

東海大學教育研究所

碩士論文

當桌球遇到升學—高中運動績優  
學生對於未來生涯發展認知之探究

When Table Tennis Meets Higher Education --  
- A Study on Career Development Cognition  
of Senior High School Talented Athletes

研究生：張瑞芬

指導教授：江淑真 博士

中華民國 一〇六年 六月

東海大學教育研究所

碩士論文

當桌球遇到升學—高中運動績優  
學生對於未來生涯發展認知之探究

When Table Tennis Meets Higher Education --  
- A Study on Career Development Cognition  
of Senior High School Talented Athletes

研究生：張瑞芬

指導教授：江淑真 博士

中華民國一〇六年六月

# 當桌球遇到升學－高中運動績優學生對於未來生涯發展認 知之探究

## 摘要

本研究旨在探討高中桌球項目運動績優學生當初選擇桌球之就讀動機、課業及專長訓練過程，以及對於未來生涯發展認知情形。

本研究採取質性的研究方法，透過訪談來蒐集資料。研究參與者來自中部某兩所公立高中，且具有桌球項目專長之高三學生共六位。

研究結果歸納如下：

- 一、父母及教練是影響小孩選擇高中體育班或普通班的關鍵。
- 二、不同學校採取不同的做法，對高中桌球項目運動績優學生課業影響甚鉅。
- 三、專長訓練時間過長，訓練時間長短不見得和練習成果呈正比。
- 四、合格的教練來源不易，教練的素質及帶隊風格，對學生影響很大。
- 五、在生涯認知方面：學生們普遍肯定球技方面的自我效能，但是對於課業方面的結果預期普遍有很大的落差；至於目標選擇方面，學生們很清楚知道未來桌球教練已經趨於飽和，學校體育老師人數也過剩，另外再加上教師檢定是一個極高的門檻，因此未把桌球教練及體育老師的目標選擇列入考慮。

最後，根據上述之研究結果，提出相關建議給學校、教練、家長、現在或未來是桌球學生參考，進而提升高中桌球項目運動績優學生對於未來生涯的認知。

關鍵詞：運動績優學生、體育班、生涯發展認知

# When Table Tennis Meets Higher Education --- A Study on Career Development Cognition of Senior High School Talented Athletes

## Abstract

The purposes of this study are to examine senior high school gifted students' motivation of choosing table tennis, their study, training process and career development cognition of the future.

Qualitative research was adopted, six 12<sup>th</sup> graders specialize in table tennis from two public senior high schools in central Taiwan were the objects of this study.

The main findings are as follows:

1. Parents and coaches are the key to their children's options of studying in athletic class or regular class.
2. Different approaches in training table tennis from different schools affect students' academic study tremendously.
3. The length of training is not necessarily proportional to the result.
4. Qualified coaches are not easy to find, their professionalism and leadership have a great impact on students.
5. In terms of the cognition of career development: students' self-efficacy in table tennis skills is positive, but there is a significant deviation on study from what they expect. About the goals selection, students are well aware of the demand of table tennis coaches has been nearly saturated, and the same case for school P.E. teachers. Namely, the number of teachers had become surplus to requirements; in addition, the threshold of qualification exam is extremely high. Therefore students never take "being a table tennis coach and P.E. Teacher" into consideration.

Based on the results, suggestions are offered to schools, coaches, parents, and students who want to enroll in athletic class for table tennis to further promote senior high gifted students' cognition of career development.

Key words: gifted student in sports, athletic class, cognition of career development

## 誌謝

從來沒有想過即將步入中年的我，會再次走進校園當起學生。然而，時光飛逝，轉眼間兩年的研究所生涯即將邁入尾聲，驀然回首，心中滿滿不捨，感謝讓我有所蛻變的一切。

此篇論文的完成承蒙許多人的支持以及鼓勵，讓我在曾經想要放棄之時卻又見到一絲曙光。首先感謝我的指導教授江淑真老師，在論文撰寫期間給予的教導與督促，並且從中學習到對於研究的執著與態度。在論文口試期間內，感謝王文科老師及陳世佳老師所給予的寶貴意見與指正，讓此篇碩士論文更臻於完善，在此表示深摯的謝忱。感謝東海教研所的師長們，由於您們認真的教學態度，讓我受用不盡；感謝東海教研所 104 級同學們，每當我作業或電腦操作上有問題時，你們總不吝嗇的教會我，跟你們在一起的時光總是快樂的，很高興在我的人生旅途當中遇見你們，我會永遠珍惜這個緣分。

感謝默默支持我的家人，在我讀研究所期間，對我忙碌的包容；在我夜以繼日寫論文這段時間，對我壞脾氣的容忍。還有，最要謝謝我在東海認識的好同學秋芬，由於有你的督促及鼓勵，並且互相約定要一起畢業，我們做到了。

東海教研所是一個很溫暖的大家庭，我很慶幸我曾經是這個大家庭的一份子，我以身為東海人為榮。在此分享這份喜悅給所有的人，我是幸福的，因為有你們！

東海大學教育研究所

張瑞芬 謹誌於 2017/06/26

# 目次

目次.....	I
表次.....	III
圖次.....	IV
<b>第一章 緒論.....</b>	<b>1</b>
第一節 研究背景 .....	1
第二節 研究動機 .....	4
第三節 研究目的 .....	6
第四節 研究問題 .....	7
第五節 名詞釋義 .....	7
第六節 研究限制 .....	8
<b>第二章 文獻探討.....</b>	<b>9</b>
第一節 我國體育班的發展 .....	9
第二節 就讀動機與相關研究 .....	19
第三節 生涯發展相關理論 .....	24
<b>第三章 研究方法.....</b>	<b>33</b>
第一節 研究取向 .....	33
第二節 研究參與者 .....	34
第三節 研究工具 .....	36
第四節 研究流程 .....	37
第五節 資料處理與研究信實度 .....	39
第六節 研究倫理 .....	39

<b>第四章 結果與討論</b> .....	41
第一節 就讀動機：體育班好？普通班好？ .....	41
第二節 運動績優學生在課業及專長方面的學習情形 .....	51
第三節 運動績優學生對於未來生涯發展認知 .....	62
<b>第五章 結論與建議</b> .....	75
第一節 結論 .....	75
第二節 建議 .....	80
<b>參考文獻</b> .....	85
<b>【附錄一】訪談邀請說明函</b> .....	91
<b>【附錄二】訪談大綱</b> .....	92
<b>後 記</b> .....	93

# 表次

表 2-1 體育班的發展沿革整理.....	13
表 2-2 各縣市開設體育班情形整理.....	14
表 2-3 高中體育班畢業學生升學狀況資料.....	17
表 2-4 台中市高中體育班畢業學生升學狀況資料.....	18
表 2-5 就讀動機相關文獻摘要表.....	22
表 3-1 研究參與者背景資料.....	36



## 圖次

圖 1-1 國小國中體育班設立校數.....	2
圖 2-1 社會認知理論內涵互動模式.....	30
圖 3-1 研究流程圖.....	38
圖 4-1 社會認知生涯理論概念與訪談語料的互動關係.....	66



# 第一章 緒論

本章主要在說明本研究的源起及動機，並據此提出研究目的及問題，進而對本研究的相關名詞做明確的定義，全章共分為六節：第一節為研究背景；第二節為研究動機；第三節為研究目的；第四節為研究問題；第五節為名詞釋義；第六節為研究限制。

## 第一節 研究背景

近年來，國內外競技運動皆有向下扎根的趨勢。以台灣來說，根據教育部體育署 95 學年、99 學年、103 學年度學校體育統計年報：各縣市國小開設主管教育行政核定之體育班數分別是 95 學年的 132 校、99 學年的 153 校、103 學年的 184 校；各縣市國中開設主管教育行政核定之體育班數變化則從 95 學年的 222 校、99 學年的 270 校、直至 103 學年的 316 校，根據資料顯示在國小及國中開設體育班學校數目，有逐年增加的趨勢（如表 1-1）。由此可見，我國政府在體育教育政策上，是有在用心規劃及推動。為了跟進世界的潮流，我國政府也大規模的進行體育改革事務，除了改正不適用的法規，並積極參考中國大陸、日本、俄羅斯、澳洲、法國等國家培育優秀學生運動選手制度，訂出適合國人的體育政策（曾瑞成、邵心平，2016）。另外，為了能在國際比賽中提升我國的知名度，我國政府會根據比賽名稱訂出特別訓練計畫及得牌獎金，例如：前行政院體育委員會擬定的「運動人才中長程培育計畫」、「挑戰 2008 黃金計畫」；教育部體育署擬定的「2016 年第 31 屆里約奧林匹克運動會選手培訓及參賽實施計畫」；在 2016 里約奧運賽事中，政府按照國光體育獎章及獎助學金頒發辦法祭出金牌獎金高達

2000 萬，若再加上奧會主席林鴻道私人加碼的獎金 1000 萬，今年我國女子舉重選手許淑淨，日前摘下里約奧運女子舉重 53 公斤金牌，這面金牌讓她獲得 3000 萬獎金。由此可知，我國政府對體育的重視及希望能以體育成績在國際上佔有一席之地之企圖心。政府雖在體育教育政策下有眾多重大決策，然而，這真的對我國體育發展有正面幫助嗎？真的有照顧到大多數的運動選手嗎？值得深思。

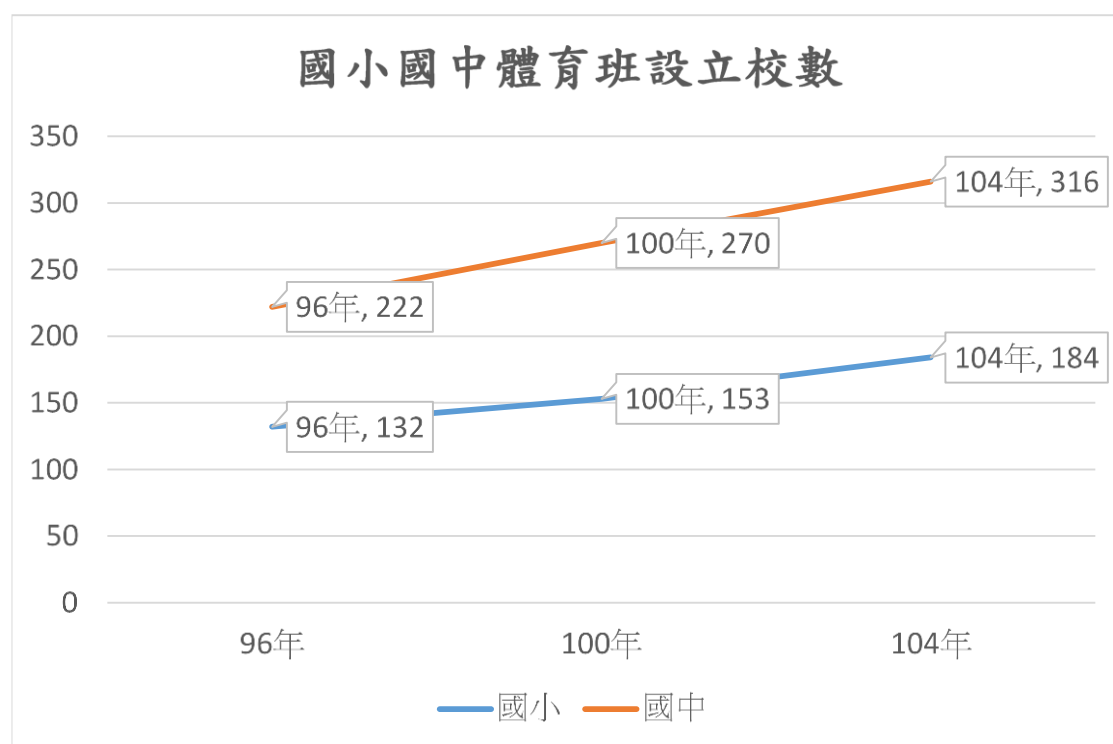


圖 1-1 國小國中體育班設立校數

國小及國中階段的體育班主要是培養運動興趣與認知；高中階段加強專長運動項目訓練；大學階段則是延續高中時期的養成計畫（詹俊成，2002）。然而，在這幾個階段當中，不論是課業還是專長訓練方面，以高中階段最為辛苦，因為高中體育班學生在課程安排上跟普通班學生不一樣，高中體育班學生只有在上午是正常學科課程，下午則都是體育專長訓練，至於晚上或是例假日是否要繼續訓

練，則是聽從教練安排。根據 103 學年度學校體育統計年報指出：大部分的體育班學生每週訓練的天數平均是 5-6 天。如果想要成為優秀的運動員則將時間、精力用於專精運動項目上是必須的，因此用於課業上的時間相對減少，以至於課業成績普遍不佳（葉麗琴，2002；劉泰一、彭慧玲，2009）。社會上國人普遍對體育班學生抱有「頭腦簡單，四肢發達」的想法，同時根據相關文獻可以發現到，如政府對於體育班課程規劃不明確（洪嘉文、詹俊成，2005）；體育班學生在學業成績以及學習能力普遍不佳（李坤培，2003；程瑞福，2011）；在長時間必須兼顧專長訓練以及課業學習的情況之下，力不從心，導致學生學習適應上的不良，當中以學業適應方面最糟糕（王光輝，2007；林德齊，2008；羅明屏，2012）；大部分高中體育班學生沒有參加學校課後輔導、也沒有時間參加校外補習，更不會自行利用課後自習，顯示出體育班學生在學科上的態度是消極的，並且也沒有養成良好的學習態度及行為（陳羿戎、王宗進，2010；羅明屏，2012）。再者，大多數高中體育班的學生都是從國小、國中體育班升上來，因此在長期投入體育專長訓練之下，以及經常請公假南征北討到處比賽，學業成績自然低落，久而久之，對學科自然興趣缺缺，而且體育得獎的成就感相對於讀書高出很多，最終導致排斥學習、討厭學習。這是一種惡性循環：體育專長訓練累、沒有時間念書、學業成績差、更沒有動力在學業、導致學業成績更差。

如果頭腦真的不靈活如何在場上即時反應、瞬間決定戰術方向並實行？運動除了健身，也能幫助頭腦活化。有愈來愈多的研究結果證明，愛運動的孩子，在記憶力、整合力和應變能力方面也會愈好。運動可以提升大腦智商，這已是腦神經學界的普遍共識。大腦主管整理、歸納和記憶的是海馬迴。美國伊利諾大學心理學教授克萊瑪（Art Kramer），用核磁共振所做的最新研究調查顯示，體適能狀況比較好的小孩，其海馬迴結構比體適能狀況較差的小孩，還要大 12%。也就是說，體適能愈好，記憶和整合不同訊息的能力就愈好（蕭富元、林秀姿，天下雜

誌，2012，494 期)。體育班學生他們習慣將腦袋用在體育的臨場表現，而較少用在思考學習課業方面。所以體育班的學生，其智商不見得會輸給一般生，體育班學生其頭腦是比一般人靈活，他們對運動場上的瞬間戰術可以果斷判斷，相信他們在課業上應該也可以應付自如。

然而，現今設有體育班的學校以及體育班學生似乎都把重心放在專長訓練上，大部份體育班學生學業成績低落，已是不爭的事實，對於課業的無力及無心，學校也無能為力。身處在以學科考試成績為主要申請學校依據的台灣，高中體育班學生雖然還有其它進入大學的管道，但是也只限於進入體育相關科系，也就是說體育班學生未來生涯似乎被窄化，他們別無選擇，只能繼續朝著一條看不見未來的體育路繼續往下走。他們的未來在哪裡？

## 第二節 研究動機

誰帶領這些小孩進入桌球世界。學生自己？家長？老師教練？學校？在國小及國中階段，學生的教育選擇的主導權大部分在父母手上，父母如果是因為小孩的興趣或是小孩的天賦，而幫小孩選擇進入體育班就讀，那對小孩來說是在引導他找到自己的路，對小孩的未來發展是有幫助的。反觀，父母若是因為看到體育班的升學管道，而強迫孩子進入體育班，縱使孩子願意配合訓練，但是長期下來對小孩來說無疑是摧毀他對學習的興趣。到了高中時期，學生具較高度的自主性，家長、老師、教練、學校只能從旁分析比較給學生聽，雖然家長還是擁有最後的決定權，但是小孩的意見家長也不得不考量，如何創造雙贏的結果，家長及小孩都需要智慧。走入體育這條路，過程是很辛苦的，況且沒有回頭路可走，什麼因

素能支撐他們往前走呢？研究者的小孩，正是高中體育班學生，看著他這些年的改變似乎不是循著我原先預期的目標，體育班難道真的只在乎專長成績，對於其它學科採消極可上可不上的態度嗎？因此促使我想更想深入了解高中體育班的課程編排及專長訓練情形，此乃我的研究動機之一。

一路從國小、國中到高中體育班，這些體育班學生為了能在體育專長項目上有傑出的成績，投入相當多的時間與心力在專長訓練項目上，而且在封閉單純的體育班環境以及長時間的訓練中，所處環境不是教室就是訓練場所。這種情形之下，對於體育班的同學來說，在就學期間會面臨到許多方面的適應問題，包括：學業、運動成績、人際互動、比賽壓力……等等，畢業後則會面臨到就業求職方面的困擾。在這樣不斷訓練且不斷比賽的過程中，他們的生活似乎繞著比賽打轉，他們被訓練成是比賽機器。他們並捨棄了很多運動項目以外學科的學習機會，如音樂、美術……等，以及其它技能的培養，同時也缺少對於其他職涯的探索機會。雖然高中體育班學生可以藉由多重升學管道保送進入大學，但是如果是保送非體育系的科系，還有機會轉換生涯跑道，但是大部分是保送體育相關科系，這些學生在大學期間雖然學業順利，但是離開學校後呢？該何去何從？對未來的出路也是非常侷限，因為只有頂尖的運動員才有機會繼續站上世界盃、亞運、奧運的國際舞台上，就算有機會站上舞台，以現今社會氛圍是以成敗論英雄之下，如果沒有拿到名次，運動生涯可能因此畫上句點；就算順利拿到名次，運動員的運動壽命也是有限的，運動員的巔峰以及掌聲總是短暫的，該如何在褪下運動榮譽光環之下，能夠擁有繼續生存的第二技能？選手在運動方面的成就並不是生涯發展的絕對保障，而是必須要培養選手在其他領域的專長以及興趣，並訓練他們具備社會人際溝通技巧以及解決問題的能力，政府應著重於運動員在未來出路以及培養職場能力，提早讓運動員有生涯轉換的準備能力（葉麗琴，2002）。

運動員都有兩個人生戰場，一個是運動專長比賽的戰場，另一個就是比賽之

外的真實人生（陳聖芳，1997）。運動能力優異的學生能夠在規劃完整的環境中盡情一展長才，為學校爭取榮譽，相信是所有人都非常樂見的事情。但我們也都很清楚了解到，即使擁有再厲害的身體運動技能，若是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優異的成績，若沒有生涯規劃的能力，人生還是會遇到阻礙（王孟佳，2011）。教育者唯有將眼光放大放遠，以長期培養的方式來進行整體規劃，並針對不同程度學生的需求，落實並擴大課業、生活及生涯輔導機制，使體育班學生適應學業與術科的學習環境，並瞭解未來生涯方向；尤其對於體育比賽成績不出色且學業成績差的學生更須給予實際的協助，針對其學業表現及生涯取向及早進行輔導，提供他們往其他興趣領域的適性發展，避免許多術科表現較差的學生，因生涯相關資訊不足、生涯方向不明確而勉強留在體育班就讀，調整適當的課程內容，這樣才是真正照顧到我們的運動選手（陳羿戎、王宗進，2010）。

高中體育班學生對於確立自己的生涯發展方向是較為缺乏的，表示體育班學生在未來目標選擇上以及達成目標的規劃能力上是欠缺的（王孟佳，2011）。但高中學生所處的人生階段，正是關係到整個未來人生的重要時間點，因此不可不慎。此乃我的研究動機之二。

### 第三節 研究目的

基於上述背景及研究動機。本研究的目的如下：

- 一、探討高中桌球項目運動績優學生就讀體育班或是普通班的動機及其重要影響因素。
- 二、探討高中桌球項目運動績優學生課業及專長學習情形如何。



三、探討高中桌球項目運動績優學生對其未來生涯發展之認知情形。

#### 第四節 研究問題

依研究目的提出本研究之研究問題如下：

- 一、探討高中桌球項目運動績優學生就讀體育班或普通班動機？
- 二、探討高中桌球項目運動績優學生就讀體育班或普通班其重要影響因素為何？
- 三、探討高中桌球項目運動績優學生課業及專長學習情形為何？
- 四、探討高中桌球項目運動績優學生對未來生涯發展認知情形為何？

#### 第五節 名詞釋義

本研究主要探討台中市公立高中桌球項目運動績優學生學生就讀動機及生涯發展之現況與影響，為了更清晰界定本研究所使用的相關名詞，以下對體育班桌球項目專長、運動績優學生、生涯發展認知等三個名詞之概念性定義逐一解釋，分述如下：

##### 一、體育班桌球項目專長

本研究當中的高中體育班桌球項目專長係指通過學校公開招考，內容是桌球基本動作測試及桌球比賽，成績表現優異者，得以進入該校體育班就讀。

##### 二、運動績優學生

曾任國中學校運動代表隊一年以上，且曾參加縣市級以上運動競賽，並持有證明、參賽紀錄者。或是國中畢業於體育班畢業生，並持有證明者。

##### 三、生涯發展認知

本研究中所指的高中運動績優學生生涯發展情況，是指在高中求學過程中，自覺對未來認知及選擇的能力、是否了解未來的志向、建立準備從事某項職業所需的知能的探討。

## 第六節 研究限制

本研究僅描述台中市某兩所公立高中桌球項目運動績優學生選擇體育班或普通班的動機及其重要影響因素，並探討其學習經歷及對未來生涯發展認知情形，故無法推論其它縣市高中運動績優學生及其他專長項目學生。

