

南華大學社會科學院國際事務與企業學系亞太研究碩士班

碩士論文

Master Program in Asia-Pacific Studies

Department of International Affairs and Business

College of Social Sciences

Nanhua University

Master Thesis

心理堅韌性的形成與表現

—以嘉義縣東石高中棒球隊現役球員為例

Mental Toughness Formation and Performance -- A Case of Baseball Team from
Tung-Shih Senior High School in Chiayi County

麥詠欣

Yong-Hsing Mai

指導教授：邱淑雯 博士

Advisor: Shwu-Wen Chiou, Ph.D.

中華民國 107 年 10 月

October 2018

南華大學社會科學院國際事務與企業學系亞太研究碩士班

碩士論文

心理堅韌性的形成與表現

—以嘉義縣東石高中棒球隊現役球員為例

Mental Toughness Formation and Performance -- A Case of Baseball Team from

Tung-Shih Senior High School in Chiayi County

研究生：麥詠欣

經考試合格特此證明

口試委員：釋永有

邱煥文

蔡明昌

指導教授：邱煥文

系主任(所長)：鍾志明

口試日期：中華民國 107 年 10 月 25 日

誌謝

在亞太所的學習時程，隨著論文的付梓，即將劃上句點。幸蒙指導教授邱琬雯老師一路上不吝給予指導和教誨，本論文方能順利完成。在撰寫論文的一路上，對於研究方向、觀念啟迪，以及架構匡正逐一郢正與細心關懷，於此獻上最誠摯的敬意與謝意。

論文口試期間，承蒙口試委員釋永有法師和蔡明昌老師的勉勵及指正，使得本論文更臻完備，在此謹深致謝忱。

感謝黃崇儒老師，無私地提供心理堅韌性量表。以及鍾志明所長，一直以來細心指導與鼓勵，每每獲益良多。

論文訪談及撰寫期間，承蒙東石高中涂汀淵主任、高建文主任、東石高中棒球隊教練及同仁大力協助及鼓勵，無私地提供寶貴的意見。以及願意接受訪談的十位棒球員，謝謝你們生命歷程的分享，這是一份屬於你們的研究。小美學姊、智雄、學文、佳燕同學以及橘橘，總在我迷茫時，不辭辛苦地為我分憂解勞及提供意見。對於所有幫助過我、關懷過我的人，在此致上由衷感謝；因為有你們，這個論文才能順利完成。

最後，特別謝謝中信兄弟棒球隊二軍總教練林威助，你對棒球的態度是這個論文的原點。也將本文獻給我的家人，他們在精神上的支持，讓我能夠專注於課業研究中，願以此與家人共享。

詠欣 謹誌 2018/11/18

摘要

本論文以嘉義縣東石高中棒球隊現役球員為研究對象，探討球員心理堅韌性的形成與表現經驗。研究方法以個案訪談方式進行，透過簡單隨機抽樣挑選其中 10 名高中棒球員進行半結構性訪談，瞭解心理堅韌性的形成與表現。

本研究發現為下：

- 一、高中棒球員積極奮鬥之形成與表現：形成時期遭逢危機和低潮時，需經由自我調適後才能將心理堅韌性經驗內化；積極奮鬥紮根後，棒球員瞭解逆境的高牆可能只是自我想像，應該嚐試突破，不要害怕失敗的結果。
- 二、高中棒球員抗壓性之形成與表現：高中棒球員抗壓性的形成，是透過預先思考球場狀況，減低非預期狀況和壓力的產生抗壓性。抗壓性的表現，可由培訓及競技時的因應方式中得知。
- 三、高中棒球員忍受傷痛之經驗與表現：忍受傷痛形成時期中，教練的管理有助棒球員身體的健康狀態及球場表現。棒球員曉得受傷後，會影響培訓及比賽狀況，而注重傷痛治癒的過程，但棒球員的傷害防護觀念仍顯不足，恐怕影響長期運動生涯。
- 四、高中棒球員與社會支持之間心理堅韌性表現：社會支持非直接影響心理堅韌性的形成，教練從態度的育成和鼓勵，產生雙方信任連結，激發棒球員使命感。家人的支持和陪伴，強化棒球員動力和情緒安定；隊員在競技場間的合作與鼓勵可提高信心及穩定情緒，透過學長的經驗傳承，有助提昇技能。

關鍵字：運動心理技能、運動心理堅韌性、三級棒球、東石高中棒球員

Mental Toughness Formation and Performance -- A Case of Baseball Team from Tung-Shih Senior High School in Chiayi County

Abstract

The thesis talks about mental toughness formation and experiences of performance from players, which are active baseball players in Tung-Shih Senior High School Baseball Team.

The research method is processing with individual discussion, which is semi-structured interview, to understand mental toughness formation and experiences of performance by simple random sampling from ten Senior High School baseball players.

The research of study are following:

1. Formation and expression of positive efforts
The formation and performance of the active struggle of high school baseball players: In the period of crisis and low tide, it is necessary to internalize the psychological resilience experience through self-adjustment; after the active struggle is rooted, the baseball players understand that the high wall of adversity may be just self-imagining, should Try to break through and don't be afraid of the outcome of failure.
2. Formation and performance of high school baseball players' resistance
Players reduce the unpredictable situation and pressure by thinking about the court situation in advance.
3. Experience and performance of high school baseball players with painful injuries:
Coach management helps to handle player physical health condition and performance on the court. However, the concept of injury protection from baseball players is inefficient.
Coach can make a trust connection between each other from attitude creation and encouraging, to stimulate strong sense of purpose from players. With family supporting and accompany, it enhances the player's motivation and morale stabilization.
4. The psychological resilience between high school baseball players and social support
Social support does not directly affect the formation of psychological resilience. The coach develops and encourages the attitude, and creates a trust link between the two sides to stimulate the sense of mission of the great players. The support and companionship of the family strengthens the motivation and emotional stability of the players; the cooperation and encouragement of the players in the arena can enhance confidence and stability, and enhance the skills through the experience of the seniors.

Keywords : Psychological skill, Mental toughness in sport, baseball Spheres among Various Age Stages, Tung-Shih Senior High School Baseball team

目 錄

誌謝	I
中文摘要	II
英文摘要	III
目錄	V
表目錄	VII
第一章 緒論	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究目的	5
第三節 名詞解釋	5
第二章 文獻探討	9
第一節 心理堅韌性之定義	9
第二節 心理堅韌性之相關研究	11
第三節 社會支持之相關研究	25
第三章 研究程序與對象	30
第一節 研究方法	30
第二節 研究程序	30
第三節 研究對象	31
第四章 訪談分析與結果	33
第一節 初心與動力	33
第二節 減壓與精進的循環	40
第三節 從忍痛到習慣	46
第四節 社會支持的兩面性	50
第五章 結論與反思	61

第一節	結論	61
第二節	反思	64
參考文獻	66
中文部分	66
英文部分	70
日文部分	70
附件	72
附件一：訪談大綱	72
附件二：特質運動心理堅韌性調查表	73
附件三：受訪同意書	74
附件四：個案訪談逐字稿	75



表目錄

表 1 心理堅韌性相關之國內外研究.....	22
表 2 受訪者基本資料.....	32



第一章 緒論

本章為共分為三節，第一節為研究動機，第二節為研究目的，第三節為名詞解釋。

第一節 研究動機

本節研究動機共分為兩部分，分別為林威助的故事、棒球員的起點。

一、林威助的故事

在 2008 年筆者看到一部旅日棒球選手紀錄片「林威助的故事」，¹拍攝風格吸引了筆者的目光，影片中描繪台灣首位赴日留學並獲得阪神虎青睞的棒球員。²這是從林威助赴日就讀高中到他在阪神一軍時期的紀錄片，訪談記錄他在異鄉拼鬥的記實，他在其中多次提及在日本就學以及進入日職後，在身邊職棒好手環伺之下，每每感到消沈時，想起幫助過他的教練及家人的殷殷期盼，都是支撐他持續在棒球之路的力量。

林威助於 2013 年結束旅日返台，成為中華職棒的新血，多擔任代打角色，與他在日職後期的角色雷同，球賽上場局數有時僅有 1 至 2 局。在 2015 年 7 月 11 日至 9 月 6 日 16 戰中有 12 個打數敲出 7 支安打，³打擊率達到 5 成 8。棒球

¹ 「林威助的故事」。Jet TV，2008 年。<https://www.youtube.com/watch?v=JphUFLVIZso>

² 〈林威助引退〉台灣首位赴日讀高中大學再拼上日本職棒。《蘋果日報》，2017 年 10 月 1 日。<https://tw.appledaily.com/new/realtime/20171001/1214388/>

³ CPBL 網站球員資料，林威助選手在中職時期成績統計網頁資料。http://www.cpbl.com.tw/players/person.html?player_id=E0K0&teamno=EE2

運動中評量打者成績的指標為打擊率，一般打擊率在 2 成 8 以上，即被視為稱職的打者，當達到 4 成以上，即為口語稱之 4 割男，⁴意指偉大的打者。打擊成績優異的林威助受訪時表示，在日本養成的習慣是拉緊發條、隨時備戰，將自己準備好，完成教練的調度。⁵因為無法像其他先發選手，隨著各局數上場適應投手投球情形，只能在場邊觀察投手的投球方式，保持能夠隨時上場應戰的狀態。球來時積極揮棒，這亦是他要求自己隨時要扮演好自己的角色。而筆者也不禁產生疑問及開始關注，相較於先發球員，他是如何在短暫上場時間，迅速做好心理調適和體能的調整呢？而當他坐在板凳時，又是如何維持在堅持奮戰的心態呢？

2008 年高中棒球聯賽穀保家商對上南英商工，陳冠宇在第八局下上場打擊，⁶當時他的球隊落後三分面臨輸球的危機。當他站上本壘板旁準備打擊時，面對這種壓力和不甘，在場上忍不住落淚；時間來到 2017 年，他轉身站在投手板上，成為日本千葉羅德海洋隊擔任掌控全場的投手角色。

從棒球相關人員的口中或是觀看棒球賽事轉播時，常聽到「球是圓的」，其意指球賽勝負沒有絕對，「比賽是在兩出局後才開始」，在最後一個出局數之前，任何一位棒球員都有上演逆轉勝的可能。筆者從對棒球無感，但隨著關注林威助的動態，思考到棒球員在從事棒球運動時，不似表面輕鬆的揮棒、擊球及跑壘，當小白球被擊出遠遠的全壘打牆，眾人歡欣雷動的尖叫聲下，背後

⁴ 「4 割」直接使用日本漢字，即為 4 成之意，4 成的打擊率代表該名擊球跑壘員擁有優異的打擊能力。台灣棒球維基館 4 割男說明：<http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/四割男>

⁵ VLsports 採訪影片。 <https://www.youtube.com/watch?v=ow-kXtQescE>

⁶ 2008 高中聯賽穀保對南英商工。 https://www.youtube.com/watch?v=Yhy_nVy91pk

的辛酸血淚猶如冰山一角。再看到陳冠宇在高中時期球賽中落淚的成長歷程，每一位棒球員生涯係經由一連串的艱辛訓練、不斷地心路交戰歷程等方能達成。

棒球賽事得分無法完整呈現球員技能素質，比賽結果不單繫於一位球員專業技能，團隊合作、球場草地平整與否、賽制和天候的影響等不同因素，交互牽動著競賽結果。當球賽進行到得分關鍵時刻，棒球員在不同時期的學習與成長，都會影響比賽進行並成為關鍵得分。在各局數更換隊伍時間調節情緒及狀態復原，忍受著身體傷痛，抱著正向、不放棄的求勝意志，調節自身的情緒而不被影響的狀態。在壓力下保持一定專業技能的狀態，即為一般人較常聽聞的心理素質，而許多教練也會以心理素質來觀察運動員的技能及心理穩定程度。

二、棒球員的起點

筆者因在高中擔任行政工作，工作地點接近學校保健中心，以非師生關係的角度，就近觀察高中棒球員與其師長日常互動的在校生活，感受他們對師長專業技能的尊重與棒球夢的純真。因非直屬師生關係，所以筆者與高中棒球員處於較輕鬆的互動。平時從球賽中遠距觀察球員，粗淺地瞭解棒球員競賽時的因應及爆發的技能；實際與高中棒球員近距離的接觸，除了觀察到他們對球賽的專注，還可以看到私底下與學習環境中的人員互動。例如校內師長及行政同仁，透過觀賽及關懷來鼓勵棒球員；反之，他們回饋於周遭人員的互動之中，例如言談之間表達師長的鼓勵、聽取各項建議後採取行動的修正等細微的心理狀態。

全球各地的運動競賽中，菁英運動員的一舉一動都受人矚目，世人重視運動員優異表現及期待人類的極限不斷地突破；不免俗地，筆者觀察中的林威助

及高中棒球員等人亦身在其中。我國棒球員的養成時期可見，培訓多自國小到大學時期，技能較成熟的棒球員可能在高中及大學階段考量投入職棒，順利的職業棒球員生命可以持續至 30 歲前後。前後長達 20 餘年的時光中，受到教練、家庭及社會各界不同的「關注」，生心理及技能等方面的磨練與精進，才能換來競技時短暫的呈現。

競技世界不斷地追求著數字的成長，棒球競賽亦同。不光是學者紛紛針對菁英棒球員的「過人之處」，埋首於精進棒球員技能的研究，致力如何超越生理限制。非運動愛好者也可以發現棒球賽事時，新聞媒體不斷熱力報導，以及熱情球迷的關切，甚至化身為球場或網路上的鍵盤球員，比身處球場的球員更為投入。除了多方的關切，尚有來自教練及競技對手的培訓壓力，棒球員處於如此「特殊」的運動環境，讓他們必須忘卻或忍受身體的病痛，比賽時仍企求不斷地追求突破自我。

綜上可見，棒球員不同培育歷程中，分別有技能成長期、技能學習期等不同階段。技能成長期，看到棒球員在成長路上與內心的交戰；而技能學習期，又是以何種面貌呈現呢？

目前心理韌性的研究焦點，學界集中於菁英運動員對心理技能的掌控，透過發展各式心理測量工具檢測運動員，並將量化結果加以分析，試圖解剖菁英運動員如何成功的要件後，再補強其缺口。對於運動世界中執著數據的提升的同時，運動員須持續不斷地努力堅持運動家精神。但筆者不禁轉念，成功數據的呈現受人注目，其中運動員心理韌性形成樣貌是否僅存於數據之中。

筆者繼而對這個階段的高中棒球員懷抱著好奇，棒球場上短短數小時的技

能呈現，從日復一日在球場上埋首訓練及競賽後技能成長，並綜合周遭重要他人影響心理變化，是歷經長期的心理及生理狀態、技能培訓結合之下的競技表現，運動身體展示(performance)才是構成要件完備之下的產物。從觀賞球賽及看到在球場上因壓力而哭泣或隨時能打擊出優異成績的球員，就像浮在海面上的冰山，只是在無數培訓時光中的片許；水平面底下的生心理狀態，才是筆者所好奇的真實世界，緊接著對他們的產生了更多的好奇。希望藉由研究高中棒球員的心理堅韌性形成與表現，將心理堅韌性的研究缺口加以補足，與相關研究相互連結。

第二節 研究目的

本研究為瞭解高中棒球員心理堅韌性之形成與表現，以黃崇儒對特質運動心理性的積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛三個向度及棒球員受訪時最常提及的社會支持為研究向度。

研究目的分為下列四點：

- 一、高中棒球員積極奮鬥之形成與表現。
- 二、高中棒球員競賽抗壓性之形成與表現。
- 三、高中棒球員忍受傷痛之經驗與歷程。
- 四、高中棒球員與社會支持之間心理堅韌性表現。

第三節 名詞解釋

1. 運動心理技能 (psychological skill)

意指運動員在運動技能習得歷程或競技情境時，調節及控制自我心理狀態的技術，即為運動員影響運動重要表現之心理技巧。張育愷(2013)表示現代運動訓練體系中，心理、技術、體能、戰術是創造運動員巔峰表現的基礎，心理層面同時影響心理和戰術兩個因素，其中心理堅韌性影響勝負關鍵，也是目前研究學者、教練、運動員等的關注焦點。運動心理學的心理技能係指持續且系統性的心理練習，目前較熟知的有放鬆訓練、意象練習、自我對話、目標設定等，心理技能優秀的運動員能有效控制心理狀態，運動表現優於一般運動員。而邱玉惠(2001)研究中指出影響運動員心理技能包括：運動員的自信心、專注力、耐力與鬥志、協調力、焦慮的控制與壓力管理、正面適當的賽前計畫、接受批評與指導等特質。本研究係指高中棒球員之運動心理技能中運動心理堅韌性的形成與表現。

2. 運動心理堅韌性 (Mental toughness in sport)

意指運動員在運動情境遇到逆境時，展現堅持、壓力因應、忍受痛苦、自信的心智表現。黃崇儒(2004)認為運動員在運動情境中即使是受傷或是遭受壓力時，仍能堅持信念，朝向日標前進的意志力。運動員不順遂時，便可看到運動心理堅韌性的呈現，因為需要運用體能的競技，不能只擁心理技能，同時需加上強壯的身體及心理來維持。影響其因素有：成就感、競爭壓力、社會支持、球隊風氣、競技情境、體能、技術及個人特質等。黃崇儒(2004)將運動心理堅韌性分為特質運動心理堅韌性(Trait mental toughness in sport)和狀態運動心理堅韌性(State mental toughness in sport)。特質運動心理堅韌性指個體擁有堅韌的個性傾向程度，在運動情境遭遇困難時，不易被擊敗的特性呈現之水準，並可由特質運動心理堅韌性量表檢測心理韌性強悍度。狀態運動心理堅韌性是指

運動員在特定的運動情境下，知覺遭受威脅時，展現不易被擊敗的特性程度。本研究為瞭解高中棒球員長期於棒球培訓及競賽中運動心理堅韌性之形成與表現，所以採用特質運動心理堅韌性的特性：積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛，以下所敘運動心理堅韌性，將統一以心理堅韌性稱之。

3. 三級棒球

學生棒球比賽依台灣的棒球層級區分法，陳玟均(2010)指出主要以年齡來分別，⁷少棒、青少棒、青棒三個階段來區分。但因不同賽事規定，規範的年齡範圍亦不相同。少棒以國小高年級學生為主要成員，國際賽事如 U-12 世界盃棒球賽(12U Baseball World Cup)以 12 歲以下為主要成員，世界小馬聯盟(Pony Baseball League)的 BRONCO 野馬級世界少棒錦標賽和 LLB 世界少棒錦標賽(Little League Baseball，即較為國人所知的威廉波特少棒賽)，同樣以 11 至 12 歲為主要成員；青少棒以為國中生為主要成員，青棒主要成員則是以高中學生為主。高中棒球聯賽分為木棒組、鋁棒組、軟式組，木棒組成員通常由高三球員或球技成熟的球員參賽。本研究對象為嘉義縣東石高中棒球隊成員為青棒棒球隊，本研究統一以高中棒球員稱之。

4. 嘉義縣東石高中棒球隊

嘉義縣東石高中棒球隊於 1997 年成立，原為學生棒球社團，成立初期因球賽行程造成棒球隊員球賽與課業的失衡。校方考量青年學子發展及配合訓練，學校調整該校棒球隊員為進修部學員，球員集體住校以配合球隊訓練及管理，白天為棒球隊訓練時間，晚上回歸學生身分，錯開棒球隊訓練及上課的衝突，

⁷ 台灣棒球維基館介紹。 <http://twbsball.dils.tku.edu.tw/wiki/index.php/三級棒球>

兼顧課業及棒球技能訓練。

1999 年由前職棒球員教練團陸續執教，目前由三位專任教練專職訓練棒球員，球員來自全台各地國中棒球員。在 2013 年上映之電影「天后之戰」即為改編 2003 年東石高中青棒隊在第八屆金龍旗高中棒球錦標賽中，異軍突起於 32 支參賽隊伍裡取得季軍之真實故事。2018 年棒球聯賽木棒組參賽隊伍共 42 隊，東石高中棒球隊搶進 24 強，本研究受訪者多為 2017 年剛參賽完之高中棒球聯賽木棒組參賽隊員。



第二章 文獻探討

本研究採黃崇儒(2004)之特質運動心理堅韌性向度的積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛為基礎，再加上在研究動機中紀錄片、筆者觀察及文獻資料，可知社會支持系統(教練、家人、隊員)與積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛的形成與表現相互影響，故以質性研究訪談瞭解高中棒球員之心理堅韌性形成與表現。本章第一節為心理堅韌性之定義，第二節為心理堅韌性之相關研究，分別從積極與奮鬥、抗壓性、忍受傷痛三個面向來探究，最後再探討社會支持與以上三點之間的關係。

第一節 心理堅韌性之定義

運動心理學家戮力讓每個運動參與者都能視運動為增加心理幸福感的工具，希望透過運動心理學的幫助，展現運動員的自信和發揮其潛力，呈現最佳的專業技能，不僅是將「贏」視為唯一目標，而是讓優質的運動增進個體的內在動機及心理發展。

運動員如何透過正面思考、調節壓力及努力堅持在運動場上奮戰，心理能力置於重要樞紐，此種能力為心理堅韌性。

Jones , Hanton , Connaughton (2002)訪談不同競技種類的奧運選手，並為心理堅韌性賦予定義及內涵，心理韌性係由天生(natural)或發展(developed)而成，其擁有專注力、自信心、且在壓力情境下良好的自我掌控能力等因素，讓運動員擁有強韌的競技心理，得以因應運動時的複合情形，透過自信心、專注及決心，壓力下能自我掌控及擁有堅持的能力。當個體面對挑戰時，即產生心理、

生理、技能等複合式反應型態，並認為心理堅韌性形成後，可由內化機制(渴望成功、動機和支持系統)及心理技能等機制，維持運動員持續達到一定強悍度的心理堅韌性。

Connaughton 等(2008)研究認為運動員發展心理堅韌性的機制為動機、社會支持、心理技能、比賽經驗等等，其為獨立存在並相互影響機制，菁英運動員在參與奧運賽事等高階賽事 3 年後，才能呈現心理堅韌性最佳狀態。方同賢(2009)發現投入軟式網球年資較久的選手，積極奮鬥程度較高；李靜(2009)研究發現訓練年限越長，抗壓性越高。張育愷(2011)認為心理堅韌性影響因素在動機(如精熟技能、享受比賽)、個體影響(教練、家庭、同儕等社會網絡)、運動的內外經驗、心理技能與策略，及對成功的渴望與內在動機等。

黃崇儒(2004) 定義運動心理堅韌性為持久性的態度，難被外界牽動，受不同情境及運動員知覺的影響而產生變化。運動員在競技時遭受威脅時，心理不易被擊敗，這是由長時間塑造成的持續性態度。由訪談及開放式問卷中，綜合歸納出心理堅韌性強悍者行為特徵的向度為積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛。其中包含了心理、生理及情緒狀態，心理是指可以忍受挫折，堅持不放棄；生理是指忍受生理病痛及體能挑戰；情緒是指適應逆境，情緒控管的能力，即運動員能在運動情境中忍受傷痛、堅持、處理壓力、專注及求勝慾。

Jones, Hanton, Wadey(2002，引用自林彥志，2011)研究認為運動員的運動生涯，運動心理堅韌性的訓練與支持在早期的重要性勝於後期，且教練與運動心理學家應在運動員運動生涯給予不同回饋與訓練來鼓勵其發展。林彥志(2011)將心理技能訓練歸納為：一、教練可以鼓勵年輕運動員早期參與體育活動時，

運用並完成相當程度的心理技能，享受運動樂趣與增進個人社會化，並發展具運動倫理的訓練方式。二、運動員在進階後，可由有經驗的教練或菁英運動員等人身上，觀察與學習可增進自身運動能力有益的知識，且這方法能促進個人積極的心理態度。三、運動員維持心理堅韌性的強度，可以由國際競賽經驗中習得心理技能及因應策略，並由其社會支持中，維持及提昇心理堅韌性以達到個人運動高峰期。

透過上述研究，可以瞭解運動心理堅韌性的形成、維持、持續等因素。運動員在訓練及競技中養成壓力因應、挫折耐受、忍受傷痛、個體影響等情境，也逐步形成心理堅韌性，並透過長期發展後增強心理堅韌性強度。

第二節 心理堅韌性之相關研究

本節以黃崇儒(2004)的特質運動心理堅韌性向度：積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛等相關之文獻做探討，並於下述說明之。

一、心理堅韌性之量化研究

心理堅韌性由人格特質或後天發展而成，因運動技能培訓環境及競技挑戰的特殊需求，形成運動員此方面的特質更為顯著。

國內外運動心理學者投身運動員提昇心理研究，多項研究中使用不同心理量表探究運動員心理狀態及競賽行為之關係，透過施以不同項目心理技能訓練前後比較，瞭解運動員增進心理技能，面對競技壓力時仍持續保有正面積極態度、自信心，自我控制能力及消滅競賽壓力等心理堅韌性特質，繼而發揮實力及取得優異成績(妹尾江里子，1997；上園拓也，2011；笹場育子，2016)。

林瑞瑜(2007)以特質運動心理堅韌性與賽前狀態性焦慮量表預測跆拳道比賽結果，但未見顯著成效。結果可知運動心理堅韌性非屬競技勝負範疇，而是運動員於競技運動中保有高度自信、忍耐堅持之能力及積極奮鬥心態。

學者著重於運動員如何發揮運動心理技能，在心理堅韌性研究中著重運動員技能表現之量化研究，聚焦於施行心理技能訓練前後之變化，研究對象多集中於菁英運動員，研究學者藉此瞭解他們的傑出表現，並尋求突破的關鍵點。國內對於運動項目之質性研究則有陳玟均(2015)教育體制影響高中棒球員培訓及呂碧琴(2010)女性不同項目運動員、李如芸(2016)女性參與棒球運動等相關研究，較少見高中棒球員心理堅韌性之質性研究。

由文獻資料可知比賽勝利非繫於單項因素，運動員因競技種類、心智成熟度、經驗、年齡、身體狀況等不同變項下，產生些微的差異。心理堅韌性可幫助運動員在競技比賽時呈現穩定技能水準，而「平常」的高中棒球員之專業技能未必與菁英運動員有明顯差異，筆者希冀藉以研究平常的高中棒球員，透過質性研究的訪談及分析，瞭解高中棒球員心理堅韌性的形成與表現為本研究關注的重點，並藉此做為基礎而延伸更多的研究與應用。

二、積極奮鬥之相關研究

運動員內在動機為持續參與運動競賽的動力，透過積極奮鬥轉化產生動力，並形成運動心理堅韌性。運動員因抗壓能力及心理堅韌性強悍度不足時，容易受挫並迷失方向，運動員如何維持積極奮鬥、自信心及目標，便為學者研究重點之一。以下則分別由「積極奮鬥的要件」、「積極奮鬥的維持」說明。

(一)、積極奮鬥的要件

陳信宏(2008)研究運動員參與動機與心理堅韌性之關係，以高中與大專校院之排球、籃球和合球等運動員，經由自我決定理論為主的參與動機及黃崇儒(2004)的運動心理堅韌性量表，來瞭解運動員參與動機與心理堅韌性之關係。研究可知高中生因希望藉此升學的緣故，內在動機高過大學生；大學生的抗壓性則高於高中生；運動員的內在動機愈高，愈能表現積極奮鬥的特性，認同調節越高，越能展現抗壓性；先發球員因個人技術性強，所以積極奮鬥、抗壓性、內在動機、認同調節高於替補球員。

李雅玲(2007)2X2 研究目標取向與運動心理堅韌性對動機調整策略之關係，以高中及大專桌球、羽球、手球、網球和足球運動員為對象，發現積極奮鬥可正向預測內在動機、外在動機、情緒、意志力、行為、環境控制策略 6 種動機調節策略；心理堅韌性對於動機調整策略的影響大於目標取向、抗壓性可正向預測內在動機控制策略、外在動機控制與情緒控制策略、忍受傷痛可正向預測意志力控制策略。

呂碧琴(2010)訪談女性運動員，請她們為運動生命旅程做小結論時，她們都認為自己是「快樂的」，這也是「持續和堅持」運動的原因。對她們而言，嚴苛訓練、身體及內心、社會及處境的痛苦，都只是過程，不是「結果」，最真誠、最終的目的在於愛運動的個性及擁有能運動的能力，這也實現了她們的夢想及證明自己的存在。

黃郁芳(2012)認為球場上的學習並不限於球技精進或導向單一職業選擇，她進行田野調查時，曾聽到棒球隊畢業學長告誡學弟，在棒球場上學到的團隊

合作與堅持的精神，不僅適用於球場，更能延續到職場環境，或借鏡日本將棒球集訓所學習到的堅持精神運用於日常生活當中。當棒球員遭受運動傷害、表現不夠出色、操守不佳時，都可能是球團優先觀察或立即釋出之名單。在卸下球員身分後，轉換跑道多選擇擔任棒球教練之職務，近幾年則是有職棒球員選擇運動行銷及相關行業，但大部分人多選擇將棒球做為休閒生活。

綜上可知，國內外對心理堅韌性研究仍著重在心理堅韌性增進競技能力及維持，運動員的積極奮鬥取向又與其身體狀態及動機相關；但情緒與身體狀況不足以因應訓練及賽事時，則會產生低落之情事。由此可知運動員積極度亦與運動員的動機有正向關連，與身體狀態呈現交互作用。發自最根本內心喜歡運動的初心，蟄伏在運動員奮力追求運動技能或自我成就追尋的動機之下，這才是運動員在運動競技場上，前仆後繼不屈服的原始動機。

(二)、積極奮鬥的維持

Hochstetler(2003，引自呂碧琴，2010)認為現代運動重視結果的可度量性(即運動選手的速度、高度、瞬發等指標)，使得我們很容易忽略競技過程中，技術、體力、智慧等競爭時所必須的「奮鬥」(struggle)這個元素。而高中棒球員因升學及就業抉擇，心智尚未成熟，抗壓性不如大學運動員(陳信宏，2008)，無法呈現穩定水準，所以需要積極奮鬥維持運動員持續投入競技運動的動力。

陳信宏(2008)研究裡可知運動員的內在動機越高，越能展現運動心理堅韌性的「積極奮鬥」，認同調節愈高，愈能展現運動心理堅韌性的抗壓性。李靜(2009)對中國年輕運動員的研究中發現，年輕運動員因技能成熟度被區分為不

同等級後(等級高至低依序為健將、一級、二級)，一、二級選手為爭取高階競賽及較優質的訓練及生活條件，繼而產生一級和二級運動員的積極奮鬥程度較高於健將選手。謝立哲(2013)以大專棒球聯賽不同成績組別的選手施以心理堅韌性調查，發現其心理堅韌性並無差別，內在動機與積極奮鬥正相關、外在動機與對抗逆境有正相關。林軒竹(2016)對高中田徑隊選手心理堅韌性與身心倦怠研究中得知，積極奮鬥對身心倦怠感之相關性最高。

經由以上研究瞭解，運動員藉由提昇專業技能來獲得優質的培訓場域，運動身體的耐受度、技能發揮、內在和外在動機是維持運動員積極奮鬥狀態的要件。運動員動機受心理狀態、抗壓性和身體狀態等相互牽制。目前的學者則是希望經由不同項目之心理量表探察運動員，並維持競技動機的長期穩定狀態，寄望運動員受挫後，快速克服低潮，保有運動訓練成效及競技發揮優異的表現。透過質性研究，瞭解運動員運動員最原始的維持動機是愛運動的初心，

二、抗壓性之相關研究

高張力比賽或比分差距近的賽事進行時，運動員如具備因應壓力的能力，競技時便能展現專注力、不畏懼競賽壓力，如實呈現運動技能。本節分別說明壓力的來源及壓力因應。以下分別由「壓力的來源」、「壓力因應研究」說明。

(一)、壓力的來源

Lazarus 與 Folkman(1984)認為壓力是一種個體與環境的動態認知及評估過程，此種互動會經由個體的經驗、認知及環境不同，產生不同的互動及因應策略。

馮麗花(2004)調查運動員的壓力來源分別是：競賽、訓練、與重要他人負面人際關係、社會環境、生涯發展、生心理能力不足等。正面因應壓力的對策有：尋求社會支持、與搭擋建立正向的工作關係、正面想法等；負面因應對策有：逃避、孤立與偏離及無因應策略。

黃崇儒(2004)發現以大專盃多種類之運動項目參賽的甲、乙組別做區分，其中技能水準較高的運動員抗壓性的得分較高，運動員的技能純熟度與處理壓力、自信心、專注力有連動效果

林彥志(2008)研究指出運動員之抗壓性，視其技能成熟度而產生差異。運動員在因應比賽壓力時，心理堅韌性的強悍與否極為重要，如運動員心理堅韌性夠強悍，運動表現則愈優異。心理堅韌性強悍者因應壓力時，會採用問題焦點和情緒焦點來因應，即利用心智的轉移來消弭壓力；如競技時，配合自我心理調適。心理堅韌性的強悍度則不會受知覺和壓力干擾，也可知心理堅韌性強悍的個體，在一定程度上有能力運用「有效且正面」的因應方式。

方同賢(2009)針對軟式網球的高中選手的研究中，高中軟式網球選手施測特質運動心理堅韌性，可知優秀軟式網球選手的抗壓性最差，積極奮鬥表現最佳。運動員在練習和比賽時，能表現出積極求進步，並追求勝利和完成比賽的榮譽感當遇到壓力時，因應方法如不足以處理比賽情境時，容易產生專注力不足及情緒緊繃之狀況；運動員擁有積極的動力，經過長時間訓練並擁有一定水準的技能後，便有相當能力面對運動場上不同臨時狀況。

劉義傳(2011)研究發現高中棒球員的心理堅韌性得出相同結果，並認為心理堅韌性強悍的時候，越不易出現生心理的倦怠感；反之，生心理狀況不佳

時，技能精熟的棒球員可以發揮抗壓能力、高度忍受挫折，懂得運用適當的因應策略。運動員在運動技能愈成熟，愈能自在地呈現自信和抗壓能力；反之抗壓性不足的運動員，則容易陷入壓力情境，無法發揮運動技能的水準。

上述研究可知，運動員擁有積極奮戰的競技精神，但專業技能及抗壓能力不足因應，疲於場上賽事進行的同時，身心能量會快速地損耗；運動員技能優劣，牽動競技應對時生心理疲倦感的產生與否。而棒球員就算在狀態不佳時，透過良好的因應技巧，能技巧性地發揮抗壓及忍受挫折能力；運用技巧因應壓力之外，運動員也會選擇社會支持來因應壓力。

(二)、壓力因應研究

運動員在面對競賽壓力當下，會產生注意力不集中、焦慮、痛苦等情緒干擾，在賽後也需要檢討錯誤，而面臨不同的壓力，運動員如何面對和因應壓力情境呢？

呂碧琴(2010)研究發現運動員當生心理無法調節，導致競爭失利時，這些失敗的意涵和壓力的影響，可能會讓運動員感受到「痛和苦」，這不只是種恥辱、沒有面子、無能的感受，更甚至會有「不如死去」、「接近死亡」的焦慮和反應。而且運動選手的壓力不只在於技能如何精進，移地訓練更時會加重身體負擔，再加上適應環境、隻身在外的寂寞無助、訓練及出國比賽相關的花費，都形成運動員另一種壓力來源。運動員的壓力尚有適應團隊生活、與家人及社會關係疏離、社會期許、比賽搭檔尋找及磨合、經費(運動配備、往返交通、身體保健等)等等的壓力。她將培訓及競技壓力的過程視為一種「痛」。辛苦的訓練過後，達到目標成就時是無比地快樂，在這種重覆經歷並突破的「痛苦及快

樂」經驗，也是運動員獲得成就與繼續積極奮鬥的動力。

陳玟均(2015)認為女子社會棒球選手參與棒球是種實踐夢想的行動，團隊自主組成及訓練實屬不易，加上她們是由理念相近群體所組合，無論是訓練或參與賽事時，隊員互動產生革命情感加深相互的連繫。這種緊密且相互合作類似家人的關係，讓她們在人際互動中找到安心和歸屬感，這種力量也是她們在社會支持外消除壓力的來源之一。雖然家庭成員對女性參與棒球運動有反對的意見，但社會組成員自主能力較高，加上成員可相互傾吐心事，而減輕不少反對的壓力。與呂碧琴(2010)的研究相較，社會組棒球選手透過與隊員的互動，消抵培訓及外界反對的壓力，與個人參與棒球運動相比，團隊成員互動連結更為親近，且降低了社會關係疏離的壓力。

由上可知運動員壓力來源，不僅表面所見的競技壓力，當運動員身心無法適當調節時，不僅帶來幽暗的痛苦和挫敗感，更會有近似於瀕死的經歷。以團體和單人運動員，團體項目的運動員可以透過隊員互動及合作而減輕競技壓力。換言之，透過運動員個人認知與環境的互動，適當地自我控制及生心狀態協調機制運作，全力投入於競技情境當中，運動員經由一連串生理(運動技能)、心理(賽前及賽後抗壓能力)和社會支持等因素相互作用及調適之後，得以在競技場上盡情發光發熱。但運動員的因應方法不足時，不易專注在比賽上；若能良好因應時，則能展現抗壓性和意志力，突破競賽壓力的硬殼，為自己帶來勝利的果實。

三、忍受傷痛之相關研究

在日常生活或運動競技場上皆為常見的運動傷害，對於運動員是十分常見

卻難以預防的運動生涯障礙，在技能練習或競技時，不當地使用身體或遭受外來傷害等情形皆可能遭受運動傷害(sport injury)。以下分別由「傷痛的定義」、「忍受傷痛的文化」說明。

(一)、傷痛的定義

長期以來，棒球比賽為國人所關注及喜愛的運動賽事，新聞媒體聚焦於棒球員的細微言行。學者及棒球產業相關人員更致力於維護棒球員身心健康，並注入心力研究追蹤棒球員運動傷害，目前以投手運動傷害為多，其他守備位置研究較少。

張曉昫等人(2007)追蹤高中棒球選手發生運動傷害比例及相關危險因素中發現，比賽期間較平日訓練時間發生傷害之次數多。不同時期受傷的部位與型態亦不同，受傷部位以手肘傷害的 18.5%最多，應注意棒球員手肘運動傷害的預防及治療；受傷型態以肌肉及肌腱拉傷佔 34.6%最多，應加強選手的柔軟度及協調性訓練。因傷無法上場練習或比賽的休息時間以小於七日最多。

張協進(2010)以自編問卷調查國內高中、大專及中華職業棒球選手運動傷害後處理與防護之行為，獲得運動傷害防護訊息由運動傷害防護員獲取的比例最多，運動傷害的處理以冰敷最多。發現運動員練習時發生之傷害比率高於比賽時，他分析高中棒球員練習時間較比賽時間長，相對下練習時間容易產生受傷經驗。

高中選手運動傷害多半由外在因素所引起，比賽期間因運動強度高，易導致受傷。受傷的部位以手肘居多，其次為肌肉及肌腱拉傷；個人受傷次數以外

野手和投手居多。由上述研究可發現運動員級別不同，運動受傷場域亦有所變化，這與 Curry(1993，引自呂碧琴，2010)研究業餘摔角運動員得知，隨著比賽層級愈高，運動員和教練的身體疼痛及受傷次數亦會隨之增高。

綜上可知，高中棒球員在長時間訓練之下，易為拉傷所苦，再加上教練、家庭和隊員等社會支持系統是否適時發現異狀，在長期練球傷痛未癒，易形成運動員身心倦怠之情形。運動員的身體狀況影響球技表現，心態是否健康，造成高中棒球員的特質運動心理堅韌性之細微差異。

(二)、忍受傷痛的文化

運動員置身於培訓及比賽場域，身體帶有大小傷痛，卻無法中斷訓練或比賽的進行，形成特殊的集體意識，需要為了目標忍受傷痛。

呂碧琴認為(2010)運動員常有意或無意地被鼓勵要能忍痛參賽、意志堅定、全力以赴，甚至因職業運動場域的「男子氣概」之文化氛圍，讓身處其中的運動員無法分辨這種「偏差現象」，絕大多數的人都不可能感受身體的存在及重要性，因為健康身體與呼吸一樣自然。然而常見的身體傷害對運動員而言，可能扼殺其運動生命的延續性，在治療、復健時期，對於運動員有難以言語表達之特殊性，因這種「不可言喻」的特殊經驗，導致經歷受傷經驗之運動員內心深刻的情境變化，王寶莉(2008)發現當運動員遭受傷痛時，會感覺「消沈」的感受，身體無法與外在環境對話，但卻增加了自我對話的次數。研究中可知遭受過受傷經驗的運動員甚至於常人在經歷受傷時，非僅表面可見之受傷及傷癒歷程，在經歷過程中，情緒及內心的變化更為複雜，甚至於情緒會低落。

呂碧琴(2010)在研究中提及運動員對自身受傷的感受不夠機警，未認知到運動員最重要的資產為運動身體，與她在體育教育現場及訓練場上觀察一致，然而運動身體的傷痛和心理堅韌性、心理、能力、精神面等有直接相關，身體與心理難以分割且相互作用的關係。其研究對象經歷訓練、競賽壓力、運動傷害和競賽失利等痛苦經驗後之後，並未產生沈淪或產生偏差行為，反而展露出「打斷手骨反而堅強」，一種屢敗屢戰的氣勢。身為運動員，在運動生涯發展歷程裡，經歷多元且錯綜複雜的「痛與苦」事件，這些經歷是多數人大半生都不曾經歷的經驗，但運動員卻在他們接觸運動訓練時，就必須重覆並經常地遭受這種經驗。

呂碧琴(2010)發現運動傷害導致身體機能故障時，運動員會產生壓力和不安感，使得女性運動員感受到「斷裂」(fragmentation)，讓她們每日生活習慣產生「失常」(irregular)與「脫序」(disorder)等身心理與社會面向上的痛與苦的試煉；當運動員心理狀態不佳時，反而會因專注力不足，而導致傷害的發生。此種「斷裂」經驗呈現於：運動參與、體能與技術、生活慣常程序、團隊網絡等四種面向上。經歷過運動相關的痛與苦折磨後，雖然歷經身體和內心的磨鍊，但女性運動員得以展露出敗而不餒的氣勢。這種「痛與苦」的經驗，不單只是個體的身心理及精神層面的關聯，經由不同社會文化的發酵後，與社會文化網絡納入其中，產生獨特的變化。

當運動員遭受運動傷害後之心理及因應，短為數日，嚴重傷害時則可能長達數年以上的時間，或變成運動員身上不時復發的隱疾，邱安美(2006)以心理學角度及運動員心理反應探討後發現，受傷的運動員除了身體組織的復原，心理的復原亦同等重要，因此可與運動員正面溝通，並設立明確的目標後，設法

引導改變負面的思考，並利用心理技能訓練，增加運動員的社會支持。

透過研究文獻瞭解到運動員每日訓練及比賽工具都與自己的身體有所相關，且因所屬文化氛圍影響，將身體運作及忍受傷痛視為「正常」。運動員對運動傷害的深刻認知，多因遭受傷害並經歷身體及心境之苦痛歷程後，才有深刻的感觸及想法。一但遭受到運動傷害後，影響層面不光僅在身體的傷痛，更深一層地探究後，瞭解心理傷害不下於生理病痛。運動員身心的療癒同等重要，不光只是重視運動員身體的復原，身體傷痛造成的落差形成運動員感受及認知上大幅地轉變，更應該重視心理受傷的療癒，讓運動員受傷的身心都能痊癒。

綜觀上述文獻及分析可知，運動員在競技場上輕鬆展現技能，然而球賽成績非單一因素操作就能贏得桂冠。係每個運動員發揮自身的長處，在競技場上透過心理及專業技能、合作、賽制運作、天候影響等等的因素結合後交互作用而產生。除了球技，內隱的心理堅韌性透過長時間訓練累積經驗，其中結合積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛、社會支持、生活經驗等因素連動運作。當運動員生心理狀況優異時，不被壓力所困，流暢地表現運動技能，甚至守住可能的失分。心理堅韌性之相關研究列表如下。

表 1 心理堅韌性相關之國內外研究

研究學者 (年度)	研究方法	研究對象	研究樣本數
Jones, Hanton, Connaughton	質性研究： 個案訪談	奧運冠軍或世界錦標賽 冠軍選手、教練及參與 比賽的心理學家	質性研究：8 位選 手、3 位教練、4 位心理學家。

(2002)			量化研究：168位大學運動員。
黃崇儒(2004)	質性研究： 個案訪談 量化研究： 開放性問卷	資深教練、優秀運動員、大學運動員	質性研究：10位優秀運動員和5位資深教練，開放式問卷調查168位大學運動員。 量化研究：1326位中學和大學運動員。
傅秀雅(2005)	量化研究	空手道選手	全國大專盃前三名之選手共計二十四位。
劉振華(2006)	心理技能訓練	角力選手	30位角力選手
李雅玲(2007)	量化研究： 特質運動心理堅韌性量表	臺灣國內高中及大專桌球、羽球、手球、網球和足球運動員	480位 (男280位、女200位)
林瑞瑜(2007)	量化研究： 特質運動心理堅韌性量表	臺灣國內2008奧運培訓隊選拔賽選手	67位 (男41位、女21位)
王誠民(2008)	量化研究： BTL-YZ-1高級運動員意志量表	中國短道速滑溜冰運動員	80位 (男40位、女40位)
林彥志(2008)	量化研究： 特質運動心理堅韌性量表。	臺灣國內參與鐵人三項與一般項目運動(游泳、路跑、自行車)選手	487位 (男390位、女97位)

陳信宏(2008)	量化研究： 特質運動心理堅韌 性量表	臺灣國內高中與大專院 校之排球隊、籃球及合 球運動員	450 位 (男 243 位、 女 207 位)
劉馥綺(2008)	量化研究： 特質運動心理堅韌 性量表	臺灣國內一級排球、足 球與合球運動員	227 位 (男 196 位、 女 31 位)
方同賢(2009)	量化研究： 特質運動心理堅韌 性量表	臺灣國內高中優秀軟式 網球選手	88 位 (男 46 位、 女 42 位)
李靜、劉賀 (2009)	量化研究：特質運 動心理堅韌性量表	中國遼寧省體育運動技 術學校、大連市體院與 瀋陽體育學校附屬競技 體校學生	356 位 (男 192 位、 女 164 位)
Salmela, Monfared, Mosayebi, Durand- Bush(2009)	先實施心理訓練課 程，再以 OMSAT-3 量表施測。	參與杜拜亞運的伊朗國 籍選手 (15 項運動項目)	214 位 (男 177 位、女 37 位)
莊嵐雅、黃崇 儒、洪聰敏 (2010)	量化研究： OMSAT-3 量表	臺灣國內大學和高中運 動員 (42 項運動項目)	808 位 (男 482 位、 女 326 位)
劉義傳 (2011)	量化研究： 棒球教練威權領導 量表、特質運動心 理堅韌性量表及運 動員倦怠量表	甲組高中棒球選手	207 位 甲組高中棒球選手
王清欉(2013)	量化研究： 運動心理堅韌性量 表、運動熱情量 表、教練-選手關係	大專棒球聯賽乙組選手	232 名 大專棒球聯賽乙組 選手

量表。

資料來源：筆者整理自林彥志(2011)，及自行彙整相關文獻。

第三節 社會支持之相關研究

賴志偉(2012)將國小棒球員的社會支持分為家人、同儕、教練，並定義為個體透過與個體或團體的互動，滿足基本需求，並提供所需情緒性、訊息性和工具性協助，產生了正向導向、減輕壓力等作用，並能增進個體適應能力。

(一)、來自教練的社會支持

運動員在形成心理堅韌性的過程中，皆可見到社會支持的身影，由相關研究中又發現以教練的研究比重佔多數，藉由此節來探討運動員的社會支持，及其對心理堅韌性的形成與影響。台灣高中棒球團隊的組織裡，棒球員由教練中學習專業技能，形成類似師徒的從屬關係。

李豐懋(2017)研究大專柔道選手心理堅韌性、社會支持與復原力之關係，認為社會支持是個體與社會網絡作用之後，形成一種持續性的社會聚合系統。心理堅韌性無法有效預測復原力，但社會支持則可有效預測復原力，由此可知社會支持有助於運動員面對挫折的回復力量。另外從教練獲得實質的建議和鼓勵時，可以達到技術專精；大專柔道選手則是會透過朋友的幫助，放鬆自己的心理壓力。

蔡瑞芳(2014)研究雲嘉地區國小棒球員，也得到教練領導行為對參與動機

具正向影響。黃郁芳(2002)研究台東地區高中棒球隊，認為教練影響棒球員學習的重要樞紐。其研究中的球隊教練除了維護球隊風格，也因為高中棒球員除了培養專業技能，仍需要爭取棒球或體育著稱的大學名額，所以維持球隊在上大學前需要讀書的價值觀。

劉義傳(2011)針對高中棒球員倦怠之研究中發現教練以專業技能除了受到棒球員的倚重外，運動員遭遇阻礙，如受傷、低潮期及動機喪失時，教練是否能適時伸出「援手」，成為運動員心靈的支柱，是不容忽視的課題，亦點出棒球員心理堅韌性育成與教練之間有所關聯。他認為教練領導與棒球員的相處更是球隊運作之重要因素，也希望教練擺脫不當體罰之印象，以鼓勵代替責罵，強調運動員如何突破自我界限及超越勝負的價值觀。

由上述研究中可知，棒球員的觀念型塑源自教練，教練的領導方式又會影響到棒球員的專業技能、動機維持；教練和社會支持的精神支持，也可以讓棒球員盡快從受挫的情形中恢復。

二、來自家庭的社會支持

「望子成龍、望女成鳳」，以父母而言，對孩子殷殷期盼，要求課業的精進、人品的教養。當孩子奮力投身棒球隊，父母的態度和想法又將會如何變化？

楊靜芬(2013)研究棒球員自初接觸棒球的經驗，如經由家人啟發及鼓勵，並持續與孩子觀賞或參與運動時，藉由誘發對該項運動項目的興趣，可帶動運動員對運動項目的參與動力。何育敏、張庭彰、何國龍、陳禾青(2008)研究各

級棒球員流失因素之研究中，解析維持動機項目中，棒球員因長時間團隊行動及訓練，易與家庭疏離，此時家庭支持與否易造成球員的流失。

黃郁芳(2002)研究瞭解家人為棒球員的照顧角色，除了擔任棒球員的夢想應援團之外，也會因各校的教練領導風格，代為選擇棒球員加入哪一校的球隊；家人也會心急讓小孩能上場表現，且對他們有所期待，影響棒球員在棒球路上的抉擇。

蔡堡樺(2013)研究心理堅韌性與社會支持又有正向關連，尤其以「情緒支持」相關係數最高。當社會支持度越高時，運動技能就能好的呈現，並提供可靠且安全之信賴感。支持的形式可分為有形或無形，如情緒支持、工具支持、與評價的支持等。當運動員訓練過程中缺乏社會支持時，易導致適應困難、萌生退意等問題；反之，有外在支持時，可激發個體並強化動力。

家人的鼓勵和支持是棒球員走上棒球路的原因，亦將棒球員優異的表現視為榮耀；無論是有形無形之社會支持，都可以提供信賴可靠的安全感，且棒球員的社會支持度越高時，連帶可以提昇運動技能表現。

三、來自隊員的社會支持

隊員因長時間相處，擁有共同興趣與目標，一同感受及體驗運動的樂趣，甚至在訓練及從事運動賽事有相同的困擾，藉由相互鼓勵與扶持，繼而產生堅定的情誼。競爭(competition)是個人或團體與他人或團體競相追逐目標，其最直接也是最終的目的，是為了分出勝負。

黃郁芳(2002)觀察中瞭解在球隊階層中，學長會使喚學弟做事，學弟會在

私底下產生不滿的情緒。陳玟均(2015)指出團隊如在長期猜忌、無法良好配合，易導致運動員熱忱不再，甚至於放棄而退出球隊；在這情況之下如能透過良好溝通管道與積極正向的團隊氣氛，調解和消弭團隊氣氛，隊員將會是促進運動員持續參與的動力之一。

陳玟均(2015)研究女子社會業餘棒球隊，瞭解到當面對困境時，隊員互相鼓勵、提供陪伴及感情的安心及歸屬感；家庭則是尊重孩子的選擇、給予物質支持及鼓勵；教練可以給予專業技能指導，並提供鼓勵及支持，可加強球隊凝聚力。由於其研究對象為社會業餘球隊，受訪者擁有自主決定能力與選擇權利，故家庭反對力量對她們的影響降低，關鍵在於隊員間相互影響，透過互動產生支持的力量和持續參與棒球賽事的樂趣。

呂碧琴(2010)表示雖然該主張飽受運動倫理及運動教育學者的質疑，但棒球競技是團體運動，也強調球員個人技能。棒球員也不免受環境影響，因為受到教練重視採用時，便可脫離板凳球員的行列；加入比賽的先發位置，獲得出賽機會及增加可見度，可見棒球員之間為相互扶持且競爭的複雜結構。

高中棒球員的積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛與社會支持系統亦有相當關連，本研究以高中棒球員為研究對象，故以教練、家人、隊員來探討與其心理堅韌性的形成與表現關係。由上述研究可知。

- 一、 遭受挫折時，可由教練、家人、隊員中得到鼓勵及扶持，否則難以持續對棒球投入長時間的積極與奮鬥。
- 二、 家人和教練可為棒球員紓解壓力，如壓力無法調適時，易造成高中棒球

員抗壓性不足，球技無法穩定呈現。面臨壓力時，透過與家人間互動及情感的支持，獲得或減輕情緒及行為之影響，並經由互動中獲得愛及歸屬感。

三、 隊員的社會支持：球員間的競合關係，會因守備位置、人際關係而產生嫌隙，卻也因團隊運動而必需學會相互合作。

綜觀上述研究可知，積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛與社會支持相互牽動；社會支持與抗壓性產生加乘效果；棒球員受傷及遭受挫折時，社會支持擔任照護及鼓勵的角色。藉由彼此連結並產生重要的互動及牽引，也構成棒球員心理堅韌性各個要件的循環連動系統。棒球員經由長年培練及比賽經驗，調適契合自身的心理因應模式，反覆地適應及調節，逐漸地型塑出屬於棒球員個體的心理堅韌性。



第三章 研究程序與對象

本章為說明本研究施測過程及研究方法，共以三節說明之，第一節為研究方法，第二節為研究程序，第三節為研究對象。

第一節 研究方法

綜合研究動機及文獻，以半結構式個案訪談為研究方法。訪談大綱以積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛、社會支持四個向度構思，擬定訪談方向再行決定題目，與體育老師討論題目適妥與否後，再與受訪者接洽訪談。

採行半結構式訪談是希望經受訪者自身的經驗，建構並探索受訪者真實的世界(劉勝驥，2011)。透過高中棒球員個案訪談分析，瞭解心理堅韌性對棒球隊員心理堅韌性形成與表現，及高中棒球隊員是否因積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛、社會支持系統等對不同個體產生之影響差異。

第二節 研究程序

本研究的受訪者為東石高中棒球員，並由該校進修部主任協助請剛參賽完的 106 學年度高中棒球聯賽木棒組之高中棒球員施測「特質運動心理堅韌性調查表」(附件二)。此表由筆者向黃崇儒詢問並經同意於本研究中使用。⁸以簡單隨機抽樣(simple random sampling)自參加木棒組成員名冊中選擇十位受訪者。第

⁸ 施測結果中得知，得分高低依序為忍受傷痛、積極奮鬥、抗壓性，與方同賢(2009)研究軟式網球員、劉義傳(2011)研究高中棒球員研究中積極奮鬥得分最高的結果不盡相同，因施測得分並非本研究項目，僅做為個案訪談之參考。

一批名單中有退隊隊員，所以以不足的人數再進行第二次簡單隨機抽樣選擇。

「半結構式訪談」分別為訪談球員基本資料、積極與奮鬥、社會支持、抗壓性(比賽前中後的因應)及忍受傷痛(受傷經驗及處置方式)等五項。訪談前先請棒球員將訪談書面說明及訪談同意書帶回，書面說明本研究之目的及受訪內容將予以保密等相關細節，並請家長同意棒球員受訪，而後回收並確認同意書，十位受訪對象之家長皆同意高中棒球員參與受訪。

筆者在訪談時可以感受好幾位受訪者開心愉悅的情緒，訪談數位受訪者後，發現他們的回應十分簡潔，僅用單字回答，筆者原以為是受訪者靦腆，但是仔細觀察他們回應時神情自然，此種回應方式為他們平時與他人的對話模式之一。訪談進行時，選擇在他們熟悉的地點和輕鬆的訪談態度，避免受訪者緊張或不適。訪談前告知訪談並非術科測試，對與錯不是標準答案，他們的真實想法和感受才是研究的真諦及重點。而為了確保訪談資料完整及貼近受訪者原意，受訪過程經由受訪者同意，全程以手機進行錄音。每位受訪者的訪談時間為一個半小時，訪談後將內容繕打成逐字稿後，請受訪者再次確認。為補充談話時省略的文字，以括弧中加註的文字補充語意，也呈現在逐字稿確認資料中，並請受訪者再確認過逐字稿及補充語意無誤。

第三節 研究對象

邀請國立東石高中棒球隊現役球員參與研究，受訪成員含有各年級生。因心理堅韌性於不同時間會隨著心理及生理狀態而有所變化，此研究之心理堅韌性為甫參加完 106 學年度高中棒球聯賽的高中棒球員當時呈現之狀態。

高中棒球員基本資料：

(一)年齡：平均為 16.2 歲。

(二)球齡：球齡為四年至十年，平均 7.8 年。

(三)就讀年級：四位三年級生，三位二年級生，三位一年級生。

(四)每週練球時數：約 30-40 小時，不含自主練習及體能訓練時間。

本研究受訪者之高中棒球員平均年齡為 16.2 歲，球齡分布由四至十年，分別來自嘉義、台中等地，其中成員有九成自國小加入球隊，少棒球員時期即為棒球員，高中階段已經具備基本棒球技能及知識。

表 2 受訪者基本資料

姓名	球齡	守備位置	擅長技能	訪談日期
小庸	9 年	游擊手	守備	2018/02/23
金城	7 年	捕手	阻殺	2018/02/26
立得	8 年	野手	打擊、守備	2018/02/23
小拓	4 年	捕手	阻殺	2018/02/23
小家	8 年	捕手	阻殺	2018/02/22
小新	8 年	外野手	守備	2018/02/26
小樹	10 年	投手	曲球	2018/02/23
小世	9 年	一壘手	打擊	2018/02/23
念祖	7 年	外野手	守備	2018/02/26
小義	8 年	內野	打擊	2018/02/22

資料來源：作者自行整理。

第四章 訪談分析與結果

本章第一節初心與動力，第二節減壓與精進的循環，第三節從忍痛到習慣，第四節社會支持的兩面性，。

第一節 初心與動力

此節分為「從原點出發：初心和出路」、「積極與成長：危機就是轉機」、「想放棄到再拿起」，並循序描繪棒球員的原點並堅持的棒球路。

一、從原點出發：初心和出路

棒球員進入棒球隊接受正式訓練的紀律生活，因身分不同，生活的重心聚焦於棒球技能培育，與同齡的學子產生觀念差異。「國小時是快快樂樂地打球；國中的話有成就感，打球也很好玩，後來就習慣了；高中的話，是想打那麼久了，看可不可以當成職業。」⁹

從興趣變成懷抱著棒球的熱情和好勝心，¹⁰對自己的球技萌生自信，繼續在國中和高中打棒球，是因為覺得自己「找到了興趣打出一定的成績及在棒球中得到成就感」¹¹。其中有的成員課業成績不錯，因為非常喜歡棒球，想嚐試正規的棒球隊培訓，¹²也有的不太喜歡讀書或是想把它變成「升學的管道、謀生的職

⁹ 訪談小義，2018/02/22。

¹⁰ 訪談立得，2018/02/23；訪談念祖，2018/02/26。

¹¹ 訪談小義，2018/02/22；訪談小家，2018/02/22；訪談小庸，2018/02/23。

¹² 訪談小世，2018/02/23。

業、不能沒有棒球、打棒球很快樂」，¹³才會想要繼續往這條路走。

受訪的成員因為有各年級生，有的球員已經面臨畢業出路的抉擇，較於一、二年級著眼於加強技能，¹⁴對未來有不確定的憧憬；高三棒球員相對穩重對談的態度中，可以了解他們在面臨出路的抉擇已有一定的想法。嚮往的出路選項中，除了打職棒、爭取心目中棒球志願大學外，有的表示考慮在城市隊穩定地打球，因為不打球後還能有固定的職業，¹⁵反而更吸引人。但是中華職棒隊伍由早期六至七隊到近年僅剩四隊，受限於職棒球員需求數不高，形成他們出路的選擇性不只著眼於職棒。¹⁶

高中棒球員規律地埋首訓練，日復一日地精益求精，無一不是盼望在大舞台發光發熱。但提起球棒上場時，球技的優劣高下立判，棒球高手林立的現實面，也讓他們得隨時思考並調整動機。小庸：「因為職棒就是你不好，就刷下來。你去成人棒球，競爭就比較不會這麼大。然後穩定，就像是臺電。」也提到如果擔任教練能為棒球繼續付出，顯見懷抱著棒球的熱忱。棒球員的長期目標是穩定持續「有球可以打」，不論是在選手身分或是職業身分，如果能多打幾年職棒，就多打幾年；亦或轉換到打城市隊、擔任棒球教練或體育教師等相關領域產業。¹⁷但實際上，因為棒球產業出路狹窄，也有很多學生棒球員在結束學生生涯後，選擇投向不同領域的職場。棒球員面對生活中的各項挑戰，無法光

¹³ 訪談小世，2018/02/23；訪談小義，2018/02/22。

¹⁴ 訪談小庸，2018/02/23。

¹⁵ 隸屬於各縣市政府或公司團體等之「社會甲組」棒球隊。

¹⁶ 訪談小庸，2018/02/23；訪談立得，2018/02/23；訪談小拓，2018/02/23。

¹⁷ 訪談小庸，2018/02/23，訪談立得 2018/02/23，。

靠對棒球的熱情就能支持，

在球賽表現不佳時，棒球員將打棒球視為自己理應承擔的責任，賽後會因失誤自責並不停息地加強失誤的地方。當筆者問到為什麼要這麼積極時。「想得分，想贏球，不想輸。假如已經到二壘了，就會想盡辦法跑回本壘，這樣子。」¹⁸

