大專院校非體育科系柔道校隊選手之學校適應調查研究

陳文進/元智大學
洪敦賓/淡江大學

壹、緒論

一、研究背景

競技運動在國際社會的影響力，一直受到世界各國的重視，它常被用來促進國際間的實質關係，也常被作爲軟化國際緊張關係、穿透國際疆界的工具，尤其在展現國力、宣揚國威、提升國家聲望與地位中，更常被視爲一個國家進步的指標。當國人發現世界先進國家體育發展的程度，已成爲該國人民生活品質及國家富強的指標，而加強體育建設、發展運動文化、強健國民體質、提升運動競技實力，也已成爲各國體育努力發展的風尚時，我國體育改革的契機在行政院體育委員會領導之下也隱然形成。

柔道自 1964 年東京奧運會首次將列入正式競賽項目後，使柔道運動在國際上的競爭更加激烈。而柔道在臺灣的發展；由日據時期至今約七十幾年具有悠久之歷史，近年來此運動項目之選手來源，大部份皆來自於少數設有柔道隊的傳統學校或體育院校，另加上柔道場的設置並不普及等因素限制，進而使柔道運動的推廣與發展產生了嚴重之阻礙。由大專院校體育社團的發展情形反映出國內體育運動參與之現況，其中最令人憂心的莫過於經費不足、學生生活輔導不足、硬體設備訓練場地不佳、體育社團組織法令不健全等缺失，值得以科學實證的研究方法深究；因大專院校體育社團之發展對於全民運動與競技運動推展皆深具正面意義。

另外大專院校體育社團的學生和相同學習環境中的學生之生活內容，因參與訓練而大不相同。除了正規的學業課程必須修習之外，每週必須投入大量的心力於體能以及運動技巧的訓練。對於有關學校環境、生活管理、課程的編排、各項競賽、教師行爲、同儕關係等，皆會影響學生對學校適應和情緒的發展(杜偉安，2004)。學校適應行爲係指學生與學校互動歷程中之因應行爲，有助於增進學生之能力、滿足感和自我實現，並達成及維持學生與學

校之間和諧關係，故良好的學校適應行爲，就是成功適應學校之各種行爲；學校適應良好的學生，除代表學習成效外，也代表健康(郭丁熒，1988) ，另 Youngman (1979)認爲學校適應是指學生在學校環境中，所表現的行爲與環境取得均衡和諧的相符程度。

由此觀之，體育社團的學生在人際關係、心理適應、學習適應都是我們值得去關心的議題。因此本研究擬探討非體育大專院校之柔道代表隊學生在學校適應問題，並進一步比較不同背景變項之柔道代表隊學生在學校適應上是否有差異。另外，對人格以及情緒發展適應性是否可以良好的面對生、心理的變化和衝擊等問題做一探討。

二、研究目的：

(一)瞭解大專院校非體育科系柔道校隊選手學校適應之現況。

(二)比較不同背景變項的大專院校非體育科系柔道選手之學校適應差異情形。

三、名詞解釋

(一)柔道運動代表隊選手

本研究之柔道運動代表隊選手是指各校經由選拔具有柔道運動優異表現並聘請具有柔道專長之教練擔任訓練工作，且以參加比賽爲目的之運動團體。本研究所指之柔道運動代表隊，乃依據「九十四年全國大專杯柔道賽」報名非體育院校組之男、女選手而言。

(二)學校適應：

本研究所要探討的學校適應面向包含心理適應、人際關係適應以及課業學習適應等三個層面，其具體內容如下：

1.心理適應：指個體在學校生活中，獲得心理的動機與需求滿足，自我概念澄清，情緒表達控制的過程。

2.人際關係適應：指個體在學校生活中的同儕關係以及師生關係的互動過程。

3.課業學習適應：指個體學習學校課程，對課程內容的理解，以及個體在課業學習上獲得有效學習的過程。

本研究之操作性定義是指，柔道運動代表隊選手在「學校適應量表」上之得分情形，得分越高表示適應情形越好。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究對象則以參加「九十四年全國大專杯柔道賽」報名非體育院校組之男、女運動代表隊選手爲研究樣本。採立意取樣(問卷設計完成時間正好與比賽日期相近，又只針對特定之參賽選手做調查，所以稱之爲立意取樣。)方式進行，取樣結果剔除資料塡答不全者，回收有效問卷男性 118 位、女性 66 位共 184 位，問卷共發放 200 份，有效回收率 92% 。