## 第二章 文獻探討

本章主要在探討高中運動績優學生就讀體育班或普通班的動機、就讀重要影響因素與生涯發展認知情形，透過相關文獻及相關理論的分析來建立問題的架構，本章共分為三節進行論述，第一節為我國體育班的發展；第二節為就讀動機理論與相關研究；第三節為生涯發展之相關理論。

### 第一節 我國體育班的發展

高中運動績優學生是指曾參加過國際性運動賽事，或曾任國民中等學校運動代表隊一年以上，且曾參加縣市級以上運動競賽，並持有證明、參賽紀錄者；或是國民中等學校體育班畢業生，並持有證明者。優秀的運動員是需要養成計畫的，在高中階段培養運動績優學生的管道主要來源「高中體育班」。而體育班的設置對選手的培養是相當重要的，國中小體育班著重在培養運動興趣與運動知識；高中體育班則著重於單項專長運動的潛能加強及接受計畫性的專長訓練；大學階段則是延續高中時期的專長及養成計畫並接受更專業的訓練（詹俊成，2002）。因此體育班的設立，不僅對國家競技運動提升有幫助，更是國家未來體育發展重要的一環，同時體育班的存在亦是我國政府對於教育目標的「適性揚才」的落實。本節就體育班發展沿革、高中體育班發展現況及台中市高中體育班現況進行探討。

#### 一、體育班的發展沿革

體育政策的形成，受到決策者的理念以及兩岸間情勢之轉變，國內政治、經濟、社會文化發展，以及國際潮流因素等影響，學校體育政策朝向競技化、教育化以及軍事化（曾瑞成，2000）。早期學校當中沒有體育班這個班別，主要是以

運動校隊的名義存在，後來慢慢演變成以重點發展項目存在、體育實驗班、發展成現今的體育班，以下將不同時期體育班的不同發展重點分為四個時期：由學校為基礎培養體育專業人才時期、體育實驗班的實施時期、擴大辦理設置體育班、以及配合國家體育政策時期（引自王光輝，2007；林德齊，2008）。

#### (一) 由學校為基礎培養體育專業人才時期—國小及國中體育班的成立

自 1970 年代開始，政府有一連串的相關措施：1973 年教育部成立體育司負責推廣學校體育工作，並積極培育優秀運動人才為列為重點工作計畫。1975 年教育部頒布「重點發展學校單項運動辦法」，並在中等學校當中，發展各種運動專長項目，實施計畫性的長期訓練，培育優秀的運動人才（曾瑞城，2000）。1979 年 7 月教育部頒發「長期培育中小學優秀運動人才實施要點」，當中規定中小學得配合學校環境以及師資條件，選擇二至三項重點運動項目，並選出具有運動潛力的學生，長期進行培養及訓練，以期能達成國家級選手為長遠目標（徐元民，1985）。1983 年教育部頒布「長期培養大專院校優秀運動人才實施要點」，其目的在把重點推展學校單項運動工作延伸到大專院校，培養大專優秀運動人才，實施有系統且計畫性的訓練，代表國家參加國際性賽事能脫穎而出贏得佳績，並能提升國家競技運動實力。1984 年教育部公布「特殊教育法」，正式將學校體育班納入資賦優異教育範疇（詹俊成，2002）。1990 年教育部頒布「國民中小學體育班實施計畫」，對於體育班的設置、上課時數、上課內容及評鑑都有詳細的規定。至此，國中、小體育班正式在學校中成立。

#### (二) 體育實驗班的實施—高中體育班的成立

當時的台灣省政府教育廳於 1997 頒布「台灣省高級中等學校體育班實施計畫」，並於 1998 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」，此時期皆以培養學生專項運動技能為主，對於具有運動潛能的學生，施以有系統之運動專項訓練，以培養健全的

身心，培植國家未來優秀運動人才為目的。同時於 1998 年及 1999 年皆投入大筆經費補助設有體育班的學校當作訓練經費及補充設備不足經費。2000 年因台灣省政府組織的調整，不再編列相關預算補助體育班，也由於經費的短缺，導致體育班運作上的困難。2001 年為了解決體育班經費問題及了解體育班運作情形，教育部針對台灣省高中體育班進行視察，結果指出「高中體育班的設置對提升我國競技運動水準與發展具有正面意義，應加以妥善規劃設立」(教育部，2001)。因此，教育部與體育委員會協商後決議，高級中等學校體育班發展及經費補助事宜，評估後由教育部統籌規劃，政策得以延續(施致平、黃蕙娟，2006)。同時，教育部中部辦公室，依規定擬訂「高級中等學校體育班注意事項」，並在 2004 年 3 月 16 日公布實施。至此，高級中等學校體育班成立的法源依據始得以確立。直到 2007 年 10 月 15 日教育部於普通高級中學課程發展委員會修訂〈普通高級中學課程綱要總綱〉決議：體育班的課程以及教材和教法應該保有彈性，適合體育班學生身心特性及需要來訂定，其課程綱要由教育部另訂，此為高中體育班課程「法制化」之起源。同時，2007 年教育部委託玄奘大學研訂高中體育班課程綱要，做為高中體育班課程實施依據(曾瑞成，2008)。

### (三) 積極推動各級學校體育班

教育部於 2004 年至 2006 年分別辦理「93 學年度中等學校體育班工作研討會」、「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，希望能對未來體育班的發展提供一套完整策略。2006 年並通過「教育部主管高級中等以下學校體育班設置要點」，教育部為執行各級學校體育實施辦法第十六條之一規定，輔導高級中等以下學校成立體育班，配合國家重點發展運動，於國民中小學早期階段發掘具有運動天分的運動人才，提供國民中學運動績優學生進入高級高級中學繼續升學，銜接中學階段優秀選手繼續培訓，並建立優秀運動人才一貫培訓之體系為目的(教育部，2006)。

#### (四) 配合國家體育政策時期

政府除了重視全民體育以外，同時也擬定以競技運動為國家重要體育發展政策。在 2002 年由行政院體委會所召開「國家競技運動發展會議」中，提到在「加強運動員培訓，有效提升競技實力」方面，希望教育部配合體委會重點發展項目，於國中、小及高中來整體規劃有系統的體育班，並輔導大專院校發展特色運動，以銜接運動訓練發展任務。同時配合「體委會挑戰 2008 年黃金計畫」及「2009 年高雄世界運動會」競賽種類作重點發展（林靜萍，2008）。

綜合上述所說明的體育班發展沿革之過程，整理如表 2-1：

表 2-1

體育班的發展沿革整理

---

(一) 由學校為基礎培養體育專業人才時期

- 1971 年台灣省教育廳訂定「台灣省公私立中等學校體育班設置計畫」
- 1973 年教育部成立體育司負責推廣學校體育工作
- 1975 年教育部頒布「重點發展學校單項運動辦法」
- 1979 年 7 月教育部頒發「長期培育中小學優秀運動人才實施要點」
- 1983 年教育部頒布「長期培養大專院校優秀運動人才實施要點」
- 1984 年教育部公布「特殊教育法」
- 1990 年教育部頒布「國民中小學體育班實施計畫」

(二) 體育實驗班的實施

- 1997 年頒布「台灣省高級中等學校體育班實施計畫」
- 1998 年修訂「台灣省高級中等學校試辦體育班實施計畫」
- 1998 年訂定「台灣省高級中等學校體育班學生成績考查辦法」
- 1998 年及 1999 年皆投入大筆經費補助
- 2000 年因台灣省政府組織的調整，不再編列相關預算，體育班運作困難
- 2001 年教育部針對台灣省高中體育班進行視察，與體育委員會協商後決議：  
體育班發展及經費補助事宜，由教育部統籌規劃，政策得以延續
- 2004 年 3 月 16 日公布實施「高級中等學校體育班注意事項」
- 2007 年 10 月 15 日教育部修訂「普通高級中學課程綱要總綱」
- 2007 年教育部委託玄奘大學研訂高中體育班課程綱要

(三) 積極推動各級學校體育班

- 2004 年辦理「93 學年度中等學校體育班工作研討會」
- 2006 年辦理「95 年度高級中學學校體育班經營策略研討會」
- 2006 年並通過「教育部主管高級中等以下學校體育班設置要點」

(四) 配合國家體育政策時期

- 2002 年由行政院體委會所召開「國家競技運動發展會議」
  - 2006 年配合「體委會挑戰 2008 年黃金計畫」及「2009 年高雄世界運動會」  
競賽種類作重點發展
-

## 二、高中體育班發展現況

以下是針對高中體育班發展現況之學生人數調查、學生升學特殊管道、高中體育班學生繼續升學與否進行探討，內容如下：

### (一) 高中體育班學生人數調查：

高中體育班自 1998 年教育部公布「台灣省高級中等學校試辦體育班實施計畫」後開始成立的，經過多年的推行及鼓勵，體育班有如雨後春筍般出現。從 1999 年開始，全國公私立高中高職共僅有 30 所學校設有體育班，根據「103 年度學校體育統計年報」的資料得知，到 2014 年全國已有 139 所高中高職學校有設置體育班，也就是設有高中體育班的學校佔全國公私立高中高職學校的百分比為 27.69%（如表 2-2 所示）。整體高中體育班學生人數總共為 9597 人；以縣市來分布來說前五名分別是：台北市 1492 人、新北市 1261 人、高雄市 1210 人、台中市 1130 人、桃園市 753 人。

表 2-2

各縣市開設體育班情形整理

縣市	體育班人數	開設體育班校數	佔全國學校%
台北市	1492	20	3.98%
新北市	1261	17	3.39%
高雄市	1210	20	3.98%
台中市	1130	13	2.59%
桃園市	753	9	1.79%
其它縣市	3751	60	11.96%

資料來源：研究者整理自〈99-103 學年度學校體育統計年報〉

### (二) 高中體育班特殊升學管道

高中體育班學生平常因著重於運動專長項目的訓練，以至於對於課業上的學習時間及學習成績無法跟一般學生競爭。因此，教育部於 1966 年頒布「中等學



校運動優良學生保送升學辦法」，政府訂定的原意是希望鼓勵優秀的運動員能繼續往大專院校就讀，延續運動生涯。然而實施多年以來，制度的鼓勵卻成為另一種「捷徑」，導致更多學生自願或非自願的投入運動界（謝佳男，2001）。

教育部於 1966 年頒布的運動優良學生保送升學辦法，當時以「運動績優保送生」或是「體保生」簡稱之。當時保送升學以國立台灣師範大學體育系、台灣省立體育專科學校三年制（簡稱體專）以及私立中國文化學院體育系（現為文化大學）等三所學校，進行體育優異成績保送。再者，以升學管道而言，起初主要是以「甄試」管道進行，符合條件的學生都可報名，在此種制度下，使得優秀的學生不受升學體制下的限制，選擇不同的升學管道進入大專院校。或許是政府的體育教育政策奏效，優秀的運動選手日益增加，達到保送申請標準的學生人數逐年攀升，以致超過保送名額限制，因此教育部在 1975 年修訂「中等學校運動成績優良學生升學輔導辦法」，對於就讀大專院校體育科系者，制度由原先的「甄試」管道，另外再多增加一條「甄審」管道，兩種制度並行。「甄審」資格，主要是以代表國家參加國際比賽為主；「甄試」資格，主要是以參加全國性比賽為主，兩種制度區分在於參加之運動賽事等級差別。符合「甄審」資格的學生，代表其具有高超競技運動成績，不需參加學科考試，經審查通過即可分發入學，一般能達到資格申請的較少；反觀符合「甄試」資格的學生，則必須參加學科入學考試，達到最低標準後，再按照成績以及志願序依次分發，一般能達到此資格申請的較多。對於體育班學生欲就讀大專院校一般科系者，可申請降低錄取分數 10%-25%。保送制度的實施，在當時大學聯考錄取率只有 20%-30% 的年代，無疑是通往大學的一條捷徑。

從教育部於 1966 年頒布「中等學校運動優良學生保送升學辦法」至今已有五十年，這當中歷經二十次的修改與訂定，現在名稱為「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」，這些運動績優生高中體育班學生，除了可以依循一般

學生進入大專院校的管道，若再加上各自大專院校本身發展重點項目所招考的單獨招生考試及符合「中等學校運動成績優良學生升學輔導辦法」當中的甄審及甄試管道，對於想要繼續升學的高中體育班學生來說，是相當多元的選擇。以下就102年修訂版「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」高中體育班特殊入學管道方式加以說明：

### 1. 繁星推薦入學

推薦資格為高中三年必須就讀同一所高中並修滿高一及高二各學期學分之應屆畢業生，且高一及高二成績在全年級排名前50%，還必須先參加學測，且學測成績中不可以有任何一科為0級分或缺考。符合資格的學生只限推薦至第七類學群-體育相關學系，也就是說：所有的高中體育班學生在學成績較優者，不分運動專長項目，可以透過這個管道，進入大專院校體育相關科系就讀。

### 2. 單獨招生

運動成績優良學生單獨招生（簡稱獨招）是由各大專院校依照學校本身重點發展運動項目自行辦理招生，各校可以自行擬定相關招生方式、考試辦法報請教育部核准後實施（王志全，2011）。各校辦理獨招的考試方式主要涵蓋兩個部分：第一為學測成績、第二為術科測驗。從各大專院校獨招簡章分析，體育相關科系目標是要招收優秀運動員，因此術科成績（現場進行運動專長比賽）愈高，錄取率就愈高；另一方面是非體育相關科系，大部分學校採計學測成績，甚至訂出標準，達到標準後才能參加術科測驗。透過獨招的方式已經是現今高中體育班大部分學生升學方式的主流之一。

### 3. 甄審甄試

符合下列甄審資格只需依照參與的最高等級運動成績及志願序依序分發；符合甄試資格者，還另外要參加學科考試，考試科目為國文、英文、數學三科，並依照學科考試成績加上運動等級加分後總分高低及志願序依序分發。甄審及甄試

的方式是現今我國高中體育班學生當中頂尖運動員的升學主要管道。

綜合以上高中體育班特殊升學管道，可以得知，不管是繁星推薦、獨招、或者是甄審甄試管道，都具有強烈的菁英主義取向。但是菁英畢竟是少數，對於同樣在體育班內參與專長訓練但是運動技術總是表現不佳的同學來說，不管是繁星推薦、獨招、或者是甄審甄試管道，他們都可能被拒於門外，又因為長時間投入專長訓練造成學業成績無法跟上，無法和一般生競爭而選擇放棄升學，這樣的學生對未來的生涯選擇更是茫然。因此對高中體育班學生的生涯輔導及規劃是必須的課題，如何讓體育班學生知道自己要如何選擇未來的路，什麼路才是最適合自己的，這是學校和教育相關單位的重要課題之一。

### (三) 高中體育班學生升學狀況

根據 99 學年度—103 學年度學校體育統計年報的高中體育班畢業學生升學狀況資料整理如表 2-3。

表 2-3

#### 高中體育班畢業學生升學狀況資料

學年度	就讀大專院校普通科系學生人數 (百分比)	就讀大專院校體育相關科系學生人數 (百分比)	未繼續升學學生人數 (百分比)	當屆體育班畢業學生總人數
99	964 (33.7%)	1502 (52.6%)	392 (13.7%)	2808
100	988 (32.6%)	1607 (53.0%)	437 (14.4%)	3032
101	974 (32.3%)	1586 (52.5%)	460 (15.2%)	3020
102	1013 (33.0%)	1614 (52.6%)	441 (14.4%)	3068
103	875 (27.3%)	1812 (56.5%)	522 (16.2%)	3209

資料來源：整理自〈99-103 學年度學校體育統計年報〉

從以上資料發現到，高中體育班畢業人數從 99 學年度—103 學年度，人數

成長了 401 人（ 14.3% ），選擇就讀大專院校普通科系學生人數百分比卻從 33.7% 減少到 27.3% ，而選擇就讀大專院校體育相關科系學生人數百分比卻從 52.6% 增加到 56.5% ，選擇未繼續升學學生人數百分比 13.7% 增加到 16.2% 。這當中有關升學科系的選擇結構轉變以及未繼續升學的比例增加，乃值得深思檢討。

### 三、台中市高中體育班現況

根據教育部體育署資料集〈103 學年高中體育班資訊〉得知：台中市目前共有 13 所高中職設有體育班（大甲高中、豐原高商、沙鹿高工、后綜高中、大里高中、新社高中、長億高中、中港高中、興大附農、忠明高中、西苑高中、東山高中、惠文高中），其中男生有 855 位、女生 275 位，總計有 1130 位。99 學年—103 學年台中市高中體育班畢業學生升學狀況資料整理如下表 2-4。

表 2-4

台中市高中體育班畢業學生升學狀況資料

學年度	就讀大專院校普通科系學生人數（百分比）	就讀大專院校體育相關科系學生人數（百分比）	未繼續升學學生人數（百分比）	當屆體育班畢業學生總人數
99	96 (31.4%)	180 (58.8%)	30 (9.8%)	306
100	93 (29.4%)	178 (56.3%)	45 (14.3%)	316
101	108 (33.9%)	174 (54.5%)	37 (11.6%)	319
102	130 (39.2%)	165 (49.7%)	37 (11.1%)	332
103	111 (29.4%)	199 (52.6%)	68 (18.0%)	378

資料來源：整理自〈99-103 學年度學校體育統計年報〉

從以上資料發現到，台中市高中體育班學生畢業人數從 99 學年度—103 學年度，人數成長了 72 人（ 23.5% ），但是選擇未繼續升學學生人數百分比卻從 9.8% 增加到 18.0% ，這當中體育班學生的生涯發展是否有正確的認知?值得去深入了解。

## 第二節 就讀動機與相關研究

本節依據學者文獻資料，就動機定義、就讀動機因素及相關研究分別探討。

### 一、動機的定義

動機 (motivation) 一詞源自於拉丁文 *movere*，主要內涵是指「運動」(movement) 或是「啟動」(activation)。動機是指能引起個體活動，使得該活動產生目標，能夠持續的一種內在歷程 (張春興，1996)。同時動機是決定行為最主要的因素之一 (林勇銘 2008)。王文科 (2002) 也指出動機是引導出行為到某一特定任務為目的，並且將此一行為持續一段時間的內部心理狀態及過程。也就是說動機可以被視為是一種內在因素，由個體內在的需求開始，引發個體產生行為，期望能表現出或動作滿足需求的行為能力。再進一步分析，動機分為內在動機及外在動機，內在動機包括內在壓力及決定，外在動機包括外在的誘因及壓力 (黃富順，2002)。也就是說，動機是引導行為產生的源頭，也是最真實的想法，是行動的起點，同時也是支配任何活動的基本動力 (簡美姿，2002)。

綜合以上學者對動機的定義：動機是由於個人內在需求所引起的內在反應，為了達到某種目標去執行並完成行動的驅力，它是一種內在歷程，同時為了達成某種目標所產生的一種力量，這種力量所引起的行為是有目標與方向的。

### 二、就讀動機因素探討

每個人在求學過程中都有屬於每個人不同的選擇，然而在選擇的過程中，每個人都會產生不同的動機取向，而且並非是單一向度，而是取決於多方面的組合的動機取向 (吳易達，2012)。葉玉珠在 2003 年提出動機具有以下三個特質：

#### (一) 動機在做決定時並非單一影響因素

每個個體在做決定時，所遇到的情形及所著重的考量不盡相同。有的個體重視的是過程產生的價值，對於結果如何並不是主要考量；有的個體重視的是結

果論，過程如何並不重要。因此動機是受到個體長久生活經驗及喜好所影響。因此進入高中體育班就讀的動機也許只是為了不喜歡讀書、逃避讀書，所選擇的另一條路，而不是因為喜歡體育、喜歡運動。

### （二）動機是一種可能持續變動的過程

動機是一種內在與外在因素互相作用的歷程，其中外在環境因素影響一般大於內心的想法影響，因此動機是一種持續在變動的過程。故原先就讀高中體育班的動機可能單純只是想要逃避讀書，但是受到其它因素影響後，例如訓練專長的辛苦，反而想放棄原先進入體育班想法。

### （三）動機需要有所支持

如上述所說，動機是一種持續在變動的歷程，因此必須要有支持的力量來維持動機，這個支持的力量可以是家人、同儕、學校老師及教練或是透過自我的努力來調整。

因此，綜合以上得知，就讀高中體育班動機的過程絕非突然、毫無考慮的決定，而是依循著個體成長脈絡與其它複雜因素交互影響而產生的，研究者整理相關文獻與個人觀察將選擇就讀高中體育班動機分為個人因素、家庭因素與社會因素三個方面加以論述。

### （一）個人因素

#### 1. 興趣

興趣是個體對某種事務所表現出選擇時注意的內在意向，因此興趣可以說明引起個體行為的內在原因（張春興，1996）。王光輝（2007）研究也發現「自己的興趣」是影響選擇進入高中體育班就讀的主要因素。

#### 2. 運動成績所帶來的成就感

在先前的運動場上曾經得過掌聲及肯定，這是支撐他們繼續走下去的重要理由。王光輝（2007）研究也指出「自己的運動表現」是影響選擇進入高中體育

班就讀的因素之一。

### 3. 國小、國中都是就讀體育班

因為習慣體育班的上課模式，再加上課業跟不上普通班只好繼續選擇體育班。

#### (二) 家庭因素

##### 1. 父母期望

父母是子女心目中的重要他人，從父母對子女的態度、期望及建議都會影響其成就動機。研究也發現父母的期望對於子女的就學選擇規劃具有顯著的影響力（王光輝，2007）。

##### 2. 家庭社經狀況

「家庭的收入」和「父母的教育程度」對子女來說會影響其就讀體育班的意願。父母的教育程度越高對於子女的期望比較高，也會影響子女的教育抱負水準。

#### (三) 社會因素

##### 1. 同儕影響

根據 Erikson 的心理社會發展理論中，將人生全程視為連續不斷的人格發展歷程，共分為八個階段，每個階段均有其衝突存在，而所謂的成長便是指克服這些衝突的過程。而高中階段正是處於第五階段「自我認同與角色混淆」的心理社會危機當中，會自問我是誰？我該如何適應？我的人生何去何從？這時，他們開始會在意別人眼中的自己，同儕意見往往優先於父母，為了找尋自我認同，開始尋求自主的同儕關係。除了青少年階段的心理社會發展因素外，運動項目中有很多是需要團隊性的，因此需要緊密連結同儕關係，無形中同儕的想法就會對個人產生很大的影響。綜合以上，同儕關係會是影響就讀高中體育班的重要因素。

