

臺灣學生運動員生涯規劃之 現況探討與建議

許孟勛 國立彰化師範大學資訊管理研究所碩士生

前言

我國有許多運動員，在退出競技場後，隨之而來的求職與職業生涯規劃，在碰到時容易不知所措。其原因主要在於學生時期沒有發展生涯規劃，而臺灣大專學生運動員，在求學階段會因各種因素減少對於運動的熱誠。僅有極少數的學生運動員畢業後有能力或有條件會持續從事職業運動，在大學畢業之後，即可能結束其運動員生涯（涂馨友、黃崇儒，2012）。簡欣穎、鄭志富（2012）即指出目前臺灣運動員，多數時間用於訓練，使競賽能

有傑出的表現，並以勝利為目標。而運動員因教練與體育體制等因素必須以訓練為主，造成其他領域缺乏認知，使學習動機與基礎能力不足。

生涯規劃的意義在於針對個體一生中每個事件在制定目標後，以擬定適當的方式，來實現自我（吳英仲、李勝雄，2012）。而生涯規劃的發展，黃盈傑（2011）認為有兩個部分，分別為個人內在的自我認同發展與職業或角色上的選擇與決定。其相互作用影響了個人的生涯發展。因此，比起一般人，生涯規劃對於學生運動員來說更是不可或

缺的部分，臺灣學生運動員應盡早有生涯規劃認知，以在訓練的同時也應強化就業競爭力。提供學生運動員一套完善的生涯規劃、職涯輔導與企業的協助，不僅可改善運動員生活品質，也可打造運動員對未來就業的銜接橋樑，職業生涯更多元。

對於臺灣頂尖學生運動員來說，運動生涯對其人生有何省思？這些運動員對當年投入參與運動的動機、運動生涯的歷程，以及對未來生涯規劃又瞭解多少？本文首先透過訪談國內幾位頂尖運動員欲了解目前臺灣學生運動員對於生涯規劃的認知與了解程度為何，並針對訪談結果給予實質建議。

臺灣大專學生運動員對生涯規劃的認知現況

本研究首先主要是以敘事深度訪談法來進行了解臺灣優秀學生運動員生涯規劃認知與需求。以目前臺灣曾在國際比賽得過獎牌的傑出

運動員為訪談對象，採立意抽樣並儘量考慮到各運動專長，一共有7名，運動專長包含桌球、舉重、田徑與射箭，這些運動員有6位同時具有雙重身份背景，亦即學生兼現役運動員，雖有一位已從學校畢業並在大學任教，因此我們也將之認定為具有過去大專學生運動員的背景。本研究基於人力與時間，願意接受訪問的對象有限，雖然這7位傑出運動員無法完全代表全臺灣的運動選手，但多少也具有一些代表性，並反應出目前國內頂尖大專學生運動員對生涯規劃的想法。訪談問卷節錄自 McAdams（朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀，2006）並經過修正後來設計適合本研究之訪談主題。訪談時間每次約一個小時，訪談結束後將錄影檔轉化成逐字稿以利於資料分析。依據訪談內容整理，並尋找連貫與一致的意義，統整出與主題相關文意。限於文章篇幅受限關係，僅就訪談選手基本資料與訪談內容重點彙整

表1 選手基本資 表

者	運動專長	期	期獲獎
A 選手	桌球	2013.02.05	2012 年科威特公開賽 21 歲女子組銅牌。
B 選手	舉重	2012.09.06	2012 年倫敦奧運女子舉重 58 公斤級第八名。
C 選手	舉重	2012.09.06	2012 年倫敦奧運女子舉重 53 公斤級銀牌。
D 選手	田徑：馬拉松	2013.03.24	2011 年中國鄭開國際馬拉松男子全程馬拉松第十三名。2012 倫敦奧運國家代表隊。
E 選手	射箭	2012.12.16	2011 年波蘭世界青年射箭錦標賽混雙銅牌、團體銀牌。
F 選手	射箭	2012.12.16	2006 年杜哈亞運團體銀牌。
G 選手	射箭	2012.12.16	2012 年全國總統盃射箭錦標賽個人對抗第三名。