二、研究工具

本研究之研究工具參考自詹俊成(2003)、杜偉安(2004)之問卷，而後自編成「大專院校非體育科系柔道校隊選手學校適應調查問卷」，主要供給學生塡寫，在於了解大專院校非體育科系柔道校隊選手學校適應之現況及各變項與學校適應之差異。其問卷內容共分爲二部份：第一部份爲選手基本資料，其中包含：性別、年級、柔道段數、柔道比賽成績、每週練習時數等五項。第二部分爲學校適應量表，其中包含：人際關係、心理適應、學習適應等三部分。

本研究之學校適應量表，計分方式採李克特(Likert-type)五點計分量表，其問卷之信度與效度說明如下。

(一)因素分析：

本研究採用主成份分析法(Principal Component Analysis)再以最大變異法(Varimax) 正交轉軸並萃取特徵值大於 1 以上之因數及捨去因素負荷量.40 以下之題目。經轉軸後共萃取了三個因素，經檢視各因素內之題目後將其分別命名爲心理適應(5-12 題及 28、29、31 題，共 11 題)、人際適應(3、4 題及 13-21 題，共 11 題)、學業適應(1、2、22、24、25、27、30、32，共 8 題)總計共三十題，其解釋變異量依序爲 17.77%、18.78%、15.18%，累積解釋變異量 51.73%，顯示本量表，具有頗爲良好的效度。

(二)信度分析：

本研究採用內部一性係數(Cronbanch’s α)來考驗其信度。本研究之學校適應量表整體信度的 α 值爲 0.89，另在心理適應、人際適應、學業適應

分量表之信度爲.79、.86、.77，顯示本量表具有良好之信度。

三、資料處理

根據研究待答問題，茲將本研究所使用的統計方法分述如下：

(一)描述統計：用來瞭解大專院校非體育科系柔道校隊選手之基本資料分佈情形。

(二)獨立樣本 t 檢定：檢定性別變項在學校適應之差異情形。

(三)單因子變異數分析及雪費法事後比較：單因子變異數檢定年級、學校屬性、柔道段數、柔道成績、每週練習時數等在學校適應之差異情形；如達顯著水準，則進行雪費法事後比較。

參、結果與討論

一、大專院校非體育科系柔道校隊選手之背景資料分佈情形

由表一，本研究中的大專院校非體育科系柔道校隊選手分布情形如下：(一)性別上以男性〈64.1%〉居多；(二)年級以一年級者〈28.3%〉居多；(三)柔道段數以未上段者〈71.7%〉居多；(四)柔道比賽最高成績以尚未得名者〈51.1%〉居多；(五)每週練習時數以 5 小時以下者〈56.0%〉居多。

表一 基本資料摘要表

背景資料	人數	百分比
(一)性別：男性	118	64.1%
女性	66	35.9%
(二)年級：一年級	53	28.8%
二年級	41	22.3%
三年級	40	21.7%
四年級	32	17.4%
研究所	18	9.8%
(三)柔道段數：未上段者	132	71.7%
初段者	35	19.0%
二段者	17	9.8%
(四)柔道比賽最高成績：縣市前三名	16	8.7%
全國前三名	74	40.2%
尚未得名	94	51.1%
(五)每週練習時數：5 小時以下	103	56.0%
5-10 小時	58	31.5%
10 小時以上	23	12.5%

二、大專院校非體育科系柔道校隊選手學校適應之現況

由表二得知，大專院校非體育科系柔道校隊選手學校適應在各向度之得分情形，最高爲「人際適應」平均得分爲 3.85，標準差爲.59；次高爲「學業適應」平均得分爲 3.31，標準差爲.64；最後爲「心理適應」平均得分爲 2.74，標準差爲.75，在「整體」的平均得分爲 3.30，標準差爲.33，上述之得分情形屬於中高程度。

表二 大專院校非體育科系柔道校隊選手學校適應量表之得分情形摘要表

學校適應	人數	平均數	標準差
心理適應	184	2.74	.75
人際適應	184	3.85	.59
學業適應	184	3.31	.64
整體	184	3.30	.33

由表三可看出大專院校非體育科系柔道校隊選手在學校適應時，以我很珍惜目前的學校生活、我可爲自己在學校的行爲表現負責任、我可以遵守系上所訂下的規定等三題之得分較高，也就是說大專院校非體育科系柔道校隊選手在學校適應方面，以「人際適應」與「學業適應」等二項適應行爲的表現較佳。

