

## 轉化與延續—運動績優生輔導之現況與展望

王建興<sup>1</sup>、王羽伶<sup>2</sup>

<sup>1</sup> 國立臺灣體育運動大學休閒運動學系

<sup>2</sup> 國立臺灣體育運動大學運動產業學院

### 摘要

**目的：**本研究旨在探究未能參與亞、奧運項目之運動績優生於大學期間所面臨的困境、運動績優生可求助的學校輔導系統以及未來展望。**方法：**本研究對象為國內某體育大學之學生 6 名，以及學校輔導系統相關人員 8 名，採半結構式訪談及焦點團體訪談蒐集訪談資料，所獲資料經逐字記錄製成逐字稿後採敘說分析法進行分析。**結果：**主要結果摘錄如下：(一)學生可求助的輔導管道包含導師、教官、教練、衛生保健組、課外活動組、就業服務組以及心理輔導組，研究發現輔導系統許多資源沒有廣泛讓學生知道，因此影響了輔導效能；此外，從受訪者的回應得知，他們不管是學業、運動或生活方面的問題，都會先尋求學長姐、同儕、朋友等親近的人的協助，故本研究將學長姐、同儕、朋友納入輔導系統；(二)學生所面對的問題型態主要發生在學業、運動以及生活適應等面向上，但體育院校的運動績優生認為學業對他們來說並無造成困擾，不會因此產生角色衝突；(三)對受訪者而言，畢業後最重要的就是能夠順利就業，所以希望於在學期間，除了運動訓練外，還需加強相關的知識以及技能，以利未來與就業接軌。**結論：**為提升輔導效能，本研究參考美國 NCAA 為學生運動員所發展的 CHAMPS 計畫，包含學術卓越、運動卓越、個人發展、職涯發展、服務等五個面向，提出一套適合我國運動績優生的輔導機制，作為學校及政府相關單位參考之依據，讓更多的運動員不再徬徨，儘早完成生涯規劃。

**關鍵字：**生涯規劃、輔導機制、角色衝突

通訊作者：王羽伶

E-mail: yuling@ntupes.edu.tw

DOI: 10.3966/2226535X2020060902002

## 壹、緒論

### 一、研究背景與動機

#### (一) 角色衝突

體委會(現為教育部體育署)自 1997 年成立以來,運動選手培育工作始終是核心政策,自國小、國中、高中、大學,乃至於社會,有系統的規劃與執行運動人才培育工作,推動各級學校選手培育、國家代表隊培訓,以及輔導各體育運動團體爭取國際競賽佳績(葉劉慧娟,2013)。運動員從小接觸他們所喜愛的運動,相較於一般學生,則是付出更多時間在運動項目上,以致於疏忽了課業的重要性,而英文、數學等這些科目對於選手們在課業上造成很大的困擾(林國銘、黃曉筠,2008),對運動員而言,早上晨操、下午訓練的生活,導致無法兼顧學業、術科,因而引起角色衝突。林義男、張德銳、黃昆輝(2000)指出形成角色衝突的情境有以下幾種:一、角色間的衝突,在學校是一位學生,在運動場上是一位運動員,常陷於左右為難的困境;二、角色內的衝突,學校老師對同一位學生給予不同的要求,造成衝突;三、個人對角色的衝突,學生有他的目標、期望,但家長、師長卻要他朝另一方向努力,使他感到困擾;四、角色不適應所導致的衝突,角色壓力太大,造成過度負荷。而運動績優生兼具運動員與學生的雙重身分,面臨角色間的衝突,扮演學生角色時,需要專注於學業上;當轉變成為運動員角色時,必須跟著校隊進行練習,甚至指導、帶領非運動績優生的選手,一起創造好的成績。但往往在時間與精力的交互影響下,訓練與學業不能兼顧,因而產生角色衝突。

#### (二) 運動傷害

運動員的競技生涯中,最害怕的事就是運動傷害,當自己努力了這麼久,準備要在比賽場上發光發熱時,卻面臨這擾人的運動傷害,讓人如此挫折,這不僅僅是生理上的傷害,心理以及運動表現也會再次受到傷害。根據葉麗琴(2000)研究指出,在美國每年有 1700 萬個運動傷害被報導

出來，其中大學運動員受傷的比例逐漸上升，顯示運動傷害已經成為一個嚴重的健康問題。郭明珍（2016）提及大多運動員皆因練習、比賽、時間及壓力等許多的因素而形成運動傷害。而運動員在受傷後，心理往往會產生不平衡，廖主民（1994）認為受傷運動員在心理上會經歷四個階段，（一）自己受到運動傷害；（二）設法使自己重回賽場，奪得佳績，或是就此放棄運動生涯等想法；（三）保有積極正面的想法則有較樂觀的情緒反應；反之，被負面想法包圍，將引發較多負面情緒；（四）保有越正向、樂觀的想法以及情緒，復健過程將會越順利。有些運動員可能因為受傷後而失去舞臺，結束運動員生涯；有些則是克服運動傷害的困擾，努力復健，最後在運動場上繼續發光發熱，如旅外棒球選手陳偉殷、陽岱鋼等。運動傷害會影響心理產生許多的情緒反應，但有許多的例子證實了受傷還是能夠經由復健而重回賽場的目標，所以即使受傷，繼續保持樂觀積極的態度並與運動防護員配合復健，心理影響生理，最終應能重返賽場。

### （三）生涯發展

近年來，國人越來越重視休閒運動與健身，運動相關產業跟著蓬勃發展，各大學也紛紛設立相關科系，2015年逾60個相關系組招生，從運動事業管理、運動醫學、運動主播、甚至身心障礙或銀髮族運動，都設有專門科系，但部分科系已供過於求（張錦弘，2015）。而今，國人對運動員的刻板印象，就是畢業後直接擔任專任教練、考取教師資格成為體育老師及健身房教練等工作，但在面臨運動員人數越來越多、畢業人數也逐漸增多，但工作機會卻越來越少，運動員的生涯該如何規劃呢？學者對於生涯有不同的定義，其一，楊朝祥（1989）、許瀨心（2003）、吳英仲、李勝雄（2012）認為生涯是除了職業以外，必須加上個人生活中各方面的活動與經驗；另外，陳怡蕓（2007）、王丁林、鄧建中（2009）認為生涯更應涵蓋社會與人際關係，因為生涯是一個轉換歷程，個體會隨著人的情感、情緒、社會上的變遷有所轉變，內在及外在因素都會影響一個人的成長。

其實每位運動員都會擔心，哪天退休或是受傷，運動員會有什麼保障，或是有什麼能力能夠面對無法掌握的未來。我國為了及早發展運動員的潛能，多數的運動員自中小學即投入專項訓練，而且為了追求更高、更快、更遠的成績，必須投入相當多的心力於專項訓練之中（吳英仲、李勝雄，

2012)，因而犧牲了許多能夠學習第二專長的時間、失去了更多學習學校課業的時間、也失去了他們尋找自己興趣的機會。我國雖提供許多運動員升學管道，但學生卻仍然將重心放在術科訓練上，因而忽略學習，也缺乏對於其他領域的探索及培養，造成退役時遇到生涯轉換問題；再者，因為我國運動產業不如歐美國家蓬勃，導致許多運動員因為學科能力不足及缺乏專業技能而陷入生涯轉換困境，限制了其生涯發展方向；最後，許多運動員也缺乏獨立自主的思考及決定能力，導致對其他事務缺乏自信，所以退休是每位運動員都擔心的事情，畢竟運動生涯是很短暫的（詹俊成、陳素青，2013）。

針對運動員的生涯發展議題，黃高賢、呂佳霽、林惠美、周建智、黃美瑤（2003）提出，運動員在面對自己的未來時，應該要抱持著生涯決定操之在我的想法，經由自己深思熟慮後，謹慎做決定，並應培養發現問題的能力與終身學習的心態；此外，運動員的特殊生活經驗導致他們有既定的思考模式，所以必須要多參加不同的團體，學習不同的思考模式，有助於找到屬於自己的道路。李育齊、劉佳鎮（2019）認為，學生的學習成果深受校園經驗影響，多與不同科系間的學生建立人際關係、多參與校園活動、社團等，對整體的校園經驗滿意度、學業成績表現之認知學習成果有正向影響；然後從自我認知開始，清楚自己的優、缺點，盡可能突顯優點、改善缺點，並且要有探索生涯世界培養第二專長的認知。此外，李炳昭、蔣任翔、湯添進於 2012 年及 2015 年針對英國競技運動員之獎勵制度及生涯輔導政策進行探析，研究結果指出英國政府透過彩券盈餘提供生活津貼並補助運動訓練相關費用，也透過訓練中心推動就業、職涯發展以及教育相關輔導。李炳昭、黃賢哲、蔣任翔（2018）另對於英國精進學徒運動卓越政策（實施對象為英國 16-19 歲高潛力運動員）進行探究，建構以學生運動員、家長、教練、學校、單項協會及俱樂部為主要體系來培育優秀運動員。以上有關政策對於提升英國精英運動員之運動成就具莫大助益，結果發現足具參考價值。

