

國立臺灣大學共同教育中心
運動設施與健康管理碩士學位學程
碩士論文



Master Program of Sport Facility Management and Health Promotion
Center of General Education
National Taiwan University
Master Thesis

大學非體育運動科系運動績優生學校適應之研究
A Study on School Adaptation of Student Athletes in Non-
Physical Education Departments

黃漢茜

Mei-Chien Huang

指導教授：康正男 博士

Advisor: Cheng-Nan Kang Ph.D.

中華民國 111 年 9 月

September 2022

國立臺灣大學碩士學位論文
口試委員會審定書



大學非體育運動科系運動績優生學校適應之研究
A Study on School Adaptation of Student Athletes in
Non-Physical Education Departments

本論文係黃漢茜君（學號 R09H42001）在國立臺灣大學運動設施與健康管理碩士學位學程完成之碩士學位論文，於民國 111 年 09 月 14 日承下列考試委員審查通過及口試及格，特此證明。

口試委員： 康正男 (簽名)
(指導教授)
高俊雄 鄭志富
連小峰 _____

謝辭



在高中和大學皆身為運動績優生的我，曾在碩一暑假被問及：「妳認為是什麼原因讓妳能夠四年從台大畢業，並參加奧運？」我想，大概是所在環境持續給予的支持和幫助吧！

能夠完成這篇研究，想特別感謝我的指導教授康正男博士，用心且耐心的指導並傳授我各項學術技能，同時在研究上提供許多人脈幫助。非常感謝我的口試委員高署長、鄭副校長和連主任，給予許多寶貴且關鍵的建議，使這篇研究更為完整。

謝謝台大運管學程林怡秀老師、蔡秀華老師、曾郁嫻老師、黃國恩老師，以及所有師長們一路上的盡心教導，在學術上為我領路。也謝謝師大的育通學長，手把手教導各項研究觀念及技能。謝謝我最強大的同門夥伴祖安和丞逸，總是火力全開的給予支援、相互扶持。謝謝儀靜、尹涵和亮君學姊的帶領，作我最好的榜樣，還有小麥學姊和導法不斷的加油打氣。也謝謝本研究所有受訪者，為這篇研究提供了豐富的內容。

運動績優生的養成並非一日之功，在此也想感謝我國、高中的母校，以及台大生工系在大學四年的栽培；謝謝台大體育室和台大物治系六年來的傾力支持和照顧，以及術科教練團一直以來的指導，並作為我心靈的支柱。最後，謝謝我的家人自始至終無條件的支持，做我最強的後盾。謝謝你們使我能夠在扮演好學生及運動員角色之餘，完成這項研究。

期許未來的非體育運動科系運動績優生學弟妹，都能夠闖出自己的一片天。

2022.09.23

大學非體育運動科系運動績優生學校適應之研究



摘要

隨著進入大學就讀非體育運動科系的運動績優生有逐年增加的趨勢，各大專院校也紛紛建立相關課業與生活輔導機制，盼選手能順利地適應大學生活，使其得以延續其運動生命，惟相關研究顯示就讀非體育運動科系運動績優生在人際關係、學科與訓練等面向遭遇困境，導致許多休退學情況發生。

本研究旨在探討就讀非體育運動科系運動績優生學校適應情形，以及學校相關輔導措施的實施策略，最後針對本研究結果提出改善建議。本研究方法採用半結構開放式深度訪談法，透過文獻回顧歸納影響運動績優生就學適應之面向，針對就讀於非體育運動科系之運動績優生、學校運動代表隊教練及學校行政人員進行訪談，藉此瞭解非體育運動科系運動績優生的學校適應情形及其所面臨的各項挑戰，並提出學校輔導策略。

本研究根據訪談資料進行分析，歸納出就讀非體育運動科系運動績優生學校適應之四大面向，包含學科適應、術科適應、學校適應及學校資源支持。根據研究結果發現，(1) 運動績優生在進入非體育運動科系前，對科系需求與個人學科能力並不十分了解；(2) 入學後的訓練動機普遍低落、術科表現不理想，且無更高之目標設定；(3) 因學業、訓練及生活等因素未能順利適應而感到焦慮；(4) 合適的學校資源支持，可以幫助運動績優生更快適應大學生活。期研究成果可作為各校協助非體育運動科系運動績優生學校適應之參考依據，提供更完善的輔導機制，幫助運動績優生發揮潛能。

關鍵詞：運動績優生、學校適應、學業適應、訓練適應

A Study on School Adaptation of Student Athletes in Non-Physical Education Departments



Abstract

Along with the increasing number of student athletes entering non-physical education departments, schools have established relevant academic and life counseling, hoping that student athletes can adapt to college life better. However, relevant studies have shown that student athletes have encountered difficulties such as interpersonal relationships, academics and training, which has led to their withdraws.

The purpose of this study was to explore the adaptation of student athletes in non-physical education departments, as well as the implementation strategies of the school counseling resources. Based on this study, suggestions for improvement can be proposed to student athletes and schools. The research method adopts the in-depth interview method, and sort out relevant indexes affecting adaptation of student athletes by literature review. Interviewing student athletes, school sports team coaches and school administrative directors, so as to understand school adaptation and the challenges that student athletes in non-physical education departments have faced, and then propose school counseling strategies.

The results of this study include: (1) elite athletic students did not have a good understanding of the needs of the department and the academic ability of themselves before entering school; (2) their motivation for training was low, and their sport performance was underperforming after entering school; (3) they felt anxious because they did not adapt well and were unable to get appropriate supports including studies, training and life; (4) providing appropriate resources and academic counseling services can help student athletes adapt to school life faster.

This study hopes to provide information for student athletes who may enter non-physical education departments in the future, also propose suggestions for universities to improve the management of student athletes.

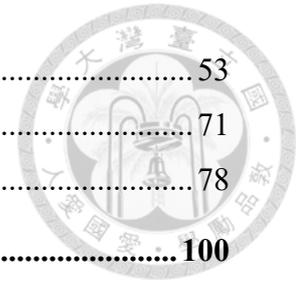
Keywords: student athlete, school adaptation, academic adaptation, training adaptation

目錄



口試委員審定書	i
謝辭	ii
中文摘要	iii
英文摘要	iv
目錄	v
圖目錄	vii
表目錄	vii
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與重要性	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究問題	3
第四節 名詞定義	4
第五節 研究範圍	5
第二章 文獻探討	6
第一節 運動績優生升學管道沿革與現況	6
第二節 運動績優生大學學校適應相關研究	9
第三節 運動績優生就讀與訓練動機相關研究	17
第四節 運動績優生生涯規劃與發展相關研究	19
第五節 本章總結	25
第三章 研究方法	26
第一節 研究設計	26
第二節 研究架構	26
第三節 研究對象	27
第四節 研究工具	30
第五節 研究流程	32
第六節 資料分析與信實度	33
第四章 結果與討論	35
第一節 學科適應	37

第二節 術科適應.....	53
第三節 學校適應.....	71
第四節 學校資源支持及適應對策.....	78
第五章 結論與建議.....	100
第一節 研究結論.....	100
第二節 促進非體育運動科系運動績優生適應之建議.....	103
第三節 研究限制與未來研究建議.....	105
參考文獻.....	107
一、中文文獻.....	107
二、外文文獻.....	111
附錄一、研究知情同意書.....	115
附錄二、非體育運動科系運動績優生學校適應關鍵內涵分析表.....	117





圖目錄

圖 2-1 大學為精英運動員提供的服務.....	21
圖 3-1 研究架構圖.....	27

表目錄

表 2-1 運動績優生升學管道比較表.....	8
表 2-2 適應理論與概念一覽表.....	10
表 2-3 運動績優生學校適應相關研究.....	16
表 2-4 NCAA 學生契約制度統整.....	22
表 2-5 NCAA 核心課程列表.....	23
表 3-1 訪談對象名單.....	28
表 3-2 運動績優生訪談大綱.....	30
表 3-3 運動代表隊教練與學校行政人員訪談大綱.....	31
表 3-4 資料分析範例.....	33
表 4-1 運動績優生學校適應關鍵因素及內涵.....	35

第一章 緒論



本章共分五節，包括第一節 研究動機與重要性、第二節 研究目的、第三節 研究問題、第四節 名詞定義及第五節 研究範圍與限制。分述如下：

第一節 研究動機與重要性

運動績優生在高中時期皆為體育表現優秀的運動選手，具有成為亞運、奧運選手之潛力。依據教育部中等以上學校運動績優生升學輔導網 (110) 統計顯示，每年有數百名運動績優生透過甄審及甄試管道進入大學就讀，106 學年度有約 350 名，至 109 學年度已有超過 450 名學生透過此管道入學，顯示近年來，大專運動績優生族群日漸龐大 (林房儻、王瓊霞，2015-2019)。因此，運動績優生進入大學就讀後該如何銜接並增進其運動表現，便成為一項重要的課題。為此，教育部於民國 55 年發布「各公私立中等學校體育成績優良學生保送升學辦法」，並於民國 73 年將該辦法修正為「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」，提供「甄審」、「甄試」、「單獨招生」及「大學轉學考試」等四種升學管道，其目的為在大學階段繼續培育這群優秀運動選手 (莊清寶，2007)。而經由過去學者提出之建議，各大專校院亦紛紛建立運動績優生管理相關辦法，以及其學科、術科與生活等輔導機制，盼得以延續其運動生涯，同時順利地適應大學生活，幫助運動績優生繼續發光發熱 (洪連成，2006)。

多數運動績優生在進入大學後，皆面臨到種種適應上的挑戰，導致許多選手選擇退出運動領域、休學、轉學，抑或是面臨到難以畢業的困境 (何全進、杜登明，2001；洪煌佳，2016；張宏亮，1995；陳又琪，2009；黃郁綺、陳昱文、湯添進，2016)。伍展儀 (2014) 研究顯示運動績優生在「學業」與「人際」上有適應的困難。而學業困境包含了背景知識不足、對該學科不感興趣，以及對教師的教學方式感到不適應 (李世豪，2015)。其他困擾的面向包含生活適應、訓練與競賽、受傷復健與



生涯規劃等，若無法良好地應對，便會導致缺乏訓練動機與情緒低落之現象 (江蓓欣、季力康，2015；陳美綺、季力康，2015)。由此可知，運動績優生身為學生運動員，該如何調適心態與策略，以降低「學生」與「運動選手」兩者的角色衝突，實為一大課題 (陳光宗、陳美燕，2018)。而學校該如何有效利用環境資源，輔導運動績優生適應大學生活、再創佳績，便顯得十分重要。

進一步探討運動績優生就讀科系之比例可發現，於 106 學年度透過甄審及甄試入學的運動績優生中，就讀於體育運動科系者(例如：體育學系、運動競技學系、球類運動學系等)約有 146 人，佔 40.90%；休閒與運動相關科系(例如：休閒產業管理學系、海洋休閒管理系等)約有 61 人，佔 18.20%；一般科系(例如：經濟學系、土木工程學系、物理治療學系等)約有 146 人，佔 40.90%。109 學年度入學的運動績優生中，就讀於體育運動科系者約有 205 人，佔 44.86%；休閒與運動相關科系者約有 70 人，佔 15.32%；一般科系約有 182 人，佔 39.82%。顯示近年來，就讀於非體育運動相關科系的運動績優生佔有相當程度的比例 (教育部中等以上學校運動績優生升學輔導網，2020)。過去有多位學者指出就讀一般科系運動績優生在大學時期所遭遇的困境，其中，運動績優生在高中時期多專注於訓練，其學科基礎相較於同儕較為薄弱、閱讀原文教科書亦較為吃力 (張宏亮，1995)。不時會面臨到訓練或比賽與學業課程的時間衝突，而教師未必准許請假之困難 (陳怡帆，2009)。在課業繁重及時間、精力有限的情況下，便容易導致運動成績下滑，又礙於與一般學生有不同的成長背景，運動績優生的人際關係亦受到侷限 (陳又琪，2009)。多數運動績優生並未在入學前瞭解就讀該科系所需具備的基本能力及畢業後的發展方向，導致許多休退學狀況發生 (廖尹華、劉正達，2019)。因此，深入瞭解現今就讀非體育運動科系之運動績優生所遭遇的困難，以及如何促進其在大學就學期間的適應，便是政府與校方單位值得重視的議題。

為此，本研究將針對就讀非體育運動科系之運動績優生進行深度訪談，瞭解其目前的學校適應情況，以及在就學期間遭遇的困難。另外，也將訪談學校運動代表



隊教練、政府與校方相關行政人員及專家學者，從不同角度分析運動績優生之適應情形，同時瞭解學校對於運動績優生的相關管理辦法及輔導措施，並思考可行之輔導方案，盼能為運動績優生的適應問題找出解套，使得未來運動績優生得以更順利地適應大學生活，開創人生另一高峰。

第二節 研究目的

本研究目的旨在探討就讀非體育運動科系運動績優生大學就學期間之適應情形及其面臨之各項問題，並透過分析整理出其主要的適應困擾，同時透過瞭解校方現有的資源及輔導措施，向運動績優生及校方提出促進就學適應之建議。基於前述研究背景與動機，將研究目的條列如下：

- (一) 瞭解就讀非體育運動科系運動績優生就讀動機、學科情況與術科表現。
- (二) 瞭解就讀非體育運動科系運動績優生學校適應情形及其面臨之困擾。
- (三) 瞭解學校現有提供運動績優生之資源及輔導措施與使用成效。
- (四) 提出就讀非體育運動科系運動績優生面對適應困擾之解決方式與對策。

第三節 研究問題

基於前述研究背景、動機與目的，提出研究問題如下：

- (一) 就讀非體育運動科系運動績優生就讀動機、學科情況、術科表現如何？
- (二) 就讀非體育運動科系運動績優生之學校適應情形與面臨之困擾為何？
- (三) 學校現有提供運動績優生之資源及輔導措施為何？其使用成效如何？
- (四) 就讀非體育運動科系運動績優生該如何解決適應困擾？

第四節 名詞定義



本節重要名詞解釋包含運動績優生、非體育運動科系與學校適應，分別詳述如下：

一、運動績優生

運動成績優良學生，簡稱「運動績優生」，係指依照教育部於民國 55 年發布，並於民國 109 年修訂之「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」，透過「甄審」、「甄試」、「單獨招生」或「大學轉學考試」等方式進入各大專校院就讀者 (莊清寶，2007)。

二、非體育運動科系

依據林房償、王瓊霞於 2015 至 2019 年研究中提及，本研究所指非體育運動科系為排除體育學類 (例如：體育學系、運動競技學系、球類運動學系等) 及運動與休閒學類 (例如：休閒產業管理學系、海洋休閒管理系) 在外的一般科系類，例如：經濟學系、土木工程學系、物理治療學系、餐飲管理學系等。

三、學校適應

過去研究對於適應的定義為個體在與環境的雙向互動中，自我調整以符合環境，並達到生理與心理平衡的狀態 (李佳臻，2019；胡業成，2005；張春興，1992；Arkoff，1968)。而本研究所提之學校適應為個人與學校環境之間的互動關係，包含學科適應、術科適應，以及與他人或團體的人際關係，以及生理、心理皆處於和諧，並可追求實現自我目標之狀態。

第五節 研究範圍

本研究之研究目的為探討就讀非體育運動科系運動績優生之學校適應情形，以及學校現有的相關資源與措施，並針對兩者提出促進運動績優生學校適應之建議。本研究訪談對象之範圍界定主要為就讀於國立大學非體育運動科系之運動績優生，包含由甄審、甄試及單獨招生入學等三個管道進入各大專校院者。且為期研究結果更為周全，除主要研究對象運動績優生本身外，研究對象亦包含與其相關業務有密切接觸與瞭解者，例如：運動代表隊教練兼體育室行政主管與相關行政人員等，期待透過不同角度來瞭解運動績優生的適應情況，以及學校資源可以提供的協助。本研究之訪談期間自 2020 年 12 月至 2022 年 3 月，訪談地點為受訪者所在學校及其周邊安靜之空間，並依受訪者方便之地點為主。訪談對象為正在學就讀之大一至大四非體育運動科系運動績優生、現任學校運動代表隊教練兼體育室行政主管，以及體育室相關行政人員。

第二章 文獻探討



本章共分為五節，包括第一節 運動績優生升學管道沿革與現況、第二節 運動績優生大學學校適應相關研究、第三節 運動績優生就讀與訓練動機相關研究、第四節 運動績優生生涯規劃與發展相關研究及第五節 本章總結。分述如下：

第一節 運動績優生升學管道沿革與現況

學校體育是推展全民運動的前哨站，同時亦是培育優秀運動選手的搖籃（教育部體育署，2017）。為加強體育運動風氣、提升國內整體運動水平，並培養更多優秀運動選手，教育部體育署於民國 55 年發布「各公私立中等學校體育成績優良學生保送升學辦法」，使體育成績優良學生得以此辦法進入大專校院就讀，並以設有體育科系之體育學院及師範學院等大專校院為主，而「體育績優保送生」或稱「體保生」一詞亦就此出現，係指以此管道入學之學生（林國銘、黃曉筠，2008；莊清寶，2007）。該辦法於民國 73 年修正名稱為「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」，改稱此類學生為「運動成績優良學生」，或稱「運動績優生」，而其主要精神由「加強學校體育之實施，奠定青年體能知良好基礎，並鼓勵普遍推行體育運動之風氣」更改為「獎勵青少年致力於各項運動，提升學校運動水準，培養優秀運動人才」（林雅馨，2013；黃健翔，2003）。此後，該辦法又經多次修改，最近一次修訂於民國 109 年，其宗旨已定位成「輔導中等以上學校運動成績優良學生致力於專項運動，提升運動水準，培養優秀運動人才」。

運動績優生可選擇的校系，從最初僅限於體育科系，進而修改成可透過大學聯考成績加分方式進入非體育相關科系，至今已可透過更多不同管道進入各大專校院就讀，其管道包含由教育部組織委員會辦理之「甄審」與「甄試」，以及由各大專院校自行辦理之「單獨招生」及「大學轉學考試」等四種管道，使運動績優生擁有更多的選擇與機會（陳又琪，2009），四種入學管道整理結果如表 2-1，並分述如下：



一、甄審

凡具中等以上學校畢業學歷或同等學歷之學生，且符合中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法之第四、五、七條條款，代表國家參加國際運動賽會者，得具甄審資格。錄取以各大專校院提出運動種類、科系名額及條件為限（其名額採「外加」方式，不納入主管教育行政機關核定之招生名額之內），並參照學生志願、運動成績等級及學業成績高低順序進行分發。

二、甄試

凡具中等以上學校畢業學歷或同等學歷之學生，且符合中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法之第六、八條條款，獲全國性以上賽事成績，或具有甄審資格者，得具甄試資格，惟不得同時申請甄審及甄試，僅能擇一申請。符合甄試資格者，應參加學科考試，共同進行國文、數學、英文等三科目之檢定，且運動項目為團體競賽項目者，亦須參加術科檢定。錄取以各大專校院提出運動種類、科系名額及條件為限（其名額採「內含」方式，納入主管教育行政機關核定之招生名額內），並以學科考試成績與運動成績等級加分後之總分高低，並參照學生志願順序進行分發。

三、單獨招生

依據中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法之第十九條條款，各大專校院得自行擬定相關招生規定，報經主管機關核定後，便可單獨辦理考試，招收運動成績優良學生。其名額採「內含」方式，納入主管教育行政機關核定之招生名額之內，惟由各縣市主管之學校得事先經其主管機關核准，於核定招生名額之百分之三以內，以外加名額方式招收。



四、大學轉學考試

依據中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法之第二十條條款，各大專校院得自行擬定轉學考試簡章，而符合考試資格之專科學校及其進修部學生、各大專校院肄業生得依照各校簡章開設之缺額予以加分錄取。

表 2-1 運動績優生升學管道比較表

	甄審	甄試	單獨招生	大學轉學 考試
申請 條件	具近三年國際性 正式錦標賽成績	具近兩年全國性以 上賽事成績	依各校招生簡章公告	
報考 方式	由教育部統一辦理，於每年4月底至5月 初開放報名；5月底進行學科考試與術科 檢定；6月中下旬公告榜單		各校自行公告，分為寒假 通常開放報名及暑假， 至每年年初，並依各校自 於3-6月間放榜行公告之	
錄取 辦法	依各運動成績等 級、志願序及審查 資料予以分發	依學科考試成績與 運動等級加分後之 總分予以分發，團體 項目另有術科檢定 依各校招生簡章公告		
檢定 考試	無	統一辦理學科考試 (國文、英文、數 學)，團體競賽項目 另應參加術科檢定 依各校招生簡章公告		

資料來源：教育部中等以上學校運動績優生升學輔導網 (無日期)。甄審、甄試升學管道說明表。擷取於 2021 年 1 月 10 日，https://lulu.ntus.edu.tw/?page_id=55。



綜觀運動績優生升學辦法及上述四種升學管道，可發現此辦法著重於培育優秀運動選手，使其可致力於專項運動，無須憂心升學問題 (許健民，1998)。此升學管道至今已發展為可由各校自行辦理單獨招生，且不僅限於體育科系之招收 (洪連成，2006)。更可發現，其中尤以甄審資格之取得最為不易，各高中職學生勢必需要投入大量時間及精力於專項運動上，因而導致其無餘裕投入學習，進入大專校院後與同儕間有學業程度上的落差，並出現嚴重適應問題 (廖尹華、劉正達，2019)。第二節將針對運動績優生進入大學後之就學適應情形進行說明。

第二節 運動績優生大學學校適應相關研究

近年來，世界各國已視學生運動員 (Student Athlete) 為國際賽事奪牌之潛力選手與奠定國家體育運動之基石，並著手於此族群之培育 (張俊一，2009)。由第一節可知，我國藉由發布「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」提供運動績優生一個升學的機會，其目的係希望藉由各大專校院的資源及培育，使運動選手得以繼續專注於訓練、獲得更好的表現，並踏上國際賽事的舞台 (洪連成，2004)。然而過去研究發現，運動績優生在進入大學就讀後，面臨到許多困境，以致於選擇留在運動場上的選手越來越少，或是逐漸產生情緒低落、缺乏動機、喪失目標等問題 (陳美綺、季力康，2015；Ferrante, Etzel & Lantz, 1996)。因而有學者認為，需要發展一套整合性規劃以協助運動績優生的就學適應 (張永進，2003)。本節首先介紹適應理論與概念，並介紹運動績優生學校適應相關研究，其下分為學科適應、術科適應、人際關係與角色衝突等四面向加以探討。分述如下：

一、適應理論與概念

瑞士發展心理學家皮亞傑 (Piaget) 曾提出的認知發展理論 (Theory of Cognitive Development)，認為適應 (Adaptation) 是個體因受到環境限制而主動改

變，使內在認知與外在環境達到平衡的歷程 (Huitt & Hummel, 2003)，而後續亦有許多學者對「適應」一詞提出不同見解，如表 2-2 所述。



表 2-2 適應理論與概念一覽表

作者 (年份)	適應之概念
Maslow (1954)	個人與環境間所建立的美滿關係。
Hollander (1967)	以人類的經驗來面對環境變遷的技能，以達到個體的需要、過去的經驗與未來的目標三者滿足的狀態。
Arkoff (1968)	適應是個體與環境的雙向互動與交互作用的過程與結果，並達成和諧的狀態。
Lazarus (1969)	適應是一種因應行為 (coping behavior)，能幫助個體達成環境的要求，或克服個人內在壓力，而使個體於內在與外在環境間保持和諧。
Shaffer (1996)	適應 (accommodation) 是指個體為融入新的體驗，而修改現有的計畫的表現。
Berk (2000)	適應是指個體為符合環境要求，而改變其行為模式之歷程。
Huitt (2003)	適應是個體因受到環境限制而主動改變，使內在認知與外在環境達到平衡的歷程。
吳新華 (1991)	適應可分為積極適應與消極適應。積極適應係指個體企圖改變環境條件的同時，也進行自我調整，使個體與環境處在和諧狀態；消極適應係指個體被動順應環境以達成和諧狀態。
張春興 (1992)	適應是指個體為滿足自身需求而排除外在障礙，並調整自身行為的過程。
黃捷翔 (2003)	適應為一種因應或歷程，能幫助個體達到外在環境的要求，或克服內在心理壓力，並與外在環境保持平衡的狀態。



表 2-2 適應理論與概念一覽表(續)

作者 (年份)	適應之概念
胡業成 (2005)	適應是個體與環境間的互動關係，此種交互關係包含個體對於其所處的物理環境、對自己、對他人以及對團體的關係，更深入則至個體心理的、情緒的行為，皆能處在一種良好的理想狀態，進而增進個人能力、滿足感與自我實現，達成個人與環境最和諧的狀態。
陳又琪 (2009)	適應為個體與環境互動的過程中，調和其內在與外在環境，表現出適當行為並克服困難，使其達到生理與心理需求的滿足，並趨向平衡與和諧的歷程。
黃以丞 (2017)	適應涉指個體從原本的環境到新環境所面臨的新事物，需要做的生、心理調適，以迎合新舊環境差異之過程。

資料來源：研究者自行整理

除了廣義對於適應的定義之外，本研究更進一步探討生活適應，盼與運動績優生的學校適應對照呼應。生活適應 (life adjustment) 衍伸自適應的過程，係指個體、他人和社會都達到人際相互滿足的狀態 (伍展儀，2014)。意即，良好的生活適應包含了對環境以及人際的互動 (蔣美華，2003)。

最早以 Mooney & Gordon (1950) 編纂的「孟式行為困擾調查表 (Mooney Problem Check List)」為代表，以個體生活的困擾來表示其生活適應程度。而後 Thorpe, Clark & Tiegs (1953) 提出生活適應為多層面的概念，可將其分為「個人適應」和「社會適應」兩個面向，並編制「加州人格測驗 (California Test of Personality)」進行測量。其中，個人適應以瞭解自身的能力、情緒、動機與價值為目的，強調個體的在生理、心理與行為上的健康，並能以積極的方式與環境互動；社會適應則是

指個體與家庭、學校、社會道德及標準等互動情境，個能保持兩者之間的和諧 (洪子琪，2011；鄭麗珍，2001)。



二、運動績優生學校適應相關研究

運動績優生之就學適應則是指其與學校環境達成和諧，得以達成自我目標並感到滿足之狀態 (李世豪，2015；林房儷、王瓊霞，2015-2019)。過去研究指出了許多運動績優生的就學適應問題，例如：學業與訓練的衝突及平衡，包含學生與運動員的角色轉換和時間管理，以及學科基礎的不足、運動傷害與復健、人際關係、生活適應、生涯規劃等 (張宏亮，1995；陳又琪，2009；謝佳男，2000)。詳述如下：

(一) 學科適應

運動績優生在國、高中時期，投入大量時間和精力，專注於專項訓練以求競賽成績的突破，同時也多以獲得甄審、甄試等進入大學的門票為目標 (陳又琪，2009)。運動績優生雖因此締造了許多優異的運動表現，卻也犧牲了課業時間，直到進入大學才逐漸意識到自身學生的身份與學習的重要性 (石沛楷，2014b；Lally & Kerr, 2005)。然而，過去疏於學習經長期累積，使得運動績優生的學科程度參差不齊，多可發現與一般學生有明顯的落差，學業成績便成為運動績優生學校適應的一大難題 (何正峰，2014；林雅馨，2013；胡業成，2005；張宏亮，1995)。其中，又以過去就讀體育班，以及透過甄審管道入學的運動績優生有更大的學習困擾 (林雅馨，2013)。過去研究亦指出，運動績優生自覺成績不如一般生，使其在學科上有很大的挫折感 (黃健翔，2003)。其中，運動績優生自認在英文能力上有明顯的不足，且若就讀於需要大量閱讀原文書籍、採用英文授課及考試的科系，其在學科上的適應便更為困難 (伍展儀，2014)。運動績優生亦會因自覺無法通過考試，而降低其參與檢定及修課的意願，由此可知，運動績優生在學科方面缺乏自信 (林尚武，2006；涂馨友、黃崇儒，2012)。



近年來，各大專校院開始實施運動績優生的課業輔導等相關配套措施，目的為協助運動績優生的學科及大學適應 (伍展儀，2014)。雖因運動績優生分散就讀於不同科系，將使課業輔導的執行難度提升，但有研究指出，已有大專校院設置了運動績優生課業輔導相關辦法，導入以學長姐協助運動績優生課業的機制，有所成效 (何正峰，2014)。該研究同時也指出，運動績優生雖因環境結構與過去不同而適應不良，但若在進入大學後第一年能獲得師長或學長姐們的良好協助及建議，後續將可避免休退學等問題產生 (黃以丞，2017)。因此，該校亦開設了新生暑期先修班，針對大一共同必修科目先行授課，減輕新生入學後因參與競賽而缺課的困擾 (何正峰，2014)。

過去研究同時也發現，運動績優生面對學科問題時，傾向於向同儕尋求協助，而非老師、教練或校方，而同儕雖與運動績優生年齡相仿，溝通及理解上較為容易，卻也無法時時刻刻在旁教導，因此過於依賴同儕也並非長久之計 (伍展儀，2014)。另亦有國外研究顯示，運動績優生即便面臨到心理、生理、時間管理及焦慮等困擾，還是會傾向於避免尋求專業輔導及協助 (Murray, 1997; Wilson & Pritchard, 2005)。

(二) 術科適應

根據何正峰 (2014) 的研究顯示，有大專校院因每年招收的運動績優生人數有限，造成團體項目無法順利組隊參賽的窘境。此研究亦指出，由於該校運動績優生皆就讀於非體育相關科系，沒有固定的專長訓練課程，因此僅能利用課餘的晨間與夜間時間進行訓練 (何正峰，2014)。

亦有學者指出，運動績優生進入大學半年至一年後，其狀況多為學科成績逐漸提升，但術科成績卻相對退步，其原因多為受到學科適應之困擾，進而影響訓練品質，甚至選擇終止運動訓練 (伍展儀，2014；林房儂、王瓊霞，2015-2019；林雅馨，2013)。許健民 (1998) 研究亦顯示，運動績優生在進入大學後非但未能繼續維持原有的運動水準，運動表現反而多是退步的。其中，又以過去就讀非體育班的運動績

優生更易面臨到此類術科困境，且此困境將對運動員造成心理困擾 (林雅馨, 2013; 葉良偉, 2009)。

莊翠玉 (1997) 的研究發現，造成運動績優生運動表現下降的主要原因為大學訓練的整體強度、時間與次數都較國高中時期少。另有研究指出，運動績優生提出了對於訓練場地、設備、使用時間及指導教練的缺乏與完善性等疑慮，更有學校無法提供訓練場地與教練之情況，造成訓練上的限制，致使其必須透過自主的方式，另尋時間地點進行訓練 (伍展儀, 2014; 陳又琪, 2009)。

(三) 人際適應

研究指出，運動績優生除了須面對學業適應，在人際關係上亦面臨到較高的適應困難，且女性運動績優生相較於男性更加在意人際關係 (伍展儀, 2014)。而除了朋友或同儕的關係外，運動績優生還需滿足多項包括父母、教練、社會等關係 (Murray, 1997)。過去研究亦發現，運動績優生因長期將時間與精力投入訓練之中，犧牲了參與社交或社團活動的機會，因此較少建立並維繫人際關係 (張宏亮, 1995; 莊翠玉, 1997)。

運動績優生在國高中時期多就讀體育班，習慣了團體生活，以及與有共同目標的同學相處，但在進入大學後，面對的是來自不同成長背景、在各自領域上努力的同儕，使得運動績優生在起初感到陌生與害怕 (伍展儀, 2014)。而就讀於非體育運動科系的運動績優生，甚至會因自身學科程度的不足或不同於他人的入學身分而感到自卑，更加限制了交友範圍 (陳又琪, 2009)。此外，過去針對大學女性運動員的訪談亦發現，優秀運動員在學科上會遭遇到社交孤立的情況 (Riemer, Beal & Schroeder, 2000)。