表三 大專院校非體育科系柔道校隊選手學校適應量表各題之得分情形摘要

題號	題　　目	平均數	標準差
1	我可以遵守系上所訂下的規定。	4.08	.84
2	不管考試成績如何，我覺得到學校上課是一件很快樂的事。	3.71	.98
3	我很珍惜目前的學校生活。	4.21	.88
4	我可爲自己在學校的行爲表現負責任。	4.12	.84
5	只要不上課，我就覺得很快樂。	2.76	1.12
6	我經常爲了一些瑣碎的事情和同學發生爭執。	2.13	1.06
7	我覺得規規矩矩坐在位子上，是件難過的事。	2.78	1.22
8	我覺得學校對學生的生活規定太嚴格了。	2.74	1.13
9	我經常對於學校所發生的事情而感到心煩。	2.70	1.07
10	在學校上課的時候，我常常感到緊張、焦慮。	2.42	1.12
11	我覺得在學校裡很多規定都不是如我所意。	2.70	1.04
12	我覺得老師特別偏愛某些同學。	2.81	1.34
13	我可以接受同學的意見與建議，不堅持己見。	3.61	.94
14	我很容易與同學建立良好的友誼關係。	3.93	.82
15	我在學校是個人緣很好的人。	3.76	.93
16	我喜歡與同學分工合作，完成工作。	3.83	.92
17	我經常參加同學間的活動，例如：逛街、打球、聊天。	3.79	.90
18	我時常協助同學去計劃一些活動。	3.54	.97
19	我會主動與同學打招呼。	3.96	.90
20	我樂意把自己的東西跟同學分享。	3.91	.87
21	當我在課業中有不瞭解的地方時，我會優先請教同學。	3.69	.97
22	在學業上，我最關心的事就是得到好成績。	3.10	1.17
23	我能瞭解老師上課中所教的課程內容。	3.30	1.00
24	爲了確定我真的瞭解在上課所教的內容，我會提出問題來考自己。	3.10	1.03
25	我把老師抄在黑板上的資料都抄寫下來。	3.31	1.13
26	我一直拖延到最後一刻，才會交作業。	3.11	1.28
27	我會對喜歡考試的老師會有厭惡感。	3.01	1.13
28	我每天會利用時間來讀與我所學的相關書籍。	3.07	1.08
29	當我的作業特別多或非常困難時，我會草率了事。	2.95	1.15
30	在上課前老師會複習先前所教過的內容。	2.84	1.10

綜合上述得知，大專院校非體育科系柔道校隊選手大多數認爲「人際適應」是學校適應中最重要之因素，此結果與杜偉安(2004)對高中職體育班學生學校適應研究中的「人際適應」爲學校適應中最重要之因素的結果頗爲一致。探究其可能因素爲；此階段的學生較注重同儕間的互動關係，所以產生上述之結果。

三、不同背景變項在大專院校非體育科系柔道校隊選手學校適應上之差異比較

本節旨在探討大專院校非體育科系柔道校隊選手的不同背景變項，在學校適應上之差異情形，並將所得之結果進行分析與討論。背景變項包括性別、年級、柔道段數、柔道比賽最高成績、每週練習時數等 5 項。學校適應則以「心理適應」、「人際適應」、「學業適應」爲指標。其分述如下：

(一)性別：

由表四得知，大專院校非體育科系柔道校隊選手之性別，在整體的學校適應上及分向度中之心理適應上達顯著差異，男選手的適應能力高於女選手，而在人際適應及學業適應兩分向度並未達顯著差異，此研究結果與林進財(1992)及黃玉真(1994)對國中、小學生學校適應研究中之「性別」分析比較爲女生高於男生之結果相反，探究其可能原因爲，柔道運動屬技擊類之項目，在訓練時除加強運動技巧外；更注重武德之修養，所以使參與者皆要術德兼修，參與者又以男性居多，因此產生上述之結果。

表四 選手性別在學校適應之 T 檢定及差異情形摘要表

學校適應	性別	人數	平均數	標準差	t 值	事後比較
心理適應	1.男	118	2.85	.75	2.89*	1>2
	2.女	66	2.53	.69		
人際適應	1.男	118	3.83	.60	-.70	無
	2.女	66	3.89	.56		
學業適應	1.男	118	3.32	.64	.25	無
	2.女	66	3.30	.66		
整體	1.男	118	3.34	.32	2.05*	1>2
	2.女	66	3.23	.33		

*p<.05　註：1.男生，2.女生

(二)年級：

由表五得知，大專院校非體育科系柔道校隊選手之年級，在整體的學校適應上並無顯著差異，但在心理適應的分向度上達顯著差異；經事後比較發現二年級選手表現優於四年級選手。此研究結果與杜偉安(2004)體育班學校適應之研究及陳玉統(1997)、黃玉真(1994)、蔡明富、吳武典(2000)之研究結果發現，年級的高低並不影響學生的學校適應能力的研究結果頗爲不同。探究其可能原因爲，大專院校二年級選手正值社團參與興奮期，對於社團的投入高於其它年級之選手，反觀四年級選手正處於畢業後未來的規劃時期，所