如今，政府與相關單位越來越重視運動員的生涯發展，在「104 年度運動員生涯規劃輔導與轉職輔助實施計畫」中，主要將設置運動員生涯規劃專責輔導員，進駐國家運動訓練中心，用零距離、零隔閡方式就近協助各進駐國訓中心選手及營外訓練之奧亞運培訓隊伍及早展開職涯規劃，以

一對一方式辦理性向評估、職涯規劃等專業諮詢作業(體育署, 2015), 如亞運代表游泳選手, 退役後經中華奧會協助轉職, 目前就職於墾丁凱薩飯店; 臺灣籃球明星張嗣漢, 後來擔任好市多的總經理; 林義傑退休後, 目前經營自創公司; 陳怡安轉行創立手工香皂店(李怡欣, 2016)等案例, 另外也可參考韓國及德國的專業輔導系統, 成立專門的基金會和官方單位協助輔導, 再加上學校輔導室老師和專業人員輔導選手找到第二專長(黃郁綺、陳昱文、湯添進, 2016), 所以應該發揮運動員努力不懈的精神, 努力為自己找到出路。

然而教育部體育署與中華奧林匹克委員會共同推動優秀運動員職涯輔導, 希望藉此讓更多選手重視並及早展開生涯規劃, 以利其退役後之職涯轉換(體育署, 2015)。詹俊成、陳素青(2013)提到, 雖然我國已針對運動員規劃了許多輔導機制, 但大多還是偏重於升學輔導及獎勵金模式, 完善的生涯輔導機制應協助運動員建立生涯轉換的概念, 並且積極輔導、培養其運動以外之專業能力, 強化學習態度, 最後提升自我管理的能力, Goldberg 與 Chandler (1995) 也談到學校的諮商員要協助運動員讓他了解到, 不要只以運動的成就來評量自己, 同時也必須去探索教育、職業與運動的目標、以及了解生涯目標的重要性(轉引自葉麗琴, 2001)。對此, 鄭志富、蔡秀華、郭哲君(2016)提出優秀運動員生涯輔導模式建置, 輔導面向依序為自我管理、生活、社會、就業及退役, 自我管理方面包含時間規劃、第二專長養成、學習能力等基礎能力培養, 故為生涯輔導之第一關鍵順位; 生活面向關注運動員的心理知覺、態度等, 運動員在生涯轉換與適應影響中, 自我效能、情緒調節及信心是非常重要的; 社會包含人際互動, 不論是家人、教練、同儕都能給予一定的幫助, 維持良好的人際關係並有效經營人脈是運動員生涯輔導的重要課題; 最後面對退役人生, 學校可提供課業輔導、生涯規劃輔導等, 應及早做好職涯規劃, 才能有好的目標設定。

#### **(四) 美國生活技能計畫 (Challenging Athletes' Minds for Personal Success, CHAMPS)**

由於我國與美國運動績優生機制相仿, 且運動員普遍有角色衝突之問題, 他山之石可以攻錯, 藉由探討美國 CHAMPS 計畫, 希冀將此融入學校

既有輔導系統。美國大學運動聯盟 (National Collegiate Athletic Association, NCAA) 基金會於 1991 年開始為學生運動員制定一個全方位的發展計畫，透過基金會以及第一級聯盟 (Division I-A) 體育總會的努力，創建了 CHAMPS。CHAMPS 於 1994 年由 NCAA 基金會向其會員提出設立後，每年大約有 40 所大學校院加入此計畫，創辦至今包含一級、二級、三級聯盟已累積多達 1,200 所會員校院(NCAA CHAMPS/Life Skills Background, 2017)。NCAA 為學生運動員規劃 CHAMPS，此計畫擬訂五大主軸面向 (CHAMPS/Life Skills, 2017)：

**1. 學術卓越 (academic excellence)**

學術卓越在於支持學生運動員多參加學術計畫、多充實自己，並且能夠順利畢業，更重要的是希望學生運動員能夠有效地提升其學習動機，此計畫包含授予讀書技巧、學生為自己設立目標、有效的時間管理、提供學習夥伴、學習會話、提供學術諮詢及指導、監控學習過程...等，最後獲得學術上的認可。

**2. 運動卓越 (athletic excellence)**

運動卓越是鼓勵所有運動都需要公平、公正，並且讓運動員擁有好的設備及福利，不論是在運動、教練、輔導人員、設施、設備、旅行住宿、良好的管理...等，都是運動卓越計畫所承認能夠給予的。

**3. 個人發展 (personal development)**

個人發展是如何使他們好好規範生活，主要是希望學生運動員有一個均衡的生活方式，此計畫著重於健康、領導、目標設置、時間管理、溝通等，是學生運動員必須學習的技能，可促進個人的成長。

**4. 職涯發展 (career development)**

職涯發展主要是讓學生運動員發展和追求未來的目標，包含了解自己的興趣、設定未來的職業目標和生活目標、職涯評估、計畫、實習、暑期工讀、面試技巧、寫作技巧、以及如何尋找工作的相關策略...等，希望學生盡早設立目標並加強其能力。

**5. 服務 (service)**

服務是讓學生運動員能夠回母校服務，以及服務周邊社區，而不論是一個人、還是一個團體，都可藉由參與社區服務，如拜訪當地的醫院、幫助需要幫助的人，讓他們學習回饋以及分享經驗。

CHAMPS 在各會員校院之推展卓具成效，相關研究發現 CHAMPS 確實有助於學生成長，且教練與內部互動關係人所扮演的角色至關重要，而儘管預算有限，各校院仍積極開拓財源以確保計畫得以順利推展 (Andrassy, Svensson, Bruening, Huml & Chung, 2014)。

### (五) 研究動機

現今已有許多與運動員生涯發展的相關政策與辦法，如為拓展績優運動選手就業多元管道，行政院體育委員會（以下簡稱體委會）續於 2008 年及 2009 年間邀集教育部、經濟部、交通部、財政部、考選部、行政院勞工委員會、行政院青年輔導委員會、行政院人事行政局、學者專家及有關單位召開 5 次研商會議，檢討「績優運動選手就業輔導辦法」之申請資格門檻、輔導管道、配套措施及資源整合等事項，於 2010 年 3 月 11 日修正發布前開辦法，依運動成就分為特優選手及績優選手，輔以就業輔導、職業訓練（補助費用）及創業（葉劉慧娟，2013）。以金字塔形式來看我國運動員，最上層為特優選手、績優選手（即為亞、奧運奪牌選手），次之則為取得國內甄審、甄試資格的選手，最底層即為未取得升學資格之選手；然而，目前只有金字塔頂端的選手（亞、奧運選手）有政府給予輔導，我國對優秀運動員之照顧制度雖有法源依據，但贏得奧運獎牌的選手及符合政府照護法令資格的運動員實為少數，讓多數運動員不免擔憂退役後的生涯（張少熙，2010）。這些未能參與亞、奧運項目之選手平時付出許多時間、心力在運動競技項目上，最後不僅沒有獲得優秀成績，也無法得到政府相關單位的協助，使得他們資歷遠遠不及一般院校的畢業生，在就業上頻頻遇到困難，失業率也因此逐漸增加。於此，政府是否應設立相關機構與配套方案來幫助這些運動員，讓他們能夠好好規劃自己的未來，此為本研究動機之一。

而這些運動績優生都是藉由特殊管道進入學校的，他們從小就跟著專長教練練習，在練習上花費了許多時間，甚至可能犧牲掉與一般生一樣的讀書時間，也因此獲得有別於一般生的術科升學管道。儘管學校願意提供運動績優生入學就讀的機會，但這些運動員的學業成就可能不如一般學生，未來的生涯發展也是個問題，由於他們的求學背景與大部分的學生有所差異，不應將他們與一般學生一視同仁，以相同的方式來輔導與協助他

們在生活上、學習上、訓練上都能更加順利，所以該使用何種方式協助運動績優生，獲得最大的成效，此為本研究動機之二。

就輔導學生方面，在各個學校裡皆有一套輔導系統，幫助學生解決他們的問題，而學生的問題包羅萬象，其中常見者包含學業問題、生活適應、人際關係以及未來的生涯規劃等，不論是導師、教練、生輔組、就服組、心輔組等人員皆憑藉著專業輔導學生、給予協助，他們是否能夠秉持著同理心為他們著想，進而對運動績優生而言，這套輔導機制是否能夠有效的為他們解決問題？此為本研究動機之三。

