

國立臺灣師範大學特殊教育學系
特殊教育研究學刊，民92，25期，243—263頁

體育保送之路—以八位學生運動員為例*

謝佳男

臺北市立大安高工

從過去關於體育保送生的文獻中，可以發現他們在求學過程中，經常面臨學業、訓練與運動退休等問題。

本研究以曾透過體育保送管道進入大學就讀並已畢業，在學期間曾經代表學校或國家參加比賽，目前已就業的八位體育保送生為研究對象，透過訪談、分析相關資料等方式，目的在瞭解這八位一路上發展、適應良好的體育保送生，其過去在學時期的學業與運動訓練經驗、在競技運動中的調適，以及運動退休的情形。

本研究發現，八位運動員在學期間，除了學業與比賽的壓力以外，也有身兼學生、運動選手的雙重角色壓力。課業、運動傷害的陰影、競賽之後面對比賽的輸贏結果，讓他們必須學會在課業與運動中做好安排，而重要他人的引導也幫助運動員適應得更好。八位運動員的高峰表現或經驗，多發生在代表出國比賽，受到教練重用，或得到優秀的競賽成績時。累積多次的成功經驗，也為運動員帶來更多的滿足感與成就感。關於運動退休後的工作，大致有從事體育教學、職業運動、進修以及從事運動相關行業等。一路運動的收穫，除了累積生活經驗，認識朋友外，也學到更專業的運動技能。對於未來的目標，則希望朝著擔任體育教師或教練，及投身專項運動的制度改革而努力。

研究也發現，體育保送生在保送進入大學之後，透過學校、師長等外在的資源，以及體育保送生自己努力與調適，體育保送的路仍然可以走得自信而豐收。最後並討論資優教育的相關理念與作法，以作為後續輔導體育保送生時的參考。

關鍵詞：體育保送、特殊才能、學生運動員、生涯、追蹤、運動退休

*本研究改寫自我的碩士論文，承蒙陳美芳教授的指導，蔡克榮教授、張宏亮教授、蔡敏玲教授在研究中的啟發。感恩八位優秀的運動選手長時間的協助與鼓勵，及臺灣師大特教系、體育系師長與碩士班同儕的加油打氣，謹獻上誠摯謝意！。

研究背景

運動選手在求學階段中，花費了很長的時間在運動場上發揮專長，為校、為國家爭取佳績。這些優秀體育選手的升學管道，除了參加一般的聯考外，就是依照「中等以上學校體育成績優良學生升學輔導辦法」（教育部，民 88）辦理。

大眾與媒體的焦點往往是他們優異的運動競技能力、所得到的獎牌數，以及是否破了紀錄，卻少有人注意到他們在摘金、奪銀背後長時間的訓練與忍受輸贏的壓力，同時也扮演著學生與運動員的雙重角色。

優秀的運動選手長時間投入運動的領域中，在一般人二十多歲正要開創自己的事業時，這些選手已經準備從運動競技場中退下，從他們決定停止參加比賽或訓練的那一刻開始，另一段不同於過往的生涯隨即展開。

這些優秀、有天賦的學生運動員由於很早便長期投入專業的運動領域中，相對地在學業、人際與生涯的路上，有著與一般學生迥異的發展歷程。就是因為他們求學情境不同、身份特殊，除了有著一般資優學生常見的困擾外，也衍生在學校適應與生涯發展方面的問題。這些問題有些與一般資優生類似，國內外資優教育界也已針對一般資優生，發展出一些輔導的模式或方案，在輔導體育保送生時，也值得體育學界參考比較。

普通教育與資優教育對特殊才能資賦優異（音樂、美術、體育等）學生關注較少，雖然特殊教育法中也明訂「其他特殊才能優異」一類，將肢體動作能力優異者（亦即優秀體育學生運動員，體育界或稱之為體育（績優）保送生），列為特殊教育服務的對象之一（張蓓莉等，民 88），但是國內特殊教育及資優教育界對於體育傑出學生及體育保送制度目前參與並不多，與國外相較，國內出自於一般教育、資

優教育、心理與輔導學界的相關論述及研究更是付之闕如。

過去的研究基礎

關於國內體育保送生學業與訓練的文獻，過去的研究多為體育行政人員、教師或教練，透過長期與體保生互動、觀察所得。從這些的研究中可以看出來，關於體育保送生的訓練與學業成績進行比較分析之研究（許樹淵，民 63；廖逢錦，民 64；許樹淵，民 70），皆顯示體育保送生的學業成績並不理想，體能的表現也未如預期。黃金柱（民 73）的研究顯示，學校、個人、社會及家庭等因素對體育保送生也都有不同程度的影響。楊明雄（民 74）則發現體育保送生進入大學後，對於訓練的質與量及運動表現，均顯著降低。但這樣的研究皆已年代久遠，近年已少有研究者進行此類研究，應用研究結果時應留心。

在體育相關的專業季刊及學刊中，一般的論著多由體育行政者及體育教學者的立場出發，針對體育保送生的學業、訓練等方面，或角色衝突等議題進行探討（許樹淵，民 68；何敏，民 71；林國棟，民 73；黃文忠，民 83；雷寅雄，民 83；李慶生，民 83；張宏亮，民 84b；張宏亮，民 84c；許建民，民 87；張宏亮，民 85a）。體育保送學生除了必須衡量自己運動訓練的質與量、競賽表現，以及學業問題外，有些學生還肩負著「運動員」的社會角色。

這些研究雖然都把體保生學業與訓練議題的焦點，指向所發生的「問題」上，但是張宏亮（民 84a；民 85b）、闕月清與施登堯（Keh & Shy, 1998a; Keh & Shy, 1998b）所進行的質性研究中，也提醒了研究者、師長與選手，運動員透過自主的、有計畫的找出問題，並設法解決問題，以及其他的支持系統，學生運動員

的道路仍然可以走得璀璨光明。

關於體育保送生或傑出運動員的生涯研究，過去有呂碧琴（民 80）及陳聖芳（民 86）針對運動員的運動退休的研究及相關議題所做的研究。兩個研究都採用訪談方法，皆發現傑出運動員因過去著重於運動訓練工作，對於自己的生涯多半缺乏規劃，直到運動退休、大學畢業或退伍後，才開始認真思考自己的未來。其他的一般論著（周大友，民 72；許義雄，民 72；紀政，民 73；蔡長啓，民 73）則談到體育選手在面臨職業問題時的困境，並提出政府在制度上做修正，並應多加輔導等建議。

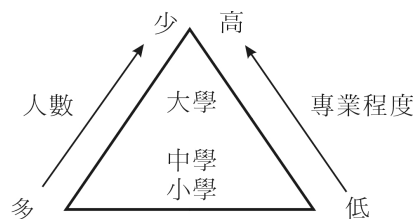
綜觀以上研究，皆針對某一年齡層的運動員進行探討，而缺乏在時間上縱貫地、從就學、參與比賽到就業，探討體育保送生問題的研究。

或許因為研究者、研究對象與研究方法的關係，多指向當時體保生所面臨的「困難」。國外過去關於體育選手教育與心理方面的實徵性研究（Bryant & Clifton, 1990; Ogilvie & Howe, 1986），也多從負面、危機的角度，或從運動員畢業率、藥物濫用等問題來研究。

學者 McPherson（1984）認為過去以問題導向為觀點所進行的運動員退休等研究，必須要改以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（Werthner & Orlick, 1986）。

綜合過去研究的發現，以及實務面看到的實例，很多有才能的選手，因為求學、訓練過程中的種種問題，如學業成績差、運動傷害、父母師長的觀念影響，離開了運動的領域，而存在於體育選手間的問題依舊存在，只有能熬過來的、因應策略得宜的學生，得以繼續朝向專業運動領域發展。

如果將從事體育活動的運動員，看做是金字塔的組合（如圖一），這些進到大學，甚至大學之後，仍持續比賽、努力的選手，而沒有因外在或自己的因素離開，位在整個金字塔的頂端。



