

國立臺灣大學文學院圖書資訊學系
碩士論文

Department of Library and Information Science
College of Liberal Arts
National Taiwan University
Master's Thesis



從運動生涯發展階段探討長跑選手資訊行為之樣態
Exploring the Information Behavior of Long-Distance
Runners Through the View of Athletic Career
Development

沈玉涵

Yu-Han Shen

指導教授：羅思嘉 博士

Advisor: Szu-Chia Lo, Ph.D.

中華民國 114 年 7 月

July 2025

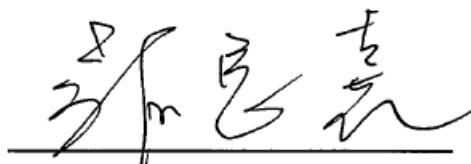
國立臺灣大學碩士學位論文
口試委員會審定書

從運動生涯發展階段探討長跑選手資訊行為之
樣態

Exploring the Information Behavior of Long-Distance
Runners Through the View of Athletic Career
Development

本論文係沈玉涵君（學號 R06126006）在國立臺灣大學圖書
資訊學研究所完成之碩士學位論文，於民國一一四年七月
七日承下列考試委員審查通過及口試及格，特此證明

指導教授： 羅思嘉

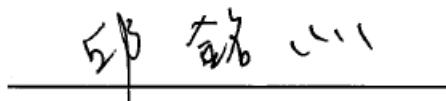


口試委員：

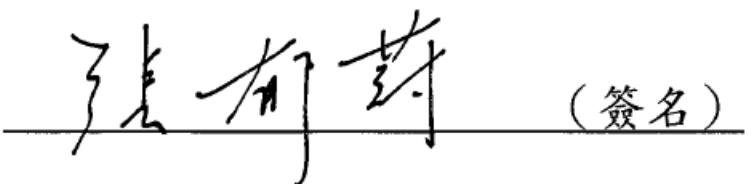
蔡天怡

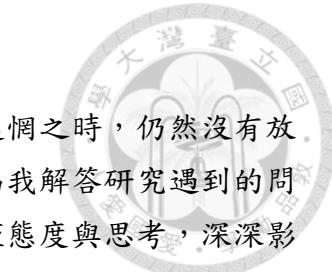


邱銘心



系主任、所長


(簽名)



謝辭

謝謝我的指導教授羅思嘉老師，在我止步不前與停滯迷惘之時，仍然沒有放棄我，等待我重回論文寫作的道路；謝謝老師總是耐心地為我解答研究遇到的問題，在每個細節為我指點迷津，老師對於研究與教學的嚴謹態度與思考，深深影響了我，亦是我學習的榜樣，每一次下班後的晚間 meeting 時光，皆彌足充實且珍貴。謝謝我的兩位口試委員，蔡天怡老師與邱銘心老師，因為有老師們寶貴的建議與鼓勵，這篇論文才比任何時刻都接近它理想的樣貌。

謝謝每位受訪選手們，感謝你們在忙碌訓練之餘接受我的訪談；訪談結束後，每回在田徑場看見你們辛勤練習的身影時，也更加激勵著我，必須好好記錄並善待這些珍貴的故事資料，因為有你們豐富精彩的生命故事與經驗分享，才得以成就這篇論文。

謝謝 Akebono 曙光跑步學校創辦人李翰暄教練，謝謝教練的大力支持與協助，為我引薦適合的選手，也不吝分享自身寶貴經驗；謝謝森林跑站的 Aki 經理、五千、小言，謝謝你們幫我媒合許多選手，謝謝跑站總像個心靈避風港一樣，成為選手以及市民跑者的第二個家。

謝謝圖資系辦的宜玲助教，總是協助與解答我許多校內行政的疑問；謝謝碩班一起共度許多修課時光的好夥伴寶靄、致毅、鈺勛、昱珺、宗霖；謝謝在計畫書及學位考試協助我記錄的婷婷與彥竹。

謝謝這段來往奔赴的移動旅程中曾陪我一起走過的人們。謝謝彗竹、宣欣、家蓁、威宇一路的支持鼓勵與互相敦促；謝謝明志溫柔悉心的陪伴，接納在論文海中各種樣貌的我；謝謝一起相揪跑步騎車運動紓壓的夥伴 Vivian、Hilary、Stella、鈺玲、志偉哥、Arthur、Henry、雨柔、Tony、Akai、Dennis；謝謝貳月咖啡伴我無數個寫作的日子。謝謝國家圖書館的主管與同事的支持；謝謝臺大工學院的師長與同事，給予我良好的職場環境以及寫作的支持鼓勵。

謝謝我的父母以及敬愛的家人們一路的關愛陪伴與無限包容，才能讓我無後顧之憂地完成學業。

小說《強風吹拂》中有句經典的話：「長跑不是比速度，而是比心裡放什麼東西。」就像一場 42.195 公里的全程馬拉松，這段漫長的論文之旅是如此深刻，雖然配速比別人慢了點，但我想是心裡深處仍舊沒有一絲放棄之念頭，才讓堅持下去的肉身與靈魂一路帶我到了這裡。衝線後回望那終點拱門前的種種過程風景，深深一鞠躬。最後，謝謝那個堅持下去的自己，謝謝妳，一路來到了這裡。

沈玉涵
謹誌於國立臺灣大學
2025 夏





摘要

臺灣具有規律運動習慣的人口比例逐年提升，慢跑已成為僅次於健走類活動的第二大熱門運動項目，並隨著路跑賽事數量與型態的多元化，逐漸成為國人重要的日常體能活動與競賽選擇。然而，相較於其他田徑項目，臺灣長跑選手在國際競技表現尚有進步空間，引發研究者對其運動生涯發展與資訊行為之關注。過去相關研究多聚焦於自我敘說與個人運動經驗反思，缺乏針對長跑選手不同生涯階段之系統性資訊行為探究。本研究結合選手運動生涯發展歷程與資訊行為，補足既有文獻之不足。

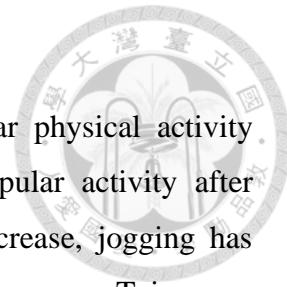
本研究採質性取向之個案研究設計，聚焦於長跑選手於其運動生涯歷程中之資訊行為樣態。研究透過半結構式深度訪談及輔以訪談新聞資料，選取符合條件之長跑選手共 8 位，研究從選手生命歷程出發，建構其運動生涯發展階段，並深入分析資訊需求類型、資訊行動策略、情緒反應與影響因素。

研究發現長跑選手的運動生涯發展階段可分為探索啟蒙、明確專精、穩定維持與多元發展四階段，各階段資訊需求隨目標任務而異，主要涵蓋運動專業、賽事資訊以及未來發展與現況相關三大面向。選手資訊行動展現出主動性與策略性，主要透過人際網絡、網際網路及學校環境等多元管道獲取資訊，並具備資訊評估與分享行為，重視經驗可信度與科學依據，亦展現出透過社群互動進行合作與知識傳遞的行動特質。情緒層面則反映資訊可得性與支援強度之影響，正向經驗可增強搜尋動機，反之則易產生挫折與停滯。研究進一步指出，長跑選手的資訊行為與生涯發展係由外部環境因素與內部個人因素交互建構。外部環境包括教育制度、人際網絡、科技工具與經濟支持等資源；個人因素則涵蓋體能條件、動機興趣、競技目標與生涯規劃等，皆在不同階段發揮關鍵影響。兩者相互作用，共同形塑選手生涯階段與資訊行為之樣貌。

本研究建議建立具階段性的資訊指引與整合型數位平臺，提升資訊可近性與使用效能；同時強化人際支持與知識傳承機制，培養選手資訊素養與自我調適能力。未來研究可結合量化調查與縱貫性追蹤，並拓展至其他運動項目與文化脈絡，以深化運動資訊行為的理論建構與實務應用，作為政策與實務推展之參考。

關鍵字：長跑選手、資訊行為、運動生涯、生涯發展階段、長跑





Abstract

In Taiwan, the proportion of individuals engaging in regular physical activity continues to grow, with jogging becoming the second most popular activity after walking. As the number and diversity of road running events increase, jogging has become a key form of physical activity and competition. However, Taiwanese long-distance runners still show limited performance in international competitions, drawing attention to their athletic career development and information behavior. Previous studies have mostly focused on personal narratives, lacking systematic exploration of runners' information practices across different stages of their careers.

This study adopts a qualitative case study approach to examine the information behavior of eight Taiwanese long-distance runners. Using semi-structured interviews and supplementary online sources, the study constructs a stage-based model of career development and analyzes the athletes' information needs, strategies, emotional responses, and influencing factors.

Results show that long-distance runners' careers can be divided into four stages: initiation, specialization, maintenance, and diversification. Information needs vary at each stage and fall into three major categories: professional training, competition-related information, and future or current life development. Runners actively seek and evaluate information through interpersonal networks, online resources, and educational settings. They value credible experience and scientific evidence and often engage in knowledge-sharing within their communities. Their emotional responses to information access range from satisfaction to frustration, depending on availability and support. The study further identifies the dynamic interplay between external factors, such as education, social networks, technology, and funding, and internal factors, including physical ability, motivation, goals, and career planning.

This research suggests developing stage-based information guides and integrated digital platforms, along with enhancing interpersonal support and knowledge-sharing mechanisms. Future studies may incorporate quantitative and longitudinal methods and extend to other sports and cultural contexts to deepen theoretical and practical insights.

Keywords: long-distance runners, information behavior, athletic career, career development stages, distance running



目次



謝辭	i
摘要	iii
Abstract	v
目次	vii
圖目次	ix
表目次	ix
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的與問題	4
第三節 研究範圍與限制	5
第四節 名詞解釋	6
第二章 文獻探討	7
第一節 生涯及運動員生涯發展階段	7
第二節 長跑及田徑選手生涯相關研究	14
第三節 資訊行為理論與相關研究	20
第三章 研究設計與實施	33
第一節 研究架構與設計	33
第二節 研究對象與選擇來源管道	36
第三節 資料蒐集工具設計	40
第四節 資料整理與分析方法	43
第五節 研究流程	51
第四章 研究結果	55
第一節 長跑選手的運動生涯發展歷程	55
第二節 長跑選手在不同運動生涯發展階段下的資訊行為	65
第三節 影響長跑選手生涯發展階段的環境與個人因素	94
第四節 影響長跑選手資訊行為的環境與個人因素	100
第五節 綜合討論	107



第五章 研究結論與建議	113
第一節 研究結論	113
第二節 研究建議	119
參考文獻	123
附錄一 研究邀請函(給國手匯)	133
附錄二 研究邀請函(給森林跑站)	134
附錄三 參與研究同意書	135
附錄四 長跑選手相關網路報導文章清單	136
附錄五 訪談大綱 (研究者版本)	137
附錄六 訪談大綱 (受訪者版本)	138
附錄七 編碼表	139



圖目次

圖 2-1 專業人士資訊行為模式	27
圖 3-1 研究架構	35
圖 3-2 研究流程	53
圖 4-1 長跑選手在不同運動生涯發展階段下的資訊行為	87

表目次

表 2-1 本研究整理之生涯發展與運動員生涯發展階段理論比較	13
表 3-1 研究對象背景資料表	39
表 3-2 訪談問題及探討構面	41
表 3-3 研究問題與訪談問題對照表	42
表 3-4 資料編碼範例表	43
表 3-5 訪談稿替代符號一覽表	44
表 3-6 長跑選手運動生涯發展階段開放譯碼示例表	45
表 3-7 長跑選手在運動生涯發展歷程中產生之資訊需求開放譯碼示例表	46
表 3-8 長跑選手之資訊來源管道開放譯碼示例表	47
表 3-9 長跑選手之資訊評估開放譯碼示例表	48
表 3-10 長跑選手之資訊分享開放譯碼示例表	48
表 3-11 長跑選手尋找資訊過程的感覺或想法開放譯碼示例表	49
表 3-12 影響長跑選手生涯發展階段的環境與個人因素開放譯碼示例表	49
表 3-13 影響長跑選手資訊行為的環境與個人因素開放譯碼示例表	50





第一章 緒論

在圖書資訊學領域中，資訊行為一直以來都是重要的研究主題。多年來，學者們不斷探討各類型使用者的資訊需求、資訊尋求行為等。長跑選手作為國家體育領域的重要參與者，不僅在運動場上有著傑出的表現，亦對健康、社會及文化發展具有潛在影響力。隨著體育科學的進步及競賽環境的變化，長跑選手的訓練和比賽任務日益多元化和複雜化，對長跑選手的資訊行為產生相當的影響，能夠掌握並有效利用資訊對長跑選手至關重要。本研究透過建構長跑選手的運動生涯發展階段，探討長跑選手在發展過程中可能的資訊行為樣態。本章首先闡述本研究的背景與動機，接續說明研究之目的和所探討的問題，最後釐清研究範圍與限制，並對相關名詞進行解釋。

第一節 研究背景與動機

臺灣具有規律運動習慣之人口比例逐漸增加。依據統計，自 2011 年運動城市調查的 27.8%，到 2024 年的運動現況調查已增加至 82.9% 的人口具有規律運動習慣，顯示運動在國人日常生活中占有重要地位（教育部體育署，2024）。進一步分析從事的運動項目，2024 年持續具有規律運動習慣的人口中，「散步/走路/健走」是主要從事的運動項目，佔運動人口的 57.4%，其次為「慢跑」，佔運動人口的 18.1%，前項整合散步等三種不同形式的走路運動，若就單一形式比較，慢跑是國人在走路運動之外，另一項具有較高人口的運動項目。相較於大眾熟悉的羽球（9.2%）、籃球（8.6%）、桌球（2.7%）及排球（2.0%）等運動，慢跑是實際從事運動人口比例較高的項目。隨著慢跑運動的普及，國內的路跑賽事也日益增多，成為慢跑愛好者進一步挑戰自我、展示體能的一個重要平臺，從 2000 年以前的每年舉辦個位數賽事，到 2013 至 2016 年間開始快速成長，增加至數百場。根據網站「跑者廣場」(<http://www.taipeimarathon.org.tw/>) 的賽事統計列表，回顧近幾年所舉辦的路跑賽事數，2017 年至疫情前，每年舉辦超過 500 場的慢跑賽事，疫情期間仍有 200 場賽事，疫情後亦逐漸恢復疫情前的比賽量能，除了 2021 年因新冠疫情影響之外，2017 至 2020 年間，每年平均皆有至少 500 場的路跑賽事，2022 年疫情逐漸解封恢復後，賽事數量也逐漸回升。此外，近年路跑賽事在賽事型態與地點也愈來愈豐富多元，例如定向越野、親子路跑等，從短距離路跑、半程馬

拉松、超半程馬拉松，到全程馬拉松、超馬、越野跑等（網路溫度計 DailyView，2023），皆有許多愛好者參與其中，亦更顯見慢跑運動在臺灣之普及性。

慢跑運動提升至比賽層級已被列為田徑項目之一。田徑，也被稱為陸上競技或田徑運動，是一項綜合性運動，包括田賽、徑賽和全能比賽，因不需要昂貴的器材和設施，成為全球參與度最高的體育項目之一。在各大運動會中，田徑的獎牌設置數量最多，且作為奧林匹克運動會中獎牌數最多的項目，田徑不僅具備深厚的歷史傳承和文化意義，也被譽為「運動之母」（許樹淵，1992；陳鴻雁，2012）。田徑運動被廣泛視為現代體育的核心指標之一，反映出國家在體育發展方面的綜合實力。因此，世界各國在國際賽事中投入大量資源以提升田徑競技水準。根據中華奧林匹克委員會的資料，目前臺灣共有 9 名現役奧運田徑選手，是所有運動項目中最多的。然而，臺灣在奧運會上的田徑表現相比其他項目，如跆拳道、羽球和桌球，並不突出。自 1960 年楊傳廣在男子十項運動中獲得銀牌以及 1968 年紀政在女子 80 公尺跨欄中獲得銅牌後，臺灣田徑在奧運會上未能再奪得獎牌（國家運動訓練中心，2024）。2017 年於臺灣舉辦的世界大學運動會中，臺灣田徑選手表現出色，取得了多枚獎牌，包括鄭兆村在男子標槍項目中奪金、楊俊瀚在男子 100 公尺短跑中摘金，以及 400 公尺接力和女子半程馬拉松團體賽中的銅牌。然而，這些成就主要集中於田賽和短距離徑賽。相較於田賽和短距離徑賽的成績，臺灣選手在長距離項目如半程馬拉松和馬拉松上，與國際競爭對手仍存在顯著差距。目前臺灣馬拉松最佳紀錄是 1995 年由許績勝在別府大分每日馬拉松賽事中，創下 2 小時 14 分 35 秒成績，此全國紀錄至今尚未被打破（趙心屏 Rose Chao，2024）；而現今世界馬拉松的最佳紀錄是 Kelvin Kiptum 於 2023 年在芝加哥馬拉松賽創下的 2 小時 0 分 35 秒（賴意文，2023），較我國最佳紀錄快了 14 分鐘。長跑項目成績在國內尚未能突破，這反映了臺灣在此類賽事中的挑戰與潛在的發展空間，也引發研究者進一步思考，在既定的天氣、環境或制度條件下，是否還存在其他可控因素，能夠提升長跑選手的國際競爭力，例如選手對長跑相關重要資訊的充分掌握。

田徑中的長跑項目包含 5000 公尺、10000 公尺，以及距離較長的半程馬拉松（21.0975 公里）與馬拉松（42.195 公里）（莊博仰，2020），是一種高強度的耐力性有氧運動，選手在整個賽程中保持全身的協調性和穩定性，對於神經系統的



鍛鍊尤為顯著。不同於其他運動，長跑選手在訓練中需從事大量反覆性的跑步訓練，包括各種距離與速度，尤其以馬拉松訓練最為嚴酷，其訓練過程之辛苦往往不為人所知。（許績勝、馬君萍、王耀聰、陳建勳，2014），也因此長跑選手必須具備相當程度的意志力，使他們在面對長時間的身體和心理壓力時，能夠展現出卓越的忍耐力和堅韌不拔的精神（潘瑞根，2016）。此外，臺灣馬拉松紀錄保持人許績勝曾在訪談中提到，長跑賽事尤其是馬拉松，是一項需要長期積累的運動，選手需要多年的訓練來達到優秀的水準。著名選手如 Eliud Kipchoge，也是在 39 歲時才達到巔峰，長時間的耐力、穩定的心理狀態和豐富的比賽經驗，都是維持穩定表現的關鍵因素。除了選手本身的努力，成功還需要教練的指導、充分的經費支持、完善的訓練系統以及賽後的合理規劃與參賽機會等，這些要素都是不可或缺的（李吳菊，2024）；除此之外，許績勝亦指出，長跑選手應從國中和高中時期，即掌握正確的基礎跑姿與技術，建立相關基本概念與專業知識。由上述討論可知，長跑有別於其他運動項目，其訓練強度高、周期長，且伴隨較大的心理壓力，選手需歷經長期準備與穩定的自我調整，方能維持理想的競技狀態。在選手的生涯發展歷程中，所涉及的不僅是體能發展與比賽表現，更涵蓋訓練策略、跑姿技術、經費資源、與參賽規劃等多方面資訊的理解與應用。對長跑選手而言，在其運動生涯的不同階段，能否理解並掌握對自身發展具有助益的資訊至關重要。這不僅關乎體能的鍛鍊，也涉及相關知識與經驗的持續累積，而這些條件能否有效整合，極大程度上取決於選手是否具備良好的資訊意識與行為能力。唯有具備主動搜尋、理解、評估與應用資訊的能力，選手才能因應訓練過程與生涯發展所面臨的多元挑戰。例如，國高中時期對於正確跑姿的認識、課程與訓練計畫的資訊、教練的專業指導、資源與經費的取得管道、比賽機會與策略的掌握，乃至於運動生理學與心理學等跨領域知識的應用，皆構成其資訊行為歷程中不可或缺的重要組成（轉身，2021）。

過去有關田徑及長跑選手的文獻多為自我敘說研究（郭子元，2010；莊博仰，2020；曾廷瑋，2025；劉妍玲，2015；Huxley, 2018；Thomas, 2018），研究者多透過反思自身運動經歷，描繪個人生命故事及其對自我成長的影響。儘管這類研究提供了深刻的主觀視角，卻較少系統性探討長跑選手於不同運動生涯階段中所面臨的資訊需求及其因應行為。本研究試圖填補此一學術空缺，結合生涯歷程的



宏觀視角與研究者作為長跑運動實務參與者的微觀經驗，建構長跑選手運動生涯的發展脈絡，並深入分析其在各階段中展現的資訊行為特徵。由於研究者本身亦從事長跑運動，得以持續觀察並接觸相關選手，透過文獻探討與實務經驗交互參照，可推測長跑選手在養成歷程中，面臨多層面的資訊需求，包括生涯發展相關的校隊遴選、體育班招生、升學與就業資訊；訓練與健康面向的運動技術、傷害防護與營養知識（Huxley, 2018）；制度面如比賽規則、報名流程與獎金補助資訊（劉妍玲, 2015）；以及心理層面的壓力調適與心理素質培訓資源（郭子元, 2010）。父母與教練往往扮演資訊中介的重要角色，協助選手獲取與理解相關資訊，但選手本身如何主動辨識需求、搜尋資訊並應用於訓練與競賽情境中，尚未在既有文獻中獲得充分關注。因此，本研究採個案研究設計，透過半結構訪談掌握受訪選手的生涯故事，以建構長跑選手生涯發展歷程與階段，並以此瞭解選手在其生涯不同階段所表現出的資訊需求和行為特徵，進而理解資訊對長跑選手的重要性，藉以幫助長跑選手掌握充分資訊並有效利用，揭示長跑選手資訊行為之動態樣貌與實務意涵。

第二節 研究目的與問題

本研究旨在系統性地建構長跑選手從接觸長跑運動並進入專業訓練，最後結束或繼續從事長跑運動的生涯發展歷程。藉由詳細分析不同階段的訓練方法、比賽經驗、心理適應及生理變化等，建立長跑選手生涯發展階段概況，為未來長跑選手的訓練與發展提供參考依據。此外，本研究深入探討長跑選手在其生涯不同階段中，因應不同階段目標任務所產生資訊需求、採取的行動、獲取途徑及情緒感覺等，透過瞭解選手在不同生涯發展階段的資訊需求與行為模式，揭示資訊對於長跑選手的重要性，並探討其對選手生涯不同面向影響；研究同時分析影響長跑選手運動生涯發展及其資訊行為的各項因素，並探討這些因素如何在不同階段影響選手的發展歷程及其資訊行為，希望研究結果能提供相關領域的理論研究和實務應用作為重要參考。綜上所述，本研究的研究目的與相對應的研究問題說明如下：



一、建構長跑選手的運動生涯發展歷程

- (一) 長跑選手如何開啟其運動生涯？
- (二) 長跑選手運動生涯過程中的階段特徵為何？
- (三) 長跑選手在運動生涯各階段中的主要目標為何？

二、探討長跑選手在不同運動生涯發展階段下的資訊行為

- (一) 長跑選手在運動生涯發展歷程中產生之資訊需求為何？
- (二) 長跑選手為了滿足資訊需求所採取的行動為何？
- (三) 長跑選手在滿足資訊需求過程中所產生的情緒或感覺為何？

三、分析影響運動生涯發展歷程及資訊行為之因素

- (一) 影響運動生涯發展歷程及階段之個人及環境因素為何？
- (二) 影響運動生涯發展過程中資訊行為之個人及環境因素為何？

第三節 研究範圍與限制

一、本研究以臺灣長跑選手為對象，不僅基於研究者的地理便利，便於進行面對面訪談以獲取更豐富的數據，以能深入了解長跑選手所處的環境。

二、本研究之長跑選手為目前或曾經以長距離項目如 5000 公尺、10000 公尺以及長距離路跑比賽如半程馬拉松（21.0975 公里）和馬拉松（42.195 公里）進行訓練、準備及參賽之現役或退休選手。越野跑、超級馬拉松及非上述比賽範圍內之選手不在本研究選取範圍中。

三、本研究所選取符合條件長跑選手之主要來源為「國手匯」平臺及「森林跑站」。

四、本研究認為選手的運動生涯是由家庭、求學、生活等多元面向交互影響而持續發展，最終形塑成長跑選手獨特的生活方式與歷程。

五、本研究採質性研究取向，目的是希望提出可應用於現今長跑選手資訊提供之建議，因此不宜以廣泛推估為目的。

第四節 名詞解釋



一、運動生涯發展階段

生涯的廣義定義指的是一個人在整個生命歷程中，在家庭、學校、工作及社會等方面連續性發展（林幸台，1987），涵蓋個人一生中擔任的各種職業和生活角色（Super, 1976）。狹義的生涯定義則專指個人生命中與工作相關的活動或經驗（Ivancevich & Gleck, 1989）。本研究的「運動生涯發展階段」指的是，選手開始有組織性地參與長跑運動，到最終停止或持續到目前參與長跑運動的整體歷程，以及過程中可能包含一系列階段及轉變（Wylleman & Lavallee, 2004），面向涵蓋其家庭、求學、生活等。

二、長跑

長跑（long-distance running），又稱長距離跑步，是屬於田徑運動中「徑賽」的項目，其比賽距離通常超過 5000 公尺。早期的比賽形式包括 4 英里（約 6400 公尺）與 6 英里（約 9700 公尺）賽跑，直到 19 世紀中葉，這些項目逐漸被現今標準化的 5000 公尺與 10000 公尺所取代。現代田徑賽事中的長跑項目主要包括 5000 公尺、10000 公尺、半程馬拉松（21.0975 公里）與全程馬拉松（42.195 公里）等距離（莊博仰，2020）。

三、長跑選手

本研究所指涉之長跑選手，為目前或曾經有針對長距離如 5000 公尺、10000 公尺，以及超長距離與路跑賽如半程馬拉松（21.0975 公里）、馬拉松（42.195 公里）等項目進行系統性地訓練與準備，並致力於在相關比賽中發揮最佳表現及水準之選手。

四、資訊行為

資訊行為是指人們在尋求、使用與處理資訊過程中的各種行為與互動方式（吳美美，2006），涵蓋所有與資訊來源和傳遞相關的行為，包括主動或被動的資訊尋求及使用，如面對面交流或被動接收資訊（Wilson, 2000）。相關研究顯示，資訊需求、尋求、使用、評估、分享、迴避、焦慮等議題皆屬於資訊行為的範疇（林珊如、許禎芸，2008）。本研究所欲探討的長跑選手資訊行為面向聚焦於資訊需求與資訊尋求行為，範圍包括長跑選手的資訊需求、資訊來源、對資訊的覺察等。

第二章 文獻探討



本章首先探討生涯及運動員生涯發展階段的定義，回顧並分析經典的生涯發展理論及運動員生涯發展理論，藉此釐清生涯理論的架構與樣貌，並建立長跑選手運動生涯發展階段的理論框架。其次，透過回顧過去相關文獻，詳細整理長跑及田徑選手生涯的發展概況，探索其可能的資訊需求與行為，並將相關研究一併討論，以增加文獻參考與討論的豐富度。最後，探討資訊行為的定義及內涵，包括資訊需求和資訊尋求行為，進一步檢視相關的專業人士資訊行為理論模式和研究，並闡明本研究所採用的資訊行為理論框架及其研究價值。

第一節 生涯及運動員生涯發展階段

本節主要重點在探討生涯的定義，回顧經典生涯發展理論與運動員生涯發展理論，藉此釐清生涯理論的架構與樣貌，並建立本研究之長跑選手運動生涯發展階段的理論架構。

一、生涯的定義

生涯一詞之英文原文為 career，由於學術角度與觀點不同，也有學者會翻成「職涯」、「生計」、「事業」等（林泊穎，2020）。Career 此詞最早源於拉丁字 carrara（carrus），形容馬車沿著道路行駛，而又可延伸比喻為個人的生命過程，如同馬車在道路上載運物品逐漸累積經驗與資本（Terjesen, 2005）。其定義可從多方角度與層面去理解，《柯林斯英語詞典》（Collins Online Dictionary）說明 Career 為生命或歷史中的一段路徑（path）或過程（progress）；抑或是指一個人生命中所選擇的專業（profession）或職業（occupation）。《韋氏線上英文字典》（Merriam-Webster Online Dictionary）則是將它釋義為「在公共、專業或商業領域中，一個連續且過程性的成就追尋」。

生涯的定義可以從廣義及狹義去理解。廣義的生涯定義，是指一個人整個生命歷程中在家庭、學校、工作及社會等各方面的連續性歷程與發展，包括生活中的食、衣、住、行、育、樂等各方面活動與體驗（林幸台，1987），是個人生活中各種事件的發展軌跡，涵蓋個人一生中擔任的各種職業角色與生活角色（Super，

1976)；狹義的生涯定義，是個人生命中與工作相關的活動或經驗 (Ivancevich & Gleck, 1989) 專指個人在職業方面的發展 (Hall, 1976)。

由此可知，生涯在廣義與狹義的定義重點雖有所不同，但可以看出兩者是有交互影響的，個人可能因為生活中的多元因素而影響其職業的選擇或成長，也會因為職業生涯的發展而影響生活中的其他層面。本研究所指涉之長跑選手運動生涯採取廣義的生涯定義，認為選手的運動生涯是由家庭、求學、生活等多元面向交互影響而持續發展，最終形塑成長跑選手獨特的生活方式與歷程。

二、生涯發展階段

人們在整個生涯過程中會經歷許多階段，每個階段都會有不同的任務與需求（陳鑑斌，2005），人們在過程中進行自我探尋、認識與成長（張添洲，1994）。許多學者也曾經提出不同的生涯發展理論，當中有各自對於生涯發展時期或階段的分類與論述。以下整理較為廣泛使用之學者理論作為深入討論：

(一) Ginzberg 職業選擇理論

Ginzberg (1951) 等人的理論強調職業選擇是一個漸進的過程，會隨個人的經歷而逐步發展，並具有連續性與變化性。他將生涯發展依不同年齡區分成主要三階段，不同階段有各自的發展任務，對於職業的認識與選擇也有所不同。三個階段分別說明如下：

1. 幻想期 (fantasy period)：主要為出生至 11 歲前，此階段的兒童通常以幻想或遊戲導向之方式，對於未來的職業產生相關初步想法或理解。
2. 試驗期 (tentative period)：主要為 11 歲至 17 歲，此時的個體開始邁入青少年時期，在經驗與學習的過程中逐漸對於未來職業所要求的條件有進一步的認識。
3. 實現期 (realistic period)：主要為 18 歲到成年初期，此階段的個體有更明確的職業選擇，並能夠將興趣與能力做整合。此時期又可再分成三個階段：
 - (1) 試探階段：根據前一時期的發現結果進行探索，嘗試探索多元職業機會的可能，多數人可能會感到猶豫與矛盾。
 - (2) 具體化階段：藉由試探階段的經驗做出了進一步的選擇與承諾。



- (3) 專業化階段：個人依照自我選擇的工作目標或領域方向，開始接受專業訓練與準備。

(二) Hall 生涯發展理論

Hall (1976) 將生涯發展分成三個主要階段，並提到個體在不同階段的任務與社會心理需求：

1. 早期階段 (early career)：此階段主要在培養行動技能，發展專業、創造與創新的能力，同時也培養競爭力與自主性。
2. 中期階段 (middle career)：此階段主要在培養訓練及指導他人的能力，開展更宏觀的工作視野，也可能面對工作轉換而需要新的技能與重新思考自我。
3. 晚期階段 (late career)：此階段個體可能從實際掌權者轉變為提供智慧、輔導與諮詢的角色，也開始從事事業組織外的活動，為退休做準備。

(三) Super 生涯發展理論

Super (1976) 整合 Ginzberg (1951) 等學者的理論，並加上社會學、發展心理學及人格理論等觀點，提出一套完整生涯發展理論，強調生涯發展的連續性與可塑性，認為個體在生命中會扮演多元生涯角色，並具主動參與及自我選擇的特性，他將生涯發展明確分成五個階段，每個階段都有各自獨立的任務，並受個人、社會及文化等因素影響。分別說明如下：

1. 成長階段 (growth stage)：通常為 0 至 14 歲之幼年時期，個體大多受家庭、學校與社會環境影響，開始嘗試各種經驗，並發展興趣喜好及自我概念，了解不同職業所需的能力。
2. 探索階段 (exploration stage)：通常為 15 至 24 歲之青少年時期，個體開始更深入探索自己的興趣，了解自己價值觀與能力，進行多元職業選擇探索與生涯角色試探。
3. 建立階段 (establishment stage)：通常為 25 歲至 44 歲之青年期與成年早期，個體邁向穩定，開始確立職業與生活目標，逐步建立穩固的職業地位，並積極建立、強化或改善職業地位。

- 
4. 維持階段 (maintenance stage)：通常為 45 歲至 64 歲之成年中期，個體多已達到職業與生活的巔峰，維持穩定的同時，也開始思考退休與未來規劃。
 5. 衰退階段 (disengagement stage)：通常為 65 歲以上的晚年時期，個體可能面臨身心健康及生活轉變的挑戰，並在工作停止或退休後開始找尋新的人生定位與角色。

(四) Schein 職業生涯發展階段

- Schein(1978)將個人進入某項職業後的生涯發展分成四階段(張添洲, 2007)：
1. 進入階段 (entry stage)：此階段重點為確立職業選擇、規劃個人生涯目標，並養成正向的工作態度與職場價值觀。
 2. 社會化階段 (socialization stage)：此階段重點在於學習工作環境的各種正式與非正式的制度。
 3. 中年職業階段 (midcareer stage)：此階段重點在檢視自我過去生涯發展，確認生涯定位，同時開始進行退休相關的準備工作。
 4. 晚年生涯階段 (late-career stage)：此階段退出職場，安排各類休閒活動，或參與志願性質的工作。

綜合整理上述許多學者所提之生涯發展相關理論，可以發現生涯發展階段的劃分方式，主要分成以年齡與專業程度做劃分（張添洲，2007）。以年齡作為階段劃分如 Ginzberg (1951) 、Super (1976)，主要是隨著個體的生命歷程做進展，是從成長、建立、維持到衰退的過程，強調個體隨歲月推演的不同階段性成長與任務；以專業程度做劃分多強調以職業生涯作為階段性分類，強調個體隨著工作資歷的增長，職位的責任與權威度也隨之漸增，例如 Hall (1976) 、Schein (1978) 的理論，是從新進、成熟、資深到退休的過程。

三、運動員的生涯發展階段

運動員的運動生涯 (sport career) 是指運動員從正式系統化參與競技運動以來，直至結束競技運動之間所經歷的一連串發展階段與轉變之過程 (Wylleman & Lavallee, 2004)。運動選手的生涯時間長度通常不像一般人那麼長，過程中可能

隨時會有運動傷害、疾病或意外等（李韻如，2002）。每位運動選手的生涯發展皆具有其獨特性，受各自的環境、天賦能力與後天訓練等因素而異，運動選手在不同的生涯發展階段亦有不同的任務需要去完成。

運動員生涯發展階段的議題最早由 Bloom (1985) 開始研究，在他當時的研究中，以藝術家、音樂家、學者及運動員為對象，建構出三個發展階段，在第一階段的個體主要基於有趣的心態而參與某項領域活動，在探索與發現的過程中學習相關技能；第二階段的個體開始找到明確定位自我的領域，並從中進行演練或練習；第三階段的個體開始邁向精通與整合，然而這樣的分類較為概略粗糙，並未考量到每個領域的差異性而可能有不同的階段狀況。後續才有許多學者針對運動員的生涯發展提出更完整的階段分類，以下進行整理說明：

(一) Stambulova (1994) 的運動員生涯六個階段（轉引自詹俊成、陳素青，2013；Wylleman & Lavallee, 2004）：

1. 開始專項運動階段 (the beginning of the sports specialization)
2. 轉換到更高強度的訓練階段 (transition to intensive training in the chosen sport)
3. 轉換到高成就及成人運動 (transition to high-achievement sports and adult sports)
4. 從業餘運動轉換到職業運動 (transition from amateur sports to professional sports)
5. 從事業頂點轉換到運動生涯結束 (transition from culmination to the end of the sports career)
6. 運動生涯結束 (end of the sports career)。

(二) Côté 和 Hay (2002) 的「運動參與發展模型 Developmental Model of Sport Participation」(DMSP)

此模型將運動員的職業生涯發展分成三個階段如下：

1. 嘗試階段 (Sampling years)：大約 6 至 12 歲，此階段的運動員會廣泛接觸與嘗試多樣的運動項目，藉由參與多種運動，獲得多元的體驗。此階段的重點強調在運動樂趣的體驗。



2. 專精階段（Specializing years）：大約 13 至 15 歲，此階段的運動員專注在一或二個專項運動，除了保持對運動樂趣的體驗，也開始發展在特定運動項目的技能，在練習與玩樂中取得平衡。
3. 投資階段（Investment Years）：大約在 16 歲以上，此階段的運動員開始專心致力於單項專門運動，並投入大量的練習，強化個人專項技能以提升競爭力。除了以上三個主要發展階段，Côté 和 Hay (2002) 也提到，個體可能在初期的嘗試階段或專精階段過後，發現自己並未想要投入大量練習的運動項目上，而是單純保持身體健康與享受運動樂趣，此時就會進入另一個「休閒階段」(recreational years)。

這幾個階段提供了對於運動員職業生涯發展的深入理解，並強調了運動員在不同階段可能面臨的轉變和發展需求，為運動員職業生涯的發展提供了重要的理論基礎，並對於運動教練、家長和運動管理者在培養年輕運動員方面提供了寶貴的參考和指導。

(三) Wylleman 與 Lavallee (2004) 的運動生涯發展模式（the holistic athletic career model, HACM）

Wylleman 與 Lavallee (2004) 提出的運動生涯發展模式（the holistic athletic career model, HACM）亦為一重要理論基礎，此模式綜整過去許多學者的研究，並以「開始至結束」之觀點來詮釋運動員的生涯發展，視運動生涯為一連續性參與競技運動的系列階段，並認為應以整體性的角度來觀看整個運動員的生涯發展，除了運動生命的階段，也包含非運動的生活階段。在此模式中有運動、心理邏輯發展、心理社會及學業與職業四個層級，各層次間會相互影響與關聯，其中在運動層級中將運動員依能力分為四個階段：

1. 初始階段（Initiation）：此階段運動員初次接觸競技運動，開始對相關運動產生興趣，並投入訓練。
2. 發展階段（Development）：運動員在此階段發展其專業運動項目的技術及培養相關心理素質，朝向更專業化的訓練發展。
3. 專精階段（Mastery）：運動員通常於此階段達到高競技水平，並持續精進自我於技術與心理上的專業層次。

