

淺談高中導師在體育班學生生涯輔導 所遇困境

陸湘怡／國立臺灣師範大學體育與運動科學系研究生

前言

二十年前開始接觸體育班，第一次了解專長運動員不一樣的人生經歷。在普通高中為讀書披星戴月之時，他們每日花上許多時間在運動場上揮汗如雨，在比賽場上努力拼搏，不只為自己的榮譽也為所在的學校、城市甚至於國家，將自己人生最精華的時光，耗費在運動場上。正因如此，他們常常只專注於當下的專項訓練，集中於教練所設定的訓練計畫和目標，多半未曾花心思考慮過從運動員身分退役後自身未來的規劃。因此，直到他們面臨升學抉擇、甚至是到選手生涯結束的那天，才開始驚慌失措。然而，在這一天之前，大多數的學生運動員並未培養生涯規劃的能力與概念。當他們面對自己的將來，手中僅有的籌碼並不多，常常只能選擇低技能、高勞動力或是高取代性質的非技術職業棲身。才會看見前國手在路邊擺攤賣雞排、燒烤的故事，還有中央銀行僅用最低薪資招募亞奧運退役選手擔任工友的消息。臺師大洪聰明教授曾在受訪中表示，運動員的生涯規劃必須從教育開始，讓運動員在受教育的過程中，獲得基礎能力以應變生命的瞬息萬變。這也是近幾年體育班相關政策的修法重點。

對於體育班學生來說，除了教練的訓練與指導之外，最直接給予學生生涯規劃教育的莫過於三年兩學分生涯輔導課程的輔導老師，以及陪伴體育班學生三年的導師。對於體育班導師而言，在這個瞬息萬變的年代，如何帶著高中學生運動員思考、面對未來的生涯規劃，是個十分不容易的課題。

從認識體育班開始

對於體育班的「生涯輔導」，導師必須先了解體育班學生的「生涯歷程」，才能進行相關的「輔導」。而「了解」就是第一個困難的課題。體育班學生的學習及養成歷程與一般的學生大不相同，也與老師們的生命經歷差異甚大，只有極少數的老師擁有體育班的相關背景。即使是體育系畢業的我，也被兩個拿著拖把追逐整個校園和愛互脫褲子的大男孩們而感到驚訝不已，心中不禁懷疑我帶的班是高中生嗎？後來確認他們是術科成績亮眼且性格『活躍』的體育班學生無誤！因此，擔任體育班的導師，第一個要學習的課題就是了解體育班不一樣的成長背景、專長生態以及未來生涯路徑的每一個細節。

根據高級中等以下學校體育班設立辦法（以下稱本辦法），每校每年級設立一班，其發展之運動種類以四類為限。體育班發展之運動種類，以奧林匹克運動會、亞洲運動會、世界大學運動會及中央主管機關推動之學生運動賽會競賽種類為原則。不同種類的運動項目之間也有許多差異，即使是同一個種類，在不同縣市的升學挑戰也大相逕庭。甚至有研究也表示，參與不同運動項目的性格特質與參與團體項目的學生也十分不相同。

國內的研究顯示，影響體育班學生升學的因素可以分為外在環境因素與內在心理因素兩大類。外在環境因素包括，就讀學校、運動專長、運動專長年資、最佳運動成績、高三上學業總平均（李建宏、張家昌，2019）、性別、目標科系種類以及學業成績、外在支持（陳羿戎、王宗進，2010）。還有家庭

經濟因素（張碧娟，2010）、體育班學生的課業學習適應的狀況會因學校環境氛圍以及學校所安排的課後自習時間、專項運動訓練時間不同、體育班級的學習行為也會影響體育班學生的升學意願與生涯發展（王光輝，2007；王孟佳，2011）。內在心理因素包括，體育專業動機影響學生學習更多運動知識、專長技術和體能的意願；升學意向主要以就讀體育運動相關科系為導向，其中包含自己的興趣、性向及個人的運動成績（王馨怡、張家昌、鍾孟玲，2016）；個人特質有學生對於自我運動員的角色與認同以及自我規範能力（陳羿戎、王宗進，2010）。以上的林林總總，都會影響導師去輔導每一個不同的體育班學生規劃屬於自己的生涯發展計畫。

每一個學生的生涯發展計畫都是獨一無二的，即便是同一種專長項目也會因著其餘的背景條件不同而有所影響，導師必須全盤了解才能對症下藥。在廣設大專院校的今日，高中體育班其實更是容易達成百分百的升學率。而我導師班第一次沒有達標（100%）時也一直被長官特別關心詢問，但在我跟著教官到學生家家訪之後，我很確信不升學是對這個孩子最合適的一條路。