NCAA 補助學校設立運動部門，包含運動輔導部門，提供給學生運動員利用，CHAMPS 是 1991 年由美國 NCAA 為了學生運動員所發展的一個計畫 (NCAA CHAMPS/Life Skills Background, 2017)，此計畫主要著重於學術卓越 (academic excellence)、運動卓越 (athletic excellence)、個人發展 (personal development)、職涯發展 (career development)、服務 (service) 五個面向。其中，學術卓越包含學習技巧、目標設置、時間管理、學術諮詢、提供學伴陪讀等，供學生運動員有更多學習資源選擇；運動卓越上是鼓勵大家多參與運動，並提供設備、人員以及運動員所該擁有的福利讓他們加以運用；個人發展最主要聚焦於健康、目標設置、如何做決定、時間管理、溝通技巧等，並且學習在遇到困難實如何積極面對；生涯發展是告訴大家要盡早找到自己的興趣、設定未來目標並如何規劃，甚至教導面試對話技巧、寫履歷、以及如何尋找工作的相关策略；服務是鼓勵學生運動員回到他們校園和周圍的社區，一人或是一個團體一起參與當地小學陪學生閱讀、一起參觀當地的醫院、以及服務需要幫助的人 (CHAMPS/LIFE SKILLS, 2017)。此計畫希望學生運動員在高等教育階段，能夠在學術、運動、個人成長等方面獲得正向的學習經驗，以及早對未來進行準備 (Hosick, 2007)。臺灣雖然大學林立，然而各大學均僅設有相似的學生輔導系統，尚未設置運動員輔導部門，但既有的輔導系統是否足以協助學生運動員解決問題仍有待商榷。基此，本研究參考 CHAMPS 計畫，擬深入探究運動績優生輔導系統應如何規劃、執行及其施行成效，配合我國運動績優生輔導政策，藉以建置完善的輔導制度，幫助需要幫助的學生，此為本研究動機之四。

## 二、研究目的

本研究探究我國政府對於不同階層的運動員，是否給予妥善的照顧，雖然我國已逐漸重視運動員的生涯發展，運動員參與人數也逐漸增多，但要成為亞、奧運選手的機會並非人人都有，運動生涯中，他們付出了許多時間及心力，而他們不僅只學習運動技能，也比一般學生更早學習到團體的生活，如何在團體中與他人相處與解決紛爭等，都是運動員比一般學生更早面對的。然而，他們在運動場上付出了這麼久，卻對自己未來的生活方向一無所知，政府及學校給予運動員資訊較少，以至於無法儘早規劃生涯。在體育專業學校中多數是以甄審、甄試以及獨招管道入學就讀，對於運動具有高度的熱忱，惟這些學生多數是無法參加亞奧運的選手，因此無法直接獲得相關政策或是單位的協助，輔導他們進行生涯規劃更顯重要。據此，本研究以國內某體育大學師生為研究對象，探究運動績優生所面臨的困境、運動績優生可求助的學校輔導系統以及未來展望，所獲結果希冀關注到更多運動員的需求，以助他們完成人生規劃。

# 貳、方法

## 一、研究架構

本研究採用質性個案研究法探究大學對於運動員的輔導機制，以學業、運動、生活三大面向以及相對應的角色（包含學生、運動員、孩子、同儕、工讀生等）出發，每個角色都有其問題所在，此外各個角色之間會形成角色衝突，而運動績優生在面臨每個角色所帶來的問題及角色衝突所引發的問題時，他們對學校輔導機制有什麼樣的需求以及期望，而學校輔導機制又該如何有效的輔導與協助運動績優生，如下圖 1 所示。

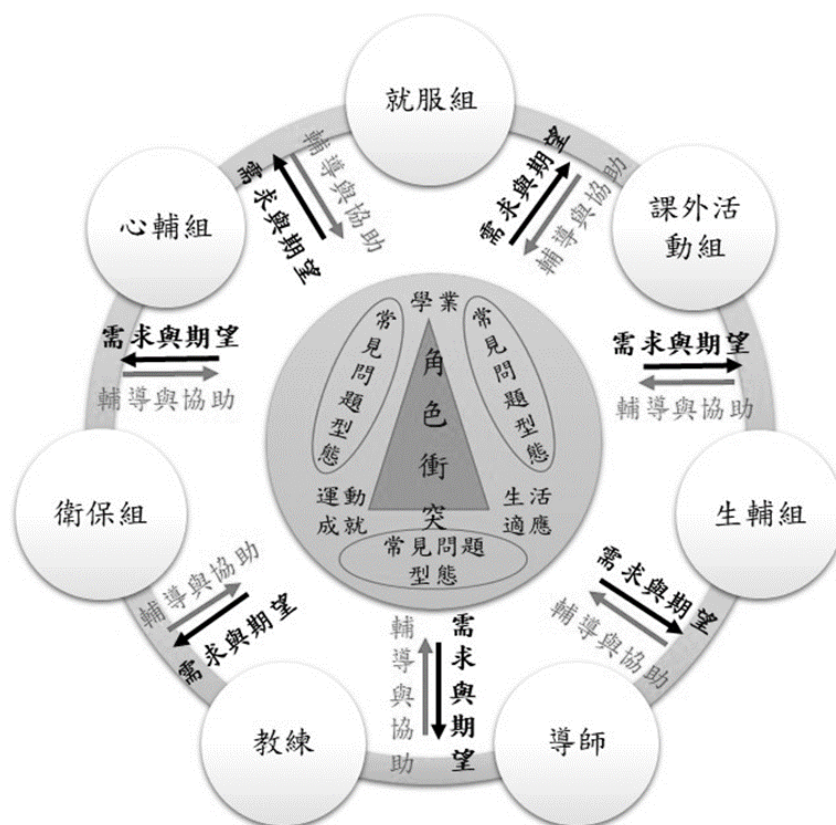


圖 1 研究架構圖

資料來源：經本研究整理

## 二、研究對象

本研究以國內某體育大學之運動績優生 6 名及學校輔導系統相關人員 8 名為研究對象，採用立意抽樣法 (purposive sampling) 選取訪談對象，以運動競技學院球類系、技擊系以及競技系的學生 (球類系、競技系、技擊系學生各 2 名) 為主要訪談對象，對於學生樣本 (受訪者) 的限制為非亞奧運等級的選手，並請球類系、技擊系以及競技系之教練協助招募未能參與亞、奧運並樂於表達自己想法以及善於言談的學生為研究對象，藉此了解不受政府矚目選手的需求；輔導系統相關人員分別為受訪同學之導師、教練及教官，因本研究主體為學生，所以訪談對象以學生為主，然而

在學生日常生活中最常接觸者為導師、教練以及教官，故本研究訪談之輔導系統以導師、教練及教官為主。訪談對象如下表 1。

表 1 訪談對象資料表

| 編號 | 受訪者背景 | 運動專項 | 入學方式 |
|----|-------|------|------|
| A  | 學生    | 排球   | 甄審   |
| B  | 學生    | 排球   | 甄審   |
| C  | 學生    | 田徑   | 獨招   |
| D  | 學生    | 田徑   | 獨招   |
| E  | 學生    | 射箭   | 獨招   |
| F  | 學生    | 射箭   | 獨招   |
| G  | 導師    |      | --   |
| H  | 導師    |      | --   |
| I  | 導師    |      | --   |
| J  | 教練    |      | --   |
| K  | 教練    |      | --   |
| L  | 教練    |      | --   |
| M  | 教官    |      | --   |
| N  | 教官    |      | --   |

### 三、研究工具

每位運動員的背景都不同，對於學生、運動員與生活上的角色衝突可能也會有不同的看法，所以欲透過此次的訪談，如表 2，進一步了解學生運動員在各個面向上所遭遇的問題型態，以及了解學生運動員對學校輔導系統的需求與期望。而學校輔導系統所輔導的面向也有所不同，對輔導學生的方式以及想法也會有所不同，所以希望藉由此次對學校輔導系統的訪談，如表 3，了解學校輔導系統能夠給予學生運動員哪些輔導及協助。

表 2 學生訪談大綱

| 主題   | 子題   |
|------|--|
| 大學困境 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 除了學業與訓練，在你的生活中還包含哪些重要事務（包含人、事、物）？</li> <li>2. 進入這所學校就讀後，在學業上曾遇到哪些問題？</li> <li>3. 在運動訓練或比賽上曾遇到哪些問題？</li> <li>4. 在生活的哪些面向（如感情、交友、社團、打工、家庭等）曾有遭遇問題？請舉例說明。</li> <li>5. 在學業、訓練（或比賽）以及生活三者間發生衝突時，你是如何應對與處理？</li> </ol> |
| 輔導系統 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 遇到上述各種問題無法自己解決時，會尋求誰的幫助？</li> <li>2. 學校是否提供足夠的資源幫助你解決上述問題？</li> <li>3. 如果學校未來要設置「運動績優生輔導中心」，你認為此中心應該具備什麼功能（提供什麼資源與協助）？</li> <li>4. 如果學校設置了「運動績優生輔導中心」，你會參加嗎？如果不會，理由為何？</li> </ol>                                |