4. 結束階段（Discontinuation）：運動員的運動生涯可能因為年齡、傷病等因素而邁向終止，開始面對新生活的挑戰，對自我與人生目標有新的定義。

綜觀上述幾位代表性學者對於運動員生涯發展階段不同的描述性模型，從中反映出不同國家、運動項目及性別之運動員在生涯發展上的共通性階段。此外，從各學者提出的運動員生涯發展模型可發現，由於每位運動員接觸運動專項與開始訓練參賽的時間各自不同，年齡並非主要的階段劃分方式，運動員生涯發展為一項綜合年齡與專業程度的階段性劃分，如 Wylleman 與 Lavallee (2004) 以運動能力劃分。

無論是生涯發展階段，抑或是運動生涯發展階段，個體通常會遵循自身的年齡進程而有一歷程性的階段，如同大多數人的求學階段一樣，是隨著年齡而漸進增長的；而運動生涯發展階段除了依照年齡的進程，更多的可能是依照個體進入或初次接觸運動的時間才有所開展，爾後便依照個體的專業程度發展而有不同的階段演進，本研究將上述相關理論基礎與比較整理如表 2-1。本研究的運動員生涯發展階段，因採用廣義的生涯定義，探討的選手生涯面向涵蓋其家庭、求學、生活等，以整體性的角度來觀看選手的生涯，故將採取 Wylleman 與 Lavallee (2004) 提出的運動生涯發展模式，並結合 Super (1976) 的生涯發展理論，建構出本研究的長跑選手生涯發展階段框架。

表 2-1

本研究整理之生涯發展與運動員生涯發展階段理論比較

學者	理論	階段劃分	主要分類依據
Ginzberg (1951)	職業選擇理論	幻想期、試驗期、實現期	年齡
Hall (1976)	生涯發展理論	早期、中期、晚期階段	專業程度
Super (1976)	生涯發展理論	成長、探索、建立、維持、衰退	年齡
Schein (1978)	職業生涯發展階段	進入、社會化、中年、晚年	專業程度



學者	理論	階段劃分	主要分類依據
Stambulova (1994)	運動員生涯階段	開始專項、進入高強度訓練、高成就運動、職業化、生涯高峰到結束、生涯終止	運動能力
Côté & Hay (2002)	運動參與發展模型	嘗試、專精、投資、休閒	年齡
Wylleman 與 Lavallee (2004)	運動生涯發展模式	初始、發展、專精、結束	運動能力

第二節 長跑及田徑選手生涯相關研究

本節希望透過回顧過去相關文獻，爬梳有關長跑選手生涯的發展概況，探索其中可能的資訊需求與資訊行為，而為增加文獻參考與討論的豐富度，本研究亦將研究對象為田徑選手之相關研究一起進行回顧討論。

一、田徑與其中長跑的定義與內涵

由於本節對於長跑及田徑選手之相關研究皆有所回顧與討論，田徑運動的項目豐富多元，長跑是隸屬於田徑項目中的徑賽，在距離與成績的評定上和田徑的其他項目有所不同，故在此針對田徑及其中長跑的定義與內涵做進一步闡述與說明，藉以釐清本研究所指稱之長跑選手的運動項目內容。

(一) 田徑

又被稱為陸上競技或田徑運動，是一項包括田賽、徑賽和全能比賽在內的綜合性運動。在田賽中，運動員以高度和距離來評定成績，包括跳躍和投擲項目；而在徑賽中，成績則以時間計算，包括短距離、中距離、長距離、跨欄以及障礙跑等項目。田徑比賽相對簡單，並且不需要昂貴的器材，因此是世界上參與人數最多的體育項目之一（中華奧林匹克委員會，2025）。



雖然大部分田徑比賽是個人比賽，但也有包括接力賽跑在內的團隊比賽，團隊成績也會被考慮在內。田徑作為一項運動項目，可以追溯至古希臘公元前 776 年的第一屆古代奧運會。在現代奧運運動中，田徑成為了 1896 年首屆現代奧運會的主要競技項目，包括走、跑、跳躍和投擲等項目。

田徑運動是夏季奧運會的主要項目之一，涵蓋田徑場上的各式競賽、馬拉松及競走等多元項目。其中，世界田徑錦標賽為最具指標性的國際賽事；其他高水準的比賽還包括世界越野錦標賽和世界半程馬拉松錦標賽。而夏季帕拉林匹克運動會和 IPC Athletics World Championships 則是全球身體殘疾田徑選手的比賽（中華奧林匹克委員會，2025）。

田徑運動的分類，除以田賽、徑賽的分類外，還可以根據競賽項目來劃分，大致可分為以下五類，其中針對與本研究相關的跑類運動進行距離之詳細說明（李昭慶，2003）：

1. 競走類：競賽場內、競賽場外

2. 跑類

- (1) 短距離：100 公尺、200 公尺、400 公尺
- (2) 中距離：800 公尺、1500 公尺
- (3) 長距離：5000 公尺、10000 公尺
- (4) 超長距離及各種路跑賽：馬拉松、各種不同距離的越野跑和路跑賽
- (5) 接力跑：4x100 公尺、4x400 公尺
- (6) 障礙跑：3000 公尺障礙
- (7) 跨欄：男子 110 公尺、400 公尺；女子 100 公尺、400 公尺

3. 跳躍類：跳高、跳遠、撐竿跳高、三級跳遠

4. 投擲類：鉛球、鐵餅、標槍、鍾球

5. 全能類：男子十項全能、女子七項全能



(二) 長跑

長跑（long-distance running），又可稱長距離跑步，屬於田徑中的「徑賽」。距離通常在 5000 公尺以上。最初項目為 4 英里（6400 公尺）跑、6 英里（9700 公尺）跑，從 19 世紀中葉開始，逐漸由 5000 米跑和 10000 米跑取代。田徑比賽的長跑項目通常分為 5000 公尺、10000 公尺、半程馬拉松（21.0975 公里）、馬拉松（42.195 公里）等。長跑自 1912 年納入男子項目；女子方面，於 1996 年列入 5000 公尺跑，1988 年列入 10000 公尺跑（莊博仰，2020）。

綜合上述田徑及長跑的定義，本研究所指涉之長跑選手，為針對長距離如 5000 公尺、10000 公尺，以及超長距離與路跑賽如半程馬拉松（21.0975 公里）、馬拉松（42.195 公里）等項目進行系統性地訓練與準備，並致力於在相關比賽中發揮最佳表現及水準之選手。

二、長跑及田徑選手生涯相關研究

目前有關長跑及田徑選手之研究，除以運動生理學、運動解剖學及運動生物力學等面向為主外，還有一部分的研究是以自我敘說之方式，研究對象即為研究者本身，研究者從自身的經驗作出發，進行自我運動生涯的回顧探究與述說；例如紀朝文（2011）闡述自己身為田徑運動保送生近十年的運動生涯故事，解析了自我的本質，並探索了跑步在自身生命中的存在意義，以及不同人生階段的跑步意義；劉妍玲（2015）以自身作為一名田徑選手十四年的經歷為寫作背景，描述自己在經歷訓練到退役後進入教職，又重新回到田徑選手身分的心路歷程；黃荷雯（2023）描述自己從初次參與田徑訓練到被診斷出猝睡症的經驗歷程，將個人經驗經過自我詮釋與分析而有了更清晰的理解；曾廷瑋（2025）回顧自身長跑學習歷程，揭示運動知識作為默會知識，需透過親身實踐與經驗內化才能習得，並提出運動知識形成的關鍵歷程。

此外，亦有許多研究是以敘說探究或半結構式訪談之方式，研究者站在田徑或長跑選手的角度，從他們的生命故事當中發掘不同的現象議題，其中可能包含選手的心理、運動傷害、社會支持、退役以及身份轉換等方面之議題，例如 Watkins

(2014) 探討芬蘭菁英女子長跑選手的運動退役過程以及生涯，包括常為長跑選手的過程途徑和跑步的意義等；Russell 及 Wiese-Bjornstal (2015) 探討曾經歷過微創傷的長跑運動員，描述選手完整的受傷過程以及不同段發生的身體與心理社會變化；曾建盛 (2013) 以一位田徑全能運動選手的角度與觀點，敘說選手豐富的人生歷程以及不同階段的挑戰；林慶勝 (2015) 透過訪談，以一位優秀原住民女子田徑選手的十八年運動生命史為研究觀點，從選手的角度敘說豐富的生命歷程及自我生心理不同階段的經驗。

從過去有關長跑及田徑選手的研究回顧來看，可以爬梳出一個概括的普遍性歷程。大多數的選手於國小時期即開始接觸田徑項目(劉妍玲, 2015; Erega, 2021)，且接觸之運動項目多元，心態以有趣、符合自身興趣或是強健體魄為動機居多(紀朝文, 2011；郭嘉秘, 2014)，參與之契機有些是透過學校社團、校隊、體育班，或是在從事該項運動的過程或與同儕的遊戲過程中，發現自己天賦異稟之能力(曾建盛, 2013)，例如雖然爆發力不好，但有承受長時間體能消耗的耐力(莊博仰, 2020)。選手於此階段可能尚未開始接觸正規長跑或田徑訓練，但是藉由探索多元的體育運動項目，逐漸發展與建立基本的體能與運動技能(Huxley, 2018)。

選手通常要到國中才會開始正式加入學校校隊(紀朝文, 2011)，但也是有選手國中尚未展開正式訓練(曾建盛, 2013)。選手可能開始有固定的訓練作息(郭嘉秘, 2014)，就讀普通班級的選手，大多須等到每日放學下課後才能開始校隊的練習(黃荷雯, 2023)，也有選手於此階段開始參加相關比賽，如全國中等學校運動會，而此時期的選手除面對運動場上的訓練疲憊感與比賽成敗壓力外(賴宗明, 2021)，還要面對平時的課業考試，需在訓練與學習間取得平衡。

上高中後，選手開始針對田徑運動進行更專業化的訓練，發展並提升自己的競技技能，追求運動的超越性與比賽經驗的累積(紀朝文, 2011)。選手透過投入大量的時間、體力與精神來提升自我的競爭水平(黃荷雯, 2023)，藉由身邊的教練或體育相關教師接觸訓練資源與獲取比賽資訊(莊博仰, 2020；Huxley, 2018)。部分選手也參與政府培育的計畫，到左營訓練中心接受嚴格的訓練(曾建盛, 2013)。選手在此時期開始面對升學與就業問題，開始探索未來志向(吳春秋, 2015)，同時也會面對同儕與教練間的人際關係課題(Henriksen, 2010)。除此之外，也有選手在此時期跑出一定成績後開始以成為菁英長跑選手為人生目

標（莊博仰，2020），並在參與國際賽事的過程中拓展視野並獲得初步的成就（Hollings, 2014）。

高中畢業後，大多數選手會繼續升學，有些會申請獎學金補助（Erega, 2021），繼續往有相關科系之大學就讀，同時參加學校的校隊，延續前一階段田徑的訓練，維持訓練的水平。此時期的選手面臨即將出社會的生涯抉擇，如何在自身的運動訓練、學業表現以及未來能力培養等方面達成平衡，是多數選手所要面對的課題（Erega, 2021），選手會在社會、學業、經濟等諸多問題中思考田徑運動生涯的繼續與否（Bennie, 2006）。選手停止訓練的原因有很多，例如面臨練習的意外或先前比賽累積下來的運動傷害，導致訓練無法到位或被迫暫時停止訓練，產生挫敗與自我懷疑的情緒（紀朝文，2011）；有些則是因為發覺自己成績已停滯，無法再有更大進步而決定停止田徑練習（Hollings, 2014）；也有些則是轉向別的目標，不再將田徑視為競技運動，而成為休閒運動，停止參與相關比賽（劉妍玲，2015）。然而，也有選手在大學時期持續穩定進行訓練與參賽，即便畢業後從事教職或繼續就讀研究所，也未放棄選手的身份，持續練習並參與田徑相關賽事（許唐漢，2013；黃荷雯，2023）。

綜觀文獻，可以發現大多數的田徑或長跑選手於國小時期屬啟蒙階段，出於興趣或有趣的心態接觸多元運動；國中時期可能開始接受正規田徑訓練，有些會加入校隊或就讀體育班，透過家長或教練蒐集相關比賽或訓練資訊，逐漸累積經驗，而訓練量與比賽場次的累積也增加了運動傷害的可能性與風險；高中時期除持續接受規律訓練與參賽，甚至已有出國比賽的經驗，同時也會面臨課業升學的壓力；大學時期則是大多數選手的轉捩點，有些人可能到了此階段因為許多因素如運動傷害、就業規劃、興趣轉向等而停止訓練，有些人可能開始培養或發展其他志趣或專長，也有些人持續以追求良好成績表現為目標；選手在大學畢業後，除從事運動相關教職，也有部分選手會繼續升學就讀研究所，但同時也維持訓練與比賽的參與。

透過回顧相關研究了解田徑或長跑選手的生涯發展概況，從文獻中的自我敘說或訪談紀錄中，觀察並探索選手在生涯發展過程中雖未明顯敘說，但可能會產生資訊需求或資訊行為的情況或面向如下：



- (一) 生涯層面：選手在不同時期可能會有不同的生涯資訊需求，從國小與國中時期校隊或體育班招生考試資訊、高中時期的升學資訊到大學時期的就業或實習資訊等等，可能會藉由父母或教練的資訊蒐集，而參與其中。
- (二) 訓練層面：選手藉由教練的知識與指導，獲取相關運動技巧技術、運動傷害治療、運動營養等資訊 (Huxley, 2018)，也有些會透過同儕或團體組織如跑團來獲得許多對訓練有所幫助之資訊 (莊博仰, 2020)。
- (三) 制度層面：選手大多透過教練來獲取相關制度層面之資訊，例如田徑比賽規則、國內外比賽報名資訊、獎學金補助申請資訊等；有些教練也會積極為選手尋找運動廠商贊助合適的跑步消耗品、政府相關補助等等 (劉妍玲, 2015)。
- (四) 心理紓壓層面：多數選手在父母與教練的支持下 (Thomas, 2018)，擁有一個得以自在發展才能的環境，以利他們後續接受專業訓練並發展堅定的心志，選手在訓練時亦經常以自信的運動能力及自我肯定的方式堅持完成目標 (翁文卿, 2006)；然而選手也容易因為追求成就或是運動傷害而使得身心疲勞，因而選擇逃避而消極地決定訓練結束的時間點，有些選手可能會接受心理訓練 (郭子元, 2010) 或找尋相關紓壓管道及資訊以增強其信心或達到放鬆的效果。

綜合以上層面，可以發現多數文獻皆有提及父母與教練在選手資訊蒐集的過程扮演重要角色，惟尚無法看出過程中是否有明顯出自於選手本身的資訊相關行為及資訊需求，因此這部分值得於本研究中更深入地進行探討。有鑑於此，本研究除旨在建構一個完整的長跑選手運動生涯發展歷程與階段外，亦從中探究選手的相關資訊需求經驗及資訊行為。

第三節 資訊行為理論與相關研究

本節首先探討資訊行為的定義及內涵，包括資訊需求和資訊尋求行為。其目的在於釐清本研究所討論的資訊行為範疇，並進一步探索和檢視與本研究相關的專業人士資訊行為理論模式和研究。最後，闡明本研究所欲採用的資訊行為理論框架及其研究價值。

一、資訊行為的定義與內涵

資訊行為一直是圖書資訊學領域研究中的重要研究領域之一（蔡天怡，2021），資訊行為研究最早始於 1948 年的皇家社會科學資訊研討會（Royal Society Scientific Information Conference），而自 1960 年代開始即有研究者從使用者的角度來探討資訊行為相關活動（Gonzalez-Teruel & Abad-Garcia, 2007），議題也愈來愈多元化，許多學者也提出不同的概念與理論，包括通則性、歷程性、工作任務、日常生活、認知心理相關等理論。其中 Dervin 和 Nilan(1986)所發表的「Information Needs and Uses」一文，被廣泛認為是從系統導向典範轉向使用者導向典範的關鍵文獻（林珊如，2021）。Case (2006)發現在 1990 年代以前，資訊行為研究主要聚焦於資訊需求與資訊使用面向，1993 年以後議題開始逐漸多元化，與資訊行為相關的各種元素開始漸漸被各學者討論，例如環境掃描、瀏覽等。

有關「資訊行為(information behavior)」此術語之定義與範圍相當廣泛，有學者認為具有爭議性，值得做進一步檢視（Pettigrew, 2001）。廣義而言，資訊行為涉及人與資訊的互動，是人們在尋求、使用與處理資訊過程中的各種行為與互動方式（吳美美，2006），涵蓋人類與資訊來源和傳遞管道相關的所有行為，其中包括主動或被動的資訊尋求以及資訊使用，例如與他人面對面直接交流溝通，或是被動地接收資訊（Wilson, 2000）。藉由過去許多學者對於資訊行為相關研究之趨勢與關鍵字分析（林珊如、許禎芸，2008），可以發現資訊需求、資訊尋求、資訊使用、資訊評估、資訊分享、資訊迴避、資訊焦慮等議題皆包含在資訊行為關注的內涵與範疇中。

林珊如（2021）觀察國內資訊行為相關研究，並綜合經典資訊行為教科書，發現與資訊行為相關的核心關鍵詞依序為資訊行為、資訊需求、及資訊尋求行為，故本研究將資訊行為的內涵聚焦於資訊需求與資訊尋求行為，針對兩者的概念進



行解釋與說明；後續再透過專業人士資訊行為模式來了解長跑選手在不同運動生涯發展階段中的資訊行為。

二、資訊需求

個體產生資訊需求的因素或狀態有很多，當人們面對一個問題情境而意識到自身現有知識無法解決問題之時 (Wersig, 1971)；或是本身發現既有的知識狀態產生不確定且有了知識異常狀態之時 (Anomalous State of Knowledge, ASK) (Belkin, 1980)；也可能是受到外在環境，遇到不確定的事件或是需對特定事件做出回應或處理之時 (Krikelas, 1983)，在這些情況或狀態下，個體便會有尋求資訊的資訊需求。換句話說，當人們日常生活的經驗值與所知不足以應付新的狀況時，所產生的落差、鴻溝或缺口 (gap)，即為資訊需求 (Krikelas, 1983)。

資訊需求又可從不同層面來觀看，Taylor (1968) 最早以需求層次的概念來解釋資訊需求的本質，他從讀者與圖書館員進行參考晤談的過程中，發現資訊需求是一個不斷變化的狀態，而此狀態的明顯程度與個人覺察程度可區分為四個層次，包括內藏式需求 (visceral need)、意識化需求 (conscious need)、正式化需求 (formalized need) 以及妥協後需求 (compromised need)，四個層次描述個體從最初無法用言語表達資訊需求，到與他人討論逐漸明朗化資訊需求後，最後能夠表達出來的妥協折衷需求的過程。Wilson (1981) 認為資訊需求並非基本需求，而是出於滿足主要基本需求的次要需求，並可從生理、情感與認知三個層次來觀看，個體在不同情境下可能會有不同的資訊需求，個體所處的情境與個體資訊需求間會相互影響，當情境發生變化時，個體展現出相應的行為，而情境的改變也會引發不同的資訊需求 (Wilson, 1997)。當個體需要滿足某個特定問題而需要立即尋求資訊時，即會有立即性需求 (immediate need)；而當個體的需求屬於無意識而不會立即引發任何行為，即為延遲性需求 (Krikelas, 1983)。

資訊需求是偏向主觀的一個動態、持續變化的歷程，個體在不同情境或角色脈絡下可能會產生不同的資訊需求；資訊需求也是觸發個體進行下一步資訊行為的起始，並與個體當下的目標或任務密切相關 (Dervin, 1983)。

近期國內有關資訊需求的實證研究中，多數也呈現過去學者所提出的特徵，包括強調資訊需求的動態性以及關注情境與資訊需求的相互影響（林珊瑚、許禎

芸，2008）。例如洪示容（2016）探討懷孕婦女孕期健康資訊尋求經驗，研究結果發現孕婦所關心的資訊主題與資訊需求，在不同的孕期於胎次也會有所差異，第一孕期著重於飲食營養和緩解孕期不適，第二孕期則關注胎兒發育和產檢資訊，第三孕期則專注於分娩和產後哺乳相關資訊。第一胎的孕婦通常著重於健康飲食和胎兒發育，而第二胎的孕婦則更關心胎教和手足教養問題；劉郁彣（2017）探討臺灣大專院校學生對個人資料議題的認知程度，研究發現不同年級的大學生，由於所處的環境、狀態不同，對於個資的相關資訊需求內容也會有所差異，大四以上的學生對於個資的當事人權利較低年級學生更為重視，顯示不同年級的學生隨時都可能面對不同的個資使用情境，也會因應不同的情境而產生不同的資訊需求，以上皆與 Wilson（1997）提出之「人在情境中（person-in-context）」之主張吻合。賴盟千（2021）探討國中輔導教師的資訊需求與資訊尋求行為，發現國中輔導教師工作涵蓋多元任務，包括個案晤談、輔導議題宣導、團體工作和適性輔導等，這些工作面對的個案或宣導議題非常廣泛，即使類似的個案，也因個體差異而需要制定不同的輔導策略，使得每次面對任務都像是初次接觸一樣。因此，當面對新任務時，知識不足就會產生資訊需求，除印證資訊需求的動態變化外，亦與 Dervin（1983）描述的因所知不足而產生的落差與缺口吻合。

綜上回顧，可以發現近年來圖書資訊學領域對資訊需求的研究焦點範圍逐漸擴大，研究對象類型逐漸多樣化，資訊需求的類型也日益多元，包括懷孕婦女健康資訊需求和教師工作資訊需求等，顯示資訊需求是一個主觀概念，受到個人主觀因素影響，決定所蒐集的資訊是否符合當前時空情境中的需求（邱銘心，2012）。

三、 資訊尋求行為

當個體發覺或體會到資訊需求，為了解決及滿足所產生的資訊需求，而進一步在後續過程中所產生的一連串活動，即為資訊尋求行為（黃慕萱，1994）。個體可能會從不同的資訊來源中獲取所需的資訊，包括文獻資料、人際交流等，查詢資料的途徑則包含圖書館目錄、索引摘要、瀏覽及向他人詢問等（Krikelas, 1983）。個體通常會不斷尋找資訊，直到找到的資訊滿足需求為止，若是尋求失敗或是資訊無法滿足需求，則可能個體可能開始計畫新的資訊尋求行為，或是選擇放棄（Wilson, 1999）。

透過爬梳資訊行為經典教科書如 Case 與 Given (2016) 的 Looking for Information 一書及 Ford (2015) Introduction to Information Behaviour 一書，以及林珊如 (2021) 引文分析梳理後的重要代表性資訊尋求行為後，發現資訊尋求行為可能由不同階段的過程所組成（陳川森、黃元鶴，2011），也有許多學者提出相對應的代表性理論。例如 Kuhlthau (1988,1991) 透過高中生搜尋資料寫報告的心路歷程，從使用者的角度出發，探討個人的資訊搜尋過程，並以 Taylor (1968) 的資訊需求層次及 Belkin (1980) 的知識異常狀態等理論為立論基礎，發展出一套資訊搜尋過程理論 (Information Search Process, ISP)，此模式從使用者角度討論資訊尋求行為，以及過程中的認知與情感面向，並將資訊搜尋過程模式分為任務初始、主題選擇、探索、焦點形成、資訊蒐集、呈現或結束等六階段，描述個人意識到自己需要解決問題或完成任務，開始尋找相關背景資訊，並選擇感興趣或可行的主題，接著尋找可用資源解決問題，整理和組織資訊，建立對主題的更深入理解並形成焦點。除了尋求支持焦點的資訊，同時也利用描述詞找出適切資訊，最後完成搜尋並檢查是否有遺漏，可能感到滿意、放鬆或失望，整個過程為一系列行動、思想與感覺的交互作用。六階段分別說明如下：

- (一) 任務初始 (Initiation)：這是資訊搜尋過程的起點。在這個階段，個人意識到自己需要解決一個問題或完成一個任務，可能感到惶恐或不確定性，開始與人討論或找尋大方向的背景資訊。
- (二) 主題選擇 (Selection)：在主題選擇階段，個人開始思考選擇自己感興趣或認為可行的主題，完成選擇後可能會感到期待與興奮。
- (三) 探索 (Exploration)：個人開始尋找可用的資源來解決問題或支持自己的主題。這可能包括使用圖書、網絡、專家意見等來尋找相關資訊，逐步聚焦，但還無法精確表達問題焦點，可能會感到困惑與懷疑。
- (四) 焦點形成 (Formulation)：個人開始整理和組織他們找到的資訊，以建立對主題的更深入理解並形成焦點，此階段的不確定感通常會消失，個人較具信心與樂觀。
- (五) 資訊蒐集 (Collection)：個人尋求得以支持焦點的資訊，並懂得利用描述詞找出適切資訊，全面搜尋各類型資料，也可能尋求專業人員協助，並對完成任務感到有信心與方向。

(六) 呈現/搜尋結束（Presentation/Search closure）：個人透過全面性搜尋並檢查是否有遺漏並完成整個搜尋歷程，個人可能感到滿意、放鬆或失望。

Ellis (1989, 1993) 透過整理物理、化學及社會科學者的資訊尋求過程（江盈欣，2016），將資訊尋求過程分為開始、串連、瀏覽、監視、區分、擷取、查核及結束等八個特徵階段，描述個體在開始尋求資訊初始，可能通過詢問他人或自己尋找資料來啟動這個過程，並接著會利用找到的文獻引文資料，進行資訊的擴增或以滾雪球方式尋找更多參考資料，同時保持對特定領域範圍的搜尋與關注，過濾所得的資訊，並區別出所需的資訊，最後會確認所獲得的資訊是否正確。Ellis (1993) 認為除了開始與結束外，中間的其他行為特徵不一定會按照固定的階段順序而進行，因為可能會受到個人因素或起步的時間點而有所差異。

除了在不同階段有不同的資訊尋求行為特徵，每個階段也可能會雙向的來回反覆，並非單向的線性階段（Wilson, 1996）。Wilson (1996) 將 1981 年提出的模式進行補充修正，保留當時的基本架構，並結合心理學、消費者研究、社會心理學等相關學科理論來討論，探討誘發個人開始尋求資訊的啟動機制，提出個體可能因生理、人口、社會角色、所處環境以及資訊來源的特徵等因素，而影響其資訊尋求行為的誘發；資訊尋求行為又可分成被動注意、被動搜尋、主動搜尋以及持續搜尋四種類型，最後個體也會使用或評估所得之資訊是否符合滿足資訊需求，若需求未被滿足，則會重新開始資訊尋求歷程，過程中也可能與他人進行資訊交換或分享。Wilson 的資訊行為模式包含資訊行為中的廣泛面向，並深入探討誘發資訊尋求行為的因素。

資訊尋求行為是當使用者意識到自己需要資訊，或者認知到自身的知識狀態有異常時，為了滿足這種需求或解決異常狀態所採取的一系列行動（黃慕萱，2001），目的在於尋找有價值的資訊，因此資訊的品質與相關性對尋求者而言至關重要。資訊尋求行為是一個動態且多變的歷程，其中涉及決策、解決問題與分配資源等，受到個人特質、環境因素和外在情境的影響，尋求者使用的方法及策略也會隨著時間的推移而變化，並受到選擇標準和資訊可用性的影響，資訊搜尋的環境也會不斷變化（Rouse & Rouse, 1984）。

回顧國內相關實證研究，資訊尋求的歷程性特徵一直是許多研究者關注的焦點（林珊如、許禎芸，2008），例如蘇慧捷（2002）對自助旅遊者資訊行為進行研究，將自助旅遊劃分為「旅遊前」、「旅程中」、「旅途後」三個歷程性階段，在每個階段中，資訊需求、資訊搜尋和資訊使用交錯出現，並且這些行為並不因旅途結束而終止，呈現持續性；李婷媛（2006）以財團法人資訊工業策進會的研發工程師為個案，透過個案研究法探索工程師在工作中的資訊需求、搜尋和使用行為，以及影響其資訊行為的因素，研究發現，工程師習慣先使用 Google 等搜尋引擎進行瀏覽，尋找相關資訊，也會利用專業論壇和期刊作為搜集資料的起點，以便串聯更多相關資料。隨著時間的推移，工程師會篩選出一些固定閱讀的刊物、網站或電子報，以持續監控相關領域的最新發展，保持領域知識的更新，此類資訊尋求的過程與 Ellis (1989, 1993) 的資訊尋求行為的特徵所描述的情況相近。黃柏堯（2011）探討電視新聞文字記者的資訊行為及其模式，並探討在資訊尋求過程中可能出現的資訊焦慮情形，研究發現文字記者的資訊尋求行為階段包含開始、選擇、探索、形成觀點、收集、篩選與求證、發表及評估等階段，整體過程與 Kuhlthau (1988, 1991) 的資訊尋求過程模式概念類似，而其中的篩選與求證過程與 Ellis (1989, 1993) 的查核特徵較為相似。

綜合以上的研究結果，可以發現不同領域和群體的資訊尋求行為均存在其複雜性。從自助旅遊者到工程師再到電視新聞文字記者，各個群體在資訊尋求過程中都展現出獨特的特徵和行為模式，幫助我們更深入理解資訊尋求行為的本質。

透過對資訊需求與資訊尋求行為的概念解釋與說明，我們可以深入了解資訊行為是一系列階段性的過程與活動所構成的複雜行為。資訊需求的產生往往是由於個人感知到知識或資訊的缺乏，或是認識到特定問題需要解決。而隨著資訊需求的產生，資訊尋求行為便開始展開，涉及到任務的初始、主題的選擇、資源的探索、焦點的形成、資訊的蒐集以及最終的呈現與搜尋結束。這些階段性的活動彼此間存在因果關係，資訊需求的產生驅動著資訊尋求行為的展開，而資訊尋求行為的各階段又相互影響、支持和推動著彼此。綜合來看，這種階段性的因果關係不僅反映了個人在資訊尋求過程中的認知與行動，也反映了資訊行為的動態與演變。本研究將長跑選手視為專業人士，而專業人士會有需要滿足專業任務之資



訊需求，因而產生資訊尋求行為，故後續進一步針對與專業人士以及與工作任務相關的資訊尋求理論與模式進行討論。

四、專業人士資訊行為模式

「專業」這一術語在認知層面上，象徵著那些以提供服務為目的，同時又擁有深厚知識理論基礎的職業。這些專業人士需接受廣泛的正規第二階段教育，並且參與自治組織或協會社團，遵循其內部制定的倫理準則或信條(莊秀禎, 2009)。舉例而言，律師、牧師、教師等均屬於此類專業人士的範疇。值得注意的是，這些專業人士與學者不同，因為他們的主要工作成果是以提供服務或產品為目的(Leckie, 1996)。

根據 Byström 和 Järvelin (1995) 的研究，工作複雜度對資訊行為會產生顯著影響。研究指出，工作者通常會首先運用自身的經驗或已有的知識來解決問題。當問題無法透過現有知識解決時，便會產生資訊需求。此外，研究還認為，一個工作者的工作由各種任務組成，每個任務下又可以細分為一系列子任務。這些任務可能是工作者自行識別的，也可能是指派的，每個任務都有明確的起始和結束。根據任務的難度和複雜性，將任務分為五種類型，並根據可先前決定的程度進行排列，分別是自動的資訊處理任務、普通的資訊處理任務、普通的決策任務、在已知的層面上的真實的決策任務以及真實的決策任務。此外，從任務執行者的角度考慮資訊，可界定出問題資訊、領域資訊和問題解決資訊三種類型，這些資訊在不同任務情境下具有不同程度的可用性。

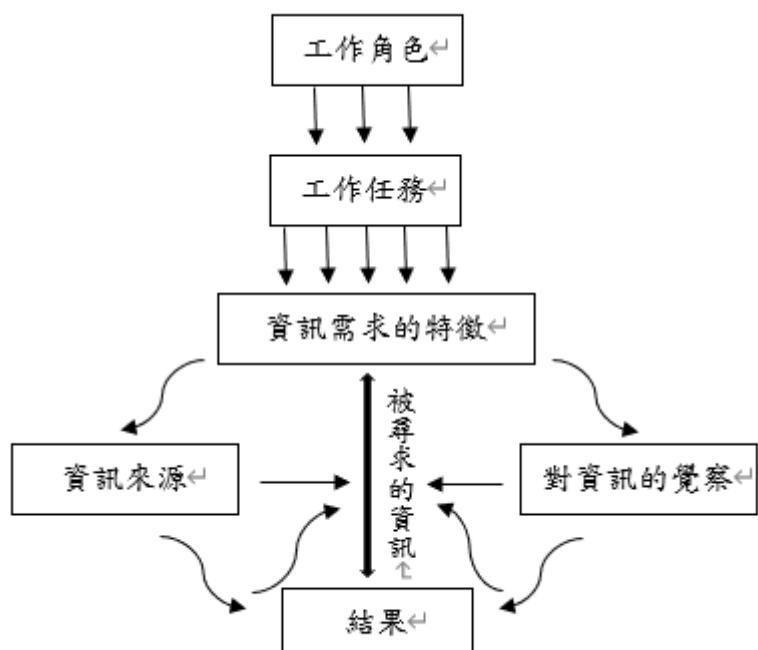
以上研究結果顯示，工作的複雜程度直接影響了資訊需求的複雜性。隨著工作複雜度的增加，對領域資訊和問題解決資訊的需求也隨之增加。這些研究成果為理解工作環境下的資訊行為提供了重要線索，對於管理資訊資源、優化工作流程以及提高工作效率具有重要的指導意義。

Leckie (1996) 等學者針對工程師、健康照護專業人員與律師等三類特定專業群體之資訊行為相關研究文獻，企圖從這些群體的實證研究結果出發，歸納出專業人士在資訊需求與資訊尋求過程中的共通特徵與影響因素，提出一個更普遍通用的專業人士資訊行為模式（圖 2-1）。這個模式的提出為理解專業人士資訊行為模式提供了一個框架。本研究將進一步深入探討這個模式，詳細說明其中涉及的

各方面，包括不同專業背景下的資訊需求、搜尋行為、使用行為以及可能影響其行為的因素。此模式認為專業人士的資訊需求主要來自於他的工作角色與任務。不同領域的專業人士雖然接受了各自多元的專業訓練並具備相應的專業技能，然而，在其職業生涯中，他們通常需要扮演多樣且複雜的角色，這些角色的涵蓋範圍可能相當廣泛，伴隨著各種不同的工作任務，因而引發多樣的資訊需求。與單純因所知不足或模糊感而產生的資訊需求不同，Leckie (1996) 等學者強調專業人士的資訊需求主要由工作角色與任務所引發。專業人士因工作任務所產生的資訊需求，會產生一個資訊尋求過程，而由於專業人士的工作生活具複雜性，因此資訊尋求過程會被一連串交互作用的變數影響，並影響最終尋求結果。

圖 2-1

專業人士資訊行為模式



註：資料來源取自 Leckie, G.J., Pettigrew, K.E., & Sylvain, C. (1996). Modeling the Information Seeking of Professionals: A General Model Derived from Research on Engineers, Health Care Professionals, and Lawyers. *The Library Quarterly*, 66(2), 161 - 193.

