

# 學生運動員學業適應之初探

陳喬雯 新北市蘆洲國民中學體育教師

## 前言

學校體育乃為社會體育及國家體育之基石，是落實競技運動與全民運動之橋樑，更是體育運動發展的基礎（洪嘉文，2001）。為了培養學生運動競技專長，且對有運動潛能的學生，施以系統化的專業訓練，行政院體育委員會於民國 91 年 01 月 12 日召開「國家競技運動發展會議」，在其「加強運動員培訓，有效提升競技實力」會議結論中提及，請教育部配合行政院體育委員會重點發展項目，於國小、國中及高中（職）整體規劃設置體育班，並輔導大專院校建立發展特色運動或成立輔導區，以系統化銜接運動訓練任務。現今體育教育的蓬勃發展，是政府單位大力倡導基層體育班成立的成果，其成立目的在於盡

早發掘並培植優秀的運動人才，以提升我國競技運動實力，同時亦可發展為各校的特色運動（張大昌，2003）。

臺灣為在國際上發光發熱，創造出更多的「臺灣之光」，多年來積極成立體育班培植各項運動種類的優秀選手，代表臺灣至國外參加比賽，甚至往國外發展，除了好的運動成績之外，選手也會面臨到環境適應及語言溝通上的問題。基於此，學校針對體育班之學生應有更完善的規劃，不僅是選手的訓練計畫、學業及學校適應、人際關係的互動、生涯規劃等，皆需給予適度的輔導，以使其生涯發展步入正軌（詹俊成，2003；王光輝，2008）。作者從相關的文獻探討後發現，在選手的專長訓練培訓上，投注的時間相當長，因而忽略其它方面的發

展（黃鍵翔，2003；吳敏華，2005；蔡大猷，2005；王光輝，2008；林德齊，2007；鄭維宜，2008），可見對於體育班的學生除了在運動專長的訓練上，學業、人際關係及生涯規劃之重要性（詹俊成，2003；王光輝，2008）。

根據民國 102 年 4 月 24 日發布的「高級中等以下學校體育班設立辦法」第七條中，要求學校申請設立體育班時，應將課程與教學、課業及生活輔導做一完善規劃，凸顯出學習適應的重要性。現今十二年國教推行，由原本的三大領域及格，變更為四大領域及格才可畢業，在畢業門檻提高的升學壓力之下，許多體育班的學生家長對於子女的課業非常擔憂，所以為了要在學業成績跟專長成就上取得共同發展的平衡點，創造雙贏的局面，其學生在校的適應能力相形重要。愛此，體育班的學生扮演著「運動員」及「學生」的雙重角色，迫使學生承受許多的壓力，體育班學生投注相當多的時間於專長訓練上，在課業成績上較易跟不上一般同

學，若課業得不到成就感，其適應問題便自然發生；另一方面，運動場上競爭激烈，若未能取得優異成績，運動訓練的適應問題也因而產生；再者同儕之間人際關係的相處亦需費心（王光輝，2008）。因此在課業、訓練及同儕中各種壓力，或多或少皆影響著體育班學生，而造成其學習適應之困擾。有鑒於此，引起作者欲深入剖析的念頭，希望能夠釐清相關的因素。

因為體育班學生身居學生與運動員的雙重身分，因此，常面臨許多一般高中生不會遇到的生活困擾及問題（施致平、黃蕙娟，2006），然而學生運動員的生活重心無非就是學校課業、專項訓練以及交友關係，有鑒於此，作者將針對學生運動員學習適應的意義與內涵做一個初探，然後提出策略及建議以提供未來學生運動員學習適應推行上的參酌。

### 學生運動員學業適應的意義與內涵

為深入了解學生運動員在學業、訓練及人際關係之情形，本文

蒐集過去學生運動員學習適應的意義與內涵其相關論文、期刊等文獻以便作為學生運動員學業適應之初探的討論文獻，近幾年來許多研究者及政府教育單位對於學生運動員的各項學習狀況都非常的重視，因此相關的文獻內容也不在少數，作者經整理後將較明確符合欲探討方向的内容論述如表 1。

### 一、學生運動員的雙重身分

學生運動員的作息時間與一般學生有很大的不同，白天除了要修習課業扮演學生角色，課後還要參加校隊訓練擔任選手的角色，其在學科課業上的學習、專長術科上的訓練、角色扮演間的轉換，都需要花費時間、心力做調適。

### 二、學生運動員的挑戰

學生運動員投入較多時間於專長訓練上，在課業成績上自然無法與一般學生一樣好，在課業上得不到成就感，因此降低其學習意願，導致在課業成績表現不盡理想。儘管面臨著強大的課業壓力，仍需要面對術科訓練的強化，唯有專心投入練習接受多方面的挑戰，才能在