透過棒球員的訪談裡得知，棒球是「自我實現」的場域。受訪對象並未施以正規心理技能訓練，但透過訪談檢視他們的生命歷程，心理堅韌性悄然留下痕跡，棒球員投身訓練與競賽情境時，不服輸的性格產生積極求進、努力不懈的奮戰精神，和比賽時追求勝利和榮譽的態度，肩負著對棒球的使命和責任感。棒球為他們帶來的歡悅及自我成就感，無聲地型塑出「積極奮鬥」的基礎。

帶領棒球員一路走來的動機，隨著現實面與理想之間的拉扯而妥協，「積極奮鬥」的力量作用如常，由外在條件因素帶領著內在思考彼此拉扯產生抉擇，心理堅韌性的影響範疇由理想左翼朝向現實右翼產生位移。「積極奮鬥」的元素植基於理想，透過棒球員的責任及使命感活化棒球員自主權，因技能和自主能力掌控權產生深層變化。

二、積極與成長：危機就是轉機

高手環伺的棒球世界裡，棒球對他們而言：「是夢想吧，我的夢想是職棒跟

¹⁸ 訪談小新，2018/02/26。

賺錢」¹⁹「有達到自己的目標時很有成就感，家人、教練、同學也是成就感的來源」²⁰「打球打那麼久了，也會想要成為職業。」

對訓練的想法是：「讓自己變強」²¹「動作做好，不一定會打得很好；有可能動作做得很好，可是球就是打不到。訓練只是幫助自己成長，加強不足的地方。比賽時還是要(視)臨場的反應，所以臨場的反應在訓練時沒辦法學到。」²²

他們從國小開始陸續與其他學校對賽，在比賽中學習經驗，小義也提到自己在國二時輸了重要的比賽，失利的衝擊轉變了想法，激發出積極的態度，開始把握當下。在每次發現缺失時，不斷地去修正檢討。教練也由訓練時引導觀念，讓小義的想法由勝負的執著轉向深層的思考。「其實在友誼賽的輸贏不重要，要看整體的內容，有需要改進的(部分)，就在練習中改進。」²³。

高中時期與他校選手實際交戰後，對其他球員也開始產生變化。「差很多，速度、力量跟積極跑壘。」「因為有時候想說穩輸的，會放掉，沒有積極(地進攻)。」實力的差異，不再以管窺天，正面迎向高手的衝擊與積極心態交陳。技能不足時，心理堅韌性影響力變低。

筆者詢問小庸看到別校棒球員的積極態度時，自己有何想法，他則是提出自己以前的經驗：「看了他們之後，想法的變化是不要害怕。心裡要自己的轉

¹⁹ 訪談小樹，2018/02/23。

²⁰ 訪談小義，2018/02/22。

²¹ 訪談金城，208/02/23。

²² 訪談立得，2018/02/23。

²³ 訪談小義，2018/02/22。

換，我以前高一年的時候，比賽也是會怕，就是經驗累積。有機會大膽嘗試去做。做不好回來就練。」筆者又再問道：「你會盡量去做，對不對。」他則是非常肯定地說：因為相信自己做得到。

小庸明快地敘述經歷過低潮的點滴，在自我調適後瞭解到「急躁」是冒進的行為，調適期依照自己的步調逐步修正。筆者再繼續問是和同學討論嗎？他表示「問學長解決方法，自己改變後，再問他，從外人來看有沒有改變。學長的評價是心理方面改變很多，有時候也會去問教練。」

從懷抱棒球夢的初衷，一直到與他校對戰後的積極修正和自我要求的心境變化中，瞭解動機隨著棒球員自我技能提昇和時空等不同要件而適度連動性調整。棒球員的專業技能呈現於競賽中的細節，並且透過持續自我的檢討反思和修正而精進，心理堅韌性呈現並著床於棒球員的生命歷程中。突破危機和轉機的展現，棒球員自我反省和學習經驗中，可以輕鬆看待下一次的狀況。棒球員從球賽經驗習得的經驗奠定自己的修正模式，這種學習和修正的重覆狀態，與學者認為心理堅韌性可能是先天個性或是由習得來獲取而得到驗證。

Jones, Hanton, Connaughton(2002)認為當壓力來臨時，棒球員所抱持的「積極奮鬥」在生理、心理、技能複合作用後，得以有因應(coping)壓力的專注及自信心。長期的壓力導致棒球員身心彈性疲乏，但「危機」是轉機的起點，可以讓棒球員脫離提升專業技能的執念，放慢腳步看清楚優質運動的真諦，不光只是盲目追求技能的突破。重要的是外在壓力不斷襲來的情況之下，運動員心理的壓力調適須保有適度彈性,而拿捏「彈性」的課程，才開始正式上課。

三、想放棄到再拿起

在討論這麼多棒球員與棒球相處的情況，那麼受訪者都乖乖地日復一日地練球嗎？沒有想過要放棄棒球嗎？其實每位受訪者都多多少少有想要放棄的念頭，當長期訓練導致疲乏或是遇到瓶頸時，又會因為教練的鼓勵或家人的支持，再重拾起棒子。其中讓筆者印象深刻的是小庸和小樹兩位受訪者，他們因為對棒球失去了信心，而萌生退意，但是在與意志力掙扎和搏鬥中，發現在眼前的「高牆」只要輕鬆一抬腳就能跨過時，便對於「突破自己有不一樣的想法」。

小庸提到自己突破低潮的心情，形容那段自己在內心築起的高牆，「就是都沒有去試，沒有去試過，然後就要講出這種話。就會試著去突破。不會再跟教練講要放棄。大膽做。如果真的沒有辦法的話，也不會後悔。」²⁴「高一想法太負面，會往不好的地方想，高二後才會對比賽是從兩出局後才開始這句話有感想，就是不放棄吧。遇下次遇到低潮會順其自然，會加強練習，順順地走。因為想太多，就是會把心情壓垮。因為高一就是這樣。」²⁴也因此有感於「高牆」只是自己的想像，體悟到竭盡自己的力量去嚐試突破，大膽去做，沒有辦法時，也不會後悔。

訪談中提問他們是否有欣賞的職棒球員，也會反應到他們的想法、個性，例如欣賞該名職棒球員的球場態度。也會因為關注的球員，而檢視自己的狀態。「會想要更積極，不夠積極，機會就不是你的。會加強自己能投球的球種。也怕再受傷，所以會加強自己的受傷過的腰。」²⁵「喜歡他場上的精神，不會散

²⁴ 訪談小庸，2018/02/23。

²⁵ 訪談小樹，2018/02/23。

漫，然後輸球的話也不會放掉。」²⁶講到棒球員自己對改變的感受是什麼呢？

「積極度！比較有自信。高一都沒自信，連棒子都不敢拿」，小樹也因為自己的守備位置，開始觀察與自己屬性相同的棒球員。

在團隊生活與隊員一起訓練，受訪者對提高自我的基本要求和生活的態度，也會產生想要改變自己的想法。小庸提及在高一時看到隊員的努力，會害怕自己的想法與別人差距太大，而有要加強自己的心。試著大膽去改變自己，也經由學長肯定的評價中，感覺到自己的積極度增加。「基本訓練是很重要的東西，不能隨便做做。好的就是(自己的)自信吧，練習的時候自信要表現出來，比賽才敢做。我以前高一的時候，比賽也是會怕，就是經驗累積。有機會大膽嚐試去做。做不好回來就練。」²⁷

筆者詢問積極度和信心增加後，自己在球場上的感覺是什麼？

小庸語氣很輕鬆自如地說：「就玩那顆球。」

小庸提到從友誼賽得到的感想是基本訓練很重要，比賽回來會「改變」自己，加強訓練想改的地方。「專注力提高，然後會觀察。以前高一的時候都會害怕，那顆球不要來，或是壘上有機會的時候，要把那個跑者打回來，那你會怕。高二的時候，會想要上去跟他打，(希望)球趕快過來。」²⁸會想從訓練時自信地表現自己，比賽時才敢做(呈現)。「在參加比賽時，也會因為看到其他球隊積極態度，想要調適自己。就是球技不輸人家，但是就是心理會(害怕)，因為

²⁶ 訪談小庸，2018/02/23。

²⁷ 訪談小庸，2018/02/23。

²⁸ 訪談小庸，2018/02/23。

他們比較大膽。」也會由隊員的表現和積極度中，害怕自己跟不上隊員，更努力去追上隊員。

棒球員在長期專注投入運動培訓及賽事，每次競賽都奮力追求自我突破，受挫時不免自問如何「不忘初心」。Maslow (1943)在需要層次理論揭示內在動機促使個體依層次追求發自內心的需求，尊嚴需求及自我實現需求為人類滿足生理需求後，追求自我實現高階的自然生理現象。由上述棒球員邁向棒球夢的階段裡，可見心理堅韌性逐一成形，需求層次提昇的本能驅使棒球員堅持奮戰，並朝目標前進。

心理堅韌性的習得經由棒球員的比賽經驗、看到自隊及他隊球員鬥志昂然的態度而紮根並深化為運動家精神，這種動態發展由四面八方激盪形成的心理特質，可見會經由培訓、競賽經驗及反思等不同的因素激發產生變化。面對低潮的關卡，棒球員需按捺奮進的情緒，調節運動員的心理與環境，且每個運動員的心理狀態差異，繼而產有不同的因應對策及認知變化。

第二節 減壓與精進的循環

現今透過體能訓練，已能讓多數運動員克服緊張，站於相近的立足點，並能在運動場上揮灑出極佳的表現，由此可知克服緊張和不安的情緒，不失常地表現出水準為運動員和教練的一大課題。

球賽的壓力因應、自信心和專注力關係到場上是否能順利進行比賽和完成賽事，而棒球員在比賽時遇到壓力，能夠有效處理的能力，也與他的經驗和調節方式有關，以下將本節以「面對緊張到享受快樂」「賽後的重整與精進」來分析。

一、面對緊張到享受快樂

筆者訪談時看到他們笑著說，「前一天不會緊張，當下才緊張。」²⁹「比賽前不會有預期心理，而開始緊張。是一種享受，享受地面對。」³⁰，「國中會被場邊的觀眾干擾，現在就比較專注，現在別人叫我都聽不到了。」³¹「就去調適，越緊張就越容易失誤，放鬆一點，享受比賽」³²，小家從國二教練說過後，開始有這種想法。但是有適度的壓力時，阻殺率會比較高。訪談金城時問到對經典賽有什麼印象深刻的地方，他談及對中職球員林智勝的印象是積極度和抗壓性很好，是自己需要學習的地方。立得和小庸提到因為國中學長的畢業，所以當自己變成高年級或是自己擔任球隊幹部時，則要承擔球隊的壓力。當責任來時，會選擇承擔，因為這些對於自己成長經驗有所幫助。³³

棒球員透過比賽，賣力呈現日積月累培訓的成果，爭取優異的成績。面對壓力，棒球員在場上又是如何調整比賽時情緒的波動呢？「剛開始上場會緊張，後面就不會了。會喊聲、深呼吸，慢慢來。會跟自己講打出去；打不好的話，可能就在休息室休息一下，然後再繼續上場比賽。」³⁴「我上場都一直笑啊。腦袋放空，深呼吸啊。然後就不要想太多，也不要把事情想得複雜，簡單就好了。國中教練教的。在國中比賽的安全帽簷這邊貼一張紙，每個人的安全

²⁹ 訪談小新，2018/02/26；訪談小拓，2018/02/23；訪談小義，2018/02/22；訪談小家：2018/02/22。

³⁰ 訪談小義，2018/02/22。

³¹ 訪談小新，2018/02/26。

³² 訪談小義，2018/02/22；訪談小義，2018/02/22。

³³ 訪談立得，2018/02/23；訪談小庸，2018/02/23。

³⁴ 訪談小新，2018/02/26。

帽都貼一張紙。放輕鬆、享受壓力，打到球，全力衝刺。」³⁵「不要想分數。輕鬆一點，身體放開一點。」³⁶「會深呼吸，放鬆，腦袋放空，不要想說當英雄，而延伸更多的想法」³⁷，「會換節奏，跟退下來，拿個投手粉，綁個鞋帶，然後舒緩好自己的情緒再上來，站上投手丘。」³⁸「表現得不理想的時候，會想快完成比賽，然後檢討，覺得自己的情緒穩定，即使表現不好，也會覺得是自己該訓練的地方，不能怪別人。」³⁸

小義說國中時表現不好會心情不好，進而影響到表現。到國三時，年紀較長，想法就改變了。對他而言思考很重要，會讓你想下一個要呈現的東西，不會很「驚訝」。對於他所說的「驚訝」，筆者再提問是否在思考時，已經想到下一個階段要做什麼了，算是預備動作嗎？小義表示這是預備動作，這會讓他有安心感。教練給的觀念是盡最大的責任，把自己做好，不要想自己的失誤。「就下一顆球再做好就好」。³⁹林彥志(2008)研究中，棒球員的技能成熟與否，會影響到他的抗壓能力，棒球員透過思考球場上的狀況，做出「預備動作」，減少非預期的狀況和壓力產生；隨著技能的成熟，對於場上的突發狀況也能適時做反應及處理。

小庸談到自己失誤時會自責，情緒隨之影響，但高二之後學著開始調適。比起一年級低迷的時候，現在的狀態是有自信得多的狀態。比賽當下會專注於

³⁵ 訪談念祖，2018/02/26。

³⁶ 訪談金城，2018/02/23。

³⁷ 訪談立得，2018/02/23。

³⁸ 訪談小樹，2018/02/23。

³⁹ 訪談小新，2018/02/26。

比賽的進行，盡量避免比賽節奏的混亂。「當自己失分了，會盡最大的責任把自己做好，因為失誤了也不能改變什麼啊。」「以前都會害怕，那顆球不要來，或是壘上有機會的時候，要把那個跑者打回來，那你會怕。高二的時候，會想要上去跟他打，那球趕快過來。」⁴⁰。由這裡看到小庸的心理變化，當調適壓力後，自信心和積極度的提升。球賽進行時，對於球賽的失誤也學習調適，專注在球賽的進行。

但是對於球員來說壓力也未必是「壓力」。「可能就是一緊張，我就很容易放空，發呆。」「就是不要去怕壓力，贏過去的話，感覺很爽」⁴¹念祖表示他國中時學會克服壓力。他表示以前壓力來的時候會逃避，可是有突破的壓力經驗，就想辦法克服就對了。筆者再詢問相較之前，現在比賽的狀況是如何呢？

「不一樣喔，感覺壓力來就什麼都不怕。壓力多多少少還是會有。現在是可以輕鬆面對的。」⁴²。但這種因應方式也與念祖不服輸的個性有關，「因為我想要比他更好啊。我想要贏過他。」念祖在訪談時一直表達他的個性不服輸，對於棒球有努力拼鬥的的態度。「我只要遇到愈強的選手，我一定把他打爆。還有就是遇到很有名的投手，不然就是很厲害的投手，我就會心裡想說機會難得，然後會想說把他打爆。」⁴³但他自己也表示因為個性容易積極過頭，還無法良好地自我調節。由念祖可以瞭解棒球員求勝的心態，透過不斷地「放輕鬆，享受壓力」的調適，會形成自己的因應方式。

⁴⁰ 訪談小家，2018/02/22。

⁴¹ 訪談念祖，2018/02/26。

⁴² 訪談念祖，2018/02/26。

⁴³ 訪談念祖，2018/02/26。

棒球員會透過自己的心理調節、投球節奏的調整，因應競賽的壓力。有的受訪者則會有小「撇步」調整自己的節奏，例如投手小樹說他會下投手丘、綁鞋帶等小動作；對他而言，透過小動作緩和情緒及調整節奏。捕手察覺到投手的投球狀況不佳或壓力大時，就會主動安撫。教練指派他能安心的捕手搭檔配合時，信任感能讓他投得比較順暢。捕手在接球的第一時間也能瞭解投手狀況，狀況不佳時，會請守備的隊員多幫忙一點；透過鼓勵來激勵投手，當自己上場的時候，會從自己做起為球隊爭取分數。⁴⁴

由棒球員訪談的情形，面對於球賽的壓力，球員由害怕、逃避、無自信等狀態，可以瞭解他們在面對壓力時，會不斷地自我發展調節，摸索出適於自我的壓力因應模式。棒球比賽的進行也需要透過團隊的合作；當隊員狀況不佳時，棒球員除了鼓勵，也透過上場時積極爭取得分，來為球隊爭取優異的成績。

二、賽後的重整與精進

「比賽丟完，我覺得放空對我最好，因為專注力要留在場上，然後下來都放空。」⁴⁵「我不會想，等到比完賽的時候才會想。把比賽做不好的東西拿出來再練。」⁴⁶受訪者會在比賽後調整心態，加強自主練習，⁴⁷心態調適時間視每個人的狀況，可能隔天就會忘掉不理想的情形，或是比賽期間的話，會在比賽與

⁴⁴ 訪談金城，2015/02/26。

⁴⁵ 訪談小樹，2018/02/23。

⁴⁶ 訪談小新，2018/02/26。

⁴⁷ 訪談立得，2018/02/23。

比賽之間的空檔就趕快忘掉，會比賽完對自己的缺失，在日常練習中慢慢修正。小世表示他快畢業了，想打好成績，所以心態調整比一、二年級得快。「好的地方就是心態不會起起伏伏啊。以前都打不好，心情就會不好，現在是比較會平復了。」⁴⁸「調整狀態時，會放空，把今天練好的就保持住並記下來，不去想過去的錯。⁴⁹「會積極想把它改掉，可以做到就盡量做到」⁵⁰「會先想一下，再去問教練。先思考，以後才會知道自己缺少什麼？然後才會去做調整。」⁵¹

筆者問小庸，如果重新來過要怎麼克服低潮。「重新來過，就去把自己（筆者插話說 Refresh），也沒有(埋怨的)話講。因為（就是比別人）差。就是現在去問一些方法，把自己再增強。會不服輸，盡自己的本份，遇到強的對手會有股能量，這是對我在比賽的時候有影響。也會覺得自己成熟的技術可以讓球賽穩定。」⁵²

棒球員在賽後稍做休息，會馬上在日常訓練中繼續修正球場上的失誤項目。對他們而言，加強技能的成熟，除了積極展現自己的能力，也必須為了幫助球隊勝利而努力。在團隊比賽裡，透過隊員在球場上的激勵與協助，也可以幫助球賽壓力的減輕。

由上可知，棒球員為了克服壓力，發展出調節機制，藉由自我突破的經驗，棒球員的自信心增強，激發出棒球員的積極度。在棒球員尋求如何追求突

⁴⁸ 訪談小世，2018/02/26。

⁴⁹ 訪談小庸，2018/02/22。

⁵⁰ 訪談立得，2018/02/23。

⁵¹ 訪談小樹，2018/02/23。

⁵² 訪談小庸，2018/02/23。

破的同時，可見到棒球員抗壓能力的提昇。球賽進行時，球員之間的相互配合，也提高了信心，降低競賽之間的壓力。綜上可知，棒球員不光是學習棒球技能，心理調適並突破壓力，確實體驗棒球帶來的經驗，也是棒球員強化心理堅韌性的要件之一。

第三節 從忍痛到習慣

由張協進(2010)研究中得知職棒選手及高中棒球員的運動傷害知識和學習來源，多源於運動傷害防護員，而隊伍中的教練屬於棒球員身體狀態管理者。本節以「運動傷害的認知與習得」和「傷與痛的復原」兩部分來進行分析。接下來就由訪談資料中，瞭解與運動傷害間的情況。

一、運動傷害的認知與習得

訪談對象表示棒球員因長期訓練，早已習慣每天身上到處肌肉酸痛，「嘿，這是本來就會有的。休息的話，那下次再繼續練的時候會更酸痛。」⁵³平時身上多少都有帶傷痛，例如皮肉傷、撞傷、擦傷、腳踝或韌帶拉傷，上場練習或比賽時，會經由戴護具保護腳踝。「練習時會先跟教練講，然後在旁邊休息。」⁵⁴「我會跟教練說我受傷了，要去休息。主要是保養，不要讓它再繼續下去了。」⁵⁵，小世表示這是為了防範未然，不欲傷痛擴大範圍，他的認知當中投手比較會有這種觀念。但是他自己身上帶有小病痛時，仍然會繼續上場練習和比賽。筆者則曾聽過其他類別的運動員提及，因為怕教練認為他們在偷懶，訓練

⁵³ 訪談小樹，2018/02/23；訪談小義，2018/02/22；訪談小家，2018/02/22。

⁵⁴ 訪談小新，2018/02/26。

⁵⁵ 訪談小世，2018/02/26。

時身上帶有小傷病仍會忍痛練習或比賽，不能因小傷痛而常休息。

他們為何會愛上棒球這個運動？他們提到開始接觸棒球的初始，自己對棒球有興趣而積極向家人爭取加入，⁵⁶也有原本是從事其他運動項目，被教練「挖」來打棒球。⁵⁷「打棒球很開心啊。我覺得我打棒球，我都把累當做是自己選的。比賽的時候，都希望每顆球打過來這邊。我想把每顆球都接好。」⁵⁸打棒球源自於快樂，讓他們甘願在烈日下接受辛勞的訓練。

本研究訪談個案的情況，為爭取較佳的出賽機會，身體帶有酸痛情形也會忍耐。較常見的狀況為訓練常見的身體酸痛、拉傷或扭傷等情形，未曾遭受重度的運動傷害產生。筆者與及同隊隊員平時聊天時，同樣提及教練對於棒球員不光是管理及訓練，灌輸的防護觀念為受傷時要休息，也會在訓練後協助他們冰敷及訓練後護理。

研究顯示教練的觀念直接影響棒球員對身體的照護，不同學程階段中的環境及教練的領導方式也影響棒球員身體的使用程度，長期的重度培訓和爭取競賽的機會，形成棒球員選擇忍受傷痛來符合「特殊環境」的需求。從筆者對訪談對象的觀察和日常行為中瞭解，他們平日會注意身體傷痛的保健，但為了生存在競爭激烈的環境，尚未完全意識如何保護「運動員的身體」，逐漸形成「忍痛是榮耀」的價值觀。除身體傷痛的保健，亦需要從基本及進階運動傷害觀

⁵⁶ 訪談小家，2018/02/22；訪談小庸，2018/02/23。

⁵⁷ 訪談小家，2018/02/22；訪談念祖，2018/02/26；訪談小卓，2018/02/23；訪談小新，2018/02/26。

⁵⁸ 訪談念祖，2018/02/26。

念、營養觀念等方面，全面照護身體；亦需培養運動員的自覺，避免忽視日常的小病痛，釀成往後的病灶。

二、傷與痛的復原

場上比賽進行時，棒球員會選擇忍耐傷痛，「就忍住吧，棒球就講究速度啊，去追球不可能慢慢跑」，⁵⁹甚至有時候會「忘記傷痛」；⁶⁰如果還在忍耐容許範圍裡，會以「比賽為優先」⁶¹。總教練會在平時訓練時，告訴球員「有傷就休息」，建立他們傷害防護觀念，⁶²但是棒球員還是抱持著「就自己調整好就好，因為練習也是這樣練。」⁶³，也有認為自己就能調整得好身體狀態的自我效能感。

小家曾因肌腱發炎，多次家人陪同尋求中醫治療，遇到比賽前會先吃止痛藥，比賽完就冰敷休息，平常訓練也會保護受傷的地方。在這次受傷的經驗後，小家會盡量以冰敷保護傷處。久而久之便保持這種習慣，但是從何處、何時學到的？已不復記憶，可是在訓練環境裡，大部分的學長和球員都是這麼做。所以長期下來，小家和身邊的隊友保有這種「習慣」，甚至於已經是反射性動作。

小樹提到眉宇間被球打到縫合了三針，剛回場上接球時都會害怕，接球會

⁵⁹ 訪談立得，2018/02/23。

⁶⁰ 訪談小庸，2018/02/23；訪談小樹，2018/02/23；訪談念祖，2018/02/26。

⁶¹ 訪談小樹，2018/02/23；訪談小家，2018/02/22。

⁶² 訪談小義，2018/02/22。

⁶³ 訪談小庸，2018/02/23。

不自覺地閃躲，但是球迎面而來時，會忍住恐懼繼續接球，當隨著傷勢復原並逐漸調適。在他的身上也有不同部位的舊疾，所以在平時會自我加強訓練腰部的肌肉。加強訓練後，有感覺比較容易受傷的部位變得比較強壯。「肩膀長期的傷，會盡量去伸展，也算是保護自己，也會按摩或是加強那一部分的肌肉。」⁶⁴

「受傷剛開始回來的時候會躲，但是過一陣子習慣了之後，還是會克服那個恐懼。」⁶⁵，加強練自己容易受傷的部位，把它練強壯一點，避免脆弱的地方再二度傷害。小義提及目前的教練，對他們的訓練與技術來比較的話，教練著重「保護」球員的身體。當他上場比賽，如體能狀況比較好時，會對自己有一定的信心。

本研究中的棒球員員在生理治療的同時，心理也逐步療癒；與呂碧琴(2010)和訪談的情形歸納瞭解，運動員訓練環境常會灌輸運動員「忍受傷痛」，以及這是榮譽的表現。運動員在長期塑造之下也形成養「忍痛」的習慣，因而忽視傷痛，對於身體帶有疼痛視為常態。

訪談中瞭解傷痛的影響不只有生理影響，心理也會產生傷害，甚至於恐懼的情況發生。呂碧琴(2010)的研究可以曉得，嚴重的運動傷害甚至對運動員產生「近似死亡」的心理感受，運動員無法自在地使用身體時，受縛且不自由的感受令運動員產生極大的衝擊。

棒球員專注於練習及球賽情境，形成「長期忍耐及接受傷痛」的身體耐受度。積極跑壘及防守時，便無法避免傷痛的發生。當傷痛造成運動身體使用上

⁶⁴ 訪談小庸，2018/02/23；訪談念祖，22018/02/26。

⁶⁵ 訪談小義，2018/02/22。

的不便感，在無法適當地調適時，心理傷害將大於生理病痛。藉由運動傷害防護的觀念養成及教練的管理，讓他們瞭解運動傷害將造成的生心理苦痛，避免運動傷害發生，減少棒球員除了平日訓練身體酸痛外的負擔，在球場發揮良好的表現及維持長久穩健的棒球生涯。

棒球員自培訓至獨當一面，因為長期間且多變因導致中斷，

第四節 社會支持的兩面性

筆者在研究動機中觀察到棒球員受訪言談經常表達社會支持的重要性，亦為支持他們打棒球和堅持棒球路的力量。在相關的研究之中，最被關注的是教練的領導方式之於棒球員的影響，以下分教練、家庭及隊員等三種社會支持來瞭解對他們心理堅韌性的影響。

一、教練的影響

棒球教練不僅教導專業技能及生活管理，會因不同領導方式影響棒球員的想法及行為。教練帶領從國小到高中階段的棒球員，更像是爸爸帶領年幼的小孩學習成長，從生活習慣到禮貌態度，無一不叮嚀和注意，也因團隊訓練和管理球員，教練給外界的印象多為「凶狠和「嚴格」。

(一)態度和技能的養成

筆者由前述「地球的孩子」採訪教練及棒球員的紀錄片中，棒球教練提到國小和國中時期教授對棒球的基本態度，也是對棒球、球賽及周遭關係人事物

的尊重和態度。⁶⁶「國中的期間就是教練很操，操到真的受不了了。到中午十二點。一點又繼續到下午五點。還會要求每個小細節。」⁶⁷「國中九點練到下午五六點，然後晚上還有重訓。練到十點。」⁶⁸「會要求做禮貌運動，就排兩排就喊，一個喊老師好，其他的都要跟著喊；掃地要確實，這種小地方很重要啊。」⁶⁹「國中進去的時候，快樂地打棒球就好，被國中教練操了之後，才有目標。」⁷⁰由於升上國、高中團體集中學習專業技能，所以教練的管教從生活習慣到球賽技能無一不包，再加上相處時間長，小義還形容除了睡覺幾乎整天在一起。

教練的訓練方式不同，給棒球員感受不同，例如教練指導專業動作的錯誤，專業和講解態度讓棒球員產生信任感。「不會做錯一個動作罵，會慢慢跟你講；對我的肯定，讓我蠻有信心的，對棒球員是很大的支柱。如果有疑問會先問學長跟同學，因為他們適應木棒比較久。也因為教練的指導，而覺得可以信任他」⁷¹「教練會來說你的腰開掉了。自己私底下拍影片去打，才發現真的腰開掉了。」⁷²「教練會講打不好，沒關係，再練就好了」⁷³

研究教練和棒球員在日常生活和訓練長期相處情況來觀察的話，屬於管理

⁶⁶ 訪談小庸，2018/02/23；訪談念祖，2018/02/26。

⁶⁷ 訪談小世，2018/02/26。

⁶⁸ 訪談念祖，2018/02/26。

⁶⁹ 訪談小新，2018/02/26；訪談小義，2018/02/22。

⁷⁰ 訪談念祖，2018/02/26。

⁷¹ 訪談立得，2018/02/23；訪談小樹，2018/02/23。

⁷² 訪談小世，2018/02/26。

⁷³ 訪談小新，2018/02/26。

者和被管理者的角色。長期下來，對教練及管理者而言，養成運動家的觀念比球技重要，棒球員也會因教練的訓練態度、專業和指導產生了連結及信任。

(二)教練從鼓勵到放手

當球員因為艱辛的訓練想放棄時，教練的態度也可以達到鼓勵棒球員的效果。「他說，啊你怎麼了？我說教練，我不想打球。教練說為什麼不想打球？然後就開始哭啊，教練真的很累耶。(教練說)你的同學也跟你一起跑啊，一起做，一起操啊。但是我還是覺得很累啊。這個時候叫我繼續打，不要放棄這樣。這時候就鼓勵我說，啊就繼續打。然後我回去就想一下說教練那麼親切。跟那個操的時候不一樣。」⁷⁴

也有球員因為犯錯，被教練嚴格管教。「就變得更怕他，然後就很害怕棒球，可是後來想說沒有當初他那樣子要求我們的話，或許我們國中就是沒有像很多名校(培養出優秀的棒球員)，就這樣。」⁷⁵。由其可知，教練身居團隊管理要職，需要對棒球員建立一定的標準，所以嚴格管理標準之外，視不同的狀況，亦需要協助棒球員心態調適；棒球員雖然對嚴格的管教有所微詞，但經過自省後，瞭解到教練嚴格背後的用意；當他們想放棄的時候，教練適時的鼓勵讓恢復他們可以持續的動力。

教練的觀念傳遞以及與球員的相處，讓棒球員養成專業技能也傳遞了社會價值觀及情緒調節的作用。金城說「打不好的時候，心情不好，他會跟我講一

⁷⁴ 訪談小世，2018/02/26。

⁷⁵ 訪談念祖，2018/02/26。

些東西。」⁷⁶「教練影響我的想法成熟度，之前想太多，定不下心；現在想法會連貫，後面(的影響)會想得比較多。雜念也變少，比較專心，每步都確實地做到。教練比較重視觀念，(覺得)做人的觀念比較重要，球打不好沒關係。做的觀念比較重要。禮貌蠻重要的，因為出社會用得到啊；對裁判和球場的尊重也很重要。教練指派任務時；做好自己的本份，幾乎接觸到的隊員都是這樣，教練指派的防守位置就是他相信你會做好。會有使命感，會覺得我一定要做好這件事。」⁷⁷

「平常訓練，就是說大膽去做，不要怕，在比賽上做得到。」⁷⁸受訪者這段訪談，與筆者和同隊的棒球隊員閒聊時，也曾聽過隊員有類似的發言：「教練說放手去打，不用管球隊的勝績，他來負責，我們放手去打就好了。」再進一步詢問教練的態度為何，他們則是提到是鼓勵的態度，但是也有球員表示還是還是不太敢找教練討論，所以自己會自行練習調整狀態。

筆者觀看網路轉播的三級棒球比賽或職棒賽事轉播，也可觀察到每隊的教練風格也有差異，例如教練雙手抱胸前，眼睛注目場上的情形，但球員表現好時，會拍肩鼓勵；但也有的教練在球賽進行時，看到球員表現不佳不佳就立刻開口訓斥。

當棒球員遭受挫折而萌生退意時，教練的激勵不下於家人的影響。與劉義傳(2011)和黃郁芳(2010)研究東部棒球隊的教練嚴格風格相比，可看出各隊的教

⁷⁶ 訪談金城，2018/02/23。

⁷⁷ 訪談小義，2018/02/22。

⁷⁸ 訪談小世，2018/02/26。

練領導風格不盡相同，東部的教練不僅是從生活各層面管理，這方面比較像受訪者口中的國中教練，注重生活細節。教練授與專業技能亦被受訪者所信任，當教練賦予棒球員防守任務時，棒球員的責任感便油然而生。

筆者也從黃郁芳(2002)的研究中觀察到，她研究中觀察的教練年齡約莫落於 45 至 55 歲，與目前東石高中的三位教練落在 25 至 35 歲之間有較大的差距，可知教練的風格可能反應了生長世代的不同、教練的自我反思和培育教練的球隊養成風格有關，讓他們在型塑棒球員的思考方式和球隊風格亦有所差異。教練透過教導技能、觀念傳遞與棒球員之間產生信任感，教練在棒球員適時的情緒調節有了心理上緊密的連繫。

二、家人的支持

高中的年紀應該是每天和家人相處時間最久，但棒球員因團體訓練住校離家，返家成了他們疲累身體休息的地方。而家人的付出和期盼，使棒球員想要為家庭回饋，家庭正向支持及理性的陪伴，⁷⁹也讓受訪對象感受安心及家庭責任。

(一)、從開始到最後

在初心與動力一節中，可看到高中棒球員的家人支持他們開始打棒球，對他們而言是陪伴一路走來的「伙伴」。「媽媽比較像支柱，爸爸的話比較像激

⁷⁹ 訪談小庸，2018/02/23；訪談念祖，2018/02/26。

勵」⁸⁰「國中和高中的時候，媽媽一直反對，是爸爸去說服媽媽的。」⁸¹「不想在他們面前，看到我丟臉」⁸²打好幾年後，家人也希望棒球能成為專業技能，讓他們對喜歡「棒球」的想法和行動中，又多了堅定感。

小庸在高中一年級遇到低潮時，連棒子都不敢拿，因為媽媽和家人的鼓勵下，自己轉念後克服恐懼的情況。筆者提問他是否有看到林威助的引退賽時，他在球場上向他的母親說：「我沒有讓你丟臉」。這個場景對他是否有共鳴，他表達會有相同的感受，會不想讓爸爸丟臉，家人支持他的棒球才能，所以會有責任感，因為不打棒球的自己也不曉得往後的出路。

雖然初期加入棒球隊會使某些家庭成員發出反對的聲音，但隨著棒球員已經打出成績，所以態度轉變成鼓勵及尊重他們的意願。當有比賽時，家人也會到球場為棒球員加油，所以棒球員對於家人的到場加油已經習慣，但不會受到影響，只會專注在球場上的比賽進行。

小義自認為家庭對他的影響較少，現在回家大多是討論未來發展的方向。家人正向的鼓勵，讓他可以專心在球隊，不會想太多家裡的事情。筆者在訪談後得知，小義雖然口中家庭的影響較少，但他在假日回家時，會協助家族產業。

陳玟均(2015)研究中的女子棒球員由社會團體組成，自主能力較強，可見參與棒球和棒球員本身的自主能力相關。在進行訪談前後，筆者陸續耳聞球隊

⁸⁰ 訪談立得，2018/02/23。

⁸¹ 訪談小樹，2018/02/23。

⁸² 訪談念祖，2018/02/26。

中有幾位家庭因素而退隊的球員，在球隊中這並不少見，但很容易影響棒球員的情緒與安定感，可知家庭支持對於棒球員的心理穩定狀態和生涯起相當的影響。

(二)、從放棄到轉變

當你想放棄時，是什麼讓你轉變？「家人吧，因為他們也是看好我有機會。但是放棄了，也不知道以後要幹嘛，他們就會失望。」⁸³「家人一直支持啊。」⁸⁴「有時候受傷了想放棄啊，可是爸爸媽媽還有弟弟啊，就跟我說不要後悔你當初做的選擇，要做，要做(就)要做到最後。」⁸⁵「我爸日常活動也會打壘球，在他小時候想打棒球，阿公不給他打，我有那個興趣，就送我去打球了。這樣也算完成爸爸的夢想。」⁸⁶

由上一段「從開始到最後」可看到棒球員的選擇權受限於自主能力，但在家庭成員反對到轉變成支持棒球員走上棒球路，家庭帶給棒球員支持情緒安定的力量。Maslow(1943)在需要層次理論中表示，人類低階的需求起始於生理與愛的架構之下，家庭對棒球員而言安心無虞地打球的狀況，不只給予積極奮鬥的動力，也提供了支持和安定的精神力量，滿足其「愛」的需求。

三、隊員的關係

對於團隊運動的棒球比賽而言，棒球隊員之間為競合關係，教練會視棒球

⁸³ 訪談小庸，218/02/23。

⁸⁴ 訪談小新，2018/02/26。

⁸⁵ 訪談念祖，2018/02/26。

⁸⁶ 訪談小樹，2018/02/23；訪談金城，2018/02/23。

員的守備能力來調整位置，但在球賽時，又需要一起合作，這節就以「球員的競合」和「學長的傳承」兩方面來分析

(一)、競合關係

「像朋友，是兄弟般的存在」⁸⁷「正面的影響比較多吧」⁸⁸「有些球員常在自主訓練，我看了人家在練，我都已經洗好澡，人家那麼努力練，啊我在睡覺。會心慌。」⁸⁹「是支柱。我有把同學看成競爭對手過，現在不會，因為都在同一球隊，就要互相；影響是競爭吧，想爭取穩定的先發。」⁹⁰「看到別人的優點，會學習，試著調整心態，不再因為表現不佳而情緒低落，會放輕鬆，轉向去修正技巧」⁹¹「跟家人一樣，跟同學相處都很好」⁹¹「會有正向影響，會互相地鼓勵和督促，找出缺點，把不好的修正。」⁹²「就是互相學習，大部分都生活在一起，都習慣彼此的個性了。就有些隊員是到國高中的朋友，感覺表面來說是隊員，感覺比較像自己另外一個家人。」⁹³雖然與隊員的角色最為矛盾，既是合作完成賽事的隊員，有時候也需要爭取相同的守備位置，並且需要抓緊機會展現自己的技能。立得談到在經過心情調適後，對隊員的心態也有轉換。棒球員也會與其他隊伍比賽後，也會因為其他球員的態度，變得更積極。

⁸⁷ 訪談小義，2018/02/22；訪談小庸，2018/02/23；訪談念祖，2018/02/26。

⁸⁸ 訪談小樹，2018/02/23。

⁸⁹ 訪談小世，2018/02/26。

⁹⁰ 訪談立得，2018/02/23。

⁹¹ 訪談立得，2018/02/23。

⁹² 訪談小義，2018/02/22。

⁹³ 訪談念祖，2018/02/26。

對於競合關係，棒球員如何去思考和調適想法，就極為重要。「在球場上就不一樣了，私底下就會(回復到是)麻吉。上了球場就是要表現自己的時候。先做自己的本份。我接觸到的隊員幾乎都是這樣，因為教練指派出來的防守位置就是他相信你，自己(就)先做好。」⁹⁴「同學幫我錄影，修正我的姿勢」⁹⁵「比賽進行時，會叫出來，讓氣氛比較好一點，例如投手投得好，就一直叫」⁹⁶。在與其他隊伍比賽後，「對他隊在守備時的團隊態度，就是每個人都會去鼓勵對方。因為自己的隊伍是在失誤較大的時候才會鼓勵隊員，覺得有一點小失誤，就被鼓勵到的話，自信心就會提高。」⁹⁷

對於彼此是競爭與合作重疊交錯的關係，小樹的想法是「當自己有機會要把握，別人有機會要鼓勵。」，鼓勵隊員的互動是「會關心隊員的狀況，聊個天，拿個水，有的隊員也會這樣對我」。小新則是看了其他隊伍的鼓勵互動而印象深刻，也希望自己的隊員間能培養這種習慣。

由訪談中可見到，教練會視球員狀況及穩定度而調整球隊的守備位置，球員訓練不同位置的守備，就增加出賽的機會。球員從經驗瞭解，增強自己的技能，在團隊合作過程與隊員有良好的互動，能提高團隊融洽的氛圍。透過隊員間鼓勵及互動，也能讓棒球員的自信心提高。

(二)、學長的傳承

⁹⁴ 訪談小義，2018/02/22。

⁹⁵ 訪談立得，2018/02/23。

⁹⁶ 訪談立得，2018/02/23。

⁹⁷ 訪談小新，2018/02/26。

黃郁芳(2002)可以曉得棒球團隊中，學長制度是層級的表現，在社會支持的關係中，學長制的呈現又是為何呢？

「訓練時會調整自己的缺點，然後會錯的話，我就會去問比較會做那件事的學長，不然就是問教練該怎麼去做。問學長的機會比較多。不然就是有些學長比較好，我在做，他們就會會跟我說，我哪裡有問題。」⁹⁸「當訓練狀況不佳的時候，會急著想把感覺找回來，但是會發現狀況會亂掉，所以和學長討論後，學長會說不適合的話就不要繼續練。練過頭時，反而會恐懼棒球，甚至於棒子都不敢拿。」⁹⁹「有問題的時候會先問學長，如果練得不好，再問教練」¹⁰⁰。

棒球員在團體和隊員相處和比賽經驗中磨合成長，小樹的「當自己有機會要把握，別人有機會要鼓勵。」，對於需要團隊合作比賽的棒球員與隊員而言，可說是最佳註解與最佳寫照。筆者發現黃郁芳(2002)棒球隊的階級關係中，學長在球隊裡雖有壓榨學弟的情形出現，但在本研究裡看到對於學弟而言，當球技有疑問時，透過詢問技能比較熟練的學長，由他們的經驗和指導來修正和學習；訓練時，學長也會直接告知學弟應該修正的。筆者認為學長與教練在自己的經驗傳承時，並無階級差異，而是意識提昇團隊技能，才能幫助到球隊贏得勝利。

綜觀上述，本研究以黃崇儒(2004)對心理堅韌性提出的積極奮鬥、抗壓

⁹⁸ 訪談念祖，2018/02/26。

⁹⁹ 訪談小庸，2018/02/23。

¹⁰⁰ 訪談小樹，2018/02/23；訪談小庸。

性、忍受傷痛及筆者觀察棒球員於受訪時最常提及的社會支持等四個向度，瞭解高中棒球員心理堅韌性的形成與表現。由棒球員的培訓練程中可見到，看似單純的傳接球及防守動作，僅為競技場上表層的運動身體展示(performance)，深刻追求真意，可知非單純體能與技能的交互堆疊。心理堅韌性是棒球員在專業技能發展歷程中，不斷地透過自我調適及持續保持奮戰的心理狀態，突破生理的障礙及忍受病痛的意志力交錯其中，經由內化形成不同的個人特質，加上社會支持的協助及交互作用下，各自形成自我認知調節的心理特質。

本研究訪談十位高中棒球員，經由棒球員形塑心理堅韌性的歷程，瞭解積極奮鬥連結抗壓性和運動身體的表現，並與社會支持相互影響，殊異認知內化後調適，產生適應於不同運動身體的花火。這是棒球員在棒球生涯中經由「棒球」的媒介，競技心理的堅韌性不斷地自我調節和學習內化，鍛造催化之下一路成長茁壯。

戴上球帽，棒球員就像是揚起船帆的新手船長，在烈日下運用球技揮舞著球棒，充滿熱情活力的「心」是難以掌控的船舵，在航行中學習控制心的方向，乘風而起，並在名為大海的壓力仍勇敢航行。船長意氣風發揚航時，內心總期許能滿載而歸，雖不能每次如願，但能滿臉驕傲地述說賣力與大海博鬥的精彩故事。棒球員內心深處渴求到達「真善美」的漫漫路上，不同個體受到教練、隊員、家人、自我調節、團隊氛圍等差異而成形，社會支持系統滿足了棒球員對愛的需求，是棒球員追逐棒球夢的「避風港」，不論棒球員返航後多麼疲累，都會在熟悉的地方默默地點亮溫暖的燈光。

第五章 結論與反思

本章以高中棒球員為研究對象，以積極奮鬥、抗壓性、忍受傷痛，社會支持等向度，瞭解高中棒球員心理堅韌性的形成與表現。本章分為兩節討論：第一節結論，第二節反思。

第一節 結論

根據研究結果，筆者提出以下結論。

- 一、高中棒球員積極奮鬥之形成與表現：形成時期遭逢危機和低潮時，需經由自我調適後才能將心理堅韌性經驗內化；積極奮鬥紮根後，棒球員瞭解逆境的高牆可能只是自我想像，應該嚐試突破，不要害怕失敗的結果。

本研究可見，訪談對象遭遇瓶頸時的不知所措，跌跌撞撞地想衝破覆蓋在身上的枷鎖，歷經生心理的障礙，突破低潮後，再次自信地玩手上的「球」。把玩這顆球，不似表面地輕鬆自如，而是棒球引領棒球員經歷探索生命的旅程，確實地教導棒球員何謂「優質」運動的本質，透過經驗類化，不再害怕失敗並吸收成為自己的養分。

透過訪談，他們自國小到高中階段的培訓歲月，艱辛訓練讓他們屢屢興起放棄的念頭。運動生命中所帶來的愉悅經驗，是運動員持續和堅持的原因，培訓相關的痛苦只是「過程」。低潮的痛苦，會讓運動員被負面情緒籠罩並膨脹變大，促使運動員想要盡快回到運動場上，而忘記積極奮鬥雖然是競技的要件；

如何適度地調配及拿捏合宜的程度，才是如何走過棒球路的關鍵。

二、高中棒球員抗壓性之形成與表現：高中棒球員抗壓性的形成，是透過預先思考球場狀況，減低非預期狀況和壓力的產生抗壓性。抗壓性的表現，可由培訓及競技時的因應方式中得知。

本研究中可見棒球員透過預先思考球場上可能發生的狀況，減少非預期的狀況和壓力產生。由此瞭解，在自我調適和專業技能學習的歷程中，已經自主學習到基礎心理技能。高中棒球員藉由社會，支持和自我調節與隊員在球場上的默契及搭配，可以減低競賽壓力。

棒球員為克服訓練及競技場上的壓力，增進自我的技能，因應各種情境下的狀況，透過自我放鬆和盡情享受比賽來調節壓力。透過隊員的相互合作和鼓勵，可以減輕比賽當下壓力情境。但是經過逃避壓力和抗拒的階段，透過自我摸索和心理狀態調整，棒球員了解放鬆自我與壓力共舞，以自己的節奏與隊員一同享受比賽。

三、高中棒球員忍受傷痛之經驗與表現：忍受傷痛形成時期中，教練的管理有助棒球員身體的健康狀態及球場表現。棒球員曉得受傷後，會影響培訓及比賽狀況，而注重傷痛治癒的過程，但棒球員的傷害防護觀念仍顯不足，恐怕影響長期運動生涯。棒球員流暢的運動身體展演(performance)，透過運動身體的流暢度及協調性優雅地呈現專業技能，普遍認知應該減少及避免練習和競賽時的運動傷害，卻忽視「優質」運動的真諦。實際上，運動身體的流暢展示，應建構於運動心理技能及運動身體生理及專業技能的「完整性」交互作用下，而非僅止

於運動身體表象的圓滿。

由研究發現高中棒球員長時間投入培訓，傷害防護觀念普遍未致完備，相對提高培訓時期受運動傷害的機率。本研究瞭解教練的管理和觀念傳遞，有助於養成棒球員運動身體防護觀念。棒球員的運動傷害觀念固於培訓課程及相關師資，但透過教練及團隊經驗傳承，建立運動員基礎運動傷害防護、基礎營養學等觀念，繼而建立運動身體的重要觀念。

生理傷痛明顯可見，但心理受傷時將不下於生理的傷痛。生理的傷痛可以透過醫學治療及復健痊癒，唯心理的傷痛非明顯可見。競爭激烈的運動環境讓運動員不敢鬆懈，導致長期常態性忍耐病痛，專注於突破體能的極限，「非常態」環境下育成的運動員是否有病識感，足以清楚快速地發覺並有效處置心理創傷？現今透過醫護人員的專業，已經可以透過心理治療有效地治癒；但台灣的體育環境中，運動培訓及競賽資源普遍不足，運動員仍需建構完整的傷害防護觀念認知及運動身體防護觀念。

四、高中棒球員與社會支持之間心理堅韌性表現：社會支持並非直接影響心理堅韌性的形成，而是與社會支持連結。教練從態度的育成和鼓勵，產生雙方信任連結，激發棒球員使命感。家人的支持和陪伴，強化棒球員動力和情緒安定；隊員在競技場間的合作與鼓勵可提高信心及穩定情緒，透過學長的經驗傳承，有助提昇技能。

由本研究中可以瞭解到，社會支持並非直接影響心理堅韌性的形成，甚至在培訓初期，教練的嚴格管理及隊員之間的競爭都帶來壓力；棒球員在培訓狀態穩定後，社會支持轉而對青少年時期的棒球員情緒安定感帶來助益。

社會支持提升運動員情緒並提高技能表現，繼而強化動力，由本研究中可以瞭解在競賽進行中，與隊友良好的相互配合，減輕棒球員在球場上競賽壓力，球員也透過有意識的相互合作來補強缺失。

第二節 反思

本節依據筆者於研究過程，針對研究視角及區域、研究對象、研究者做出反思，本節並分為三點。

一、針對研究視角及區域

筆者因行政工作的環境與高中棒球員有所接觸，因為非師生關係，反而可從上下關係外的不同角度觀察並瞭解高中棒球員，交互訪談與實際棒球生活是否有差異。然而以四個向度和單一支球隊之研究視角，形成研究廣度及深度不足，將研究視野置於已知的範疇，無法完整探究台灣社會中高中棒球員的心理堅韌性形成與表現。高中棒球員因不同居住環境、文化及家庭教育等因素作用下，形成個人認知差異，後續研究者可依棒球員居住地，先行研究調查都會區及鄉村區認知差異，再歸納分類研究觀點。

二、針對研究對象

對棒球員而言，心理堅韌性的認知為長期形成之慣性行為。所以本研究個案接受訪談時，他們可能無法清楚分辨及意識心理堅韌性的存在，且在短暫地訪談中完整表達所屬之經歷；另外因高中課業和棒球比賽行程，再加上中途退隊及高三生面臨畢業的問題，如何在他們空檔時間訪談，也是需要研究者思考的重點。

三、針對研究者

研究者的年齡層、認知差異及分析能力，容易造成訪談分析未能充分瞭解棒球員的心理堅韌性形成樣貌。心理堅韌性植基於棒球員培訓及競技歷程中，透過長期記錄及追蹤，可更加了解棒球員各階段變化。唯需注意個案訪談時機，心理狀態稍縱即逝，以及常見棒球員中途退隊情形，再加上校方和教練是否願意參與研究等因素，長期程研究是否會而中斷等變因，亦為後續研究者需注意之處。

以上數點也形成本研究的缺口，作為後續研究者之參考。



參考文獻

中文部分

方同賢(2009)，優秀軟式網球選手之運動心理堅韌性。北體學報，118，13-23。

王清欉(2013)，大專乙組棒球選手運動熱情、教練-選手關係對心理堅韌性之預測。臺北市立體育學院碩士班學位論文，臺北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/269tv2>。

王誠民(2008)，不同性別、不同運動水平短道競速滑運動員的意志品質比較。體育學刊，15(11)，96-99。

呂碧琴(2010)，銘刻在身的痛：優秀女性運動員運動身體痛苦經驗之敘事。臺灣師範大學體育學系博士學位論文，臺北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/ypby54>。

李知芸(2016)，女性主義觀點探討女性參與棒球運動—以第二屆黑豹旗全國高中棒球大賽為例。臺灣體育運動大學體育研究所碩士學位論文，臺北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/r58ca7>。

李雅玲(2007)，2X2 目標取向、運動心理堅韌性與動機調整策略關係。臺北教育大學體育學系碩士班學位論文，臺北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/w7jw5m>。

李靜 (2009)，青少年運動員心理堅韌性的特點。體育學刊，116 卷，5 期，83-86。

李豐懋(2017)，大專柔道選手心理堅韌性、社會支持與復原力之相關研究。中國文化大學體育學系運動教練碩士班，臺北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/n6bfgn>。

林彥志(2008)，運動心理堅韌性與壓力因應策略的相關研究：以鐵人三項、個人運動項目選手為例。台北教育大學體育學系碩士班論文，臺北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/6db3x7>。

林彥志(2011)，運動心理堅韌性研究之探討。臺北市：中華體育季刊，25(3)，509-517。

林軒竹(2016)，高中田徑隊選手之心理堅韌性與身心倦怠之關係。臺東大學進修部暑期體育碩士班碩士學位論文，臺東市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/p2dtu6>。

林瑞瑜(2007)，運動特質性心理堅韌力與賽前狀態性焦慮對跆拳道選手運動表現之影響。中國文化大學運動教練研究所碩士學位論文，臺北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/7nps95>。

邱玉惠(2001)，運動員心理技能量表之編製。桃園市：體育學院教練研究所碩士學位論文。取自 <https://hdl.handle.net/11296/8w95u3>。

邱安美(2006)，運動員運動傷害後之心理反應及因應之道。輔仁大學體育學刊，第五期，299-310。

張育愷(2011)，心理韌性在競技運動情境之探討。中華體育季刊，25(3)，499-508。

張育愷(2013)，激發運動員的顛峰表現-運動心理學。科學發展，492 期，30-

張協進(2010)，**台灣棒球選手運動傷害現況之調查研究**。臺灣體育學院運動管理學系碩士學位論文，臺中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/jze8pd>。

張曉昀、陳佳琳、鍾宇政、林志峰、王淳厚 (2007)，**青棒選手運動傷害發生率之調查報告：一年期前瞻性研究**。物理治療.32(4)，193-199.

莊嵐雅、黃崇儒、洪聰敏(2010)。**第三代渥太華心理技能表中文化之信效度分析**。台灣運動心理學報，16，55-78。

陳玟均(2015)，**女子棒球選手運動參與歷程與社會支持之探析**。臺中教育大學體育學系碩士班學位論文，臺中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/8n556g>。

陳信宏(2008)，**運動員參與動機與運動心理堅韌性之關係研究**。臺北教育大學體育學系碩士學位論文，臺北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/54bk69>。

馮麗花(2004)，**優秀運動員壓力來源及因應策略之質性研究**。體育學院教練研究所競技運動學類碩士班學位論文，桃園市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/vj57ub>。

黃郁芳(2002)，**做個好球員：台灣高中棒球培訓的觀察**。清華大學人類學研究所碩士學位論文，新竹市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/r74kaw>。

黃崇儒(2004)，**運動心理堅韌性概念的建構與測量**。臺灣師範大學體育學系博士學位論文，臺北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/zftx62>。

黃崇儒(2009)，**運動心理學：過去、現在、與未來**。應用心理研究，42期，55-76。

楊靜芬(2013)，**硬式/是「女子」棒—女性從事棒球運動之經驗探究**。高雄師範大學性別教育研究所碩士班學位論文，高雄市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/7d8rwm>。

葉家菱(2014)，**超級馬拉松參與者心理堅韌性之內涵與形成歷程**。中正大學運動與休閒教育研究所碩士學位論，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/zvwm69>。

劉義傳(2011)，**高中棒球選手心理堅韌性及教練威權領導與競技倦怠之相關研究**。臺北市立體育學院運動技術研究所碩士班學位論文，臺北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/m8yfd3>。

劉馥綺(2008)，**完美主義與運動心理堅韌性對競技倦怠之預測研究**。臺北教育大學體育學系碩士論文，臺北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/gtzqyb>。

蔡堡樺(2013)，**中等學校木球運動代表隊選手參與動機、社會支持、知覺教練領導行為與選手滿意度之研究**。臺中教育大學體育學系碩士班論文，臺中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/gkub72>。

蔡瑞芳(2013)，**教練領導行為對訓練滿意度之影響—兼論參與動機之中介效果**。臺灣體育運動大學運動管理學系碩士班學位論文，臺中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/xrhcz8>。

謝立哲(2013)，**大專棒球聯賽一般組選手動機、心理技能與心理堅韌性關係**。

中正大學運動與休閒教育研究所碩士學位論文，嘉義縣。取自
<https://hdl.handle.net/11296/t5g864>。

Malcolm Gladwell 著(2008)，廖月娟(2009 譯)，異數：超凡與平凡的界線在哪裡。臺北：時報出版。

英文部分

Connaughton D. , Wadey R. , Hanton S. , Jones G.(2008). The development and maintenance of mental toughness: perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*. Jan 1; 26(1), 83-95.doi: 10.1080/02640410701310958

Folkman, S. & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York : Springer Publishing Company.

Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). What is this thing called Metal Toughness? An investigation with elite performers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 211-224.doi: 10.1080/10413200290103509

Salmela, J., Monfared, S., Mosayebi, F., & Durand-Bush, N. (2009). Mental skill profiles and expertise levels of elite Iranian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 39, 361-737.

