

國立基隆女子高級中學
學生自主學習計畫五週試行
成果報告書

如何讓運動員的身體及心理配合到最佳的狀態？

目錄

壹、自主學習計畫申請書	p. 2~p. 3
貳、各週在校自主學習課堂時間進度表	
● 第一週進度表及成果	p. 4~p. 5
● 第二週進度表及成果	p. 6~p. 7
● 第三週進度表及成果	p. 8~p. 9
● 第四週進度表及成果	p. 10
● 第五週進度表及成果	p. 11
參、自主學習試行心得	p. 12
肆、資料來源	p. 13

壹、自主學習計畫申請書

國立基隆女子高級中學 108 學年度第 2 學期

學生自主學習計畫五週試行(109 年 5 月 18 日至 6 月 15 日)(0406 版)

申請人		班級 / 座號	101/09	
申請人簽名		法定代理人簽名		
共學同學 (至多 3 人，無則免填)	無	協助專家/單位 (無則免填)	無	
自主學習主題	如何讓運動員的身體及心理配合到最佳的狀態？			
自主學習領域	<input type="checkbox"/> 國語文 <input type="checkbox"/> 英語文 <input type="checkbox"/> 外國語文 <input type="checkbox"/> 數學 <input type="checkbox"/> 社會 <input type="checkbox"/> 自然科學 <input type="checkbox"/> 藝術 <input type="checkbox"/> 綜合活動 <input type="checkbox"/> 科技 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與體育 <input type="checkbox"/> 跨科/領域(____+____)			
自主學習類型	<input type="checkbox"/> 課程精進 <input type="checkbox"/> 閱讀心得報告 <input checked="" type="checkbox"/> 專題研究 <input type="checkbox"/> 技能實務 <input type="checkbox"/> 藝文創作 <input type="checkbox"/> 其他：_____			
自主學習地點	<input checked="" type="checkbox"/> 普通教室 <input type="checkbox"/> 數位學習教室 <input type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 圖書館四樓閱覽室			
指導教師	<input type="checkbox"/> 需要教師指導(教務處安排) <input type="checkbox"/> 不需要教師指導 <input checked="" type="checkbox"/> 需要教師指導(自行尋找)，指導教師簽名：			
需求設備	<input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有，說明：			
自主學習 內容說明	<p>由於我未來想選擇運動傷害相關的科系就讀，因此我想藉由此 次自主學習計畫更加深入了解運動傷害這個領域。</p> <p>學習內容包含研究運動防護員除了給予運動員身體保健幫助及 運動傷害防護的協助之外，還能如何從旁協助調整運動員的情緒， 幫助運動員達到身體及心理上最佳的配合。並且藉由研讀《麥蒂為 何而跑》一書及查詢資料，了解大多數運動員負面情緒及壓力來 源，且找到最合適陪伴運動員的方法。</p>			
預計進度 (週計畫)	週次	學習方式	學習說明	學習地點
	1 5/18	<input type="checkbox"/> 上網學習 <input type="checkbox"/> 討論學習 <input checked="" type="checkbox"/> 寫作、閱讀 <input type="checkbox"/> 其它	閱讀〈麥蒂為何而跑〉， 並整理出影響運動員情緒 的來源。	原班教室
	2 5/25	<input checked="" type="checkbox"/> 上網學習 <input type="checkbox"/> 討論學習 <input type="checkbox"/> 寫作、閱讀 <input type="checkbox"/> 其它	蒐集關於運動防護員幫助 運動員恢復正面情緒的相 關方法及案例。	原班教室