以下針對專業人士資訊行為模式（圖 2-1）的內容，分別說明如下：

(一) 工作角色及工作任務 (Work Roles and Associated Tasks)

專業人士展現複雜的工作與角色，其中最常擔任的角色為服務提供者、管理者、研究者、教育者、學生共五種，而又以作為服務提供者的角色在專業人士中佔有顯著地位，其專注於創造和傳遞多樣化的服務，涵蓋有形產品和無形專業。在此角色中，專業人士常常從事評估客戶需求或解決技術性問題等一系列任務。例如，工程師提供產品給客戶，律師作為法律代表需要處理訴訟案件，而醫療人員則提供病患護理和相關的資訊需求。另一個重要的角色是管理者，例如護理師管理者需要處理員工、工作量和預算等相關資訊。作為研究者的角色可能需要與學術機構合作進行研究，包括撰寫出版物和參與學術會議；專業人士也可能扮演教育者的角色，提供公共意識或在學術機構中教學。此外，他們自身也可能是學生，需要不斷跟進專業領域的最新發展，包括參加課程、會議和閱讀相關文獻等。

(二) 資訊需求的特徵 (Characteristics of Information Needs)

專業人士的資訊需求是一個動態、非固定不變的過程，受到多個交互作用的變數所影響，包括個別人口統計資料（如年齡、職業、專業領域、生涯階段和地理位置）、情境脈絡、資訊需求的頻率、預期性、重要性和複雜性。以個別人口統計資料為例，專業人士的資訊需求受到年齡、生涯階段、專業領域和地理位置等因素的影響。例如，一項針對地球科學工程師的研究表明，不同生涯階段的工程師對資訊的需求範圍有所不同，年輕工程師的需求範圍較窄。同樣地，在地理位置方面，律師的資訊需求受到其司法管轄區的影響。除了個別人口統計資料外，其他因素如頻率和複雜性也會對資訊需求產生影響。例如，律師可能對於類似案例的資訊需求具有重複性；而醫師的資訊需求可能因情況的複雜性而有所不同，對於直接問題可能可以從病歷記錄中得到答案，但對於複雜問題則需要整合病人資料、醫院記錄和專業知識。

(三) 資訊來源 (Sources of information)

專業人士採用多樣化的途徑來尋求資訊，包括同事、圖書館員、手冊、期刊文章和個人知識與經驗等。這些資訊來源可以按照管道類型或形式大致區分，包



括正式（如會議、學術期刊）與非正式管道（如對話）、內部與外部管道、口語與文字和個人管道（如個人知識、經驗或專業實踐）。特別值得注意的是個人知識與經驗作為一種獨立的資訊來源，儘管在過去的研究中未被充分認識為主要來源。專業人士擁有豐富的專業知識，因此當他們面臨工作上的抉擇或問題時，通常會首先依賴自身的知識和經驗。

(四) 對資訊的覺察 (Awareness of information)

資訊尋求過程中，個人對資訊來源或內容的認知扮演關鍵角色。影響個人資訊尋求行為的因素包括熟悉度、先前的成功經驗、信任度、包裝載體形式、即時性、成本、品質和可近性等。例如，專業人士可能會優先選擇他們熟悉的資源，並倚重先前的成功經驗來尋求解決方案。信任度則涉及對資訊來源的信任程度，以及該資訊是否具有社會風險。此外，資訊的載體形式、即時性、成本和品質也會影響資訊尋求的過程和結果。

(五) 結果 (Outcome)

即資訊尋求的結果，可視為專業人士工作角色及相關任務需求的終點。然而，若資訊產出未能滿足專業人士的需求，將促使進一步的資訊尋求，啟動模式中的回饋機制。當進入第二個迴圈的資訊尋求時，影響因素的結構可能會發生變化，而回饋圈也呈現出資訊尋求結果的複雜性。資訊尋求的結果可能不僅僅是單一事件，而可能涉及特定任務角色的影響。專業人士在另一個角色中的情況可能會影響結果，但其對結果是否有助益的影響則難以預料。

綜上所述，Leckie (1996) 的專業人士資訊行為模式主要由工作角色與相關任務、資訊需求的特徵、資訊來源、對資訊的覺察以及最終結果所組成；專業人士的資訊需求受到工作角色與相關任務、資訊需求的特徵所引發，進而有資訊尋求，資訊尋求又受到資訊來源與對資訊的覺察兩個因素所影響；最終結果即為資訊尋求後的資訊產出，若資訊產出無法滿足其資訊需求，則會啟動回饋的機制。

在專業人士資訊行為相關實證研究方面，後續亦有許多研究證實並支持 Leckie (1996) 等人提出的專業人士資訊行為模型，認為專業人士的資訊需求會來自於



工作角色及相關任務，且資訊需求會受到不同因素的影響，例如 Landry (2006) 探討工作角色與任務對私人牙醫的資訊需求及所選擇的資訊來源影響，發現牙醫的工作角色包括患者管理、服務提供者、醫療研究員等，而工作角色所產生的相關任務顯著地影響牙醫的資訊來源選擇，其中也發現牙醫間的互聯網是一個重要的資訊來源，因為它以方便和及時的方式提供最新資訊；莊秀禎 (2009) 發現基督教神職人員在教會內外及個人場域中扮演多種角色，包括經營管理者、發表者、教導者、關懷者等，並執行著各種任務，如制定目標與策略、推動活動、講道、探訪等，他們會透過人際資料、會議文件、文字資料、影音資料、個人知識和聖靈啟示等方式尋求資訊，從而達成各種任務目標，提升工作能力並增加對特定主題的了解；陳瑩 (2011) 研究發現自然史博物館策展人員的需求與工作任務密切相關，受展覽主題和目的性影響，且受多重因素影響需求特性可能持續變動；策展人使用多種資訊管道，以個人知識和人際關係為主要來源，尋求的資訊類型多樣化，選用資訊時注重正確性、可用性和時效性。王雅諭 (2016) 研究發現大學教師的主要工作任務包括教學、研究和服務，他們會根據不同的任務情境，從不同來源尋求資訊，如準備課程、指導學生、進行研究、撰寫論文等。教師主要使用圖書館、網路搜索引擎、個人收藏和人際網絡等多種資訊來源。在選擇資訊時，教師重視資料的權威性和正確性，並根據不同的任務情境進行選擇。

透過回顧相關專業人士資訊行為之實證研究，發現目前已有軟體工程師、女性警官、醫療健康照護人員、神職人員、博物館策展人員及大學教師等研究文献（王雅諭，2016；莊秀禎，2009；陳瑩，2011；Baker, 2004；Freund, 2015；Landry, 2006），多數研究亦以 Leckie (1996) 等人提出的一般性專業人士資訊行為理論模式為架構，對不同專業群體的資訊尋求與資訊使用行為進行研究，惟尚未有以長跑選手作為專業人士的資訊行為研究與討論。截至目前，國內僅有吳柏瑩 (2018) 的研究聚焦於女性路跑運動參與者的資訊需求與行為。這項研究針對持續且有系統性參與路跑活動的女性進行研究，這些參與者出於對路跑活動的熱愛，不斷地追求路跑相關的知識、技能和持續性利益。研究發現，隨著她們對路跑運動的興趣增加，資訊需求呈現出多樣性。在初次接觸路跑時，她們可能會認為自己不需要太多相關資訊，然而隨著時間的推移，她們開始關注技能提升和傷害預防，因此對路跑知識、裝備和訓練計劃等方面產生了需求。在資訊尋求方面，網際網路



成為她們主要的管道，提供了豐富的資訊來源，包括搜尋引擎、路跑網站和社群平臺。然而，值得注意的是，由於她們在路跑專業度和經驗方面相對較低，因此在資訊篩選上可能會遇到困難，傾向於透過閱讀和他人幫助來確保獲取到準確有效的資訊，藉由此研究的爬梳，可以觀察到女性路跑運動參與者與本研究指涉之專業長跑選手可能在專業的養成過程上存在差異，前者將路跑視為一項休閒活動，而後者則將之視為自身的志業，投入大量時間與精力進行長跑練習，此差異值得進一步探究和討論。

此外，過去資訊行為相關研究多聚焦於特定情境與時間點，對於個體資訊行為的歷程性與發展性探討相對較少。在此脈絡下，Magee 與 Simpson (2019) 之研究提供了重要啟發。該研究以 Connected Learning 框架分析研究者的早期研究經驗，揭示資訊行為、學習動機與人際支持之間的長期互動關係，並將研究主體置於其學習與職涯歷程中予以理解。該文強調資訊行為非孤立事件，而是隨著個體角色轉變與生涯階段發展所展現的動態歷程。這種從「生涯脈絡」理解資訊行為的觀點，補充了傳統模式所欠缺的時間與發展視角，也為本研究關注長跑選手在不同生涯階段的資訊行為提供了相關參考。

本研究欲探討長跑選手在其不同階段生涯發展歷程中的資訊行為樣態，由於採用廣義生涯定義，面向包含選手的家庭、求學、訓練、生活等，研究假設選手在這些生涯不同面向中可能扮演不同角色，因而面臨不同的相對應任務，且從過去文獻推論顯示，選手的資訊來源多樣，尤其在人際管道方面，可能來自父母、教練或同儕等。資訊尋求過程中能否獲得受用的資訊，都會影響選手對於生涯階段中的不同任務的抉擇或實踐，例如參加比賽、升學就業等。本研究以 Leckie 等人 (1996) 提出之專業人士資訊行為模式為理論架構，並輔以 Magee 與 Simpson (2019) 對資訊行為歷程性強調之概念，探討長跑選手於其運動生涯不同階段中，如何因階段變化與任務需求而引發資訊需求，進而展開資訊尋求與行動。研究假設長跑選手所面臨的任務橫跨訓練、求學、升學、轉型等多元場域，其資訊行為亦因應生涯階段與個人角色而產生差異，並深受人際網絡、數位資源與機構支持等外部環境因素與個人內在因素影響。





第三章 研究設計與實施

本章首先在第一節說明研究架構與設計，以及所採取之個案研究設計；第二節描述研究對象與抽樣方法，詳細介紹受訪者的選取及篩選條件過程。第三節闡述資料蒐集工具的設計，包括訪談大綱的編製過程與內容；第四節說明資料整理與分析方法，第五節描述研究流程與步驟，從研究設計到資料蒐集與分析，針對各個階段進行系統性說明，以及各階段的時間安排與進度規劃。

第一節 研究架構與設計

本節主要說明研究所欲採取的理論架構與設計。研究根據 Super (1976) 所提出的生涯發展理論，以及 Wylleman 與 Lavallee (2004) 建構的運動生涯發展模式，作為分析長跑選手生涯歷程的發展基礎，並以 Leckie 等人 (1996) 所提出的專業人士資訊行為模式作為資訊行為探討的理論依據，旨在探討長跑選手在不同生涯發展階段的資訊需求與資訊尋求行為。研究設計採質性研究取向，以個案研究為研究方法，強調選手的主觀經驗與情境脈絡，並透過半結構深度訪談法蒐集資料，理解與建構長跑選手的生涯發展歷程及其資訊行為模式。

一、 研究架構

本研究旨在透過建立長跑選手的運動生涯發展歷程，了解長跑選手在不同生涯發展階段有何資訊行為及相關影響因素。研究涉及專業長跑選手的養成歷程，以及他們在不同生涯發展階段的角色、任務及資訊活動，因此本研究參考 Super (1976) 的生涯發展理論，以及 Wylleman 與 Lavallee (2004) 提出的運動生涯發展模式，分析並假設長跑選手會依其涉獵長跑運動的專業程度及個體預估的求學與年齡時間軸，可能有以下五階段的生涯發展歷程：

- (一) 啟蒙階段：多發生在國小至國中時期，選手開始參與許多體育活動，廣泛且多元接觸，並從中啟發興趣。隨著不斷嘗試和參與不同的運動項目，選手逐漸發現自己的興趣所在，並開始對某些特定運動產生濃厚的興趣。
- (二) 發展階段：以青少年時期為多，選手可能開始找到自己有興趣的運動項目，並加入相關社團或校隊，發展更進一步的運動技能。



- (三) 專精階段：可能發生在高中至大學時期，選手針對專項運動進行更專業化的訓練，以求達到高水準的競爭實力，並積極參與各類知名運動競賽，例如全國錦標賽、公開賽等，提升自我成就也為未來的運動生涯奠定基礎。
- (四) 維持階段：選手在大學至出社會時期多已經建立了自己的職業生涯，並且在運動界取得了一定的成就，進入所謂的維持階段。他們可能會參加國家隊或專業聯賽，並且繼續追求他們的運動目標。
- (五) 結束階段：選手可能因身體、年齡或心理等多重因素而選擇結束運動生涯，或是轉換跑道，然此階段有可能提早發生在運動生涯的前期階段。

與其他運動項目不同，長跑需要長時間的努力與穩定的心理狀態，是一項需要長期積累的運動，長跑選手需要較長時間的專業訓練養成來達到優秀水準，進而邁向運動生涯巔峰。因此研究以相關理論所提出的階段為假設，並在此假設的前提下，再以 Leckie (1996) 等人提出的專業人士資訊行為模式為理論基礎與架構，試圖探討長跑選手在其不同生涯發展歷程階段，因為不同角色與相關任務所引發的資訊需求與資訊尋求行為，如圖 3-1。



圖 3-1

研究架構



註：取自 Leckie, G.J., Pettigrew, K.E., & Sylvain, C. (1996). Modeling the Information Seeking of Professionals: A General Model Derived from Research on Engineers, Health Care Professionals, and Lawyers. *The Library Quarterly*, 66(2), 161-193. 本研究整理。



二、研究設計

本研究採個案研究，具有質性研究特質，強調在自然情境下進行研究，重視研究對象的情境脈絡，認為社會現實是多重現實，每位研究對象及研究者的理解都僅是其中一個面向，呈現各方觀點有助於全面理解現象。此外，研究設計具有彈性，視研究為一個演化發展的過程，以適應隨時變化的現實環境，彈性的設計有助於深入理解現實狀況，強調對現象、研究對象及研究過程進行詳細描述，以為研究結論提供充足的資料支持。本研究亦重視研究者與研究對象之間的直接互動，秉持開放的態度，基於尊重與同理的立場，從互為主體性的視角進入研究情境。同時，研究者自身也是研究工具之一，其角色可能影響研究的開始、過程與結果，並看重研究者的洞見及反省能力（陳向明，2002）。

以上述特點為研究設計核心概念，本研究強調對於長跑選手的個人主觀經驗之理解，希望在與長跑選手密切的互動過程中，全面且深入地探索長跑選手的生涯發展階段與資訊行為樣態。研究採用以訪談法為主之個案研究設計，透過半結構式深度訪談法蒐集資料，根據研究目的和問題，並輔以與選手相關之網路報導文章作為背景資料（附錄四），設計訪談大綱，作為訪談的引導框架。

第二節 研究對象與選擇來源管道

一、研究對象

本研究採用立意取樣法，聚焦目前或曾經系統性針對 5000 公尺、10000 公尺以及半程馬拉松（21.0975 公里）和馬拉松（42.195 公里）進行訓練的臺灣長跑選手進行相關資料蒐集與訪談。由於地理便利性，本研究選取臺灣長跑選手為樣本，便於進行面對面訪談以獲取更豐富的資料，期望能深入了解選手所處的環境，並在後續研究應用上提出更具建設性的建議。

由於本研究欲探討長跑選手在其不同生涯發展歷程階段，但考量可接觸選手的限制，可能的受訪對象大多已經大學或畢業出社會，處於專精或維持階段後，因此請選手以回溯的方式了解選手過去階段的經歷。另長跑選手的訓練年齡通常可以持續較晚，許多選手的長跑成績通常在 30 歲左右（甚至超過 30 歲）達到個人最佳巔峰，例如國內頂尖的退休長跑選手吳文騫（現 48 歲）和現役長跑選手張嘉哲（現 42 歲）的成績演化趨向也證實了這一觀點（王順正、林玉瓊，2021），。



因此，本研究對於研究對象不設年齡限制，並涵蓋現役及退休之長跑選手，以更全面地呈現長跑選手生涯歷程之樣貌。綜上所述，本研究對研究對象所設定的選取條件如下：

- (一) 本國籍之現役或退休長跑選手。
- (二) 目前或是曾經針對長跑項目進行系統性訓練的選手。

二、研究對象的選擇管道與來源

為了增加研究對象的多樣性，並符合研究目的，了解不同生涯階段的長跑選手的發展和資訊行為模式。首先，研究主要透過「國手匯」與「森林跑站」二個管道找尋研究對象。

(一) 國手匯：成立於 2019 年，是一個以長跑選手為主的造星計畫，希望透過全民的支持幫助選手建立個人品牌形象，獲得更好的訓練資源，也將選手們與大眾的距離拉近，帶起體育風潮。計畫整合了行銷、場地和各領域專業人士的資源，無論來自何種背景的選手、運動員和菁英們，只要理念相同，都能在此匯集，目標是創建一個運動員網絡，幫助選手提升個人形象，並創造更多網路社群的溝通渠道，進而提升整個運動產業的商業價值（運動視界編輯，2019）。該計畫中的選手名單不限於長跑選手，可能包含羽球、田徑障礙賽選手等，故本研究初步篩選計畫中符合研究條件資格的長跑選手共 13 位，最終 1 位受訪選手來自國手匯計畫。

(二) 森林跑站：創立於 2015 年，是位於臺北市大安森林公園旁的一個跑者服務站，擁有佔地 110 坪的寬敞空間，提供跑者使用盥洗、寄物等服務，亦提供跑者準備休憩區及專為跑者設計的健康輕食、跑步及相關體適能課程。跑站目前有 2 位顧問，為現役長跑選手張嘉哲及體育主播田鴻魁，並有 3 位贊助選手以及 9 位跑步教練，亦有多位同時也是現役長跑選手（森林跑站，無日期）。相較於「國手匯」，「森林跑站」的選手與教練涵蓋了不同年齡及運動生涯階段的長跑選手，有助於增加本研究對於不同生涯階段長跑選手的發展和資訊行為模式的理解。由於跑站部分顧問及教練為一般素人跑者出身，未從小經過長期專業的長跑養成訓練，並非本研究所欲探究之目標對象，因此研究

者進一步篩選森林跑站中符合條件的長跑選手，共 11 位為預選對象，最終 6 位受訪選手來自森林跑站。



以下說明受訪選手的邀請過程。研究者初步透過「國手匯」網站之「聯絡我們」專區與「森林跑站」官方電子信箱，發送正式研究邀請信，徵詢該平臺是否願意協助轉知選手，以瞭解其參與本研究之意願。此舉除展現研究者之專業與尊重，也強調對選手時間與意願的重視。惟前述管道未獲回覆，研究者基於自身曾為「森林跑站」學員，並與該場域之工作人員保持良好互動，遂改以人際網絡進行當面聯繫。研究者透過「森林跑站」經理及有參與「國手匯」計畫之熟識教練，引薦符合條件之長跑選手參與訪談。在正式訪談前，研究者亦先邀請熟識之長跑教練進行前置訪談。由於該次訪談內容具實質參考價值，且長跑教練符合本研究對受訪者之設定條件，故將其資料一併納入研究分析範疇。最終，共有 8 位受訪者納入分析，其中 1 位來自國手匯計畫、6 位來自森林跑站，另 1 位為受訪選手所推薦之後輩。

研究訪談於 2024 年 8 月至 11 月間進行，包含前置研究對象，總計共 8 位長跑選手受訪。其中年齡 20 至 25 歲者有 2 人；26 至 30 歲者有 4 人；31 至 35 歲者有 2 人。跑齡 10 年以下者有 1 人；11 至 15 年者有 3 人；16 至 20 年者有 2 人；20 年以上者有 2 人。研究對象背景具備多樣性，自第 7 至第 8 位受訪者起，資料內容已趨重複，未再出現新增主題與關鍵概念，已達資料飽和，研究對象背景資料如表 3-1。



表 3-1

研究對象背景資料表

編碼	性別	年齡	跑齡	目前的身分	來源	報導文章
A	男	29	16	選手、教練、跑團經營者	國手匯	是
B	女	20	13	選手、學生	受訪者之後輩	否
C	男	27	14	選手、學生、教練	森林跑站	是
D	男	25	9	選手、學生、教練	森林跑站	是
E	男	30	11	選手、教練	森林跑站	否
F	女	33	24	選手、教練	森林跑站	是
G	男	26	16	選手、教練、跑團經營者	森林跑站	是
H	男	31	21	選手、教練	森林跑站	否

研究者在進行正式訪談之前，與受訪者進行聯繫，詳細說明訪談的目的、大綱和流程。在獲得受訪者的同意後，訪談過程將全程錄音。此外，研究者會在訪談期間同步記錄訪談重點，以便後續結合訪談逐字稿進行資料分析。如此不僅有助於獲得高質量的數據，還能確保資料分析的精確性和深度。



第三節 資料蒐集工具設計

本研究採個案研究設計，以半結構式深度訪談法為主要資料蒐集方法，主要的資料來源為研究者訪談長跑選手的紀錄，並以選手專訪或網路報導文章作為背景輔助了解。

一、 資料蒐集方法

本研究採用半結構式深度訪談法完整研究資料的蒐集。研究者首先使用研究說明書和訪談大綱邀請目標受訪者參與訪談。若目標受訪者在網路平臺如「國手匯」、「don1don」、「今日新聞 NOWnews」等已有相關訪問或報導，研究者將從研讀資料所獲取之受訪相關訊息融入訪談大綱中，同時加深對研究對象背景的理解與詮釋。在訪談開始前，研究者會先向受訪者說明訪談的大致流程，並在徵得受訪者同意後進行錄音。訪談過程中，研究者根據受訪者的回應，調整訪談問題順序與描述方式。

二、 資料蒐集與工具設計

研究者依據研究問題與目的，參考相關文獻與網路報到，設計並編製半結構式訪談大綱。訪談過程中，研究者以該大綱作為提問依據，並根據受訪者的實際情況對訪談的順序與內容進行適當的調整，以確保訪談的靈活性。訪談大綱分為研究者版本（附錄五）與受訪者版本（附錄六），並於內容中先行說明受訪者資料的匿名性與保護措施，並解釋訪談內容的目的及後續錄音記錄與逐字稿撰寫流程。在研究者版本的訪談大綱中，訪談問題會增加輔助訪談的補充說明文字，用以作為研究者的備忘錄或訪談過程中的提示。訪談問題由選手最近一次的比賽切入，由淺入深逐漸引導選手回想過去接觸長跑運動的契機與階段過程。訪談問題及欲探討之構面如表 3-2，研究問題與訪談問題對照如表 3-3。



表 3-2

訪談問題及探討構面

題項	問題	探討構面
1	請您聊聊最近一次參加的比賽？	資訊行為
2	當初怎麼會知道有這個比賽？	資訊行為
3	除了比賽資訊，您平常在訓練的時候會需要哪些資訊呢？	資訊行為
4	您通常怎麼獲得這些資訊？	資訊行為
5	您目前為某某機構的教練，參與對您的影響？	運動生涯發展歷程影響因素、資訊行為影響因素
6	您覺得您目前或現階段在長跑運動生涯的主要重心或任務是什麼？	運動生涯發展歷程
7	您是什麼時候開始接觸長跑運動？接觸的契機為何？有接觸過其他運動項目嗎？	運動生涯發展歷程
8	您覺得從您接觸長跑運動開始，經歷過哪些階段經驗？	運動生涯發展歷程
9	而在過去這些不同階段中，有沒有遇到什麼特別的經驗？例如特別的困難或挑戰？或是印象特別深刻的人事物？	運動生涯發展歷程影響因素
10	在過去不同的階段經驗中，有沒有一些資訊是您覺得對您很重要的？	資訊行為
11	您通常都怎麼得到這些資訊或資源？會有教練或相關組織幫您嗎？	資訊行為影響因素
12	取得這些資訊或資源的過程，是否順利？是否有挫折困難或令你難忘的經驗？	資訊行為
13	得到或是無法取得這些資訊或資源，您會有什麼感覺？	資訊行為
14	請您聊聊下半年賽事規劃以及對於自己未來	資訊行為、運動生涯發展



題項	問題	探討構面
	長跑生涯的想法或規劃？	歷程、資訊行為影響因素、運動生涯發展歷程影響因素
15	最後，請您分享對臺灣目前長跑環境的想法或期許？	資訊行為、運動生涯發展歷程、資訊行為影響因素、運動生涯發展歷程影響因素

表 3-3

研究問題與訪談問題對照表

研究目的	研究問題	對應之訪談問題
一、建構長跑選手的運動生涯發展歷程	(一) 長跑選手如何開啟其運動生涯？	題項 7
	(二) 長跑選手運動生涯過程中的階段特徵為何？	題項 8、9
	(三) 長跑選手在運動生涯各階段中的主要目標為何？	題項 6、7、8、9
二、探討長跑選手在不同運動生涯發展階段下的資訊行為	(一) 長跑選手在運動生涯發展歷程中產生之資訊需求為何？	題項 1、2、3、4、10
	(二) 長跑選手為了滿足資訊需求所採取的行動為何？	題項 4
	(三) 長跑選手在滿足資訊需求過程中所產生的情緒或感覺為何？	題項 12、13
三、分析影響運動生涯發展歷程及資訊行為之因素	(一) 影響運動生涯發展歷程及階段之個人及環境因素為何？	題項 5、9、14、15
	(二) 影響運動生涯發展過程中資訊行為之個人及環境因素為何？	題項 11、14、15

第四節 資料整理與分析方法



本研究以訪談資料做主要分析，並借用紮根理論（Grounded Theory）之分析步驟，以系統性建構研究脈絡。首先進行開放編碼逐字逐句檢視訪談資料，提取初步概念並形成初階類別；隨後進入主軸編碼，整合概念之間的關聯性，進一步歸納出主要範疇；最後透過選擇編碼，形成核心範疇及結構，建構長跑選手於不同運動生涯發展階段的資訊行為樣態。

一、資料整理

在進行資料分析前，需先對所蒐集資料進行系統性整理。本研究的主要資料來源為訪談紀錄；首先，研究者以半結構式深度訪談法為主體，針對目標長跑選手進行訪談。在每次訪談開始前，皆徵求受訪者之書面或口頭同意，確認其了解訪談目的與進行方式，並同意全程錄音。訪談期間，研究者亦同步記錄現場筆記，涵蓋受訪者的語氣變化、情緒反應與非語言行為等細節，以捕捉更完整的互動脈絡。訪談結束後，立即將錄音內容轉寫為逐字稿，使用 Microsoft Office Word 編輯並標註訪談日期、地點、訪談者與受訪者編碼等基本資訊，同時詳實記錄每一段對話的起訖，並以文字呈現當下語境與情緒，以利後續分析。相關訪談檔案將依系統化編號方式歸檔如表 3-4。此外，為保障受訪者隱私並遵守個人資料保護相關規範，本研究中之訪談紀錄皆以編號方式儲存與管理。研究資料中凡涉及人名、學校名稱、跑團名稱及相關單位名稱者，均以替代符號進行處理，以維護資料之匿名性與受訪者之權益，如表 3-5。

表 3-4
資料編碼範例表

資料類型	編碼範例	說明
訪談稿	I01_A_240801	I01：訪談紀錄編號
	I01_A_240801_3	A：受訪者代碼
	I01_A_240801_3-5	240801：訪談日期
	I01_A_240801_3_2-6	3：第 3 段 3-5：第 3 段至第 5 段 3_2-6：第 3 段第 2 至 6 行



表 3-5
訪談稿替代符號一覽表

資料類型	編碼範例	說明
訪談稿	B：有，那時候，就是**大學的學姊，就問我說有沒有興趣加入●●跑團。（I02_B_240814_70-72） H：我後來，我去年上半年認識那個OO，我後來認識他之後，我就請教他怎麼練的啊，要該練什麼的。（I08_H_241118_174-176） F：每月的◆◆聚會中，選手們會分享近期動向，並討論未來可能參與的賽事。 (I06_F_241019_176-178)	人名：OO 學校名稱：** 跑團名稱：●● 單位名稱：◆◆

二、 資料分析

本研究借用紮根理論的三階段編碼程序（開放編碼、主軸編碼與選擇編碼）進行資料分析。研究資料主要來自深度訪談；研究者首先透過研究說明書與訪談大綱邀請選手參與訪談，並於訪談前清楚說明研究目的與流程，取得受訪者知情同意後進行錄音。若受訪者曾於網路或平面媒體接受專訪，研究者亦會預先閱讀相關資料，以利訪談設計與脈絡理解。所有訪談內容皆轉錄為逐字稿，作為後續分析之依據。

在開放編碼階段，研究者反覆閱讀逐字稿，辨識與研究主題（如運動生涯歷程、資訊需求、資訊行為等）相關的關鍵語句，針對具代表性的語句進行劃記，視為初步的「意義單位」。接著，進行語意分析與概念化處理，將語句內涵轉化為較高層次的概念，並歸納至對應的初步類別中。編碼作業中特別針對以下核心面向進行分類與標記：運動生涯階段、資訊需求、資訊來源管道、資訊行為、影響生涯發展階段/資訊行為的個人與環境因素。依據整理成果，建立完整的編碼架構與分類表（詳附錄七），並以此為基礎進行後續的編碼分析。各研究主題的開放譯碼示例說明如表 3-6 至表 3-13。

研究透過選手對其運動接觸時機與專項選擇歷程的敘述（表 3-6），聚焦其進入運動場域的背景與參與動機。根據訪談資料中的相關語句進行初步標記與概念化，將選手於國小至高中階段接觸多元運動、尚未建立明確專項認同的情況，歸納為「探索啟蒙階段」，並界定為其運動生涯發展的初期階段。



表 3-6

長跑選手運動生涯發展階段開放譯碼示例表

類別		定義	原始資料
探索啟蒙階段	國小至高中開始接觸	多數選手接觸運動的時間集中在國小至高中階段，並以田徑項目為主要起始	C:.....我 <u>國小</u> 的時候就有在參加田徑隊。(I03_C_240816_88)
	並非一開始即接觸田徑	有些選手一開始是先接觸球類或其他短距離項目徑賽	B:沒有沒有，就是我項目蠻跳動的，因為 <u>小學那時候是六十、一百、兩百</u> ，我還有 <u>丟過壘球</u> 。(I02_B_240814_41-46)
	玩樂性質導向	選手尚未建立特定專項認同，參與運動的動機多出自與興趣與遊戲導向	C:.....那個時候是比較 <u>以玩票性質</u> 的方式。(I03_C_240816_89-93)



在分析長跑選手資訊需求相關資料時（表 3-7），研究者辨識出與選手資訊尋求、使用與判斷相關的語句內容，例如將「我會自己去看，可能跑步動作的資訊」理解為選手主動尋求與跑姿優化相關的內容，進而概念化為「跑姿體能」之訓練資訊，再歸納至「運動專業相關資訊」此一核心編碼中。

表 3-7

長跑選手在運動生涯發展歷程中產生之資訊需求開放譯碼示例表

類別		定義	原始資料
運動專業相關資訊	訓練資訊	訓練規劃 包含訓練課表、國際訓練方式、移地訓練相關規劃的資訊	D：...因為我想要第一場就是 <u>達到我自己想要的目標</u> ，就我不想說，第一場就是去試試看的感覺，就已經要準備好一場全馬，然後 <u>訓練周期規劃出來之後</u> ，練完我再去跑，然後跑一個自己滿意的成績的初馬這樣子規劃。 (I04_D_240816_64-67)
		跑姿體能 優化跑姿、從事肌力與體能訓練	F：我會自己去看，可能 <u>跑步動作的資訊</u> 。 (I06_F_241019_122-123)
	運動傷害預防與治療資訊	傷害治療 受傷後尋找醫生及相關物理治療	F：對，然後高中就有 <u>受傷或什麼</u> ，就會可能 <u>自己去找醫生，找治療這樣子</u> 。 (I06_F_241019_112)
		傷害防治 學習相關運動傷害防治、從事肌力訓練降低受傷風險	D：那當選手的話，就是 <u>反而是選手這部分</u> ，我會搜尋比較多資料.... <u>然後運動傷害防治</u> 什麼的。(I04_D_240816_167-172)

在處理長跑選手資訊來源資料並進行編碼時（表 3-8），研究者依據受訪者在資訊互動過程中的描述，將涉及社會互動的資訊來源區分為「同儕交流網絡」與「專業支援網絡」兩類。前者著重於非正式、生活化的資訊交換，後者則強調專業性與系統性支持。綜合兩者特徵後，進一步整併歸納為「人際網絡」之核心編碼。

表 3-8
長跑選手之資訊來源管道開放譯碼示例表

類別	定義	原始資料
人 際 網 絡	同儕交流網絡	<p>選手透過隊友、學長姐、運動社團以及指導之學生來進行資訊交流，多為非正式口耳相傳，並與選手日常生活有密切接觸</p> <p>D : 實在，因為<u>我們長跑選手就是那一群人</u>，然後他們都會，就是大家會聊天，比方說欸哪一場比賽好跑啊，其實對每個人比賽的賽道感受不一樣，我們會知道欸有這一場比賽，然後可能就會看自己的狀況，去看欸我要不要去報這場賽事去當作我的，拼成績的打算。</p> <p>(I04_D_240816_17-19)</p>
	專業支援網絡	<p>選手透過教練、物理治療師、業界人士與學術界專家來獲取訓練、賽事、治療等相關資訊</p> <p>E :也有<u>跟我們學校的教授請教</u>，都有，就慢慢一點一滴的學一些肌力，一些基礎的體育知識、田徑知識。</p> <p>(I05_E_240908_115-118)</p>

在長跑選手的資訊評估方面（表 3-9），透過資料分析，顯示選手普遍重視資訊提供者的實務經驗與可信度，特別偏好來自同儕、前輩或教練的第一手經驗，認為這類資訊更具情境脈絡與實用性。此特性可歸納為「重視經驗來源的可信度」之開放編碼，突顯經驗傳遞在人際資訊評估中的關鍵作用。



表 3-9

長跑選手之資訊評估開放譯碼示例表

類別		定義	原始資料
重視經驗來源的可信度	同儕、前輩或教練的第一手經驗	選手傾向尋求具有實務經驗的人際資源，認為有實際參與經驗者更能有詳細與具體的情境資訊，例如賽事資訊	D：對，所以 <u>其實問選手會比自己去網路上看那些字來的好。(I04_D_240816_194-198)</u>

選手在資訊分享行為中（表 3-10），常以自身訓練與參賽經驗為基礎，向學生或他人傳遞具體建議與心得，展現經驗傳承的特性。故將此現象編碼為「訓練與比賽經驗之傳承」，強調選手以實務歷程作為分享核心的資訊交流模式。

表 3-10

長跑選手之資訊分享開放譯碼示例表

類別		定義	原始資料
訓練與比賽經驗之傳承	參賽經驗	具教練身份之選手，分享自己過去的經驗給學生，包括參賽心得、訓練方式、肌力技術等	C：學生會問我，教練，你有沒有報下個月的什麼路跑賽啊？就說，我有欸，那就一起加油啊，或是我之前跑過，那感覺怎麼樣，那我會建議你怎麼樣 (I03_C_240816_70-75)
	訓練方法		
	技術動作		

在選手尋找資訊過程的感覺或想法方面（表 3-11），透過分析選手在資訊尋找過程中的主觀回饋，歸納出「順利與滿足感」作為核心編碼，反映選手在資訊取得流暢、獲得即時回應時所產生的正向情緒經驗。



表 3-11

長跑選手尋找資訊過程的感覺或想法開放譯碼示例表

類別		定義	原始資料
順利與滿足感	資訊取得流暢	選手透過詢問同儕或自行瀏覽與查找線上社群或網站，順利並即時取得所需資訊	B：不會，不會到很挫折、蠻順利的，因為同學都會直接告訴我.....。 (I02_B_240814_224)

在編碼方面（表 3-12），從選手敘述中擷取其在生涯初期對運動項目的選擇與轉換歷程，發現多數選手會根據自身身體特質（如身高、速度、耐力）與初期比賽表現進行判斷與調整。例如，身材條件不利於跳躍項目的選手，經教練建議而轉向長跑，或因某次賽事成績亮眼而確立長跑專項。此類具體經驗顯示「體能條件與競技表現」為影響生涯階段發展的關鍵因素之一，進而歸納為「個人因素」下的重要面向。

表 3-12

影響長跑選手生涯發展階段的環境與個人因素開放譯碼示例表

類別		定義	原始資料
個人因素	體能條件與競技表現	探索啟蒙階段 明確專精階段	G：然後教練就覺得， <u>我太矮了</u> ，練跳高跳遠就不 <u>吃香</u> ，然後速度也不好，所以就叫我去練長跑。 (I07_G_241116_27-28)



在影響長跑選手資訊行為的環境與個人因素編碼方面（表 3-13），依據受訪者對教育經驗的描述，聚焦其在學校學習歷程中所獲得的資訊素養與技能。例如，因修習運動健康相關課程，選手具備較強的資料搜尋與理解能力，能提升其資訊行為的效率與準確性。此現象反映教育環境提供的不只是知識內容，也影響資訊行為表現，故分類為「教育環境與學校教學」，並歸納於「外部環境」因素。

表 3-13

影響長跑選手資訊行為的環境與個人因素開放譯碼示例表

類別		定義	原始資料
外部環境	教育環境與學校教學	選手透過學校的專業教育或資源，獲得豐富知識與搜尋資訊的技巧	A：大學的時候，我是覺得我本身就可能 <u>因為雙主修運動系</u> ，所以我自己 <u>本身查資料的速度就比較快</u> 。 (101_A_240801_312-313)

第五節 研究流程



在確立研究問題與目的後，研究者開始蒐集相關文獻，深入瞭解長跑選手的生涯階段，並進一步探討資訊行為相關理論與實證研究，以建立研究架構與研究方法。本研究以訪談法作為主要資料蒐集方式。研究初期先擬定半結構式訪談大綱，並進行前置研究，以檢視訪談問題之適切性與完整性，進而依據前置研究結果修正與調整訪談大綱。正式訪談後，研究者對所蒐集之資料進行整理與分析，並根據分析結果撰寫研究結論與提出相關建議。詳細的研究流程與步驟說明如下（圖 3-2）：

一、確立研究目的與問題

在閱讀相關文獻後，研究者釐清研究主題與範疇，並依據研究動機進而確立研究問題與目的，為後續的研究奠定基礎。

二、文獻蒐集與分析

在明確界定研究問題與目的後，研究者廣泛蒐集國內外相關文獻，藉由分析與整理其中的理論觀點，進一步釐清研究目的與問題的內涵、界定研究範圍，並據以發展適切的研究架構與設計概念。

三、研究設計

依據研究問題與目的，參考資訊行為相關之理論架構、模式及實證研究，建構整體研究架構，並據此選擇適切的研究設計與資料蒐集方法，以確保研究歷程的科學性與嚴謹性。

四、確定訪談對象

研究者先透過「國手匯」網站聯絡專區及「森林跑站」官方信箱發送邀請信，盼由平臺協助轉知選手參與意願，以展現研究專業與對選手時間的尊重。惟未獲正式回覆，研究者隨後轉以人際網絡尋求協助。由於自身曾為「森林跑站」學員，並與場域工作人員保持良好互動，遂透過該平臺經理及熟識之長跑教練引介合適受訪者。

五、編製訪談大綱

根據本研究之目的與研究問題，研究者參考相關文獻，歸納出適切的分析構面，作為問題設計與訪談架構的基礎，進而擬定訪談大綱，作為訪談進行過程中的主要指引工具。



六、文件蒐集

在確定訪談對象後，研究者藉由與選手有關之過去新聞報導、訪談、社群網站等公開資訊中，初步了解受訪選手的背景與長跑運動生命經驗。

七、進行前置研究

依據訪談大綱，研究者邀請 1 位熟識長跑教練進行前置訪談，因其條件符合本研究受訪者選取資格，且訪談內容具實質參考價值，故納入後續資料分析。

八、調整訪談大綱

根據先前的文件蒐集與前置研究結果，對受訪者之訪談大綱進行了些微語句調整，以期在訪談中能夠更全面地探索和解答本研究的核心問題。

九、進行訪談

調整與確認訪談大綱後，研究者正式邀請受訪者參與訪談。每場訪談時間約為 1 至 2 小時，並於訪談前徵得受訪者同意後，全程進行錄音，以確保蒐集資料的完整性與準確性。

十、資料整理與分析

本研究主要採用半結構式深度訪談法，在正式訪談前，研究者先蒐集受訪者的相關背景資料，以初步瞭解其個人特性與運動經歷，作為後續訪談設計與引導之依據。訪談過程中，經受訪者同意後，全程進行錄音，並於訪談結束後將錄音內容轉寫為逐字稿。隨後運用內容分析法對訪談資料進行開放性編碼，將其概念化，作為論文研究結果分析的重要基礎。

十一、撰寫結論與建議

在蒐集資料與分析之後，根據分析結果撰寫本研究的結論與建議，旨在為相關領域的研究提供實質性的貢獻和指引。

圖 3-2
研究流程





第四章 研究結果



研究旨在了解長跑選手運動生涯發展歷程及其中的資訊行為動態與關鍵脈絡。研究者透過訪談資料的系統分析，深入理解發展階段及其中的變化與影響因素。本章依據研究目的與問題脈絡闡述研究發現，第一節梳理長跑選手運動生涯中的主要發展階段，揭示其從初始接觸到持續投入、並逐步展開多元發展的歷程；第二節聚焦於選手在不同階段中展現出的資訊行為樣態，包含資訊需求的產生、取得與應用方式之變化；第三節與第四節分別從生涯發展與資訊行為兩個面向，探討其所受之環境與個人因素影響，釐清影響選手行動選擇與資源使用的關鍵條件。最後，第五節綜整前述分析結果，進一步與既有理論模型與相關研究對話，提出本研究的整體觀察。

第一節 長跑選手的運動生涯發展歷程

長跑選手的運動生涯發展歷程並非線性或單一路徑，而是一個具有轉折、選擇與重構的動態歷程。為更具體掌握選手在不同階段中所面對的挑戰與轉化過程，本研究依據受訪者的經驗，分析出四個發展階段：探索啟蒙階段、明確專精階段、穩定維持階段與多元發展階段。