根據伍展儀 (2014) 的研究指出，運動績優生進入大學後，為增進與同儕的關係，會嘗試增加與同學相處的時間，但這勢必會減少唸書和訓練的時間，成為運動績優生另一項抉擇的困擾。然而，有研究發現了不同觀點，認為體育運動可成為運



動績優生在人際適應上的助力，原因是運動績優生可透過與一般學生相互教導體育運動及學科之方式以達成互惠狀態，幫助運動績優生重拾自信 (陳又琪，2009)。

(四) 角色衝突

綜合上述研究可知，大學運動績優生不同於一般學生，需同時扮演學生及運動員兩種角色 (石沛楷，2014b)，且運動績優生會因為這樣的雙重需求、明星光環的喪失、與教練發生衝突等因素，而在大一時承受比一般學生更大的壓力 (Papanikolaou, Nikolaidis, Patsiaouras & Alexopoulos, 2003; Wilson & Pritchard, 2005)。面對在學科與術科間取得平衡的挑戰，卻很少有運動績優生能夠兼顧兩者，因而陷入角色衝突之中，最後走向選擇放棄其中一者，少數更嚴重者甚至走向休、退學的結局 (江蓓欣、季力康，2015；林雅馨，2013；許健民，1998；陳又琪，2009)。

過去研究指出，就讀於非體育相關科系之運動績優生，由於訓練時間皆在清晨與夜間等課餘時間，常導致學生因訓練過於疲憊而缺席上午的課程 (何正峰，2014)。相關研究亦指出，部分運動績優生在中學時期的時間安排皆由師長規劃，進入大學後，由於一切皆需自行安排，因此自覺在時間管理上遭遇困難 (伍展儀，2014)。而何全進與杜登明 (2001) 的研究指出，進入非體育運動科系的運動績優生，為了能跟上同學的學習腳步並通過考試，會減少訓練比例，將重心放在學業上多做努力。此篇研究同時指出，運動績優生若能兼顧學科及術科，便會增加其繼續進行訓練的意願。因此，運動績優生主要的角色衝突便是在時間與精力上的限制，該如何在有限的時間中，針對學科課程、術科訓練及個人興趣間進行適當的分配、妥善運用時間，便更顯重要 (何正峰，2014；鄭志富、蔡秀華、郭哲君，2016)。蔡豐憶 (2016) 的研究發現，透過甄審入學之運動績優生相較於甄試入學者較容易受到角色衝突的影響，對於運動選手角色有較高的要求，但在學生角色與人際關係上並無太大的差異，由此可知，運動績優生的角色衝突會因升學管道而有所不同。

本研究整理過去有關運動績優生學校適應之相關研究，如下表 2-3 所示：



表 2-3 運動績優生學校適應相關研究

研究者	年份	研究對象	研究主題
張宏亮	1995	大學運動績優生	學科適應
何全進	2001	個案大學運動績優生	學科適應、術科適應、 政策制度
楊漢琛	2003	大學體育室主管	政策制度
黃健翔	2003	個案大學體育系學生	學科適應、術科適應
洪連成	2006	大學運動績優生	學科適應、政策制度
林國銘	2008	大學體育室主管	學科適應、政策制度
葉良偉	2009	大學運動績優生	心理困擾
陳又琪	2009	大學一般科系排球運動績優生	適應困擾、生涯規劃
陳怡帆	2009	大學游泳運動績優生	就讀動機、適應困擾
羅鴻仁	2010	高中運動績優生	生活適應
林雅馨	2013	個案體育系甄審畢業生	適應困擾、生涯規劃
詹俊成	2013	大學運動績優生	生涯規劃、社會支持
伍展儀	2014	大學非體育科系運動績優生	學科適應、人際關係、 生涯規劃
石沛楷	2014a	高中運動績優生	就讀動機、生涯規劃
石沛楷	2014b	高中非體育班運動績優生	學科適應
何正峰	2014	大學籃球運動績優生	適應困擾、生涯規劃
陳依柔	2015	大學運動績優生	運動動機、角色壓力
李世豪	2015	大學運動績優生	學科適應
方柚斌	2015	大學運動績優生	學科適應、生涯規劃
陳美綺	2015	大學運動競技系學生	適應困擾、生活適應
江蓓欣	2015	大學合球運動績優生	運動動機



表 2-3 運動績優生學校適應相關研究(續)

研究者	年份	研究對象	研究主題
林房儻	2015	大學甄審運動績優生	學科適應、術科適應
董紋進	2016	高中職體育班學生	學科適應、升學意願
洪煌佳	2016	大學運動績優生	術科適應、政策制度
蔡豐憶	2016	大學運動績優生	生活適應
詹俊成	2016	大學體育系學生	生涯規劃、社會支持
黃郁綺	2016	各國學生運動員	政策制度
鄭志富	2016	國內優秀運動員	生涯規劃
黃以丞	2017	大學甄審運動績優生	學科適應、術科適應、 生涯規劃
陳光宗	2018	學生運動員	適應困擾、生涯規劃
廖尹華	2019	個案大學運動績優生	學科適應、政策制度

資料來源：本研究整理

第三節 運動績優生就讀與訓練動機相關研究

學校及科系的選擇會對運動績優生的大學生活、運動生涯及未來規劃產生極大的影響，如同前一節提及不同類別科系之運動績優生適應情形可知，選擇就讀於非體育運動相關科系的學生，將面臨到更大的角色轉換困難 (黃捷翔，2003)。而選擇學校也等同於選擇大學期間的訓練環境，將對其運動生涯及訓練動機產生影響 (林雅馨，2013)。因此，運動績優生選擇校系的動機和考量因素亦是影響學校適應的一大因素。本節分別介紹運動績優生之就讀動機與訓練動機。分述如下：



一、就讀動機

林雅馨 (2013) 之研究發現，甄審運動績優生選擇校系的動機，除了遵循自己的意志之外，家人的期望，以及教練與師長的建議亦有著重大的影響。舉例來說，學生會遵從家人的建議，選擇他們認為未來出路較廣的科系，而放棄就讀自己原本嚮往的科系；同時也會顧慮到其他具有相同申請資格的學生，在尊重同儕的選擇之下，確保大家都能順利進入大學，亦有學生基於對老師的信任，將志願卡交由老師協助填寫。

過去研究提出，運動績優生在選擇學校與科系時，並未對該環境有充分的瞭解與認識，為往後就學期間的適應困擾埋下了伏筆，因此提出建議，認為運動績優生在選擇校系時，應多方向學校老師及學長姊諮詢，並謹慎做出選擇 (陳又琪, 2009)。

二、訓練動機

曾有國外文獻指出，失去訓練動機的運動員便不會繼續留在運動場上 (Ntoumains, Pensgaard, Martin & Pipe, 2004)。然而，國內透過運動績優升學管道入學的運動績優生，即使失去了訓練動機，也有義務繼續待在運動團隊之中 (江蓓欣、季力康, 2015)，這樣的無動機狀態可能會使個體陷入負面的循環 (Baker, 2004)。

江欣蓓與季力康 (2015) 針對大專合球運動績優生的訪談研究發現，運動績優生從國中至大學的運動參與動機型態，多由展現嘗試與求知欲的內在動機，逐漸轉變為升學取向的外在動機，最終在升上大學後因生涯目標轉換、角色衝突、勝任感下降等因素而轉變成為無動機型態，且運動績優生並不會因此感到自身需求不被滿足。此研究更發現，合球運動績優生在進入大學後，因已完成升學階段目標而失去努力的方向，並認為繼續訓練無法對未來升學和就業有所幫助，與此同時，就學環境中亦無其他因素可幫助提升運動績優生的訓練動機，因而想要退出訓練。相關研究亦指出，許多運動績優生在中學時期係以升學為目標進行訓練，而在進入大學

後便容易因缺乏目標設定、感到倦怠或失去成就感等因素，逐漸變得消極 (涂馨友、黃崇儒，2012)。

而在良好訓練動機方面，Mallett & Hanrahan (2004) 針對澳洲優秀田徑選手的動機研究指出，擁有強烈動機的選手，主要受到個人目標和成就的驅動，他們擁有自信，並將專項運動視為生活核心，且優秀運動員的動機並不會總是受到外在誘因激勵。

過去研究亦指出，教練會對運動員的訓練動機產生重要的影響，因此教練在指導過程中，應強調發展運動員的內在動機，例如：追求技巧的精進等 (Keegan, Spray, Harwood & Lavallee, 2014)。同時也可讓諮商輔導人員介入，瞭解運動員的困擾，協助其度過挫折並有所成長 (陳美綺、季力康，2015)。

第四節 運動績優生生涯規劃與發展相關研究

過去研究指出，除了促進運動績優生就學適應，高等教育界也應重視運動績優生生涯發展議題並提供適宜的輔導方案，學校亦可舉辦生涯規劃課程及講座，以降低運動績優生的學習焦慮，並及早進行生涯規劃，選擇未來的人生道路 (伍展儀，2014；劉泰一、彭慧玲，2009)。如第二節所述，國內運動績優生在國、高中時期大多投身於訓練之中，雖在運動場上有明確的目標，但除了成為頂尖運動員之外，在其他生涯方面並無規劃，相較於一般學生亦缺乏課業學習與發展第二專長的機會，長久下來便導致了運動績優生的生涯發展困境 (陳志睿、林如瀚，2010；簡欣穎、鄭志富，2012)。

Newman and Blackburn (2002) 的研究將生涯轉換 (Transitions in the lives) 視為一種「應對潛在挑戰性的變化 (cope with potentially challenging episodes of change)」，其中包含了從一個階段進展到另一個階段。而對於運動績優生而言，大學階段便是面臨生涯轉換的時期，此階段不但是運動表現的巔峰期，需要面對運動表現的進退，同時也需為邁入社會與職場做準備，因此，其面對挑戰的適應能力便



會對未來發展產生重要影響 (吳明翰、林欣慧, 2021; Lavalley & Robinson, 2007)。但我國運動績優生在大學階段往往因面臨角色衝突、學科與術科適應等問題, 亦無充分的時間進行自我探索與瞭解 (方柚斌, 2015), 等到運動生涯結束之際, 才開始思考未來進路與生涯規劃, 導致技能培養不及 (紀俊吉、蘇慧慈, 2006)。

畢業後的生涯發展與就業選擇是每位學生的必經之路, 但由於運動績優生長期專注於運動訓練中, 在學科能力上較一般大學生來的低落, 因此存在著更大程度的阻礙與困境, 對未來進路的徬徨也更甚於一般學生 (方柚斌, 2015; 伍展儀, 2014)。大多數運動績優生在大學畢業後皆未繼續留在運動場上打拼, 而是轉往教師或教練的角色發展, 但近年由於少子化及師資飽和, 亦使運動績優生必須思考其他人生方向 (涂馨友、黃崇儒, 2012)。

過去研究表示, 對於一般大學生已經存在著學習的典範, 其中考慮到了學科和社會融合的概念, 這對於高等教育來說至關重要 (Tinto, 1975)。而 Comeaux & Harrison (2011) 針對美國大學一級運動員的研究則指出, 大多數學生事務負責人是依賴普通學生群體的理论模型來預測學生運動員的行為和結果, 並未充分瞭解學生運動員在大學的獨特經歷, 建立專屬於大學學生運動員成功的理论模型, 也影響了我們對學校資源支持需求及高等教育政策問題的理解程度。

而 Aquilina & Henry (2010) 也針對歐盟學生運動員的高等教育政策制度做出總整, 指出年輕的優秀運動員不得不放棄他們的教育發展, 以支持潛在的運動生涯 (Giulianotti, 2004)。然而, 大多數優秀運動員面臨的現實為, 即便他們成功地在世界舞台上發光發熱, 但他們未來卻不會依靠運動謀生, 且必須在運動生涯結束後另尋找其他生存方式 (David 1999)。因此, Aquilina & Henry (2010) 建議大學應強調發展三項協助學生運動員的政策, 包含發展學術服務、提供菁英運動支持, 以及協助運動後生涯規劃 (圖 2-1)。

運動員生涯轉換為一連續的歷程, 其退休意願、退休規劃及生涯轉換的成功與否, 會受到運動員個人認同、人際關係及教育程度等運動場域之外的生活因素影響

(鄭志富等人, 2016; Cecić Erpič, Wylleman & Zupančič, 2004)。鄭志富等人 (2016) 透過訪談國內優秀運動員並整合專家觀點, 建構出運動員生涯輔導模式, 將生涯輔導優先順序依序歸納為自我管理、生活、社會、就業與退役五大面向。

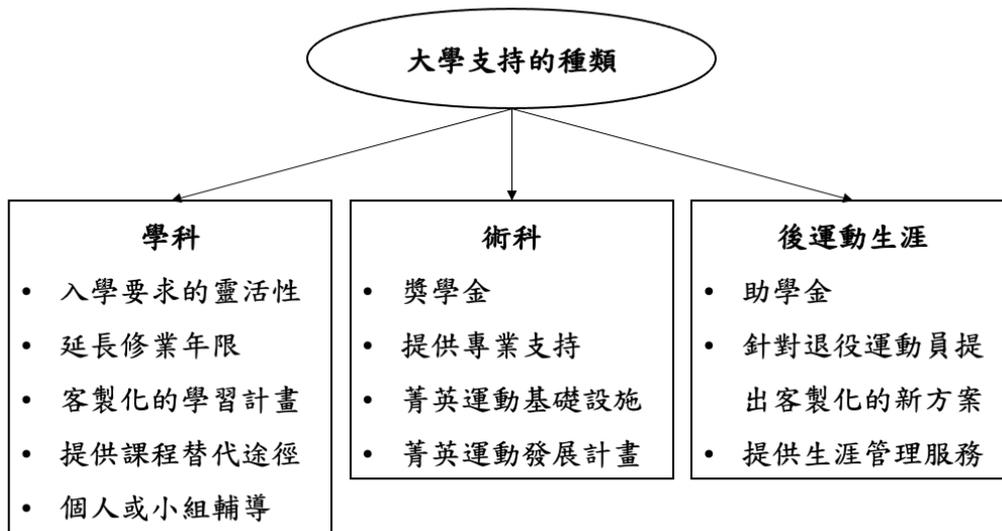


圖 2-1 大學為精英運動員提供的服務

資料來源: Aquilina, D., & Henry, I. (2010). Elite athletes and university education in Europe: a review of policy and practice in higher education in the European Union Member States. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 2(1), 25–47.

對照世界各國對學生運動員的輔導機制便可發現, 美國、澳洲、英國與法國等國非常重視學生運動員在學科與術科的平衡, 設有「學生契約」制度, 運動員若未達學科成績標準便不得出賽, 使運動員們在學業能力也能有一定的基礎, 畢業或退役後的生涯選擇亦更為多元, 值得我國參考 (張少熙, 2010)。以美國國家大學體育協會 (National Collegiate Athletic Association, NCAA) 的一級 (Division I) 大學學生契約制度為例, 其主要目標之一旨在將體育與學術相結合, 並盡可能提升學生運動員畢業率 (National Collegiate Athletic Association [NCAA], 2021)。而在經過分析後, NCAA 也制定出一套最能幫助學生運動員達成畢業門檻的標準及指標。包



含：新生參賽門檻、學術紅杉軍、學位取得進程，以及學業進步率。整理如表 2-4，並分述如下：

表 2-4 NCAA 學生契約制度統整

指標	對象	標準	資格
新生參賽門檻	大一新生	1. 獲得高中畢業證書 2. 完成 16 門核心課程 3. 獲得 GPA2.3 以上之分數	可參與訓練、 參與競賽、獲 得獎學金
學術紅杉軍	大一新生	1. 獲得高中畢業證書 2. 完成 16 門核心課程 3. 獲得 GPA2.0 以上之分數	可參與訓練、 獲得獎學金， 不可參賽
學位取得進程	大二以上學生	1. 符合 40/60/80 規則 2. 每學期至少修習 6 學分 3. GPA 成績達畢業門檻	可參與訓練、 參與競賽、獲 得獎學金
學業進步率	學生運動員及 運動隊伍	團隊四年平均學業進步率之分 數達 930 分以上	可參與訓練、 參與競賽、獲 得獎學金

資料來源：本研究自行整理

一、新生參賽門檻

若運動員想在進入 NCAA 一級大學的第一年間參與校隊訓練和競賽，並獲得體育獎學金，除了獲得高中畢業證書外，於高中四年的成績也必須達到相應之學科門檻，包含：完成 16 門核心課程 (如表 2-5) 且獲得 GPA2.3 以上之分數，以及在 SAT 與 ACT 考試中獲得與 GPA2.3 相對應之分數 (NCAA, 2014)。



二、學術紅衫軍

針對未能達成上述新生參賽門檻的學生運動員，NCAA 也設立了「學術紅衫軍 (academic redshirt)」的相關規定，放寬學科門檻限制，使學生運動員於入學後第一年還是能夠參與校隊訓練和獲得體育獎學金，但限制其不得參加正式競賽。學術紅衫軍之學科標準為：完成 16 門核心課程 (如表 2-5) 且獲得 GPA2.0 以上之分數，以及在 SAT 與 ACT 考試中獲得與 GPA2.0 相對應之分數。若學生還是無法達成此學科門檻，NCAA 也建議學生盡早向高中輔導員尋求建議、輔導和相關幫助 (NCAA, 2014)。

表 2-5 NCAA 核心課程列表

核心課程	修習要求
英語 (包含美國文學、創意寫作)	四年
數學 (包含代數、幾何、統計)	三年
自然科學 (包含生物、化學、物理)	兩年
社會科學 (包含美國歷史、公民、政府)	兩年
額外的英語、數學或自然科學	一年
額外的英語、數學、自然科學、社會科學、外語、比較宗教或哲學	四年

資料來源：本研究自行整理

三、學位取得進程

學位取得進程 (Progress Towards Degree) 又稱為「40/60/80 規則 (40/60/80 Rules)」，是針對大學二年級以上之學生運動員制定的規則，限制學生運動員必須滿足相關學科規定，才能繼續參加二年級之後的體育競賽，以及獲得獎學金 (Meyer, 2005; NCAA, 2021)。相關規定如下：



1. 學生運動員於大學二年級結束時，須修畢 40% 的畢業學分；於大學三年級結束時，須修畢 60% 的畢業學分；而於大學第四年結束時，須修畢 80% 的畢業學分。
2. 每學期至少需修習 6 學分，才有資格繼續進入下一個學期就讀，且 GPA 成績必須滿足其所在學校規定之畢業最低標準。

四、學業進步率

學業進步率 (Academic Progress Rate, APR) 是用於衡量 NCAA 一級大學獲得獎學金之學生運動員的學科表現，並以團隊總和分數作為評分標準，進一步發展出獎勵及處罰機制，使學校機構需對其學生運動員的學科程度負責 (NCAA, 2015)。

學業進步率 (APR) 以學期為單位，每位獲得獎學金的學生運動員計分如下：

- 於當學期滿足學業合格之標準：獲得 1 分
- 於下一學期繼續留在學校就讀：獲得 1 分

將每一位學生運動員所得的分數加總，即為團隊總分；每位學生運動員的滿分分數 (滿分 2 分) 加總，即為應得總分。即可計算學業進步率如下：

$$\text{學業進步率 (APR)} = \frac{\text{團隊總分}}{\text{應得總分}} \times 1000$$

一支運動隊伍於四年內的 APR 平均必須在 930 分以上，才能參加正式的錦標賽。然而，未達標準亦有處罰機制，如限制隊伍的體育活動時間在每週 16 小時以下，且不得超過 5 天（一般規範為每週 20 小時且不超過 6 天），減少的 4 小時將以學術活動取代。

除了處罰機制外，NCAA 也針對 APR 排名前 10% 的隊伍建立相關獎項，於每年度頒發及表揚，旨在激勵各校及各運動代表隊，促使大家重視運動員的教育發展。

第五節 本章總結



我國運動成績優良學生升學輔導辦法旨在協助運動績優生於大學時期精進其運動表現。此辦法分為甄審、甄試、單獨招生與大學轉學考試等四種管道，其中，取得甄審入學資格所需的運動成績最為嚴苛。此升學管道發展至今，各大專校院已可開放非體育運動相關科系予學生申請入學，卻也衍伸出多項就學適應問題，導致越來越多選手選擇退出運動競技場，或是產生缺乏訓練動機、找不到目標與情緒低落等狀況 (陳美綺、季力康，2015)。

過去關於運動績優生就學適應困擾之研究，主要可分為學科、術科、人際關係與角色衝突等四大部分，其中又以就讀非體育運動科系的運動績優生面臨較大的適應困擾。非體育運動科系運動績優生選擇學校及科系就讀之動機，亦與其大學期間之就學適應息息相關，同時也會對其運動生涯與訓練動機產生影響 (林雅馨，2013)。而大學階段不僅是運動員運動表現的高峰期，亦是運動績優生思考未來發展的生涯轉換期，因此，大學時期適應與銜接的良好與否變更顯重要。

對此，有學者指出各校應規劃整合性之輔導措施以協助運動績優生的就學適應 (張永進，2003)。本研究藉由文獻回顧與分析，歸納出可能造成非體育運動科系運動績優生就學適應困擾之面向，進一步擬定研究訪談大綱，進行訪談及內容分析，希望據此提出相關建議，作為各校協助非體育運動科系運動績優生之參考依據。

第三章 研究方法



本章共分七節，包括第一節 研究設計、第二節 研究架構、第三節 研究對象、第四節 研究工具、第五節 研究流程、第六節 資料分析與信實度。分述如下：

第一節 研究設計

本研究旨在探討就讀非體育運動科系運動績優生於大學就學期間之學科、術科及生活等適應情形，將以半結構開放式深度訪談法作為資料蒐集之方式。訪談將對就讀非體育運動科系運動績優生進行個別訪談，以及對校方行政主管與政府主管機關進行焦點座談，從不同角度切入瞭解就讀非體育運動科系運動績優生的適應困難。在運動績優生的部分，將由個人背景切入，並詢問學業適應、術科適應、生活適應與環境資源四大面向；在校方行政人員的部分，則會針對入學管道及學校政策、教練與運動績優生互動情形、運動績優生之適應情形以及未來展望與建議等四面向進行訪談。

第二節 研究架構

本研究旨在探討就讀非體育運動科系運動績優生之學校適應，研究架構如下圖 3-1。透過邀請就讀非體育運動科系運動績優生、學校運動代表隊教練兼行政主管及學校行政人員進行個別訪談或焦點團體訪談，深入瞭解不同入學管道、運動項目與個人背景之非體育運動科系運動績優生，其學校適應之情形，包含學科適應、術科適應、生活適應與學校所提供之輔導資源。

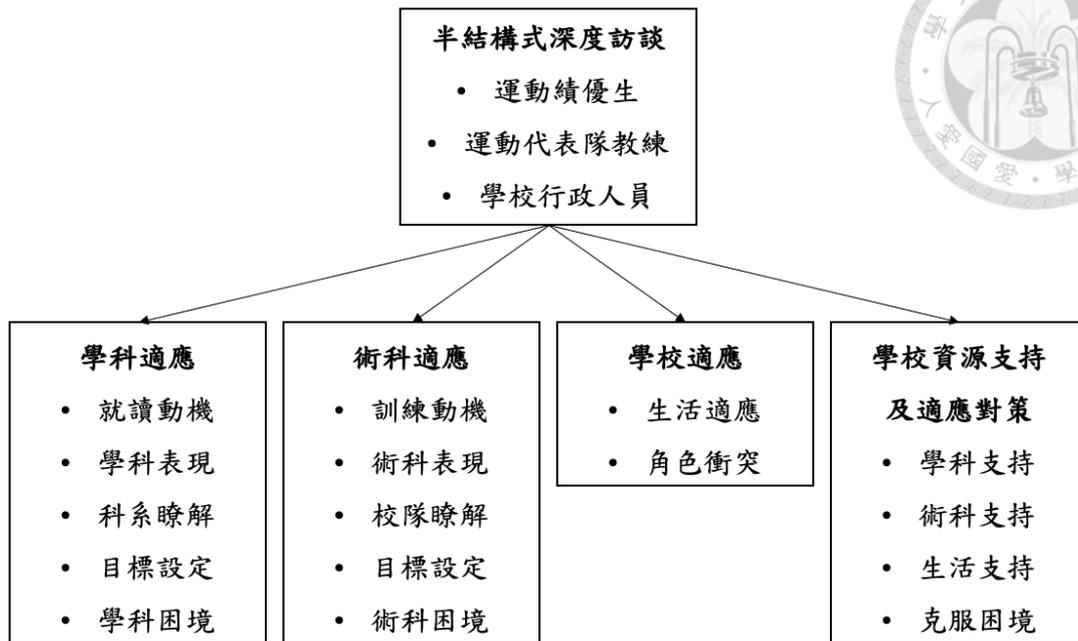


圖 3-1 研究架構圖

第三節 研究對象

本研究以就讀非體育運動相關科系之運動績優生為研究對象，採立意取樣之方式，訪談由甄審、甄試及單獨招生等三個不同管道進入非體育運動科系的運動績優生共 34 名，其中包含甄審入學 9 名、甄試入學 8 名、單獨招生入學 17 名；此外亦訪談學校運動代表隊教練 8 名，皆擔任或曾任行政職務，以及專職學校行政人員 1 名，總計訪談 43 名受訪者，從不同角度深入瞭解運動績優生就學期間所面臨的問題及需求、各大專校院提供的輔導資源及其運作模式，進而探討可協助運動績優生學校適應之可行方案。訪談對象整理如表 3-1，訪談繼續進行與否將以資料內容的飽和度作為判斷依據，而飽和應與研究問題、採用的理論立場，以及分析框架一致 (Saunders et al., 2018)。

表 3-1 訪談對象名單

訪談對象		運動項目	學校/科系	代碼
運動 績優生	甄審 入學	游泳	國立臺灣大學/人類學系	S01
		網球	國立臺灣大學/生物機電工程學系	S02
		橄欖球	國立臺灣大學/土木工程學系	S03
		排球	國立臺灣大學/動物科學技術學系	S04
		羽球	國立政治大學/企業管理學系	S05
		網球	國立政治大學/經濟學系	S06
		排球	國立成功大學/交通管理科學系	S07
		排球	國立成功大學/職能治療學系	S08
		跆拳道	國立成功大學/交通管理科學系	S09
	甄試 入學	手球	國立臺灣大學/圖書資訊學系	E01
		游泳	國立臺灣大學/戲劇學系	E02
		排球	國立臺灣大學/農藝學系	E03
		排球	國立臺灣大學/農藝學系	E04
		桌球	國立臺灣大學/經濟學系	E05
		籃球	國立成功大學/中國文學系	E06
		籃球	國立成功大學/物理治療學系	E07
		籃球	國立成功大學/物理治療學系	E08
	單獨 招生 入學	籃球	國立臺灣科技大學/企業管理系	I01
		籃球	國立臺灣科技大學/工業管理系	I02
		籃球	國立臺灣科技大學/資訊管理系	I03
		籃球	國立臺灣科技大學/工業管理系	I04
		籃球	國立臺灣科技大學/資訊管理系	I05
		籃球	國立臺灣科技大學/營建工程系	I06

表 3-1 訪談對象名單(續)

訪談對象		運動項目	學校/科系	代碼
運動 績優生	單獨 招生 入學	籃球	國立臺灣科技大學/企業管理系	I07
		排球	國立成功大學/土木工程研究所	I08
		排球	國立成功大學/心理學系	I09
		網球	國立成功大學/工業與資訊管理學系	I10
		籃球	國立成功大學/外國語文學系	I11
		排球	國立陽明交通大學/資訊管理與財務 金融學系	I12
		桌球	國立陽明交通大學/資訊工程學系	I13
		棒球	國立陽明交通大學/電機工程學系	I14
		網球	國立陽明交通大學/電機工程學系	I15
		游泳	國立陽明交通大學/工業工程與管理 學系	I16
		籃球	國立陽明交通大學/運輸與物流管理 學系	I17
運動代表隊教 練兼任體育室 行政職務	網球	國立臺灣大學/體育室	C01	
	籃球	國立臺灣大學/體育室	C02	
	網球	國立臺灣大學/體育室	C03	
	游泳	國立臺灣大學/體育室	C04	
	籃球	國立臺灣科技大學/體育室	C05	
	網球	國立成功大學/體育室	C06	
	排球	國立成功大學/體育室	C07	
	棒球	國立陽明交通大學/體育室	C08	
體育室相關行政人員		國立成功大學/體育室	A01	



第四節 研究工具

本研究使用之工具為半結構開放式訪談大綱，經參考運動績優生之相關文獻研究 (李世豪，2015；林房儻、王瓊霞，2015-2019；廖尹華、劉正達，2019)，分別針對非體育運動科系運動績優生及校方人員設計兩份訪談大綱，如表 3-2 及表 3-3。在運動績優生的部分，首先由個人背景切入，並著重詢問其就讀動機、學科適應、術科適應、學校適應、面臨之困境與學校資源與建議等六大主題；在校方人員的部分，則希望從老師及教練的角度切入瞭解與運動績優生就讀動機息息相關之入學管道及學校政策，以及從師長的立場瞭解運動績優生在學科、術科、學校適應之情形、面臨的適應困擾以及學校能夠提供的資源與建議等面向進行訪談。本研究訪談大綱經由指導教授及專家學者進行檢視及修正確認後，作為本研究之正式訪談大綱。

表 3-2 運動績優生訪談大綱

訪談題項	對應之研究目的
1. 請問您為何想進入非體育院校就讀？為何選擇此科系就讀？	就讀動機
2. 請談談您高中及大學的時間分配及管理？兩時期有何差異？	學校適應
3. (1) 請問您入學前，對於此科系有何瞭解？入學後，對此科系有何不同的認識？ (2) 請問您在入學前後，對於自己的能力是否符合科系要求，有何不同認知？	學科情況
4. (1) 請問您在入學前，有何學科及術科上的目標設定或規劃？ (2) 請問您在入學後，學科及術科上的目標設定或規劃是否有改變？是什麼原因導致改變？	學科情況 術科表現



表 3-2 運動績優生訪談大綱(續)

5. 請說明您在入學後的術科表現、訓練狀況及訓練動機？您對於此狀態是否適應及滿意？	術科表現
6. 請問到目前為止，您是否有考慮過、正準備或曾經轉系、休學、轉學或退學？原因為何？	面臨困擾
7. 請問您進入大學後遭遇過哪些困擾或衝突？如何克服與解決？	面臨困擾
8. 請問您目前是否已經適應大學生活？對大學生活是否滿意？	學校適應
9. 請問您知道學校有提供哪些運動績優生輔導資源及支持？是否使用過？對大學適應有何幫助？	學校資源 與建議
10. 請您就個人經驗，對學校運動績優生輔導資源提出建議。	

表 3-3 運動代表隊教練與學校行政人員訪談大綱

訪談題項	對應之 研究目的
1. (1) 請問您目前任職的學校，招收運動績優生的方式及門檻？ (2) 請問貴校對於運動績優生的期許為何？	就讀動機
2. 請問您帶領的運動績優生，其學科情況、訓練狀況及競賽表現如何？	學科情況 術科表現
3. 請問貴校有何運動績優生相關的輔導機制或配套措施？	學校資源
4. 請問您帶領的運動績優生，您認為其整體大學適應情況如何？	學校適應
5. 請問您帶領或接觸到的運動績優生，有向您尋求過任何協助嗎？您如何給予他協助？	面臨困擾
6. 請問您在帶領或接觸運動績優生時，曾面臨哪些問題？	
7. 請問您認為還有什麼方式能幫助運動績優生適應大學生活？	學校資源
8. 請您針對未來想以運動績優生身份入學的學生給予建議。	與建議



第五節 研究流程

本研究實施步驟如下：

一、資料蒐集、文獻探討及選定研究工具

本研究於 2020 年至 2021 年進行國內運動績優生與國外學生運動員大學適應之相關文獻蒐集與探討，並確立研究主題、研究對象與研究架構。本研究以半結構開放式深度訪談作為研究方法，並參考相關文獻內容初擬兩份訪談大綱，分別針對非體育運動科系運動績優生，以及校方人員進行訪談。而訪談大綱內容經由國內相關領域的專家與指導教授檢視，並針對問題適切性、語意表達明確性與措辭適當性進行審查與修改。