運動場上發光發熱，但是要如何才能夠兼顧課業與訓練上的挑戰，取得平衡點達到雙贏的局面呢？

### 三、學生運動員的相關討論構面

為瞭解學生學習適應上的情形，作者將各學者對學生運動員的學習適應所做之研究與討論，蒐集相關文獻後將最多學者所提之構面，分成學科適應、訓練適應、人際關係等三個面向，另外亦有學者提出研究但是討論不多者則納入其他構面，故將文獻分成此四個面向做整理如表 1。作者經由表 1 的十篇文獻中整理發現，學生運動員的學習適應內涵討論最多的為學科適應，在十篇文獻中全都有所論述著墨，因此作者將重點放在學科適應作論述，整理如下：

### 四、學生運動員學科適應相關論述

王彩鳳（2004）與蔡大猷（2005）提出學生會在考試前充分的準備，但是預習、複習功課及安排讀書計畫和整理學過的内容等習慣，表現較弱。張瑞璋（2005）指出有無參加課業輔導在學校適應整體上未有顯著差異。林德齊



表1 體育班學習適應的內涵

序號	學者	年代	學業適應	訓練適應	人際關係	其他
1	王彩鳳	2004	V	V	V	
2	蔡大猷	2005	V	V	V	
3	吳敏華	2005	V	V	V	
4	張瑞璋	2005	V	V		
5	王光輝	2007	V	V	V	升學意願
6	林德齊	2007	V	V		1. 體育班認同 2. 未來發展
7	鄭維宜	2008	V	V		生涯發展
8	陳羿戎	2008	V			
9	楊承勳	2011	V	V	V	
10	蔡淳榆	2011	V		V	

資料來源：研究者自行整理

(2007) 提出不同背景變項的宜蘭高中體育班畢業生，對學業問題並沒有顯著差異，避免僅將精力投注在術科上，忽視學科的重要性，可傳遞給國中、小學運動員，必須注重學科發展的正向訊息，在本質上改變運動員對學科漠視的習慣，全面提升運動員的學科基礎。

鄭維宜(2008)指出，剛進入體育班對於學業、升學並無規劃，

處於被動的狀態，直到賽季結束面臨升學時，才開始規劃時間讀書。在學習的過程中雖有很多的資源，但最終需要自己的努力與堅持。陳羿戎(2008)則提出志願為非體育相關系所之學生，可能源自家人對於學業的關注較多，所以比體育相關系所之升學志願者更希望充實學業，亦認同與期盼學校提供課業輔導。

吳敏華（2005）與楊承勳（2011）提出不同變項在學科適應上有顯著差異。蔡淳榆（2011）指出能配合老師規定作業按時繳交，對於課業方面的提升有所幫助。體育班學生每天的時間分配大多花在運動訓練上，所以學科的部分就比較無暇兼顧，日積月累之下常造成學業成績的下滑，而且容易因在課業上無法得到成就感，進而造成體育班學生在學習適應上的困難（王光輝，2007）。

## 學生運動員學科適應之策略

承上所述，從歷年學者的相關研究中發現，學生運動員在學習適應上最常遇到的問題為學科適應，故在本段落中將做深入分析：

### 一、高級中等以下學校體育班設立辦法

因為訓練時間及比賽期過長的因素造成學生運動員學習普遍性的低落，為解決此一問題，民國 102 年 4 月 24 日發布的「高級中等以下學校體育班設立辦法」第十四條中規定國民中小學專項術科課程，每

週以六到十節為原則，並且須自上課日的第六節課起實施，目的就是為了控制訓練時間，避免因為繁重的專項訓練造成課業上的落後，並且納入補救教學以加強學生運動員在學科上不足的部分。

### 二、學生運動員的教學重點

很多學生運動員的學習動機較低、努力不足或上課不專心等（李坤培，2003），因此不管是在學習動機或是學習專注力上，都是處於較為被動的情況，另外因為學科適應上的問題，也是影響其未來升學意願的影響因素之一，故為了提高其升學意願，其學生運動員教學重點應將升學輔導、體育專業知能做加強，以利將來後續升學的銜接。

### 三、強化潛能、去標籤化

由於運動員花費大部分的時間於專長訓練上，導致許多人對於運動員的觀感在課業表現方面則較為不足，若孩子不喜歡讀書又好動，家長大部分期望孩子進入運動代表隊，理所當然的這些孩子也就成了學生運動員的候選人。在如此根深蒂固的社會刻板印象之下，孩子本

身又沒有強烈的學習動機，學生運動員往往都會被貼上不會讀書、能力不佳的標籤，殊不知其實這些孩子們是非常有潛力的，只是需要別人在旁不斷提醒與指導，畢竟他們長年將注意力放在專長訓練上，自然而然的在學科上的努力就比較少。但是練體育的孩子多半吃苦耐勞且服從性高，只要用對方法指導且適度的課業輔導，並願意傾聽他們的心聲與難題，作者相信課業的提升只是遲早的問題，畢竟運動訓練還是需要學科理論作為基礎，如果連最基本的學科能力都無法勝任的話，更遑論要將書本上的理論轉換到實際上的術科操作。