	3 6/1	<input checked="" type="checkbox"/> 上網學習 <input type="checkbox"/> 討論學習 <input type="checkbox"/> 寫作、閱讀 <input type="checkbox"/> 其它	查詢曾受運動傷害或挫敗的運動員案例，並了解是如何克服運動生涯的低潮時期。	原班教室
	4 6/8	<input type="checkbox"/> 上網學習 <input type="checkbox"/> 討論學習 <input type="checkbox"/> 寫作、閱讀 <input checked="" type="checkbox"/> 資訊整理	整理出旁人可以幫助運動員走出運動低潮階段的方法以及其方法的可行性。	原班教室
	5 6/15	<input type="checkbox"/> 上網學習 <input type="checkbox"/> 討論學習 <input type="checkbox"/> 寫作、閱讀 <input checked="" type="checkbox"/> 製作研究簡報	整理所有資訊，歸納出五週的總結，以便正是自主學習計畫實施時實行。	原班教室
預期成果	整理出有助於防護員及親友面對身邊運動員處於傷後復健期或低潮期時，能夠有效幫助運動員恢復健康心理狀態的辦法，以利於幫助運動員展現出最佳的運動實力狀態。 且製成階段性報告，協助未來的正式自主學習計畫進一步實施。			
學習成果展示	<input checked="" type="checkbox"/> 同意於校內學習平台提供自主學習成果與資料給其他同學參考 <input type="checkbox"/> 不同意於校內學習平台提供自主學習成果與資料給其他同學參考 <input type="checkbox"/> 僅同意於校內學習平台提供_____給其他同學參考			
學習成果發表	<input checked="" type="checkbox"/> 書面報告 <input type="checkbox"/> 口頭報告 <input type="checkbox"/> 其他：簡報及口頭報告			
以下為審查填寫欄，申請者勿填				
項目及格式 審查	<input checked="" type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 修正後通過 導師簽名：			
計畫內容 審查	<input checked="" type="checkbox"/> 通過 <input type="checkbox"/> 修正後通過 審查意見： 領域計畫審議小組召集人簽名： （或學生自行尋找之指導教師）			

貳、各週在校自主學習課堂時間進度表

一、第一週

(一)實行內容

預計進度	閱讀〈麥蒂為何而跑〉，並整理出影響運動員情緒的來源。
實際執行內容	閱讀《麥蒂為何而跑》一書。
尚未完成項目	尚未閱讀完畢。 (已利用課餘時間閱讀整本書)

(二)階段性成果

1、書籍介紹

這本書是在田徑選手麥蒂森·霍蘭憂鬱症跳樓自殺後，一個體育線記者凱特·費根針對麥蒂的生活所做的報導，費根透過訪問發現很多大學運動員同樣也受精神疾病糾纏。這本關於耀眼的年輕運動員以自殺結束青春生命的書，寫著麥蒂森·霍蘭的生命故事，以及她與憂鬱症拉扯的過程，也留下一個沉重的運動憂鬱課題給我們去面對。

這本書籍敘述著一個天才型女運動員麥蒂的運動生涯，麥蒂拿手的運動項目很多，在高中階段麥蒂逐漸專心在田徑項目，並以優異的術科跟課業表現進入美國賓州大學就讀，看似正值輝煌青春的女大學生，加入大學田徑校隊後，想像中的美好大學生活從此變了調。

離開家鄉求學，麥蒂少了家人及知心好友的陪伴，加入大學校隊訓練後，面對沉重的訓練，麥蒂對自己的要求越來越高，再加上在常春藤名校的課業壓力，種種外在因素讓她萌生了想要放棄田徑的念頭。進入這樣的環境，麥蒂開

始出現否定自己、情緒低落、體重減輕、喪失活力等憂鬱的症狀。

麥蒂給他人印象就是活潑開朗的人生勝利組，因此大學同學、教練、隊友都不覺得有任何異狀。加上部分憂鬱症的症狀跟過度訓練相似，或許因此讓田徑隊的人失去戒心。雖然麥蒂對自己失去信心，但她還是努力讓在田徑隊上及學業的成績都保持頂尖，這更讓周遭的人，不去注意到如此完美的女孩處在憂鬱的狀態。