圖一 從事競技運動的學生金字塔圖

當體育選手回顧對於自己所走過來的路，他們究竟是如何看待當時的學習歷程及訓練情形？這些從國小或國中開始接觸競技運動，一路走來並沒有因為訓練辛苦、功課壓力和師長父母的要求而離開競技場，處在運動人才的金字塔頂端，在面臨運動傷害及激烈的挑戰時，他們是如何面對挑戰、如何看待自己的表現？有沒有重要的人或事，給了他們心理支持？面對輸贏、運動傷害、學生與運動員雙重角色時，他們又是如何調適？

研究目的

本研究目的在於透過直接與體育保送生的互動，瞭解他們過去的體育學業與競技運動經驗及想法，以已畢業的體育保送生為對象，以訪談法進行研究，探究下列問題：

- (一) 體育保送生過去在學校學業與運動訓練中的經驗為何？
- (二) 身為學生運動員，過去在競技運動中有什麼樣的體驗？
- (三) 體育保送生的運動退休後的情形如何？

研究方法

一、研究方法

本研究主要以訪談法進行研究，我希望透過與體育保送生進行訪談的方式，由當事人回溯，輔以相關文件資料，探究體育保送生的思考、調適的歷程以及學業與競技運動經驗，透過實際與體育保送生直接的接觸及深度訪談，蒐集更豐富而多元的資料。

二、研究參與者

關於八位受訪對象的專長及學經歷，如表一所示。八位研究參與者的出生年皆在民國五

十九至六十二年間，實足年齡為三十至三十三歲。

這些研究參與者係透過前導性研究徵詢有意願者，此外也以滾雪球方式，請各領域的朋友推薦、邀請，參與本研究工作。標準有三：一、曾經由「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」升學，進入大學體育院系或其他科系就讀之大學畢業生。二、在大學期間曾經代表學校或國家參加運動競賽者。三、畢業後（男性已服完兵役）已在國內外地區就業服務達三年以上。

表一 研究參與者

化名	專長	學歷	經歷	現職
技安妹	跆拳道	企管系	企畫、體育主播、主持人	體院研究生、自行創業
阿山	棒球	體育系	職棒球員、大專體育教師	大學體育教師、棒球教練
阿育	田徑	體育系	高中田徑教練、代課教師	高中體育教師
小龍	籃球	體育系	甲組籃球隊球員	高中教師教練、體育系研究生
阿洪	羽球	體育系	國中體育代課教師	國中體育教師
小張	棒球	體育系	建築業工作三年	自行創業獎盃獎牌製銷
菲力	棒球	體育系	甲組棒球隊	職棒球員、國小棒球教練
小象	籃球	體育系	職籃球員、節目主持人	自行創業

三、研究者角色

為了進行研究，我曾修習特殊教育系及體育系開設之碩博士班「質的研究法」課程。此外，也曾擔任國科會專案研究助理，對於以訪談法進行研究，有過多次實際的經驗。

我曾就體育保送制度之議題，訪談教育部體育司專員，以及對體保生議題相當關注的教授。並整理國內相關文獻並發表於國民體育季刊（謝佳男，民 89a）；同時並於研究進行之初，追蹤一所大學體育系某年畢業之保送生，獲得初步的研究成果（謝佳男，民 89b）。

此外，我有一個亦為體育保送學生的妹妹，對於體育保送生學校適應與訓練的甘苦，有長期的觀察與體認。

我扮演的角色是一位對體保生議題有興趣的研究者，同時也是一位學習者。在聯絡與訪談進行前，我也說明自己的身份及研究目的，主要是希望能瞭解體育保送生在大學的課業與訓練及他們生涯選擇的情形，並且對於受訪者身份及訪談資料絕對保密。

四、資料蒐集

資料蒐集的歷程，自研究之初即進行，一直到研究報告寫成為止，主要以訪談、相關文件、研究日誌三方面來進行資料蒐集工作。

正式的訪談是根據訪談綱要或者後續發展出來的焦點問題，與受訪者約定時間與地點，或者在電話中，進行錄音的半結構式非標準化訪談，並摘錄成逐字稿。非正式的訪談則是

我與研究對象或重要他人的一般性談話，事後並由我以回溯的方式記錄之。

體育保送生的過去的訓練日記、照片、心得札記、發表過的文章、媒體的相關報導，以及研究參與者、協同編碼員與我往來的信件、電子郵件等，也提供大量而豐富的資料。

於每次進行訪談後，我隨即整理當日的訪談稿。並在研究日誌中紀錄當日所見所聞，包含與研究對象的互動、訪談時的想法等。

與受訪者的正式訪談約為兩次到三次，當面進行的訪談時間約為一至三個小時不等，透過電話所進行的訪談時間則約為二十五分鐘。所有訪談過程皆全程錄音。

五、資料處理與分析

每次進行正式訪談之後，所有的訪談逐字稿皆由我獨力完成，目的是希望能更清楚地紀錄訪談過程，並不斷檢視自己所問的問題適切性，以及本次訪談時未能補足的缺漏資料。非正式訪談的部分則以回憶的方式紀錄之。

逐字稿完成後，隨即反覆地閱讀，並且也對訪談紀要與研究日誌加以整理，在蒐集資料的同時也不斷地對已蒐集到的資料進行分析，並予以編碼。

在編碼後利用 Microsoft Word 2000 的表格排序功能，將相同的編碼群聚在一起，分類並發展出初層的共同主題。

在發展主題架構的同時，我也找出研究結果的脈絡，並將訪談對象間彼此一致或不一致的經驗與想法，做適當的比較與串連工作。

資料的編碼方式，訪談部分以八位訪談對象的名稱為首，後四碼為訪談日期月日，在研究結果中，日期之後另外的兩碼則為當次逐字稿之訪談頁碼。例如：「安 120815」表示資料出自十二月八日技安妹訪談逐字稿中第十五頁；非正式訪談則以訪談對象名字之後，加註 A、B 等（分別表示第一次、第二次），與兩碼頁碼來表示，例如：「龍 B01」表示資料來

自與小龍的第二次非正式訪談逐字稿中第一頁。相關文件的編碼則以研究參與者、資料來源及次序編號三類組成。例如「安 news2」指的是關於技安妹的報章報導第二份蒐集到的文件；「育 EMAIL2」表示阿育與我往來的第二封電子郵件；「象 book1」則是關於小象的專書第一份資料；三位協同編碼員的校正工作與資料，則分別以甲乙丙、文件種類、編號表示之，如「甲 EMAIL1」。

六、研究信賴度

為了能與受訪對象建立伙伴關係，在這份共同完成的研究中，讓他們能安心、樂意地說出他們的經驗與感受，除了在研究之前對相關議題做了深入的研討，並且仔細閱讀受訪對象的資料。八位受訪的朋友都認同我針對體育保送進行相關研究，很願意以過來人的身份，提供他們個人的生命經驗。透過學術研究及其他方式，將他們的經驗呈現出來，讓更多關心的家長、老師及體育選手參考。

於每次逐字稿完成後，請特殊教育系三位對體育保送生議題有興趣，並有質性研究背景的研究生，協助摘要句的摘錄及編碼，事後並討論彼此間的相同處與歧異點，以進行校正。

在訪談告一段落，資料彙整成為訪談摘要稿後，我也送交研究對象做進一步的檢核，詢問與他當初所表達的是否相符，是否有疏漏之處，以期達到參與者查核的目標。

研究發現

這些學生運動在競技運動中，面臨學業、訓練與生涯的抉擇，在身為學生、運動員與退出運動場中，不斷地經歷起伏與調適。在「研究發現」中將分成兩個部分來探討，第一部份「運動場中的起伏—運動員的蛻變」主要描述這些運動員在學業與運動場上的天平兩端平衡的調適情形；第二部分「另一段生命的開始」