表 3 第一線輔導人員（教官、導師、教練）訪談大綱

| 主題   | 子題   |
|------|--|
| 學生困境 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生在學業上遇到哪些問題會來尋求協助？您是如何協助學生解決問題？</li> <li>2. 運動訓練或比賽上遇到哪些問題會來尋求協助？您是如何協助學生解決問題？</li> <li>3. 生活上遇到哪些問題會來尋求協助（如感情、交友、社團、打工、家庭等）？您是如何協助學生解決問題？</li> <li>4. 在學業、訓練（或比賽）以及生活三者間發生什麼衝突，會來尋求協助？您是如何協助學生解決問題？</li> </ol> |

- 
- 輔導系統
1. 何種學生最常尋求協助？
  2. 學校有心輔組、就服組、課外活動組以及衛保組這些資源供學生使用，那老師您認為學校單位足以幫助學生嗎？
  3. 在輔導學生的過程中曾遇到什麼樣的困難？你如何解決？
  4. 除了上述管道與資源，您還希望學校能夠給學生什麼幫助？
  5. 如果學校未來要設置「運動績優生輔導中心」，您認為此中心應該具備什麼功能（提供什麼資源與協助）？
- 

## 四、資料處理

### （一）資料分析程序

本研究用以分析之資料包含相關理論、文獻、網路資料以及訪談逐字稿，在訪談內容部分採用敘說分析法 (discourse analysis) 歸納出運動績優生在大學期間所面臨的各種困境。在分析資料前先將資料做一個整理，將訪談中的錄音記錄一字不漏地記錄下來，包括嘆氣、哭、笑、沉默、語氣中所表現的遲疑等感受都好好記錄下來 (陳向明, 2002)。本研究在訪談完每一位受訪者後隨即進行逐字稿的撰寫，一字不漏地謄錄，過程中有一位老師因訪談時間無法配合，經再三協調討論，此位老師提供文字資訊給研究者參考，整理、分析資料的過程後，再與相關理論驗證，最後基於訪談內容歸納研究之結果。

### （二）信效度與可靠性

本研究使用三角檢驗法來增加研究的可信賴度，將同一結論用不同的方法、在不同的情境和時間裡，對樣本中不同的人進行檢驗，目的是透過盡可能多的管道對目前已建立的結論進行檢驗 (陳向明, 2002)。從相關文獻、網路資訊取得資料，並選擇具代表性的學生以及輔導系統相關人員提供深度訪談資訊，經由多方驗證，強化研究結果的可信度，最後再參考國外 CHAMPS 計畫，加以建制我國的輔導中心，建構完善的運動績優生輔

導制度。

本研究遵守自願和不隱蔽原則，取得受訪者同意後才進行研究，訪談前誠實告知本研究的真正目的，不隱瞞受訪者。並且必須要尊重個人隱私以及保密原則，在研究結果呈現上，一定要匿名呈現，以達尊重個人隱私以及保密。另外也需要遵循公正合理原則，每個人的想法皆有所差異，思考邏輯上也應有多方面思考，而研究者也必須考慮到研究的具體情境以及該決定可能對受訪者產生的影響，要讓受訪者覺得自己的權利得到了應有的尊重。

## 參、結果

### 一、運動績優生所面臨的困境

過去研究發現，一位田徑好手提到：「因為以前訓練好像只是為了升高中、升大學，一上了大學，突然就沒了目標...」，帶著對未來的茫然，再加上大學的課程，不再只是專項的練習，有更多通識、教程及系上專業課程，這讓國、高中只為了升學而忽略學科的選手，在學習上追的很辛苦。對一位剛上大學的運動績優生而言，大一是最有衝勁的時候，但因為種種的壓力，生活作息大亂，導致他再怎麼努力，成績仍然沒有高中好，長期以來，消磨了他對田徑的熱情，最後越來越沒自信（李作珩、羊正鈺，2016）。運動績優生進入大學不僅需要花更多時間適應生活，也需要花更多時間在課業的學習上，因而產生許多不好的影響，導致這些運動績優生沒有多餘的心力在訓練上，即使部分運動績優生會繼續參加比賽，但是運動水準表現卻比高中退步（莊翠玉，1997）。

而今，運動員參與人數逐漸增多，要成為亞、奧運選手的機會並不是人人都能有，運動生涯中，他們付出了許多時間及心力，但在運動場上付出了這麼久，卻對自己未來的生活方向一無所知，導致他們無法好好規劃自己的生涯。本研究發現運動績優生在學業、運動成就以及生活適應上都有遇到困難，請參閱表4：

表 4 運動員所面臨的困境一覽表

| 概念  | 範疇   | 次主軸  |
|---|------|------|
| 以運動成績為主，大部分的時間都貢獻在運動競技上面，學業僅佔一小部分                   | 競技優先 | 學業   |
| 學生在學業被當、被扣考、學業成績不理想、還有關於未來方向（考教程、考研究所）的相關問題，常會來尋求協助 | 自覺能力 |      |
| 你專攻在這個項目的時候，你如果沒有把他發揮的特別突出，你就要去另找專長，才會顯得你這個人的價值     | 成績停滯 | 運動成就 |
| 導致有受傷，然後一樣要繼續跑繼續練，然後休息老師就會覺得休息這麼久，就會被講話這樣           | 運動傷害 |      |
| 老師又很有原則，他說能力不足就是要多跑，所以就變成一個無解                       | 溝通問題 |      |
| 因多數的時間都在從事訓練，所以鮮少休息時間能夠陪伴家人                         | 家庭支持 | 生活適應 |
| 學生有自己的目標，欲朝目標前進，但是家人不見得會支持小孩的想法                     |      |      |
| 就太過度於依賴媽媽，就是跟隊上有點爭執的時候就是會請媽媽出來，出面做協調                | 媽寶   |      |
| 家庭的問題，他跟經濟其實就是連帶的                                   | 經濟問題 |      |
| 他從不跟家裡拿錢，也不回家，他在大學四年的生活費都是這樣子工作、賺錢                  |      |      |
| 有交友、人際關係的問題，不外乎男女朋友問題、一般同學之間的問題、甚至更多的是學長、學姊制度所帶來的問題 | 人際關係 |      |

### （一）學業

本研究發現受訪者當初進入競技學院就是要以運動成績為主，大部分的時間都貢獻在運動競技上面，學業僅佔一小部分。雖然學生許多科目有被當，需要重補修，但是他們仍認為學業對他們而言是沒有困擾的；

有些老師會寫一大堆筆記啊！然後考又要考全部的筆記，哪有什麼時間背啊！被當了就繼續選他的課，看哪次能過。(A生)

之前上一個觀光英文的時候，因為我是選別系的，所以比較難，可是後來老師也人還不錯，就是用加分的方式讓我們，就是可以加分到過，就是下課都去找他再唸這樣。(F生)

其次是自覺能力，除了學生本身認為的問題之外，與學生第一線接觸的老師（如教官、導師、教練）認為，學生在學業被當、被扣考、學業成績不理想、還有關於未來方向（考教程、考研究所）的相關問題，常會來尋求協助：

有的是他學業沒有辦法完成，被當太多科，可能他是不去上課或什麼的。(G導師)

比方說如果有要考研究所的，或是要考教程的，會來問說要什麼資格、條件啊！要怎麼準備？(H導師)

學業上喔！被扣考啊！對啊！然後假請太多怎麼辦？會扣考。(N教官)

## (二) 運動成就

運動競技最常見到的就是自己突破不了自己，心態非常重要，然而幾位受訪者都認為在訓練及比賽過程中，遇到的最大問題就是成績提升不了，畢竟是競技運動學院，運動成績非常重要：

中長跑，你的技術就是你的耐力、你的心肺，那你如果沒有繼續的話，你就跟一般人沒兩樣，會什麼？會跑步！唉~這樣子！所以我覺得運動是可以，可是問題是你專攻在這個項目的時候，你如果沒有把他發揮的特別突出，你就要去另找專長，才會顯得你這個人的價值。(D生)

在追求優異的運動成就時，必定需要經過長時間的訓練，訓練過程中難免會有運動傷害，對一位運動選手來說，運動傷害是最痛苦的，你必須不斷的治療、復健、並加強自己其他部分的肌力，充實自己，對運動員而言是很辛苦的，同時也有很大的壓力。此時的教練應當給予適當關懷，否則會造成受傷運動員更大的心理壓力：

高三快畢業的時候，那時候膝蓋開刀，前十字斷掉...開完刀就是

感覺是...怎麼說啊！看有沒有機會啦！如果沒有機會當然是想要放棄啊！那時候就是想要拚看看，趕快回去之前那個狀況，對啊！（B生）

訓練上通常都是受傷的問題，我的是算疲勞性...因為課表很重的時候，然後你跑姿的問題，然後導致有受傷，然後一樣要繼續跑繼續練，然後休息老師就會覺得休息這麼久，就會被講話這樣。

（D生）

最後，也有受訪者認為與教練之間的溝通也是個大問題，運動員欲獲取優異成績，必定要由教練和運動員的相互配合，以及信任，而教練有其專業以及對訓練的堅持，學生若不敢反應，長期放在心裡，便會引起反效果：