2、內容分析

(1) 主角的壓力來源

- 一週高達 25 小時的過度訓練
- 獨自離鄉就讀大學
- 外界對他的高度期望
- 課業及比賽的雙重壓力

(2) 主角的憂鬱徵狀

- 回家後，與家人對話減少
- 體重減輕、情緒低落
- 比賽成績不如從前優異

(3) 主角隱藏負面情緒的方法

- 在社群軟體 (instagram) 上正常分享社交生活及比賽照片
- 正常參與社交活動
- 接受心理諮商師協助
- 要親友不要擔心自己

(4) 主角的親友應對方式

- 詢問是主角是否有在大學所在地接受心理諮商
- 常打電話關心主角
- 到比賽現場幫主角加油

二、第二週

(一)實行內容

預計進度	蒐集關於運動防護員幫助運動員恢復正面情緒的相關方法及案例。
實際執行內容	蒐集關於運動防護員幫助運動員恢復正面情緒的相關方法及案例。
尚未完成項目	無

(二)階段性成果

1、協助傷後運動員的重要角色

(1) 教練

- 最了解運動員狀態的人
- 對運動員情緒及想法有極大的影響力
- 較被運動員所信任

(2) 防護員

- 在復健及治療過程中，最能掌控運動員狀態的人
- 能評估運動員的心理及身體狀態是否完全恢復

2、能有效輔導運動員心理狀態的方法

(1) 同理心

傾聽運動員的情感抒發，表示認同他的悲傷處境，並肯定運動員一定可以恢復從前狀態，避免運動員產生沒有人能理解自己的認知。

(2) 溝通

- 說明復健過後能恢復到什麼狀態
- 讓運動員了解復健治療過程會遇到什麼問題
- 要運動員配合療程，復健及治療才能有效果

三、第三週

(一)實行內容

預計進度	查詢曾受運動傷害或挫敗的運動員案例，並了解是如何克服運動生涯的低潮時期。
實際執行內容	查詢曾受運動傷害或挫敗的運動員案例，並了解是如何克服運動生涯的低潮時期。
尚未完成項目	無

(二)階段性成果

1、案例：高國輝

(1)人物介紹：

高國輝，台灣花蓮光復人，1985年9月26日出生，有一半的阿美族血統，曾效力於美國職棒西雅圖水手隊，現任於富邦悍將外野手。

(2)職棒生涯紀錄

- 2008年在北京奧運八搶三資格賽中對加拿大隊轟出逆轉三分全壘打，這支全壘打直接讓當時緯來體育台主播蔡明里直接大喊「羅國輝我愛你」
- 2011年11月3日MLB明星台灣大賽第二戰於台中洲際棒球場比賽中，滑回本壘時動作異常，造成左腳腳踝脫臼及小腿閉鎖性骨折的嚴重傷勢，手術後評估至少需休養三個月以上。經過治療與復健之後，於2012年8月已痊癒
- 2014年動脊椎滑脫手術，原預計全年報銷，但下半季就復出，擊出18支全壘打，逆轉拿下全壘打王。
- 2015年全年賽季全壘打數39支締造聯盟新紀錄，並打破原統一獅布雷於2007年季賽所保持的33支全壘打紀錄

- 2016 年賽季以 34 支全壘打達成中華聯盟史上首次的全壘打王三連霸紀錄
- 2016 年 9 月 18 日，陳金鋒引退賽當日，以中華職棒生涯第 364 場出賽達成百轟，打破陳金鋒保持的中職最快百轟紀錄，且在回本壘時比出 52 向陳金鋒致敬

（3）生涯受傷紀錄

- 2008 年左手腕骨刺開刀
- 2011 年 11 月 3 日滑壘不慎造成左腳腳踝脫臼及小腿閉鎖性骨折
- 2013 年，在花蓮參加遊街時發現自己無法行走，檢查，確定是脊椎滑脫，壓迫神經功能。
- 2017 左手掌鈎狀骨骨折

2011 滑壘受傷當下，高國輝心想完了，職棒生涯結束了，開刀後，積極復健，於隔年八月完全康復，並返台參加中華職棒選秀會，高國輝表示能復出最大的原因就是樂觀面對任何事。這種樂觀是先悲觀後，靠著自己努力與奮鬥，一步步從谷底裡往上爬而獲得的樂觀；從完全沒有可能，一點點累積了機會，最後就變成了奇蹟似的可能。

2013 年高國輝在花蓮參加遊街時發現自己無法走路，檢查後，醫生判定是脊椎滑脫，壓迫神經功能，他決定再次開刀。這又是一次風險很高的手術，能否再次回到球場上，沒人說得準。但他花不到半年，再次回到球場上，以半個球季的時間，就轟出了 18 支全壘打。

高國輝曾說：「上一次的失敗情緒，不能帶到下一次的打擊。」，低潮造成的原因很多：最常見就是體能下滑及手感突然變不好。克服的方法就是苦練。加強基本動作，回歸原點，從零開始慢慢訓練，找到最好感覺。做更多練習就會穩定些，當然大量練習也會造成低潮，但要保持樂觀，心理素質要健康，遇到低潮也不放棄，就能度過低潮。