##### 2. 教練影響

教練每天跟同學相處的時間比同學跟家長相處的時間還多，教練的建議一般比家長更具影響力。因此當運動選手面臨升學選擇時，教練所扮演的角色更勝

於父母（陳又琪，2009）。誠如葉芋嬾（2012）對跆拳道選手的生涯規劃研究結論發現到，國高中階段運動選手升學主要由教練主導。

### 三、就讀動機的相關研究

過去針對體育班學生就讀動機所做研究之文獻實為鮮少，僅能從與研究主題相關之就讀動機做探討，本研究將近幾年與就讀動機相關研究內容的相關文獻整理成如表 2-5

表 2-5

就讀動機相關文獻摘要表

研究者/研究對象	動機因素	研究結果摘要
李坤培 (1999) / 體育班學生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 興趣</li> <li>2. 學校有適合自己的專長</li> <li>3. 較多機會進入體育系就讀</li> <li>4. 對未來發展有幫助</li> <li>5. 可成為優秀運動員。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影響選讀因素依序為:興趣、學校有適合自己的專長、有較多機會進入體育系就讀、對未來發展有幫助、可成為優秀運動員。</li> <li>2. 體育班升學主要目標為體育科系，其次大學一般科系。</li> <li>3. 男生在選讀因素明顯高於女生</li> </ol>
簡美姿 (2002) / 國中舞蹈班學生	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 促進身體健康</li> <li>2. 增加美感</li> <li>3. 紓解壓力</li> <li>4. 學習舞蹈知能</li> <li>5. 自我實現</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不同性別、就讀年級、過去習舞背景在就讀動機有顯著差異；但國小是否曾就讀舞蹈班、不同區域別無顯著差異。</li> <li>2. 不同就讀年級、不同區域別、不同習舞背景，在學習滿意度有顯著性差異；性別、不同國小是否曾就讀舞蹈班學生則無顯著性差異。</li> <li>3. 不同星座與血型在就讀現況無顯著性差異。</li> <li>4. 就讀動機與學習滿意度有點型相關存在。</li> </ol>

(續下頁)



表 2-5

就讀動機相關文獻摘要表

塗孟琦 (2008) / 大學院校舞蹈 系學生	1. 學習舞蹈知 2. 外界期望 3. 自我實現	1. 不同背景變項之大學院校舞蹈系學生在就讀動機方面，不同學校的學生在外界期望中有顯著差異。 2. 不同年級的學生在學習舞蹈知能中有顯著差異。 3. 就讀動機與學習滿意度之間有相關存在。
林俞秀 (2009) / 臺北市高中職體 育班學生	1. 求知興趣 2. 自我發展 3. 刺激避免 4. 社會需求	1. 就讀動機與專項術科學習滿意度之整體平均得分的情形屬於中上程度。 2. 不同性別、個人最佳運動表現學業成績、住宿狀況、升學意向、國中是否就讀體育班之體育班學生在就讀動機上達顯著差異。 3. 就讀動機與專項術科學習滿意度呈顯著正向的相關。 4. 就讀動機平均得分中上程度。
邱政禾 (2008) / 國小體育班	1. 知識與技術 2. 訓練情境 3. 成就與獎賞 4. 環境促成 5. 身心發展	1. 在就讀動機各因素構面中，知識與技術的重視程度相較於訓練情境、成就與獎賞、環境促成、身心發展來得高。 2. 五年級學童在訓練情境、知識與技術、身心發展因素上動機高於六年級學童。 3. 籃球體育班學童在成就與獎賞、環境促成因素上動機高於排球體育班學童。 4. 每週訓練未滿 10 小時的學童在身心發展因素上動機高於每週訓練超過 20 小時的學童。 5. 就讀動機與滿意度呈顯著正相關。

綜合上述文獻資料，體育班在就讀動機方面大多數是以增進專業技能及興趣為主要考量，再者，得到來自於家長及教練、同儕的鼓勵，希望能在體育成績方面達到自我肯定及自我實現，也是體育班學生就讀的重要動機。

### 第三節 生涯發展相關理論

大學所選擇的科系對未來的生涯發展有著關鍵性的影響，是否繼續就讀大專體育系還是一般科系，高三運動績優學生考量的觀點著重在哪方面？是延續高中進入體育班或普通班的就讀動機還是另有想法？羅婉綺（2007）指出在青少年的學習階段中，大學校系的選擇是重大的抉擇，對學生而言是一個複雜而且影響深遠的歷程，一旦進入所選科系就讀，便會深深影響未來職業與生涯發展。因此，為了瞭解高中運動績優學生對未來生涯認知情形，本節將分影響學生科系選擇因素、生涯相關理論、社會認知生涯理論分別探討。

#### 一、影響學生科系選擇因素

大學科系選擇對未來的生涯發展有絕對的影響。高中生決定大學科系的因素主要為興趣、能力、個人未來職業目標（金樹人、林清山、田秀蘭，1989）。根據高中學生申請入大學的研究結果顯示，父母親的意見會是學生們最重要的參考依據（呂世璋，2009）。對學生而言，從小到大在父母的教育或觀念耳濡目染下，無論直接或是間接，都會受到父母的影響，或是父母的期望，進而影響其未來職業與生涯發展（羅婉綺，2007）。曾依嵐（2005）在對其大學生科系適應狀況所做的研究中發現，科系適應良好的同學，當時在做升學抉擇時會考慮自己的興趣、能力及特質，並參考父母的意見，發揮自身的能力。針對高中生選組的重要考量因素做探討，從研究中顯示決定學生選擇科系的因素分別依序是興趣、能力及升

學管道等。

綜合上述文獻，影響學生科系選擇因素中，興趣考量是高中學生選擇大學科系的首要因素，尤其對高中體育班學生來說，在就讀高中體育班的日子中，專長訓練是非常辛苦的，好不容易撐到畢業，假使要再踏入大學體育學系就讀，若沒有強大的興趣支撐恐怕是走不下去的；再者，能力也是高中學生選擇科系的重要參考，對高中體育班學生來說，因為高中時期著重在體育專長的訓練，以致疏忽一般學科的學習，因此學科能力比一般高中普通生低落，若在大學科系上選擇非體育相關科系，那學業上的難度就必須認真考量；另一個要考量的能力是術科能力，體育的專長是否能讓他在體育界嶄露頭角、得到肯定，若是沒有，則繼續選擇體育相關科系似乎看不見未來發展，因此學科及術科的能力考量相當重要。最後，當然父母的意見及期望也是不容忽視的關鍵。因此大學的科系選擇乃綜合了興趣、能力及父母等重要他人，對高中體育班學生來說無疑是一個人生重要的生涯決定。

## 二、生涯發展相關理論

生涯發展是從 1850 年代開始才逐漸受到重視，當時因為面臨工業革命的衝擊，使許多國家產生社會及工作環境上的重大改變。在 1908 年時，Parsons 發展出精簡的職業輔導步驟，為早期生涯諮商奠定基礎。1951 年 Ginzberg、Ginsburg、Axelrad 與 Herma 四位學者認為，生涯是一生中所發生的歷程、是終生的過程，因此提出生涯的發展性理論。其後，Super (1953) 也提出對生涯發展的見解，融合了自我概念及社會理論的觀點，經過不斷的修正，其理論內涵更符合社會變遷（轉引自吳芝儀，1996）。由於本研究之研究對象為高中運動績優學生，因此以下將 Ginzberg 等 (1951) 及 Super 的生涯發展理論，針對高中階段發展特性進行探討。

### (一) Ginzberg 的生涯發展階段論

Ginzberg 等 (1951) 是最先以心理學觀點研究生涯選擇的理論者，強調在不同的歷程中，必須不斷的進行不同的抉擇，且外在的環境與個人內在的身心發展特質、價值觀、教育與工作都會影響個人的生涯選擇，生涯選擇並非生活中的單一事件，而是終生做決策的過程 (張碧冬，2010)。Ginzberg 等 (1951) 將生涯發展階段區分為幻想期 (11 歲以前)、試驗期 (11 歲-18 歲)、實際期 (18 歲-成人) 三個階段，其理論認為這三個階段的發展過程是有關聯性，也就是說對未來所進行的決定，會受到先前決定的影響，因此強調生涯歷程中早期的決定非常重要 (Ginzberg, 1972)。而高中階段屬於發展階段中的試驗期，這時期前半段正是培養職業興趣階段及培養個人能力階段、後半段則是瞭解職業價值階段及統整相關職業選擇資料，期能正確瞭解未來發展階段 (張添洲，1993)。而高中時期學生正處於試驗期的後半段，透過自我的認知判斷，將個人的目標及價值觀列入未來生涯選擇考量，開始為未來的選擇方向努力。

## (二) Super 的生涯發展論

生涯發展是指個人一生中所扮演各種角色的過程，透過輔導及教育來增進自我瞭解、自我成長進而達到自我實現的目標，而青少年階段正處於個人生涯發展的關鍵期 (黃德祥，1994)。角色概念及自我概念更是 Super 生涯發展理論中非常重要的核心關鍵，生涯發展的成熟可透過個人能力與興趣以及協調現實環境與自我概念發展加以完成 (吳芝儀，2000)。Super 認為生涯發展的過程，是發展完成自我觀念的因素，因此自我觀念的實現可以藉由職業的認知、試探、發展更趨成熟。Super 將生涯發展歷程歸納為一系列的生活階段，每個階段都有每個階段的發展任務並得做好預先的規劃與準備，倘若上一階段的任務未完成，將會影響下一階段的生涯發展任務 (吳芝儀，2000)。因此 Super 將生涯發展過程分為成長階段 (0 歲-14 歲)、探索階段 (15 歲-24 歲)、建立期 (25 歲-44 歲)、維持期 (45 歲-64 歲)、衰退期 (65 歲以上) 五個階段 (王孟佳，2011)。而高中階段屬

於發展中的探索階段，學生透過學校、休閒活動及各種打工經驗中，進行自我統整、角色試探與職業探索，並依據自身的能力、興趣與價值來尋找生涯目標。

### 三、社會認知生涯理論

社會認知生涯理論 (Social Cognitive Career Theory, SCCT)，是以 Bandura (1977) 所建立的社會學習理論、社會認知理論為基礎，而 Lent、Brown、Hackett、Betz (1994) 等人將社會學習理論中所強調的「自我效能」(self-efficacy) 運用在生涯研究上，探討個人對自己能力上預期與個人生涯興趣、目標選定及工作表現之間的關係，進而研究發展出社會認知取向的生涯理論。以下就社會認知生涯理論主要概念、社會認知生涯理論內涵二個部分加以論述：

#### (一) 社會認知生涯理論主要概念

社會認知生涯理論源自社會認知理論 (Social Cognitive Theory, SCT)，採用三方交互影響因果模型，將個人、行為與環境之間複雜性互相影響概念化，主張個體的認知會影響行為，而認知也會受到環境的影響而改變 (Bandura, 1986)。社會認知理論是描述個人生涯興趣、選擇與表現的概念 (陳雅晴, 2011)。社會認知生涯理論主要包含三個認知概念，分別為自我效能 (self-efficacy)、結果預期 (outcome expectations) 以及目標的選擇 (goals)。

##### 1. 自我效能 (self-efficacy)

自我效能是指個人對自己是否有能力成功地完成一項任務的信心，較著重在能力方面。一個人如何看待自己的能力影響他在生涯上的選擇、對特定選擇努力的程度及持續度。Bandura 就自我效能預期提出三個向度的說明：難度、強度、及推論性。難度是指個人對一項任務所感受到的困難程度，每個人看待同一件任務都會有不同的想法，有的人會傾向於將事情想得很難完成，有些人則比較不會；強度指的是個人對自己能否完成一項任務所具有的信心多寡，有些人對自己信心滿滿，可以肯定自己的辦事能力，有些人則否；推論性則是指個人預期成功的信

心是否能由某一事件或任務推論到其他的事件或任務。自我效能的建立受到以下四種訊息的影響：成功的表現經驗、替代性經驗、言語的說服、情緒的喚起。由個人親自行動所獲得的成功經驗，是自我效能最可靠且最有效的來源，一般來說成功的經驗可以提高自我效能感，使個體對自己的能力充滿信心，失敗的經驗則會減弱自我效能，使人喪失信心。當然自我效能的建立不一定只有透過直接經驗，替代性經驗同樣對自我效能感的建立也非常重要。當看到與自己程度差不多的人獲得成功時，能夠提高自我效能，增強自信心，確信自己有能力完成相似的任務；相反，當看到與自己能力在伯仲之間的人，付出了很大的努力，卻仍然失敗時，則會降低自我效能感。另外言語說服是指進一步加強人們認為自己擁有的能力信念的手段。尤其是當個體在努力克服困難時，如果外界有人表達了對他的信任或積極正面的評價，會比較容易增強其自我效能，但這種方法引發的自我效能並不穩定，因為會在個體再次遭遇挫折時消失，因此只能做為暫時的輔助手段。個人的情緒與生理的穩定度有時也是判斷自我效能的重要線索，比如生理上的疲勞、疼痛和強烈的情緒反應容易影響個體對自我能力的判斷，降低自我效能。因此個體受到上述四種不同訊息來原的影響，進而表現在個人生活、能力與成就上面，也因此對於感受到自己的自我效能程度也會不同（簡君倫、連廷嘉，2009）。自我效能對於個體的行為和挫折容忍力都有預測和決定的作用，而將這樣的概念應用到生涯發展上面，自我效能的高低會進而影響到個體在生涯發展上的行為表現。

生涯自我效能是指個體在面對未來生涯議題的時候，對自己的能力所具備的能力和信心程度。此概念是 Lent、Brown、Hackett 和 Betz (1981) 根據 Bandura (1977) 所建立的社會學習理論當中的自我效能觀點為基礎，所詮釋出有關生涯發展的論點。Lent、Brown、Hackett 和 Betz (1981) 引用生涯自我效能概念時，假設生涯自我效能將影響學業及成就表現、生涯抉擇及生涯調適。而過去的研究也指出生涯自我效能顯著預測教育與生涯選擇傾向、學業表現以及是否堅持在所

選擇的生涯目標。因此，藉由 Bandura 自我效能的形成模式，可以了解到有哪些方式，可以促進高中體育班學生的生涯自我效能。

## 2. 結果預期 (outcome expectations)

結果預期是指個人表現某一特定行為後，對於造成的結果會怎樣的個人看法，著重在個人的心像，正面的結果。預期可以促使個人某方面的行動，這方面與個人的價值觀念有關。

## 3. 目標的選擇 (goals)

目標的選擇則會引導個人日後的更多行為。一個人是否投入於某項行動，取決於他所設定的未來發展目標，而這個目標深受自我效能與結果預期的影響。選擇目標在此理論架構中，在個體行為的自我管理上扮演著重要的角色。

由上述得知，社會認知生涯理論雖然包含有三個認知概念：自我效能 (self-efficacy)、結果預期 (outcome expectations) 以及目標的選擇 (goals)，但是主要的變項還是以自我效能及結果預期為主，因為這兩個認知概念將會影響目標的選擇。

### (二) 社會認知生涯理論內涵

社會認知理論是假設個體透過認知變項、行為變項和環境變項之間的交互作用的因果關係，並強調影響行為的是個人信念，且思考和認知能力是生涯決定與生涯發展過程中非常重要的條件(吳芝儀，2000)。社會認知生涯理論中分為「個人認知變項」，包含有自我效能、結果預期、目標選擇，「個人外在變項」，包含有性別、種族、學習經驗等。社會認知生涯理論內涵是依照這些概念提出三個彼此相關與互動的分段模式所組成：

#### 1. 興趣發展模式

興趣是來自於個人成長過程中所經歷各項活動，從這些活動中獲得的滿足感或成就感，是形成興趣的主要因素。興趣模式假設青少年或者即將邁入成年的人，

對於某個領域的喜愛會形成職業選擇的具體行動。興趣發展模式主要的三個變項分別是自我效能、結果預期、職業興趣，較偏重過程中的認知及經驗因素。在興趣發展模式中，自我效能除影響個人的興趣之外，也直接影響個人的結果預期、職業目標選擇範圍、活動行為、以及表現成就，而成就表現又是形成自我效能的來源之一。

## 2. 職業選擇模式

除了自我效能、結果預期、職業興趣三個變項外，再加上目標選擇。

## 3. 表現及成果模式

除了自我效能、結果預期、職業興趣、目標選擇四個主要變項外，還包含選擇行動及成就表現兩個變項。

綜合將社會認知生涯理論的三個內涵彼此相關與互動模式整理如表 2-6

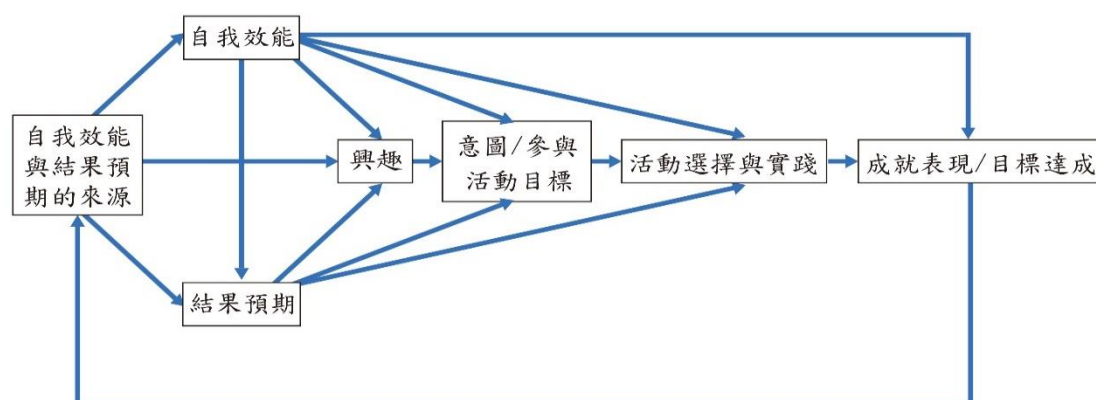


圖 2-1 社會認知生涯理論內涵互動模式

資料來源：Lent, Brown, and Hackett, (2000) p. 35

### (三) 社會認知生涯理論相關研究

根據 Larson、Wei、Wu、Borgen 和 Bailey (2007) 的研究，他們以 SCCT 為基礎，針對臺灣地區的 312 位大學生進行施測，試圖探討不同的主修領域學生是否具備不同的人格特質和自我效能。研究發現，不同的人格特質可能會形成不同的職業性向，此研究結果與國外相關文獻一致。Navarro、Flores 和



Worthington (2007) 探討墨西哥籍的美國國中生，其選擇數學和科學職業意圖的影響因素，以 SCCT 建立模型，結果發現，性別在此模型中有顯著差異，但是學業成就對於結果期待的影響不如預期，而選擇職業意圖的影響力以學習興趣效果最大。國內學者田秀蘭 (2003)，曾以 SCCT 為基礎，自編「生涯自我效能評量表」，針對 584 名臺灣高中生進行施測，並以多變項變異數分析和結構方程式模型進行分析，結果發現，男、女學生對於不同職業類型會有不同的自我效能、結果期待和學習興趣，值得注意的是，女學生在研究型的職業興趣高於男學生，可是自信卻不如男學生。

綜合而言，雖然生涯發展理論眾多，不論是 Ginzberg 的生涯發展階段論還是 Super 的生涯發展論，論點都強調對自我的認同。但是對台灣的高中運動績優學生而言，由 Bandura 的社會認知理論所發展出的社會認知生涯理論更重於探討高中運動績優學生的認知過程及學習經驗是如何影響未來的生涯決定以及加入重要他人影響因素。因此，研究者以此理論架構為本研究的研究架構。本研究以了解高中運動績優學生的發展以及當初就讀高中體育班或普通班的動機，再以社會認知生涯理論當中的興趣模式為架構，探討高中運動績優學生的未來生涯選擇行為。



## 第三章 研究方法

本研究採取質性的研究方法，以訪談指引法來蒐集資料，透過訪談來蒐集並瞭解研究參與者的就讀動機、重要影響因素以及對未來生涯的認知情形，再進一步藉由文獻研究來分析訪談稿的內容及意涵。本章主要分成六小節：第一節為研究取向；第二節為研究參與者；第三節為研究工具；第四節為研究流程；第五節為資料處理與研究信實度；第六節為研究倫理。

### 第一節 研究取向

#### 一、質性研究取向

在社會科學領域的研究中依照研究方法的不同而區分為質性研究與量化研究。量化研究是依靠對事物可以量化的部分及其相關關係進行測量、計算和分析，以達到對事物「本質」的一定把握。而質的研究是通過研究者和被研究者之間的互動對事物進行深入、長期的體驗，然後對事物的「質」得到一個比較全面性的理解。在研究設計上，量的研究走的是實驗的方法，而質的研究則強調盡可能在自然情境下搜集原始資料（陳向明，2002）。兩種型態的研究方式都有所關注的焦點也各自擁有其優勢與弱點。其實想要充分了解個體的生命經驗歷程，最適合的研究方式就是採取質性研究，大部分質性取向涉及探索、陳述與研究者個人與社會互動的歷程（丁興祥，2006）。質的研究是以研究者本人作為研究工具，在自然的情境下採用多種資料蒐集方法對社會現象進行整體性探究，使用歸納法分析資料跟形成理論，通過與研究對象互動對其行為和意義建構獲得解釋性理解的一種活動（引自陳向明，2002，P.15）。由於本研究主要目的是透過研究對象就讀

高中體育班或普通班的動機、重要影響因素，以探究這些高中桌球項目運動績優學生面臨未來生涯發展的認知情形，並藉由研究對象的親身經歷來探索核心的主題，因此本研究採質性研究之個案研究方法進行研究。