訓練比較多，因為就是~以現在來講，其實~怎麼講，教練跟選手之間的溝通有時候會有一些問題，...，主要是我們團隊...對於課表跟調整方面會有很多的不同意見。（C生）

大部分都是會來跟我講說：老師的課表太重了，...，老師又很有原則，他說能力不足就是要多跑，所以就變成一個無解，...，有時候一個調整是，他要絕對信任你，這一套也許對另一個選手無效，但是對他有親身體驗過獲得益處的，他就深信不疑，就變成完全依賴你。

（K教練）

### （三）生活適應

最多的問題都是家庭問題，根據受訪者的回應，家庭問題包括了陪伴家人時間太少、過度依賴家長、家庭支持、以及連帶影響學生的經濟問題等；除了家庭問題之外，還有人際關係問題，包含男女朋友、學長學姊制問題，都是運動績優生在生活適應上所面臨的問題。

運動績優生在生活方面，因多數的時間都在從事訓練，所以鮮少休息時間能夠陪伴家人，再加上大學生很多都是離開家鄉念書。本研究之受訪者與家庭關係良好，於是認為無法好好陪伴家人是生活困擾方面之一：

我家又住很遠，比較少可以陪家人。（B生）

家人吧！因為從高中開始就一直在臺中，很少回去家裡，然後爸爸身體狀況不是很好。（A生）

其次，有教練認為，家庭問題除了陪伴家人的時間少之外，還包含其他面向，如學生太過度依賴家長，因家裡只有一位小孩，導致學生毫無解決問題的能力：

*就太過度於依賴媽媽，就是跟隊上有點爭執的時候就是會請媽媽出來，出面做協調這樣子...。(L 教練)*

然而，學生有自己的目標，欲朝目標前進，但是家人不見得會支持小孩的想法，與家人想法不同時，也會產生衝突：

*學生不想念啊！或是學生想轉學啦！或者是學生想要去做什麼事情，然後家裡不是那麼支持啊！（H 導師）*

與家人的衝突引起生活上另一方面的問題，如經濟問題，其實很多運動績優生的家庭問題會間接影響經濟問題：

*家庭的問題，他跟經濟其實就是連帶的，通常都是家庭他有點問題，他經濟也有問題嘛！（G 導師）*

*生活上的問題大都是經濟問題。(J 教練)*

*一個學生他從大學進來，沒有回家過，因為也是跟家人鬧的不開心，...，他從不跟家裡拿錢，也不回家，他在大學四年的生活費都是這樣子工作、賺錢。(L 教練)*

除了家庭問題外，更重要的一點也就是人際關係問題，大學生活有許多時間都是和朋友相處，所以難免會有交友、人際關係的問題，不外乎男女朋友問題、一般同學之間的問題、甚至更多的是學長、學姊制度所帶來的問題，因是體育傳統學校，所以學長、學姊的制度格外明顯，引起許多紛爭：

*這種學長學弟、學姊學妹他在球隊引起的衝突，這幾年我最常聽到的，對！可能現在大家想法都比較獨立嘛！所以不太願意接受人家這樣子的方式...，你學姊你跟某個學妹比較好，然後就專門在盯我什麼的，人際關係吧！或者是同隊之間相處的人際關係也會有很大的問題。(G 導師)*

#### **（四）角色衝突-運動優於生活，生活優於學業**

運動績優生兼具運動員與學生的雙重身分，面臨角色間的衝突，扮演學生角色時，需要專注於學業上；當身分轉變成運動員時，就要好好在運

動場上發光發熱。由於本研究之幾位受訪者對於學業方面抱持比較消極的態度，注重的就是運動成就，若是在學業、運動競技以及生活三者讓他們選擇重要性，將運動成就放在最重要的位置上，其次為生活，最後是學業，並且認為學業對他們未來是沒有幫助的：

*我會先把練習擺第一，再來是交朋友，學習擺最後。(E 生)*

*以比賽為主，因為比賽錯過就沒有了啊!其他的可能還有補救的方法。(F 生)*

本研究之受訪者均不認為體育院校的學科對他們形成困擾，因為學科普遍簡單，或者是因為學生不認為學業對未來是有幫助的，於是抱持著能過就過，不能過就算了的態度，注重的還是競技成績，於是可以將全部的心力放在運動上面，所以運動員身分與學生身分普遍對體院運動績優生來說是沒有衝突的。

## 二、運動績優生可求助的學校輔導系統

當遇到運動傷害、能力瓶頸、學業壓力、缺乏自由、身心疲乏、喪失動力、適應教練、經濟問題、就業機會，及他人期待等問題時，便會求助於學校輔導系統，本研究將輔導系統分為第一線輔導人員（導師、教練、教官）以及學校其他輔導系統。

### (一) 第一線輔導人員（導師、教練、教官）

導師與教官在學生心中的角色，大部分都是扮演著簽假單的角色，因為也只有在學生想要請假時，才會去找他們，另外就是班會時間，而導師則是利用導師時間跟同學聊天，分享給學生許多經驗談，也許只能扮演一個心靈老師的角色，聽他們抱怨、訴苦，讓他們發洩，或是擔任中間人提供學生所需要的資源供他們使用：

*我覺得其實有時候還是專業的知識啦！對啊！其實學校的導師他並不是說因為你可能具備一些什麼樣的輔導的一個經歷，他才聘任你為導師嘛！對啊！所以其實我們有點像是中間人，就是說如果我真的發現了有什麼樣子的比較需要關懷的學生，我可能會告訴他說：有哪一些學校的資源是你可以去用的。(H 導師)*  
*原則上會建議學生所尋求的打工方向，最好能符合自己比較有興*

趣的屬性，這樣對未來畢業後的就業也比較有幫助。(J 導師)  
請假，最大宗的就是請假，再來就是糾紛，各種糾紛都一樣...，  
像競技運動學院啦！因為競技運動學院基本上學生比較長期專  
注在訓練嘛！所以比較單純嘛！他們很容易受到外界的一些影  
響，被詐騙、出事了、出車禍...跟房東吵架，反正基本上來找我  
們的，當然也有好事啦！大部分都是出了問題已經求助無門的時  
候，才會來找我們啦！（M 教官）

教練與運動員的關係就更緊密了，因每天下午都是專長時間，長時間  
與教練相處，關係相對會比較好，在運動專項上的問題也會較勇於找教練  
討論。最常遇到的問題就是調整問題，因為想要得到好的成績，所以當自  
己狀況不如預期，或是巔峰狀況提早出現，就會尋求教練的協助：

就是比賽之前調整不好，還有他的巔峰狀況沒有出現，或是巔峰  
狀況提早出現來尋求協助；第二個就是受傷，然後有時候會問有  
哪裡的醫院比較可以，...，巔峰狀態的問題，那我們一般的長跑  
選手他就是調整的期間不會那麼長，但是有的人他就擔心，他就  
開始降量，降量勢必造成他提早出現高峰，所以我們就會跟他講  
說，你要再一次的強量，重的把他壓下來，因為太早出現，到後  
面比賽他就會往下。(K 教練)

學生許多被發現的問題，都不是學生主動來求助於老師，對於生活比  
較私密的事情，學生通常不會尋求師長協助，他們都會尋求與他們較親近  
的人協助，如學長、學姊、朋友，因為他們非常信任對方；當發生學生自  
己解決不了的事情時，他才會尋求師長們協助：

運動方面喔！我比較會找以前的學長去聊這些事情。(C 生)  
學業沒辦法解決喔！就是當然找同學啊！（A 生）

## （二）學校其他輔導系統

對此，學校也設有衛生保健組（簡稱衛保組），不僅針對教職員工生之  
一般的健康檢查，也包含了各科的門診、提供物理治療，並且辦理講座、  
培訓運動傷害防護技能之研習：

基本上裡面的工作內容就是有運動傷害的選手基本上他們都會  
到這邊去做治療，對啊！或者是有外傷啊！他們都會來這邊做擦

藥的部分。(C 生)

就是扭到，還是哪邊受傷，就會去的，覺得有時候蠻有用的，他們貼那個肌貼，貼消腫的那些都蠻有用的。(F 生)

運動員在運動傷害後，也會影響心理，在本研究學校中也設有心理輔導組（簡稱心輔組），提供個別諮商、生命教育、心理衛生講座...等服務，雖然學生大部分都知道學校設有心輔組，但普遍遇到問題時，都不會求助心輔組，而是選擇自己設法解決或是尋找導師、教練及教官。但當老師們無法解決時，他們會視情況將學生轉介給心輔組，讓心輔組幫助學生解決問題，坦然面對自己：

通常學生會不太願意去心輔組裡面，...，可能是他的問題有些就是難以啟齒的吧！不管是朋友啊！或者是感情方面，會不太敢去說出口，所以怕到那邊的話，會有點尷尬吧！（C 生）