高國輝：「我看待受傷及手術也是一樣的，至多就是好不了，不能再打球了，先想到最壞的打算，再一步步回來，看有沒有機會好一點，就去試去做復健，慢慢地感覺變好，就多一些樂觀，最後就真的可以重返球場，那就是完美結局，不是嗎？」堅強的意志及樂觀讓高國輝數次重返球場，締造了好多中華職棒的傳奇紀錄，跌到谷底反而讓他爬得更高，即使身體承受著病痛，想要重返球場的堅持，讓高國輝順利康復完全，繼續完成他的棒球夢。

四、第四週

(一)實行內容

預計進度	整理出旁人可以幫助運動員走出運動低潮階段的方法以及其方法的可行性。
實際執行內容	整理出旁人可以幫助運動員走出運動低潮階段的方法以及其方法的可行性。
尚未完成項目	無

(二)階段性成果

幫助者

(1)運動員自身

- 保持樂觀
- 持續配合治療與復健
- 多與隊友和教練談心

(2)他人

- 鼓勵運動員堅持復健
- 肯定運動員的復原狀況
- 傾聽運動員抱怨
- 告訴運動員他沒有拖累隊伍

五、第五週

(一)實行內容

預計進度	整理所有資訊，歸納出五週的總結，以便正式自主學習計畫實施時實行。
實際執行內容	製作自主學習五週試行版成果報告書
尚未完成項目	尚未製作完成。 (已利用課餘時間完成)

參、自主學習試行心得

此次的自主學習計畫試行只有五週的時間實行，每週也只有一節課堂的時間讓學生利用，在自主學習時間的方面，我認為一次只有一節課的時間，是稍嫌不足的，可能改成一次連兩堂課會比較合適，但也因為學校給予的時間不夠完成學習計畫，讓我可以額外花更多時間專研自主學習專題。這次的計畫，雖然有事先定下每週進度，但因為許多外在因素，有些規劃沒有如期完成，造成了計畫實施的小小延遲，這也是在正式計畫實施時應該要修正的問題之一。

這次的自主學習，我著重在資料查詢跟歸納方面的處理，並沒有實際得到數據的分析，只有基本的研究方向雛型，未來在正式自主學習實施時，我希望可以做問卷調查，不只是參照資料，可以多了解實際大眾狀況，得到更符合社會實況的資訊，並能做出有效能幫助運動員的方案，實際幫助運動員心理及身體達到最佳的配合狀態。

肆、資料來源

林佳皇-受傷運動員之心理復健

<https://reurl.cc/KkYKRM>

麥蒂為何而跑:常春藤長跑明星選手之死，留給後人深思的議題
面對受傷、低潮 就是靠「這樣」撐下去！

<https://taiwanrunner.blogspot.com/2018/07/blog-post.html> 陳柏長

中職全壘打王高國輝：樂觀，是從谷底爬上來的...

<https://www.cmoney.tw/notes/note-detail.aspx?nid=57306> 徐仁全

《四百英尺外的王者：高國輝》把握當下，做自己人生的全壘打王

<https://bookevent.cwgv.com.tw/event/bbp382/index.html>

高國輝 - 維基百科，自由的百科全書

3

<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E9%AB%98%E5%9C%8B%E8%BC%9D%E8%81%B7%E6%A3%92%E7%94%9F%E6%B6%AF%E6%88%90%E7%B8%BE>

如何讓運動員的身體及心理 配合到最佳的狀態？

基隆女中 張莞禎

五大學習方向

- 影響運動員情緒的來源
- 運動防護員幫助運動員恢復正面情緒的相關方法及案例
- 運動傷害或挫敗的運動員案例
- 克服運動生涯低潮時期的方法
- 整理出旁人可以幫助運動員走出運動低潮階段的方法