## 二、質性訪談

在質性研究中訪談方法是最常見也是最重要的資料蒐集方式，「訪談」是一種研究性交談，是研究者通過口頭談話的方式從被研究者那裡搜集(或者說是「建構」)第一手資料的一種研究方法(陳向明,2002)。質性的訪談是具有目的性的，也是一種與人面對面談話的歷程，藉由彈性且開放的對話來深入了解參與者的經驗、感受與觀點。就研究者對訪談結構的控制程度而言，訪談可以分成三種類型：封閉型、開放型、半開放型。這三種類型也分別被稱為「結構型」、「無結構型」和「半結構型」(Bernard,1988)。在結構式訪談中，由研究者主導訪談步驟及訪談的走向，具有固定統一結構的方式進行訪談，同時研究者對所有的受訪者都按照同樣的程序問同樣的問題。無結構式訪談與結構式訪談呈相反模式，沒有固定的訪談問題，研究者鼓勵受訪者根據自己的思路自由聯想，訪談的形式不拘一格。在半結構式訪談中，研究者對訪談結構及方向具有一定的控制作用，但同時也允許受訪者積極參與。這樣的訪談方式較靈活，同時對於想研究的主題也較容易得到深入且相關的答案。本研究主要想瞭解高中桌球項目運動績優學生，對於就讀高中體育班或普通班的動機、重要影響因素，及對未來生涯的認知情形，此一方面之資料較屬於個人生活經驗之過程，沒有一套統一標準模式，因此本研究採半結構式訪談的方式進行研究資料的蒐集。

## 第二節 研究參與者

本研究旨在探討「高中桌球項目運動績優學生生涯發展認知之探究」，主要是針對高中桌球項目運動績優學生對於就讀高中體育班或普通班的動機、重要影響因素，以及對未來生涯的認知情形。而本研究採質性的研究，在研究過程中的抽樣策略，大都會依據研究目的之需求而找尋較適宜的研究抽樣方式（潘淑滿，2003）。本研究目的主要聚焦在高中桌球項目運動績優學生的就讀動機、重要影響以及對未來生涯的認知情形，由於有部分的條件限制，選取研究參與者實屬不易，故以立意取樣的方式來篩選符合研究條件，而且願意參與研究且能答覆研究問題的參與者。立意取樣的邏輯與力量是強調選擇資訊豐碩的個案來做深度瞭解，而這些個案可以提供大量的重要訊息且能符合研究目的（吳芝儀、李奉儒譯，1995）。誠如陳向明（2002）提及研究如能夠深入瞭解一個人或特定幾個人的體驗，就能從中找到與世界上其他人的共通點，理解社會的現象不見得需要很大的樣本，針對一個人或特定幾個人做細緻的探究就可能發現多數人的體驗。

本研究之受訪者為分屬於兩所台中市完全中學高中部運動績優學生共六名，並且為使研究所蒐集之資料更具一致性及完整性，訪談對象皆是高中三年級學生。以下針對受訪者背景資料加以說明：共同背景方面，五位是經由體育績優獨立招生管道進入高中體育班就讀，只有一位是經由甄試方式進入普通班就讀，如此選取乃希望藉由體育班及普通班兩種不同的班別找出專長訓練及課業學習情形的相同點及差異點。再者由於選取研究參與者實屬不易，故以立意取樣來篩選符合研究條件，以至最後只有五位體育班及一位普通班學生符合條件。F校學生目前為止仍舊每天跟高一及高二學生一起接受專長訓練至少四個小時以上，E校學生現在每週只訓練兩天。六位同學中，有三位設籍在台中市，一位設籍在彰化，一位設籍在南投，一位設籍在嘉義；其中有四位是從高一開始就住在宿舍，平均一個月回家兩次；其中F校三年全中運成績都未能進入全國前八名，因此未能取得大學甄試資格，只能依循其它管道升學；E校全中運成績三年都有進入全國前八

名。其它背景資料部分如表 3-1

表 3-1

研究參與者背景資料

受訪者代號	就讀學校/ 就讀班別	學業 成績	專長最佳 成績	大學選擇 科系
帥哥	F/ 體育班	中上	105 年中市中等學校運動會個人雙打第一名	(未定)
胖哥	F/ 體育班	中等	105 年中市中等學校運動會個人雙打第一名	(未定)
酷哥	F/ 體育班	劣等	104 年中市中等學校運動會團體第一名	消防系
純哥	F/ 體育班	劣等	104 年中市中等學校運動會團體第一名	日文系
大象	E/ 體育班	中等	106 年全中運團體第五名	體育系
聰哥	E/ 普通班	優等	106 年全中運團體第五名	電子工程學系

### 第三節 研究工具

本研究所使用的研究工具有研究者、訪談大綱、訪談邀請說明函、錄音器材，說明如下：

#### 一、研究者

對於質性研究而言，研究者本身即研究工具。透過研究者的客觀視野進入受訪者的主觀世界，故研究者的角色扮演相當重要。本研究者為東海大學教育研究所碩士生，同時也是補教業者以及體育班家長，擁有三種身分，對於體育班的教育方式以及體育班的運作模式皆有一定程度的了解，再加上研究者於就讀研究所期間曾修習過「教育研究法」與「質性研究」之課程，因此更能有助於研究的進行。

## 二、訪談邀請說明函及訪談大綱

基於尊重訪談者意願，訪談之前寄送給每位受訪者訪談邀請函（附錄一），詳細告知本研究之研究目的、訪談日期、時間、保密等相關事宜。研究者依本研究的研究目的及研究問題來擬定訪談大綱，詳細訪談大綱見附錄二。

## 第四節 研究流程

本研究希望透過訪談記錄的分析並以社會認知生涯發展理論為基礎來進行當前高中桌球項目運動績優學生對於未來生涯認知與看法，在本節研究流程方面，分為兩部分說明：分別是研究程序步驟以及研究流程

### 一、研究程序步驟

#### （一）確認研究主題

#### （二）蒐集與閱讀相關文獻

研究者依據與指導教授所討論出的主題進行國內外的相關文獻蒐集整理閱讀後，再進一步精確研究的方向，並在研究過程中適時地補充相關文獻資料。

#### （三）確認研究目的與問題

研究者在閱讀所蒐集的相關文獻與資料後初步擬定研究的目的與問題再與指導教授做進一步的討論。

#### （四）設計研究工具

根據研究目的與問題來擬定訪談大綱，邀請訪談對象，確定訪談時間地點。

#### （五）進行訪談，每次訪談時間約為 60 分鐘

#### （六）彙整訪談資料

訪談內容謄錄成逐字稿後，會進一步與受訪者進行逐字稿的確認，接著將

著手進行訪談逐字稿分析及編碼，並與指導教授與同儕做相關討論與比對。

### (七) 綜合分析及撰寫結論

在研究資料的分析與整理後，依據研究的架構提出相關的結論與建議。

### 二、研究流程圖：

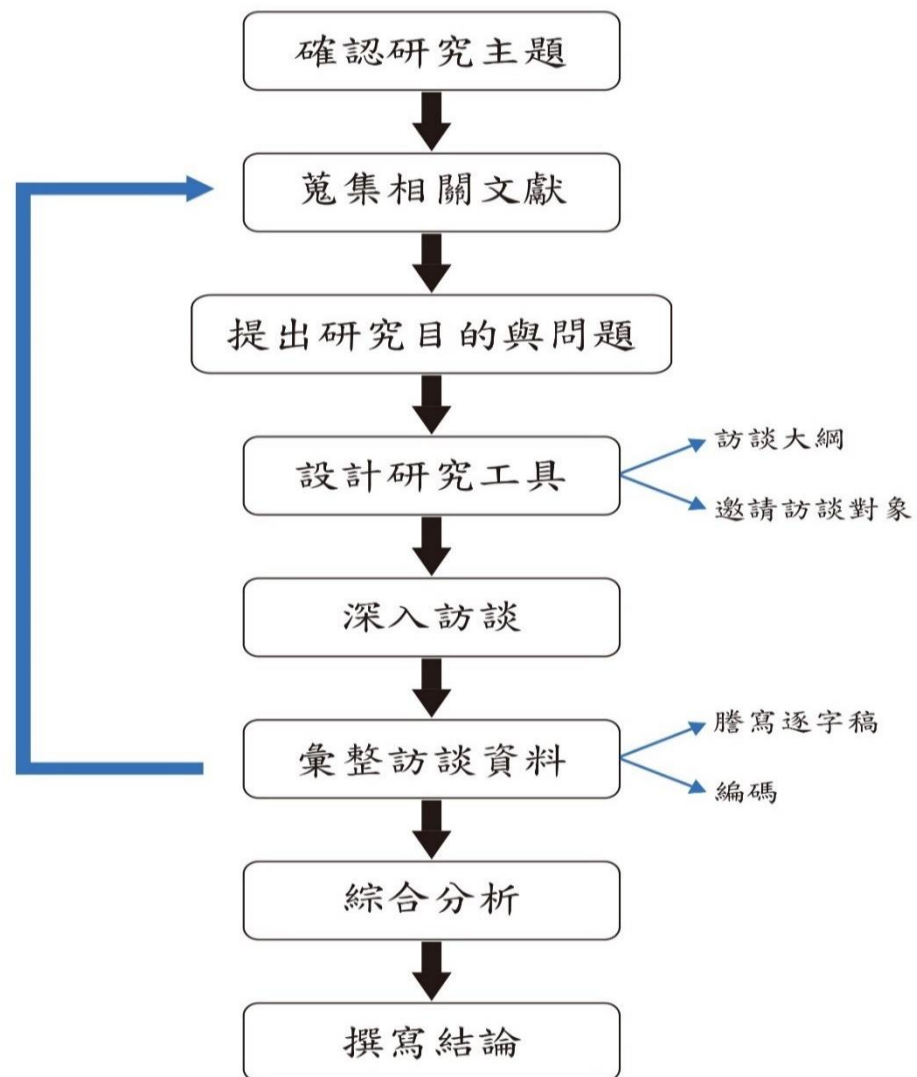


圖 3-1 研究流程圖



## 第五節 資料處理與研究信實度

### 一、資料處理

研究者將所蒐集的資料與訪談錄音檔謄錄成逐字稿，以呈現當時的對話情形，同時也會輔以研究者在訪談的筆記資料，將受訪者之非言語的訊息加以紀錄，例如微笑、激動、沉思等反應。謄錄完畢後將資料進行初步的編碼，編碼的方式為「受訪者-資料來源-逐字稿頁數-逐字稿行數」，例如「帥哥-訪-02-26」代表：「帥哥 訪談逐字稿第二頁第二十六行」。

### 二、研究信實度

質性研究的事實是由研究者詮釋而來，尤其研究者對於所觀察事務的信賴程度及研究者個人觀點都有重要的影響關係。此一檢驗方法是將理論運用在不同的時空背景不同的方法中，對樣本中不同人進行檢驗，其目的是盡可能透過多元的管道來檢驗已建立的結論，進而尋求結論的最大真實度（陳向明，2002）。在研究分析的過程中會定期與指導教授做討論，另外也會邀請同樣從事質性研究的同儕討論，以達多方檢驗之效果。

## 第六節 研究倫理

本研究係指透過訪談方式來蒐集資料，然而訪談對於研究參與者來說屬於一種，因此研究倫理就顯得相當重要。Marilyn Lichtman 整理幾大原則：不損害參與者、隱私與匿名、機密、充分知情之後的同意、交往的密切關係與友誼、侵入打擾、資料詮釋、資料所有權與回饋報酬（江吟梓、蘇文賢譯，2010），本節整合上述原則後，針對「告知與同意」、「尊重及保護研究參與者及其隱私權」、

「信賴原則」予以說明。

### 一、告知與同意

進行研究計畫前，研究者會將訪談邀請說明函與訪談大綱拿給研究參與者，並向其說明本研究目的、研究方法、訪談內容、資料呈現方式、研究過程，在研究參與者完全瞭解研究內容，始開始進行研究計畫。研究者重要的責任就是竭盡自己所能讓研究參與者充分瞭解研究本質。

### 二、尊重及保護研究參與者及其隱私權

為了保護研究參與者的隱私權，研究內容皆不可以透露出任何具有辨識性或容易被指認的個人相關資料，即使因為研究需求在公開的資訊中可能會引人連結出研究參與者身分，也必須徵求研究參與者同意才可以公開(江吟梓、蘇文賢譯，2010)。至於保護研究參與者應是研究倫理當中最基本的原則，因此研究參與者的個人資料與所提供的訪談內容均須予以保密。

### 三、信賴原則

雙方在訪談過程中建立信賴感，場地的安排或是時間的規劃都要尊重研究參與者的意願，讓受訪者能敞開心胸暢所欲言。

## 第四章 結果與討論

本章主要分析訪談資料與相關研究，並依據研究結果進行討論。透過六位研究參與者與桌球的邂逅，帶領我們進入他們的桌球生涯，並從中探索出屬於他們的學習歷程與生涯規劃。藉由本研究瞭解到這些學生運動員當時在什麼機緣下接觸桌球，並如何同時兼顧到學生及選手雙重身分以及對未來生涯發展的認知情形。本章共分成三節：第一節主要探討就讀高中體育班或普通班動機及其影響因素；第二節探討高中運動績優學生在課業及專長方面的學習情形；第三節為高中運動績優學生對未來生涯的認知情形。

### 第一節 就讀動機：體育班好？普通班好？

本節主要探討運動績優學生選擇就讀高中體育班或高中普通班的動機及其影響因素。研究者依據所蒐集之學生訪談以及相關文件，加以歸納統整，以針對本研究對象之桌球運動績優學生選擇就讀體育班或普通班的動機及其影響因素進行探討。主要分成與桌球的邂逅、重要他人的影響及權衡之下的升學考量三部份來討論。

#### 一、與桌球的邂逅

運動項目這麼多，根據受訪學生指出，他們最初接觸桌球大都是在國小時期，透過家長的安排，他們才與桌球結下不解之緣。從那時開始，也展開了他們每個人不同的桌球人生。過程中或許有些波折及中斷，但是現在他們都正朝著這條桌球道路繼續前進。

##### (一) 父母是小孩的桌球啟蒙老師

當父母本身是桌球教練或是桌球愛好者，他們同時也希望培養小孩同樣的興趣，況且練桌球不僅可以健身，還可以預防近視，更可以訓練專注力。在學生還小時，父母怎麼安排，小孩就怎麼發展，像是聰哥和大象就是由父母帶小孩走入桌球領域的例子。

因為爸爸是桌球教練，所以我很早就接觸桌球了，差不多在國小一年級開始。  
(聰哥-訪-01-01)

我有一個哥哥也是從小練桌球，現在是大學三年級了。(聰哥-訪-01-04)

我從小學二年級開始玩桌球，直到小學三年級才開始練球。(大象-訪-01-03)

我一開始打桌球是受到我爸媽的影響因為我爸媽他們都會打桌球並且熱愛桌球。(大象-訪-01-01)

## (二) 父母的期望

每個父母無不希望自己的子女「望子成龍，望女成鳳」。父母接觸到什麼資訊，瞭解到小孩學習什麼才藝對未來會有幫助，因此在小孩還未能發現自己的興趣專長時，主動幫小孩安排，是小孩一步步走向桌球的幕後推手。

爸爸帶我接觸桌球，因為他的朋友說練桌球對以後升學有幫助。我爸說：既然我不愛念書，那就培養桌球專長，這樣以後也比較有學校念。所以我從小學一年級-小學四年級是參加桌球育樂營性質，五、六年級才是參加桌球校隊。  
(胖哥-訪-01-01)

帥哥父母原先只是想讓帥哥訓練專注力及在暑假有地方發洩精力，於是安排暑期桌球育樂營，從沒想過至此之後帥哥就跟桌球結下不解之緣。

在國小二暑期時，媽媽幫我報名桌球育樂營，因為她發現我在讀書方面以及其他方面專注力不夠，而且打桌球不容易近視。因此我連續參加了三年的暑期桌球育樂營。到國小國小五年級開始，我才有開始接受比較正式的訓練。  
(帥哥-訪-01-01)

酷哥的父母更是用心良苦，秉持孟母精神，為了讓小孩有良好的桌球學習環境，從國小時期就遷戶籍，並且每天開車接送酷哥上下學。

媽的工作同事說：打桌球可以訓練專注力，然後也可以比較專心做一件事情，因此這樣就叫我去練桌球。（酷哥-訪-01-01）

我小時候住在太平，媽媽為了讓我能夠訓練桌球專長，因此幫我轉學區到北屯區一所以訓練桌球聞名的國小就讀，每天辛苦載我上下學。（酷哥-訪-01-08）

### （三）自己的興趣

因為父母在教育方面是採自由發展，完全依照小孩興趣，當小孩提出想學習桌球時父母一般都會無條件支持。一開始不是為了比賽而練桌球，這種過程是快樂的、是沒有壓力的。這種快樂學習桌球的經驗在純哥身上表露無遺。

國小時期，我很愛看第四台的體育台，當中我最喜歡看桌球轉播，尤其是每四年的奧運桌球比賽。每次看到那些選手打球的英姿，我就覺得好帥喔！因此我要求媽媽讓我加入桌球隊。我是從國小二年級開始打到國小三年級，之後因為學業成績退步，媽媽禁止我練桌球，因此之後在我國小其間，我就沒有再碰桌球了。（純哥-訪-01-01）

當時練球是心甘情願、是快樂的。（純哥-訪-01-25）

對當時國小時期的聰哥來說，當時在隊內已經是打遍天下無敵手了，但是因為興趣使然，於是又到外面球館尋求更上一層的球技。同時打桌球對他來是很快樂的經驗。

因為南投地區的國小桌球項目並不強，再加上國小的隊友並沒有我這麼突出，所以我自己會到外面練球增進自己的實力。（聰哥-訪-01-15）

我非常享受練球的時間，至於讀書，有時會感到一點厭倦。（聰哥-訪-04-01）

不同於聰哥對桌球起步早，帥哥的桌球專業訓練起步算晚，但是開心的打球，是他繼續往下走的動力。

到小學五年級開始，我越打越有興趣，因此我就加入學校桌球社團。（帥哥-訪-01-10）

先參加桌球社團，後發現自己打的還不錯，所以就一直打下去，也因為沒有壓力所以打得還蠻開心的，當時桌球對我來說是有興趣而且也好玩。（帥哥-訪-01-15）

從以上的訪談中，研究者發現到，這些學生都是從小學開始接觸到桌球，一開始大都是以育樂營的模式，等到打出興趣或是打出成績後，才慢慢加入正規訓練或是參加校隊，或許因為這樣的轉變方式，這些小孩才能不排斥桌球，一路從玩桌球到練桌球，到最後跟桌球結下不解的緣份。研究者認為，如果在他們一開始接觸桌球時，父母或教練是採用嚴厲的訓練方式，讓他們覺得桌球不好玩，這樣他們應該就不會有後續的桌球人生了。由此可見，對於孩子興趣的培養及引導相當重要。

## 二、受到重要他人的影響

小學時期課業沒什麼壓力，對於桌球也大都是玩票性質，慢慢的到了國中，功課越來越繁重，桌球對他們來說似乎該有所取捨。在課業跟桌球之間，孰重孰輕？把桌球當成主要專長來訓練，課業為輔，就讀體育班？還是以課業為主，把桌球當成才藝，就讀普通班？研究者從這些受訪者身上看見，孩子不同的時期，會有不同影響的人，國中時期父母的意見似乎就是決定；到了高中，除了父母的意見外、教練及同儕的看法似乎也很重視。

### （一）國中時期-父母、教練

在台灣，國中教育屬於義務教育，因此這些學生中，都是就讀市立國中，其中有五位在國中階段並沒有選擇就讀體育班，當中只有純哥是選擇就讀體育班；但是雖然就讀一般班級，他們大部分都是離鄉背井，為了找尋優秀教練及培訓學校，進而越區到台中的國中就讀。

在他們要進入國中時期，聰哥及大象回憶起當時父母親及教練安排他們選擇當時中部地區以桌球訓練聞名的 A 國中就讀的情形：

我在國小時，桌球成績大概都是嘉義縣排名第一名，從小學三年級到小學六年級一直都是。因此到國中時，國小教練推薦我到臨近的台中 A 國中就讀，繼續一邊念書，一邊練習桌球。因為 A 學校當時並沒有開設體育班，因此我是在普通班就讀。(大象-訪-02-06)

在國小的時候，我的桌球成績幾乎都是南投縣第一名，於是父親幫我安排到台中地區一間以課業及桌球訓練並重，並且帶隊有名的桌球教練的 A 國中就讀。(聰哥-訪-02-02)

看到帥哥對桌球的熱衷，帥哥的母親也改變想法：「在我國小要畢業時，我的體育老師看我對桌球那麼熱衷，於是跟我母親建議，可以帶我到 B 國中找桌球孫教練。」(帥哥-訪-02-28) 讓小孩繼續走他愛的桌球路。

胖哥的桌球路走得最坎坷，但是並沒有澆熄他對桌球的熱情。

到了要念國中時，國小教練介紹，一開始是介紹我去新竹的 C 國中，但是因為他們桌球選手短缺，不得已球隊解散，所以在國一下學期，我才轉學到台中 B 國中(胖哥-訪-02-15)

純哥因為忘不掉對桌球的喜愛，在教練的召喚下，苦苦哀求母親，才讓母親再次點頭答應，重新開起純哥的桌球人生。

到國中時因為國小教練重新找我加入，才又開啟我的桌球生涯。原本反對我再加入球隊的媽媽，因為我告訴她：讀書不是我的專長，並且不斷地求媽媽後，也跟媽媽保證我會兼顧課業，媽媽才答應讓我加入 D 國中體育班。(純哥-訪-02-20)

從訪談資料研究者發現到，為了能夠延續這群學生的桌球生涯，父母費盡心思為小孩找尋適合的教練及學校，就算這群小孩必需在國一就離鄉背井住在宿

舍，父母就算不捨也得選擇放手，因為這都是為了孩子好。與王光輝（2007）研究指出在升學意願上，影響升學的前三名因素是「自己興趣」、「自己的運動表現」、「父母或家人的期望」具有顯著的影響力相符。也正因為如此，從訪談中看出這些小孩都比一般的小孩來得獨立而且早熟。