面對誤解的迷思

導師在面對這些複雜的關係之餘，也要面對許多人對學生運動員的誤解產生相關的偏誤。其中最大誤解就是，認為運動員「頭腦簡單，四肢發達」。不可諱言的現狀是，升學主義下，許多不喜歡唸書、逃避唸書的學生與家長，比較容易放棄傳統的升學方式選擇就讀體育班。但這個事實並不代表體育班學生「都」是頭腦簡單、四肢發達。我曾在體育班遇過高中二年級可以跟普通班一起考化學考題的一屆，因為我們班上有一位厲害的小老師，他不只是專項上的金牌選手，還可以拿起粉筆幫同學講解、複習全部的內容，最後他的化學也只差幾分就拿到全年級第一名。

近幾年來國外也有研究顯示，運動可以增進記憶力、整合力以及應變能力，更能在運動團隊裡養成合作、挫折忍耐力…這些人生不可或缺的競爭力（Ratey, 2012）。這樣的研究在普通班適用，當然對於體育班的學生來說也是如此，當一個學生穩定持續參與運動團隊的訓練、體適能水準較佳，他們的大腦經過鍛鍊，學習力、記憶力與專注力都能有大幅的提升。若是用以上的研究結論來思考，我們就能對體育班學生有更高的期待，不只在他們的運動表現上，也能在學業表現上給予期待與目標設定。「你所相信的，決定了你的未來」，相信他們有不同以往的可能性。

另外一個誤解就是「沒時間讀書」。雖說人的精力的確有限，在每天的訓練專訓課程以及上課之外，體育班學生似乎沒有像一般學生多的時間來從事一般的補習、複習、作業的時間。但學習不是只有一種模式，即使只有上課的專注學習，以及零散時間的複習，也可以達到很好的學習效果。因此，重要的不是訓練時間太長、不夠用，重點是如何使用僅有剩餘的時間與精力去從事學習這一件事。就像是現在崇尚科學化訓練一般，學習也可以更加有科學化。只要有意願嘗試使用不同的方法，還是可能幫助體育班學生在學習上擁有亮眼的成績。

迷路在多元升學管道之中

這些專項運動以及學業的成績，影響著這些高中體育班學生面對大學升學的生涯選擇。擁有較好的成績，就擁有較寬廣的選擇機會。然而面對現在社會趨勢，近年來流浪教師眾多，全臺各校的專任教練的聘任比率也在 2020 年幾乎達到九成比率…種種跡象。藉此來思考一個問題，就是運動選手是否仍要以就讀體育相關科系，未來擔任老師或教練作為職涯發展之進路？還是不要過早限定他們將來的發展，協助多元潛能的發展，也是個可以嘗試的生涯輔導方向（簡源德、潘義祥，2017）。

體育班學生除了專屬運動績優生的升學輔導辦法、各大專院校運動績優生的單獨招生之外，還能選擇一般學生的升學管道，不論是希望計畫、特殊選材、繁星、個人申請還是指考後的分發入學，都是體育班學生的機會。在高中體育班的學生大部分的時間都被訓練及課業佔據，較少有時間可以接觸職涯發展的相關資訊，未曾思考過自己未來的生涯方向。再加上在學科上缺乏學習動機低落，對於多元複雜的升學進路感覺茫然，以至於到高三面臨抉擇時，普遍對職涯較無具體想法。常常僅是依照教練、家長的指示或同儕的意願為選擇方向。因此常會造成隨波逐流，有學校就好的情況（簡源德、潘義祥，2017）。

因此，體育班學生自己本身對於未來的規劃與定向就顯得格外重要。不是術科成績優秀就代表一路順遂，擁有甄審甄試資格的選手，仍有可能在升學競爭下落馬，但只要學生知道自己未來的定向，就能繼續使用其他的升學管道找到通往未來發展的道路。我們學校就有這樣的優秀選手，一位使用指考分發入學，到自己喜愛的科系就讀；一位選擇重考，一年終仍究認真練習保持專長實力，使用體績優單獨招生升學，繼續在專長上朝目標邁進。

有大學唸以後，又怎樣？

因為不清楚自己所想要的為何，就容易造成升上了大學就讀，最終卻選擇休、退學的窘境。這個現狀可以從教育部統計查詢 105、106 學年度的大學休學人數來發現，前十大休學的大專院校科系就包含著台體大球類運動學系以及台體體育學系（關鍵評論，2019）。大專校院學生 107 學年有 166,562 人休退學，占學生總數一百二十四萬的 13.38%，比率創歷史新高，每十人就有 1.3 人休退學離開學校（自由時報，2020）。這也讓我想到為體育班導師這十幾年來，每每聽到畢業生，上大學之後就休退學的消息，跑去送外賣、就職搬家公司或是場所保全，心中總是為這些在運動場上拼搏，曾經在高中運動成績亮眼的學生運動員感到惋惜。

結語

綜合上述，高中體育班導師在面對學生生涯輔導上可以說是困難重重。擔任體育班導師多年，禁不住一直在思考，要如何給予體育班學生更好的生涯輔導，幫助他們經過高中體育班的這三年，未來的路可以越走越清楚、越走越光明？