則闡述這些體育保送生離開競技場——也就是運動心理學所稱的「運動退休」的情形，及關於生涯方面的議題。

一、運動場中的起伏--運動員的蛻變

每個運動員對於訓練與比賽，有不同的經驗與感受，這些經驗與感受，與運動場內的表現一樣精彩。本節將描述八位運動員在運動場內面臨的挑戰、低潮、調適與高峰表現。

(一)挑戰

1. 走在平衡學業與運動的鋼索上

過去關於體保生的文獻中，大部分皆探討學業和運動兼顧的問題。本研究發現這些受訪者大多認為運動對學業或多或少有影響，但是可以靠選手自己來調適。

小張提到他一路走來，發現當時很多球員因為家長擔心運動影響課業而反對，很多他身邊的同學、球員、優秀的選手就這樣離開運動場。

「運動員也有他的無奈啦，…大家都覺得運動的話，課業會荒廢，我是覺得一定有啦，…因為你時間根本不夠嘛！」（張 120703）

小象提到，和其他的運動員一樣，當他們籃球隊每天早上五、六點就集合起來做晨操、跑步的時候，一般的學生都還在被窩裡睡覺哩！他也認為，運動員獨有的運動細胞，可以完美地發揮在運動場上，至於在功課上難免會有一些問題。

「今天你運動員可以動兩個小時，很煩悶地去練，可是你要坐在這邊兩個小時不動，看著書，精神就飄走了。那叫一般人像我們這樣練兩個小時，你受的了嗎？一樣是受不了。」（象 032010）

雖然說運動訓練難免會對學業造成或多或少的影響，但是受訪者也認同，運動員自己還是要以學業為重，因為畢竟自己的「本業」還是學生。

「其實功課當掉，球員自己要負很大的責任，

你連課都不上了，你還談什麼東西？」（象 032015）

對於過去一般人認為運動員的學業成績不好，是由於運動員本來就不擅長運動以外的事，阿山老師針對這一點提出他的觀點與反駁。

「那麼多的 CASE，需要那麼多的思考，不管心情上、心態上，生理上，你都要很能去管理自己……還要能忍受上跟下那種高低潮……你想如果真的很笨，應該是沒有辦法去練球。」（山 112403）

因為經常參與國際比賽而有很多出國機會的非力也呼應阿山的看法，認為會運動的孩子能力並不差。

「其實打球沒什麼不好，讀書也不一定能讀到出國呀！其實像打球的孩子，如果叫他們不打球去讀書，不會差別人很多。」（菲 113006）

阿山小時候的學業成績優異，在棒球的領域裡還曾經擔任多年職棒選手，進修後目前在大專任教，打破運動員書念不好的刻板印象。

「小時候，不會覺得唸書是負擔呀！覺得小時候的課業蠻簡單的，還拿過獎狀哩！」（山 112403）

學業的問題一直是過去研究者好奇、探究的重點，但是透過這些過來人的觀點可以發現，他們覺得長期從事運動，課業難免會受到影響，但是運動選手不應該拿這個理由當藉口，因為會運動的孩子，其他能力表現應該也不差，如果功課當掉了，運動員本身要負很大的責任。這樣的觀點和美國國立大學運動協會（NCAA）對運動員的要求一致（Bromwell & Gensler, 1997），都認為運動員要運動與參加比賽，首要的工作就是把學校功課維持一定的水準。

2. 我是誰？——身兼運動員與學生角色

在學的運動員身兼學生與運動員的角色，有時還因為在國際比賽中表現傑出，成為如明星般的人物。不同的角色，有不同的任務要達成。受訪的選手提到他們面臨角色問題時的想法。

打籃球的小象從國中起就參加比賽，大學時更是在甲組籃球隊以及國家代表隊中表現傑出。但是換下球隊球衣後，他還是一個大學生，他提到當時自己角色混淆的心情：

「在學校會混淆，角色混淆，我現在到底是社會人士還是球員呀？學生呀？…打甲組面對的都是成人呀，你就要變成一個小大人的樣子，……你回學校的時候，你會覺得，幹嘛呀，還在搞聯誼，會覺得拜託，會混淆，角色會錯亂。」（象 032011）

根據過去的研究發現，資優學生在心理上較同儕為早熟。小象則提到，運動員因為所接觸的人都是比自己年紀大的，如教練或其他隊友，而打球所接觸的環境也是學校以外的社會場所，因此，雖然他是最年輕的國手，但他感覺自己的想法已經超過了自己當時同儕的年紀。雖然得到掌聲與勝利，但是在學校裡面，小象還是渴望和一般學生一樣，能夠多參與班上的活動，過普通大學生的生活。

「看起來好像我得到掌聲呀，可是我沒有學生生活，…現在如果掉頭來問我要不要過學生生活，我要！……班上活動我參加的，用手指頭五隻來數都綽綽有餘。」（象 032008）

小象也知道，自己在學校裡面就是跟別人不一樣，雖然心裡也想過要回歸一般、普通的生活，但是他堅定的說：「不可能！」（象 032012）

同樣也在國際比賽中表現傑出的技安妹，在她國三升高一那一年，為臺灣拿下第一面奧運金牌，當時她是第二次當選國手，年紀才十五歲，沒有人把焦點或期待放在這個小女孩身上。在她上臺領獎的時候，來不及有太多的感

想。一段雜誌報導描述了她當時的心情：

「奧運是她第二次參加的國際比賽，面對突如其來的榮耀、隊友的排擠、媒體的採訪和不斷的慶功宴，她說『那些都是我很不能適應的，突然間我就失去了同年齡孩子有的天真，成長滿多的。』」（安 news16）

(二) 低潮

體育保送生的低潮主要來自於兩方面，包括心理的比賽壓力，以及生理的運動傷害。

1. 壓力

體育保送生在學校和球場上，同時也遭遇多重的壓力，這也是在比賽、輸贏的背後，較不為一般人所知的部分。菲力在訪談中提到「其實運動很累的，不像外人想的那樣簡單。其實運動的時候也要很花腦筋想的。」（菲 113023）關於學業部分的壓力，在前面已經說明，這裡主要呈現關於運動員在出賽及不出賽等兩方面所遭遇的壓力。

(1) 參加比賽的壓力

小象提到在面對國際的大比賽時的那種壓力，即使是像他這樣有經驗的運動員，還是會把成敗看得很重。他認為運動員的抗壓性很強，可以忍受訓練時的苦悶與煩躁，對於比賽的壓力，也比較能坦蕩地面對輸贏。

「我們抗壓性很強，心理層面的層次很高，因為素質好的球員，一定是如此。我現在沒有辦法形容我們練球的苦和煩悶，跟那種壓力，身心的壓力，那種沒有辦法比較。」（象 032011）

(2) 不能比賽及不比賽的壓力

要在比賽中有機會上場表現，平常練習時就需要累積自己的實力，在選派代表隊成員時，才有機會出線。阿山提到了過去擔心選不上、不能出去比賽的那種心理壓力。

「比如說在學生時代，要選代表隊，有選上，當然是很高興呀！如果沒選上的時候就會很丟臉，那種壓力呀，人家上我沒有上，哇怎

麼辦？我怎麼上大學？」（山 112419）

一場籃球比賽中，一隊能上場的球員最多也是五名。如果一直沒有機會上場表現，對於蓄勢待發的球員而言，也是一種壓力。

體育保送生保送進大學之後，因為頂著保送的光環，加上過去比賽的輝煌記錄，大家對於他們在運動場上的成績，總是仍有期待。但是對於技安妹來說，多年來她已經拿下了國內外大小比賽的獎牌，大學之中也留下了不錯的競賽成績，對她而言，上大學之後似乎有比運動更重要的東西，等著她去發現。不參加比賽，於是變成了一個壓力。

「如果比賽已經沒有那麼有樂趣的話，我覺得倒是不用勉強自己兩邊都做不好。對呀。那時候沒有比，很多人都罵呀！就是討論說，體保生，是不是比賽只是為了進大學，就罵呀。」（安 120813）

2. 運動傷害

傑出的運動員雖然頂著勝利的光環，但是光榮的背後也藏有很多不為人知的低潮，而造成運動員低潮除了前述的壓力之外，最重要原因之一，就是運動傷害。幾乎所訪談到的八位運動員，都曾因訓練或比賽，而有運動傷害的發生。