一、多元嘗試及興趣建構的探索啟蒙階段

根據受訪者分享資料的分析中發現，探索啟蒙階段是選手在運動生涯發展歷程中的關鍵起點階段，其中涵蓋個體首次接觸運動、開始參與校隊、體育活動，或參加非正式訓練的初期經驗。此階段的特徵往往包含從國小至高中時期開始的歷程起始時間點、多元運動項目的嘗試，以及尚未建立明確專項認同的狀態。對於長跑選手而言，即使其最終選擇長距離項目作為專攻方向，在早期的探索階段亦多先從其他運動項目或短距離田徑賽事入門。研究發現，受訪者探索啟蒙階段具備三項主要特徵：起始時間多落在國小時期、運動接觸歷程的多元性，以及參與動機與專項認同的尚未確立。以下將根據受訪者的實際經驗進行具體說明。

(一) 起始時間：國小至高中階段開始參與

多數受訪者回憶，他們最初接觸運動活動的時間多集中於國小階段，特別是以田徑項目為主要起點，顯示童年中期為運動興趣啟蒙的重要階段。受訪者 B 與



G 分別在國小五年級與四年級左右開始參與田徑訓練，逐步累積運動經驗；受訪者 C 與 F 亦提到自國小即加入田徑隊或參與相關活動，顯示對運動的投入自兒童時期便已萌芽，為後續長跑專項發展奠定基礎。

B：小學是從五年級開始。(I02_B_240814_33-36)

G：幾歲我不太清楚，就小四啊。(I07_G_241116_3-4)

C：……我國小的時候就有在參加田徑隊。(I03_C_240816_88)

F：對，我是從國小開始接觸田徑。(I06_F_241019_34)

然而，亦有部分受訪者屬於相對較晚起步者，其運動參與歷程直到國中或高中才啟動。例如，由受訪者 D 訪談的訪談資料及網路報導文章皆顯示，其於高一時才開始接觸田徑訓練，國小與國中階段並非體育生，也未接受系統性訓練。受訪者 E 則於高三（18 歲）時才轉入田徑項目，其運動歷程起步時間顯著晚於其他同儕。

D：我的起步應該相較於別人來說算晚，因為我大概是高一的時候才接觸，之前不是，國小國中都不是體育生。(I04_D_240816_25-27)

E：18 歲，大概高三。(I05_E_240908_71-74)

透過訪談案例顯示，探索啟蒙階段雖多見於兒童與青少年早期，但起步時間仍存在彈性差異。

（二）運動接觸歷程：初期多元接觸並非一開始即聚焦田徑

在受訪者的探索啟蒙階段經驗中，多數人最初所接觸的項目並非田徑，而是其他常見的球類或個人運動，顯示其早期參與呈現多樣化與跨項目特徵。例如，受訪者 A 表示其在國小與國中階段皆以籃球為主要參與項目，直到後期才逐步轉向田徑訓練。受訪者 E 則提到，自己最初學習的是游泳，並非跑步或田徑相關項目。受訪者 H 亦指出，由於身材高大，在國小階段曾被多位教練招募參加各式球隊，

E：因為，那時候一開始先學游泳。(I05_E_240908_76-80)

H：……因為國小就長得很高，一開始很多教練就找我去各個球隊，籃球隊什麼的。
(I08_H_241118_9-15)

儘管部分選手在國小階段即已接觸田徑，但其參與內容亦呈現多項目並行或轉換頻繁的特徵。受訪者 B 於小學時期參與 60、100、200 公尺等短距離項目，並曾嘗試壘球投擲，項目呈現「跳動性」極高的樣態；受訪者 F 亦指出其國小訓練



項目僅限於短距離徑賽（最長至 200 公尺），尚未涉足耐力或長距離訓練。

B：沒有沒有，就是我項目蠻跳動的，因為小學那時候是六十、一百、兩百，我還有去過壘球。(I02_B_240814_41-46)

F：國小只有短距離而已，最長就兩百而已。(I06_F_241019_36)

(三) 專項認同與參與動機：尚未建立長期專項意識，以興趣與遊戲為導向

在探索啟蒙階段，選手對於特定運動項目的認同尚未明確建立，即使參與田徑，也主要集中在短距離徑賽或跳躍類項目。長跑或中長距離賽事鮮少作為初期接觸的主項。此外，多數受訪者的參與動機亦明顯傾向於興趣、遊戲性與外部鼓勵。受訪者 C 便形容其國小階段參與田徑為玩票性質，並主要是父母希望其身體健康而加入體育班。

C：.....那個時候是比較以玩票性質的方式。(I03_C_240816_89-93)

受訪者在探索啟蒙階段的經驗展現出高度的異質性與開放性。多數選手於國小階段即接觸運動活動，然亦有部分選手至高中才進入訓練場域，顯示其起始時間存有差異。運動接觸歷程方面，初期所涉獵的項目多元，包括籃球、游泳、壘球等，或於田徑項目中嘗試短距離與跳躍等內容，尚未聚焦於長跑訓練。參與動機普遍以興趣與遊戲為主，訓練態度多為輕鬆，缺乏明確的競技目標與長期投入規劃，專項認同亦未明確建立。此階段作為運動歷程的起點，雖未進入專業化訓練，然其所蘊含之多元經驗與身體嘗試，有助於個體初步辨識運動偏好並奠定後續發展基礎。選手於此階段之行動與目標具有嘗試性與探索性特徵，主要透過參與多樣運動活動以進行初步身體認識與自我定位；其目標尚未涉及長期競技發展，而多集中於運動過程中的樂趣、社交互動與課外參與所帶來的正向經驗。

二、從興趣參與邁向專業投入的明確專精階段

在長跑選手的運動生涯歷程中，從探索啟蒙階段過渡至明確專精階段，標誌著個體由多元運動參與與興趣建構，進一步朝向特定項目的選擇與系統性訓練投入。此一轉折反映出選手不僅在運動認同上更加鞏固，也開始以具體的競技目標與生涯規劃作為驅動力，逐步發展出長期可行的運動投入模式。相較於前一階段的嘗試性與遊戲化參與，明確專精階段的核心目標轉向確認個人潛力定位、強化訓練強度與規律、獲取競技成績與選拔資格，並透過更具策略性的選項與資源調



度，為後續發展奠定關鍵基礎。本研究透過受訪者的敘述，歸納出此階段的三項核心特徵，藉以呈現選手在生涯發展歷程中所展現的轉變與行動：

(一) 受環境資源與制度因素的影響

經濟資源環境與教育制度對選手的發展選擇具有影響，尤其在資源取得不均的情境下，選手往往須在限制中尋求可行的策略調整。受訪者 D 成長於中低收入的單親家庭，其參與路跑賽事以爭取獎金，成為支持長跑訓練的重要經濟動力。受訪者 F 亦考量私立大學的學費負擔，選擇報名馬拉松項目以爭取更高額的獎金來支應學業與生活開銷。此外，受訪者 H 因學科表現不佳而進入體育班就讀，開啟其專業運動的發展契機。此類案例反映出環境資源與制度條件不僅形塑選手的參與機會，也對其訓練項目與發展路徑產生導向作用。

F：那時候會跑馬拉松主要是，因為我讀**大學，然後他是私立的學校，那那時候跑馬拉松的人，也比較稍微比較少，那因為**比較貴，所以想要靠馬拉松來賺錢這樣子。

(I06_F_241019_43-44)

H：有教練，然後是高中才去考體育班，因為那時候，就沒辦法，考試考不好，就是學科不好，然後體育班才有辦法。(I08_H_241118_59-61)

(二) 自我覺察與競技成果中的專項確認

進入明確專精階段的選手，會逐漸在訓練與比賽中認識到自己的身體特質與運動優勢，並據此選擇最具潛力的發展項目。這樣的覺察多半是在實際參與過程中累積而來，而非一開始就清楚明確。

受訪者 C 便回憶，自己在國中、高中時期便開始參加中長距離項目，過程中逐漸發現自己的短跑能力與爆發力比起其他人相對不足，因此自然地轉向長跑項目。他提到，在長跑中能夠獲得比同儕更多的成就感，讓他愈來愈傾向投入這類型的項目。受訪者 B 則是在高一時轉換項目，開始參加三千公尺賽事。透過比賽經驗，他發現成績比以往更為亮眼，進步也更明顯，因此確立了往該項目發展的方向。

C：.....國中高中那個時候，就會跑比較長的比賽項目，因為我開始加入，會發現自己到的短跑能力、爆發力其實是比同儕還要弱一點的，那自然而然就會去往長跑發展，在長跑當中，會得到比別人更多的成就感，那就愈跑愈長.....。(I03_C_240816_89-93)

B：.....然後在高一下的時候，就轉到三千公尺這個項目。(I02_B_240814_48-51)

B：.....成績有比較突出，然後也都比之前來得快來得好。(I02_B_240814_64-65)

除了選手自身的認知，外部競技成果與他人回饋也常常促成專項選擇的確



認。受訪者 D 便曾在一場萬米賽中跑出令人驚訝的成績，這不僅讓他自己受到鼓舞，也讓教練看到他的潛力，並建議他進一步嘗試五千與萬米項目。受訪者 D 表示，當時五千公尺初次參賽就達標，讓教練大感驚訝，因此鼓勵他繼續參與更長距離的比賽。

D：……對然後結果我那時候一萬就跑得還不錯，對，就是，有嚇到人，然後後面就變五千一萬的選手。(I04_D_240816_58-60)

D：……，阿那時候我五千跑一次就達標，對，其實教練有嚇到，對對對，然後他就說，不然你下一場的小比賽去報一萬公尺。(I04_D_240816_53-56)

(三) 動機深化與訓練投入

一旦確認發展方向，選手的訓練動機明顯提升，進入自我導向與高企圖心的投入階段。受訪者 A 在高中階段即明確設定長跑作為專業發展項目，表現出高度的訓練意志；而受訪者 G 雖起初僅出於興趣參與，但隨著訓練逐漸正規化，也逐步進入正式競技體系，形成投入與發展的連續進程。

A：……然後高中就是明確，知道說就是要跑步，所以高中的企圖心很強。

(I01_A_240801_167-168)

G：對，就是那時候也，就是你回想起來也沒有想說，你當初進入田徑這個圈子會是這樣的開始，你那時候只是覺得，小學對這個有興趣，沒想到上去之後就直接開始變正規的訓練，所以我覺得是蠻意外的。(I07_G_241116_22-24)

明確專精階段呈現出選手在生涯歷程中由多元參與轉向目標導向投入的關鍵變化，並可歸納為三項主要特徵。首先，環境資源與制度因素形塑了選手的發展條件與參與動機，教育體制與家庭經濟背景在訓練機會的取得與選項選擇上具有明顯的導向作用。其次，選手在自我覺察與競技成果的過程中逐步確認個人專項，透過實際的訓練與比賽經驗辨識自身潛力，並在成績表現與外部回饋中獲得肯定，進一步強化對項目的投入意願與信心。最後，在目標清晰與資源相對聚焦的條件下，選手展現出高度的動機深化與訓練投入，形成自我導向、具持續性的訓練行動模式。整體而言，明確專精階段不僅是選手建立運動認同與專項定位的關鍵時期，也為後續的穩定發展與生涯延伸奠定堅實基礎。

三、鞏固表現與策略調整的穩定維持階段

長跑選手自明確專精階段邁入穩定維持階段，代表其運動生涯已完成能力認



知與項目聚焦的前期發展，進而轉向對運動參與進行長期規劃與策略性調整的成熟階段。若說明確專精階段的核心在於建立運動認同與選手自我定位，穩定維持階段則是選手內化過往經驗後，實踐穩定訓練、延續競技動能、並同步調整生活節奏與生涯規劃的進階時期。此階段的轉折，並非單一的目標轉換，而是表現在運動目標的多樣化與層次化。選手在不再強調項目選擇與初步成就的前提下，更關注如何持續參與、優化表現、平衡多重角色。從訪談資料中可歸納出本階段的四種核心特徵與目標導向類型，分述如下：

(一) 成績突破

這類型的選手雖處於穩定期，仍高度關注成績進步，並設定具體、可量化的目標，如突破個人紀錄或達成特定距離的門檻。他們未將穩定視為停滯，而是藉由細部調整與穩健訓練，追求持續優化。受訪者 B 表示，希望能在大學期間完成高中時期未竟的小目標，持續推進個人成績；受訪者 G 則以首爾馬拉松作為下一階段的訓練目標，展現出對自我挑戰的高度期待；而受訪者 E 則在面臨年齡與身體條件限制的同時，仍力求在半馬以下項目中有所進步，反映其對競技成就維持高度自我要求。這些案例顯示，即便進入穩定階段，部分選手仍以進步為驅動力，積極調整訓練策略與節奏，以追求持續的自我超越。

B：對，我要升大二，就是想在學生時期，就是繼續突破我的成績，因為就是算是高中沒有完成的一個小目標。(I02_B_240814_91-99)

B：對，我想要再把自己的成績再往前。(I02_B_240814_91-99)

G：.....所以我就是設定明年的首爾當作目標..... 。(I07_G_241116_80-84)

G：.....，想要突破成績這件事情，..... 。(I07_G_241116_247-250)

E：要把半馬以下的成績再突破，年紀是一個蠻大的阻礙，全馬可能還好..... 。

(I05_E_240908_690-691)

(二) 達成生涯里程碑

此目標設定通常與選手的長期夢想、代表性賽事或職涯回顧相關，具有高度象徵意涵。選手可能已接近運動生涯後期，或處於自我轉折的關鍵階段，因而希望完成過往未竟的挑戰，作為對自身長期投入的總結與肯認。例如，受訪者 A 表示希望再次入選亞洲馬拉松錦標賽，並將突破全馬 2 小時 20 分視為運動生涯結束前的重要里程碑。他的目標具高度個人意義，不僅是成績上的挑戰，更是對生涯意義的延續。受訪者 F 亦表示將奧運視為最終的理想。



A：我覺得分兩個方向，以成績目標來講的話，我希望我可以再入選亞洲馬拉松錦標賽選手。(I01_A_240801_70-71)

A：然後全馬目標就是220 內。(I01_A_240801_73-74)

F：我最想還是拼奧運。(I06_F_241019_218-221)

(三) 階段性目標安排

此類目標類型強調比賽與訓練的階段性安排，並將短期表現視為實現長遠目標的手段。選手的目標常與生涯發展或重要資格賽事連結，具有系統性的規劃與鋪排。例如，受訪者 D 計畫以年底的臺北馬拉松作為準備世大運的中介目標，藉由提升半馬成績逐步靠近選拔標準。

D：對，那其他賽事會比較像是去做一點訓練，對，因為我剛有說，下半年到明年中的目標會是以達標明年的世大運為主，所以我要把我的半馬成績往上拉，所以年底的台北馬對我來說會是最重要的。(I04_D_240816_205-207)

受訪者 C 則提到進入大學後須考量未來職涯發展，但仍希望持續參與訓練與比賽，透過競賽成就作為個人成長歷程的一部分。他的目標不僅服務於競技本身，更與未來規劃互相支撐。

C：……到了大學之後，開始就是要為職涯做發展，就是要去準備的時候，所以那個時候會比較需要是，因為也同時在進行訓練，我也同時想要繼續跑步，想要繼續有好的競賽成就。(I03_C_240816_121-124)

(四) 維持狀態穩定與調整

亦有選手不以明確的成績突破為首要目標，而更重視身體狀況的穩定、技術動作的調整或訓練節奏的重建。他們多處於恢復、轉換或反思狀態，傾向透過鞏固基本能力來維持參與動機與身體條件。如受訪者 F 在提及近期規劃時表示，當務之急是調整跑步姿勢與穩定訓練狀態，並未急於設定具體成績門檻。這反映他將目標放在可控制的基礎面向上，為未來目標奠定條件。

F：……現在以近期來講就是把自己的跑步狀態跟跑姿先處理好，穩定下來，才能進下一步的，更想的奧運這樣子。(I06_F_241019_218-221)

受訪者 H 雖已具備破三的能力，但選擇先從短距離開始培養速度，再考慮更高挑戰。他的策略建立在自我理解與風險管理之上，是一種以長遠視角出發的調整型目標。

H：所以，全馬我有跑過啊，基本上破三沒有問題，但是我希望的是，如果真的要破的話，

就是先從短一點的開始，我覺得是，先有短距離的速度，再去挑戰往上的。
(I08_H_241118_231-234)

穩定維持階段展現出選手運動參與由初步投入邁向長期經營的過渡樣態。此階段不再強調項目探索或快速成就，而是聚焦於如何在不同生涯階段與身體條件下，延續競技動能與自我目標的實踐。無論是追求成績突破、完成生涯里程碑、規劃階段性任務，或著重於身心狀態的穩定與調整，皆體現出選手在訓練與生涯策略上的多元思維與主體性。

四、 角色轉換與生涯延伸多元發展階段

當長跑選手自穩定維持階段邁入多元發展階段，標誌著其運動生涯已從競技導向逐漸轉向生涯整合與角色轉化的過渡期。相較於前一階段著重於維持表現與訓練節奏的調整，本階段的選手則面對身體條件變化、競技高峰淡出與生活重心轉移等因素，開始重新審視未來方向，並積極探索運動之外的發展可能。此階段的核心目標，在於延續運動參與的價值，同時開展職涯、教育與個人實現等面向的多元布局。特徵上，選手展現出高度的自我覺察與策略行動能力，不再以「運動員」為唯一身分，而是主動拓展教練、助教、創業者、教育工作者或學生等多重角色。根據訪談資料分析，選手在此階段展現出四種典型的發展導向特徵，分別為：實務參與、創業實踐、教育進修、角色轉化，以下依據受訪者經驗說明：

(一) 實務參與：累積教學現場經驗，探索轉職可能

在多元發展階段中，部分選手透過實務參與累積教學經驗，作為探索未來轉職方向的重要起點。受訪者 B 表達希望加入跑團，顯示其對社群參與與運動推廣的興趣；受訪者 F 則曾在教練跑班中擔任助教，藉由實際參與了解跑步教學與團體引導方式；受訪者 H 則因人際介紹進入跑班擔任助教。此類經驗反映出選手在競技之外，已開始透過行動實踐探索新角色的可能性，並逐步累積進入職場或教育現場的實務能量。

B：對，就是這個跑團，就看了覺得還不錯，就想要加入。(I02_B_240814_76-77)

F：那時候因為教練有帶跑班，然後但是缺助教，那時候我是去當助教這樣子。

(I06_F_241019_86-87)

H：.....就剛好缺助教，然後就介紹我來。(I08_H_241118_351)



(二) 創業實踐：開創個人品牌與教學場域

部分選手具有高度主動性，選擇以創立跑團、經營課程或推動跑步教育等方式，建立自我主導的事業與影響力。他們的行動通常來自長期場域經驗的積累，並具備管理與組織能力。例如，受訪者 A 於 2017 年創立跑團，並經營 YouTube 頻道推廣跑步知識，更期望建立臺灣本土化的跑步證照制度，展現出從選手向倡議者、教學者轉型的清晰目標。受訪者 G 則是在助教經歷累積多年後，因應生活考量與團體鼓勵，自行創辦跑班，展現從訓練者到經營者的實質跨越。

A：那我是 2017 年 4 月創立●●跑團。(I01_A_240801_194-199)

A：那，對於運動教學任務就是說，我希望開發臺灣的運動跑步證照。(I01_A_240801_76)

A：因為我為什麼會拍 YOUTUBE，就是因為我覺得，大家需要重新去認識跑步這件事情
(I01_A_240801_209-210)

G：對，當助教，.....待過蠻多跑班的助教。(I07_G_241116_138-141)

G：.....我覺得一方面是可能包括你要維持自己的生計，然後我覺得這麼久的時間應該也要出來試試看，然後剛好那時候OO學長那邊的跑班，我們原本待的那個班他想要收下來，對，所以我們就選擇自己出來開班，對那時候學生也鼓勵我們出來開。(I07_G_241116_144-147)

(三) 教育進修：以學術專業支持職涯轉型

選手選擇透過正式教育系統強化專業能力，包含修習師資課程、撰寫碩士論文或參與學術研究。他們多半已意識到知識資本對未來轉職的重要性，並開始積極建構教育與實務的橋樑。以受訪者 C 為例，他同時進行體育教師職能訓練與跑步教練培訓，大部分時間分配於校外進修與教學，明顯展現雙軌發展的策略。此外，受訪者 D 就讀研究所期間，除撰寫與田徑項目相關論文，亦參與跑班帶領與企業合作，將學術訓練與實務操作相互結合。

C：.....大部分的時間不在學校裡面，雖然還是有一個論文作業要完成，.....那如果我有其他時間都會在其他地方像是工作啊，或是上課這樣子。(I03_C_240816_10-12)

C：.....就是同時在**接受怎麼當一個體育老師，啊同時又在◆◆也當個跑步教練，.....
(I03_C_240816_207-209)

D：那碩班就是比較變成，我要負責我這個項目的那個論文啊，或者是那些 paper 這樣。
(I04_D_240816_379-380)

D：.....就是做一些可能類似像帶帶跑班啊，或是去跟一些企業做一些合作。
(I04_D_240816_107-111)

(四) 角色轉化：自我認同多元化與生涯開展反思

此類型選手進入對自我角色進行重新詮釋與定位的階段，認知到單一「運動



員」身分不足以支撐長遠發展，因而強調整體生活、職涯與個人目標的融合。例如，受訪者 E 清楚表達「不只是教練、不只是運動員」的觀點，顯示其已突破傳統運動身份的單一想像，轉向以人生規劃整體視角看待角色轉換，展現其高度的主體性覺察。

E：……因為畢竟生活人生規劃在每個人都不太一樣，不只是教練，不只是運動員，我們大家都是。(I05_E_240908_502-506)

多元發展階段反映出長跑選手在面對運動生涯中後期轉折時，展現出高度的自我覺察與主動規劃能力。選手不再侷限於競技角色，而是透過實務參與、創業實踐、教育進修與角色轉化等多元行動，逐步建構具延展性與整體性的職涯與生活藍圖。此階段不僅標誌著生涯重心的移轉，更彰顯運動經驗如何轉化為社會參與、知識實踐與個人發展的多元資本，對運動員支持系統與生涯轉換機制亦具有重要啟示意義。

綜觀四個階段的發展歷程可見，長跑選手的成長過程由初期的接觸與嘗試（探索啟蒙階段），逐步邁入能力聚焦與目標建構（明確專精階段），進而進入策略規劃與表現穩定的階段（穩定維持階段），最終面向身份重塑與職涯拓展（多元發展階段）。每一階段皆反映選手對自身處境的理解與回應，並展現出隨時間推移而產生的認知成熟與行動轉變。在探索啟蒙階段，選手以興趣導向參與多元運動活動，尚未確立專項認同，行動偏向嘗試性與被動性；明確專精階段則是項目聚焦與動機深化的轉折，選手開始發展自我定位與生涯目標，進入具體訓練與成果追求；穩定維持階段反映出選手對長期運動參與的策略性規劃，強調訓練節奏調整與多重目標平衡，展現成熟的主體性；而多元發展階段則強調身分的延展與角色轉化，選手在面對身體條件與生活重心變化之際，積極拓展職涯、教育與自我實現等面向，建構具整體性與延展性的未來路徑。

整體而言，四階段揭示長跑選手運動生涯並非固定公式，而是一種持續歷經認識、投入、調整與轉化的過程。各階段皆體現出選手對內在自我與外部環境的反思與回應，展現出高度的主體性建構能力，亦突顯運動生涯發展為一種多元且變動的生命歷程。



第二節 長跑選手在不同運動生涯發展階段下的資訊行為

在長跑選手的訓練與生涯歷程中，資訊扮演著不可或缺的支持角色。面對競技表現、訓練規劃、賽事選擇乃至生涯課題，選手往往需主動辨識與回應個人所面臨的資訊需求。本研究從選手的實際經驗出發，探討選手在生涯發展歷程中的資訊需求，分析其為回應需求所採取的資訊行動，而資訊行動又涵蓋三個核心面向：首先是資訊來源與管道的選擇；其次是資訊評估的方式；最後則是資訊分享的行為。除了實質行動層面外，資訊的尋求與應用過程也伴隨著選手的情緒與感受反應，進一步形塑其資訊行為的選擇與調整。本節將依循上述脈絡，說明長跑選手在實務情境中的資訊行為模式。

一、長跑選手在運動生涯發展歷程中產生之資訊需求

長跑是一項同時考驗選手身心耐力與智慧策略的高挑戰性競技運動。長跑選手在其完整的運動生涯發展歷程中，持續產生豐富且多元的資訊需求。為了深入理解長跑選手於不同生涯階段及情境下之資訊需求，本研究透過訪談與分析，歸納出選手資訊需求的三大面向：(一) 運動專業相關資訊，包含訓練、運動傷害預防與治療、飲食營養、贊助等；(二) 賽事相關資訊，涵蓋賽事分類與認證標準、成績與賽制資訊；以及(三) 未來發展與現況相關資訊，包含生涯發展、課業與跑團經營資訊。

(一) 運動專業相關資訊

運動專業相關資訊是長跑選手在運動生涯發展過程中不可或缺的關鍵要素，亦是影響選手競技表現的重要基石。為能有效提升訓練成效、維持最佳身體狀態及延續運動生涯，選手需要全面且科學化的專業資訊支持。依據訪談，本研究分析出長跑選手在專業運動領域的資訊需求主要包含四個面向：1.訓練資訊，聚焦於完善的訓練規劃、跑步動作優化、移地訓練策略、體能強化以及掌握國際訓練趨勢；2.飲食營養與恢復資訊，著重於日常營養攝取規劃、食品安全管控及運動營養補充；3.運動傷害預防與治療資訊，涵蓋從傷害預防策略到傷後治療復健的全面資訊需求；以及 4.贊助資訊，包含運動選手如何透過外部資源與品牌合作，以獲得



財務及資源上的有效支持。透過此資訊分類，能清楚呈現長跑選手多元且專業的資訊需求樣貌。

1. 訓練資訊

長跑選手的競技表現高度仰賴於科學化的訓練規劃與完善的體能訓練。訓練方法的選擇與體能的加強不僅影響選手的競技成績，亦攸關其運動生涯的延續。透過訪談分析發現，長跑選手的訓練資訊需求涵蓋訓練規劃以及跑姿體能兩面向。

(1) 訓練規劃資訊：課表安排、移地訓練與國際訓練趨勢

對長跑選手而言，有效的訓練規劃是建立競技能力的基礎。受訪者普遍表示，他們會依據不同的訓練階段、比賽目標與資源條件，調整訓練方式並主動尋找相關資訊。像是受訪者 D，在準備人生第一場全馬時，便不是以「嘗試看看」的心態應對，而是明確設定成績目標，並依循完整的訓練週期進行規劃。他強調，唯有透過系統性規劃與持續訓練，才能確保在比賽當天達到預期的狀態與表現。

D：...因為我想要第一場就是達到我自己想要的目標，就我不想說，第一場就是去試試看的感覺，就已經要準備好一場全馬，然後訓練周期規劃出來之後，練完我再去跑，然後跑一個自己滿意的成績的初馬這樣子規劃。(I04_D_240816_64-67)

而對於尚未具備完整訓練知識的選手而言，前輩的課表便成為重要的參考依據。受訪者 F 提到，他曾依附學長的訓練進度進行調整。當學長練習一千公尺間歇時，他會評估自身狀況，只參與部分段落，例如跟跑兩百或四百公尺，藉此逐步提升訓練負荷。

F：有時候是算，搭著學長的課表，可能我能跑多少我就跑多少這樣，那時候是這樣子，比如說他跑一千，可能我只能跟假設兩百或是四百，這樣子的方式去跑。
(I06_F_241019_161-162)

除了課表的安排，也有選手習慣請信任的前輩協助制定訓練計畫。受訪者 G 分享，他認為他人的角度有助於更客觀地掌握自己的狀態，因此經常請學長協助開課表。他也提到，國際頂尖選手多半有教練團隊從旁協助，這樣的做法讓他更相信外部協助對訓練規劃的助益。

G：我其實還是有請認識的學長幫我開，因為我覺得有人幫我看課表，對我來說會比較輕鬆，對，然後你也比較知道，就是你旁觀者的角度來說，比較知道到底是發生什麼事。因為其實像很多不管是奧運選手，他們其實也都有教練。(I07_G_241116_63-65)

移地訓練方面，選手面對的課題則更加務實，涵蓋場地選擇與經費資源。受訪者 F 回憶，早期的移地訓練多由高中教練安排；然而升上大學後因教練更換，相關安排減少，必須自行尋找合適的訓練地點。進入研究所後，他透過學長介紹接觸到如甘肅、麗江等高原地區，並獲得「森林跑站」的部分經費補助，才能實際前往當地訓練。

F：差很多，就是可能訓練上會有移地訓練或比賽需要一些經費，然後森林跑站就是可以幫忙 cover 我一點這樣。（I06_F_241019_24-25）

F：研究所，後來就認識到OO，所以才有去甘肅移地訓練這樣，才知道這些地方，然後後來會知道麗江，也是因為像OO去尋找一些適合長跑訓練的地方，才知道這個地方也不錯這樣。
(I06_F_241019_249-252)

在訓練內容上，部分選手也會主動關注國際趨勢，以掌握世界級選手的訓練模式。雖然自認成績尚無法與國際頂尖運動員相比，受訪者 F 仍會留意對方的課表設計與重量訓練方式，視作調整自身訓練策略的參考。

F：也會，但是我覺得目前我也是跑不到他們的這些成績，但是就是會稍微看一下，知道他們可能有訓練什麼，比如說重訓或是一些課表可能也會稍微看一下。

(I06_F_241019_232-234)

選手在訓練規劃方面的資訊需求，是一套從設定目標、設計課表，到選擇地點、學習國際經驗的動態歷程。他們透過教練指導、學長建議與自主搜尋，不斷調整訓練方式，以適應自身條件與競技目標的變化。

（2）跑姿體能資訊：動作優化與體能訓練

除了訓練課表與場地選擇之外，跑姿與體能的優化也是長跑選手極為關注的一環。受訪者普遍認為，正確的跑步姿勢不僅能提升動作效率，也有助於節省能量與減少受傷風險。例如受訪者 F 坦言，自己目前在跑步動作與經濟性方面仍有許多待改善之處，因此特別積極尋找與跑姿優化相關的資訊。他會主動閱讀資料或觀察他人動作，期望透過長期修正來提升效率，讓跑步變得更輕鬆、穩定。

F：你說我現在嗎？我可能會比較去看動作，跑步動作上的資訊會比較多，因為我現在的狀態就是跑步的動作跟跑步的經濟性都不是太好這樣子。（I06_F_241019_11-12）

F：我會自己去看，可能跑步動作的資訊。（I06_F_241019_122-123）

在體能訓練方面，資源的可近性則成為實踐的關鍵。受訪者 C 指出，若在校

內訓練時，可以利用校隊時段使用學校設備進行肌力訓練；但若轉至校外訓練，則必須額外花費前往私人訓練中心，增加了實施上的成本負擔。

C：你要另外去找，另外花額外的，就是一些成本去維持，做肌力訓練啊，要到外面的肌力運動中心啊去做。啊你在學校的話你只要跟著校隊的時間就可以使用。
(I03_C_240816_128-131)

因此，在跑姿與體能的資訊探索上，選手往往結合自身感受、資源條件與專業建議進行調整。他們不僅重視科學理論與技巧知識，也關注如何將這些資訊轉化為實際行動，進一步強化自己的身體與技術條件。

長跑選手在訓練資訊方面的需求展現出高度的目標導向與實務導向特質。無論是在課表規劃、移地訓練安排，或是對國際訓練趨勢的參照，選手皆展現出結合理論知識與個人經驗的積極探索行動。同時，針對跑步動作與體能強化的資訊追求，則反映出選手對技術精進與身體素質維護的長期關注。整體來看，訓練相關資訊行為不僅支撐其競技表現的提升，更構成其運動生涯持續發展的核心基礎。

2. 運動傷害預防與治療資訊

長跑選手在長期訓練與比賽過程中，會面臨運動傷害的風險，因此對於如何預防傷害、進行診斷與選擇合適的治療方式，展現出高度的資訊敏感度與行動性。根據訪談發現，選手在此方面的資訊需求可分為「傷害防治」與「傷害治療」兩類，並會根據個人經驗與專業建議，主動尋找對應的知識與資源。

(1) 傷害防治：主動學習預防知識與進行肌力訓練

為降低運動傷害的發生，選手普遍會主動搜尋防治相關資訊。受訪者 D 即表示，他在擔任選手期間特別重視運動傷害防治的資料，透過自主搜尋加強風險意識與應對策略。此外，受訪者 G 指出，當面臨傷害風險或需要進行肌力訓練時，因自認非專業背景，會積極查找訓練與保健的資訊，顯示出選手在強化身體素質的同時，也在知識面上主動補充，實踐以預防為導向的行動。

D：那當選手的話，就是反而就是選手這部分，我會搜尋比較多資料....然後運動傷害防治什麼的。(I04_D_240816_167-172)

G：你剛說的受傷復建，然後或是訓練，肌力訓練這種我們可能不是專業，這種我們就會去找相關資訊。(I07_G_241116_107-109)



(2) 傷害治療：受傷後尋求專業醫療與復健方案

當選手遭遇實際傷害時，尋求合適的治療方式成為首要任務。受訪者 D 與 F 皆曾於傷後主動尋找醫生與治療機構，並諮詢教練或專業人士以選擇最合適的恢復方式。F 特別提到自己在高中時期便曾自行安排醫療資源，並開始接觸物理治療相關資訊。受訪者 H 亦分享其在高中階段受傷的經驗，反映出運動傷害並非特定階段的問題，而是貫穿整個運動生涯的潛在挑戰。

D：會啊，受傷當然就是要積極去恢復，然後有沒有哪裡比較好啊，甚至是問教練，或是欸老師去哪邊恢復比較快啊，因為其實受傷你會急。(I04_D_240816_349-350)

F：對，然後高中就有受傷或什麼，就會可能自己去找醫生，找治療這樣子。

(I06_F_241019_112)

F：對，或是物理治療這一類的啊這樣。(I06_F_241019_199)

H：對，啊高三下學期也受傷了，腳底板。(I08_H_241118_95-99)

選手在運動傷害防治與治療方面的資訊行為展現出高度主動性與多樣來源的特徵。他們不僅仰賴教練或專業醫療建議，也透過自主學習強化應對能力，形塑出一套涵蓋預防、診斷與復健的傷害處理策略。

3. 飲食營養與恢復資訊

飲食營養是支持長跑選手訓練與比賽表現的關鍵要素。選手在不同階段會主動搜尋與運動需求相關的飲食資訊，並關注營養補充與食品安全議題，以確保攝取內容有助於身體恢復與競技表現，同時避免違反運動規範。

(1) 運動飲食：長跑選手適合的飲食營養

多位受訪者在訓練初期便開始關注與長跑相關的飲食建議。受訪者 A 自高中起即透過網路查詢長跑運動員應攝取的食物與營養內容，並從專業文章中獲得具體建議。受訪者 D 則特別重視食物的選擇與禁忌，並強調選手與一般人在飲食管理上的不同，會主動搜尋與自身需求相關的資訊。受訪者 G 也表示，他在日常訓練中持續關注營養與飲食調整。

A：高中的話，主要是我那時候就會去查，長跑運動員要吃什麼，其實我高中就會查了.....。
(I01_A_240801_332-334)

D：那當選手的話，就是反而就是選手這部分，我會搜尋比較多資料，因為選手比較不同，就是我能吃什麼啊、什麼對我不能吃啊，.....。(I04_D_240816_167-172)

G：.....像是營養啊，然後飲食。(I07_G_241116_107-109)



(2) 禁藥與營養品：符合安全性規範的補充資訊

選手對於營養補充品的合法性與安全性也有高度意識。受訪者 A 指出，他會主動查詢哪些營養品可供運動員安全使用，哪些則屬於禁藥範疇，顯示選手在使用補充品時需兼顧營養效益與比賽規範，避免誤食禁藥對生涯造成不利影響。

A：哪些營養品是可以去使用，然後哪些是禁藥，那些其實都對我蠻有幫助的。

(I01_A_240801_16-22)

選手在飲食營養方面的資訊需求涵蓋日常飲食調整、運動營養補充與禁藥風險辨識等層面。他們透過查閱專業資料與累積經驗，發展出有助於提升表現與維持健康的飲食管理策略。

4. 賛助資訊

長跑選手在訓練與比賽過程中，往往需面對高額的裝備、營養、醫療與移地訓練等開銷，穩定的贊助資源成為支持其運動生涯的重要依靠。根據受訪者經驗，贊助資訊不僅提供經濟援助，也關乎選手與外部資源的連結與發展。受訪者 A 提及，教練曾安排參與演講與品牌活動，使學生能在校園訓練外接觸社會資源，學習如何建立與品牌的合作關係。受訪者 D 則指出，訓練與恢復所需的費用龐大，若能獲得企業或機構的支持，對選手負擔與表現皆有實質幫助。受訪者 G 也強調，當選手踏入社會後，若缺乏穩定的贊助與支持，將面臨生活與訓練的雙重壓力。

A：然後，他可能會帶我們去一些演講阿，品牌阿什麼，其實都更早讓我們去進入一些跟社會有關的事物，就是不會只侷限於在學校的訓練。(I01_A_240801_273-274)

D：....但練習上會有很多需要做的事，可能是飲食啊，什麼恢復啊，這些其實都是一筆蠻大的花費啊什麼的，阿如果有一些人可以協助的話，我覺得是最幫到這些選手的。

(I04_D_240816_136-141)

G：.....等到你出社會要面臨要生活這一塊，可是你同時又要訓練，你就會開始有一點牴觸，那你沒有一些贊助啊支持啊，可能就會蠻辛苦的。(I07_G_241116_235-237)

贊助資訊對於選手的生涯規劃與長期投入具有關鍵影響，不僅提供財務支撐，也為運動員開啟更多與品牌、社會資源互動的可能性。

綜合以上分析，長跑選手在運動專業相關資訊上的需求呈現多元且高度實務導向的特性。無論是訓練規劃與體能精進、運動傷害的預防與復健、飲食營養的

調整與補充，或是尋求外部贊助支持，皆反映出選手需在日常實踐中持續吸收、評估並應用各類專業資訊，以應對不同階段的挑戰。



(二) 賽事相關資訊

賽事相關資訊為長跑選手在競技過程中不可或缺的重要資訊，涉及到選手能否正確選擇合適的比賽並有效制訂競賽策略，以利取得最佳競技表現。本研究透過深入的訪談分析，歸納出長跑選手在賽事相關資訊上的主要需求包含：1. 賽事分類與認證標準，涵蓋國際認證賽道、標籤賽事及中華民國田徑協會認證之賽事，以確保成績受到國際及國內官方的承認；2. 成績資訊，包括競爭對手與同儕的成績、生理數據分析，以及自身的成績排名追蹤，以利選手設定明確的競技目標；以及 3. 賽制與比賽規則資訊，特別是因應科技發展及裝備規格之變動，選手必須即時掌握最新規則，以避免影響比賽資格及成績。選手透過這些資訊需求的滿足，不僅能提升競賽的準備度，更能精準掌握競技表現的提升空間。