## （二）高中時期-父母、教練及同儕

因為高中不是義務教育，因此這群運動績優的學生，必須要選擇進入什麼高中以及什麼班別就讀，還有要靠什麼方式進入高中，都必須仰賴教練的安排及協商。誠如陳又琪(2009)指出當運動員學生面臨升學選擇科系時皆有不同考量，所諮詢或提供建議的通常是教練，因此教練所扮演的角色更勝於父母。因為 A 國中的桌球教練跟 E 高中是同一個人，當初將小孩送去 A 國中就讀，就已經清楚教練在未來小孩要就讀高中時會安排到市立 E 高中就讀，並且依據小孩學業的程度，分別讓他們以體育績優獨招的方式進入體育班，或是以運動績優保送考的方式讓他們進入普通班就讀。另外，進入 B 國中就讀的學生，似乎只能選擇臨近的市立 F 高中，然後以體育績優獨招的方式進入體育班就讀（因為 F 高中並沒有開出保送考的名額）。然後展開他們完全不同的桌球人生。

帥哥原先想考進 F 高中普通班就讀，一邊念書一邊打球，但是天不從人願。

因為離家裡近，還有當時國中的學長介紹，再加上國中教練偶而也會帶我們到 F 高中練球。(帥哥-訪-03-05)

我是想說先以會考成績考上 F 高中的普通班，然後一邊念書一邊打桌球，結果會考沒考好，進不去普通班，所以跟媽媽討論結果進入 F 高中體育班。(帥哥-訪-03-03)

酷哥的父母清楚知道小孩對念書的興趣缺缺：「父母知道我不喜歡念書，因此讓我念體育班；但是也希望我成績就是不要爛到什麼都不懂，希望我維持都在及格這樣。」(酷哥-訪-03-19) 因此建議酷哥走體育班。



至於同儕的影響，誠如大象及聰哥因為國中同學的約定，一起進入 E 高中繼續為桌球努力；同時教練會依照他們的個性及學業成績安排他們進入高中不同的班別。

我們當時念 A 國中桌球的好同學好隊友，說好要一起到 E 高中，繼續當好同學好隊友。(大象-訪-03-15)

教練比較希望我們讀普通班，因為學校開出進普通班的名額不多，教練會依據我們的學業成績來安排是否就讀體育班還是普通班。因為我的課業比較沒其他隊員那麼好，所以我就讀體育班。(大象-訪-03-01)

因為我國中的成績是屬於中上程度，而我覺得一邊打球一邊讀書還蠻適合我的，再加上，我的父母以及教練也是希望我繼續念普通班，因此我高中的時候也繼續我國中的模式。(聰哥-訪-03-05)

純哥因為國中已經是選擇體育班：「在當時高中設有體育班的學校，都有到我們國中來招生，在經過幾番的考量之後，以及跟家長討論後選擇了 F 高中體育班。」(純哥-訪-03-27) 因此高中繼續國中的模式。

高中階段是人生很重要的階段，如何抉擇，關係著未來的人生方向，因此為人父母或是肯真心為學生的將來考量的教練，都會希望自己的小孩或是學生，只要學科程度還不錯的，都能把學業及專長顧好；倘若學科程度不理想者，父母及教練便會加重其專長訓練，以利將來靠術科進入較優秀的大學，但是，對於學科方面會督促至少要達成低標，不可以放棄。呼應了葉芋嫻(2012)的研究發現，國高中階段運動選手升學主要由教練主導論點。

### 三、權衡之下的升大學考量

相較於高中，國中時期讀體育班或是普通班，差別或許不是那麼大，因為國中的課業並不是那麼難，學校上課不足的地方，課後到補習班上課，大致上應

該可以補救回來。然而，高中升大學並不是如此，高中的課業繁重，普通班與體育班在學科課程方面，差異性很大，選擇體育班代表你未來不管是利用繁星、體育績優獨招、保送考……等方式，都是進入大學體育相關科系；但是選擇普通班則完全不一樣，在課業方面是完整的進度，或許練球時間會減半，也或許球技沒有體育班優，但是學業上的優勢足以彌補球技上的落差，他們可以靠體育績優獨招進入好的大學及他們想念的科系（較優的大學體育績優獨招大部分都要採計學測級分）。根據訪談者們提供的資料得知，今年 105 學年學測成績：E 高中體育班桌球學生最高級分 45 級分，普通班桌球選手分別考出 61、60、57 級分；F 高中體育班桌球學生最高級分未達 30 級分。從以上數據可以看出就讀不同班別對未來升學方面會有的極大差異性。

（一）該以學測為主？還是以全中運為主？

高三是升大學前最關鍵的一年，對於 E 高中來說，因為在高一及高二時，他們都有打進全中運桌球前八強，因此教練希望他們以學測為主，將練球時間減少大半，並要他們全力衝刺學測，至於團隊成績則由高一及高二來負責。但是對於 F 高中來說，因為前兩年桌球成績並不亮眼，未能有保送考資格，因此高三這一年也是最後一次衝刺進入全中運前八名的機會，該以什麼為重，全看教練的智慧及安排。

就讀 E 高中的聰哥及大象在面臨重要的高三時期，教練考量到學生未來的學測成績，因此將練球時間減少大半，並且鼓勵學生專心衝刺學測。

高一及高二時，會利用每節下課時間及晚上練完球之後的 9:00-11:00 來讀書。現在高三了，星期一-星期五只剩一天晚上要練球，其他時間都是在念書準備學測。（聰哥-訪-03-12）

到高三時，我們下午還有練球，晚上則全心準備學測不用練球。（大象-訪-03-22）

反觀 F 高中，教練及體育組長則是更加要求學生桌球成績，並且加長桌球訓練時間。

負責管理球隊的體育組長，直接要我們以全中運為目標，不需太在乎學測成績；他甚至還說：學測成績是普通班要在乎的，你們體育班該在乎的是全中運成績，全中運打好，隨便都有國立大學體育系可念。(帥哥-訪-08-18)

到了高三，因為還沒有全中運前八名的成績，教練還要我們利用原本星期二、四晚上不用練球的時間加強自主練習，我們哪有時間來念書？(酷哥-訪-07-20)

魚與熊掌不能兼得，時間是固定的，體力也是有限的，顧到了課業，那練球的時間就少了；顧到了球技，則課業只能鬆懈，面臨兩難。如果為了學生好，在高三時期，學校方面應該要將學生的專長時間及課業時間做一個調整，讓學生將重心放在課業上。至於練球，則採讓學生維持手感即可，讓這些學生，在學測成績能有較好的表現。

## (二) 學測及全中運都落幕了，幾家歡樂幾家愁

當初的選擇，在此似乎得到一個小驗證，選擇 F 高中體育班的學生似乎都茫然了，因為大學不知在哪裡？因為學測成績極度不理想，再加上全中運未能進前八名，導致沒有保送考資格，還有國立大學體育績優獨招名額少之又少，大學前途堪慮，如同帥哥、胖哥及純哥所說的。反之，選擇 E 高中的學生，對於當初的選擇都很欣慰，因為他們學測都有了不錯的成績，同時全中運成績依然在前八名，並且都進入了他們想進的學校及科系，像是聰哥及大象。

學測之後，帥哥、胖哥及純哥都有很大的失落感，再加上全中運的失利，對未來的人生開始感到茫然。

後悔加上很大的失落感。因為學測考太差，再加上說全中運也沒有打出很亮

眼的成績，所以失去保送考的資格，未來可以讀的大學都還不知道在哪裡；再者只能選擇體育相關的科系進入大學就讀，除了體育方面沒有其他的一技之長。(帥哥-補訪-10-30)

體育組長一直告訴我們，桌球才是升學的關鍵，但是經過學測之後發現不是，學測分數太低，很多學校根本都不可能。(帥哥-補訪-11-12)

失落感很大，但是已經是既定事實了，也只能接受，畢竟這只是人生的一個過程，雖然遺憾，但是我只能向前看，未來還有路要走。(純哥-補訪-08-17)

真的沒有想過三年都沒能打進全中運前八強，除了沒有保送考資格外，對獨招也有影響，別人有全中運的獎狀一拿出來，就算我現場打比賽是前幾名，總積分還是輸人家。(胖哥-補訪-05-19)

我們班只有兩三個學測考得不錯，但是大部分學生成績普遍都不理想，也都對成績抱持無所謂的態度。(酷哥-補訪-09-09)

不同於上述描繪的失落與茫然，來自另一所學校的大象及聰哥因為有全中運前八名的成績加持，靠著獨招方式，雙雙錄取了優秀的國立大學。

雖然我原先沒想過我大學要繼續念體育系，但是後來獨招上了南部一所公立大學體育系，雖然不是我原先預期的，但是我還能接受。(大象-補訪-05-11)

我參加北部某頂尖大學的體育績優獨招，錄取了我原先就想進的電子工程學系，我很興奮，如果沒有桌球專長，以我考的級分最少要再多 10 級分以上，才有可能填到這個科系。(聰哥-補訪-05-08)

從以上的訪談資料顯示，選擇進入體育班，似乎學測成績很難可以跟普通班競爭，甚至還有很大的落差。陳又琪(2009)研究指出教練、教師企圖協助學生運動員去平衡身分衝突，選擇將學業標準過度放鬆導致術科表現優異或保證升學等假象，一旦學生面臨選校失利後，才發現缺乏必要的技能概念相仿。我想這是身為家長、老師、教練及學生都不願意見到的情形，但是這種現象確是現在高

中體育班的常態，值得令人省思，我國的體育班到底出了什麼問題？

## 第二節 運動績優學生在課業及專長方面的學習情形

本節主要探討運動績優學生之課程安排、課業學習經驗及專長訓練情形，研究者依據所蒐集之學生訪談以及相關文件，加以歸納統整，以針對本研究對象之課程安排、課業學習經驗及專長訓練情形進行探討。主要分成桌球運動績優學生課程安排、課業學習經驗及專長訓練情形及再回到三年前三方面來討論。

### 一、運動績優學生課程安排及課業學習經驗

#### (一) 學生知覺到課程差異

高中體育班及普通班的課程規劃是根據 97 年「教育部主管高級中等以下學校普通班設置要點」及「教育部主管高級中等以下學校體育班設置要點」為原則來編排，體育班的學科每週堂數，整整比普通班少了 15-20 堂課，再加上體育班跟普通班的月考模式，就考試範圍及科目來說，體育班少很多；就考試的難易度來說，體育班簡單很多。在如此不同的課程安排及考試制度下，體育班學生在課業方面的程度如何能跟上普通班學生呢？

根據 F 高中的四位同學描述：任課老師體恤他們訓練的辛苦，知道課業在體育班所佔的比重較輕，因此在課業方面給予他們極大的包容，他們說：

不管是上課進度還是月考的科別還是難易度，都跟普通班不一樣。(酷哥-訪-05-25)

各科任課老師在月考前會給題庫，只要熟讀題庫就夠了。(胖哥-訪-03-18)  
老師還蠻聽我們的意見的，畢竟我們的課程就是跟體育班不同，對於考試內容不需要這麼詳細或是深入去瞭解，所以老師都會配合我們需求，上課內容比較簡單。(純哥-訪-05-15)

老師的進度比較慢，可是比較容易吸收。(帥哥-訪-05-03)

普通班課業他們重心會比較重，如果是體育班的話是體力上跟練球上重心比較重，就是兩個班別重心壓力地方不一樣。(酷哥-訪-05-11)

會遺憾有些課程因為念體育班的關係，因此在高中都沒有上到。(純哥-訪-05-24)

如果當天有很多同學請公假去比賽，則那整天的任課老師都會讓我們自習；但是像我們桌球隊的，如果遇到大比賽前的一個星期，我們教練就會要我們整天請公假來練球，這樣下來，我們會有整整 1-2 星期沒有上到課。(帥哥-訪-04-15)

就讀 E 高中普通班的聰哥說：「每天學校的課業很重，每天要上滿八節課，雖然晚上還要練球，但是練球反而是我紓壓的方式。」(聰哥-訪-03-08) 由此可知，就讀不同的班別，課程及任課老師的差異性竟是如此之大，也難怪學生程度落差極大。

## (二) 學生本身對課業的學習經驗

剛從國中升到高中時，一開始想反正離高三學測還有三年，因此想放鬆心情，對於未來升學並無想法，直到發現課程漸漸愈來愈深，上課愈來愈聽不懂，才驚覺課業一落千丈的危機。但是對於念普通班的學生來說，很清楚的知道，學業不能鬆懈，學業一定要顧好。

帥哥的母親雖然會督促他念書，但是由於班上同學都無心在功課，因此只要稍微用功，成績便會在前段。

以前高一高二時，每天花不到 30 分鐘念書，都還要媽媽三催四請才坐到書桌前。月考前會稍微認真點。因為國中課業底子不錯，再加上體育班月考較普通班簡單，還有我們班都不太愛念書，因此我的成績很容易就在前面。(帥哥-訪-06-06)

而酷哥在課業上方面：「因為我們班的導師是教數學科，因此我在上數學課時會比較認真，也不敢考太爛。」(酷哥-訪-05-30) 只在數學科表現尚可。至於胖哥在課業方面說法：「我是月考前才會去看書，至於成績表現馬馬虎虎。」(胖哥-訪-04-07) 由此可得知他更是缺乏讀書的動力。

剛開始覺得離學測時間還早，等到發覺功課落後太多想補救也不知從何救起，純哥提到：

我們班程度差距很大，有的同學連簡單的英文都看不懂，老師也沒辦法管他。剛開始就覺得體育班比較好混，沒特別注意功課，到後來發覺都聽不懂時，要補救已經來不及了。(純哥-訪-06-26)

上課中睡覺，似乎也是體育班的常態，帥哥、純哥及酷哥都提到說：

很多同學上課都在睡覺，老師也不會干涉，因為老師知道我們練球很辛苦。(帥哥-訪-05-05)

上課時，有很多同學會睡覺，任課老師也清楚我們體育班平時操練很辛苦，因此只要我們不吵鬧，老師們對於我們上課睡覺是睜一隻眼，閉一隻眼。(純哥-訪-07-03)

如果任課老師是位美女或者是幽默風趣的，那這堂課同學們都會比較清醒。(酷哥-訪-05-18)

聰哥及大象則是遵守教練的指示，練完球後還要回宿舍繼續讀書。並且認為要不要讀書取決於自己的信念。

一天大概讀兩個小時，就是練完球後，教練有規定我們住宿舍的同學要一起念書，念完才能睡覺。(大象-訪-03-28)

我覺得要不要念書要看自己，老師一樣在教，練球大家都一樣累，要看自己有沒有企圖心吧！(聰哥-訪-05-12)

研究結果發現學生在回顧三年來之學習經歷，從一開始進入體育班就認為考大學還有三年，因此對於未來的學業及升學並沒有想法，處於被動狀態，與林國棟（1984）指出學生並不瞭解課業對其將來的重要性相符合。也從訪談資料中發現到，老師的上課態度讓學生對課業重視與否的影響很大；老師體恤體育班學生訓練辛苦，因此上課盡量讓學生輕鬆，但是長期來看，這種做法真的是對體育班的學生好嗎？當然不是，因為長期下來，因為老師的要求不高，使得學生會漸漸有惰性，久了之後，課業對他們來說，就更無所謂了。同樣的，也有學生提到：老師一樣在教，練球大家都一樣累，要看自己有沒有企圖心吧！這與李坤培（2003）提出改進學生課業學習能力主要因素主要是靠學生本身相呼應。

## 二、運動績優學生專長訓練

專長訓練時間，不論是就讀體育班或是普通班，相同的是平均每週的訓練時間是 5-6 天；不同的是體育班每天的訓練時間約為 5-6 小時，普通班的訓練時間只有 2-2.5 小時，但是專長訓練成績，普通班並不一定會輸體育班。

### （一）訓練專長時間過長且要犧牲很多事情

這些桌球體育班的學生，星期一—星期五，平均一天至少要訓練五個小時以上，星期六則是從早上八點—下午六點，周而復始，他們體力負荷極大。再者，跟家人的相處時間也少之又少，不過，唯一可以肯定的是，他們這群學生都覺得賺到了健康的身體。至於普通班的學生，雖然星期一—星期五只要練晚上 2.5 小時的球，但是星期六就跟體育班同學一樣要練一整天，他們練球時間雖然少了大半，但是相對的，他們的課堂時間比較長。

F 高中的桌球專長學生，幾乎快要以桌球室為家了，除了星期天不用練球以外，其它時間都是在球隊練球，他們說：「我們是早上在教室上基本學科，下午 2：00 開始桌球訓練，星期一、三、五練球到晚上九點，星期二、四則是練球到六點，這兩天晚上採自主練習。平均每天練球時間超過 5 個小時。」



但是每天練習這麼長時間，真的會進步比較多嗎？F 高中學生這麼說：

我們每天練球的時間太長，效果不一定比較好，因為我們的專注力有限，練太長到最後往往都在混水摸魚。倒不如將訓練時間縮短，那我會用 100 分的專注力來練球，因為我知道，專心練完球，多出來的時間都是我的了。(酷哥-訪-07-02)

若是遇到有大比賽時，還會特別進行魔鬼訓練。(純哥-訪-07-01)

遇到有大比賽前夕，訓練時間每天會再延長。(酷哥-訪-06-09)

大比賽那個月，我們沒有任何的放假日。(胖哥-訪-04-04)

在每年全中運的前一個月，我們都要清晨六點集合晨操，晨操的內容就是去跑步，原則上都要跑四-五公里，然後再作體能訓練。(帥哥-訪-06-30)

不僅如此，為了練球，為了比賽，犧牲了很多高中時期班級重要的活動，少了許多重要的回憶也少人跟家人間的相處。誠如以下數位學生提及：

高中的畢業旅行，因為剛好有比賽，因此教練也說不能參加，好可惜喔！(酷哥-訪-07-15)

高中三年的學校園遊會，我們都沒能參加，因為教練說接著會有大比賽，所以要練球，不能去園遊會。(帥哥-訪-06-20)

這三年來我的生活重心就是以球隊為主，犧牲很多跟家人相處的時間。(胖哥-訪-04-29)

就讀 E 高中的大象及聰哥也提到了訓練時間的密集：

早上跟下午都在學校教室上課，晚上以練球為主。星期六整天也要練球。(聰哥-訪-03-20)

我們早上上課，下午 2:00 開始練球，練完球大概是晚上九點。(大象-訪-03-17)

根據訪談資料指出，的確，這些桌球學生，他們訓練過程時間是很長的，而且要犧牲很多事情。與詹俊成(2003)之建議每週訓練六天應減少一天為宜相符。同時也發現如果遇到比賽則必須加長練習時間，與林國棟(1984)提出為了運動成績，加重質與量相符。而訓練最終之結果反應在運動成績上，故為了贏得比賽而增加訓練時數是每一個運動代表隊的常態，但是訓練時間長短真的是跟運動成績成正比嗎？我們也很清楚凡事要有付出，才会有收穫。而且，胡適先生也曾說過：「種種從前，都成今我。莫更思量更莫哀，從今後要怎麼收穫，先怎麼栽！」。但是，多了訓練時間，勢必課業時間會被減少，如何拿捏，值得深思。

## (二) 教練的素質及訓練方式

不管是體育班還是普通班，這群學生每天跟教練相處的時間都來得比導師長，跟教練的相處模式也可能比家人更親近，教練有時還得當起臨時的家長，幫學生簽名。因此教練對學生的影響不僅僅只有球技方面，更進一步影響著學生的價值觀及人生觀。

對於教練的訓練方式，E高中的聰哥這麼覺得：

教練因為帶球隊經驗豐富，因此把我們帶得很好。同時他要我們一定要顧好課業，他說：打球只是跳板，讀書才是主要。教練鼓勵我們要做個能文能武的學生。我從教練身上學到很多，尤其是合作及分工的做事方法。(聰哥-訪-06-01)

教練的言傳身教，讓我學習到同時也看到我跟別人不一樣的氣質。(聰哥-訪-06-10)

對於F高中教練的訓練方式，胖哥這麼說：

教練說因為我們沒有先天上很優秀的青少國手，我們的成績都是靠苦練得來的，因此我們不能鬆懈，要比別人更努力練，花更長的時間來練。我們不能被別人瞧不起。(胖哥-訪-06-05)

雖然每次做同樣的動作很煩也很累，但是我知道教練是為我好。(胖哥-訪 06-12)

然而不滿教練個性情緒化，也常讓學生不知所措。F 高中的帥哥及酷哥提到說：「高一時，教練很情緒化，每三-五天就會對我們沒理由的發一次脾氣，罰我們全部，我們並不知自己錯在哪，現在比較好了，但是我還是不喜歡他。」(帥哥-訪-07-11)「還有教練說話都語帶威脅或是諷刺來刺激我們，我知道他的出發點是希望我們進步的，但是我不能接受，憑什麼他可以對我說這麼難聽的話，我已經很努力了。」(酷哥-訪-08-01)

對於教練的要求，不管合理於否，縱使心中有諸多疑問或不滿，F 高中學生似乎只能「服從」。他們說到：

若是沒有達到教練的要求，就要一直做重複動作，直到教練滿意為止。(純哥-訪-07-10)

最不喜歡一個動作做很久，而且沒有目標的做，教練也並沒有在看我們怎麼做，反正就是教練說了就算，我內心會對教練有怨言。(帥哥-訪-07-03)

但是長期下來心中對教練的不滿，壓抑情緒，卻也在帥哥及酷哥的心中留下不可抹滅的記憶。他們兩位在以下提及：

球隊當中有人犯錯，教練會全體一起處罰，我不能接受。雖然我們是一個團隊，但是又不是軍隊，他在當教練以前，當了 10 年的士官長，教練把我們當士兵在操練。(帥哥-訪-07-20)

我覺得我們練球的時間比 E 高中還長，可是每次在緊要關頭的比賽，我們都會輸 E 高中，我覺得教練帶我們的方式錯了，E 高中是用頭腦在打球，而我們確是用蠻力在打球。(酷哥-訪-08-28)

