

## 高中運動績優生生活適應之研究

羅鴻仁<sup>1</sup> 涂鵬斐<sup>2</sup>

雲林科技大學<sup>1</sup> 國立中興大學<sup>2</sup>

### 摘要

本研究旨在瞭解高中運動績優生生活適應的現況，其次探討不同背景變項之運動績優生，在生活適應的差異情形。藉由參考學校困擾與適應等相關文獻和自編之「運動績優生學校生活適應問卷」量表作為資料收集之工具，經由 t 檢定、皮爾遜積差相關檢定、單因子變異數分析及雪費法事後比較等方式，進行各假設之考驗（顯著水準認定以  $\alpha$  值 = .05 為標準）。以台灣地區運動績優學生 951 人為研究對象作調查。研究結果顯示出：生活適應各層面排序高低則為同儕互動、術科教練、學校適應、學科老師、學業適應。運動績優生學校生活適應因素在性別、入學方式、學校類別與性質等變項達顯著水準。最後，建議後續研究者除對本量表之適用性再進行檢驗外，亦可對全國之高中運動績優學生進行全面檢測，以了解全國大學運動績優學生適應情況，並作一比較。

**關鍵詞：**運動績優生、生活適應

## 壹、緒論

### 一、研究背景與動機

國家體育政策與未來展望均攸關我國體育運動之發展，世界先進國家體育發展的程度，已成為該國人民生活品質及國家富強的指標（程紹同，2002）。我國政府亦積極制定與學校組訓運動代表隊有關的重要體育政策，如培養優秀運動選手、實施運動績優生升學輔導計畫等，皆為國家體育運動政策中的突破與創舉（周宏室，1992）。教育部指出資賦優異學生鑑定原則主要包含（一）參加各領域國際性或全國性競賽表現優異或前三等獎項者；（二）專家學者、指導老師或家長觀察推荐，並檢附專長才能特質與表現等具體資料者（謝建全，2000）。由此可見，資優教育因對象的多元，必須嘗試提供更多樣化的教育方式，體育運動亦是推展的一環。甚且，政府對於積極鼓勵校際運動競賽之參與、各校優秀運動選手之組訓與及優秀運動人才之培育，確屬我國當前體育運動政策之一。然而，政府為推展體育政策，制定了「運動績優生升學輔導辦法」，不少優秀運動選手亦藉由此管道進入各體育院校，但從國內一些專家學者對運動績優選手的探討中，我們不難發現目前國內大學運動績優保送生多有生活適應問題，其適應的層面應可包括學業、運動成績、學校之人際關係與生活等方面，無論是哪方面，均有進一步研究的必要（張宏亮，1995）。李慶生（1995）提出協助體保生適應大學課業之五點建議中，認為根本解決之道仍在於體保生本身，其認為「師父領進門，修行在個人」，體保生願意進入該大學，能否繼續唸下去，別人無法左右。

生活適應是個人利用各種技術與策略，來掌握與因應生活中的不同挑戰（Kaplan, 1984）。詹俊成（2003）認為高中運動績優生在求學階段，亦面臨課業、運動成績與升學等多重壓力，若無法做好心理調適及學校沒有適時的給予輔導與照應，學生勢必會面臨到身心俱疲的困境，促使學生陷入適應困難，不僅會造成運動潛能無法發揮而影響運動成績，甚至影響到未來生涯發展。因此，良好的生活適應是情緒的穩定與管理、同儕的良好互動、與外在的因素有效的接觸，要有積極的自我觀念，並時時與過去的經驗和未來的展望相契合（Derlega & Janda, 1986；Lieberman, DeRisi & Mueser, 1989）。莊翠玉(1996)也提到學生最感困擾的問題約可歸納為課業適應、人際互動與生活、情緒與個人能力等方面因此，招收運動績優生，實有不少的問題需面對，不單是運動績優生的訓練與運動成績問題，學業及學校適應的問題也需考量，既然學校選擇招收運動績優生，就應須負起輔導的責任。但其中各校運動績優生的組成及困擾因素不盡相同，導致運動績優生學業、訓練及學校適應的問題亦不相同。