1. 賽事分類與認證標準

長跑選手在規劃賽事參與時，需依據不同的賽事認證標準與分類制度進行審慎選擇，以確保成績具備公信力與後續參賽資格的延續性。無論是追求個人紀錄突破、爭取國內外選拔資格，或是取得特定賽事起跑區資格，對於賽道是否通過國際丈量、是否為標籤賽事，乃至是否獲得中華民國田徑協會認證，皆是選手高度關注的重要資訊。以下將從受訪選手經驗出發，說明其在實務上如何依據不同認證與分類標準進行賽事選擇與規劃。

(1) 賽道認證賽事

賽道認證賽事係指經國際馬拉松暨長跑協會（Association of International Marathons and Distance Races, AIMS）及世界田徑總會（World Athletics, WA）認可丈量，且符合國際競賽標準的比賽。受訪者 A 表示，選手必須清楚哪些賽事已獲得國際認證，才能選擇合適的比賽參加。受訪者 C 亦強調至少應參加符合 WA 認證的賽道，以保障比賽的規範性。

A：那，你要知道說，哪些賽事是有認證的.....。(I01_A_240801_311)

C：.....或是至少是 WA 可以認證的一些，就是賽道，對對對這樣子。(I03_C_240816_35-37)



受訪者 E 與 F 則分別指出，賽道經過世界田徑總會及 AIMS 的丈量認證是重要的選擇標準。

E :有沒有認證的資訊。(I05_E_240908_668-670)

E :或者是 AIMS 的認證，這都很重要。(I05_E_240908_675-677)

F : 對，比如說要有什麼國際田徑總會的丈量...。(I06_F_241019_137-138)

受訪者 G 則表示，其目標參與的首爾馬拉松採取分區起跑制度，因此必須透過參加符合認證標準的比賽取得合適資格，以避免影響自身的競技表現。

G : 對，但是我最主要的是，我明年目標我是放在首爾，.....只是因為首爾的他有分區，那我沒有成績，所以我必須要跑一場成績讓我排 A 區，我才不會被影響，如果我要拼成績的話。(I07_G_241116_80-85)

(2) 標籤賽事

標籤賽事由世界田徑總會 (World Athletics, WA) 認證，依據其競技水準及國際影響力分為白金、金、菁英與一般標籤等級。這些標籤級別不僅確保賽事符合國際標準，亦影響選手的參賽資格與競技成績的國際認可。受訪者 D 指出，參加經認證標籤賽事對於參與國際競賽而言至關重要，因為成績是否受國際承認取決於此。受訪者 E 補充，所有獲認證的金、銀、銅標籤賽事皆會公開名錄，選手得以依此資訊參加符合資格的比賽。

D : 你說的那個金標銀標的，那個我們也會看，有沒有認證是一個重點，因為如果我今天要去國外比賽，或者是參加什麼國外的賽事，那是看你有沒有參加過認證達標的賽事才算，所以我們就會去找這些賽事有沒有相關認證，或是他的賽道有沒有準確.....。

(I04_D_240816_181-185)

E : 對，只要有國際田總有認證的金銀銅牌的賽事，都會在上面看到。(I05_E_240908_654-657)

(3) 中華民國田徑協會認證賽事

中華民國田徑協會認證賽事是國內田徑競技選手在國內賽事中達標的重要依據，影響選手參與國際賽事（如奧運、世界大學運動會、全國運動會等）的資格。根據規定，選手必須透過參與中華民國田徑協會認證的賽事，以取得符合標準的成績。目前獲得協會認證的賽事包括台北馬拉松、萬金石馬拉松、高雄馬拉松、台南古都半程馬拉松、曾文水庫馬拉松及全國運動會馬拉松。

受訪者 B 指出，選手在選擇賽事時，必須確認其是否為中華民國田徑協會認證的比賽，以確保成績能夠符合資格審核標準。此外，受訪者 F 亦強調，協會是



否承認某一賽事，將直接影響選手的參賽資格，顯示出選手會慎重選擇符合協會標準的賽事。

B：對，就是看中華民國田徑協會的，認證賽事。(I02_B_240814_106)

F：.....然後協會承不承認。(I06_F_241019_137-138)

中華民國田徑協會認證賽事對於國內選手的競技發展與國際參賽資格至關重要。選手需確認所選賽事是否獲得協會認證，以確保成績獲得官方承認，進而影響參加更高層級比賽的機會。

2. 成績資訊

成績資訊是長跑選手評估自身表現與規劃訓練方向的重要依據。根據訪談資料，選手所關注的成績資訊可分為「競爭對手與同儕成績」與「個人成績與排名」兩類。

(1) 競爭對手與同儕成績：百傑榜與生理數據參照

多位受訪者表示，他們會參考「百傑榜」等歷年成績排名，作為設定競技目標的依據。受訪者 B 指出，突破百傑榜名次是一項挑戰，也會關注年紀更小選手的表現作為激勵。受訪者 G 則認為，觀察仍活躍於場上的同儕成績，有助於理解自身與他人的差距。受訪者 H 則進一步將生理數據如 VO₂ Max 納入比較，以科學化方式評估自身潛力。

B：對，我想要再突破，然後把自己的那個，就是我們會有一個歷年百傑，算是百傑榜，每個項目都會有一個排名。(I02_B_240814_91-99)

B：就是其他高中生，比我小的，就是，成績都蠻好的，我覺得自己都比他們大，所以就還想。(I02_B_240814_103)

G：也不是說競爭對手，可能是同儕還有在跑的，或是一些認識還有在跑的，也會去關注他的成績。(I07_G_241116_387-389)

H：對啊，那人家 60，VO₂ Max60 半馬就 78 了，我為什麼隨便都六十幾啊還跑不到
(I08_H_241118_653-655)

(2) 選手個人成績與排名：國內與國際系統登錄

在個人成績方面，選手通常會透過官方網站或公開平臺確認比賽後的成績與名次。受訪者 C 表示，像世界田徑總會的排名系統可供查詢，只要成績被登錄，即可得知自己在世界上的名次。相比之下，受訪者 D 更重視是否打破個人最佳紀錄。



錄，認為與自我較勁比追逐排行榜名次更具意義。

C：他們在跑的時候其實都會很關注，就是自己在這個網站上面的排名。
(I03_C_240816_276-277)

C：對，世界排名，那你今天如果去世界田徑總會，搜尋你，你只要有被登錄到名字，你就會知道你現在，現在這個當下，你在世界上的排名是第幾名。(I03_C_240816_287-288)

D：....我比較注重我有沒有破自己最佳成績，那我覺得百傑的話，百傑榜比較永遠比不完
(I04_D_240816_233-237)

成績資訊不僅是衡量個人表現的指標，也提供選手與同儕間比較與激勵的依據，進一步影響其訓練目標的設定與競技策略的調整。

3. 賽制與比賽規則資訊

長跑賽制與規則會隨著科技演進與競技環境的變遷而進行調整，特別是當新興裝備技術出現時，往往會對比賽公平性與規範產生實質影響。受訪者 A 指出，近年最顯著的變動即發生於厚底跑鞋推出之時，當時國際田徑賽事對鞋款厚度與構造進行限制性修訂，顯示出裝備變革促使賽制進行調整的可能性。受訪者 E 亦提到，鞋子的厚度與比賽規定密切相關，選手需密切關注規則更新，以確保自身裝備符合法規，避免在比賽中受限。

A：賽制目前變化沒有多大，因為最大的時候是，那時候有厚底鞋的時候，那時候賽制大改，後來就，就正常。(I01_A_240801_325-326)

E：.....鞋子的厚度阿，比賽的時候可以幹嘛。(I05_E_240908_659)

賽事相關資訊是長跑選手規劃賽程、調整策略與提升競技表現的重要依據。從賽事認證標準、成績排名分析到比賽規則的即時更新，皆構成選手應對競技環境的重要資訊結構。這些資訊不僅有助於選擇合適賽事、取得資格與成績認可，更影響選手對自身能力定位與訓練目標的設定，進而提升整體競技準備度與表現潛能。

(三) 未來發展與現況相關資訊

運動選手的運動生涯相對有限，如何妥善銜接競技生涯與退役後的職涯轉型成為重要的研究議題。長跑選手除了專注於短期的競賽表現外，更需提前布局未來職涯之規劃，以順利適應從運動場域到社會場域的角色轉換。訪談歸納出長跑選手在未來發展與現況調適之資訊需求主要涵蓋生涯發展、課業以及跑團經營三



大面向，各面向充分展現運動選手生涯發展規劃之多樣性，並反映其對未來角色轉換的深刻思考

1. 生涯發展資訊：升學與生涯規劃

長跑選手在運動生涯期間，需面對教育進程與職涯未來的多重抉擇，因此展現出對升學與生涯規劃相關資訊的強烈需求，其中又可從升學資訊與生涯規劃資訊兩大面向來看。

在升學資訊方面，選手在不同教育階段對即將升學之學校的選擇，通常考量訓練環境、學校資源與教練的指導風格。這些決策不僅影響其學術歷程，更直接關聯到運動發展與專項表現的延續。受訪者 D 表示，其高中時因具體育專長，參與多所體育校系的獨招，最後是否被錄取端視教練是否願意接收。受訪者 G 則補充，他在升學過程中優先考慮具備強勢長跑訓練氛圍的體育大學，作為推進專項表現的關鍵依據。

D：對，高中算體育班，那時候高三高二的成績還不錯，那上大學的時候，剛好有**及**大學都有獨招，就獨立招生、去考一次試，看那邊的教練願不願意收你。

(I04_D_240816_371-372)

G：.....但因為當初，以三間體校來說的話，我覺得**大學的訓練氛圍跟他的選手，我覺得比較，對於長跑這塊，我覺得他比較強，那加上選擇也比較多，我就會比較想往**大學發展。
(I07_G_241116_129-132)

在生涯規劃資訊方面，選手普遍在就學階段即開始思索競技生涯結束後的發展方向，包括是否就讀研究所、投入教職，或轉向其他運動相關與社會職涯。在教職方面，受訪者 B 明確指出其目標是成為國小老師。D 則強調，體育教育體系提供多元的專業選項，例如運動防護、行銷、推廣等，也可透過修習其他科系課程拓展出路。而在競技退役後的出社會規劃方面，受訪者 G 指出，如何從運動場轉換至一般職場，是眾多選手關切的挑戰，顯示運動員需及早規劃職涯轉型策略。

B：教練..我現在是以國小老師為目標。(I02_B_240814_80-81)

D：通常是師資的，他會有防護員阿、教練學，所以其實可以在**這個大體系中找到不管是你想做的事，運動行銷啊、運動推廣啊，就是關於運動這一塊很全面，甚至是你可以去修別系的課，或者是通識課，去找你喜歡的事。(I04_D_240816_374-379)

G：嗯，我覺得關於大家出社會發展這件事情是我覺得最大的問題。(I07_G_241116_231)

2. 課業資訊：課業學習與論文寫作

長跑選手於就學期間，隨著學習階段與學校要求的變化，對課業資訊的需求



與學習策略亦有所不同。根據受訪者經驗可歸納為兩個主要面向：課業學習與論文寫作，兩者皆對選手的學術適應與個人生涯發展具有重要影響。

在大學階段，選手面臨較多課程要求與學習任務。受訪者 D 提及，其所屬學校的課業較為繁重，剛升大一、大二時曾經歷適應困難，需主動調整讀書方式並尋求課業相關資訊以應對挑戰。

D：**的學業可能，我不知道其他學校啦，但**的學業可能相較重一點點，或是比較繁雜多一些其他的東西，那那時候剛升大一大二的時候，就其實沒有那麼適應。

(I04_D_240816_79-81)

D：啊如果是當學生的話，就會變成我要把我課業的資訊應付好，去搜尋課業的資訊。

(I04_D_240816_166-167)

隨著進入研究所階段，選手的學術任務逐漸從修課為主轉向研究導向，對論文撰寫與研究資源的資訊需求顯著提升。受訪者 C 指出，雖然已不常在校內活動，但仍需完成研究所階段的論文，反映出學生需持續掌握與學術寫作相關的資訊與支援。受訪者 D 亦提到，碩士班階段須負責自己的研究主題與學術產出，包括 paper 與論文寫作，顯示選手需具備獨立研究能力與主動獲取學術資訊的意識。

C：對，我現在算是已經，大部分的時間不在學校裡面，雖然還是有一個論文作業要完成
(I03_C_240816_10-12)

D：那碩班就是比較變成，我要負責我這個項目的那個論文啊，或者是那些 paper 這樣。
(I04_D_240816_385-388)

選手在不同學習階段對於課業資訊的需求與應對方式各不相同，如何有效獲取並應用相關資訊，將影響學習成果與未來發展。

3. 跑團經營資訊：跑團創立與招生行銷

跑團經營資訊反映了部分長跑選手結合個人專業與興趣，透過組織跑團的方式，拓展自身職涯並建立影響力。透過具跑團經營者身份之受訪者經驗得知，跑團經營的成功與否，涉及同業行銷策略、品牌管理能力、有效的營運模式與招生技巧等多重因素，資訊需求可分為「跑團創立」與「招生與行銷」兩面向：

跑團創立跑團創立多源於創辦人對跑步的熱情與個人經歷，受訪者 A 在大學創立「曙光跑團」，並逐步制度化運營管理，即使創辦人不在現場也能維持穩定運作，顯示其具備有效的組織管理與制度設計能力。



A：那我是 2017 年 4 月創立●●跑團。(I01_A_240801_194-199)

跑團的持續發展仰賴穩定的招生策略與行銷操作。受訪者 A 表示，會透過 LINE@ 與潛在學員互動，根據成績推薦課程，也會參考其他單位的行銷方式；受訪者 G 則指出目前跑班市場競爭激烈，招生與行銷是最大挑戰，需透過資訊掌握與策略規劃來提升競爭力。

A：我會問，因為有時候會有 line@，我就 line@回去，那你現在半馬成績是多少？那我就可以跟他說，看到 23 多，那我建議你去半馬、全馬班。(I01_A_240801_568-569)

A：像◆◆，他們行銷這塊就很厲害，他們在線上課程這塊，做第二年行銷就破億的欸。

(I01_A_240801_115-118)

G：對，我覺得最大的挑戰應該是關於行銷或招生吧。(I07_G_241116_163-165)

G：對，因為現在的跑班是真的蠻多的，對而且競爭都很激烈，對啊，所以你要怎麼去行銷自己怎麼去招生，我覺得對我來說是蠻困難的一件事。(I07_G_241116_167-169)

跑團經營資訊顯示運動員運用自身的運動經驗，透過有效的經營策略，開拓運動生涯之外的第二職涯道路。

綜合以上分析，長跑選手在運動生涯發展歷程中展現出高度主動且具策略性的資訊行為。其資訊需求可歸納為三大類型：運動專業資訊、賽事相關資訊，以及未來發展與現況調適資訊。在運動專業層面，選手廣泛關注訓練規劃、營養補給、傷害預防與復健，以及贊助資源等實務資訊；在賽事層面，則須掌握賽事認證標準、競爭對手成績分析與賽制規則變動，以作為參賽決策與策略擬定的依據；而在面對未來角色轉換與生涯延續的過程中，選手亦需主動取得課業安排、升學就業、生涯規劃與跑團經營等相關資訊，以因應競技生涯之後的轉型需求。

二、長跑選手為了滿足資訊需求所採取的行動

訪談資料顯示，長跑選手為達成運動專業成就與妥善規劃運動生涯發展，需有效地取得、評估與分享資訊。訪談結果顯示，選手不僅主動透過多元管道蒐集資訊，更透過自身的專業經驗、批判性思考及人際網絡，進行深入且具效度的資訊評估，以確保資訊的正確性及適用性。此外，選手亦積極進行資訊分享，透過經驗傳承、專業指導、資源連結及職涯建議，建構出豐富的社群互助網絡，促進



資訊與資源的有效流動。由此可見，長跑選手的資訊行為不僅強化其個人競技實力與生涯規劃能力，更有助於整體運動社群的專業知識累積與互動文化的推展。

以下將進一步探討長跑選手之資訊來源管道、資訊評估方法及資訊分享行為之詳細內容與特徵。

(一) 長跑選手之資訊來源管道

透過研究訪談分析發現，長跑選手為有效滿足其多元資訊需求，採取了主動且策略性的資訊行動，透過人際網絡、網際網路及學校環境等多元管道獲取相關資訊。人際網絡包括同儕交流網絡與專業支援網絡，分別透過非正式的口語互動與正式的專業諮詢提供訓練建議、賽事經驗及產業資訊；網際網路則涵蓋線上學術檢索平臺、運動社群平臺及一般網路資源，為選手提供便利且即時的資訊查詢與互動交流；學校環境則透過課程、講座及設施資源提供專業且系統化的知識與支持。這些資訊來源相輔相成，共同影響選手的運動專業知識累積與生涯決策能力。以下將詳述上述三種主要資訊來源管道的特性。

1. 人際網絡：信任為基礎的經驗與專業共享機制

長跑選手主要透過人際網絡獲取相關資訊，人際網絡可分為同儕交流網絡與專業支援網絡兩大類。同儕交流網絡涵蓋學長姐、隊友、親友與運動社群，主要以口語非正式方式傳遞比賽資訊、訓練方法與經驗分享。專業支援網絡包括教練、物理治療師與業界人士，提供專業的訓練建議、傷害復健與運動產業趨勢資訊。

(1) 同儕交流網絡

同儕網絡是長跑選手最常透過的資訊來源之一，包含隊友、學長姊、運動社團以及指導之學生等群體。此類型的資訊交流方式多為非正式的口耳相傳，透過日常對話或社交互動來共享相關比賽、訓練與報名資訊。

在團隊內部，隊友之間的資訊交流尤為活躍，特別是在共享訓練目標或計畫參賽時，資訊傳遞更為即時與具體。例如，受訪者 C 指出，隊友常會主動提醒報名時程或分享比賽訊息，形成即時實用的資訊網絡。而在面對賽事選擇時，選手亦傾向參考隊友的第一手經驗，以評估賽道特性與自身狀況是否匹配。受訪者 D 與 G 皆表示，他們更信任曾參與過賽事的選手意見，認為其建議具體且能避免踩



雷。受訪者 H 則經常向資深隊友請教訓練方法與技術問題，展現出隊友之間不僅是情感支持，更是專業知識交流的重要管道。

C：其實大家會一起共享一些資訊，就比如說欸要報名摟，什麼時候比賽開始報名摟。

(I03_C_240816_39)

D：其實，因為我們長跑選手就是那一群人，然後他們都會，就是大家會聊天，比方說欸哪一場比賽好跑啊，其實對每個人比賽的賽道感受不一樣，我們會知道欸有這一場比賽，然後可能就會看自己的狀況，去看欸我要不要去報這場賽事去當作我的，拼成績的打算。

(I04_D_240816_17-19)

D：……如果你有認識的選手，有跑過這場賽事，……，那基本上，我會直接去問選手，反而會比看文字來的有感情，他們的評價應該會是最標準的，因為他們知道他們跑過，什麼地方會發生什麼事……。(I04_D_240816_188-192)

G：但是當然你要去不踩雷或是比較少花一點錢的話，……或是透過一些認識的選手來推薦，我覺得還是會比較好。(I07_G_241116_109-111)

H：我後來，我去年上半年認識那個OO，我後來認識他之後，我就請教他怎麼練的啊，要該練什麼的。(I08_H_241118_174-176)

H：基本上有什麼問題，第一個就是問OO。(I08_H_241118_418)

除了隊友之外，學長姐亦為資訊交流的重要來源。許多選手在尚未參加某項比賽或加入特定跑團前，便已透過學長姐的口述獲得印象與建議。受訪者 A 表示，他對某場比賽的初步印象便來自學長姐的評價，後來也因對方邀請而參與。受訪者 B 則是在學姊推薦下加入跑團，進一步開啟長跑參與契機。受訪者 D 也提及，因學姊對訓練環境的推薦與描述，讓他對該場所的設施與潛在收穫有更深認識，進而納入訓練選項考量。

A：其實一開始，過往在上一屆比賽的時候，就已經聽一些學長姐說過了，……，我就對這個比賽有點印象。然後他們今年就有問我要不要一起去。(I01_A_240801_5-8)

B：有，那時候，就是**大學的學姊，就問我說有沒有興趣加入••跑團。(I02_B_240814_70-72)

D：對對對，然後就是，也剛好**大學有學姊，高中上去的學姊這樣，然後說欸其實**練習的環境還不錯這樣，然後也可以學到比較多的東西，如果你需要的話。(I04_D_240816_96-97)

在更寬廣的社群層面，運動社團的聚會與社群媒體亦為資訊交流提供平臺。受訪者 F 指出，他固定參與每月聚會，藉此與其他選手分享近期動向與討論未來賽事計畫，而受訪者 G 則觀察到跑友與學生常透過社群媒體分享比賽資訊與經驗，進一步擴展資訊可及性。

F：每月的◆◆聚會中，選手們會分享近期動向，並討論未來可能參與的賽事。

(I06_F_241019_176-178)

G：學生與跑友經常在社群媒體上發布相關資訊，成為資訊獲取的另一種方式



值得注意的是，身為教練的選手在指導學生的過程中，也形成另一種資訊交流形式。受訪者 G 提到，他常從學生動態中接收到最新賽事資訊，也觀察到學生間熱衷討論比賽與互相推薦的現象，使教學場域本身成為動態且回饋性強的資訊環境。此種從指導者與學生之間流動的資訊，補足了其他管道的盲點，並加強了資訊的多向流動。

G：嗯，大部分可能是看到學生啊...有發一些相關資訊。(I07_G_241116_102-104)

G：但是我剛講的這些比賽，他都有一定的知名度，所以包括你的身邊的.....學生啊，其實都會討論，互相推坑。(I07_G_241116_340-342)

整體而言，同儕交流網絡涵蓋了隊友、學長姐、運動社團與指導學生等多元角色，構成長跑選手獲取非正式資訊的重要途徑。此類資訊交流多透過日常互動與情境式對話進行，具備即時性、情感連結與高可信度等特性，有助於選手在賽事選擇、訓練安排與資源評估上的判斷。透過這些非正式網絡所形成的知識共構與經驗傳承，展現出長跑社群內部高度互賴與合作的特性，進而強化整體運動實踐社群的凝聚與延續。

(2) 專業支援網絡

除了上述直接與選手日常生活有密切與直接接觸的同儕交流網絡，選手亦依賴專業人士來獲取重要資訊，這些專業人士主要包括教練、物理治療師及業界人士與學術界專家。

在選手尚處於運動生涯初期階段時，教練往往是最核心的資訊媒介。對於國小與國中階段的選手而言，教練不僅是技術指導者，更主導了賽事資訊、訓練規劃及發展路徑的傳遞與安排。受訪者 C 提到，年少時幾乎所有運動相關資訊皆來自教練，顯示教練在選手早期的依賴程度極高；而受訪者 B 則分享，其在國中參賽報名多由教練代為處理，尤其在疫情後賽事重啟的時期，教練更成為賽事接軌的關鍵節點。這種師徒關係延伸至選手的身體健康管理，像是受訪者 D 在面臨運動傷害時，便習慣主動詢問教練與老師關於復健途徑與恢復資源，反映出教練不僅在訓練階段提供支援，亦在選手受挫時扮演資訊與心理上的支撐角色。

C：你在國中國小的時候，你的資訊大部分都來自於教練。(I03_C_240816_155-156)



B：對，那可能疫情那一年有停辦，那也是從國中教練那邊報名，如果要報名的話是國中教練那邊。(I02_B_240814_21-22)

D：會啊，受傷當然就是要積極去恢復，然後有沒有哪裡比較好啊，甚至是問教練，或是欸老師去哪邊恢復比較快啊，因為其實受傷你會急。(I04_D_240816_343-346)

進一步而言，物理治療師則提供更專業的生理與運動醫學知識補充，成為協助選手理解與調整身體狀況的重要專家。受訪者 E 在面對身體不適或需調整訓練計畫時，會主動向物理治療師諮詢；受訪者 F 亦提及，物理治療師會實際指導動作，協助選手進行身體機能的修正與提升。這些回饋展現了治療師在選手日常訓練之外，所提供之專業輔助價值。

E：確定的話，我就會問物理治療師。(I05_E_240908_335)

F：……或者是我物理治療師也會有一些動作這樣子。(I06_F_241019_16)

此外，長跑選手亦逐步擴展其資訊接觸來源至運動產業與學術場域，形成跨領域的知識網絡。例如，受訪者 A 因接觸到運動業界的跑團經營者、品牌合作人與活動策劃者等，逐漸了解運動產業的趨勢與發展邏輯，這類知識有助於其在運動生涯後期進行角色轉型與生涯延伸的規劃。與此同時，學術界專家亦成為選手補充基礎運動科學知識的重要來源。受訪者 E 曾向校內教授請教，藉由正式教育資源學習肌力訓練與田徑技術，並將之應用於實務訓練中，實現知識與實踐的整合。

A：其實後來也是因為有機會接觸到業界一些人，才開始更了解運動產業的一些發展趨勢。
(I01_A_240801_56-57)

E：……也有跟我們學校的教授請教，都有，就慢慢一點一滴的學一些肌力，一些基礎的體育知識、田徑知識。(I05_E_240908_115-118)

專業支援網絡涵蓋教練、物理治療師、業界人士與學術界專家等多元角色，為長跑選手提供從技術指導、身體照護到產業趨勢等多層次的資訊支持。這些專業人士不僅在選手生涯的不同階段扮演關鍵的資訊提供者角色，也反映出選手在面對訓練、復健與發展決策時，對具備專業知識與實務經驗來源的高度依賴。相較於同儕交流網絡，此類資訊來源更具專業性與結構性，構成選手資訊行為中的另一穩定支柱。



(二) 網際網路：即時且多元的資訊自我探索平臺

隨著數位科技的普及，網際網路已成為長跑選手獲取運動相關資訊的關鍵管道之一。選手可透過多元線上資源迅速取得訓練方法、賽事資訊、運動營養與復健策略等知識，有效支援其訓練規劃與運動決策。根據受訪資料，網路資源大致可分為三種類型：學術資訊檢索系統、線上運動社群平臺與其他網路資訊來源，三者各具功能，互為補充，構成選手資訊行為中的重要組成。

一、 學術資訊檢索系統

學術資訊檢索系統提供專業且經過學術審查的運動科學研究，幫助選手獲取更嚴謹的理論知識，進而應用於自身的訓練與恢復策略之中。

受訪者 A 指出，他會透過國家訓練中心或師範大學運動科學相關系所的學術研究來獲取訓練數據與運動生理學的資訊。他表示，學長們整理的研究文獻對於理解跑步技術與運動科學概念具有高度的參考價值。此外，他也會利用澳洲營養學相關網站，以確認運動營養品的適用性與禁藥資訊。受訪者 E 亦表示，他會定期查閱世界田徑總會的官網，以及國際與國內長跑相關的研究論文，以獲取最新的運動科學資訊。

A：其實有幾個平臺嘛。我們可以有國訓中心的那種很多 paper 都可以在網路上面找的到。

(I01_A_240801_16-22)

A：因為師大有運科所，所以我也會去看**大學運科的 paper，所以那時候就有看到，有些學長他們蠻細心的，就會整理一些，比如說像馬克操阿，生理學，跑 800 1500 5000 10000 的一些 paper，其實都可以作為教學一些非常重要的 data。(I01_A_240801_16-22)

A：然後還有一個就是我會去看那個澳洲的一個營養的平臺，他也是裡面會記錄就是說，哪些營養品是可以去使用，然後哪些是禁藥，那些其實都對我蠻有幫助的。

(I01_A_240801_16-22)

A：對，這類型，其實都是查文獻啦，阿其實你到那個什麼，華藝什麼的.....。

(I01_A_240801_23-24)

E：.....我大概一個禮拜會看兩次的國際田總的官網。(I05_E_240908_665-667)

E：對，自己上網看，看一些OO寫的資料，看國外的一些各種論文。(I05_E_240908_536)

二、 線上運動社群

線上運動社群提供即時性與互動性較高的資訊，長跑選手透過這類社群平臺獲取比賽消息、訓練經驗與跑者社群的意見交流。

受訪者 C 認為，社群媒體是跑者獲取最新比賽資訊的關鍵來源，例如「跑者



廣場」與「臺灣長跑競技網」等運動社群平臺能夠提供賽事時間、地點、獎金與報名資訊。他強調，透過加入特定的社群（如「跑友聯誼網」、「靠北馬拉松」），選手能夠快速獲得由其他跑者分享的賽事與訓練資訊。受訪者 E 亦提到，他每週會固定瀏覽「運動筆記」、「臺灣長跑競技網」等社群網站，以獲取最新的比賽與訓練資訊。受訪者 G 則表示，跑者廣場與運動筆記這類網站是他最早獲取賽事資訊的來源，並且透過這些平臺進一步了解賽道狀況與報名方式。

C：對，....社群媒體嘛，就是會，很多都會推播。(I03_C_240816_70-75)

C：其實你只要有加入什麼跑友聯誼網啊，或是什麼，比方說靠北馬拉松，對，很多網友都會一直一直分享，那些社群媒體上面都會很，很多資訊可以推播上來。

(I03_C_240816_70-75)

C：....有一個蠻大的網站叫做跑者廣場。(I03_C_240816_214-216)

C：.....我一定會先上跑者廣場去看，有哪些比賽，哪裡辦，然後獎金多少，報名時間到什麼時候。(I03_C_240816_224-226)

C：.....其實還有另外一個網站，他是臉書的那個粉絲專頁，叫做那個，臺灣長跑競技網。

(I03_C_240816_230-232)

E：.....我大概一個禮拜會看.....，然後一次運動筆記的官網，然後一次臺灣長跑競技網的臉書社團，大概這樣子。(I05_E_240908_665-667)

G：像我們以前都會去比如說像運動筆記啊，或是跑者廣場這種，他就是會把賽事列出來，那一開始當然會是從這些去找。(I07_G_241116_339-340)

三、 其他網路資源

除了正式學術與社群平臺，選手亦會透過搜尋引擎、論壇、影音平臺（如 YouTube、Instagram）與知識網站進行日常查詢與學習。此類平臺資訊較為淺顯易懂，適合應對特定問題或初步探索階段。

受訪者 A 提及，在高中時期，他就會透過網路搜尋長跑運動員的飲食建議。此外，他強調關鍵字檢索的便利性，使得他能夠快速獲取所需資料。受訪者 B 也表示，除了學校安排的運動營養演講，他會主動透過網路搜尋相關資訊。受訪者 D 則強調，他會利用網路搜尋不同路跑賽事的獎勵機制，並評估對自己較有利的比賽選擇。

A：高中的話，主要是我那時候就會去查，長跑運動員要吃什麼，其實我高中就會查了。

(I01_A_240801_332-334)

A：對，就打關鍵字，因為以前都用奇摩，所以你打關鍵字的時候都是奇摩知識對不對？我們以前都看奇摩知識阿，有印象吼？(I01_A_240801_349-350)

A：.....因為查資料就是講關鍵字，我覺得我對關鍵字的熟悉也是蠻快，然後加上我用手機



打字也快。(I01_A_240801_320-32)

B：營養的話，因為，高中的時候學校會辦就是那種就是請別人來演講……，不然就是從網路上去找。(I02_B_240814_28)

D：其實現在資訊都蠻發達的……，就會上網看一下哪些比賽對自己比較有利，或是有東西可以拿。(I04_D_240816_9-10)

受訪者 E 表示，在受傷時，他會先透過網路搜尋復健動作，作為初步的參考。

受訪者 F 則強調，他經常透過 YouTube 與 Instagram 等影音社群平臺尋找適合的訓練動作。

E：我基本上所有的受傷，我就會先上網，自己找有沒有相關的復健動作。

(I05_E_240908_329-333)

F：痾，我比較常在 YouTube 裡面找。(I06_F_241019_187)

F：對，影片比較快，然後或者是 IG 有時候他會自己會有，就可能會推播出來這些資訊這樣。

(I06_F_241019_189-190)

網際網路作為長跑選手的重要資訊來源，呈現出多元性、即時性與實用性等特徵。學術平臺提供理論依據與專業知識支持；社群平臺促進資訊分享與經驗互動；而其他網路資源則滿足選手的日常查詢與即時需求。這三類資源相互補充，協助選手在訓練規劃、賽事選擇與身體管理等層面做出更具依據的判斷，展現出網路技術在現代運動實踐中的關鍵角色。

(三) 所屬教育機構環境：制度化與系統化的知識支援場域

選手所屬教育機構環境不僅是接受正式教育的場域，對長跑選手而言，更是關鍵的資訊來源與資源支持中心。透過課程教學、專業講座、訓練設施與學術資源的提供，學校能在運動營養、訓練方法、運動科學等面向為選手帶來專業知識，進而影響其訓練實踐與生涯發展。受訪者經驗顯示，教育機構在不同階段扮演多重功能，從知識建構、資源支援到生涯選擇，皆對選手產生深遠影響。

首先，學校透過舉辦專業講座，使學生得以接觸運動營養等基礎知識。受訪者 B 表示，他在高中時期曾參與由學校安排的營養講座，進一步理解運動與飲食之間的關聯。學校不僅提供理論知識，也在訓練環境與基礎設施上為選手提供支持。受訪者 C 提到，他選擇繼續攻讀研究所的部分原因在於學校環境對於訓練的支持性。學校具備完善的訓練場地、專業指導與相關資源，使選手能夠維持高強度的訓練，而一旦離開學校，這些資源便難以獲取，這顯示學校環境不僅影響選



手的學術生涯選擇，也在運動資源的持續性方面發揮關鍵作用，使其能夠在訓練與學術發展之間取得平衡。

B：營養的話，因為，高中的時候學校會辦就是那種就是請別人來演講。(I02_B_240814_26)

C：其實會繼續進修讀研究所有幾個原因，其中一個當然是，其實留在學校的環境裡面，對於維持你的訓練是比較有幫助的，因為你今天如果離開學校，學校有很多資源，你離開學校就沒有這些資源。(I03_C_240816_128-131)

除了實際訓練資源外，學校亦提供運動科學相關的學術知識與研究機會，使選手能夠更深入理解田徑運動的背景理論。受訪者 E 指出，大學環境讓他獲得了豐富的田徑知識與專業資源，進一步提升其對於運動訓練的理解與應用能力，學校不僅透過課程與講座提供專業知識，也能透過學術研究、運動科學實驗與實踐課程，讓選手更具備科學化訓練的能力，進而提升其運動表現與專業素養。

E：對，知識跟資源都有.....。(I05_E_240908_129-131)

整體而言，教育機構環境不僅提供制度化知識的獲取途徑，亦在訓練支持與學術資源方面對長跑選手形成深層影響。無論是藉由專業講座、課程內容、學術研究，或是訓練設施與制度安排，學校作為資訊與資源的匯聚地，促進選手在知識深化與運動表現上的持續成長。

綜合上述分析可見，長跑選手的資訊行為建構於多元且具互補性的資訊來源管道之上，主要包含人際網絡、網際網路與教育機構環境三大類。人際網絡透過同儕互動與專業諮詢提供情境化與經驗性的知識支持；網際網路則以其即時性與可及性，滿足選手對廣泛主題之自主探索需求；教育機構則透過制度化的知識傳授與資源提供，形塑選手在訓練與學習上的長期發展基礎。三者共同構成選手資訊生態系，支撐其在訓練規劃、賽事參與及生涯決策中的知識實踐。

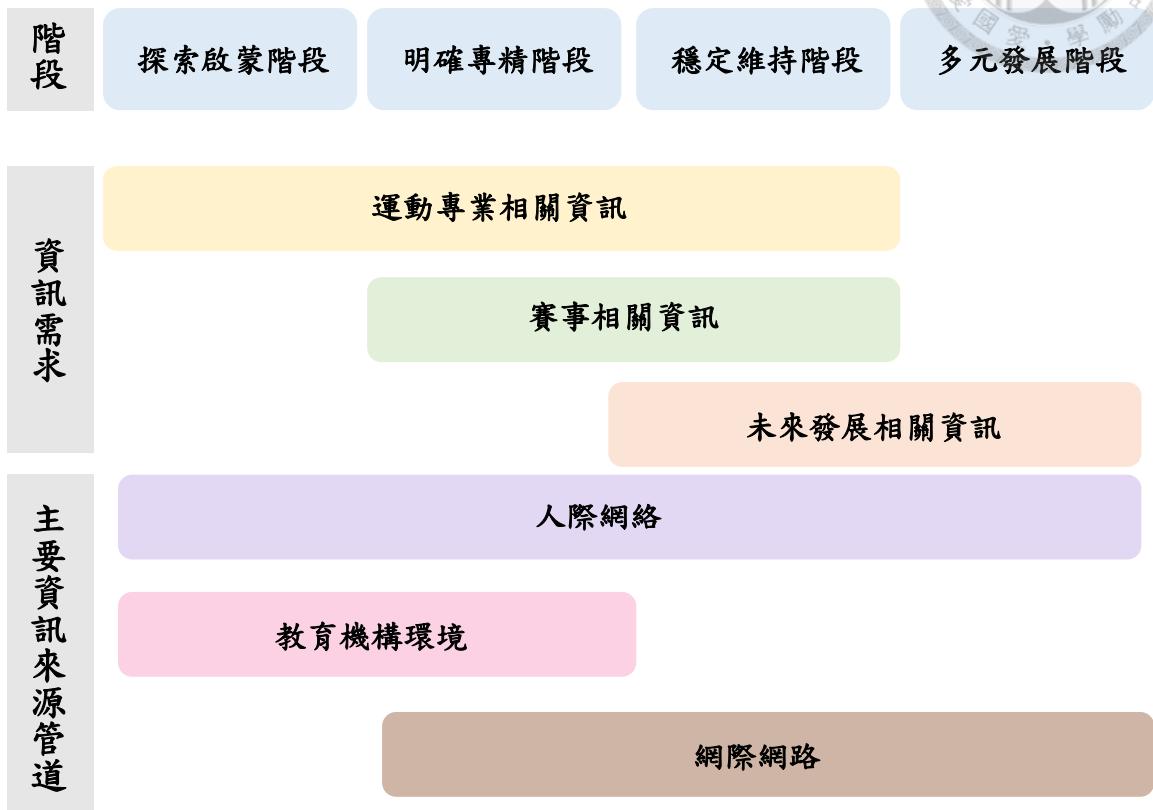
長跑選手在不同運動生涯發展階段展現出具有階段性與策略性的資訊行為，並會隨著生涯任務、角色轉換及資訊需求的差異而調整（圖 4-1）。在探索啟蒙階段，選手的主要目標是培養運動興趣與建立基礎技能，資訊需求集中於入門性運動專業知識，如基礎訓練方法與賽事流程，主要依賴人際網絡與教育機構環境取得資訊。進入明確專精階段後，選手的目標轉為提升專項表現與賽事成績，因此除了持續深化運動專業知識外，亦需掌握賽事相關資訊，如競賽規則、競爭對手資訊等。此階段的資訊來源則擴展至人際網絡、教育機構資源以及網際網路，以加強資訊獲取的廣度與即時性。在穩定維持階段，選手傾向保持穩定表現並延續競技壽命，資訊需求呈現多元化，涵蓋運動專業資訊、賽事相關資訊及未來發展與現況調適資訊，例如傷害預防及生涯規劃。此時，選手主要仰賴長期累積的人際網絡與網際網路平台，並更加重視資訊的專業性與實用性。進入多元發展階段後，選手面臨身份轉型及職涯多元化發展的挑戰，資訊需求多與未來發展及現況調適有關，如職涯轉換、創業、教學或進修規劃。此時，資訊來源主要來自既有的人際網絡與網際網路資源，展現出高度的自主探索與資源整合能力。