二、搜尋訪談對象

本研究將以立意取樣之方式搜尋訪談對象，並向其說明本研究之目的與訪談方式，以及詢問其受訪意願。待訪談對象接受訪談後，與其聯絡訪談時間地點，並以訪談對象之便利性與舒適性為優先考量，使訪談對象可在身心狀況良好並感到自在的狀態下受訪 (Bogdan & Biklen, 2007)。訪談前亦有事先寄發訪談大綱供受訪者參考，目的為降低受訪者對於訪談的陌生感，使其有應答的心理準備。

三、執行正式訪談

訪談於 2020 年 12 月至 2022 年 3 月間進行，正式訪談過程進行全程錄音，並記錄對談重點，且訪談將以依據訪談大綱進行為原則，惟研究者得視情況調整訪談題綱之順序。訪談時長為 60 至 90 分鐘，由研究者擔任主訪人，並於正式訪談開始前，再次向受訪者說明訪談目的、形式及相關權益，待受訪者表明確實瞭解並簽署研究知情同意書 (附錄一) 後，始進行訪談。訪談結束後，若有任何疑問則再行請教受訪者，而受訪者若有任何問題或欲補充說明之內容，亦可聯絡研究者。

四、停止取樣標準

訪談及資料分析將反覆進行，直至對談內容趨近穩定，且無新觀點產生，意即達到資料的「飽和」階段，方停止訪談 (Saunders et al., 2018)。



第六節 資料分析與信實度

一、資料分析

本研究於訪談結束後，依照受訪者身份進行資料編碼，以英文字母及訪談順序為編號原則，例如：第一位訪談之甄審運動績優生 (Selection) 為「S01」；第一位訪談之運動代表隊教練 (Coach) 為「C01」，以此類推。

編碼完成後，將訪談錄音檔謄寫為逐字稿，並整理實地筆記，寄回給受訪者確認內容無誤後作為研究資料使用。此外，若研究者於訪談結束後有任何疑問，亦會透過網路聯繫之方式向受訪者進行更進一步的提問，並請受訪者補充說明。

本研究採分析歸納法進行資料歸類，首先依據過往文獻使用之類別，將相近的訪談陳述歸類，並將不同於先前之觀點發展成一新的暫定類別。資料分析範例如表 3-4 及附錄二所示。

表 3-4 資料分析範例

探討 層面	關鍵 因素	關鍵內涵	內涵來源
學科 適應	就讀 動機	跳脫體育	獨招生：因為我高中畢業的時候我就不想讀體育系，所以我才選。(I05，行 370)
		校系排名高與 聲望佳	就是會挑一些可能考試是需要比較高分的學校來。(S06，行 78-79)
術科 適應	術科 困境	訓練場地及執 教團隊受限	訓練方面我也是覺得再規劃吧，我們教練真的就是帶男女籃會真的很不夠。(I01，行 483-484)
		缺乏物理治療 及防護人員	獨招生：我自己也是有受傷，那在受傷之後的一些規劃都是要自己來。(I01，行 484-485)

資料來源：本研究整理

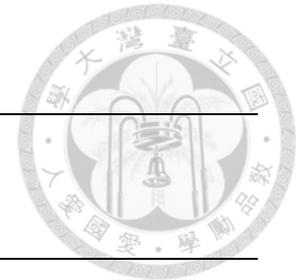


表 3-4 資料分析範例(續)

探討 層面	關鍵 因素	關鍵內涵	內涵來源
學校 適應	角色 衝突	學科與術科 衝突	甄審生：大一上的時候會跟不上，也是因為打比賽，大概有兩個月的時間，沒辦法認真的去上課，所以大一上的那時候比較跟不上。(S03，行 98-99)
		擁有學習典範	我覺得應該是可以在台大有一個model，他可以術科很好，功課也很好，後面的人看到的話，這個體制一定會有變化。(C03，行 406-407)
學校 資源 及適 應對 策	如何 克服 困境	請教同儕 做出取捨	甄審生：我都是找同學，或是自己查，……我有好同學們。(S05，行 310) 獨招生：雖然沒有那麼多的練球時間，可是那些都可以靠空閒的時間就補足。就少一點玩樂的時間，然後拿去投籃這樣。(I07，行 171-172)

資料來源：本研究自行整理

二、研究信實度

為確保本研究成果之可信度及真實性，研究者盡可能使訪談進行至「飽和」階段，意即訪談所得之內容漸趨一致、無新觀點時，方停止訪談 (鈕文英，2015)。而於資料分析完成後，由研究者與另兩位研究生組成三人小組進行三角驗證 (triangulation)，討論訪談資料歸類之適切性，以及訪談內容語意表達的明確性，直至達成共識，以作為資料可信度之檢核 (Marshall & Roseman, 2006)。最後，將歸納所得之類別命名後，由指導教授與專家進行指導、修正與確認。

第四章 結果與討論



本章依據訪談所蒐集之內容進行分析與歸類，最終將運動績優生學校適應分為四大面向，並針對結果進行討論。本章共分為四節，分別探討運動績優生之不同適應面向，包含第一節 學科適應、第二節 術科適應、第三節 學校適應以及第四節 學校資源支持及適應對策。整理結果如表 4-1 所示，內容分述如下：

表 4-1 運動績優生學校適應關鍵因素及內涵

探討層面	關鍵因素	關鍵內涵	
	就讀動機	1. 跳脫體育	4. 追隨學長姐的腳步
		2. 校系排名高與聲望佳	5. 聽從長輩建議
		3. 考量生涯規劃及未來出路	
學科適應	學科狀況及對科系的瞭解	1. 對科系不太瞭解	3. 學科基礎薄弱及實力差距
		2. 個人認知與實際情況有所落差	
	學科目標設定與期許	1. 通過學科考試、順利畢業及跟上同儕腳步	2. 轉系
			3. 考取研究所
		1. 學科成績低落	4. 修課規定嚴格
	學科困境	2. 感到焦慮與不自信	5. 分組與人際困擾
		3. 害怕尋求幫助	
		1. 高中訓練作升學跳板	3. 外在誘因
術科適應	訓練動機	2. 應盡的義務	4. 訓練動機低落

資料來源：本研究自行整理



表 4-2 運動績優生學校適應關鍵因素及內涵(續)

探討層面	關鍵因素	關鍵內涵	
術科適應	術科狀況 及對校隊 的瞭解	1. 對校隊運作瞭解不足 2. 多為自主訓練	3. 運動表現不如預 期
	術科目標 設定與期 許	1. 不以競技為目的 2. 展現正向積極的態度	3. 協助校隊隊務 4. 持續專精於體育 運動
	術科困境	1. 訓練質量及安排不善 2. 訓練場地及執教團隊 受限	3. 人數不足及運動 表現參差不齊 4. 缺乏物理治療及 防護人員
學校適應	整體生活 適應	1. 生活適應良好 2. 生活適應不佳	3. 心理壓力
	角色衝突	1. 學科與術科衝突	2. 多重身份使時間 分配不暇
學校資源 支持及適 應對策	學科支持	1. 師長協助 2. 學校輔導資源	3. 心理支持 4. 學科支持建議
	術科支持	1. 師長協助 2. 學校輔助資源	3. 術科支持建議
	生活支持	1. 師長協助 2. 學校輔助資源	3. 心理支持 4. 生活支持建議
如何克服 困境	1. 請教同學及隊友 2. 自我努力與心理調適	3. 做出取捨 4. 擁有學習典範	

資料來源：本研究整理



第一節 學科適應

本研究資料分析就讀非體育運動科系運動績優生之學科適應，包含 1. 就讀動機、2. 學科狀況及對科系的瞭解、3. 學科目標設定與期許，以及 4. 學科困境等四大關鍵因素。

一、就讀動機

研究者從訪談中發現，運動績優生就讀非體育運動科系的主要動機，包含 1. 跳脫體育、2. 校系排名高與聲望佳、3. 考量生涯規劃及未來出路、4. 追隨學長姐的腳步，以及 5. 聽從長輩建議等五大關鍵內涵。

(一) 跳脫體育

多數受訪之運動績優生表示，除了單純不想繼續從事體育運動之外，也自覺在體育運動上的發展已達到一個臨界值，難以再繼續往上發展，因此想要跳脫體育，選擇就讀非體育運動科系。

甄審生：就是想要跳脫體育，因為在其他學校有體育科系，而且我大概都是直接朝體育走，然後同學或是教練都會覺得我就是那個天生要讀體育系的體育人，就覺得應該要看一下外面的世界。(S01，行 50-52)

甄試生：因為手球的話，進台大通常都是不太想再打球，就是畢業後不想再打球。(E01，行 248-249)

獨招生：因為在台灣打球沒有很吃香，然後感覺對我來說也不會打到很前面，就是沒有必要在大學繼續讀體育的，然後專精的打下去這一種，所以讀普通大學。(I08，行 65-66)



老師/教練：其實每個選手要誠實，為什麼會想要來選台大，可能就是沒有想要走職業了才會來台大。(C01，行 362-363)

(二) 校系排名高與聲望佳

從訪談中得知，就讀非體育運動科系的運動績優生，其就讀動機大多存有選校因素，希望能夠進入學校或科系排名較高、知名度較佳的大學就讀。

甄審生：因為想說既然沒有往體育這個方向去走，那就是就可能會挑一些，就是一些比較好的學校，……就是會挑一些可能考試是需要比較高分的學校來。(S06，行 78-79)

獨招生：因為會想要讀很好的學校，所以就選建中，想要讀很好的大學，所以選成大。(I11，行 121-122)

(三) 考量生涯規劃及未來出路

研究結果發現，無論選手的運動表現在國、高中時期是否屬於頂尖族群，在選擇大學時皆會將未來的生涯規劃及就業出路納入考量。運動績優生也表示，由於自身運動表現已難以再進一步突破，也未規劃將運動教練作為自己的職業，因此認為就讀非體育運動相關科系可以在畢業後可獲得更好的出路及就業機會。

甄審生：我也知道不能一直打球，所以就想說，看讀成大之後就業也比較好這樣。(S07，行 119)

甄試生：當教練可能也不一定有更好的出路，那倒不如到一般大學去學不同學術上的東西，然後也過過看一般學生的生活。(E06，行 144-145)



獨招生：高中那時候有一點動搖吧，覺得好像球不能打一輩子。你可能中途遇到什麼受傷啊之類的，你可能球員生涯就結束了。所以才說可以來這邊，然後剛好幫家裡學一點東西，可能回去這樣，留一點後路。(I06，行 588-590)

獨招生：讀工管會想要往研究所讀，因為如果研究所畢業出去，就是從事工管這一個行業的話，起薪就差很多。(I02，行 671-673)

亦有運動績優生表示希望能夠選擇轉換身份，以選手之外的角色繼續待在運動領域中，為自己喜愛的事貢獻一份心力。

甄試生：因為大家以前都一定受過傷啊，我覺得（唸物治）這是另外一個待在自己喜歡的東西的一個方式，只是換個角色，感覺唸物治可能以前對我來說，就是一個可以去協助更多選手或者是做相關的行業。我覺得這是一個還不錯的方法，繼續可以做以前喜歡的事，有相關的事情。(E08，行 378-380)

（四）追隨學長姐的腳步

受訪者表示在選擇大學及就讀科系時，更容易傾向選擇有熟識的學長姐所在之處，也更能夠獲得學長姐的幫助。

甄審生：最後兩個科系在選的時候，稍微有問說進來之後怎麼辦，或是有沒有學長可以罩我之類的。很關鍵的是，當時有一個大五的學長在生機，他直接跟我說沒辦法罩我，所以我選了動科。(S04，行 233-235)



甄試生：我前面也有兩個學姊是用甄審進來的，就想說有學姊進來那也跟著學姊一起進來。(E06，行108-109)

獨招生：看學姐們他們都是企管系，然後比較多幫忙，所以就去。(I01，行102-103)

(五) 聽從長輩建議

本研究結果顯示，受訪者的思考模式受到家庭影響許多，對於前人的建議與經驗之談相當重視，也因此面臨重大決策時，會聽從長輩的建議做選擇。

甄審生：因為家人是曾經讀企研所，所以就有問問家人的一些意見什麼之類的。(S05，行116)

獨招生：因為我爸公司是建設公司，他希望我可以去完成這個學業。(I06，行95)

獨招生：我高中那時候應該是受家人影響，他就是說就是不要念體育系，因為他說將來出路會比較窄，所以就叫我們去找一般那種大學讀。(I16)

受訪者也認為，由於過去和教練朝夕相處，團隊間也非常強調服從指示與尊師重道，因此在進行生涯規劃時，教練給予的建議也會產生很大的影響。

獨招生：我覺得也被教練影響吧，他就很希望我們，不要就只有打球。那不要打球那我就會，就會想說那我不要走體育系。(I01，行663-664)



獨招生：我高中的時候跟教練感情比較好，然後教練很希望我可以繼續走那個體系，因為我們也是一個體系。(I04，行 682-683)

甄試生：受蠻多人影響，因為我班導、教練都希望我來，……但教練影響比較多，因為我一開始打算要去海大那個系的時候，教練還會找我過去促膝長談。(E05，行 142-144)

二、學科狀況及對科系的瞭解

本研究發現運動績優生在非體育運動科系就讀的學科狀況及對科系的瞭解，包含 1. 對科系不太瞭解、2. 個人認知與實際情況有所落差，及 3. 學科基礎薄弱及實力差距等三大關鍵內涵。

(一) 對科系不太瞭解

運動績優生普遍表示，在進入非體育運動科系就讀前，並未深入瞭解該科系相關之修習內容以及其所需具備之能力。部分學生雖有嘗試進行瞭解，但收穫不大，因此依然不是很清楚，僅能仰賴自身的直覺進行選擇，也導致了後續入學後諸多問題的產生。

甄審生：那時候就是放榜出來之後有去了解過，但還是沒有很清楚。(S08，行 167)

獨招生：入學前的話其實沒有對這科系做很多研究，那時候就想說反正就上，然後進來再說。(I12，行 224-225)



獨招生：剛進來就是有個問題，就是會不知道要選什麼系，就是不太了解要選什麼。在那一年（不分系）當中，就是可能問老師吧，或是問自己認識的人，但就是了解那個資訊也很少，所以就只能靠自己喜歡的去選。(I01，行477-480)

老師/教練：我覺得其實很多高中端和大學端的部分是互相不熟悉跟了解的，所以在很多高中生要選擇大學的時候，他們也沒有很清楚自己的方向是什麼。我曾經去高中演講過，針對體育班的部分，我發現他們對大學的想像其實是非常籠統跟迷茫，甚至有不正確的訊息的。(C04，行433-436)

(二) 個人認知與實際情況有所落差

接續前述運動績優生認為自身對其就讀科系並未有深入的瞭解，致使他們在入學後發覺實際情況與個人想像有所差距，如對於實際授課內容並不感興趣，抑或是課程難度超越自身能力可以達到的範圍，因而感到非常吃力。

甄試生：其實進來之前有（覺得能力可以符合科系要求），進來之後好像比想像中的難一點，因為大一課程還好，可是聽說大二之後都比想像中難很多。(E02，行33-34)

獨招生：其實我上這個是我第一志願，就是我想讀這個系，結果發現進來之後跟自己想的不太一樣，然後發現要轉系的時候，成績到不了。就是本來是抱著期待的心態來讀這個系，但是進來好像，就是學的，你以後出社會不知道要幹嘛的東西。(I11，行184-186)

獨招生：我那時候本來進來要選英文，我那時候想法就是說可以學英文這樣，可是進去修第一堂那個語文學概論，發現完全不一樣，就是很困難，然後花很多很多時間讀，然後才低空飛過這樣。(I07，行130-132)

老師/教練：我之前剛好有機會，有人請我去高中體育班講幾場大學的部分，但我後來才發現小朋友真的對大學一點概念都沒有，就會有小朋友來問大學是怎麼樣的情況，然後就會跟我說以前都聽學長說那個怎麼樣怎麼樣，或是家長都聽教練講怎麼樣怎麼樣，可是老師你剛剛講的都不一樣，就會有這樣的狀況。(C04，行530-533)

(三) 學科基礎薄弱及實力差距

受訪者表示，運動績優生在進入排名較高的一般校系後，明顯感受到自身與同學的學科能力差距，且一般大學校系授課多使用原文書，而運動績優生認為由於自身過去未培養良好語文能力及數理基礎，因此在進入大學後，相較於同儕便需要花費更多時間理解授課內容、完成學科作業，才得以跟上同學的腳步。

甄審生：現在期中考剛完，就是會有差距，但是我覺得應該應該是，在對文章或是上課時候的理解能力可能會有差。……就變成考試，我沒有辦法寫出一個很完整的理論出來，大部分都是申論題，就可以看得出來跟同學的差距。(S01，行69-74)

甄試生：我覺得考試滿難的，跟系上同學還是會有落差。(E03，行152-153)



獨招生：到了大學之後，因為我選營建系，發現其他同學在上課的時候，老師出的題目，算數學算一算，一下就算出來，然後我在那邊紙還是空白的，寫不出來。(I06，行 88-90)

獨招生：因為我成績原本就是算是比較低門檻進來的，所以原本就在後半段，所以進來對我來講還是讀的比較辛苦。……就是我進來的時候英文就很爛的，然後這些東西幾乎都是英文，所以就可能別人做作業，我可能要花三倍的時間去做。(I17，行 536-537)

三、學科目標設定與期許

研究者自訪談中發現，運動績優生就讀非體育運動科系的學科目標設定及師長的期許，包含 1. 通過學科考試、順利畢業及跟上同儕腳步、2. 轉系、3. 考取研究所等三大關鍵內涵。

(一) 通過學科考試、順利畢業及跟上同儕腳步

多數運動績優生表示，在進入一般大學與科系後的學科目標設定多為學科考試及格，並順利達到畢業門檻即可，以及期許自己的學科程度能盡快跟上一般學生。

甄審生：入學之前的學科目標設定，就只是設定在一個能畢業就好的範圍。(S02，行 66)

甄審生：我希望就是可以找到自己一套讀書的方法，然後就是可以全部 *all pass*。(S06，行 147)



甄試生：在入學前設定學科當然是希望能準時畢業，然後大學不要被當。

(E01，行148)

獨招生：因為我其實到現在還有點跟不上，所以我現在只是希望說我可以趕快先跟上正常學生的程度，然後以後的事情等我真的已經做到這一點的時候，再做打算。(I02，行196-198)

而學校老師、教練和行政人員對於運動績優生的期許亦為希望他們能夠順利完成學業，並跟上同學的腳步。

老師/教練：學科當然希望他們不要被當。(C06，行21)

行政人員：不要打輸人家也念輸人家。(A01，行45)

(二) 轉系

部分運動績優生於訪談中表示，在入學前便已決定要轉換科系，就讀其他更有興趣的領域。亦有運動績優生是由於在原科系就讀不順利，於是規劃轉系。

獨招生：我本來就是跟他一樣，進來就想轉系，從水利轉到土木。(I08，行179)

獨招生：入學之前就已經要打算轉系了，所以反而是在看其他系的一些標準，還在找。(I09，行158)



獨招生：因為我大一上的成績不堪入目，所以我成績要拚就是大二的事，拚好一點，然後看大三能不能轉科，或是之後再降轉。(I11，行193-194)

師長也表示，部分運動績優生可能在入學後發現自己對於就讀的科系並不感興趣，因此決定轉系。

老師/教練：因為很多體保生考進來，他可能對那個系的東西不是那麼有興趣，或是他唸了一年之後想要換別的，可能就是在一些學業修習的制度上面可以幫助他們了解一下，讓他們去做規劃。(C02，行477-479)

(三) 考取研究所

部分學科適應良好的運動績優生表示，其目標設定將著重於考取非體育運動相關科系的研究所。

甄審生：我現在考慮的兩個方向，一是繼續讀研究所，或是畢業後去考土木技師。(S03，行180)

獨招生：就會想要再繼續讀研究所。(I02，行673)

獨招生：我學科就是要繼續讀研究所這樣。(I13，行380)

獨招生：學科的目標設定，其實有想要就是研究所能推就推。(I15，行294)



四、學科困境

本研究經由訪談瞭解非體育運動科系運動績優生面臨之學科困境，包含 1. 學科成績低落、2. 感到焦慮與不自信、3. 害怕尋求幫助、4. 修課規定嚴格、5. 分組與人際困擾等五大關鍵內涵。

(一) 學科成績低落

受訪者表示，在入學後的前兩年皆可能會遭遇學科表現不佳、成績低落，甚至是不及格等情況。

甄審生：有一些比較困難的會被當，大概是三分之一會被當，都是必修課。(S02，行 107)

甄試生：我大一大二都有被當過科目。(E01，行 111)

獨招生：我有試過一次讀到早上，但考的很爛，因為腦袋都不清楚，然後就繼續睡。我就大一上的時候都這樣，然後我大一上就土木跟微積分都被當。(I08，行 520-521)

師長也表示，若運動績優生在接受課業輔導後還是無法順利通過考試，便會選擇休學或轉學。

老師/教練：當初是化工系的女生，那教授也把她帶到實驗室，助教幫她盯她功課，她也是撐了一年最後也是就辦休學了，每天背化學式，她背不起來，她就是沒興趣，沒有辦法。(C05，行 154-155)



(二) 感到焦慮與不自信

受訪者認為，運動績優生在面對學科時，無法像面對術科那般自信，且容易因課程內容和對未來生活的想像而感到迷惘與焦慮。

甄審生：我記得我大一的時候就是有覺得好像，……就是感覺好像太害怕了，就是可能很怕大家很好，……所以就是大一的時候，有覺得我自己把大學想得太恐怖了。(S05，行 121-123)

甄審生：因為以前可能中間有斷了一些學習，就是像尤其是數學，就所以會比較害怕或是連接不上，也是大一的時候微積分的部份。(S06，行 138-139)

老師/教練：尤其是那些術科成績越好，就像老師講的，我發現他們在場上、在技術層面會很有自信，但是在學科上面真的會焦慮感很重。(C06，行 128-129)

(三) 害怕尋求幫助

運動績優生表示，在請教同學課業相關問題時，會擔心耽誤對方的時間、造成他人的困擾，也會因為自身的特殊身份而害怕尋求協助。

甄審生：因為我們也是自己選擇要進來，我們要自己去講說我們比別人爛需要幫助的話，這樣聽起來很怪。那你來時候就知道這件事情了，那你還敢來，我自己認為就要自己解決。(S02，行 254-255)



甄審生：同學是不會不耐煩啦，但因為他們也要考試啊，就是考試時間會是不多的，那如果我們一直問他們，可能會壓縮到他們自己的唸書時間。(S09，行 704-705)

甄試生：有些同學會表現出不耐煩，那我以後就不會想去問他問題。所以能遇到真的有耐心，又能講得讓你懂得真的不多，但還是會不好意思，不會常常去問。(E03，行 329-331)

(四) 修課規定嚴格

受訪者認為，許多運動績優生在國、高中時期就讀體育班時，老師可能會因為選手的身份進行彈性調整，然而到了大學，教授則是一視同仁，並不會因為你是術科成績多麼優秀的選手就通融讓你的學業成績及格。

獨招生：高中的時候老師可能就會，因為知道你是球隊的，他可能就會放鬆一點，但到大學就，老師根本不管你是誰，就是不會鬆，就是該當你還是都會當你，就是他一定會讓你學到最基本的東西，就是 60 分以上，最簡單來說，60 分以上，才會讓你過。(I05，行 34-37)

體育室師長則表示，即便向各系所老師尋求幫助，也不一定會有所結果，但部分系上老師願意幫助你依靠自己的力量多嘗試幾次。相較於體育相關科系能夠依照運動績優生的情況做調整，非體育運動科系可能較無法給予運動績優生一個安心的環境。



老師/教練：即使有認識的老師也不一定會幫忙，他說規定就是規定，那老師我頂多只能讓你，就是多考幾次，不要直接就是把你當掉，多考幾次，阿你沒過還是沒過。(C07，行444-445)

老師/教練：因為師大是運動科系，在課業上，全系的老師都會知道你的狀況，所以他的標準一定會依照整個科系的狀況去做調整；但是因為台大是分在各個科系，老師不會去管你是不是體保生，他要把你當掉就當掉，所以這個部分我覺得體保生進來台大，他會有他不安心的狀況。(C01，行374-378)

此外，運動績優生有時因為比賽需要請公假，但會遇到有些老師不准假，且若是比賽期間與期中或期末考試撞期，有些老師也不接受先考或事後補考，若考試沒有出席就當掉。

行政人員：我們是遇過桌球跟我講，他全大運可能要比賽團體要比5天，他跟老師說他要去比賽，老師說你今天沒回來就不要考試，就是這學期就不用修，……就是考試當天你沒來，你就是被我當，就是下學期再找我，有一些系是這麼硬。(A01，行244-248)

(五) 分組與人際困擾

部分運動績優生表示在課程分組上，由於轉系、學科能力與一般學生有所落差等原因，容易面臨找不到組員的困擾。而在系上活動的參與，也會因為與訓練時間衝突無法參加，而受到他人在背後的指責。



甄審生：對我們來說我們只有運動可以拿得出手，那人家在比方說選隊友的時候就不會想到要選你，因為可能一個隊伍只有四、五個人的名額，那大家都想要比方說那個影片處理能力好的，或者是曾經帶隊過的經驗，或者是數學能力好、統計能力好的之類的，就不會想到要用你。(S05，行 367-370)

甄試生：他們其實也都知道我平常就是比較忙，雖然他們表面上都會覺得如果我沒有去參加他們的開會，他們不會怎麼樣，可是私底下一定都還是會有聲音，就是說他都不做事啊，開會都放鳥大家之類的。(E08，行 432-434)

獨招生：每次報告要分組的時候，他們不會想要跟我一組，就蠻可憐的，就是他們會覺得我一直雷，會一直拖他們後腿。(I11，行 423-424)

五、綜合討論

本節針對運動績優生的就讀動機、學科狀況及對科系的瞭解、目標設定與期許、學科困境，及人際關係進行分析探討，以下將依序進行回應與討論。

本研究結果顯示影響選手選擇校系的因素包含父母親、教練、老師的期望，以及個人意志，與林雅馨 (2013) 研究國立臺灣師範大學運動績優生生涯發展之結果相呼應。而本研究更發現，就讀於非體育運動科系的運動績優生還傾向於追隨學長姐的腳步，且在團隊性的運動項目中尤為明顯，因他們在國、高中時期，隊友彼此之間的相處時間長、關係緊密，因此認為選擇的校系有前人所在之處，將能夠在就學期間獲得更多的幫助。除此之外，由於體育場上的競爭激烈，能透過甄審、甄試和單獨招生管道進入大學的學生們，皆是從眾多選手中脫穎而出的一部分，但真正能拿到冠軍的更是少數中的極少數，也因此有許多未能站上頒獎台最頂端的選手，



或是有傷在身的選手，便選擇不再專精地朝體育運動領域發展，轉而跳脫體育朝向其他領域進行生涯規劃。

運動績優生在選擇就讀非體育運動相關校系時，並未對科系有足夠的瞭解與認識 (陳又琪，2009)，亦不清楚就讀該科系所需具備的能力，直到入學後才發覺個人認知與現實情況有所落差，以及自身學科實力與一般同學有明顯差距，進而導致學科適應困擾的產生。

就讀非體育運動科系運動績優生對自身的學科目標，以及師長對其的期許，大多以通過學科考試、順利畢業，以及跟上同儕腳步等達成最低學科門檻為目標，僅有少數更積極地將目標設定在轉系和考取研究所，而此類目標設定積極的運動績優生，多數就讀於招生時設有學科門檻之學校。此結果也反映了張少熙 (2010) 的研究指出，運動績優生可透過運動表現進行免試升學，卻忽略了其所需具備的相關學科基礎能力，因而導致銜接困難。

研究結果顯示，就讀非體育運動科系運動績優生面臨之最大學科困境為成績低落，這也導致他們容易在學科上感到焦慮及不自信，認為自己不如一般生的同學 (黃健翔，2003)，且害怕向他人求助 (Murray, 1997; Wilson & Pritchard, 2005)。造成此現象的根本原因為學科基礎能力薄弱、缺乏就讀原文教科書的能力，以及對該學科不感興趣 (李世豪，2015；張宏亮，1995)。然而，非體育運動科系運動績優生學科成績低落的情況，大多只發生在入學後的第一年間，過了這段期間便可知道運動績優生是否已在學科上達成適應，並將繼續留在學校就讀；而在學科上無法適應者，便會選擇離開學校。意即，入學第一年為非體育運動科系運動績優生至關重要的適應期。此結果部分呼應過去研究，運動績優生大多在入學後的學科成績會逐漸上升、術科成績則會逐漸退步 (林房儻、王瓊霞，2015-2019)。

在課堂分組和人際關係上，由於運動績優生需利用課餘時間進行訓練，時間上會和分組討論或系上活動有所衝突 (莊翠玉，1997)，容易導致同儕的不諒解，部分呼應 Riemer 等人 (2000) 研究指出優秀女性運動員在人際關係會面臨到社交孤

立的情況；運動績優生也易因自身的入學身份和學科程度不足，而害怕向同學互動或尋求學科上的幫助（伍展儀，2014）。



第二節 術科適應

本研究資料分析就讀非體育運動科系運動績優生之術科適應，包含 1. 訓練動機、2. 術科狀況及對校隊的瞭解、3. 術科目標設定與期許，以及 4. 術科困境等四大關鍵因素。

一、訓練動機

研究者自訪談中發現，就讀非體育運動科系運動績優生其訓練動機，包含 1. 高中訓練作為升學跳板、2. 應盡的義務、3. 外在誘因，以及 4. 訓練動機低落等四大關鍵內涵。

（一）高中訓練作為升學跳板

本研究透過訪談發現，就讀非體育運動科系運動績優生在過去訓練的主要目的為獲取升學資格。

甄審生：高中啊，因為以前游泳真的一部分是為了升學。(S01，行 16)

獨招生：在高中的時候就其實知道說在這時候打球，對我們來說就只是大學時候的一個跳板。(I08，行 66-67)

獨招生：現在大學就是比較沒有壓力，以前打球的壓力可能就是來自於我要拿來當作一個跳板，就是會一定要打，要維持住。(I10，行 228-230)



(二) 應盡的義務

還有一部分選手表示，他們將大學的訓練看作是應盡的義務，是不得不去做的事，若是少了這一項約束，便可能不再從事這項運動。

甄審生：在校期間沒有什麼想比賽的慾望，因為訓練上就自認識不夠。但還是有去比（大專盃），因為學校規定一定要去比。(S02，行 157-159)

甄審生：就覺得有義務要去練習，因為就是靠這個項目進來的，好歹要去一下。(S03，行 202-203)

獨招生：因為我們有綁三年，所以就一定要去練習。(I08，行 794)

(三) 外在誘因

有部分運動績優生表示，訓練的動機來自於比賽的獎金，若是獲得名次會伴隨著獲得獎金，則會提高訓練動機；亦有運動績優生表示其訓練動機來自於是否能夠獲得出國移地訓練的補助。

甄審生：因為不是完全只有自己一個人的比賽，還有接力，比賽又有獎金，我還關乎到別人拿到獎金的這塊，而且全民運金額滿高的，我不能拖累隊友，壓力就滿大的，變成我會非常努力去練習。(S01，行 134-136)

甄試生：我們教練會記每學期的出缺席，然後會拿來當作之後出國移地訓練的補助標準，所以我幾乎很少請假，除非真的是很必要、很重要的事情。(E01，行 264-265)



獨招生：因為乙組通常什麼每組賽贏點，或者是大專盃得名都會有獎金，通常獎金就會分到甲組，所以通常我們是為了那個獎金繼續在球隊奮戰，……因為那獎金其實是真的都蠻多的。(I13，行414-415)

(四) 訓練動機低落

受訪者普遍認為，訓練課程的安排會影響運動績優生的訓練動機，且運動績優生容易拿大學和高中的訓練課表做比較，相比之下若是相對無趣，亦會提不起勁去訓練。運動績優生也會因訓練動機下降而不再積極求取進步，僅僅將運動作為興趣，原因是認為生命有了更重要、更需要花費時間及心力的事物。