教育部制定「運動績優生升學輔導辦法」辦法，除為提升運動風氣與水準、獎勵中等以上學校的運動績優生之外，更在培養專項之優秀運動人才，提昇國內各項運動成績及提倡全民運動。因此，瞭解到學生的生活適應是個體與環境間的一種互動關係，並使個體心理的、情緒的行為，皆能處在一種良好的理想狀態，進而增進個人能力、滿足感與自我實現，達成個人與環境最和諧的關係（羅鴻仁

、蔡俊傑，2008）。最後也指出運動績優生為求運動成績，往往因過多的訓練易造成運動績優生課業上的學習與適應不良。而有力不從心的感覺，導致壓力過大而運動成績低落，或課業跟不上進度，最終消失在運動場上。最後是如何解決運動績優生的適應問題，乃至於讓運動績優人才回饋社會，提升社會運動風氣，是目前所急需要深切思考的問題，亦是本研究的主要動機之一。所以本研究以運動績優生為對象，瞭解高中運動績優生所面臨的生活適應之現況，以協助運動績優生在學業、運動訓練與學校生活上均能適應，並達到多贏的境界，也希望能藉由瞭解運動績優學生的困擾問題及適應方式，提出尋求解決之道，讓學生都能有良好的生涯規劃與發展。

## 二、研究問題

- (一)瞭解運動績優生的生活適應現況如何？
- (二)探討不同背景變項(性別、升學方式、學校類別、學校性質、年級)的運動績優生在生活適應之差異情形？

## 三、名詞解釋

- (一)運動績優生：本研究所指運動績優生係指各校依據教育部頒布之「中等以上學校運動成績優良學生升學輔導辦法」之規定，且包含各校獨立招生之管道，所辦理之運動成績優良學生招生考試錄取之學生。
- (二)生活適應：生活適應係指個體與環境的互動過程中，因周遭的環境變動所產生的壓力或危機，需採取一些因應方式，並趨於良好互動的過程，以求自我滿足與達到目標。

# 貳、研究方法

## 一、研究架構

根據本研究目的，經文獻探討，提出本研究之研究架構，以探討不同背景的高中生對生活適應的關係，研究架構如圖 1：

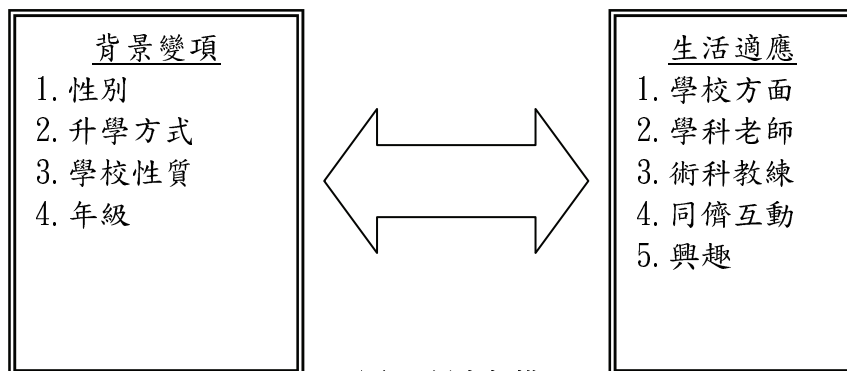


圖 1 研究架構

「同儕互動」五個層面具有顯著差異，在平均數比較上，在「學業適應」、「學校生活適應」的運動績優甄試均大於單獨招生；「同儕互動」、「學科老師互動」方面則是運動績優甄試與運動績優甄審大於單獨招生。

表 2 不同升學方式在各層面之差異比較

	升學方式	人數	平均數	標準差
學業適應	運動績優甄審	46	4.07	0.90
	運動績優甄試	200	4.04	0.81
	單獨招生	705	3.81	0.88
學校生活適應	運動績優甄審	46	3.96	0.82
	運動績優甄試	200	3.91	0.80
	單獨招生	705	3.71	0.81
學科老師互動	運動績優甄審	46	4.39	0.77
	運動績優甄試	200	4.07	0.87
	單獨招生	705	3.85	0.87
術科教練互動	運動績優甄審	46	4.37	0.80
	運動績優甄試	200	4.31	0.82
	單獨招生	705	4.16	0.82
同儕互動	運動績優甄審	46	4.09	0.84
	運動績優甄試	200	3.89	0.91
	單獨招生	705	3.67	0.94