進一步觀察不同類型的資訊需求，可見其資訊來源管道的選擇具有明顯的策略性與情境依附性。例如，當選手面臨即時性或具體操作層面的需求（如賽事資訊、報名時程、賽道條件等），往往依賴同儕交流網絡及線上運動社群平臺，以快速取得實務導向的資訊；若屬於訓練規劃或身體調適的專業需求（如訓練方法、傷後復健、營養補充），則傾向透過專業支援網絡及學術資訊檢索系統，以獲得具有專業性與科學依據的知識支持；而在面對長期發展與學習深化的需求（如運動科學理論、競技理念建構、學術進修規劃）時，則多仰賴教育機構環境所提供的制度化課程與學術資源。此外，當資訊需求具有高度個人化及問題導向特性時，選手往往會交叉使用多元管道進行資訊比對與整合，展現資訊行為的主動性與策略性。由此可見，資訊來源的選擇並非固定，而是會依據資訊性質、時效要求及可信度基礎進行靈活調整，形成因需制宜的資訊行為模式。



圖 4-1

長跑選手在不同運動生涯發展階段下的資訊行為





三、長跑選手之資訊評估

長跑選手為有效滿足訓練規劃、競賽參與、傷害預防及復健、生涯發展等多面向之資訊需求，必須發展系統化且可信的資訊評估機制，以確保所獲資訊的真實性與實務價值。本研究經由訪談分析發現，選手在資訊評估過程中呈現出多種取向策略，分別為重視經驗來源的可信度、借助專業背景與人際資源進行交叉驗證、透過實證與科學數據建立信任，以及批判性思維能力的發展與運用。本文以下將進一步詳細分析各策略取向之內涵特徵及其實務影響，藉此全面理解長跑選手如何於複雜資訊環境中進行有效的資訊評估與決策。

(一) 重視經驗來源的可信度

長跑選手普遍仰賴具實務經驗之人際資源，尤其是同儕或前輩提供的第一手經驗資訊，作為其資訊評估的重要依據。訪談資料顯示，受訪者 D 強調相較於網路資訊的抽象概略，親自詢問有實際參與經驗的其他選手或教練，更能掌握詳細且具體的情境資訊，例如賽道條件、補給站位置及可能遇到的突發狀況。此外，受訪者 G 亦指出，雖然網路搜尋資訊快速且方便，但由於可能受到商業行銷包裝影響，因此實際詢問跑友或認識的選手，更能避免錯誤的資訊判斷與不必要的經濟損失。

D：對，所以其實問選手會比自己去網路上看那些字來的好。(I04_D_240816_194-198)

G：那其實現在資訊很發達，我覺得透過網路來找是蠻方便的，但是當然你要去不踩雷或是比較少花一點錢的話，感覺還是透過身旁的一些跑友啊，或是透過一些認識的選手來推薦，我覺得還是會比較好。(I07_G_241116_109-111)

G：對，因為他實際去體驗過，比起，比如說現在大家其實資訊都查得到，大家都會有行銷廣告，所以評價好或是他的，你查出來的第一個結果，他可能不是最適合你的或是 cp 值最高的，所以我可能還是會去詢問認識的選手或是一些跑友的意見。

(I07_G_241116_113-115)

由此可見長跑選手在資訊評估上普遍重視經驗來源的可信度，特別仰賴具有實際經驗的同儕、前輩或教練所提供的資訊，以降低資訊不確定性與判斷錯誤的風險。透過與親身參與者的直接交流，選手得以獲取比網路資訊更為詳細且具體的情境細節，進一步提升資訊應用的有效性與精準度。因此，經驗資訊的可信度在選手資訊評估過程中扮演重要角色，有助於其做出更適切的決策與行動。



(二) 依賴專業背景與人際資源進行交叉驗證

長跑選手在面對專業性較高或超出自身專長範疇的資訊時，通常會借助專業背景人士或人際資源進行交叉驗證，以確保資訊的真實性與可靠性。透過此策略，選手不僅能夠補足自身專業知識的不足，也能降低因資訊誤判而帶來的風險。

當資訊內容涉及專業領域或非選手專長之處時，選手會借助身邊具備相關專業知識背景的人士進行交叉驗證。例如，受訪者 E 提到自己經常會透過閱讀國內外相關研究文獻獲取專業資訊，然而當遇到不易理解的醫學術語時，則會求助於身為護理師的母親，以進一步確認資訊的意義與正確性。此外，受訪者 G 表示，若涉及營養規劃、肌力訓練及傷害復健等專業性較高之領域，會主動向具備專業背景的人士詢問，以提高資訊的正確性與實用性。這種方法有效地補足了選手自身知識的不足，確保資訊的適切性。

E：對，自己上網看，看一些OO啊，看一些國外的一些各種論文。(I05_E_240908_536)

E：對，然後如果我不會，我會問我媽，因為我媽是護理師。(I05_E_240908_561-562)

G：我覺得，其實跟訓練有關的話，基本上都需要，像是營養啊，然後飲食，然後像你剛說的受傷復建，然後或是訓練，肌力訓練這種我們可能不是專業，這種我們就會去找相關資訊。

(I07_G_241116_107-109)

長跑選手於資訊評估過程中常透過人際資源的協助，尤其在面對專業性較強的議題如醫學術語、營養規劃或復健策略等方面。此一交叉驗證的方式可有效提升資訊的準確性與實用價值，凸顯了人際資源與專業背景在運動資訊運用中的重要性。

(三) 信任科學數據與建立批判性思維能力

長跑選手在資訊評估過程中，展現出兼顧客觀性與主體性的雙重策略，主要可歸納為兩大方向：一為重視科學數據的客觀依據，一為培養批判性思維以強化資訊判讀能力。此兩種策略相互補充，形塑出一套實用且具有反思性的資訊評估機制，有效協助選手在面對多元且變動的訓練與競賽情境中做出判斷與決策。

科學數據在長跑選手的資訊評估中扮演核心角色。選手普遍認為，透過數據所提供的客觀性與實證基礎，有助於在訓練安排、營養策略與競賽準備等多樣化決策情境中做出更為精準的判斷。受訪者 A 強調，自己在搜尋與評估資訊時，特別看重數據所帶來的可信度與說服力，並表示「要相信科學」是其一貫的信念。



然而，他亦指出，數據的應用仍需回歸到實際操作與個人體驗的反覆驗證之中，唯有如此，方能確認資訊的實用性與適用性。這顯示選手並非僅僅依賴數據，而是採取將數據與經驗交互比對的驗證模式，以強化其資訊評估的準確度與實踐價值。

A：恩，其實我都會看數據啦，我覺得數據很重要，然後你要相信科學。(I01_A_240801_233)

A：但是我始終相信數據這件事情。(I01_A_240801_263)

A：對，都自己摸索。但我覺得也是靠自己摸索的東西是真的啦。(I01_A_240801_42)

受訪者 C 表示，進入大學後才逐漸理解資訊並非全然可信，需以批判的態度進行分析與反思。他回顧過去缺乏批判能力時，容易對外界資訊全盤接受，但隨著教育的深化與思考訓練的累積，已能意識到資訊背後的多元觀點與潛在偏誤。這種批判意識的培養，使選手從被動接收轉為主動篩選與檢視資訊，強化其資訊素養與決策品質，並能針對教練建議、網路資訊與媒體報導進行更全面的判讀與選擇。

C：對，也比較不會那種批判性思考。是到後來，到了大學之後，有比較多就是思考的訓練之後，才會知道說，就是誒，你還可以怎麼樣的去得到一些資訊，然後別人說的東西不一定是最正確的。(I03_C_240816_166-168)

長跑選手在資訊評估過程中展現出結合科學數據的客觀性與批判思維的主體性兩大策略。他們一方面依賴數據提供的實證依據來建立資訊判斷的準則，另一方面亦保有自主反思與批判的能力，避免盲目依賴外部資訊。

四、長跑選手之資訊分享

長跑選手在滿足個人資訊需求的同時，也積極參與資訊的分享與傳遞。資訊分享不僅有助於鞏固自身知識架構與實踐經驗，更促進社群內的互助合作與資源流動。根據訪談結果，選手的資訊分享行為可分為兩大核心面向：訓練與比賽經驗之傳承，以及生涯與相關資源之引介。

(一) 訓練與比賽經驗之傳承

在訓練與比賽經驗的傳承方面，選手多以教練、助教、學長等身份，主動將個人的參賽心得、訓練策略與技術知識，轉化為後輩可實踐的行動建議。這類分享涵蓋了從比賽策略、心理調適到跑姿技巧與肌力訓練等面向，兼具實務性與針



對性，展現選手在教學與支持上的角色意識。例如受訪者 B 與 C，分別以跑團助教與教練身份，分享個人參賽經驗與比賽策略，幫助學生進行心態建設與賽前準備。受訪者 G 則特別強調親身體驗的價值，在實際參賽後主動分享心得，提升學生對資訊的信任。受訪者 H 針對肌力訓練提供具體動作調整與改善建議，展現高專業性的技術傳遞行為，促進學生在體能訓練上的實質進步

B：講話能力。把自己的一些經驗分享給學生。(I02_B_240814_79)

C：.....學生會問我，教練，你有沒有報下個月的什麼路跑賽啊？就說，唉，我有唉，那就一起加油啊，.....或是我之前跑過，那感覺怎麼怎麼樣，那我會建議你怎麼怎麼樣，那就是這樣子 (I03_C_240816_70-75)

G：然後實際去體驗過我也會分享給學生，推薦給學生這樣子。(I07_G_241116_122)

H：.....基本上都是教一些肌力的問題，然後我就會跟他們說，你現在為什麼這個動作做不起來.....。(I08_H_241118_553-555)

此一面向的資訊分享不僅強化了知識的世代傳遞，也鞏固了長跑社群內的學習文化與經驗流動機制。

(二) 生涯與相關資源之引介

除了技術與經驗的傳承，長跑選手亦積極在生涯發展、外部資源獲取與創業支持等面向，扮演引介與協助的角色。這類分享行為著重於引導後輩掌握訓練資源、參賽資訊及職涯路徑，體現出資訊行動的社會連結性與延展性。

在外部資源介紹與協助方面，受訪者 D 利用自身人脈，協助學弟與廠商對接，分享移地訓練、贊助支持與設備資源等資訊，展現資訊分享中「橋樑者」的角色功能，協助新進選手突破資源獲取的限制。受訪者 A 則透過自身創業經驗，鼓勵並輔導後輩建立跑班或創業，主動提供具體協助與發展建議，顯示其對社群永續與人才發展的關注。

D：.....我能幫我就是，欸直接去跟廠商說，欸有個學弟我覺得還不錯，有沒有興趣.....。

大的帶小的，或是已經有一些資源的選手可以去介紹那些資源給找不到資源的選手.....

(I04_D_240816_332-333, 335-337)

A：.....我很鼓勵他們自己出去開課，因為我自己是過來人我大概知道，我也可以輔導你們，你們都可以出去開公司，啊我我就一個擔子又下來了。(I01_A_240801_480-483)

此類資訊分享不僅強化了選手在社群中的領導與輔導功能，更擴展了資訊行為的社會影響層次，將個人經驗轉化為後進的發展助力。



透過上述長跑選手在滿足資訊需求後的資訊分享行為，反映出資訊分享在深度與廣度上的多元性。透過資訊分享，不僅促進了長跑選手社群內的資源流通與互助文化，還有效提升了前後輩的專業素養與發展潛力。透過資訊分享，從指導者到協助者，從技術傳遞到價值觀分享，亦進一步顯示出長跑選手在生涯與其社群中扮演的多樣角色。

五、長跑選手尋找資訊過程的感覺或想法

在長跑選手尋找與評估資訊的歷程中，情緒與感受扮演著關鍵角色，深刻影響其資訊行動的持續性與策略選擇。根據訪談資料，本研究將選手在資訊搜尋過程中的情緒反應歸納為三個主要面向：(一)順利與滿足感；(二)挫折與不確定感；(三)求助傾向與合作感，以下分別說明。

(一)順利與滿足感：資訊取得的正向經驗

當資訊能夠順利取得時，選手普遍表現出高度的滿足與安心感。這類經驗多與資訊可近性高、有經驗的同儕支援、或線上資源充足等因素有關，有助於強化選手對於持續搜尋與主動探索的正向動機。

受訪者 B 便指出，自己經常可從同學處獲得即時回應與指引，因此未曾感受到資訊搜尋上的困難與挫折。受訪者 C 則提到，有固定參考的網站如「跑者廣場」可提供穩定的資訊來源，使得資訊搜尋過程順暢無阻。而受訪者 F 的經驗更顯示出在非強烈資訊需求情境下，選手以較隨性方式獲取資訊，亦能享有低壓力與滿足的使用經驗。

B：不會，不會到很挫折，蠻順利的，因為同學都會直接告訴我……。(I02_B_240814_224)

C：其實還好，因為，我覺得那個，有一個蠻大的網站叫做跑者廣場。(I03_C_240816_214-216)

F：其實我自己都是隨意看這樣子。(I06_F_241019_184-185)

(二)挫折與不確定感：資訊尋求障礙帶來的負面情緒

當資訊來源零散、內容難以判斷真偽，或搜尋效率低落時，選手常會產生挫折、無力感或困惑，進而影響其資訊行為的持續性與決策判斷能力。此類負向情緒反映出資訊可得性與結構設計對使用體驗的深層影響。

例如，受訪者 A 在面對某些難以解答的問題時，坦言常會因無法取得明確資訊而陷入停頓。受訪者 D 則描述資訊來源過於混亂，難以確定從何著手。而受訪



者 E 回憶，早期媒體翻譯資訊不足，亦使得搜尋過程中容易感到挫折與焦躁。

A：就是停頓吧。真的會停頓。(I01_A_240801_404-05)

D：但就是每個可能都不太一樣啊，很亂，那很亂的時候就會不知道我要從哪個網站找好。
(I04_D_240816_217-221)

E：大概在2017年以前比較容易遇到挫折，就是2017年以前的資訊媒體翻譯還沒有到那麼快.....。(I05_E_240908_632-634)

這些經驗顯示出，當資訊結構不清晰、更新不及時或專業支持不足時，長跑選手容易感受到失落與無助，進而中斷原本積極的資訊行動。

(三) 求助傾向與合作感：社群支持的積極應對

儘管資訊搜尋可能遭遇阻礙，但不少選手展現出積極尋求協助與發揮社群合作的傾向，進而形成一套互助性強的資訊應對機制。當個人能力不足以應對資訊障礙時，求助他人不僅可解決實際問題，更促進了知識在群體中的流通與累積。

受訪者 A 就指出，在無法獨立完成搜尋時，會直接尋求他人幫忙；而受訪者 D 更具體地說明，在找不到特定賽事資訊時，會主動詢問其他跑者或朋友。

A：你就先找別人。通常不是都這樣嗎。(I01_A_240801_404-05)

D：找不到的時候就是會想辦法找別人幫忙，就是欸你有沒有知道這個賽事的成績去哪裡找，然後其實有的人就欸剛好就找到.....。(I04_D_240816_210-214)

這類合作行為突顯出資訊行動不僅為個人經驗的展現，也深植於社群互動與人際網絡之中。長跑選手在面對資訊不確定與障礙時，善於運用社群支持資源，展現出高彈性的資訊應變能力。

綜合受訪長跑選手的資訊搜尋經驗可見，情緒感受在資訊行為中扮演著關鍵性角色。當資訊能夠順利取得時，選手多表現出高度的滿足與成就感，此種正面經驗有助於強化其持續探索與主動學習的動機；反之，當面臨資訊障礙、來源混亂或無法獲得明確答案時，則可能引發無力感、困惑乃至搜尋行動的中斷。值得注意的是，部分選手在遇到困難時展現出強烈的求助傾向與合作精神，透過社群互助機制尋求資源與協助，反映出人際網絡在資訊行為中的關鍵支撐作用。

第三節 影響長跑選手生涯發展階段的環境與個人因素

長跑選手的生涯發展階段受多重因素影響，根據本研究分析，主要可分為外在環境因素與內部個人因素兩大類。環境因素包括訓練與競技環境、家庭與社會支持、經濟因素、教練與同儕影響；個人因素則涵蓋選手的體能條件、興趣與動機、競技表現、職業與生涯規劃等。本節將透過受訪選手訪談紀錄，進一步分析這些因素如何影響長跑運動員在各發展階段的決策與選擇。

一、外在環境影響因素

長跑選手的運動生涯發展深受其所處外在環境條件的結構性支持與限制。本研究發現，外在環境因素涵蓋訓練與競技環境、家庭與親密關係支持、學校師長與教練角色，以及經濟條件四大面向，這些因素在選手的不同生涯階段中扮演關鍵角色。從啟蒙時期的運動接觸機會、專精階段的訓練資源與情感支持、到穩定維持與多元發展階段中的生涯轉型與經濟保障，皆體現外在環境對選手生涯持續性與方向選擇的重要影響。以下將分別針對上述四類環境因素進行深入探討，以呈現長跑選手如何在特定社會脈絡中建構與調適其運動生涯。

(一) 訓練與競技環境

穩定且可及的訓練環境，是長跑選手進入運動體系的起點。多位受訪者在探索啟蒙階段便透過學校體育課與校隊參與田徑活動，逐步建立基本能力與興趣。例如，受訪者 B、C、F、G 均在小學階段參與田徑隊，並透過短距離跑步或跳遠等基本訓練，培養對運動的興趣與基礎能力。由國小提供的訓練環境促使選手得以接觸田徑運動，並為後續的長跑專項發展奠定基礎。

- B：小學是從五年級開始...對，然後就一直到現在。(I02_B_240814_33-36)
- C：.....我國小的時候就有在參加田徑隊。(I03_C_240816_88)
- F：對，我是從國小開始接觸田徑。(I06_F_241019)
- G：幾歲我不太清楚，就小四啊。(I07_G_241116_3-4)

當選手進入明確專精階段，競技環境的影響更加顯著。例如，受訪者 D 在高一時加入田徑運動，但由於學校較少訓練特定項目，因此最初嘗試了 1500 公尺與 5000 公尺，最後因成績表現優異，專注於中長跑。這顯示訓練環境的可及性直接影響選手的項目選擇與發展方向。



D：就是千五跟一萬，五千是達標，那五千就先放著，我們就全中運再比。那就先去跑千五公尺跟一萬，然後看哪一個跑，對然後結果我那時候一萬就跑得還不錯，對，就是，有嚇到人，然後後面就變五千一萬的選手。(I04_D_240816_58-60)

進入穩定維持階段，選手的競技環境則與賽事規劃息息相關。例如，受訪者 A 明確以金牌為目標，顯示此階段的選手多數已建立穩定的競技節奏，並透過專業化訓練提升表現。

A：就是，每一場都是以金牌為目標。(I01_A_240801_164)

在多元發展階段，競技環境對選手的影響逐漸轉向教學與職業發展。例如，受訪者 G 投入跑步教學，並加入跑班以提升曝光度與專業經驗，但也面臨市場競爭的挑戰。這反映出此階段的選手不僅需要競技場域的支持，也須適應職業競爭環境。

G：因為我當初就是，要開始出來教課，我就是希望自己有比較多的，曝光度啦，對因為我覺得你教課也會需要多一點的平臺，因為◆◆這邊他的行銷跟知名度是比較多人知道的，對然後我就想說來這邊可以增加一些我的曝光度，然後也可以去增加一些我教課的經歷這樣，然後目前教下來我也覺得還不錯。(I07_G_241116_180-181)

G：對，因為現在的跑班是真的蠻多的，對而且競爭都很激烈，對啊，所以你要怎麼去行銷自己怎麼去招生，我覺得對我來說是蠻困難的一件事，包括我到現在我覺得我都沒有完全好好去做。(I07_G_241116_167-169)

(二) 社會關係網絡

選手的運動歷程中，來自教練、家庭、伴侶等社會支持系統提供重要的引導與穩定力量。這些關係不僅在技術成長上提供幫助，更對心理支持與生涯選擇具有深遠影響。

例如，教練與師長在不同階段扮演重要角色。受訪者 A 自幼缺乏父親角色，將教練視為人生導師，提供他情感與紀律上的支持。受訪者 G 則因家庭經濟困難，曾考慮中斷運動，最終由教練協助安排住宿與生活支持，讓他得以持續訓練。這些選手透過師徒關係獲得心理補償與實質協助，教練成為其在缺乏家庭支持下的主要情感支柱與生活指導者。

A：對，OO老師，所以他如同我父親般，像我爸一樣，因為我從小沒有爸爸。
(I01_A_240801_280)

G：所以那陣子我原本是想說不練了，因為那時候是剛好阿公住院，然後我想說我不練了，半工半讀，幫忙照顧阿公，可是就是學校的老師啊教練就幫我挽留下來，希望我可以好好去

發展我的體育生涯，然後高中的教練就把我接去他的家裡住，就有點把我當作兒子在養，所以我覺得他就是像爸爸一樣的照顧我，所以我覺得他算是階段性對我影響最深的教練這樣子
(I07_G_241116_222-226)

此外，受訪者 B 亦提到，他的教練對他相當關照，並在訓練與發展方向上提供明確的建議。這類教練的專業指導，確保選手在技術成長的同時，也能穩定發展競技生涯，選手亦透過跑團獲得更多比賽與社交機會，這類社會資源的引介，有助於選手在早期階段建立穩定的發展路徑。

B：對，就是●●這個跑團，就看了覺得還不錯，就想要加入。因為其實國中教練也有跟我提到說，我之前有回去找教練，然後他就問我有沒有興趣加入跑團。(I02_B_240814_76-77)

家庭方面，受訪者 E 受到母親熱愛運動的影響，自幼即對體育產生興趣，並從家庭中獲得正向的運動價值觀。受訪者 D 的經驗顯示，當家人保持支持態度，並尊重選手的運動選擇時，選手能夠更穩定地發展競技生涯。顯示出在初期的探索啟蒙階段到選手進入穩定維持與多元發展階段，家庭往往是選手接觸運動的重要起點與持續參與的穩定支持來源。家長的價值觀與參與程度不僅影響選手是否願意長期投入運動，亦會透過日常互動形塑其運動態度與生活習慣，進一步強化其運動認同與投入持續性。

E：……，然後我有一部分會很喜歡運動，也是跟我媽有一點點關係。(I05_E_240908_564-565)

E：對，不管是觀看或者是自己執行運動來說，跟我媽的影響都很大。(I05_E_240908_575)

D：……就是家人就一直很支持嘛，我想做什麼就做什麼。(I04_D_240816_136-141)

在伴侶關係中，如受訪者 F 與其教練兼伴侶共同訓練，形塑出高黏著度的互動模式，提供情感上的安全感與訓練上的互助效益。當選手進入明確專精階段，開始專注於競技發展時，這類伴侶關係的支持顯示，當選手能夠與親密伴侶共同投入運動時，不僅能加強心理穩定性，也能促進競技表現的提升。

F：代表性...就●●吧，又是教練，又是男朋友，然後平常又一起訓練這樣子(I06_F_241019_99)

(三) 經濟條件與職涯轉換壓力

經濟條件與職涯轉換壓力對於長跑選手的運動生涯發展具有深遠影響，涵蓋升學選擇、訓練資源、競技持續性與職業生涯規劃等層面。由於長跑運動的競技週期較長，選手往往需要長期投入訓練與比賽，而這一過程中所需的財務支援，



包括裝備、營養補充、旅費與醫療復健等，可能成為決定選手能否持續發展的重要因素。透過受訪選手的經驗可見，經濟環境不僅影響運動選擇與競技表現，甚至決定選手未來的生涯發展方向。

在運動生涯的早期的探索啟蒙階段，經濟條件影響選手是否有機會接觸長跑運動及參與正式訓練。儘管大部分學校提供基本的訓練機會，但若家庭資源有限，選手可能無法額外參加高強度的訓練營或比賽，進而影響其在運動領域的發展。例如，受訪者 A 表示自己最初投入長跑的主要原因並非單純基於興趣，而是希望透過運動成績獲得升學機會，以減輕家庭經濟負擔。當選手進入明確專精階段後，選手的競技目標逐漸明確，但同時也開始面臨更高的經濟需求，例如更專業的訓練、裝備升級與參賽費用等。若無足夠的經濟支持，選手可能被迫調整發展方向，甚至放棄高強度訓練以減少開支。例如，受訪者 D 提到長跑運動的發展需要大量資源支持，而當一個選手或其家庭無法承擔龐大的訓練與比賽支出時，競技發展便可能受到限制。受訪者 F 選擇專攻馬拉松，部分考量在於競爭者較少、獎金機會較高，期望以此支付私立大學學費。

A：.....其實那個時候我真的會跑步的原因是為了升學，因為要減輕家裡的負擔。

(I01_A_240801_125-128)

D：.....畢竟一個選手或一個家庭要支應這麼龐大的資金，其實會直接退步啦，就，那你好好的讀書好了。(I04_D_240816_300-302)

F：那時候會跑馬拉松主要是，因為我讀**大學，然後他是私立的學校，那那時候跑馬拉松的人，也比較稍微比較少，那因為**比較貴，所以想要靠馬拉松來賺錢這樣子。

(I06_F_241019_43-44)

在多元發展階段，當競技收入難以支應長期生計，部分選手轉向教學或創業，以轉化其競技經驗為穩定的經濟來源。受訪者 G 在畢業後面臨訓練與生活開銷的雙重壓力，決定自行創立跑班，結合教學與自身訓練，以期達成收入與運動的雙重平衡。受訪者 H 則從偶發的課程代課經驗中逐漸體會教學的可行性與潛在穩定性，開始思考將跑步教練作為未來發展方向。

G：等到你出社會要面臨生活這一塊，可是你同時又要訓練，你就會開始有一點牴觸，那
你沒有一些贊助啊支持啊，可能就會蠻辛苦的。然後你又要從工作或是訓練的作息之間做調
整。(I07_G_241116_235-237)

G：我覺得一方面是可能包括你要維持自己的生計，然後我覺得這麼久的時間應該也要出來
試試看.....，所以我就選擇自己出來開班。(I07_G_241116_144-147)

H：我也是今年，是去年年底才有這個感覺說，我是不是可以當教練賺錢。



長跑選手的運動生涯發展並不是單靠個人意志或體能就能完成的歷程，而是受到多種外在環境因素的影響與形塑。本研究發現，訓練環境與制度、社會關係網絡，以及經濟條件與職涯壓力，是選手在不同生涯階段中經常面對的重要因素。這些影響不僅存在於選手進入運動體系的起點，也會隨著他們訓練重心與生活狀況的變化而持續發揮作用。例如，學校與教練提供訓練資源與發展機會，家庭與伴侶給予情感與心理上的支持，而經濟條件則常常影響選手是否能持續訓練、參賽，甚至進一步轉向教學或其他職涯方向。這些外在條件彼此交織，也與選手的個人選擇相互作用，構成了長跑運動生涯中一個既現實又不斷調整的發展過程。

二、個人內在影響因素

長跑選手的運動生涯發展除了受外在結構環境所形塑，亦深受個人內在因素的主觀能動性所驅動。根據本研究分析，影響選手發展的重要個人因素包含體能條件與競技表現、內在動機與興趣、以及職業與生涯規劃三大類。這些因素並非靜態不變，而是隨著生涯階段的推進展現出不同的意義與功能，對於選手是否持續投入長跑運動、調整訓練目標或轉型職涯方向具有關鍵影響。以下分別說明各項因素在不同階段所發揮之影響力。

(一) 體能條件與競技表現

先天體能條件是影響選手專項選擇與發展方向的核心因素之一。受訪者的經驗顯示，身體結構與速度、耐力等基本素質，在運動早期便成為教練評估適性的最重要依據。例如，受訪者 G 因身高不具備優勢，且短跑速度表現不佳，經教練評估後被建議轉向長跑項目，以發揮其相對突出的耐力潛能。此外，在明確專精階段，選手會根據比賽成績調整項目，例如受訪者 D 因在萬米比賽表現突出，決定專注於 5000 公尺與 10000 公尺。

G：然後教練就覺得，我太矮了，練跳高跳遠就不吃香，然後速度也不好，所以就叫我去練長跑。(I07_G_241116_27-28)

D：……然後結果我那時候一萬就跑得還不錯，對，就是，有嚇到人，然後後面就變五千一萬的選手。(I04_D_240816_58-60)

(二) 動機與興趣

選手的內在動機與興趣對於長跑專項的選擇與持續發展至關重要。例如，受



訪者 C 表示，他在跑步過程中發現自己對長距離挑戰特別感興趣，因此選擇長跑作為專精方向。在穩定維持階段，興趣也成為選手持續訓練的驅動力，例如受訪者 G 強調長跑已成為他生活中的紓壓方式，而非單純的競技追求。

C：其實應該是自己會去評估說，因為我覺得愈跑愈長是我喜歡做的事情。

(I03_C_240816_100-101)

G：我覺得就當作是興趣，對我覺得他就是，算是紓解壓力的一種方式，.....，就是我覺得做這件事情是讓我開心的放鬆的。(I07_G_241116_233-245)

(三) 職業與生涯規劃

當選手進入多元發展階段，職業規劃成為影響其選擇的重要因素。例如，受訪者 A 投入教學，並希望培養更多長跑選手；受訪者 C 與 D 則兼顧運動與學術發展，積極撰寫論文並完成碩士課程。此外，受訪者 H 嘗試跨足影視產業，但面臨時間調度的挑戰。這些案例顯示，選手在運動生涯後期需適應多元角色轉換，並平衡競技、職業與生活規劃。

A：就再 10 年嘛。10 年夠了，後面也不要.....然後教學規劃我覺得主要就是培養更多的子弟兵嘛。(I01_A_240801_430-431)

C：對，我現在算是已經，大部分的時間不在學校裡面，雖然還是有一個論文作業要完成，但是如果有的時候要訓練的時候，還是會回到**訓練，那如果我有其他時間都會在其他地方像是工作啊，或是上課這樣子 (I03_C_240816_10-12)

D：那碩班就是比較變成，我要負責我這個項目的那個論文啊，或者是那些 paper 這樣。
(I04_D_240816_379-380)

H：那他丟給你，然後你去試鏡，去試這個角色，如果 ok，就可能還要彩排還要定妝對，彩排定妝又是另外兩天了嘛。然後拍攝有可能也是一兩天，所以其實就是好幾天，而且你要 hold 給他，他會給你，比如說他給你一個日期拍攝日，可能是這三天都要給他，你一定要空下來，你實際上可能只拍一天，但是他如果跟你說你要 hold 三天，你就是給他，所以其實時間上會受很多限制。(I08_H_241118_499-503)

除了外在環境影響外，長跑選手的生涯發展也深受個人內在因素的驅動與調節。從本研究的訪談資料可見，體能條件與競技表現、動機與興趣，以及職業與生涯規劃，是三項在選手不同階段中持續發揮作用的重要內在因素。選手的先天體能條件與比賽成績，往往在早期便影響其專項選擇與發展潛力，是訓練適性評估的重要依據。其次，內在動機與對長跑的興趣，則支撐選手在面對高強度訓練與長期備賽過程中的持續投入，也是選手在穩定階段保持訓練熱情與自我驅動的關鍵。最後，當選手進入生涯轉型與多元發展階段，職業選擇與生活規劃的考量

逐漸浮現，如何在運動、工作與其他社會角色之間找到平衡，成為選手自我調整與重構生涯方向的重要挑戰。整體而言，個人內在因素並非靜態存在，而是隨著選手年齡、生活經驗與外部情境的變化而持續發展與轉化。這些內在條件與外在環境相互作用，共同形塑了選手的生涯歷程與轉變選擇，也顯示長跑運動不僅是一場體能的競賽，更是一段結合自我認識、目標調整與未來規劃的個人旅程。

第四節 影響長跑選手資訊行為的環境與個人因素

長跑選手的資訊行為受到多重因素影響，包括外部環境因素與內部個人因素。這些因素交互作用，共同形塑選手的資訊需求與使用模式。透過研究訪談分析，以下將詳述影響選手資訊行為的關鍵因素，並舉出受訪者的具體經驗說明。

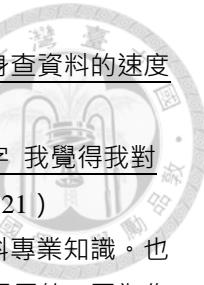
一、外部環境影響因素

影響長跑選手資訊行為的外部環境影響因素主要涵蓋教育環境與學校教學、人際網絡與社會支持系統，以及網際網路與科技環境三大面向。這些外在因素提供選手資訊取得與應用的情境脈絡，進一步影響選手的資訊獲取、評估與分享等行動。以下逐一說明各環境因素的內涵與其所產生的影響特徵。

(一) 教育環境與學校教學：培養資訊素養與主動搜尋能力

根據訪談資料分析發現，長跑選手透過學校的系統化專業教育與課程設計，不僅強化了專業知識的內化，更顯著提高了資訊檢索的效率與精確性。大學階段的專業課程，例如解剖學、生理學及運動健康相關課程，提升了選手的資訊處理能力與批判性思維，使其能更主動且有效地獲取並運用相關資訊。

受訪者 A 指出，大學時期因為雙主修運動健康系的背景，使其掌握資訊的速度與效率明顯提升，尤其是在搜尋關鍵字、手機查詢資訊及打字速度方面均較同儕具優勢。此外，受訪者 A 亦強調，在大學期間修習解剖學與生理學的課程，透過系統化的學習，內化成個人專業知識，進一步增進其資訊處理的能力與精確度。受訪者 C 亦表示，隨著教育環境的轉變，如從國中階段升入大學後，資訊來源變得更加多元，資訊的評估方式也更為複雜，從過去依賴教練轉變成更多元的資訊來源管道。受訪者 E 也提及，大學教育提供豐富的田徑專業知識與資源，進一步提升了其資訊行為的專業性與獨立性。



A：大學的時候，我是覺得我本身就可能因為雙主修運動健系，所以我自己本身查資料的速度就比較快。(I01_A_240801_312-313)

A：我覺得會有差，就查資料會很快，而且我覺得，因為查資料就是講關鍵字 我覺得我對關鍵字的熟悉也是蠻快，然後加上我用手機打字也快。(I01_A_240801_320-321)

A：對，我覺得有幫助真的有幫助，所以其實你多了很多那種背景的一些學科專業知識。也是靠那個，我們上了大學四年的解剖學生理學，其實這個都絕對是對我們很好用的，因為你一般去上外面的教練，他解剖生理不會講那麼多。我們上了四年就是把它內化成自己的知識。因為你有認真上課基本上都不會太差。(I01_A_240801_396-400)

C：我覺得比較像是，到了大學，不同的環境，你所得到資訊的方式，會更多。因為你在國中國小的時候，你的資訊大部分都來自於教練。(I03_C_240816_155-156)

E：對，知識跟資源都有，..... (I05_E_240908_129-131)

由此可知，教育環境中的系統性教學設計，對於長跑選手資訊素養的培養與長期資訊行為發展具有關鍵性影響。

(二) 人際網絡與社會支持系統：經驗流通與可信資訊的來源

人際網絡與社會支持系統在影響長跑選手資訊行為過程中扮演了重要的角色，尤其是在人際互動頻繁且資訊需求高度依賴經驗交流的運動環境中更顯突出。透過訪談資料分析可發現，人際網絡不僅提供資訊交流的平臺，亦強化了資訊的可信度與即時性，包含教練的專業引導、同儕與學長姐的經驗分享，以及社群內其他專業人士所提供的建議與支援。

受訪者 B 表示同儕間的經驗交流對於資訊取得具有顯著幫助，例如當他在尋找訓練相關資訊時，同學會直接提供有效的資訊來源，幫助他避免在資訊搜尋過程中遭遇的困難。此外，B 亦提到其班上具有田徑國手，透過這些具有豐富經驗的同儕，他能迅速且有效地獲取高價值的資訊，進一步提升資訊蒐集的效率。此外，教練亦是資訊傳遞的關鍵角色。受訪者 B 提及，即使進入大學階段，他的教練仍持續提供訓練課表，反映出教練與選手之間所建立的長期信任關係，使資訊來源更具可靠性與延續性。

B：不會，不會到很挫折，蠻順利的，因為同學都會直接告訴我，哪一間算蠻有效的。
(I02_B_240814_224)

B：因為我們班有那個，國手，田徑標槍。(I02_B_240814_228)

B：他算是對我還不錯的一位教練，到了大學的時候他也還願意幫我開課表。
(I02_B_240814_372-375)



受訪者 D 亦提到，由於長跑選手群體相對緊密，因此同儕之間的非正式交流與互動頻繁發生，經常共同討論比賽經驗與賽道資訊。他指出，這種經驗交流往往更貼近實際需求，並強調這些口耳相傳的資訊內容通常較為具體且情境豐富，例如賽道的具體特性與困難點、補給站的情況，甚至細緻到每一公里可能面對的挑戰。這種人際交流使資訊的可信度與實用性大幅提升，進而影響選手對於資訊的採納與比賽參與決策。

D：其實，因為我們長跑選手就是那一群人，然後他們都會，就是大家會聊天，比方說欸哪一場比賽好跑啊，其實對每個人比賽的賽道感受不一樣，我們會知道欸有這一場比賽，然後可能就會看自己的狀況，去看欸我要不要去報這場賽事去當作我的，湊拼成績的打算。

(I04_D_240816_17-19)

D：對，然後他們的直觀感覺會最好，就是他們都會知道，就是可能跑到，甚至更細，網路上的可能只會說這場賽事啊，有坡阿，不太好跑啊，這樣。但他們會是說，欸幾 k 的時候會有什麼東西，到哪一站的水站的時候那邊會幹嘛幹嘛。(I04_D_240816_194-198)