以對社團的參與投入之興趣就大幅降低，因此產生上述之結果。

表五　年級在學校適應之單因子變異數及事後比較分析摘要表

學校適應	變異來源	SS	df	MS	F	Scheffe
心理適應	組間	7.28	4	1.82	3.44*	2>4
	組內	64.80	179	.53		
人際適應	組間	1.35	4	.34	.98	無
	組內	61.70	179	.35		
學業適應	組間	1.63	4	.41	.99	無
	組內	73.81	179	.41		
整體	組間	.48	4	.12	1.12	無
	組內	19.22	179	.11		

*p<.05　　註：1.一年級、2.二年級、3.三年級、4.四年級、5.研究所

(三)柔道段數：

由表六得知，大專院校非體育科系柔道校隊選手之柔道段數，在整體的學校適應上並無顯著差異，但在人際適應的分向度上達顯著差異；經事後比較發現，二段者的表現優於初段者。探究其可能原因為，二段者的柔道素養無論在技術上的分析或認知上皆優於初段者，所以在指導後進的選手時較能講解清晰，因此產生上述之結果。

表六 柔道段數在學校適應之單因子變異數及事後比較分析摘要表

學校適應	變異來源	SS	df	MS	F	Scheffe
心理適應	組間	1.20	2	.60	1.08	無
	組內	100.88	181	.56		
人際適應	組間	2.61	2	1.31	3.91*	3>2
	組內	60.44	181	.33		
學業適應	組間	1.02	2	.51	1.24	無
	組內	74.42	181	.41		
整體	組間	.29	2	.14	1.33	無
	組內	19.42	181	.11		

*p<.05　　註：1.初段以下、2.初段、3.二段

(四)柔道比賽最高成績：

由表七得知，大專院校非體育科系柔道校隊選手之柔道比賽最高成績，在整體的學校適應上並無顯著差異，但在心理適應的分向度上達顯著差異；經事後比較發現，縣市級前三名與尚未得名的選手其表現優於全國前三名的選手。探究其可能原因為，凡欲取得優秀成績之運動員，皆需要長期花時間在運動場上苦練方能實現(李清楠，1984)；因此。成績好的選手需花大部分

時間在訓練上，他們完全犧牲社交的樂趣，忍受許多不愉快的痛苦。所以，非體育科系的優秀選手在心理適應上，會面臨較大的衝突，因此產生上述之結果。

表七 柔道比賽最高成績在學校適應之單因子變異數及事後比較分析摘要表

學校適應	變異來源	SS	df	MS	F	Scheffe
心理適應	組間	8.06	2	4.03	7.75*	1>2 3>2
	組內	94.03	181	.52		
人際適應	組間	1.35	2	.67	1.97	無
	組內	61.71	181	.34		
學業適應	組間	.87	2	.43	1.05	無
	組內	74.57	181	.41		
整體	組間	.19	2	.10	.89	無
	組內	19.51	181	.11		

*p<.05　　註：1.縣市級前三名、2.全國前三名、3.尚未得名

(五)每週練習時數：

由表八得知，大專院校非體育科系柔道校隊選手之每週練習時數，在整體的學校適應上並無顯著差異，但在人際適應與學業適應的分向度上達顯著差異；經事後比較發現，此二分向度皆是每週練習 10 小時以上的選手表現優於每週練習 5 小時以下的選手。探究其可能原因爲，選手長時間接受武德倫理的薰陶，養成恭謙有禮生活的習慣，所以使人際關係更爲圓融。至於在學業適應上也是受其訓練時所培養出的毅力所致，進而使課業之學習也有所獲，因此產生上述之結果。

表八 每週練習時數在學校適應之單因子變異數及事後比較分析摘要表

學校適應	變異來源	SS	df	MS	F	Scheffe
心理適應	組間	3.03	2	1.52	2.77	無
	組內	99.06	181	.55		
人際適應	組間	2.05	2	1.02	3.04*	3>1
	組內	61.01	181	.34		
學業適應	組間	3.03	2	1.51	3.78*	3>1
	組內	72.41	181	.40		
整體	組間	.12	2	.06	.53	無
	組內	19.59	181	.11		