我前一陣子遇到的一個學生是，他全運會比賽前，他覺得壓力很大很緊張，可是這個時候其實我覺得他可能還是比較需要更專業一點的，類似像那種運動的心理諮商師啊！什麼的，可能比較可以幫得上忙啦！但是如果說不是這種選手之間，一般的像家庭啊！生活啊！課業、感情的問題，我想心輔組就應該是足夠的吧！（H 導師）

然而，當面臨運動傷害、心理壓力等問題無法解決時，此時運動員便衍生退出運動圈的意圖，而學校設有就業輔導組（簡稱就服組），提供學生就業輔導、開拓就業工作機會、就業媒合、各種考試資訊、升學及留學輔導資訊，雖然學校的就服組提供了許多資源供學生使用，但學生受訪者均不了解這個單位，甚至不知道學校有這個資源：

就業輔導組...學校有這個地方喔？（B 生）

我有聽過，但是我沒有去過，我也不知道在哪裡。（D 生）

我記得我們以前有辦那個啊！就博會，就在體育館的，好像辦個幾年吧！我都有去看，就業博覽會就是請一些廠商、公司行號，像我們也有請國軍人才招募中心。（M 教官）

最後，優秀學生運動員也面臨經濟問題而有退出運動意圖。所以學校要如何留住優秀選手，讓他們毫無顧忌地繼續在大學發光發熱？對此，學校設有課外活動組，提供經濟弱勢學生學雜費減免、獎助學金、就學貸款、

就學補助等。

*因為他的條件也比較嚴，他們有時候是沒有現金，但是有房地產，所以沒辦法提出證明。(K教練)*

其實針對經濟弱勢學生而言，他需要花很多時間在學業、運動訓練上，更要花時間去為自己生活所需的花費努力，導致他不論在學業上或是運動上都沒有辦法顧及品質，很多運動員家庭經濟不好，除了學生、運動員身分之外，還必須擔任工讀生，兼顧自己的經濟來源：

*現在其實競技運動學院有比較高的比例是家庭經濟狀況比較不是那麼好的，對啊！那所以他還要去打工，還要練球、還要專長、還要上課，所以這方面可能就是會造成他們學業成績比較低...落後，專長成績也練不好的這種狀況。(M教官)*

### (三) 小結

當學生遇到問題時，會先尋求與自己較親近的人的協助，如資深隊友、教練、家人(黃崇儒、余雅婷、洪聰敏, 2014)，其中又以隊友支持及同儕支持之得分為較高(張怡潔、吳聰義、林季燕, 2013)，而後才會求助於師長，但不可否認的，學生輔導的重要性是被肯定的。

實際上由於專業輔導人力的不足，而與學生最親近的往往是一般老師，平時忙於教學，輔導相關的專業知識不足，導致「無心又無力」，造成輔導學生的工作往往淪於空談(王川玉、葉一舵, 2017)，此論點與本研究結果相似，跟學生第一線接觸的輔導人員(導師、教練、教官)，並非有專業輔導背景才被選任，所以面對學生的問題，往往只能聽學生抱怨、訴苦，並無法給予專業意見。

雖然學生輔導相當重要，但是學校並沒有將學生可使用的輔導系統相關資訊廣泛的給學生了解，所以即使學校有許多可用資源，但實際使用率是偏低的，此為本研究之發現。

## 三、未來展望

### (一) 學生與輔導人員期望

學生認為當初是為了追求更好的運動成就而進入了這所大學，但時間

一分一秒地流逝，也即將面臨畢業，畢業後的方向在哪？該往哪裡前進？成為他們迷惘、困擾的事：

*可是我就蠻感到迷茫，就不知道要幹嘛。(B 生)*

*因為現在大家其實很大問題就是未來出去不知道要做什麼，對！然後就很多人中途休學。(E 生)*

*可以讓我們了解未來的方向吧！因為金牌只有一個啊！所以每個人畢業以後都是要就業的。(F 生)*

所以學生認為，若能增加實習課程，對於運動成績中後段的選手來說，是比較有幫助的，因為優異選手畢竟是少數，只有少數選手受到保障，所以受訪者認為實習課程可以讓這些運動員提早接觸社會，學習第二專長，培養與人競爭的能力：

*實習課程可以讓我接下來的學弟妹，就是這個方案我覺得是可以的，就是真的要為中後段的訓練選手著想，就是如果學校能多幫選手想的話，就是競技這一方面，真的不是大家都那麼...。(D 生)*

*發展另一個專長是有幫助的啊！但是如果是看成績的話，我覺得這樣子也是不行，因為只有成績好的才有那些東西而已，成績不好的也是什麼東西都沒有啊！(F 生)*

在老師方面，他們認為學校無法提供有效的資源供學生使用，提供的資源是有限的，畢竟是體育院校，應該要多為這些運動員著想，經濟方面無法提供足夠的資源、設備上也比其他地方落後，未來發展也沒辦法保障：

*課程跟就業應該要更明確一點，就是因為體育老師沒有那麼多缺，教練也沒那麼多缺，每年產出 600~700 個競技學院的學生，那真的有 10 個進入相關產業嗎？(I 導師)*

*他的設備可能是真的比他們的母校高中、國中還來的差，學校的額外資源不算，我們自己的場地資源又不如他們的母校。(L 教練)*

所以希望在未來就業方面，認為可以利用多方接觸不同領域的人、事、物，來摸索自己未來的方向：

*進修部他們的這些課程設計給他們一個很好的未來就業方向，因為很多學生他大一進來可能在做其他工作，...，來上課的老師也*

有就是介紹一些工作機會，或者其實他們會有一些系會的演講，就邀請他些已經創業的一些學長姐，然後回來告訴他們說他們工作的那些內容是什麼。(H 導師)

## (二) 他山之石，可以攻錯-CHAMPS 計畫融入學校既有系統

當學生遇到學業上的問題，不論是被當、被扣考，或是缺乏專業知能等問題，學校只有心輔組有給予相關的問題諮商，但對於課業輔導主要是針對僑生的課業，那其他的運動員遇到問題時，應該求助於誰？此問題 CHAMPS 計畫給予適當的處理方式，如授予讀書技巧、提供學習夥伴、學術諮詢、指導等方式。

在運動方面，不論是場地、設備等，都應該提供更優越的環境供運動員訓練。並且在他們與教練有溝通問題時，應該要有專業的輔導人員來給予專業的建議，甚至是當中間的溝通橋樑，避免造成運動員更大的心理壓力，雖然學校設有心輔組，但是沒有提供擁有運動輔導專業知能的輔導諮商，主要都是針對一般的心理輔導。

個人發展部分，學生面臨許多的人際關係問題、家庭問題以及經濟問題，雖然學校有輔導系統有提供許多的獎助學金，但許多都不符合相關規定，若可參考 CHAMPS 計畫，授予學生溝通技巧，則可減少人際關係問題，並且要教育學生為自己設置目標以及時間管理，讓學生懂得如何為自己的生活規劃，善於分配自己的時間，如此一來才能夠有效地解決生活中所遇到的問題。

職涯發展方面，學生大部分都對未來感到迷惘，選手不斷為競技成績努力，失去許多接觸運動產業機會，雖然學校有提供許多的打工資訊，也已經開始著手實習課程，甚至是就服組提供就業輔導；但更應該先讓運動員清楚了解自己的興趣、自己想要的生活目標、工作目標，更重要的是未來就業必須要擁有好的面試技巧以及寫作技巧，如此便可提升自己給他人的良好印象。

最後，希望這些受到學校幫助順利就業的運動員，可以有飲水思源的觀念，未來回饋母校，並給予學弟妹寶貴的意見，幫助更多人順利找到人生目標。

#### 四、學校輔導系統概念圖

綜觀上述內容後，本研究得到一個與原本的架構圖不同的結果，原本研究架構圖裡三角形代表的是角色衝突，但經研究發現，在體育院校的學生並沒有角色衝突，受訪者認為運動成就優於生活，生活優於學業。學校輔導系統有 7 個單位，包含心輔組、就服組、課外活動組、衛保組、教官、教練以及導師，而在調整版的架構圖中多了一個輔導系統，也就是學長姐、同儕、朋友，因為從受訪者的回應得知，他們不管是學業、運動或生活方面的問題，都會先尋求最親近的人，所以本研究將學長姐、同儕、朋友納入輔導系統中，此外亦將美國 CHAMPS 計畫 5 大主軸納入學校輔導系統，學業卓越可以與學校心輔組結合，共創更好的學習環境；運動卓越將與學校衛保組結合，提供給運動績優生優秀教練、運動環境、設施及良好的運動傷害防護等；個人發展納入學校課外活動組，不僅提供獎助學金，更可以增加許多溝通技巧、目標設置及時間管理等；職涯發展可納入學校之生輔組及就服組，供學生進一步了解自己興趣、未來目標、面試技巧、寫作技巧等，提早對未來做規劃；最後將自己所學回饋給學校，分享給學弟妹，希望對運動績優生做生涯規劃有所幫助。綜上所述，本研究提出以下調整版輔導系統架構：