曾為我國拿下跆拳道多面亞、奧運獎牌的技安妹，幾年前為 2000 年奧運作準備，在一次練習時，腳背不慎踢到對手的牙齒，在縫合後卻因為傷口過深及感染，導致蜂窩性組織炎。因而未能進入選拔賽決賽。而她腳上的傷痛也連帶影響了比賽的信心。

菲力在職棒球隊中，在一次熱身賽裡，造成膝蓋傷害，脛骨、韌帶也有小部份的移位。休息一陣子後又上場，在接球時手又與隊員發生碰撞，為此幾乎在整個球季都在休養。英雄無用武之地的他描述了當時的心情：

「看著人家下去比賽，很想跳下去，可是自己又沒有辦法。」（菲 113019）

曾經擔任職棒球隊投手要職的阿山，在大學時期就在學校球隊嶄露頭角，但是就讀體育系的他，因為在一次必修的體操課練習時，傷到了左邊肩膀。當時他曾經歷了很長一段痛苦的日子：

「蠻苦的一段期間，會很猶豫，很徬徨，會不知道怎麼辦。…算很痛苦的經驗。…因為這是你追逐的夢呀，你受傷之後要做什麼？你能做什麼？」（山 112408）

(三) 調適

1. 調適的類型

(1) 學業與運動的平衡

這些傑出的保送生，通過重重的課業關卡，順利的完成學業，在運動領域也有傲人的表現，分析他們能夠順利兼顧的原因，大致有下列兩個，一是憑自己努力，一是靠他人的支持與鼓勵。

A. 自己的努力

運動員本身的堅持與努力，除了用在運動上，對於自己的課業也會有很大的幫助。

技安妹在國中、高中時都分別有一至兩年的時間，長期在高雄左營訓練，她堅持自己的課業要維持在一定的水準之上。後來她保送進入一般大學的商學院就讀，師長對她課業的表現也讚譽有加。

菲力曾提到運動員唸書的時間少、體力負荷又大，但是訓練雖然辛苦，如果掌握唸書的幾個關鍵，加上自己的努力，要兼顧應該不困難。

「不論怎麼樣上課一定要認真聽，晚上晚自習的時候，一兩個小時複習一下，成績就出來了。」（菲 113006）

訪談中多位運動員也提到，遇到學校考試前，教練都會減少訓練的量，讓選手多一些時間複習功課，阿育提到如果選手本身能充分運用那些時間，課業應該不會是選手的壓力。

B. 他人支持

學習的路上，除了靠自己的努力之外，如果有他人的安排或支持，也可以有順水推舟的效果。其中家長、同儕和學校（老師）更是與選手在學業部分接觸最為密切。小張提到家裡對他課業的關注。

「像我課業這邊爸爸媽媽比較注重，我在棒球隊算是比較有在讀書的啦！」（張 120703）

一路都在普通班就學的技安妹提到，她自己很注重自己的學科成績，國中時學校也刻意把她編在前段班裡，對她學業的幫助很大，她要求自己在功課上要維持一個水準。

「同學都對我很好，就是都還不錯啦！反正要畫的重點啦、要準備什麼，他們都會幫忙呀。」（安 120806）

阿育認為在體育的領域裡學長制非常嚴格，透過學長姐的經驗分享與提醒，也幫助他釐清問題，先把功課顧好。

(2) 輸與贏

八位體育保送生在經歷了過去的訓練、比賽與學業階段之後，回首過去球場上的輸贏經驗，他們提出了自己的經驗與感受。

棒球隊裡的小張提到，在過去大家半夜爬起來看棒球比賽的年代，他們以前代表國家或亞洲出國比賽，唯一的目標就是要拿冠軍，全隊都帶著帶著「只准贏、不許輸」的決心：

「我們以前是一定要拿冠軍嘛！沒拿冠軍回來，機場連一個記者都沒有，你連國旗都可以拿下來，就偷偷走進來。」（張 120704）

每個參賽者都想贏得比賽，不過，每一個運動員都瞭解，不管再傑出、再優秀，也不可能每場比賽都勝利：

「今天就算有一百個準備說，輸球沒什麼，可是你還是會難過，你贏球是喜悅，當然不用說，但是我們教練、球員都知道說，球賽就兩個嘛！一個是勝，一個是負，沒有平手的嘛！誰都想贏。」（象 032010）

儘管做了心理準備，心裡還是會難過，八

位選手都表示，在自己剛接觸比賽、還年輕的時候，他們會比較在意比賽的輸贏，隨著年紀慢慢長大，或者參加的比賽次數多了，心裡自然也就有所調適。

「輸的話會在意，尤其是高中的時候比較在意，因為每天練得很辛苦，總是希望贏呀，比如說自己該贏卻沒有贏，就會很懊惱。當然後來比賽多了就會調整了。」（洪 041001）

除了累積比賽的經驗外，輸贏之間又如何調適呢？小象表示，比賽完永遠都還有比賽，不論這次輸贏如何，都要向前看，不能盡是回顧過往的成敗。

二十年來打過棒球無數大小戰役的菲力提到自己調適的經驗：如果今天贏了比賽，高興一下之後，也要花時間在心裡回想一下今天比賽的過程。因為明天還有比賽，並不需要太得意。昨日的輸或贏在隔天都要拋諸腦後，不能一直記掛在心裡。「起起伏伏高低差很多，會神經病。」（菲 113018）

撇開比賽的輸贏，經驗老道的選手在經歷多場的輸與贏之後，體會出輸贏之外的意義與價值。榮獲多面亞、奧運獎牌的技安妹認為自己在每一階段比賽時，面對輸贏的體驗也有所不同：

「像我成功的經驗比較多，那我會比較有信心、更積極這樣子。而且我知道我可以達到什麼樣程度，我可以做到多好。」（安 120809）

無獨有偶，打過少棒、青少棒、青棒、甲組球隊和職棒，現在擔任體育教師與大學棒球隊教練，具有棒球完整資歷的阿山，也從過去比賽輸贏的經驗，提到運動輸贏背後的意義。

「輸了自己要檢討，就是為了這個（目標）一直努力。沒有所謂的終點，不是因為這次比賽贏了，你就沒有下一步了，……那是每天每天、每場，今天贏了，明天還要繼續，今

天投好明天不一定好，就是這樣子跟自己的體能、跟自己的意志力在挑戰，價值是在這裡。」（山 112421）

多次的成功經驗建立了選手高度的自信心，進而做到最好。而運動場中的輸贏也影響了運動員對學業、生活的看法，輸不足憾，贏亦不足喜，人生道路上的努力與輸贏，沒有終點。

2. 重要他人的引導

「你遇到好的教練，你也會自我要求。」（象 032013）。好的教練對於運動員而言，就像兄弟、父親一樣，不僅在運動的領域中引導著選手，追求專業與完美，好教練在選手人格的養成與理想的追尋上，也扮演舉足輕重的角色。小象回顧自己的籃球生涯，提到了他國中、高中、大學及服兵役時，對他影響深遠的幾個教練，以及他們對他在學業、球技及生活方面的影響。

「這些人是到我人生目前為止，印象很深刻的，然後這些人是除了籃球以外，給了我更多在人生價值觀，對人生有不同的視野就是了。」（象 032012）

在與阿育進行訪談時，他也拿出他高中三年來，每天和教練溝通想法的二十六本訓練日記。有些訓練的原理、阿育的能力現況、需求評估，和成績目標，都是教練在日記裡不斷提醒阿育的。教練不僅成了阿育的角色楷模，這些鼓勵的話也都變成了日後阿育面對挑戰、調整步伐時的最好座右銘。

(四) 高峰

1. 運動目標

運動員生涯中，一定有一個自己追尋的目標，不管是運動場上的或者是整個生涯的目標。訪談中發現運動員的運動目標，多根據自己的能力以及成績表現，來設定可以達成的目標。

阿山、小張、菲力三位棒球選手，在過去

皆有多次出國比賽的經驗，小張提到能夠代表國家出國比賽，載譽歸國，是小時候打球的心願。

「以前打球就是傻傻的練，就為了要出國這樣子，為了要拿世界冠軍。」（張 120703）

阿山和菲力則因為一直在大學球隊及甲組球隊裡努力，而小有成績，因此在他們大學時期臺灣開始出現職業棒球時，他們就把目標設定在有一天能夠進入職棒隊，因為那不僅是對自己能力的肯定，也是圓自己的一個夢，一個在棒球界裡完整的資歷。