日文部分

妹尾江里子(1997)，バスケットボール選手に対するメンタルトレーニングプログラムの試み。成城文藝 (159) 08, 62-88,。

上園拓也 (2011)，サッカーにおける競技力向上のためのメンタルトレーニング。京都学園大学心理学科.卒業研究。

https://www.jstage.jst.go.jp/article/jspeconf/53/0/53_244/_article/-char/ja/

児玉昌久(1989) , メンタルトレーニングのスポーツに及ぼす効果の検討 : 自律訓練法とバイオフィードバック訓練について。早稲田大学人間科学研究 , 2(1), 69-74。

笹場育子(2016) , メンタルトレーニングに関する実証的研究 -エリートアスリートの事例をもとに-。立命館大学スポーツ健康科学研究科:スポーツ健康科学専攻博士課程後期課程。

藤田勉(2012) , スポーツへの情熱が競技意欲及び精神的健康に及ぼす影響。鹿兒島大学教育学部 , ミズノスポーツ振興財団: スポーツ学等研究助成。



附件

附件一：訪談大綱

1. 請描述您接觸棒球的原因和年齡。
2. 請問您對棒球的想法和目標。
3. 您對訓練的想法，曾讓您在比賽時獲得何種回饋？
4. 您會如何因應球隊的訓練內容呢？
5. 是什麼信念讓您不放棄棒球呢？
6. 您接觸棒球後，教練對您有什麼影響？
7. 您接觸棒球後，家庭對您有什麼影響？
8. 您接觸棒球後，隊員對您有什麼影響？
9. 請描述您受傷的經驗和因應方式。
10. 練習或比賽感受到疼痛時，您會做什麼處置？
11. 您對於球賽壓力的因應對策為何？
12. 您在比賽表現不理想的當下，會如何因應？
13. 當不理想的比賽後，您會如何因應。
14. 您覺得您擁有哪種影響比賽表現的態度或人格特質。

附件二：特質運動心理堅韌性調查表

特質運動心理堅韌性調查表

您好：首先謝謝您協助填寫量表，這份量表是為了瞭解您在運動情境中的心理現象，請您一定要仔細地閱讀每一個題目，按照您在「運動情境中的一般反應」來回答，在右邊的號碼圈選一個數字代表您同意這個敘述程度。

A. 基本資料

1. 性別：1. 男 2. 女
2. 年齡：1. 15歲 2. 16歲 3. 17歲 4. 18歲 5. 19歲 6. 其他_____
3. 班級：
4. 座號：

B. 請您依目前的情境做回應：

編號	問卷題目	1. 非常同意	2. 同意	3. 普通	4. 不同意	5. 非常不同意
1	練習時，我會盡力達到自己所設定的目標	<input type="checkbox"/>				
2	比賽時，不管輸贏，我都會奮戰到底	<input type="checkbox"/>				
3	練習時，我會不斷地想去超越自己的體能	<input type="checkbox"/>				
4	緊張的時候，我會有辦法馬上放鬆下來	<input type="checkbox"/>				
5	如果比賽時的干擾很多，我不會分心	<input type="checkbox"/>				
6	雖然表現得不順利，我對自己還是很信心	<input type="checkbox"/>				
7	有時候身上有一些傷痛，我還是會持續地參與練習	<input type="checkbox"/>				
8	練習時，我會一直想去追求進步	<input type="checkbox"/>				
9	遇到困難時，我會保持冷靜	<input type="checkbox"/>				
10	面對挑戰時，我會很沉穩地接受它	<input type="checkbox"/>				
11	練習的時候，身體常會有一些酸痛，我都會忍下來	<input type="checkbox"/>				
12	為了比別人好，我會自動自發地練習	<input type="checkbox"/>				
13	比賽時不管如何，我會努力地達成自己的目標	<input type="checkbox"/>				
14	訓練是很嚴厲的，我通常會咬緊牙關撐過去	<input type="checkbox"/>				
15	落後時，我還是會穩紮穩打	<input type="checkbox"/>				
16	比賽時，如果覺得壓力很大，我還是會很專心	<input type="checkbox"/>				
17	雖然身上有一些傷痛，我還是會持續地參與訓練	<input type="checkbox"/>				
18	練習時，我會努力地去學習新的東西	<input type="checkbox"/>				
19	練習雖然很辛苦，我還是會完全地投入	<input type="checkbox"/>				
20	比賽時，雖然落後，我通常會表現得很有自信	<input type="checkbox"/>				
21	有壓力時，我的抗壓能力很好	<input type="checkbox"/>				
22	比賽的時候，身體常會有一些酸痛，我都會忍下來	<input type="checkbox"/>				
23	練習時，我會盡力達到教練的要求	<input type="checkbox"/>				
24	比賽時，無論如何，我會付出全力去爭取榮譽	<input type="checkbox"/>				
25	比賽的時候，如果受一點傷，我通常會忍下來	<input type="checkbox"/>				
26	練習雖然很累，我會要求自己做好基本動作	<input type="checkbox"/>				
27	比賽時，我通常都會從開始堅持到最後	<input type="checkbox"/>				
28	雖然有壓力，我通常會把一切都控制得很好	<input type="checkbox"/>				
29	訓練是很枯燥的，但我還是會堅持下去	<input type="checkbox"/>				
30	雖然落後，我還是會積極地搶攻	<input type="checkbox"/>				
31	我不會因為落後而覺得很緊張	<input type="checkbox"/>				
32	練習時，雖然很辛苦，我還是會自我要求	<input type="checkbox"/>				

附件三：受訪同意書

貴家長，您好：

首先感謝您百忙中願意撥冗閱讀此說明。以下向您說明是本研究的目的及過程等相關說明，如在詳細閱讀後有任何問題，歡迎您隨時與我聯絡，我很樂意向您報告。

謝謝貴子弟接受本次訪談，訪談係作為南華大學國際事務與企業管理亞太研究所論文研究之使用，其目的是要瞭解高中棒球員心理堅韌性，並探詢您在學的子弟心理堅韌性形成與表現之情形，以提供本研究供做國內學者及相關從業人員學習做為研究及反思之基礎。

個人訪談中，貴子弟可以暢談個人的想法及感受。訪談長度預估約半個鐘頭至一個鐘頭。所問及之問題如感覺不適，他有權利隨時終止訪談或拒絕回答，已答事項如中途或事後認為不妥，可要求予以刪除該部分內容。

貴子弟所提供的訊息及經驗(含錄音檔及文字紀錄)，除供論文研究、分析資料、編碼及歸類統整之用，並基於保護受訪者的義務，個人資料將隱匿不公開予以保密；該資料整理後為研究報告發表，為確保資料隱私以匿名處理。若有任何意見，也請惠賜指導，再次誠摯地感謝您。

本人同意以上之內容，且願意讓孩子接受訪談與資料提供。

※訪談者：南華大學國際事務與企業管理亞太所碩士班研究生 麥詠欣

※聯絡電話：

※電子郵件：

※法定代理人簽名：_____

※受訪者簽名：_____

中華民國 107 年 月 日

附件四：個案訪談逐字稿

訪談對象：小庸

1.請描述您接觸棒球的原因和年齡。

受訪者：大概國小三年級開始，在家看球賽，覺得很好玩。

訪談者：您是在家裡看棒球轉播。

受訪者：對。

訪談者：您還記得是看什麼的球賽轉播？

受訪者：台灣的。

訪談者：忘記哪一隊了？

受訪者：對。

訪談者：那您後來繼續打球的原因是什麼？國中的時候，為什麼繼續打球？

受訪者：國小一開始是社團而已。想去嚐試正規的。

訪談者：你想要完全投入打棒球就對了。

受訪者：對。(語氣肯定)

訪談者：那你國中的時候，是讀哪一個學校？

受訪者：雲林的馬光。

訪談者：你那時候是什麼原因，(想要)高中的時候繼續打棒球？

受訪者：也是因為想說國中的時候都有成績，覺得打得不錯，就高中再打。

訪談者：你有成就感就對了。

受訪者：對

訪談者：你那時候覺得讓你引以為豪的成績是什麼？是什麼比賽啊？

受訪者：國三的聯賽。

訪談者：聯賽？你們那時候第幾名啊？

受訪者：我們不是很前面的球隊，之前聯賽很早就結束。(可是)那次我們打到 16 強。

訪談者：有進到 16 強就對了。

受訪者：對。

訪談者：所以你那時候才...算是比較有念頭要持續打棒球。如果那場比賽沒有成功的話，你覺得你會繼續打(棒球)嗎？

受訪者：應該是會。

訪談者：也是會？

受訪者：一開始是有麥寮找。麥寮高中找。

訪談者：是今年(2017)打得不錯的那個麥寮高中嗎？

受訪者：對啊，我是從那邊轉來的。

訪談者：是從一年級轉來的？為什麼想要從那邊轉過來啊？

受訪者：就是。不喜歡那邊的練球方式。

訪談者：所以你想要換個環境試看看。

受訪者：對。

訪談者：你那時候轉學，是有老師去接觸你嗎？或有什麼原因，才會想要轉來這裡啊？

受訪者：爸爸的友人介紹。

受訪者：嗯。

訪談者：那你來了之後，有繼續打(球)的規劃嗎？或是你想要走學術的(路)？

受訪者：還沒有想(笑)。因為還有一年，等高三再想。

訪談者：那如果讓你繼續讀大學，你想要讀什麼樣的大學？離家近？離家遠？

訪談者：離家遠。

訪談者：你的目標校會是哪裡？

訪談者：輔仁吧。

訪談者：為什麼？

訪談者：我想去北部那邊試試看。

訪談者：所以你有考慮台體大嗎？

受訪者：不會。

訪談者：所以你比較喜歡輔仁的風氣？

受訪者：可是爸爸叫我去台體試試看。

訪談者：所以你自己是升學時，不管是一般或體育或棒球有相關的大學，你都想到外地去？

受訪者：對。

訪談者：你有跟家人討論嗎？他們的態度是什麼？

受訪者：有。他們說尊重我。

訪談者：你有想更後面的生涯規劃嗎？或是有看到他人的生涯規劃，你有什麼看法呢？

受訪者：還沒想到後面的生涯規劃。就如果到高三還沒打上去，就走軍人(的路)吧。

訪談者：你比較保守，對不對？

受訪者：對。

訪談者：你想要比較想要穩健的生活？

受訪者：對。

2.請問您對訓練的想法和目標。

訪談者：您可以分為長、中、短期目標，當你有比較明確的目標時，會有什麼想法？或是你對棒球的想法是什麼？或是你們最近打了很多友誼賽，那你的想法是什麼？或是從一直以來，你對棒球的想法，都可以敘述一下。

受訪者：是講目前的？

訪談者：對。

受訪者：就穩吧。穩穩地打棒球。

訪談者：你喜歡穩穩地打棒球，為什麼？

受訪者：因為不用太突出。

訪談者：嗯，你守備位置是游擊手，那有些人會特加強，你會特別想要練什麼項目。

受訪者：有，打擊要加強。

訪談者：你喜歡打擊？

受訪者：打擊要加強。

訪談者：要加強的是打擊，喜歡的項目是守備。為什麼喜歡守備啊？喜歡接到球，把對手封殺的感覺？

受訪者：對。那種感覺。

訪談者：你有喜歡或是覺得不錯的球員，他的守備你很喜歡的嗎？

受訪者：陳鏞基吧。

訪談者：陳鏞基喔！鏞基的表現都很穩定，而且算是很少受傷的球員。可以再敘述一點你對陳鏞基的感覺嗎？

受訪者：就成績都穩定，就表現。

訪談者：你喜歡他的態度嗎？

受訪者：嗯

訪談者：你喜歡他的什麼態度？

受訪者：場上的精神。

訪談者：他的精神讓你覺得他是什麼樣的人啊？

受訪者：就不會散漫。然後輸球的話也不會放掉。

受訪者：因為有時候想說穩輸的，就會放掉，沒有積極地(進攻)。

訪談者：所以你是會看對手的。

受訪者：嗯。

訪談者：那你如果遇到弱的，或是你覺得你比他突出或是優秀的對手的時候。你會有那種...

受訪者：輕敵嗎？

訪談者：會有嗎？

受訪者：不會，不會。

訪談者：不會輕敵！

受訪者：不會。不會。

訪談者：你反而會比較有自信心。

受訪者：對。

訪談者：那你對棒球的目標是穩定、持續打球，如果能持續到最後，又或者是持續到職棒選手呢？

受訪者：也是要穩定啊。

訪談者：這算是你很長期的目標耶。但是你知道職業球員的球齡都不長，那後續還有想要？

受訪者：轉教練吧，或是體育老師。

訪談者：為什麼會想要教練或是體育老師？他們的性質有點雷同耶。

受訪者：對，教練就是能對棒球繼續付出啊。

訪談者：你喜歡這個(棒球)環境，對不對？

受訪者：對啊。

訪談者：你知道職棒球員換工作的事情嗎？你對他有什麼想法？應該是說你對他的印象如何(是什麼)？你有聽過他的事蹟嘛？

受訪者：有聽過，可以轉換跑道。

訪談者：像你看了他的模式，心裡有什麼感覺。

受訪者：像他一樣，轉換跑道，也是在體育這條路一樣。

訪談者：所以以你現在來講，棒球是一條可以長期付出的路？

受訪者：對。

訪談者：所以如果像小破(劉芙豪)，他說他今年打完就退休，要轉換跑道，如果像他這樣是有逐步規劃轉換不同的環境，你也可以接受嗎？

受訪者：也可以。

訪談者：所以只要是相關的，你都可以？

受訪者：都可以啊。

3.您對訓練的想法，曾讓您在比賽時獲得何種回饋？

受訪者：就是基本沒做好，在比賽時失誤。

訪談者：那你自己有什麼感覺呢？

受訪者：感覺就是基本(訓練)是很重要的東西，不能隨便做做。

訪談者：那你自己回來以後有做什麼....

受訪者：改變。

訪談者：你覺得你自己要特別地改變，以你的個性會特別記住，下次不要再犯錯的那種嗎？

受訪者：就回來的時候再訓練那個地方。

訪談者：你有加強訓練？

受訪者：對。

訪談者：那有其他的嗎？

受訪者：好的就是(自己的)自信吧，練習的時候自信要表現出來，比賽才敢做。

訪談者：所以你練習的時候，你自己會叮嚀自己嗎？

受訪者：對，心態方面。

訪談者：你自己會調整心態？

受訪者：對。

訪談者：你是會叮嚀自己的人？你是從國中就會這樣子？

受訪者：國中的時候還好。

訪談者：是什麼時候讓你自己有自覺，我要加強自己呢？

受訪者：高一的時候。

訪談者：是進來我們學校？為什麼啊？

受訪者：因為高一的時候，就想法跟人家差太多。

訪談者：是跟別人嗎？跟自己的隊友嗎？

受訪者：跟隊友，自己同年紀的。

訪談者：所以你的啟發是自己的隊友。那你去外面看了其他的球隊，你自己覺得呢？

受訪者：也是會輸人家，是心理。會畏懼，會怕。

訪談者：你們這次有跟高苑對手啊？去年 10 月、11 月的時候。

受訪者：稻江盃嗎？有跟他們對打。

訪談者：你們的感覺呢？你們觀察的感覺呢？

受訪者：就是球技不輸人家，但是就是心理會(害怕)，因為他們比較大膽。

訪談者：所以你們對上高苑，球技是沒問題的。

受訪者：對，沒有差很多。

訪談者：你們有聽過一句話嗎？棒球是圓的。你自己有什麼感覺？

受訪者：有，就是遇到強隊的，不一定會輸，因為有時候要打就是要打這種球隊，是看兩邊臨場表現。

訪談者：所以臨場表現很重要，對不對。你們在臨場時候，失誤的比例高還是低？

受訪者：低(肯定)。

訪談者：失誤很低。

受訪者：對。

訪談者：可是他們很積極出棒？

受訪者：對啊。

訪談者：你們會比較穩健一點。

受訪者：對啊，不太敢出棒，沒那麼積極。

訪談者：他們是很積極的囉！

受訪者：對。

訪談者：所以你的感覺是他們很積極的，看了他們之後，你的想法有變化嗎？

受訪者：不要害怕。

訪談者：你覺得這點容易做到嗎？

受訪者：容易，就是心裡要自己的轉換。我以前高一的時候，比賽也是會怕，就是經驗累積。有機會大膽嚐去做。做不好回來就練。

訪談者：所以你是那種會儘量去試，對不對？儘量去做到就對了。

受訪者：因為相信自己做得到。

訪談者：所以你會跟同學討論嗎？

受訪者：會，跟學長。

訪談者：你是會跟他請教嗎？

受訪者：就是問他這方法怎麼去解決。然後自己改變(調整)後，再問他，從外人來看有沒有改變。

訪談者：你是習慣這樣子嗎？

受訪者：對

訪談者：那學長給你的評價是什麼？

受訪者：就心理方面真的改變很多。有時候也會去問教練。

訪談者：喔~也會去問教練。

受訪者：對，就先問學長，如果學長就沒有方法去練的時候，我覺得沒辦法試的時候，就去問教練。

訪談者：你覺得經由學長或教練的指導後，會有改變嗎？

受訪者：有，有。

訪談者：改變是什麼呢？

訪談者：高一到現在？

訪談者：對啊，例如說高一到現在，心態的調整或是你的積極度啊。

受訪者：積極度！

訪談者：有增加？

受訪者：對，比較自信。高一都沒自信。

訪談者：例如跟前輩請教後，他給你好的回饋時，會很開心嗎？

受訪者：會。

訪談者：你會很開心做到這一點？

受訪者：對。

訪談者：你的積極度和信心都有增加了。那你發現讓自己成長後，你在球場上的感覺是什麼？

受訪者：就玩那顆球。

訪談者：玩那顆球？

受訪者：以前都會害怕，那顆球不要來，或是壘上有機會的時候，要把那個跑者打回來，那你會怕。高二的時候，會想要上去跟他打，那球趕快過來。

訪談者：現在會覺得專注力反而提高嗎。

受訪者：會，然後會觀察。

訪談者：所以現在是有積極度，有信心。

受訪者：對。

4.您會如何因應球隊的訓練內容呢？

訪談者：像每個(人)做法都不同，教練的做法都不同，所以您會去尋找適合你自己的訓練。像你的話是做調整，對不對？

受訪者：對。

訪談者：那你還有什麼自己的想法或是想要再做調整的一些考量呢？

受訪者：自己的想法。？

訪談者：嗯，對。有沒有什麼想要再多加的加強。

受訪者：就是看那一天的感覺。就是說感覺不對的話。自己留下來把感覺找回來。

訪談者：你是看身體狀況還是感覺？有的人是看...

受訪者：感覺。

訪談者：有的人是看手感。

受訪者：對。

訪談者：所以你會適度的去調整。

受訪者：恩。

訪談者：你自己留下來的話，最久、最久留多久啊？

受訪者：兩、三個小時。

訪談者：為什麼會留下來那麼久啊。

訪談者：因為會急吧，所以想要把那個感覺找回來。

訪談者：我留下了兩三個小時，想要找回我的球感，但是我今天覺得沒有辦法發揮出來。那我會想要就今天把它完成，或是我今天大概達到一個目標。

受訪者：我會今天發現就是沒有辦法。身體感覺沒有很好，不會繼續做下去。

受訪者：因為這樣子的話又會亂掉。

訪談者：會適度嗎？

受訪者：對。

訪談者：然後你知道有的投手不是會有投球失憶症嗎？

受訪者：對啊。

訪談者：你也會怕這種嗎？

受訪者：我不會怕。(肯定)

訪談者：那為什麼你會想要休息呢？

受訪者：休息就是，有時候因為這樣子會造成沒有自信心。有時候上去的話會怕打不好。信心就會沒有了。

訪談者：你不會強迫自己加重練習。

受訪者：對。感覺不對的話，就不會再繼續做。

訪談者：你這個有跟其他的同學討論過嗎？
受訪者：有。也是學長。
訪談者：學長是由他的經驗告訴你的？
受訪者：他們也會說不適合的話就不要繼續，不要逞強，怕整個會更亂。
訪談者：你自己覺得這樣子好嗎？例如說，有時候就是真的逼自己逼過頭。
後面兩三天就沒有辦法好好的把握。你有這樣子的感覺嗎？
訪談者：有的。高一的時候就是都這樣子。
訪談者：真的哦。所以你高一的時候是在調整自己？
受訪者：恩。
訪談者：你那時間有很久嗎？
訪談者：有，我那上學期吧。因為我上學期是連棒子都不敢不敢拿。
訪談者：那你是什麼原因讓你開始想要拿起棒子，然後開始想要上球場？
還是你自己？
受訪者：家人。
訪談者：家人鼓勵嗎？
受訪者：對，就說這樣子也是要繼續克服。家裡媽媽都是體育人過來的。
都會講一些這樣子的(建議)。
訪談者：媽媽是練什麼項目啊？
受訪者：練田徑的。
訪談者：所以學長反而用經驗來跟你講的時候是適合的。
受訪者：恩。
訪談者：也很適合你。所以所以(家裡)是媽媽鼓勵你比較多，對不對？
受訪者：恩。
訪談者：那爸爸勒？
受訪者：爸爸也會啊。
訪談者：最主要是媽媽對不對，那爸爸是做什麼的啊？
受訪者：現在嗎？在六輕。
訪談者：兩個比較起來的話，有時候你覺得跟媽媽討論，媽媽的經驗.....
受訪者：有時候跟爸爸相處的時間沒有那麼多，那麼久。可是爸爸也是會給建議。
訪談者：像我跟體育老師討論的時候，我跟她討論一兩點，她就會說對，體育人的想法或是觀念就是這樣。像你跟媽媽討論的時候也會有這種感覺嗎？
訪談者：感覺是怎麼樣？
訪談者：我祇要稍微講一些就懂。有時候你跟其他的學生討論的時候，他們聽不太懂。但是當你跟自己的隊友討論的時候，他們就馬上懂。
訪談者：會的。
訪談者：你家裡還有其他的成員嗎？
受訪者：還有一位姐姐。
訪談者：姐姐有一位啊？
受訪者：對。
訪談者：那姐姐呢？你會怎麼跟姐姐相處？
受訪者：比較沒有，因為他現在在北部讀書。
訪談者：你曾經到過球場去看球嗎？

受訪者：有。

訪談者：你是看國內的？是看哪一隊的比賽？

受訪者：幾乎都有啊。

訪談者：你有去看過 Lamigo？

受訪者：我最遠去新莊。

訪談者：最遠去新莊，你去看兄弟和誰比賽呀。

受訪者：統一。

訪談者：獅象大賽!那你那一次的感覺如何？

受訪者：感覺就是....。(思考中)

訪談者：你自己喜歡統一對不對？感覺比較喜歡統一。

受訪者：對。

訪談者：那你自己感覺如何？就是球場給你的感覺啊。

受訪者：就想要站在球場上，然後讓觀眾(歡呼喝彩)。

訪談者：你會把自己投射在球賽裡面?那種感覺，你會感覺很好?

受訪者：(感覺)很好。

訪談者：還有呢?還有呢?你那場球賽的經驗，例如說周遭的經驗呢。

受訪者：周遭範圍的哦。

訪談者：我記得新莊球場算大的。

受訪者：對呀。

訪談者：記得兄弟會有接駁車。

受訪者：那時候是有場邊。

訪談者：你是自己去還是找朋友去？

受訪者：是堂弟家，就在旁邊而已。那時候就去堂弟家住。剛好有球賽，我們就去看。

訪談者：所以你是有點半臨時性(地去看球賽)。

受訪者：嗯，對。

訪談者：那場是誰贏了？

受訪者：我那時候是看兩場，所以剛好一半一半。都有贏球。

訪談者：一場贏一場輸。那兩場裡面你有印象比較深刻的守備或是打擊？

受訪者：最後吧，跑二壘失誤。

訪談者：誰的跑壘失誤？

受訪者：彭政閔吧。

訪談者：哦!恰恰。

受訪者：對著跑壘失誤，然後又沒有機會贏。就比賽輸了，是最後一個出局(數)的。

訪談者：你是什麼時候去看的？

受訪者：國小吧。跑得太出來。

訪談者：跑過頭。

受訪者：對，然後被人家被刺殺了。

訪談者：他是不是想要衝刺二壘。

受訪者：沒有，要繞回本壘，然後繞過三壘的時候。就已經傳進來了。

訪談者：我懂那種感覺。所以那麼那一場是輸的。

受訪者：對。

訪談者：比分有差很多嗎？

受訪者：差一分吧。
訪談者：很扼腕地輸一分。那那一次鏞基就有上場嗎？你對他就有印象了嗎？
受訪者：那時候還沒有印象是到國中，都會看，就看他的國際賽事都很穩定。
訪談者：你說他代表中華隊的時候？
受訪者：對，還有代表自己隊伍的時候。
訪談者：像有些人是很喜歡打擊或是守備的。像陳江和跟王勝偉(受訪者點頭)，像你的話反而是看到鏞基他的.....
受訪者：穩定。沒有特別突出，可以一整個球季都在球場上面。
訪談者：都在球場上面。你想要比較多的出場次數。
受訪者：對。

5.是什麼信念讓您不放棄棒球呢？

訪談者：你目前有想放棄棒球？
受訪者：高一的時候有。
訪談者：就是你還在調整期的時候。
受訪者：對。
訪談者：那你調適過來之後覺得呢。
受訪者：覺得？
訪談者：你回想一下那個感覺(時)，就是有時候會覺得那就是一段過程。
受訪者：就是都沒有去試，沒有去試過，然後就要講出這種話。
訪談者：如果你這次經驗過後，下一次再遇到相同的情形。你就會？
受訪者：就會試著去突破。不會再跟教練講要放棄。
訪談者：所以你會想要再告訴自己嗎？
受訪者：對。大膽做。
訪談者：嗯。
受訪者：如果真的沒有辦法的話，也不會後悔。
訪談者：(點頭)反正你現在是比較積極。你自己有覺得說是什麼原因，讓你有這種轉變嗎？
受訪者：家人吧。
訪談者：也是鼓勵，支持的關係？
受訪者：因為他們也是看好我有機會。但是放棄了，也不知道以後要幹嘛，他們就會失望。
訪談者：不想讓他們失望？
受訪者：對。
訪談者：去年我林威助引退賽的那場，我有去看。然後他在球場上面，他媽媽也有去嘛，他在球場上面跟他媽媽說：我沒有讓你丟臉。然後就兩個抱在一起哭。你自己，你有看那個？
受訪者：我有看那個。
訪談者：你有看嗎？你會有共鳴嗎？
受訪者：也是會讓自己。因為爸爸，他們都會出去說，我現在在打棒球。我不想說，我放棄了，然後讓他們出去沒有面子。
訪談者：你跟家人的感情很好，對不對？

受訪者：還不錯。

訪談者：所以你會想要讓爸媽有面子？那個恰恰他爸爸。你知道他每次都會去球場。

受訪者：我知道，我知道。

訪談者：他會覺得非常的引以為傲，非常開心的感覺。你會想讓家人有這樣子的感覺嗎？

受訪者：會。

訪談者：是你自己看到其他球員也會想要達到這樣子的目標。

受訪者：會。

訪談者：所以變成你在高一的低潮期之後，反正更有動力，會朝目標前進啊。

受訪者：對啊，會這樣。

訪談者：所以你現在有設定目標嗎？

受訪者：我設定目標是成棒吧。

訪談者：嗯。為什麼？

受訪者：因為職棒就是你不好，就刷下來。然後你去成人棒球，競爭就比較不會這麼大。然後穩定，就像是臺電。

訪談者：嗯，嗯。所以你自己現在比較想要進臺電。

受訪者：嗯，對。

訪談者：所以進臺電以後，不打棒球，就是當一般的公務人員耶。

受訪者：對。

訪談者：你覺得如何？

受訪者：就是後續的路都幫你找好了。就不會比較像職棒進去就刷掉。

訪談者：很喜歡這種感覺，就對了。

受訪者：對。

6.您接觸棒球後，教練對您有什麼影響？

受訪者：影響哦？

訪談者：嗯！

受訪者：國中就可以了？

訪談者：國小國中都可以。

受訪者：國中的喔？

訪談者：嗯。你覺得有什麼影響？

受訪者：因為國小只是社團，比較不會打棒球（比賽）。在國中就是把我們教得都可以跟別人競爭。

訪談者：你覺得你自己精進的是什麼？是技術？

受訪者：嗯，技術。

訪談者：那你自己的態度呢。

受訪者：態度是有些是國中。那有一些是到高中。

訪談者：哦，為什麼？

訪談者：因為拼勁那一些是高中吧。

訪談者：你上高中比較有拼勁，為什麼比較有拼勁？

訪談者：因為這邊比較競爭吧。國中都是先發，那就佔三年。覺得沒有人跟你比。那高中好的都來，好的都很多。所以就是要拼才會有機

會。

訪談者：你反而適合丟到一堆獅子裡面耶。

訪談者：哈！？

受訪者：把你丟進去啊，你就會成長了啊。

受訪者：一開始從麥寮轉來也是這樣子想。因為以後（或）大學都遇到這種問題，然後就先提前適應。

訪談者：變成說你會不會覺得旁邊的人強，你就會跟著強？

受訪者：旁邊的人強，自己弱的話就會不好看，就會想要跟他們一起。

訪談者：你會不服輸嗎？

訪談者：對。

訪談者：輸的時候，你會低落，對不對？

受訪者：嗯。

訪談者：那你自己低落怎麼去克服啊？

受訪者：重新來過，就去把自己（訪談者插話 **Refresh** 重新啟動），也沒有（埋怨的）話講。因為（就是比別人）差。就是現在去問一些方法，把自己在增強。

訪談者：那高中的教練對你還有什麼影響嗎？對你自己來講。就目前的教練，因為你們的教練好幾個對不對？

受訪者：對啊。

訪談者：你比較常接觸的是？

受訪者：總教練。

訪談者：那你對他的印象是什麼？或是他給你什麼印象。

受訪者：也是會鼓勵吧，這是一直記錄記錄這樣子。

訪談者：那他有灌輸你們什麼觀念嗎？

受訪者：有啊，觀念就很多。

訪談者：例如說要積極呀，或是...

受訪者：態度。

訪談者：什麼樣的態度啊？

受訪者：球是圓的啊，這是沒有到最後一刻的話。誰贏都還不知道，不要放掉，就算是遇到強隊的話。

訪談者：你有聽過那個什麼上壘？有點忘記了。就是兩出局之後才...

受訪者：才開始啊。

訪談者：對呀，比賽是從兩出局後才開始。自己對這句話有什麼感想啊？

受訪者：感想哦，就是不放棄吧。

訪談者：不放棄！你高一的時候會有這種想法嗎？

受訪者：高一的時候還不會，這是高二的時候。

訪談者：所以高一的時候跟你講這個，你反而接受度沒有這麼高。

受訪者：對呀。

訪談者：現在反而能夠接受了，你有沒有覺得保持正向的心情，反而做很多事情都比較順利。

訪談者：對呀。高一就是太負面了。就是想法比較負面，就是會往不好的地方想。

訪談者：就是你現在遇到這個經驗，那你下次就是還是有點低潮，你會想要快點把那個情緒擺脫掉。還是會順其自然。

受訪者：會順其自然。因為你一直想要擺脫掉的話，反正會越來越不好。
訪談者：所以就是跟你的練習情形是一樣的。到低潮的時候反而是順順地走。那你會...就是會加強練習嗎？或是？
受訪者：會加強練習。會適量就好了。
訪談者：就是還是會照平常一樣的情形。
受訪者：對。想法會不要太多。
訪談者：(點頭) 想法為什麼不要太多？
受訪者：因為有時候(想太多)會覺得，就是會把心情壓垮。
訪談者：這是你自己的想法？(平靜的語氣)
受訪者：對，我自己的。
訪談者：心裡就會覺得是這樣子？
受訪者：因為高一就是這樣。

7.您接觸棒球後，家庭對您有什麼影響？

訪談者：就像你剛剛提到的媽媽對你的影響還蠻多的。因為接觸時間多嘛，然後你自己還有覺得其他人對你還有什麼影響嗎？或是阿公阿媽，或是姐姐呀。
受訪者：家人喔？
訪談者：嗯！就像是剛剛講的一樣，家人的影響對你是比較正向的。
受訪者：正向！
訪談者：你上球場比賽的時候會想到家人的鼓勵嗎？
受訪者：會啊，因為爸爸他們都會去看，不想讓他們丟臉。
訪談者：所以上球場的時候，你爸媽會經常去看嗎？
受訪者：很常。有比賽幾乎都會去。
訪談者：大比賽都會去，那小比賽也會去？
受訪者：平常的比賽都會去。

8.您接觸棒球後，隊員對您有什麼影響？

訪談者：您接觸棒球後，您的隊員對你有什麼影響？你剛剛有稍微提到了。
受訪者：隊員？是鼓勵吧。
訪談者：他們對你是一個支柱嗎？為什麼呢
受訪者：對啊。
訪談者：為什麼呢？
訪談者：信任吧。
受訪者：會信任感。
訪談者：對啊。
訪談者：我提一個想法，你的隊員是你的競爭對手還是支援的對象呢？
受訪者：支援的對象。
訪談者：對你來講，你要怎麼表現自己呢？因為你們同樣也是競爭對手耶！
受訪者：我知道啊
訪談者：那你上球場的時候會想嗎？
受訪者：會想他們是競爭對手嗎？
訪談者：對啊。
受訪者：不會。

訪談者：你們比賽的時候是一個團隊，你平常會跟你的隊友訓練你們的默契嗎？

受訪者：有時候會啊。

訪談者：怎麼去訓練或培養啊？

受訪者：就是(練)傳接球。因為二游要搭擋，我都跟二壘手傳接球。

訪談者：平時的訓練就會培養默契。

受訪者：嗯。(肯定)

訪談者：你有比較...相處比較久的隊員嗎?或是跟你從國小到國中的。

受訪者：有國中的。

訪談者：國中的？多久啊？

受訪者：從國一到現在。

訪談者：到現在也是？

受訪者：對啊。

訪談者：五年了耶。

受訪者：對啊。

訪談者：你們會搭配嗎?或是比賽的時候比較懂。

受訪者：就是比賽的話，一個眼神，牽制的話就比別人快

訪談者：反而比較有默契耶，對不對？

受訪者：對。

9.請描述您受傷的經驗和因應方式。

訪談者：你現在有受傷嗎？

受訪者：有，肩膀。

訪談者：是扭傷嗎？

受訪者：筋吧，我也不知道。

訪談者：訪談者：算是拉傷那一種

受訪者：對

訪談者：你現在還有受傷嗎？

受訪者：沒有，但是它會時間到了，就復發。

訪談者：那有點像舊傷。那你會怎樣去調整自己。

受訪者：就是比較輕鬆吧。

訪談者：輕鬆以對，反而不會嚴重去看待它。

受訪者：對。

訪談者：那你會因為自己有受傷，所以在球賽時保護自己？

受訪者：不會

訪談者：就一般這樣子。

受訪者：比較，比賽時候就不會記得受傷。

訪談者：喔喔，是會忘記。

受訪者：對。

訪談者：像有的人受傷...我看其他的球員，他們受傷會有點害怕，你會害怕嗎？

受訪者：不會

10.練習或比賽感受到疼痛時，您會做什麼處置？

訪談者：你會做什麼處置？
受訪者：疼痛喔？
訪談者：對，疼痛或是剛好腳扭傷啊？
受訪者：就不會跟家人講。
訪談者：你比較保護家人嘛。那你會跟教練反應嗎？
受訪者：不會。
訪談者：為什麼？
受訪者：因為就自己調整好就好，因為練習也是這樣練。
訪談者：嗯嗯。所以你會自己去調整。
受訪者：對。
訪談者：你覺得自己調整得好嗎？
受訪者：可以啊。(輕鬆)
訪談者：目前的經驗都是好的。
受訪者：對啊。
訪談者：你有看過其他人受傷得很嚴重嗎？
受訪者：妳說球隊的喔？
訪談者：對啊。
受訪者：是還沒有。
訪談者：目前您遇到是沒有
受訪者：對。

11.您對於球賽壓力的因應對策為何？

訪談者：上場的時候，你會覺得很緊張嗎？
受訪者：就是關鍵，比分比較接近，那個時候會。
訪談者：會緊張？
受訪者：對。
訪談者：那你會怎麼去...你的情緒會是什麼樣的？
受訪者：就去調適啊，越緊張就越容易失誤，所以就放輕鬆，平常心一點。
訪談者：你是從國中就有這種感覺嗎？
受訪者：對，國中就有。
訪談者：國中大概幾年級啊？
受訪者：國3吧。
訪談者：反而國3比較(有想法)，為什麼啊？
受訪者：因為在國中就覺得上面還有學長，有他們可以靠，國3的時候就上面沒有，所以要自己跳出來。
訪談者：你是成長型的球員嗎？
受訪者：(笑)我不知道。
訪談者：要給你壓力耶。
訪談者：(笑)
訪談者：你是國3的時候調整自己，然後認為是前輩了。
訪談者：訪談者：對，上面沒有人可以靠。
訪談者：所以你覺得給你責任的時候，你會逃避？還是會承擔。
訪談者：會成長吧。
訪談者：會努力成長？

受訪者：對
訪談者：你覺得這樣的經驗是好還是不好？
受訪者：好(肯定)
訪談者：是好的經驗。為什麼？
受訪者：因為這樣不管做什麼事情都一樣。
訪談者：可以應用到其他的部分(事物上)。你喜歡給自己壓力嗎？
受訪者：不喜歡。
訪談者：但是你有壓力的時候，表現得不錯耶。
受訪者：可是比較不喜歡。
訪談者：能夠沒有壓力，就沒有壓力?(笑)
受訪者：嗯。那是逼不得已啊。
訪談者：所以遇到難的時候，不會逃避，但是不會接受太多的(壓力)。

12.您在比賽表現不理想的當下，會如何因應？

訪談者：像你剛剛講的會調整，那還有其他可以跟我們分享的嗎？
受訪者：調整喔？
訪談者：在比賽當下喔。你可以回想一下球賽，或是最近的比賽裡面，你自己覺得表現得沒有那麼理想，那時候的心情和想法。
受訪者：會自責。會自責說，明明就可以做到，那為什麼那時候做不到，會去想一些方法。
訪談者：然後呢？
受訪者：會調適啊。
訪談者：你覺得你調適的時間快還是慢？
受訪者：慢吧。
訪談者：是你自己覺得，還是有跟別人比較？
受訪者：自覺。
訪談者：為什麼？覺得我可以更快這樣子？
受訪者：嗯。
訪談者：如果今天教練跟你講，你今天沒有上場（先發），是教練叫你去代打，我是你自己知道今天會代打。那你自己會怎麼樣？準備自己？
受訪者：就是在旁邊跟投手節奏，也是一樣專注在場上。
訪談者：所以你也是會跟著整場的節奏。
受訪者：嗯
訪談者：你覺得你做得到嗎？
受訪者：可以呀。
訪談者：有自信？
訪談者：嗯。
訪談者：那一年級的時候呢？
受訪者：不敢說，因為不知道。(笑)
訪談者：所以目前來說你（現在）是有自信的狀態嘛！對不對？
受訪者：比起一年級要有自信得多。

13.當不理想的比賽後，您會如何因應。

受訪者：過去的就忘掉。

訪談者：然後呢？你大概會有多久的時間去調整啊？
受訪者：就是隔天，如果要比賽的話，中間就要把不好的忘掉，然後明天不要再發生一樣的事。
訪談者：馬上就會忘掉。
受訪者：對
訪談者：那如果比較長的呢？
受訪者：比較長的就會練球的時候慢慢去修。
訪談者：慢慢去調整？
訪談者：對
訪談者：你會看比賽情形下去調整。
受訪者：對
訪談者：那你自己調整的心態是什麼樣的呢。
受訪者：調整的心態喔？
訪談者：嗯。例如說我會想今天比較低潮一點，然後自己隨意這樣子，容許自己放縱一天。
受訪者：不會，就是不要一直想。就是放空，然後把今天練到的就好的，就記起來。不要去想過去的錯。

14.您覺得您擁有哪種影響比賽表現的態度或人格特質。

訪談者：或是你的心理素質，有什麼事可以影響到你的比賽表現。
受訪者：影響哦，就...(思考)
訪談者：但我有時候會不服輸，比賽就不想要輸給你。這個對我來說，可能是一個支持的力量。
受訪者：對，就會這樣子。遇到強的對手。
訪談者：遇到強的（對手）也會，那弱的呢。
受訪者：也是一樣。
訪談者：就做好自己？
受訪者：盡自己的本分。不要想對手是什麼，但是遇到強的就會有一股能量。
訪談者：嗯，你覺得這是一種影響你比賽表現的特質，
訪談者：對
訪談者：那還有嗎？或是你自己覺得穩定度很高，或是你覺得有哪一個專長很好。例如說我的守備很好。
受訪者：守備吧。
訪談者：你覺得這一點可以讓整場球賽比較穩定。
訪談者：對。
訪談者：守備的話，你覺得是跟隊友比較有默契嗎？
受訪者：是因為有時候，是需要默契，但是覺得因為比較喜歡吧，所以會比較大膽去嘗試，練習的時候就會這樣子做。
訪談者：你對自己的守備是有信心的，對不對？
訪談者：對。
訪談者：我今天的問題就到這邊，謝謝你。

訪談對象：金城

1.請描述您接觸棒球的原因和年齡。

訪談者：現在接下來我們就開始我們的訪談。請描述您接觸棒球的原因和年齡。

受訪者：嗯...國小四年級，然後...

訪談者：是社團嗎？還是你跟家人朋友一起玩？

受訪者：學校的社團。

訪談者：所以你一開始是學校的社團，不是跟家人一起玩。

受訪者：不是。

訪談者：你是哪裡人？

受訪者：臺中。豐原。

訪談者：那你的國中呢。

受訪者：臺中的中山。

訪談者：是什麼原因繼續讀(棒球隊)啊？

受訪者：打得還不錯。

訪談者：是覺得有樂趣，還是有成就感？

受訪者：有成就感。

訪談者：有些人是有球探或是有教練去找他，那你的經驗怎麼會來東石高中呢？

受訪者：教練來找我。

訪談者：是哪個教練呢？（訪談對象回想中）是投手教練嗎？

受訪者：對呀。

訪談者：你的守備位置是？

受訪者：捕手。

訪談者：你從國小就一直是捕手嗎？

受訪者：不是。

訪談者：你有經歷過什麼守備位置嗎？

受訪者：都有啊。

訪談者：可是為什麼你現在是捕手？國中的時候就是捕手。

受訪者：對呀。

訪談者：那國小呢。

受訪者：內野。

訪談者：國小是內野。

受訪者：跟投手。

訪談者：那你現在覺得捕手是一個怎麼樣的經驗呢？

受訪者：喜歡當捕手。

訪談者：為什麼呢？

受訪者：下場機率比較大。

訪談者：所以從國中這時候就覺得捕手很好，還是你現在才覺得捕手不錯。

受訪者：國中的時候。

訪談者：你覺得你都可以盡量阻殺到別人。

受訪者：對啊。

2.請問您對訓練的想法和目標。

訪談者：請問您對棒球的看法跟目標。例如你國小的時候打棒球是樂趣或是成就感？

受訪者：樂趣。

訪談者：那你那時候對棒球的看法是什麼？

受訪者：國小的時候？

訪談者：你可以分階段來講，因為每個階段都會有不同的想法。

受訪者：國小的時候是玩玩而已。國中是越打越好，然後就想走這一條路。

訪談者：你覺得你打得好，那有什麼經驗？是你覺得打得好的，可以講出來分享嗎？

受訪者：國中的時候。

訪談者：有什麼讓你印象很深？

受訪者：有啊。

訪談者：是什麼比賽？

受訪者：就是選拔賽。

訪談者：然後呢？

受訪者：打全壘打。

訪談者：哦！得幾分。

受訪者：3分吧。

訪談者：所以在印象裡很深。所以你就覺得很好玩，還是很有成就感？

受訪者：很有成就感。

訪談者：那你現在對棒球的看法是什麼？是有興趣還是有成就感？

受訪者：有成就感。

訪談者：你現在才一年級嘛？你上高中後有常常上場嗎？

受訪者：有。

訪談者：（因為）你的阻殺率很好，所以教練常叫你上場？那你有去打友誼賽嗎？

受訪者：有啊。

訪談者：你要經常蹲滿(全場比賽)嗎？

受訪者：都會輪流。

訪談者：你最多蹲幾局？

受訪者：9局。

訪談者：那你會不會很累呀？

受訪者：還好。

訪談者：你覺得蹲捕好玩嗎？

受訪者：好玩。

訪談者：為什麼？你上場蹲捕的時候會有什麼情緒啊？

受訪者：有什麼情緒喔？

訪談者：就是會開心，又可以上場呢？

受訪者：會開心啊。

訪談者：那你現在在這邊的話，因為你還是一年級，上場就是要安撫大家、指揮大家。你覺得以還算新進人員，有辦法叫得動你的學長嗎？

受訪者：可以呀。(有自信地回答)

訪談者：你現在在隊上和投手的契合度好嗎？

受訪者：好啊。

訪談者：因為你都有觀察到打者，所以他（投手）就覺得照你說的方式下去投球都可以投的不錯，都可以成功的讓打者無法上壘。

受訪者：差不多。（應該是指和訪談者形容的情形差不多。）

訪談者：那你現在有覺得搭配的不錯的投手，有幾位？

受訪者：四到五位。

訪談者：四位到五位。我們不是還有一個是（做投球手勢）

受訪者：側投。

訪談者：你都怎麼跟他們搭配？

受訪者：看他今天的狀況。

訪談者：如果他今天控球一直都沒有辦法控得好的話，怎麼辦？

受訪者：引導他。

訪談者：然後呢？

受訪者：引導他丟進來？

訪談者：盡量(引導)。

受訪者：對，然後讓他打出去。

訪談者：你覺得你在球場上像什麼角色？如果以一個家庭的話，你是家裡面什麼成員的角色？

受訪者：最大的吧。（臉帶笑容）

訪談者：最大的！像哥哥嗎？那爸爸是誰？

受訪者：爸爸是教練啊。

訪談者：是投手教練，然後你是最大的（子女）。

受訪者：對呀。

訪談者：然後投手是你的弟弟這樣子。你自己在家裡面排行是？

受訪者：最小的啊。

訪談者：你有兄弟姐妹嗎？

受訪者：有啊，兩個姐姐。

訪談者：所以你們家是三姐弟？

受訪者：對呀。

訪談者：那姐姐對你打球有什麼看法？會跟你討論嗎？

受訪者：不會。

訪談者：你家只有你一個人打球嗎？還有其他人，像是其他的堂兄弟、或是表兄弟有在打球嗎？

受訪者：他們在玩社團。

訪談者：你的爸爸媽媽對你打球的態度是什麼呢。

受訪者：很支持啊。

訪談者：從國小就很支持嗎？

受訪者：國中。

訪談者：有階段性嗎？

受訪者：國小是讓我去玩玩而已，然後越打越好，所以又接著國中。

訪談者：所以你國小有一定的成績。

受訪者：有啊。

訪談者：你國小到國中的階段啊，是因為打得好，所以國中時期繼續打？還是有老師或是教練來去找你繼續打還是怎麼樣？

受訪者：有教練希望我去他們學校。

訪談者：你剛剛說你的國中是哪裡呀？
訪談者：臺中的名校是有哪些？
受訪者：中山跟西苑。
訪談者：所以有中山的老師，來找你的時候，你有很猶豫嗎？還是覺得我想要繼續讀。
受訪者：因為國小有打個好成績呀。
訪談者：所以那時候你就覺得我可以繼續走這條路。
受訪者：對啊。
訪談者：你自己的考試成績如何啊？
受訪者：很爛。
訪談者：你在班上成績是第幾名啊？
受訪者：這一次哦？
訪談者：對啊。
受訪者：12 吧。
訪談者：你們班幾個人？
受訪者：二十幾個吧？
訪談者：12 名，在中間。那你現在已經到了高中階段，雖然才一年級，那你後面有想繼續棒球嗎？或是你覺得打到現在已經差不多了。有什麼規劃或想法嗎？
受訪者：繼續走這條路。(肯定)
訪談者：繼續走這條路，那大學呢？還是你不想要走大學，想要走其他的路呢？
受訪者：看有沒有學校啊？
訪談者：你有目標校嗎？
受訪者：還沒有。
訪談者：你身邊的話，爸爸媽媽有沒有在看球？
受訪者：爸爸媽媽有。
訪談者：所以你們家有看球的習慣，你有跟他們去看職業棒球的比賽嗎？
受訪者：有。
訪談者：去哪邊看？
受訪者：臺中洲際。
訪談者：看什麼的比賽？
受訪者：看經典賽。
訪談者：你有看過幾次？
受訪者：三四次。
訪談者：你印象最深刻的一次，可以講經驗給我聽嗎？像是最有印象的球員讓你印象很深，他的守備或是打擊。
受訪者：林智勝。
訪談者：為什麼？
受訪者：前面幾次都打不好，然後在輸的時候，然後打全壘打。
訪談者：你覺得那時候他的態度是什麼呢？
受訪者：跟他拼了。
訪談者：積極嗎？
受訪者：很積極。

訪談者：然後不服輸。
受訪者：對。
訪談者：覺得是這兩個部分讓你印象很深刻嗎？還有其他的嗎？
受訪者：抗壓性。
訪談者：為什麼，是你覺得哪一點跟你很像呢？還是想要學那一特點呢？
受訪者：要學那一點。
訪談者：為什麼呢？
受訪者：我覺得我的抗壓性不夠。
訪談者：你有什麼經驗讓你覺得抗壓性不夠呢？例如上場比賽的時候。
受訪者：會緊張。
訪談者：你會緊張哦，是你自己的部分嗎。
受訪者：對呀。
訪談者：如果說今天你能進到你大學的目標校了，那在後面呢，你如果能打成棒或是職棒呢？你的選擇順序會是什麼？
受訪者：職棒（肯定）
訪談者：會選擇職棒，（或是）然後再打成棒，是嗎？所以你現在的想法是，第一個如果我能先打職棒，就先打成棒。你第一個想法是人，如果能先打職棒就先打
受訪者：對呀。
訪談者：如果不成功，再來打成棒。如果退休了呢。因為退休都已經（變得）不小了耶，你也有想到這麼後面的嗎
受訪者：還沒
訪談者：目前規劃先想到大學的階段？
受訪者：對啊。

3.您對訓練的想法，曾讓您在比賽時獲得何種回饋？

訪談者：你對於訓練的想法是什麼？每天都要做。不做都不行（的工作）。或是一定要做，因為他非常重要。
受訪者：讓自己變強。
訪談者：為什麼
受訪者：越練才會越強
訪談者：你喜歡訓練的比別人多嗎？
受訪者：喜歡。
訪談者：你會找你的同學一起訓練嗎。
受訪者：會
訪談者：你們還蠻習慣團體活動的對不對？你們會呼朋引伴互相練習，是從國中的時候就會這樣子，還是現在這個團隊習慣這樣子練習？
受訪者：現在。
訪談者：為什麼，國中的時候為什麼不一起練呢。
受訪者：沒有時間。
訪談者：國中的課業比較重嗎？
受訪者：沒有。
訪談者：或是下課就回家了。
受訪者：練比較多。

訪談者：真的。晚上練到幾點呢。
受訪者：早上上課，然後下午練球。
訪談者：你對訓練還有其他的想法嗎？現在比較重視訓練？對不對？
受訪者：對啊。
訪談者：所以跟國中比較的話，你比較喜歡什麼時候的方式。
受訪者：練完球休息時間比較多（的方式）。
訪談者：所以現在訓練的時間是比較適合你的嗎？
受訪者：對。
訪談者：為什麼要休息呀，你休息時間會做什麼啊。
受訪者：睡覺啊。
訪談者：你會看球賽嗎？
受訪者：不會。
訪談者：就單純休息而已。
受訪者：對呀。
訪談者：你有喜歡的球隊嗎。
受訪者：沒有。
訪談者：你沒有喜歡的球隊，但是你剛剛說你會看球賽呀。
受訪者：對啊。
訪談者：所以你是挑球員看，不是挑球隊看。
受訪者：對。

4.您會如何因應球隊的訓練內容呢？

訪談者：教練加強訓練你的下盤，你會怎麼去調整自己，是會去配合他？
受訪者：配合。
訪談者：是因為教練講的話就要聽。
受訪者：是啊。
訪談者：所以你會盡量配合，這是你的習慣喔。
受訪者：對啊。
訪談者：那你會跟教練討論嗎。
受訪者：有時候。
訪談者：你會以教練為主？
受訪者：以教練為主。
訪談者：所以都是聽教練的，現在依教練講的話，你覺得有幫助，還是沒有幫助？
受訪者：有。
訪談者：哪個部分呢。
受訪者：守備。
訪談者：是調整你嗎。哪個部分？
受訪者：就動作比較快。
訪談者：你本來是什麼樣的情形？
受訪者：腳啊。
訪談者：就起來沒有這麼快嗎？蹲捕的時候沒有辦法捕殺，動作比較慢一點？
受訪者：對呀。

訪談者：他教了你什麼技巧啊。

受訪者：踩小步一點。

訪談者：是起來直接投出去。你覺得這個是對你有幫助的。

受訪者：有。

訪談者：因為這樣的經驗，所以你會繼續聽教練的建議嗎，還是視情形去調整呢。

受訪者：聽教練的。

5.是什麼信念讓您不放棄棒球呢？

訪談者：這樣情形會是我覺得打棒球很好玩，還是我覺得打棒球是一種習慣了？

受訪者：習慣了。

訪談者：你是習慣了，那打棒球對你有什麼助益嗎？

受訪者：身體呀。

訪談者：身體有變強壯嗎。

受訪者：有啊。

訪談者：你說你是捕手。你們會因為守備位置不同，而有不一樣的訓練方式嗎？加強訓練的地方？

受訪者：有啊。

訪談者：教練都為加強訓練你什麼地方？蹲捕？

受訪者：下盤。

訪談者：然後阻殺呢。

受訪者：也會

訪談者：你自己覺得你有什麼地方不足的嗎？

受訪者：領導。

訪談者：除了你覺得棒球已經是一種習慣了，那還有其他的想法嗎？覺得他是你生活的重心嗎

受訪者：是

訪談者：你會想要繼續持續嗎。

受訪者：(點頭)

6.您接觸棒球後，教練對您有什麼影響？

訪談者：你國小有印象比較深刻的教練嗎。

受訪者：沒有。

訪談者：國中呢？

受訪者：柯良宗教練

訪談者：那你覺得他對你的影響是什麼呢？

受訪者：他一直鼓勵我。

訪談者：對你來說，他對你的幫助是技術比較多，還是態度啊？

受訪者：都很多

訪談者：技術跟態度都有幫助到你？你要不要講一件他有幫助你，印象比較深刻的東西

受訪者：打不好的時候，心情不好，他會跟我講一些東西。

訪談者：他會調適你的心情，你覺得有幫助到！

受訪者：有
訪談者：那你記不記得什麼方式，或是什麼時候最快調試好你的心情，一個小時、一天或兩天？
受訪者：下一場比賽
訪談者：隔天嗎？
受訪者：(點頭)
訪談者：那你現在呢還應用他教你的那些方式嗎。
受訪者：會啊。
訪談者：有延續到現在。
受訪者：嗯。
訪談者：現在高中的部分呢，你覺得有對你有幫助嗎，我們有三個教練呢。例如總教練或是投手教練？
受訪者：都有啊。
訪談者：哪一個對你來說印象比較深刻。
受訪者：陳教練
訪談者：他是教導技能比較讓你印象深刻，還是技能啊？或是觀念的方面？
受訪者：觀念。
訪談者：什麼觀念。
受訪者：打擊的
訪談者：要怎麼打？
受訪者：二壘有人的時候要打半邊，然後把它送過去。
訪談者：就是順勢把它推過去對不對，然後不要太急躁。你覺得這在球場上你有用到。
受訪者：有。
訪談者：因為這樣子的經驗，所以你會覺得教練對你的建議是受用的？還是你覺得還好我會考量我的情形，還是你會接受他？
受訪者：接受他。

7. 您接觸棒球後，家庭對您有什麼影響？

訪談者：您接觸棒球之後，家庭對你有什麼影響。像你講到你們家裡面，都是光看球賽，不是家裡特別有什麼人打棒球。
受訪者：對
訪談者：那家人對你有什麼影響。
受訪者：就支持我而已。
訪談者：他們會去看你比賽嗎。
受訪者：會呀。
訪談者：什麼時候啊？
受訪者：從打球到現在。
訪談者：一直有去看。你覺得他們有去看你比賽的時候會很緊張嗎。
受訪者：不會。
訪談者：你還是平常心，為什麼。
受訪者：習慣了。
訪談者：你會不會想要表現給他們看？還是都做我自己？
受訪者：就做好就好了。

訪談者：如果今天家人有來，你會比較專心在球場上還是在家人。
受訪者：球場。
訪談者：那你回家的時候，會跟家人討論嗎？討論今天打得好不好啊？
受訪者：他們會找討論。
訪談者：(是)他們會跟你討論，(而不是)你跟他們討論。那是誰跟你討論啊？
受訪者：媽媽
訪談者：會支持你嗎？跟爸爸比起來，媽媽比較會鼓勵你嗎？
受訪者：都會
訪談者：都差不多會鼓勵，只是媽媽會主動鼓勵你？
受訪者：對啊
訪談者：你跟你媽媽互動好嗎？
受訪者：好
訪談者：你會常跟媽媽講一些事嗎？
受訪者：還好
訪談者：那她跟姊姊比較親密？還是跟你？
受訪者：都差不多。

8. 您接觸棒球後，隊員對您有什麼影響？

訪談者：你覺得是他們對你來說什麼角色，像剛以家庭成員來講(比喻)的話。
受訪者：兄弟啊
訪談者：有些人會覺得隊員是競爭角色耶。
受訪者：不會啊。
訪談者：可能會競爭同一個位子耶。
受訪者：沒關係
訪談者：反正我很厲害，我不會輸你們的(嗎)？都沒問題？
受訪者：對
訪談者：你是(個性)很平和的。
受訪者：對
訪談者：有的球員是不管我跟你(在場外)有什麼樣的情緒，上場時就會積極地去表現，然後去得分。你會這樣的心態嗎？
受訪者：會啊
訪談者：那你會盡量跟他們培養默契嗎？
受訪者：會啊
訪談者：怎麼樣培養？
受訪者：練習(聽不懂內容)
訪談者：你會跟捕手練習嗎
受訪者：會啊
訪談者：你們是練習的伙伴？平常練習，搭配的時候會配合。所以你會盡量跟投手培養默契嗎？
受訪者：會啊
訪談者：如果以一般守備的位置，你會偏向投手還是一般的球員？
受訪者：投手
訪談者：所以比起一般球員，你跟投手的默契培養會比較深一點。

受訪者：(點頭)

9.請描述您受傷的經驗和因應方式。

訪談者：你有受傷比較嚴重的經驗嗎？

受訪者：手指斷掉啊。中指。

訪談者：哪裡？你這個斷掉有開刀嗎？(檢視手指，應該是閉鎖性骨折)你這個沒有開刀，是固定對不對？

受訪者：對啊

訪談者：什麼時候斷掉的啊？

受訪者：國一

訪談者：是什麼樣的情形？接球的時候折到？

受訪者：沒有，打籃球

訪談者：可是這樣你就沒辦法上場比賽了啊，那你那時候練球的情形是怎麼樣啊？

受訪者：只能幫忙。

訪談者：只能投球這樣子？

受訪者：不能投球啊。

訪談者：你只能當餵球員啊。

受訪者：對啊

訪談者：你這樣子的話，後來有特別保護你的中指嗎？或是肩膀受傷，或是腳受傷時，會特別保護它們嗎？

受訪者：不會

訪談者：為什麼啊？是(因為)受傷是常事，所以不會特別去保護它，去保護自己這樣子。

受訪者：不重要。肩膀比較重要。

訪談者：捕手的肩膀是重點。你會特別保護自己的肩膀？

受訪者：對啊

訪談者：你會怎麼去保護？

受訪者：復健

訪談者：怎麼復健？

受訪者：電療啊。

訪談者：你們是這邊的(設備)，還是去診所？

受訪者：都會

訪談者：為什麼你要特別保護你的肩膀？

受訪者：受過傷

訪談者：什麼樣傷啊？

受訪者：拉傷

訪談者：現在都還沒好嗎？

受訪者：好了

訪談者：那你現在呢？現在會覺得因為有舊傷，所以特別保護肩膀？

受訪者：就正常的

訪談者：你是右投右打？

受訪者：對

訪談者：所以你是保護右肩？

受訪者：對
訪談者：那你上場的時候，肩膀怪怪的，你會跟教練講嗎？就說肩膀怪怪的，然後就不上場嗎？
受訪者：不會。
訪談者：就忍住。那如果非常痛呢？
受訪者：會講啊。
訪談者：教練會怎麼說？下來？
受訪者：不會吧。就輕鬆看(待)
訪談者：為什麼要輕鬆看？覺得還能忍住？
受訪者：對啊。

10.練習或比賽感受到疼痛時，您會做什麼處置？

受訪者：休息
訪談者：練習時(感受到疼痛時)會休息.那比賽的時候呢？
受訪者：冰敷，比完賽冰敷。
訪談者：那比賽的當下呢？
受訪者：忍住
訪談者：你不會就下場？
受訪者：不會
訪談者：為什麼呢？
受訪者：想比賽啊。
訪談者：(是因為)不服輸的心？不可以輸？
受訪者：對啊
訪談者：或是想要把整場比賽比完
受訪者：對啊，想把比賽比完。
訪談者：你說下球賽之後會怎樣(處置)？
受訪者：冰敷
訪談者：然後呢？
受訪者：休息
訪談者：冰敷跟休息，所以你們通常都休息比較多？
受訪者：對啊
訪談者：就是睡覺這樣子
受訪者：嗯
訪談者：那你們壓力比較大的時候，會跟教練講嗎？
受訪者：不會
訪談者：不會跟教練講，自己忍受這樣子？
受訪者：跟同學聊天
訪談者：跟同學聊天，打哈哈這樣子。
受訪者：對
訪談者：那你們會跟教練講嗎？
受訪者：比較不會

11.您對於球賽壓力的因應對策為何？

訪談者：當您遇到球賽壓力的時候，通常是什麼情形啊？((例如)要上場了，

非常緊張？

受訪者：不會(肯定語氣)

訪談者：那什麼時候會覺得比較緊張？

受訪者：輸的時候

訪談者：比分差異比較大，或是球隊沒得分的時候？

受訪者：對啊。

訪談者：比分差距大時，你怎麼樣去因應啊？現在比分差距比較大了，但是剛好輪到你要上場了，你超級緊張，那你要怎麼辦啊？

受訪者：深呼吸

訪談者：然後呢？

受訪者：不要想，不要想分數

訪談者：深呼吸，(然後)放空嗎？

受訪者：不是，不是放空。

訪談者：(是)不想分數。

受訪者：對

訪談者：就是平常心上場，你覺得這樣子有效嗎？或者是你覺得你需要時間去調整它。你有辦法做到現在深呼吸後就就不想了，然後馬上上場？上場時的狀態就是跟平常一樣嗎？

受訪者：不是啊。

訪談者：你(是需要慢慢)調整。

受訪者：對

訪談者：你覺得這樣對你有用嗎？

受訪者：有用

訪談者：什麼樣的幫助呢？

受訪者：打比較好。

訪談者：喔!真的喔!例如？

受訪者：打安打。

訪談者：那還有呢？守備呢

受訪者：守備就還好

訪談者：守備是投手的事情，這樣子？

受訪者：不是啊。

訪談者：那還有其他的因應對策嗎？例如找其他的(方式)，譬如說前一天就睡飽一點啦，或是做一些其他的動作讓自己調適壓力。

受訪者：放鬆。

訪談者：什麼樣的放鬆？

受訪者：發呆

訪談者：比賽前是發呆？

受訪者：對啊

訪談者：你們比賽前熱身前就不要想太多？

受訪者：嗯

12.您在比賽表現不理想的當下，會如何因應？

訪談者：當你今天上場可能第 3 局有個失誤，或是比分差距非常的大，那你除了深呼吸之外，會怎麼去處理情緒，或是怎麼去處理這麼緊

張的情形。

受訪者：放開一點(語氣輕鬆)

訪談者：為什麼要放開一點啊？

受訪者：才打得出來啊

訪談者：你是說身體放開，怎麼放開啊？

受訪者：輕鬆一點

訪談者：你有什麼動作啊？

受訪者：就放輕鬆一點。(受訪者無法具體形容)

訪談者：可是腦子會一直想啊，就讓自己不要想？

受訪者：對

訪談者：你會自己腦子裡自我對話嗎？

受訪者：不會

訪談者：像我會自己在腦子裡跟自己對話，你不會在心裡就想我今天不會輸，然後要把情緒放掉？

受訪者：就盡量打就好了

訪談者：所以你在有壓力的時候，是放鬆你的身體，對不對？

受訪者：嗯

訪談者：教練會教你們解除壓力的方法嗎？

受訪者：還好(壓力調適及紓解方式)

13.當不理想的比賽後，您會如何因應。

受訪者：調整(很快就回答了)

訪談者：像你剛也有講到說會找同學聊天.然後呢？

受訪者：找同學一起練習

訪談者：為什麼要找同學一起練習？

受訪者：(打得)太爛了

訪談者：你找同學專門去練那個失誤的技巧嗎？

受訪者：對啊

訪談者：然後呢？

受訪者：練得比別人多啊.

訪談者：哦!再加強練習？

受訪者：對啊

訪談者：你會練得比平常多很多嗎？

受訪者：還好

訪談者：適度嗎？你自己稍微控制一下練習的次數還是強度嗎？

受訪者：強度

訪談者：你會增強還是控制？

受訪者：增強

訪談者：為什麼要增強啊？

受訪者：打不好啊

訪談者：那你會跟其他人討論嗎？怎樣去調整.

受訪者：會啊

訪談者：你都跟誰討論啊？教練？

受訪者：同學

訪談者：你現在還比較害羞，對不對？還不太敢找教練？
受訪者：還好
訪談者：你現在跟教練熟嗎
受訪者：熟啊
訪談者：可是你會找教練，請教練去調整一些沒有這麼順的地方嗎？
受訪者：會啊
訪談者：例如呢？
受訪者：打擊
訪談者：剛你講到的那個打擊的技巧嗎？
受訪者：還有動作啊
訪談者：如果以次數來比的話，你比較常找同學討論，真的比較，你跟同學討論之後覺得只能找教練了，你才會找他？
受訪者：對啊

14.您覺得您擁有哪種影響比賽表現的態度或人格特質。

訪談者：譬如說我不會緊張，或是像你剛有講到你的控制(能力)，上場的...
受訪者：抗壓性。
訪談者：你覺得呢？
受訪者：有信心啊，比較有信心。
訪談者：所以你想要增強抗壓性的部分囉。
受訪者：對啊
訪談者：你的自信是沒問題的，為什麼啊？有什麼(原因)讓你得自信是沒問題的？(是因為)訓練的幫助啊，或是平常教練的指導，或是我今天上場了，可是有教練會適度幫我和隊友 cover(掩護)，所以讓我在比賽時，不會覺得恐慌這樣子？
受訪者：對啊
訪談者：你知道你的角色是要安撫大家的耶！那你是先安撫自己，然後再去安撫隊員嗎？你要怎麼安撫隊員啊？怎麼安撫投手啊？
受訪者：(投手盡量)丟球讓他們打就好了，(反正)有守備啊。
訪談者：你們平常就有默契？
受訪者：嗯
訪談者：然後會稍微安撫他。所以以角色來說，你是哥哥？你會比較強勢？會嗎？
受訪者：還好
訪談者：如果他一直投不進去怎麼辦？
受訪者：就盡量丟給他們打
訪談者：你會盡量配合他(投手)？有沒有讓你抓狂的時候啊？
受訪者：有啊，國中
訪談者：可以講那次的經驗嗎？
受訪者：國中
訪談者：他真的球一直投不進去？那怎麼辦？請教練換投手嗎？
受訪者：沒有
訪談者：那你怎麼辦，支撐到 9 局結束？
受訪者：對啊

訪談者：真的支撐到 9 局結束!可是你沒有跟教練反應嗎？
受訪者：教練知道啊
訪談者：教練也知道，所以就讓他練習這樣子。
受訪者：嗯
訪談者：那你怎麼安撫你的球員啊？
受訪者：什麼我的球員？
訪談者：就是今天投手狀況不好，怎麼去跟其他球員講？
受訪者：守備多幫忙一點
訪談者：守備多幫忙一點。你反而是投手的狀況不好時，會請球員多多加強。
受訪者：幫忙投手
訪談者：那你自己呢？會不會覺得非常緊張？
受訪者：不會
訪談者：你情緒會波動嗎？就是這時候覺得很生氣嗎？
受訪者：有時候
訪談者：有時候會，所以你會覺得你的抗壓性是需要增強的，這時候反而讓你緊張，還是比分落差大的時候，讓你緊張啊？
受訪者：這個時候
訪談者：這個時候反而是壓力比較大？為什麼？
受訪者：會輸啊!
訪談者：可是你也要有其他球員可以那個....投手投不好沒關係，可是其他人可以盡量得分啊
受訪者：還是會緊張
訪談者：因為這是你們兩個需要盡量配合的時候？
受訪者：對
訪談者：所以今天如果投手狀況非常好的時候，你的情緒波動不會這麼大嗎？
受訪者：會
訪談者：如果說兩相比較的話，你會怎麼去調整自己的情緒？
受訪者：投手丟不好，就盡量去鼓勵他。
訪談者：所以你是盡量去安撫他，然後呢
受訪者：讓自己不要生氣啊
訪談者：這時候你會盡量控制自己嗎？
受訪者：對啊
訪談者：像投手的狀況不好，盡量去安撫他，控制自己？還是你會做什麼事情去幫助他的表現好一點嗎？或是自己上場的時候，盡量去爭取分數？
受訪者：爭取分數
訪談者：所以你反而是自己表現？
受訪者：沒有
訪談者：就(從)自己做起就對了，對不對？
受訪者：(點頭)

訪談對象：立得

1.請描述您接觸棒球的原因和年齡。

受訪者：年齡？

訪談者：嗯。

受訪者：小二

訪談者：是玩棒球？

受訪者：嘿，233。

訪談者：自己玩嗎？

受訪者：沒有，我自己從中班的時候，就開始有在接觸棒球。

訪談者：為什麼呢？

受訪者：就因為哥哥也有在打，他放假的時候也會回來陪我玩。那我們村莊也有...