### 學生運動員學科適應之建議

綜上所述，我們已得知學生運動員在學科適應上可能會遇到的各式不同困難點，為讓學生運動員在學科適應上能夠更為順暢，作者依現況分析、法規條文修正及文獻分析統整後，針對政府部門、學校單位、家長支持三方提出建議如下：

#### 一、政府部門

- (一) 確切落實各項體育班評鑑制度，並建立退場機制。
- (二) 對於評鑑績效優良的學校應給予鼓勵。
- (三) 辦理各項研習加強訓練人員的專業程度。

#### 二、學校單位

- (一) 安排輔導課程，強化學生心理素質，協助其減低壓力與焦慮，藉以提升運動成績表現。
- (二) 老師配合學生程度調整上課內容、方式及回家作業。
- (三) 增進專業學科、術科的相關知能及關聯性，以達到實用性。
- (四) 開設課程指導學生學習抒發壓力、讀書方法、提升專注力、溝通表達及與人相處的能力。
- (五) 利用課餘或假日時間為學生做課後輔導，加強其課業程度。
- (六) 符合法規訂定訓練時數，避免過度訓練。

#### 三、家長支持

- (一) 教練與學校老師及家長更應保持良好關係，以便了解學生在校內及家中的生活情況，來作



為調整訓練課表的依據。

(二) 家長與老師互相配合保持聯繫掌握學生的學習狀態，並加強溝通了解孩子與同儕的相處狀況。

學習的過程難免都會遇到挫折，挫折能夠使人成長，但是若沒有成熟的心態去面對則容易因此陷入人生低潮，甚至一蹶不振，因此協助學生在各項適應上的調整以達到平衡點，作者認為是學校、老師、家長共同的責任，再加上政府近幾年在體育班設班法源依據的修正、課綱安排上，都是為了協助學生在各項能力上的增進，但是各校是否落實辦理，則需老師、教練的配合，再加上政府單位的督導，希望體育班學生在各項的適應上都能夠逐漸改善，以達到完善的狀態。

## 結語

經由作者整理文獻後發現學生運動員學科適應最關鍵的內涵歸納成下列三項：(一) 加強課後輔導；(二) 控制專長訓練時間；(三) 擬定學習計畫。雖然政府部門積極改

革各不足的面向，但是政策仍需第一線的教育工作者確切的落實，諸如課業輔導的實施、訓練時間的縮減、督促學生制定學習計畫等，希望藉此協助學生達到學科適應上的平衡發展。學生運動員會如此努力奮鬥兼顧雙重身分所帶來的挑戰，除了運動成績所帶來的成就感以外，作者認為其很大的原因都是為了後續升學的發展考量，學生希望藉由運動成績表現來吸引其他各校教練的注意，以便將來升學時的發展能夠較為順暢。但是學生運動員在校的學習適應狀況，將會影響其未來升學是否朝此一方向繼續堅持下去的意願，因此作者往後將繼續朝學生運動員學習適應與未來升學意願作一更深入的探究。

## 參考文獻

- 王彩鳳 (2004)。國小舞蹈班學生學習適應之研究 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化。
- 王光輝 (2008)。臺中縣高中體育班學生學習適應與升學意願之相關研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林德齊 (2008)。宜蘭高中體育班畢業

生學習歷程及發展現況探討（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

洪嘉文（2001）。學校體育發展現況。

學校體育，11（4），4-12。

吳敏華（2005）。高中籃球運動績優生學校適應之研究（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

施致平、黃蕙娟（2006）。高級中等以下學校體育班設置要點解析。學校體育，16（5），23-33。

張大昌（2003）。學校代表隊組訓。學校體育，13（2），39-44。

教育部（2013）。國民體育法。臺北市：作者。

教育部（2013）。高級中等以下學校體育班設置辦法。臺北市：作者。

陳羿戎（2008）。臺灣地區高中體育班學生知覺學業影響因素之調查研究（未出版碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。

黃捷翔（2003）。運動績優生與一般生適應情形之比較研究（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

楊承勳（2011）。體育班學生學習適應與未來升學意願相關研究——以臺北市高中體育班為例（未出版碩士論文）。臺北市立教育大學，臺北市。

蔡大猷（2005）。國民小學體育班學生學習適應之研究（未出版碩士論文）。國立臺中師範學院，臺中市。

蔡淳榆（2011）。新北市國小體育班學童就讀動機與學校適應之研究（未出版碩士論文）。臺北市立教育大學，臺北市。

鄭維宜（2008）。高中體育班學生學習經驗之質性研究（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