我是和胖哥配雙打，但是我不懂的是，為何我們連平常練習時都是練習雙打？我知道 E 高中的學生，不管是雙打還是單打選手，他們平常練習一律是練習

單打，等到有比賽前 1-2 星期，兩人才合體練雙打，培養默契。我真的覺得像 E 高中教練帶的模式才對，因為我跟胖哥配雙打是強的，但是我們拆開來打單打時，我們都打得不好。(帥哥-訪-07-28)

教練訓練我們的方式及過程，讓我覺得教練沒有明確的目標。(酷哥-訪-09-01)

我們如果沒有打出成績，教練的壓力比我們還大，因為這會影響到家長們是否續聘他，因此他使命的操我們。(酷哥-訪-08-15)

從訪談的資料看出：兩間學校帶隊的教練風格迥異，同時也看出教練的素質及訓練方式，對兩間學校的學生的未來影響很大。跟吳萬福（2003）指出的教練在體育班所扮演的角色，往往不僅僅是影響到訓練的成果，更影響著學生的價值觀。再者，教練跟學生的相處時間最長，除了球技以外就是紀律的要求，教練在無形中影響學生，而且是深深的影響結果相符。一個有良心及對學生有完整訓練計畫的教練，凡事會把學生的利益擺在第一，以學生的前途為唯一考量，這樣的教練是學生的福氣。因此，學校方面及家長在找尋專長教練時，不可不慎。

(三) 堅持下去的力量，除了影響的人之外，成就感也是主因

高中球隊的訓練強度不同於國中，在高一剛進去時，因為訓練過程很辛苦，因此好幾次萌生退出球隊想法，但都在老師、父母、教練及同儕勸說下，逐漸走出訓練痛苦的陰霾。胖哥是當中經歷最特別的學生，國高中共花七年念了四個學校，他說到：

我曾經在高一上學期，從桃園的高中球隊退出。因為訓練太辛苦及距離家太遠，每次球隊休假都只有一天，導致要很久很久才能回家一趟。後來，父親建議我到台中的 F 高中繼續求學，因為那邊有我以前的國中同學一起，練球雖然還是辛苦，但是同學的之間的鼓勵，我比較能夠忘掉練球的辛苦。(胖哥-訪-07-30)

酷哥及純哥也都認為訓練太嚴格、訓練時間太長，導致想退出球隊。但在教練及老師的分析勸說並曉以大義之下，他們放棄退出的念頭，決定對自己負責。

就想說練球練那麼多，結果都很累啊！很累之後什麼事也不能做，所以就說要不要就不要練了這樣，然後才可以做比較多事情。後來，老師、自己不斷說服自己：自己選擇的路，要自己負責任的走完。(酷哥-訪-11-20)

剛進入高中時候非常不能適應，尤其是體能訓練，好幾次體能練到我都覺得我快撐不下去了，我去找過教練找過體育組長說我想退隊，因為體力負荷不了，太累了。因為體育組長跟我說：這只是過渡時期熬過了就好了，不能因為一點點挫折就放棄，那你的人生還有什麼希望？你要證明給我看你是可以的。我想想後也覺得對，所以我又再堅持下去了。(純哥-訪-10-01)

帥哥想放棄的因素比他們複雜，除了訓練的辛苦之外，還有身高在升高一暑假時突然長高十幾二十公分，一百八十五公分的身高是不利桌球運動的，他說：

在高一上的時候，教練訓練真的太嚴格了、訓練過程太累了，而且覺得自己天份不夠。曾經好幾次的告訴媽媽想退出球隊或轉學。但是我媽媽告訴我、這是我當初自己選擇的，如果現在要退出那當初幹嘛那麼辛苦練體育，而且別人會看不起你，認為你沒有恆心、吃不了苦。所以，我咬著牙繼續苦撐。(帥哥-訪-11-11)

我想是要打進全中運前八強的信念吧，為了目標理想而拼吧。(帥哥-訪-12-15)

一直在桌球方面表現優異的大象，也在高一時想放棄：「但是因為爸媽的鼓勵和隊友的幫助讓我想要繼續留下來。」(大象-訪-07-07) 這群小孩當中，念普通班的聰哥在課業及練球雙重壓力下，放棄打球的念頭在他高一時曾經萌生，但是同學的讚美及羨慕的眼光，讓他繼續無怨無悔的走下去。

我曾經確實有有想要退出過，我曾經在高一有一段時間想放棄打球，因為那時候還不適應高中的節奏，但是高中同學的熱情，還有羨慕我會桌球而且打得很好的樣子，讓我可以繼續堅持這條路，也讓我在桌球項目可以拿到全國

很好的成績。(聰哥-訪-08-01)

球隊的訓練，辛苦是必然的，但在訓練的過程中難免遇到挫折令人想放棄，而老師、父母、教練及同儕之間的鼓勵是堅持下去的力量；另外贏球的喜悅及肯定，那是用汗水及淚水堆積起來的，對於他們來說一輩子都會記在心上的。

### 三、如果再回到三年前

如果再次讓這些學生選擇是否要再進入高中體育班就讀，他們的答案「否」多於「是」。選擇「是」的大象及純哥認為：雖然訓練過程很辛苦，但是自己不喜歡讀書，如果不打球的話，不知道自己還能做什麼。選擇「否」的同學帥哥、酷哥及胖哥認為：練球跟讀書都要兼顧，歷經了申請大學的失利，才發現學測的重要；球不需要一天花 5-6 小時練，因為練太久會淪於應付了事，因此想要改念普通班，把打球當興趣來練就好，不必花那麼多時間練球，把多出來的時間花在念書上，這樣課業及興趣都兼顧到，對以後的大學申請較有利。

#### (一) 若要再次選擇，仍然還是選擇進入高中體育班

在台灣走體育這條路，既艱辛又看不到未來；台灣的教育，把這群體育班的小孩教育成只要把專長項目練好即可，在學業方面，學校方面及老師都會對這群學生給予很大的包容，因此這群小孩漸漸的忽略了學業的重要，久而久之這群小孩學業便越來越差，差到不知要從哪裡補救起。但是從另一方面來說，自信、自律及抗壓性的培養，這是這三年來球隊所帶給他們最好的回饋。純哥及大象是這麼說的：

因為在體育班可以讓我學習到家裡所學不到的東西，像我剛所說到的自信，例如說：在處理事情方面比較果斷，不會猶豫不決，如同桌球比賽時，每顆球來時我都必須果斷的決定如何回擊；自律方面，球隊講求的是團體的紀律，教練把我們當士兵在操練，一人犯錯必須全部受罰，因此為了不要成為害群之馬，自律是很重要的；另外還有抗壓性。個性也變穩重、獨立，更重要的一點，身體也賺到健康。因為不愛念書，我不知道不讀體育班，我要讀什麼？

(純哥-訪-11-14)

還是想續讀體育班，想繼續努力，再創高峰。(大象-訪-09-01)

## (二) 若能重新選擇，不會再選高中體育班

訓練的辛苦，再加上課業及專長訓練的時間比重如此懸殊，三年下來只換來一句別人眼中的「頭腦簡單，四肢發達」形象。縱使練有一身好球技，但是一山還有一山高，一旦球技比輸人，那麼這群小孩還能拿什麼跟別人競爭呢？這是三年後他們的體悟。面對學測極度不理想的成績、面對一場場獨招考試比賽失利現實的殘酷，帥哥、酷哥及胖哥茫然了。

我在學校高三體育班繁星還排在前 30%，但是我學測考太爛了，所以繁星根本不用填，就算填了也上不了國立大學。獨招我也報了四間，除了比球技外，抽籤的運氣也很重要；有兩間籤運不佳，第一關比賽遇到很強的對手就被刷下來，他們不是採循環賽，而是採單淘汰賽。有一間學校，我最後打了第二名，他們是要錄取 2 位，比賽成績佔 80%、學測成績佔 20%，我原以為我應該是錄取了，兩個星期之後成績公布，我竟然是備一，是因為我學測成績太爛？還是他們早就內定人選呢？當初體育組長一直跟我們說：獨招很好上，結果呢？我獨招都沒上，我現在只能參加指考，指考聽說更難，我就算現在開始要念書，也真的不知從哪裡開始讀啊！若是再讓我重新來過，我絕對不考慮再讀體育班。(帥哥-補訪-13-11)

想要念職校，想要學一技之長，就是汽車或是電機之類。因為這幾年下來，練球佔據了我大部分的人生，除了練到球技，其他的什麼也不會。(胖哥-訪-09-22)

不會選體育班了，因為念了三年，原本以為對升學有幫助，結果沒有，我獨招都沒上，現在只能考指考，但是我學科很爛，反正三年下來覺得是一場空。

(酷哥-補訪-12-08)

## (三) 選普通班以及繼續練球仍是我唯一的選擇

因為不放棄、不認輸，想要肯定自己，於是在學業及球技方面都比別人更認真、更辛苦。同學們利用每節課休息時間在放鬆時，聰哥加緊溫書，因為他知道他晚上必須練球，他比同班同學少了很多時間可以複習功課。現在，事實證明他做到了，他讓大家對他刮目相看。

在高一及高二我打球及讀書都顧到了，但是高三時，面臨考試的壓力讓我在球場上並不能太專心，導致我沒辦法精進自己打球的實力，這是我的一個小遺憾。打球及讀書兩方面都要兼顧雖然很累很辛苦，但是我並不是一位喜歡死讀書的人，我覺得可以一方面顧到興趣一方面讀書這樣比較適合我，所以讀普通班還是比較適合我。(聰哥-訪-09-18)

綜合以上的訪談資料顯示：後悔讀體育班的學生比再次還是選擇體育班的學生多。因為當時這群孩子大部份都是在不瞭解整個高中體育班上課模式下，懵懂的以為既然國中打桌球，高中若放棄太可惜，於是聽從教練的安排繼續進入高中體育班，繼續練桌球；然而，三年下來了，他們發覺現實是殘酷的，當他們回頭想想三年來他們人生似乎都繞著球隊打轉，他們沒有時間思考自己未來的人生目標，每天除了練球還是練球，他們除了桌球技能以外，不知道自己還會什麼？

### 第三節 運動績優學生對於未來生涯發展認知

本節主要探討運動績優學生在歷經三年的高中生活後，面對即將到來的大學生活，該繼續選擇體育系？還是其他科系呢？若是繼續選擇體育系，那未來的生涯是否只能從事跟體育相關的工作？若是選擇其他科系，則擔心學科基礎太弱，無法順利畢業。面對未來的茫然，該何去何從？根據訪談及資料分析結果，本節將分成生涯發展認知情形、生涯發展影響因素及高中三年來的回顧三部分進行探討。

#### 一、生涯發展認知情形

這群學生目前正處在 Super 所指的生涯發展階段的探索期，面對生涯發展的規劃問題時，不僅僅考慮自己的能力、興趣，也會將自我能力與外在條件的差異、自我機會的多寡、工作機會等現實環境因素納入考量。另外，SCCT 將生涯



發展視為動態發展的歷程，強調認知因素是影響生涯發展的關鍵，而 SCCT 主要包含三個認知概念—自我效能、結果預期、目標選擇，且根據 Lent 與 Brown 指出：正向的學習經驗可促使個體提高自我效能與結果預期，有助於生涯目標的決定 (Lent & Brown, 1996)。以下就這群學生他們對社會生涯認知理論的三個概念分別進行驗證及探討。

#### (一) 自我效能

自我效能是指個人對自己是否有能力成功地去完成一項任務的信心，著重在能力的表現，自我效能的高低會進而影響到個人在生涯發展上的行為表現。自我效能會的建立受到四種訊息的影響：成功的表現經驗、替代性經驗、言語的說服、情緒的喚起。對於這群運動績優學生來說，每個人的自我效能都因為所處的家庭及環境而有所不同。

像國中小時期時的帥哥提及：「發現自己打的還不錯，所以就一直打下去，也因為沒有壓力所以打得還蠻開心的。」(帥哥-訪-01-15)關於成功的表現經驗，則是：「國中有一年比賽有進入全國中等學校運動會的前八名，這是我覺得最驕傲的事，也是更加肯定我可以朝桌球這條路走下去的信念。」(帥哥-訪-08-11)但是到了高中時期因為身高的問題則有所懷疑，他提到：「覺得自己天份不夠。」(帥哥-訪-11-11)因此在高中時期有兩度都在要進入全中運個人雙打賽前八強時止步，這都是對自己缺乏信心所至。

對自己很有自信的大象說到：「我覺得今年全中運我打的不錯，我有打出水準。」(大象-訪-09-25)還有當中唯一念普通班的聰哥來說，他是他們六位當中最清楚自己的人生目標，同時也最相信自己可以戰勝一切。

我會先讓自己靜下心來，想想自己的未來，為了未來，現在的辛苦是值得的。

(聰哥-訪-08-11)

大學選擇念電子工程學系，因為這是我的興趣。我將來想開一間跟電子工程相關的店。(聰哥-訪-10-19)

我覺得要不要念書要看自己，老師一樣在教，練球大家都一樣累，要看自己有沒有企圖心吧！(聰哥-訪-05-12)

## (二) 結果預期

這群小孩高中時期選擇走桌球項目專長，無非是希望能對將來選擇大專院校時有所助益。然而結果並非如全部人所願；F 高中因為三年都沒能進全中運前八強，失去保送甄試機會，因此跟原先預期有很大的落差。再者，因為高中學科底子太差，導致這群學生就算可以利用獨招方式選擇有興趣的科系，但是怕課程難度太高而無法聽懂，或是學分修不過而畢不了業，因而不敢考慮。因此，只能選擇體育系或體育相關科系就讀。他們當中，只有聰哥因為學科程度優異，再加上桌球專長，因此可以選擇以自己興趣為主的科系；相較之下其他的五位同學則因學科能力不佳及擔心將來能否順利畢業問題，無法盡情選擇理想科系。正向的結果預期在社會認知生涯理論的研究中受到較多重視，但是負面的結果預期在某些環境下是不可忽略的重要影響因素。

大象參加運動績優獨招，錄取了國立大學體育系，雖不是原先規劃的目標：「我原先本來想讀高雄海洋大學商船學系，但是後來還是打消念頭。」(大象-補訪-10-21) 因為他提到自己怕課業難度，無法順利畢業。

胖哥也因為沒有甄試資格而感到失落，只能報名參加國立大學體育系獨招。結果不是比賽失常，沒有被錄取；就是比賽打贏了，但還是沒有被錄取，據說有內定人選。最後，不得已的情形之下，選擇了彰化一間私立大學消防科系：「比較好念而且好畢業，轉換跑道吧。」(胖哥-補訪-10-10)

純哥的情形跟胖哥差不多，原先想法是：「以為靠桌球專長一定有國立大學可念，所以以國立大學體育系優先，因為學費比較便宜，但是事與願違，最後選擇了台中一間私立大學。學校開出可以填的科系是日文系、社工系、財經系三個

科系，但是我也不知我的興趣在哪，又怕念不畢業，再加上我理科方面不擅長，社工方面又沒興趣，所以我選擇日文系。」(純哥-補訪-12-01)

帥哥及酷哥對整個高中三年桌球專長有助於未來的升學的結果預期，只能用失望來形容；「體育組長一直告訴我們，桌球才是升學的關鍵，但是經過學測之後發現不是，學測分數太低，很多學校根本都不可能。」(帥哥-補訪-11-12) 保送甄試沒有資格、國立大學運動績優獨招名額又僧多粥少，到最後帥哥及酷哥竟然是要參加指考才会有大學念。

### (三) 目標選擇

根據這群學生的訪談得知，目標選擇深受到自我效能及結果預期所影響，而自我效能及結果預期有受到學習經驗所影響。這群運動績優學生很清楚現在師資檢定考很難通過以及少子化所帶來的師資過剩影響，因此並未將體育老師及桌球教練列入未來主要職業考慮。以下是來自他們的考量：

現在桌球教練的需求量不大，可以說是供過於求，桌球只會成為我的副業。我想從事消防員是想未來有穩定的工作，我大概了解消防員的工作內容。(大象-訪-11-15)

現在老師這個職業已經飽和了，所以工作並沒有這麼好找，而且福利並沒有以前這麼優。(聰哥-訪-11-08)

可以當教練，再不行就回家幫忙家裡的事業。(純哥-訪-13-05)

根據研究者整理訪談資料了解：這群學生很清楚老師及教練這兩個職業都不會是他們未來職業的首選，他們之所以選擇在高中走體育這條路，除了有少部分是興趣成分之外，最主要的目的是為了升學，把桌球運動當作是一個跳板。因此，在他們的未來目標選擇，桌球並不會是主角，只會是一個不起眼的小配角。

從訪談結果得知，SCCT 理論的三個概念反映在他們的回答當中，如圖 4-1

帥哥：發現自己打的還不錯，所以就一直打下去。

帥哥：國中有一年比賽有進入全國中等學校運動會的前八名，這是我覺得最驕傲的事。

大象：我覺得今年全中運我打的不錯，我有打出水準。

聰哥：我覺得要不要念書要看自己，老師一樣在教，練球大家都一樣累，要看自己有沒有企圖心吧！

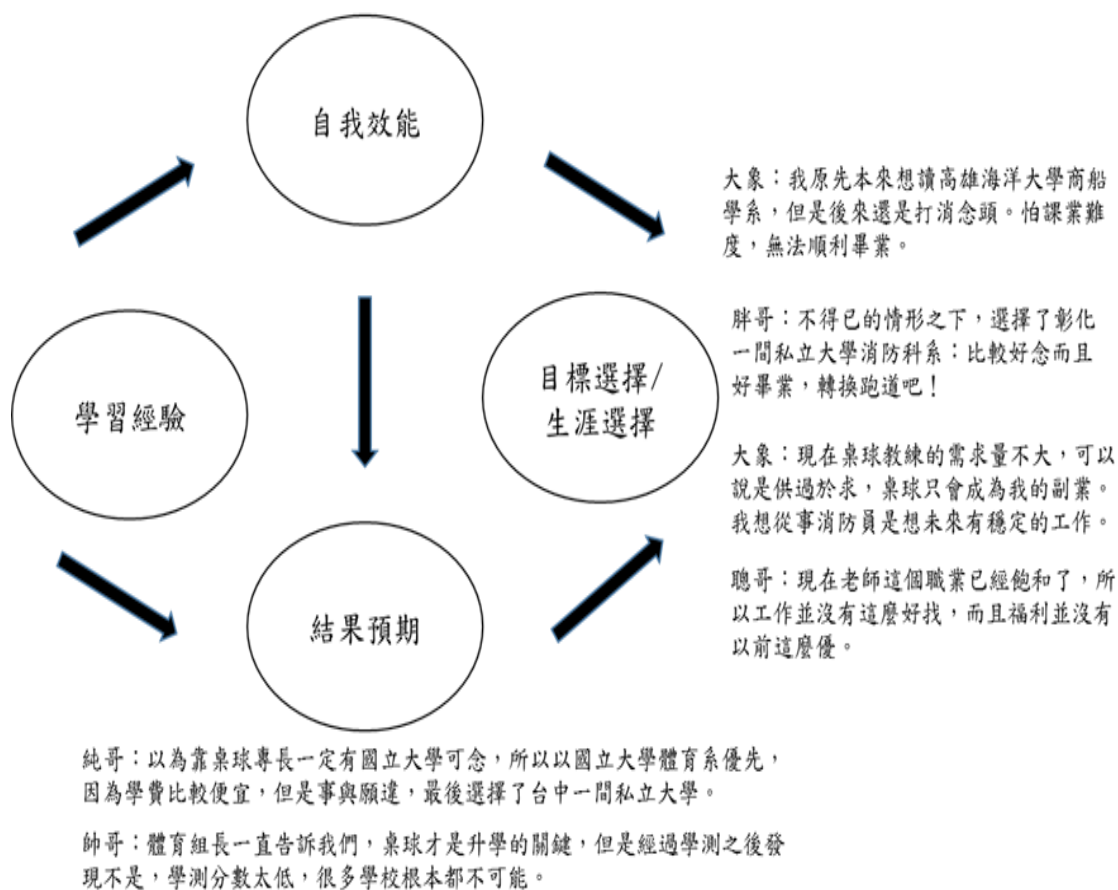


圖 4-1 社會認知生涯理論概念與訪談語料的互動關係

## 二、生涯發展影響因素

訪談結果顯示這群學生大部分並不是十分清楚未來的方向，也承認自己在高一高二時並不在乎未來升學方向，僅把提升個人運動成績及進入全中運前八強，以取得保送資格認定為階段性的最大目標。學生取得升學資訊管道多半是詢問學長或是教練，感到升學的危機感意識主要是在學測過後。以下就學校生涯發展課程、重要他人對生涯發展影響及高中三年經歷對未來生涯發展之影響進行探討。

### (一) 學校輔導室及生涯發展課程

雖然學校設有輔導室輔導學生各方面的問題，並且會在高三時每週都有排一堂生涯發展的課程。但是這群學生對於自我性向的瞭解及未來升學的規劃，大部分也僅限於是否要持續訓練並以自己專長項目為職業選擇，或是否選擇就讀體育相關科系或非體育相關科系。

對於 E 高中的聰哥及大象而言，輔導室的幫助讓他們清楚找到未來的興趣及方向：

因為學校有一個活動就是性向測驗，讓我發覺自己的興趣在哪。也由於學校輔導室輔導讓我在高一時能發覺自己的興趣，讓我在高二時可以選擇自己喜歡的類組，讓我可以研究自己喜歡的領域。(聰哥-訪-12-12)

我是經由學校的性向測驗中找到要當消防員的志向。(大象-訪-12-10)

相較於 E 高中，F 高中的帥哥提到說：「學校輔導室所辦的性向測驗，我是偏向文科的興趣，但是我沒有覺得耶！當時在做測驗時題目有上百題，我根本不想看，我是亂寫的。」(帥哥-訪-14-01) 胖哥說自己的性向測驗顯示：「以我的條件未來職業傾向走服務業。」(胖哥-訪-11-28) 但是問他要想進入什麼類別職場，他則答稱不知道。至於問其生涯輔導課程上些什麼內容，F 高中的四位學生都說不出個所以然。