訪談者：打棒球？是整個一起玩，這樣子喔？

受訪者：嘿(口語式回應)

訪談者：那你在國小的時候，就是棒球社團嗎？還是棒球隊？

受訪者：棒球隊，對，算是青(少)棒學校

訪談者：所以是小時候(開始)玩，國小是棒球隊，那國中呢？棒球班？

受訪者：對啊。

訪談者：你們現在是班？對不對？

受訪者：現在，現在是棒球隊啊。

訪談者：所以你國小、國中、高中都是打棒球耶。

受訪者：對啊，因為我是從哥哥就開始加入棒球隊之後，在家裡就一直碰棒球。

訪談者：你家裡面有幾個人啊？

受訪者：包括爸爸媽媽？親戚算嗎？

訪談者：你自己的兄弟姊妹。

受訪者：兩個，親的話是一個哥哥，一個妹妹。

訪談者：哦，有一個哥哥，一個妹妹。

受訪者：嘿。

訪談者：所以哥哥也是很完整的棒球資歷？

受訪者：對啊，我國小國中都跟哥哥一樣

訪談者：那你以後咧？

受訪者：以後...。拼看看比較好的學校。(積極)

訪談者：你自己目標呢？

受訪者：目標。文化或台體，或者是開南。

訪談者：那你自己的目標是文化、台體、開南，為什麼呢？你

受訪者：嗯...因為我的，我的好勝心比較強。

訪談者：所以你自己的目標是這幾校。這是你心目中的...

受訪者：嘿，前三名，棒球比較好的學校

訪談者：你是從小就好勝心就很強嗎？

受訪者：嘿啊，從國小。

訪談者：就國小的時候就有感覺，上場的時候，就覺得我不能輸？

受訪者：嘿，就不能輸，我一定要贏。

2. 請問您對訓練的想法和目標。

訪談者：你的想法可以分為前、中、後，因為你前面經歷過國小、國中，然後高中，你的想法跟目標都會不同。那你有沒有規劃到大學跟後面，或是更後面的階段呢？

受訪者：是...。有規劃，只是還沒有確定。

受訪者：大學嗎

受訪者：你說規劃大學？

訪談者：對，你大學是以棒球為主？

受訪者：嘿啊

訪談者：那之後呢？

受訪者：如果考不上這三間的話，那就先去考看看業餘城市隊。就那些爆米花聯盟。

訪談者：現在的城市隊反而比較風靡。對不對？

受訪者：對

訪談者：也不是說比較風靡，他的穩定性，反而比較吸引人，對不對？

受訪者：穩定性，嘿。

訪談者：你自己喜歡的隊伍是哪一隊啊？

受訪者：隊伍喔？

訪談者：自己喜歡的，例如崇越啊，綺麗珊瑚啦，今年不是還有講到澳洲，年底可能加到職棒第五隊。

受訪者：澳洲...

訪談者：你對這種動態有去關注嗎？

受訪者：沒有耶。

訪談者：所以比起成棒，你會比較想考城市隊？所以你自己會找打球的嗎？

受訪者：嘿，就先看可不可以賺錢。因為家裡經濟狀況不是很好。

訪談者：所以你是以經濟狀況為考量。如果 OK，是考慮職棒，如果...

受訪者：如果三間大學可以考得進去的話，先進去。因為家裡的經濟是該有的都有，不是說到...

訪談者：如果你像陳子豪一樣，高中畢業就有人找你去打職棒的話，你會去嗎？

受訪者：應該是會，因為我爸媽也是...。就從國小五年級就本來沒有要打球，我爸就叫我打，所以就一直打。

訪談者：爸爸鼓勵你比較多，還是媽媽？

受訪者：媽媽。

訪談者：他是怎樣鼓勵你呀？

受訪者：他都會安慰我，然後講一些比較好聽的話。

訪談者：那你覺得媽媽鼓勵之後，覺得比較有信心嗎？

受訪者：就想為家人付出，因為聽媽媽這樣講。

訪談者：那爸爸勒？

受訪者：他就是，比媽媽嚴格很多，就很嚴格。

訪談者：所以媽媽的，就是，兩個人對你的態度是不太一樣的，對不對？

受訪者：嗯。

訪談者：媽媽比較像支柱，爸爸的話比較像激勵。

受訪者：嗯。爸爸是比較高中以後，越來越像媽媽一樣。就慢慢的去鼓勵

我們。

訪談者：爸爸是高中之後比較鼓勵耶。所以爸爸小時候比較會逼你們。？

受訪者：不是，也不算是逼我們？

訪談者：就是她會比較希望你們把這個（棒球），變成一個...你能夠

受訪者：賺錢的工作。

訪談者：是擁有一個技能就對了。

受訪者：嘿

訪談者：你覺得他是有看到你的能力夠，所以想要讓你變成一個技能嗎？

受訪者：就，應該是吧，因為國小畢業，算是蠻多，學校都邀請我。

訪談者：你會有許多學校去找你嗎？或是有許多教練去找你？

受訪者：會

訪談者：你從什麼時候開始啊？國小、國中、高中？

受訪者：從...國小應該就有。就兩三間會開始進來

訪談者：那你為什麼會選擇東高啊？

受訪者：高中喔？

訪談者：對啊，因為我記得高雄也是有很多還不錯的學校耶。

受訪者：嘿啊

訪談者：台南也很多耶。

受訪者：台南那個是我比較不喜歡。

訪談者：你是比較喜歡校風，還是團隊精神。

受訪者：我是以...怎麼說，呃。就是以...我跟我哥的看法都一樣，哪裡機會比較多，就去哪裡。因為這樣比較容易表現

訪談者：你這樣是不是變得說，所以你接觸(看到哥哥)的經驗也比較多，然後就來這裡。

受訪者：我們會想說舞台愈多，就會讓人家看到的機會也比較多。

訪談者：你反而很積極想要讓球探看到，對不對？

受訪者：嘿。要不然去名校的話，搞不好下不了場。

訪談者：你反而比較想要下場打球耶。

受訪者：嘿。

訪談者：你很積極爭取上場打球的機會對不對？你是內外野喔。

受訪者：嘿

訪談者：你的守備或打擊，你對哪個部分比較有信心啊？

受訪者：其實都蠻有信心的

訪談者：都很有信心。

受訪者：嘿

訪談者：如果你繼續以棒球為目標，可能城市隊也有機會，職棒也有機會。你會先選哪一個？因為城市隊和職棒會不一樣，對不對？

受訪者：嘿

訪談者：你自己呢？

受訪者：應該先去職棒吧。

訪談者：以職棒為主。

受訪者：嘿。

訪談者：如果...。其實有很多人打職棒，可能只有打三年。

受訪者：嘿，然後就被降下來。

訪談者：對，那你自己覺得呢？如果是這樣的情形呢？
受訪者：就會去城市隊。
訪談者：就是怎樣都要打球。
受訪者：畢竟假如考上台電的話，你打完球，還可以在那邊工作。工作久了，搞不好還有終身俸(打球的現實考量)
訪談者：也是因為比較穩定嗎？
受訪者：嘿
訪談者：所以你覺得你已經看到很後面的目標了嗎？就是我不管中間會轉換很多跑道，但其實我的目標是要穩定？
受訪者：差不多吧。
訪談者：可是職棒能打，就盡量打
受訪者：能打多久，就盡量打多久。
訪談者：所以職棒是最大的目標。
受訪者：嘿
訪談者：那如果今天真的讓你去打職棒，打職棒之後，退休了，你會想要做什麼？
受訪者：退休了？
受訪者：可能球探或教球吧。
訪談者：你自己是比較想要教球的嗎？
受訪者：嘿。

3.您對訓練的想法，曾讓您在比賽時獲得何種回饋？

訪談者：例如今天的訓練對你來說好的，或是你覺得這個部分需要修正或調整，這個部分你會做什麼樣的對應啊？
受訪者：先問教練。(回答得很快速)，說動作哪裡有錯誤，或是說該怎麼去打球。
訪談者：你會覺得教練對你來說是很大的支助嗎？
受訪者：會啊
訪談者：所以你一開始會想要先問教練，還是先問同學？
受訪者：先問同學。先問學長。
訪談者：為什麼先問學長？
受訪者：因為學長在這裡待得比我久，然後適應木棒也是比我久。
訪談者：所以你其實問教練或同學、學長這樣子。那你覺得跟他們討論後有什麼回饋呢？例如今天可能學長跟我講了這一點，我覺得非常好耶，然後在比賽的時候有用到，你有種經驗嗎？
受訪者：比較少，我都是比賽中，教練提醒我怎麼樣，然後打得比較好。
訪談者：反而是教練臨場的提醒，才會讓你注意到。
受訪者：嘿
訪談者：你在球隊裡面，打得好還是不好？你自己覺得上、中、下，你是哪個程度？
受訪者：中吧，中上。
訪談者：為什麼？
受訪者：因為才接近半年的木棒啊。
訪談者：你們現在是練木棒喔？

受訪者：嘿啊，爸爸也是跟我講說高一打不好沒關係，因為還有兩年可以調整。重要是高三的時候。

訪談者：所以你覺得你還在調整的階段？因為才一個學期嘛。

受訪者：差不多。

訪談者：你覺得調整得如何呢？

受訪者：還不錯

訪談者：哪一個部分是你比較適應的啊？

受訪者：什麼意思？

訪談者：就是例如說這邊環境很好，教練很好，同學很好，或是上課的時候，你覺得很好玩，哪個部分你比較適應啊？

受訪者：嗯...同學吧。

訪談者：哦，同學喔，為什麼？

受訪者：因為跟同學相處都很好

訪談者：是跟家人一樣嗎？咦，等一下，可是你同學有兩種啊，一個是棒球隊的同學，一個是你們同班的同學。

受訪者：棒球隊的。

訪談者：因為住一起的關係？

受訪者：嘿

訪談者：你們會打打鬧鬧的嗎？

受訪者：就會開玩笑。

訪談者：會一起玩？

受訪者：或是一起，假如今天要自主訓練的話，會一起揪。

訪談者：你大概有幾個比較合得來的同學啊？

受訪者：同學應該蠻多個，學長也蠻多個。

訪談者：所以你們是一團人都會這樣帶。你們會有人落單嗎？比較少？

受訪者：會吧，有些人幾乎每個禮拜才回家，像我是放三天以上才會回家。

訪談者：你怎麼回家啊？坐火車？

受訪者：坐高鐵到高雄，再坐公車回去。

訪談者：那這樣要多久啊？

受訪者：快的話要兩個小時半。

訪談者：對喔，你到牡丹裡面很遠喔，對不對？

受訪者：沒有，爸爸出來接。

訪談者：因為到高雄是不是 30 分鐘還是 40 分鐘？

受訪者：坐高鐵 30 分鐘。

訪談者：啊你再坐進去要一個小時。

受訪者：對，坐墾丁快車的話，要一個小時半。

訪談者：好久喔。那你怎麼打發時間啊？睡覺？

受訪者：睡覺吧，玩手機啊。可是哥哥可能就比較累，因為哥哥是

訪談者：讀大學

受訪者：騎摩托車，嘿啊，四個小時騎到家

訪談者：騎回家!!(驚訝)

受訪者：嘿啊，他這次過年時候騎回家。

訪談者：自己騎回家!好遠喔。那你也會想要跟他一樣嗎？以後就變成你們雙載。耶。哥哥幾年級啦？

受訪者：大二。
訪談者：那你們銜接不太到，哥哥有想要繼續讀研究所嗎？
受訪者：哥哥可能會往大陸發展。
訪談者：有球探找他，或是他想要去？
受訪者：爸爸建議他啦。因為現在很多的棒球選手都說三、五年後，大陸會比我們要強。
訪談者：現在大陸不好嗎？
受訪者：還沒有說到很好，因為他們薪水比我們高。然後人又很多。
訪談者：他們的薪資是這裡的 3 到 5 倍。
受訪者：差不多。像我國小的一個教練，現在在一個大陸工作，他一個月薪水是十幾萬台幣。
訪談者：所以如果可以的話，你也會想要像這樣子當教練嗎？還是想要打球？
受訪者：沒有，就比較想要打球。
訪談者：打球比較快樂？
受訪者：嘿。
訪談者：所以對你來講。像林威助講說棒球就是他的人生了。你打球的資歷，快比他久了耶。他好像打十八年多，如果你大學打完的話，都快比他久啦，棒球對你來說是什麼呢？
受訪者：算是一個習慣的東西吧。
訪談者：已經習慣了？
受訪者：像這次放假，在家裡面假如沒有動的話，也會跟哥哥一起丟球
訪談者：所以棒球對你來說就是生活了。
受訪者：嘿嘿嘿。
訪談者：你不會想說，我已經退休了，我就不打棒球了？
受訪者：不會

4.您會如何因應球隊的訓練內容呢？

訪談者：例如說今天可能減少你某一個訓練項目，或增加某一個訓練項目，你會思考怎麼去調整自己？
受訪者：沒有，教練沒有跟我講，說是我自己去問教練說我的動作有沒有怎麼樣，如果有問題的話，也是會就一兩個同學，自己去自主訓練。
訪談者：你剛來一個學期，對不對？
受訪者：嗯
訪談者：教練有常來找你講話嗎？
受訪者：蠻常的。
訪談者：他會跟你講什麼啊？
受訪者：就.....剛進來的時候，比第一個比賽時，教練跟我說國中跟高中的實力差很多，然後他會教我木棒怎麼打。
訪談者：他在調整你的心態？
受訪者：嘿
訪談者：那你自己的感覺是什麼？
受訪者：就可以去信任(他)這樣。

訪談者：所以你覺得他給你的...。你的反應是喜歡這個教練的？

受訪者：嘿

訪談者：是你自己感受到這個學校是你喜歡的這樣子？

受訪者：(點頭)

訪談者：那跟你的隊員呢？

受訪者：隊員喔

訪談者：你會怎麼樣跟，就是例如說你剛有講到，你會跟他們討論，然後做自主訓練。

受訪者：有，假如那時候教練放假，會叫一個人幫忙錄影，然後會看那個動作，哪裡有缺點。

訪談者：你這樣比起來的話，你跟你的隊員是怎麼樣的角色啊？有些人覺得他是我的競爭角色，有些人會他是我的支柱，那你覺得咧？

受訪者：應該是支柱吧。因為我原本把另外一個同學看成競爭對手，然後現在就不會這麼想了。畢竟都是同學，都在同一個球隊，就要互相。

訪談者：所以以你的心態來講，剛開始是把他當成對手，但是現在把他當成夥伴的時候，除了情緒之外，前後會有什麼不同嗎？例如說當成隊友的時候，你會比較積極？

訪談者：那你有看到他什麼優點嗎？像我討厭一個人的時候，我都只有看到他的缺點，但我跟他同一個視野的時候，反而看到不一樣的地方，你有覺得看到什麼不一樣的地方，或是你特別注意到的地方？

受訪者：就是他，像我打不好的話，就會心情不好。可是他一樣是心情好，就是心態關係。

訪談者：真的哦，他的情緒起伏沒有那麼大？

受訪者：沒有那麼大。

訪談者：那你自己覺得呢？因為看到別人，你會投射到自己身上，你覺得這點是你自己喜歡的。

受訪者：要去學習吧。

訪談者：那你有去調整嗎？

受訪者：有(稍微想一下)

訪談者：有哦，怎麼調整啊？

受訪者：就是教練有跟我講過十個打席，三個打席打三個安打就不錯了。七個打席，沒有打安打，因為沒有人會去看七個打席的失敗，會看三個打席安打的地方，就變得不會去想打不好的時候了。(MT)

訪談者：所以你的調整算很多，對不對？

受訪者：嘿。

訪談者：教練現在跟你講，你做了調整之後，覺得對你有什麼樣回饋？好的，或是不好的？或是你覺得還可以再調整什麼地方？

受訪者：心情吧。以前打不好就整個心情都很差

訪談者：嗯

受訪者：啊最近打不好，也是沒什麼，就再練就好了。

訪談者：嗯嗯嗯，你大概調整是多久啊？，大概一個小時，或是有的人大概兩三天

受訪者：調整心情，差不多一個小時吧。打不好就思考一下，然後就跟同

學聊天

訪談者：(然後就)把它放掉了。

受訪者：嘿，就先去問學長吧，為什麼會這樣，為什麼會這樣。

訪談者：嗯嗯嗯。

受訪者：然後討論完後，就去找同學，嘻嘻哈哈。(放鬆心情了。)

訪談者：所以你反而一年級就抓到那個技巧了，你覺得這樣子好嗎？

受訪者：可以啊

訪談者：你大概抓到多久了啊？

受訪者：一、兩個月

訪談者：那等於說去年底，今年初你才抓到。那你算調整得蠻快的，一個學期耶。

受訪者：差不多

訪談者：你覺得這樣算快嗎？還是覺得我還可以更快調整好？

受訪者：應該算快，因為自從教練說我的心情起伏不能那麼大，要不(然)會影響到其他同學。

訪談者：以你來講的話，你現在比較常打(應該是守)外野還是內野啊？

受訪者：這學期是外野，因為學長，外野比較少。不然國中沒有在守外野的。國中都內野比較多。

訪談者：所以你跑得快？

受訪者：算很快吧。自己覺得

訪談者：你應該是跑很快吧，不然教練幹嘛叫你(守外野)，你自己會想要調整你的心態嗎？

受訪者：會

訪談者：會想要快點調整出來嗎？就是趕快把心態調整好？

受訪者：就是不要去影響到他們吧

訪談者：那現在咧？你有做什麼對應？去調整自己？情緒的控制？

受訪者：應該是打不好就憋在心裡就好，不要擺臉(色)出來。

訪談者：那你會比較積極嗎？

受訪者：會吧，因為去年年底，才被罵一次過。

訪談者：罵什麼？

受訪者：都什麼事情都慢慢的。

訪談者：喔喔，就叫你要步調要快一點。

受訪者：就那次之後，教練才跟我講(心態要調整)

5.是什麼信念讓您不放棄棒球呢？

受訪者：家人的支持吧。

訪談者：家人支持。

受訪者：嗯

訪談者：為什麼家人的支持很重要啊？

受訪者：畢竟從小到大，我棒球要用的東西，(例如)球褲、手套都是他們支助的，以後看是不是就可以彌補回去。

訪談者：那你從棒球上面有得到什麼，讓你不放棄它嗎？有些人是得到了。。例如說有些人很會比賽，去得到了獎學金；或者說有人是得到了成就感;又或者說有人覺得它就是一種快樂，沒有原因。或

是我覺得它非常地適合我。你覺得依你的情形是怎麼樣的呢？

受訪者：獎學金也是一個

訪談者：誘因？

受訪者：蠻鼓勵我的。

訪談者：像你有得到獎學金嗎？

受訪者：有去申請，因為國三的時候，有出國。爸爸就拿那個國手證照去申請那些獎學金

訪談者：你出國那次是去哪裡打球啊？

受訪者：日本

訪談者：打什麼球啊？

受訪者：打亞洲盃。

訪談者：你們那次成績如何啊？

受訪者：第二名

訪談者：你們冠軍賽是跟誰對打啊？

受訪者：跟日本。

訪談者：你們跟日本隊比賽的時候，你有去觀察他們的球員嗎？

受訪者：有啊

訪談者：你有注意到什麼點嗎？跟我們台灣球員不一樣的地方？

受訪者：積極吧，跟拼勁。(回答得很快，之前就有思考過這個問題??)

訪談者：然後呢？

受訪者：他們就是不會怕，像我們比賽前就會說他們很強很強之類的。

訪談者：然後還有什麼？他們的態度很好？

受訪者：嘿啊。

訪談者：繼續。

受訪者：差不多就這樣吧。

訪談者：那跟他們比較起來，我們台灣的球員呢？

受訪者：比較散漫。

訪談者：然後呢？

受訪者：就是練習的時候，都是隨隨便便的。

訪談者：嗯，反而積極度不夠耶，對不對？

受訪者：對。

訪談者：那你那次看了，給你最深的印象是什麼？積極啊，不害怕啊，態度啊？

受訪者：態度吧。

訪談者：你覺得態度是重要的，

受訪者：所以你反而對他們印象很深？

訪談者：嘿。

6.您接觸棒球後，教練對您有什麼影響？

受訪者：對我喔？

訪談者：嗯，技術，或是心態，或者是態度，或者是生活方面。

受訪者：都有吧

訪談者：都有喔，那講一個讓你印象深刻的。

受訪者：技術

訪談者：為什麼？
受訪者：因為就是比較好勝，然後想說技術要比人家好。
訪談者：然後？他是做了什麼事，讓你覺得比較好，比較印象深刻。你覺得什麼部分有提升你。是他的經驗嗎？還是他的教法？
受訪者：教法
訪談者：是教法很適合你？
受訪者：(點頭)
訪談者：所以你覺得你現在對教練的信任感高嗎？
受訪者：嗯，高
訪談者：這麼滿。那教練教你的態度呢？印象比較高的。
受訪者：他。。應該就比較有耐性吧。
訪談者：你覺得他有耐性。
受訪者：嘿啊。
訪談者：他不會...。
受訪者：不會做錯一個動作罵。會慢慢跟你講。
訪談者：那教練教法，有什麼時候會影響到你打球的表現呢？
受訪者：會影響到...
訪談者：對啊，例如說，以目前的經驗來講他教你什麼，讓你覺得非常受用？
受訪者：打擊吧。
訪談者：咦，是總教練教你的哦？
受訪者：嘿，因為我們野手都是總教練教我們的
訪談者：嗯
受訪者：所以我對他的信任感很高
訪談者：他教你打擊的什麼技巧啊？
受訪者：一些動作，他自己學到的。。
訪談者：他的經驗
受訪者：嘿
訪談者：他是不是也是每個人都會稍微調整啊？
受訪者：應該是，我也有問過他，他也說他信任過我。信任我。(自己修正口誤)
訪談者：哦!
受訪者：我問他說，為什麼高一我就打第一棒，然後他就說因為他信任我。
訪談者：你自己有去問過他嗎？
受訪者：有
訪談者：所以你是剛來這邊就打第一棒，然後趕快上壘，然後你就是第一分。
受訪者：嘿。
訪談者：然後回來的第一分，你自己覺得呢!有沒有讓你比較有自信心啊？
受訪者：有啊。
訪談者：是教練的態度呢？還是你覺得有被托負了重大責任呢？
受訪者：對我的肯定吧，讓我蠻有信心的。

7. 您接觸棒球後，家庭對您有什麼影響？

訪談者：以你來講的話，是從小就開始了。嗯，那你自己想一下，家裡對你打棒球的影響，有時候可能是好，有時候可能是不好。以你來說的話？

受訪者：一直都是支持的。

訪談者：嗯嗯。

受訪者：然後打球對我們家的經濟也蠻好的。因為有些學校有原住民補助，有些學校就是公費。(就學的安心感)

訪談者：所以對你來講就是可以學到東西，又可以讓家裡得到幫助。

受訪者：嘿

訪談者：所以比起一般的就學來說，這條件是比較好的？

受訪者：嘿

訪談者：所以你就覺得有後援嗎？

受訪者：有(語氣變柔和)

訪談者：那爸媽的支援呢？

受訪者：也都很多

8. 您接觸棒球後，隊員對您有什麼影響？

受訪者：競爭吧。

訪談者：然後呢？

受訪者：一定要拼先發，要穩定吧。

訪談者：你想要爭取先發。

受訪者：嗯。

訪談者：你最想要哪個位置啊？

受訪者：最想要...

訪談者：嗯

受訪者：可能就...。

訪談者：DH?

受訪者：沒有吧。二壘、游擊、跟中外野。

訪談者：你自己喜歡的球員是哪一個啊？

受訪者：自己喜歡的喔？內野手...。

訪談者：嗯

受訪者：台灣的哦？

訪談者：都可以啊。

受訪者：可能就是今弓健太吧。

訪談者：今弓健太...為什麼？(洋聯游擊手金手套 2014-2017)

受訪者：因為他守備很好。

訪談者：喜歡他的守備，所以你的目標反而是守備？

受訪者：嗯，因為東高是比較注重守備。

訪談者：所以你認為守備很重要。那除了守備之外，你會加強你的打擊嗎？

受訪者：還是會，比較加強的是力量吧。

訪談者：為什麼？

受訪者：因為身材沒有很好，長不高。

訪談者：長不高。那你自己有什麼經驗呢？

受訪者：就先練好身材。

訪談者：哦，所以你自己已經有在練了。
受訪者：嘿，
訪談者：你自己要修正自己？
受訪者：有
訪談者：就他們的外觀(身材)就知道說他們是真的有在加強的。所以你看了其他人，會想要修正自己嗎？
受訪者：反而自己就是力量要增加。
訪談者：你現在意識到是要增加自己的力量。
受訪者：嘿，打擊應該就沒有那麼重要了，因為身材不好。身材不好，就不可能說要硬打全壘打。

9.請描述您受傷的經驗和因應方式。

訪談者：你到目前為止，受過最嚴重的傷是什麼啊？
受訪者：最重的傷...。
訪談者：或是你自己曾經受過的傷，大大小小的。
受訪者：大大小小的。
訪談者：或舊傷？
受訪者：腳踝吧。韌帶拉傷。
訪談者：哦，真的喔。那傷多久啊？
受訪者：十月到現在。
訪談者：還沒好。
受訪者：是有好，可是還是會痛。
訪談者：你會按摩嗎？
受訪者：不會。
訪談者：你會冰敷嗎？
受訪者：也不會
訪談者：所以你說這是十月到現在喔？都還沒有好？
受訪者：嘿啊
訪談者：所以你現在會比較保護腳嗎？
受訪者：會啊
訪談者：你會想要讓它好好地復原，不要成為一個比較長久傷害嗎？
受訪者：會啊
訪談者：那你會怎麼樣保護它啊？
受訪者：就戴腳踝吧。護腕。

10.練習或比賽感受到疼痛時，您會做什麼處置？

訪談者：因為像你現在腳踝的話，比賽時候，你會特別去注意到它嗎？
受訪者：會啊
訪談者：那你怎麼樣去保護它啊？
受訪者：就忍住吧，棒球就講究速度啊，去追球不可能慢慢跑
訪談者：所以上場時就忍住就對了。
受訪者：可是像我的腳也是有一次，也是受傷了，比賽的時候就突然扭到，就跟教練說我的腳扭到過。就直接跟教練講。
訪談者：他會保護你嗎？

受訪者：會，他會讓我下來，先去冰敷
訪談者：像你下場之後，會只有做冰敷，還是有做其他的保護措施？
受訪者：就冰敷吧
訪談者：那你會去做拉筋的動作嗎？
受訪者：腳踝應該是不用吧，因為拉就痛。
訪談者：所以其實你是比較適合冰敷的。
受訪者：嗯

11.您對於球賽壓力的因應對策為何？

訪談者：當你遇到壓力的時候，你的想法是什麼？你怎麼去處理你的壓力呢？
受訪者：深呼吸吧。
訪談者：然後呢？你覺得有用嗎？
受訪者：多多少少，應該會有用。
訪談者：為什麼？
受訪者：就放鬆，然後頭腦放空。不要想說當英雄啊，打不好就怎樣怎樣。

12.您在比賽表現不理想的當下，會如何因應？

受訪者：表現不理想？
訪談者：嗯，你的情緒會是什麼？回想一下最近比賽不是很理想的時候。
受訪者：應該是積極的問題吧。
訪談者：第一局的問題？
受訪者：積極啦
訪談者：什麼？
受訪者：就變得比較懶散。
訪談者：哦!真的嗎？
受訪者：就打不好，就沒有心，就沒有心去比賽。
訪談者：所以就你在比賽當中，就會有點洩氣喔？
受訪者：差不多。教練有時候會來提醒，過去就過去了，過去就成為歷史了，啊就會比較好一點。
訪談者：例如說你在表現當下是不積極，你是有教練去提醒你，那你會馬上提起精神來？
受訪者：嗯，如果沒有教練的提醒的話，情緒會一直持續嗎？
受訪者：有時候會去想說，就以前學過的東西，就把它做出來，因為教練說有做到東西就好，打不好沒關係。
訪談者：有確實就好。
受訪者：嗯
訪談者：你覺得教練講的有確實就好，對你有幫助啊？
受訪者：對我，成長吧!動作做好，不一定會打得很好，有可能動作做得很好，可是球就是打不到。
訪談者：因為球就是圓的，對不對？
受訪者：嘿啊
訪談者：例如說我今天認為表現得很好，可是比賽成績沒有很理想的時候，你會很介意嗎？

受訪者：國中的時候會。

訪談者：那現在呢？

受訪者：現在，我自己想啦，我是還沒有資格講話。

訪談者：你自己認為還沒...

受訪者：因為現在才高一，國三是隊長，隊長當然會有...。回去了，如果他們

還在玩的話，我可能就會去責備他，罵他說比賽都輸了，還在玩。(角色不同，心態的不同，責任感不同)

訪談者：所以你那時候的角色是前輩的角色，但是你現在後輩，你在學習？

受訪者：還在學。

訪談者：跟大家學。

受訪者：嗯

訪談者：所以其實你才剛高一，所以你很多還在摸索？

受訪者：嗯

訪談者：我看到一個研究，他是說為什麼人要從事運動，最大的原因是樂趣，對你來說樂趣跟責任，這兩個來比的話，哪一個百分比比較多？

受訪者：責任吧。

訪談者：這樣的話，百分比是多少啊？樂趣如果是一到十分。你幫它打分數。

受訪者：三、四分吧。

訪談者：一到十分，你打三、四分。那如果責任呢？

受訪者：責任喔，七到八分吧。

訪談者：所以你現在會覺得自己是有責任感的人？要負擔起責任的人？

受訪者：因為打第一棒，就是要責任。

訪談者：那是不是要常常把自己的思緒抓回來啊？放空，然後就要抓回來？

受訪者：對，有的時候。

訪談者：例如說我已經學這麼久了，所以也該是時候要承擔一些責任了，你會這樣想嗎？

受訪者：不會，我是覺得比別人差的話，會自己罵自己吧。覺得自己學那麼多，還那麼爛。

訪談者：像你跟一般的同學比起來的話，你覺得比他們久，所以你會覺得你要學得比他們多？

受訪者：應該比他們多

訪談者：比較起來？

受訪者：嘿。

13.當不理想的比賽後，您會如何因應。

訪談者：就是比賽有當下的壓力嘛，當下的你可能是深呼吸或放空。可是比賽後呢？

受訪者：就看要去哪裡玩吧。

訪談者：像剛剛有問過，當不理想的比賽過後，你會怎麼去因應。有講到，你可能跟朋友去玩，那這可能是心情的放鬆。你還會做其他的調整嗎？

受訪者：也會啊。
訪談者：例如也是自主訓練吧。？
受訪者：一樣就是拍影片給教練看。
訪談者：哦，也是拍影片給教練看。你會找很多位教練看嗎？
受訪者：不會。
訪談者：為什麼啊？
受訪者：就這個教練就適合自己的話，就問他事情。
訪談者：嗯嗯，所以你拍影片的時候，教練會幫你調整動作，你覺得這個對你幫助很大？
受訪者：很大。
訪談者：你覺得拍影片，記錄你的動作，算是比重比較重嗎？很重要嗎？
受訪者：蠻重要的。因為可以拿以前跟現在來比賽，看有沒有進步。
訪談者：然後呢？
受訪者：如果拍影片記錄到不好的動作，就試著去把它改掉。
訪談者：你會比較積極一點，去把它改掉？
受訪者：嘿
訪談者：你會去翻很舊的影片出來看嗎？
受訪者：沒有。
訪談者：還是翻很近期的影片出來看？
受訪者：嗯。
訪談者：你覺得你都有做到嗎？還是盡量做到。
受訪者：可以做到就盡量做到。

14.您覺得您擁有哪種影響比賽表現的態度或人格特質。

訪談者：以你現在來講的話，有什麼樣的人格特質，可以讓你比賽表現有突出，或是需要調整的地方呢？
受訪者：就是也是會無厘頭的叫，讓氣氛比較好一點。
訪談者：那你會想要鼓勵大家的士氣嗎？你這樣叫是鼓勵大家嗎？
受訪者：嘿，就是投手投得好的話，就一直在那邊叫，像其他人看到也會一起叫。
訪談者：你們這個算是習慣，對不對？
受訪者：嘿
訪談者：你覺得當你喊的時候心情怎麼樣？或是情緒怎麼樣？
受訪者：開心的。
訪談者：那你緊張的時候，也會嗎？
受訪者：緊張就不會，比較專注。
訪談者：那個時候，反而是專注，為什麼
受訪者：因為在緊張的狀態下，可能就比較認真，如果打不好，就會很專注，如果打得好，心情就會放開了。
訪談者：像去年職棒在冠亞軍比賽的時候，中信有一場比賽是對上 LAMIGO，你知道王鴻程嘛？
受訪者：知道
訪談者：王鴻程嘛，我記得他應該是第一次上場，然後他那時候好像是...。
受訪者：三振。

訪談者：對，你覺得你的心情也是那一種嗎？
受訪者：就打安打的時候。
訪談者：因為我覺得他的壓力其實蠻大的，對不對？
受訪者：嗯
訪談者：所以你有時候也會有這種情形嗎？
受訪者：國中有經歷過。
訪談者：是什麼樣的經驗啊？
受訪者：就是安打，剛好輸兩分吧。然後就剛好打一個追平的全壘打，然後延長賽又輸了，然後又打一個再見全壘打。然後心情就放開了
訪談者：所以其實你揮出去的時候，心情是整個放掉的
受訪者：嘿
訪談者：就在你打出再見安打的時候，你的情緒是很緊繃的嗎？
受訪者：也是很緊繃
訪談者：那你怎麼去處理那時候的情緒啊？你怎麼跟自己講話啊？
受訪者：就打到球就好了。
訪談者：就有打到球就好了。
受訪者：有打到就好了。
訪談者：那你會想很多事情嗎？
受訪者：就只要打到球就好了。
訪談者：為什麼？
受訪者：因為有打到球才有...
訪談者：才會得一分？
受訪者：因為有打到球才有可能有失誤。不然就沒有可能。
訪談者：所以那時候，你反而不會想要轟出去要...
受訪者：沒有，就只有想碰到球就好。
訪談者：所以那次的經驗是很深刻的？
受訪者：嗯
訪談者：所以那時候，你反而不會緊張？
受訪者：我不會
訪談者：那你在前面那一支呢？前面那個打到追平分的時候，那一支全壘打呢？你的情緒是什麼？
受訪者：也是很開心。
訪談者：上場打的時候呢？
受訪者：上場打。上場打的時候，那就比較大的壓力，因為已經兩人出局了。然後就剛好輪到我打。也是想說碰到球就好。只是第二次碰到再見安打的時候是，跟自己講說不要想前一次打擊，這樣子。因為你愈想要打全壘打，可能會愈打不好。
訪談者：所以打追平分的時候，情緒比較緊繃。然後後面比較輕鬆？
受訪者：嗯
訪談者：你覺得為什麼會這樣？賽局考量？
受訪者：心情吧。就前面已經打得還不錯，心情就會比較好。
訪談者：所以你會覺得說前面追平分，已經表現得很好了？
受訪者：對啊。
訪談者：所以心情就放鬆下來了？

受訪者：差不多。
訪談者：可是那時候如果沒有打追平分呢？會超緊張的？
受訪者：嘿。
訪談者：你會怎麼調整自己啊？
受訪者：也是碰到球就好。
訪談者：跟自己對話嗎？
受訪者：嘿啊，像追平分也是教練臨場跟我講怎樣怎樣，才會打那支全壘打。
訪談者：那你覺得教練跟你講那些話的時候，你的心情怎麼樣？還是很緊張？
受訪者：很緊張。
訪談者：還是覺得說我就照教練說的就好了？
受訪者：變得比較緊張。因為重點是那時候我是隊長，責任還是在我。
訪談者：可是你怎麼去克服你的壓力啊？
受訪者：不要想吧。
訪談者：也是不要想？
受訪者：耶，喜歡的球就打。
訪談者：哦！喜歡的球就打？所以那時候反而那時候你會挑球種耶。可是你怎麼挑球種啊？
受訪者：就挑直球吧。
訪談者：反而教練給你比較穩定的情緒。所以你就覺得放寬心了？
受訪者：對，就聽教練的。
訪談者：那時候也是很信任教練嗎？
受訪者：嘿啊。

訪談對象：小拓

1.請描述您接觸棒球的原因和年齡。

受訪者：呃，從小就喜歡運動。然後特別是團體運動，然後就選擇棒球。然後年齡十...五歲，國三。
訪談者：所以你小時候是喜歡團體運動，你有接觸什麼樣的運動啊？
受訪者：呃...。還沒開始的時候，是排球。
訪談者：排球。你三年級的時候，在哪個國中啊？
受訪者：北勢。
訪談者：你是棒球隊的嗎？
受訪者：對。
訪談者：你是被拉進去的嗎？還是什麼原因。
受訪者：因為本來就是讀一般的國中，然後就想說也不是不愛讀書，就特別喜歡棒球。
訪談者：真的喔，你會看球賽嗎？
受訪者：會。
訪談者：你從什麼時候開始看球賽的啊？
受訪者：小學五年級。
訪談者：所以看球賽是小學，國二、國三的時候特別想打球？

受訪者：國一、國二的時候
訪談者：你看球賽是去球場看？是州際嗎？
受訪者：都會。
訪談者：你國中的時候是自己要求加進棒球隊？
受訪者：對。
訪談者：然後學校就讓你加進去了？你們學校是社團對不對？
受訪者：沒有，正規。我是轉學過去。
訪談者：你為了要打棒球，所以打到北勢這邊，那你覺得好玩嗎？
受訪者：好玩啊，就跟自己的興趣符合。
訪談者：你剛剛有說到不是書讀得不好才去打球，你之前的成績好嗎？
受訪者：還不錯。
訪談者：你之前的成績如何啊？
受訪者：就五到十名這樣。
訪談者：那你去讀比較正規的棒球隊，家裡面的態度是什麼？
受訪者：老一輩的是反對...
訪談者：爸爸媽媽呢？
受訪者：去是沒有關係，不管好還是不好，就當練身體。
訪談者：你爸爸也會看球賽，還是打球嗎？
受訪者：看球賽是還好，是會看國際賽那種，然後他會看報紙。
訪談者：嗯。啊媽媽咧？
受訪者：媽媽喔
訪談者：她會說讀書就好嗎？
受訪者：她也沒有這樣講，也沒有多說什麼，她說你跟你爸爸協調好就好了。
訪談者：她反而還蠻尊重你就對了。
受訪者：算是啦
訪談者：你國中才開始打，你是什麼原因來讀這邊的？
受訪者：什麼原因喔？
訪談者：嗯，因為你是台中人耶，不是這邊的人耶。
受訪者：嗯...。
訪談者：是你看了東高不錯，才要來這邊讀？
受訪者：不算是。
訪談者：還是有什麼原因，才讓你來這邊讀書啊？
受訪者：嗯...。
訪談者：有教練去找你嗎？
受訪者：有，那時候本來是要去讀北部的學校。
訪談者：然後呢？
受訪者：就有些家長就說學校不好，所以就沒有到那邊報到，所以我媽媽就幫我轉這裡。
訪談者：所以這裡是第二目標(校)。耶...應該算媽媽的第二目標。
受訪者：不知道耶，我家人他們聽國中的家長講，(那)家長是考慮把我們這批小孩送去桃園，但是我們都沒有想要去。
訪談者：所以你後來才來這邊就對了。在國中的時候有住校嗎？
受訪者：有
訪談者：住校的生活還習慣嗎？那你來這邊習慣嗎？

受訪者：習慣啊。
訪談者：你跟球員相處得如何啊？
受訪者：球員...還不錯。
訪談者：都已經變成好朋友了？
受訪者：嗯。

2.請問您對訓練的想法和目標。

訪談者：可能會分長中短啊,小時候的想法可能是有興趣,想接觸啊,因為你已經三年級了,所以想法也比較成熟一點.可能在你畢業後有另外一個目標,你可以跟我介紹一下你的想法跟目標嗎？
受訪者：嗯....剛進來的時候就是想要先發,(參加)比賽.
訪談者：爭取先發喔,那你有想要的位置嗎？
受訪者：一樣是捕手
訪談者：為什麼你喜歡當捕手啊？你國中就是捕手喔.
受訪者：嗯,一開始看棒球,感覺捕手的出場率比較穩定.然後壽命也比較長.
訪談者：所以你看棒球,想得還蠻遠的耶.
受訪者：算是吧.
訪談者：你喜歡的球員還是球隊嗎？
受訪者：嗯,還好耶.
訪談者：你看過印象比較深,你以捕手為目標,你有看過還不錯的嗎？
受訪者：還不錯喔.
訪談者：嗯,就你看過覺得球場表現得還不錯的.還是像以前有人說洪總還蠻厲害的.
受訪者：比較厲害的,日本的吧。
訪談者：日本的誰啊？
受訪者：嶋基宏.
訪談者：他是哪一隊的.
受訪者：樂天
訪談者：他大概幾歲啊？
受訪者：35 那邊吧
訪談者：那也快退了耶.
受訪者：嗯
訪談者：你看他很久了嗎？
受訪者：也還好
訪談者：最近對他比較有印象比較深刻的想法就對了.
受訪者：嗯.
訪談者：那你還有什麼其他的想法嗎？因為你如果一開始想要爭取先發,那再來呢？
受訪者：再來喔.
訪談者：嗯,你想要就學還是要就業？要繼續讀？
受訪者：繼續唸書吧.
訪談者：繼續唸書,目標呢？
受訪者：嗯,留在台中就好了.
訪談者：台體大？

受訪者：台體大.(思考)

訪談者：你有想要繼續讀棒球專門的學校嗎,還是一般的學校,一邊讀書一邊打棒球?

受訪者：打球是沒有考慮了啦.

訪談者：沒有想要走正規的.

受訪者：就說有空再去接觸,然後學什麼的話,就沒有什麼,什麼都去試試看。因為高中三年也沒接觸到什麼,然後算是還年輕吧,如果覺得那條路不適合,還可以趕快換.

訪談者：你想要多接觸其他的就對了.

受訪者：嗯

訪談者：可是有些人會想要跟運動相關的,你會想要接觸嗎?還是都可以嗎?

受訪者：什麼都沒關係啊.

訪談者：都可以,可是你們不是學測剛結束,你們不是還有統測.你自己有什麼目標嗎?

受訪者：台中的

訪談者：你是以地緣為主喔?

受訪者：嗯.

訪談者：想要回家這樣子.

受訪者：因為算爸爸身體比較不好吧.

訪談者：所以才想要回家?

受訪者：就離家近

訪談者：你爸爸是做什麼的啊?

受訪者：修車的.

訪談者：那你要去讀汽車科嗎?

受訪者：不會啦.

訪談者：那你沒有想要從事相關的?

受訪者：就跟爸爸一樣?

訪談者：還好?以自己為主?

受訪者：對啊.

訪談者：所以你現在有考上什麼科系都可以就對了?如果餐飲呢?

受訪者：都沒關係啊.

訪談者：如果到學校之後,不是以棒球為主,而是多接觸(不同科系),那你還會加入學校的棒球隊嗎?

受訪者：社團吧.

2. 請問您對訓練的想法和目標。

訪談者：例如說教練今天叫你多一點訓練,那你剛好在隔天比賽的時候有用到,或是你覺得昨天好像少了一點,反而今天比賽的時候是比較順利的,你有過這樣的經驗嗎?

受訪者：比較沒有.

訪談者：平常呢?

受訪者：做練習啊

3. 您對訓練的想法，曾讓您在比賽時獲得何種回饋？

受訪者：都會接受。
訪談者：那你會覺得有時候練太多了的想法嗎
受訪者：不會
訪談者：就是教練教什麼就想什麼,這樣子。
受訪者：對
訪談者：你不會就想說自己想要做什麼,就多做一些調整。
受訪者：自己做什麼的話會。
訪談者：例如呢？
受訪者：練完球後,再繼續練自己想要加強的部分。
訪談者：你會想要加強自主練習？
受訪者：嗯
訪談者：為什麼？受到什麼的刺激之類的嗎？
受訪者：就跟上大家吧。
訪談者：為什麼呢？你覺得你哪方面不足呢？
受訪者：不足？
訪談者：嗯,因為不足才會想要跟上大家。
受訪者：嗯
訪談者：例如哪個部分？
受訪者：送球
訪談者：丟球？你的阻殺率算高嗎？
受訪者：嗯...普普通通。
訪談者：普通,就一般？
受訪者：嗯
訪談者：為什麼？哪個部分比較不快啊？
受訪者：就是動作沒有連續吧。
訪談者：如果你幫自己打分,阻殺率一到十分,你大概在幾分？
受訪者：六到七分吧。
訪談者：你說你的動作不夠連續喔？為什麼？
受訪者：不流暢。
訪談者：為什麼？卡卡的嗎？
受訪者：因為我國三才開始接觸到正規的棒球,所以基本的沒那麼好吧。
訪談者：嗯,所以你才會加強你的自主練習嗎？
受訪者：嗯。
訪談者：那你覺得就是(除了)動作不流暢之外呢？
受訪者：還有觀念吧.遇到一些比賽的狀況,我會沒辦法反應之類的。
訪談者：反應會慢一點點
受訪者：恩,因為我國三開始打,比的心賽比別人少,打過的比賽.所以沒辦法馬上...
訪談者：反應回來？
受訪者：也不是反應,是沒辦法馬上處理。
訪談者：嗯,如果可以的話,你會希望比賽經驗多一點嗎？
受訪者：嗯
訪談者：所以你高中之後,才爭取先發嗎？
受訪者：國中就會了。

訪談者：你覺得你會很積極去爭取先發嗎？
受訪者：應該不會這樣，應該是比較想要在爭取比賽組的位子。
訪談者：爭取先發喔？
受訪者：在比賽組
訪談者：在比賽組？為什麼啊？
受訪者：不然就覺得很混。
訪談者：(感覺)像沒有來。
受訪者：嗯。
訪談者：那你會覺得你(個性)不服輸嗎？
受訪者：不服輸？
訪談者：就非常好勝，不服輸這樣子。
受訪者：嗯.....(思考)
訪談者：不想要輸人家這樣子。
受訪者：會
訪談者：是什麼時候開始會這樣子啊？國中開始打的時候嗎？
受訪者：國中....(思考)
訪談者：還是上高中？
受訪者：國中就會了。
訪談者：可是你如果國中就會想要求勝的話，那你上高中呢？因為你國中遇到的同學，跟現在遇到的同學不一樣。
受訪者：現在喔。嗯.....(思考)
訪談者：你自己有做調整嗎？
受訪者：有，現在高三了，比較不會想說一定要贏這樣，但是要真正做到該做的。
訪談者：為什麼會有這樣的心情轉換啊？
受訪者：第一點是因為之後沒有要打球，畢竟我還是球隊的一員。
訪談者：所以你責任感其實還蠻重的？
受訪者：嗯
訪談者：你的觀念是今天我是哪個角色，就要做到哪個角色該做的東西嗎？
受訪者：嗯

3.是什麼樣的信念讓你不放棄棒球呢？

訪談者：因為有的人會想說很累啊，就想說我要放棄啊。依你來講，你有過這種念頭嗎？或是是什麼樣的情形讓你堅持？或是有想過要放棄棒球嗎？
受訪者：有，會想要放棄，不會討厭棒球。應該很多人都這樣吧。想放棄，但是不會討厭。
訪談者：做到很累的那種情緒。
受訪者：很累喔？
訪談者：對啊，像我看威助的記錄片，尤其是到日本去讀高中，他說他有時候是想要回來的，你會有這種情形嗎？
受訪者：會，就是覺得到某一個時間就好了，不要再打下去了。
訪談者：你會給自己一個時段，說我要打到什麼時候，這樣子。
受訪者：嗯。
訪談者：所以你現在規劃是打到高中這樣子。

受訪者：就打到畢業。
訪談者：那為什麼只想要打到高中啊？以生活為主？
受訪者：應該是機會吧,自信,還有...應該這兩點.因為台灣的棒球只有四隊,光高中就這麼多人.
訪談者：年底還有一隊澳洲啊(笑)
受訪者：對啊,就這麼多人(去爭取).高中那麼多人(高中棒球員).
訪談者：你會覺得你的想法比較保守？
受訪者：我比較不會做沒有把握的事情.
訪談者：你的個性是比較想要求穩定,對不對？你不會去冒進就對了.
受訪者：嗯
訪談者：像有的人還會想要打城市隊,你會想要打嗎？
受訪者：不會
訪談者：可是城市隊還可以進固定的民營機構裡工作耶,你能接受？
受訪者：還好耶,因為城市隊也沒有比較多.

4.您會如何因應球隊的訓練內容呢？

訪談者：教練叫你平常練習時,你的態度是什麼呢？
受訪者：都會接受.
訪談者：就是教練教什麼就想什麼,這樣子.
受訪者：對
訪談者：你不會就想說自己想要做什麼,就多做一些調整？
受訪者：自己做什麼的話會.
訪談者：例如呢？
受訪者：練完球後,再繼續練自己想要加強的部分.
訪談者：你會想要加強自主練習？
受訪者：嗯
訪談者：為什麼呢？
受訪者：就跟上大家吧.
訪談者：為什麼呢?你覺得你哪方面不足呢?
受訪者：不足?
訪談者：嗯,因為不足才會想要跟上大家.
受訪者：嗯
訪談者：例如哪個部分還好？
受訪者：送球
訪談者：丟球?你的阻殺率算高嗎？
受訪者：嗯...普普通通.
訪談者：普通,就一般？
受訪者：嗯
訪談者：為什麼
受訪者：就是動作沒有連續吧.
訪談者：如果你幫自己打分,阻殺率一到十分,你大概在幾分？
受訪者：六到七分吧.
訪談者：你說你的動作不夠連續喔?為什麼？
受訪者：不流暢.

訪談者：為什麼?卡卡的嗎?
受訪者：因為我國三才開始接觸到正規的棒球,所以基本的沒那麼好吧.
訪談者：嗯,所以你才會加強你的自主練習嗎?
受訪者：嗯.
訪談者：那你覺得(除了)動作不流暢之外呢?
受訪者：還有觀念吧.遇到一些比賽的狀況,我會沒辦法反應之類的.
訪談者：反應會慢一點點
受訪者：恩,因為我國三開始打,比的心賽比別人少,打過的比賽.所以沒辦法馬上...
訪談者：反應回來?
受訪者：也不是反應,是沒辦法馬上處理.
訪談者：嗯,如果可以的話,你會希望比賽經驗多一點嗎?
受訪者：嗯
訪談者：所以你高中之後,才爭取先發嗎?
受訪者：國中就會了.
訪談者：你覺得你會很積極去爭取先發嗎?
受訪者：應該不會這樣,應該是比較想要在爭取比賽組的位子.
訪談者：在比賽組?為什麼啊?
受訪者：不然就覺得很混.
訪談者：(感覺)像沒有來.
受訪者：嗯.
訪談者：那你會覺得你個性不服輸嗎?
受訪者：不服輸?
訪談者：就非常好勝,不服輸這樣子.
受訪者：嗯.....(思考)
訪談者：不想要輸人家這樣子.
受訪者：會
訪談者：是什麼時候開始會這樣子啊?國中開始打的時候嗎?
受訪者：國中....(思考)
訪談者：還是上高中?
受訪者：國中就會了.
訪談者：可是你如果國中就會想要求勝的話,那你上高中呢?因為你國中遇到的同學,跟現在遇到的同學不一樣.
受訪者：現在喔.嗯.....(思考)
訪談者：你自己有做調整嗎?
受訪者：有,現在高三了,比較不會想說一定要贏這樣,但是要能做到該做的.
訪談者：為什麼會有這樣的心情轉換啊?
受訪者：第一點是因為之後沒有要打球,畢竟我還是球隊的一員.
訪談者：所以你責任感其實還蠻重的?
受訪者：嗯
訪談者：你的觀念是今天我是哪個角色,就要做到哪個角色該做的東西嗎?
受訪者：嗯

5.是什麼信念讓您不放棄棒球呢?

訪談者：因為有的人會想說很累啊,就想說我要放棄啊.依你來講,你有過這種念頭嗎?或是是什麼樣的情形讓你堅持?

受訪者：有,會想要放棄,不會討厭棒球.應該很多人都這樣吧.想放棄,但是不會討厭.

訪談者：做到很累的那種情緒.

受訪者：很累喔?

訪談者：對啊,像我看威助的記錄片,尤其是到日本去讀高中,他說他有時候是想要回來的.你會有這種情形嗎?

受訪者：會,就是覺得到某一個時間就好了,不要再打下去了.

訪談者：你會給自己一個時段,說我要打到什麼時候。

受訪者：嗯.

訪談者：所以你現在規劃是打到高中這樣子.

受訪者：就打到畢業.

訪談者：那為什麼只想要打到高中啊?以以後生活為主?

受訪者：應該是機會吧,自信,還有...應該這兩點.因為台灣的棒球只有四隊,光高中就這麼多人.

訪談者：年底還有一隊澳洲啊(笑)

受訪者：對啊,就這麼多人(去爭取).高中那麼多人(高中棒球員).

訪談者：你會覺得你的想法比較保守?

受訪者：我比較不會做沒有把握的事情.

訪談者：你的個性是比較想要求穩定,對不對?不會去冒進就對了.

受訪者：嗯

訪談者：像有的人還會想要打城市隊,你會想要打嗎?

受訪者：不會

訪談者：可是城市隊還可以進固定的民營機構裡工作?

受訪者：還好耶,因為城市隊也沒有比較多.

6.您接觸棒球後，教練對您有什麼影響？

訪談者：從你國中高中的教練對你有什麼影響嗎?或是你有什麼印象比較深刻的?

受訪者：國中的教練吧,就很像爸爸.

訪談者：那時候(他的)角色.

受訪者：很照顧我們,不會讓我們很大刺刺地展現我們的話語。

訪談者：他會比較注重禮節嗎?

受訪者：嗯.

訪談者：他會管你們很多禮貌的部分嗎?

受訪者：會

訪談者：他生活也有照顧到你們嗎?

受訪者：有，有.

訪談者：有些教練跟球員是住在很近的地方.

受訪者：就住一起.

訪談者：他跟你們年紀不會差距太大嗎?有的教練就五六十歲

受訪者：四十歲左右吧.

訪談者：所以他就把你們當做自己的小孩,這樣子.

受訪者：嗯.然後就感覺就是像自己爸爸.
訪談者：所以你對他的印象比較深?
受訪者：因為我那時候又國三剛進去,然後就一開始還蠻怕說教練很兇,或愛打這樣.
訪談者：嗯嗯,他不會這樣子.
受訪者：他不會
訪談者：他會不會因為你比較晚練球,所以對你比較加強?
受訪者：偶爾吧.
訪談者：就是把你當成一般球員看待,不會多訓練你,或是認為你才剛進來,沒有特別注意你.
受訪者：沒有(肯定)
訪談者：那現在咧?現在的教練呢?
受訪者：現在的教練喔...
訪談者：比較常接觸哪個教練?總教練?
受訪者：總教練
訪談者：你對他有比較特別的印象嗎?
受訪者：特別印象喔?
訪談者：例如他對你有比較特別的訓練啊,或是他有跟國中教練一樣,比較要求生活禮節.
受訪者：還好耶.
訪談者：就是跟一般的教練一樣嗎?
受訪者：也不是說一般的教練,他是比較會為選手著想
訪談者：哦,他會為你們著想,你覺得哪個部分啊?
受訪者：就像如果一個禮拜練球很累,有什麼需要去支援的,他就會幫我們排掉,讓我們放假.
訪談者：就是他該訓練的時候,會幫你們訓練,可是也會幫你們想就是.你覺得他比較重訓練就對了.
受訪者：重訓練...算是吧.

7.您接觸棒球後，家庭對您有什麼影響？

訪談者：你剛剛說家裡面,不要說年長的一輩,其實爸爸媽媽對你還蠻支持的.
受訪者：嗯.
訪談者：那對你有什麼其他影響?你還有其他的兄弟姐妹嗎?
受訪者：妹妹.
訪談者：妹妹喔,你回去會跟妹妹討論棒球嗎?
受訪者：不會
訪談者：那你還會跟他講什麼啊?回去也沒有理他,回家就都休息嗎?
受訪者：多半.
訪談者：那你回去會去找朋友嗎?
受訪者：會啊.
訪談者：你回家會跟爸媽討論棒球嗎?
受訪者：不會,只有討論隊發生的事情.
訪談者：你比較常跟哪一個人講?爸爸媽媽,哪一個啊?
受訪者：媽媽

訪談者：媽媽會主動問你嗎？
受訪者：會
訪談者：你會怎麼樣回答啊？照實回答，或是不想讓她太擔心？
受訪者：就還好耶。
訪談者：照實回答這樣子，像有的人打球打得不順的時候，你也會跟她講嗎？
她的態度是什麼？
受訪者：態度？
訪談者：對啊，就打不好就回來就好了啊？
受訪者：對啊，她的意思就是把高中三年打完。
訪談者：真的哦，就盡量這時間能打就打，把它打完。
受訪者：嗯
訪談者：要忍耐嗎？
受訪者：要忍耐。
訪談者：你媽媽有在工作嗎？還是家庭主婦。
受訪者：家庭主婦。
訪談者：那她會比較偏向說一般的媽媽角色，還是會鼓勵你，叫你要積極。
受訪者：一般
訪談者：就是默默地支持你這樣？
受訪者：嗯

8. 您接觸棒球後，隊員對您有什麼影響？

訪談者：像我們剛剛有講到，國中教練對你來說是爸爸的角色，媽媽是支持你，那隊員呢？如果以家裡的成員去做比喻的話，他們對你是什麼角色啊？兄弟姊妹還是長輩？
受訪者：同輩吧。
訪談者：你跟現在的隊員裡面有幾個跟你比較熟的啊？
受訪者：幾個。
訪談者：大概有幾位啊？
受訪者：比較熟的嗎？三年級的都還不錯。
訪談者：你們三年級只有幾個同學？
受訪者：十幾個。
訪談者：你們是因為長久住在一起這樣子嗎？
受訪者：嗯。
訪談者：你是會跟人家起衝突的個性，還是好好先生？還是
受訪者：不會，不愛起衝突。
訪談者：你是什麼樣的個性啊？比較慢熟。
受訪者：不知道耶。
訪談者：你是比較內向的個性嗎？
受訪者：對啊，比較內向。
訪談者：回家也會一樣嗎？
受訪者：一般。
訪談者：嗯，你會覺得打球某方面，不想輸嗎？
受訪者：打球還好
訪談者：你對打擊有信心還是守備有信心？

受訪者：對打擊。
訪談者：你最擅長打什麼球？
受訪者：直球。
訪談者：守備你反而沒有信心，為什麼啊？
受訪者：有些狀況沒辦法處理
訪談者：因為經驗比較少的關係
受訪者：嗯。
訪談者：擋球呢？
受訪者：還不錯。

9.請描述您受傷的經驗和因應方式。

受訪者：撞到吧
訪談者：撞到哪裡啊？
受訪者：膝蓋。
訪談者：哪一個膝蓋啊？
受訪者：左膝。
訪談者：為什麼啊？撞到本壘板？
受訪者：不是練習的時候
訪談者：練習的時候？
受訪者：不是，就平常的時候。
訪談者：可是這樣就不能下場。
受訪者：對啊
訪談者：休息多久呢？
受訪者：一個禮拜
訪談者：不能下場的感覺是什麼？
受訪者：那時候也沒有比賽，就練習。
訪談者：那你後來有比較保護你的膝蓋嗎？
受訪者：嗯...
訪談者：你是什麼時候弄到膝蓋的啊？撞到喔？
受訪者：不記得耶。

10.練習或比賽感受到疼痛時，您會做什麼處置？

訪談者：你會練習的時候，扭到會怎麼處理？
受訪者：到旁邊練習啊，如果嚴重，就去醫院。
訪談者：如果比賽呢？
受訪者：如果被發現就.....
訪談者：有被發現，如果沒有被發現就忍耐嗎？
受訪者：沒有被發現，就自己評估，自己不行就自己反應。
訪談者：你會忍到不能忍才說嗎？
受訪者：嗯
訪談者：你最深的經驗是什麼啊？打到面具，頭暈？
受訪者：還好，就一下下而已。
訪談者：那打到身上呢？捕手不是很常被打到嗎？
受訪者：嗯.....(思考)還好耶。

訪談者：你受傷的經驗不多,有被打到手嗎?
受訪者：手,都有啊。
訪談者：那不是痛嗎?
受訪者：不會。
訪談者：你被打習慣了。
受訪者：對啊,比較不舒服,大概就手肘吧.發炎啊。
訪談者：哦.丟球太頻繁,對不對?那你會怎麼去保護你的手肘啊?
受訪者：嗯.....(思考)伸展,冰敷,按摩。
訪談者：這算是平常比賽(訓練)的保養。
受訪者：對

11.您對於球賽壓力的因應對策為何？

訪談者：你們上次對上高苑會很緊張嗎?
受訪者：我嗎?
訪談者：你們那時候心情怎麼樣啊?會不會很緊張啊?
受訪者：呃.....緊張喔.還好耶。
訪談者：那你有沒有壓力比較高,印象比較深刻的比賽啊?你都不會緊張喔?
受訪者：也不是有自信,就是....
訪談者：你比較不會緊張?你個性比較平穩一點?
受訪者：嗯。
訪談者：你平常跟大家相處也是像現在比較平穩的態度,不會一下子就生氣那種?
受訪者：不會
訪談者：那你有遇過真的很緊張的時候嗎?
受訪者：沒有耶.(想很久)
訪談者：怎麼樣讓自己不緊張?
受訪者：做做看啊。
訪談者：你怎麼樣讓自己不緊張啊?
受訪者：試了就知道啊。
訪談者：所以你不會有預期心態,(對手)好像很厲害的心情?
受訪者：不會。
訪談者：如果因為你的個性比較平穩,你遇到沒辦法處理的狀況的時候,你不知道怎麼處理的話,怎麼辦?看教練(的反應)?看隊員?
受訪者：嗯。
訪談者：看隊員?
受訪者：嗯,看教練。
訪談者：可是你是捕手耶。
受訪者：捕手也是會有(沒辦法處理的情形)啊。
訪談者：如果今天投手很緊張的時候,怎麼辦?
受訪者：就喊暫停啊,然後上去跟他說一些跟比賽沒有關的事情。
訪談者：你是鼓勵型的(捕手),還是轉移型的?
受訪者：轉移吧。
訪談者：你跟你的隊員,你跟他們默契如何呢?
受訪者：還不錯。

訪談者：如果今天場上失誤情形比較多的時候,你會比較相信你的隊員,還是你會出來安撫大家?