「當然是想要進到職業隊呀，因為你打球就是最高的目標就是那裡。」（山 112410）

技安妹在跆拳道領域中，從國中起就在奧運會中嶄露頭角，獲得殊榮，因此她之後經過不斷的訓練、休息，參加的各項國際比賽，都榮獲金銀銅等獎牌。

2. 高峰表現

在訪談的過程當中，很多位選手都提到了他們在運動領域中的「高峰」，這樣的高峰把他們的運動生命帶到一個更高的境界，也促使他們持續不斷的克服挑戰、繼續努力。

小象在大學時代，也曾多次當選國手，參加亞青盃等國際比賽，加上在甲組球隊訓練、代表出國比賽拿了冠軍的結果，把他的籃球經驗帶到高峰。小象不僅在大學時代就非常風光，服兵役時進入國軍飛駝籃球隊後，更是讓他的籃球表現達到極致。

「在 1997 年那一次比賽，……我們去的時候又拿下籃球冠軍，……然後我那時候表現得很優異，就選上亞洲明星，代表臺灣就去韓國參加亞洲明星的邀請賽，所以又是我的一個高峰，最高峰。」（象 032008）

同樣是籃球專長的小龍，提到代表國家參加亞青盃時，也是他的高峰，和小象一樣在飛駝時受到重用，又是他的另一個高峰。

「高峰，高中高二到大二亞青盃那一段時間，

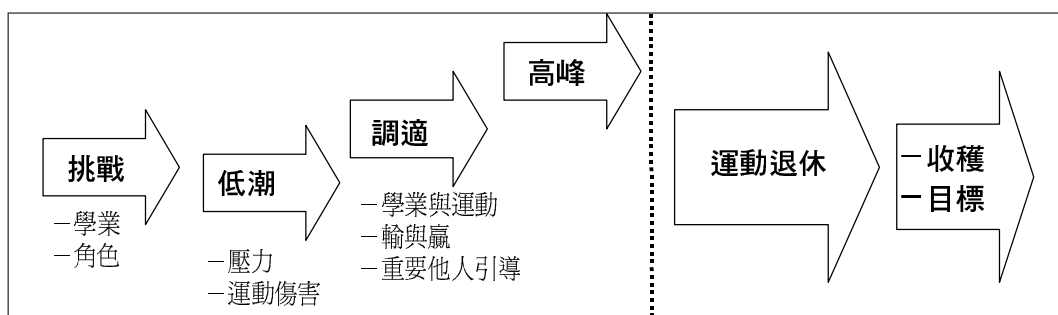
應該說是籃球生涯的高峰…因為當主將嘛！
教練也信任你，你也認真打，成績就出來
了…。」（龍 033001）

技安妹曾經多次參與國際跆拳道比賽，
她認為自己每次出去比賽都有獲獎，讓她很有
成就感，而且這樣的成就感跟滿足感是超越生
活中其他事件的。

「因為你在運動場上你能獲得的那種成就感
跟滿足感，是別的地方、任何都沒有辦法達
到那樣的程度的。」（安 120821）

綜合來說，運動員的高峰表現或經驗，多
半發生在代表國家出賽，並且得到不錯的競賽
成績時，而累積多次的成功經驗，也為自己未
來的運動生涯，帶來更多的成就感。

第一部份「運動場中的起伏—運動員的蛻
變」描述八位運動員在運動場內面臨的起伏、
挑戰與調適。從以上的討論，可以看到對於這
八位學生運動員而言，唯有不斷接受考驗，堅
持到底，才有機會在競技場上爭取佳績。然而
同時身為學生、運動員，甚至運動明星的多重
角色，以及面臨運動傷害、低潮與輸贏的壓
力，如影隨形地出現在運動生涯當中。而自己
的調適、重要他人的引導，以及辛勤奮鬥得到
的成果，更是激勵自己努力的動力。下圖二為
八位體育保送生生涯調適的變化圖，左右兩邊
分別說明了在學業與運動場中的調適，及決定
退出競技場之後的情形與目標。



圖二 八位體育保送生生涯調適變化圖

二、另一段生命的開始

(一) 運動退休

1. 阿育、阿洪、小龍

阿育、阿洪及小龍三位目前都是學校的體
育教師，同時也都擔任學校校隊的教練。他們
的運動退休經驗很類似，在退伍後都進到學校
任教，同時也都將教師角色拓展到教練的工作
上。雖然他們自己都已經不再參加運動競技比
賽，但是他們把自己過去豐富的經驗，透過教
學與指導的方式，傳承給下一代，也是對運動
的一個希望與堅持。

2. 菲力

大學畢業後進入甲組棒球隊，目前在職業
棒球隊奮鬥的菲力，從少棒一路上來，棒球的
資歷豐富。他覺得自己目前的成績還算不錯，
但他也想過，運動員不可能靠自己的運動專
長，在運動場上衝刺一輩子。

「你不能只靠棒球、田徑或籃球過一輩子，因
為一場比賽九個人下去比，有時候到最後一
定會有人沒有下場，一定有人沒機會表
現。」（菲 113002）

菲力利用非職棒球季的休息時間，指導家
鄉母校的中小學棒球隊，當作自己的一個經驗
和回饋。運動退休對他而言只是一個運動員必

經的歷程，他已經做好準備，迎向退下棒球場後的另一段生涯。

3. 阿山

阿山意識到自己在職業棒球的表現上，已經很難再有突破，所以在職棒裡的最後一年，決定做好離開職棒的準備。而他最想做的是，就是實現當體育老師的夢，於是他把握機會出國進修。後來經過幾番嘗試，終於如願通過甄選，進入大專擔任體育教師。

回首過去做決定、運動退休的歷程，阿山覺得還好自己看到未來，不去在意周遭負面的聲音，並且及早做了準備。

「覺得會規劃，跟不會規劃，等要到了盡頭才要去想一些事情，真的是會比較吃虧一點。」（山 112411）

棒球資歷豐富的阿山，從學校球隊到職業球隊，經歷了離開競技運動的掙扎，成功地轉換角色，從球員轉變成體育老師及棒球教練。

4. 技安妹

在贏得幾乎所有跆拳道世界級比賽的獎牌後，大三的技安妹開始在心裡做了準備，希望從過去投注大量時間的跆拳道領域，轉變成花多一些時間來規劃自己的生活。

「當選手可能只是一個階段而已嘛！還有很多其他的生活呀。」（安 120813）

大學畢業後，技安妹曾在一非營利性的單位擔任企畫，後來在電視的體育臺擔任主播。同時她也決定復出，參加亞運及奧運等比賽。這樣的訓練十分辛苦，南北奔波更是身心沈重的負荷，因此她決定辭去電視臺工作，已經念了一學期的碩士班學業，也辦理休學。然而在奧運培訓隊時因為練習時受傷，導致了蜂窩性組織炎，讓她沈寂了一陣子。

不久後，技安妹重新調整腳步，轉而利用自己大學時的學術專長，從事化妝品公司的行銷工作。此外她也對手工香皂很有興趣，利用時間在家研發更新更好的產品。某媒體又與技安妹接洽，邀請她擔任電視節目生活新聞主播。

「我的選擇沒有錯，主持這個節目不但讓我每天吸收到很多新知之外，同時也讓觀眾看到我知性的一面，對我來說是一個很大的突破。」（安 news6）

技安妹目前恢復了學生的身份，準備碩士論文研究。凡事都做好規劃，自信而樂觀看事情的她，目前是一位研究生，也在家自行研發，做些小生意。

5. 小張

小張在棒球隊裡的經驗，較不同於一般的球員。早期球隊出國比賽時，並沒有球隊行政及管理的職務編制，因此教練除了指導練習與比賽之外，還要獨自處理選手的食宿、交通等事宜。身為捕手、個性主動積極的小張，在看到教練的辛苦與忙碌時，便志願肩負起這樣的球隊行政事務。