受訪者 G 則特別指出在人際網絡對於跨國賽事資訊取得上的關鍵性。G 認為，相較於國內的資訊容易取得，國外賽事的報名流程與相關資訊較為複雜與分散，因此透過跑友、學生或其他親友的經驗分享，能有效降低資訊不對稱的程度，避免錯誤理解或產生額外成本。由此可見，人際網絡對於選手資訊取得之便利性與準確性有著重要的助益，特別是在跨文化資訊取得上的價值更為凸顯。

G：嗯，大部分可能是看到學生啊，跑友有發一些相關資訊。如果以國外的來說啦，應該都會是親朋好友之間，討論聊天會知道比較多，因為國外有些報名網站還是要，比較難找一點，比起台灣的賽事。(I07_G_241116_102-104)

人際網絡與社會支持系統的存在與運作，不僅提高長跑選手取得資訊的即時性與實用性，也提升資訊的可信度與準確性。選手透過教練、同儕、學長姐及其他專業人士等多元的人際互動，形成了一個穩固且具實務價值的資訊交流體系，進而對於選手的資訊行為與決策制定產生深遠的影響。

(三) 網際網路與科技環境：強化即時獲取與多元知識管道

隨著數位科技的快速發展，網際網路成為長跑選手資訊行為中不可或缺的重要管道，提供選手迅速取得多元且即時的運動相關資訊。特別是在資訊環境日益複雜且動態變化頻繁的情境下，網路科技不僅便利了選手對賽事資訊、競技趨勢及專業知識的搜尋，更增強了選手與更廣泛的社群互動及知識交流的能力。

受訪者 C 指出，透過網路上的專業社群網站，例如「跑者廣場」或「臺灣長



跑競技網」，他能快速掌握最新的賽事資訊與運動動態。這些網站提供了豐富的比賽資料，包括比賽時間、地點、獎金，以及報名期限等詳細資訊。選手能夠有效地根據個人需求與時間規劃，迅速篩選適合參與的賽事。此外，C 進一步表示，社群媒體如「跑友聯誼網」及「靠北馬拉松」等社團，亦提供大量使用者生成的內容，如參賽心得、比賽評價及意外狀況回報。透過這些即時的社群分享，不僅提升資訊取得的效率，也提高資訊內容的參考價值，幫助選手避免參加可能較不適的賽事或狀況不佳的活動。受訪者 E 提到，他定期透過世界田徑總會的官網，以及運動筆記與臺灣長跑競技網的臉書社團，主動追蹤最新的競技資訊與國際動態。這種主動定期關注的重要性，凸顯出網路平臺提供資訊的豐富性與即時性，使選手能夠掌握國際間的最新趨勢、規則變動及訓練方法。透過國際官網與國內社群媒體的互補，選手能有效提升對於競技環境的敏感度與反應能力，並在訓練與比賽策略上取得更高的競爭優勢。

C：對，就是，痾，剛好，社群媒體嘛，就是會，很多都會推播嘛，對不對？那，其實你只要有加入什麼跑友聯誼網啊，或是什麼，比方說靠北馬拉松，對，很多網友都會一直一直分享，那些社群媒體上面都會很，很多資訊可以推播上來，而且就會看到說，唉，這個禮拜有哪些比賽啊，大家的評價是怎麼樣啊，或是哪場比賽有颱風天，大家跋山涉水這樣子，或者是說，有哪些很雷的比賽啊。(I03_C_240816_70-75)

C：對，如果我今天要去規劃我下個，下半年，現在是八月嘛，我從我九月到十二月要參加什麼，其實現在差不多報名了。九月到十二月要參加什麼比賽，我一定會先上跑者廣場去看，有哪些比賽，哪裡辦，然後獎金多少，報名時間到什麼時候。(I03_C_240816_224-226)

C：其實還好，因為，痾，我覺得那個，有一個蠻大的網站叫做跑者廣場。
(I03_C_240816_214-216)

E：看美式足球這三年稍微頻率低一點點，然後但是在看美式足球之前，就 2021 年以前，我大概一個禮拜會看兩次的國際田總的官網，然後一次運動筆記的官網，然後一次臺灣長跑競技網的臉書社團，大概這樣子。(I05_E_240908_665-667)

網際網路與科技環境顯著擴大了長跑選手取得資訊的範圍與即時性。藉由社群媒體、專業運動網站及國際組織平臺的使用，選手得以迅速獲取豐富、具體且即時的資訊，協助其在運動決策與競技發展中做出更精準且具效能的判斷。

整體而言，長跑選手的資訊行為深受教育環境、人際網絡與科技環境的影響。教育環境奠定了資訊素養基礎，人際網絡提供了高度可信且即時的實務資訊，而科技環境則大幅提升資訊獲取與利用的效率。這三者共同形成了選手資訊行為的外部支撐結構，對選手的資訊行動與決策產生深遠影響。



二、內在個人影響因素

長跑選手的資訊行為除了受到外部環境因素的影響外，也深受個人內在因素的影響。內部個人因素涵蓋運動生涯發展階段、個人目標導向以及運動訓練狀態等。這些個人因素決定了選手對資訊需求的內容、深度與範圍，並直接影響其採取的資訊搜尋策略與決策模式。以下透過實際受訪者的經驗，進一步闡述運動生涯階段與個人訓練狀態如何形塑選手之資訊行為。

(一) 運動生涯階段與個人目標：資訊需求導向與策略變化

長跑選手的資訊行為受到其個人的運動生涯階段與目標導向的影響。不同階段的選手，會依據自身在競技表現、生涯規劃或個人發展方面的目標，而採取相對應的資訊搜尋與評估策略。選手的資訊需求隨著個人生涯階段與目標的轉變而變動，進一步影響其資訊行動模式、資訊內容的篩選及決策方向。

首先，以選手追求競技成績與突破自我為主要目標的階段為例，此時選手在資訊行為上將表現出高度目的性，且較為集中於能直接協助其提升競技表現的資訊內容。受訪者 D 指出，當他的階段性目標設定為參與日本國際賽事並達成個人成績突破時，他便會積極搜尋關於該賽事之認證標準、競賽條件與實務性高的參賽建議，藉此充分做好策略性的資訊準備與競賽規劃。此外，當他將某些賽事設定為生涯的長期規劃與個人夢想實踐目標時，資訊搜尋的範圍與深度亦會擴展至賽道特色、補給策略、氣候條件及其他經驗性的深入細節，進而協助其更全面且長期地準備與投入該賽事。

D：……而且我會可能就是想說，欸有些賽事我想當目標夢想，他比較不像就是我是選手，他是陪伴著我的東西，對，啊其他我就在想我能做什麼這樣子。(I04_D_240816_105-106)

D：對對對，阿主要日本的會去報是因為想要拚成績。(I04_D_240816_12)

當長跑選手進入爭取重大國際賽事資格（如奧運參賽資格）階段，資訊行為則呈現更為專精且集中的特性。受訪者 F 指出，當目標聚焦於奧運資格時，選手的資訊行動將更密集地集中在國際田徑協會認證的標籤賽事上，以有效掌握最新賽事資訊、資格積分制度及報名細則，確保所有行動與決策皆精準且有效。在這一階段，選手需更專注於符合資格規定且能提供高度競爭機會的資訊來源，因此其資訊行為表現出明顯的目的性與策略性。此種目標導向的資訊搜尋，不僅幫助選手有效降低資訊取得的成本與時間，也提高了資訊運用的效能與精確度。

F：看階段欸，如果說，比如說現在要拚奧運，可能就會先選擇標籤賽事。(I06_F_241019_144)

另一方面，隨著運動生涯逐漸至多元發展階段（如教練或跑團經營者等角色），長跑選手之資訊行為亦會出現明顯的轉變。此階段的資訊需求從單純的競技性質擴展到教學實務、經營管理及個人生涯永續發展等多重層面。受訪者 G 即提到，當其逐漸轉型為跑步班教練與創業者角色時，資訊搜尋重點轉向如何有效經營跑步課程、學生管理、行銷策略與創業知識，以達成個人生涯發展目標。此外，生計考量及自我實踐需求亦促使其積極向具實務經驗的前輩與專業人士尋求建議，以降低轉型過程中的資訊不確定性與風險。此外，當長跑選手進入教練或跑團助教等指導角色階段後，資訊行為亦從過去單向的資訊需求者轉變為雙向的資訊傳遞與分享者，選手本身即成為資訊的重要來源。受訪者 B、C 及 G 皆指出，此階段他們會將自身豐富的競賽經驗及策略透過口語分享傳遞給學生或跑友，包含比賽策略、心理調適及技術建議。這種經驗分享的資訊行為，亦成為選手多元發展階段資訊行為的主要模式。

G：我覺得一方面是可能包括你要維持自己的生計，然後我覺得這麼久的時間應該也要出來試試看，然後剛好那時候OO學長那邊的跑班，我們原本待的那個班他想要收下來，對，所以我們.....

B：講話能力。把自己的一些經驗分享給學生。(I02_B_240814_79)

C：.....學生會問我，教練，你有沒有報下個月的什麼路跑賽啊？就說，唉，我有唉，那就一起加油啊，.....或是我之前跑過，那感覺怎麼怎麼樣，那我會建議你怎麼怎麼樣，那就是這樣子 (I03_C_240816_70-75)

G：然後實際去體驗過我也會分享給學生，推薦給學生這樣子。(I07_G_241116_122)

長跑選手之資訊行為深受個人運動生涯階段及目標設定所影響，展現明顯的階段性特徵與多元模式。從追求競技成績階段之目的性搜尋，到轉型為經營或指導角色後的經驗分享，選手的資訊需求內容及策略行為持續變化，這些變化反映出個人目標與生涯規劃在選手資訊行動中的核心影響地位。長跑選手之資訊行為高度依賴個人生涯階段與目標的設定，不同階段目標的轉變會直接影響其資訊需求內容及搜尋策略。個人目標不僅形塑選手對於資訊的篩選與應用，更影響資訊行動的深度與方向。

(二) 個人運動訓練狀況：技術調整與健康維護

長跑選手的個人運動訓練狀態，包括日常訓練、備賽狀態、傷害發生及姿勢



調整需求等，不僅直接影響選手的競技表現，也影響其資訊需求與資訊搜尋行為。在面對不同訓練情境與個別需求時，選手將採取相應的資訊搜尋策略，尋求針對性強、實務且有效的資訊內容。

受訪者 F 提及，在其運動生涯中曾多次經歷受傷狀況，特別是在高中階段受傷時，他會主動尋求醫療專業資訊，透過醫生及治療師的協助，獲取復健治療策略與相關建議。這種受傷後的緊急資訊需求，使其資訊行為呈現出明顯的專業性與目的性。此外，F 也指出，目前他的訓練狀態側重於改善跑步動作及提升經濟性，因此他在近期資訊搜尋的重點將放在跑步動作的技術調整及姿勢矯正資訊上。此一情境式的資訊需求，明顯影響其資訊搜尋的主題、來源及深度，顯示出個人訓練狀況在資訊行為上具體而明顯的影響。

F：對，然後高中就有受傷或什麼，就會可能自己去找醫生，找治療這樣子。

(I06_F_241019_112)

F：你說我現在嗎？我可能會比較去看動作，跑步動作上的資訊會比較多，因為我現在的狀態就是跑步的動作跟跑步的經濟性都不是太好這樣子。(I06_F_241019_11-12)

當訓練過程中出現專業知識不足或技術困難時，選手會展現高度的資訊搜尋意願與行動力。受訪者 G 指出，長跑訓練涵蓋營養、肌力、傷害復健與姿勢調整等多元領域，往往超出個人所能掌握的專業範疇。因此，他會主動尋求專業網站、醫療人員或具經驗者的建議，以補足知識缺口、提升訓練成效與健康維護能力。

G：我覺得，其實跟訓練有關的話，基本上都需要，像是營養啊，然後飲食，然後像你剛說的受傷復建，然後或是訓練，肌力訓練這種我們可能不是專業，這種我們就會去找相關資訊。

(I07_G_241116_107-109)

同樣地，受訪者 H 則從身體結構與姿勢調整的角度出發，說明他曾透過測量系統發現臀部發力不足，雖然嘗試自主加強訓練，但未見改善。後續進一步進行醫療檢查，最終才發現根本問題在於骨骼結構的先天差異。這說明當選手在訓練中遇到難以突破的瓶頸時，會尋求專業化的資訊協助。

H：對，因為我一開始以為說是不是我臀部發力，就是透過一些，系統發現我可能左臀比較沒力，然後所以我重訓可能左邊就多做一些，那練了一陣子，發現我跑步還是長這個樣子，所以現在找到最根本的原因，其實是結構上的問題，因為我有去醫院去測那個 x 光，整個那個骨骼的造型。(I08_H_241118_297-300)

個人運動訓練狀況如受傷、姿勢調整、技術提升及備賽需求，深刻影響長跑

選手的資訊需求及資訊搜尋行為。不同的運動訓練狀態引發了多元且高度專業化的資訊需求，進一步促使選手主動尋求更具體、更專業及具即時性的資訊來源。

內在個人影響因素深刻塑造了長跑選手的資訊行為，主要表現在運動生涯階段與個人目標設定，以及具體運動訓練狀態這兩個面向。運動生涯階段的不同決定了選手資訊搜尋的方向與深度，促使其依據競技需求、生涯規劃或轉型需求進行資訊評估與篩選；而個人訓練狀況則直接決定了選手在面對特定問題時的資訊需求，尤其當遇到專業領域知識不足或訓練技術瓶頸時，選手更傾向主動搜尋專業、精確且具實務價值的資訊。

整體而言，長跑選手的資訊行為是外部環境與內部個人因素交互作用的結果。外部環境因素如教育環境、人際網絡與科技環境，提供了資訊獲取的條件與資源，其中教育環境培養選手的資訊素養與批判性思維；人際網絡則透過經驗分享與即時資訊交流，提升了資訊的實用性與可信度；網際網路及科技環境則擴大了資訊取得的便利性與即時性。內部個人因素方面，運動生涯階段與個人目標決定了選手資訊需求的導向與內容，而訓練狀態則影響了資訊搜尋的專業性與針對性。

第五節 綜合討論

本節旨在統整本研究之主要發現，並與生涯發展與資訊行為相關理論及實證研究進行對照分析。透過對長跑選手運動歷程與資訊實踐的深度訪談與質性分析，本研究建構出一套兼具行動邏輯與情境彈性的運動生涯發展四階段模型，並揭示其在資訊需求生成、行動模式、資訊評估與社群互動等面向之獨特資訊行為。相較於既有以靜態、線性邏輯為主之理論模型，本研究更突顯競技場域中資訊行為的任務導向性、能動性與文化性特徵，提供理論延伸與實務詮釋之多重貢獻。

一、突破年齡導向的框架：建構以行動脈絡為本的運動生涯發展模型

本研究所提出的探索啟蒙、明確專精、穩定維持、多元發展四階段，在邏輯架構上與 Ginzberg (1951)、Super (1976)、Hall (1976) 等職涯理論，以及 Côté 與 Hay (2002)、Wylleman 與 Lavallee (2004) 等運動員生涯發展理論高度契合。

然而，本研究以實際參與歷程與目標導向行動為劃分依據，突破傳統理論中以年齡為主的發展邏輯，能更真實反映長跑選手進入運動場域的多樣路徑與彈性歷程。

特別是在「多元發展階段」，本研究觀察到選手並未如傳統理論所預設般退出場域，反而透過創業、進修、教學、賽事推廣等方式持續參與運動生態，展現明確的角色重構與主體能動性，對既有理論中「退場」、「衰退」階段的靜態詮釋提出重要補充。

二、 從行動出發理解資訊需求：情境性、任務性與主體性兼具

本研究發現，長跑選手的資訊需求高度結合具體任務目標與實際行動，並深受其所處情境影響，整體樣態與 Belkin (1980) 所提出的「知識異常狀態」、Taylor (1968) 的資訊需求四層次模型，以及 Wilson (1997) 之「人在情境中」架構相互呼應，具體展現在以下三項特徵：

(一) 主體驅動性：

資訊需求多由選手內在動機所驅動，如為改善表現、避免傷害或提升專業知能而主動尋求相關資訊，顯示其高度能動性。

(二) 任務導向性：

資訊需求與訓練規劃、比賽準備、學業進修等具體目標密切連結，展現出高度的實用導向與操作性。

(三) 結構影響性：

選手可獲得的資訊資源受限於教練支持、人際網絡密度及數位平臺接觸程度等外部條件，進而影響資訊資源取得之順利與否。

此三項觀察具體深化了資訊需求理論對主體能動性與結構環境相互作用的理解，亦突顯競技運動場域中資訊需求的實務面向與情境變異。



三、動態模組化的資訊搜尋行為：超越線性歷程的 ISP 模型

本研究發現，長跑選手在資訊搜尋歷程中展現出高度的情境與行動彈性，其行為樣態與 Kuhlthau (1991) 所提出的資訊搜尋過程理論 (ISP) 及 Ellis (1993) 資訊行為特徵具有高度對應。本研究進一步揭示以下三項特徵：

- (一) 彈性組合、非線性展開：選手的資訊搜尋行為並非固定循序進行，而是依據生涯階段、任務需求與資訊資源狀況，靈活選擇不同的搜尋策略。有時會跳過某些階段，或反覆在搜尋與驗證之間往返，呈現出可依情境調整的「模組化」樣態。
- (二) 人際與非正式資訊環境的依賴性：資訊取得多仰賴同儕、學長姐、社群平臺等人際網絡，重視即時性、實用性與經驗性資訊，顯示非正式來源在運動場域中的重要地位。
- (三) 知識再生產與社群分享功能：選手在滿足自身資訊需求的同時，也逐步轉變為資訊的提供者，透過經驗分享與傳承參與社群知識建構，強化運動生態系的資訊流動與文化延續。

此一動態而具社會性的資訊行為樣態，對 ISP 與 Ellis 理論中的互動性與社會建構層面提供實證補充，亦呼應當代資訊行為研究對使用者主體性與社群脈絡的關注

四、專業資訊行為的情境擴展：延伸 Leckie 等人資訊行為模型

本研究發現，長跑選手在其運動生涯的不同階段中，展現出以任務為導向、資訊來源多元、重視評估與經驗驗證的資訊行為特徵，與 Leckie 等人 (1996) 針對專業人士所提出的資訊行為模型高度契合。然而，相較於傳統職業場域，本研究所觀察到的運動場域資訊實踐亦呈現出以下幾項獨特特徵：

- (一) 角色多重與流動性高：選手常在選手、學生、教練、創業者等多重角色間轉換，資訊需求亦隨生涯任務與角色變化而動態調整，反映出資訊行為的階段性與彈性。
- (二) 資訊來源以非正式與口語為主：資訊多來自同儕、跑團社群、教練、學生或社群平臺等非正式管道，選手更重視資訊的即時性、實用性與經驗可信度，而非傳統意義上的權威性或正式出版資源。



(三) 資訊行為兼具社群與文化功能：資訊不僅用於解決個人問題，更承載著社群認同建構、跑步文化傳承與團體連結的功能，強調資訊實踐的社會性與文化性意涵。

綜合而言，本研究顯示運動場域中的專業資訊行為不僅符合 Leckie 等人對專業資訊模式的核心結構，亦呈現出更強的流動性、情境性與社群性。此結果拓展了原模式對於非典型專業場域的適用範圍，並補充其在非正式資訊來源與文化功能層面的理論不足。

五、與深度休閒研究之比較：專業選手與休閒跑者資訊行為之差異

為釐清本研究的理論貢獻與應用，本文與吳柏瑩（2018）〈女性路跑運動參與者的資訊需求與行為之研究〉進行比較。該研究聚焦於將路跑作為深度休閒活動之女性參與者，其運動參與建立於興趣與生活平衡的基礎上；而本研究則關注以競技與生涯發展為核心的長跑選手，強調其長期投入、目標導向與策略性實踐。雖然兩者皆屬於持續參與型運動者，然在資訊行為的動機、強度與功能層面上，仍呈現明顯差異，具體說明如下：

(一) 資訊行為動機

休閒跑者主要是出於興趣、自我實現、健康維持與生活調適等內在動機而持續參與路跑活動，其資訊行為多為自主性探索，目的在於提升生活品質與身心平衡。長跑選手的資訊行為則具有更明確的任務導向，與競技表現、生涯發展或轉型準備密切相關。其資訊取得與應用往往與特定階段目標（如達標成績、國際選拔、退役轉型）緊密連結，行動模式呈現出策略性與目標導向的特質。

(二) 資訊來源與評估方式

休閒跑者傾向依賴部落格文章、社群媒體、跑友經驗與非正式網絡，重視資訊的可讀性、親和性與情感共鳴，較少進行系統性評估。相較之下，長跑選手則更常透過教練建議、專業書籍、訓練數據分析與正式管道（如官方網站、專業講座等）獲得資訊，並具備較高的判讀與評估能力，強調資訊的準確性、時效性與實用價值，常會交叉比較多方來源以確認資訊的可用性與可信度。



(三) 資訊行為的社會功能與角色轉換

休閒跑者在長期參與中，資訊行為逐漸轉化為社群經營與文化參與的媒介，如經由分享經驗、撰寫文章或參與活動，成為社群內的意見領袖或支持者。相對地，長跑選手的資訊行為則更具職能轉換意涵，特別是在進入多元發展階段後，常轉化為教練、助教、創業者等角色，其資訊實踐已超越個人運動需求，進一步用於知識傳遞、制度建構與專業形象經營，體現出資訊在競技場域中所承載的文化再生產與教育功能。

(四) 資訊行為的彈性與調整邏輯

休閒跑者的資訊使用較為自由與彈性，會依據個人生活節奏、情緒狀態與興趣轉移進行資訊調整，較不受外部結構限制。長跑選手資訊行為高度配合訓練週期、賽事安排與轉型需求進行調整，並需因應不同階段的壓力與資源配置進行資訊策略調整。此種行為展現出明確的階段性、時間敏感性與任務適應性，亦體現其資訊行為作為實踐目標與自我管理的工具性特徵。



第五章 研究結論與建議



本章旨在統整本研究之主要發現，並據以提出實務應用建議與後續研究方向。透過長跑選手運動生涯歷程與資訊行為之深入探討，本文歸納出其生涯階段的發展樣貌、資訊需求與行動特徵，並分析其背後的個人與環境影響因素。基於研究結果，本章將從實務面與學術面兩方面，針對運動支持系統的優化與未來研究，提出具體建議。

第一節 研究結論

本研究探討長跑選手在運動生涯不同階段中的發展歷程與資訊行為，透過質性訪談法，蒐集並分析選手在參與運動的動機轉變、訓練與生活平衡、以及資訊獲取與運用的實際經驗。研究過程中，研究者逐步建構出選手生涯演進的階段樣貌，並描繪其在不同情境下的資訊需求與行動樣態，呈現選手在面對競技與轉型挑戰時，如何依賴多元資訊資源與人際網絡進行抉擇與調整。綜合分析結果顯示，長跑選手的運動參與並非線性歷程，而是一個具有階段轉換與策略調整的動態過程。各階段之間的目標設定、資訊需求與情緒反應皆具有其獨特性，選手的資訊行為也受到個人條件、環境資源與社群文化等多重因素交織影響。以下將依主題分類，分別說明本研究之主要研究發現。

一、長跑選手的運動生涯發展歷程

長跑選手的運動生涯發展歷程，呈現一段從興趣萌芽到多元轉型的動態旅程。選手多自國小至高中階段受啟蒙環境所影響，逐步建立對跑步的初步興趣與參與動機。其生涯歷程可劃分為探索啟蒙、明確專精、穩定維持與多元發展四個階段，各階段在目標設定與行動策略上展現出明顯差異。從早期的遊戲化參與及多元嘗試，到中期的系統訓練與競技導向，再到後期對運動壽命延續與角色轉型的重視，皆反映出選手如何因應不同人生節奏與運動挑戰，調整其投入模式與生涯規劃。以下將說明長跑選手於各階段的發展歷程、目標轉變與應對策略，勾勒其運動生涯的整體樣貌與轉化脈絡。



(一) 長跑生涯的起點：啟蒙環境的形成

多數選手最初進入長跑領域的動力源於國小至高中階段之探索啟蒙環境，具體契機包括：校隊體驗、跑團活動以及家庭鼓勵。校隊方面，體育老師在體育課或課後社團中引導學生參與長跑，並透過趣味性比賽激發跑步興趣；跑團則因其自由開放與同儕互動的特色，使選手得以在輕鬆自在氛圍中累積跑步經驗；家庭啟蒙多見於家長陪同跑步或鼓勵參加路跑，進而建立運動習慣。此階段之參與動機主要以探索性與娛樂性為主，選手尚未形成明確競技目標，而是透過多元運動項目的嘗試，逐步發掘自身興趣與瞭解身體潛能。

(二) 長跑選手運動生涯的四個階段性歷程

長跑選手的運動生涯發展歷程，整體可區分為「探索啟蒙」、「明確專精」、「穩定維持」與「多元發展」四個階段，反映其在不同時期的目標轉變與行動特質。每一階段皆承接前一階段的經驗基礎，並因應個人能力、需求與生涯規劃而展現出獨特的行動與發展。

選手在「探索啟蒙階段」，初次接觸運動，逐步建立對運動的興趣，並透過多元運動經驗的累積（如籃球、游泳、跳遠等）發展基礎能力；在轉向長跑領域時，亦多以短跑或跨欄等快節奏項目為起點。進入「明確專精階段」後，選手會根據自身能力評估（如短跑成績、耐力測試結果）與競賽表現（如區域性或全國性名次），選擇聚焦於長跑項目，並展開有系統的專業訓練，以達成具體成績目標與選拔標準。隨著訓練經驗的累積，選手進入「穩定維持階段」，此階段強調個人化訓練模式的建立與日常生活節奏的調整，選手將主要目標轉向成績穩定與個人紀錄的突破，並更加重視傷害預防、恢復管理與賽事策略等整合性實踐。最後，在「多元發展階段」，選手面對競技生涯高峰後的轉折，開始積極探索教練助理、跑團經營、學術進修等新角色，並以運動與職涯平衡為核心，將個人運動專長延伸至教育推廣、創業實踐與社群經營等多元發展路徑，展現出運動生涯後期的轉化與延續特質。

(三) 長跑選手於不同生涯階段的目標與策略演進：從興趣啟動到多元轉型

在「探索啟蒙階段」，選手的核心目標為培養運動興趣並認識個人身體能力，常透過多元運動參與及非正式的遊戲化經驗，激發初步動機與參與意願。此階段重視自由參與及內在動機的建立，奠定後續專項選擇的基礎。進入「明確專精階段」後，選手將目標聚焦於提升競技成績、爭取代表資格與尋求外部資源（如贊助與制度支持）。對應策略包括專項化訓練規劃、系統性的賽事布局，以及生活節奏的調整，反映出其高度目標導向與績效取向的運動行動風格。當選手進入「穩定維持」階段，目標轉為維持競技巔峰、預防傷害與延長運動壽命。此階段的策略傾向精緻化與結構化，涵蓋恢復期管理、訓練負荷控制與目標成績的量化追蹤，並強調生理與心理層面的平衡維護。當至「多元發展階段」，選手逐步轉向探索職涯轉型、社群連結與知識傳承。目標不再僅限於場上的表現，而是強調運動專長的延伸與社會貢獻。常見策略包括進行跨領域學習、擔任助教職務、參與跑團經營、從事學術進修，乃至經營個人品牌，呈現出競技與生涯整合的複合性行動模式。

二、長跑選手在不同運動生涯階段下的資訊行為

本研究歸納出長跑選手資訊需求的階段性特徵，並描繪出其在資訊來源選擇、評估與分享上的動態模式，以及資訊搜尋過程中所產生的多元情緒反應，進一步闡明資訊行為在選手運動發展脈絡中的重要性與影響。

(一) 資訊需求的階段性與情境性

長跑選手在運動生涯發展階段中所展現的資訊需求，整體可區分為三大類別，分別為「運動專業資訊」、「賽事相關資訊」與「生涯與現況調適資訊」，各類別涵蓋的內容面向隨選手目標與角色轉變而有所差異。首先，運動專業資訊主要包括訓練方法、跑步動作優化、移地訓練規劃、營養補給策略、傷害預防與復健措施，並延伸至運動贊助資源的取得與對接。賽事相關資訊則涵蓋賽事日程與報名流程、標籤賽事與資格認證、賽道特性與氣候條件、成績與策略分析等，為選手進行備賽與競賽決策的重要依據。生涯與現況調適資訊涉及學業與職涯規

劃、心理調適與時間管理、跑團經營與創業實踐、社群經營與品牌建立等面向，回應選手在運動與生活整合、角色轉型與未來發展上的多重需求。

上述三類資訊需求在長跑選手的不同生涯階段中展現出明顯差異。在「探索啟蒙」階段，選手資訊需求傾向基礎性與探索性，主要關注入門訓練方法、賽事參與流程與時間分配技巧，以建立運動興趣與適應初步挑戰。進入「明確專精階段」後，資訊需求轉向競技導向，選手積極尋求能提升表現的高強度訓練法、賽事達標條件與策略性備賽資訊，並開始規劃學業與運動的雙重發展。在「穩定維持階段」，選手注重個人化與結構化的資訊內容，聚焦於訓練負荷管理、傷害預防、恢復調節與心理韌性的維持，並針對重要賽事進行精準規劃與資源整合；此階段亦開始出現對運動壽命延續與生活節奏調整的資訊需求。最後，在「多元發展階段」，資訊需求轉向支持選手身份轉型與多面向發展，包括運動教學、跑團經營、品牌行銷、創業實務與長期職涯布局。

(二) 長跑選手的資訊行動：多元來源、審慎評估與主動分享

長跑選手在其不同生涯發展階段中，展現出高度主動且具策略性的資訊行動。他們主要透過人際網絡、網際網路資源與教育機構環境三大類型的資訊來源來建構個人知識體系與決策基礎。人際網絡包含隊友、學長姐、教練與物理治療師等，透過日常互動與實務經驗提供具情境性的即時建議。網際網路則包括運動社群平臺、影音平臺與學術資料庫，有助於選手進行自主查詢、持續學習與知識擴充。教育機構環境則透過課程教學、講座活動與訓練設施，提供制度化且具專業深度的知識支援。這三種來源彼此互補，構成一個多元而具彈性的資訊生態系統，有效支撐選手在訓練實踐與生涯規劃過程中的各項資訊需求。除此之外，長跑選手亦展現出明確的資訊評估與分享行為。在資訊評估方面，選手重視資訊來源的可信度，尤其仰賴具實務經驗的同儕與教練意見；當資訊涉及較高專業門檻時，則透過專業人士諮詢與人際網絡進行交叉驗證，以強化資訊的準確性與實用性。科學數據與實證研究也被視為關鍵依據，並在某些選手的高等教育歷程中，進一步促進其批判性思維能力的養成，提升資訊判讀的品質與效度。在資訊分享層面，選手不僅將個人經驗與專業知識傳遞給後進，亦主動引介外部資源並提供職涯與創業建議，展現出對社群互助與知識傳承的積極參與。此一資訊互動與共



享的文化，強化了長跑選手於運動場域中的能動角色與實務影響力，並促進整體社群知識的累積與延續。

(三) 長跑選手在資訊行動中產生的情緒與感受

長跑選手在資訊搜尋過程中所產生的情緒反應，與其資訊行動策略與環境條件密切相關。當面臨資訊不足、來源分散或真偽難辨的情境時，選手往往會產生無力感與困惑感，導致搜尋中斷、決策延宕或放棄行動。相對地，當資訊來源明確且易於取得，特別是來自熟悉平臺或可信賴的同儕支援時，則能提升搜尋的流暢度與有效性，帶來正向的滿足感，進而強化其資訊探索的動機與信心。

此外，受訪者普遍展現出高度的求助傾向與合作意識，傾向於在遇到資訊障礙時透過人際互動與社群協助尋求解決方案，形塑出一種具備互動性與彈性的資訊應對模式。整體而言，資訊可得性、結構設計的清晰度，以及社群支援的強度，均會顯著影響選手在資訊行動過程中的情緒經驗，進而左右其資訊行動的持續性與策略選擇。這些情緒感受不僅是資訊使用經驗的反映，更是塑造選手資訊素養與行動樣態的重要因素，值得在未來運動資訊服務設計與研究中持續關注與深化探討。

三、影響長跑選手運動生涯發展歷程與資訊行為之因素

長跑選手的運動生涯發展與資訊行為，均為個人與環境因素交織下所產生的動態結果。在生涯發展層面，內在個人因素如體能條件、興趣動機與生涯規劃形塑了選手的投入強度與轉型方向；外部環境因素則透過教練指導、教育資源與經濟支持提供實踐場域與發展條件。而在資訊行為層面，選手的生涯階段與目標設定決定了資訊需求的內容與取向，訓練情境則進一步影響資訊搜尋的即時性與專業性；外部環境如網路科技、人際網絡與教育體系則共同支撐資訊的獲取效率與應用能力。

(一) 個人因素影響運動生涯歷程的展開

長跑選手的運動生涯發展深受個人因素的主導影響。體能條件與競技表現為選手能否進入與持續於特定項目的先決條件，直接影響其競技層級與專項選擇；興趣與動機則為驅動長期訓練與自我挑戰的重要心理資源，支撐選手在艱苦訓練

與壓力情境下的持續參與；而生涯規劃則隨年齡、角色與責任的轉變而浮現，對於選手的運動投入強度、轉型時機與生涯延續性產生實質影響。整體而言，個人條件與選擇是形塑生涯發展路徑的核心變項。



(二) 外部環境建構運動生涯發展的支持平臺

環境因素提供選手運動發展的外部條件與支持架構。教練與同儕網絡為選手提供實務建議與情緒支持，對於專項決策、訓練堅持與心理調適具有重要影響；教育體系與訓練資源則透過場地設施與專業教學提供穩定的學習與發展空間，強化選手技術知識與專業素養；而經濟與社會支持—包括家庭資源、贊助機制與就業保障—則決定選手能否持續專注於運動領域，成為維繫長期投入的關鍵基礎。

(三) 個人狀態決定資訊行為的導向與策略

資訊行為的內在驅動主要來自選手本身。其所處之運動生涯階段與當前目標決定資訊需求的內容與層次，從專精階段的技術與成績導向，轉向轉型階段的職涯與教育資訊焦點；資訊素養與批判能力則影響資訊搜尋與篩選的效率與品質，高素養者傾向主動尋求多元來源並進行評估與整合；此外，個人的訓練與生活情境，如學業、工作與家庭壓力，亦會調整資訊行動的模式與密集程度，使資訊行為呈現出高度情境性。

(四) 外部資訊環境支撐選手的行動效率與決策品質

外部資訊環境提供選手獲取與應用資訊的必要資源。網際網路與數位平臺使資訊取得更具即時性與可近性，選手可透過專業網站與社群媒體掌握訓練趨勢與賽事資訊；社群網絡則作為非正式但極具實務價值的互助體系，透過經驗分享與問題共解提高資訊內容的可行性與可信度；教育與訓練體系透過課程設計與師資指導，強化選手的資料檢索與批判性思考能力，提升其資訊行動的獨立性與準確性。這些環境支援共同促進選手在資訊環境中的適應與發展。

第二節 研究建議



本研究探討長跑選手於不同運動生涯階段中的發展歷程與資訊行為，並據此提出具體可行的實務應用建議與後續研究方向。本節建議內容分為三個層面：首先聚焦於資訊服務的優化，以協助運動協會、教練團隊與教育機構提供更適切的支持；其次關注選手個人資訊素養的提升，強化其在資訊使用中的主動性與反思能力；最後則提出未來研究之擴展方向，深化學術理論與實務需求之間的對話與互補。

一、 資訊服務方面：建構階段性導引與數位整合機制

為有效回應長跑選手在不同運動生涯階段所呈現之多樣化資訊需求，亟需建立更具結構性與整合性的資訊服務系統。本研究基於選手資訊行為特徵，提出兩項強化策略，旨在提升資訊取得的便利性與適切性，進而支持選手在訓練、競賽與生涯規劃上的知識實踐與決策效能。

(一) 建置分階段之資訊指引與資源導引手冊

長跑選手在不同運動生涯階段（如探索啟蒙、明確專精、穩定維持、多元發展）所需之資訊類型與搜尋策略不盡相同。建議由運動協會或教學單位主導，整合教練、運動心理師與資深選手之經驗，編製具階段性結構的資訊指引手冊。內容可涵蓋各階段訓練目標、常見問題、心理調適策略與可用資源，並透過圖文設計與 QR code 延伸閱讀，提升實用性與可近性。

(二) 建立整合型數位資訊平臺與工具應用

針對現行資訊來源分散與品質參差不齊的困境，建議開發整合型資訊平臺，統整賽事公告、訓練影音、復健指引與常見問題等資料，集中於單一入口網站。平臺應支援關鍵字搜尋與個人化推薦功能，提升資訊檢索效率與使用便利性。另可結合 Line、Instagram 等社群帳號，定期推播營養知識與訓練技巧，使資訊傳遞更貼近選手使用情境與行動習慣。



二、選手資訊素養方面：深化社群互助與個人知識建構

除了外部資訊系統的建置與優化，選手自身的資訊素養亦是影響資訊行為成效的重要因素。為促進資訊的有效運用與知識的長期累積，本研究提出兩項建議，聚焦於強化人際支持網絡與培養個人化資訊管理能力，以深化選手在資訊獲取、評估與應用過程中的主動性與持續發展潛力。

(一) 強化人際支持網絡與知識傳承機制

本研究發現，選手最信賴的資訊來源多來自教練、學長姐與跑團夥伴等具實務經驗者，顯示人際網絡在資訊獲取與應用中具高度關鍵性。建議訓練單位定期舉辦經驗交流活動，邀請已退役或轉任教練之校友，分享資訊搜尋經驗與資源使用策略。此外，可設計不同選手同儕、學長姐間的媒合互動交流計畫，提供不同階段選手一對一或小組形式的諮詢機會，促進知識流動與社群連結的持續發展。

(二) 培養個人化資訊紀錄與反思能力

為強化資訊的內化與轉化能力，應鼓勵選手建立個人資訊紀錄習慣。建議自專精階段開始，透過訓練日誌、數位筆記或行動應用程式，記錄資訊來源、使用情境與應用成果，並同步反思訓練與賽事經驗。此一歷程不僅有助於強化自我覺察與策略調整，亦為日後轉任助教或教練角色提供寶貴的經驗資料，進而推動個人知識體系之長期累積與深化。

三、未來研究建議方向：拓展研究對象脈絡與深化資訊行為理解

本研究聚焦於長跑選手在不同生涯階段中的資訊需求與行為歷程，雖已初步描繪其資訊行動的主要脈絡與影響因素，然在樣本規模、時間層次與運動類別的涵蓋上，仍存在可進一步擴充之空間。為提升研究結果的普遍性與理論建構的深度，未來研究可從量化延伸、縱貫追蹤與跨運動／跨文化比較三個面向進行拓展：包括結合問卷調查以擴大樣本與分析層次、採用縱貫性研究設計以掌握行為演變的時間向度，以及橫向比較不同運動類型與文化脈絡下的資訊行為，進一步推進運動資訊行為研究的多元化與實證深度。