受訪者：嗯....我該出來.

訪談者：你會怎麼跟大家講?例如說,今天二壘手失誤沒有接到該接的球,你要怎麼比手勢跟他講?跟他講冷靜?

受訪者：就出去說沒有關係,因為一壘有人,這樣的話,就是下一個狀況了.然後跟他們說下一個狀況怎麼處理.

訪談者：那你的角色讓你不能夠緊張?還是你本來就不緊張?

受訪者：我本來就不緊張.

訪談者：個性就不會緊張,所以你去當捕手,很得心應手嗎?因為你可以看到大家在慌慌張張的,就覺得大家為什麼要慌張.

受訪者：得心應手,沒有耶.

訪談者：你如果跟其他的隊員比起來,你的穩定度如何呢?

受訪者：嗯.....(思考),因為我不會去嚐試沒有把握的事情,會想,但不會去做.

訪談者：你是穩紮穩打型的?

受訪者：所以多半都做有把握的.

訪談者：那如果沒有把握的咧?

受訪者：就試試看,或許很容易...這樣子.

訪談者：你會有那種好,沒有把握,隨便來的這種感覺嗎?

受訪者：不會.(超肯定)

訪談者：你還是盡量把它做好?

受訪者：嗯

12.您在比賽表現不理想的當下，會如何因應？

訪談者：你漏接了,然後兩分跑回來了,你會怎麼辦?

受訪者：接下來要做好啊.(平穩的語氣)

訪談者：那你心情會低落嗎?

受訪者：比完賽會啊.

訪談者：當下不會?

受訪者：當下不會.

訪談者：繼續做好,把它把做這樣子?

受訪者：嗯.

13.當不理想的比賽後，您會如何因應。

訪談者：剛剛那個情形是當下,這個是之後.

受訪者：問同學....

訪談者：然後呢?你會去問教練嗎?

受訪者：也是會啊.

訪談者：你會去紓壓嗎?

受訪者：紓壓喔,不會.

訪談者：就在家裡睡覺?在球隊裡睡覺喔?

受訪者：對.

訪談者：你會去修正自己就對了.你的情緒大概會幾天啊?

受訪者：很快啊,一個晚上就沒了,就過了.

訪談者：如果說今天你第二局上場打擊沒有打好,你會延續到第三、四局嗎?
受訪者：情緒嗎?不會.
訪談者：當下就把它處理掉,還是你會忍住啊?
受訪者：忍住吧.
訪談者：下了球賽之後呢?怎麼處理
受訪者：球賽之後就去檢討啊.
訪談者：會不會失落.
受訪者：會啊
訪談者：怎麼處理它啊.
受訪者：處理?
訪談者：有的人是吃吃喝喝,有的人是睡覺?
受訪者：不會,就是檢討完之後,有問題,這樣就好了.
訪談者：真的喔,這樣情緒就好了,你都不會情緒低落?
受訪者：會啊,要到隔天吧.
訪談者：通常都一兩天之後喔?
受訪者：沒有,就到隔天而已.
訪談者：你情緒調整得這麼快喔.
受訪者：嗯,隔天又是新的一天.

14.您覺得您擁有哪種影響比賽表現的態度或人格特質。

訪談者：像你剛講的,比賽當下,你會平穩一點,這個除了可以讓你比賽平穩之外,你還有其他可以讓你比賽好的人格特質嗎?
受訪者：我的個性喔?
訪談者：適合比賽的個性特質是什麼?
受訪者：沒有耶....
訪談者：你自己不覺得有什麼特別的喔?或是教練有沒有覺得你什麼地方不錯的?
受訪者：沒有耶.
訪談者：那你上場的時候,教練會跟你講什麼嗎?
受訪者：嗯.....很少.
訪談者：你覺得你算是讓教練放心的選手嗎?
受訪者：不是吧.
訪談者：可是教練上場不太跟你講什麼,那表示你可以讓他放心啊
受訪者：因為我不會上場啊.
訪談者：為什麼?
受訪者：因為我如果上場,他就不會講那些
訪談者：你覺得如果你有一場的時候,他會跟你提醒什麼?
受訪者：提醒喔...還好耶.
訪談者：就讓你去表現就對了.
受訪者：嗯
訪談者：那你會想要表現什麼地方?積極一點.還是做好自己就好了?
受訪者：嗯,做好自己。

訪談對象：小家

1.請描述您接觸棒球的原因和年齡。

受訪者：看爸爸打球吧。

訪談者：所以你們家是喜歡棒球的。

受訪者：嗯。

訪談者：你們家是爸爸也有在打球，爸爸有學過棒球嗎？

受訪者：有玩過棒球，興趣。

訪談者：爸爸也一起打棒球。

受訪者：嗯

訪談者：爸爸是什麼時候開始(跟你玩球)，有記憶以來？

受訪者：我喔？

訪談者：對啊，你什麼時候開始接觸棒球？什麼年齡呢？

受訪者：五、六歲吧。

訪談者：你是家人之間開始玩的，然後後續呢？

受訪者：後續？

訪談者：你的國小階段，為什麼也有接觸棒球？

受訪者：就喜歡棒球啊。

訪談者：你是自己玩嗎？還是有加入棒球隊？

受訪者：國小3年級加入棒球隊。

訪談者：你是什麼國小？

受訪者：朴子國小。

訪談者：你還記得教練的名字嗎？

受訪者：總教練嗎？

訪談者：對啊。

受訪者：陳教練。

訪談者：你比較有印象的是陳教練嗎？還是有喜歡的教練？

受訪者：還有一位啊。

訪談者：還有哪一位？

受訪者：林教練。

訪談者：林教練，對你比較有影響或是記憶比較深的是林教練？

受訪者：嗯

訪談者：為什麼對他比較有印象？

受訪者：就有時候練球完下課，晚上他會幫我們輔導功課。

訪談者：那你國中呢？

受訪者：東石國中

訪談者：你在這個時候有比較印象深的教練嗎？

受訪者：都還好

訪談者：那高中呢？

受訪者：有一個吧。

訪談者：有一個？

受訪者：他，現在那個教練沒有教了。

訪談者：所以你會對他比較有印象。

受訪者：對

訪談者：你以前就一直在擔任捕手的位置嗎？

受訪者：對啊
訪談者：你覺得捕手在球隊裡面是怎麼樣的一個角色啊？
受訪者：就指導吧。
訪談者：為什麼是指導的角色？
受訪者：就.....
訪談者：(因為)你會覺得你要開始擔心隊員的表現啊？隊員的一些守備？
受訪者：對啊
訪談者：因為你要 handle 那個球賽....你會管東管西的嗎？
受訪者：會啊。
訪談者：那你私底下也會管東管西的嗎？
受訪者：不會。
訪談者：所以就只有上球賽的時候才會管。
受訪者：嗯。
訪談者：那你會怎麼管他(們)啊...
受訪者：就(叫他們)移動守備位置啊。看打者會打哪裡啊。
訪談者：你自己是右投右打？
受訪者：對
訪談者：你比較喜歡打擊還是投球？
受訪者：投球？
訪談者：為什麼？
受訪者：守備比較不好。
訪談者：你是捕手，可是喜歡投球
受訪者：其實喜歡守備。
訪談者：你覺得守備很重要嗎？
受訪者：很重要啊。
訪談者：你自己的強項是什麼？
受訪者：守備。
訪談者：什麼球來都接得住？
受訪者：嗯
訪談者：可是你上球場的時候，通常是排在第幾棒？
受訪者：8 棒
訪談者：所以你在國小的時候是家人叫你去參加嗎？
受訪者：對啊，也有興趣。
訪談者：家人跟自己的興趣。那你國中呢？
受訪者：也是興趣啊，喜歡棒球。
訪談者：為什麼你國中會參加棒球隊？是你自己報名要參加？還是有教練來找你？
訪談者：所以你自己有積極，在國小的時候就有說國中要加入棒球隊，繼續打？
受訪者：嗯
訪談者：那高中呢？
受訪者：高中也是啊
訪談者：你高中有其他的志願校嗎？還是東石高中就是你的志願校？
受訪者：對啊

訪談者：為什麼？
受訪者：離家比較近吧。
訪談者：所以你在家裡面，爸爸媽媽會鼓勵你打球嗎？
受訪者：會啊。
訪談者：所以媽媽呢？
受訪者：媽媽也會啊
訪談者：你自己覺得你的功課好嗎？
受訪者：不太好
訪談者：所以你反而會把重心放在棒球上面？
受訪者：嗯
訪談者：所以你會覺得自己有成就感嗎？
受訪者：有。有時候
訪談者：你國小有打過什麼成績嗎？
受訪者：沒有
訪談者：可是你還是很喜歡棒球。國中呢？
受訪者：有啊
訪談者：打過什麼成績呢？
受訪者：聯賽第四名。(國中棒球聯賽)
訪談者：聯賽第四名，什麼時候比賽的呢？
受訪者：國三的時候吧。
訪談者：那你爸爸有說什麼話嗎？
受訪者：就很感動啊。
訪談者：他有去看你們打球嗎？
受訪者：有啊
訪談者：聯賽第四名的時候有去看？
受訪者：對啊
訪談者：你們是不是之前都會在簡易棒球場，都在那裡打球？
受訪者：有，國中都在那裡練球。
訪談者：那邊我是不是常看到國小生去？
受訪者：都國中在練。
訪談者：所以你聯賽的時候，是全家人都有去看？
受訪者：爸爸跟媽媽。
訪談者：爸媽都有去看。你家裡面還有幾個小孩啊？
受訪者：還有一個姊姊而已。
訪談者：哦，姊姊現在是讀大學？
受訪者：大一
訪談者：你們家感情好不好？
受訪者：還不錯啊。
訪談者：例如說我喜歡棒球，就大家一起去看？
受訪者：會啊
訪談者：你自己私底下會一起去看球賽嗎？
受訪者：比較少
訪談者：所以你通常還是以學校生活為主。
受訪者：嗯。

2.請問您對棒球的想法和目標。

訪談者：可以分前中後，就是國小、國中、高中跟未來，你自己有什麼想法？對你來說，棒球是什麼？

受訪者：可能成為一種工作吧。

訪談者：你想要讓棒球成為工作，是什麼時候開始有的想法？

受訪者：國中吧。

訪談者：有什麼事情影響到你？例如說國內的職棒環境非常好，或是你覺得旅外選手的成績非常好，所以你也想要跟他們一樣？

受訪者：差不多就這樣吧。

訪談者：棒球成為你的職業，所以你國中的時候也有在看球賽嗎？

受訪者：有啊

訪談者：你都看什麼樣的球賽啊？

受訪者：台灣的。

訪談者：你喜歡哪一隊啊？

受訪者：統一

訪談者：最喜歡誰？

受訪者：高志綱吧

訪談者：你是統一的球迷嗎？

受訪者：嗯

訪談者：你有去看過他的球賽嗎？

受訪者：國小有

訪談者：後來就沒有去了？

受訪者：因為都住在宿舍，比較沒有時間。

訪談者：你都很喜歡。你從什麼時候開始喜歡他的啊？

受訪者：國小吧。

訪談者：所以你國小時是看台南的比賽，還是這邊的啊？

受訪者：台南

訪談者：你是全家都去看？

受訪者：跟我爸而已。

訪談者：你爸喜歡哪一隊啊？

受訪者：現在沒有了吧，以前是時報鷹。

訪談者：哦!時報鷹，他喜歡哪個選手？

受訪者：不知道耶.....耶，好像是廖敏雄。

訪談者：真的喔。他是老球迷耶。所以他會帶著你四處去看球賽，你覺得這樣好玩嗎？

受訪者：蠻好玩的啊。

訪談者：你們是去看下午場的比賽？

受訪者：晚上的。

訪談者：六點多的比較多，是假日去還是平日去？

受訪者：平日

訪談者：那一場比賽，你的印象會很深嗎？

受訪者：還好

訪談者：你對棒球的目標是以後想要成為工作，那你對棒球有什麼想法嗎？

或是你認為它就是快樂的事啊。

受訪者：對啊(肯定，回答得超快)

訪談者：還有呢？

受訪者：沒了吧，打球很快樂啊。

訪談者：可是打球有時候會受傷耶，怎麼辦？

受訪者：就休息就好了

訪談者：所以打球有時候受傷，也沒有關係？

受訪者：嗯

訪談者：像你以後想要讓它成為一個工作？但是職業棒球的生涯很短，你想要讓它持續到什麼時候啊？

受訪者：嗯.....快 40 歲吧。

訪談者：快 40 歲，像一朗打到 40 歲。如果二十二歲大學畢業，打到 40 歲，那 40 歲之後呢？

受訪者：當教練吧。

訪談者：所以你這是球員生涯，之後可能就是當教練。像全台可能教練(的工作)不是這麼好找的時候，你有想過其他的生涯規劃嗎？還是想要做其他的工作？

受訪者：目前還沒有想到。

訪談者：所以你的第一志向是先當球員，之後再當教練。你以後有要升大學嗎？

受訪者：有吧。

訪談者：你有想過志願校了嗎？

受訪者：有。

訪談者：台體？

受訪者：台體。

訪談者：第二志願呢？

受訪者：還沒想到。

訪談者：台體、北體、高師大。

受訪者：台體而已。

訪談者：所以第一目標是台體，如果沒有上怎麼辦？大學的時候還想要繼續打球嗎？

受訪者：有啊

訪談者：你比較想要專心在棒球上面。

受訪者：嗯

訪談者：棒球是你的生命嗎？

受訪者：嗯

訪談者：因為我會看林威助的比賽，所以他去年引退的時候，他也是跟你一樣，從國小大概三年級吧，開始打球，打到現在 39 歲了。他說他的生命就是打球。你覺得以後你也要跟他走一樣的路嗎？

受訪者：差不多。

訪談者：你會想要找一個幫助自己一個相關的，例如心理學，例如復健... 你會想要找一些輔助學科來幫助你嗎？

受訪者：會啊

訪談者：有想過嗎？

受訪者：有想過
訪談者：你自己會想要的是偏體能嗎？
受訪者：類似吧。

3.請問您對訓練的想法和目標。

訪談者：例如說教練的訓練，可能國小、國中的時候，教練的訓練有哪一些是讓你有比較多想法的？然後這些想法有讓你得到回饋，有幫助到你的球賽(表現)。

受訪者：(沈思)

訪談者：你最近比較有印象的是什麼啊？譬如教練在最近教了我一個基本動作，這個動作很重要，那你可能發現在球賽是有幫助的。

受訪者：基本動作，就丟球、阻殺的動作。

訪談者：基本動作很重要。

受訪者：嗯

訪談者：你們阻殺的動作是什麼？

受訪者：就.....蹲著起來丟二壘

訪談者：哦，所以你是怎樣意識到蹲著阻殺沒有很好？

受訪者：丟球沒有力量

訪談者：會影響到你投球的速度。

受訪者：跪著速度會比較長一點，秒數。

訪談者：所以你對你阻殺非常有信心？

受訪者：嗯

訪談者：你的阻殺率多少啊？

受訪者：沒有算過。

訪談者：這樣你跟你的投手配合得很好？

受訪者：還不錯啊。

訪談者：你怎麼跟他培養默契啊？練傳接球？

受訪者：有時候會啊。

訪談者：為什麼？那你怎麼跟他培養默契啊？

受訪者：就私底下聊天，玩吧。

訪談者：那你會跟他討論為什麼剛剛沒辦法控好球，會跟他討論這些東西嗎？

受訪者：會啊

訪談者：私底下會討論很多嗎？

受訪者：還好，就不會很多

訪談者：你是一個很冷靜的捕手嗎

受訪者：嗯

訪談者：不會表達太多的(意見)？

受訪者：(點頭)

訪談者：你自己覺得你的個性是比較平穩型的嗎？還是比較急躁型的

受訪者：比較平穩吧

訪談者：從什麼方面可以看得出來呢？

受訪者：就做事的態度

訪談者：你自己覺得你的脾氣好嗎？

受訪者：蠻好的
訪談者：可是投手沒有投到你要的(位置)
受訪者：不會啊，鼓勵比較多。
訪談者：真的喔，你會怎麼鼓勵他呢？
受訪者：就叫他不要急。就叫他放鬆一點，給他打就好，後面還有很多守備在幫你守，就大膽地丟。
訪談者：所以你會擔任鼓勵，安撫他的角色比較多，那你有固定配合的投手嗎？就是教練認為你們兩個的默契比較好。
受訪者：也還好耶
訪談者：然後你對訓練時，例如教練現在給你阻殺動作的訓練，比較重視這一塊的時候，會對你的比賽有幫助嗎？
受訪者：會啊。
訪談者：什麼樣的幫助？
受訪者：基本只要做得好，底下的就不會差太多。
訪談者：所以基本是很重要的。
受訪者：嗯

4.您會如何因應球隊的訓練內容呢？

訪談者：可能會自己要求自己，或是我覺得我的某一些想法，我會去跟教練討論，你在訓練的時候，會有種念頭嗎？
受訪者：會啊
訪談者：你可以敘述一下，描述一下嗎？
受訪者：練習的時候會問教練哪裡有問題啊。。
訪談者：我們有三位教練，對不對？
受訪者：對啊
訪談者：你跟哪一位比較熟啊？
受訪者：跟以前的古教練。
訪談者：所以你自己會去跟教練討論？
受訪者：對
訪談者：你喜歡跟教練討論嗎？
受訪者：還好啊
訪談者：會怕跟教練討論嗎？
受訪者：不會

5.是什麼信念讓您不放棄棒球呢？

訪談者：你覺得你對棒球的想法是什麼？
受訪者：很有成就感
訪談者：反而你是很有成就感!為什麼？
受訪者：假如贏就很有成就感。
訪談者：有贏就有成就感。那家人給你的稱讚或反應，也是你的成就感來源之一嗎？
受訪者：會啊
訪談者：那教練呢？
受訪者：也會啊

訪談者：同學呢？

受訪者：也會

訪談者：你還有什麼成就感的來源啊？或有達到我的目標，或是我今天表現得不錯的。

受訪者：就達成自己的目標啊。

訪談者：你們最近不是打了幾場友誼賽，你覺得有什麼達成你的目標的啊？

受訪者：阻殺跟擋球吧。

訪談者：那為什麼這次擋球會變成你有成就感的來源的項目啊？

受訪者：就都沒有讓球跑到後面啊。

訪談者：所以你覺得這次友誼賽的專注度高嗎？

受訪者：高。

訪談者：所以都有讓你擋到球。

受訪者：嗯。

訪談者：還有什麼部分呢？除了專注度讓你成功地擋到球，例如基本訓練啊，或者是我有聽教練的指示啊，這有讓我成功地擋下球

受訪者：還有基本訓練比較多吧。

訪談者：還有其他的部分嗎，就這樣子了？

受訪者：嗯

6.您接觸棒球後，教練對您有什麼影響？

受訪者：還好吧。

訪談者：影響不高？國小呢？剛有講到一個國小的教練，他會在課後輔導你們，你也需要輔導嗎？

受訪者：有啊

訪談者：在這邊嗎？還是在他家？

受訪者：在學校

訪談者：所以你們課後還是集體在學校裡面。

受訪者：有要留下來的，可以留下來。

訪談者：你會很常留下來嗎？

受訪者：很常啊

訪談者：所以你跟這些國小的球員，有一些是跟你打到現在嗎？

受訪者：一個而已吧。

訪談者：哦，一個！

受訪者：對啊

訪談者：你們這樣一起打多久了，五年、六年、七年？

受訪者：今年是第八吧。

訪談者：你跟他的默契很好嗎？

受訪者：還好。

訪談者：可是跟其他的隊員來比，他會比較知道你的一些習慣啊，一些例如不足的之類的，或是你比較熟悉他的優缺點？

受訪者：比較熟悉他的優缺點。

訪談者：你會盯著他要練球嗎？

受訪者：有時候吧。

訪談者：如果隊長是球隊的爸爸，你是球隊的媽媽嗎？

受訪者：嗯
訪談者：還有什麼樣的情形，讓你覺得你是督促的角色？
受訪者：比賽而已吧。
訪談者：你私底下會跟他們去玩嗎？
受訪者：會啊，
訪談者：去哪裡玩啊？
受訪者：嘉義市啊，
訪談者：嘉義市...然後去...
受訪者：看電影啊，吃東西？然後逛一逛就回來？
訪談者：你們的球員，大多是這邊的人嗎？有沒有外地的啊
受訪者：有啊，蠻多的啊
訪談者：最遠到哪裡？
受訪者：台北吧
訪談者：你國中的教練呢？對你有什麼影響呢？
受訪者：還好，影響不大
訪談者：影響不大。就是如常一樣地練習。
受訪者：嗯
訪談者：那高中呢？
受訪者：比較大
訪談者：是你說的古教練嗎？
受訪者：嗯
訪談者：他教你們多久啊？
受訪者：快一年半吧
訪談者：他教導的方式是什麼啊？基本訓練？
受訪者：還有一些小技巧。
訪談者：小技巧是什麼啊？
受訪者：看打者習性啊。
訪談者：然後？
受訪者：還有注意球場的一些小事情。
訪談者：他會教你們看打者站得離本壘比較近、比較遠，然後你就會叫投手要投什麼球？
受訪者：對啊
訪談者：那如果他離壘包比較近的時候，你要叫他投什麼球？
受訪者：內角吧
訪談者：所以你會覺得這是你打球的樂趣之一嗎？
受訪者：會啊
訪談者：你要想很多，如何讓球隊表現好一點。
受訪者：嗯
訪談者：教練會教你們其他的部分嗎？他唸你們的生活習慣嗎？
受訪者：還好耶，不太會
訪談者：他都讓你們自由？那他對你來說是什麼角色存在啊？
受訪者：爸爸吧。
訪談者：他是重點式提醒你們？
受訪者：對啊

訪談者：小地方不太會去吵你們
受訪者：恩
訪談者：他的個性是什麼樣的人？
受訪者：他喔，比較強勢吧
訪談者：他幾歲啊？
受訪者：好像二十五左右吧。
訪談者：他剛畢業啊？
受訪者：好像二十五到二十七左右
訪談者：所以他個性也很阿殺力？
受訪者：也還好，就是比較計較
訪談者：怎麼樣計較？就是要練習多一點嗎？
受訪者：對啊
訪談者：那他很要求啊。
受訪者：很嚴格
訪談者：你會因為他這樣子，所以會對自己很嚴格，還是對隊員很嚴格嗎？
受訪者：對自己比較嚴格
訪談者：為什麼？
受訪者：我希望自己更好
訪談者：為什麼？因為我不喜歡輸的感覺？
受訪者：恩
訪談者：所以你自己的個性是不服輸
受訪者：恩
訪談者：你們在球賽上會為了裁判的態度，而沈不住氣嗎？
受訪者：不會啊

7. 您接觸棒球後，家庭對您有什麼影響？

受訪者：很支持啊
訪談者：是鼓勵跟支持的態度喔。
受訪者：對啊
訪談者：媽媽也是嗎？
受訪者：對啊
訪談者：你爸爸是做什工作啊？
受訪者：消防
訪談者：媽媽呢？
受訪者：顧店
訪談者：那你姊姊呢？
受訪者：姊姊喔
訪談者：她會陪你一起去看球賽嗎？還是比較少？
受訪者：恩
訪談者：通常是爸爸陪你看，那媽媽呢？
受訪者：媽媽要顧店。
訪談者：所以通常是爸爸陪你去。
受訪者：恩
訪談者：你們去看球的時候，會討論這個球員的防守或守備嗎

受訪者：就單純看球賽
訪談者：那你的阿公阿嬤也會支持嗎？
受訪者：蠻支持的啊，有時候也看球賽啊
訪談者：阿公也是跟你們住一起？
受訪者：沒有
訪談者：分開住？
受訪者：對
訪談者：所以你們是自己有小家庭。
受訪者：對
訪談者：所以也是小時候很鼓勵你去打棒球喔？
受訪者：是打棒球(後)才鼓勵的。
訪談者：他也不會阻擋說不要去打棒球，要專心讀書
受訪者：阿嬤一開始有，但後面就沒有了。
訪談者：她看你打得好就很放心。
受訪者：嗯
訪談者：上次你比賽得名，她有沒有很開心啊？
受訪者：有啊
訪談者：所以現在也是很支持你
受訪者：對啊
訪談者：上次你得獎的資料會留嗎
受訪者：會啊，放在房間裡

8. 您接觸棒球後，隊員對您有什麼影響？

受訪者：是兄弟吧
訪談者：你們的感情是很好的嗎？
受訪者：嗯
訪談者：會吵架嗎？
受訪者：比較少。
訪談者：你(認識)的球員有什麼地方有表現，讓你覺得有學習的地方嗎？或是你有遇過嗎？
受訪者：沒有吧？
訪談者：你都活在自己的世界耶。
受訪者：還好(笑)
訪談者：像你不服輸的話，就不會看到什麼人怎麼樣(別人的狀態)，然後就贏他嗎？
受訪者：看對手贏就想要比他更好。
訪談者：你的隊員(表現好)呢？
受訪者：也會啊
訪談者：就是不服輸的時候，會覺得我(可以)做得比他好，你覺得會有這種狀況產生嗎？
受訪者：很少吧。
訪談者：比較少？你覺得你表現得比較好？
受訪者：也...。還好

訪談者：那你覺得你表現是中上？
受訪者：也還好，就中中的這樣。就比較平穩啊。不會大起大落。
訪談者：你覺得這種個性對你來說，有得到什麼回饋啊？
受訪者：還好吧。
訪談者：跟別人在比賽的時候，跟別人默契不足就吵架，像你們會發生這種事情嗎？
受訪者：很少。
訪談者：那你會當和事佬嗎？
受訪者：會啊

9.請描述您受傷的經驗和因應方式。

訪談者：你到目前受過最嚴重的傷是什麼？
受訪者：手發炎吧
訪談者：哪隻手啊？
受訪者：右手
訪談者：哪邊啊？
受訪者：這裡，肌腱那邊。
訪談者：喔，真的喔？肌腱發炎很常見，對不對
受訪者：對
訪談者：很危險，對不對？那你怎麼因應它啊？
受訪者：就，治療啊。
訪談者：你是去看醫生嗎？
受訪者：中醫吧。
訪談者：為什麼要選擇中醫？
受訪者：嗯.....
訪談者：是這邊的中醫？
受訪者：對啊
訪談者：像你這是什麼時候發炎的啊？一、兩年前？
受訪者：高一的時候吧。
訪談者：去年耶。
受訪者：嗯
訪談者：那你後來發炎大概多久啊？
受訪者：半年吧。
訪談者：很久耶!所以你一開始治療是去看中醫？
受訪者：嗯。
訪談者：治療很久，有針灸嗎？
受訪者：拔罐，還有用一個儀器用著。
訪談者：有用醫療儀器治療就對了。
受訪者：嗯
訪談者：所以你已經復原了嗎？
受訪者：復原了
訪談者：像你常常會蹲著比賽，對你會有影響嗎？有些人說會對膝蓋很不好，對你呢？
受訪者：不會耶

訪談者：你最長蹲過的球賽時間是多久啊？打延長賽？
受訪者：類似吧
訪談者：打到幾局啊？十局？十一局？
受訪者：十局而已吧
訪談者：球賽大概持續多久啊？
受訪者：三、四小時吧。
訪談者：蹲大概一、兩個小時。
受訪者：差不多吧。
訪談者：你都會怎麼去調整你的動作啊？
受訪者：有時候一隻腳跪著啊。
訪談者：所以你自己會去調整？
受訪者：會啊
訪談者：就算蹲捕這麼累，可是你還是喜歡捕手，那有沒有想要換其他的守備位置？
受訪者：不會
訪談者：你喜歡當捕手，(是)從以前就喜歡當捕手嗎？
受訪者：國二吧
訪談者：是教練讓你(守這個位置的)。
受訪者：對啊
訪談者：教練有說為什麼讓你當捕手嗎？
受訪者：沒有耶。
訪談者：教練就(直接)說，啊你去做捕手？然後蹲全場這樣子。
受訪者：嗯

10.練習或比賽感受到疼痛時，您會做什麼處置？

受訪者：那時候還有吃止痛藥嗎？
訪談者：還有吃止痛藥喔。是上場前吃？
受訪者：上場前吃的。
訪談者：然後還有其他的因應方式嗎？
受訪者：沒有
訪談者：比賽完就休息了？
受訪者：就冰敷休息。
訪談者：你發炎那段時間會比較少動嗎？
受訪者：就很少丟球。
訪談者：那就變成訓練其他地方，比較少丟球。
受訪者：嗯
訪談者：那你換做什麼訓練啊？
受訪者：體能吧
訪談者：例如呢？
受訪者：跑步啊
訪談者：因為你有一個受傷經驗，像你在受傷之後，有什麼因應方式嗎？
受訪者：就盡量冰敷
訪談者：我看投手也會盡量冰敷，所以你現在也是盡量冰敷就對了？
受訪者：恩

訪談者：你為什麼要做這種動作啊？
受訪者：保護自己。
訪談者：是之前就有這樣子的觀念嗎？
受訪者：有啊。(輕鬆)
訪談者：是誰給你這樣子的觀念啊？
受訪者：嗯...不知道耶。
訪談者：是自己看人家？
受訪者：就看人家都有冰敷啊
訪談者：所以是你看別人冰敷，覺得對自己有幫助？
受訪者：有啊
訪談者：所以你覺得是自己學來的？(環境學習)
受訪者：嗯
訪談者：像這種你會去教其他的隊員嗎？
受訪者：他們本來就知道了。
訪談者：所以其實你們是環境就讓你們知道。
受訪者：恩。
訪談者：那你還會怎麼去做保護？
受訪者：伸展吧。
訪談者：為什麼要做伸展？
受訪者：放鬆肌肉
訪談者：你會很容易緊張嗎？
受訪者：有時，比較少。
訪談者：什麼時候會讓你很緊張啊？
受訪者：比數比較接近的時候吧。
訪談者：所以緊張是比數接近的時候。

11.您對於球賽壓力的因應對策為何？

您對於球賽壓力的因應對策為何？
受訪者：就放鬆一點，享受比賽。
訪談者：誰教你的啊？你自己想的嗎？
受訪者：對啊(輕鬆)
訪談者：大概是什麼時候有這個想法啊？
受訪者：國中的時候。
訪談者：為什麼啊？
受訪者：就太緊張反而表現得不好。
訪談者：國中的時候？國二？
受訪者：差不多。
訪談者：請繼續講讓你開始感受到對壓力的因應對策要怎麼做的時候。
受訪者：(深呼吸)
訪談者：你國一的時候會很緊張嗎？你有遇到很強的對手，讓你很害怕嗎？
受訪者：不會啊。
訪談者：你們國一的時候是怎麼比賽啊？
訪談者：是跟這附近的學校比嗎？
受訪者：國一比較少比賽，國二才慢慢地...

訪談者：所以是比較常比賽後，才想要怎麼調整嗎？
受訪者：有啊。
訪談者：是你自己想的嗎？或是你看到別人這樣做，這種放鬆的方式，或是因應的方式，對你是很適合的？
受訪者：教練有說過。
訪談者：那你聽了他(的話)之後，有自己調整你的步調，或是教練講的全部都聽，聽了之後覺得這個點很適合我，我就拿來用。
受訪者：嗯
訪談者：你只有取你要的那一點？教練還有講什麼放鬆的因應方式嗎？
受訪者：沒有吧。
訪談者：國中比較少講，那高中呢？
受訪者：就放鬆一點吧。
訪談者：所以你們教練現在是叫你們放鬆喔。是哪一個教練教的啊？
受訪者：陳聯豐
訪談者：所以是陳教練叫你們要享受，所以享受比賽比較開心？
受訪者：嗯
訪談者：你覺得有壓力的時候，你的阻殺率比較高還是低？
受訪者：比較高吧
訪談者：那你喜歡有壓力還是沒有壓力？
受訪者：有壓力吧。
訪談者：所以你覺得還是要有適度的壓力？
受訪者：嗯
訪談者：那你怎麼在中間取得平衡啊？你上場前會很緊張嗎？
受訪者：還好，不會很緊張。
訪談者：你剛有講到說比分比較接近時，比較會緊張，那你怎麼調整自己啊？
受訪者：就放鬆一點，不要太急
訪談者：比分接近時，你會一直跟自己講嗎？
受訪者：會啊。
訪談者：你會一直重覆嗎？
受訪者：嗯
訪談者：你覺得有幫助嗎？你還會做什麼方式嗎？例如有些人會有什麼小動作啊，是自己內心跟自己講？
受訪者：對啊(這段回答得都蠻快的)
訪談者：所以你要平撫自己、平撫投手耶。然後還要(跟投手說)放心。
受訪者：對啊
訪談者：你會覺得真的是很像媽媽的角色嗎？
受訪者：嗯
訪談者：你會先平復自己的心情，再去安撫投手？還是先安撫投手？
受訪者：有時候都會吧，不一定(語氣比較急促)
訪談者：怎麼去調整這個情形啊？你自己覺得？
受訪者：多比賽吧。
訪談者：為什麼要多比賽？怯場？還是你要多比賽去調整？
受訪者：嗯

訪談者：讓你不要太緊張？
受訪者：嗯
訪談者：你會覺得你們現在比賽的次數多嗎？還是你喜歡次數多啊？
受訪者：還好耶。
訪談者：有一次你們跟誰比？高苑嗎？
受訪者：玉山盃吧
訪談者：你那時候的心情如何？
受訪者：不要輸啊。
訪談者：你可以跟我講那時候的情形嗎？
受訪者：玉山盃喔？
訪談者：嗯
受訪者：就希望可以贏他們啊，因為他們是高雄市聯隊啊，就希望可以贏啊。
訪談者：那你這時候有留下什麼比較深印象？例如阻殺率很好，表現很好。
受訪者：阻殺吧
訪談者：很多球員在比較專注的時候，他是看不到比賽旁邊的情形、狀況的。
受訪者：沒有啊
訪談者：因為你是要看全場的表现？
受訪者：對啊
訪談者：那場比賽你有其他特別的地方或是想改進的地方嗎？
受訪者：還好。
訪談者：你有小冊子嗎？
受訪者：(搖頭)
訪談者：你會想說我之前有什麼樣的狀況，是想要再拿出來看一看，或是之前有什麼狀況是想要調整的？比較少？
受訪者：嗯

12.您在比賽表現不理想的當下，會如何因應？

訪談者：就是比分落差很大的時候，以你的角色來說，或是以你的個性來說，你會怎麼因應它。
受訪者：嗯...想辦法做好本份啊。
訪談者：為什麼你會有這種觀念啊？
受訪者：嗯...(思考)
訪談者：你覺得是習慣嗎？(選手養成觀念)
受訪者：應該是吧
訪談者：是比賽以來的習慣，教練都會這樣跟你們講嗎？
受訪者：對啊
訪談者：所以是國小就會有教這樣子講嗎？還是國中開始啊？
受訪者：國中吧
訪談者：因為你的角色關係，你還要去安撫其他隊員，你會覺得這個已經是很得心應手啊？還是有時候會覺得專注力不夠啊？
受訪者：得心應手。
訪談者：你反而這種時候不會覺得說我掌控不了？

受訪者：不會啊
訪談者：你有看過小小郭，郭泓志。
受訪者：有啊
訪談者：你有看過他投球的時候，是那種很多刺的那種人？
受訪者：嗯
訪談者：跟他比起來，你還是比較喜歡當高志綱，那種安撫的角色？
受訪者：對啊
訪談者：你是什麼時候開始喜歡當這種角色啊？
受訪者：國中(前面答過了，所以回答得很快)
訪談者：那你是當了投手之後，就很喜歡這樣子啊？
受訪者：嗯
訪談者：那你們國中的教練對你的觀察力很足啊
受訪者：還不錯
訪談者：他跟你相處很久嗎？相處很久才發現你的特質？
受訪者：是。吧。(一字一字地回答)
訪談者：所以你是國一就跟他接觸了。
受訪者：有一個是國小的教練吧。
訪談者：他是哪一個教練？是國小就接觸的，還是國中的？
受訪者：他是國小就接觸，國中就教球，國小也會教，所以就比較熟。
訪談者：嗯，所以你有發現教練其實還是蠻會抓你們的個性的？
受訪者：嗯。
訪談者：在你沒有當捕手之前，你自己喜歡什麼樣的守備位置？
受訪者：內野吧
訪談者：本來是想要發展什麼樣的守備位置啊？還是都？
受訪者：都 OK 啊
訪談者：可是後來反而比較喜歡捕手？
受訪者：嗯

13.當不理想的比賽後，您會如何因應。

受訪者：就多練習吧
訪談者：那你會覺得很懊惱嗎？
受訪者：會啊
訪談者：這種情緒大概會維持幾天啊？
受訪者：一個禮拜
訪談者：可是你會怎麼去調整這個情緒啊？
受訪者：就不要去想
訪談者：然後繼續練球？
受訪者：嗯
訪談者：然後一個禮拜之後就好了？
受訪者：嗯
訪談者：這是你現在養成的習慣嗎？
受訪者：對啊
訪談者：你還會做什麼其他的因應方式嗎？
受訪者：不會

訪談者：出去看電影或吃東西？不會？就是恢復到平常的狀態就好了？

受訪者：(點頭)

訪談者：你會跟朋友出去玩嗎？

受訪者：會啊

訪談者：你就打完球，很不理想時，會說走我們去哪裡？

受訪者：比較少

訪談者：還是因為平常都球的關係啊？

受訪者：對啊

訪談者：如果比較有空閒的時候，你比較會想要找朋友出去

受訪者：就走一走啊，

訪談者：去哪裡走一走？

受訪者：就逛夜市啊？

14.您覺得您擁有哪種影響比賽表現的態度或人格特質。

訪談者：你會很積極嗎？

受訪者：會啊

訪談者：哪一個方面很積極啊？

受訪者：球場

訪談者：努力爭取得分嗎？

受訪者：會啊

訪談者：怎麼樣努力啊

受訪者：打擊就想辦法上壘啊

訪談者：那你自己的個性呢？有什麼部分有幫助到你的比賽呢？

受訪者：平穩吧

訪談者：為什麼你覺得平穩的個性，對你比賽有幫助呢？

受訪者：太急反而會打不好

訪談者：是看了其他人的態度之後，你會覺得平穩的個性是有幫助的？

受訪者：嗯

訪談者：例如呢？

受訪者：例如喔。有些時候就落後一兩分，每個打者上去都很急，反而打不好。

訪談者：所以你覺得這是幫助到你，你是從別人的經驗裡有看到，然後自己也覺得？

受訪者：對啊

訪談者：還有別的嗎？

受訪者：沒有了吧。

訪談者：你很喜歡自己的個性嗎？

受訪者：嗯

訪談者：那你覺得像你手發炎的時候，會有影響到你的比賽表現嗎？

受訪者：也還好。

訪談者：反而也是平常心？

受訪者：對啊

訪談者：你壓力大的時候，像你剛剛講到你喜歡高張力的比賽，所以有壓力是好的。那你喜歡壓力多一點？

受訪者：壓力多一點。
訪談者：是可以讓自己有更多的表現？
受訪者：嗯(點頭)
訪談者：那我們今天就到這邊，謝謝你。

訪談對象：小新

1.請描述您接觸棒球的原因和年齡。

受訪者：年齡喔
訪談者：是一開始就玩棒球嗎？
受訪者：沒有
訪談者：還是一開始就是正規的棒球隊？
受訪者：我...。國小四年級開始
訪談者：然後？
受訪者：打到現在
訪談者：你國小是哪一個？
受訪者：和興
訪談者：國中呢？
受訪者：東石。
訪談者：是什麼原因來讀東石高中呢？
受訪者：就國中教練過來拉人。
訪談者：是有教練去看你，去找你
受訪者：嗯
訪談者：那高中呢？
受訪者：高中也是啊。
訪談者：是哪一個教練去找你的啊？
受訪者：陳教練。
訪談者：那你的國中的時候，也是棒球隊，對不對？高中也是。
受訪者：對。
訪談者：那國小呢？
受訪者：也是啊
訪談者：那為什麼國小要進去棒球隊啊？你之前有在玩棒球嗎？
受訪者：我跑田徑的，我那時候四年級以前，讀山上的學校，然後三年級暑假的時候，教練上來，就是
訪談者：看到你，然後就把你拉下去了。
受訪者：嗯

2.請問您對訓練的想法和目標。

訪談者：譬如說你想要練多一點或練少一點？
受訪者：當然練多一點。
訪談者：為什麼？
受訪者：因為就比賽做的時候，比較不會緊張(和)做錯。
訪談者：你要多一點經驗，為什麼？
受訪者：就...

訪談者：你有什麼目標嗎？
受訪者：目標當然就是...。
訪談者：你現在的目標是什麼？你已經二年級了。
受訪者：現在的目標，就是把每一場比賽打好。
訪談者：你有比較長遠的目標嗎？
受訪者：目標，最好就是可以進入職棒。
訪談者：可是你想要跟陳子豪一樣，高中畢業就進職棒:還是要打完大學多一點經驗以後，再繼續打(職棒)呢？
受訪者：最好就是高中就進去。
訪談者：所以如果高中一年半的時候，有球探看到你，叫你去打球，你就會去打？
受訪者：嗯。
訪談者：可是你知道球員有...。年限耶。
受訪者：年限？
訪談者：就是你打球是有年限。像小破今年 40 歲，他打到今年;然後前年陳金鋒打到 39 歲，他就退了，你想跟他們一樣嗎？
受訪者：會。
訪談者：可是像我們學校有一兩個去當練習生，可是他們可能都沒辦法比賽耶，你想要當哪一種球員啊？
受訪者：跟那個誰一樣...
訪談者：陳金鋒嗎？
受訪者：嗯
訪談者：打日職、美職嗎？
受訪者：沒有，台灣的就好。
訪談者：你現在目標是打好每個比賽，然後比較遠的是職棒，那後續咧？如果打完職棒順利在 39 歲退休，那後續咧？
受訪者：退休喔，那看看要不要去當教練吧。
訪談者：你爸爸做什麼工作啊？
受訪者：都做農
訪談者：都做農喔，啊媽媽呢？
受訪者：也有。
訪談者：如果沒有打棒球是要回山上還是要在平地？
受訪者：應該在山上吧
訪談者：可是你國中就出來了耶，就住校了。
受訪者：我從國小就住校了。
訪談者：你習慣住校嗎？
受訪者：剛開始不習慣吧(笑)
訪談者：你到什麼時候才習慣啊？國中？
受訪者：好像，到五年級。(笑)
訪談者：你跟隊員的關係如何？
受訪者：很好
訪談者：都很 OK？都很和樂？
受訪者：嗯
訪談者：所以你很習慣，可是還是想要回家？你們家幾個人啊？爸爸媽媽，

然後你有兄弟姐妹嗎？

受訪者：6個

訪談者：6個，你是老幾？

受訪者：老二。

訪談者：你上面是？

受訪者：哥哥。

訪談者：哥哥幾歲啊？

受訪者：18啊，我哥哥也讀東高。

訪談者：也是這邊？我們棒球隊的？

受訪者：沒有打了。

訪談者：沒有打了。他退隊了喔？為什麼？

受訪者：他說沒有興趣了。

訪談者：哥哥的決定，就對了。

受訪者：嗯

訪談者：那你呢，為什麼你有興趣一直打？

受訪者：家人一直支持啊。

訪談者：誰比較支持你？

受訪者：爸爸

訪談者：你跟爸爸比較聊得來嗎？

受訪者：嗯

訪談者：哥哥跟你一樣也是國小開始打球嗎？

受訪者：對啊。

訪談者：你們幾乎都是同一個學校嗎？

受訪者：對啊。

訪談者：你的功課好嗎？哥哥功課好嗎？你們都是專心以棒球為主？

受訪者：不一定耶。

訪談者：為什麼？

受訪者：他都有啊。

訪談者：哥哥也很努力在專心讀書喔？

受訪者：對啊

訪談者：他成績好嗎？

受訪者：好啊

訪談者：他很聰明喔？

受訪者：還可以

訪談者：啊你咧，你比較專心打棒球？

受訪者：(點頭)

訪談者：那哥哥退隊以後要幹嘛？

受訪者：我不知道

訪談者：那如果說繼續讀大學咧？你有什麼目標呢？

受訪者：還好。

訪談者：你要打城市隊嗎？

受訪者：城市隊喔，可以。

訪談者：就是主要目標以職棒為主，之後是城市隊。

受訪者：嗯

訪談者：大學就不考慮了喔？
受訪者：大學...還好。
訪談者：那如果說職棒也沒有上，城市隊也沒有上，那你要怎麼辦？
受訪者：那我可能就不會打了啊
訪談者：那你平常會玩呢？
受訪者：玩什麼？
訪談者：跟自己朋友或家人一起打棒球啊。
受訪者：打棒球喔，很少。
訪談者：你有在看棒球比賽嗎？
受訪者：很少啊。
訪談者：你們都是這樣比賽練習？
受訪者：嗯
訪談者：你有自己喜歡的棒球選手嗎？
受訪者：石志偉
訪談者：他去當教練了耶。耶...是當教練還是球探？
受訪者：當...。指導員。
訪談者：他是石頭嘛，現在在哪一隊啊？
受訪者：在兄弟象。他也是我們那邊的人。
訪談者：他是不是本來要去當球探還是什麼...。一開始不是要當指導員的。
受訪者：他原本是球探。
訪談者：好像是兄弟覺得他不錯，才把他拉去當指導員的。
受訪者：嗯
訪談者：所以你也會想跟他一樣？
受訪者：嗯
訪談者：為什麼你喜歡石志偉啊？
受訪者：就他之前打的時候都很好啊。
訪談者：你有跟他一起練過球，還是他有回來？
受訪者：過年的時候有回來
訪談者：你會聽他們聊天講話嗎？
受訪者：很少。
訪談者：可是你也會想跟他一樣，這樣子？
受訪者：嗯
訪談者：你覺得他這樣子不錯嗎？
受訪者：嗯
訪談者：就是不打球就當其他的，可是當教練要考證照耶。
受訪者：我知道。
訪談者：你有想要準備嗎？
受訪者：會
訪談者：你是想要退了再去準備，不是一邊打一邊準備，你會想要讓自己經驗多一點，那還有呢？你還有什麼目標嗎？
受訪者：目標喔？沒有了。
訪談者：你會常想說自己之前的打擊經驗嗎？
受訪者：不會
訪談者：如果比賽表現不理想之後，會怎麼去因應啊，怎麼去處理自己的

情緒啊？

受訪者：不好就再練。

訪談者：啊如果心情不好，練球練得不順，怎麼辦？

受訪者：心情不好喔。

訪談者：嗯，你不會...像最近壓力比較大，什麼事都提起勁，練球也提不起勁嗎？

受訪者：練球不會啊(很肯定，語氣輕快)

訪談者：為什麼？

受訪者：因為教練會鼓勵啊。

訪談者：你喜歡教練跟你講鼓勵的話喔？

受訪者：嗯

訪談者：教練會常來鼓勵你嗎？

受訪者：會啊，教練會講打不好，沒關係，就再練就好了。

訪談者：是哪一個教練會這樣跟你講啊？

受訪者：陳教練

訪談者：你回家的時候，爸爸媽媽會鼓勵你嗎？

受訪者：有是有啦，可是很少啦。

訪談者：那你會跟哥哥講嗎？

受訪者：不會。

訪談者：你會自己承受？

受訪者：嗯。

訪談者：你就是繼續練球，然後教練去鼓勵你，可是你這個情緒會持續多久啊？

受訪者：過幾天就好了。

訪談者：一兩天或兩三天？

受訪者：嗯

訪談者：幾天啊，

受訪者：一兩天

訪談者：那你遇到其他事呢，也會這樣嗎？例如考試考得不好，一兩天就忘了。

受訪者：我會啊。

3.您對訓練的想法，曾讓您在比賽時獲得何種回饋？

訪談者：例如我練太少了，什麼地方就發生失誤了。

受訪者：多一點。(語意應為想要練多一點)

訪談者：那你在球場上，覺得我練多一點有不錯的狀況嗎？

受訪者：有啊。

訪談者：有喔，講給我聽。

受訪者：就是在打的時候，比賽打得不好，就再練習多打一些，比賽的時候，就打得出來了。

訪談者：你是右投左打。你擅長打什麼球？

受訪者：直的

訪談者：是喜歡還是擅長？

受訪者：我擅長打直球。

訪談者：你的守備呢？什麼地方比較擅長。
受訪者：比較擅長？
訪談者：嗯，因為你是外野啊，你的守備...還是你投球很有信心啊，你有雷射肩可以投很遠？
受訪者：接球。
訪談者：可是不規則彈跳的時候怎麼辦啊？
受訪者：用身體擋啊。
訪談者：你有因應方式就對了。
受訪者：對啊。
訪談者：你知道說...你對球很習慣了。
受訪者：嗯
訪談者：那你對守備也很有信心啊。
受訪者：有時候也沒有信心啊
訪談者：為什麼
受訪者：因為接滾地球有時候會亂跳。
訪談者：接球要怎麼接？
受訪者：蛤，邊跑邊接。
訪談者：身體要怎麼去接球？
受訪者：彎腰這樣。
訪談者：有的人不是說要用正面接球？
受訪者：正面接是壘上沒人的時候。
訪談者：為什麼
受訪者：因為假如你接不好會跑兩塊，就是二壘安打這樣
訪談者：所以你還要看球場的情形去接球？
受訪者：對啊
訪談者：可是你怎麼反應得過來？
受訪者：習慣了啊
訪談者：你可以邊跑邊想然後邊看球，然後接起來，馬上反應嗎？
受訪者：有
訪談者：你對這個部分也有自信？
受訪者：有
訪談者：那你對接球真的很有信心啊，那你投球咧？
受訪者：投球喔，我覺得不好啊
訪談者：為什麼？投不準？
受訪者：嗯。
訪談者：耶，多練一點啦，你會覺得上次跟高苑比賽的時候，你有上場比賽？
受訪者：有。
訪談者：你有感覺到說他們跟你們有什麼不一樣嗎？或是你有注意到什麼點，原來他們隊是這樣的，原來他們是這樣的？你有什麼印象特殊的地方嗎？
受訪者：(搖頭)
訪談者：都沒有想法，就上去就打？他們投手呢？速度快不快？
受訪者：快啊

訪談者：然後呢？你跟其他球隊對賽的時候，你有覺得他們跟其他的球隊不一樣的地方嗎？球員呢？

受訪者：球員喔，就精神吧。

訪談者：精神如何啊？

受訪者：很好啊。

訪談者：體力很好的感覺嗎？

受訪者：嗯。

訪談者：然後呢？

受訪者：就是他們在守備的時候，我看的時候，就感覺他們就很像沒有壓力。

訪談者：你有特別注意到這一點。為什麼他們守備沒有壓力啊

受訪者：嗯。就是他們看起來不緊張的樣子。

訪談者：就是一開始比賽的時候，他們也是很輕鬆？

受訪者：嗯

訪談者：那你們呢？

受訪者：我們，就剛開始打會比較緊張，然後到後面就順順的。

訪談者：大概幾局開始不緊張啊？

受訪者：就四、五局之後。

訪談者：那你覺得你跟他們比較起來，你有覺得什麼記憶比較深刻的地方嗎？

受訪者：比較深刻？

訪談者：他們有什麼你們沒有的，例如比較高啦，比較壯啦？

受訪者：他們每個人都很壯

訪談者：喔，有練過喔，他們大概幾年級啊？

受訪者：好像都有吧

訪談者：他們的體能狀態跟你們不一樣？

受訪者：體能是還好，是身材。他們身材比較壯

訪談者：那你會想要再吃壯一點嗎？

受訪者：我是想要吃胖，可是吃不胖。

訪談者：可是肌肉不是要練出來的嗎？

受訪者：要先吃胖，再練壯。

訪談者：那你再多吃一點吧。你回來之後有問教練怎麼讓自己吃胖嗎？你應該是從小都沒有胖過吧！

受訪者：沒有。

訪談者：很好，真是吃不胖的人。

受訪者：很想吃胖，可是都吃不胖。

訪談者：你喜歡吃肉類嗎？

受訪者：喜歡。

訪談者：你自己的的飲食呢，你會注意嗎？

受訪者：就有東西吃的就吃

訪談者：你是那種吃飯的時候，專門挑吃自己喜歡吃的人，還是每樣都吃？

受訪者：不會，我都會吃

訪談者：每樣都夾，所以廚師今天煮了什麼，每一個都會去吃。

受訪者：對啊

訪談者：那女生有時候吃飯的時候，會注意，例如先吃菜，再去吃其他的。

受訪者：不會。

訪談者：那你會去看其他人的經驗，看怎麼吃胖嗎？

受訪者：沒有

訪談者：我看到有幾個球員，他球打得很好，以陳子豪來說的話，他其實進球隊的時候身材就很好，看起來還蠻壯的。可是我有發現他現在上職棒大概兩年多吧，兩年、三年，他的肌肉愈來愈大。

受訪者：有啊，他有變很壯

訪談者：他有變很壯啊，而且很明顯的。你會覺得這樣子對自己有什麼幫助啊？

受訪者：不知道耶。

訪談者：你們好像比較少去...。因為你們都在練球，你們不練球的時候都在幹嘛啊？

受訪者：不練球就休息啊，

訪談者：啊如果回家咧

受訪者：回家啊。回家喔，就打打籃球這樣子。

訪談者：你們會去看資料嗎？教練會教你們有空可以看看什麼資料嗎？

受訪者：就上網看一些打擊動作。

訪談者：你會記錄你的打擊動作嗎？

受訪者：不會。

訪談者：你會請同學幫你錄嗎？

受訪者：教練會錄。

訪談者：你會有空就看嗎？

受訪者：會啊

訪談者：你會覺得這樣對你有什麼幫助嗎？

受訪者：幫助喔，這樣就把一些缺點拿出來修正。

訪談者：你覺得你修正的成果好還是不好啊？

受訪者：現在喔，好啊。

訪談者：為什麼？你都有做到。

受訪者：嗯，變得打得變很好。

訪談者：真的喔，例如你的打擊姿勢，教練教你要怎麼調整啊？

受訪者：打擊姿勢喔，我之前揮完都會放手，教練把我改掉，就是不要放手。

訪談者：緊握，還是握住這樣？

受訪者：就是揮完不要放手這樣子。

訪談者：那就變成你打出去之後，還是這樣子。(比動作)

受訪者：對啊。

訪談者：把那個姿勢做到底？

受訪者：對啊。

訪談者：你覺得這樣子對你是好的？

受訪者：對啊。

4.您會如何因應球隊的訓練內容呢？

訪談者：教練怎麼說，就怎麼做嗎？

受訪者：對。
訪談者：你比較常接觸陳教練，對不對？
受訪者：對
訪談者：你對他有什麼印象啊？
受訪者：印象？
訪談者：或是你覺得這個教練有什麼地方，是你覺得...我看到這個教練或是人家跟我提到教練，就會想到他，像有些人會覺得教練就是爸爸的角色。對你來說呢？
受訪者：算是。
訪談者：也是爸爸，為什麼啊？
受訪者：因為他很照顧我們，不管在球場或宿舍，他都很照顧我們。
訪談者：他會常常唸你們生活習慣嗎？
受訪者：就做不好的時候會。
訪談者：就是東西都亂丟，他也會這樣碎碎唸？
受訪者：會啊。
訪談者：那你們咧？(覺得)沒關係。這樣？還是趕快撿，就很怕，就趕快撿？
受訪者：(笑)
訪談者：那他還有教你們其他的東西嗎？除了會叮嚀你們這些，像態度的部分呢？
受訪者：態度會。
訪談者：他會教你們什麼態度啊？
受訪者：就是練球的時候，積極一點啊
訪談者：為什麼啊？
受訪者：假如你在練球的時候積極，比賽的時候也會積極。
訪談者：你覺得你有像教練講的這樣子嗎？
受訪者：還沒有到。
訪談者：你還在練就對了。
受訪者：嗯。
訪談者：可是你盡量去練，你覺得有改善嗎？
受訪者：有啊。
訪談者：那你覺得對你的比賽來說有影響嗎？例如積極一點打球的時候有比較順？
受訪者：有時候打球會不順。
訪談者：可是你打得不順，怎麼辦？放鬆一下，讓自己比較輕鬆一點？
受訪者：就下一個打席的，再打好就好了。
訪談者：你如果打得不順的時候，會心情不好嗎？
受訪者：不會
訪談者：那你馬上就三上三下，馬上又上去打了，你上去繼續打這樣子，你上場的時候，都在想什麼啊？
受訪者：上場喔，就做好自己的本份
訪談者：然後呢？
受訪者：就這樣
訪談者：你覺得做得到嗎？

受訪者：做得到。
訪談者：所以你喜歡訓練多一點，可是有些人說訓練太多的時候很累耶。
受訪者：會啊。
訪談者：那你怎麼辦啊？
受訪者：休息一下。
訪談者：休息一下，繼續打？不是會身體酸痛嗎？
受訪者：我都會叫人家幫我按摩。
訪談者：然後隔天繼續打，你很樂天耶。
受訪者：(點頭)
訪談者：真的嗎，跟哥哥比起來呢？
受訪者：我們都一樣啊。
訪談者：你們全家人的個性都一樣嗎？你們全家人是不是個性都比較活潑一點？
受訪者：對啊，比較開放。

5.是什麼信念讓您不放棄棒球呢？

訪談者：你從國小就開始打棒球，八年了耶。你會想要放棄棒球嗎？
受訪者：剛開始的時候會想要放棄。
訪談者：國小的時候嗎？為什麼？
受訪者：因為那時候太累了。
訪談者：然後呢？
受訪者：然後就一直打電話給媽媽，想回家，不想再打了。然後媽媽就是堅持說讓我打，
訪談者：給我回去打，我要把門鎖住，不讓你回來之類。(開玩笑)可是哥哥咧？
受訪者：我不知道。
訪談者：你就覺得你不想打。
受訪者：嗯
訪談者：後來怎麼沒有放棄？
受訪者：就家人一直支持啊
訪談者：那現在咧？國中咧？
受訪者：現在不會了。
訪談者：有人說...。去年林威助退休的那場比賽，他說棒球就是他的生活了。那你呢？
受訪者：現在喔。
訪談者：嗯，因為他打了十八、十九年的棒球了吧。
受訪者：現在喔，應該算是興趣吧。
訪談者：是興趣喔。不是說我一定要做的事？有些人會把它當成責任。
受訪者：責任喔，還好。
訪談者：你對棒球的態度是比較輕鬆的嗎？
受訪者：不會
訪談者：不然呢？
受訪者：就是...。
訪談者：你上場的時候會嘻嘻哈哈的嗎？

受訪者：不會
訪談者：的臉色會變得怎麼樣？超認真的？會變得比一般來說更嚴肅？
受訪者：對。
訪談者：會很專注嗎？
受訪者：會
訪談者：如果你上場的時候...。你給自己打分數，上場的專注度，如果一到十分，你的專注度會是幾分？
受訪者：七分。
訪談者：為什麼是七分？有進步空間嗎？
受訪者：還有。
訪談者：還有進步空間？
受訪者：嗯
訪談者：你如果跟國中比的話，國中的專注度大概幾分？
受訪者：五分。
訪談者：為什麼？你有成長耶，你覺得跟國中比有成長耶。
受訪者：因為國中的時候，都會被觀眾影響。
訪談者：那現在咧？
受訪者：現在不會了。
訪談者：為什麼？
受訪者：現在別人叫我都聽不到了。
訪談者：所以球場上的動靜你都聽得到，外面的人反而聽不到？
受訪者：嗯。
訪談者：那你很專注耶。你說現在棒球對你來說是種興趣，所以不會想要放棄它。
受訪者：嗯。
訪談者：反而是習慣了。
受訪者：對啊。
訪談者：那國小的心情還記得嗎
受訪者：國小喔，就很像在玩，這樣子。
訪談者：所以那時候，跟之前比起來，國小的時候對棒球興趣沒有那麼深，比較簡單，累了就不想玩。
受訪者：嗯，對啊。
訪談者：現在反而不是耶。
受訪者：嗯。
訪談者：你反而比較持續一點了。
受訪者：可以啊

6.您接觸棒球後，教練對您有什麼影響？

訪談者：國小的時候呢？例如國小的時候的教練，對你來說是什麼樣的存
在呢？有的人說像老師，就什麼都會教。
受訪者：會啊，就是他會教一些基本的東西，都會教。
訪談者：你有印象比較深的教練嗎？
受訪者：國小的教練喔？
訪談者：都可以。你覺得目前來說，你的印象比較深的教練是誰？

受訪者：國中跟國小。

訪談者：哦，真的喔。為什麼？那時候會有什麼讓你印象比較深的啊？例如接觸比較多？或是他的什麼部分，讓你覺得有受用？不只是說打棒球，或是觀念啊？

受訪者：就...。

訪談者：要守秩序？

受訪者：嗯，例如掃地要確實。

訪談者：真的喔，你覺得這個部分很重要？

受訪者：嗯。

訪談者：國中、國小都是這樣子，所以兩個教練...你會覺得國中、國小的教練是比較...。追求你們的基礎面的嗎？

受訪者：嗯。

訪談者：怎麼你會喜歡這個啊？

受訪者：對啊。

訪談者：還是你自己覺得這種小地方本來就很重要啊？

受訪者：這個小地方很重要啊。

訪談者：那對你比賽有什麼影響啊？像我自己來說，我覺得辦活動，把東西擺好了，排整齊了。像你看旁邊這兩個椅子雖然有排好了，但是不是排得比較開，我會覺得不 OK。會稍微挪一下。可是有人會覺得太瑣碎了，太麻煩了，太要求了。可是至少我會覺得整齊美觀是我要求的點。你會覺得這種比較基本的東西，會影響到比賽嗎？

受訪者：不會

訪談者：那你剛剛講的訓練呢？訓練你講說基礎是很重要的。你覺得會影響到你訓練的態度嗎？

受訪者：不會。

訪談者：可是你覺得這個很重要？

受訪者：嗯

訪談者：比較基本層面的要求，像教練會要求你們的禮貌嗎？

受訪者：會，會要求做禮貌運動。

訪談者：怎麼做啊？

受訪者：就排兩排就喊，一個喊老師好，其他的都要跟著喊

訪談者：你覺得你們平常可以做到嗎？

受訪者：平常可以啊。

訪談者：像你們上場比賽的時候，也要對球場啊，設備要有禮貌，你覺得你能做到嗎？

受訪者：可以啊

訪談者：是從小學就開始養成這種習慣了？

受訪者：嗯。

訪談者：禮節這種，你覺得你也會要求這種東西嗎？

受訪者：會啊。

訪談者：所以是你自己的個性，會讓你有這種想法？

受訪者：嗯。

訪談者：所以你自己的東西會擺得很乾淨嗎？

受訪者：會
訪談者：會非常乾淨喔？
受訪者：會
訪談者：所以你是有潔癖的人？
受訪者：(點頭)
訪談者：你覺得你的個性會影響到你的比賽嗎？
受訪者：個性喔，不會。
訪談者：你上場是很很...。活潑的嗎？
受訪者：比賽喔，不會啊。嚴肅，
訪談者：所以你上場就很認真？(對棒球的態度)
受訪者：嗯。
訪談者：所以你是很要求自己的人嗎？比賽的時候？
受訪者：要求自己喔，比賽的時候？
訪談者：你自己認為呢？如果說以打分數來說幾分啊？
受訪者：妳說比賽的時候喔對於比賽的自我要求，
受訪者：十分吧。
訪談者：滿分耶，為什麼？個性使然？
受訪者：嗯？
訪談者：就是個性的關係，讓你追求...。就是很要求你比賽的表現？
受訪者：嗯
訪談者：可是你會不會因為表現得不好就很失落？
受訪者：表現不好的時候會

7. 您接觸棒球後，家庭對您有什麼影響？

訪談者：你說到爸爸比較支持你？
受訪者：嗯
訪談者：然後呢？你剛剛說你不會跟媽媽講這種情形，也不會跟哥哥講？
受訪者：不會
訪談者：然後也不會跟爸爸講？
受訪者：會
訪談者：會，然後呢？
受訪者：就在比賽的時候...。
訪談者：喔，跟他講比賽的情形，那爸爸會安慰你嗎？
受訪者：會啊。
訪談者：有時候會不會心情低落，跟爸爸講，心情會不會好一點？
受訪者：(思考)
訪談者：不會？就還好？
受訪者：嗯
訪談者：就是你還是會找他講話就對了。
受訪者：嗯
訪談者：那其他的兄弟姐妹呢？
受訪者：兄弟姐妹喔？
訪談者：還好？
受訪者：還好。

訪談者：你在家裡面是不是也算是哥哥的角色？大哥哥的角色？
受訪者：嗯
訪談者：那你會覺得自己要堅強一點嗎？
受訪者：會。
訪談者：哦，真的喔。你下面的是弟弟還是妹妹？
受訪者：都有。
訪談者：也有弟弟也有妹妹。幾個弟弟啊？
受訪者：一個。
訪談者：然後其他的都是妹妹。
受訪者：嗯。
訪談者：那他們年紀都還很小耶，最小的幾歲啊？
受訪者：好像...二年級。
訪談者：你回去是管他(們)的角色，對不對？
受訪者：我會管。
訪談者：跟哥哥比起來，你比較會管東管西？
受訪者：我會管他們，因為他們都比較愛玩。
訪談者：所以你管比較多？
受訪者：嗯
訪談者：你在家裡面是不是有點像媽媽的角色啊？
受訪者：會啊。
訪談者：那你會煮菜嗎？
受訪者：我會。
訪談者：會煮。啊哥哥咧？
受訪者：很少。
訪談者：你喜歡家庭的感覺，對不對？
受訪者：嗯。(肯定)
訪談者：就是會有家庭觀。你覺得咧？
受訪者：什麼覺得？
訪談者：比較有家庭觀，就是你會比較跟家裡面有話聊，或者是覺得說很多事情是家裡面比較重要。
受訪者：對啊(肯定)
訪談者：你的觀念會比較偏這個。
受訪者：嗯
訪談者：而不是以自己為主。而不是我要做什麼？以自己的目標為主的項目？
受訪者：我通常都會在家裡。

8. 您接觸棒球後，隊員對您有什麼影響？

訪談者：好的或不好的，或例如你看到隊員有什麼不好的訓練習慣啦，生活習慣啦，你覺得他這樣不 OK，或者是你覺得他這樣子是好的？你有學到這樣子。
受訪者：學到喔？(思考)
訪談者：需要我跟你解釋嗎？
受訪者：(笑)

訪談者：例如說我們剛剛是不是討論到家庭的角色
受訪者：嗯。
訪談者：有些人是爸爸，像你在可能比較偏向媽媽，(所以)像你的隊員可能跟你比較像兄弟姊妹嗎？
受訪者：兄弟姊妹是不會。
訪談者：可是就是像一般的隊員。
受訪者：嗯。
訪談者：比較像兄弟姊妹的(隊員是)哥哥。
受訪者：哥哥？
訪談者：對啊，哥哥本來就是你的兄弟姊妹啊
受訪者：嗯
訪談者：那你的隊員呢？
受訪者：都把他們當成隊友。。
訪談者：朋友這樣子？
受訪者：嗯。
訪談者：你會跟他們特別訓練默契嗎？傳接球是需要默契的。你就順順地這樣練？
受訪者：嗯。
訪談者：像有的人是投手、捕手會特別練默契，你比較不需要？
受訪者：他們都是...用暗號。
訪談者：你會有特別去找隊員來練？所以還好？
受訪者：守壘是不用暗號的。
訪談者：可是你會找，有些人會常常當三壘手，你會常跟他練？還 OK？不會特別要求？
受訪者：嗯

9.請描述您受傷的經驗和因應方式。

訪談者：你有受過最嚴重的傷是什麼啊？
受訪者：最嚴重喔？全身抽筋。(笑)
訪談者：為什麼？
受訪者：就國中的時候，就我當投手，投完球，坐車要回學校的時候，一下車的時候就開始抽筋了。
訪談者：是癱瘓嗎？
受訪者：我不知道耶。
訪談者：可是有去醫院嗎？
受訪者：有
訪談者：然後醫生說是全身抽筋喔，你是壓力太大喔？
受訪者：我不知道，好像是太累了。
訪談者：太累了，肌肉整個都緊繃
受訪者：對啊
訪談者：所以你國中的時候是投手？
受訪者：我國中是守內野跟投手。
訪談者：然後現在上...。
受訪者：上高中就是，通常都在外野。

訪談者：現在就是專門在外野，你這樣全身抽筋之後，有再注意自己的狀態嗎？

受訪者：就是...