*p<.05　　註：1.5 小時以下、2.5-10 小時、3.10 小時以上

肆、結論與建議

一、結論：

綜合本研究各項研究問題，並根據研究結果的分析與討論，獲得以下結論：

(一)大專院校非體育科系柔道校隊選手學校適應行爲大致良好。

(二)大專院校非體育科系柔道校隊選手學校適應行爲，以「人際適應」之表現最佳；次高爲「學業適應」；最後爲「心理適應」。

(三)性別、年級、柔道段數、柔道比賽最高成績、每週運動時數等背景變項，在學校適應之分向度上有差異情形的部分有：

1.性別部分：在整體的學校適應上及分向度之心理適應上達顯著差異，經事後比較發現，男選手的適應能力高於女選手。

2.年級部分：在整體的學校適應上並無顯著差異，但在心理適應的分向度上達顯著差異；經事後比較發現二年級選手表現優於四年級選手。

3.柔道段數部分：在整體的學校適應上並無顯著差異，但在人際適應的分向度上達顯著差異；經事後比較發現，二段者的表現優於初段者。

4.柔道比賽最高成績部分：在整體的學校適應上並無顯著差異，但在心理適應的分向度上達顯著差異；經事後比較發現，縣市級前三名與尚未得名的選手其表現優於全國前三名的選手。

5.每週練習時數部分：在整體的學校適應上並無顯著差異，但在人際適應與學業適應的分向度上達顯著差異；經事後比較發現，此二分向度皆是每週練習 10 小時以上的選手表現優於每週練習 5 小時以下的選手。

二、建議：

綜合本研究之文獻探討，研究結果與討論，分別針對大專院校相關行政單位、社團指導教師及未來研究方向提出以下之建議：

一、對於大專院校相關行政單位之建議

落實體育社團之組訓，本研究發現：社團組訓時間較長者，在其學校適應行爲的表現比組訓時間短者要較佳，然而現今大專院校體育社團的組訓時間大部分較短，校隊選手並無法習得運動之精髓，另加上目前各大專院校的

體育課並非必選之科目，無形中對體育之發展產生了莫大的阻礙。因此，唯有在社團的時間上增加，並鼓勵學生在課後踴躍參與，進而培養學生終身運動之習慣。

二、建議指導教師對兩性地位要平等對待，以提升女學生的參與意願

本研究發現：女學生參與運動的人數比男學生參與運動的人數差距頗大，其學校適應行爲之表現也較低，因此，建議指導教師在指導過程當中，對兩性地位要平等對待，指導教師們應該給予女生對等的學習機會與關注，除此之外，兩性皆享有平等的回饋機會，指導者也應擔負促進兩性社會與身體技能平衡學習的責任，使女性對參與運動的態度能有所改變，並提升其參與運動之意願。

三、對未來研究之建議

(一)研究對象方面

本研究對象僅以「九十四年全國大專杯柔道賽」之非體育科系選手爲主，其研究結果無法推論至其他選手。將來若能進一步增加其他層級選手之取樣進行比較研究，其研究結果更當具推論性。

(二)研究方法方面

本研究係以問卷調查法來蒐集所需資料，此種量化的所收集到的資料可能受不同認知觀點與填答意願之影響，因此，建議未來在研究方法上可增加質的研究、深入訪談等，使研究能兼顧質與量，讓其研究更爲全面性。

引用文獻

李清楠(1984)。論運動員的生活、學業及職業。*國民體育季刊，13(4)*，31-33。

杜偉安(2004)。*臺北市公、私立高中職體育班之學校適應調查研究*。台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文，未出版，台北市。

林進材(1992)。*城郊地區國小高年級學生學校適應比較研究*。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。

林進材(1996)。*青少年問題檔案：個案對策*，台北：商鼎。

黃玉真(1994)。*國中資優學生與普通學生學校生活壓力、因應行爲及學校生活適應之研究*。國立台灣師範大學特殊教育研究所碩士論文，未

出版，台北市。

陳玉統(1997)。*多維智力理論模式的檢驗與國小學生多維智力成份之研究*。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東市。

郭丁熒(1988)。*教師使用權力類型、學生參與心態與學生學校適應行為關係之研究*。國立台灣師範大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。

詹俊成(2003)。*台灣地區高中體育班現況調查研究*。國立臺灣師範大 學體育研究所碩士論文，未出版，台北市。

蔡明富、吳武典(2000)。國小資優學生與普通學生人事智能與學校適應之比較研究。*特殊教育研究學刊，18*，257-280。

Youngman, M. B. (1979). Assessing behavioral adjustment to school. *British Journal Education Psychology, 49*, 258-264。