有一天你不再從事運動這條路,你是否清楚瞭解自己能夠往哪些其他方向發展?請詳述?
你認為專項訓練是否會影響到學科學習,如果會,你如何因應?	你覺得學業與訓練可以兼顧嗎?若可以,請問你是如何分配時間的?若不行,你如何因應?	你覺得當初選擇就讀體育班對自己未來發展是否有幫助?如果沒有,為什麼?如果有,是甚麼樣的幫助?
即將面臨畢業升學這一年,回顧就讀體育班期間,你認為應該要加強,還是減少學科的課業輔導,為什麼?	即將面臨畢業升學這一年,回顧就讀體育班期間,你認為應該要增加,還是減少術科訓練的時數,為什麼?	回顧就讀體育班期間的經驗,是否讓你在面對困難或挫折時有較為正向積極的態度?為什麼?
你認為體育班學科課程的時數適當嗎?若不適當,你覺得應該怎麼調整分配?	你認為體育班術科課程的時數適當嗎?若不適當,你覺得應該怎麼調整分配?	如果你有機會再做一次選擇,是否還是會就讀體育班?為什麼?
生活歷程		

對體育班的認識	休閒生活
<p>你在高中之前有念過體育班嗎?如果有,跟現在高中的體育班有何不同,可否詳述?</p>	<p>請問有住宿的同學,你們平常回到宿舍都在做些什麼,可否詳述?</p>
<p>請問你們的家人都贊成你念體育班嗎?為什麼?</p>	<p>請問有住宿的同學,集訓期間長期無法放假,會想家嗎?如果會,你又是如何讓自己情緒平靜的呢?</p>
	<p>你們放假的時候都在做些甚麼事情,可否詳述?</p>

## 附錄二 團體訪談摘要（女籃）

Q:想請問你們就讀體育班期間的學科狀況如何?就是成績的部分，跟的上嗎?

A:在班上 OK

Q:在班上 OK，那你有試著把自己的成績跟其他班級做比較嗎?

A:就倒數

Q:那你們球隊女籃隊在班上成績算是佔的比例是如何?

A:中間

A:兩極化 好的就在前面 壞的就是最後面

Q:那不好的有幾個?

A:三個

Q:好的?

A:兩個 中間算三個

Q:那想請問你們平常一天花多久的時間看書?

A:兩個小時

Q:一天花兩個小時看書?

A:兩到三個小時

Q:除了上課時間之外

A:現況是兩到三個小時

Q:應該是說你們高一高二訓練比較重的時候

A:那幾乎沒有，很少 要考試

Q:要考試你們會花多久?

A:五個小時 熬夜到很久 很早起床

Q:阿如果現在高三的話你們大概會花多久時間看書

A:也很久 一整天嗎? 大概四五小時吧

Q:有辦法專心下來嗎?

A:有時候可以 有專心的時候

Q:那你覺得你們如果說認真唸書可以跟的上嗎?

A:跟的上誰?

Q:就是跟的上你們自己預設的進度

A:應該可以

Q:那你們自己預設的目標是很低?:

A:沒有

Q:就是可以跟上你們的目標就對了?

A:恩

Q:那你們對你們自己現在學科成績滿意嗎?

A:不滿意

Q 那你們剛才不是說你們設定的目標都有達到?

A:都失望了 還沒達到 還不知道結果 還在努力

Q:那你們這幾科覺得哪一科一定要好好的把握住?你們對哪一科最有把握?

A:英文

A 英文跟國文

Q 那你們覺得班上的老師幫你們規劃的課程滿意嗎?

A 還好 還可以 還 OK

Q 爲什麼?

A 他們不會把我們當體育班 還是很認真的教我們

Q 你們聽不懂會問老師問題嗎?

A 會阿 一直盧她

Q 沒有講話的就是不會 所以只有兩個會

Q 那如果你們去比賽沒有上課怎麼辦?

A 回來會抄筆記

Q 你們會主動抄筆記?

A 非抄不可 要交

Q 如果遇到比賽季所有球隊的比賽季都碰在一起那老師怎麼調整課程?

A 上慢一點 自習課 回來重交

Q 那你們覺得你們上課情況跟普通班級有什麼不同?

A 其實也差不多 他們也在睡覺

Q 就你們認識的朋友他們也是照睡不誤嗎?

A 對

Q 那你覺得老師對你們的要求跟正常班級的學生有差別嗎?

A 有比較鬆

Q 老師會對你們比較有耐心嗎?