大學畢業後小張在親戚的建設公司工作了五年，期間他從中學習到很多做生意的經營策略。後來因為累積了一些人脈，他決定開設獎牌、獎盃製作的工藝社。已經經營多年的工藝社，目前的生意蒸蒸日上。小張成功地將建設公司所學應用在小本生意的經營上，他也順利地轉換跑道，是一個踏實的運動員頭家。

6. 小象

小象在高中、大學時代，即已嶄露頭角。在籃球界頗負盛名的他，在軍中飛駝籃球隊的表現，更是達到高峰。在他退伍後，在職籃的比賽裡，也有不錯的表現，可是因為運動傷害，多少也影響了他的成績。受傷，休息，是小象那時候唯一能做的事。然而職籃球團的公司突然接二連三地出現財務危機，也為他剛要起步的職籃生涯，劃下句點。

其實小象一直都有憂患意識。在當兵的時候，他就已經投資朋友的教育事業至今，加上自己的積蓄，因此在職籃停賽後，對他而言經濟上並沒有發生困難。

當時正好有一個巧妙的機會來敲門：一個

電視的戶外探險節目正在尋找一位合適的主持人。因為必須要在國內外上山下海，主持人需要有格外強健的體魄，小象具備運動員過人體力與耐力，同時也有多次當球評、面對媒體的經驗。對他而言，在攝影機前面工作並不是一件難事。

身為主持人的小象在提及這些探險與媒體經驗時，顯得十分意氣風發。在一篇他主持的節目製作單位所出版的書序中提到，他原本以為自己的舞臺只在籃球場上，但是成為探險節目的主持人後，他才驚覺自己的舞臺更寬、更廣。

「我曾以為一旦成為籃球國手時，我應該已經將專業發揮到極致了。如果我沒有到『臺灣探險隊』，如果我沒有經歷這麼多次的探險旅途，我會以為我的人生已經夠圓滿；但加入『臺灣探險隊』後，我才赫然發現，我的人生不只屬於籃球場，我的運動專長更可以在戶外有所發揮。」（象 book1）

(二) 收穫滿行囊

1. 運動帶來的價值

打籃球的小象提到，他以前打學校和甲組球隊時每月的營養金，以及因為擔任運動商品代言人而有的「福利」，都是因為籃球帶來的。

「我是從小喝籃球的奶水長大的，這是真的，籃球給了我太多東西了，包括我身上穿的、用的，不誇張呀，這都是籃球給我的呀！」（象 032013）

「因為籃球給了我一片天空，而且這片天空是我把它塑造出來的！」（象 032015）

所謂無心插柳柳成蔭，技安妹也說，她當初選擇跆拳道真的選對了，要在國際運動有所發揮，跆拳道是一個很有趣又很有發展空間的運動。

仍在職棒界努力的菲力覺得，自己能靠著棒球，一路念到大學畢業，在棒球的路上收穫

豐碩。無獨有偶的，棒球專長的阿山也認為，自己的家庭環境原本沒有辦法讓他這樣繼續升學的，但是棒球給了他一個機會。

「本來我從小家裡生長的環境，沒辦法讓我這樣子受教育……棒球帶給我很多辛酸，但是相對的帶給我很多好處、價值，包括環境，現在生活的環境。」（山 112421）

2. 累積人生經驗

(1) 生活經驗

小象覺得，自己從職業籃球隊員轉變成為擔任電視節目主持人，參與運動與媒體的這些過程，是一般球員沒有機會經歷的，而且這些事件也為他的人生留下了豐富的紀錄。

「這些都是我的過程，都是我經驗的累積，非常好的經驗，只是我希望在我的人生裡面，多一點的經歷，就是我給自己的座右銘。」（象 032011）

訓練、比賽經驗豐富的技安妹，認為運動員的特有的經驗和一般人不同。從競技場上的輸贏，挑戰自己的極限，迎擊對手等，再加上每一次比賽出國的經驗，經歷這些高峰的她覺得，這樣的人生對她而言很滿足了。而且重要的是，這些經驗是光靠在學校唸書沒有辦法經歷到的。

「我想影響很大是我們這個運動員的經驗跟一般人很不一樣，……我覺得我的人生很精彩呀，每一個經驗都很棒，都覺得沒白活這樣子，很值得，光是這 20 幾年就已經很棒了。」（安 120825）

技安妹也提到自己在國際的跆拳道舞臺上，經常有機會結識各國的跆拳道選手，不僅成為筆友，幾年後又有機會在某國的比賽場上見面，這樣的經驗也是運動員所獨有的。

「認識很多國外不同的選手，大家的感情很棒。有的都十年、十幾年，那種感覺很好，比賽碰到都很開心。」（安 120827）

優秀的運動員因為比賽的緣故，經常有機

會到各縣市，甚至代表我國或亞洲到世界各國參加比賽，對於一個小學、中學的學生而言，這樣的經驗比僅是待在學校裡面，要學到更多的東西。

「我覺得好像可以藉助運動，拓展你的生活，那種感覺很好。出國比賽，…認識（對方）…，就是藉助運動的方式，達到大家的交流。」（山 112406）

(2)職業球隊的經驗

阿山曾經是一位職棒明星，現在課餘閒暇時擔任大學棒球隊教練。很多以前的職棒球迷，在網際網路及電子布告欄中，討論當時球隊比賽時他的戰績與個人表現；更有球迷趁著他在大學棒球隊擔任教練時，拿著他們蒐集當時阿山的棒球球員卡，要他簽名。

阿山客氣地說這些都是過去的回憶了。他覺得在職業隊裡學到很多經驗，有機會接觸不同教練、最新的觀念與設備，以及科學化的訓練方式。以前小時候他沒想過後會有職棒，一路打球又有機會進入職棒球隊，讓他感覺自己的棒球資歷更加豐富而完整。

(3)教練經驗

同是棒球專長，阿山的大學同學菲力也提到，自己能打到職棒真的是當初沒有預料到的。現在的他也在指導家鄉國中小的棒球隊，菲力覺得這對他而言是一種學習，把自己過去的學習經驗傳承給下一代，是球員的責任，這樣的教練經驗也十分難得。

「我是抱著一個心態就是說『有閒當作是運動，當作是學習嘛！』因為畢竟我是這裡出身的，回國小母校。」（菲 113016）

(三)未來目標

除了仍在職棒界努力的菲力外，其他的受訪朋友目前都已經成功地轉換跑道，已不再繼續在運動競技場中參賽、奪牌，而在某個領域中盡心盡力。但是他們的心中，仍然有一些未完成的夢。

1.投身教育

目前一邊進修碩士學位，一邊帶領學校籃球隊的小龍，希望自己的論文能夠就教練的問題加以深入研究，同時他也希望自己未來有機會發揮自己運動及教練領域的專長，到大專任教。

2.教練工作

阿育與小張則都有感於過去教練對他們的辛勤指導，雖然現在阿育被學校的行政工作牽制，小張則還有自己打下的事業要兼顧，但是未來他們都希望未來自己有機會能從事教練的工作。

「心裡還是懷念著過去那段當教練的日子，同時也規劃著將來再度從事教練一職，飲水思源，用自己所學、所善，盡一己之力來培養下一代。」（育 EMAIL2）

「因為我們以前也是教練這樣把我們帶大的，等到我們自己有能力，沒有後顧之憂的時候，也想去作一個回饋。」（張 120714）

3.制度改革

菲力說他最想做的，「就是建立一個棒球王國。」（菲 113022），他希望從他的家鄉嘉義開始做起，帶起一些選手，結合大家的力量，分工合作，進而改善棒球的環境，達到改革制度的目的。

自稱喝籃球奶水長大的小象，也飲「水」思源，希望自己真的能夠結合眾人之力，也為籃球界，甚至整個體育界做一點事情。

「我對我自己說，未來我能夠為籃球的改革，投入一些心血，……我希望這些以後要投入籃球的人，有很好的環境，有很正規的訓練。」（象 032013）

第二部分「另一段生命的開始」，描述了八位運動員運動退休的歷程，以及回顧過去在運動這一條路上的收穫；運動不僅帶來無限的價值，也幫他們累積了人生經驗。運動員從過去高強度的訓練中退下來，雖然不再繼續在場