談到期望學校可以怎麼幫助他們更了解自己對未來生涯時，大象希望：「要讓有成功例子的人或學長姐，來講解以後對自己未來的方向。」(大象-訪-13-11) 的確，相信成功者的經驗分享，有助於增進自我效能，同時也更能準確的幫助目標選擇。

由訪談資料看來，E 高中及 F 高中都有讓學生進行性向測驗，也都有安排生涯發展的課程，但是由於學生本身態度問題：E 高中學生認真作答及認真上課，F 高中學生似乎不重視測驗及課程，導致兩間學校學生對生涯發展有不同的認知。

於是可以說，這群體育班的學生因為太過投入屬於自己的運動領域中而忽略自我生涯探索的重要性。這點與林德齊（2008）針對高中體育班學生生涯發展與職業規劃發現學生將多數時間花在運動場上，追求運動成績進步，而沒有對自己的生涯規劃多探索與了解一致。因此學校輔導室的輔導以及生涯發展課程絕對有其必要，但是該用什麼方式來吸引體育班學生重視，這有賴學校當局審慎來思考。

## （二）父母及教練等重要他人對生涯發展的影響

父母對於青少年階段孩童的影響無庸置疑，然而與普通班學生最大的不同是，這群運動績優學生的教練對學生的影響亦等同父母角色般重要。學生表示教練會提供他們部分學校升學的相關資訊但是不會干涉他們的選擇，學生也會聽取教練分析意見，來決定報考學校的方向。教練也會依據學生將來是否繼續在專長領域發展的潛能及條件，以及學生家庭背景和學業成績作為主要考量因素。

教練、老師就會分析，看我們誰適合唸哪裡，我們就都會採納。（純哥-訪-14-11）

教練有推薦幾所大學，幫我們去跟大學教練講，若誰想要進去念的，可以告訴教練。（胖哥-訪-11-20）

我們在選擇報獨招學校時，報名太少間學校會被教練罵。因此我們每人都報名了至少五間大學，花了近一萬元的報名費。（酷哥-訪-12-01）

教練常說：打球只是跳板，讀書才是主要。教練鼓勵我們要做個能文能武的學生。我從教練身上學到很多，尤其是合作及分工的做事方法。（聰哥-訪-06-01）

帥哥自知身高對桌球沒有優勢，不想再走體育系，因此跟父母討論想以雲林一間國立科技大學為主要選擇，他說：「我想為我的前途考量，不要再走體育系，想讀飛機工程系。再者，我想加入這間科技大學的甲組籃球隊，我覺得我籃球打得還不錯。」（帥哥-訪-12-28）純哥也表示：「基本上我會詢問老師及教練的意見，參考學長走過的路，綜合之後，最後跟爸媽討論，爸媽要我報名家裡附近

一間私立大學作為最後退路。」(純哥-訪 14-20) 也因為有這個決定，才讓純哥免於要參加指考的命運。

由訪談資料得知，教練及家長對其未來生涯發展的影響很大。尤其是學生對教練的服從與信任感非旁人所能取代，像是聰哥口中的 E 高中教練，由於本身並非出身體育界，之前是在一般企業界任職多年，因為對桌球的熱愛，及想改變生活步調，因此轉換職場，他不僅見多識廣且有別於一般選手背景出身的運動教練思維，他常會與學生分享未來出社會業界對於員工的能力、態度等要求，因此他不僅僅當學生的運動教練，他同時也是學生重要的人生導師。因此教練若能夠多方面考量並能與學校行政單位充分配合，相信對這些學生的生涯發展與規劃更有助益。

### (三) 高中三年經歷對未來生涯發展之影響

依據訪談結果大部分同學回顧高中三年的經歷，都抱持正面肯定的態度，對於未來生涯雖然還沒有具體規劃，但是他們很清楚這些歷練將會是他們生命中永遠的驕傲。聰哥及純哥提到：

我覺得「態度」是我最大的收穫，因為教練的要求讓我可以 anywhere 表現的十分優秀，也可以讓其他人看到我不一樣的氣質。(聰哥-訪-6-10)

高中三年讓我讓我找到自信，學會自律，並磨練出我的抗壓性。(純哥-訪-11-14)

胖哥因為身兼 F 高中的桌球隊隊長，因此比其他同學接觸更多不同的層面：「球隊的管理、跟教練的溝通、瑣碎的雜事...處理這些事的過程讓我成長不少。」(胖哥-訪-08-08) 這樣的資歷對胖哥來說是種難得的回憶。

同學們也認為三年的高中生活，磨練出不同的人生經驗，訓練了過人的勇氣與面對挫折的意志力。相較於其他高中生，認為在球隊中更能體會出團結的重

要，以及隊友間生死與共的革命情感。當然練就一身強健的體魄是最大的收穫。

為同一個目標努力的感覺很好，這是普通班所不能體會的。(大象-訪-12-28)

未能進入全中運的前八強對我們的打擊很大，但是回想在訓練的過程中，隊員之間為了目標一起努力、一起苦撐甚至一起受罰，讓我體會到原來一群人為了一個目標努力，是這麼棒的經歷。(純哥-訪-10-28)

有時候在訓練中會練很多球，基本上都是以腳步為主，跑位時很容易起水泡，但還是要繼續練，但過一陣子就習慣了。練球的辛苦，我想我不會忘記。(聰哥-訪-07-07)

過去有關運動績優學生的文獻探討，大都以量化研究的方式，讓同學們在固定選項與答案的限制下回答。這次本研究採質性研究方式，讓這群學生表達出心底深處的許多想法。這些學生在不自覺中磨練出一股堅忍的個性，同時也有著面對嚴格的紀律要求、教練的魔鬼訓練，和隨時都自願為校服務的壓力之下，有時未獲得平衡的心理，以及可望得到公平客觀對待的期盼。尤其當訓練與課業產生衝突時，學生感覺不知所措甚至是有苦難言，我想這應該是教育單位得正視的問題。

### 三、三年經歷後的認知

三年的時間可以改變很多事，也可以成就很多事。對大部份十五、六歲的高中生來說，這三年應該只是單純的學生求學生涯；但是對於這群運動績優的學生來說，桌球專長訓練的過程幾乎佔據整個高中生活的大半時間。當大家在教室上課，他們在球場練球；當大家在放假休閒時，他們也是在球場練球；當大家跟家人歡聚時，他們還是在球場上練球。研究者認為，這當中的喜、怒、哀、樂，如果不是當事人應該很難去體會的。下面就分別以：未來和桌球的關係、印象最深刻的事件以及用一句話來總結三年來的心路歷程三個部分，來說明他們內心真正



的感受。

(一) 未來跟桌球的關係：

「桌球」階段性任務結束了，聰哥提到說：「因為出社會後很難再接觸桌球，因為時間不允許，因為工作不一定能夠讓我從事這項運動。但如果有時間的話，我還是會把桌球當成休閒運動、興趣而不是職業。」(聰哥-訪-09-09) 因為桌球專長讓聰哥以運動績優讀招的方式順利考取他想要的大學及科系，他很清楚打桌球對他來說只是一個升學的跳板，現在桌球的階段性任務已經結束了，他將為他的下一個人生展開奮鬥，因此桌球生涯會畫上句點。

「桌球」會成為我的副業，大象、胖哥、純哥都是這麼認為。大象說到：「桌球還是我生涯規劃中的一部分，只是不是主要部分。」(大象-訪-11-14) 胖哥也提到：「我工作之餘可以去球場當教練。」(胖哥-訪-12-12) 純哥也說：「可以當桌球教練，再不行就回家幫忙家裡的事業。」(純哥-訪-13-05) 他們三位都體認到桌球這條路並不能長久走下去，當到達叉路口時還需要依據自身能力做出選擇和判斷。

「桌球」從此不會出現在我的世界中，帥哥和酷哥如此肯定的回答。在獨招考試還沒開始時，帥哥本來這麼說：「桌球專長，應該會是我大學打工的利器吧！去學校當桌球助理教練吧！」(帥哥-訪-10-01) 但是當所有的獨招考試放榜後，卻得知都落榜後，帥哥失望的說：「以後除非不得已，否則我不會再打桌球。」

(帥哥-補訪-15-02) 酷哥原本也跟帥哥一樣的想法，但是當結果並非如兩人所預期時，他們努力、辛苦多年，高中全中運八強的失敗的打擊，他們尚可以承受；但是當最後的希望靠桌球進入理想大學願望都落空時，頓時內心崩潰了，因此對桌球只有厭惡感。

研究者認為：打桌球是一種運動，是一種興趣，更是一種抒發，但是若是把打桌球當成是一種目的、一種手段甚至是一個跳板，那麼就失去原有的快樂及意

義了。台灣的高中體育教育，已經變調了，這群運動績優的學生從一開始就不斷的被老師及教練告知：打入全中運前八強就可以進入國立大學就讀，因此讓他們以為高中生涯就真的只有桌球，把桌球打好就是進入大學的保證。可是當壓垮駱駝的最後一根稻草出現時，內心的衝擊可想而知。政府設立高中體育班的意義到底是什麼？真的是培育人才嗎？從這些學生們一路走來的箇中滋味值得深思。

## （二）印象最深刻的事件

凡走過必留下痕跡，回首三年歲月，最痛苦的記憶都成了最難忘的回憶。對於E高中的聰哥及大象來說，隊員從國中開始就離鄉背井一同住宿舍過著團體生活，感情比親兄弟還親，教練早已形同家人，聰哥說到：「每次練完球之後在宿舍一起讀書，接著睡前會有短暫的談心時間，那是兄弟間最開心、難忘的記憶，也是一天最放鬆的時間，我們無話不談。」（聰哥-訪-10-22）大象也說到：「好幾次訓練過程中，快撐不下去時，全隊一起互相打氣；比賽時，場外的隊友會替場上的隊友用力加油、歡呼，我想這些將是我一輩子最美好的回憶。」（大象-訪-13-20）

F高中的純哥及胖哥也是住在學校宿舍中，純哥提到說：「有一次晚上發燒，教練帶我去看急診，還徹夜照顧我，我很感動。」（純哥-訪-12-20）胖哥也提到：「這幾年的住宿生活讓我學會獨立，同時隊友間的情誼那是一輩子的財產。」（胖哥-訪-12-25）帥哥及酷哥則都是提到說訓練過程的辛苦是無法從記憶中抹去，帥哥說到：「尤其是每年全中運比賽前一個月開始，我們都是早上六點前要到校晨操，晚上回到家是十點，沒有假日，這種過程應該以後不會再有。」（帥哥-訪-11-18）

從以上的訪談資料得知，這群學生對訓練過程的記憶深刻，他們認為這些經歷雖然痛苦，但是這將會是他們未來人生的養分，這些嚴格的過程都可以挺過了，未來還有什麼難關是過不去的呢？還有隊友之間的友誼，一同經歷大大小小的比賽，兄弟之間一個眼神默契，這是難能可貴的回憶。

### （三）用一句話來總結三年心情

高中生涯即將畫上句點，相信在這群學生心中，每個人心中感覺應該是五味雜陳，如人飲水，冷暖自知。

這六位同學來說，聰哥算是當中比較不一樣的，聰哥說：「我做到了，三年的辛苦值回票價」。的確，念普通班的他，要承受比其他隊友更沉重的課業壓力，他的任課老師不會對他特別包容，他也不允許自己課業落後，在這樣課業及訓練的雙重壓力之下，他依然挺過來了，這種毅力令人欽佩。

從眾多桌球比賽成績中顯示，大象應該是當中球技最佳的一位，大象說：「非常充實。」的確，如此簡短的的四個字，道盡了三年來的一切努力。知道自己不是那麼愛念書，因此在球技方面不斷努力，對於課業方面，也在教練的指示下達到低標，高中三年對他來說應該是到目前為止，人生當中最精華的時期。

純哥有著鄉下人純樸憨厚的個性，他說：「有苦有樂，但我不後悔，至少我認真過。」真的，單純耿直的他，雖然球技不是頂尖，但是不放棄及認真的個性，相信在未來的人生必定會有一番成就。

酷哥說：「覺得很後悔，好像一場空，因為書也沒唸好，球也沒打好。」好消極的人生態度喔！十八歲美好的人生正開始，眼光應該往前看，過去種種譬如過去死，不要被過去的事件影響未來的發展。

有著跟其他隊友不一樣的桌球經歷，國高中共念了四間學校，跟過四位教練的胖哥來說，感受特別不一樣。他說：「雖然結果並不是如我預期，但是曾經走過，就沒有什麼好後悔的，未來還等著我去開創。」好正向的思考，的確，結果並不可能盡如人意，但是沒有暗礁，哪能激起美麗的浪花呢？

對帥哥來說，高中時期對他來說，打桌球已經沒有興趣成分在裏頭了，只剩下升學目的，因此高中時期對他來說是痛苦的訓練過程，他說：「先甘後苦。」好耐人尋味的一句話喔！或許是他認為高一高二對課業的疏忽，導致在高三學測

嘗到苦果，現在必須要面對指考的煎熬吧！

每個人的一句話，雖然簡短，但是却道盡了他們三年來的成長、辛酸。每個人的際遇不盡相同，但是三年的歲月不會白過，西方有一句諺語是這麼說的：神關起一扇門，他會為你開啟一扇窗。不要氣餒、不要放棄，你們美好的人生正要開啟。

## 第五章 結論與建議

本研究旨探討高中桌球項目運動績優學生之就讀動機、課業及專長訓練過程及生涯發展認知情形。本章依研究結果與討論，加以統整歸納提出本研究之結論與建議。以茲提供各學校教育單位、校隊教練、體育班老師及有意願讓小孩朝體育專長方向走的家長參考。全章共分成兩節：第一節為結論，第二節為建議。

### 第一節 結論

本節依據研究目的所對應之研究問題，並綜合歸納第四章之研究結果與討論將對：學校對待運動績優學生的運作模式影響學生甚鉅、重要他人的影響、運動績優學生的課業及專長的學習經驗、教練的角色、生涯發展認知情形，提出以下的結論：

#### 一、學校對待運動績優學生的運作模式影響學生甚鉅

##### (一) 學校方面對於體育班的課程規劃應該更加多方考量

運動績優學生學校會依照其入學方式（保送考、體育績優獨招）而將他們分別安排在不同形態（普通班、體育班）的班別中。若是安排在普通班上課，課程內容安排以大學學測及指考科目為主要考量；若是安排在體育班上課，課程內容安排會以體育相關課程為主，對於大學學測及指考科目則只上基礎，甚至因為時間關係，有些課程到學期結束時仍未能將進度上完。根據本研究受訪學生的教育經驗及截至目前的結果，學校方面對於體育班的課程規劃應該更加多方考量，讓體育班學生其課業程度及進度不至於跟普通班差距太大。

## （二）練習時間與讀書時間的調控

高三是面臨未來大學選擇校系最關鍵的一年，研究參與者因為分別就讀於兩所不一樣的學校，兩所學校對高三學生的專長訓練時間要求也不一樣；E 高中將高三學生的專長訓練時間大量縮減，要學生專心於學測，獲得學生的多數認同，也反映到學測成績；反觀 F 高中除了沒有減少高三學生的專長訓練時間外，還要求訓練時間加長，學測成績明顯有落差。

## （三）設立體育班的原意卻與學生未來的生涯規劃背道而馳

學校設立體育班的目的，雖然說是為了配合國家政策，培養優秀的體育人才，為國爭光。但是根據研究參與者的未來就讀大學科系看來：E 高中高三桌球隊共有九位學生，三位就讀高中體育班，六位就讀高中普通班；F 高中高三桌球隊共有四位學生，四位皆就讀高中體育班。兩校今年共有高三桌球學生共十三位，面對未來大學校系，已經有九位確定就讀非體育系，兩位確定就讀體育系，還有兩位要參加指考。就上述資料顯示，這些學生大部分在大學並沒有要繼續走體育方面的路，選擇就讀高中體育班似乎只是一個升學的跳板，只是一個經歷，跟他們未來的生涯發展似乎關聯不大。因此就這群受訪學生對於未來生涯規畫而言，乃失去設立體育班的原意。

## （四）合格的教練不易覓得

因為兩所學校體育班都同時有多個運動項目在運作，每間學校最多只配有 2 位教練的名額是編制內。E 高中和 F 高中的桌球教練都不是編制內的，都是由球員家長每月負擔 2000-4000 元的訓練費聘請來的。因此教練的聘請基本上學校是不會干涉及介入。然而，要成為一名國高中的體育老師，除了是要大學體育相關科系畢業外，還必須修完國高中教師培育課程並通過教師檢定考，才能成為一名體育教師。遽聞兩位教練都不是合格教師，都沒有受過專業教育課程訓練，如何能拿捏好教育的尺度教育學生呢？這不單單是這兩校的問題，現今全國大部分

的教練都不是編制內，大部分也不是合格教師，也不受到學校的約束，卻站在老師的崗位上教導學生，這對整個國家的體育教育來說，無疑是很大的風險。教練的管理及素質問題，是教育當局所該正視的問題。

## 二、重要他人的影響

### （一）最初的影響者-父母

國中小主要是受到父母的影響而接觸桌球，慢慢的在教練的帶領之下，逐漸對桌球產生興趣，並且學習桌球技能。從大大小小的比賽中得到名次肯定，進而走入高中體育班。

### （二）一路上的支持者-教練、父母、同儕

高中時期，除了教練及父母的影響之下，同儕似乎是不可忽視的影響力量。在漫長的三年歲月中，研究參與者對桌球的熱情，似乎慢慢的被訓練的辛苦所磨掉了，打球不再是那麼快樂的事情，支撐他們繼續走下去的人依舊是父母、教練及同儕。

## 三、運動績優學生的課業及專長的學習經驗

### （一）學生知覺體育班和普通班課程差異

因為學科時數兩種班別差距太大及月考範圍難易度不同情形下，導致體育班和普通班學業程度差距極大，再加上體育班的任課老師體恤學生專長訓練的辛苦，特別包容學生，對其課業方面採取寬鬆政策，導致體育班學生因為專長訓練的疲累以至於對課業的自我要求也力不從心。

### （二）普通班比體育班學生對課業方面自我要求高

研究參與者本身對課業的學習精神因人而異，但是從訪談的資料中可以發現就讀普通班的學生，對於課業的自我要求及學習態度遠優於體育班學生。

### （三）練習時間長短不見得和練習成果呈正比

體育班學生桌球專長訓練時間平均每天 5-6 小時，普通班學生桌球專長訓

練平均每天2-2.5小時，普通班的學生在桌球方面成績不見得會比體育班學生差。再者，多數研究參與者反映出每天的訓練時間過長，訓練效果並不會比較好，因為每個人的專注力有限，訓練時間太長反而效果會打折扣。

#### （四）為了桌球，犧牲很多不能重來的事情

為了訓練桌球專長，研究參與者犧牲了參與很多高中時期班級重要活動的機會，例如：高中園遊會、高中畢業旅行；同時，因為練球佔據了大多數時間，使得跟家人之間的相處時間相對少很多。上述的重要回憶是沒辦法重新找回來的。

#### （五）後悔輕課業重訓練

多數研究參與者在學測之後參加獨招入學，才發現原來學測成績的重要，後悔當初沒有用心在課業上，以為只要有專長成績，便可以進入國立大學就讀，現在只能被迫選擇私校大學或是參加指考。

### 四、教練的角色

#### （一）教練是整個球隊的舵手

他的帶隊方式及風格將影響球隊整體形象及成績，因為跟球員一起住宿舍朝夕相處，教練跟球員之間已經形同家人。教練對學生的影響不單單只是球技，更進一步影響著學生的價值觀及人生觀。

#### （二）以學生的前途為首要考量

一個好的教練應該是有一套完整的訓練計畫，凡事把學生的利益擺在第一位，以學生的前途為唯一考量，而不是只會畫大餅給學生。雖然，常聽到合理的訓練是訓練，不合理的訓練是磨練，然而這是以前年代才有的訓練模式；現今學生個人意識抬頭，不合理的要求是不能讓學生心甘情願的配合，因此教練帶隊的風格如何讓學生心服口服，是一門大學問。

### 五、生涯發展認知情形：

#### （一）從受訪學生們的對話中更能體現社會認知理論三個概念：自我效能、結果



### 預期、目標的選擇之互動情形

1. 研究參與者普遍肯定桌球方面自我效能，並透過以下四種訊息來增強自我效能：

- (1) 藉由自己親身成功的經驗，例如進入全中運前八強，得到肯定。這是自我效能最可靠且最有效的來源。
- (2) 當他們看見學長成功時，這種替代性經驗也會提高他們的自我效能。
- (3) 當他們想放棄時，教練、父母、同儕對他們信任及積極的肯定，像這種言語說服亦會增進其自我效能。
- (4) 當他們因為生理上練球的疲勞或是強烈的對教練情緒不滿反應，像這樣的情緒喚起容易影響對自我能力的判斷，降低自我效能。反之則可以增加自我效能。

2. 對於桌球成績及學業成績的結果預期：

- (1) 研究參與者對其桌球成績，E校學生認為符合結果預期，三年皆如願進入全中運前八強；F校學生認為為何我們三年都敗在最後的臨門一場球，怎麼樣都進不去全中運前八強，這跟結果預期有很大的落差。
- (2) 研究參與者大都對其未來大學校系選擇不甚滿意，因為學測成績影響，導致無法進入國立大學，只能進入私立大學或參加指考，這跟原本的結果預期有不盡相同。當然其中也有2位是如願進入國立大學，這跟他們的結果預期相符。

3. 對未來生涯目標的選擇：目標的選擇深受自我效能及結果預期所影響：

- (1) 研究參與者因為清楚桌球教練已經飽和，況且工作機會不穩定，因此在未來的職業目標只能把桌球當成副業經營。
- (2) 研究參與者也清楚現在因為少子化情形，導致學校體育老師過剩問題，再者教師檢定也是一個極高的門檻，怕自己無法通過檢定，因此對未來職業