表 3 不同升學方式在各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
學業適應	組間	9.74	2	4.87	6.47*	2>3
	組內	714.09	948	0.75		
學校生活適應	組間	7.79	2	3.90	5.93*	2>3
	組內	622.50	948	0.66		
學科老師互動	組間	18.05	2	9.03	12.09*	1,2>3
	組內	707.87	948	0.75		
術科教練互動	組間	4.48	2	2.24	3.33*	
	組內	637.35	948	0.67		
同儕互動	組間	13.53	2	6.76	7.79*	1,2>3
	組內	823.23	948	0.87		

\*p<.05 1：運動績優甄審 2：運動績優甄試 3：單獨招生

### (三) 就讀公私立之學校

由表 4 顯示，在「學業適應」、「學科老師互動」、「學校生活適應」、「術科教練互動」、「同儕互動」五個層面未具有顯著差異，顯示不同公私立學校的運動績優生在各層面沒有顯著差異。

表 4 不同公私立學校在各層面之差異比較

	性別	人數	平均數	標準差	t 值
學業適應	公	802	3.81	0.87	-5.33
	私	149	4.21	0.83	
學校生活適應	公	802	3.69	0.79	-6.54
	私	149	4.15	0.84	
學科老師互動	公	802	3.86	0.88	-5.37
	私	149	4.27	0.78	
術科教練互動	公	802	4.16	0.83	-4.13
	私	149	4.46	0.72	
同儕互動	公	802	3.65	0.93	-6.54
	私	149	4.19	0.87	

\*p<.05

#### (四)就讀年級

在五個分層面上不同就讀年級在「學業適應」、「學校生活適應」、「學科老師互動」、「術科老師互動」、「同儕互動」其 F 值均達顯著水準，顯示不同就讀年級在「學業適應」、「學校生活適應」、「學科老師互動」、「術科教練互動」、「同儕互動」達顯著差異，三年級在「學業適應」、「生活適應」、「學科老師互動」、「術科教練互動」、「同儕互動」上皆比一、二年級適應。

表 5 不同就讀年級各層面之差異比較

	升學方式	人數	平均數	標準差
學業適應	三年級	255	4.24	0.76
	二年級	299	3.77	0.84
	一年級	397	3.71	0.90
學校生活適應	三年級	255	4.16	0.76
	二年級	299	3.65	0.81
	一年級	397	3.59	0.77
學科老師互動	三年級	255	4.33	0.80
	二年級	299	3.78	0.90
	一年級	397	3.76	0.81
術科教練互動	三年級	255	4.42	0.73
	二年級	299	4.19	0.84
	一年級	397	4.07	0.83
同儕互動	三年級	255	4.10	0.86
	二年級	299	3.62	0.94
	一年級	397	3.59	0.93

表 6 不同就讀年級各層面之變異數摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
學業適應	組間	47.18	2	23.59	33.05*	1>2,3
	組內	676.65	948	0.71		
學校生活適應	組間	54.85	2	27.42	45.18*	1>2,3
	組內	575.45	948	0.61		
學科老師互動	組間	58.46	2	29.23	41.52*	1>2,3
	組內	667.47	948	0.70		
術科教練互動	組間	19.41	2	9.71	14.78*	1>2,3
	組內	622.42	948	0.66		
同儕互動	組間	46.79	2	23.40	28.08*	1>2,3
	組內	789.96	948	0.83		

\*p<.05 1：三年級 2：二年級 3：一年級

#### 四、綜合討論

由上述得知生活適應各層面排序最好的是同儕互動，適應最不好的為學業方面的適應，此結果與莊翠玉(1996)研究相符，表示當學業適應產生困難時，大部份會找同班同學協助。其次在學科方面的適應是最不好的，此研究結果與黃健翔(2002)研究相符，因為練習時的訓練疲憊導致對學科的適應較不佳，連帶可能也會與老師的關係較不密切。最後是運動績優生在性別、年級、學校性質等背景變項上有達顯著的水準，此研究結果與吳敏華(2004)、胡業成(2004)研究相反，結果顯示運動甄試與甄審的學生適應上也會較佳。