訪談者：熱身再多一點？

受訪者：熱身，對啊。

10.練習或比賽感受到疼痛時，您會做什麼處置？

訪談者：然後像你這樣子...的經驗，如果感受到疼痛的時候，怎麼辦啊

受訪者：我會先跟教練講，然後在旁邊休息。

訪談者：啊如果比賽咧？沒辦法下來呢？

受訪者：比賽的話就...。(笑)

訪談者：忍著？

受訪者：對啊。

訪談者：可是真的很嚴重的話，怎麼辦？

受訪者：太嚴重的話，就要下來了。

訪談者：你是會看情形就對了。

受訪者：嗯。

11.您對於球賽壓力的因應對策為何？

受訪者：球賽的壓力。

訪談者：嗯，你跟誰比賽的時候...。最近跟誰比賽會有壓力啊？

受訪者：穀保。

訪談者：穀保喔，為什麼？上場打擊的時候會很緊張？

受訪者：打擊喔，會啊。

訪談者：為什麼啊，他們的投手很恐怖？

受訪者：就是他們的變化球就是很難打。

訪談者：真的喔，可是你上場的時候，還會繼續緊張嗎？

受訪者：剛開始會，後面就不會了

訪談者：到幾局的時候，就不會啦？

受訪者：可能過一兩局，就不會了。

訪談者：那你前面緊張的時候怎麼辦？沒有辦法好好地打耶。

受訪者：對啊，

訪談者：怎麼辦？就這樣傻傻地打出去？

受訪者：就繼續啊(笑)

訪談者：你會深呼吸嗎？

受訪者：會

訪談者：你覺得有用嗎？

受訪者：然後喊聲啊。

訪談者：喊聲，你覺得有用嗎？

受訪者：我覺得有

訪談者：那你情緒有變化嗎？

受訪者：情緒喔

訪談者：就喊聲跟深呼吸，情緒就好一點了？

受訪者：嗯，會慢慢來

訪談者：你會前一天睡不好覺嗎？
受訪者：不會
訪談者：照樣吃，照樣睡。
受訪者：嗯
訪談者：你是當下才會比較緊張？
受訪者：嗯
訪談者：所以你一、二局後就不緊張，那你的表現是怎麼樣的呢？
受訪者：就是變得放得比較開。
訪談者：所以你前面一兩局是放不開的？
受訪者：嗯就是會很緊張這樣。
訪談者：所以你就深呼吸跟喊聲。
受訪者：嗯
訪談者：你平常跟其他的隊伍比賽不會緊張喔？
受訪者：有時候會。
訪談者：跟麥寮打咧？
受訪者：跟麥寮打。(搖頭)
訪談者：為什麼？很輕鬆？隨便打？
受訪者：沒有。(笑)
訪談者：就照平常心這樣，
受訪者：對啊，平常。
訪談者：那為什麼跟穀保打就很緊張？守備咧，會不會不好守。
受訪者：守備喔，失誤的時候(就不好守)。
訪談者：那怎麼辦？漏接球了。
受訪者：就自責啊
訪談者：然後咧？在旁邊...。畫圈圈...。
受訪者：(笑)
訪談者：怎麼辦呢？你會再跟自己講話嗎？
受訪者：不會，就再把下一顆球做好就好。
訪談者：你就是漏接球，也沒關係，然後繼續看球場
受訪者：嗯，就下一顆球再做好就好。

12.您在比賽表現不理想的當下，會如何因應？

訪談者：當下喔，就是...嗯剛剛兩球我都沒有打得很好。
受訪者：當下喔
訪談者：對，就是我上場了，剛剛有一個好球，可是我沒有打到。怎麼辦，我今天都沒有得分，這已經是第九局了。你回想一下，最近比賽，你表現得沒有很理想的時候，你那時候的心情怎麼樣？
受訪者：就是，就會自己想說為什麼會打不好這樣。
訪談者：你會跟自己講話嗎？
受訪者：會
訪談者：心裡面跟自己講話嗎？那你怎麼去處理？
受訪者：處理喔。
訪談者：就是我打不好(的時候)你怎麼跟自己講話？
受訪者：就講打出去，打不好的話，可能就在休息室。

訪談者：稍微休息一下？

受訪者：嘿，對

訪談者：然後呢？

受訪者：然後就再繼續上場比賽啊。

訪談者：可是像有的人，是上場比賽的時候，我剛剛沒有打好，然後心裡會一直想剛剛的球耶。

受訪者：我不會想，等到比完賽的時候才會想。

訪談者：比完賽後嗎？

受訪者：恩。

13.當不理想的比賽後，您會如何因應。

受訪者：不理想喔？

訪談者：恩。

受訪者：就繼續練(笑)

訪談者：繼續練，你怎麼練啊？

受訪者：就...。把比賽做不好的東西拿出來，再練。

訪談者：不理想的部分繼續練？

受訪者：恩。

訪談者：你跟誰練？自己練？

受訪者：有時候都會找一些同學。

訪談者：找同學一起練，

受訪者：恩

訪談者：所以你這樣跟同學一起練，會練出一定的默契嗎？

受訪者：恩...。(思考)

訪談者：會有默契嗎？你現在在隊上會有一些...。你現在是野手嘛？

受訪者：恩

訪談者：譬如說你跟三壘手默契也不錯，跟捕手的默契也不錯，會這樣嗎？

受訪者：會啊。

訪談者：你會不會有跟誰打球的時候，像很多選手會說他跟誰可能一個眼神就知道怎麼接，像很有名(二游搭擋)的陳江和跟王勝偉，他們兩個的接球默契就非常好，你會有這種(同學)嗎？

受訪者：(笑)

訪談者：隊友，沒有？可是你跟一般(同學)都還不錯？

受訪者：恩。

訪談者：還沒有練到一個非常有默契的？

受訪者：恩

訪談者：所以你們是比較平均(練習)的囉？

受訪者：恩

14.您覺得您擁有哪種影響比賽表現的態度或人格特質。

訪談者：例如說，我會跟自己對話，對話是我可以放鬆比賽的緊張情緒的動作，然後我放鬆之後，對我的比賽表現是好的。或者我覺得我的個性是...有些人覺得我個性是外向的，所以都不會緊張。你覺得你有什麼個性，或是你覺得我的態度是嚴謹的，這個讓我在球

場上可以接每一顆球。

受訪者：不知道(笑)(覺知優點)

訪談者：像你剛講，你上球場是認真的，你覺得這個對你上場打球好不好啊？

受訪者：好啊。

訪談者：為什麼？你的自我要求是滿分耶，你說你的專注度是七分，你覺得這個讓你在球場上的表現好嗎？

受訪者：球場上的表現。

訪談者：嗯，因為你的個性是很要求的。

受訪者：嗯

訪談者：然後你也很專注，這些特質對你的比賽有好的表現？

受訪者：會啊。

訪談者：然後還有其他的嗎？

受訪者：其他的...

訪談者：我上場認真可以打得很好，我上場很專注，所以可以表現得很平穩，你還有其他的特質嗎？例如我守備得很好？

受訪者：我守備是還好

訪談者：你打擊很好？

受訪者：打擊喔...。打擊

訪談者：還 OK，打直球就很 OK？如果以自信心來說的話，你上場打球有自信心嗎？如果你給自己打分的話，你給幾分？

受訪者：在比賽喔

受訪者：輸給不該輸的球隊。

訪談者：例如呢？

受訪者：嗯？

訪談者：例如呢？

受訪者：南港啊。

訪談者：為什麼？

受訪者：那個本來就不該輸的球隊啊。

訪談者：那你覺得要怎麼辦呢？你有自己回頭想說，輸給不該輸的球隊，心裡很懊悔嗎？會覺得很不服氣嗎？

受訪者：會

訪談者：為什麼啊？是你個性的關係嗎？還是你覺得這個是你的責任，所以很自責？

受訪者：打不好，有點自責。

訪談者：可是你自責也只要一兩天就恢復囉，然後就練練練。

受訪者：嗯

訪談者：那你下次再比賽呢，打了南港後，就再練自己加強的部分，然後下一場比賽後，我又恢復了？

受訪者：下一場比賽喔。會啊。

訪談者：你覺得你哪個部分比較積極啊？

受訪者：部分喔。跑壘的時候。

訪談者：你覺得跟別人比，為什麼你跑壘比較積極？

受訪者：因為就是...。假如已經到二壘了，就會想盡辦法跑回本壘，這樣

子。

訪談者：積極得分耶，這是你覺得我非常積極度的地方？

受訪者：嗯

訪談者：為什麼想得分啊？

受訪者：想贏球

訪談者：不想輸喔？

受訪者：嗯

訪談者：你覺得你們跟韓國隊的友誼賽，你還看到了什麼？

受訪者：他們的態度

訪談者：態度有什麼不一樣啊？

受訪者：還有精神。

訪談者：然後呢？你印象比較深刻的地方。

受訪者：印象喔就是他們在守備的時候，他們的團隊態度，就是每個人都會去鼓勵對方。

訪談者：團隊氣氛很好，為什麼會讓你覺得印象深刻，(是因為)你們沒有這樣子？你們比較大的失誤才會互相鼓勵嗎？

受訪者：嗯

訪談者：你會覺得這樣很融洽嗎？

受訪者：跟我們(比)喔

訪談者：還是覺得說我們有一點小失誤，就被鼓勵到自信心就會提高很多？

受訪者：會。

訪談者：你是需要人家鼓勵的那一型嗎？

受訪者：嗯

訪談者：自認為。

受訪者：算是吧。

訪談者：然後你還有看到什麼嗎？你剛剛說他們態度很好，還有精神呢？

受訪者：精神喔。

訪談者：精神抖擻，或是他們的比賽的姿態就讓人家覺得很有精神，不會散漫，很認真。或是你看到小地方也可以。

受訪者：小地方喔，就他們的便當盒，吃完都會分類。

訪談者：生活禮節非常好，所以你印象深刻。

受訪者：嗯

訪談者：今天的訪談就到這裡了，謝謝您。

訪談對象：小樹

1.請描述您接觸棒球的原因和年齡。

受訪者：一開始是爸爸在打壘球。

訪談者：嗯,你是這裡人嗎?

受訪者：我台南

訪談者：台南人,所以你是小時候就有在運動,有跟爸爸在運動?

受訪者：然後,就玩一玩之後,三年級就跟爸爸說要去打球,然後三年級爸爸就讓我去,然後就去試試看。

訪談者：你是哪一個國小啊?

受訪者：立人
訪談者：所以你三年級就開始打球,那國中呢?
受訪者：建興.
訪談者：建興也是台南的?
受訪者：對
訪談者：你是什麼原因才會去讀建興啊?
受訪者：嗯...原本是同學要去,然後我就好,一起去.
訪談者：然後剛好有棒球隊?
受訪者：嗯.....
訪談者：還是你是看了棒球隊才去?
受訪者：他本來就有棒球隊了
訪談者：喔,所以也是看了他們的球隊,才想要讀這邊.
受訪者：啊同學也說要去
訪談者：你們是自己加入就對了.
受訪者：耶...對,算是.
訪談者：那你高中為什麼來讀東高?
受訪者：因為阿嬤住東石,然後當初台南的學校,只有那一間才有辦法拿到代表權.
訪談者：所以你是地緣的關係.
受訪者：嘿
訪談者：像你放假是回阿嬤家,還是回你家?
受訪者：我喔,看時間.都有.
訪談者：都有喔?所以有時候放假長一點,就是回..
受訪者：回家啊
訪談者：然後短一點,可能就住阿嬤家.
受訪者：嘿
訪談者：所以是爸爸打壘球的關係(才開始),那你家裡有什麼成員啊?
受訪者：妹妹.
訪談者：一個妹妹.你們家裡誰會比較支持你去打棒球啊?
受訪者：爸爸(很肯定)
訪談者：為什麼?
受訪者：因為原本國小打到後面,國中沒有要打了.
訪談者：嗯...真的喔.
受訪者：國中原本想打,但是媽媽一直反對,是爸爸去說服媽媽,讓我去打的
訪談者：媽媽叫你去讀書嗎?
受訪者：叫我去讀書.然後不要打球.然後高中也是,然後都是爸爸去說服媽媽的.
訪談者：哦,真的喔.
受訪者：嘿
訪談者：所以爸爸是一路支持你?
受訪者：嘿
訪談者：你爸爸是什麼工作啊?
受訪者：我爸爸是運輸.
訪談者：運輸業的,是因為你這樣看的話,是爸爸對運動有興趣,才會支持你

嗎?
受訪者：對
訪談者：那他有跟你討論過什麼樣的...棒球的想法或想法嗎?
受訪者：有
訪談者：他覺得你打棒球是什麼樣的?
受訪者：是...有一半是他小時候也喜歡打棒球,阿公不給他打,我有那個興趣,爸爸就送我(去)打球了。
訪談者：這樣也算是完成爸爸的夢想,對不對?
受訪者：對。
訪談者：所以他就真的很支持.那這樣你會覺得夢想很重要嗎?
受訪者：會啊

2.請問您對訓練的想法和目標。

訪談者：像你一開始從國小是興趣,國中的話,是因為興趣和已經打到有成就感了。
受訪者：對
訪談者：那你每個階段和想法都不太一樣,你要不要稍微跟我們介紹一下?
受訪者：國小時...小時候的想法是快快樂樂打球,然後國中的話,也是成就感,就打球很好玩,國中就成為習慣了.啊,高中的話,是想說看可不可以當成職業。
訪談者：可是職業有好幾種耶,你想要哪一種啊?
受訪者：當球員。
訪談者：呃.是成棒還是職棒,還是其他的?
受訪者：可以賺錢就好。
訪談者：(笑)都 OK?
受訪者：嗯
訪談者：可是,你還會想要讀大學嗎?
受訪者：耶..會,可是....應該會去讀。
訪談者：沒有那麼重要...呃....就是比較歷練的階段?
受訪者：嘿
訪談者：所以你現在是三年級的關係,你是從高三開始想,還是高二的時候..
受訪者：妳是說繼續打球嗎?
訪談者：對啊。
受訪者：是高三。
訪談者：哦,反而是上學期。
受訪者：嘿,因為我高二前都沒有比賽,那時候已經想說高三如果真的沒有辦法,可能就去做阿公的事,阿公家裡的事業。
訪談者：阿公是做什麼的啊?
受訪者：做裝潢。
訪談者：喔喔喔,就是可以跟阿公一邊學,一邊做,這樣。
受訪者：嘿,然後高三時候比賽,然後也有上第一組之後,才繼續打。
訪談者：你覺得有上場打球,對你的回饋會很大嗎?
受訪者：會
訪談者：就覺得心裡面的....

受訪者：很興奮
訪談者：那個成就感就很高,就對.
受訪者：對.
訪談者：所以如果繼續打職業的話,你是不會分成棒或是職棒這樣子?
受訪者：對
訪談者：以你來說,你目前想要哪一種?
受訪者：就球員跟單純教練吧.
訪談者：比較偏....
受訪者：技術的方面
訪談者：你覺得是你的個性比較適合,還是你比較喜歡呢?
受訪者：打球嗎?
訪談者：嗯...就是繼續從事到技術類的時候.是你自己喜歡,想要繼做?
受訪者：喜歡,有想法跟喜歡(都)一樣.
訪談者：哦,你如果有升大學的話,想要升哪一個學校啊?
受訪者：遠東.
訪談者：他的球隊 OK 嗎?
受訪者：對
訪談者：所以你現在目標校是遠東.有其他目標嗎?還是先以它為主?
受訪者：還有其他幾間. 康寧,還有環球.
訪談者：所以你會覺得說這幾個是地理位置的考量嗎?
受訪者：算是
訪談者：因為這幾個還蠻近的耶.
受訪者：都很近.
訪談者：對啊.你會想要去其他遠的地方嗎?如果有其他比較不同的選擇的時候.
受訪者：嗯.....如果自己可以,應該是近的吧.
訪談者：你比較想要這幾家就對了.
受訪者：因為遠的不一定可以讀.
訪談者：你自己考量到我現在的狀況跟我喜歡的,綜合起來的幾個.
受訪者：對.
訪談者：你會想得比其他同學深耶.
受訪者：什麼?
訪談者：有的會是第一個印象.
受訪者：哦.
訪談者：所以你會稍微考量一下,再去看就對了.
受訪者：對

3.您對訓練的想法，曾讓您在比賽時獲得何種回饋？

受訪者：就...原本在比賽的時候,我會不敢.....就有些球種,還是...
訪談者：嗯.不敢投.
受訪者：嘿,然後就有訓練過,我也知道該怎麼做的時候,就不太會緊張.
訪談者：哦,是最近嗎?上學期嗎?
受訪者：上學期.
訪談者：你的教練是哪一位啊?

受訪者：鄭教練
訪談者：投手教練喔？
受訪者：嘿。
訪談者：所以你對投手教練的印象深嗎？
受訪者：很深
訪談者：就是他跟其他教練比起來，他比較常接觸你？
受訪者：對
訪談者：他是怎麼教你啊？你覺得他教你的技巧有幫助到你的地方？
受訪者：應該是，是他改我的動作，然後我才會上去一軍的。
訪談者：哦哦，真的喔。所以他也觀察你很久？對不對？
受訪者：嘿。
訪談者：因為像那個鄭左投... 錡鴻，他不是前面有一陣子低潮很久。然後，去年還前年吧，他就是有一場比賽，應該是他去受訓練之後，回來那場，我就真的很驚艷，他就真的投得很穩定。你覺得你也會有這樣的心路歷程嗎？
受訪者：有(很肯定)
訪談者：那你，當你前面還不敢投，那後面教練修正你的姿勢之後，你第一場... 就是你覺得你表現很好的比賽的時候，你自己的心情是怎麼樣啊？就是比賽前跟比賽後？
受訪者：比賽前... 就原本我不敢丟的時候，就覺得這個球一比出來，我就不丟，搖頭。
訪談者：就是捕手跟你講，你就不要。
受訪者：嘿，後面就... 那場比賽前我練好了，然後我去丟，然後成效很好。
訪談者：哦，真的喔！
受訪者：嘿
訪談者：可是你會覺得說，你跟投手(口誤應該是捕手)的配合默契，會不會就是..... 如果今天投手(口誤應該是捕手)是你很 OK 的，他很了解你的習慣的，那你會比賽安心嗎？
受訪者：是捕手吧？
訪談者：啊對，不好意思，是捕手。
受訪者：會啊
訪談者：那剛剛我在問前面那個同學，你們平常就會有一點默契配合嗎？
受訪者：會，就我平常練投的時候，幾乎都是找他。
訪談者：找他嗎？為什麼啊？
受訪者：不知道耶，習慣了吧。
訪談者：因為我們還有其他的投手啊。所以你習慣是找自己適合的？
受訪者：就是接起來比較穩。
訪談者：哦，接起來比較穩。
受訪者：嗯
訪談者：他的穩定度高嗎？
受訪者：比另外一個還低。
訪談者：你覺得他的穩定度....
受訪者：他算中高了。
訪談者：哦，他算是中高。他一年級而已耶。

受訪者：對
訪談者：所以你覺得他的穩定度高,然後呢?
受訪者：他...有時候想法不一樣,他就應該都知道我會想要丟什麼? (默契)
訪談者：嗯嗯嗯,你們會常常接觸嗎?
受訪者：比賽的時候?
訪談者：平常的時候
受訪者：會啊
訪談者：就是訓練默契啊,想法啊?
受訪者：會
訪談者：就比較常跟他接觸?
受訪者：嗯
訪談者：像他剛自己講的,他對自己的表現很有自信心,那你覺得呢?由你來看呢?
受訪者：有.(肯定)
訪談者：跟其他人有差.
受訪者：耶...可是,他是算第二個,還有另外一個更好的.
訪談者：喔,是喔.那像你們這樣的話,如果說教練是修正你的動作,那你自己的呢?你自己會想要怎麼加強你的訓練,調整我的訓練,讓我的投球更好?
受訪者：就做一些可以讓我的動作更協調,然後去找一些就是施力的方法.
訪談者：哦,施力的方法.
受訪者：嗯.
訪談者：怎麼訓練動作協調啊?
受訪者：甩毛巾吧.
訪談者：甩毛巾?怎麼甩?就這樣甩?(做動作?)
受訪者：沒有,就做投球動作,然後甩毛巾.
訪談者：哦,是喔!喔~~
受訪者：嘿
訪談者：我題外問一下喔,就是我看球,會看到很多投手都訓練上半身.你自己會加強訓練上半身嗎?
受訪者：不會特別耶.
訪談者：就一般這樣子?
受訪者：嘿.因為太重會卡卡的
訪談者：那你會訓練你的手臂嗎?
受訪者：我丟球動作,手臂(你是說守備?)應該沒用那麼多.
訪談者：手臂不用那麼多,所以你就一般就對了.你通常會投幾局啊?
受訪者：我,都有耶.
訪談者：因為有些投手他可能狀況不好的話三局就下來了.
受訪者：狀況不好的話,就三、四局吧,狀況好的話,有丟過七局的.
訪談者：那時候不就覺得超累的嗎?
受訪者：上去丟不會,不過丟到後面,你會一直感覺身體不是自己的.
訪談者：哦,真的喔,為什麼?
受訪者：不知道.耶
訪談者：那個,跟專注力有關嗎?

受訪者：有點渙散了。
訪談者：你覺得丟球比較辛苦,還是集中注意力比較辛苦?
受訪者：妳說比到後面嗎?集中注意力。
訪談者：為什麼?
受訪者：因為你比到後面,你會覺得容易渙散,然後想要集中的時候,做了一些,有點不知道自己在幹嘛了。
訪談者：大概丟到幾局的時候會覺得啊?
受訪者：之前差不多第六局丟完。
訪談者：第六局,因為我看有的投手大概五局,如果他那場還 OK 的話,有的球評就會講速度變慢了,他們就會開始觀察,所以你自己大概覺得是五局之後、六局之後?
受訪者：嘿
訪談者：那你會怎麼去調整自己啊?還是覺得差不多了?
受訪者：就是改變節奏。
訪談者：呃,投球速度調整,快或慢這樣嗎?
受訪者：對
訪談者：所以你的集中注意力,就是改變投球節奏。
受訪者：還有找一些省力的,可以抓出局數的動作還是球重丟。
訪談者：你的那個什麼啊...捕手也會幫你嗎?
受訪者：會
訪談者：你要怎麼跟他打 p 受訪者：ss 啊?
受訪者：應該一直搖頭都會知道。
訪談者：就是一直狂(搖頭),我好累、我好累這樣子。
受訪者：嗯,教練也會知道啊。
訪談者：你是...右投.你的打擊 OK 嗎?
受訪者：還好。
訪談者：你一直以來都是投手嗎?
受訪者：對
訪談者：真的哦,從小學就是?
受訪者：沒有,小學跟國中都是外野.但是國中有內野。
訪談者：但是國中怎麼會去投球啊?
受訪者：我國中剛來,原本想說會當野手,結果...然後我那時候比賽也有丟過,然後教練問我國中有沒有丟過,我說有,教練就說去丟丟看。然後我來的時候,就當投手了。
訪談者：所以是教練去觀察。
受訪者：對,投手比較好.當投手比較好。
訪談者：為什麼?
受訪者：因為打擊不好。
訪談者：(笑)所以你是選擇自己適合的?
受訪者：嘿
訪談者：他也很妙,他也是先投手,後來教練叫他去打擊,教練叫他當一般野手,這樣子。
受訪者：我不會打
訪談者：你不會打

受訪者：就打球穩定度沒有那麼高。
訪談者：可是像有的人是喜歡投球是因為他可以控制全場,你自己覺得呢?
受訪者：呃,嗯,我當投手是焦點都會在我身上吧。
訪談者：嗯,對啊,因為你那時候要怎麼去調整節奏,大家都要看你啊。
受訪者：對啊
訪談者：你覺得你喜歡那種感覺嗎?你喜歡這種?
受訪者：嗯
訪談者：啊你會因為這樣子,你三年級的時候比較有感覺?
受訪者：嘿
訪談者：你們這次去打友誼賽的時候,你有沒有什麼比較特別的經驗啊?或是記憶比較深的點啊?
受訪者：就是.....應該是對...妳說韓國隊還是?
訪談者：嗯,都可以.你最近有哪一次投球,覺得印象蠻深,不管好的還是不好的。
受訪者：好的就是,有啊.就比如說我丟球,平常都是掉啊,啊那一天就是竄起來。
訪談者：啊真的喔。
受訪者：嘿,然後也多丟了一局
訪談者：所以那天就丟到了第七局?
受訪者：沒有,那天我們有局數換的.然後前面那個沒有壓住,我去接他的。
訪談者：你去救他這樣子。
受訪者：嘿。
訪談者：所以你那天投幾局啊?
受訪者：兩局。
訪談者：兩局,所以表現都很 OK。
受訪者：嘿
訪談者：那不錯耶,感覺很好耶.所以因為這樣子的經驗,會讓你想要繼續下去.那你在比賽的時候,你會看你當下的表現,還是你在比賽之後,才會回頭去看那時候的表現,然後去修正呢?
受訪者：比賽結束後。
訪談者：那你在比賽中嗎?還是就是專心在比賽,然後完成我的工作?
受訪者：對

4.您會如何因應球隊的訓練內容呢?

訪談者：例如教練叫大家今天多練什麼東西啊,
受訪者：配合。
訪談者：你會盡量跟教練配合?
受訪者：嘿
訪談者：你會不會跟教練討論要調整,要做適度的變動,這樣子?
受訪者：不會吧
訪談者：所以你們都是比較對教練的信任感蠻大的耶。
受訪者：嗯。
訪談者：為什麼啊?
受訪者：因為教的都不是不好的。

訪談者：嗯嗯，你覺得都是有幫助的，對不對？
受訪者：對。
訪談者：像你從台南過來的話...你還會跟國中的同學聯絡嗎？
受訪者：會啊。
訪談者：他們還是有繼續在打棒球嗎？
受訪者：有。
訪談者：他們會.....因為你們在不同校嘛，你們討論你們的訓練方式嗎？
或是一些情形嗎？
受訪者：我們有約回國中練球都會。(討論)
訪談者：你會跟他們討論，我們最近在訓練什麼，對我們的幫助很大？會有這種交流嗎？
受訪者：還好吧。
訪談者：就是見面就單純打球？
受訪者：嘿，就是聊天。
訪談者：那你覺得跟他們聊天的時候，有紓解到你的壓力嗎？
受訪者：有。
訪談者：有，有很大的幫助？還是幫助兩天，這樣子？
受訪者：應該是兩天吧。
訪談者：然後就繼續平常的訓練生活？
受訪者：對啊。

5.是什麼信念讓您不放棄棒球呢？

訪談者：小時候是興趣？
受訪者：應該是夢想吧。
訪談者：你的夢想是什麼啊？
受訪者：就職棒跟賺錢。
訪談者：嗯，所以你是想要把棒球當做你的工作？
受訪者：對。
訪談者：如果說今天你上了職棒之後，你會想有什麼樣的表現呢？或是你的目標到哪裡？
受訪者：就是穩定就好，然後希望自己有些不同吧。
訪談者：你會想打到什麼時候啊？你有限定說我要打到幾歲嗎？
受訪者：沒有。(肯定)
訪談者：能打就打？
受訪者：對。(肯定)
訪談者：你有目標的，就是你自己喜歡的球嗎？
受訪者：都是日本的。
訪談者：哪一位啊？
受訪者：牧田和久。
訪談者：他是哪一隊的啊？
受訪者：西武獅。
訪談者：西武獅..為什麼你喜歡他啊？
受訪者：他是我，我跟他類型是一樣的。就是投球類型是一樣的。
訪談者：嗯。

受訪者：啊,他也是一個很穩定的選手.

訪談者：所以,與其像小小郭,他會希望自己做一個 TOP,就是一個頂尖的球員.可是相較於小小郭,如果這樣子比較,你會比較希望像高建三,這種可以打很久的球員嗎?

受訪者：嘿

訪談者：很久之前我都想為什麼高建三可以打那麼久,後來發現他出來救援,他的穩定度真的很高.

受訪者：嗯.

訪談者：你覺得這個在你的表現會有很大的幫助嗎?

受訪者：對.

訪談者：那你有做什麼調整,讓自己的穩定度高嗎?

受訪者：就是比賽中,還是?

訪談者：對,或是訓練的時候.

受訪者：我是正常訓練完,感覺有什麼練不足的,我會去問.

訪談者：嗯嗯.

受訪者：然後,比賽中的話,應該是不會去問這個.

訪談者：可是例如說,我在比賽了.那可能情緒波動比較大,你會去調整自己嗎?

受訪者：會啊

訪談者：你會怎麼去調整自己?

受訪者：就...換節奏,跟....可能退下來,拿個投手粉,綁個鞋帶,然後舒緩好自己的情緒再上來,站上投手丘

訪談者：你覺得這樣幫助蠻大的?

受訪者：嗯.

6.您接觸棒球後，教練對您有什麼影響？

受訪者：應該是成熟度吧.

訪談者：那方面的成熟?

受訪者：想法.

訪談者：例如呢?

受訪者：嗯...就是(思考),之前想法就想太多吧.然後就是還沒會什麼,就想做其他的,然後現在就會想說,我做了這件事情,然後後果是什麼,啊我這顆球怎樣了,後面就會想得比較多.

訪談者：所以變得說,你現在雜念會少?

受訪者：嘿.(肯定)

訪談者：然後會比較專心,然後我要達到什麼目標,就先達到什麼目標,這樣子?

受訪者：對

訪談者：那教練還有對你什麼影響嗎?

受訪者：技術面吧.

訪談者：想法的部分,是哪一個教練對你的幫助比較大啊?

受訪者：鄭教練.

訪談者：那技術呢?也是一樣?

受訪者：也是他.

訪談者：你覺得技術的部分,幫助對你有哪一些啊?

受訪者：就是身體的平衡吧.

訪談者：耶,他也是投手嘛?

受訪者：對.

訪談者：身體的平衡.

7. 您接觸棒球後，家庭對您有什麼影響？

受訪者：嗯...(思考)

訪談者：你的感覺,例如說就是一個你的很大的支柱?或是你覺得家裡面都不會讓你太擔心

受訪者：對啊.

訪談者：那你比賽的時候,他們會來看嗎?

受訪者：有時間.

訪談者：他們來的時候,你會緊張嗎?

受訪者：不會.

訪談者：為什麼?

受訪者：因為他們很少去看.

訪談者：比較少?大概有幾次啊?

受訪者：四、五次而已吧.

訪談者：是在這邊比賽的時候嗎?還是在台南啊?

受訪者：就他們有空的話.

訪談者：那你會比較常跟家裡的人討論棒球的事嗎?

受訪者：還好..

訪談者：爸爸會跟你主動討論嗎?

受訪者：會.

訪談者：媽媽呢?

受訪者：不會.

訪談者：所以爸爸是跟你討論?

受訪者：對.

8. 您接觸棒球後，隊員對您有什麼影響？

訪談者：正面、負面或是平衡的影響.

受訪者：應該正面的比較多吧.

訪談者：因為如果自己心情不好,還是那天做什麼事不順,就去聊個天,轉換一下心情.

受訪者：嗯,

訪談者：然後呢?你還會跟你的隊員,放鬆心情,紓解壓力.然後還會跟他們做一些訓練嗎?

受訪者：應該比較少.

訪談者：比較少.有些人會覺得隊員是競爭對手.

受訪者：有.

訪談者：因為你是...既是隊員,然後也是競爭對手；但是我看大家,棒球員好像是蠻大方的,不會這麼明顯地表露情緒.

受訪者：嗯.

訪談者：那你自己呢?你對這樣的關係,你的想法是什麼呢?
受訪者：嗯.....當自己有機會要把握,別人有機會要鼓勵。
訪談者：嗯,你也會去鼓勵其他的隊友?
受訪者：會啊。
訪談者：你會怎樣鼓勵啊?
受訪者：就比如說他丟完下來,可能去問他今天的狀況,聊個天,幫他拿個水這樣。
訪談者：嗯,所以你這樣做的時候,你的投手也會這樣對你嗎?或是其他的隊員也會這樣對你?
受訪者：有些會啊。

9.請描述您受傷的經驗和因應方式。

訪談者：從你打棒球以來,你有什麼受過傷或是你受一些經驗比較深的傷痛?
受訪者：腰吧。
訪談者：為什麼?
受訪者：耶,因為常有酸痛的感覺。
訪談者：真的喔,你是去看醫生嗎?或是自己做復健啊?
受訪者：自己做復健。
訪談者：你做什麼樣的復健啊?
受訪者：冰敷,電療。
訪談者：我們學校有電療的設備嗎?
受訪者：有
訪談者：那你要調那個嗎? (設備控制的調整)你怎麼知道怎麼調啊?
受訪者：教練在旁邊。
訪談者：教練幫你們弄就對了。
受訪者：對
訪談者：那你現在還會覺得有傷痛嗎?還會持續嗎?
受訪者：不會了。
訪談者：你如果上場的時候,腰很痛,怎麼辦啊?
受訪者：就忍住吧,可以的話就忍住。
訪談者：可以的話,是忍住。
受訪者：嗯,如果影響沒有那麼多的話,是忍住,啊如果不行的話會去講。
訪談者：會講.有次那個誰啊...小破,好像是小破,有一次接球,然後不知道怎麼樣就躺下來,結果是打到側邊,一直躺在地上。大家都說有這麼痛嗎,不就是一點點而已.可是後來送醫之後好像是....
受訪者：斷掉。
訪談者：你有看過或遇過這種情形嗎?
受訪者：我...有被球打到受傷,這裡(指眉宇間),這裡縫針。
訪談者：縫幾針啊?
受訪者：三針。
訪談者：啊你那時候是被其他人丟到?還是被打者打出來?
受訪者：打出來的時候。
訪談者：你那時候根本沒辦法反應,對不對?(速度太快)
受訪者：沒有。

訪談者：可是你下一次投球的時候，會不會驚驚啊？
受訪者：還是要接球啊。
訪談者：(笑)還是要接球。你會怕，但是會忍住，這樣子。
受訪者：嘿。
訪談者：可是你那次那個傷大概多久啊？
受訪者：一個禮拜而已，小傷啦。
訪談者：可是臉的受傷，(再看到球)真的會很怕耶，你會有下意識想要躲嗎？
受訪者：原本會，就是受傷之後回來，接球會閃。
訪談者：嗯，對啊。
受訪者：然後就還好了。
訪談者：所以你也是有調適一段時間。
受訪者：嗯。
訪談者：你大概調適多久啊？
受訪者：差不多一個禮拜吧。(跟傷癒時程差不多)

10.練習或比賽感受到疼痛時，您會做什麼處置？

訪談者：練習的時候，(感覺痛)會繼續練習嗎？
受訪者：就是如果不行的話，會去講，然後問看可以做其他的訓練。然後可以的話，就繼續練。
訪談者：真的喔，所以你會去問教練說，如果我這邊痛，是不是適合這個訓練。如果不 OK，你還是會調整？
受訪者：對。
訪談者：那比賽的時候呢？
受訪者：比賽的時候....應該不太會。
訪談者：你會忍受嗎？
受訪者：嘿。
訪談者：你會忍住嗎。
受訪者：嗯。
訪談者：為什麼？
受訪者：因為想比賽。
訪談者：(笑)想把它比完嗎？
受訪者：對。
訪談者：那你會特別(因為)手指頭痛，指甲會斷掉嘛，有時候你就算斷掉了，還是繼續投嗎？忍住這樣子。
受訪者：嗯。
訪談者：這不是超痛的嗎？
受訪者：嗯，可是你丟完沒什麼感覺。
訪談者：就忍耐。
受訪者：我不知道為什麼，就有斷過，然後繼續丟，可是我比賽的時候沒有感覺。
訪談者：啊，真的喔。
受訪者：嗯，下場之後有點麻麻的，可是回來包一包就沒事。
訪談者：如果這樣的話，你會覺得你自己的忍痛程度比別人高還是低？
受訪者：算高吧。

訪談者：你如果牙齒痛的話,會忍耐嗎?
受訪者：會啊.
訪談者：會忍耐,然後真的不行再去看?
受訪者：嗯.
訪談者：那你平常的肌肉酸痛也會忍住?
受訪者：會
訪談者：就是會無視那個狀態嗎?是習慣了嗎?
受訪者：對啊.
訪談者：你覺得這是習慣,你覺得這已經是日常生活了?你已經把它看成平常有的事情了?
受訪者：平常有的事情.
訪談者：(所以)無視於它嗎?
受訪者：嗯.
訪談者：你對酸痛是無視的.
受訪者：嘿,這是本來就會有的.
訪談者：可是我都覺得酸痛要睡一天,然後明天再繼續動,這樣子.(笑)
受訪者：那下次再繼續練會更酸痛.
訪談者：哦,因為下次...你是有那個經驗,所以(知道)下次會更酸痛?
受訪者：嗯,現在就是了.
訪談者：哦,真的喔.
受訪者：嘿
訪談者：你有看過你的隊員,一點點痛就唉唉叫的嗎?
受訪者：之前啊.
訪談者：有哦.唉唉叫喔.所以你覺得跟他比起來,你算是很能忍痛?
受訪者：嗯.

11.您對於球賽壓力的因應對策為何?

訪談者：可能就...換個球吧,跟裁判換個球.
受訪者：嗯嗯.
訪談者：你會自己去調整?
受訪者：對.
訪談者：你什麼時候會覺得壓力大啊?
受訪者：嗯...應該是決勝球打,那自己丟不穩的時候.
訪談者：嗯嗯.那你還會做什麼其他的因應嗎?
受訪者：綁鞋帶跟抹投手粉吧.
訪談者：你剛有說你會下投手丘,然後會叫捕手過來嗎?還是他會主動來安撫你呢?
受訪者：會
訪談者：是他主動,還是你把他叫過來?
受訪者：他會主動.
訪談者：所以有時候,你覺得壓力大的時候,有察覺到他就會主動過來了?
受訪者：對.
訪談者：那這樣話,你除了換球、綁鞋帶、下投手丘,然後那個...一些其他的情緒調整之外,其實你的投手(應該是捕手)對你的壓力的解除也是

蠻大的.

受訪者：嗯

訪談者：一個關鍵.

受訪者：嗯

訪談者：尤其是跟你比較有默契的?

受訪者：對

訪談者：所以你會要求教練盡量配跟你比較有默契的嗎?

受訪者：不會

訪談者：就教練怎麼配,你都 OK?

受訪者：對.

訪談者：但是今天你如果配到一個跟你比較合拍的時候,你比較有信心嗎?

受訪者：會.丟得比較順.

訪談者：哦,真的喔.

受訪者：嗯.

訪談者：那如果,遇到那種你拼命搖頭的那種,怎麼辦?

受訪者：還是只能搖啊.

訪談者：(笑)就是繼續搖,搖到他...你自己想要的(球)?

受訪者：對

12.您在比賽表現不理想的當下，會如何因應？

訪談者：是當下喔,比賽中的時候.

受訪者：哦.(思考)應該比賽表現不好的時候,想趕快完成那場比賽吧,然後回來檢討自己該做調整.

訪談者：嗯嗯嗯.你會覺得沒辦法控制情緒嗎?

受訪者：不會.(回答得輕鬆的)比賽的時候不會.

訪談者：哦,真的喔.你的情緒,你自己認為情緒算是比較穩定的嗎?

受訪者：因為我覺得我情緒蠻穩定的.即使我表現得不好,我也會覺得說這就是自己該練的地方,不能怪別人.

訪談者：哦~~嗯嗯嗯.所以你自己會認為自己穩定度算高.這個對你的球賽表現有幫助嗎?

受訪者：有(肯定)

13.當不理想的比賽後，您會如何因應。

受訪者：回來想說該做什麼調整,然後去問教練說,我的缺點是這些嗎?還有多多的?還有其他的嗎?然後去做調整.

訪談者：你會馬上就去問教練嗎?

受訪者：不會.

訪談者：你會想一下再去問?

受訪者：嗯.

訪談者：你會...有的老師是這樣,他會想要你先想好自己什麼不 OK,再跟他講.

受訪者：嗯

訪談者：他不是要你馬上衝去問,我有什麼地方不好?你覺得你是哪一種情形啊?

受訪者：先思考。
訪談者：你覺得這樣對你有幫助嗎？
受訪者：有
訪談者：怎麼樣的幫助啊？
受訪者：我會....以後才會知道自己缺少什麼？然後才會去做調整。
訪談者：嗯嗯嗯。你覺得如果這樣來說的話，你覺得你的積極度夠嗎？
受訪者：還好。
訪談者：如果打分數咧？
受訪者：應該七分而已吧。
訪談者：是還 OK 這樣子？
受訪者：對
訪談者：那你覺得你會想要加強你的積極度嗎？
受訪者：會
訪談者：為什麼？
受訪者：因為有時候不夠積極，機會就不是你的。
訪談者：嗯。你是說...位子，上場的機會嗎？
受訪者：名額也是。
訪談者：名額也是。那你是有做其他的調整嗎？
受訪者：什麼狀況？
訪談者：就是我會努力加強自己的訓練啊，讓自己在什麼地方突出啊，或是投球的種類啊。
受訪者：球種會，然後還有，就是我之前特別訓練我的腰，因為我怕再受傷。
訪談者：嗯，那你是練腰的話，你是增加肌肉量嗎？
受訪者：應該是那種做核心肌群，把它強化起來。
訪談者：可是練核心肌群，是前面、後面都要練耶。
受訪者：還有旁邊的..
訪談者：對啊，對啊。
受訪者：啊，我是練後面跟旁邊比較多。
訪談者：為什麼？
受訪者：因為我都是後面跟旁邊在痛。
訪談者：可是你應該要全面練耶？
受訪者：是還好啦。我是全身做完，再加強。
訪談者：再加強，哦，你是...這樣子加強之後，有差嗎？
受訪者：有
訪談者：有差異感，就是比較不會有酸痛的感覺。
受訪者：嗯
訪談者：跟之前比起來咧？投球只能投一個小時，可是加強之後可以投一個半小時或兩個小時？
受訪者：嘿，有。
訪談者：那個時間就會有差別？體能會有差異這樣子。
受訪者：對
訪談者：你擁有哪些影響比賽的態度跟特質，你會覺得你要修正自己的方面，這個也算是其中一種嗎？
受訪者：嗯

訪談者：你喜歡這種就是可以去修正自己的想法嗎？
受訪者：嗯
訪談者：你大概是什麼時候開始，會有這種習慣啊？
受訪者：我國中打不好就這樣了。
訪談者：所以也是自己先想，然後再去找教練？你會跟同學討論嗎？或是找學
長討論嗎？
受訪者：同學比較多。
訪談者：那你還有其他，你可以去影響比賽特質的表現嗎？
受訪者：嗯.....(思考中)
訪談者：你覺得你的優點是什麼啊？
受訪者：應該是沈穩吧。
訪談者：穩定度？
受訪者：嗯。
訪談者：耶....我剛有問過了嗎？如果給穩定度打分數的話...(翻資料)
受訪者：不是有那個八分的那個。
訪談者：剛剛，這個，情緒穩定。所以你目前看起來穩定度是一個很好的地方？
受訪者：嗯
訪談者：以你自己或是你自己看隊上這些投手裡面。你們大概幾個投手啊？
受訪者：20個
訪談者：你的表現一到十分，你大概在前幾名啊？
受訪者：你說前幾名，還是幾分？
訪談者：就是穩定度的部分。
受訪者：應該前四名吧。前四、前五那邊。
訪談者：與同學相比的話。
受訪者：那是情緒穩定，還是投球？
訪談者：情緒穩定。對嘛厚？
受訪者：嗯。
訪談者：你覺得這四名裡面，情緒穩定的部分，除了情緒穩定之外，你們投手
有部分是...有哪些人的表現是你很喜歡，你會覺得是你很喜歡的地
方？
受訪者：嗯...有些地方會看。
訪談者：你自己來看別人，你喜歡別人的什麼地方啊？舉一兩點。
受訪者：有的人是瞬間就是會做出反應是讓人挫手不及的。
訪談者：哦，真的喔。例如咧？
受訪者：就是節奏跟...
訪談者：差很多？你會覺得那一點很 OK，你很喜歡這種反應很快的人？
受訪者：嗯
訪談者：那你會自己去加強訓練這個嗎？或是這是這個人的優點，我很欣賞
這樣子？
受訪者：對，我就是訓練。不來
訪談者：喔喔，所以你是照你的節奏去加強你自己？
受訪者：嘿。

14.您覺得您擁有哪種影響比賽表現的態度或人格特質。

訪談者：我們來進行下一題,當您覺得您擁有什麼影響比賽表現的態度或人格特質?所以你的穩定度高,你自己覺得是有幫助的?

受訪者：對

訪談者：還有其他嗎?

受訪者：耶...我比賽丟完,下來都會放空.

訪談者：哦,真的喔.為什麼?

受訪者：因為我覺得專注力要留在場上,然後下來都放空.

訪談者：你大概什麼時候,感覺到我要這樣做?你前面的這些生涯階段裡面?

受訪者：升上高中吧.

訪談者：是什麼事影響到你啊?什麼事件?

受訪者：沒有.

訪談者：你自己慢慢調適過來?

受訪者：嘿,然後發現放空對我最好.

訪談者：哦,真的喔!

受訪者：因為有些人是丟不好,一直再丟.我丟完已經很累了,可是我覺得我再丟,我會沒有多餘的力氣.

訪談者：嗯嗯.所以這是你自己去調整的,所以你還會去調整什麼地方嗎?

受訪者：應該是.....可能衣服會重新換一件緊身衣.

訪談者：嗯.換衣服也是很重要的事情.

受訪者：回來想說該做什麼調整,然後去問教練說,我的缺點是這些嗎?還有多多的?還有其他的嗎?然後去做調整.

訪談者：你會馬上就去問教練嗎?

受訪者：不會.

訪談者：你會想一下再去問?

受訪者：嗯.

訪談者：有的老師是這樣,他會想要你先想好自己什麼地方不好,再跟他講.

受訪者：嗯

訪談者：他不是要你馬上衝去問,我有什麼地方不好?你覺得你是哪一種情形啊?

受訪者：先思考.

訪談者：你覺得這樣對你有幫助嗎?

受訪者：有

訪談者：怎麼樣的幫助啊?

受訪者：我會...以後才會知道自己缺少什麼?然後才會去做調整.

訪談者：你覺得如果這樣來說的話,你覺得你的積極度夠嗎?

受訪者：還好.

訪談者：那你覺得你會想要加強你的積極度嗎?

受訪者：會

訪談者：為什麼?

受訪者：因為有時候不夠積極,機會就不是你的.

訪談者：嗯.你是說...位子,上場的機會嗎?

受訪者：名額也是.

訪談者：名額也是.那你是有做其他的調整嗎?

受訪者：什麼狀況?

訪談者：就是我會努力加強自己的訓練啊,讓自己在什麼地方突出啊,或是投球的種類啊.

受訪者：球種會,然後還有,就是我之前特別訓練我的腰,因為我怕再受傷.

訪談者：嗯嗯,那你是練腰的話,你是增加肌肉量嗎?

受訪者：應該是那種做核心肌群,把它強化起來.

訪談者：可是練核心肌群,是前面、後面都要練耶.

受訪者：還有旁邊的..

訪談者：對啊,對啊.

受訪者：啊,我是練後面跟旁邊比較多.

訪談者：為什麼?

受訪者：因為我都是後面跟旁邊在痛.

訪談者：可是你應該要全面練耶?

受訪者：是還好啦.我是全身做完,再加強.

訪談者：再加強,哦,你是...這樣子加強之後,有差嗎?

受訪者：有

訪談者：有差異感,就是比較不會有酸痛的感覺.

受訪者：嗯

訪談者：跟之前比起來咧?投球只能投一個小時,可是加強之後可以投一個半小時或兩個小時?

受訪者：嘿,有.

訪談者：那個時間就會有差別?體能會有差異這樣子.

受訪者：對

訪談者：你擁有哪些影響比賽的態度跟特質(這個題目),你會覺得你要修正自己的方面,這個也算是其中一種嗎?

受訪者：嗯

訪談者：你喜歡這種就是可以去修正自己的想法嗎?

受訪者：嗯

訪談者：你大概是什麼時候開始,會有這種習慣啊?

受訪者：我國中打不好就這樣了.

訪談者：所以也是自己先想,然後再去找教練?你會跟同學討論嗎?或是找學長討論嗎?

受訪者：同學比較多.

訪談者：那你還有其他,你可以去影響比賽特質的表現嗎?

受訪者：嗯.....(思考中)

訪談者：你覺得你的優點是什麼啊?

受訪者：應該是沈穩吧.

訪談者：穩定度?

受訪者：嗯.

訪談者：剛剛,這個情緒穩定.所以你目前看起來穩定度是一個很好的優點?

受訪者：嗯

訪談者：以你自己或是你自己看隊上這些投手裡面.你們大概幾個投手啊?

受訪者：20個

訪談者：你的表現一到十分,你大概在前幾名啊?

受訪者：應該前四名吧.前四、前五那邊.

訪談者：與同學相比的話。
受訪者：那是情緒穩定,還是投球?
訪談者：你覺得這四名裡面,情緒穩定的部分,除了情緒穩定之外,你們投手有部分是...有哪些人的表現是你很喜歡,你會覺得是你很喜歡的地方?
受訪者：嗯...有些地方會看。
訪談者：你自己來看別人,你喜歡別人的什麼地方啊?舉一兩點。
受訪者：有的人是瞬間就是會做出反應是讓人挫手不及的。
訪談者：哦,真的喔.例如咧?
受訪者：就是節奏跟...
訪談者：差很多?你會覺得那一點很好,你很喜歡這種反應很快的人?
受訪者：嗯
訪談者：那你會自己去加強訓練這個嗎?或是這是這個人的優點,我很欣賞這樣子?
受訪者：對,我就是訓練不來
訪談者：喔喔,所以你是照你的節奏去加強你自己?
受訪者：嘿
受訪者：我們今天的訪談就到這裡，謝謝你。

訪談對象：小世

1.請描述您接觸棒球的原因和年齡。

訪談者：請描述你接觸棒球的原因跟年齡。
受訪者：嗯...
訪談者：你是原住民？你是哪一族的啊？
受訪者：我是阿美族。
訪談者：AMIS 喔。
受訪者：對啊。
訪談者：那你接觸棒球的原因跟年齡是？
受訪者：國小四年級。
訪談者：小四喔。那你更小的時候，有開始玩嗎？
受訪者：更小的時候只有看過。
訪談者：有看過，沒有玩？可是哥哥有在玩？
受訪者：哥哥...也沒有。
訪談者：你們是一起練的？
受訪者：對啊。
訪談者：你們學校那時候算是社團嗎？
受訪者：那時候一進去就是(棒)球隊了。算正式球隊了。
訪談者：哦，真的喔。
受訪者：對啊。
訪談者：那再來呢？
受訪者：嗯...就在那邊打了三年。
訪談者：三年，你是哪個國小？
受訪者：大仁國小。

訪談者：對。然後國中呢？你們是什麼原因(在)國中的時候繼續打球啊？
受訪者：就是因為看同學都再繼續去打，然後對棒球也有興趣，在國小的時候都打得不錯，就想說國中要不要放棄，然後就繼續打好了。
訪談者：嗯
受訪者：然後國中就繼續打球。
訪談者：你的國中是哪一所啊？
受訪者：中山國中。
訪談者：好像跟前幾天好像也有個同學(也)是，是不是啊？
受訪者：對，就同學啊。
訪談者：同班同學？
受訪者：嗯，對啊
訪談者：你們是國小就一起，還是國中才？
受訪者：國中才一起。
訪談者：哦...你的守備位置有改過嗎？就還是走一壘手？
受訪者：有啊，就。我國中是二壘手。
訪談者：二壘手要跑很快，對不對。
受訪者：嗯，都好，算反應要快一點。
訪談者：對啊，要反應很快啊，不然有時候球一來就不知道要怎麼接啊？
受訪者：對
訪談者：你覺得你國中打得好嗎？
受訪者：我覺得我國中打擊不怎麼好，但是在守備反面蠻有自信，蠻好的。
訪談者：二壘的守備很好。
受訪者：嗯。
訪談者：那你上高中。。高中來讀這邊啊？
受訪者：因為教練有拉我，問我要不要來這裡讀，我說好啊。高中就這一間東石高中拉我，我就好啊，過來這裡。
訪談者：嗯。
受訪者：因為原本想去讀台中的興大附中，但是想說我同學幾乎都往那邊去，然後我去那邊沒有什麼位置。然後我待在這裡，比較有發揮的空間。
訪談者：所以你來讀這邊有沒有想要哪個位置？
受訪者：沒有捏。
訪談者：都 OK，只要能發揮都好。
受訪者：對啊
訪談者：所以你現在是三年級。是凱應教練去跟你接觸嗎？還是其他的教練？
受訪者：呃...是
訪談者：是之前的教練嗎？古教練嗎？
受訪者：呃...是陳教練吧。
訪談者：哦，總教練喔。
受訪者：對啊。
訪談者：所以你其實一開始是興趣，然後上高中是想要更有發揮就對了。
受訪者：對。

2.對於棒球的想法跟目標

訪談者：你的想法跟目標可能也是會有分階段。

受訪者：對啊。

訪談者：那你現在已經是高三了。可能會有下個階段跟下下個階段，你自己...如果依你自己呢？

受訪者：現在的想法

訪談者：嗯

受訪者：嗯，因為就是我之後可能去大陸那邊打球。

訪談者：那你會進修嗎？

受訪者：呃。

訪談者：你想要進修，還是高中就想要去大陸啊？

受訪者：恩...去那邊是讀書也可以打球。

訪談者：喔，就繼續讀。你有目標的學校嗎？

受訪者：嗯，在那邊就是北京大學。

訪談者：北大。

受訪者：對啊。

訪談者：他們的棒球 OK 嗎？或是你已經有看到他們發展不錯？

受訪者：就覺得那裡不錯，因為那邊環境不錯。

訪談者：嗯嗯。他們也有棒球隊

受訪者：對。

訪談者：專門的棒球隊就對了。

受訪者：對啊。

訪談者：你是已經預備要過去了嗎？

受訪者：可能九月再過去吧。

訪談者：嗯嗯。那這個有需要什麼甄試嗎？

受訪者：就是有認識的教練推薦我去，問我要不要去。然後他們說在台灣的發展也沒有很好，我實力...在棒球上好的人真的很多啦，然後我們這樣上去的話，想打職棒真的不可能啦。然後我也會為自己的未來著想。你去那邊，可以在那邊打球，也可以讀書，可以在那邊讀日文系。

訪談者：哦，讀日文。所以你以後想要打日職嗎？

受訪者：你說職棒嗎？那國中的夢想。

訪談者：有想嗎？

受訪者：沒有。

訪談者：那像你這樣的話，你到北大的話，還有沒有什麼期許啊？

受訪者：因為現在可能台灣的先考吧。因為想要考台中的那個...