結果，基本資料如表 1。

一、運動生涯歷程（參與動機）

受訪的運動員大都在年幼就有機會接觸體育活動，本身在國小時期因為各種因素慢慢接觸體育，如 A 選手提及一開始接觸桌球是去打好玩，其後則以嚮往與偶像一同競賽為向前邁進的動力，期望有朝一日能與自己所愛的偶像一同比賽；D 選手則是由於家人參與跑步而激發興趣；B 選手則提到因為國中教

練認為他有舉重的潛力，而開始接觸舉重。此外，讓運動員努力往前的目標，除了奪勝的目的外，對於年輕的 G 選手來說更是邁向國手的夢想，他會持續以此當作目標，一直往國手之路邁進。

然而在運動生涯中，這幾位選手也碰到不少挫折，但大都由教練、家人的打氣渡過情緒低潮期，並透過比賽得名建立自己的信心，E 選手便是如此；D 選手則是透過開

闊的視野來增加對運動熱誠，如再次的自費去內蒙古，他在那裡看到中國每個省都有體育大隊，而體育是他們的工作。

二、運動生涯歷程省思（參與過程）

運動生涯對這幾位運動員來說，不僅是人生目標，還是對自己的期許。F 選手認為運動就是自我的突破；B 選手則是引用彭臺臨老師（現任體育署副署長）的書來闡述運動對在自己心中的地位，即運動，是自己對生命的承諾。對每個運動員應該都是這樣，每項運動都是辛苦的，就是在於要不要投入。訓練的過程不僅辛苦，且帶給運動員思想更為成熟，並漸漸培養出運動員特性，毅力、抗壓、達成目標的決心。如 C 選手提到可以使心理層面變得更成熟，生活管理上也比較有紀律；D 選手也認為運動也使他品格上改變，不單只有是看法跟想法而已；為了跑步可以讓他從調皮搗蛋轉變到一個循規蹈矩的學生。

頂尖運動員除了較有樂觀個性外，也極具有毅力，如 A 選手說到自己是一個非常樂觀的人；F 選手覺得要成功的人背後都有共通點，那就是有恆心、毅力、堅持、不容易放棄的精神，如此才能在艱苦的訓練與背負壓力的比賽中辛苦的熬過來。同時，在競賽過程中無形間也帶來了一些好處，D 選手提到除了品格上的改變，出國運動比賽後，可以結交很多外國朋友，同時也增廣見聞，開拓視野。

三、生涯規劃（未來目標）

在訪談過程中，我們也瞭解到這幾位運動員對運動生涯短暫皆有認知，但現階段的生涯規劃還是以訓練為優先，也有運動員未來想嘗試轉換跑道，但對於執行並未為詳加說明，可能是對於想轉換之行業尚未了解。然而，也有未來規劃是發揚運動精神如 D 選手！

D 選手接受運動是短暫的看法與現實，但也因為運動是短暫的，所以應該把握當下。對於未來也提

到想推廣田徑運動，因為自己本身是競技運動員，所以當然也希望更多的年輕人投入這塊，也希望未來他能多多提倡奧運精神。

B 選手也與 D 選手一樣的看法，未來不知道會怎麼樣，所以要把握當下。而對未來生涯規劃除了當體育老師外，也可能與教練商討開間民宿或素食餐廳，或開間早餐店，提供早餐給鄉下地區經濟比較困難的舉重的小朋友。

C 選手未來生涯規劃則是想當專任教練或老師，來教育下一代。這與多數的頂尖運動員未來規劃相似，對於射箭選手 E 選手也是如此，但 E 選手本身對服飾、美髮、設計類等有興趣，也可能會嘗試這些領域。