### 肆、結論與建議

#### 一、結論

##### (一) 升學管道以獨立招生為主

在性別方面男生佔 6 成以上，其次在升學方面以獨招為主要入學管道佔 7 成，學校性質以公立的學校為主，年級以一、二年級較多，佔 7 成以上。

##### (二) 生活適應是以同儕互動為最佳

由結果可知，學校適應、學科老師、術科教練、學業適應四個層面均介於「普通」到「好」；同儕互動則介於「好」到「非常好」之間。生活適應各層面排序為同儕互動 > 術科教練 > 學校適應 > 學科老師 > 學業適應。

##### (三) 性別、升學方式、學校類別與性質對生活適應有顯著差異

##### 1. 性別

不同性別的運動績優生在「學業適應」、「學科老師」有顯著差異；從平均數得知，男生均大於女生。可能是代表隊的參與對性別與他人互動的關係均有所幫助。但或因傳統上對兩性角色期待的不同，女生平時社交空間較為不足（楊志顯，1999）。而男生較能適應團體生活，因此適應上較佳。

## 2.升學方式

不同升學方式在運動績優生的「學業適應」、「學科老師互動」、「學校生活適應」、「術科教練互動」、「同儕互動」五個層面均具有顯著差異。在平均數比較上，在「學業適應」、「學校生活適應」的運動績優甄試均大於單獨招生；「同儕互動」、「學科老師互動」方面則是運動績優甄試與運動績優甄審大於單獨招生。在國中時期，父母的教育是具有較多的主導與關懷，主要是較少的外宿問題，對孩子的教育方式比高中或大學時期較能掌控，因此一但有保送資格後，較能將較多的時間與精神在課業上，相對的在適應上的方面較好。所以學校方面，應給予運動生適當的生活及心理輔導，而教育部應給予追蹤報導，並在研擬從幼年開始的計劃方案時，希望能除了技術上的訓練外，更能包括學業治本的計劃，否則到了高中階段，不但未能開花結果，反而枯萎而終。

## 3.就讀公私立之學校

在生活適應的各個層面上沒有顯著差異，可知運動績優生其適應方式，並不會讀公立或私立的有別而有所差異。

## 4.就讀年級

由研究結果得知，在五個分層面上不同就讀年級在「學業適應」、「學校生活適應」、「學科老師互動」、「術科老師互動」、「同儕互動」均具有顯著差異。顯示三年級的生活適應較佳，此研究結果與王全益(2005)相符，因為三年級對環境、師資等都較認識，相對地適應上較好。

## 二、建議

(一) 本研究結果發現在適應情形上，女性運動績優生在生活上遇到困擾時，較常會採用負面之適應方式，學生在遭遇生活困擾時，大都不會主動向師長或輔導諮商單位求助。因此建議學校，訂定運動績優生輔導制度，定時、主動提供運動績優生課業、運動訓練和生活上的指導或協助，師長應多與學生接觸，定期作家庭訪問及召開家長會議，給學生多一些活動時間，增加學生互動機會，讓學生都能有良好的適應行為。

(二) 生活適應是個人利用各種技巧與策略，來掌握與因應生活中的不同挑戰。因此，良好的生活適應是情緒的穩定與管理、同儕之間的良好互動，對於大學生的輔導來說是十分重要的。然而，應當要如何擴展高中運動績優生人際網絡關係的強連結呢？學校教育在此扮演了重要角色，學校應當鼓勵運動績優生參與社團活動，以擴展其社交管道，加強與同儕之間的關係。開設生涯規劃與認識自我相關課程，以幫助其提高高中生活適應。定期舉辦體育競賽、戶外活動，以幫助運動績優生走出戶外，強身健體，培養個人興趣。

(三) 本研究調查是以高中運動績優學生為對象，相對於其他年齡層的運動績優學生之需求，或許不盡相同。因此，建議進行調查前，必須對樣本背景的特性有所瞭解，若有疑慮，應併入可能之情況，重新審視其效度與信度是否仍適宜。