訪談者：體大？

受訪者：對。台灣體大。

訪談者：嗯嗯。

受訪者：所以如果考得上，我就在這裡讀，但考不上就往那邊發展了。

訪談者：第一目標是台體大。

受訪者：對。

訪談者：第二目標才是北大。

受訪者：對啊

訪談者：台體大你自己設想的，最少的是看他比較容易爭取國手資格嗎？或是他的老師。

受訪者：學校是因為他們球隊都不錯，因為就是教練好。

訪談者：哦哦。

受訪者：對啊

訪談者：教練不錯？你是覺得哪個教練好啊？或是整體都不錯？

受訪者：我是覺得整體都不錯。然後覺得台體也算是蠻有名氣的一個學校。所以想要往那邊發展。

訪談者：所以吸引你的是師資。像如果你也想要跟體育老師他們這樣嗎？繼續像他們這樣子就是有比較長遠的規劃，你會想要像他們這樣子嗎？或是你自己有其他打算嗎？

受訪者：之後喔？從那邊畢業就去教球，不往打球的方向。

訪談者：你比較希望當教練？

受訪者：對

訪談者：那你要教什麼？

受訪者：一樣教棒球。

訪談者：嗯，哪一個階段呢？

受訪者：可能就是國小的那種年齡層。

訪談者：國小喔，你想要去哪邊教？

受訪者：不一定捏。因為現在沒有什麼想法。

訪談者：可是有大概想說繼續教？

受訪者：對啊。

訪談者：這個不是還要考那個...證照，對不對？

受訪者：教練，對啊。

訪談者：教練證照，

訪談者：你會想要往裁判的路走嗎？還是單純想要教球？

受訪者：會啊，就是也是會去考教練職照啊，或是什麼...

訪談者：相關的嗎？

受訪者：對啊，有關棒球(的)。。

訪談者：因為你是3年級嘛。所以你會想比較多？

受訪者：對啊。

訪談者：因為我覺得你們好像只有訓練而已(技術訓練)。好像比較少接觸到相關的東西厚？

受訪者：對啊，因為比賽通常會接觸裁判跟防護員。

訪談者：對啊。

受訪者：然後我多多少少會去看啦。然後想說以後做裁判怎麼樣，或是防護員怎麼樣。

訪談者：對，像因為防護員算是比較新的觀念，所以我之在看的話，我看他很多相關資訊，很多體育畢業的都不知道，你們這種算是很常要接觸的，你們應該多多少少要有觀念才對，對不對？

受訪者：對啊，他們防護員多多少少，像我國中都會有防護員來球隊，然後來幫我們看球員的手或是怎麼樣，有沒有受傷。。怎麼樣。他們都是台體的防護員，就是算是來實習，然後來看手，然後包紮，然後貼肌貼這類的。然後多多少少都會問學長說，啊學長手酸怎

麼做伸展啦，貼肌貼。像貼肌貼這種東西，是不好貼，然後就是不好貼。

訪談者：操作還要有一定的順序。

2.請問您對訓練的想法和目標。

訪談者：譬如說我今天做了一個訓練，隔天剛好用到。而且我對訓練本來就有什麼看法，然後在比賽的時候，獲得了什麼好跟不好的，這個都可以講。

受訪者：教練都會說我們打擊怎麼下棒，但我自己觀念就是覺得棒子不一定就是要像傳統...像現在教練都是會正常下來，我都覺得棒子有點倒，但是要到有點倒，算可以。

訪談者：你會覺得...教練教的是正規，可是有時候你自己什麼姿勢比較順？

受訪者：對啊，有時候會這樣啊，加一點自己的想法。

訪談者：你會比較應用就對了。

受訪者：對啊。

訪談者：像昨天我還看到一個資料講到說有一些旅日選手，他要被教練改姿勢。

受訪者：對啊。

訪談者：改到變(投球投得)很爛。當然有好也有不好的(評價)。那你自己的想法呢？

受訪者：嗯，當然教練改，是有他想要好，照他的想法。(球員)說不定會好。但是我們球員自己的想法，說不定可以更好，但是我們不會放棄說就用我們的姿勢，教練說的姿勢我們不會管。但是就是會稍微會聽一下下，吸收好的東西裝在自己身上。

訪談者：有一些資料，會講說教練也是為你好，有些人會試試看，但是有的人是真的會被卡關。像之前的王貞治他之前在打擊(口誤，應該是投球)...(發現自己口誤)他的那個。那個姿勢也是被改，改成金雞獨立。有的人就說他是剛好可能教練建議的可能是適合他，他也剛好有(發揮)，所以有那個幫助。所以以你的(情形)，你的還是會做應用。可是你在比較小的時候，你會這樣想嗎？

受訪者：嗯，不會，就是聽教練怎麼教，然後我就怎麼打。

訪談者：那你大概什麼時候，才會想說加上我自己的方式稍微改一下？

受訪者：升上高中之後。

訪談者：為什麼？

受訪者：因為上高中跟國中、國小的打擊不一樣，國中都嘛鉛棒，然後上來剛接觸，當然都聽教練的，然後之後，又改動作，自己去改動作。然後教練又改過來，然後自己打不好，教練教這個我又打不好，改回我自己的動作，我又發現...。

訪談者：比較順嗎？

受訪者：有比較順一點，但是也是不好。然後最後我又聽另外一個教練的，然後稍微改一點自己的想法。

訪談者：就稍微改一下下這樣子。

受訪者：對啊

訪談者：像有的同學是用錄影，或是有很多的教練其實也是用輔助錄影的

方式去讓選手看，然後去調整他的動作。你會做這種動作嗎？

受訪者：就拍自己的動作，看自己的影片。教練經常說這個動作不行，或這個動作不對，我會把它改掉。或是教練之前有幫別人拍片，然後給他看的時候，說這裡不對，是要這樣子的。然後拍了才看到這裡，才知道自己是錯的這樣子。不是教練說自己不對，就不對，是自己親眼看到不對，才知道喔~~是真的不對。

訪談者：你有發現真的有一個類似習慣動作，自己打得很順，然後看到的時候才發現，例如說可能手會伸出去一點啊，或是腳會伸出去一點？

受訪者：像我的腰是會先開，但我自己在打的時候，打得非常的後面，啊教練會來說凱元你的腰開掉了。腰開掉了(自己訝異地說)？對啊，你的腰開掉了。自己私底下拍影片去打，才發現真的腰開掉了。(笑)

訪談者：所以就真的自己是自己沒有自覺？

受訪者：對啊。

訪談者：可是你會看其他的選手，或職棒選手去調整自己的動作，或是學他的動作嗎？

受訪者：棒球選手、職棒選手，我很少去看。

訪談者：你都看什麼的？

受訪者：我幾乎不去看那個，我看日本的。

訪談者：你看日職的嗎？

受訪者：對啊，因為他們動作，小細節，技巧很好。

訪談者：如果比較常看的，你比較偏日系風格？

受訪者：對啊。

訪談者：那你自己有看，有喜歡哪些選手嗎？

受訪者：也沒有捏。

訪談者：隊伍呢？你會常看哪個隊伍嗎？還是有球賽就看？

受訪者：有球賽就看，尤其是喜歡看甲子園的。因為他跟我們的年齡層都一樣，都是高中的，但是他們在打擊上的技巧都比我們台灣好。他們會去想，再去做攻擊，再去做守備。

訪談者：為什麼他們打擊會比我們差很多啊？

受訪者：因為他們就是棒球，在那邊日本算是棒球還蠻強的。

訪談者：因為競爭其實非常的高啊

受訪者：對啊，然後他們是從很多的球隊去選出甲子園的，一個區一個區這樣上去，他們可能去打，會自主吧，可能在想法上會比我們好一點。

訪談者：嗯，你自己會因為看了甲子園的球賽，可能看法或想法，有什麼變化嗎？因為可能心態可能會有變化。

受訪者：心態上吧。。

訪談者：心態上有什麼轉變啊？

受訪者：就是...因為打一打棒球，說真的會累啊，但是看甲子園，他們那麼拼。就為了冠軍，要贏球。自己會想說不拼一點，以後怎麼跟人家繼續比。

訪談者：所以反而會覺得不服輸，會有那種拼勁出來。

受訪者：對啊。

訪談者：那你自己呢？後來反應呢？自己比賽的時候，會覺得我不可以輸，這樣子？

受訪者：有，會比較更投入一點。

訪談者：哦，真的喔。

受訪者：對啊。

訪談者：會比較專注嗎？

受訪者：會去想他們的精神。

訪談者：你大概是什麼時候，就是比較會常看甲子園啊？上高中嗎？

受訪者：對啊，高中。我國中很少在看這個。

訪談者：為什麼？

受訪者：因為國中就是沒有太專注在棒球上，就是很想玩，

訪談者：那時間還沒到。對不對？

受訪者：對啊，那時候我們球隊算是蠻嚴格的，啊就是多餘的想法就是不要，教練怎麼說，你就怎麼做。

訪談者：國中也是住校嗎？

受訪者：對啊。

訪談者：住校的生活是怎麼樣的生活啊？

受訪者：就是團體，就是現在什麼時間，要做什麼事情。啊就是你不要跟人家做什麼不一樣的事情，人家在做你就是去做。什麼...。教練分配給你的工作就去做，不要想說教練我不想做，我好累喔。

訪談者：你對這樣的生活還適應嗎？

受訪者：嗯...

訪談者：已經習慣了？

受訪者：習慣了。

訪談者：你們小學也要住校嗎？

受訪者：小學沒有。

訪談者：所以你們反而是上國中(才住校)。那你們上高中呢？已經習慣了？

受訪者：嗯，國中就習慣了，上來就...

訪談者：就還好。

受訪者：對。就沒什麼...

訪談者：所以你對團體生活這種是比較自然的心態？

受訪者：對。

訪談者：反而不會覺得說我要出去玩，這樣子？

受訪者：不會。

3.您對訓練的想法，曾讓您在比賽時獲得何種回饋？

4.您會如何因應球隊的訓練內容呢？(綜合回答)

訪談者：像有的人會對訓練全盤接受，或是像你，你會調整，或是你有什麼其他的因應方式呢？

受訪者：就是繼續去多加吧。

訪談者：耶，你會...就是像你自己看了甲子園之後，你自己對訓練呢？就是有時候覺得教練訓練得太多了或是太少了，或是我覺得我自己要有不同的...。

受訪者：教練安排的我都可以接受。
訪談者：都 OK 就對了。
受訪者：啊練完球，可能自己多多少少再下去。
訪談者：你會自己自主練習嗎？
受訪者：會啊
訪談者：如果比起來你自主練習的比例算高還是算低啊？
受訪者：算低
訪談者：低，為什麼？
受訪者：我是到了狀況不好，要調整，或是什麼好久沒有動了，私底下把狀況拉回來這樣。
訪談者：所以你自主練習算是調整的方式，而不是常態。
受訪者：對啊。
訪談者：那你調整，你有覺得什麼特別的...依你自己的想法，或是你在比賽的時候，剛好有調回來，或是遇到比較不好的經驗嗎？
受訪者：像剛剛就是講說，拍影片嘛，我有看影片，就是我的外角球都打不好。然後拍影片才發現，自己通常都是腰可能轉太快，啊我有改回來。啊在比賽上的話，因為多多少少，都外角球我都會覺得外角球怎麼那麼遠，我的棒子碰不到啊。然後，去調整外角球，雖然真的很遠，但是我棒子伸出去，還是碰得到球。
訪談者：喔喔。
受訪者：去修改一下打外角球的姿勢。
訪談者：你在高中之後才會想要去調整？
受訪者：高中想比較多啊。因為說真的，我在高中才發現，因為國中都是一起練，然後沒有很多想法說我要比他強。但是上了高中，我就想為什麼我的學弟比我還要強，我想要比他更好。
訪談者：嗯，那變成說，你自己加強練習，反而是要讓自己的守備啊，打擊變強，才會自主練習。
受訪者：有時候會啊。
訪談者：國中打球的時候，算是很快樂對不對？
受訪者：國中喔，我覺得蠻痛苦的，我覺得上高中比較輕鬆。
訪談者：為什麼？可是(打球)沒有想什麼的話，應該比較快樂啊。
受訪者：國中真的是軍中化生活。
訪談者：咦，雖然說那時候比較規則化生活，可是會不會覺得就是比較枯燥無味啊？
受訪者：本來蠻有趣的，對啊。因為像我高中體會不到要蠻煎熬過完這個禮拜(的生活)。
訪談者：哦，真的喔。太軍事化，反而真的(很累)，那現在咧？
受訪者：現在因為高中教練，沒有像國中教練那麼親切(親近)球員嘛，
訪談者：因為球員也比較多，是不是？
受訪者：嗯。
訪談者：那你適應現在這個學校的生活嗎？
受訪者：適應。
訪談者：是 OK 的就是了。所以你就變成教練不要管你？(笑)
受訪者：嗯，教練還是要管你，只是我比較不要教練就是.....

訪談者：什麼都管？
受訪者：嗯...。就是什麼都以體能做處罰，這樣子。國中如果做不好，回來就是跳。不然就是跑，不然就叫你站在那邊。
訪談者：嗯嗯。所以反而現在變得說教練給你們比較多自由？
受訪者：對啊。
訪談者：也可能看你們比較大了，讓你們比較自由一點。
受訪者：對啊，因為教練說我們成熟了，現在高中了，算半個大人了，要自己去想。
訪談者：對，那這樣也不錯啊，這樣算自主度比較高耶。
受訪者：對啊。
訪談者：你覺得自主度比較高，比較好就對了。
受訪者：對啊，我們國中不能自主練習。
訪談者：真的喔，為什麼？
受訪者：就「做這個是多餘的」，教練是這樣講的。
訪談者：是喔。
受訪者：就照教練的行程在走，教練今天覺得做到這邊就休息了，好就結束了。下一個項目，教練叫你休息就休息。
訪談者：嗯嗯，那他是覺得有足夠的(訓練)量給你們，所以就夠了。
受訪者：對啊

5.是什麼信念讓您不放棄棒球呢？

訪談者：一開始，國小、國中的時候，又跟現在不一樣吧。
受訪者：嗯。國中我放棄過一次，就是跟教練說我不打了。
訪談者：什麼時候？
受訪者：因為真的很累，那個時候國二。
訪談者：嗯
受訪者：那時候二年級，那個期間就是教練很操，操到真的受不了了。
訪談者：你們訓練會很久嗎？
受訪者：就是早上八點半，耶，七點半，到中午十二點。一點又繼續到下午五點。
訪談者：真的喔。
受訪者：嗯，那時候是暑假。
訪談者：暑假的時候，那你們國一的時候沒有這樣嗎？
受訪者：國一的時候還好，因為國一有換教練。
訪談者：所以國一的時候剛好換教練，這時候剛好是教練轉換的時候。
受訪者：嗯，那時候換有三、四個月了。啊那時候教練都還好，教得都還好。然後之後開始就...
訪談者：很操了。
受訪者：對啊，很操了。
訪談者：那你後來呢？
受訪者：後來因為就被總教練叫過去了。
訪談者：(笑)我們來好好討論一下，這樣子嗎？
受訪者：(笑)他說，啊你怎麼了？我說教練，我不想打球。教練說為什麼不想打球？然後就開始哭啊，教練真的很累耶。(教練說)你的同

學也跟你一起跑啊，一起做，一起操啊。但是我還是覺得很累啊。這個時候(教練)叫我繼續打，不要放棄這樣。這時候就鼓勵我說，啊就繼續打。然後我回去就想一下，說教練那麼親切。(笑)跟那個操的時候不一樣

訪談者：真的喔。變得他在訓練跟鼓勵的時候，態度都是不一樣的。

受訪者：對啊。

訪談者：所以你就被打動了？

受訪者：對啊，就好啦，繼續打了。(笑)

訪談者：後來，那現在咧？高中的時候咧？

受訪者：高中就不會那樣子想。因為現在累就是累，就是為了提升自己才操。

訪談者：那你自己咧？看了人家的甲子園之後。

受訪者：對啊，多多少少會想要提升，想要像他們的精神。(像)我看球，他們在對付一顆球的心態上就是...就是我就是要把這顆球打出去就好。在看這之前，我還沒有看那個之前，我之前的想法就是我打到球就好。他們是要把球打得很強勁，啊打出安打。但是現在想說我的心態怎麼會這樣。(笑)現在就看他們的心態怎麼會這樣子。(觀察和習得)(這就像是習得佛法的歷程一樣。不是我信佛，我就能成佛。這個念頭必須在心中，並且時時刻刻叮嚀自己)

訪談者：你們有時候打球還是要看比賽，像打安打，有些人就是真的要把它打成全壘打，今天不管投手投得怎麼樣，我就是想把它打成全壘打。

受訪者：對啊

訪談者：你自己的心態就像這樣嗎？

受訪者：我自己的心態(笑)，看個人素質。像我身材那麼小，能打出全壘打!不可能，能打出安打就很慶幸了。

訪談者：真的厚，那你會加強自己的身體狀態嗎？

受訪者：有，就是做多一點的重量訓練，比教練排的，自己排得比較重一點。

訪談者：你有想要多練一點肌肉出來嗎？

受訪者：會啊。因為想要有點爆發力。

訪談者：我之前就是像我去球場看比賽的時候，他們球員真的是肌肉都很結實。

受訪者：對啊。

訪談者：就算是有的，你看你們球衣鬆鬆的，對不對？可是你其實還是看得出來，他們做很多的訓練，加強很多訓練。

受訪者：對啊。

訪談者：你覺得如果多訓練多增加一些肌肉的話，對你打球會有什麼幫助啊？

受訪者：在下棒的速度吧。因為比較快一點。或是丟球比較有力。丟得比較快一點。

訪談者：雷射肩之類的。(笑)

受訪者：對啊。

訪談者：那你自己的目標有想要說要...因為你剛剛有講你的守備不錯，你

有想要把你練成雷射肩嗎？

受訪者：嗯。守內野的話就不會了。我只希望把球丟平。

訪談者：哦，為什麼要丟平？

受訪者：因為丟得平才丟得快啊。

訪談者：哦~~因為不是拋物線，是直球這樣子!所以也是看你守備位置，有所區別就對。

受訪者：對啊。

訪談者：你覺得像你現在都是守一壘，但是你主要的目標呢？

受訪者：守二壘。

訪談者：還是一樣守二壘就對了。

受訪者：對啊。

訪談者：然後你自己有偷偷練什麼嗎？

受訪者：嗯...敏捷度？

訪談者：或是想要再爭取嗎？還是現在以教練派給你的位置為主，這個先做好？

受訪者：對啊。

訪談者：然後有的人會...上次我好像看誰講，好像...許基宏好像本來是守三壘還是哪一壘，可是現在教練都叫他，把他派去守一壘。

受訪者：他好像守三壘吧。

受訪者：對啊對啊，他本來好像是守邊邊的嘛。然後現在守一壘。

訪談者：對啊。

受訪者：像這樣的情形，你會怎麼去看啊？

訪談者：(我都)OK，都沒問題？

受訪者：遵從教練的安排吧。因為你可能跑那邊就是你(守三壘的)速度不好，教練才叫你去那邊。或是人家守備比你不好，你才過去守那邊。像我在球隊為什麼守一壘，我是從高一進來就守一壘。我為什麼守一壘是因為我進來才高一而已，啊二壘手、三壘手、游擊手都有人，然後資歷跟經驗都比我好。那時候剛好缺一壘手，然後我就被叫去守一壘，然後剛好貼補這個位置。(守備位置)

訪談者：所以現在其實你守一壘都習慣了？

受訪者：對啊。

訪談者：因為你已經習慣什麼球來了都要接，所以你現在的經驗比二壘多，對嗎？

受訪者：對啊，守三年了。

6.您接觸棒球後，教練對您有什麼影響？

比賽場上，我會緊張。

訪談者：你們教練(在球賽)反而是鼓勵的這樣子喔？

受訪者：對。

訪談者：他是私底下跟你講的，還是平常訓練時候就有講？

受訪者：平常訓練，就是說大膽去做，不要怕，在比賽上做得到。

訪談者：那你自己覺得呢？照他講的去執行之後？

受訪者：嗯...有比較好，就不會怕，就想說做就做，幹嘛怕。教練都說大膽去做，那我怕幹嘛。

訪談者：那你覺得有用？
受訪者：有用。
訪談者：那你後來在比賽的時候有調整心態？
受訪者：有啊，就是反正。。教練就是，因為我很怕被教練罵，我這個人很怕，超怕。然後教練講說大膽去做，不要怕，比賽輸了。。贏球我們去高興，輸球他來擔。然後我就想說，更大膽去做，就教練都這樣講了，我怕幹嘛
訪談者：對對，就是照他吩咐的。那打不好，你會怕被教練唸嗎？就像你剛講的。會有壓力嗎？
受訪者：會啊，因為打的時候，都打第一棒，在高一、高二的時候，啊打第一棒，教練是要叫我上壘，因為升上高中後，打擊比較好，啊教練就是信任我，才叫我打第一棒。
訪談者：對。
受訪者：就是我在打第一棒的時候，我很少打出安打。
訪談者：真的喔。
受訪者：就是很少給教練期望，都是很少打出安打，這樣子。
訪談者：你覺得你是慢熟型的選手嗎？
受訪者：嗯...慢熟。
訪談者：可是教練的態度是不是...覺得你是上場就可以...就是打擊出去的選手？
受訪者：對啊。對他來講是這樣子。
訪談者：那你調整之後，你覺得呢？
受訪者：覺得就是...
訪談者：你可以就是像教練觀察的，其實你是不會像你自己覺得慢熟型選手，其實你是上場是 OK 沒問題的，即戰型選手。
受訪者：還好耶。我在比賽，可能都算慢熟吧。(笑)
訪談者：所以你還是要先觀察投手就對了？
受訪者：對啊。站上去，第一個打席，你是第一個打者。
訪談者：你會不會驚驚啊？
受訪者：會啊，站上去，第一顆球，會壓力很大啊。
訪談者：要先摸，對不對？
受訪者：對啊。
訪談者：像你是大概會摸個一局、兩局？或是三局以上？
受訪者：可能第三局吧。
訪談者：第三局才有辦法摸出來？
受訪者：對啊。
訪談者：那你自己覺得說，教練給你的目標會不會比較高一點？以目前來講？
受訪者：目標？
訪談者：就是覺得你是即戰型選手的這個目標。
受訪者：嗯...(思考)不會啊。因為現在被派去中間棒次。
訪談者：喔，所以他後來也慢慢調回去。
受訪者：對啊
訪談者：你自己以國內的選手來看，你會想要成為哪一種的啊？

受訪者：妳說球員？
訪談者：你有看過的球賽經驗來看的話，不一定是職棒選手，你自己覺得有哪一型很適合你的？
受訪者：彭政閔吧
訪談者：恰恰喔？為什麼？
受訪者：因為確實。因為他守一壘，但是他守備範圍很大，但是他都很確實。
訪談者：所以他給你的想法是比較確實的。
受訪者：對啊。
訪談者：嗯...你就喜歡那種有安定型的選手？
受訪者：對啊。
訪談者：那你自己覺得呢？你自己守了那麼久，你有辦法給你的投手和隊員安定感嗎？你守一壘的守備位置你有信心嗎？
受訪者：嗯...蠻有信心的。
訪談者：你在其他部分，你也有信心啊？
受訪者：打擊
訪談者：現在的打擊，你喜歡打什麼球？直球？
受訪者：呃...(思考)變化球。
訪談者：你喜歡打變化球。為什麼？挑戰比較大？
受訪者：不好打。
訪談者：對啊，不好打。
受訪者：打到球，可以飛，又比較強勁。
訪談者：真的喔，你自己打分數咧？
受訪者：變化球喔？
訪談者：你覺得你的反應快？
受訪者：蠻快的。
訪談者：因為打變化球，除了要看球出來，還要猜。
受訪者：還有落球點。
訪談者：所以你的應變能力快。
受訪者：嗯
訪談者：所以你對變化球有信心
受訪者：嗯...我有算過，打出安打的球，大部分都是變化球。
訪談者：依你自己看的，目前的比例比較高。
受訪者：對啊
訪談者：那你可以專門練這個，你知道花花嗎？
受訪者：我知道。
訪談者：花花他就是...他說以前也打得很爛。他好像是文化畢業的(正確為開南大學)，對不對？他以前...他說他高中的時候沒有打得很好，可是他上大學，教練看了他，就跟他說你專門練不管今天投什麼球，你都要打得出去。所以現在很多投手都說他的棒子很黏，就超黏的。
受訪者：嗯。
訪談者：然後我去球場看，他真的棒子很黏，
受訪者：廣角型打者。

訪談者：對啊，他真的是
受訪者：丟到哪裡，都可以打
訪談者：他上場就要看很久就對了。好，今天如果一個教練跟你說要練什麼？你會像他一樣狂練嗎？
受訪者：嗯...
訪談者：因為聽說他在家裡面也是拿著棒子在揮耶。
受訪者：會吧，就想練量的方式，然後得到效果。

7. 您接觸棒球後，家庭對您有什麼影響？

訪談者：你家裡面，對你打棒球的態度是什麼啊？
受訪者：支持。
訪談者：支持喔？是爸爸媽媽都支持喔？
受訪者：都支持。
訪談者：你家裡面幾個成員？
受訪者：四個成員。
訪談者：你是老大？
受訪者：老二
訪談者：你上面是？
受訪者：哥哥
訪談者：喔，是厚。你哥哥咧？
受訪者：在球隊。
訪談者：跟你一樣同年級喔。
受訪者：對啊
訪談者：你們是雙胞胎。
受訪者：雙胞胎。(笑)
訪談者：那你哥哥也跟你一樣嗎？
受訪者：跟我一樣怎樣？
訪談者：就是目標差不多嗎？
受訪者：對啊
訪談者：所以你會覺得這樣會跟其他同學比起來，比較有商量的對象嗎？
受訪者：有啊，都是可以跟他講心事，或是今天怎麼了。狀態怎麼樣，他也會跟我聊，今天怎麼了。例如：我今天的狀況，或是今天打得怎麼樣。我也會幫他看。
訪談者：你們算是比較親密的雙胞胎？對不對？
受訪者：對啊，原本還有一對雙胞胎，是二年級的。然後他都走過來跟我說，你怎麼跟你哥那麼好？
訪談者：(笑)
受訪者：然後我說，不是都會這樣子嗎？
訪談者：不一樣喔，聽說也是...應該是性格吧。有的雙胞胎性格不一樣，所以行事作風反而是分開的。(笑)你反而跟你哥哥是不錯的耶。
受訪者：對啊。
訪談者：那你爸爸媽媽是...你說爸爸比較支持你？
受訪者：媽媽也支持，爸爸也支持，因為爸爸之前也打過棒球，之後就沒打了。他知道我們要打棒球，就很支持我們，然後買球具手套之

類的。

訪談者：可是你如果打得不好，回家難過，你會跟誰講啊？

受訪者：跟我哥哥講吧。

訪談者：跟哥哥講喔，反而比較少跟爸媽講。

受訪者：對啊，因為他們會擔心打不好，心情不好。

訪談者：反而哥哥是可以跟他講一講，事情就過去，這樣子。

受訪者：對啊。

訪談者：那如果哥哥決定要走哪一條路，你也會受他影響嗎？還是以你為主啊？

受訪者：嗯.....會聽他建議啊。然後再看自己想法，我再問問他說，你覺得這樣怎麼樣。覺得好不好？

訪談者：所以哥哥是可以給你建議的就對了。

8. 您接觸棒球後，隊員對您有什麼影響？

訪談者：例如說有些人是看了其他球員(的行為)，我可以或應該有什麼好或不好，是哪一些的方面，你看得比較多啊？

受訪者：有些球員就都常常在自主訓練，啊我看了就覺得人家都在自主練習，我都已經洗好澡，站在樓上了，我就看人家練習，那麼努力練，啊我在睡覺。(笑)

受訪者：會不會有點心慌啊。

受訪者：會啊。會心慌。

訪談者：那你會找哥哥一起去訓練嗎？

受訪者：嗯...會。

訪談者：就找他...耶人家在練習，我們一起去練？

受訪者：會啊。

訪談者：這種情形是上高中才比較多喔？

受訪者：對啊。所以你會覺得人家比我們強。

訪談者：耶，你最近是不是有對上高苑啊？

受訪者：嗯，有耶。

訪談者：你對到高苑時，你自己的感想是什麼？

受訪者：就是我們怎麼跟人家差那麼多。

訪談者：哪一方面啊？

受訪者：就是在速度上啊。

訪談者：跑步的速度嗎？

受訪者：嗯，然後在力量上。

訪談者：速度跟力量。然後呢？你覺得？

受訪者：觀念。

訪談者：哪一方面的觀念啊？

受訪者：在跑壘吧。

訪談者：他們是什麼樣的跑壘觀念？

受訪者：積極。

訪談者：你有什麼看到印象深刻的嗎？

受訪者：他們就算打了滾地球、死球，也會全力衝刺。

訪談者：嗯。

受訪者：但是在我們球隊，打了滾地球，知道被人家接到了(變)死球，再來就不會衝刺啦。

訪談者：就你講的情形，我在球賽也有看到，像以恰恰來講的話，恰恰他跟張泰山常被罵跑壘態度不積極，後來我在...因為我覺得恰恰是身體不健康，傷痛感覺還多的，然後張泰山好像是跑不快(身體負擔大)。因為他看起來是身體重一點。

受訪者：對

訪談者：跑不快，所以我想這兩個是情有可原。後來我看威助跑壘，林威助跑壘

受訪者：很積極，而且也比較有速度。

訪談者：對。而且有幾次我是嚇到的，就算馬上被接殺，他還是很努力地衝。所以你看的是類似威助這樣的嗎？

受訪者：對啊。

訪談者：那你自己的想法咧？也是跟我一樣驚到？

受訪者：對啊，也是...就是想說怎麼會比我們勤。就是看球的態度

訪談者：真的喔，那你自己回來咧？有跟哥哥討論？

受訪者：沒有捏。

所以你是看他，印象特別深？

受訪者：對啊。

訪談者：那你自己有什麼改變嗎？

受訪者：有耶，就是在跑壘上。

訪談者：所以你現在就變得比較積極一點了。就算被接殺也沒有關係？

受訪者：對啊

訪談者：那他們的速度呢？

受訪者：速度喔？

訪談者：你覺得是你們可以練出來的嗎？

受訪者：身材吧。

訪談者：我那天也是看到他們投手也是高，然後他們的肌肉是這樣子耶。(比手臂)

受訪者：我知道

訪談者：我們球隊好像比較少這種，我們好像都都是比較精實一點的。

受訪者：好像是。

訪談者：好，教練是不是有跟你們講，你們球技沒有輸人啊？

受訪者：對啊。

訪談者：那你們覺得咧？

受訪者：我覺得我們球技不輸人

訪談者：然後咧？

受訪者：嗯...(思考)

訪談者：球是圓的？

受訪者：不要怕，這樣子。

訪談者：所以你會覺得打他們的時候，會驚驚嗎？

受訪者：一開始吧。

訪談者：那後來咧？

受訪者：後來就是...

訪談者：跟他拼了？
受訪者：嗯。
訪談者：大概打到幾局的時候呢？
受訪者：中間吧，四、五局吧。
訪談者：你們也剛好打習慣啦。
受訪者：對啊，也比較進入狀況了。
訪談者：嗯。
受訪者：我們跟他們打也打一分差啊。(笑)
訪談者：對啊。
受訪者：差一點點。(笑)
訪談者：耶，我要問一下，那你們跟麥寮高中呢？
受訪者：麥寮喔？妳說這次打麥寮？
訪談者：對。
受訪者：那時候不知道耶，那時候怎麼打就是...球運
訪談者：打不出來就對了。對啊，有時候真的是...麥寮這次也很好笑啊，這次他們好像那天有點下雨，好像打了兩局還是三局吧，麥寮跟他們(忘記是不是和高苑對戰)一比零，麥寮贏了。應該是下雨，然後就中止比賽
受訪者：就裁定。
訪談者：嗯，麥寮這樣就贏了，可是你看大家怎麼看都不會是麥寮贏啊。
受訪者：對啊。
訪談者：所以有時候運也是很重要的嗎/
受訪者：對啊
訪談者：可是你會因為這樣子，就覺得我們打不好也沒關係嗎？
受訪者：會耶，但是不能散漫。不要說，打不好沒有關係，但是不要打不好，無所謂樣子。
訪談者：就打不好，還是要繼續打。
受訪者：對啊
訪談者：有一次也是看花花，花花在九局的時候，應該是要輸了。好像是輸四分吧。可是花花棒子超黏的，所以後來還是有打出來，後來沒有追平，但是比分差距有縮小。所以的想法會跟花花一樣嗎？
受訪者：會啊。要拼啦，你沒有拼怎麼知道結果。你不拼沒機會。

9.請描述您受傷的經驗跟因應的方式。

受訪者：受傷喔？
訪談者：你有受過什麼傷啊？
受訪者：手受傷啊。
訪談者：哪邊啊？
受訪者：手肘。
訪談者：是撞傷嗎？
受訪者：就是投球受傷吧。不知道怎麼受傷的，就很痛。
訪談者：啊現在有好了嗎？
受訪者：現在好了。
訪談者：什麼時候受傷的啊？

受訪者：高二
訪談者：啊去年耶。受傷有很久嗎？
受訪者：休了兩個禮拜吧。
訪談者：你會比較就是保護自己的身體嗎？
受訪者：會
訪談者：你都會怎麼樣保護你自己啊？
受訪者：就是...。你說平常還是受傷？
訪談者：嗯...受傷的時候。
受訪者：受傷的時候，可能去看中醫。
訪談者：還是會去看醫生。
受訪者：做蒸氣的那種保養，或是貼藥膏，然後自己熱敷或冰敷然後自己拿棒球，按摩手。然後再放鬆。
訪談者：因為你受傷，上場會比較小心一點嗎？
受訪者：會
訪談者：可是有的人說因為受傷，例如跟威助有關，像他去開左腳膝蓋的傷，後面人家來問他說，你樣子的話，會不會有點驚驚？
受訪者：受傷剛回來會。因為怕受傷。但是後面就不會了。
訪談者：那你有時候會不會想說好，盡量不要像上次一樣啊？
受訪者：會，熱身的時候會注重手，不要讓手冷掉，這樣子。
訪談者：所以像威助也是這樣，你也不能因為這樣，受傷了就不積極，他是跑壘去弄到壘包。他說他也不會因為這樣就不積極跑壘。像教練會幫你們做電療啊，你會去問他怎樣照顧身體的做法嗎？
受訪者：嗯...。比較沒有耶。
訪談者：比較少在球隊受傷？從國小嗎？
受訪者：國小喔，對啊。
訪談者：我看你們球都還沒健康的，沒受過什麼大傷。
受訪者：對啊。剛剛，早上有一個腳去扭到。
訪談者：然後咧。
受訪者：腳受傷了，應該送去醫院吧。

10.練習或比賽感受到疼痛時，您會做什麼處置？

訪談者：練習的時候，你會比較保護自己，就不要強迫自己，做那個動作嗎？
受訪者：我會跟教練說我受傷了，要去休息。主要是保養，不要讓它再繼續下去了。
訪談者：你們會有那種防範未然的念嗎？
受訪者：嗯...。(思考)會，有。投手會比較有這種觀念。
訪談者：你們投手很多耶。
受訪者：投手還蠻多的。投手教練他在叫投手他們去，注重他們的手。
訪談者：之前會有些情形是，有一些教練比較操選手，所以會連續讓他打好幾天，操過頭，所以你們教練是反而很注重的？
受訪者：對啊。
訪談者：那一般的野手呢？教練也是對你們保護身體的觀念很注重嗎？
受訪者：教練會說，手痛就不要丟。

訪談者：那如果比賽呢？比賽如果說扭到手啊，扭到腳的時候。
受訪者：扭到的話，是會講，像我手痛的話，就是沒有到很痛的話，我會繼續做。
訪談者：會忍住喔？
受訪者：然後比完賽我才會跟教練講，說教練，我的手痛。
訪談者：嗯嗯，會忍住。那為什麼咧？有時候會想要說保護一下？
受訪者：為什麼要保護？
訪談者：有時候可能會...想說我還是要保護自己，比賽的時候，想說我要暫停下場，會有這種想法嗎？
受訪者：嗯...很嚴重啊。
訪談者：很嚴重才會！為什麼啊？
受訪者：因為很嚴重的話，我再下去，如果受傷到以後不能丟球，怎麼辦？但如果是那種小痛，我還是會繼續打。教練會把你排下去，就是要贏球，要幫助球隊。
訪談者：就是會比較有責任感，
受訪者：對啊。
訪談者：所以會看嚴重程度就對了。
受訪者：對啊。

11.您對於球賽壓力的因應對策為何？

訪談者：例如有的人會比較...比賽前放鬆啦，有是有的人要做什麼儀式之類的。
受訪者：前一天晚上可能聽音樂吧，讓心情放鬆這樣。然後比賽前就會告訴自己，不要那麼緊張。放輕鬆一點
訪談者：你會跟你自己對話嗎？
受訪者：偶爾
訪談者：偶爾對話。
受訪者：就說無所謂，這樣子。
訪談者：然後咧？
受訪者：想說自己為什麼會這樣子。狀況好的時候，就會犒賞自己一下。買個東西。(笑)
訪談者：那你什麼時候會覺得超緊張啊？
受訪者：對高苑那種高張力比賽，或者就是一倍、一倍，現在就是平手，或是落後一分。
訪談者：那你在比賽當時，落後不止一分，有兩分或三分。那你剛好要上場打球了，你超級緊張的時候要怎麼辦？
受訪者：落後很多分的話，會...就不會那麼緊張。
訪談者：為什麼？
受訪者：因為分數差蠻多，盡量還是會想要選個上壘，不會想要打大支的。
訪談者：反而是以團隊來看嗎？
受訪者：上壘。
訪談者：你有什麼經驗就是...你覺得就是有一點差距了，你有比較特殊的經驗了。
受訪者：特殊？

訪談者：例如說這次有你的壓力紓解，或是讓比賽比較順暢，有得分的經驗？

受訪者：退出比賽，還是什麼？

訪談者：就是你在比賽的時候，就是你要上場了，你讓心情放鬆，然後剛好投手投出的球，是你適合的球，你有打出不錯的成績，這種的經驗你有過嗎？

受訪者：有，高一...

訪談者：高一的時候？

受訪者：那時候是學長，打出平手，最後剩三比零，剛好輪到另外一位學長，他三振，三振兩人出局，他最後一個出局，最後一局沒有得分就要換局。啊剛好輪到我打擊，啊剛好一個直的來，剛好一個再見安打這樣。

訪談者：那個印象會比較深嗎？

受訪者：蠻深刻的。

訪談者：可是你這樣的話，你會覺得你處理壓力的方式，你後來有再應用到它嗎？例如說上場就深呼吸啦？

受訪者：對啊

訪談者：有厚，所以你後來上場比賽的時候，就續這樣做？

受訪者：會啊。

訪談者：就用自己的放鬆姿勢就對了。

受訪者：上場前，就跟裁判敬禮完，就深呼吸，然後開始準備。

訪談者：你會覺得深呼吸之後胸口就有一股氣，這樣子？

受訪者：對。

訪談者：反而可以一股作氣耶，這樣也不錯喔。

12.您在比賽表現不理想的當下，會如何因應？

訪談者：例如你們打了好幾次比賽表現不理想，或是你的表現不理想的時候，你會怎麼去處理它？

受訪者：先去問同學，我比較不好的缺點在哪裡？然後在練習的時候，再改正那個缺點就好。

訪談者：會去看自己的缺失在哪邊喔，你跟同學的關係好不好啊？

受訪者：還好，跟有一些同學。

訪談者：你有一些跟自己比較有默契的同學就對了。

受訪者：對啊。

訪談者：有沒有相互練習啊？就是跟哥哥啊。幾個一起練？

受訪者：會啊。

訪談者：你們會打小球賽嗎？

受訪者：小球賽？

訪談者：就是幾個人在那邊，有點類似打球這樣子。

受訪者：會，一起下去自主練習。

訪談者：喔，會自主練習就對了。

受訪者：對啊

訪談者：然後你覺得，除了練球之外，你還會有跟其他球員一些放鬆的活動嗎？

受訪者：會啊，看電影。
訪談者：看電影，吃東西嗎？
受訪者：對啊
訪談者：跟隊員之外，你自己會做什麼方式去放鬆嗎？
受訪者：就...因為學校很大，所以就躺在操場上。
訪談者：就休息就對了。
受訪者：對啊。
訪談者：單純休息。
受訪者：放假的時候。
訪談者：你怎麼回去啊？坐高鐵？
受訪者：對啊。
訪談者：你們下了高鐵站還要接駁嗎？會很久嗎？
受訪者：會坐計程車。或是給同學的媽媽載。
訪談者：所以你們家住哪邊啊，台中的哪邊？
受訪者：北屯
訪談者：有點遠耶。
受訪者：對啊。
訪談者：有段路耶。
受訪者：對啊，半個小時。
訪談者：你會覺得你比賽不理想之後，情緒會滯留很久嗎？
受訪者：嗯...。那是高一、高二的時候。
訪談者：那現在咧？
受訪者：現在比較會調整了。
訪談者：為什麼？
受訪者：之前就是打不好會想很久。會影響到下一場比賽，現在會想說打不好就不要再想了，因為再怎麼想，要去想怎麼對下一顆球。
訪談者：你反而是局數轉換之前就可以轉換過來了。
受訪者：對啊。
訪談者：你會覺得高一，高二比較沒有辦法。那高三為什麼會有這種想法呢？
受訪者：因為快畢業了。然後讓自己打比較好的成績
訪談者：你覺得這樣，馬上把情緒調整過來，有什麼樣的回饋啊？就是這樣對你有什麼樣的好吐不好的地方嗎？
受訪者：好的地方就是心態不會起起伏伏啊。以前都打不好，心情就會不好，現在是比較會平復了。
訪談者：那還有嗎？
受訪者：還有就是...對球吧。就是打得好再繼續保持，打不好，就想一下就好了。就是這樣。
訪談者：所以變得說你現在打球的時候，是看當下耶，對不對啊？
受訪者：對啊。
訪談者：那你現在就覺得說，你的情緒變換之後，你打球的表現跟高、高二比起來呢？
受訪者：比較平穩，不會差那麼多，可能一場表現得比較不好，一場表現得比較好，啊現在就表現得很平，不會說表現到很好，或是表現

到很差。

13.當不理想的比賽後，您會如何因應。

受訪者：自己去調整

訪談者：你會去找隊員講話嗎？去找他們幫你調整嗎？

受訪者：可能打現在都知道自己哪裡打不好了，都知道裡有缺點然後就自己去修改，自己去想。

訪談者：你會去找教練幫你修正嗎？

受訪者：會，就是想到自己想不到怎麼打，就去問教練這裡怎麼打，這樣子。

訪談者：你的次數會頻繁嗎？

受訪者：找教練？很少。

訪談者：還好？

受訪者：因為不敢太去跟教練講。

訪談者：就自己能調整的，就自己調整。

受訪者：嗯

14.您覺得您擁有哪種影響比賽表現的態度或人格特質。

訪談者：這個態度或特質，可能是你在比賽上有好的或是壞的影響，這個都可以討論。人格特質就是你的那個...心理素質，或是你的個性。你覺得這個(讓)你在打球上面有表現。

受訪者：嗯...活潑，個性比較活潑。

訪談者：你是個性比較外向的人？

受訪者：蠻外向的。

訪談者：你覺得這個可以讓你打球，或是球賽比較有好的成績出來？為什麼？

受訪者：一開始說真的也是會緊張，到中間之後就會放開，變得會比較主動去攻擊，積極去攻擊那顆球。

訪談者：你適應後會主動積極。

受訪者：對啊

訪談者：你如果在這個時候給自己打分數呢？就是主動積極？

受訪者：七分。

訪談者：打七分？

受訪者：對啊

訪談者：為什麼咧？你覺得這樣，適應之後，主動積極是很好的方式。

受訪者：對咧，因為放開，心情會放開

訪談者：你對於這種，有什麼印象深刻的比賽嗎？例如我今天適應了，然後這場比賽我可能有比較不錯的表現。

受訪者：有啊，在稻江盃吧。

訪談者：那是去年的嗎？還是高一？高二？

受訪者：高二的時候。

訪談者：有什麼...

受訪者：就是第一局的時候還放不開，第二局的時候，就調整過來了。調整完，就覺得對付球，怎麼那麼簡單。

訪談者：所以那一次的經驗是很順暢的。
受訪者：對啊。
訪談者：所以這樣的經驗會讓你投射到之後的比賽嗎？
受訪者：會，會想那時候怎麼打的，但是還是打不出來(笑)
訪談者：嗯嗯。
受訪者：會去回想，但是還是...(笑)
訪談者：可是會盡量讓自己去打，對不對。
受訪者：對啊，去回想那個感覺。
訪談者：你會去嚐試抓那個感覺回來。
受訪者：會啊
訪談者：那你覺得你這樣回想的經驗，是可以讓你比較容易在比賽時容易放得開，更容易適應？
受訪者：對啊
訪談者：比起一二年級的時候，狀況更好？
受訪者：對啊
訪談者：所以這時候反而會投射到後面，會有一個平穩的跟順利的比賽？
受訪者：對啊。
訪談者：我們今天的訪談就到這裡，謝謝你。

訪談對象：念祖

1.請描述您接觸棒球的原因和年齡。

受訪者:我國小升四年級的暑假。
訪問者:四年級的暑假喔。
訪問者:你四年級進去就是棒球隊喔?
受訪者:對
訪問者:所以你之前都沒有接觸棒球?
受訪者:之前都是玩玩而已。
訪問者:所以之前都是遊戲性質。
受訪者:之前其實是足球隊。
訪問者:之前是足球隊!
受訪者:對啊，就暑假的時候，出去玩啊
訪問者:你們家人有人在打球嗎?
受訪者:是親戚嗎?
訪問者:家裡的人啊，你爸爸媽媽有人對於運動有興趣嗎?
受訪者:有弟弟，還有很多堂哥那些。
訪問者:你們家有兩個小孩?
受訪者:嗯
訪問者:你跟弟弟?弟弟現在也在打球?
受訪者:對啊。
訪問者:他現在在哪邊啊?
受訪者:台中
訪問者:你是一年級。他是國中生嗎?
受訪者:國三。
訪問者:他也是棒球隊嗎?

受訪者:恩。
訪問者:你是哪一個國小啊?
受訪者:力行。
訪問者:你國中呢?
受訪者:中山
訪問者:你國中是什麼原因去讀中山啊?
受訪者:國小六年級的時候，就去看中山的學長打選拔賽、冠軍賽啊，所以讀那邊。
訪問者:是你自己想要進去讀?
受訪者:恩。
訪問者:這是你的目標校喔?
受訪者:恩。
訪問者:那高中呢?為什麼你想要來?
受訪者:就教練希望我來啊。
訪問者:是哪一個教練去找你啊?
受訪者:投手教練。
訪問者:所以他邀請你來，你就來了?
受訪者:對，他有來我家。
訪問者:是喔，去你家拜訪?
受訪者:恩。
訪問者:你爸爸媽媽對於你來打球，放心嗎?
受訪者:放心啊。
訪問者:爸爸媽媽支持你嗎?
受訪者:會啊
訪問者:是從小時候嗎?
受訪者:小時候就很支持我。
訪問者:所以爸爸媽媽都很支持你，阿公阿媽呢?
受訪者:阿公阿媽也很支持我。
訪問者:你對於棒球的話，因為你想要身體健康(訪談前曾聊及)，那以後咧?高二、高三之後，會想要打球嗎?
受訪者:除非身體愈來愈不好的話，就不會打了。
訪問者:你會看身體狀況
受訪者:對啊
訪問者:你是看身體狀況，然後再看下一步?
受訪者:恩。
訪問者:如果身體狀況 OK 呢?就繼續打?
受訪者:對啊
訪問者:你是先以工作為目標?還是先以讀書為目標?
受訪者:讀書吧。
訪問者:真的喔，你想要讀哪裡?
受訪者:什麼意思?
訪問者:有目標的學校嗎?還是有方向的學校?有的人想要離家近，離家遠，或是有人想要說那個學校有什麼東西，我很喜歡。
受訪者:是以後大學嗎?

訪問者: 嗯

受訪者: 可能會找離家近的吧。

訪問者: 那就職咧? 你會想要就職嗎? 還是想要以讀書為主啊?

受訪者: 我應該會先讀大學。

訪問者: 那你畢業就有人找你去打職棒咧?

受訪者: 看有沒有球隊要啊?

訪問者: 有就會打?

受訪者: 有就打。

訪問者: 所以就是...。打職棒也可以?

受訪者: 可以啊。

訪問者: 打城市隊也可以?

受訪者: 我都可以。

2. 請問您對訓練的想法和目標。

訪問者: 你以前國小打棒球的時候，是自己的興趣，然後自己想要進去打棒球的嗎? 還是教練拉你進去的啊?

受訪者: 教練拉我進去的。

訪問者: 後來咧?

受訪者: 就跟...

訪問者: 持續打?

受訪者: 對啊，打棒球很開心啊。

訪問者: 國小是先被拉進去，國中咧? 是因為你有目標?

受訪者: 國中喔，一開始國中進去的時候，快樂打棒球就好，後來才發現，被國中教練操了之後，才有目標。

訪問者: 太累了?

受訪者: 不會啊，我覺得我打棒球，我都把累當做是自己選的。

訪問者: 自己選的，所以會自己承擔?

受訪者: 對啊。

訪問者: 你們之前國中練球時間會很久嗎? 會很長嗎?

受訪者: 我們就是寒暑假的時候。

訪問者: 暑假呢? 早上練到下午?

受訪者: 對啊。

訪問者: 大概幾點啊?

受訪者: 九點練到下午五六點，然後晚上還有重訓。

訪問者: 晚上還有重訓? 吃完晚飯還有重訓?

受訪者: 就晚上的訓練。

訪問者: 最晚晚上有訓練到幾點過?

受訪者: 有加夜訓嗎?

訪問者: 嗯... 對。

受訪者: 就練到...

訪問者: 有練到半夜嗎?

受訪者: 沒有。

訪問者: 十點?

受訪者: 我們都很早就睡了。

訪問者:所以有夜訓的話，七、八點?

受訪者:嗯

訪問者:那也很久耶。一整天耶。

受訪者:還好啦，就習慣了。

訪問者:那高中呢?因為你現在一年級，你對你高中有什麼目標啊?

受訪者:我只希望我身體能夠健康就好了。

訪問者:為什麼?

受訪者:蛤?

訪問者:不想要打球傷身體?

受訪者:不想要再受傷了

訪問者:你有受傷過嗎?

受訪者:有啊，我國中的時候就是受傷扛回來。

3.您對訓練的想法，曾讓您在比賽時獲得何種回饋?

訪問者:例如說練多一點啦?練少一點啦?

受訪者:我比較喜歡練多一點。

訪問者:為什麼啊?可是你有受傷耶。

受訪者:蛤，但是我為了贏球，我就比較喜歡贏球。

訪問者:你會個性不服輸嗎?在棒球上面不想輸人?

受訪者:我不要輸人。

訪問者:然後咧?

受訪者:就想把每個人都比下去啊。

訪問者:你對...。什麼比較有自信啊?投跟打?

受訪者:投跟打，我對守備比較有自信吧。

訪問者:你的哪個守備很好啊?

受訪者:就守外野啊。

訪問者:你對傳長球有自信嗎?

受訪者:有啊。

訪問者:你是雷射肩嗎?

受訪者:嗯...。(思考)

訪問者:接球很快?

受訪者:反應比較快(肯定)

訪問者:你知道那個林哲瑄嗎?

受訪者:知道啊。

訪問者:大家不是說球場是他的釣蝦場。

受訪者:對啊

訪問者:你覺得以你來看他呢?

受訪者:以我來看他呢?

訪問者:因為你們是類似的角色啊。

受訪者:在場上就是那種狂放不羈的選手啊。

訪問者:嗯，然後呢?

受訪者:就是比較熱情...。比較...

訪問者:個性比較外向?

受訪者:在場上我會變比較...。活潑一點。但是場下我就不會了。

訪問者:真的喔，你反而在球場比較熱情。
受訪者:嗯。
訪問者:下了球場比較內斂喔?
受訪者:對啊，就下了球場就是變內向。
訪問者:你覺得你會像林哲瑄一樣，球出來(過來)時候，就馬上知道是哪個地方?然後就先衝過去等了嗎?
受訪者:對啊。我不知道為什麼有這種能力。
訪問者:你的球感很好喔?你有什麼讓你覺得自豪經驗嗎?(例如)接球接得超快，讓你印象深刻的?
受訪者:有啊，就高中比賽的時候，都希望每顆球打過來這邊。
訪問者:都有接到。
受訪者:對，我想把每顆球都接好。就這樣。
訪問者:你國中的時候，是守哪個位置啊?
受訪者:國中的時候，是守內野。
訪問者:所以你是上高中才...
受訪者:國中是投手跟內野。
訪問者:嗯!真的喔。
受訪者:然後到了快畢業的時候，就快升國三就變外野。
訪問者:是教練叫你練的嗎?
受訪者:妳說國三的時候嗎?對啊，然後高中的原本內外野都有，然後總教練就叫我練外野就好。
訪問者:專門練外野。
受訪者:嗯。
訪問者:因為兩邊的守備其實是不太一樣的耶。對不對?
受訪者:我覺得多練一點位子比較好。

4.您會如何因應球隊的訓練內容呢?

受訪者:我會從自己的地方去找哪裡不好，然後就去練。
訪問者:調整自己的缺點捏。
受訪者:然後會錯的話，我就會去問比較會做那件事的學長，不然就是問教練該怎麼去做。
訪問者:你會先問學長，然後再問教練，你問教練的機會多嗎?
受訪者:還好耶，問學長的機會比較多。不然就是有些學長比較好，我在做，他們就會會跟我說，我哪裡有問題。
訪問者:你在練的時候，學長就會跟你講了，所以學長會不會像哥哥的角色?
受訪者:蠻像的。
訪問者:(學長會說)你那個做得不好。然後會盯你們嗎?
受訪者:不會盯啦。比較說叮嚀那種。
訪問者:哦哦，不會到兇。
受訪者:不會啊。
訪問者:就是會有點像提點你，你這個(地方)不是那麼 OK。可以加強一點，這樣子。
受訪者:對啊。

5.是什麼信念讓您不放棄棒球呢？

受訪者:就是有時候信念的一半的原因就家人吧，還有隊友。

訪問者:家人跟隊友喔。

受訪者:有時候受傷了想放棄啊，可是爸爸媽媽還有弟弟啊，就跟我說不要後悔你當初做的選擇，要做，要做(就)要做到最後。

訪問者:你會就是.....你是那種我決定了，就要做到底的那種人嗎?

受訪者:對啊。

訪問者:然後會一直堅持。。盡量能堅持

受訪者:對啊，把這件事做到最後面。

訪問者:你是個性很堅持的人?

受訪者:嗯

訪問者:你脾氣會很硬嗎?

受訪者:對人嗎?

訪問者:嗯

受訪者:我是很想，但是我對人就是太好了。

訪問者:可是你...像你一直想要打棒球，就會一直堅持這樣子?你覺得好的，你就會一直堅持。

受訪者:(點頭)

6.您接觸棒球後，教練對您有什麼影響？

受訪者:妳說教練對我有什麼影響嗎?

訪問者:對啊，你會不會怕教練啊?

受訪者:國中很怕啊。

訪問者:為什麼?很兇嗎?

受訪者:國中很怕啊，國中教練很兇。

訪問者:他算是嚴格?

受訪者:嚴格。

訪問者:會不會嚴謹?

受訪者:嚴謹?

訪問者:嚴格就是很兇，嚴謹是兇之外，還要求到每個小細節。

受訪者:嚴謹。

訪問者:你會比較怕這種嗎?

受訪者:他就是...。蠻怕的，因為...。(跪求心理陰影面蹟)

訪問者:可是他對你有什麼影響啊?之前教你的方式，有沒有影響到你後來...

受訪者:其實方式不重要，就是他教我們很多做人處事。因為國中他比較要求的是禮貌、禮節、態度、精神。

訪問者:有延續到你現在嗎?你學了之後?

受訪者:有啊

訪問者:那你現在印象比較深的呢?

受訪者:對他喔。

訪問者:對啊，例如說他教了對上球場要有禮貌，對裁判要有禮貌，你哪一點比較印象深刻的啊?

受訪者:我記得就是國中選拔賽。。

訪問者:大仁選拔賽?

受訪者:國中，他是教練，然後國二的時候，就是我那個比賽打得不好，然後有一場我態度不好，甩手套啊。他就罵我。然後打我，然後從那個時候，就變得更怕他，然後就很害怕棒球，可是後來想說沒有當初他那樣子要求我們的話，或許我們國中就是沒有像很多名校(培養出優秀的棒球員)，就這樣。

訪問者:可是你後來很怕他，那你怎麼讓自己不再怕他，或是後來還是繼續怕他這樣子?

受訪者:就是怎麼不怕他，就是把他教的貫徹到底，然後態度、禮貌，對長輩、老師、教練一定要做好。

訪問者:你覺得這個有延伸到現在嗎?就是後來會覺得這些東西很重要。

受訪者:有啊。

訪問者:什麼點讓你覺得很重要啊?

受訪者:應該說禮貌吧。

訪問者:你是看到別人，發現說...。

受訪者:沒有，就以前國中，教練就要求我們，不管看到誰，你就要說叔叔阿姨好。或是哪個家長。我就習慣了。

訪問者:所以養成你的生活習慣就對了。

受訪者:對啊。

訪問者:所以已經延續到你現在了?

受訪者:對啊。

7. 您接觸棒球後，家庭對您有什麼影響？

訪問者:你說爸爸媽媽，甚至弟弟都會支持你耶。

受訪者:嗯

訪問者:那他們對你有什麼影響呢?有時候可能對你在團體生活有影響，或練習或比賽的時候有影響呢?

受訪者:在我比賽的時候有影響。

訪問者:例如呢?為什麼呢?

受訪者:不想在他們面前，看到我丟臉。

訪問者:你會有責任心出來嗎^?

受訪者:會啊。

訪問者:那你贏球回去，他們會很開心嗎?

受訪者:會啊(語氣輕快)

訪問者:他們有來看你比賽嗎?

受訪者:有啊，

訪問者:什麼時候啊?

受訪者:稻江盃跟木棒聯賽吧。

訪問者:這最近都有來看?

受訪者:還有黑豹旗。

訪問者:那幾乎重要比賽都會來耶。

受訪者:嗯。

訪問者:那爸爸媽媽有沒有跟你講什麼啊?或是他們來，會緊張啊?

受訪者:不會啊，他們來不會緊張。從國小到現在，他們都會來看。

訪問者:所以你已經習慣了，就是習慣性會來出場來幫你加油?

受訪者:太多人啦。

8. 您接觸棒球後，隊員對您有什麼影響？

受訪者:喔，妳說妳問我這個喔?

訪問者:嗯。我下面有一題，因為你講到說隊友是支持你沒有放棄的...一個原因。

受訪者:對啊。

訪問者:那這樣子的話，他們對你有什麼影響?

受訪者:就...互相鼓勵啊。

訪問者:是鼓勵的角色?

受訪者:嗯，是。。就是互相學習，大部分都生活在一起，都習慣彼此的個性了。感覺應該不像...。。。就有些隊友是到國高中的朋友，感覺表面來說是隊友，感覺比較像自己另外一個家人。

訪問者:你會重朋友嗎?

受訪者:還好。不會蠻重的。

訪問者:所以現在隊上的同學對你來講，跟以前的隊友來講，他們比較像你的家人?

受訪者:是現在的嗎?

訪問者:呃...現在跟之前都有。角色會像家人?慢慢熟這樣子?

受訪者:就慢慢的。

訪問者:所以你才會把他(家人)跟他(朋友)放一起耶。所以你有時候會想要放棄的時候，也會想到隊友嗎?

受訪者:對啊。

9. 請描述您受傷的經驗和因應方式。

受訪者:受傷的經驗?什麼意思?

訪問者:就是你現在在說受傷的經驗，請你敘述一下。

受訪者:一開始是腰，後來是整個背。

訪問者:你有去看醫生嗎?

受訪者:有啊，去看過好多次。

訪問者:醫生說什麼啊?

受訪者:醫生說沒康復

訪問者:可是不要打球?

受訪者:他有這樣說過(這裡聽打有沒有錯誤?)

訪問者:是拉傷嗎?

受訪者:開始是拉傷，後來就變整個越來越擴大。

訪問者:因為拉傷沒有醫好就...

受訪者:我從國一就這樣。

訪問者:我之前是落枕，只有落枕，然後(左肩)就受傷，就很容易復發，會重複?

受訪者:就有時候會好，有時候會復發，就不定時的，它會想好的話會好，不好的話會痛。

訪問者:所以你現在是想要好好地，對待自己身體嗎?

受訪者:就想要，身體能夠好就好。
訪問者:你會痛到晚上睡不著嗎?
受訪者:嗯。
訪問者:你有痛到要吃止痛藥睡覺嗎?
受訪者:我都是練球就會痛的時候才吃，不然我不會一直吃。而且我又有天生的病，是後天的病啦。
訪問者:所以你現在比較想要保養自己?
受訪者:對啊，就希望身體能好就好。
訪問者:你如果保養好身體，會繼續打球嗎?
受訪者:會啊。
訪問者:就是想要繼續打球，才想要保養身體?
受訪者:嗯。

10.練習或比賽感受到疼痛時，您會做什麼處置？

訪問者:練習時，你會強迫自己嗎?還是多熱身啊?
受訪者:練習的話，我應該會跟家人講，我會跟教練講說我痛的(程度)狀況，繼續練還是看醫生。比賽的話，我會忍到比賽結束。
訪問者:你痛到不行的時候，會去看醫生...。基本上是忍耐，不行的話再跟家人講
受訪者:對。
訪問者:有的人會在比賽前多熱身，你會這樣子嗎?
受訪者:有
訪問者:有用喔，變成它需要開機時間久一點?
受訪者:對啊。
訪問者:那你會在比賽之前就擦很多肌樂之類的嗎?
受訪者:以前會，現在不會了。
訪問者:你會覺得噴肌樂不 OK 嗎?
受訪者:我就覺得短時間有用啦。

11.您對於球賽壓力的因應對策為何？

訪問者:你最近比較緊張的球賽是哪一場啊?
受訪者:木棒聯賽啊。
訪問者:然後呢?
受訪者:壓力喔，多多少少壓力一定會有的，而且我是高一就佔了先發的位置，很不容易。
訪問者:真的喔，
受訪者:其實每一場我都有壓力吧，可是我不會在臉部表情表現出來。
訪問者:你的臉部表情是很正常，可是心裡面壓力很大?
受訪者:我就是那種上場就是那種。
訪問者:所以你是那種沒有表情的那種人?所以我搞不好看到你這樣子是壓力很大，可是你的表情都不會變就對了。
受訪者:我上場都是一直笑啊。
訪問者:上場一直笑喔!你知道這是壓力很大的一個表現嗎?
受訪者:我知道。

訪問者:就是有的人會...。像我也是會。

受訪者:就是如果...