A 會

Q 那你覺得影響你們學業最大因素是誰?

A 英文老師 她很努力

Q 這個問題應該是說你覺得你功課好是因為老師教的好還是因為你自己有去跟?

A 自己

Q 那你們爲什麼會去跟? 是以前教練、還是家長、還是現在教練跟你們講說不能把學業放掉?

A 都有拉 自己吧

Q 以前就有那麼好喔?

A 恩~

Q 那如果說你們在功課上面有挫折的話,你們很認真唸結果考試還考不好的話你們會怎麼樣?

A 亂吼亂叫 抓狂 吃東西

Q 你們會去找解決的方法嗎?

A 下次再努力

Q 就是這次段考考不好，你也不會把這次段考東西補回來，你就直接唸下次的嗎？

A 不會 對

Q 那你覺得你們這樣子練籃球會不會影響到你們學業？

A 還好耶 不會

Q 你覺得你有練籃球跟沒有練籃球功課都是一樣的嗎？

A 應該不太一樣吧

A 搞不好會更糟

Q 沒有練籃球功課會更糟？

A 對阿 就玩阿

Q 好，那已經快畢業了，那你們想一下，從高一到高三你覺得學校幫你們做一些課輔加強的東西你們覺得夠不夠？就是額外再幫你們補的，像寒輔阿，那你覺得你們這樣夠嗎？還要再增加嗎？

A 我覺得應該是看自己有沒有要聽吧

Q 就你自己而言你覺得夠嗎？還想要再希望學校幫你們上一些課輔嗎？

A 會想

Q 那你覺得體育班的學科時數夠嗎？就是正常的時數，剛是額外的嘛，現在是正常的，你覺得夠嗎？

A 這樣就好 這樣很好阿 太多會煩 會不想理它

## 訓練

Q 就讀體育班期間你覺得自己在專項術科的表現如何？

A 還不錯 還可以

Q 那請問你們一天花多少時間在練球？

A 六個小時

Q 以前，就是正常

A 六七個小時

Q 那你們覺得這樣練習有用嗎？

A 沒用 疲累

A 我覺得有耶

A 應該是有

A 有拉一定有

Q 每天都訓練嗎？一週大概練幾次？

A 七次

Q 一週練七次，三餐還兩餐？

A 兩餐

Q 那你們喜歡這樣的訓練嗎？

A 不喜歡 可是有用

Q 那請問一下，除了說教練規定的訓練之外，你們的自主訓練你們大概花多久？有再額外花時間嗎？

A 比較少

A 比賽的時候

Q 那大概時間呢？

A 也不會很久 只是晚上沒有練球的話就會自己去

A 一兩個小時

Q 阿你們覺得自己練的效果如何？

A OK 吧

Q 所以也有反映在比賽上面嗎？

A 有一點

Q 那你覺得教練的訓練計畫有符合你們嗎？是你們要練的嗎？你覺得教練練的是你們需要的嗎？

A 有

Q 那你們為什麼覺得他練的你們需要的？

A 因為他練的都有用阿

A 會有反應

A 因為有收穫 ㄟ~以前都不行 然後現在都可以

Q 那有沒有他練的什麼東西你們覺得幹麻練這個、不太想練？有嗎？

A 應該有吧

Q 講講看 我看過最無聊的是兩個人傳球到三分線一直投籃，投了好久

A 噢~!

(一陣雜亂)

Q 除了這個之外勒？像是練包夾或是練什麼，有沒有覺得這個其實我已經 OK 了，不要再練這個了，類似的有沒有？就是這個我夠了為什麼還練這個東西？

A 防守步伐會很煩

Q 這個就不太一樣了，這個是你們需要的，可是教練要你們練你們會覺得很煩，阿有沒有類似像那種基礎上，你已經會了，沒有要幹麻的動作？

A 沒有

Q 那如果說教練要求你們做不到的話，那你們都怎麼去解決這個問題？例如說什麼抓直線阿，你覺得這根本就不可能抄到的球為什麼我要去抄那一顆球？

A 挑戰自己的極限啊

Q 如果你就覺得你抄不到的話，你會跟教練講我的速度就是抄不到阿，你會去跟教練講嗎？

A 不會 盡量作

Q 那抄不到還是被罵？

A 總比沒有做到好

Q 可以敘述一下你們高一到高三的比賽成績嗎?

A 乙級冠軍 甲級第八 新生盃第三

Q 你覺得專項術科，就是你們現在練籃球阿，如果練的好是升學重要的關鍵嗎?