獨招生：高中在練球的時候就會練起來很有新鮮感、很有挑戰性，因為會很有競爭嘛。但到了大學，因為你給的東西就沒有什麼新鮮感，然後就感覺是在浪費時間，所以越練越沒有熱情這樣。(I05，行256-258)

甄試生：基本上來這邊就是要放棄排球了，就當運動。(E03，行248)

甄試生：因為畢竟進來之後，自己都覺得不會打職業什麼的啊，所以籃球對我們來說就是一個想要維持的興趣罷了，所以才會覺得學業才是我們未來能夠持續的東西，所以那些比較重要。(E07，行734-735)

師長則表示，曾遇過不少運動績優生表示沒有訓練動機，想要離開校隊，但教練們也無能為力。也有教練表示，透過瞭解運動績優生的學科成績表現，便能大致區分出運動績優生訓練動機的高低。



老師/教練：其實這幾年也有小朋友是沒有練完就走掉了，她的理由是她家裡有事，或是她想要發展別的東西，你也沒辦法擋她，因為我們也沒有真的好的理由說妳不能走、妳要留在這邊練完。我來的第一年就有遇到這個狀況，就是體保生來，然後就走掉了。(C02，行53-55)

老師/教練：你說要讓他在大學裡有更想訓練的動機，他真的還找不出有什麼動力要繼續練下去。我問十個小朋友，他們八個都跟我這樣講。(C04，行213-214)

老師/教練：目前就男排來講，訓練動機就是保持或維持而已吧，因為可能課業壓力會讓他們覺得滿重的。若真的是不錯的選手，那他的訓練動機會降低，因為他需要用比較多的心力去功課上；那技術能力比較不好且學科能力比較好的反而訓練動機會比較好，所以會呈現兩種不同的對比。(C07，行112-115)

二、術科狀況及對校隊的瞭解

本研究發現，非體育運動科系運動績優生的術科狀況以及對校隊的瞭解，包含1.對校隊運作瞭解不足、2. 多為自主訓練、3. 運動表現不如預期等三大關鍵內涵。

(一) 對校隊運作瞭解不足

受訪者表示，和對就讀科系的瞭解情況相近，許多運動績優生在進入大學時，對校隊的運作及管理模式並不清楚，如不知曉進入需要參與校隊訓練或競賽。

甄試生：其實不知道（校隊訓練狀況），……我知道一個禮拜只有練三餐。(E02，行280-283)



獨招生：剛來的時候，因為沒有認識的學長姐在這裡，所以也不太清楚整個球隊的運作模式。然後加上我來的時候剛好是那外教新來的一年，所以感覺好像又有整個變動。(I03，行 563-564)

甄審生：我的想法是進來台大需要運動成績，但是因為他沒有體育系，所以我就認為他應該是不需要運動成績。(S02，行 260-261)

各校隊教練和行政人員也表示皆曾遇到運動績優生新生不知曉進入大學後有義務參與校隊訓練，抑或是主動向師長要求退隊之情況。部分學校因此特別修訂了相關招生辦法以避免此類問題產生，但亦有校隊至今還未能有效避免這些問題。亦有師長表示，會讓將來可能入學就讀的運動績優生先行體驗校隊訓練，以增加其對該環境的認知。

老師/教練：我曾經有學生要離隊就離隊，他說：「老師我再也忍受不了游泳隊了，我要離開。老師對不起，我要離開這個隊伍。」就頭也不回的走了，根本拿他一點辦法都沒有。(C04，行 64-66)

行政人員：有遇過學生體保進來以後說，我不知道我要練球。……就是我們有改過我們的體資簡章，就是因為那個學生說，我不知道我進來要練球，他一進來第一年他就說我不練球，他就說，我不加入校隊。(A01，行 397-404)

老師/教練：去年有一個在進來之前就有先問，有先來球隊大概兩次，先來了解一下環境、來看一下、來練球，有先備的認知進來之後大概會是

怎麼樣，也跟球隊的人稍微聊個天，當然有跟他說這還什麼都不一定，只是先讓你來看，家長也都有來看，因為前面有不好的經驗，所以就有先讓她來。(C01，行 521-524)



(二) 多為自主訓練

受訪者認為，進入非體育運動相關大學後，由於隊上的隊友們大多就讀在不同科系，能夠集體隊練的時間也變得更少，若想要維持原有的運動水平，便需要額外進行自主訓練；加上大學教練多由學校體育老師身兼，難以如同過去的專任教練全心全意投注在選手的培訓上，因此運動績優生經常需要獨立自主地訓練。

甄審生：現在上大學，我有很多時間是自己在練習。(S01，行 100-101)

甄審生：我們練球就是自己排課表，隊長排課表。(S07，行 261)

甄試生：大學的話比較多自主學習的階段，因為我們校隊（練習時間）改成一三晚上六點到十點，剩下時間就是自由分配的。(E01，行 28-29)

獨招生：我覺得就是變成自主訓練變得比較多吧。因為我自己是覺得，球也是想要打好，但沒有要去職業。但就是已經要打，就要打好。……想進步的話，就自己要花時間。就是這個部分也是跟高中不一樣的。(I01，行 295-298)

(三) 運動表現不如預期

受訪者表示，進入大學後的運動成績及表現大多不如預期，且此情況為可預期的結果，而比賽機會相較於過往也減少許多。



甄審生：入學前有先知道學校的環境不太適合繼續走這條路。……還有參考一些選手，他們在大學時期，如果投入職業比賽的話，成績其實也沒有那麼好。(S02，行 147-152)

甄審生：也是體能上的問題，就是掉太多，因為其實我現在應該是要大三，所以已經三年了，所以體能掉非常多。(S05，行 195-196)

獨招生：到了這邊之後，比賽量持續減少，而且我們連續三年沒有打進複賽，所以就是一整個學年，……就兩三場正式比賽就結束了。(I14，行 653-655)

教練亦認為運動績優生運動表現不如預期為預料之中的結果，原因為訓練時間及質量相較於過往大幅地減少。

老師/教練：通常體保生來的時候，我就會跟他們說，來這邊進步是比較難，只要不要退太多就好了。因為高中和大學訓練量差太多，尤其如果我們是收甲組隊的話，我們現在的訓練量真的是很少，所以會提醒他們。(C02，行 248-250)

三、術科目標設定與期許

研究者自訪談中發現，就讀非體育運動科系運動績優生的術科目標設定及師長的期許，包含 1. 不以競技為目的、2. 展現正向積極的態度、3. 協助校隊隊務，以及 4. 持續專精於體育運動等四大關鍵內涵。



(一) 不以競技為目的

透過前述就學動機可知，進入大學非體育運動科系就讀的運動績優生多是為了轉換跑道而不再投入大量時間及精力於體育運動上，更多的是將該項運動視為自身興趣，沒有壓力的去做，顯示了他們不再將競技、獲得名次為主要目標。

甄審生：在成大的球隊喔，就當興趣，出去外面打當工作。(S07，行741)

獨招生：我上大學之後第一次體驗到那種好像贏也好，輸也好的那種，就是無所謂的感覺，現在是打球快樂就好。(I11，行316-317)

此外，部分學校的校隊教練也不會期許非體育運動科系運動績優生在競賽上一定要獲得非常優異的名次。

獨招生：男排的話，因為不像女排有收那個體保、體資的，然後收進來的話，也不一定是甲組的，有可能是比較會打球或是剛好考進來這樣，然後成績上教練也不會特別要求說要打到甚麼名次。(I09，行287-289)

老師/教練：參加比賽得不得牌回來，這可能不是我們本身能操控的，因為他本身入學就是要跟公開組的來比，這先天就已經跟甄審甄試差蠻多的。……獨招他沒有辦法像一般你要打到比如說公開組到前八名、前四強，難度非常非常的高，幾乎很少，像是網球的話要好幾屆才會出一個這種的。(C06，行26-30)



(二) 展現正向積極的態度

仍有少部分運動績優生在面對競賽上，無論對手的強弱，也抱持著正向、積極且想求取勝利的態度應對每一場比賽。

甄審生：游泳對我來說是一個人生的價值，如果沒有游泳，好像人生的價值就變低了。(S01，行 90-91)

甄試生：我們是滿想贏的，我們是幾乎不管是對到傳統強隊，或是跟我們一樣在甲一是中後班名次的隊伍，其實我們不會有那個，對到這隊死定了喔我們亂打的想法。我們對每一隊都是一樣，我們對每一隊都保持著就是表現出最好的自己，然後去完成這場比賽。(E06，行 303-305)

而校隊教練也期望看到運動績優生拿出良好的態度面對訓練及競賽，也認為積極的態度可以使他們未來有更好的發展。

老師/教練：我覺得自己的個性和態度是一個很基礎的東西，可能可以走到後面或是發展比較好的，是因為個性、心理素質或整個學習態度上是比較好的，也沒有逃避，就是去努力做好。(C01，行 583-585)

(三) 協助校隊隊務

許多運動績優生表示，自身除了需要有能夠獨立自主訓練的能力之外，有時也需要肩負起助教的身份，帶領一般組進行訓練及出隊比賽。

甄試生：(校隊訓練)主要不是教練在練，主要都是隊長或體保生在帶。(E03，行 90)



甄審生：因為我們體保生比較少，所以我們老師會希望我們比較偏向帶領其他隊員的感覺，所以其實我們訓練的時間沒有到那麼多，就是我們平常在幫忙帶其他人這樣。(S05，行 26-28)

獨招生：訓練是我在帶，教練有時候忙就不會來了，他就跟我講一些課表，叫我去操作這樣。(I09，行 291)

獨招生：因為原本就有聽說過來這邊，就是我們的角色要轉換，所以就變成是說我們，就像他剛剛講的一樣，我們不太像是一個選手的身分來這邊，那就是類似助教、教導者。(I14，行 348-350)

校隊教練則表示，由於他們身兼學校體育室老師或系所老師，有時會因課程安排的緣故，而無法參與訓練或比賽。針對競技水平較低的運動績優生，校隊教練也期許他們能夠以助教的身份協助教導校隊一般組的隊員，以提升學校整體運動競賽表現，同時也可增進其對學校的貢獻度。

老師/教練：譬如說教練有一些時間上，我們有體進修所的老師的課的緣故，可能沒辦法這麼頻繁去比很多比賽，可能有些重大的比賽老師會跟出去，但是有些比賽他們想出去的話，畢竟他們是體保的，長年在比賽，對於比賽的部分比較熟悉，也會請體保帶其他人出去，留意一些細節，協助老師這樣子。(C06，行 96-99)

老師/教練：如果像獨招的話，他的技術水平沒有像甄審甄試那麼高，那就是希望他們協助隊務，協助隊務就是第一要務，……其實最重要的是提

升一般組的實力還有協助教練，把訓練的強度提升，這個我覺得是他們最大的任務，……就是讓他們進來覺得對學校有貢獻。(C06，行24-27)



協助隊務雖能使運動績優生感到更有參與感和對學校有貢獻，但另一方面也造成運動績優生必須利用原有的訓練時間去教導他人，影響運動績優生自身的訓練時間，間接導致其運動表現不如預期，同時也逐漸感到疲乏。

甄審生：我原本是在女隊幫忙，那這學期我開始去男隊一起練，所以一開始女隊的老師就會覺得，我怎麼都沒有把時間花在我應該要帶女隊的時間上面，所以一開始有一點衝突。那現在的話就是可能先幫他們，或者是幫他們排一些課表看一下，之後再自己去練。就是就是因為老師希望我們可以幫助他，然後幫忙帶，所以就是當時遇到這些狀況。(S05，行235-238)

獨招生：都是在陪乙組，就是當教練的意思，更多在教導。……擋球之類的，……可能防守會進步，攻擊不會進步，變成一個龜，一直在龜的那種。……你教了差不多兩三遍，他也死都不聽，那就會懶得教，會失去熱忱，然後就變成，變成有點像去工作。(I13，行391-406)

(四) 持續專精於體育運動

少數就讀非體育運動科系的運動績優生在適應了大學生活後，便將術科目標設定於繼續精進運動、獲得佳績，以及朝向職業運動隊發展。

獨招生：我自己是，就規劃說先去選（選秀），如果沒選到，那我可能就大學一樣畢業，那我之後可能會回家幫忙。(I06，行614-615)



獨招生：回到當初我設定的目標，就是想要打職業。(I07，行596)

甄審生：因為我自己知道，羽球就是你沒練了就會退很多，所以當時(剛入學時)術科上沒有什麼目標。但是現在的話就是發現，好像沒有想像中那麼恐怖，所以自己也有設定一些可能大專盃前三之類的目標。(S05，行65-67)

四、術科困境

本研究經由訪談瞭解非體育運動科系運動績優生面臨之術科困境，包含 1. 訓練質量及相關安排不善、2. 訓練場地及執教團隊受限、3. 人數不足及運動表現參差不齊、4. 缺乏物理治療及防護人員等四大關鍵內涵。

(一) 訓練質量規劃與相關安排不善

運動績優生普遍認為，大學校隊訓練的強度普遍不足以滿足他們的需求，且與過去高中時期的訓練強度有所差異。

甄審生：我們也覺得(校隊訓練)強度不夠，但還是會去外面追求刺激。我們會自己出去練球，自己組隊去外面找人比賽，打社會組，有時候也會回去跟學弟練球，就是會去打很多體保生的比賽。(S04，行379-381)

甄審生：就可能沒有辦法到達那麼高的強度，除非教練有下來跟我練，……沒有辦法像就是在高中的時候練的這麼的高強度。(S06，行175-176)



教練也表示，除了訓練時間有限之外，尤其在需要對打的運動項目中，運動績優生會因缺乏程度相當的對手一同訓練，導致訓練強度不足的困擾。

老師/教練：如果他認真打起來，沒有一個人有辦法跟他打，所以他如果要維持強度就是要回母隊，但是回母隊會在高中又在高雄，所以可能又不切實際阿，那個往返時間不可能。(C06，行188-189)

老師/教練：像排球的話一週只訓練兩次，所以即便有訓練動機，進步也是非常有限，所以我們才會希望體保、體資收進來是即戰力，因為在大學階段你真的要有進步空間真的太少了，因為一週只練兩次而已。(C07，行116-118)

亦有受訪者表示，訓練時間和內容的安排未受到妥善規劃，使選手對訓練課表產生疑惑，有時也會因臨時宣布更改訓練時間而影響到個人時間安排。

獨招生：訓練的時間也都很不一定，然後之前的學姐是因為，大學都想安排一些打工之類的，但是就會因為有時候突然要訓練，就是沒有一個規劃，所以就沒有辦法好好的安排自己的生活。(I01，行485-487)

獨招生：訓練方面，從頭到尾的規劃要好，我們現在有好一點，之前就是，可能男女籃，然後教練有的時候不知道誰要練，然後結果我們變成說兩個一起上體育館，今天是誰要練不知道，然後結果教練才突然說好是男籃練，然後女籃就回去。(I07，行441-444)



獨招生：就像他們說的吧，（訓練）有點在浪費時間，沒有規劃。(I03，行 276)

（二）訓練場地及執教團隊受限

部分運動績優生表示，學校運動場地並未有校隊專屬的訓練時間，因此校隊需要同一般學生一同進行場地租借及預約，而運動場地人流太多也會造成訓練時的困擾。

甄審生：訓練時間和設備會造成滿大的困擾，解決的方法就是陸上訓練吧，會先看手機，現在游泳池有多少人，如果太多人就會選擇去健身房。但如果到比賽之前都是這樣的狀況的話，就會是滿大的一個困擾。(S01，行 289-291)

甄試生：就是沒有專屬於校隊時間的練習時間，校隊還是要去借才能練。(E06 行 578)

受訪者普遍認為在訓練資源及團隊師資上有所短缺，包含缺乏體能教練、專項教練人數不足等。此外，由於教練同時也是學校老師，難以投注相當程度的心力在帶領運動代表隊上，因此選手需要相互仰賴、幫助。

甄審生：教練沒辦法一直盯著這個選手，教練也是教授嘛，可能真的需要聘請專門當教練的人。因為教授他們自己也有要做的事，……可以花在教學上時間可能就比較少。(S02，行 349-352)



甄試生：我覺得我們重訓因為一直都是各自去訓練的，可能沒有辦法針對重點的肌群做加強，我們可能在重訓上也需要一個指導教練，或是他可能開菜單給我，然後我們自己去訓練。(E01，行 53-55)

獨招生：訓練方面我也是覺得再規劃吧，因為我們教練真的就是帶男女籃會真的很不夠。(I01，行 483-484)

部分校隊教練亦表示，學校目前可能還無法提供運動績優生一個安心訓練的環境，或是良好的術科師資，但學校願意盡全力協助。

老師/教練：老師也沒辦法保證說，你來練球我可以幫你成績更好，你還可以順利畢業，我覺得這一塊是我們可能沒辦法給他的狀況。(C01，行 370-371)

老師/教練：像剛剛老師講的，我們的體育專業能力有沒有辦法幫他，我承認我自己沒有辦法幫她，但是我可以想辦法去找可以幫他的人。(C04，行 402-404)

老師/教練：訓練我覺得反而是比較難的，如果今天選手進來，我們要給他充足、夠好的訓練環境，我們到底有多少項目可以做到這件事情，以及我們現有資源有沒有辦法幫到忙？這個是我自己覺得選手進來，反而在訓練這塊我很難幫到忙的。(C02，行 387-390)

相較於一般生，運動績優生還認為在訓練上較少獲得的關注，且教練對於運動績優生的競賽成績並未很看重，因此需自行加強，成績也難以更進一步突破。



獨招生：但就算打到前面級數，我們教練還是也是不太管我們，有可能就是比賽前才練我們隊形，可能前面都是在練一般組的，就是我們要加強之類的，就是可能可以維持就已經很好了。(I12，行 254-256)

獨招生：我們教練好像不太會管我們甲組的成績，那我們也不太會練球這樣，都是比賽前自己練一下。(I13，行 388-389)

(三) 人數不足及運動表現參差不齊

受訪者認為，招收運動績優生的條件除了術科成績之外，大多設有學科成績的最低門檻，因此被錄取的學生其術科表現並不一定為報考學生中最頂尖者，導致每年入學之運動績優生術科程度參差不齊。

獨招生：因為體資生你每年收到的程度的都不一樣，所以有時候可以打進公開一，就是有時候可能可以打進前面，有時候可能掉到後面的級數。(I12，行 252-254)

老師/教練：技術上可能一般生都比體資生好，但這沒辦法，這是我們招生的系統他就是這樣，所以我們每年招進來的選手都不是我們真的想要的，因為前幾名他可能學科就沒辦法那麼好，所以他就是被刷掉，後面都變成排到倒數的，因為學科好一點點而補上。(C07，行 137-139)

此外，有部分運動代表隊亦面臨到了運動績優生招生人數不足而無法成團參賽之窘境。



甄審生：就沒辦法報團體賽，人不夠就沒辦法報團體賽，就只能打個人。(S06，行41)

甄試生：體保生太少，我覺得學校應該要去推廣，多收一些體保生也可以提升學校的運動成績。(E04，行403-404)

(四) 缺乏物理治療及防護人員

物理治療及防護對於運動表現的影響之大，現已成為各代表隊的戰力資源之一，然大多數非體育院校的運動績優生表示學校很少提供此類資源，在受傷時多需自行尋找相關人員，或是隊員之間相互照應。

甄試生：我大三的時候也很納悶，為什麼手球隊沒有物治，比賽的時候老師就是防護員，真的就這樣而已。(E01，行338-339)

甄試生：我們前兩階段是自己幫自己，就是我們自己比完賽後，還要互相幫對方做治療跟放鬆。(E07，行563)

獨招生：我自己也是有受傷，那在受傷之後的一些規劃都是要自己來。(I01，行484-485)

獨招生：訓練上因為運動員嘛，一定多多少多少都有傷，那球隊沒有一個防護員，沒辦法幫助我們更快速度的恢復。(I05，行427-428)

亦有教練表示，雖然非體育相關院校設有物治系、醫學系，但尚須進行資源整合，以幫助運動績優生。



老師/教練：雖然我們貴為台大，有很多一般的系所，但是因為我們沒有一個整合，我們的物治系、醫學系，他們不會去幫選手啊，所以我們還是得想辦法從外面去尋找相關的資源來幫助他們。(C04，行 398-401)

五、綜合討論

本節探討及分析了非體育運動科系運動績優生的訓練動機、術科狀況及對校隊的瞭解、目標設計與期許，以及術科困境，以下依序進行回應與討論。

本研究結果顯示，就讀非體育運動科系運動績優生的訓練動機普遍低落，其原因包含認為訓練缺乏新鮮感、過去訓練作為升學跳板 (石沛楷，2014b)，而在進入大學後的生涯規劃重心已不在運動上、缺乏外在誘因等，因此不願繼續投注時間和精力於訓練上。此結果揭示過去研究指出，造成無動機的原因是非常多元的 (Ntoumanis et al., 2004)。非體育運動科系運動績優生於大學時期繼續參與校隊訓練的原因大多由於這是他們應盡的義務，抑或是有外在誘因誘導所致，若失去了這些規範和誘因，運動績優生便會選擇退出運動。呼應江蓓欣、季力康 (2015) 的研究指出，失去動機的國內運動員會因為背負著義務而繼續進行運動訓練，但表現出消極的行為。

運動績優生在入學前並未對該校校隊有充分瞭解，例如：學校的訓練環境、校隊的運作管理模式、有義務參與校隊訓練等，且由於運動績優生多需進行自主訓練以保持運動表現等因素，導致入學後的競賽表現不如預期。若想要維持原有的運動水平，則需要進行自我調適，以適應新的隊伍和環境 (伍展儀，2014)。

許多運動績優生在國、高中時期，由於校隊或體育班管理嚴格，便將訓練作為一項義務或日常的工作，到了大學能夠彈性安排與運用時間時，便將專項運動作為興趣，轉而改變其目標設定，不再將競技結果當作主要目標。本結果呼應過去研究指出，運動員升上大學後，容易因失去目標和成就感而感到倦怠和消極 (涂馨友、



黃崇儒，2012)。但仍有少部分運動績優生希望能夠繼續專精於運動，除了在大學時期獲得良好術科成績外，也期望於畢業後加入職業運動隊伍。此類運動績優生即是 Mallett & Hanrahan (2004) 研究中指出，具有個人目標驅動，進而產生訓練動機的選手。而在師長期許的部分，校隊教練多期望選手以正向積極的態度面對訓練和競賽，且部分非體育運動學校的校隊會期許運動績優生協助隊務，擔任起帶領一般生訓練的角色。然而，站在教練的角度，雖認為運動績優生可透過協助隊務獲得參與感和光榮感，但卻也有運動績優生因此而感到疲乏，認為這是減少其訓練時間並導致運動表現下降的原因之一。

非體育運動科系運動績優生在術科面臨的困境，首先為訓練質量與相關規劃不善，如訓練質量或強度不足、訓練時間未妥善安排等。此結果部分呼應過去研究指出，運動績優生運動表現下降的原因受到訓練強度和時間不足影響 (莊翠玉，1997)。且由於校隊教練多由學校體育教師兼任，可帶隊的時間有限，以及部分學校訓練場地並未有專屬於校隊訓練的時段，因此在執教團隊和訓練場地上容易受到限制 (伍展儀，2014)。其次為每年招收入學的運動績優生運動表現參差不齊，有時亦會因招收人數不足而難以參賽 (何正峰，2014)。最後為缺乏物理治療及防護人員，由於運動最常見的困境之一為運動傷害 (Humphrey, Yow & Bowden, 2000)，因此在日常訓練或競賽期間擁有物理治療或防護相關人員在場即刻治療，便顯得格外重要。

第三節 學校適應

本研究資料分析就讀非體育運動科系運動績優生之學校適應，包含 1. 整體生活適應以及 2. 角色衝突等兩大關鍵因素。



一、整體生活適應

本研究結果顯示，非體育運動科系運動績優生的整體生活適應，包含1. 生活適應良好、2. 生活適應不佳、3. 心理壓力等三大關鍵內涵。

(一) 生活適應良好

多數運動績優生自覺大學生活適應上沒有太大的問題或困擾。

甄審生：整體上都還算正常。但是就是沒有額外參加什麼系上的其他活動，就是上課。(S02，行78-79)

學校師長及行政人員也認為運動績優生在生活和人際上都能順利融入學校的團體生活。

老師/教練：畢竟都還算是高中都有參加過校隊，他們至少團體生活算是滿適應的，他們融入生活應該是還滿正常的。(C07，行144-145)

行政人員：其他適應方面我覺得他們都過得滿開心的，隨時都在打卡跟同學出去玩，人際上都還滿ok的。(A01，行142-143)

(二) 生活適應不佳

運動績優生由於前述學科困境及其他因素，以至於在進入大學就讀時感到不適應，或是找不到生活的平衡點。抑或是在剛入學的期間，由於短時間學業程度無法跟上同學、校園環境的大轉變等各方面因素而感到不適應。



甄審生：大學生活沒有適應可能是找不到一個平衡點吧。(S01，行 164-165)

甄試生：我在上學期的時候我很低潮，就在想為什麼我會因為課業問題，我會想要逃避，想休學，但是這學期我發現其實課業是還好，比較多是因為其他事情，不是課業的問題。……就是大一上蠻不適應的，但到大一下就還好了。(E05，行 222-224)

學校老師則認為，運動績優生在入學第一年為關鍵時期，若為謹慎注意其適應狀況，很容易造成遺憾。亦有師長表示，部分學生由於找不到人生的方向等種種因素影響，導致遲遲無法適應一般大學的生活，嚴重適應困難者最終便會決定休學或退出校隊。

老師/教練：我覺得很多選手都第一個學期、第二學期適應不良的時候，老師或是行政這邊沒有注意的話，很多很好的學生可能就這樣轉掉了，或是不念了，滿可惜的，因為那個真的是資質都滿好。(C06，行 175-177)

老師/教練：有些真的就是沒辦法適應，離開球隊或者是辦休學這樣。(C05，行 172)

老師/教練：有一個是有來問我說，他想要轉系，可是他自己也沒有一個方向，……他後來好像真的就是自己的心態吧，也念不下去了，然後變成他要轉校也轉的亂七八糟，後來就休學了。(C07，行 150-156)



(三) 心理壓力

由於學科、術科、生活上等多方面的困境，運動績優生會因此感到自身承受著許多心理壓力，且會致使他們感到失落，認為自己的大學生活過的雙頭空。

甄審生：我們這種學生在學校還是相對弱勢吧，心理上面承受的就是比較多，如果（心輔中心）能跟進的話，也可以阻止一些遺憾事情發生。

(S02，行332-334)

甄試生：我那時候的情緒一直在循環啊，就是當下的時候覺得自己很需要去（看身心科），但結束之後又覺得應該還好，應該不要去浪費醫療資源。就這樣一直在巡迴，然後就一直這樣子撐到了上學期結束。(E05，行234-236)

獨招生：我覺得我的壓力可能會比一般人大，我自己覺得。因為我們要，就是兩個都要兼顧，體育跟學科都要兼顧。(I17，行965-966)

獨招生：讀了兩年之後，覺得就心會很累，就好像來這邊打球又沒有其他學校強權那樣子在訓練，感覺球技好像也不如人這樣，然後課業上面也跟不上其他人。就會感覺變成是兩頭空這樣。(I06，行90-92)

校隊教練及相關人員也表示，能夠感受到運動績優生的壓力及悶悶不樂的情緒，甚至曾有壓力大到影響睡眠的案例。亦有教練提及，運動績優生在進入大學後，因學科及術科成績的大幅落差，致使他們向老師們提出需要接受心理層面關心的需求。



老師/教練：網球隊有問題的其實像現在一個體保的，他技術非常好，但確實是在光電念得很辛苦。……他自己也滿想轉校的，因為感覺好像壓力太大，他都有一點悶悶不樂這樣子。(C06，行568-572)

行政人員：我遇過一個是文學院的體保，就是他跟同儕關係也不好，但是功課可能也沒那麼厲害，……剛上來的時候就面對很大的壓力，可能念每一科，他都自己也很緊張，……就是幾乎每一科他都上課壓力大到會睡不著那一種。(A01，行293-298)

老師/教練：他們其實好幾個都有跟我講到這個問題，就是我們有必要關心到他們的心理狀態，我後來想想也覺得這真的是有可能的，就是他們這樣突然間掉到谷底，然後他們在班上的課業也真的是整個不行了，不知道哪裡有出口，所以就選擇逃避，或是就不要了、走了、被退學。(C01，行572-575)

二、角色衝突

本研究結果發現非體育運動科系運動績優生面臨之角色衝突，包含 1. 學科與術科衝突、2. 多重身份使時間分配不暇等兩大關鍵內涵。

(一) 學科與術科衝突

運動表現優良的運動績優生，會面臨到需要進入國家運動訓練中心進行培訓與集訓，以備戰國際大賽的情況。然而，在非體育運動校系中，學校端普遍不願承認學生於國訓中心修課的學分，而國訓中心也不同意選手於集訓期間返回學校進行修課，造成運動績優生在學生及運動員雙重身分上的角色衝突。



甄審生：大一上的時候有去左訓，但是我被趕出來了，就是成大不接受我在那邊的學分。(S07，行 209)

行政人員：我們之前遇過的是，有兩個就是世大運培訓進去的，那因為學校老師不可能過去那邊上課，然後我們就問左訓，左訓就說那他們可以派比如說高師大老師幫我們上，但成大老師就覺得說，你們上的內容、素質可能不符合我們成大的素質，那是不承認左訓上的課的學分。(A01，行 202-205)

受訪者表示，即便只待在校內，也會面臨到公假代表學校出賽返校後，學科進度更加落後的問題，更甚者還會面臨到術科比賽與學科考試時間重疊的難題。也有運動績優生表示，訓練時間也會與課程或演講時間有所衝突。

甄審生：大一上的時候會跟不上，也是因為打比賽，大概有兩個月的時間，沒辦法認真的去上課，所以大一上的那時候比較跟不上。(S03，行 98-99)

甄審生：雖然說我每個禮拜也是一樣練兩天，但是我們學校很多好的演講都會放在這兩天的晚上，所以就沒辦法去聽演講，然後或者是有一些科目，就是想修的選修課在這個時間，教練就會說不行，你不能選這個課，除非是必修，所以就是在選課或者是聽演講上面會有一些衝突。(S05，行 512-525)

獨招生：訓練上面我覺得教練人數不足是一個問題，然後沒有真的一套訓練模式跟一整個賽季的規劃，我會自己覺得在這上面會跟學業也有衝



突，因為一定會有某些時段是我不知道要選哪一個，像我可能賽季剛好衝到我期中考。(I03，行498-501)

(二) 多重身份使時間分配不暇

除了學科及術科訓練之外，運動績優生也會有其他需要參與的社團活動，但容易因與訓練時間衝突而無法參加。

甄試生：就是放棄那些社團、活動，或是演講之類的。就是有好幾個社團，或我有興趣的課都會開在禮拜三晚上，其他剛好能去的都去過了，剩下想去的剛好都在禮拜三，但畢業都不可能去了，因為都會在禮拜三練球。(E01，行260-262)

校方行政人員則表示，在可運用的時間本就有限的情況下，多重身份也致使運動績優生需要具備良好的時間管理能力，才不至於應接不暇。

行政人員：你除了校隊服務，還有唸書，那你的生活是其實自己心裡準備要準備好說，你的時間會被壓的很緊，然後一定不能像一般生一樣不用練球，他可能打系隊，他也不用常去，或是他就是想打play 就是打play 這樣，對，他可能要心理準備做好。(A01，行411-414)

三、綜合討論

本節針對非體育運動科系運動績優生的整體生活適應及角色衝突進行分析與探討，以下將依序回應與討論。

本研究受訪者認為，運動績優生不同於一般學生之處，在於他們多了一個運動員的角色，需要付出大量時間及精力進行訓練，也呼應了 Wilson & Pritchard (2005)