## 肆、討論

### 一、結論

#### (一) 運動績優生的問題型態

本研究結果顯示，運動績優生經常面對的問題型態包含：學業、運動、生活以及未來目標。

- 1、學業，競技優先方面，過去研究王潔玲、黃俊發、洪沛綺（2008）發現，進入一般大學就讀很多選手既期待但又怕受傷害，在課業上的適應是經常發生的主要問題，此研究結果與本研究有所差異，在學業上，學生普遍不認為學業會造成他們的困擾，因為學業對他們而言，並非最重要的；但普遍最困擾的問題是他們缺課太多，會被當、被扣考的問題居多。
- 2、在運動成就方面，進入體育院校競技學院就讀的學生，多數是想要在成績上有所突破，運動績優生在運動競技上，不僅在成績上的突破有所困擾，常面臨運動的高峰、低峰問題，甚至在追求優異成績的訓練及比賽過程中，都可能遭受運動傷害所擾，也會因為跟教練之間的溝通引發衝突，甚至是無法適應訓練方式而感到心力交瘁，不知道如何面對。然而對一位運動選手來說，運動傷害是最痛苦的，你必須不斷的治療、復健、並加強自己其他部分的肌力，充實自己，此時教練應該給予適當關懷，此觀點與廖主民（1994）觀點相似，認為運動傷害尚未痊癒，卻被催促重回訓練場上，然而教練的態度是會直接影響受傷運動員的心理。
- 3、生活方面，學生受訪者認為在陪伴家人的時間太少，忽略了家庭關係，除此之外，並不認為在生活上有任何問題；但從老師受訪者得出，學生在經濟、交友狀況、家庭關係、人際關係以及外宿等問題相當多，針對受訪者提出的問題，學者鄭志富、蔡秀華、郭哲君（2016）則認為維持良好的人際關係並有效經營人脈是運動員生涯輔導的重要課題。

最後，在大學畢業後，未來的目標是什麼？本研究之受訪者對未來感到迷惘，認為運動員最終也會面臨畢業，其運動成就並非頂尖選手，頂尖選手有國家會照顧、輔導，而中後段成績的選手該怎麼辦？雖是體育院校，但是體育相關工作的機會又這麼少，且每年畢業如此多的運動員，不免讓運動員堪憂。

## (二) 現行輔導運動績優生的管道

優秀學生運動員面臨到運動傷害、能力瓶頸、學業壓力、缺乏自由、身心疲乏、喪失動力、適應教練、經濟問題、就業機會，及他人期待等因素時，可能產生運動退出的意圖（洪煌佳，2019）。本研究之受訪者遇到的問題也與過去研究相似，就學校而言，輔導機制就是學校的學務系統，包含雙導師（也就是導師及教練）、教官、衛生保健組、課外活動組、心理輔導組以及就業服務組。

第一線的輔導機制分為導師、教練以及教官，導師認為學生不論是在學業、運動、生活上面臨困難時，他們都無法給予適當的建議，畢竟他們並不是因為具有專業輔導背景才被選為導師，而教官則表示要看學生是否信任彼此，倘若具備信任關係才會願意分享與商量（學生來訪大多都是因為需要簽假單、被扣考或是闖禍解決不了的時候），所以導師和教官大體上僅是扮演心靈老師的角色，聽他們抱怨、訴苦。李育齊、劉家鎮（2019）提到，運動員應與老師建立良好關係，且老師、教練應要適時給予回饋，有助於學生運動員之學習。

過去研究指出歐盟每年大約有 1,000 萬人因為運動受傷而進行醫療照護，美國每年因競技、健身運動及休閒活動受傷的人數高達 1,700 萬人，我國的國家訓練中心雖然只有 200 位選手，半年內接受運動傷害治療竟高達 1,400 人次（林建志、唐人屏、張又文，2016）。運動員受到運動傷害的機率很高，學校設有衛保組，提供運動防護相關協助，若能透過運動傷害防護教育的建立及落實，強化自我健康管理，搭配完整身體檢查及評估，找出傷害發生原因並據以調整訓練計畫，將有助於降低運動傷害發生的機率（高于婷，2015）。王潔玲（2018）進一步提出，我國對於受到運動傷害的運動員，過去均以醫學治療與運動復健為主，近幾年才有心理輔導與諮商的作法，惟運動員在運動傷害後產生抗拒與不安的反應，可能影響運動

員接受心理復健的意願。本研究經訪談發現，學生不會主動去尋求心輔組的協助，大多是由導師、教官、教練轉介至心輔組，或是師長給予學生建議，有問題可以到心輔組尋求協助。

此外，有許多優秀運動員因為經濟壓力而有退出運動的意圖。洪煌佳（2019）指出，運動對低社會經濟地位者與弱勢族群而言，可以經由接受正規運動訓練取得優異運動成績繼續升學，未來並可往國手或職業運動員努力，有助於累積文化資本與提升社會階層。但是對於需要經濟支援的優秀學生運動員來說，繼續投入運動則是沈重的經濟負擔。所以對於經濟狀況較差的運動員而言，不僅要花較多時間在學業、運動訓練，更要花時間打工賺錢，導致無法兼顧（張維嶽，2014）。根據劉鎔毓（2003）的研究指出，有打工的人不僅在課業方面問題較多，也會影響其生活適應。

另在就業服務組的部分，許多學生都不清楚有這個單位存在，更不用說是尋求協助了。黃蘋蘋（2004）提出運動員一定要提早規劃退出運動後的生涯，具體作法包含：一、提升運動專業技能與知識，應培養多項技能；二、發展健全之人際關係，加強人際互動經營；三、培養體育以外之第二專長；四、證照的取得；五、財務規劃能力，減少出社會便面臨財務危機；六、參加考試、攻讀碩博士繼續進修。學校就服組應加強宣傳其服務內容，增加學生就業能力。

整體而言，學校雖然設有諸多輔導單位提供協助，但是校方仍未廣泛告知學生有這些資源可供使用，導致輔導現況仍具改善空間。當學生遇到問題時，會先尋求與自己較親近的人的協助，如資深隊友、教練、家人（黃崇儒、余雅婷、洪聰敏，2014），其中又以隊友支持及同儕支持之得分為較高（張怡潔、吳聰義、林季燕，2013），而後才會求助於師長，但不可否認，學生輔導具高度重要性並應更加受到重視。

### （三）未來展望 - CHAMPS 計畫融入學校既有系統

本研究旨在探析運動績優生在學期間所面臨問題型態，並從中發現學生運動員的輔導需求以及現行輔導機制的缺口，並進一步將美國 CHAMPS 計畫融入學校暨有系統，藉以提升輔導效能。由於我國與美國對於運動績優生的輔導機制相仿，且運動員普遍有角色衝突之問題，本研究將 CHAMPS 納入學校既有輔導系統，在個人發展的部分，加強教官與導師提

供「授予學生溝通技巧」、「教育學生設置目標」、「學習良好的時間管理」等方面；在運動卓越部分，提供「良好的運動環境」、「運動專業輔導員」以及「專業教練」等；另外，在就服組增加提供「面試技巧」、「寫作技巧」、「使學生了解興趣及生活目標」等之職涯發展，讓學生不再惶恐；最後，心輔組也可增加提供「學習夥伴」、「授予讀書技巧」、「學術諮詢」，增加學生前往尋求專業諮詢之意願，希冀將計畫內容提供給運動績優生專屬的輔導中心參考，藉以提升輔導效能。

## 二、後續研究建議

### (一) 實務建議

- 1、雖學校有一套專屬的輔導系統，但大部分學生不清楚有這些資源供他們使用，如就服組，在這方面是否應該要更廣泛的將相關訊息提供給有需求的人，雖然訊息都會公告在學校的網頁，但是現在的學生很少會去使用學校的網頁，是否可以設置一個學生較常使用的網頁（如 Facebook），讓學生更能得到訊息。
- 2、學校的輔導系統是提供給所有學生使用，學校裡有運動績優生以及學測入學的一般生，學生共同享用學校所有資源，惟對於運動績優生而言，他們不論是學習、運動設備、心理輔導、以及未來就業方向，都會與一般生有所差異，設置一個專屬於運動績優生使用的「運動績優生輔導中心」應有其必要性。
- 3、運動績優生輔導中心裡面之心輔組的組員必須是專業的運動輔導員、給予專業的運動諮商、運動傷害防護...等，甚至不想繼續為競技努力的學生，也可以在這邊發覺自己的興趣，培養第二專長，甚至是未來就業的培訓，如寫履歷、口才訓練...等。
- 4、運動績優生輔導中心可參考美國 NCAA 所訂的 CHAMPS 計畫，針對運動績優生不論在學業、運動、個人發展、生涯發展以及服務各方面，提供給他們有效的資源。