射箭專長的 G 選手未來的規劃是想進入職業代表隊，也可以繼續當選手，延續選手生命。

而在問到是否可以給予其他運動員生涯規劃的期許或建議時，有三位選手認為，除了盡早訂出目

標外，也需要進行可轉移的技能訓練，或提供建議嘗試不一樣的生涯規劃方向。比如，G 選手就提到要盡早確認方向及想要的目標，在做出決定後就努力執行。

A 選手在出國比賽時，則發覺學好英文對於運動員來說很重要，也因此建議運動員應該多練習英文，想要邁向國際，語言溝通上會是一個首要問題所在。

至於已經在學校服務的射箭教練 F 選手則提到，目前國內運動員的環境，比較多人走的出路大概就是專任教練這一部分，但是現在較不容易找到教職的工作，至於專任教練這一部分是有機會的。也給予目前仍是學生運動員的後輩建議，如果到了大三、大四沒有辦法突破，可能要去加強外語能力或其它能力。但若想走射箭這一條路，那研究所可以攻讀心理學、生物力學等等，未來可能還可以幫助射箭這項運動。

以上為這七位國內頂尖大專

學歷運動員目前對個人運動生涯規劃的認知與期許，我們藉此也可了解臺灣運動員的生涯發展現況與困境的縮影。經由上述的訪談內容，我們大致也可歸納幾點來討論並提供一些淺見給臺灣學生運動員、教練、學校單位主管、體育運動界及政府相關單位，在未來規劃或制定學生運動員學業與生涯輔導課程有一參考依據。

討論與建議

經本研究的訪談結果，我們發現國內這幾位頂尖運動員，在這個階段能夠培養韌性、耐性，並朝運動生涯目標邁進。但在運動生涯過程中，對於課業或是其他興趣，也都面臨因訓練與比賽之間須做謹慎取捨。本文建議國內應給予學生運動員生涯規劃的同時，也能適時提供學業與技能探索，可為國內學生運動員協助瞭解可發展的職業。

訪談結果也發現這幾位選手身上有廣泛的可轉移技能，以及在壓

力下的表現與展現出的決心和專心的運動員特性。因此，這幾位學生運動員皆具有可轉移的技能與運動員特性。但也發現國內這幾位運動員現階段對生涯規劃大都侷限於運動為主，在追求運動生涯中目標同時，其實也可嘗試不一樣的生活方式。

因此，本文建議學生運動員可著重於自我的可轉移技能的瞭解與進一步課程規劃，藉此強化可轉移技能，為就業轉職後提供強大的後盾。我們建議運動員可以在運動與生活中取得一個平衡點。而且有幾位運動員建議發展可轉移技能與第二專長。由此得知，這幾位學生運動員已有初步的瞭解與認知，但對實際規劃確無明確的制定。學生運動員在生涯規劃時，我們應該給予學業與職業生涯規劃上的指引。尚若提供一套完善的生涯規劃階段流程，則會使運動員較有可依循的方向。以下為更進一步的具體建議。

一、生涯規劃：跨領域學習

從訪問結果得知，這幾位臺灣學生運動員對於生涯規劃方向，多數侷限在教練與教師職業。本文建議在運動員所就讀的大學應推廣專屬學生運動員的生涯規劃發展課程，讓運動員開始探索自我，並提前進行第二專長的生涯規劃。葉劉慧娟（2012）也提出學生運動員應要培育各領域之專長，並瞭解生涯規劃，提升自身發展與專長，使自己能符合求職之需求。學生運動員在選擇第二專長時，能藉由輔導轉型為產業帶來不同之專業人才。如遊戲產業，開發運動類型之遊戲，如何設計出更為生動畫面。如有運動員背景之員工，對於運動等相關程度之瞭解，能為公司減少開發時間甚至減少開發成本。

由英國的體育運動科學組織BASES（2010）的職業指南可得知，國外大多數的學生運動員通常是選擇與運動以外的學系為自己的主修（亦即非體育相關科系）。因

此，我們也要建議國內大專院校及體育相關系所的大學多開設一些非本科及學院外的選修課程學分，讓就讀體育相關學系的運動員去接觸探索不一樣的領域，與接觸不同學院之課程，藉此供未來生涯規劃選擇之一。

此外，對於運動員來說，最需要培養的是學習的內涵自信心，透過修習其他不同的相關課程時，希望能有相關證書及認證等來證明並強化運動員之自身價值。並輔導考照，加強學生運動員的競爭力。