的研究指出，運動績優生在大一剛進入非體育運動科系時，容易因學生和運動員的雙重角色而感到壓力與不適應。但在經過入學半年至一年的過渡與調整期後，便可對整體生活感到適應 (林房儻、王瓊霞，2015-2019)。然而，仍有少部分運動績優生遲遲無法適應校園生活，反覆經歷學科的困境、對生活雙頭空的結果感到失望等心理壓力，且許久未能調適，最終選擇休學或退出校隊。

運動績優生在學生和運動員雙重身份中所面臨的衝突，包含考試時間和競賽期間重疊，且部分教師不接受補考；代表學校出賽返校後，學科進度更為落後；優秀運動員在國際大賽前需進入國家運動訓練中心進行集訓，但學校不予承認校外修課之學分等挑戰；甚至還可能面臨學科、術科、工作等多重角色的課題，需要非體育運動科系運動績優生學習如何有效運用和管理個人時間 (鄭志富等人，2016)。

第四節 學校資源支持及適應對策

本研究資料探討非體育運動科系運動績優生獲得之學校資源支持，以及運動績優生對於適應之建議與對策，包含 1. 學科支持、2. 術科支持、3. 生活支持，以及 4. 如何克服困境等四大關鍵因素。

一、學科支持

本研究結果發現，學校提供運動績優生的學科支持，包含 1. 師長協助、2. 學校輔導資源、3. 心理支持，以及 4. 學科支持建議等四大關鍵內涵。

(一) 師長協助

運動績優生表示，在就學期間遇到任何學業上的困難，體育室的師長們都非常樂意提供幫助，例如：協助尋找課業輔導資源。



甄審生：大一下時，因為我主要是微積分比較跟不上，我就跟球隊的教練說，教練就請一個OB，數學系的教授來幫我補習，之後就過得蠻順利的。(S03，行99-101)

獨招生：我那時候大一的時候被當，啊老師知道我要轉系，然後老師就幫我找，就是請球隊的學長幫我找家教，然後老師出錢。他幫我土木跟微積分都找家教。……我之後大一下都有過。(I08，行533-534)

體育室師長也表示，他們會煩請各系所老師協助輔導課業，或是透過運動績優生的同學口中，打聽運動績優生的近況等。

老師/教練：他們到了現在編在不分系，然後可以按照興趣再選他想念的系，就大部份是在管院。那因為我們學校管院運動的老師很多，所以我就會請老師那邊，從老師那邊開始輔導，包括系辦秘書，像工管系幾個秘書就會特別盯他們在系上的功課，然後請他輔導課業，請教授個別再輔導，我不認識的老師教授也會再盯他們課業。(C05，行227-230)

老師/教練：我們（體育室）其實都會請系上關心他們，如果真的有二分之一或三分之二被當的話就要提早預警，老師平常也會問他們功課的狀況，如果不行的話，要趕快請系上老師或體育室這邊要怎麼協助他們，他們可以提出需求這樣子。(C06，行21-23)

老師/教練：可能我有一個好處是因為，我是在臺科大上籃球課，那會修我課的同學大部份也是體保生的同學，其實我也會借由問問，……我說你班上同學那誰誰最近怎麼樣？我說你要好好盯他功課或怎麼樣，然後就



請同學幫忙，幫忙可能要盯他功課或是什麼請同學幫忙。(C05，行 165-168)

運動績優生還表示，有些較為熱心的系上教授，也會利用課外時間為運動績優生進行特別輔導，並由系辦秘書特別關注運動績優生的學科狀況，以幫助他們跟上同學的程度，而運動績優生也給予反饋，表示幫助很大。

甄審生：因為我們的系主任他喜歡打網球，然後之前我也是有就是陪他打網球，然後他就會安排一個助教給我這樣子。(S06，行 286-287)

獨招生：學業上因為之前我們有修過一個統計學的課，然後因為我們程度又比較不好，那個老師就有另外幫我們在晚上的時間加課。……我覺得那個方式不錯，但是，不是每個老師都有那樣多餘的時間來幫我們這樣。(I05，行 422-425)

(二) 課業輔導資源

非體育運動相關校系大多有提供全校性的課業輔導資源，以幫助學生順利完成學業。除此之外，各校亦有針對運動績優生的相關輔導措施，研究結果顯示使用成效佳。以下以受訪者所在學校進行分述：

台大除了設有小老師課業輔導制度之外，也特別針對運動績優生訂定相關修業規定，如延長修業年限、學期間無最低修課學分限制等。

老師/教練：沒有最低學分限制，就是這個學期不修課都不會怎麼樣。(C04，行 186)



老師/教練：在台大有一個教務長的機制，不是專門開放給運動績優生的，是開放給全校的學生，當學生成績遇到困難的時候，會幫學生聘一個小助教、找人去幫忙 cover 這塊。(C03，行 83-85)

甄審生：學校對運動績優生的學分不會被二一，而且可以念得比一般學生長，所以這方面比較不擔心。(S02，行 101-103)

成大則設有全校性的重修和暑修機制，並曾特別針對運動績優生的課業困境進行調查，依照需求開設課業輔導班。

甄審生：重修、暑修，暑修真的還蠻好過的。我之前趁疫情的時候暑修，然後都線上。(S07，行 528)

行政人員：輔導機制其實我們之前前幾任主任有去調查過大家什麼課比較不容易過，譬如說普物、普化那種，會請學校通識中心開課後輔導，請學生可以來上。(A01，行 68-71)

台科大除了設有全校性的補救教學、暑期先修課程等課輔機制之外，也針對運動績優生設置了伴讀機制，提供一對一的輔導課給運動績優生申請。

老師/教練：因為我們全校不分系除了體優生、體保生以外，我們還有技優生。……他進來就變成學校系上，尤其不分系開始一個叫補救的教學，……我們在暑假的時候不分系就會先開基礎數學、英文，甚至於物理化學類似這樣的課程。(C05，行 45-52)



老師/教練：再來就是我們學期期初、期中、期末，他如果比方微積分他一開始聽不懂，沒辦法適應，他可以申請那個陪讀、伴讀。就是他們就申請，那我教練等於他們的導師一樣，幫他簽，他要申請這個統計學，或者是什麼課程，然後系上就會請研究生來給他一對一，一對二這樣子的一個輔導，輔導課。(C05，行 60-65)

使用過台科大輔導機制的運動績優生皆表示有所幫助，讓他們可以繼續在該課系就讀下去。

獨招生：我自己是覺得學校做的不錯的地方是，他可以有讓我們有伴讀的機會。那就算你真的對這個科系真的很有興趣，然後就算你跟不上的話，你還是可以多花一點你自己的時間，然後在學業上面去多努力。(I03，行 496-498)

獨招生：我自己之前大一、大二都會找學長姐去伴讀，就是不會的科目請他們去伴讀，因為學校可以有這個機制可以申請伴讀的學長姊，然後幫你、教你功課這樣，就是花時間。(I06，行 66-68)

陽明交通大學亦設有暑期修課制度，其中包含了全校性的補修，以及針對運動績優生的基礎課程先修，讓學生有補足學分及順利畢業的機會。陽明交大體育室也設有伴讀機制，提供運動績優生在特定需求的科目上尋求一對一課業輔導，並且會定期寄發電子郵件詢問運動績優生是否有課業輔導上的需求。



老師/教練：其實我們在入學的當年，就暑假還有開學前，我們就會把新生，體資生，錄取譬如說全部的人就來上兩週的微積分。因為這幾年發現，工理科傾向的系所，微積分是一個單門。(C08，行 68-70)

獨招生：體育室的話也有提供體資生，就是你科目上有困難或者做一些什麼的話，你可以找一個學長姐或什麼然後來教你，然後體育室那邊會提供薪水，就是給他們錢這樣，有點像助教的感覺，但是是一對一的，然後就你可以自己找。(I12，行 227-230)

老師/教練：我們是體育室的教學組，會去了解說這邊班上有沒有體資、運動績優生，他們的功課狀況怎麼樣？如果真的不行，我們就會發 mail 給他需不需要 *one and one* 的或是小班制的。就是特別我們是先普物、普化給績優生的概念這樣。(C08，行 83-86)

陽明交大的運動績優生皆表示課業輔導的伴讀機制成效佳，也推薦未來學弟妹多加利用暑修方式將學分補足。

獨招生：我覺得那個（伴讀機制）真的還不錯。(I16，行 585)

獨招生：我微積分就是這樣（伴讀機制）被救起來的。(I14，行 587)

獨招生：因為暑假我們也比較待在新竹去訓練，所以在這段時間上能夠順便去把我的學分補足，所以其實暑修對我來講是一個蠻好的管道。(I14，行 341-342)

獨招生：我是推薦體資生就是不要修（微積分）了，就直接暑修。(I16，行 728)



(三) 心理支持

部分運動績優生表示，校隊教練會主動上前關心他們的近況。

甄試生：校隊教練有主動關心，有跟每個人都聊聊天。(E02，行 125)

師長們也表示，當運動績優生遇到學科難題時，他們會扮演傾聽者的角色，適時的給予相關建議、支持與鼓勵，或是透過他人從側面瞭解運動績優生近期的適應狀況。

老師/教練：他當時進來我們就鼓勵這些小朋友說，你再怎麼樣你不會、不懂的，把它弄懂弄會，好，你晚一點畢業 OK，最起碼我也拿到了畢業證書。(C05，行 99-101)

老師/教練：他有表達是要轉校的意願，但是我覺得就是叫他再念一個學期，至少把一年念完，你來看看，……搞不好你就可以找到解決方法。(C06，行 172-174)

行政人員：我這邊通常會接觸校隊隊長比較多，會知道隊上有體資或體保，會問隊長那個人的狀況，閒聊問他們還好嗎？大概問一下。因為只要確認學生他跟同學或夥伴關係不錯，通常都可以畢業，就是自己可以認真一點。(A01，行 65-68)



(四) 學科支持建議

各校雖有提供許多課業輔導的資源，也顯示了不錯的使用成效，但仍有許多運動績優生表示不知曉這些資源的存在，抑或是資源的找尋和使用不易。

甄試生：我覺得學校其實資源很多，但就是真的很少人知道有這些資源。

所以我覺得學校可能會需要把這些資源分享的好一點，讓大家都知道。

(E02 行 136-137)

獨招生：我覺得可能學校有這些資源，但我們不知道而已，這樣對我們

來說就是沒有用，所以如果學校有提供給我們自己去選擇，這樣可能會

比較好之類的。(I08，行 720-721)

亦有運動績優生表示，部分學校過去開設課業輔導班的成效不彰，建議改為一對一輔導。

甄試生：(英文輔導)我覺得成效不好，我覺得如果是一對一會好很多，

可能考試或會話上面都可以獨立的話，相對會比較好。(E01，行 284-285)

師長們認為，課業輔導班的問題在於，課程內容對運動績優生來說還是太過艱深，導致大多數學生無法理解。

老師/教練：小老師在補課，或是大班級在講的時候，他們是用台大的等

級去講，雖然可能也是基礎，但是這個基礎對體保生來講是全完聽不懂，

所以聽了一次、兩次都聽不懂，第三次就不會再去了。(C01，行 176-179)



行政人員：課後輔導到後面其實上的人也越來越少，因為可能大家原本上課時就聽不懂，去輔導時也不知道要問什麼問題。(A01，行 70-71)

在部分沒有伴讀機制的學校中，亦有運動績優生表示，希望能夠有一位學習的夥伴，為他們解答與說明他們不懂的問題。而學習夥伴的人選，也希望能夠自行尋找合適的對象，並由學校端支付薪資或獎學金，減輕運動績優生求助他人時的外在壓力。

甄審生：我覺得可以自己找學伴，找適合的人，然後問他看可不可以，那如果可以的話，學校看可不可以給他一些獎金之類的吧，或是時薪，就是給他一點像家教的那樣，我覺得這樣，我們一直去問他們，也不會想說佔用到他們的時間。(S09，行 698-700)

甄試生：但學校如果是專門開給體保生一對一的話我就會去。因為那個老師，心裡大概就會有個底，知道學生的程度大概會在哪裡。(E05，行 264-266)

還有運動績優生表示，希望學校能夠在學生入學前提供各科系的先修課程，或是在入學後第一年間安排老師及學長姐的分享會，幫助運動績優生更快瞭解各個科系的教學內容。

獨招生：我是覺得在升大一之前，學校可以先開各科系的先修課程，讓他們知道這個科系到底在學什麼，而不是你選了這個科系的課，然後你去學，你才知道他在學什麼，然後才知道自己到底是能讀還是不能讀。(I02，行 490-492)



獨招生：我覺得在那一年（不分系）當中應該要有更多的，老師或是學長姐建議也好，就是學校可以安排這部分，讓我們更多了解學校的每一個系在學什麼之類，或是在未來職場。(I01，行 480-482)

二、術科支持

本研究發現，運動績優生獲得的學校術科支持，包含 1. 師長協助、2. 學校輔助資源、3. 術科支持建議等三大關鍵內涵。

（一）師長協助

運動績優生表示，校隊教練在訓練上給予他們充分的信心。

甄試生：在大學的時候，教練給我們十足的信心啦。(E06，行 324)

校隊教練則表示，他們扮演的不僅僅是術科指導者的角色，很多時候也是運動績優生的心靈導師，給予他們鼓勵和支持。

老師/教練：因為我自己選手出身的，我也把我自己碰到的困難，從小碰到的一些挫折跟他們也分享。……他們家長每次來學校都說，教練老師我跟你講，小孩子回家他們給你取個外號叫做勵志哥，我每次傳 Line 的簡訊就講一些什麼話，比完賽也講一些話，輸贏是一回事，我應該怎麼做，我講一些小故事，那常常就鼓勵他們。(C05，行 286-290)



(二) 學校輔助資源

受訪者表示，運動代表隊代表學校參與國內大型運動賽會時，大多數學校有提供相關經費補助，少數學校則是有提供得名獎金制度。

行政人員：學校只有補助聯賽跟大運會而已，其他都是隊費自己出。(A01，行103)

行政人員：我們也有獎金制度，但是不容易。像是甲組要獲得前三名或前四名。像全大運的話，一般組也是前四名。(A01，行105-106)

(三) 術科支持建議

受訪者表示，建議校方可以增設競賽方面的獎勵制度，以幫助提升運動績優生的訓練動機。而部分學校雖設有術科表現優良相關獎學金，但許多運動績優生表示申請門檻設定太高，以致於難以達成。

甄審生：就是就算得第一也沒有什麼獎學金什麼之類，所以我覺得如果要增加學生，就是我們選手的動力的話，……我覺得可以設立一個獎勵的制度。(S05，行650-652)

甄試生：我們成績永遠申請不到獎金啊，因為你前面都是職業球隊，你根本不可能達到那個名次，那個要前三還是前四才能申請。(E07，行663-664)

受訪者也建議校方可提供防護或物理治療相關人力，除了協助處理傷痛外，也可以教導運動績優生該如何正確的收操及進行自我保養，以降低受傷風險。



獨招生：其實我覺得防護員還蠻需要的，就除了有時候真的受傷才會去找他們做，我覺得防護員其實可以教我們像是怎麼收操、怎麼去放鬆。……就可以減少你受傷的這個頻率。(I15，行 857-860)

亦有受訪者表示，希望校方可以在競賽經費上給予足夠的支持。

甄審生：可能以前國高中的時候，學校的資源比較多，應該算是比較偏向經費上的，所以就是可能出去比賽不用擔心住宿費的問題，報名費、車費那些的問題，餐費的問題。但是現在可能因為畢竟學校對運動沒有那麼關注，所以就可能出去的時候，經費上就，代表出去比賽，但是可能還需要自己。(S05，行 247-250)

三、生活支持

本研究經由訪談得知，針對運動績優生的學校生活支持，包含 1. 師長協助、2. 學校輔助資源、3. 心理支持、4. 生活支持建議等四大關鍵內涵。

(一) 師長協助

運動績優生若是有生活和經濟上的困難，除了可以向學校申請急難救助之外，校隊教練和系上教授也很樂意提供協助。

老師/教練：經濟的話我們有些就是，現在蠻多單親家庭的，或者是家人突然間就走了，然後學校也是有那個急難救助，我就幫他想辦法申請急難救助，或是在體育室，或是系上有一些教授，我們一些打球的教授就

也會提供照顧，他會把他的研究經費，比方說來給研究生一個月六千塊的，八千塊的，他會問我說有哪個同學需要。(C05，行184-187)



(二) 學校輔助資源

運動績優生表示，學校會在每年新生入學時舉辦新生座談會，邀請學長姐進行經驗分享及互動交流，幫助新生瞭解環境。

甄試生：我覺得那個（新生說明會）最主要是讓系上學長姊來和我們互動，讓我們瞭解系上在幹嘛。(E04，行303)

獨招生：我知道還有請學長姐過來說明，分享他們的，就是在大學的經驗。(I13，行614)

各校師長們則表示，新生座談會除了邀請學長姐進行經驗傳承外，也會邀請各系老師或助教、校隊教練及相關人員一同參與，幫助運動績優生更快瞭解學校的運作模式，以及輔導資源取用管道。

老師/教練：我們辦座談會跟同學分享，學長也回來跟同學分享，當初在臺科大怎麼進修怎麼念書的，跟他們就是有一個傳承吧。(C05，行264-265)

行政人員：新生座談會說明他的權利義務是什麼這樣，阿請學長姐分享，比如說他們大學來上課練球的經驗讓他們知道。(A01，行427-428)



老師/教練：我們學校一開始有開一個會找那些人來，就是績優生座談會。第一個就是先讓學生和各系所的助教認識，因為學生進來第一個接觸到的就是系辦，透過認識系辦的助教，可以幫他做選課或相關的協助。…在座談會中教練也會去，可以跟體保生做一個認識。這個座談會就是要讓他知道說，這個系是怎麼樣，可以有什麼樣的方法修課，還會找以前的體保生學長姐來傳授武功秘笈，例如遇到哪個課要選哪個老師等等，才能順利畢業，這個我們都有在做。(C03，行 597-603)

台科大則是會在招生時期就到各高中舉辦家長座談會，說明運動績優生入學後的各項安排、規劃和發展，提供學子與家長們更多的資訊，幫助他們選擇校系。

老師/教練：比方說我去松山高中、南山高中，去家長說明會的時候，我就會做一個簡介，把我們訓練的時間，然後課業的安排、輔導的機制，陸續的幫他們這些同學申請一些獎學金，然後我們的校友的公司、校友會都很支持球隊。(C05，行 343-345)

(三) 心理支持

運動績優生在遇到任何困境，心理上覺得難以承受之時，可以前往心理中心尋求心理諮詢。

甄審生：我覺得這類（思想衝突）是他們（心輔中心）比較專業，他們可以找到方法去做，可能也會比較了解學校，對心理的方面也比較了解。(S02，行 338-339)



甄試生：我的困擾就是會自卑之類，但這部分，不只體保生，一般生也會有，好像乖乖去心輔中心排隊就好了。因為我自己是沒有訓練上的問題，有的話可能可以幫助到其他有訓練狀況方面的人。(E05，行 246-248)

獨招生：我覺得就真的是學科，你撐不下去的時候你要怎麼辦？或者說你對未來感到很迷茫的時候，你要怎麼辦？可以去找(心理諮商)。(I15，行 929-930)

(四) 生活支持建議

有運動績優生表示，對於新生座談會的舉辦並不知情，另也建議學校端定期提醒運動績優生關於新生座談會所提及的相關資源，同時藉此關心運動績優生在校就讀的情況。另外，陽明交大有提供心理諮詢服務，由專業的諮商師給予協助和建議，但由於是全校性的服務，因此較難預約時間。

甄試生：我是真的不知道有新生座談會耶。(E07，行 622)

獨招生：他應該要一直跟我們提啊，就是你新生說明會講完，然後就沒了，就我有跟你講這樣，阿你自己要不要用是你的事，不是我沒有告知這樣。應該要有點定期稍微關心一下。(I10，行 723-724)

獨招生：他是健康心理中心，……那個很難排。(I15，行 923-925)

此外，亦有老師建議可以多多舉辦針對高中生的座談會，讓運動績優生提早瞭解體育運動及非體育運動大學的生活分別是如何，便能夠避免運動績優生做出不符合他們期待的選擇。



老師/教練：如果未來有機會的話，我覺得教育部或學校端的部分，可以多辦一些對高中生或體育班的座談，讓他們可以更清楚地去了解體育大學或一般大學的差異性在哪裡。……所以我覺得如果是有大學端的人，到高中實際做一些座談的話，比較能夠幫助到學生他們在選擇大學就讀的時候，做出正確的選擇。(C04，行 436-439)

四、如何克服困境

除了上述學校提供的資源支持之外，本研究經由訪談亦分析非體育運動科系運動績優生能夠如何克服困境，包含 1. 請教同儕、2. 自我努力與心理調適、3. 做出取捨，以及 4. 擁有學習典範等四大關鍵內涵。

(一) 同儕協助

運動績優生能在大學時期順利克服困境的要點為透過到好同學的協助，更可以藉由進入運動代表隊，認識不同科系的隊友，在學科、術科及生活上得到幫助。

甄審生：我都是找同學，或是自己查，……我有好同學們。(S05，行 310)

甄試生：(同學的協助) 幫助很大，超級大。因為有時候可能老師已經講完一件事情，或是他交代的作業下來以後，可能不知道這一段落要怎麼寫，我會直接敲同學問說這一段我們應該做什麼才好，或是有沒有寫完的借我看一下，就是把他的格式再用自己的話寫一遍。我覺得他的格式很棒，就會參考下來，就是複製他的格式套在我自己的資料上面。(E02，行 175-178)



獨招生：我覺得在球隊的話，你可以認識很多不同科系的學長姐之類的，所以我覺得可以從他們身上得到很多幫助。……然後我覺得有時候就是生涯什麼發展還是什麼的話，我覺得就是因為你可以認識到很多不同年齡層的學長姐，然後我覺得他們對我在思考一些事，或學科上面都蠻有幫助的。或是未來，像現在在找工作或是實習的時候，我覺得是很大的一個幫助。(I12，行 232-235)

此外，也可以透過運動績優生教導一般生運動，而一般生則能夠在課業上給予幫助等方式，達成「互惠」的雙贏效果。

甄審生：像是有問題的學業上的方面，就是肯定是可以問學長，他們有球技上的問題，我一定是就是可以給他們建議，就是互相的感覺。(S06，行 504-505)

獨招生：因為像球隊很多一般生有一些其實都超強的，所以這些對他們來說，花一兩個小時教你不會影響到他們太多，所以他們也是蠻樂意教你。你要教他們打球這樣子，其實我覺得是個還不錯的一個互動。……我們教他打球，他教我們作業這樣。(I15，行 602-604)

師長們也認為，當運動績優生會向同儕尋求協助，且可以藉由校隊學長姐的帶領，建立起一個經驗傳承的管道。

老師/教練：我發現他們會私底下有群組，會跟類似科系或科目的課的同學，他們修同樣的東西的話，會請教他們。(C06，行 125-126)



老師/教練：我們從每一屆進來我們就傳承，我們學長、學姐會帶，你要修什麼課等等。(C05，行246)

(二) 自我努力與心理調適

即便有了同學、隊友、師長及學校的幫助，運動績優生表示，最重要的還是需要依靠自身的努力去達成。

甄試生：其實我也沒有想著要怎麼走過來，就是還是一樣硬著頭皮走下去。(E05，行226)

獨招生：如果是考試前發現不會，趕快再念。(I08，行221)

獨招生：你只要比別人認真，說實在的就是有可能超越別人這樣。(I16，行477)

師長們也認為，能給予運動績優生的資源及支持都提供了之後，最後還是需要依靠他們自己努力。

老師/教練：其實每一個球員，每一個選手進來的動機還有他的發展都是，就是我常常跟他們球員講，我說天助，讓你們有機會可以來念臺科大，第二個人助，老師幫你、大家幫你，最後是你自己要靠你自己、幫助你自己。(C05，行141-143)



行政人員：只能叫他唸書，跟同學關係維持好，念書還是把功課和報告要交的出去。那體能就只能靠他自己，就是自己維持，因為他有在打企業排球。(A01，行469-470)

就讀非體育運動科系之運動績優生在學校適應過程中，亦會學習調整自己的心態，或是做足面對挑戰的心理準備，以更快地適應大學生活。

甄試生：有調整心態，就是以前會比較想說要達成什麼樣的目標，但現在會比較著重於對於現在的自己，就是回到當下一點點，不需要去看未來你會得到什麼。(E07，行401-402)

獨招生：其實我覺得到大學大部份都是要自己的心態要調整好。(I14，行899-900)

相關人員也建議運動績優生在入學前事先做好需要升任多個角色的心理準備，以求更好地適應大學生活。

行政人員：你進來要自己心理準備，你除了唸書、練球、社團，然後當然可能打工或其他，你要自己去想好說，你還要做這些事，不是只有念書跟練球。(A01，行399-401)

(三) 做出取捨

對於運動績優生來說，想要兼顧學科、術科及生活是相當具有挑戰性的。每個人一天能運用的時間都有限，因此運動績優生需要依照自己的目標設定去調整生



活作息，在學科、術科及生活三者之間做出取捨，並學習拒絕不必要的邀約，及適時地捨棄課外活動，在學科及術科之間做好時間的分配。

甄試生：其實自己沒有去參與到（系上活動），有一部分也是自己的問題，可是當如果真的沒辦法的時候，也是要在球隊、課業跟他們之間做一個選擇。(E08，行 436-437)

獨招生：雖然沒有那麼多的練球時間，可是那些都可以靠空閒的時間就補足。就少一點玩樂的時間，然後拿去投籃這樣。(I07，行 171-172)

（四）擁有學習典範

師長表示，除了個人的努力與他人的支持之外，運動績優生也需要有一個能夠效仿的表率及模範，近為在校的學長姐，遠至校外相關產業的成功人士，好讓運動績優生瞭解到應該可以怎麼做、原來可以哪樣做、自己擁有更大的可能性。

老師/教練：我覺得應該是可以在台大有一個 model，他可以術科很好，功課也很好，後面的人看到的話，這個體制一定會有變化。(C03，行 406-407)

老師/教練：剛剛講 NIKE 市場的總監，因為他們簽約很多球員，看很多球員，他就會跟他們分享這個球員當初來怎麼樣、什麼東西規劃到最好的時候，就是它的過程，就給他們這些籃球的體保生就是有一個，模範的目標也好，學習對象也好，或者是不好的我們就給他一個警惕這樣。(C05，行 257-260)



五、綜合討論

本節針對非體育運動院校所提供的學科支持、術科支持、生活支持進行分析及建議，並透過訪談瞭解非體育運動績優生如何克服適應困境。以下依序進行建議及討論。

本研究結果顯示各校皆有運動績優生學科、術科及生活上的支持，雖各所學校提供的學科資源支持雖不盡相同，但仍有許多共通之處，例如：體育室老師及教練們樂意給予鼓勵及建議、校方設有個人或團體課業輔導及補救教學，以及行政端的心理輔導與諮商。而針對現有資源支持，運動績優生也提供了使用反饋與建議。

在學科支持方面，各校提供許多課業輔導資源，使用過的運動績優生皆表示成效良好，然而亦有許多運動績優生表示並不知曉相關課業輔導資源的存在，或是知道卻找尋不到申請使用之管道；也有運動績優生表示，團體課業輔導班由於學生程度落差大，未能符合每位學生的需求，因此學習成效不佳。呼應王潔玲、黃俊發、洪沛綺 (2008) 的研究指出，由於運動績優生的背景及學科程度不同，因此輔導方面也必須做出相對應的調整。

而在術科支持的部分，教練除了扮演指導者的角色，同時也扮演著運動績優生的心靈導師，顯示出教練將對運動員產生重要的影響 (Keegan et al., 2014)；學校也會適時提供訓練及競賽相關經費補助。而運動績優生也建議學校設立完整的競賽表現優良獎學金，以及提供訓練和競賽期間的防護及物理治療相關人力，以增加競賽表現。

在生活支持上，除了全校性的急難救助，熱心的教練與教授們也會協助尋求生活和經濟上的資源；學校心理輔導中心提供專業的心理諮商，但由於是全校性的服務，因此較難預約，運動績優生也希望能夠透過體育室的協助，更快尋求到幫助。過去研究報告亦指出，運動績優生需要透過專業諮詢來幫助他們應對角色衝突、社會孤立、壓力和倦怠、學業以及生涯問題 (Murray, 1997)。此外，各校於新生入學時，也固定會為分散於各個科系的運動績優生舉辦新生座談會，邀請師長及學長姐



說明相關資源、權利義務和進行經驗分享，幫助新生更快適應大學生活環境。然而，卻有許多運動績優生表示自己並不知曉有新生座談會的舉行，且建議校方在座談會後，每學期定期寄信關懷運動績優生，並提供相關輔導資源的說明及提醒，使資源能夠更有效地被運用。

此外，本研究也整理了非體育運動科系運動績優生提出的多項克服困境的方式，包含請教同儕，利用與一般生相互教導學科與術科的方式達成「互惠」(石沛楷，2014b)；自我努力與心理調適，認真做好每件事情，並適時調整心態；做出取捨，將學科、術科及生活事項排出先後順序，並進行時間管理與分配 (何正峰，2014)；以及擁有良好的學習典範，使用運動績優生知曉可以怎麼做，並能感到更加地安心與自信。本結果與 Comeaux & Harrison (2011) 針對美國大學一級運動員的研究相似，指出過去未能分辨出學生運動員學科成功的因素，導致大家總是利用負面的想法看待，因此建立成功的模型可以幫助學生運動員理解他們與大學環境的互動過程。

第五章 結論與建議



本章共分為兩節，包含第一節 研究結論、第二節 研究建議，及第三節 研究限制與未來研究建議。分述如下：

第一節 研究結論

本研究目的旨在探討大學非體育運動科系運動績優生就學期間之適應情形及困境、學校提供之輔導資源及成效，並向運動績優生和校方提出相關建議。研究透過半結構開放式深度訪談法訪談大學非體育運動科系運動績優生、運動代表隊教練兼任體育室行政主管以及相關行政人員，並依據研究結果提出結論。

一、學科適應

本研究針對非體育運動科系運動績優生的就讀動機、學科狀況及對科系的瞭解、目標設定與期許、學科困境進行分析與探討，得出結論如下：

運動績優生選擇就讀非體育運動科系時，便已展現出想要跳脫體育運動、發展第二專長，以及進行未來生涯規劃之動機。然而，入學前對科系疏於瞭解以及過去因專注訓練導致的學科基礎薄弱，皆致使運動績優生在進入非體育運動科系後感受到強烈的落差感以及與同儕的學科實力差距。這樣的情況也導致了運動績優生在學科上的不適應，包含因特殊的入學身份及學科成績低落而感到焦慮與不自信，並害怕向他人尋求幫助，以及認為學校或教師訂立的修課規定過於嚴格等，種種因素皆使得大多數運動績優生消極地設定學科目標為通過最低門檻即可，而師長們對運動績優生的期許也僅只於此。從各個學校的招生政策也可看出運動績優生在學科適應上的差異，如部分學校招收運動績優生時設有學科門檻，也因此從訪談中發現，該學校運動績優生的學科適應普遍較佳，在目標設定上也多為積極地想考取研究所。



二、術科適應

本研究探討及分析了非體育運動科系運動績優生的訓練動機、術科狀況及對校隊的瞭解、目標設計與期許，以及術科困境，所得結論如下：

多數選擇非體育運動科系就讀的運動績優生，在高中時期是將體育運動視為升學跳板，在錄取大學後逐漸失去訓練動機，且無明確的術科目標設定。而於大學時期持續參與運動訓練者，多將校隊訓練視作其應盡之義務，抑或是基於獎金等外在誘因而非個人目標才繼續從事運動。多數運動績優生在入學前也並未對校隊訓練及管理模式有足夠的瞭解，如不清楚有參與訓練的義務並主動要求退隊、對於師長期許他們帶領校隊訓練及協助隊務之角色感到無力等，更甚者則與教練產生矛盾衝突。但仍有少部分運動績優生在術科上達到師長的期許，於訓練和競賽中展現出正向態度，積極進行自主訓練和自我加強，並打算持續精進運動，期望將來進入職業運動隊伍發展。然而，在非體育運動校系中，運動績優生的術科訓練也遭遇許多挑戰，包括訓練質量的不足、訓練場地與教練團隊的限制、缺乏物理治療和防護資源，以及團隊人數不足以出賽或程度參差不齊等，有望改善後能夠幫助非體育運動科系運動績優生的術科表現更上一層樓。