A 一半一半

A 一定有

A 會有幫助阿

Q 爲什麼?

A 像就有保送考

A 或是獨招

Q 那從高一到現在，你覺得影響你打籃球最多的是誰?是你自己?還是隊友?還是教練?

A 教練

Q 爲什麼?

A 精神支柱

A 因爲交的東西 不只球場上 還有別的 心理層面

Q 那如果你們在籃球訓練遇到瓶頸你們如何解決?

A 靠自己

Q 如果遇到瓶頸誰會幫你?你會請求誰的協助?

A 教練

Q 教練，然後怎麼幫助你?

A 問他

A 心理方面 建立 101

Q 那你們覺得學業跟球隊的訓練是可以兼顧嗎?

A 可以 吧

A 有心就可以

Q 那你覺得你有兼顧到嗎?

A 有阿

A 想要兼顧就可以

Q 那請問你自己會自己安排訓練跟練習的時間嗎?

A 現在要自己安排

Q 請問即將面臨畢業跟升學的這一年，你認爲應該要增加還是減少籃球訓練的時數?

A 現在要增加

A 學妹太輕鬆

A 一年級好累 高一都想跳樓

Q 那你覺得體育班的術科時數跟時間你覺得正常嗎?

A 正常

Q 你們下午第一節到底有沒有上阿?

A 有

Q 我怎麼印象中你們都下去睡覺

A 那是一年級

A 一年級上到中午而已

Q 那你覺得哪個比較好?

A 現在比較好

Q 下午還是要再上一節就對了

生涯

Q 請問你就讀體育班期間你是否了解自己未來升學的主要方向?

A NO 不知道

Q 那你在唸體育班的期間你有主動去調查各大學的相關資訊嗎?

A 高三才會

Q 那你覺得唸體育班的課程，包括學科跟術科的訓練，是否對你現在在升學有幫助?

A 還好

Q 對你現在要考大學有沒有幫助?

A 考大學有幫助阿

Q 有幫助，哪一方面比較完善?學科還是術科?

A 術科

Q 請問你再就讀體育班期間有哪些管道可以讓你探索未來的方向?就是你們要去考試你們都會問誰?

A 學姊 老師 教練

Q 那請問你們的教練有主動告訴你們將來升學有哪些學校可以選擇?

A 有

Q 那他會幫你們分析嗎?

A 會

Q 你們會聽他的嗎?

A 會

Q 那你們現在對未來升學有規劃了嗎?

A 沒有

A 不知道 考上有 考上沒有

A 先上再說

Q 那你們未來升學與生涯規劃跟現在的術科專長有什麼關係嗎?你們覺得你們上的科系跟打籃球有關嗎?

A 沒有

A 不一定

Q 那是你們喜歡的科系嗎?

A 恩

A 有關係 體育系就有關係

Q 那你覺得你們去唸不是體育相關的科系，你覺得你們 OK 嗎?

A 好奇心?

A 應該不會很難吧

A 保送進去沒人罩

A 靠自己

Q 你們覺得不管怎樣你們都有辦法唸到完?

A 看學校吧

Q 如果有一天不再從事運動這條路，你可以很清楚你們有哪些能力、專長往其他方面發展嗎?

A 還在想

Q 就是你們還有沒有其他專長，除了打球之外，以後你還可以靠哪個東西謀生或是你的特色?

A 當老師

A 當家教

A 教人家彈琴

Q 請問你們當初選擇就讀體育班，你覺得對自己的未來有沒有幫助?

A 有

Q 那如果說給你們一次機會你們想要唸體育班還是就把你們打散去唸普通班??

A 體育班

Q 爲什麼?

A 團結的力量

A 普通班都很奇怪

Q 就讀體育班期間的經驗，是否讓你在面對困難或挫折時有較爲正向積極的態度?

A 會

Q 你們有覺得你們比一般學生還要成熟嗎?

A 有 每一方面

A 比較活潑

A 心理

A 比較替別人著想

Q 這是因爲是團體項目嘛，那你們覺得如果像田徑之類?

A 那個很心機

A 跟項目有關係

Q 再給你們選一次你們還是會選體育班嗎?

A 會

Q 還是會選籃球隊?

A 恩

=====

Q 請問在高中之前你們有沒有唸過體育班?

A 有

Q 國中嗎?

A 對

Q 跟現在一樣嗎?