二、加強學校與教練對運動員之輔導

由張少熙等（2010）對協助運動員完善生涯規劃之研究中與訪談結果也得知，運動員在求學期間，資訊來源大多以學校及教練得知，且大多數運動員往往沒有自己的主見。導致他們對於運動以外的世界常常一無所知。因此，我們建議學校與政府應定期對教練與運動員辦理講習或研習營，讓其了解目前產業發展之趨勢，激發他們對於其他

領域之興趣。我們也在此建議臺灣學生運動員也要培養基礎的資訊處理技能。因為，在資訊科技變化的時代，資訊處理技能已成為各行業中不可或缺的能力，而國內已有多數大學將資訊能力列為畢業門檻。

本文建議運動員培養資訊處理能力為必要的基礎技能，以作為培育第二專長的基石。具備資訊基礎技能的運動員，不僅可減少探索轉換職涯時期搜尋資訊的時間，同時也能學習另一項基礎技能。建議學生運動員可培養幾項資訊基礎技能，如：網路蒐集技巧、文書處理等。

三、參與職涯適性測驗

最後，學生運動員在就學除了培訓專業與第二專長外，尚可利用國內目前擁有的三種職涯適性測驗，來協助進行職涯探索作為參考工具，使學生運動員對未來就業進行評估及準備。據我們的認知，國內許多大專院校運動員或教練對這些測驗皆很陌生，以下為三種測驗

簡介說明：

(一) 大專校院就業職能平臺 (UCAN)：由教育部推動的「大專校院就業職能平臺-UCAN」，主要讓在校學生瞭解職涯發展，並透過職能自我評估等相關規劃，為學生提高就業競爭力。

(二) 性格及就業測評系統 (MAPA)：各級院校需付費才有此系統：主要在於瞭解自我的性格與各種職務上的契合度，並盡早做出適當的職涯規劃與方向，找出自己的職場定位。

(三) Career 人才測評系統 (CPAS)：以「適職 = 能力 × 性格」為基礎，讓每個人瞭解性格與能力是否與工作之間有相呼應，找出自己適合就業的工作。

希望透過本文之研究發現，能讓國內相關機構更加了解目前臺灣學生運動員所面臨之現況，更希望本文所提供之實質建議能就教四方先進前輩，以達到拋磚引玉、引發

關心與討論之效。

（本研究為國科會研究計畫【編號：NSC 101-2410-H-212-015-】之部分成果，作者與計畫主持人許立宏教授在此特予銘謝）

延伸閱讀

大專校院就業職能平臺 (UCAN)

<https://ucan.moe.edu.tw/>

性格及就業測評系統 (MAPA) <http://mapa.dyu.edu.tw/>（大葉大學校園版）

Career 人才測評系統 (CPAS) <http://cpas.career.com.tw/>

參考文獻

朱儀羚、康萃婷、柯禧慧、蔡欣志、吳芝儀（譯）（2004）。*敘事心理與研究：自我、創傷與意義的建構*。臺北：濤石。（Michele, L. C.）

教育部（2013）。*體育運動政策白皮書*。臺北市：作者。

張少熙（2010）。*協助運動員完善生涯規劃之研究*（體委會委託研究報告書）。臺北市：行政院體育委員會編製。

黃盈傑（2011）。*大專學生運動員生涯發展狀況與生涯輔導需求之質化研究*（未出版碩士論文）。新北市：

淡江大學。

葉劉慧娟（2012）。我國優秀運動員職涯與生涯協助之輔導措施與作法。

國民體育季刊，41（4），6-13。

簡欣穎、鄭志富（2012）。運動員自我認知與生涯發展面向關係之探討。

國民體育季刊，41（4），44-48。

涂馨友、黃崇儒（2012）。體育科系學生運動員的生涯規劃。*國民體育季刊*，41（4），49-53。

吳英仲、李勝雄（2012）。學生運動員與生涯規劃。*大專體育*，121，24-30。

The British Association of Sport and Exercise Sciences (2010). *A guide to careers in sport and exercise sciences*. July 10th, 2013. Retrieve from: <http://www.bases.org.uk/write/documents/BASES%20Careers%20Guide%20BM%2016%20May%2008%20.pdf>