### (二) 研究建議

- 1、由於本研究的學生受訪者大多在大學生活沒有什麼問題，所以大

部分都是由老師受訪者中得出資訊，故認為本研究仍有相當大的進步空間，建議後續的研究者若要訪談學生，應先得到受訪者之信任，對於陌生的人，他們不會勇敢發表自己的想法。

- 2、因本研究訪談對象有學生、導師、教練以及教官，輔導系統還有許多單位沒進行訪談，若時間許可的話，可增加訪談衛保組、心輔組、就服組以及課外活動組的組員，唯有他們才清楚自己單位的功能性，以及如何更有效的服務同學，從他們的角度來看學校輔導機制是否足以滿足運動績優生的輔導需求。
- 3、本研究引進 CHAMPS 計畫的概念，但可能由於資源挹注或社會文化因素，此計畫雖適用於美國，卻未必適合我國。他山之石可以攻錯，建議後續研究者可以針對 CHAMPS 內容（包含其實施方式）進行深入探究，特別是在文化差異上要如何與我國輔導系統進行融合，應具研究價值。

※感謝國立臺灣體育運動大學校內計畫經費補助以及審查委員給予的寶貴意見※

## 參考文獻

- 王丁林、鄧建中 (2009)。運動員之生涯規劃。《亞東學報》，29，341-346。
- 王川玉、葉一舵 (2017)。臺灣學校輔導工作的新進展及其關鍵事件。《學生事務與輔導》，56(2)，13-27。
- 王潔玲、黃俊發、洪沛綺 (2008)。運動績優生實施課業輔導制度之探討。《文化體育學刊》，6，87-89。
- 王潔玲 (2018)。運動員傷後情緒適應與復原專業教育的發展。《大專體育》，144，36-41。
- 吳英仲、李勝雄 (2012)。學生運動員與生涯規劃。《大專體育》，121，24-30。
- 李炳昭、湯添進、蔣任翔 (2012)。英國競技運動員個人獎勵制度之實施。《大專體育學刊》，14(2)，141-151。
- 李炳昭、蔣任翔、湯添進 (2015)。英國競技運動員生涯發展之協助措施：以運動表現生活型態方案施行為例。《大專體育學刊》，17(2)，138-153。
- 李炳昭、黃賢哲、蔣任翔 (2018)。英國學生運動員生涯發展策略之探析—『精進學徒運動卓越』政策方案研究。《體育學報》，51(2)，253-272。
- 李作珩、羊正鈺 (2016)。【專訪】臺灣田徑選手的悲歌：贏在起跑點，卻輸在終點線。取自 <https://www.thenewslens.com/article/47219>
- 李育齊、劉佳鎮 (2019)。影響大學運動員認知學習成效因果模式之探究。《中華體育季刊》，33(4)，209-218。
- 林國銘、黃曉筠 (2008)。大專校院運動績優生單獨招生辦理現況之探討。《運動休閒管理學報》，5(1)，104-120。
- 林義男、張德銳、黃昆輝 (2000)。角色衝突。取自 <http://terms.naer.edu.tw/detail/1305952/>
- 林建志、唐人屏、張又文 (2016)。運動員背後的守護者：運動防護員專業職能。《中華體育季刊》，30(2)，113-120。
- 洪煌佳 (2019)。不夠努力還是條件不夠？優秀學生運動員的運動退出意願。《休閒與社會研究》，20，63-79。
- 高于婷 (2015)。從建立運動傷害防護機制淺談優秀運動人才培育。《學校體育》，150，34-40。
- 張少熙 (2010)。《協助運動員完善生涯規劃之研究》。臺北市：行政院體育委員會。

- 張怡潔、吳聰義、林季燕 (2013)。臺灣基層運動選手社會支持對運動參與動機之影響。《運動教練科學》，30，15-25。
- 張維嶽 (2014)。訓練與工讀因素對運動績優生健康促進生活型態之影響。《嘉大體育健康休閒期刊》，13(1)，130-137。
- 張錦弘 (2015)。大學增設運動相關科系逾 60 系組招生。取自 <https://udn.com/news/story/6928/791764>
- 莊翠玉 (1997)。運動績優生就讀大專院校一般科系之學校適應情況研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 許瀨心 (2003)。運動員的生涯規劃。《大專體育》，66，105-110。
- 郭明珍 (2016)。臺灣國中排球運動員運動傷害之調查分析。《長榮運動休閒學刊》，10，19-33。
- 陳向明 (2002)。《社會科學質的研究》。臺北市：五南出版社。
- 陳怡蒹 (2007)。希望理論融入生涯輔導方案以提升國中體育班學生生涯發展概念與希望感之實驗研究 (未出版碩士論文)。國立東華大學，花蓮縣。
- 黃郁綺、陳昱文、湯添進 (2016)。世界競技運動強國青少年選手培訓體系之困境探析。《中華體育季刊》，30(3)，161-170。
- 黃崇儒、余雅婷、洪聰敏 (2014)。檢視大學運動員的生涯轉換：生涯發展模式之觀點。《大專體育學刊》，16(2)，192-201。
- 黃高賢、呂佳霽、林惠美、周建智、黃美瑤 (2003)。運動員生涯規劃之探討。《北體學報》，11，181-192。
- 黃蘋蘋 (2004)。大專運動員生涯規劃與未來發展之探討。《輔仁大學體育學刊》，3，229-237。
- 楊朝祥 (1989)。《生技輔導—終生的輔導歷程》。臺北市：行政院青年輔導委員會。
- 詹俊成、陳素青 (2013)。落實運動員生涯輔導策略之探討。《中華體育季刊》，27(1)，31-38。
- 葉劉慧娟 (2013)。我國優秀運動員職涯與生涯協助之輔導措施與做法。《國民體育季刊》，41(4)，6-13。
- 葉麗琴 (2000)。心理處置技巧在面對運動傷害之探討。《大專體育》，49，181-188。
- 葉麗琴 (2001)。大學學生運動員生涯轉換前的生涯規劃與輔導。《大專體育

- 學術專刊 90 年度, 185-194。
- 廖主民 (1994)。受傷運動員的心理復健－給教練和運動傷害防護員的建議。 *中華體育季刊*, 8(1), 40-46。
- 鄭志富、蔡秀華、郭哲君 (2016)。臺灣優秀運動員生涯輔導模式建置之研究。 *體育學報*, 49(4), 443-464。
- 劉鎔毓 (2003)。技專校院學生生活適應之研究。 *中華技術學院學報*, 29, 323-340。
- 體育署 (2015)。 *運動員生涯規劃輔導與轉職輔助方案 啟發運動員人生第二春*。取自 [http://www.edu.tw/news\\_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=4870EE6FDEDE2024](http://www.edu.tw/news_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=4870EE6FDEDE2024)
- Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A model of stress and athletic: Prediction and prevention. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10(3), 294-306.
- Andrassy, E. J., Svensson, P., Bruening, J., Huml, M. R., & Chung, M. (2014). The role of organizational capacity in student-athlete development. *Journal of Intercollegiate Sport*, 7(2), 218-244.
- CHAMPS/Life Skills (2017, December 28). Retrieved from <http://stevensducks.com/sports/2012/8/21/CHAMPS.aspx>
- Goldberg, A. D., & Chandler, T. (1995). Sport counseling: Enhancing development of the high school student. *Journal of Counseling & Development*, 74, 39-44.
- Hosick, M. B. (2007, January 29). Coursework for life. *The NCAA News*, 9.
- NCAA CHAMPS/Life Skills Background (2017, December 28). Retrieved from <http://morgancenter.psu.edu/ncaa-champslife-skills-program-background/>
- Weiss, M. R., & Troxel, R. K. (1986). Psychology of the injured athlete. *Athletic Training*, 21(2), 104-109.

## Transformation and continuation: Current situation and Prospective of student-athlete counseling

Chien-Hsin Wang<sup>1</sup>, Yu-Ling Wang<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Recreational Sport, National Taiwan University of Sport

<sup>2</sup>College of Sport Industry, National Taiwan University of Sport

### *Abstract*

**Purpose:** The purpose of this study was to explore the perspectives of student athletes who were ineligible for the Asian Games or the Olympic Games concerning their career development, problems encountered during the semester, assistance from the university and whether or not the university has enough expertise to assist them. **Method:** The participants were 6 students and 8 personnel in the counseling system of a domestic sport university. Data collection methods involved semi-structured interviews and focus group interviews. Discourse analysis was utilized to analyze the data. **Results:** This study concluded the following findings: (1) Sources of counseling included teachers, instructors, coaches, health center, student activity division, career development center and counseling center. However, due to the lack of popularization, students did not fully utilize the resources. (2) Types of challenges students typically faced included school work, activities, adaption of life, etc. This study found that student athletes did not perceive school work as a burden. This was positive for them as they tended to focus on athletic performance without having role conflict. (3) Student athletes expected the counseling center should educate them learn skills that would facilitate jobs applications after graduation. **Conclusions:** Universities in the U.S. employed the CHAMPS program, a counseling project specifically designed for NCAA student athletes, to enhance counseling efficacy. This study proposed a counseling mechanism adapted from the CHAMPS program as a reference for universities and government agencies to guide student athletes set up their career plans.

**Keywords:** career development, counseling mechanism, role conflict