三、學校適應

本研究針對非體育運動科系運動績優生的整體生活適應及角色衝突進行分析與探討，得出研究結論如下：

大多數就讀於非體育運動科系的運動績優生在生活上適應良好，能夠順利融入學校團體生活。然而還是有部份運動績優生受經濟、情感、身體與心理狀況等因素困擾，未能順利度過就學適應期，最終選擇休學或退隊。除此之外，非體育運動科系運動績優生也時常面臨到學科困境而備感壓力，以及學科與術科的衝突如需要於學期間前往國家運動訓練中心進行賽前集訓，而校方又不承認學生於他處修課的學分，運動績優生則必須於兩者之間做出抉擇。除了學、術科，運動績優生還

需兼顧生活、打工等多重身份，必須具備良好的時間管理能力，但運動績優生由於過去皆由教練規劃安排好行程，進入大學便需重新學習獨立自主。若在面臨各項挑戰後皆未能順利適應大學新生活，運動績優生也會產生失落感，認為自己一事無成。

四、學校資源支持及適應對策

本研究針對非體育運動院校所提供的學科支持、術科支持、生活支持進行分析及建議，並透過訪談瞭解非體育運動績優生如何克服適應困境，所得結論如下：

各非體育運動院校皆有提供了運動績優生在學科、術科及生活上的資源支持，以期運動績優生可以更加適應大學生活。在學科支持方面，各科系師長、行政人員及校隊教練皆樂於協助找尋與提供專門的學業輔導，並給予心理上的鼓勵與建議，體育室老師們更可以透過運動績優生的同儕口中得知他們的近況，進而安排課業輔導等適當的協助。

術科支持方面，運動代表隊教練除了是技術指導者，同時也扮演著運動績優生的心靈導師，給予他們足夠的自信去面對各項挑戰。各所學校也針對國內大專性的大型運動賽會提供經費補助，部分學校甚至設有獲獎獎金，以此作為運動績優生辛勞訓練、為校爭光的激勵與獎勵，但有少數運動績優生表示，獎金制度的門檻設置太高，以至於參加公開組的運動績優生皆難以達到申請門檻，反而是參加一般組的非運動績優生能夠輕易獲獎。

在生活支持方面，針對在經濟上有所困難的運動績優生，學校師長除了協助申請急難救助，亦會幫助他們尋求其他管道的資助。多數學校皆會在新生入學時專門為運動績優生舉辦新生座談會，由在校師長、學長姐進行心理建設及經驗傳承，以期運動績優生得以利用最短的時間適應大學生活，然而新生座談會面臨的問題與學科輔導相似，皆為運動績優生表示不知曉這項活動的舉行，同時也建議

校方能在會後定期地提供會議資料並給予關懷。此外，心理輔導中心亦能在運動績優生遭遇各項困境時，給予專業的開導，協助調節壓力，達成適應。

而師長與適應良好者也提供了克服困境的方式與建議，包含遇到困難時勇於向同儕請益、加倍付出努力、學習調整心態、學習適時地在各項衝突間做出取捨，以及擁有一個成功的典範，以作為鼓勵後進和學習的表率。

第二節 促進非體育運動科系運動績優生適應之建議

本研究將依據研究結果，整合運動績優生、運動代表隊教練及相關行政人員之觀點，針對未來將就讀非體育運動科系之運動績優生提出可增進大學適應之參考建議，也為學校行政端提供未來改善建議，期能為運動績優升學管道及未來學子有所貢獻。

一、學科適應

本研究發現運動績優生在決定就讀非體育運動科系後，並未進行進一步的探索以及瞭解自身學科能力，便選擇進入該校系，因而在入學初期容易感到不適應，並需要一段過渡期進行調適。因此本研究建議未來想要就讀非體育運動科系之運動績優生，在選擇校系前應多方詢問，再審慎決定。同時也建議運動績優生在國、高中時期就學習進行時間分配及管理，在術科訓練之餘，也應當在學科上投入一定比例的時間和心力，培養讀書的習慣。

此外，本研究也建議大學校方可在非體育運動科系運動績優生入學的第一年間，密切關注運動績優生的學習狀況，並適時提供課業輔導，以幫助運動績優生建立起對學科的自信心，也協助他們順利度過最艱難的適應期。而針對國、高中教育端，建議應更加重視運動績優生學科能力的養成，給予其與一般學生相同的學科標準，使運動績優生也能具備基本學科能力。



二、術科適應

從研究結果可知，非體育運動科系運動績優生在大學期間除了入學初期對校隊運作模式不盡瞭解外，其訓練動機亦普遍低落，且失去努力的目標，最終便以運動表現退步，甚至是退出校隊為結尾。本研究建議運動績優生可在高中時期先聯繫未來想要就讀的學校校隊教練，詢問能否觀摩或參與訓練，以對該校隊模式有直接的接觸與認識。

本研究也建議大學運動代表隊教練可安排至各所高中舉行招生說明會，向運動績優生說明校隊訓練情形、競賽目標與方針，以及學校整體環境等，使學生可以對大學校隊有更進一步且的瞭解；校隊亦可藉此機會事先確立目標與期許，進而針對資源及設備等進行規劃，帶給新進隊員明確的努力方向及良好訓練環境。

三、學校適應

本研究發現就讀非體育運動科系的運動績優生易面臨到雙重或多重角色衝突，且多數來自於學科與術科難以兼顧，並且會因而備感壓力，若無法順利達成角色平衡，更是會對生活感到失望。因此本研究建議運動績優生在進入非體育運動科系就讀後，除了應學習進行時間管理、做出輕重緩急的取捨之外，也要在遇到困難時勇於開口尋求求助，而非逃避問題，並且將永不放棄的運動家精神應用於生活之中。

本研究針對校方的建議則是可以邀請過去適應相當成功的學長姐進行經驗分享，設立良好模範以作為後進的表率。此外，校方亦可開設心理減壓及時間管理的相關課程，幫助運動績優生更有效率地達成適應。

四、學校資源之建議

本研究訪談之各所非體育運動院校設有豐富的資源支持，以期給予多元入學管道及就學適應有困難之學子適切的幫助。在學科方面，各校雖設有全校性的課業輔導及補修機制，卻有不少運動績優生表示不知曉學科輔導資源的存在或使用方



式，因此建議校方可於運動績優生入學時召開輔導資源說明會議之外，也可於學期中及學期末定期發送郵件通知運動績優生相關資源取用管道及申請方式。此外，學校亦可在運動績優生入學前提供專業科目先修課程，幫助運動績優生更快瞭解科系方向，並在開學後得以儘快跟上教授上課的進度。

術科方面，建議校方可提供訓練及競賽經費補助，並依照各校隊的需求聘請物理治療師、防護員，以及改善場地設備及訓練器材等需求。

在生活支持方面，各校雖有心理輔導中心，但由於其屬於全校性資源，需求人數眾多且諮詢方向偏向一般身份之學生，因此也建議學校可配置運動領域相關的心理諮商師，以更加有效地降低運動績優生各項適應困難。

第三節 研究限制與未來研究建議

一、研究限制

本研究旨在透過質性訪談瞭解就讀非體育運動科系運動績優生之適應困擾，其研究過程受到研究範圍之定義、研究方法之過程等限制，可預期之研究限制有兩點。第一，本研究對象僅針對就讀於國立大學非體育運動科系之運動績優生及相關教練與行政人員，並採立意取樣之方式選取，僅能於有限資源內搜尋合適之代表，無法涵蓋所有運動種類，因此研究結果無法推論至體育運動相關科系、私立大學及體育相關院校。第二，本研究採用半開放式深度訪談法，受訪者需當面接受提問並回答，受訪者本身可能不願意分享、未完整描述事實或是過度表達，因此本研究將特別審視訪談題綱，避免過於敏感的問題，並於進行訪談資料分析時透過三角驗證，多方檢視受訪者回答之連貫性。



二、未來研究建議

以本研究為基礎，研究者提出三點未來研究建議，分述如下：

(一) 建立大學適應之成功模式

本研究僅止於探討就讀非體育運動科系運動績優生之適應困境、學校支持，並提供相關改善方針，建議未來研究可與他國學生運動員的成功適應案例進行比較，並找到或建立屬於臺灣非體育運動科系運動績優生大學適應的成功典範。

(二) 擴展訪談對象

本研究訪談對象僅包含運動績優生、學校運動代表隊教練及相關行政人員。然而政府有關單位是運動績優生升學輔導辦法的最高決策者，建議未來研究可訪談政府主管機關及專家學者，得知政府觀點，使研究更為完善之外，亦可由政策面切入，探討進行學校招生及國家輔導相關政策，以提升研究價值。

(三) 進行量化實證

透過本研究質性訪談所得之結果，可將其發展為量化研究，針對非體育運動科系運動績優生、運動代表隊教練、校方有關行政人員等對象進行問卷調查，加倍確認質性訪談所得之結果外，加以研究透過甄審、甄試、單獨招生等三個入學管道的運動績優生，其學校適應情況的異同。

(四) 拓展研究範圍

本研究訪談範圍僅限於國立非體育運動科系之運動績優生，然而尚有許多就讀於私立院校、國立體育運動相關院校的運動績優生未能涵蓋。因此建議未來可透過訪談更多不同類型之大專校院，瞭解並比較就讀於不同類型大專校院之運動績優生，其學校適應有何異同。

參考文獻



一、中文文獻

方柚斌 (2015)。大學運動績優生職業生涯發展影響因素之探究 (未出版碩士論文)。

國立暨南國際大學成人與繼續教育研究所，南投縣。

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，6，87-90。

石沛楷 (2014a)。運動績優生就讀非體育班動機及生涯規劃—以北一女中為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學體育學系，台北市。

石沛楷 (2014b)。運動績優生就讀高中非體育班之學習生涯探討。學校體育，145，107-113。

伍展儀 (2014)。運動績優生大學生活及學業適應相關研究 (未出版碩士論文)。國立中山大學教育研究所，高雄市。

江蓓欣、季力康 (2015)。大學合球績優運動員無動機之研究。臺灣運動心理學報，15(2)，39-55。

何正峰 (2014)。大專籃球經營面面觀。大專體育，131，21-26。

何全進、杜登明 (2001)。運動績優保送生的回顧與展望—以中興大學籃球運動績優生為例—。大專體育，55，72-76。

吳明翰、林欣慧 (2021)。大專運動員的生涯適應：以生涯建構理論觀點。大專體育學刊，23(3)，227-241。

吳新華 (1991)。國小學童生活適應問題之研究。初等教育學報，4，199-253。

李世豪 (2015)。大學運動績優生翻轉學業困境所展現之智慧 (未出版碩士論文)。
國立暨南國際大學教育政策與行政學系，南投縣。

李佳臻 (2019)。我是不是原來的我？—以軍人角色性格形塑探討部隊適應狀況 (未出版碩士論文)。國防大學政治作戰學院社會工作碩士班，桃園縣。

- 
- 林尚武 (2006)，運動員教育的省思與生涯規劃的實踐，*國民體育季刊*，35(1)，64-68。
- 林房儻、王瓊霞 (2015-2019)。運動績優生就學及運動訓練情況追蹤計畫期末報告 (計畫編號：105AL0002) [補助]。教育部體育署，台北市。
- 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。
- 林雅馨 (2013)。國立臺灣師範大學運動績優生生涯發展之個案研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學體育學系，台北市。
- 洪子琪 (2011)。僑生大學生活適應輔導之初探。*學校行政*，3，45-156。
- 洪連成 (2004)。中等以上學校運動績優生升學輔導辦法宗旨之探討。*大專體育*，75，10-16。
- 洪連成 (2006)。大專校院運動績優生學科教學對策析論。*大漢學報*，21，23-32。
- 洪煌佳 (2016)。優秀學生運動員運動退出意圖之社會因素探究。*中華體育季刊*，30(1)，1-7。
- 紀俊吉、蘇慧慈 (2006)。運動員應有的生涯規劃。*大專體育*，86，127-132。
- 胡業成 (2005)。花東地區高中職運動績優生學校生活困擾與適應情形之研究 (未出版碩士論文)。輔仁大學體育學系碩士班，新北市。
- 涂馨友、黃崇儒 (2012)。體育相關科系學生運動員的生涯規劃。*國民體育季刊*，172，49-53。
- 張少熙 (2010)。協助運動員完善生涯規劃之研究 (體委會委託研究報告書)。臺北市：行政院體育委員會編製。
- 張永進 (2003)。如何為大專院校體育保送生規劃一個整合式支持服務計畫。*大專體育*，66，111-116。
- 張宏亮 (1995)。大學運動績優保送生之學校適應因應策略。*中華體育季刊*，9(2)，21-28。

張俊一 (2009)。我國學校優秀運動人才培訓體系。《學校體育》，115，35-41。

張春興 (1992)。《張氏心理學辭典》。台北：東華書局。

教育部中等以上學校運動績優生升學輔導網 (2017)。106 學年度中等學校以上運動成績優良學生升學輔導甄審甄試榜單。取自
https://lulu.ntus.edu.tw/?page_id=67。

教育部中等以上學校運動績優生升學輔導網 (2020)。109 學年度中等學校以上運動成績優良學生升學輔導甄審甄試榜單。取自
https://lulu.ntus.edu.tw/?page_id=67。

教育部中等以上學校運動績優生升學輔導網 (無日期)。甄審、甄試升學管道說明表。擷取於 2021 年 1 月 10 日，https://lulu.ntus.edu.tw/?page_id=55。

教育部體育署 (2017)。《體育運動政策白皮書 2017 修訂版》。教育部體育署，台北市。

莊清寶 (2007)。運動績優生升學輔導制度之執行現況與未來展望。《學校體育》，99，6-16。

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)。國立體育學院體育研究所，桃園縣。

許健民 (1998)。運動績優保送生的角色衝突。《中華體育季刊》，12(2)，10-14。

陳又琪 (2009)。《運動績優生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)。國立台灣師範大學體育學系，台北市。

陳光宗、陳美燕 (2018)。區隔或整合？剖析學生運動員的邊界管理。《中華體育季刊》，32(2)，107-116。

陳志睿、林如瀚 (2010)。生涯自我轉化對運動選手的重要意涵。《中華體育季刊》，24(3)，124-130。

陳怡帆 (2009)。《游泳運動績優生就讀體育/非體育科系學校適應之個案研究》(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學體育學系，台北市。

陳美綺、季力康 (2015)。一條沒有回頭的路—大專運技系學生運動員的困境。臺灣體育學術研究，58，107-129。

鈕文英 (2015)。研究方法與論文寫作二版修訂版。臺北市：雙葉書廊。

黃以丞 (2017)。甄審運動績優生訓練情況及學業表現之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育運動大學運動事業管理學系碩士班，台中市。

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。

黃捷翔 (2003)。運動績優生與一般生適應情形之比較研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班，台北市。

楊漢琛 (2003)。我國大專院校運動代表隊運作現況調查。大專體育學刊，5(1)，63-73。

葉良偉 (2009)。大專學生運動員心理困擾問題之研究 (未出版碩士論文)。國立體育大學體育研究所，桃園縣。

廖尹華、劉正達 (2019)。以個案探討大學校院運動績優生招生與培育之策略。臺灣體育運動管理學報，19(1)，143-170。

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。

蔡豐憶 (2016)。角色衝突與體保生的生活適應-以北部一所國立大學為例 (未出版碩士論文)。國立臺北大學社會學系，新北市。

蔣美華 (2003)。大專僑生生活適應與生涯輔導之研究 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學輔導與諮商學系在職進修專班，彰化縣。

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。

鄭麗珍 (2001)。家庭結構與青少年的生活適應之研究—以台北市為例。臺大社會工作學刊，5，197-270。

謝佳男 (2000)。我國體育保送制度下體育保送學生面臨的問題。《國民體育季刊》，29(3)，61-68。

簡欣穎、鄭志富 (2012)。運動員自我認知與生涯發展面向關係之探討。《國民體育季刊》，172，44-48。

二、外文文獻

Aquilina, D., & Henry, I. (2010). Elite athletes and university education in Europe: a review of policy and practice in higher education in the European Union Member States. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 2(1), 25–47.

Arkoff, A. (1968). *Adjustment and mental health*. New York: McGraw-Hill.

Baker, S. R. (2004). Intrinsic, extrinsic, and amotivational orientations: Their role in university adjustment, stress, well-being, and subsequent academic performance. *Current Psychology*, 23, 189-202.

Berk, L. E. (2000). *Child development* (5th ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.

Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (2007). *Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods* (5th Edition). Allyn & Bacon, Boston.

Cecić Erpič, S., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 45-59.

Comeaux, E., & Harrison, C. K. (2011). A Conceptual Model of Academic Success for Student–Athletes. *Educational Researcher*, 40(5), 235–245.

Ferrante, A. P., Etzel, E., & Lantz, C. (1996). Counseling college student-athletes: The problem, the need. In E. F. Etzel, A. P. Ferrante & J. W. Pinkney (Eds.), *Counseling college student-athletes: Issues and interventions* (2nd ed., pp. 3-26).

Hollander, E. P. (1967). *Principles and methods of social psychology*. Oxford University Press.

Huitt, W., & Hummel, J. (2003). Piaget's theory of cognitive development. *Educational psychology interactive*, 3(2), 1-5.

Humphrey J. H., Yow D. A., & Bowden W. W. (2000). *Stress in college athletics : causes consequences coping*. Haworth Half-Court Press. Retrieved from <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlbk&AN=649785>.

Keegan, R. J., Spray, C. M., Harwood, C. G., & Lavalley, D. (2014). A qualitative investigation of the motivational climate in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 97-107.

Lavalley, D., & Robinson, H. K. (2007). In pursuit of an identity: A qualitative exploration of retirement from women's artistic gymnastics. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 119–141.

Lazarus, R. S. (1969). *Patterns of adjustment and human effectiveness* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill Book Company.

Mallett, C. J., & Hanrahan, S. J. (2004). Elite athletes: Why does the ‘fire’ burn so brightly? *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 183-200.

Marshall, C., & Rossman, G. B. (2006). *Designing Qualitative Research*. Sage Publications, Thousand Oaks.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row.

Meyer, S. K. (2005). NCAA academic reforms: Maintaining the balance between academics and athletics. *Phi Kappa Phi Forum.*, 85(3), 15-18.

Mooney, R. L., & Gordon, L. V. (1950). *The Mooney problem check list* (Manual). Psychological Corporation.

Murray, M. A. (1997). *The counseling needs of college student-athletes*. University of Connecticut.

National Collegiate Athletic Association. (2014, October 24). *Student-Athletes: Play Division I Sports*. NCAA. Retrieved September 21, 2022, from <https://www.ncaa.org/sports/2014/10/24/play-division-i-sports.aspx>

National Collegiate Athletic Association. (2015, May 19). *Research: Academic Progress Rate Explained*. NCAA. Retrieved September 21, 2022, from <https://www.ncaa.org/sports/2015/5/19/academic-progress-rate-explained.aspx?id=3191>

National Collegiate Athletic Association. (2021, February 10). *Student-Athletes: Staying on Track to Graduate*. NCAA. Retrieved September 21, 2022, from <https://www.ncaa.org/sports/2021/2/10/student-athletes-current-staying-track-graduate.aspx>

Ntoumains, N., Pensgaard, A. M., Martin, C., & Pipe, K. (2004). An idiographic analysis of amotivation in compulsory school physical education. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 197-214.

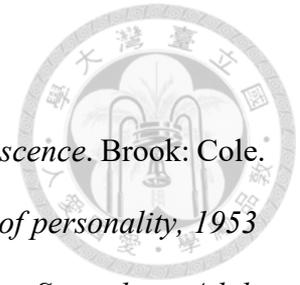
Papanikolaou, Z., Nikolaidis, D., Patsiaouras, A., & Alexopoulos, P. (2003). Commentary: The freshman experience: High stress–low grades. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 5(4).

Lally, P. S., & Kerr, G. A. (2005). The career planning, athletic identity, and student role identity of intercollegiate student athletes. *Research quarterly for exercise and sport*, 76(3), 275–285.

Riemer, B. A., Beal, B., & Schroeder, P. (2000). The Influences of Peer and University Culture on Female Student Athletes' Perceptions of Career Termination, Professionalization, and Social Isolation. *Journal of Sport Behavior*, 23(4), 364.

Saunders, B., Sim, J., Kingstone, T., Baker, S., Waterfield, J., Bartlam, B., Burroughs, H., & Jinks, C. (2018). Saturation in qualitative research: exploring its conceptualization

- and operationalization. *Quality & quantity*, 52(4), 1893–1907.
- Shaffer, D. (1996). *Developmental psychology: Childhood and adolescence*. Brook: Cole.
- Thorpe, L. P., Clark, W. W., & Tiegs, E. W. (1953). *California test of personality, 1953 revision. Forms AA and BB, Primary. Elementary, Intermediate, Secondary, Adult levels*. California Test Bureau.
- Tinto, V. (1975). Dropout from higher education: A theoretical synthesis of recent research. *Review of Educational Research*, 45, 89–125.
- Wilson, G., & Pritchard, M. (2005). Comparing sources of stress in college student athletes and non-athletes. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 7(1), 1–8.



附錄一、研究知情同意書

大學非體育運動科系運動績優生學校適應之研究



研究知情同意書

您好：

感謝您參與本次研究訪談，本研究之目的旨在瞭解非體育院校的運動績優生大學在學適應之情形。希冀藉由您寶貴的經驗，瞭解運動績優生大學就學期間環境適應情形，盼日後可將研究成果提供給學校單位及後進選手作為參考。

本研究以訪談方式進行，為確保您的隱私及權利，個人資料一律保密，且研究成果將不會呈現您的真實姓名，亦會盡力避免他人從研究本文中辨識出您。若有任何疑問，歡迎隨時提出。再次感謝您的熱心參與。

敬祝 學安

研究生：黃漢茜

指導教授：康正男 博士

國立臺灣大學運動設施與健康管理學程

聯絡方式：r09h42001@ntu.edu.tw

研究相關事項說明：

- 一、本次研究訪談進行時間約為 60 分鐘，地點為_____。
- 二、為確保資料紀錄的正確性，訪談將進行全程錄音。若您不願意錄音、不願某段發言錄音，或想中途停止錄音，皆可當場提出，並與研究者討論後改變進行方式。
- 三、錄音資料彙整為逐字稿後會再請您確認，我們會負起保密責任，未來研究成果不會呈現您的真實姓名，亦會盡力避免他人從研究發表辨識出您。但在非預期情況下您的身份或仍有可能受到揭露，請您慎重考慮是否接受訪談。
- 四、過程中，若您感到不舒服，想要暫停或退出研究，我們會完全尊重您的意願。先前已蒐集的資料我們將會全部銷毀。即便研究結束，有任何問題，都歡迎聯絡我們。

我已閱讀上述內容，並同意簽署本同意書已表示參與該研究之進行，日後若有任何問題，將隨時向研究者提出。



研究參與者：

錄音：同意-錄音 不同意-錄音

成果回饋：研究完成請提供報告，寄至_____

不用了，謝謝

研究參與者簽名：_____ 日期： 年 月 日

研究團隊簽署欄：

本同意書一式兩份，將由雙方各自留存，以利日後聯繫

研究人員簽名：_____ 日期： 年 月 日



附錄二、非體育運動科系運動績優生學校適應關鍵內涵分析表

一、學科適應

關鍵因素	關鍵內涵	內涵來源
	跳脫體育	甄審生：就是想要跳脫體育，因為在其他學校有體育科系，而且我大概都是直接朝體育走，然後同學或是教練都會覺得我就是那個天生要讀體育系的體育人，就覺得應該要看一下外面的世界。(S01, 行 50-52)
		甄審生：會來台大的原因是，總而言之我不想繼續打球。(S03, 行 16)
		甄試生：因為手球的話，進台大通常都是不太想再打球，就是畢業後不想再打球。(E01, 行 248-249)
		甄試生：本來就不想要再繼續走體育這塊，然後也有點茫然，不知道要做什麼事情。(E02, 行 22)
		甄試生：當初也是因為自己成績，應該是說我也沒辦法再往甲級的更好的學校去，……，那我的文科也是我學科裡面最好的，所以當初成大有開中文的時候，就想說就直接填中文。(E06, 行 108-110)
		獨招生：因為我高中畢業的時候我就不想讀體育系，所以我才選。(I05, 行 370)
就讀動機		獨招生：因為在台灣打球沒有很吃香，然後感覺對我來說也不會打到很前面，就是沒有必要在大學繼續讀體育的，然後專精的打下去這一種，所以讀普通大學。(I08, 行 65-66)
		獨招生：高中的時候反正就是沒有想要繼續走體育這條路。(I12, 行 178)
		獨招生：主要是我高中打完的時候，可能就決定沒有要繼續往上打了。(I17, 行 212)
		老師/教練：其實每個選手要誠實，為什麼會想要來選台大，可能就是沒有想要走職業了才會來台大。(C01, 行 362-363)
校系排名高與聲望佳		甄審生：高中沒讀什麼書，學測成績也考不太好，如果要去其他學校可只能讀私立的大學，我也不太想，所以就來台大。(S03, 行 16-17)
		甄審生：因為想說既然沒有往體育這個方向去走，那就是就可能挑一些，就是一些比較好的學校，……就是會挑一些可能考試是需要比較高分的學校來。(S06, 行 78-79)
		甄審生：選校，因為我想要讀書。(S09, 行 463)
		獨招生：因為會想要讀很好的學校，所以就選建中，想要讀很好的大學，所以選成大。(I11, 行 121-122)
考量生涯規劃及未來出路		甄審生：我也知道不能一直打球，所以就想說，看讀成大之後就業也比較好這樣。(S07, 行 119)
		甄試生：當教練可能也不一定有更好的出路，那倒不如到一般大學去學不同學術上的東西，然後也過過看一般學生的生活。(E06, 行 144-145)
		獨招生：高中那時候有一點動搖吧，覺得好像球不能打一輩子。你可能中途遇到什麼受傷啊之類的，你可能球員生涯就結束了。所以才說可以來這邊，然後剛好幫家裡學一點東西，可能回去這樣，留一點後路。(I06, 行 588-590)

	獨招生：假如讀體大好了，……我覺得他就是有點掛一個名字在台灣，好像半吊子，然後你訓練也不是說真的跟職業選手一樣，那你最後出路你可能就只能當教練，頂多，那你當教練好像也不是一個很理想的出路。(I10，行 133-135)
	獨招生：讀工管會想要往研究所讀，因為如果研究所畢業出去，就是從事工管這一個行業的話，起薪就差很多。(I02，行 671-673)
考量生涯 規劃及未 來出路	獨招生：就是大學有沒有機會能夠讓自己變得更強，因為我們如果真的要進到體育院校就讀，那基本上就是打職棒，或是一輩子就跟著體育走。可是我去看了一下之後，發現應該沒有辦法走到那一步，所以就只好培養一下第二個專長。(I14，行 155-157)
	甄試生：因為大家以前都一定受過傷啊，我覺得（唸物治）這是另外一個待在自己喜歡的東西的一個方式，只是換個角色，感覺唸物治可能以前對我來說，就是一個可以去協助更多選手或者是做相關的行業。我覺得這是一個還不錯的方法，繼續可以做以前喜歡的事，有相關的事情。(E08，行 378-380)
	甄審生：最後兩個科系在選的時候，稍微有問說進來之後怎麼辦，或是有沒有學長可以罩我之類的。很關鍵的是，當時有一個大五的學長在生機，他直接跟我說沒辦法罩我，所以我選了動科。(S04，行 233-235)
追隨學長 姐的腳步	甄審生：就是之前有甄審的學姊都選這個系。(S07，行 173)
	甄試生：我前面也有兩個學姊是用甄審進來的，就想說有學姊進來那也跟著學姊一起進來。(E06，行 108-109)
就讀 動機	獨招生：會來成大的原因，是因為本來就有看學姊都考上成大。(I08，行 68)
	獨招生：看學姐們他們都是企管系，然後比較多幫忙，所以就去。(I01，行 102-103)
	甄審生：因為家人是曾經讀企研所，所以就有問問家人的一些意見什麼之類的。(S05，行 116)
	甄審生：就是很多長輩都跟我說打球不能打一輩子，所以就這樣來念這樣。(S07，行 114-115)
	獨招生：因為我爸公司是建設公司，他希望我可以去完成這個學業。(I06，行 95)
	獨招生：那時候就有跟家人討論，就是來這裡可以學點東西，就學運動以外的東西，然後這一定是比較困難。(I07，行 690-692)
聽從長輩 建議	獨招生：那時候是我就把我可以選的科系，就是就問了一下一些學長姐，或是長輩這樣，他們就說這，就這個科系就是比較有發展，就覺得可以比較好，就比較其它的，然後我就念這個科系。(I12，行 183-185)
	獨招生：我高中那時候應該是受家人影響，他就是說就是不要念體育系，因為他說將來出路會比較窄，所以就叫我們去找一般那種大學讀。(I16，行 189-190)
	甄試生：其實我原本沒有要考台大的意思，因為我原本是想要去海大的一個系，那是我想要的，……但是我的教練跟我的班導，跟我家人都不希望我去上。(E05，行 20-24)
	甄試生：受蠻多人影響，因為我班導、教練都希望我來，……但教練影響比較多，因為我一開始打算要去海大那個系的時候，教練還會找我過去促膝長談。(E05，行 142-144)

就讀動機	聽從長輩建議	獨招生：我覺得也被教練影響吧，他就很希望我們，不要就只有打球。那不要打球那我就會，就會想說那我不要走體育系。(I01, 行 663-664)
		獨招生：我高中的時候跟教練感情比較好，然後教練很希望我可以繼續走那個體系，因為我們也是一個體系。(I04, 行 682-683)
		甄審生：我完全沒有太多的認知，聽到人類系，可能大家就只會想到考古，或是其他學校叫民族學，就是一些跟人類文化或在研究人類的進化史有關，只會想到這些，但是根本不知道在學什麼。(S01, 行 45-47)
		甄審生：那時候就是放榜出來之後有去了解過，但還是沒有很清楚。(S08, 行 167)
		獨招生：入學前的話其實沒有對這科系做很多研究，那時候就想說反正就上，然後進來再說。(I12, 行 224-225)
		獨招生：我在入學之前，其實我對於電機系是完全零認識，我也只是看了課程單，我看的課程單它的那個教學地圖之後，想說這個東西好酷，就是我對這個系的印象完全只是看它的名字，還有他課的名字。(I14, 行 322-324)
	對科系不太瞭解	獨招生：剛進來就是有個問題，就是會不知道要選什麼系，就是不太了解要選什麼。……在那一年（不分系）當中，就是可能問老師吧，或是問自己認識的人，但就是了解那個資訊也很少，所以就只能靠自己喜歡的去選。(I01, 行 477-480)
		獨招生：科系方面的話，因為那時候進來其實沒有想那麼多，所以沒有特別去了解，就進來才開始讀。(I16, 行 473-474)
學科狀況及對科系的瞭解		獨招生：我進來的時候，原本就是看哪個系涼我就填了，所以對系原本就沒有去了解。(I17, 行 535-536)
		老師/教練：我覺得其實很多高中端和大學端的部分是互相不熟悉跟了解的，所以在很多高中生要選擇大學的時候，他們也沒有很清楚自己的方向是什麼。我曾經去高中演講過，針對體育班的部分，我發現他們對大學的想像其實是非常籠統跟迷茫，甚至有不正確的訊息的。(C04, 行 433-436)
		甄試生：那一堂課是我覺得像是描述資料科學中，應該會很有意義的一堂課，但是他講起來卻是那麼的乏味，所以我覺得跟我想像的落差很大。(E01, 行 104-105)
		甄試生：其實進來之前有（覺得能力可以符合科系要求），進來之後好像比想像中的難一點，因為大一課程還好，可是聽說大二之後都比想像中難很多。(E02, 行 33-34)
		甄試生：現在就是覺得很難讀啊。(E07, 行 365)
	個人認知與實際情況有所落差	獨招生：我覺得我們的系，大家好像誤以為它很好讀，但是其實根本沒有，因為數學。(I10, 行 501)
		獨招生：其實我上這個是我第一志願，就是我想讀這個系，結果發現進來之後跟自己想的不太一樣，然後發現要轉系的時候，成績到不了。就是本來是抱著期待的心態來讀這個系，但是進來好像，就是學的，你以後出社會不知道要幹嘛的東西。(I11, 行 184-186)
		獨招生：我那時候本來進來要選英文，我那時候想法就是說可以學英文這樣，可是進去修第一堂那個語文學概論，發現完全不一樣，就是很困難，然後花很多很多時間讀，然後才低空飛過這樣。(I07, 行 130-132)