(一) 結合問卷調查擴大研究樣本與需求輪廓

為提高研究成果的普遍性，未來研究可在本質性研究基礎上，進一步採用量化分析方法，以擴大資料蒐集規模與分析精確度。具體而言，可將本研究發現之核心概念、範疇與關聯性轉化為問卷設計的選項或問項，並據此建構結構化的調查工具，進一步檢驗長跑選手在資訊需求、資訊行動與策略選擇上的差異。問卷調查對象可涵蓋不同年齡層、性別、運動年資及參與型態之受試者，以提升研究結果的代表性與普遍性。此設計除可擴大樣本數並納入多元背景外，亦能透過量化分析驗證質性研究所提出的理論脈絡，進而補充質性研究的深度與廣度，提升研究整體之價值。

(二) 以縱貫性設計追蹤長跑選手資訊行為的階段性演變

本研究訪談之長跑選手橫跨不同運動生涯階段，揭示其資訊行為隨階段發展而展現出差異性。過去文獻指出，長跑是一項需長期訓練與穩定心理素質的運動，其競技表現仰賴長時間的技術與經驗累積。多數長跑選手具備較長的運動生涯歷程，從啟蒙到成熟階段需經年累月地投入專業訓練與自我調適。基於此特性，建議未來研究可於本研究基礎上，進一步採用縱貫性研究設計 (longitudinal study)，針對同一群選手進行長期追蹤，深入觀察其在不同生涯階段中資訊需求、行為策略與心理動態的變化歷程。此舉將有助於補足橫斷式研究所無法呈現的行為演化脈絡，並強化運動資訊行為研究的動態理解與實務應用價值。

(三) 拓展運動類別與文化脈絡之比較研究

未來研究可進一步拓展運動項目的範疇，涵蓋游泳、單車、球類等不同運動類型，藉由比較不同運動選手在資訊來源、評估準則與行動傾向上的異同，提供更全面的運動資訊行為視角。此外，亦可結合跨文化比較觀點，探討不同國家與地區（如臺灣、歐美、日本）運動員在文化脈絡下的資訊行為差異，進一步彌補現有研究以單一運動類別與本地選手為主的侷限，推動運動資訊行為研究的多元化與國際化發展。





參考文獻

中華奧林匹克委員會（2025）。田徑。中華奧林匹克委員會。

<https://www.tpenoc.net/sport/athletics/>

王雅諭（2016）。從工作角色的多重任務分析大學教師資訊行為〔未出版之碩士論文〕。國立中興大學圖書資訊學研究所。

王順正、林玉瓊（2021年11月23日）。長跑選手馬拉松成績的老化趨勢。運動生理學網站。<http://www.epsport.net/epsport/week/show.asp?repno=477>

江盈欣（2016）。新手媽媽於虛擬社群之資訊行為〔未出版之碩士論文〕。淡江大學資訊與圖書館學系碩士班。

吳美美（2006）。資訊時代人人需要資訊素養。社教雙月刊，73，4-5。

吳春秋（2015）。臺北市高中職運動選手學校適應與生涯發展之研究〔未出版之碩士論文〕。臺北市立大學體育學系體育碩士在職專班。

吳柏瑩（2018）。女性路跑運動參與者的資訊需求與資訊行為研究〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所。

李吳菊（2024年6月19日）。【專訪】高懸29年馬拉松紀錄—許績勝老師：談臺灣長跑環境的困難與紀錄的突破。運動筆記。

<https://running.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=110505&subtitle=%E3%80%90%E5%B0%88%E8%A8%AA%E3%80%91%E9%AB%98%E6%87%B8%2029%20%E5%B9%B4%E9%A6%AC%E6%8B%89%E6%9D%BE%E7%B4%80%E9%8C%84%EF%BC%8D%E8%A8%B1%E7%B8%BE%E5%8B%9D%E8%80%81%E5%B8%AB%EF%BC%9A%E8%AB%87%E8%87%BA%E7%81%A3%E9%95%B7%E8%B7%91%E7%92%B0%E5%A2%83%E7%9A%84%E5%9B%80%E9%9B%A3%E8%88%87%E7%B4%80%E9%8C%84%E7%9A%84%E7%AA%81%E7%A0%B4>

李昭慶（2003）。田徑運動教材教法之研究。淡江體育，(6)，31-38。

<https://doi.org/10.6976/TJP.200311.0031>

李婷媛（2006）。研發機構工程師資訊行為及其在資訊服務應用之探討〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣大學圖書資訊學研究所。

李韻如（2002）。一個優秀運動員的養成模式〔未出版之碩士論文〕。國立交通大學工業工程與管理系。



周志文（2012）。從知識建構探索研究生之資訊使用行為〔未出版之碩士論文〕。

國立中興大學圖書資訊學研究所

林幸台（1987）。生計輔導的理論與實施。五南。

林泊穎（2020）。我國退役職業籃球選手職業生涯之研究〔未出版之碩士論文〕。

國立政治大學勞工研究所。

林珊如（2001）。資訊行為，載於賴鼎銘、黃慕萱、吳美美、林珊如（編），圖書資訊學概論（頁 219-265）。空中大學。

林珊如（2021）。資訊行為研究觀察綜述（2010-2019），載於吳美美（編），圖書資訊學研究回顧與前瞻 2.0（頁 224-243）。元華文創。

林珊如、許禎芸（2008）。從國內碩士論文探討資訊行為相關研究。圖書資訊學研究，3(1)，51-74。

林慶勝（2015）。追求卓越：一位原住民女性田徑選手的生命敘說〔未出版之碩士論文〕。國立臺北教育大學體育學系碩士班。

邱銘心（2012 年 10 月）。資訊需求。教育百科。

<https://pedia.cloud.edu.tw/Entry/Detail/?title=%E8%B3%87%E8%A8%8A%E9%9C%80%E6%B1%82&search=%E8%B3%87%E8%A8%8A%E9%9C%80%E6%B1%82>

洪示容（2016）。懷孕婦女資訊需求與行動健康 APP 使用行為之研究〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所。

紀朝文（2011）。我跑·故我在：一位田徑選手的自我敘說〔未出版之碩士論文〕。國立臺北教育大學體育學系碩士班。

翁文卿（2006）。我國優秀女子田徑中距離選手訓練歷程〔未出版之碩士論文〕。中國文化大學運動教練研究所。

國家運動訓練中心（2024 年 6 月 27 日）。奧運成績。國家運動訓練中心競技運動處。

<https://www.nstc.org.tw/Athletics/Home/Article/b56e0452-4697-49cc-8583-cc82a643b0b3>

張添洲（1994）。生涯發展與規劃。五南。

張添洲（2007）。學習規劃與生涯發展。五南。



- 張惠茹（2015）。**旅遊虛擬社群參與者資訊分享及使用行為**〔未出版之碩士論文〕。國立中興大學圖書資訊學研究所。
- 教育部體育署（2024）。113 年運動現況調查。臺北市：教育部。
- 莊秀禎（2009）。**基督教神職人員的工作角色、任務與資訊行為之研究**〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣大學圖書資訊學研究所。
- 莊博仰（2020）。**台灣菁英長跑選手的社會支持來源與內涵 - 奧運馬拉松選手的個案研究**〔未出版之碩士論文〕。國立中正大學運動競技系運動與休閒教育研究所。
- 許唐漢（2013）。**台灣速度女王陳雅莉運動歷程（1981—2001）敘說之研究**〔未出版之碩士論文〕。長榮大學運動休閒管理學系(所)。
- 許樹淵（1992）。**田徑論**。偉斌體育研究社。
- 許績勝、馬君萍、王耀聰、陳建勳（2014）。長跑運動員運動承諾之研究。**興大體育學刊**，(13)，117-128。
- 郭子元（2000）。**我國優秀女子田徑運動員訓練歷程之研究**〔未出版之碩士論文〕。中國文化大學運動教練研究所。
- 郭嘉秘（2014）。「**拚命鐵娘**」：一位永不妥協的女性田徑運動員之生命故事〔未出版之碩士論文〕。臺北市立大學競技運動訓練研究所。
- 陳川森、黃元鶴（2011）。客家文化研究生之資訊尋求行為：資訊視域之觀點。**大學圖書館**，15(1)，144-170。https://doi.org/10.6146/univj.2011.15-1.08
- 陳向明（2002）。**社會科學質的研究**。五南。
- 陳瑩（2011）。**自然史博物館策展人員資訊行為之研究**〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所在職進修碩士班。
- 陳鴻雁（2012）。**田徑指導手冊**。行政院體育委員會。
- 陳鎰斌（2005）。淺談生涯發展。**內湖高工學報**，16，117-138。
- 曾廷瑋（2025）。跑道上的敘說探究——一位長跑運動員的運動實踐知識認識歷程〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學體育與運動科學系。
- 曾建盛（2013）。**鋼鐵人生：一位田徑全能運動選手的生涯轉換敘說**〔未出版之碩士論文〕。國立臺北教育大學體育學系碩士班。
- 森林跑站（無日期）。關於跑站。森林跑站。https://www.runbase.com.tw/about-us/



- 黃柏堯（2011）。電視新聞文字記者資訊行為與資訊焦慮之現象研究〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所
- 黃荷雯（2023）。奔向尋常之旅的猝睡兔：一位田徑選手的敘說分析〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學體育與運動科學系。
- 黃慕萱（1994）。情境模式在解釋資訊尋求行為之適用性探討。圖書館學刊，(9)，49-70。<https://doi.org/10.6182/jls.1994.9.049>
- 黃慕萱（2001）。成人讀者之資訊尋求行為。臺北市立圖書館館訊，19(2)，9-19。
- 詹俊成、陳素青（2013）。落實運動員生涯輔導策略之探討。中華體育季刊，27(1)，31-37。<https://doi.org/10.6223/qcpe.2701.201303.1305>
- 運動視界編輯（2019年4月25日）。協助選手創造舞台「國手匯」提供破全國馬拉松紀錄獎金50萬。運動視界。<https://www.sportsv.net/articles/62196>
- 網路溫度計 DailyView（2023年，11月）。好玩到捨不得離場！2023全台都瘋的「新型態路跑」特色Top10。城市學。<https://city.gym.com.tw/article/107698>
- 趙心屏 Rose Chao（2024年1月1日）。吃苦當吃補的「積勝」哲學。運動筆記。
<https://running.biji.co/index.php?q=review&act=detail&id=45566&subtitle=%E5%90%83%E8%8B%A6%E7%95%B6%E5%90%83%E8%A3%9C%E7%9A%84%E3%80%8C%E7%A9%8D%E5%8B%9D%E3%80%8D%E5%93%B2%E5%AD%8B>
- 劉妍玲（2015）。『競』速人生，『走』馬看花：一位退役田徑選手重返舞臺的自我敘說〔未出版之碩士論文〕。臺北市立大學體育學系體育教學碩士學位班。
- 劉郁彣（2017）。大學生對於個資保護議題之資訊需求與尋求研究〔未出版之碩士論文〕。輔仁大學圖書資訊學系碩士班。
- 劉雅芳（2007）。單身女性日常生活資訊行為模式〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣大學圖書資訊學研究所。
- 潘瑞根（2016年1月30日）。中距離與長距離跑步訓練。無敵 BESTA。
<https://www.bestatw.com.tw/zh-tw/News/news/Content/3648>
- 蔡天怡（2021）。資訊行為理論與研究取向概述（2010-2019），載於吳美美（編），
圖書資訊學研究回顧與前瞻 2.0（244-262頁）。元華文創。



賴宗明（2021）。國中田徑選手運動心理資本、正向情緒影響運動表現之研究-以高屏地區為例〔未出版之碩士論文〕。國立屏東大學體育學系碩士班。

賴意文(2023年10月9日)。破馬拉松世界紀錄 Kiptum：知道自己能做到。Yahoo！運動。

<https://tw.sports.yahoo.com/news/%E7%A0%B4%E9%A6%AC%E6%8B%89%E6%9D%BE%E4%B8%96%E7%95%8C%E7%B4%80%E9%8C%84-kiptum-%E7%9F%A5%E9%81%93%E8%87%AA%E5%B7%B1%E8%83%BD%E5%81%9A%E5%88%B0-231357534.html>

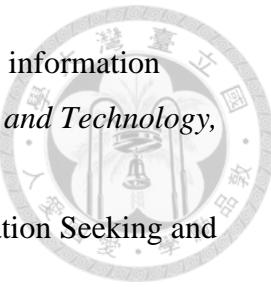
賴盟千（2021）。國中輔導教師之資訊需求與資訊尋求行為探討〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣師範大學圖書資訊學研究所圖書資訊學碩士在職專班。

轉身（2021年4月26日）。【教練之道】台灣馬拉松紀錄保持者—許績勝的長跑哲學。RACE ON 銳速運動醫學。

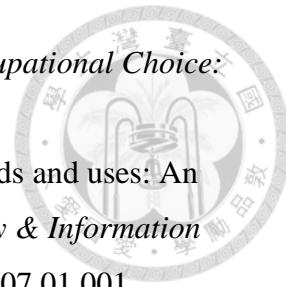
<https://www.raceon.com.tw/zh-TW/blogs/news/66342>

蘇慧捷（2002）。從自助旅遊者資訊行為探討旅遊網站內容之規劃〔未出版之碩士論文〕。國立臺灣大學圖書資訊學研究所。

- Baker, L. M. (2004). The information needs of female police officers involved in undercover prostitution work. *Information Research*, 10(1), 209.
- Belkin, N. J. (1980). Anomalous states of knowledge as a basis for information retrieval. *Canadian Journal of Information Science*, 5, 133-143.
- Bennie, A., & O'Connor, D. (2006). Athlete transition: an investigation of elite track and field participation in the post-high school years. *Change: Transformations Education*, 9 (1), 59–68.
- Bloom, B.S. (1985). *Developing Talent in Young People*. Ballantine.
- Butrym, Ted M. (2000). *Posthuman podiums: The technological life -history narratives of elite track and field athletes* [Unpublished doctoral dissertation]. The University of Tennessee.
- Byström, K. (1999). *Task complexity, information types and information sources: Examination of relationships* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Tampere.
- Byström, K. (2005). *Information activities in work tasks*. In K. E. Fisher, S.



- Byström, K., & Hansen, P. (2005). Conceptual framework for tasks in information studies. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 56(10), 1050-1061. <https://doi.org/10.1002/asi.20197>
- Byström, K., & Järvelin, K. (1995). Task Complexity Affects Information Seeking and Use. *Information Processing & Management*, 31, 191-213. [https://doi.org/10.1016/0306-4573\(95\)80035-R](https://doi.org/10.1016/0306-4573(95)80035-R)
- Case, D. O. (2006). Information seeking. *Annual Review of Information Science and Technology*, 40, 293-327.
- Case, D. O., & Given, L. M. (2016). *Looking for information: a survey of research on information seeking, needs, and behavior* (4th ed.). Bingley, UK: Emerald.
- Côté, J. & Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. In J. M. Silva & D. E. Stevens (Eds.), *Psychological foundations of sport* (pp. 485-502). Berkeley, CA: Allyn & Bacon
- Dervin, B. & Nilan, M. (1986). Information needs and uses. *Annual Review of Information Science and Technology*, 21, 3-33.
- Ellis, D. (1989). A behavioural approach to information retrieval system design. *Journal of Documentation*, 45(3), 171-212. <https://doi.org/10.1108/eb026843>
- Ellis, D. (1993). Modeling the Information-Seeking Patterns of Academic Researchers: A Grounded Theory Approach. *The Library Quarterly: Information, Community, Policy*, 63(4), 469-486. <https://doi.org/10.1086/602622>
- Ellis, D. and Haugan, M. (1997). Modelling the information seeking patterns of engineers and research scientists in an industrial environment. *Journal of Documentation*, 53(4), 384-403. <https://doi.org/10.1108/EUM0000000007204>
- Erdelez & L. McKechnie (Eds.), Theories of information behavior (pp. 174-178) : Information Today.
- Erega, A. (2021). “To Push or Not to Push?”; *Exploring Lived Experiences of Former Women Track and Field Student-Athletes Who Trained and Competed Through Pain and Injury* [Unpublished doctoral dissertation]. The University of North Carolina at Charlotte.
- Ford, N. (2015). Introduction to information behaviour. London: Facet Publishing.
- Freund, L. (2015). Contextualizing the information-seeking behavior of software engineers. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 66(8), 1594-1605. <https://doi.org/10.1002/asi.23278>



- Ginzberg, E., Ginsburg, S.W., Axelrad, S., & Herma, J. (1951). *Occupational Choice: An Approach to a General Theory*. Columbia University Press.
- Gonzalez-Teruel, A., & Abad-Garcia, M. F. (2007). Information needs and uses: An analysis of the literature published in Spain, 1990-2004. *Library & Information Science Research*, 29(1), 30-46. <https://doi.org/10.1016/j.lisr.2007.01.001>
- Hall, D.T. (1976). *Careers in Organizations*. Goodyear Publishing Company.
- Henriksen, K., Stambulova, N., & Roessler, K. K. (2010). Successful talent development in track and field: considering the role of environment. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20(2), 122–132.
<https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01187.x>
- Hollings, S. C., Mallett, C. J., & Hume, P. A. (2014). The Transition from Elite Junior Track-and-Field Athlete to Successful Senior Athlete: Why Some Do, Why others Don't. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(3), 457-471. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.9.3.457>
- Huxley, D. J., O'Connor, D., & Bennie, A. (2018). Olympic and World Championship track and field athletes' experiences during the specialising and investment stages of development: a qualitative study with Australian male and female representatives. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(2), 256–272. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2017.1393452>
- Ivancevich, J. M., & Gleck, W. F. (1989). *Foundations of personnel-human resource management*(4th ed.). Homewood, IL: Irwin.
- Magee, R.M., & Simpson, A.T. (2019). Understanding early research experiences through the lens of connected learning. *Proceedings of the Association for Information Science and Technology*, 56.
- Krikelas, J. (1983). Information seeking behavior: Pattern and concepts. *Drexel Library Quarterly*, 19(8), 5-20.
- Kuhlthau, C. (1988). Developing a model of the library search process: Cognitive and affective aspects. *Reference Quarterly*, 28, 232-242.
- Kuhlthau, C.C. (1991). Inside the search process: Information seeking from the user's perspective. *Journal of the American Society for Information Science*, 42, 361-371. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1097-4571\(199106\)42:5<361::AID-ASI6>3.0.CO;2-%23](https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4571(199106)42:5<361::AID-ASI6>3.0.CO;2-%23)

- Landry, C. F. (2006). Work roles, tasks, and the information behavior of dentists. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 57(14), 1896-1908. <https://doi.org/10.1002/asi.20385>
- Leckie, G.J., Pettigrew, K.E., & Sylvain, C. (1996). Modeling the Information Seeking of Professionals: A General Model Derived from Research on Engineers, Health Care Professionals, and Lawyers. *The Library Quarterly*, 66(2), 161-193. <https://doi.org/10.1086/602864>
- Pettigrew, K. E., Fidel, R., & Bruce, H. (2001). Conceptual frameworks in information behavior. *Annual Review of Information Science and Technology (ARIST)*, 35, 43-78.
- Rouse, W. B., & Rouse, S. H. (1984). Human information seeking and design of information systems. *Information Processing & Management*, 20(1-2), 129-138. [https://doi.org/10.1016/0306-4573\(84\)90044-X](https://doi.org/10.1016/0306-4573(84)90044-X)
- Russell, H.C., & Wiese-Bjornstal, D.M. (2015). Narratives of Psychosocial Response to Microtrauma Injury among Long-Distance Runners. *Sports*, 3(3), 159-177. <https://doi.org/10.3390/sports3030159>
- Schein, E.H. (1978). *Career Dynamics: Matching Individual and Organizational Needs*. Addison-Wesley Publishing Company.
- Stambulova, N., & Wylleman, P. (2014). Athletes' career development and transitions. In A. Papaioannou, & D. Hackfort (Eds.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (pp. 605-620). (International Perspectives on Key Issues in Sport and Exercise Psychology). Routledge.
- Super,D.E.(1976). *Career Education and the Meaning of Work, Monographs on Career Education*. United States Office of Education.
- Taylor, R.S. (1968). Question-Negotiation and Information Seeking in Libraries. *College and Research Libraries*, 76, 251-267.
- Terjesen, S. (2005). Senior women managers' transition to entrepreneurship: leveraging embedded career capital. *Career Development International*, 93 10(3), 246-259. <https://doi.org/10.1108/13620430510598355>
- Thomas, D. S. (2018). *The Process of Becoming a Professional Track and Field Athlete: A Grounded Theory Study* [Unpublished doctoral dissertation]. Capella University.



- Watkins, I. K. (2014). *Once a runner, always a runner? Athletic retirement processes of Finnish female distance runners* [Unpublished master dissertation]. Temple University.
- Wersig, G. (1971). *Information-Kommunikation-Dokumentation*. Verlag Dokumentation, Pullach bei Munchen.
- Wilson, T.D. (1981). On user studies and information needs. *Journal of Documentation*, 37(1), 3-15. <https://doi.org/10.1108/eb026702>
- Wilson, T. D. (1997). Information behaviour: An interdisciplinary perspective. *Information Processing & Management*, 33(4), 551-572.
[https://doi.org/10.1016/S0306-4573\(97\)00028-9](https://doi.org/10.1016/S0306-4573(97)00028-9)
- Wilson, T.D. (1999). Models in information behaviour research. *Journal of Documentation*, 55(3), 249-270. <https://doi.org/10.1108/EUM0000000007145>
- Wilson, T.D. (2000). Human information behavior. *Informing Science*, 3(2), 49-56.
<https://doi.org/10.28945/576>
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D.(2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 7-20.
[https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00049-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3)





附錄一 研究邀請函(給國手匯)

國手匯團隊，您好，

我是國立臺灣大學圖書資訊學碩士班的研究生沈玉涵，目前正在進行我的碩士論文研究，題目是「從運動生涯發展階段探討長跑選手資訊行為之樣態」。這項研究的核心在於深入了解長跑選手的運動生涯發展歷程，以及他們在不同階段的資訊需求、資訊來源和資訊使用行為。

我一直以來都非常關注國手匯所提供的內容，貴平臺不僅為運動員創建了一個強而有力的社群網絡，還透過網站和社群媒體活動，讓更多人能夠了解運動員的豐富經歷與感人故事。國手匯的努力，不僅僅是推動運動員的成就，更是促進了運動文化的廣泛傳播和理解。

在此，我懇請國手匯的支持，協助我聯繫一些有意願參與研究的現役長跑選手。我希望能透過訪談，蒐集他們在運動生涯不同階段的寶貴經驗和心得，以深入探討長跑選手在面對挑戰時，如何獲取、選擇和應用資訊。

為了確保資料的完整性和準確性，我計劃在訪談過程中進行全程錄音並詳細記錄。訪談結束後，我將把錄音內容轉錄為逐字稿，這些資料僅用於學術研究目的，且所有個人資訊將採取匿名處理，嚴格保密，絕不洩露。

我深信，您的支持將對本研究產生積極而深遠的影響，不僅有助於建構長跑選手運動生涯的全貌，還能豐富我們對於運動員如何應對信息需求的理解。希望您能考慮幫助我聯繫到更多有意願的選手參與這項研究。

若您有任何問題或需要更多詳情，請隨時與我聯絡。期待能得到您的回覆，也非常感謝您對本研究的關注與協助。

謹祝

平安喜樂

國立臺灣大學 圖書資訊學
研究所

指導教授：羅思嘉 老師

研究生：沈玉涵

中華民國 年 月 日

附錄二 研究邀請函(給森林跑站)



森林跑站團隊，您好，

我是國立臺灣大學圖書資訊學碩士班的研究生沈玉涵，目前正在進行我的碩士論文研究，題目是「從運動生涯發展階段探討長跑選手資訊行為之樣態」。這項研究的核心在於深入了解長跑選手的運動生涯發展歷程，以及他們在不同階段的資訊需求、資訊來源和資訊使用行為。

首先，誠摯感謝森林跑站一直以來對臺灣跑步文化的推廣與支持。貴團隊不僅提供了跑者舒適的淋浴寄物服務和多樣化的跑步課程，還提供了健康美味的輕食，並且給予許多優秀的長跑選手授課或贊助的機會。這些努力不僅豐富了跑者的體驗，更在推動整體跑步社群的發展方面做出了巨大貢獻。

在此，我懇請森林跑站的支持，協助我聯繫一些有意願參與研究的長跑選手。我希望能透過訪談，蒐集他們在運動生涯不同階段的寶貴經驗和心得，以深入探討長跑選手在面對挑戰時，如何獲取、選擇和應用資訊，以及他們的生涯階段。

為了確保資料的完整性和準確性，我計劃在訪談過程中進行全程錄音並詳細記錄。訪談結束後，我將把錄音內容轉錄為逐字稿，這些資料僅用於學術研究目的，且所有個人資訊將採取匿名處理，嚴格保密，絕不洩露。

我深信，您的支持將對本研究產生積極而深遠的影響，不僅有助於建構長跑選手運動生涯的全貌，還能豐富我們對於運動員如何應對信息需求的理解。希望您能考慮幫助我聯繫到更多有意願的選手參與這項研究。

若您有任何問題或需要更多詳情，請隨時與我聯絡。期待能得到您的回覆，也非常感謝您對本研究的關注與協助。

謹祝

平安喜樂

國立臺灣大學

圖書資訊學研究所

指導教授：羅思嘉 老師

研究生：沈玉涵

中華民國 年 月 日

附錄三 參與研究同意書



選手，您好

本研究旨在建構長跑選手的運動生涯發展歷程，並探討長跑選手在不同運動生涯發展階段下的資訊行為。為此，我們將透過訪談的方式進行資料收集。訪談預計將持續約1至2小時，並在全程錄音的情況下進行。您在訪談中真誠分享的寶貴資料將被用於學術研究之目的。

本研究所收集的所有資訊與逐字稿，研究者將嚴格遵守保密原則，您的個人資訊將以匿名的方式呈現。如果您在訪談過程中有任何疑問，研究者將隨時為您提供解答。此外，您在訪談期間享有完全的自由，可以隨時選擇退出研究，無需提供任何理由。

我們非常珍視您的參與，因為您的見解和經驗對本研究具有重要的價值與意義。如果您已充分了解本研究的目的及資料收集處理方式，並願意參與本研究，請在以下簽署您的姓名，以示同意參與研究並允許研究者在報告中引用您提供的資訊。

衷心感謝您對本研究的支持與協助！

參與者：_____（簽名）

日期：

國立臺灣大學

圖書資訊學研究所

指導教授：羅思嘉 老師

研究生：沈玉涵

附錄四 長跑選手相關網路報導文章清單



研究對象	來源	發表時間
A	國手匯	2019 年 11 月 5 日
C	don1don	2021 年 4 月 16 日
D	don1don	2021 年 4 月 5 日
F	國手匯	2019 年 10 月 9 日
G	今日新聞 NOWnews	2018 年 11 月 28 日

附錄五 訪談大綱（研究者版本）



親愛的選手 您好，

首先非常感謝您願意接受訪談。本研究目的為建構長跑選手的運動生涯發展歷程，並探討長跑選手在不同運動生涯發展階段下的資訊行為，訪談內容僅作為撰寫碩士論文用，為求資料的完整性及分析所需，訪談過程將全程錄音與記錄，將訪談資訊轉譯為逐字稿，您的個人資料將以匿名方式謹慎並妥善處理。

- 一、請您聊聊您最近一次參加的比賽？（最近即將參加或剛參加）（比賽的項目、成績結果如何？）
- 二、當初怎麼會知道有這個比賽？（例如教練、網路資訊等）
- 三、除了比賽資訊，您平常在訓練的時候會需要哪些資訊呢？
- 四、您通常怎麼獲得這些資訊？
- 五、您目前為某某機構/計畫的教練/選手，參與對您的影響？
- 六、您覺得您目前或現階段在長跑運動生涯的主要重心或任務是什麼？
- 七、您是什麼時候開始接觸長跑運動？接觸的契機為何？有接觸過其他運動項目嗎？
- 八、您覺得從您接觸長跑運動開始，經歷過哪些階段經驗？
- 九、而在過去不同階段中，有沒有遇到什麼特別的經驗？例如特別的困難或挑戰？或是印象特別深刻的人事物？
- 十、在過去不同的階段經驗中，有沒有哪些資訊是您覺得對您很重要的？
- 十一、您通常都怎麼得到這些資訊或資源？會有教練或相關組織幫您嗎？
- 十二、取得這些資訊或資源的過程，是否順利？是否有挫折困難或令你難忘的經驗？（若是遇到困難如何解決？為何會令人難忘？）
- 十三、得到或是無法取得這些資訊或資源，您會有什麼感覺？（例如開心、滿意、沮喪等）
- 十四、請您聊聊下半年賽事規劃以及對於自己未來長跑生涯的想法或規劃？
- 十五、最後，請您分享對臺灣目前長跑環境的想法或期許？

附錄六 訪談大綱（受訪者版本）



親愛的選手 您好，

首先非常感謝您願意接受訪談。本研究目的為建構長跑選手的運動生涯發展歷程，並探討長跑選手在不同運動生涯發展階段下的資訊行為，訪談內容僅作為撰寫碩士論文用，為求資料的完整性及分析所需，訪談過程將全程錄音與記錄，將訪談資訊轉譯為逐字稿，您的個人資料將以匿名方式謹慎並妥善處理。

- 一、 請您聊聊您最近一次參加的比賽？
- 二、 當初怎麼會知道有這個比賽？
- 三、 除了比賽資訊，您平常在訓練的時候會需要哪些資訊呢？
- 四、 您通常怎麼獲得這些資訊？
- 五、 您目前為某某機構/計畫的教練/選手，參與對您的影響？
- 六、 您覺得您目前或現階段在長跑運動生涯的主要重心或任務是什麼？
- 七、 您是什麼時候開始接觸長跑運動？接觸的契機為何？有接觸過其他運動項目嗎？
- 八、 您覺得從您接觸長跑運動開始，經歷過哪些階段經驗？
- 九、 而在過去不同階段中，有沒有遇到什麼特別的經驗？例如特別的困難或挑戰？或是印象特別深刻的人事物？
- 十、 在過去不同的階段經驗中，有沒有哪些資訊是您覺得對您很重要的？
- 十一、 您通常都怎麼得到這些資訊或資源？會有教練或相關組織幫您嗎？
- 十二、 取得這些資訊或資源的過程，是否順利？是否有挫折困難或令你難忘的經驗？
- 十三、 得到或是無法取得這些資訊或資源，您會有什麼感覺？
- 十四、 請您聊聊下半年賽事規劃以及對於自己未來長跑生涯的想法或規劃？
- 十五、 最後，請您分享對臺灣目前長跑環境的想法或期許？

附錄七 編碼表



一、運動生涯發展階段編碼分類表

類別		定義
探索啟蒙階段	國小至高中開始接觸	多數選手接觸運動的時間集中在國小至高中階段，並以田徑項目為主要起始
	並非一開始即接觸田徑	有些選手一開始是先接觸球類或其他短距離項目徑賽
	玩樂性質導向	選手尚未建立特定專項認同，參與運動的動機多出自與興趣與遊戲導向
明確專精階段	受環境資源與制度因素的影響	選手選擇長跑或升學就讀體育班來賺取獎金或是彌補學科表現的不足
	自我覺察與競技成果中的專項確認	選手在比賽或訓練中了解自身的優勢，進而選擇長跑作為發展項目
	動機深化與訓練投入	選手明確知道自己要以長跑作為專項並展現高度企圖心
穩定維持階段	成績突破	選手達成個人生涯重要成就，包含創下個人最佳成績或突破重要賽事門檻
	達成生涯里程碑	
	階段性目標突破	
多元發展階段	維持狀態穩定與調整	選手在競技與生活中尋求平衡，調整訓練節奏以維持穩定表現
	實務參與	選手擔任跑班助教，累積教學現場經驗，探索轉職可能
	創業實踐	選手創立跑團、經營課程或推動跑步教育
	教育進修	選手透過正式教育系統強化專業能力，包含修習師資課程、撰寫碩士論文或參與學術研究
	角色轉化	選手進入對自我角色進行重新詮釋與定位

二、資訊需求編碼分類表



類別			定義
運動專業相關資訊	訓練資訊	訓練規劃	包含訓練課表、國際訓練方式、移地訓練相關規劃的資訊
		跑姿體能	優化跑姿、從事肌力與體能訓練
	運動傷害預防與治療資訊	傷害治療	受傷後尋找醫生及相關物理治療
		傷害防治	學習相關運動傷害防治、從事肌力訓練降低受傷風險
	飲食營養資訊	運動飲食	長跑選手適合的飲食營養
		禁藥與營養品	符合安全性規範的營養品與相關禁藥管控
	贊助資訊	經費來源	穩定的經費來源支持與合作機會
賽事相關資訊	賽事分類與認證標準	賽道認證	經國際馬拉松暨長跑協會及世界田徑總會認可丈量，且符合國際競賽標準之賽事，參加有賽道認證的賽事成績可用於相關比賽的參賽資格，例如波士頓馬拉松
		標籤賽事	由世界田徑總會認證，區分為白金、金、菁英與一般標籤等級之賽事，會影響選手在相關國際比賽的資格與成績認可
		中華民國田徑協會認證賽事	選手在國內賽事達標的重要，有協會認可，賽事成績才能符合相關比賽的資格審核標準，例如奧運、世大運等
	成績資訊	競爭對手與同儕成績	選手排行「百傑榜」上的排名狀況與同儕成績、生理數據指標



類別			定義
	選手個人成績與排名		個人在臺灣百傑榜或世界田徑總會排名系統上被登錄的成績
	賽制資訊	比賽規則與裝備規定	新興科技裝備的出現可能會影響競賽規則的調整
未來發展與現況相關資訊	生涯發展	升學資訊	選手在不同教育階段對於即將升學學校的選擇
		生涯規劃資訊	競技生涯結束或畢業出社會後的生涯規劃思考，包括研究所的選擇、從事教職的選擇、未來出路等
	課業資訊	論文寫作	完成研究所階段的碩士論文
		課業學習	就學時完成學校相關的學業作業要求
	跑團經營	跑團創立	選手成立自身的跑團，開始組織與營運
		招生與行銷	身為跑團創辦人的選手，學習經營與行銷經驗

三、 資訊來源管道編碼分類表

類別		定義
人際網絡	同儕交流網絡	選手透過隊友、學長姐、運動社團以及指導之學生來進行資訊交流，多為非正式口耳相傳，並與選手日常生活有密切接觸



	專業支援網絡	選手透過教練、物理治療師、業界人士與學術界專家來獲取訓練、賽事、治療等相關資訊
網際網路	學術資訊檢索系統	選手透過國家訓練中心或大學運動科學相關系所的學術研究來獲取訓練數據與運動生理學的資訊
	線上運動社群	選手透過「跑者廣場」、「臺灣長跑競技網」、「跑友聯誼網」等社群平臺獲得較具即時性與高互動性的資訊
	其他網路資源	選手透過搜尋引擎、論壇、影音平臺如 YouTube、Instagram 與知識網站進行日常初步的查詢與學習
所屬教育機構		選手透過就讀之學校，接受正式教育，更藉由其中的課程教學、專業講座、訓練設施與學術資源等，獲取運動營養、訓練方法、運動科學等相關資訊

四、資訊評估編碼分類表

類別		定義
重視經驗來源的可信度	同儕、前輩或教練的第一手經驗	選手傾向尋求具有實務經驗的人際資源，認為有實際參與經驗者更能有詳細與具體的情境資訊，例如賽事資訊
依賴專業背景與人際資源進行交叉驗證	相關背景人士之專業資訊	選手面對專業性較高或超出自身範疇的資訊時，傾向尋求具專業知識背景的人士進行資訊確



		認
信任科學數據與建立批判性思維能力	客觀性的科學數據	選手認為科學數據提供較為準確的依循方向
	批判性思維能力	選手在相信科學數據之外，仍保有對於自身經驗的信任以及對相關資訊的判讀能力

五、資訊分享編碼分類表

類別	定義
訓練與比賽經驗之傳承	參賽經驗
	訓練方法
	技術動作
生涯與相關資源之引介	贊助廠商合作機會
	創業建議

六、尋找資訊過程的感覺或想法編碼表

類別	定義
順利與滿足感	資訊取得流暢

類別		定義
挫折與不確定感	資訊取得有障礙、混亂	選手詢問人際管道無解或是來源網站管道過於雜亂，產生停頓、挫折或混亂感
求助傾向與合作感	社群互助與資訊分享	當選手面臨資訊尋求障礙時，會尋求他人協助

七、影響長跑選手生涯發展階段的環境與個人因素編碼表

類別				定義
環境因素	訓練環境與制度	學校體育課與校隊	探索啟蒙階段	學校的訓練環境促使選手得以接觸田徑運動，並為後續的長跑專項發展奠定基礎
	社會關係網絡	教練與師長的支持	探索啟蒙階段 明確專精階段 穩定維持階段 多元發展階段	教練或師長提供選手相關的建議或支持照顧，讓選手得以穩定發展運動生涯
		家庭成員		家人對運動的正面態度是選手接觸運動的重要媒介以及延續的動力
		伴侶		伴侶的陪伴與支持能提供選手鼓勵以及心理穩定
	經濟條件與職	升學	明確專精階段	選手選擇投入長



類別				定義
生涯換壓力				跑項目獲得升學機會，以減輕家庭經濟負擔。
	訓練品質與生計	多元發展階段		選手自行出來創立跑班或尋找其他教練工作，在訓練與維持生計間努力達成平衡
個人因素	體能條件與競技表現	探索啟蒙階段 明確專精階段		選手因先天身體結構及速度耐力的基本素質，而評估適合從事長跑
	動機與興趣	明確專精階段 穩定維持階段		選手在跑步過程中發掘自己對長跑的喜愛
	職業與生涯規劃	多元發展階段		選手基於個人生涯的規畫，選擇兼顧學業與長跑運動，或是投入長跑教學培養後進

八、影響長跑選手資訊行為的環境與個人因素編碼表



類別		定義
外部環境	教育環境與學校 教學	選手透過學校的專業教育或資源，獲得豐富知識與搜尋資訊的技巧
	人際網絡與社會 支持系統	選手透過人際網絡如同儕、教練等，獲取即時性及實用性之資訊
	網際網路與科技 環境	選手藉由社群媒體、專業運動網站及國際組織平臺網站獲得即時且豐富的競技相關資訊
內在個人因素	運動生涯階段與 個人目標	選手在不同運動生涯發展階段會有不同的目標，因而產生不同的資訊需求與行為
	個人運動訓練狀 況	選手會因為個人當下面臨的訓練狀態而有不同的資訊需求