如何面對這些困境，詹俊成（2013）建議要為體育班學生建置更完善的輔導機制，應包含專長項目、學業輔導與生涯發展等各面向。提升學生運動員自我生涯發展的能力，培養運動員正確面對生涯發展的態度，能懂得自我反省，擁有良好的人生信念，合適的生涯輔導亦可協助培養統整能力、良好的價值觀，進而確認生涯目標，妥善規劃生涯發展路徑。

這些建議在 108 課綱之下，體育班課程規劃也跟著變動，加入了彈性課程、自主學習課程、校訂必修…等多項課程，原本生涯規劃課程時數減少，使得輔導老師在課程中教導生涯規劃的能力與觀念，變成導師必須扛起來的責任。

若是學校都能夠依據新修訂的高級中等以下學校體育班設立辦法修正條文第十條，設置體育班召集人，以綜理體育班事務，並襄助體育班發展委員會會務。幫助規劃體育班的課程，將各校體育班的狀況整理分析，落實各校出賽基準維持學生基本學力，並協助辦理各校隊的課後輔導相關事宜。相信能有效幫助體育班的導師、任課老師等了解認識該校體育班現況，共同合作給予體育班學生生涯規劃更合適的輔導。

針對每個學生不同的學業與專項成績狀況，老師可以與教練保持好的聯繫與溝通，可以從老師的角度給予他們不同的生涯輔導與陪伴。帶領班上同學到大學參訪也是很好的方法，因著同學的需求不同媒合不同的大專院校，讓他們親身體驗看看大學的校園、課程。以上這些方法都能幫助學生運動員拓展視野。

而一切的重中之重是學生本身的自我覺察，導師可以從一些負面的例子分享開始，例如：凋零的國手（徐念慈，2009）、23K 徵亞奧運國手（新頭殼，2019）。這樣能敲醒原本單單專注在訓練中的學生運動員們，注意到生涯規劃的重要性。再運用網路及出版品的資源，找尋一些運動員生涯發展的相關資料，幫助他們開開眼界，看見運動員生涯的不同未來可能性。若是可以邀約過往的優秀學長姐返校分享，則更能讓他們因著共同的運動背景產生共鳴，並且能因著學長姐們生涯轉職的故事中得到不同的啟發。

身為體育班導師，曾經對於學生的未來生涯輔導深感無力。有一句教育格言鼓勵了我，就是福祿貝爾所說的「教育無他，唯愛與榜樣而已。」單憑導師個人能做的有限，但只要能夠懂得分辨複雜的影響因素，接受不能改變的現狀，並著手自己所能改變的一切。使用與學生相處的每一個瞬間，表達對他們的愛與關懷，希望能成為他們願意信任與效法的榜樣。相信帶出來的導師班孩子，能藉由體育班走向更美好的未來。

參考文獻

- 李建宏、張家昌（2019）。彰化縣高中職體育班畢業生升學意願之研究。彰師大體育學報，18，38-51。
- 陳羿戎、王宗進（2010）。運動員知覺學業影響因素之調查研究。臺灣體育學術研究，48，39-54。
- 約翰·瑞提醫師、艾瑞克·海格曼（2012）。聰明學習靠運動！運動改造大腦，讓IQ高、EQ好的關鍵密碼。臺北市：野人文化。
- 張碧娟（2010）。臺灣地區高中職體育班學生的生涯信念與生涯發展之相關研究（未出版進修部運動休閒管理碩學位論文），臺東大學，臺東市。

王光輝（2007）。台中縣高中體育班學生學習適應與升學意願之相關研究（未出版在職進修碩士班學位論文），國立臺灣師範大學，臺北市。

王孟佳（2011）。應用計畫行為理論探討體育班學生學習行為與生涯發展之研究（未出版在職進修碩士班學位論文），國立臺灣師範大學，臺北市。

王馨怡、張家昌、鍾孟玲（2016）。高中（職）體育班學生就讀動機與升學意向之研究－以彰化縣為例。彰化師大體育學報，15，120-134。

簡源德、潘義祥（2017）。高中職體育班職涯輔導之探討－〔學校體育行政的可行作為〕。學校體育，163，6-14。

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。

關鍵評論（2019）。全台休學人數最多的 20 個公私立大學科系。2019 年 7 月 19 日取自 <https://www.thenewslens.com/article/122285>

自由時報（2020）。史上新高 13.38% 大專生休退學。2020 年 4 月 27 日取自 <https://news.ltn.com.tw/news/life/paper/1368596>

徐念慈（2009）。飄零的國手。2009 年 10 月 4 日取自 <https://castnet.nctu.edu.tw/castnet/article/1810?issueID=76>

新頭殼（2019）。中央銀行 23K 徵工友限亞奧運退役選手。2019 年 3 月 12 日取自 <https://newtalk.tw/news/view/2019-03-12/218823>