A 對

A 差不多

Q 那他們管理的方式咧?有住宿嗎?

A 不用住宿

Q 那，國中管的比較嚴?

A 考試考不好打屁股

Q 那你們國中的體育班也是下午就讓你們出去打球嗎?

A 沒有 到兩點

Q 也差不多就對了?

A 恩

Q 那你們家人都贊成你們唸體育班嗎?

A 都有

Q 不贊成爲什麼?

A 不喜歡我運動

Q 那請問，你們都住宿嘛，你們平常回到宿舍都在做什麼?

A 打屁聊天

A 練完球就洗澡睡覺

Q 那如果說在比賽期，不能回家的話會想家嗎?

A 會

Q 那你們怎麼平撫這個情緒咧?

A 打電話

Q 打電話而已喔?你們不是有做過更激烈的手段直接跟教練說你們想回家嗎?

A 沒有

A 一年級

Q 那你們家人發現你們很久沒家他們會怎麼辦?他們會先問你們還是直接打電話給教練?

A 問我們

Q 然後你們結果都會說什麼?

A 練球

A 安撫家人 在學校很快樂 練球很輕鬆

Q 所以你們家人覺得太久沒回家，會不會打電話跟教練講說該讓他們回去了？

A 有過

Q 如果說給你們放假你們都在做什麼？

A 看電影吃東西逛街

A 吃大餐

A 睡覺

Q 那你們做這些事最大目的是什麼？

A 放鬆

Q 那你們沒有想說去培養另外一些專長？

A 我要打高爾夫球

Q 去學學東西阿？

A 平常要練習阿沒辦法

Q 那如果教練說今天給你們放假，你們會再偷偷利用放假時間偷偷練球嗎？

A 以前會 現在不會

Q 那請問回憶你們打球這段期間，感覺是好的還是不好？

A 好

A 痛苦會過去 快樂會留下

Q 再給你們選擇一次還是想當運動員？

A 對

Q:請問你們在住宿期間有沒有跟其他球隊處的不好？

A:有~

Q:爲什麼會處不好？

A:因爲打掃工作

Q:那你們會因爲這個破壞彼此的感情嗎？

A:會講開

Q:那回到班上就又都不一樣？

A:回到班上就一樣好 到宿舍又不一樣

Q:最好的朋友是自己球隊還是其他球隊？

A:自己球隊

Q:那你們有沒有跟其他球隊處的很好？

A:有~

附錄三 我國優秀運動員暨教練生涯發展與輔導座談會發言紀錄表

發言者	發言內容
朱木炎	<p data-bbox="403 439 1355 658">如果是受傷或是退役的選手可能讓他們到基層去，例如國高中去教學，另在晚上其餘時間去加強建立自己的第二專長，使他們有緩衝時間而不是直接面臨社會，應該還是有很多方面可以讓他們去發展，只是還是需要一點時間給與他們。</p>
張妙瑛	<p data-bbox="403 752 1355 1084">運動員必須充實各方面的知能，運用自我本身的就業條件，高知名度及人際關係等是相當具有優勢的，如金錢、時間等，還有外語、電腦能力等一定要跟社會接軌，以培養未來能力。輔導系統的建立來協助運動員在精神或生活上必須給予協助，學校或訓練場都應該專門設立出一個運動輔導機制來幫忙，也可以用知名運動員經驗分享來給與大家有一個方向做為依循。</p>
韓幸霖	<p data-bbox="403 1178 1355 1263">就業上的關係，很多制度上雖然建立了，但是在很多運動上沒有均衡發展也就相形無用，期望全民運動能真正落實。</p>
簡毓瑾	<p data-bbox="403 1357 1355 1487">我本身是國家隊選手，花很多時間在專業運動上，也花了精神完成研究所學業及拿到教師資格，好像什麼東西都有了，但現在我僅是一個兼課老師，好像付出了很多，卻未得到相對的照顧。</p>
林謙如	<p data-bbox="403 1581 1355 1666">對於未來該如何有效幫助運動員，獎金或保送權或工作，我覺得自己的思考是最重要的部分。</p> <p data-bbox="403 1715 1007 1756">培養第二專長是可以增加未來的就業機會。</p>
洪聰敏	<p data-bbox="403 1850 1198 1868">要針對全台灣並未拿到奧運獎牌的選手，尋找就業機會。</p>
蔡禎雄	<p data-bbox="403 1962 1134 1980">運動多元化，培養第二專長，思考有效率學習方式。</p>