中比賽，但是談到未來的目標，他們還是最鍾情於運動與球場，希望從事教育工作、擔任教練，或在制度上做改革等。

結論與建議

一、結論

本研究針對八位曾經是體育保送生的運動選手，以訪談及分析相關文件的方式，探究他們過去的學業與運動訓練經驗、對於競技運動中輸贏的調適、運動退休情形以及對運動相關議題的看法。

運動員在學校與運動場的挑戰，在學業方面，運動員覺得長期從事運動，難免影響課業，但是透過自己的努力、時間的安排，要同時兼顧學業，應該不是難事。第二個挑戰——角色問題，主要發生在運動員需要同時扮演學校的「學生角色」，運動場上的「選手角色」，以及同學或媒體關注的「明星角色」。選手所接觸的都是比自己年紀大的教練、學長、對手或媒體，因此他們似乎提早社會化，與同年紀的同學相比就愈顯不同。

經歷了一連串的低潮與挑戰，運動員本身也設法做了一些調適。關於運動員的調適部分，在我的研究中可以歸納成學業的調適及輸贏的調適兩部分，在調適過程中重要他人的影響也是重要的動力。關於輸贏，這些運動員認為必須要靠自己累積比賽及失敗的經驗，才能處之泰然。他們認為輸不足憾，贏亦不足喜，人生道路上的努力與輸贏，沒有終點。

他們的高峰表現或經驗，多發生在選上國手、出國比賽，受到教練重用，或得到優秀的競賽成績時。累積多次的成功經驗，也為運動員未來的運動生涯，帶來更多的滿足感與成就感。

關於運動退休的部分，八位運動選手幾乎很早都清楚自己不可能靠運動安心過一輩子，

因此必須提早做準備。這八位運動員運動退休後的發展，有擔任體育教師、從事職業運動、復出比賽、進修學位以及從事運動相關的行業等。他們不管是否仍參與比賽，都隨時準備好，克服困難，培養自己的其他才能，有明確的目標，等待機會的到來。

這些運動員提到一路來在運動中的收穫，除了累積生活的經驗，認識很多朋友外，也學習到很多更專業的運動技能；過去出國或到臺灣各地比賽的經驗，也令他們印象深刻。選手也提到，所參與的競技運動給了他們一片天，拓展了人生的視野。

對於未來的目標，受訪的選手都表示會朝著擔任體育教師，或在卸下目前的工作之後從事教練工作，以及投身專項運動的制度改革工作。

雖然每一個專業領域都有其不為人知的辛苦之處，但是要在一個專業領域中出類拔萃或有所成就，長時間的努力與堅持到底的毅力，卻是放諸四海皆準的原則。資優領域的重要學者 *Renzulli* 在 1978 年所提出的資優三環模式中，就把中等以上的能力、創造力以及對工作的堅持，三者交集的部分，看作是要展現成就的必要成分 (*Renzulli & Reis, 1997*)。*Walberg & Starhia* (1992) 透過研究人類的學習、創造力與傑出表現時也發現，要達到傑出的成就，可能需要每週七十個小時的辛勤努力，持續十年或者更久的時間。

本研究呈現這些傑出體育保送生自己經歷的世界，以及他們看待事物的想法。比之於一般學生，他們在心理的某些層面顯得較同儕早熟，有特殊的情意需求；他們擁有異於一般人的能力，他們的多重角色、輸贏成敗信念、面對學術科的要求與調適，生理上抵抗疲勞、運動傷害的挑戰，以及面臨自己二十多歲的年輕歲月中，就必須從競技運動中退休、轉換跑道，確實是異於一般資優學生，並值得持續針

對相關議題進行深入研討。

二、建議

(一)對教育行政及輔導的建議

1.認識學生運動員身心特質

由於本研究的參與者屬於運動金字塔（圖一）頂端的人物，他們在運動、學業與生涯中，都比別人做了更多的努力與調適，所以本研究的發現與過去文獻所呈現出來的體育選手面貌，也就不全然一致。這樣的差異帶給我們的啟示是：「運動員有他們經驗這個世界的角度與方式，或許遭遇學業的壓力，但是透過適當的協助和自我調適，想要在運動保送的路上走得璀璨光明，他們還是有能力克服困難。」因此建議招收有體育運動選手的學校師長，應從認識體育選手的身心特質開始，以對於他們的現況有深入的瞭解，並針對他們的特殊需求提供適切的教育服務。

2.協助學生運動員認識自我、認識資優、發展才能

爲了讓運動員能夠認知到自己運動生涯的特殊性，在資優教育的實施經驗中，有一些具體的作法可以提供學校與體育界的參考。學校應可結合校內體育教師、導師、輔導中心、特教教師、醫護人員等，定期或不定期對在學的優秀體育選手進行輔導，可以透過晤談或小團體的方式，幫助學生運動員在學業、人際、生涯、運動傷害等議題上，進行深入的探索與心理支持；也可藉助「認識資優」活動，讓選手瞭解自己的能力，以及身爲體育保送生的意義；運動員進入大學之後，如果對於學術研究有興趣，也可以鼓勵他們參與老師的專案研究，以「良師引導」的方式學習更多運動場外的知識。

3.加強生涯輔導與轉銜服務

Sinclair & Orlick (1993) 在關於運動選手退休的一個研究中提到：「競技運動的生涯比之於其他的生涯或職業，時間上要來的短許

多。這些運動員退休下來，不管是他們自願或者非自願的，都在他們二十歲到三十歲這一個階段。所以不管是在國際上或專業上表現傑出的運動員，最後都必須從早期全心投注專項運動的訓練，轉而將生活放在別的重心上。」

從過去的文獻中可以看到，並非所有的學生運動員在很早就規劃好自己的未來，但是國內外的文獻（呂碧琴，民 80；陳聖芳，民 86；Whitner, 1988; Hess, 1990; Baillie & Danish, 1992; Danish & Petipas, 1992; Coleman & Barker, 1993; Hinkle, 1993; Isenberg & Rhoads, 1999）都提到，運動員及早認清運動生涯的特點，將有助於運動員退休後的發展。學校體育教師或輔導教師除了利用團體或個別輔導的方式提供協助外，或可邀請過去傑出的運動選手分享其經驗。此外對於國三、高三、大四即將畢業的學生，也儘早提供生涯轉銜的服務。

4.健全教練制度

從研究中可以看到，他們最期待也最放心不下的，還是運動場上的下一代新血，也希望可以有管道回饋自己所長，但在國內教練制度尙未健全、未有保障之前，他們並不敢立刻丟下手邊工作，擔任專職教練。因此建議體育教育主管機關，能儘早對於國內的教練制度進行檢討，在教練的培育、進修及保障等部分，進行通盤的規劃，以利體育人才的培訓。

5.建立追蹤網絡

運動選手過去的資料蒐集並不容易，除了幾位受訪者偶有媒體或報章報導外，其他關於他們過去實際訓練、比賽、升學等情形，並沒有系統性的紀錄。透過建立這些選手時間上縱貫性的資料，不僅可以瞭解運動員各求學階段中，生活、學業、訓練、參與競賽、運動傷害等情形，更可提供後續教師或教練輔導時的參考，同時這更是選手個人的成長記錄，因此建立追蹤網絡與進行後續的追蹤研究實屬必要。過去臺灣師大體育研究與發展中心在民國八十

二年間，曾研發「運動績優學生輔導管理系統」（張國恩等，民 82），但系統發表迄今已歷多年，並未見各級學校加以實施、運用，殊為可惜。

(二)對未來研究的建議

1. 本研究描述了八位運動選手在學業與競技運動路上的經驗與想法，對於優秀運動員議題有興趣的研究者，可以針對在學的體育選手，進行深入的研究，對其面臨學業、訓練及生涯壓力的現況，或者關於學生運動員的焦點問題，如運動傷害、學生與運動員雙重角色、生涯規劃、運動退休等議題，進行深度探討。或以個案研究或更少人數的研究，進行更長期的追蹤、深入觀察與訪談。