個人認知 與實際情 況有所落 差	<p>老師/教練：我之前剛好有機會，有人請我去高中體育班講幾場大學的部分，但我後來才發現小朋友真的對大學一點概念都沒有，就會有小朋友來問大學是怎麼樣的情況，然後就會跟我說以前都聽學長說那個怎麼樣怎麼樣，或是家長都聽教練講怎麼樣怎麼樣，可是老師你剛剛講的都不一樣，就會有這樣的狀況。(C04，行 530-533)</p>	
	<p>甄審生：現在期中考剛完，就是會有差距，但是我覺得應該應該是，在對文章或是上課時候的理解能力可能會有差。……就變成考試，我沒有辦法寫出一個很完整的理論出來，大部分都是申論題，就可以看得出來跟同學的差距。(S01，行 69-74)</p>	
	<p>甄審生：畢竟從國中、高中，就是所有的考試本來就不是用那個考試成績進去學校的，都是保送，……所以我覺得在大學也不可能說，就是別人可能讀三、四小時可以把這個東西完成，或是讀一、兩個小時，我可能也跟他們一樣讀一、兩個小時就可以把這個東西讀懂。……或許要再花更多的時間才可以去跟他們達到一樣的效果。(S06，行 585-589)</p>	
	<p>甄試生：我知道我一定會跟不上。(E02，行 286)</p>	
	<p>甄試生：大家都有一個底，會有一個基礎了，就算忘記也複習一下就會了，我是以前就沒有在讀，是混過來的。(E02，行 57-58)</p>	
	<p>甄試生：我覺得考試滿難的，跟系上同學還是會有落差。(E03，行 152-153)</p>	
	<p>甄試生：也不是跟想像中的不一樣，而是覺得實力可能有差距吧。(E07，行 369)</p>	
	<p>獨招生：因為我高中就是很喜歡學外文，然後大一因為是不分系，所以我就先修應外系的課，但我也是發現我跟不上班上的同學。(I01，行 101-102)</p>	
	<p>獨招生：我覺得應該不是我讀書太爛，是同學讀書太強，所以變成當初我進去設定的目標，以為自己可以考在蠻前面的，結果後來發現很努力了，頂多中間再多一點點，會覺得好像分配時間要滿辛苦的這樣子。(I10，行 475-477)</p>	
	<p>獨招生：到了大學之後，因為我選營建系，發現其他同學在上課的時候，老師出的題目，算數學算一算，一下就算出來，然後我在那邊紙還是空白的，寫不出來。(I06，行 88-90)</p>	
<p>獨招生：大學的話我覺得就是，因為剛進來的時候，其實還是會覺得跟其它同學有一點落差，……有些比較難的科目，……就是其它同學其實可能高中就有接觸過，然後就是那時候花蠻多時間補足這一塊。(I12，行 77-80)</p>		
<p>獨招生：那時候進來是覺得說，因為其它學生都是考試自己考進來，所以真的能力會有差別，可能讀書上面可能會跟他們會有點落差。(I16，行 474-475)</p>		
<p>行政人員：就是會有體保，是他素質，數學的能力，因為他可能念那種管院的數學比較難一點，那他的數學能力可能在國中。(A01，行 302-303)</p>		
<p>獨招生：因為我成績原本就是算是比較低門檻進來的，所以原本就在後半段，所以進來對我來講還是讀的比較辛苦。(I17，行 536-537)</p>		
<p>獨招生：我的困擾一直在學科。就是我進來的時候英文就很爛的，然後這些東西幾乎都是英文，所以就可能別人做作業，我可能要花三倍的時間去做。(I17，行 671-672)</p>		
學科 狀況 及對 科系 的瞭 解	學科基礎 薄弱及實 力差距	

		甄審生：畢業就好。(S01, 行 95)
		甄審生：入學之前的學科目標設定，就只是設定在一個能畢業就好的範圍。(S02, 行 66)
		甄審生：我希望就是可以找到自己一套讀書的方法，然後就是可以全部 all pass。(S06, 行 147)
		甄審生：學科上就是 all pass 吧。(S07, 行 202)
		甄試生：在入學前設定學科當然是希望能準時畢業，然後大學不要被當。(E01, 行 148)
	通過學科考試、順利畢業及跟上同儕腳步	甄試生：盡量讀，當初會怕被當、畢不了業，就希望不要延畢。(E03, 行 199)
		獨招生：因為我其實到現在還有點跟不上，所以我現在只是希望說我可以趕快先跟上正常學生的程度，然後以後的事情等我真的已經做到這一點的時候，再做打算。(I02, 行 196-198)
		獨招生：就是我可能會跟這裡的能力落差很大，所以就想說進去想辦法待到畢業出來就好，想辦法能準時畢業出來就基本上是我的極限了。……我在學科上就是定及格就好，先拼及格再說，不是拼高分。(I14, 行 328-329)
	學科目標設定與期許	老師/教練：學科當然希望他們不要被當。(C06, 行 21)
		行政人員：不要打輸人家也念輸人家。(A01, 行 45)
		獨招生：我本來就是跟他一樣，進來就想轉系，從水利轉到土木。(I08, 行 179)
		獨招生：入學之前就已經要打算轉系了，所以反而是在看其他系的一些標準，還在找。(I09, 行 158)
	轉系	獨招生：因為我大一上的成績不堪入目，所以我成績要拚就是大二的事，拚好一點，然後看大三能不能轉科，或是之後再降轉。(I11, 行 193-194)
		老師/教練：因為很多體保生考進來，他可能對那個系的東西不是那麼有興趣，或是他唸了一年之後想要換別的，可能就是在一些學業修習的制度上面可以幫助他們了解一下，讓他們去做規劃。(C02, 行 477-479)
		甄審生：我現在考慮的兩個方向，一是繼續讀研究所，或是畢業後去考土木技師。(S03, 行 180)
	考取研究所	獨招生：就會想要再繼續讀研究所。(I02, 行 673)
		獨招生：我學科就是要繼續讀研究所這樣。(I13, 行 380)
		獨招生：學科的目標設定，其實有想要就是研究所能推就推。(I15, 行 294)
		甄審生：有一些比較困難的會被當，大概是三分之一會被當，都是必修課。(S02, 行 107)
		甄試生：我大一大二都有被當過科目。(E01, 行 111)
	學科困境	獨招生：我有試過一次讀到早上，但考的很爛，因為腦袋都不清楚，然後就繼續睡。我就大一上的時候都這樣，然後我大一上就土木跟微積分都被當。(I08, 行 520-521)
	學科成績低落	獨招生：後來進來之後，就是可能這些專業知識、專業科目上面會比較有困難，就像那時候好像什麼進階程式就很想要退選，程式我很差。(I12, 行 225-226)
		獨招生：如果真的沒辦法，就像上學期就有被當。(I17, 行 677)

學科成績低落	<p>老師/教練：當初是化工系的女生，那教授也把她帶到實驗室，助教幫她盯她功課，她也是撐了一年最後也是就辦休學了，每天背化學式，她背不起來，她就是沒興趣，沒有辦法。(C05，行 154-155)</p>
	<p>甄審生：我記得我大一的時候就是有覺得好像，……就是感覺好像太害怕了，就是可能很怕大家很好，……所以就是大一的時候，有覺得我自己把大學想得太恐怖了。(S05，行 121-123)</p>
	<p>甄審生：因為以前可能中間有斷了一些學習，就是像尤其是數學，就所以會比較害怕或是連接不上，也是大一的時候微積分的部份。(S06，行 138-139)</p>
感到焦慮與不自信	<p>甄試生：感覺大部分的體保生都會感覺自己的程度比較低一點。(E05，行 270-271)</p>
	<p>獨招生：我好像覺得就算自己在學那些東西，以後會想要以這個過生活嗎？好像也沒有。因為我自己讀的也滿吃力的啦。(I11，行 190-191)</p>
	<p>老師/教練：尤其是那些術科成績越好，就像老師講的，我發現他們在場上、在技術層面會很有自信，但是在學科上面真的會焦慮感很重。(C06，行 128-129)</p>
學科困境	<p>甄審生：因為我們也是自己選擇要進來，我們要自己去講說我們比別人爛需要幫助的話，這樣聽起來很怪。那你來時候就知道這件事情了，那你還敢來，我自己認為就要自己解決。(S02，行 254-255)</p>
	<p>甄審生：同學也是會問啦，可是有些問題可能太蠢，我不好意思問他們。(S03，行 103)</p>
害怕尋求幫助	<p>甄審生：同學是不會不耐煩啦，但因為他們也要考試啊，就是考試時間會是差不多的，那如果我們一直問他們，可能會壓縮到他們自己的唸書時間。(S09，行 704-705)</p>
	<p>甄試生：有些同學會表現出不耐煩，那我以後就不會想去問他問題。所以能遇到真的有耐心，又能講得讓你懂得真的不多，但還是會不好意思，不會常常去問。(E03，行 329-331)</p>
	<p>甄試生：我就是自己不敢問啊，但是我跟朋友講說我都會不敢問時，他就說沒關係啊，你就問啊。其實會發現，其他人也會有跟我一樣問題。(E05，行 273-274)</p>
修課規定嚴格	<p>獨招生：高中的時候老師可能就會，因為知道你是球隊的，他可能就會放鬆一點，但到大學就，老師根本不管你是誰，就是不會鬆，就是該當你還是都會當你，就是他一定會讓你學到最基本的東西，就是60分以上，最簡單來說，60分以上，才會讓你過。(I05，行 34-37)</p>
	<p>行政人員：我們是遇過桌球跟我講，他全大運可能要比賽團體要比5天，他跟老師說他要去比賽，老師說你今天沒回來就不要考試，就是這學期就不用修，……就是考試當天你沒來，你就是被我當，就是下學期再找我，有一些系是這麼硬。(A01，行 244-248)</p>
	<p>老師/教練：因為師大是運動科系，在課業上，全系的老師都會知道你的狀況，所以他的標準一定會依照整個科系的狀況去做調整；但是因為台大是分在各個科系，老師不會去管你是不是體保生，他要把你當掉就當掉，所以這個部分我覺得體保生進來台大，他會有他不安心的狀況。(C01，行 374-378)</p>

修課規定 嚴格	老師/教練：即使有認識的老師也不一定會幫忙，他說規定就是規定，那老師我頂多只能讓你，就是多考幾次，不要直接就是把你當掉，多考幾次，阿你沒過還是沒過。(C07，行 444-445)
學科 困境	甄審生：對我們來說我們只有運動可以拿得出手，那人家在比方說選隊友的時候就不會想到要選你，因為可能一個隊伍只有四、五個人的名額，那大家都想要比方說那個影片處理能力好的，或者是曾經帶隊過的經驗，或者是數學能力好、統計能力好的之類的，就不會想到要用你。(S05，行 367-370)
	甄審生：跟同學的互動，我覺得這個部份就是比較需要就是自己去找，就像是剛剛譬如說課業上分組的問題。……就是大一不會想要主動講說我是體保生這樣，因為不想要給人家既定的印象，就是覺得你就是比較差這樣子。(S06，行 457-458、463-464)
	甄試生：他們其實也都知道我平常就是比較忙，雖然他們表面上都會覺得如果我沒有去參加他們的開會，他們不會怎麼樣，可是私底下一定都還是會有聲音，就是說他都不做事啊，開會都放鳥大家之類的。(E08，行 432-434)
	獨招生：轉系的話同學都要重新認識，所以分組的時候也會常常找不到人。(I09，行 495)
分組與人 際困擾	獨招生：每次報告要分組的時候，他們不會想要跟我一組，就蠻可憐的，就是他們會覺得我一直雷，會一直拖他們後腿。(I11，行 423-424)

二、術科適應

關鍵 因素	關鍵內涵	內涵來源
高中訓練 作為升學 跳板	甄審生：高中啊，因為以前游泳真的一部分是為了升學。(S01，行 16)	
	獨招生：在高中的時候就其實知道說在這時候打球，對我們來說就只是大學時候的一個跳板。(I08，行 66-67)	
	獨招生：現在大學就是比較沒有壓力，以前打球的壓力可能就是來自於我要拿來當作一個跳板，就是會一定要打，要維持住。(I10，行 228-230)	
訓練 動機	老師/教練：如果他今天只是全中運的前三名，拿了甄審權上大學，那他的目的就達到了。(C04，行 212-213)	
	甄審生：在校期間沒有什麼想比賽的慾望，因為訓練上就自認識不夠。但還是有去比（大專盃），因為學校規定一定要去比。(S02，行 157-159)	
	甄審生：就覺得有義務要去練習，因為就是靠這個項目進來的，好歹要去一下。(S03，行 202-203)	
	獨招生：因為我們有綁三年，所以就一定要去練習。(I08，行 794)	
外在誘因	甄試生：我們教練會記每學期的出缺席，然後會拿來當作之後出國移地訓練的補助標準，所以我幾乎很少請假，除非真的是很必要、很重要的事情。(E01，行 264-265)	
	甄審生：因為不是完全只有自己一個人的比賽，還有接力，比賽又有獎金，我還關乎到別人拿到獎金的這塊，而且全民運金額滿高的，我不能拖累隊友，壓力就滿大的，就變成我會非常努力去練習。(S01，行 134-136)	

		獨招生：感覺獎學金聽起來不錯，感覺這樣都有打球的動力了。(I11，行 650)
	外在誘因	獨招生：因為乙組通常什麼每組賽贏點，或者是大專盃得名都會有獎金，通常獎金就會分到甲組，所以通常我們是為了那個獎金繼續在球隊奮戰，……因為那獎金其實是真的都蠻多的。(I13，行 414-415)
		甄試生：基本上來這邊就是要放棄排球了，就當運動。(E03，行 248)
		甄試生：因為畢竟進來之後，自己都覺得不會打職業什麼的啊，所以籃球對我們來說就是一個想要維持的興趣罷了，所以才會覺得學業才是我們未來能夠持續的東西，所以那些比較重要。(E07，行 734-735)
		老師/教練：其實這幾年也有小朋友是沒有練完就走掉了，她的理由是她家裡有事，或是她想要發展別的東西，你也沒辦法擋她，因為我們也沒有真的好的理由說妳不能走、妳要留在這邊練完。我來的第一年就有遇到這個狀況，就是體保生來，然後就走掉了。(C02，行 53-55)
訓練動機		老師/教練：你說要讓他在大學裡有更想訓練的動機，他真的還找不出有什麼動力要繼續練下去。我問十個小朋友，他們八個都跟我這樣講。(C04，行 213-214)
	訓練動機低落	老師/教練：目前就男排來講，訓練動機就是保持或維持而已吧，因為可能課業壓力會讓他們覺得滿重的。若真的是不錯的選手，那他的訓練動機會降低，因為他需要用比較多的心力去功課上；那技術能力比較不好且學科能力比較好的反而訓練動機會比較好，所以會呈現兩種不同的對比。(C07，行 112-115)
		獨招生：那練那麼少的話，然後又沒有練得很新鮮感，就練習時間也很乏味。(I01，行 297)
		獨招生：高中在練球的時候就會練起來很有新鮮感、很有挑戰性，因為會很有競爭嘛。但到了大學，因為你給的東西就沒有什麼新鮮感，然後就感覺是在浪費時間，所以越練越沒有熱情這樣。(I05，行 256-258)
		甄試生：其實不知道（校隊訓練狀況），……我知道一個禮拜只有練三餐。(E02，行 280-283)
		獨招生：剛來的時候，因為沒有認識的學長姐在這裡，所以也不太清楚整個球隊的運作模式。然後加上我來的時候剛好是那外教新來的一年，所以感覺好像又有整個變動。(I03，行 563-564)
		老師/教練：去年有一個在進來之前就有先問，有先來球隊大概兩次，先來了解一下環境、來看一下、來練球，有先備的認知進來之後大概會是怎麼樣，也跟球隊的人稍微聊個天，當然有跟他說這還什麼都不一定，只是先讓你來看，家長也都有來看，因為前面有不好的經驗，所以就有先讓她來。(C01，行 521-524)
術科狀況及對校隊的瞭解	對校隊運作瞭解不足	甄審生：我的想法是進來台大需要運動成績，但因為他沒有體育系，所以我就認為他應該是不需要運動成績。(S02，行 260-261)
		老師/教練：我曾經有學生要離隊就離隊，他說：「老師我再也忍受不了游泳隊了，我要離開。老師對不起，我要離開這個隊伍。」就頭也不回的走了，根本拿他一點辦法都沒有。(C04，行 64-66)
		行政人員：有遇過學生體保進來以後說，我不知道我要練球。(A01，行 397)

		甄審生：現在上大學，我有很多時間是自己在練習。(S01，行 100-101)
		甄審生：我們練球就是自己排課表，隊長排課表。(S07，行 261)
		甄試生：大學的話比較多自主學習的階段，因為我們校隊（練習時間）改成一三晚上六點到十點，剩下時間就是自由分配的。(E01，行 28-29)
	多為自主訓練	獨招生：我覺得就是變成自主訓練變得比較多吧。因為我自己是覺得，球也是想要打好，但沒有要去職業。但就是已經要打，就要打好。……想進步的話，就自己要花時間。就是這個部分也是跟高中不一樣的。(I01，行 295-298)
術科狀況及對校隊的瞭解		獨招生：我自己是有在家裡附近的俱樂部打，應該每天打吧，然後如果有球隊訓練的話，就到球隊。(I10)
		獨招生：其實我自己就去上健身房，我寒暑假我會跑步。(I15，行 315-316)
		獨招生：隊練是一樣是三天而已，但是平常時間我們會自己去練。(I16，行 99)
	甄審生：入學前有先知道學校的環境不太適合繼續走這條路。……還有參考一些選手，他們在大學時期，如果投入職業比賽的話，成績其實也沒有那麼好。(S02，行 147-152)	
	甄審生：也是體能上的問題，就是掉太多，因為其實我現在應該是要大三，所以已經三年了，所以體能掉非常多。(S05，行 195-196)	
	運動表現不如預期	獨招生：到了這邊之後，比賽量持續減少，而且我們連續三年沒有打進複賽，所以就是一整個學年，……就兩三場正式比賽就結束了。(I14，行 653-655)
		老師/教練：通常體保生來的時候，我就會跟他們說，來這邊進步是比較難，只要不要退太多就好了。因為高中和大學訓練量差太多，尤其如果我們是收甲組隊的話，我們現在的訓練量真的是很少，所以會提醒他們。(C02，行 248-250)
		甄審生：我覺得先維持，至少不要退這樣。(S06，行 59)
		甄審生：在成大的球隊喔，就當興趣，出去外面打當工作。(S07，行 741)
		獨招生：以前（高中）可能會有壓力，就是到這時間我就一定要去，然後沒去可能會有罪惡感這樣。現在大學的話，可能就會自主想要打就會打這樣，就會反而比較喜歡。……就覺得說，在大學以為是興趣，結果反而會更想要精進變得更好。(I10，行 230-232)
術科目標設定與期許	不以競技為目的	獨招生：我上大學之後第一次體驗到那種好像贏也好，輸也好的那種，就是無所謂的感覺，現在是打球快樂就好。(I11，行 316-317)
		獨招生：男排的話，因為不像女排有收那個體保、體資的，然後收進來的話，也不一定是甲組的，有可能是比較會打球或是剛好考進來這樣，然後成績上教練也不會特別要求說要打到甚麼名次。(I09，行 287-289)
		老師/教練：參加比賽得不得牌回來，這可能不是我們本身能操控的，因為他本身入學就是要跟公開組的來比，這先天就已經跟甄審甄試差蠻多的。……獨招他沒有辦法像一般你要打到比如說公開組到前八名、前四強，難度非常非常的高，幾乎很少，像是網球的話要好幾屆才會出一個這種的。(C06，行 26-30)

展現正向積極的態度	甄審生：游泳對我來說是一個人生的價值，如果沒有游泳，好像人生的價值就變低了。(S01，行 90-91)
	甄試生：我們是滿想贏的，我們是幾乎不管是對到傳統強隊，或是跟我們一樣在甲一是中後班名次的隊伍，其實我們不會有那個，對到這隊死定了喔我們亂打的想法。我們對每一隊都是一樣，我們對每一隊都保持著就是表現出最好的自己，然後去完成這場比賽。(E06，行 303-305)
	老師/教練：我覺得自己的個性和態度是一個很基礎的東西，可能可以走到後面或是發展比較好的，是因為個性、心理素質或整個學習態度上是比較好的，也沒有逃避，就是去努力做好。(C01，行 583-585)
術科 目標 設定 與期 許	甄審生：因為我們體保生比較少，所以我們老師會希望我們比較偏向帶領其他隊員的感覺，所以其實我們訓練的時間沒有到那麼多，就是我們平常在幫忙帶其他人這樣。(S05，行 26-28)
	甄試生：主要不是教練在練，主要都是隊長或體保生在帶。(E03，行 90)
	獨招生：訓練是我在帶，教練有時候忙就不會來了，他就跟我講一些課表，叫我去操作這樣。(I09，行 291)
	獨招生：因為原本就有聽說過來這邊，就是我們的角色要轉換，所以就變成是說我們，就像他剛剛講的一樣，我們不太像是一個選手的身分來這邊，那就是類似助教、教導者。(I14，行 348-350)
	老師/教練：譬如說教練有一些時間上，我們有體進修所的老師的課的緣故，可能沒辦法這麼頻繁去比很多比賽，可能有些重大的比賽老師會跟出去，但是有些比賽他們想出去的話，畢竟他們是體保的，長年在比賽，對於比賽的部分比較熟悉，也會請體保帶其他人出去，留意一些細節，協助老師這樣子。(C06，行 96-99)
	協助校隊 隊務
	老師/教練：如果像獨招的話，他的技術水平沒有像甄審甄試那麼高，那就是希望他們協助隊務，協助隊務就是第一要務，……其實最重要的是提升一般組的實力還有協助教練，把訓練的強度提升，這個我覺得是他們最大的任務，……就是讓他們進來覺得對學校有貢獻。(C06，行 24-27)
	甄審生：我原本是在女隊幫忙，那這學期我開始去男隊一起練。所以一開始女隊的老師就會覺得，我怎麼都沒有把時間花在我應該要帶女隊的時間上面，所以一開始有一點衝突。那現在的話就是可能先幫他們，或者是幫他們排一些課表看一下，之後再自己去練。就是就是因為老師希望我們可以幫助他，然後幫忙帶，所以就是當時遇到這些狀況。(S05，行 235-238)
	獨招生：都是在陪乙組，就是當教練的意思，更多在教導。……擋球之類的，……可能防守會進步，攻擊不會進步，變成一個龜，一直在龜的那種。……你教了差不多兩三遍，他也死都不聽，那就會懶得教，會失去熱忱，然後就變成，變成有點像去工作。(I13，行 391-406)
	獨招生：因為其實我們真的，雖然說我們進來就是以指導者的身分，就是其實對於比賽的話，我們是真的很少的。(I14，行 648-650)

<p>術科 目標 設定 與期 許</p> <p>持續專精 於體育運 動</p>	<p>甄審生：因為我自己知道，羽球就是你沒練了就會退很多，所以當時（剛入學時）術科上沒有什麼目標。但是現在的話就是發現，好像沒有想像中那麼恐怖，所以自己也有設定一些可能大專盃前三之類的目標。(S05，行 65-67)</p> <p>獨招生：我自己是，就規劃說先去選（選秀），如果沒選到，那我就大學一樣畢業，那我之後可能會回家幫忙。(I06，行 614-615)</p> <p>獨招生：回到當初我設定的目標，就是想要打職業。(I07，行 596)</p>
	<p>甄審生：還是會去學校的校隊時間，可是我在那邊不太能達到訓練效果，因為網球要隊練，至少要兩個人，但目前學校就只有我一個網球體保。要打是可以打，但要達到訓練的話，有點困難。(S02，行 83-86)</p> <p>甄審生：我覺得以現在看起來，訓練次數不是重點，練的內容才是重點，如果一個禮拜都在練強度低的浪費時間，那我還不如一個禮拜練兩天就好然後強度高。(S03，行 217-218)</p> <p>甄審生：我們也覺得（校隊訓練）強度不夠，但還是會去外面追求刺激。我們會自己出去練球，自己組隊去外面找人比賽，打社會組，有時候也會回去跟學弟練球，就是會去打很多體保生的比賽。(S04，行 379-381)</p> <p>甄審生：就可能沒有辦法到達那麼高的強度，除非教練有下來跟我練，……沒有辦法像就是在高中的時候練的這麼的高強度。(S06，行 175-176)</p> <p>老師/教練：如果他認真打起來，沒有一個人有辦法跟他打，所以他如果要維持強度就是要回母隊，但是回母隊會在高中又在高雄，所以可能又不切實際阿，那個往返時間不可能。(C06，行 188-189)</p>
<p>術科 困境</p> <p>訓練質量 規劃與相 關安排不 善</p>	<p>老師/教練：像排球的話一週只訓練兩次，所以即便有訓練動機，進步也是非常有限，所以我們才會希望體保、體資收進來是即戰力，因為在大學階段你真的要有進步空間真的太少了，因為一週只練兩次而已。(C07，行 116-118)</p> <p>老師/教練：但是像網球，其實他需要有對打、或是有對手的。(C01，行 335-336)</p> <p>甄試生：其實有一點疑惑是，因為我們是團體運動項目，從國小到高中，通常都會是整個訓練完再去做體能的衝刺，那台大是前面的一個小時交給隊長來熱身跟帶體能，後面才是教練帶。隊長在前面除了熱身以外，還要完成體能訓練的部分，這是我覺得最不解的。(E01，行 123-126)</p> <p>獨招生：訓練的時間也都很不一定，然後之前的學姐是因為，大學都想安排一些打工之類的，但是就會因為有時候突然要訓練，就是沒有一個規劃，所以就沒有辦法好好的安排自己的生活。(I01，行 485-487)</p> <p>獨招生：訓練方面，從頭到尾的規劃要好，我們現在有好一點，之前就是，可能男女籃，然後教練有的時候不知道誰要練，然後結果我們變成說兩個一起上體育館，今天是誰要練不知道，然後結果教練才突然說好是男籃練，然後女籃就回去。(I07，行 441-444)</p> <p>獨招生：就像他們說的吧，（訓練）有點在浪費時間，沒有規劃。(I03，行 276)</p> <p>甄試生：就是沒有專屬於校隊時間的練習時間，校隊還是要去借才能練。(E06，行 578)</p>

	<p>甄審生：訓練時間和設備會造成滿大的困擾，解決的方法就是陸上訓練吧，會先看手機，現在游泳池有多少人，如果太多人就會選擇去健身房。但如果到比賽之前都是這樣的狀況的話，就會是滿大的一個困擾。(S01，行 289-291)</p> <p>甄審生：教練沒辦法一直盯著這個選手，教練也是教授嘛，可能真的需要聘請專門當教練的人。因為教授他們自己也有要做的事，……可以花在教學上時間可能就比較少。(S02，行 349-352)</p> <p>甄試生：我覺得我們重訓因為一直都是各自去訓練的，可能沒有辦法針對重點的肌群做加強，我們可能在重訓上也需要一個指導教練，或是他可能開菜單給我，然後我們自己去訓練。(E01，行 53-55)</p> <p>獨招生：我們不像高中的時候，就是教練可以隨時隨地就是全心放在我們身上，所以就是我們可能有時候有困難都會找同學或學姊，直接就是互相傾訴、互相幫忙。(I04，行 343-345)</p>
<p>訓練場地及執教團隊受限</p>	<p>獨招生：訓練方面我也是覺得再規劃吧，因為我們教練真的就是帶男女籃會真的很不夠。(I01，行 483-484)</p> <p>獨招生：但就算打到前面級數，我們教練還是也是不太管我們，有可能就是比賽前才練我們隊形，可能前面都是在練一般組的，就是我們要加強之類的，就是可能可以維持就已經很好了。(I12，行 254-256)</p> <p>獨招生：我們教練好像不太會管我們甲組的成績，那我們也不太會練球這樣，都是比賽前自己練一下。(I13，行 388-389)</p>
<p>術科困境</p>	<p>老師/教練：老師也沒辦法保證說，你來練球我可以幫你成績更好，你還可以順利畢業，我覺得這一塊是我們可能沒辦法給他的狀況。(C01，行 370-371)</p> <p>老師/教練：像剛剛老師講的，我們的體育專業能力有沒有辦法幫他，我承認我自己沒有辦法幫她，但是我可以想辦法去找可以幫他的人。(C04，行 402-404)</p> <p>老師/教練：訓練我覺得反而是比較難的，如果今天選手進來，我們要給他充足、夠好的訓練環境，我們到底有多少項目可以做到這件事情，以及我們現有的資源有沒有辦法幫到忙？這個是我自己覺得選手進來，反而在訓練這塊我很難幫到忙的。(C02，行 387-390)</p>
<p>人數不足及運動表現參差不齊</p>	<p>甄審生：對訓練內容及我不能上場這件事，都不太滿意。就是同一個團隊，然後又一起練習，會想要跟大家一起比賽，但就是不行。(S03，行 86-88)</p> <p>甄審生：就沒辦法報團體賽，人不夠就沒辦法報團體賽，就我只能打個人。(S06，行 41)</p> <p>甄試生：體保生太少，我覺得學校應該要去推廣，多收一些體保生也可以提升學校的運動成績。(E04，行 403-404)</p> <p>獨招生：其實我們體育資優生在這幾年的招生上面沒有到很成功，就是我們已經連續三年，雖然開兩個名額，但是只招了一個。(I14，行 350-351)</p> <p>老師/教練：技術上可能一般生都比體資生好，但這沒辦法，這是我們招生的系統他就是這樣，所以我們每年招進來的選手都不是我們真的想要的，因為前幾名他可能學科就沒辦法那麼好，所以他就是被刷掉，後面都變成排到倒數的，因為學科好一點點而補上。(C07，行 137-139)</p>

術科 困境	人數不足 及運動表 現參差不 齊	獨招生：因為體資生你每年收到的程度的都不一樣，所以有時候可以打進公開一，就是有時候可能可以打進前面，有時候可能掉到後面的級數。(I12，行 252-254)
		甄試生：我大三的時候也很納悶，為什麼手球隊沒有物治，比賽的時候老師就是防護員，真的就這樣而已。(E01，行 338-339)
		甄試生：我們前兩階段是自己幫自己，就是我們自己比完賽後，還要互相幫對方做治療跟放鬆。(E07，行 563)
		甄試生：自己找合作，然後賽前自己貼紮。(E08)
	缺乏物理 治療及防 護人員	獨招生：我自己也是有受傷，那在受傷之後的一些規劃都是要自己來。(I01，行 484-485)
	獨招生：因為我在大學的時候有受傷過，然後我要復健的時候我就跑回去我自己高中，去找那個高中的防護員復健。……訓練上因為運動員嘛，一定多多少多少少都有傷，那球隊沒有一個防護員，沒辦法幫助我們更快速度的恢復。(I05，行 335-336、427-428)	
	老師/教練：雖然我們貴為台大，有很多一般的系所，但是因為我們沒有一個整合，我們的物治系、醫學系，他們不會去幫選手啊，所以我們還是得想辦法從外面去尋找相關的資源來幫助他們。(C04，行 398-401)	