《麥蒂為何而跑》一個走上絕路的選手故事

- 影響運動員情緒的來源

(1) 主角的壓力來源

- ▶ 一週高達25小時的過度訓練
- ▶ 獨自離鄉就讀大學
- ▶ 外界對他的高度期望
- ▶ 課業及比賽的雙重壓力



(2) 主角的憂鬱徵狀

- ▶ 回家後，與家人對話減少
- ▶ 體重減輕、情緒低落
- ▶ 比賽成績不如從前優異

(3) 主角隱藏負面情緒的方法

- ▶ 在社群軟體 (instagram) 上正常分享社交生活及比賽照片
- ▶ 正常參與社交活動
- ▶ 接受心理諮商師協助
- ▶ 要親友不要擔心自己

(4) 主角的親友應對方式

- ▶ 詢問是主角是否有在大學所在地接受心理諮商
- ▶ 常打電話關心主角
- ▶ 到比賽現場幫主角加油

運動防護員幫助運動員 恢復正面情緒的相關方法及案例

(1) 協助傷後運動員的重要角色

教練

- ▶ 最了解運動員狀態的人
- ▶ 對運動員情緒及想法有極大的影響力
- ▶ 較被運動員所信任

防護員

- ▶ 在復健及治療過程中，最能掌控運動員狀態的人
- ▶ 能評估運動員的心理及身體狀態是否完全恢復

(2) 能有效輔導運動員心理狀態的方法

同理心

- ▶ 傾聽運動員的情感抒發，表示認同他的悲傷處境
- ▶ 肯定運動員一定可以恢復從前狀態
- ▶ 避免運動員產生沒有人能理解自己的認知

溝通

- ▶ 說明復健過後能恢復到什麼狀態
- ▶ 讓運動員了解復健治療過程會遇到什麼問題
- ▶ 要運動員配合療程，復健及治療才能有效果

運動傷害或挫敗的運動員案例

案例：高國輝

▶ 人物介紹

高國輝，台灣花蓮光復人，

1985年9月26日出生，

有一半的阿美族血統，

曾效力於美國職棒西雅圖水手隊，

現任於富邦悍將外野手。



▶ 職棒生涯大事記

- 2008年在北京奧運八搶三資格賽中對加拿大隊轟出逆轉三分全壘打
- 締造聯盟新紀錄，並打破原統一獅布雷於2007年季賽所保持的33支全壘打紀錄
- 2016年賽季以34支全壘打達成中華聯盟史上首次的全壘打王三連霸紀錄
- ▶ 2016年9月18日，陳金鋒引退賽當日，以中華職棒生涯第364場出賽達成百轟，打破陳金鋒保持的中職最快百轟紀錄

► 生涯受傷紀錄

- 2008年左手腕骨刺開刀
- 2011年11月3日滑壘不慎造成左腳腳踝脫臼及小腿閉鎖性骨折
- 2013年，在花蓮參加遊街時發現自己無法行走，檢查後確定是脊椎滑脫，壓迫神經功能。
- 2017左手掌鉤狀骨骨折

克服運動生涯低潮時期的方法

► 高國輝堅持的不敗信仰

高國輝曾說

「上一次的失敗情緒，不能帶到下一次的打擊。」

「我看待受傷及手術也是一樣的，至多就是好不了，不能再打球了，先想到最壞的打算，再一步步回來，看有沒有機會好一點，就去試去做復健，慢慢地感覺變好，就多一些樂觀，最後就真的可以重返球場，那就是完美結局，不是嗎？」

► 低潮造成的原因

最常見就是體能下滑及手感突然變不好。
克服的方法就是苦練。做更多練習就會穩定些，
當然大量練習也會造成低潮，
但要保持樂觀，心理素質要健康，
遇到低潮也不放棄，就能度過低潮。

旁人可以幫助運動員走出運動低潮階段的方法

幫助者

■ 運動員自身

- 保持樂觀
- 持續配合治療與復健
- 多與隊友和教練談心

■ 他人

- 鼓勵運動員堅持復健
- 肯定運動員的復原狀況
- 傾聽運動員抱怨
- 告訴運動員他沒有拖累隊伍

自主學習 心得感想

這次的計畫，雖然有事先定下每週進度，但因為許多外在因素，有些規劃沒有如期完成，造成了計畫實施的小小延遲，這也是在正式計畫實施時應該要修正的問題之一。

這次的專題研究，我著重在資料查詢跟歸納方面的處理，並沒有實際分析數據，只有基本的研究方向雛型，未來在正式自主學習實施時，我希望可以做問卷調查，多了解實際大眾狀況，得到更符合社會實況的資訊，並做出有效能幫助運動員的方案，實際幫助運動員心理及身體達到最佳的配合狀態。

thank
you