(四) 研究變項與方法的不同，本研究只針對背景變項與生活適應做差異分析，因此未來可加入其他不同變項，如：學習壓力、訓練現況、社會支持及其它影響因素的研究，以期能更深入的瞭解運動績優生的生活適應情形。若能加上質性訪談研究，質與量的研究相輔相成，相信研究的內容與結果必定為客觀與精確。

## 參考文獻

- 王瑞仁(1985)。國民中學學生生活適應問題之研究。未出版碩士論文。國立臺灣師範大學，台北市。
- 王全益(2004)。私立高職學生情緒智力與生活適應關係之研究—以台北縣為例。未出版碩士論文，企業管理學系碩士班，新竹。
- 吳敏華(2004)。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，台北市。
- 李慶生(1994)。中國醫藥學院運動績優生的問題與建議。國民體育季刊，23(4)，48-51。
- 李坤崇、歐慧敏(1992)。行為困擾量表編製報告。測驗年刊，40，117-134。
- 周宏室(1992)。我國學校專任運動教練的養成及未來展望。國民體育季刊，21(2)，26-34。
- 胡業成(2004)。花東地區高中職運動績優生學校生活困擾與適應情形之研究。未出版碩士論文，輔仁大學，台北縣。
- 莊翠玉(1995)。運動績優生就讀大專院校一般科系之學校適應情況研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 程紹同(2002)。運動管理學導論。台北：師大書苑。
- 張宏亮(1995)。大學運動績優保送生之學校適應探討(上)。國民體育季刊，24(2)，77-84。
- 詹俊成(2003)。台灣地區高中體育班現況調查研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 楊志顯(1998)。大學運動代表隊參與價值觀量表編製。大專體育，40，64-70。
- 蔡俊傑(1999)。父母參與及教師參與對學生生活適應影響之研究：以台灣地區南部國二學生為例。未出版博士論文，國立政治大學，台北市。
- 羅鴻仁、蔡俊傑(2008)。大學運動績優生生活適應之研究。2008年運動訓練科學暨運動休閒產業國際學術研討會論文集，21，1-22。
- 謝建全(2000)。資優課程規劃之可行性分析—以充實制資優課程的設計為例。台東特教簡訊，12，3-17。
- Derlega, V. j. & Janda, L. H. (1986). *Personal adjustment: the psychological of everyday life (3rd ed.)*. Scott: Foresman and Company.
- Kaplan, P. S. (1984). *Psychology of adjustment*. California: Wadsworth.



Lieberman, R. P., DeRisi, W.J., & Mueser, K.T. (1989) . *Social skills training for psychiatric patients*. New York: Pergamon Press .

## **A Study of Life Adjustment for Senior High School Elite Students-Athletic**

**Hung-Jen Lo<sup>1</sup> Peng-Fei Tu<sup>2</sup>**

National Yunlin University of Science and Technology<sup>1</sup>

National Chung Hsing University<sup>2</sup>

### **Abstract**

The purposes of this study were to understand current situation of senior high school student's life adjustment. And the discussed if there was any difference in school life adaptation of Elite students-Athletic with different background variances in Taiwan. By referring to the documents relating to learning difficulties and coping methods in schools and the chart of self-made "Questionnaires On Elite Students-Athletic' School Life Coping Methods" as the resources of information, checkups of every assumption were proceeded (the level of significance is set  $\alpha = 0.05$ ) through the post-comparisons on the t-test, Pearson product-moment correlation, own-way ANOVA and Scheffe's Method. The research objects were 951 Elite students-Athletic in Taiwan. The results of the research are five factors of the life adjustment and significant differences on the satisfaction of adjustment after being tested by comparisons. Factor of classmate, Factor of school, Factor of coach, Factor of academic, Factor of teacher. The factor of students' school life adaptation that reached the level of significance in the variables of genders, Entrance Way, attributes and nature of schools. It was suggested for the researchers in the future to make further tests on this chart for its application and to make an over all examination for the national colleague Elite students-Athletic. And comparison should be made between this study and others.

**Key word : Elite students-Athletic, Life Adjustment**