

## 第壹章 緒論

籃球，作為二十世紀以來最受歡迎的團體運動之一，一直以來都是男性運動員把持的範圍，直到二十世紀中後期，女子籃球方才漸漸受到重視，各項國際重要體育盛會紛紛增加女子籃球項目，我國亦順勢增加女子籃球項目。作為國家培訓的運動項目之一，中華女籃亦不負眾望，於各項國際競賽中為國家贏得許多榮譽，雖在國內女籃發展未受重視及不健全的制度下，選手對訓練的付出與努力並未減少，然而在選手將多數的時間投入於訓練當中時，其生活層面上各內涵也因其有所得失，因此，本文將運用質性研究著重於代表參加 2006 亞運會之國內優秀女籃選手在長期訓練過程中之工作滿意度及其訓練外生活品質滿意度做深入之探討。

### 第一節 研究動機及背景

「生活品質」是目前受到相當重視的社會指標，但概念模糊，涵蓋層面較廣，其內容也常隨著社會的環境變遷而有所改變，使生活品質成為一個相當複雜且難以定義的概念(陳柏熹、王文中，1999)。世界衛生組織對生活品質定義為「生活品質是指個人在所生活的文化價值體系中，對於自己的目標、期望、標準、關心等方面的感受程度，其中包括一個人在生理健康、心理狀態、獨立程度、社會關心、個人

信念及環境等六大方面。」(WHO,1997) 此定義指出生活品質是個人對生活體驗的感受程度，強調個人本身對生活認知的主觀評估。而文化價值中所產生的生活品質意涵，在不同文化背景下會有所差異，不同背景的人對生活品質會有不同的定義與看法，並沒有一個統一的標準(姚開屏，1997)。

作為最受歡迎的團體運動之一，籃球比賽也理所當然的成為國人矚目的焦點，尤其是在各項的國際體育賽事之中更是如此，以女子籃球代表隊為例：自 1990 年參加亞運賽事以來共參加五屆，四屆得牌，成績不可謂不傲人，近年參與國際賽事也皆獲得國人極大的關注，作為國家代表隊，其培訓過程理所當然會是一項重要且不可或缺的過程，但在訓練歷程中，成績榮譽的背後，選手所付出之心力是不為人知的，因此，現身為中華女籃代表隊的一員，對於運動員在投入的訓練歷程當中，對於長期面對應付訓練下的生活感觸甚多，台灣女籃甲組球隊皆由工商業贊助成立，而各甲組球隊都有其國、高中幼隊，多數的甲組球員成長歷程都是由其幼隊開始，要求離家進行集中住宿管理，然後經歷同一生活型態成長，平日生活幾乎都是在宿舍及球場上度過，加上球員也都兼具了學生的角色，但在訓練的生理及心理壓力之下，課業上通常都無法兼顧，而在較封閉的環境下，對於社會上的關係互動也相對減少，對於以運動訓練為重心的選手們，如何去平衡及調適

訓練之外的生活需求，和持續運動生涯的動力。本研究選擇以亞運女籃選手之生活品質調查為題，嘗試以選手個人的自我感受，去探討在長期參與訓練下，其訓練工作與生活品質間之內涵。

## 第二節 探討問題方向

本研究以質的研究法，以本(十五)屆代表我國參加杜哈亞運之女籃選手作為研究訪談對象。目的在於探討選手在長期投入訓練的過程中，對於其內在生活層面的主觀經驗及其滿意程度，在訓練歷程中所面臨之問題和尋求解決的方法。本研究將針對研究對象的特殊角色，對於訓練工作中個體對環境的滿足、工作報酬、福利及保障、工作壓力來源、自尊需求、個人潛能的期望及未來發展機會，與訓練外的生活品質將以(一)生活水準：個人基本物質需求、休閒參與，學習機會；(二)社會關係：家庭、教練、隊友和同儕等互動關係等為問題方向，經由研究者親自參與，對於選手在訓練工作上的生活品質與訓練之外的生活滿意度進行研究探討。

## 第三節 研究範圍及限制

本研究為個案研究，因此研究之範圍僅以第十五屆亞運女子籃球選手為主體研究對象，其他性質相當之培訓團體選手則因時間及其他

不可抗力之原因，無法作深入之研究或比較，此為本研究之限制。

## 第四節 名詞定義

### 一、 2006 亞運女子籃球代表隊

此指根據中華民國籃球協會選訓辦法選拔出之代表中華民國參加 2006 年亞洲運動會女子籃球比賽之所有成員。

### 二、 工作滿意度

指組織成員(球員)對於工作(訓練)環境、報酬、上司與同儕等相關工作經驗中，經過個體評估衡量後，所產生的正向知覺及主觀性情感反應。

### 三、 生活滿意度

生活品質是一個複合性的概念(Zhu, 2001)。生活品質所包含的層面範圍相當廣泛，在不同領域或從不同角度切入「生活品質」將會有不同的意義，因此至今對於生活品質並無明確統一的定義。Hollis (1998)認為生活滿意度係指個人對其經濟、體力、情緒、心理和社會因素等層面，是否適應良好的主觀判斷。Heney(1989)生活滿意度是指個人對目前生活的所有狀況及其追求的期望目標，是否達成一致的整體評估過程，其所評估的是一種長期生活之下的結果。本研究將注重個人內在參考架構，從個人主觀的角度來評量個體對過去至目前生活