三、學校適應

關鍵 因素	關鍵內涵	內涵來源
生活適應 良好		甄審生：整體上都還算正常。但是就是沒有額外參加什麼系上的其他活動，就是上課。(S02，行 78-79)
		甄審生：還讀在這裡就是有適應了。(S07，行 148)
		老師/教練：畢竟都還算是高中都有參加過校隊，他們至少團體生活算是滿適應的，他們融入生活應該是還滿正常的。(C07，行 144-145)
整體 生活 適應		行政人員：其他適應方面我覺得他們都過得滿開心的，隨時都在打卡跟同學出去玩，人際上都還滿 ok 的。(A01，行 142-143)
		甄審生：大學生活沒有適應可能是找不到一個平衡點吧。(S01，行 164-165)
		甄試生：我在上學期的時候我很低潮，就在想為什麼我會因為課業問題，我會想要逃避，想休學，但是這學期我發現其實課業是還好，比較多是因為其他事情，不是課業的問題。(E05，行 222-224)
	生活適應 不佳	甄試生：就是大一上蠻不適應的，但到一下就還好了。(E05，行 53)
	老師/教練：有些真的就是沒辦法適應，離開球隊或者是辦休學這樣。(C05，行 172)	
	老師/教練：有一個是有來問我說，他想要轉系，可是他自己也沒有一個方向，……他後來好像真的就是自己的心態吧，也念不下去了，然後變成他要轉校也轉的亂七八糟，後來就休學了。(C07，行 150-156)	
	老師/教練：沒有說特別多，但可能每年都會有一、兩個離開。(C07，行 82)	

生活適應不佳	<p>甄試生：剛進來的時候都不知道大學的運作方式，其實我都不知道大學還有導師這件事，或是各種東西，……我以為大家都自生自滅。因為以前高中就是有輔導室、有教務處什麼的，都很明顯，因為學校就這麼大而已，但是台大那麼大，你想要停修課，還要上網查，要簽停修單，然後先去哪裡再去哪裡，才能去停修，這些都是完全沒遇過的事情，然後選課我當初也是覺得很難。(E02，行 112-117)</p>
	<p>老師/教練：我覺得很多選手都第一個學期、第二學期適應不良的時候，老師或是行政這邊沒有注意的話，很多很好的學生可能就這樣轉掉了，或是就不念了，滿可惜的，因為那個真的是資質都滿好的。(C06，行 175-177)</p>
	<p>甄審生：我們這種學生在學校還是相對弱勢吧，心理上承受的就是比較多，如果(心輔中心)能跟進的話，也可以阻止一些遺憾事情發生。(S02，行 332-334)</p>
	<p>甄試生：我覺得不要被當這件事情，其實對我來說可能會覺得有壓力。(E01，行 148-149)</p>
	<p>甄試生：我那時候的情緒一直在循環啊，就是當下的時候覺得自己很需要去(看身心科)，但結束之後又覺得應該還好，應該不要去浪費醫療資源。就這樣一直在巡迴，然後就一直這樣子撐到了上學期結束。(E05，行 234-236)</p>
	<p>獨招生：一直壓力都很大，……一直都是這樣硬撐過來。(I14，行 912-914)</p>
整體生活適應	<p>獨招生：我覺得我的壓力可能會比一般人大，我自己覺得。因為我們要，就是兩個都要兼顧，體育跟學科都要兼顧。(I17，行 965-966)</p>
	<p>老師/教練：網球隊有問題的其實像現在一個體保的，他技術非常好，但確實是在光電念得很辛苦。……他自己也滿想轉校的，因為感覺好像壓力太大，他都有一點悶悶不樂這樣子。(C06，行 167-170)</p>
	<p>老師/教練：就我剛才回答說的，大一比較沒辦法適應，因為程度的關係。……剛開始的程度一定會有差距，所以壓力也很大。(C08，行 120-124)</p>
心理壓力	<p>行政人員：我遇過一個是文學院的體保，就是他跟同儕關係也不好，但是功課可能也沒那麼厲害，……剛上來的時候就面對很大的壓力，可能念每一科，他都自己也很緊張，……就是幾乎每一科他都上課壓力大到會睡不著那一種。(A01，行 293-298)</p>
	<p>老師/教練：他們其實好幾個都有跟我講到這個問題，就是我們有必要關心到他們的心理狀態，我後來想想也覺得這真的是有可能的，就是他們這樣突然間掉到谷底，然後他們在班上的課業也真的是整個不行了，不知道哪裡有出口，所以就選擇逃避，或是就不要了、走了、被退學。(C01，行 572-575)</p>
	<p>獨招生：讀了兩年之後，覺得就心會很累，就好像來這邊打球又沒有其他學校強權那樣子在訓練，感覺球技好像也不如人這樣，然後課業上面也跟不上其他人。就會感覺變成是兩頭空這樣。(I06，行 90-92)</p>
	<p>老師/教練：他們進來到台大有一個很大的落差應該是在於，在高中的時候他是運動明星，假設他的運動成績很好，大家的目光都在他身上，但他進來後一個很大的落差是，他變成全班最爛的，然後在球場上又沒有一個讓他發光的地方，突然間整個掉下去，尤其是心理上。(C01，行 568-572)</p>

	甄審生：大一上的時候有去左訓，但是我被趕出來了，就是成大不接受我在那邊的學分。(S07，行 209)
	老師/教練：像去左訓東奧那個，去左訓去兩天又回來，他只能選擇要退訓，還是退學。(C07，行 447-448)
	老師/教練：我們學校老師這邊就是很硬阿，像選手要去國訓中心，那邊如果隨便叫一個老師是相同科目他也不會承認啊。(C06，行 198-200)
	行政人員：我們之前遇過的是，有兩個就是世大運培訓進去的，那因為學校老師不可能過去那邊上課，然後我們就問左訓，左訓就說那他們可以派比如說高師大老師幫我們上，但成大老師就覺得說，你們上的內容、素質可能不符合我們成大的素質，那是不承認左訓上的課的學分。(A01，行 202-205)
學科與術 科衝突	甄審生：大一上的時候會跟不上，也是因為打比賽，大概有兩個月的時間，沒辦法認真的去上課，所以大一上的那時候比較跟不上。(S03，行 98-99)
	甄審生：雖然說我每個禮拜也是一樣練兩天，但是我們學校很多好的演講都會放在這兩天的晚上，所以就沒辦法去聽演講，然後或者是有一些科目，就是想修的選修課在這個時間，教練就會說不行，你不能選這個課，除非是必修，所以就是在選課或者是聽演講上面會有一些衝突。(S05，行 512-525)
角色 衝突	獨招生：訓練上面我覺得教練人數不足是一個問題，然後沒有真的一套訓練模式跟一整個賽季的規劃，我會自己覺得在這上面會跟學業也有衝突，因為一定會有某些時段是我不知道要選哪一個，像我可能賽季剛好衝到我期中考。(I03，行 498-501)
	老師/教練：比賽回來就跟不上課程，都不會。(C06，行 243)
	行政人員：老師說比賽是你的事情，那你沒過，就是你之後再來找我，再修一次。(A01，行 249)
	甄試生：就是放棄那些社團、活動，或是演講之類的。就是有好幾個社團，或我有興趣的課都會開在禮拜三晚上，其他剛好能去的都去過了，剩下想去的剛好都在禮拜三，但畢業都不可能去了，因為都會在禮拜三練球。(E01，行 260-262)
多重身份 使時間分 配不暇	獨招生：應該就是把一切想的很美好，一個禮拜練兩天，自己事情自己做然後自己時間可以去讀書，可是好像沒有想像中練的這麼少，但是也沒有到很多。……可是打工花的時間不會比練球的時間多。(I08，行 767-768)
	行政人員：你除了校隊服務，還有唸書，那你的生活是其實自己心裡準備要準備好說，你的時間會被壓的很緊，然後一定不能像一般生一樣不用練球，他可能打系隊，他也不用常去，或是他就是想打 play 就是打 play 這樣，對，他可能要心理準備做好。(A01，行 411-414)
	甄審生：大家都會覺得大學會有很多自己的時間，但是我都覺得我還是只有在讀書和游泳上，沒有去拓展人際關係，這樣會滿辛苦的。(S01，行 152-154)



四、學校資源支持及適應對策

關鍵因素	關鍵內涵	內涵來源
		甄審生：大一下時，因為我主要是微積分比較跟不上，我就跟球隊的教練說，教練就請一個 OB，數學系的教授來幫我補習，之後就過得蠻順利的。(S03，行 99-101)
		獨招生：我那時候大一的時候被當，啊老師知道我要轉系，然後老師就幫我找，就是請球隊的學長幫我找家教，然後老師出錢。他幫我土木跟微積分都找家教。……我之後大一下都有過。(I08，行 533-534)
		老師/教練：我們(體育室)其實都會請系上關心他們，如果真的有二分之一或三分之二被當的話就要提早預警，老師平常也會問他們功課的狀況，如果不行的話，要趕快請系上老師或體育室這邊要怎麼協助他們，他們可以提出需求這樣子。(C06，行 21-23)
		甄審生：因為我們的系主任他喜歡打網球，然後之前我也是有就是陪他打網球，然後他就會可能安排一個助教給我這樣子。(S06，行 286-287)
		甄審生：我覺得幫助其實算還蠻大的，其實只要是必修，基本上都可以去找他那個安排給我的助教。(S06，行 304-305)
	師長協助	獨招生：學業上因為之前我們有修過一個統計學的課，然後因為我們程度又比較不好，那個老師就有另外幫我們在晚上的時間加課。……我覺得那個方式不錯，但是，不是每個老師都有那樣多餘的時間來幫我們這樣。(I05，行 422-425)
學科支持		老師/教練：他們到了現在編在不分系，然後可以按照興趣再選他想念的系，就大部份是在管院。那因為我們學校管院運動的老師很多，所以我就會請老師那邊，從老師那邊開始輔導，包括系辦秘書，像工管系幾個秘書就會特別盯他們在系上的功課，然後請他輔導課業，請教授個別再輔導，我不認識的老師教授也會再盯他們課業。(C05，行 227-230)
		老師/教練：曾經有一個教授，有一次我去找他，我說蘇老師，那個某某同學的課業麻煩一下，當然不是請他給他過或打及格，他回我一句話就是說，李老師我這個同學我不會把他加分、不會打 60 分，但是我想辦法把他教懂、教會，教到 60 分，那其實那就不一樣了。(C05，行 362-365)
		老師/教練：可能我有一個好處是因為，我是在臺科大上籃球課，那會修我課的同學大部份也是體保生的同學，其實我也會借由問問，……我說你班上同學那誰誰最近怎麼樣？我說你要好好盯他功課或怎麼樣，然後就請同學幫忙，幫忙可能要盯他功課或是什麼請同學幫忙。(C05，行 165-168)
	課業輔導資源	老師/教練：在台大有一個教務長的機制，不是專門開放給運動績優生的，是開放給全校的學生，當學生成績遇到困難的時候，會幫學生聘一個小助教、找人去幫忙 cover 這塊。(C03，行 83-85)
		甄審生：學校對運動績優生的學分不會被二一，而且可以念得比一般學生長，所以這方面比較不擔心。(S02，行 101-103)
		老師/教練：沒有最低學分限制，就是這個學期不修課都不會怎麼樣。(C04，行 186)

甄審生：重修、暑修，暑修真的還蠻好過的。我之前趁疫情的時候暑修，然後都線上。(S07，行 528)

行政人員：輔導機制其實我們之前前幾任主任有去調查過大家什麼課比較不容易過，譬如說普物、普化那種，會請學校通識中心開課後輔導，請學生可以來上。(A01，行 68-71)

甄審生：就我大一進來的時候，學校說過有課業輔導這個東西，如果有需要可以跟他說。(S09)

老師/教練：因為我們全校不分系除了體優生、體保生以外，我們還有技優生。……那他學業可能成績也是很差的，他也是可以去選其它的系所。……他進來就變成學校系上，尤其不分系開始一個叫補救的教學，……我們在暑假的時候不分系就會先開基礎數學、英文，甚至於物理化學類似這樣的課程。(C05，行 45-52)

老師/教練：再來就是我們學期期初、期中、期末，他如果比方微積分他一開始聽不懂，沒辦法適應，他可以申請那個陪讀、伴讀。就是他們就申請，那我教練等於他們的導師一樣，幫他簽，他要申請這個統計學，或者是什麼課程，然後系上就會請研究生來給他一對一，一對二這樣子的一個輔導，輔導課。(C05，行 60-65)

獨招生：我自己是覺得學校做的不錯的地方是，他可以有讓我們有伴讀的機會。那就算你真的對這個科系真的很有興趣，然後就算你跟不上的話，你還是可以多花一點你自己的時間，然後在學業上面去多努力。(I03，行 496-498)

獨招生：我自己之前大一、大二都會找學長姐去伴讀，就是不會的科目請他們去伴讀，因為學校可以有這個機制可以申請伴讀的學長姊，然後幫你、教你功課這樣，就是花時間。(I06，行 66-68)

獨招生：因為暑假我們也比較待在新竹去訓練，所以在這段時間上能夠順便去把我的學分補足，所以其實暑修對我來講是一個蠻好的管道。(I14，行 341-342)

獨招生：我是推薦體資生就是不要修（微積分）了，就直接暑修。(I16，行 728)

老師/教練：其實我們在入學的當年，就暑假還有開學前，我們就會把新生，體資生，錄取譬如說全部的人就來上兩週的微積分。因為這幾年發現，工理科傾向的系所，微積分是一個單門。(C08，行 68-70)

獨招生：體育室的話也有提供體資生，就是你科目上有困難或者做一些什麼的話，你可以找一個學長姐或什麼然後來教你，然後體育室那邊會提供薪水，就是給他們錢這樣，有點像助教的感覺，但是是一對一的，然後就你可以自己找。(I12，行 227-230)

老師/教練：我們是體育室的教學組，會去了解說這邊班上有沒有體資、運動績優生，他們的功課狀況怎麼樣？如果真的不行，我們就會發 mail 給他需不需要 one and one 的或是小班制的。就是特別我們是先普物、普化給績優生的概念這樣。(C08，行 83-86)

獨招生：課業輔導就是每學期就會傳 E-mail 給我們，想申請就申請。(I15，行 581)

獨招生：我覺得那個（伴讀機制）真的還不錯。(I16，行 585)

獨招生：我微積分就是這樣（伴讀機制）被救起來的。(I14，行 587)

	<p>老師/教練：他有表達是要轉校的意願，但是我覺得就是叫他再念一個學期，至少把一年念完，你來看看，……搞不好你就可以找到解決方法。(C06，行 172-174)</p> <p>甄試生：(校隊教練)有主動關心，有跟每個人都聊聊天。(E02，行 125)</p>
心理支持	<p>行政人員：我這邊通常會接觸校隊隊長比較多，會知道隊上有體資或體保，會問隊長那個人的狀況，閒聊問他們還好嗎？大概問一下。因為只要確認學生他跟同學或夥伴關係不錯，通常都可以畢業，就是自己可以認真一點。(A01，行 65-68)</p> <p>老師/教練：他當時進來我們就鼓勵這些小朋友說，你再怎麼樣你不會、不懂的，把它弄懂弄會，好，你晚一點畢業 OK，最起碼我也拿到了畢業證書。(C05，行 99-101)</p>
	<p>甄試生：剛進來的時候他有說有開(課業輔導)，不過後來我也沒有找到。(E02，行 100)</p> <p>甄試生：我覺得學校其實資源很多，但就是真的很少人知道有這些資源。所以我覺得學校可能會需要把這些資源分享的好一點，讓大家都知道。(E02，行 136-137)</p> <p>甄試生：沒有人知道有課業輔導班。(E08，行 547)</p> <p>獨招生：我覺得可能學校有這些資源，但我們不知道而已，這樣對我們來說就是沒有用，所以如果學校有提供給我們自己去選擇，這樣可能會比較好之類的。(I08，行 720-721)</p>
學科支持	<p>甄試生：(英文輔導)我覺得成效不好，我覺得如果是一對一會好很多，可能考試或會話上面都可以獨立的話，相對會比較好。(E01，行 284-285)</p> <p>行政人員：(課後輔導)到後面其實上的人也越來越少，因為可能大家原本上課時就聽不懂，去輔導時也不知道要問什麼問題。(A01，行 70-71)</p>
學科支持建議	<p>老師/教練：小老師在補課，或是大班級在講的時候，他們是用台大的等級去講，雖然可能也是基礎，但是這個基礎對體保生來講是全套聽不懂，所以聽了一次、兩次都聽不懂，第三次就不會再去了。(C01，行 176-179)</p> <p>甄審生：我覺得可以自己找學伴，找適合的人，然後問他看可不可以，那如果可以的話，學校看可不可以給他一些獎金之類的吧，或是時薪，就是給他一點像家教的那樣，我覺得這樣，我們一直去問他們，也不會想說佔用到他們的時間。(S09，行 698-700)</p> <p>甄試生：我們應該會比較傾向去找球隊中學科很強的人來教我們，因為如果老師一對一來教，我們也會不好意思。(E04，行 321-322)</p> <p>甄試生：但學校如果是專門開給體保生一對一的話我就會去。因為那個老師，心裡大概就會有個底，知道學生的程度大概會在哪裡。(E05，行 264-266)</p> <p>獨招生：我是覺得在升大一之前，學校可以先開各科系的先修課程，讓他們知道這個科系到底在學什麼，而不是你選了這個科系的課，然後你去學，你才知道他在學什麼，然後才知道自己到底是能讀還是不能讀。(I02，行 490-492)</p> <p>獨招生：我覺得在那一年(不分系)當中應該要有更多的，老師或是學長姐建議也好，就是學校可以安排這部分，讓我們更多了解學校的每一個系在學什麼之類，或是在未來職場。(I01，行 480-482)</p>

師長協助	<p>老師/教練：因為我自己選手出身的，我也把我自己碰到的困難，從小碰到的一些挫折跟他們也分享。……他們家長每次來學校都說，教練老師我跟你講，小孩子回家他們給你取個外號叫做勵志哥，我每次傳 Line 的簡訊就講一些什麼話，比完賽也講一些話，輸贏是一回事，我應該怎麼做，我講一些小故事，那常常就鼓勵他們。(C05，行 286-290)</p>
	<p>甄試生：在大學的時候，教練給我們十足的信心啦。(E06，行 324)</p>
	<p>老師/教練：你說要怎麼引起他們的動機，可能就像老師說的，就是你大一為了完成學業就必須要留在游泳隊，或是你必須要跟大家一樣，不可以特立獨行。你也只能用這種勸導的方式去柔性勸說。(C04，行 215-217)</p>
學校輔助 資源	<p>獨招生：比賽有防護員，但是是自己用隊費裡面的錢，所以不確定學校有沒有另外出。(I08)</p>
	<p>行政人員：學校只有補助聯賽跟大運會而已，其他都是隊費自己出。(A01，行 103)</p>
	<p>行政人員：我們也有獎金制度，但是不容易。像是甲組要獲得前三名或前四名。像全大運的話，一般組也是前四名。(A01，行 105-106)</p>
術科 支持	<p>甄審生：就是就算得第一也沒有什麼獎學金什麼之類，所以我覺得如果要增加學生，就是我們選手的動力的話，……我覺得可以設立一個獎勵的制度。(S05，行 650-652)</p>
	<p>甄試生：我們成績永遠申請不到獎金啊，因為你前面都是職業球隊，你根本不可能達到那個名次，那個要前三還是前四才能申請。(E07，行 663-664)</p>
	<p>獨招生：他們超不公平的，甲乙組用一樣的規則，然後申請一樣的錢，阿甲組的根本很難申請獎金。(I10，行 665-666)</p>
術科支持 建議	<p>獨招生：其實我覺得防護員還蠻需要的，就除了有時候真的受傷才會去找他們做，我覺得防護員其實可以教我們像是怎麼收操、怎麼去放鬆。因為那些器材你說滾筒，或是按摩球那些都不貴，就是我們學會之後可以自己，就可以減少你受傷的這個頻率，我覺得這個還不錯，如果有的話。(I15，行 857-860)</p>
	<p>老師/教練：我相信如果我們有這些（物理治療相關）資源，像○○這樣的選手她一定會來選擇我們學校，因為我們有最好的學習環境可以讓他們來選擇不同的道路。(C04，行 401-402)</p>
	<p>甄審生：可能以前國高中的時候，學校的資源比較多，應該算是比較偏向經費上的，所以就是可能出去比賽不用擔心住宿費的問題，報名費、車費那些的問題，餐費的問題。但是現在可能因為畢竟學校對運動沒有那麼關注，所以就可能出去的時候，經費上就，代表出去比賽，但是可能還需要自己。(S05，行 247-250)</p>
師長協助	<p>老師/教練：經濟的話我們有些就是，現在蠻多單親家庭的，或者是家人突然間就走了，然後學校也是有那個急難救助，我就幫他想想辦法申請急難救助，或是在體育室，或是系上有一些教授，我們一些打球的教授就也會提供照顧。(C05，行 184-187)</p>
生活 支持	<p>甄試生：我覺得那個（新生說明會）最主要是讓系上學長姊來和我們互動，讓我們瞭解系上在幹嘛。(E04，行 303)</p>
學校輔助 資源	<p>獨招生：我知道還有請學長姐過來說明，分享他們的，就是在大學的經驗。(I13，行 614)</p>

		老師/教練：我們辦座談會跟同學分享，學長也回來跟同學分享，當初在臺科大怎麼進修怎麼念書的，跟他們就是有一個傳承吧。(C05，行 264-265)
		行政人員：新生座談會說明他的權利義務是什麼這樣，阿請學長姐分享，比如說他們大學來上課練球的經驗讓他們知道。(A01，行 427-428)
學校輔助資源		老師/教練：我們學校一開始有開一個會找那些人來，就是績優生座談會。第一個就是先讓學生和各系所的助教認識，因為學生進來第一個接觸到的就是系辦，透過認識系辦的助教，可以幫他做選課或相關的協助。……在座談會中教練也會去，可以跟體保生做一個認識。這個座談會就是要讓他知道說，這個系是怎麼樣，可以有什麼樣的方法修課，還會找以前的體保生學長姐來傳授武功秘笈，例如遇到哪個課要選哪個老師等等，才能順利畢業，這個我們都有在做。(C03，行 597-603)
		老師/教練：比方說我去松山高中、南山高中，去家長說明會的時候，我就會做一個簡介，把我們訓練的時間，然後課業的安排、輔導的機制，陸續的幫他們這些同學申請一些獎學金，然後我們的校友的公司、校友會都很支持球隊。(C05，行 343-345)
生活支持		甄審生：我覺得這類（思想衝突）是他們（心輔中心）比較專業，他們可以找到方法去做，可能也會比較了解學校，對心理的方面也比較了解。(S02，行 338-339)
	心理支持	甄試生：我的困擾就是會自卑之類，但這部分，不只體保生，一般生也會有，好像乖乖去心輔中心排隊就好了。因為我自己是沒有訓練上的問題，有的話可能可以幫助到其他有訓練狀況方面的人。(E05，行 246-248)
		獨招生：我覺得就真的是學科，你撐不下去的時候你要怎麼辦？或者說你對未來感到很迷茫的時候，你要怎麼辦？可以去找（心理諮商）。(I15，行 929-930)
		獨招生：其實交大有那個，健康心理中心，真的撐不下去的時候就去找諮商師。(I15，行 915-916)
		老師/教練：我們有諮商師來，都可以去找。(C08，行 348)
		甄試生：我是真的不知道有新生座談會耶。(E07，行 622)
		獨招生：他應該要一直跟我們提啊，就是你新生說明會講完，然後就沒了，就我有跟你講這樣，阿你自己要不要用是你的事，不是我沒有告知這樣。應該要有點定期稍微關心一下。(I10，行 723-724)
生活支持建議		獨招生：他是健康心理中心，……那個很難排。(I15，行 923-925)
		老師/教練：如果未來有機會的話，我覺得教育部或學校端的部分，可以多辦一些對高中生或體育班的座談，讓他們可以更清楚地去了解體育大學或一般大學的差異性在哪裡。……所以我覺得如果是有大學端的人，到高中實際做一些座談的話，比較能夠幫助到學生他們在選擇大學就讀的時候，做出正確的選擇。(C04，行 436-439)
		甄審生：我都是找同學，或是自己查，……我有好同學們。(S05，行 310)
如何克服困境	同儕協助	甄審生：我同學很罩！（S09，行 506）
		獨招生：比賽請假一個禮拜其實還好，我覺得啦，在我們系上我是覺得還好，阿不然就是下節課的時候跟同學抄筆記，因為通常我們系上老師進度不會太快。(I08，行 218-219)

	<p>甄試生：(同學的協助)幫助很大,超級大。因為有時候可能老師已經講完一件事情,或是他交代的作業下來以後,可能不知道這一段落要怎麼寫,我會直接敲同學問說這一段我們應該做什麼才好,或是有沒有寫完的借我看一下,就是把他的格式再用自己的話寫一遍。我覺得他的格式很棒,就會參考下來,就是複製他的格式套在我自己的資料上面。(E01,行 175-178)</p> <p>甄試生：我覺得同學吧,感覺我自己遇到的同學,期中考前問他問題,他都會願意回答你。(E06,行 596)</p> <p>甄試生：就一直問同學都怎麼讀書、筆記都怎麼做。(E02,行 60-61)</p> <p>獨招生：二下的時候打系隊,就可以找系隊的同組,或者是找系隊的幫忙課業的東西。(I09,行 495-496)</p> <p>獨招生：如果是自己的方面或球場的方面,就是真的是自己解決跟同儕之間。(I02,行 350)</p> <p>獨招生：我的學科上面也是,就剛好遇到我同屆的同學就是人都很好,就是他們會教我,或是帶我一起。(I12,行 240-241)</p> <p>獨招生：我覺得在球隊的話,你可以認識很多不同科系的學長姐之類的,所以我覺得可以從他們身上得到很多幫助。……我覺得在球隊的話是可以認識,然後我覺得有時候就是生涯什麼發展還是什麼的話,我覺得就是因為你可以認識到很多不同年齡層的學長姐,然後我覺得他們對我在思考一些事,或學科上面都蠻有幫助的。或是未來,像現在在找工作或是實習的時候,我覺得是很大的一個幫助。(I12,行 232-235)</p>
<p>如何克服困境</p>	<p>獨招生：我覺得在前面大一的時候能夠認識多一點,參加多一點系上活動,對後面修課很有幫助,因為你有很多人可以問,你有很多份作業可以找。(I14,行 668-669)</p> <p>甄審生：像是有問題的學業上的方面,就是肯定是可以問學長,他們有球技上的問題,我一定是就是可以給他們建議,就是互相的感覺。(S06,行 504-505)</p> <p>獨招生：因為像球隊很多一般生有一些其實都超強的,所以這些對他們來說,花一兩個小時教你不會影響到他們太多,所以他們也是蠻樂意教你。你要教他們打球這樣子,其實我覺得是個還不錯的一個互動。……我們教他打球,他教我們作業這樣。(I15,行 602-604)</p> <p>老師/教練：我發現他們會私底下有群組,會跟類似科系或科目的課的同學,他們修同樣的東西的話,會請教他們。(C06,行 125-126)</p> <p>老師/教練：我們從每一屆進來我們就傳承,我們學長、學姐會帶,你要修什麼課等等。(C05,行 246)</p>
<p>自我努力與心理調適</p>	<p>甄試生：其實我也沒有想著要怎麼走過來,就是還是一樣硬著頭皮走下去。(E05,行 226)</p> <p>甄試生：用肝讀書,是真的在讀書然後不睡覺。(E08,行 507、513)</p> <p>獨招生：如果是考試前發現不會,趕快再念。(I08,行 221)</p> <p>獨招生：想說進來就是不能指望教練或是其他人,就只能靠自己。……用強力的心理素質。(I06,行 323-325)</p> <p>老師/教練：其實每一個球員,每一個選手進來的動機還有他的發展都是,就是我常常跟他們球員講,我說天助,讓你們有機會可以來念臺科大,第二個人助,老師幫你、大家幫你,最後是你自己要靠你自己、幫助你自己。(C05,行 141-143)</p>

自我努力 與心理調 適	獨招生：你只要比別人認真，說實在的就是有可能超越別人這樣。(I16，行 477)
	行政人員：只能叫他唸書，跟同學關係維持好，念書還是把功課和報告要交的出去。那體能就只能靠他自己，就是自己維持，因為他有在打企業排球。(A01，行 469-470)
	甄試生：有調整心態，就是以前會比較想說要達成什麼樣的目標，但現在會比較著重於對於現在的自己，就是回到當下一點點，不需要去看未來你會得到什麼。(E07，行 401-402)
	獨招生：心理上就是，比如說我一開始可能是設定班排，那我可能就是稍微往後一點，因為不太習慣放在中間，中間對我來講有點後面，所以就變得說自己要調整說，我要放的後面一點但還是往前看，學業上是這樣。(I10，行 479-481)
	獨招生：其實我覺得到大學大部份都是要自己的心態要調整好。(I14，行 899-900)
	獨招生：就是進來之後身分整個轉變，然後在學科上面也需要好好轉變一下，就你不再是能夠，就是有些人就是拼不過。應該說大部份人都拼不過，所以就是好好接受，你就是跟自己比就好。(I14，行 946-948)
	行政人員：你進來要自己心理準備，你除了唸書、練球、社團，然後當然可能打工或其他，你要自己去想好說，你還要做這些事，不是只有念書跟練球。(A01，行 399-401)
如何 克服 困境	甄試生：其實自己沒有去參與到(系上活動)，有一部分也是自己的問題，可是當如果真的沒辦法的時候，也是要在球隊、課業跟他們之間做一個選擇。(E08，行 436-437)
	獨招生：我個人高中的話，感覺會比較以球隊為主，然後學業為輔。但是現在來這邊的話，很明顯就是，先學業，然後才練球。就練球時間都是配合我們上課時間，然後大家都有空的時候才會練球。……選課就是固定的時間，然後練球的時間也是等大家課表都出來之後才去排定我們練球的時間，我會先以這兩個為主。那打工就是為輔這樣，有時間才去打工。(I02，行 525-527)
	獨招生：雖然沒有那麼多的練球時間，可是那些都可以靠空閒的時間就補足。就少一點玩樂的時間，然後拿去投籃這樣。(I07，行 171-172)
做出取捨	獨招生：假如說你都去練球了，然後還要讀書，其實基本上是沒有時間玩的。(I13，行 697)
	獨招生：像我微積分那種，我就直接先退選，然後留到大三和大四再修，因為大三大四課比較少，然後就想說就專攻那一兩個就好。(I17，行 545-546)
	獨招生：你要自己安排你的時間，沒有人會再管你了。你自己要去控制，你不能夠說有局就去了，有局就去了。如果說你真的沒有想要爛在大學的話，就真的要自己調適一下，不能有人約你就去。(I15，行 904)
	獨招生：如果學業要維持在中或中上的話，你要付出的讀書時間要很多，那你可能打球就沒有那麼多，那我大學是比較偏向打球多一點，讀書少一點。(I10，行 472-473)

如何
克服
困境

擁有學習
的典範

老師/教練：我覺得應該是在台大有一個 model，他可以術科很好，功課也很好，後面的人看到的話，這個體制一定會有變化。(C03，行 406-407)

老師/教練：除了在他們學業、球技，那你可以繼續再升學，那有一些學長姐的表現繼續升學，然後有不錯的工作的表率好了、模範也好，那還有繼續再往職業運動方面，我就把這些分析給這些球員，還有這個家長來做一個說明。(C05，行 345-347)

老師/教練：包含與運動產業界這些，剛剛講 NIKE 市場的總監，因為他們簽約很多球員，看很多球員，他就會跟他們分享這個球員當初來怎麼樣、什麼東西規劃到最好的時候，就是它的過程，就給他們這些籃球的體保生就是有一個，模仿的目標也好，學習對象也好，或者是不好的我們就給他一個警惕這樣。(C05，行 257-260)