2. 對於運動員的議題有更深入的了解後，可以針對這些研究發現，進而發展國內的體育保送生輔導模式或方案，並驗證其效果。在研究過運動員的經驗與想法後，繼續朝著發現問題、解決問題的方向努力。關於輔導的另一層面，多位參與研究的運動員也提到，國內在運動心理學及運動員心理輔導的領域，也是目前比較缺乏的，希望透過跨專業的合作，能夠更有效地幫助這些傑出的運動選手！

參考書目

一、中文部分

- 何敏（民 71）：如何解決優秀運動員的困難問題。**國民體育季刊**，11(1)，31-33。
- 呂碧琴（民 80）：**運動員退休經驗研究：以我國優秀田徑運動員為個案**。國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文（未出版）。
- 李慶生（民 83）：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（民 73）：運動員的職業。**國民體育季刊**，13(4)，58-61。
- 林國棟（民 73）：運動選手的學業問題。**國民體育季刊**，13(4)，44-49。
- 紀政（民 73）：論運動員之學業及就業。**國民體育季刊**，13(4)，45-46。
- 張宏亮（民 84a）：大學運動績優保送生之學校適應因應策略。**中華體育**，34，21-28。
- 張宏亮（民 84b）：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（民 84c）：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（民 85a）：大學運動績優保送生之學習困擾來源。**臺灣師大體育研究**，2，33-44。
- 張宏亮（民 85b）：從求助理論談教練對運動績優保送生的學業輔導。**國民體育季刊**，25(2)，52-61。
- 張國恩等（民 82）：**運動績優學生輔導系統研究報告**。臺北，國立臺灣師範大學學校體育研究與發展中心。
- 張蓓莉主編（民 88）：**身心障礙及資賦優異學生鑑定原則鑑定基準說明手冊**。臺北：國立臺灣師範大學特殊教育學系，193-205。
- 教育部（民 88）：中等以上學校體育成績優良學生升學輔導辦法。載於**中華民國特殊教育法規彙編**，師大特教中心，346-352。
- 許建民（民 87）：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。
- 許義雄（民 72）：教練—是樹人的工作。載於**體育的理念**。臺北，現代體育，64。
- 許樹淵（民 63）：保送生甄試之學科基本體能與專長測驗成績之比較分析。**國民體育季刊**，22，48-62。
- 許樹淵（民 68）：論運動績優保送生學術科的問題。**現代體育**，2(1)，8。

- 許樹淵 (民 70) : 運動績優保送生學科成績之比較分析。 *體育學報*, 1, 121-127。
- 陳聖芳 (民 86) : 走在挑戰極限的路上—我國運動員的生活、學業和出路問題。國立臺灣大學新聞研究所碩士論文 (未出版)。
- 黃文忠 (民 83) : 大專體總教育部簡報資料。 *大專體育*, 13, 89-92。
- 黃金柱 (民 73) : 影響體育績優保送生訓練意願因素之調查分析。 *師大學報*, 29, 229-286。
- 楊明雄 (民 74) : 我國運動績優學生升學輔導實施狀況調查研究。 *國立臺灣師範大學體育研究所集刊*, 12, 245-367。
- 雷寅雄 (民 83) : 運動績優生保送制度之我見。 *國民體育季刊*, 23(3), 193-195。
- 廖逢錦 (民 64) : 國立臺灣師範大學體育系「保送生」與「非保送生」在學期間學科與術科成就之比較研究。 *國立臺灣師範大學體育研究所集刊*, 3, 124-147。
- 蔡長啓 (民 73) : 運動員的生活、學業與職業。 *國民體育季刊*, 13(4), 14。
- 謝佳男 (民 89a) : 我國體育保送制度下體育保送生面臨的問題。 *國民體育季刊*, 29(3), 28-35。
- 謝佳男 (民 89b) : 體育保送生追蹤研究報告：以一所普通大學體育系保送生為例。 *資優教育季刊*, 77, 16-23。
- 二、英文部分**
- Baillie, P. H. F. & Danish, S. J. (1992). Understanding the Career Transition of Athletes. *The Sport Psychology*, 6, 77-98.
- 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 Trenton State University*. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 334 900)
- Coleman, V. & Barker, S. (1993). Athletics and Career Development: A Research Model. In *Student Athletes: Shattering the Myths & Sharing the Realities*. VA: American Counseling Association. 81-91.
- Danish, S.J. & Petipas, A. J. (1992). A Developmental- Educational Intervention Model of Sport Psychology. *The Sport Psychology*, 6, 403-415.
- Hess, S. M. (1990). *Student-Athlete Stress at the Collegiate Level*. Doctor degree of the School of Education. Boston University.93-99.
- Hinkle, J. S. (1993). Problem Solving and Decision Making: Life Skills for student Athletes. In *Student Athletes: Shattering the Myths & Sharing the Realities*. VA: American Counseling Association. 71-80.
- Isenberg, M. & Rhoads, R. (1999). *The Real Athlete Guide*. LA: Athlete Network. p.144.
- Keh, N. C., & Shy, D. Y. (1998a). *The Study of Training of Elite University Student Athletes*. Paper presented at the Asian Conference of Sport Science and Physical Education, Taipei, Taiwan, R.O.C., January 21-23, 1998.
- Keh, N. C., & Shy, D. Y. (1998b). *The Lifestyle of an Elite University Athlete: A Case Study*. Paper presented at the 13th Asian Games Scientific Conference, Bangkok, Thailand, November 30 - De-

- cember 3, 1998.
- 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.
- Ogilvie, B. C., & Howe, M. (1986). The trauma of termination from athletics. In J.M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology* (pp. 365-382). Palo Alto, CA: Mayfield.
- Renzulli, J. S., & Reis, S. M. (1997). *The Schoolwide Enrichment Model*. Mansfield Center, CT: Creative Learning Press.
- Sinclair, D. A., & Orlick, T. (1993). Positive Transitions From High-Performance Sport. *The Sport Psychologist*, *7*, 138-150.
- Walberg, H. J. & Stariha, W. (1992). Productive human capital: Learning, creativity, and eminence, *Creative Research Journal*, *5*, 323-340.
- Werthner, P., & Orlick, T. (1986). Retirement experiences of successful Olympic athletes. *International Journal of Sport Psychology*, *17*(5), 337-363.
- Whitner, P. A. (1988). *College Student Athletes: What the Popular and Professional Literature Report*. OH: Counseling Center of University of Toledo.

THE ROAD TO BE ELITE IN SPORT: THE EXPERIENCES OF THE EIGHT ELITE STUDENT ATHLETES

Chia-Nan Hsieh

Taipei Municipal Ta-An Senior Vocational Industrial School

ABSTRACT

From the literature concerning elite student athletes, the academic, training, and sport retirement problems are mostly confronted by them.

The purpose of the study is to investigate the experiences of eight elite athletes in academics and in sports fields, and to understand their retirement experiences, using in-depth interviews and documents reviewing.

The results of this research are as following:

Besides the pressure in school lessons and competitions in sport, the eight elite student athletes' multiple roles and physical injuries also troubled them. As elite student athletes, they adjusted themselves in academics and winning and losing. Important characters such as coaches played a significant part in the careers of athletes. The peak performances or experiences of the eight elite student athletes occurred as they competed excellently abroad as important members of national teams.

After retiring from sports, the eight elite athletes chose to be physical education teachers, professional players, researchers, or other jobs related to sports. Looking back at the past, the eight elite athletes found that they had attained tremendously from sports, such as the experiences of colorful life, getting to know friends, learning professional skills, being coaches, and going around in Taiwan or abroad to compete for medals. As for their goals for the future, the eight elite athletes mentioned that they would go on to be good physical education teachers and part-time or full-time coaches. Some would also contribute their life to making better changes for sport systems.

Tough as the situation may be, some elite student athletes still survive and thrive with the outer resources and self-adjustment. Ideas about gifted education that might apply to student athletes are also discussed.

Key words: elite student athlete, special talent, career, trace, sport retirement.