的目標選擇並沒有把老師列入考慮。

## (二) 生涯發展影響因素

1. 研究參與者皆指出學校的輔導室在他們高三時每週都會安排一堂生涯發展課程，但是對於他們是否有幫助，則是因人而異。
2. 父母及教練及同儕對研究參與者的生涯發展影響很大，由其是對教練的服從與信任，非旁人所能取代。
3. 高中三年的經歷對研究參與者大都抱持正面肯定的態度，例如學會自律，磨練抗壓性及強健的體魄。

## 第二節 建議

本節根據研究結果，分別對學校、教練、家長、現在或未來是桌球學生提出建議如下：

### 一、對於學校的建議

#### (一) 發展體育項目應在精不在多

學校是教育的地方，學校當局在發展體育項目時，應該有全盤對學生的培訓計畫及未來課業規劃，而非只是為了配合上級教育局所交付的命令為設置而設置。一個學校只需要有一—二個專項發展項目即可，認真去制訂培訓計畫及未來課業規劃，將每一個學生都當成選手去栽培，這樣的全心投注應較能培養出好的運動人才？

#### (二) 舉辦招生說明會的必要

在招生初期能對家長辦個說明會，內容必須要將貴校的教學理念、未來對學生的三年課程及培訓規劃、學生未來的生涯發展機會，並且明確說明這幾年貴

校體育班所有畢業學生的升學情形及發展現況，讓家長自行評估。切莫為了怕招生不滿而畫大餅給家長，這是不對的。切記，這是辦教育，不容許有各校私自利益參雜其中。再者，根據資料顯示，這幾年F校桌球招生名額多於報名名額，因此只要有報名桌球項目，不管學生桌球技能如何，一律通通錄取，像這樣為了錄取而錄取情形，本質已經不是為了運動績優學生而開設的體育班，學生素質如何能一致呢？E校桌球隊是在三年前成立，但是在該校的體育班招生項目，前三年並沒有桌球項目，因此前三屆桌球選手皆是以田徑隊名義進入體育班，像這樣魚目混珠的情形，亦不可取。今年E校這種情形有改善了，在體育班招生項目中名列桌球項目了。從上述兩個學校的做法可看見：只要是有用心在辦學的學校，就不怕招不到學生。

### （三）落實對教練的聘請與管理

教練對學生的影響很大，但是教練的品質參差不齊，不管是編制內還是編制外，學校當局都應該嚴格把關，為學生尋找優秀的教練，而不是任由教練自行劃地為王。聘請教練應以具有教師資格的老師為優先，若是聘請的教練無教師資格，也應該安排教練接受教育課程訓練，以保障學生受教的品質。

### （四）慎重規劃體育班課程

對待體育班跟普通班應該要一視同仁，不要把體育班視為特殊份子，認為他們都是一群只會運動而不會讀書的小孩。根據文獻指出，運動績優的小孩智力不輸普通小孩，只要學校單位能夠用心規劃課程內容，並將課業及專長時間比重調整一下，讓這群體育班學生不要只重專長而輕忽課業，讓他們當個能文能武的小孩。

### （五）嚴選體育班導師及任課老師

根據研究參與者指出，由於任課老師體恤體育班學生訓練的辛苦，因此對上課秩序及課業要求大都採寬鬆及放任政策，長久下來，學生對課業的熱衷情形

就會日漸低落。若是學校方面能嚴選體育班導師及任課老師，給予老師在課程方面的空間及支持。然而要擔任該班的老師必須是對教育有相當熱誠，並且要有要將這群體育班學生教好的信念，不要輕易對學生的學習妥協，對他們因材施教、並抱持「成就每個孩子」的態度。

## 二、對於教練的建議

### （一）教練應有正確的教育理念

在封閉的球隊中，教練對學生的影響往往勝過老師及父母，教練若是只注重專長成績而長期忽略學生課業方面、品德養成、多元能力培養等要求，將導致學生認為唯有專長成績重要的偏差行為，這也是過去為人詬病的球隊經營理念。從訪談的E校及F校得知，可以很清楚看出兩校的教練帶隊理念及對學生造成的影響。

### （二）擬定完整的訓練計畫

每屆桌球隊的成員素質不盡相同，教練應該以每一學年為基準，訂定一套適合該屆學員的計畫及目標，並把何時要參加什麼比賽的行程表列出來，並告知參加該比賽的意義何在，是訓練膽識？是磨練球技？培養自信心？而不是漫無目的地參加所有比賽。因為只要出賽，一定會耽誤到課堂課業，少則兩天，多則三-五天，這樣對先天已經課業能力已經不足的學生，無疑是雪上加霜。因此，教練要慎重行事。

### （三）妥善安排球隊的作息時間

雖然這批學生都正值16-18歲青少年，體力正旺盛，但是時代在變，現在連軍隊中的操練也人性化不少。研究參與者皆提到訓練時間過長，效果大打折扣，再加上長期下來疲憊的身軀及少得可憐的休假日，如何得到恢復呢？「休息是為了走更長遠的路」如何安排球隊的作息則端賴教練的智慧了。

### （四）公平對待每一位球員

每隊的球員素質不盡相同，桌球有分個人賽及團體賽，個人賽事方面教練要安排球技優秀的球員上場，為球員自己而戰，那是無可厚非；但是，團體戰教練亦是如此安排，雖說是為了團隊成績著想，但是是否有考慮那些長期坐冷板凳的球員他們的心態呢？他們雖然清楚知道自己球技不如人，但是你不讓他下場磨練，他們如何能進步？球隊一開始既然錄取他，不就是要認真栽培他，給他機會嗎？團體成績固然也重要，但是球員的心理問題更是該重視，不是嗎？教練眼光應該要放遠，畢竟每個小孩都需要有舞台，他才能夠發揮實力，每個小孩都是希望自己能為隊爭光、能受到肯定、能公平的被對待。

### 三、對於家長：該是時候破除依靠桌球升學的迷失

現今的高中家長年齡大約都是在 35-50 歲左右，在他們那個年代，大學聯考的錄取率從 60 %—30 %，因此那個年代靠體育成績是可以降低大學錄取分數 10 %—25 %，對當時錄取率不高的大學門檻，無疑是種升學捷徑；然而近十年來，因為少子化及政府不斷開放民間設立大專院校，使得大學錄取率不斷創新高，甚至達 100 %。因此家長應當要對高中體育班課程及教練的帶隊理念有更進一步的了解後，再考慮是否讓小孩進入體育班。家長要跳脫當年靠桌球升學的迷失，幫小孩考慮長遠的未來，畢竟走了這條桌球路之後，整個未來生涯發展就受限了，騎虎難下了。

### 四、對於現在或未來是桌球學生的相關建議

#### （一）現在已是高中體育班桌球隊學生

既然當初已經選擇走入桌球的世界了，就不要輕言放棄，反正現在才要進入高二或高三，對於未來的生涯還有時間仔細考慮。不管未來大學是要繼續念體育系還是轉換跑道念非體育系，課業成績一定要保有一定程度，切莫相信只要靠桌球成績一定能進入好的大學，除非你的球技及籤運高人一等；因為每間學校的獨招名額都很少，還要採計學測成績，縱使你當時獨招打桌球比賽

時，桌球名次在安全錄取名單內，可是等到成績公布時，或許總成績會出乎你意料是落選。總而言之，學科成績才是你最該努力的地方，至於桌球專長方面，只要維持住水準，把多的時間挪到學業，這樣才能讓自己立於不敗之地。

## （二）對未來想進入高中體育班桌球隊的學生

如果你不是對桌球有極大的興趣及過人的球技，請三思而後行。現行的高中體育班大都強調專長訓練的重要，課程也大都以專長訓練為主，你不需要為了桌球而放棄課業啊！就如你不需要為了要喝牛奶而養一頭牛啊！你若喜歡桌球，而不想放棄桌球，可以選擇就讀普通班，然後進入該校桌球隊，雖然一邊念書一邊練球過程是很辛苦的，但是結果卻是值得的，就像研究參與者聰哥的模式。唯有吃的苦中苦，方為人上人，當然，這得需要加上過人的毅力才能做到。

## 參考文獻

### 一、 中文部分

- 丁興祥等（譯）（2006）。**質性心理學：研究方法的實務指南**（Smith,J.A.著）。台北：遠流出版社。原著作出版於2003年。
- 王文科（譯）（2002）。**學習心理學：學習理論導論**（B. R. Hergenhahn & M. H. Olson 著）。台北：五南。（原著作出版2001）。
- 王光輝（2007）。**台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）。國立台灣師範大學，台北。
- 王志全（2011）。高中職運動選手升學管道之探析。**嘉大體育健康休閒期刊**，10（3），229-236。
- 王孟佳（2011）。**應用計畫行為理論探討體育班學生學習行為與生涯發展之研究**。（未出版碩士論文）。國立台灣師範大學，台北。
- 田秀蘭（2003）。社會認知生涯理論之興趣模式驗證研究。**教育心理學報**，34（2），247-266。
- 吳芝儀（譯）（1996）。**生涯發展理論與實務**（V. G. Zunker 著）。臺北：揚智。
- 吳芝儀（2000）。**生涯輔導與諮商-理論與實務**。嘉義：濤石文化。
- 吳易達（2012）。**學習動機、學習滿意度與學習成效關係之研究—以中部某高職學生為例**。（未出版碩士論文）。南華大學，嘉義。
- 吳萬福（2003）。運動教練的任務、類型及內容。**體育與運動**，81，32-38。
- 呂世璋（2009）。**高中生課程選擇及其決定因素之研究**。（未出版碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義。

- 李坤培 (1999)。高中體育班學生生活適應及影響選讀體育班因素之調查研究。**臺大體育學報**，**3**，179-238。
- 李坤培 (2003)。高中體育班發展的省思。**學校體育雙月刊**，**13** (3)，109-114。
- 李坤培 (2003)。高中體育班發展脈絡與課程規劃之研究。**台大體育學報**，**6**，1-26。
- 林俞秀 (2009)。台北市高中職體育班學生就讀動機與專項術科學習滿意度之研究。(未出版碩士論文)。台北市立體育學院，台北。
- 林國棟 (1984)。運動選手的學業問題。**國民體育季刊**，**13** (4)，44-49。
- 林德齊 (2008)。宜蘭高中體育班畢業生學習歷程及發展現況探討。(未出版碩士論文)。國立台灣師範大學，台北。
- 林靜萍 (2008)。高中體育班學生學習經驗之質性研究。(未出版碩士論文)。國立台灣師範大學，台北。
- 邱政禾 (2008)。台北市國小學童就讀體育班動機與滿意度之研究。(未出版碩士論文)。台北市立教育大學，台北。
- 金樹人、林清山、田秀蘭 (1989)。我國大專學生生涯發展定向之研究。**教育心理學報**，**31**，23-64。
- 施致平、黃蕙娟 (2006)。高級中等以下學校體育班設置要點解析。**學校體育雙月刊**，**16** (5)，23-33。
- 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。
- 徐元民 (1985)。高級中學體育的展望。**國民體育季刊**，**14** (3)，22-26。
- 張春興 (1996)。**教育心理學：三化取向的理論與實踐**。台北：東華。
- 張添洲 (1993)。**生涯發展與規劃**。臺北：五南。
- 張碧冬 (2010)。**高級中等學校學生生涯輔導資源網站建置之研究-以中美生涯輔**



- 導資源網站為例。(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北。
- 教育部體育署 (2016)。95-103 學年度學校體育統計年報。台北。
- 陳又琪 (2009)。運動績優保送大學非體育科系女性排球選手學校適應與生涯發展之敘說研究。(未出版碩士論文)。國立台灣師範大學，台北。
- 陳羿戎、王宗進 (2010)。運動員知覺學業影響因素之調查研究。台灣體育學術研究總刊期，48，39-54。
- 陳雅晴 (2011)。國中生自我效能、結果預期、職業興趣與職業選擇之研究-以新北市某國中為例。(未出版碩士論文)。銘傳大學，台北。
- 陳聖芳 (1997)。走在挑戰極限的路上-我國運動員的生活、學業和出路問題。(未出版碩士論文)。國立台灣大學，台北。
- 曾依嵐 (2005)。科系選擇因素與大學生心理適應之研究。(未出版碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化。
- 曾瑞成 (2000)。我國學校體育政策之研究 (1949-1997)。(未出版博士論文)。國立台灣師範大學，台北。
- 曾瑞成 (2008)。高級中等學校體育班課程綱要研訂過程與特色。學校體育，19 (6)，55-62。
- 曾瑞成、邵心平 (2016)。談十二年國教體育班課程綱要草案的修訂理念與內容。學校體育，153，43-51。
- 程瑞福 (2011)。改變體育班本質的關鍵問題。學校體育雙月刊，122，56-58。
- 黃富順 (2002)。成人學習。台北：五南。
- 黃德祥 (1994)。青少年發展與輔導。台北：五南。
- 塗孟綺 (2008)。大學校院舞蹈系學生就讀動機與學習滿意度之研究。(未出版碩士論文)。亞洲大學，台中。
- 葉玉珠 (2003)。動機與學習。載於葉玉珠、高源令、修慧蘭、曾慧敏、王佩玲、

- 陳慧萍等（主編），**教育心理學**（309-344 頁）。台北：心理出版社。
- 葉芋嬾（2012）。**我國跆拳道績優運動選手生涯規劃之研究**。（未出版碩士論文）。國立體育大學，桃園。
- 葉麗琴（2002）。一位運動員的成長歷程與運動員認同的影響。**國民體育季刊**，**132**（1），27-32。
- 詹俊成（2002）。**台灣地區高中體育班現況調查研究**。（未出版碩士論文）。國立台灣師範大學，台北。
- 劉泰一、彭慧玲（2009）。大專運動員之生涯輔導-畢業後該何去何從。**諮商與輔導**，**277**，40-44。
- 潘淑滿（2003）。**質性研究：理論與應用**。台北：心理出版社。
- 蕭富元、林秀姿（2012）。**天下雜誌**，**494**，23-26。
- 謝佳男（2001）。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。
- 簡君倫、連廷嘉（2009）。大學生性格類型、生涯自我效能與生涯決定之相關研究。**諮商輔導學報**，**21**，39-69。
- 簡美姿（2002）。**我國中學舞蹈班學生就讀動機與學習滿意度之研究**。（未出版碩士論文）。國立台灣體育學院，台中。
- 羅明屏（2012）。**台北市高中職體育班學生社會支持、學習適應語課程滿意度之研究**。（未出版碩士論文）。國立台灣師範大學，台北。
- 羅婉綺（2007）。**台灣地區大學生選擇校系因素之分析**。（未出版碩士論文）。國立暨南大學，南投。

## 二、 西文部分

- Bandura, A. (1977) . *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1986) . Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bernard, H. R. (1988) .Unstructured and Semistructured Interviewing Research.
- Ginzberg, E. (1972) . Toward a theory of occupational choice: A restatement. *Vocational Guidance Quarterly*, 20, 169-176.
- Ginzberg, E., Ginsburg, S. W., Axelrad, S., & Herma, J. (1951) . *Occupational choice: An approach to a general theory*. New York, NY: Columbia University Press.
- Hackett, G., & Betz, N. E. (1981) . A self-efficacy approach to the career development of women. *Journal of Vocational Behavior*, 18, 326-339.
- Larson, L. M., Wei, M., Wu, T.-F., Borgen, F. H., & Bailey, D. C. (2007) . Discriminating among educational majors and career aspirations in Taiwanese undergraduates: The contribution of personality and self-efficacy. *Journal of Counseling Psychology*, 54 (4) , 395-408.
- Lent, R. W., Brown, S. D. & Hackett, G., Betz, N. E. (1981) .A self-efficacy approach to the career development of women. *Journal of Vocational Behavior*, 18 (3) ,326-339.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994) . Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. *Journal of Vocational Behavior*, 45, 79-122.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2000) .Contextual supports and barriers to career choice: A social cognitive analysis. *Journal of Counseling Psychology*,

47 ( 1 ) , 36-49.

Lent, R. W., & Brown, S. D. ( 1996 ) .Social cognitive approach to career development : An overview. *The Career Development Quarterly*, 44 ( 4 ) , 310-321.

Navarro, R. L., Flores, L. Y., & Worthington, R. L. ( 2007 ) . Mexican American middle school students' goal intentions in mathematics and science: A test of social cognitive career theory. *Journal of Counseling Psychology*, 54 ( 3 ) , 320-335.

Super, D. E. ( 1953 ) . A theory of vocational development. *American Psychologist*, 8, 185-190.

## 【附錄一】訪談邀請說明函

感謝你接受邀請參與本研究。我是東海大學教育研究所學生張瑞芬，目前在江淑真老師指導下進行一項關於高中運動績優學生的生涯認知發展的質性研究，主要想藉由此研究能更了解高中運動績優學生的生涯認知發展及其影響因素。誠摯希望你能提供個人的想法和經驗協助本研究進行。

本研究採用訪談方式進行，約需 1~2 次訪談，每次訪談時間約一個小時。希望經由訪談方式能更了解你的想法。同時，為了後續資料的整理與分析，希望你能同意於訪談過程中錄音，過程中如有令你覺得不舒服的問題，可以隨時中斷或拒答。訪談過程中的錄音內容謄寫為逐字稿，僅作為研究者分析資料、編碼及歸類統整之用。基於確保你的隱私，將以代號或你自行選擇的暱稱稱之。因此，希望你能提供真實的意見，以增加研究資料的正確性。

誠摯邀請你的參與，你的經驗對於本研究十分重要，若你對本研究相關事宜有不清楚的地方，歡迎隨時提出，我將誠摯為你進一步說明。再次感謝你參與本研究。敬祝

學業順利

研究者 張瑞芬 敬啟

東海大學 教育研究所

## 【附錄二】訪談大綱

### 一、國中、小階段與學習桌球的歷程

1. 請您聊聊從何時開始接觸桌球？
2. 請您回憶在國中、小時期，您在桌球的表現如何？可以大概講一下具體的事例嗎？
3. 在當時學習桌球的過程中，曾受到哪些人的影響？他們是怎麼影響你的？

### 二、進入高中體育班與過程

4. 談談您當初是如何決定進入高中體育班或普通班的？為何選擇桌球為專長項目？
5. 您的高中生涯的重心（花費最多時間的項目）為何？
6. 聊聊身為運動績優學生的訓練過程？您最有印象的事件
7. 過程中曾經想退出嗎？什麼原因？為什麼選擇繼續堅持下去的？
8. 不同於高中普通班的課程規劃，您覺得自己就讀體育班與其他學生最大的不同在哪？對此，你自己有什麼樣的感受？
9. 身為高三學長，對於目前運動績優學弟們的建議？
10. 如果讓你重新選擇是否進入高中體育班或是普通班就讀，你的答案會是什麼？為什麼？

### 三、關於未來生涯：

11. 你曾經想像過自己的未來會是什麼樣子？跟桌球有關嗎？
12. 請想一想關於未來的想像（職業、生活型態），有什麼人曾經影響過你？
13. 聊聊接下來您對於未來大學科系的選擇？這些選擇與你原先的預期一樣嗎？
14. 您覺得學校方面可以怎麼做，將有助於運動績優學生更清楚認知自己的未來。

## 後 記

回想當初跟指導教授在討論論文題目時，教授一再跟我說最好要找自己有興趣的題目、自己熟悉的領域來進行研究，這樣在研究的過程中才不至於走不下去。當時的我，心想我本身從事補教業，我的大兒子又是個高中體育班學生，「運動績優學生的生涯發展」這一塊領域我應該是駕輕就熟。但是經過這一年來的深入研究過程中，我發覺事實並非如此，原來一開始我和一般家長一樣只了解體育班的表面情形，我們都是在學校畫大餅之下，糊塗的讓小孩走入了這條不歸路。這是我犯下的第一個錯誤。

學校不該這樣辦體育教育的！想起我的小孩，三年前興高采烈的進入高中體育班就讀，信誓旦旦想要在桌球運動項目闖出一番成績，但是在接下來的日子，我發覺他越來越不喜歡打球了，我原以為他是吃不了苦，於是我去找體育組長、找教練了解情形，他們都告訴我這是過渡時期，習慣就好。於是，我選擇相信學校，反過來要求自己的小孩要堅持。但是，情況並未改善，小孩多次跟我提要轉學，我驚覺事態嚴重，就在高一上期末球隊家長會議時，我舉手發言請教練多關心小孩的狀況時，我想教練當時的回話內容及不置可否表情我永遠不會忘記，當時我似乎明白為何我的小孩想轉學，因為教練的EQ有問題，因為教練在家長面前跟學生面前是兩種樣子。但是，我還是沒有幫他轉學，這是我所犯下的第二個錯誤；因為不知要轉去哪裡。這三年來，慶幸我的小孩抗壓性夠好，支撐他念完高中的信念是，體育組長的一句話：把球打好就可以進入國立大學。好大的大餅喔！於是他在這三年練球幾乎是全勤，桌球成績還曾拿下過台中市中等學校運動會雙打第一名。但是就在全中運沒有進前八強、學測成績太差及獨招陸續落榜後，這塊大餅消失了，他差點崩潰，他斬釘截鐵的說：以後不會再碰桌球了。回想在

他高三上學期時，我好不容易說服他去補習班補習，他也去試聽了也同意要補了，我也跟體育組長報備過了，但是就在隔天他從學校回來後，一切又變卦了，就因為體育組長的一句話：學測成績不重要。這是我犯下的第三個錯誤，如果我當時能堅持要他參加補習，或許情況就不一樣了。

小孩的成長只有一次，沒有機會重來，家長、學校、老師、教練對小孩的影響很大。近幾年來，台灣終於有越來越多針對體育教育的討論，實行已久的體育班制度是被檢討的重點，不少台灣學生在很小的年紀就因為體能條件優異被放進專門班級或學校裡，從此失去受基本教育的權利，「體育就是國力」的觀念讓一群小孩被犧牲。這世界上不會有百分之百完善的教育制度，但是我們還是得不斷地改善，一個教育環境的成功與失敗也絕對不會只是看這個教育制度下有沒有人成功，應該是要看在這個制度下，能不能讓更多的孩子的未來不被犧牲？