狀態的喜悅及滿意程度。

#### 四、 甲組女子籃球選手

我國業餘女子籃球隊最高級之球員，甲組球隊經營模式為典型半職業籃球型態，不一定屬於企業體正式職員，但有支領公司營養金及認可之福利，每年甲組球隊成員參加全國籃球協會所舉辦之聯賽，並依據其比賽成績及個人表現，依選訓辦法遴選出國家培訓隊，代表我國對外參加比賽。

### 第五節 國內女子籃球發展背景

籃球最初被稱為納史勿夫球，乃加拿大人納史勿夫(James Naismith)於 1891 年所創。隔年，由一班女教師參加了納史勿夫主持的籃球訓練班開始了女子籃球運動，1904 年，籃球首次成為美國聖路易城 (St. Louis) 奧林匹克運動會的比賽項目。籃球在美國及世界發展，主要是由 YMCA 策畫推廣及兩次世界大戰美軍派駐各地的影響，使籃球運動發展成為廣大群眾最喜好的運動之一。不過，直至 1936 年在德國柏林舉行的奧林匹克運動會，籃球才正式成為奧運的比賽項目之一。至於女子籃球方面，雖然運動開始只晚了男子一年，但發展卻相當緩慢，1892 年直至 1976 年，女子籃球才在加拿大蒙特里爾舉行的奧林

匹克運動會，正式成為奧運的女子比賽項目之一。女籃運動起初規則跟男子並不相同，女子比賽分四節，8分鐘一節，規定上場人數6至9人，將場地劃分為二或三區，球員不得越區，以減少其奔跑使之不至於疲勞過度。女子籃球規則一直到1984年後才與男子使用同一規則（籃球大辭典，1993）。

我國女子籃球運動草創於民國三十七年，當時北二女高中籃球隊正式成軍，在台灣女籃界崛起，民國四十年組織成為碧濤女籃隊，為台灣第一支民間自組的女籃隊。民國三十九年純德女籃創立，與碧濤女籃引起台灣女子籃球運動之風潮。1965年遠東紡織公司為響應政府提倡體育運動，首先以工商企業贊助成立亞東女子籃球隊為台灣女籃第一支社會甲組球隊，掀起我國女籃之高潮，極盛一時。此後，台塑關係企業南亞塑膠公司、國泰人壽接手純德女籃、中華電信公司、台元企業紡織公司、中華航空公司、台灣電力公司紛紛響應成立女子籃球隊。但隨著環境時空的變化，我國女子甲組籃球經過多年的經營，近十年來華航、南亞、亞東相繼解散，發展至今十餘年，僅存國泰、台元、電信、台電四支甲組女籃球隊，與國內籃球運動風氣不成比例，昔日風光已不復存。

國內女子甲組籃球一路走來經歷許多興衰，在推動數十年的今日，隊數不增反減，女籃人口越來越少，企業體支持熱度已不如從前，訓

練環境條件不足、政策不明確、制度不周延使得球員養成不易，成績難以提升。國內女籃發展並無完善制度規劃，球員與學生身分多有重覆之現象，實業體無法與學校團體徹底分開，球員必須兼顧其學生身分，在課業壓力下如何專心投入訓練？再者，在文憑高掛的社會中，並沒有完善的制度保障優秀球員的出路，使得球員在球員生涯中仍必須為往後生涯規劃憂心，難以穩定安心的投入訓練無後顧之憂。反觀中、日、韓女籃對各級運動員規範相當明確，其定位都比我國清楚。例如：韓國女子職籃(WKBL)已行之多年，制度完善；中國籃球發展雖無職業之名卻有職業之實；日本球團企業體也與學校團體分開，球員並無雙重身分之困擾。另外，國內目前全國籃球協會每年所舉辦之甲組女子籃球賽僅有 WSBL 女子籃球聯賽，每隊一年的賽事充其量不到 20 場，與上述三國相比每年至少 100 場的比賽，國內女子選手提升經驗磨練與累積的機會實在太少，加上企業體投資報酬無法成正比，國內球隊與球員的養成發展因此而遲緩。

根據中華民國籃球協會 2006 WSBL 女子籃球聯賽球員登錄資料中，四支甲組女籃隊只有 55 名球員，再從其中挑選出 12~15 名球員組訓中華代表隊，去對抗中、日、韓等亞洲球隊，近兩年擠身亞洲前三，參與三屆的世界女子籃球錦標賽，並在 2006 年亞運一舉奪下銀牌的最佳成績，中華女籃雖在國際賽事中成績出色，但在長期被社會

忽視的情況下，國內女籃發展風氣無法有效帶動以及提升整體環境，在國內女籃運動發展停滯不前及環境萎縮的情形下，將使台灣女籃在國際上的競爭力將成為國內女籃一大隱憂(整理於黃彬彬，民 90; 王泠，民 90)。