訪問者:超緊張的時候，也會笑。

受訪者:我之所以會笑，也是國中的時候啊。

訪問者:你知道這個是身體的本能嗎?

受訪者:我知道啊。

訪問者:你覺得這樣笑笑地，有沒有減輕你的壓力啊?

受訪者:有啊。

訪問者:那你還有其他讓你自己紓緩壓力的方式嗎?

受訪者:我就會把腦袋放空。

訪問者:然後呢?

受訪者:深呼吸啊，妳說場上嗎?

訪問者:嗯。

受訪者:腦袋放空，深呼吸啊。然後就不要想太多，也不要把事情想得複雜，簡單就好了。

訪問者:這個是有人教你的嗎?

受訪者:國中教練吧，

訪問者:哦。

受訪者:然後在國中比賽的安全帽簷這邊貼一張紙，每個人的安全帽都貼一張紙。

訪問者:寫什麼?上面寫什麼?

受訪者:放輕鬆、享受壓力，打到球，全力衝刺，

訪問者:你覺得你有享受到壓力嗎?

受訪者:有啊。

訪問者:你享受壓力的時候，是什麼的情形呢?

受訪者:就是不要去怕壓力，贏過去的話，感覺很爽。(突破壓力)

訪問者:所以你之後的經驗是不是...我知道我有一個臨界點，前面有一條線，然後我前面只要衝過那條線，例如說賽跑的終點，你只要衝過那點，就又不一樣了。你會在下面的比賽的時候，你有條線，但是你知道這個是你的壓力點，只要衝過去就好了，你會有這種感覺?

受訪者:會啊。

訪問者:你要怎麼去突破這個壓力點?

受訪者:突破喔。

訪問者:嗯，就是會盡量去衝刺?

受訪者:會盡量。

訪問者:然後呢?

受訪者:突破壓力喔?

訪問者:嗯。你會想要去突破它嗎?

受訪者:會啊。

訪問者:因為你知道你的點就在那裡了。

受訪者:對啊。

訪問者:那你怎麼去突破它。

受訪者:以前我壓力來的時候，就是變得...逃避，可是有了那個經驗就想說就是想辦法克服就對了。

訪問者:所以你是國中的時候，就學到這個是可以克服的?
受訪者:嘿啊
訪問者:那你現在比賽呢，有沒有因為這個樣子，有不一樣的地方?
受訪者:不一樣喔，感覺壓力來就什麼都不怕
訪問者:現在是可以輕鬆面對的?
受訪者:嗯。
訪問者:所以這是國中的時候，那你現在比較不會緊張了嗎?
受訪者:多多少少還是會有。
訪問者:會有，啊可是可以面對?
受訪者:嗯。
訪問者:可是不會像有些人...你們家是不是有養小動物?
受訪者:狗啊。
訪問者:狗不是都會蹦蹦跳?
受訪者:嗯。
訪問者:然後他很緊張的時候，是夾住尾巴?
受訪者:嗯。
訪問者:可是貓是不一樣的，是會木化。木頭的木，牠會木化。例如說有一台車衝出來了，牠反而會變成跟木頭一樣。
受訪者:不動。
訪問者:對，你會有這種情形嗎?還是你會覺得有一台車過來，沒關係，我可以處理?
受訪者:一台車過來...
訪問者:這種緊張的情緒，你是可以處理的嗎?
受訪者:嘖，緊張的情緒喔，可能就是一緊張，我就很容易放空，發呆。
訪問者:(笑)反而緊張會放空。發呆這樣子。
受訪者:對啊。
訪問者:可是你可以處理嗎?這樣子(的情形)。
受訪者:可以處理的話，就會處理。(回答得順暢)
訪問者:那如果不能處理，你要怎麼辦?
受訪者:不能處理，我也不知道該怎麼辦。(笑)(應變學習)
訪問者:就慢慢學?
受訪者:嗯。
訪問者:還在適應當中?
受訪者:對啊。
訪問者:所以你發現你很緊張的時候，是放空跟發呆。
受訪者:嗯
訪問者:你覺得放空跟發呆也是在消除緊張情緒的一種(機制)嗎?你覺得放空跟發呆之後，你的壓力有少一點嗎?
受訪者:等我回過神的話，情況也就沒有了吧。。
訪問者:哦，真的喔。感覺是這樣子?
受訪者:嗯

12.您在比賽表現不理想的當下，會如何因應？

訪問者:你剛剛講真超緊張的時候，你會放空跟發呆之後，可是如果真的的

要處理咧?

受訪者:真的要處理的話,能處理就處理啊。

訪問者:不能處理反而會木化?

受訪者:不能處理的話,就硬著頭皮繼續處理。

訪問者:還是努力上場這樣子。(堅持,做好自己的角色)

受訪者:嗯

訪問者:盡量處理

13.當不理想的比賽後,您會如何因應。

訪問者:昨天打球很不理想。

受訪者:當下嗎?

訪問者:之後。

受訪者:當下我可能會覺得不開心或不滿意吧。

訪問者:那你怎麼去處理啊?因為你等下還要繼續打球耶。

受訪者:就下一次打擊喔?

訪問者:嗯

受訪者:可能會...。可能會...(思考)

訪問者:因為你第四局沒有打好,第五局又上去了。

受訪者:應該是下一個打席吧,如果又是同樣的投手,我會想說不會再給你第二次機會了。

訪問者:跟你拼了?

受訪者:跟你拼了!

訪問者:那你反而這個時候會積極耶。

受訪者:一定會的。(肯定)

訪問者:你不服輸的心就會上來嗎?

受訪者:對啊,第一次被你拿下,第二次我把你幹掉了。

訪問者:可是你這樣的話,會不管什麼球,都會盡量打嗎?你這時候的判斷能力 OK 嗎?

受訪者:會啊。

訪問者:有時候會想要盡量打出去。

受訪者:如果教練沒有打暗號的話。

訪問者:他如果開綠燈咧?

受訪者:假如有我喜歡的球就打了。

訪問者:你還是會選。

受訪者:會啊。

訪問者:選你自己喜歡的球

受訪者:對

訪問者:然後盡量打。你有因為這樣子就打得很好嗎?

受訪者:有啊

訪問者:有喔,就是剛開始沒有打得很好,反而是不服輸的心情上來之後,打得非常好。(這種情形會)經常(出現)嗎?

受訪者:對。

訪問者:你如果打分數咧。

受訪者:十分吧。(迅速地回答)我只要遇到愈強的選手,我一定把他打爆。

還有就是遇到很有名的投手，不然就是很厲害的投手，我就會心裡想說機會難得，然後會想說把他打爆。

訪問者:所以這個時候，你會把握機會，對不對。

受訪者:對啊，我遇到愈好的投手，愈想把他打爆。

訪問者:你像這樣子不服輸，應用在那些跟一些好的投手對戰，你的勝率是多少啊?

受訪者:投手會有一半一半。棒球沒有那麼簡單。

訪問者:可是我覺得得分率還是很高，感覺(上)。

受訪者:嗯。

訪問者:你跟這些比較好的投手對戰的時候，反而是比較積極的。如果以分數來比咧?你跟一般投手對戰的心情是幾分?

受訪者:一般投手...。

訪問者:你是看情形?

受訪者:看情形啊。

訪問者:幾分啊?

受訪者:十分吧。

訪問者:然後呢?跟厲害的投手呢?

受訪者:二十分。

訪問者:你覺得是什麼原因，讓你想要...。

受訪者:因為我想要比他更好啊。

訪問者:想要打出他投出來的球。

受訪者:對啊，我想要贏過他。

14.您覺得您擁有哪種影響比賽表現的態度或人格特質。

訪問者:你擁有什麼樣的態度，讓你可以比賽的時候比較好，或比較不好。

受訪者:就比賽好的地方就敢拼吧(積極)，不管身體有沒有傷，都要上壘，然後做出那種容易讓身體受傷的(這段有沒有聽打錯誤?)

訪問者:你變成那種...。如果今天有一個你覺得他好的投手，你跟他對戰的時，你會忘記身體的傷痛

受訪者:會啊。

訪問者:真的喔。

受訪者:因為其實上場的時候，我就會忘記身體的傷痛了。

訪問者:可是你剛說要保養身體耶。

受訪者:下場就會

訪問者:下場就會好好保養，上場就會忘記?

受訪者:上場就會忘記。

訪問者:那你會盡量想要找一些好的選手跟他們比賽嗎?盡量把握能跟他們比賽的機會。

受訪者:會啊

訪問者:那你覺得你自己有什麼地方，是比較不好，會影響到你自己的表現啊?

受訪者:我喔...本身就是積極過頭了啊，

訪問者:反而

受訪者:不然就是有時候就積極過頭...(思考)

訪問者:你覺得你這方面控制積極度 OK 嗎?(控制能力是否妥適)
受訪者:(深呼吸)
訪問者:還有待商榷?
受訪者:我只要機會一來，我就控制不住
訪問者:哦真的喔。
受訪者:感覺很想，但是控制不住
訪問者:你有發現你有這個缺點，你有去調整自己嗎?
受訪者:找不到調整的方式
訪問者:你們會去找資料，看怎麼訓練自己嗎?
受訪者:自主的時候才會。
訪問者:自主的時候會，那會去找一些資料來看?
受訪者:有時候會啊。
訪問者:你們會去找類似這個(鈴木一郎的報導資料)，或是其他比較專業的資料來看嗎?你們比較不會找這種資料來看嗎?
受訪者:對啊
訪問者:你有喜歡的棒球選手嗎?
受訪者:應該是林子偉吧。
訪問者:林志偉?
受訪者:林子偉。
訪問者:哦林子偉喔，為什麼，他現在打美職
受訪者:因為他是我同鄉的學長，我好像聽一個親戚說他是我的誰，忘記了。
訪問者:所以你對他比較有親近感
受訪者:對啊，而且他感覺很細心那種，去美國就是不會想要放棄，去把握每個機會
訪問者:你覺得他的積極度很高嗎?
受訪者:(思考)他應該會控制啦
訪問者:你喜歡他會控制自己的哪個點。
受訪者:喜歡他控制自己的興奮感，態度吧。
訪問者:我們今天的訪談就到這裡，謝謝你。

訪談對象：小義

1.請描述您接觸棒球的原因和年齡。

受訪者：看爸爸打球吧。
訪談者：所以你們家是喜歡棒球的。
受訪者：嗯。
訪談者：你們家是爸爸也有在打球，爸爸有學過棒球嗎？
受訪者：有玩過棒球，興趣。
訪談者：爸爸也一起打棒球。
受訪者：嗯
訪談者：爸爸是什麼時候開始(跟你玩球)，有記憶以來。
受訪者：我喔？
訪談者：對啊，你什麼時候開始接觸棒球？什麼年齡呢？
受訪者：五、六歲吧。
訪談者：你是家人之間開始玩的，然後後續呢？

受訪者：後續？
訪談者：你的國小階段，為什麼也有接觸棒球？
受訪者：就喜歡棒球啊。
訪談者：你是自己玩嗎？還是有加入棒球隊？
受訪者：國小 3 年級加入棒球隊。
訪談者：你是什麼國小？
受訪者：朴子國小。
訪談者：你比較有印象的是總教練嗎？還是有個人喜歡的教練？
受訪者：還有一位啊。
訪談者：還有哪一位？
受訪者：林教練。
訪談者：對你比較有影響或是記憶比較深的是林教練？
受訪者：嗯
訪談者：為什麼對他比較有印象？
受訪者：就有時候練球完下課，晚上他會幫我們輔導功課。
訪談者：那你國中呢？
受訪者：東石國中
訪談者：你在這個時候有比較印象深的教練嗎？
受訪者：都還好
訪談者：那高中呢？
受訪者：有一個吧。
訪談者：有一個？
受訪者：他，現在那個教練沒有教了。
訪談者：是投手教練嗎？
受訪者：是捕手。
訪談者：是之前的捕手教練嗎？
受訪者：對
訪談者：所以你會對他比較有印象。
受訪者：對
訪談者：你以前就一直在擔任捕手的位置嗎？
受訪者：對啊
訪談者：你覺得捕手在球隊裡面是怎麼樣的一個角色啊？
受訪者：就指導吧。
訪談者：為什麼是指導的角色？
受訪者：就.....
訪談者：(因為)你會覺得你要開始擔心隊員的表現啊？隊員的一些守備？
受訪者：對啊
訪談者：因為你要 handle 那個球賽....你會管東管西的嗎？
受訪者：會啊。
訪談者：那你私底下也會管東管西的嗎？
受訪者：不會。
訪談者：所以就只有上球賽的時候才會管。
受訪者：嗯。
訪談者：那你會怎麼管他(們)啊...

受訪者：就(叫他們)移動守備位置啊。看打者會打哪裡啊。
訪談者：你自己是右投右打？
受訪者：對
訪談者：你比較喜歡打擊還是投球？
受訪者：投球？
訪談者：為什麼？
受訪者：守備比較不好。
訪談者：你是捕手，可是喜歡投球
受訪者：其實喜歡守備。
訪談者：你覺得守備很重要嗎？
受訪者：很重要啊。
訪談者：你自己的強項是什麼？
受訪者：守備。
訪談者：什麼球來都接得住？
受訪者：嗯
訪談者：所以你在國小的時候是家人叫你去參加嗎？
受訪者：對啊，也有興趣。
訪談者：家人跟自己的興趣。那你國中呢？
受訪者：也是興趣啊，喜歡棒球。
訪談者：為什麼你國中會參加棒球隊？是你自己報名要參加？還是有教練來找你？
訪談者：所以你自己有積極，在國小的時候就有說國中要加入棒球隊，繼續打？
受訪者：嗯
訪談者：那高中呢？
受訪者：高中也是啊
訪談者：你高中有其他的志願校嗎？還是東石高中就是你的志願校？
受訪者：對啊
訪談者：為什麼？
受訪者：離家比較近吧。
訪談者：所以你在家裡面，爸爸媽媽會鼓勵你打球嗎？
受訪者：會啊。
訪談者：所以媽媽呢？
受訪者：媽媽也會啊
訪談者：你自己覺得你的功課好嗎？
受訪者：不太好
訪談者：所以你反而會把重心放在棒球上面？
受訪者：嗯
訪談者：所以你會覺得自己有成就感嗎？
受訪者：有。有時候
訪談者：你國小有打過什麼成績嗎？
受訪者：沒有
訪談者：可是你還是很喜歡棒球。國中呢？
受訪者：有啊

訪談者：打過什麼成績呢？
受訪者：聯賽第四名。(國中棒球聯賽)
訪談者：聯賽第四名，什麼時候比的呢？
受訪者：國三的時候吧。
訪談者：那你爸爸有說什麼話嗎？
受訪者：就很感動啊。
訪談者：他有去看你們打球嗎？
受訪者：有啊
訪談者：聯賽第四名的時候有去看？
受訪者：對啊
訪談者：你們是不是之前都會在簡易棒球場，都在那裡打球？
受訪者：有，國中都在那裡練球。
訪談者：那邊我是不是常看到國小生去？
受訪者：都國中在練。
訪談者：所以你聯賽的時候，是全家人都有去看？
受訪者：爸爸跟媽媽。
訪談者：爸媽都有去看。你家裡面還有幾個小孩啊？
受訪者：還有一個姊姊而已。
訪談者：哦，姊姊現在是讀大學？
受訪者：大一
訪談者：你們家感情好不好？
受訪者：還不錯啊。
訪談者：都會一起，例如說我喜歡棒球，就大家一起去看？
受訪者：會啊
訪談者：你自己私底下會一起去看球賽嗎？
受訪者：比較少
訪談者：所以你通常還是以學校生活為主。
受訪者：嗯。

2. 請問您對棒球的想法和目標。

訪談者：可以分前中後，就是國小、國中、高中跟未來，你自己有什麼想法？對你來說，棒球是什麼？
受訪者：可能成為一種工作吧。
訪談者：你想要讓棒球成為工作，是什麼時候開始有的想法？
受訪者：國中吧。
訪談者：有什麼事情影響到你？例如說國內的職棒環境非常好，或是你覺得旅外選手的成績非常好，所以你也想要跟他們一樣？
受訪者：差不多就這樣吧。
訪談者：棒球成為你的職業，所以你國中的時候也有在看球賽嗎？
受訪者：有啊
訪談者：你都看什麼樣的球賽啊？
受訪者：台灣的。
訪談者：你喜歡哪一隊啊？
受訪者：統一

訪談者：最喜歡誰？
受訪者：高志綱吧
訪談者：你是統一的球迷嗎？
受訪者：嗯
訪談者：你有去看過他的球賽嗎？
受訪者：國小有
訪談者：後來就沒有去了？
受訪者：因為都住在宿舍，比較沒有時間。
訪談者：你都很喜歡。你從什麼時候開始喜歡他的啊？
受訪者：國小吧。
訪談者：所以你國小時是看台南的比賽，還是這邊的啊？
受訪者：台南
訪談者：你是全家都去看？
受訪者：跟我爸而已。
訪談者：你爸喜歡哪一隊啊？
受訪者：現在沒有了吧，以前是時報鷹。
訪談者：哦!時報鷹，他喜歡哪個選手？
受訪者：不知道耶.....耶，好像是廖敏雄。
訪談者：真的喔。他老球迷耶。所以他會帶著你四處去看球賽，你覺得這樣好玩嗎？
受訪者：蠻好玩的啊。
訪談者：你們是去看下午場的比賽？
受訪者：晚上的。
訪談者：六點多的比較多，是假日去還是平日去？
受訪者：平日
訪談者：那一場比賽，你的印象會很深嗎？
受訪者：還好
訪談者：你對棒球的目標是以後想要成為工作，那你對棒球有什麼想法嗎？或是你認為它就是快樂的事啊。
受訪者：對啊(肯定，回答得超快)
訪談者：還有呢？
受訪者：沒了吧，打球很快樂啊。
訪談者：可是打球有時候會受傷耶，怎麼辦？
受訪者：就休息就好了
訪談者：所以打球有時候受傷，也沒有關係？
受訪者：嗯
訪談者：像你以後想要讓它成為一個工作？但是職業棒球的生涯很短，你想要讓它持續到什麼時候啊？
受訪者：嗯...快 40 歲吧。
訪談者：快 40 歲，像一朗打到 40 歲。如果二十二歲大學畢業，打到 40 歲，那 40 歲之後呢？
受訪者：當教練吧。
訪談者：所以你這是球員生涯，之後可能就是當教練。像全台可能教練(的工作)不是這麼好找的時候，你有想過其他的生涯規劃嗎？還是想

要做其他的工作？

受訪者：目前還沒有想到。

訪談者：所以你的第一志向是先當球員，之後再當教練。你以後有要升大學嗎？

受訪者：有吧。

訪談者：你有想過志願校了嗎？

受訪者：有。

訪談者：台體？

受訪者：台體。

訪談者：第二志願呢？

受訪者：還沒想到。

訪談者：台體、北體、高師大。

受訪者：台體而已。

訪談者：所以第一目標是台體，如果沒有上怎麼辦？大學的時候還想要繼續打球嗎？

受訪者：有啊

訪談者：你比較想要專心在棒球上面。

受訪者：嗯

訪談者：棒球是你的生命嗎？

受訪者：嗯

訪談者：因為我會看林威助的比賽，所以他去年引退的時候，他也是跟你一樣，從國小大概三年級吧，開始打球，打到現在 39 歲了。他說他的生命就是打球。你覺得以後你也要跟他走一樣的路嗎？

受訪者：差不多。

訪談者：你會想要找一個幫助自己一個相關的，例如心理學，例如復健... 你會想要找一些輔助學科來幫助你嗎？

受訪者：會啊

訪談者：有想過嗎？

受訪者：有想過

訪談者：你自己會想要的是偏體能嗎？

受訪者：類似吧。

3.請問您對訓練的想法和目標。

訪談者：例如說教練的訓練，可能國小、國中的時候，教練的訓練有哪一些是讓你有比較多想法的？然後這些想法有讓你得到回饋，有幫助到你的球賽(表現)。

受訪者：(沈思)

訪談者：你最近比較有印象的是什麼啊？譬如教練在最近教了我一個基本動作，這個動作很重要，那你可能發現在球賽是有幫助的。

受訪者：基本動作，就丟球、阻殺的動作。

訪談者：基本動作很重要。

受訪者：嗯

訪談者：你們阻殺的動作是什麼？

受訪者：就.....蹲著起來丟二壘

訪談者：哦，所以你是怎樣意識到蹲著阻殺沒有很好？
受訪者：丟球沒有力量
訪談者：會影響到你投球的速度。
受訪者：跪著速度會比較長一點，秒數。
訪談者：所以你對你阻殺非常有信心？
受訪者：嗯
訪談者：這樣你跟你的投手配合得如何？
受訪者：還不錯啊。
訪談者：你怎麼跟他培養默契啊？練傳接球？
受訪者：有時候會啊。
訪談者：為什麼？那你怎麼跟他培養默契啊？
受訪者：就私底下聊天，玩吧。
訪談者：那你會跟他討論為什麼剛剛沒辦法控好球，會跟他討論這些東西嗎？
受訪者：會啊
訪談者：私底下會討論很多嗎？
受訪者：還好，就不會很多
訪談者：你是一個很冷靜的捕手嗎
受訪者：嗯
訪談者：不會表達太多的(意見)？
受訪者：(點頭)
訪談者：你自己覺得你的個性是比較平穩型的嗎？還是比較急躁型的
受訪者：比較平穩吧
訪談者：從什麼方面可以看得出來呢？
受訪者：就做事的態度
訪談者：你自己覺得你的脾氣好嗎？
受訪者：蠻好的
訪談者：可是投手沒有投到你想要的(位置)
受訪者：不會啊，鼓勵比較多。
訪談者：真的喔，你會怎麼鼓勵他呢？
受訪者：就叫他不要急。就叫他放鬆一點，給他打就好，後面還有很多守備在幫你守，就大膽地丟。
訪談者：所以你會擔任鼓勵，安撫他的角色比較多，那你有固定配合的投手嗎？就是教練認為你們兩個的默契比較好。
受訪者：也還好耶
訪談者：然後你對訓練時，例如教練現在給你阻殺動作的訓練，比較重視這一塊的時候，會對你的比賽有幫助嗎？
受訪者：會啊。
訪談者：什麼樣的幫助？
受訪者：基本只要做得好，底下的就不會差太多。
訪談者：所以基本是很重要的。
受訪者：嗯

4.您會如何因應球隊的訓練內容呢？

訪談者：可能會自己要求自己，或是我覺得我的某一些想法，我會去跟教練討論，你在訓練的時候，會有種念頭嗎？

受訪者：會啊

訪談者：你可以述敘一下，描敘一下嗎？

受訪者：練習的時候會問教練哪裡有問題啊。。

訪談者：我們有三位教練，對不對？

受訪者：對啊

訪談者：你跟哪一位比較熟啊？

受訪者：跟以前的古教練。

訪談者：所以你自己會去跟教練討論？

受訪者：對

訪談者：你喜歡跟教練討論嗎？

受訪者：還好啊

訪談者：會怕跟教練討論嗎？

受訪者：不會

5.是什麼信念讓您不放棄棒球呢？

訪談者：你覺得你對棒球的想法是什麼？

受訪者：很有成就感

訪談者：反而你是很有成就感!為什麼？

受訪者：假如贏就很有成就感。

訪談者：有贏就有成就感。那家人給你的稱讚或反應，也是你的成就感來源之一嗎？

受訪者：會啊

訪談者：那教練呢？

受訪者：也會啊

訪談者：同學呢？

受訪者：也會

訪談者：你還有什麼成就感的來源啊？或有達到我的目標，或是我今天表現得不錯的。

受訪者：就達成自己的目標啊。

訪談者：你們最近不是打了幾場友誼賽，你覺得有什麼達成你的目標的啊？

受訪者：阻殺跟擋球吧。

訪談者：擋球很難對不對？

受訪者：還好。

訪談者：那為什麼這次擋球會變成你有成就感的來源的項目啊？

受訪者：就都沒有讓球跑到後面啊。

訪談者：所以你覺得這次友誼賽的專注度高嗎？

受訪者：高。

訪談者：所以都有讓你擋到球。

受訪者：嗯。

訪談者：還有什麼部分呢？除了專注度讓你成功地擋到球，例如基本訓練啊，或者是我有聽教練的指示啊，這有讓我成功地擋下球

受訪者：還有基本訓練比較多吧。

訪談者：還有其他的部分嗎，就這樣子了？

受訪者：嗯

6.您接觸棒球後，教練對您有什麼影響？

受訪者：還好吧。

訪談者：影響不高？國小呢？剛有講到一個國小的教練，他會在課後輔導你們，你也需要輔導嗎？

受訪者：有啊

訪談者：在這邊嗎？還是在他家？

受訪者：在學校

訪談者：所以你們課後還是集體在學校裡面。

受訪者：有要留下來的，可以留下來。

訪談者：你會很常留下來嗎？

受訪者：很常啊

訪談者：所以你跟這些國小的球員，有一些是跟你打到現在嗎？

受訪者：一個而已吧。

訪談者：哦，一個！

受訪者：對啊

訪談者：你們這樣一起打多久了，五年、六年、七年？

受訪者：今年是第八吧。

訪談者：你跟他的默契很好嗎？

受訪者：還好。

訪談者：可是跟其他的隊員來比，他會比較知道你的一些習慣啊，一些例如不足的之類的，或是你比較熟悉他的優缺點？

受訪者：比較熟悉他的優缺點。

訪談者：你會盯著他要練球嗎？

受訪者：有時候吧。

訪談者：如果隊長是球隊的爸爸，你是球隊的媽媽嗎？

受訪者：嗯

訪談者：還有什麼樣的情形，讓你覺得你是督促的角色？

受訪者：比賽而已吧。

訪談者：你私底下會跟他們去玩嗎？

受訪者：會啊，

訪談者：去哪裡玩啊？

受訪者：嘉義市啊，

訪談者：嘉義市...然後去...

受訪者：看電影啊，吃東西？然後逛一逛就回來？

訪談者：你們的球員，大多是這邊的人嗎？有沒有外地的啊

受訪者：有啊，蠻多的啊

訪談者：最遠到哪裡？

受訪者：台北吧

訪談者：你國中的教練呢？對你有什麼影響呢？

受訪者：還好，影響不大

訪談者：影響不大。就是如常一樣地練習。

受訪者：嗯
訪談者：那高中呢？
受訪者：比較大
訪談者：你說的古教練嗎？
受訪者：嗯
訪談者：他教你們多久啊？
受訪者：快一年半吧
訪談者：他教導的方式是什麼啊？基本訓練？
受訪者：還有一些小技巧。
訪談者：小技巧是什麼啊？
受訪者：看打者習性啊。
訪談者：然後？
受訪者：還有注意球場的一些小事情。
訪談者：他會教你們看打者站得離本壘比較近、比較遠，然後你就會叫投手要投什麼球？
受訪者：對啊
訪談者：那如果他離壘包比較近的時候，你要叫他投什麼球？
受訪者：內角吧
訪談者：我上次是不是有問過你？你們是不是會騙裁判啊？
受訪者：有時候會啊。
訪談者：怎麼騙啊，
受訪者：就接球的方式
訪談者：怎麼接？
受訪者：就把壞球接成好球
訪談者：就手套位置這樣子。
受訪者：對啊
訪談者：那教練也會教你們嗎？
受訪者：會啊
訪談者：所以你會覺得這是你打球的樂趣之一嗎？
受訪者：會啊
訪談者：你要想很多，如何讓球隊表現好一點。
受訪者：嗯
訪談者：教練會教你們其他的部分嗎？他唸你們的生活習慣嗎？
受訪者：還好耶，不太會
訪談者：他都讓你們自由？那他對你來說是什麼角色存在啊？
受訪者：爸爸吧。
訪談者：他是重點式提醒你們？
受訪者：對啊
訪談者：小地方不太會去吵你們
受訪者：恩
訪談者：他的個性是什麼樣的人？
受訪者：他喔，比較強勢吧
訪談者：他幾歲啊？
受訪者：好像二十五左右吧。

訪談者：他剛畢業啊？
受訪者：好像二十五到二十七左右
訪談者：所以他個性也很阿殺力？
受訪者：也還好，就是比較計較
訪談者：怎麼樣計較？就是要練習多一點嗎？
受訪者：對啊
訪談者：那他很要求啊。
受訪者：很嚴格
訪談者：你會因為他這樣子，所以會對自己很嚴格，還是對隊員很嚴格嗎？
受訪者：對自己比較嚴格
訪談者：為什麼？
受訪者：我希望自己更好
訪談者：為什麼？因為我不喜歡輸的感覺？
受訪者：嗯
訪談者：所以你自己的個性是不服輸
受訪者：嗯
訪談者：你們在球賽上會為了裁判的態度，而沈不住氣嗎？
受訪者：不會啊

7. 您接觸棒球後，家庭對您有什麼影響？

受訪者：很支持啊
訪談者：是鼓勵跟支持的態度喔。
受訪者：對啊
訪談者：媽媽也是嗎？
受訪者：對啊
訪談者：你爸爸是做什工作啊？
受訪者：消防
訪談者：媽媽呢？
受訪者：顧店
訪談者：那你姊姊呢？
受訪者：姊姊喔
訪談者：她會陪你一起去看球賽嗎？還是比較少？
受訪者：嗯
訪談者：通常是爸爸陪你看，那媽媽呢？
受訪者：媽媽要顧店。
訪談者：所以通常是爸爸陪你去。
受訪者：嗯
訪談者：你們去看球的時候，會討論這個球員的防守或守備嗎
受訪者：就單純看球賽
訪談者：那你的阿公阿嬤也會支持嗎？
受訪者：蠻支持的啊，有時候也看球賽啊
訪談者：阿公也是跟你們住一起？
受訪者：沒有
訪談者：分開住？

受訪者：對
訪談者：所以你們是自己有小家庭。
受訪者：對
訪談者：所以也是小時候很鼓勵你去打棒球喔？
受訪者：是打棒球(後)才鼓勵的。
訪談者：他也不曾阻擋說不要去打棒球，要專心讀書
受訪者：阿嬤一開始有，但後面就沒有了。
訪談者：她看你打得好就很放心。
受訪者：嗯
訪談者：上次你比賽得名，她有沒有很開心啊？
受訪者：有啊
訪談者：所以現在也是很支持你
受訪者：對啊
訪談者：上次你得獎的資料會留嗎
受訪者：會啊，放在房間裡
訪談者：那剪報呢？
受訪者：不會
訪談者：沒有習慣留剪報
受訪者：對啊
訪談者：所以你們都是看 LINE 的新聞或是(網路)資料？
受訪者：會啊

8. 您接觸棒球後，隊員對您有什麼影響？

受訪者：是兄弟吧
訪談者：你們的感情是很好的嗎？
受訪者：嗯
訪談者：會吵架嗎？
受訪者：比較少。
訪談者：你(認識)的球員有什麼地方有表現，讓你覺得有學習的地方嗎？或是你有遇過嗎？
受訪者：沒有吧？
訪談者：你都活在自己的世界耶。
受訪者：還好(笑)
訪談者：像你不服輸的話，就不會看到什麼人怎麼樣(別人的狀態)，然後就贏他嗎？
受訪者：看對手贏就想要比他更好。
訪談者：你的隊員(表現好)呢？
受訪者：也會啊
訪談者：就是不服輸的時候，會覺得我(可以)做得比他好，你覺得會有這種狀況產生嗎？
受訪者：很少吧。
訪談者：比較少？你覺得你表現得比較好？
受訪者：也...。還好
訪談者：那你覺得你表現是中上？

受訪者：也還好，就中中的這樣。就比較平穩啊。不會大起大落。
訪談者：你覺得這種個性對你來說，有得到什麼回饋啊？
受訪者：還好吧。
訪談者：跟別人在比賽的時候，跟別人默契不足就吵架，像你們會發生這種事情嗎？
受訪者：很少。
訪談者：那你會當和事佬嗎？
受訪者：會啊

9.請描述您受傷的經驗和因應方式。

訪談者：你到目前受過最嚴重的傷是什麼？
受訪者：手發炎吧
訪談者：哪隻手啊？
受訪者：右手
訪談者：哪邊啊？
受訪者：這裡，肌腱那邊。
訪談者：喔，真的喔？肌腱發炎很常見，對不對
受訪者：對
訪談者：很危險，對不對？那你怎麼因應它啊？
受訪者：就，治療啊。
訪談者：你是去看醫生嗎？
受訪者：中醫吧。
訪談者：為什麼要選擇中醫？
受訪者：嗯……
訪談者：是這邊的中醫？
受訪者：對啊
訪談者：像你這是什麼時候發炎的啊？一、兩年前？
受訪者：高一的時候吧。
訪談者：去年耶。
受訪者：嗯
訪談者：那你後來發炎大概多久啊？
受訪者：半年吧。
訪談者：很久耶!所以你一開始治療是去看中醫？
受訪者：嗯。
訪談者：治療很久，有針灸嗎？
受訪者：拔罐，還有用一個儀器用著。
訪談者：有用醫療儀器治療就對了。
受訪者：嗯
訪談者：所以你已經復原了嗎？
受訪者：復原了
訪談者：像你常常會蹲著比賽，對你會有影響嗎？有些人說會對膝蓋很不好，對你呢？
受訪者：不會耶
訪談者：你最長蹲過的球賽時間是多久啊？打延長賽？

受訪者：類似吧
訪談者：打到幾局啊？十局？十一局？
受訪者：十局而已吧
訪談者：球賽大概持續多久啊？
受訪者：三、四小時吧。
訪談者：蹲大概一、兩個小時。
受訪者：差不多吧。
訪談者：你都會怎麼去調整你的動作啊？
受訪者：有時候一隻腳跪著啊。
訪談者：所以你自己會去調整？
受訪者：會啊
訪談者：就算蹲捕這麼累，可是你還是喜歡捕手，那有沒有想要換其他的守備位置？
受訪者：不會
訪談者：你喜歡當捕手，(是)從以前就喜歡當捕手嗎？
受訪者：國二吧
訪談者：是教練讓你(守這個位置的)。
受訪者：對啊
訪談者：教練有說為什麼讓你當捕手嗎？
受訪者：沒有耶。
訪談者：教練就(直接)說，啊你去做捕手？然後蹲全場這樣子。(應該是看他的個性，穩定性，不會急躁)
受訪者：嗯

10.練習或比賽感受到疼痛時，您會做什麼處置？

受訪者：那時候還有吃止痛藥嗎？
訪談者：還有吃止痛藥喔。是上場前吃？
受訪者：上場前吃的。
訪談者：然後還有其他的因應方式嗎？
受訪者：沒有
訪談者：比賽完就休息了？
受訪者：就冰敷休息。
訪談者：你發炎那段時間會比較少動嗎？
受訪者：就很少丟球。
訪談者：那就變成訓練其他的地方，比較少丟球。
受訪者：嗯
訪談者：那你換做什麼訓練啊？
受訪者：體能吧
訪談者：例如呢？
受訪者：跑步啊
訪談者：因為你有一個受傷經驗，像你在受傷之後，有什麼因應方式嗎？
受訪者：就盡量冰敷
訪談者：我看投手也會盡量冰敷，所以你現在也是盡量冰敷就對了？
受訪者：恩

訪談者：你為什麼要做這種動作啊？
受訪者：保護自己。
訪談者：是之前就有這樣子的觀念嗎？
受訪者：有啊。(輕鬆)
訪談者：是誰給你這樣子的觀念啊？
受訪者：嗯...不知道耶。
訪談者：是自己看人家？
受訪者：就看人家都有冰敷啊
訪談者：所以是你看別人冰敷，覺得對自己有幫助？
受訪者：有啊
訪談者：所以你覺得是自己學來的？(環境學習)
受訪者：嗯
訪談者：像這種你會去教其他的隊員嗎？
受訪者：他們本來就知道了。
訪談者：所以其實你們是環境就讓你們知道。
受訪者：恩。
訪談者：那你還會怎麼去做保護？
受訪者：伸展吧。
訪談者：為什麼要做伸展？
受訪者：放鬆肌肉
訪談者：你會很容易緊張嗎？
受訪者：有時，比較少。
訪談者：什麼時候會讓你很緊張啊？
受訪者：比數比較接近的時候吧。
訪談者：所以緊張是比數接近的時候。

11.您對於球賽壓力的因應對策為何？

您對於球賽壓力的因應對策為何？
受訪者：就放鬆一點，享受比賽。
訪談者：誰教你的啊？你自己想的嗎？
受訪者：對啊(輕鬆)
訪談者：大概是什麼時候有這個想法啊？
受訪者：國中的時候。
訪談者：為什麼啊？
受訪者：就太緊張反而表現得不好。
訪談者：國中的時候？國二？
受訪者：差不多。
訪談者：請繼續講讓你開始感受到對壓力的因應對策要怎麼做的時候。
受訪者：(深呼吸)
訪談者：你國一的時候會很緊張嗎？你有遇到很強的對手，讓你很害怕嗎？
受訪者：不會啊。
訪談者：你們國一的時候是怎麼比賽啊？
訪談者：是跟這附近的學校比嗎？
受訪者：國一比較少比賽，國二才慢慢地...

訪談者：所以是比較常比賽後，才想要怎麼調整嗎？
受訪者：有啊。
訪談者：是你自己想的嗎？或是你看到別人這樣做，這種放鬆的方式，或是因應的方式，對你是很適合的？
受訪者：教練有說過。
訪談者：那你聽了他(的話)之後，有自己調整你的步調，或是教練講的全部都聽，聽了之後覺得這個點很適合我，我就拿來用。
受訪者：嗯
訪談者：你只有取你要的那一點？教練還有講什麼放鬆的因應方式嗎？
受訪者：沒有吧。
訪談者：國中比較少講，那高中呢？
受訪者：就放鬆一點吧。
訪談者：所以你們教練現在是叫你們放鬆喔。是哪一個教練教的啊？
受訪者：陳聯豐
訪談者：所以是陳教練叫你們要享受，所以享受比賽比較開心？
受訪者：嗯
訪談者：你覺得有壓力的時候，你的阻殺率比較高還是低？
受訪者：比較高吧
訪談者：那你喜歡有壓力還是沒有壓力？
受訪者：有壓力吧。
訪談者：所以你覺得還是要有適度的壓力？
受訪者：嗯
訪談者：那你怎麼在中間取得平衡啊？你上場前會很緊張嗎？
受訪者：還好，不會很緊張。
訪談者：你剛有講到說比分比較接近時，比較會緊張，那你怎麼調整自己啊？
受訪者：就放鬆一點，不要太急
訪談者：比分接近時，你會一直跟自己講嗎？
受訪者：會啊。
訪談者：你會一直重覆嗎？
受訪者：嗯
訪談者：你覺得有幫助嗎？你還會做什麼方式嗎？例如有些人會有什麼小動作啊，是自己內心跟自己講？
受訪者：對啊(這段回答得都蠻快的)
訪談者：所以你要平撫自己、平撫投手耶。然後還要(跟投手說)放心。
受訪者：對啊
訪談者：你會覺得真的是很像媽媽的角色嗎？
受訪者：嗯
訪談者：你會先平復自己的心情，再去安撫投手？還是先安撫投手？
受訪者：有時候都會吧，不一定(語氣比較急促)
訪談者：怎麼去調整這個情形啊？你自己覺得？
受訪者：多比賽吧。
訪談者：為什麼要多比賽？怯場？還是你要多比賽去調整？
受訪者：嗯

訪談者：讓你不要太緊張？
受訪者：嗯
訪談者：你會覺得你們現在比賽的次數多嗎？還是你喜歡次數多啊？
受訪者：還好耶。
訪談者：有一次你們跟誰比？高苑嗎？
受訪者：玉山盃吧
訪談者：你那時候的心情如何？
受訪者：不要輸啊。
訪談者：你可以跟我講那時候的情形嗎？
受訪者：玉山盃喔？
訪談者：嗯
受訪者：就希望可以贏他們啊，因為他們是高雄市聯隊啊，就希望可以贏啊。
訪談者：那你這時候有留下什麼比較深印象？例如阻殺率很好，表現很好。
受訪者：阻殺吧
訪談者：很多球員在比較專注的時候，他是看不到比賽旁邊的情形、狀況的。
受訪者：沒有啊
訪談者：因為你是要看全場的表现？
受訪者：對啊
訪談者：那場比賽你有其他特別的地方或是想改進的地方嗎？
受訪者：還好。(自認表現得很好)
訪談者：你有小冊子嗎？
受訪者：(搖頭)
訪談者：你會想說我之前有什麼樣的狀況，是想要再拿出來看一看，或是之前有什麼狀況是想要調整的？比較少？
受訪者：嗯

12.您在比賽表現不理想的當下，會如何因應？

訪談者：受訪者：。您在比賽表現不理想的當下，會如何因應？
訪談者：是當下喔，就是比分落差很大的時候，以你的角色來說，或是以你的個性來說，你會怎麼因應它。
受訪者：嗯...想辦法做好本份啊。
訪談者：為什麼你會有這種觀念啊？
受訪者：嗯...(思考)
訪談者：你覺得是習慣嗎？(選手養成觀念)
受訪者：應該是吧
訪談者：是比賽以來的習慣，教練都會這樣跟你們講嗎？
受訪者：對啊
訪談者：所以是國小就會有教這樣子講嗎？還是國中開始啊？
受訪者：國中吧
訪談者：因為你的角色關係，你還要去安撫其他隊員，你會覺得這個已經是很得心應手啊？還是有時候會覺得專注力不夠啊？
受訪者：得心應手。

訪談者：你反而這種時候不會覺得說我掌控不了？
受訪者：不會啊
訪談者：你有看過小小郭，郭泓志。
受訪者：有啊
訪談者：你有看過他投球的時候，是那種很多刺的那種人？
受訪者：嗯
訪談者：跟他比起來，你還是比較喜歡當高志綱，那種安撫的角色？
受訪者：對啊
訪談者：你是什麼時候開始喜歡當這種角色啊？
受訪者：國中(前面答過了，所以回答得很快)
訪談者：那你是當了投手之後，就很喜歡這樣子啊？
受訪者：嗯
訪談者：那你們國中的教練對你的觀察力很足啊
受訪者：還不錯
訪談者：他跟你相處很久嗎？相處很久才發現你的特質？
受訪者：是。吧。(一字一字地回答)
訪談者：所以你是國一就跟他接觸了。
受訪者：有一個是國小的教練吧。
訪談者：他是哪一個教練？是國小就接觸的，還是國中的？
受訪者：他是國小就接觸，國中就教球，國小也會教，所以就比較熟。
訪談者：嗯，所以你有發現教練其實還是蠻會抓你們的個性的？
受訪者：嗯。
訪談者：在你沒有當捕手之前，你自己喜歡什麼樣的守備位置？
受訪者：內野吧
訪談者：本來是想要發展什麼樣的守備位置啊？還是都？
受訪者：都 OK 啊
訪談者：可是後來反而比較喜歡捕手？
受訪者：嗯

13.當不理想的比賽後，您會如何因應。

受訪者：就多練習吧
訪談者：那你會覺得很懊惱嗎？
受訪者：會啊
訪談者：這種情緒大概會維持幾天啊？
受訪者：一個禮拜
訪談者：可是你會怎麼去調整這個情緒啊？
受訪者：就不要去想
訪談者：然後繼續練球？
受訪者：嗯
訪談者：然後一個禮拜之後就好了？
受訪者：嗯
訪談者：這是你現在養成的習慣嗎？
受訪者：對啊
訪談者：你還會做什麼其他的因應方式嗎？

受訪者：不會
訪談者：出去看電影或吃東西？不會？就是恢復到平常的狀態就好了？
受訪者：(點頭)
訪談者：你會跟朋友出去玩嗎？
受訪者：會啊
訪談者：你就打完球，很不理想時，會說走我們去哪裡？
受訪者：比較少
訪談者：還是因為平常都球的關係啊？
受訪者：對啊
訪談者：如果比較有空閒的時候，你比較會想要找朋友出去
受訪者：就走一走啊，
訪談者：去哪裡走一走？
受訪者：就逛夜市啊？

14.您覺得您擁有哪種影響比賽表現的態度或人格特質。

訪談者：你會很積極嗎？
受訪者：會啊
訪談者：哪一個方面很積極啊？
受訪者：球場
訪談者：努力爭取得分嗎？
受訪者：會啊
訪談者：怎麼樣努力啊
受訪者：打擊就想辦法上壘啊
訪談者：那你自己的個性呢？有什麼部分有幫助到你的比賽呢？
受訪者：平穩吧
訪談者：為什麼你覺得平穩的個性，對你比賽有幫助呢？
受訪者：太急反而會打不好
訪談者：是看了其他人的態度之後，你會覺得平穩的個性是有幫助的？
受訪者：嗯
訪談者：例如呢？
受訪者：例如喔。有些時候就落後一兩分，每個打者上去都很急，反而打不好。
訪談者：所以你覺得這是幫助到你，你是從別人的經驗裡有看到，然後自己也覺得？
受訪者：對啊
訪談者：還有別的嗎？
受訪者：沒有了吧。
訪談者：你很喜歡自己的個性嗎？
受訪者：嗯
訪談者：那你覺得像你手發炎的時候，會有影響到你的比賽表現嗎？
受訪者：也還好。
訪談者：反而也是平常心？
受訪者：對啊
訪談者：你壓力大的時候，像你剛剛講到你喜歡高張力的比賽，所以有壓

力是好的。那你喜歡壓力多一點？

受訪者：壓力多一點。

訪談者：是可以讓自己有更多的表現？

受訪者：嗯(點頭)

訪談者：那我們今天就到這邊，謝謝你。

訪談對象：小義

1.請描述您接觸棒球的原因和年齡。

受訪者：小學二年級的時候

訪談者：小學二年級

受訪者：對

訪談者：那你後來為什麼會持續到國中階段啊？

受訪者：嗯...因為就也不太喜歡讀書的關係吧！國中就有球隊在找，也就朝這個方向，繼續打下去。

訪談者：哦，所以國中是你在國小打球的時候就有教練嗎？

受訪者：對

訪談者：就有教練去接觸你，大概是幾年級的時候

受訪者：小五吧

訪談者：你國中的時候是讀哪裡呢？

受訪者：東石國中

訪談者：您的教練是哪一位啊？

受訪者：鍾教練

訪談者：你高中的時候，為什麼要繼續讀東石高中啊？

受訪者：因為教練在找

訪談者：哦，我們東石高中啊？

受訪者：對

訪談者：是哪一位教練啊？

受訪者：總教練

訪談者：你對他有印象嗎？

受訪者：很少，就友誼賽的時候會遇到而已

訪談者：例如說片面見過他幾次，可是沒有那麼熟。

受訪者：對

訪談者：他是國二的時候？

受訪者：國三，國三開始找的。

訪談者：國三的時候。那你家人對你打棒球的看法呢？

受訪者：蠻支持的啊。

訪談者：從國小就很支持你？

受訪者：對

訪談者：所以你們家都不會唸你說都一直在打球？

受訪者：不會，因為他說要找到自己的興趣，才不會...

訪談者：所以是媽媽比較支持你，還是？

受訪者：都蠻支持的

2.請問您對訓練的想法和目標。

訪談者：你也可以從從國小、國中、高中、大學，大學之後可能還有其他的階段，像職棒選手的話，你看，如果有些幸運一點，像陳子豪可能高中畢業就去打球，可是職業棒球選手的(球員)年限沒有那麼長。那你對於說你的職棒階段，目前有想法或是目前有規劃嗎？

受訪者：想法是，倒是還沒有。然後會先高中畢業後，會大學先讀，這當中如果有球隊或是球探在找的時候，就可以嘗試出來選秀，或是考成棒隊。

訪談者：所以第一，你可能對職棒比較有興趣，現在也是有找目標了，那麼你在大學的時候，勢必也要參加很多比賽囉？

受訪者：嗯

訪談者：因為你要多秀自己

受訪者：對，讓外面的人看到

訪談者：所以你目前第二志向是城市隊。

受訪者：業餘的

訪談者：這樣子的話，因為你還是要看有沒有人對你的優點比較有想法，或是看中你的球技的時候，才有辦法再繼續磨練自己嘛，或是你現在已經有什麼目標。你是什麼守備(位置)？

受訪者：右守備？

訪談者：你是右投右打？

受訪者：右投右打。

訪談者：你目前比較多的守備位置是哪裡啊？

受訪者：目前都是打 DH 比較多。

訪談者：DH 喔，跟恰恰一樣耶。那你得比較厲害的球種是什麼？

受訪者：攻擊的球種？

訪談者：對，你打直球比較厲害？

受訪者：當然是直球啊。

訪談者：還有咧？擅長打直球。那你自己會偷偷練什麼擅長的東西嗎？

受訪者：會練自己比較不足的

訪談者：會練什麼不足的啊？

受訪者：像外角低的，還有變化球。

訪談者：你外角比較(弱)，你說外角低還有什麼啊？

受訪者：變化球

訪談者：變化球很難打，對不對？

受訪者：嗯

訪談者：很容易被騙到，對不對？

受訪者：對啊

訪談者：所以以你目前的話，還是走一步看一步囉？

受訪者：嗯

訪談者：以你自己規劃的階段是到大學？

受訪者：先到大學。

訪談者：那大學你有希望獲得什麼嗎？除了學業啊，擴展你的視野啊，你有想要獲得的？

受訪者：種培訓隊吧

訪談者：種子培訓隊？
受訪者：嗯
訪談者：所以這是你比較希望的目標囉。
受訪者：嗯
訪談者：對棒球的團體生活習慣嗎？
受訪者：習慣啦
訪談者：你們是從國中開始？
受訪者：國中開始
訪談者：然後一直住到現在。你們家住在鹿草這邊耶
受訪者：嗯
訪談者：偶爾要回去可以嗎？
受訪者：六、日啊
訪談者：偶爾要回去，可以嗎？是不是要請假？
受訪者：很少請假
訪談者：通常還是待在球隊裡
受訪者：對啊
訪談者：那你跟你的隊員感情會很好嗎？
受訪者：有些還不錯
訪談者：(會)比家人還要好？
受訪者：不一定
訪談者：像你們的感情不錯，可是你們有時候是競爭對手耶！你們可能要搶同一個位置耶？
受訪者：在球場上就不一樣了，私底下就會(回復到是)麻吉。
訪談者：那在球場上的時候？
受訪者：上了球場就是要表現自己的時候。
訪談者：所以今天如果說我很想守一壘或二壘，可是教練先把我派去守三壘的時候，可是我今天要表現給教練看，所以我要先做好自己的本份。
受訪者：嗯，先做自己的本份。
訪談者：你自己接觸(到)大部分的隊員都是這樣嗎？
受訪者：幾乎都是這樣，因為教練指派出來的防守位置就是他相信你，自己(就)先做好。
訪談者：所以當教練給你比較高的信任感時，你會有使命感嗎？
受訪者：會
訪談者：會覺得說我一定要做好這件事。
受訪者：嗯，一定要做。
訪談者：所以教練對你們來說，指派的任務是有使命感的。
3.您對訓練的想法，曾讓您在比賽時獲得何種回饋？
受訪者：訓練只是幫助自己成長，加強不足的地方。比賽還是要(視)臨場的反應，所以臨場的反應在訓練時沒辦法學到。
訪談者：我可以請問你們現在訓練的時候，大多是著重什麼樣的訓練呢？
受訪者：技術還有基本。
訪談者：你們在早上起來的時候，先熱身？再來就練這些.....
受訪者：嗯，傳接球，然後內野的守備、外野的守備，這類的(訓練)。就是打擊、體能。

訪談者：嗯?體能是練什麼?
受訪者：不一定。體能有很多種。
訪談者：你們今天練什麼啊?
受訪者：今天沒有。
訪談者：所以其實你們會打很多友誼賽，就是要練你們的臨場反應?
受訪者：嗯
訪談者：你們最近去打友誼賽的成績如何?
受訪者：還好耶
訪談者：打幾場啊?
受訪者：打幾場喔?過年前打七場。
訪談者：過年前打七場，贏幾場啊?
受訪者：都沒有，都跟韓國隊打。
訪談者：跟哪一隊啊.
受訪者：韓國的，都是韓國過來的.
訪談者：他們也是高中球隊
受訪者：高中、大學都有.
訪談者：所以是混合制囉
受訪者：對
訪談者：你自己(回顧)看友誼賽的時候，為什麼會輸啊?我只是要看問正反面
喔，其實輸贏...
受訪者：輸贏不重要。
訪談者：對
受訪者：其實在友誼賽的輸贏不重要，要看整體的內容，有需要改進的(部
分)，就在練習中改進。
訪談者：對啊.像你自己會覺得球賽的經驗，對你來說有獲得什麼(想法或經驗
嗎)，因為(球賽)這個也可能是你訓練之後，訓練之外沒有太大的反
應，可是當你比賽時才感受到，我在訓練的時候，某一個動作是很重
要的?
受訪者：嗯.....還是會有啊，但是練習中都沒辦法發現。
訪談者：哦...練習中沒辦法發現?
受訪者：因為練習就是一步一步這樣慢慢做。
訪談者：所以你們球隊現在沒有分 AB 組
受訪者：沒有，都是一起練
訪談者：那你有目標，當你非常想達到時，教練叫你練一萬次或一萬個小時的
時候，你真的會這樣子練嗎?
受訪者：會，慢慢累積.
訪談者：那你的個性來說，你是想要一次就做到教練的要求，還是會慢慢做到
教練的要求?
受訪者：應該是看情形吧
訪談者：看情形。如果今天球員很多不是都會受傷嗎?如果今天體能狀況很好的
時候，你就會比較有信心(達成)或是今天狀態比較不好，我會比較保
護自己。你會有這種情形?
受訪者：狀況好的時候一定會有信心.
訪談者：真的喔!你有沒有衝過頭的情形啊

受訪者：很少
訪談者：你對於自己的穩定度...
受訪者：會自律
訪談者：如果你自己的標準來說，你自律的情形，你從一到十分，你會給自己打幾分啊？
受訪者：七分。
訪談者：七分.為什麼啊?為什麼打七分?
受訪者：因為 3 分....
訪談者：有進步的空間?
受訪者：3 分有進步的空間

4.您會如何因應球隊的訓練內容呢？

訪談者：例如我會非常信任我的教練，教練對我的要求，我會非常的信任，而且我會鼓勵自己，告訴自己要達到教練的訓練情形。
受訪者：嗯....訓練的內容?
訪談者：嗯，先講你的心態好了。
受訪者：心態喔，有時候會跟教練的意向不同。
訪談者：嗯嗯嗯，你還是會有自己的想法嗎?
受訪者：對啊，還是會有自己的想法，然後會私下去找教練討論，了解如何把它應用到最好。
訪談者：那你可以舉個例子，你怎麼跟教練討論嗎?
受訪者：嗯....
訪談者：例如說守備啊，還是什麼
受訪者：討論比較多的還是打擊方面。
訪談者：你對自己的打擊有信心嗎
受訪者：有信心
訪談者：你跟教練討論打擊的什麼狀況，可以分享一下嗎?
受訪者：嗯.....那個，出棒、揮棒的軌跡。
訪談者：你們球隊裡有一個儀器，是在測試你們揮棒的動作，對不對
受訪者：現在沒有在用了。
訪談者：你有用過嗎?
受訪者：有
訪談者：你有看過其他球員的揮棒紀錄嗎
受訪者：好像我學弟有在外縣市，台中的一個運動工場裡面，他們自己花錢測試。
訪談者：你聽他的描述來想像的話，你會覺得那個會對你的打擊有幫助嗎?
受訪者：我覺得那個幫助很小.但是在於自己，每個人不同的動作和技術。
訪談者：如果以打擊來說，你自己是自由派嗎?
受訪者：嗯，是。
訪談者：你是比較自由的.像以打擊動作來說的話，我自己來看像林智勝，像林智勝和恰恰的打擊，他們比較外放一點.然後有一些人的打擊方式，像我自己在看(觀察)的林威助來說的話，他的打擊方式，比如說他打擊的方式就非常的標準。
受訪者：很輕鬆.

訪談者：對，很輕鬆，可是他的動作是讓你覺得很內斂，然後我在看他打擊時，會覺得他的教練一定是要求他很多，而且以他自己的個性來講，他應該也是對自己要求很多。因為我每一次在看他上場的動作幾乎都是一模一樣的。就是那個角度，那個角度也不太會變喔。所以你會覺得，與其這樣，你不如是比較自由一點，比較隨性一點，例如我的右手比較痛，我可能角度就小一點的感覺嗎？

受訪者：嗯.....

訪談者：還是你比較不會去管身體的狀態啊？覺得說我今天能打多少就打多少？還是會考慮到身體的狀態。

受訪者：身體的情況是最重要的。

訪談者：哦，所以打球的時候，你還是會考慮到保護自己嗎？

受訪者：會啊。

訪談者：你會盡量避免自己運動傷害嗎？

受訪者：會，會避免運動傷害。

5.是什麼信念讓您不放棄棒球呢？

受訪者：重點還是在未來。因為打這麼久了，還是之後有可能靠這個生活。

訪談者：你有這個念頭，是國中的時候，還是現在的時候(產生的)。

受訪者：高中的時候。

訪談者：上高中之後才會考慮到。所以你在國中的時候，其實是想到我有學校打，可以繼續地打球是件很快樂的事。可是你這樣還是有分啊，是高一、高二、高三，你哪個時候有想要打職業棒球？

受訪者：高一吧。

訪談者：耶，高一的時候，很早耶。所以國中是想要快樂打球，可是你有想過打職業棒球的年限很短嗎？

受訪者：很短，十幾年吧。

訪談者：有十幾年(笑)

受訪者：如果二十歲開始打的話，大概到 35 就差不多。

訪談者：(因為)你到 30 歲，人家就叫你老將了啊。

受訪者：嗯，大概到 30 歲。能打到 35 歲已經很好了。

訪談者：所以你自己如果能上職棒，或是在大學畢業繼續打球的話，你想要打到什麼時候啊？

受訪者：三十二歲吧。

訪談者：為什麼是三十二歲？你自己計算過的嗎？

受訪者：嗯，因為在二十五到二十八是巔峰時期，之後就會慢慢退化啊，只能靠維持而已。

訪談者：好，那我今天已經 28 歲了，那你會繼續打下一步嗎？

受訪者：應該不會。

訪談者：哦，二十八歲了還不會想下一步。

受訪者：因為還是會照著原本的(路)這樣子走。

訪談者：那到了三十一歲呢？

受訪者：就會開始慢慢想了。

訪談者：所以其實能打的時候就繼續打？

受訪者：嗯。

訪談者：所以要像一朗一樣囉？
受訪者：有機會再打，就打到有機會為止。(笑)
訪談者：那你如果打到不能打的時候，你會想要做什麼？
受訪者：轉教練或球探。
訪談者：你自己的目標是教練或球探，但是這樣的話，我看大家還是轉教練比較多，球探比較少。為什麼你要繼續當教練？
受訪者：因為從小時候就是靠這個棒球。
訪談者：我那天聽林威助講，我一輩子就是只有棒球了。
受訪者：嗯，不能沒有棒球。
訪談者：不能沒有棒球，你自己這樣覺得嗎？

6.您接觸棒球後，教練對您有什麼影響？

訪談者：接觸棒球後，教練對您的影響有什麼？或是他對你有什麼影響？
受訪者：影響哦。
訪談者：對，或是你也可以分階段來講，例如說小學的時候，中學的時候，或是現在，因為你可能在每個階段遇到的教練都不一樣。像王貞治，有人遇到王貞治，王貞治稱讚他打球打得非常好，他就非常開心。像你有這種經驗，也可能不是教練，也可能是其他人，但他對你來說跟教練一樣重要。
受訪者：嗯...影響喔，影響是到高中比較多。
訪談者：我請問你們有三位教練，對不對？
受訪者：嗯。
訪談者：三位教練他們分別...是一起訓練嗎？
受訪者：分開。
訪談者：像有些人可能是擅長...
受訪者：投手，然後也有野手，捕手。
訪談者：總教練的話？
受訪者：野手。
訪談者：他是哪一個部分的野手啊？
受訪者：內野。
訪談者：他對你的影響是什麼？
受訪者：嗯，對我的影響？
訪談者：對，他跟你們相處的時間多不多啊？
受訪者：蠻多的。
訪談者：幾乎整天在一起？
受訪者：除了睡覺。
訪談者：他會把你們分開練習嗎？
受訪者：因為投手有投手的訓練，所以分開，這樣子。
訪談者：投手的訓練會比較多嗎？
受訪者：不一定要看是什麼時候。
訪談者：基本訓練和比賽時會不一樣？
受訪者：(還有)體能期
訪談者：那繼續回來問，教練對你的影響是什麼啊？是觀念嗎？或是技術。
受訪者：觀念比較重要。

訪談者：對你來說什麼的部分觀念比較重要
受訪者：還是在生活上都用得到的。
訪談者：你們的教練會比較.....
受訪者：做人，做人的觀念比較重要，球打不好沒關係。
訪談者：我問一件事情，你們會很要求基本禮貌嗎?例如球場上的基本禮貌。
受訪者：禮貌一定，因為禮貌蠻重要的.因為出社會用得到啊。
訪談者：例如你們今天要上球場的時候。
受訪者：敬禮
訪談者：然後還有跟裁判。
受訪者：都會
訪談者：所以你們對球場敬禮，對裁判敬禮，所以你們對裁判的禮儀是什麼啊?
受訪者：尊重。
訪談者：如果今天裁判誤判的時候，你們會...
受訪者：當下會很嘔啊。
訪談者：當下會忍住嗎?
受訪者：會忍住，但是還是會很嘔啊。
訪談者：所以對裁判來說，還是很尊重。
受訪者：對
訪談者：你們對投手教練，也會訓練你們嗎?他也會訓練你們嗎?他有訓練過你什麼嗎?
受訪者：嗯.....技術上的，還有球場上的觀念。

7. 您接觸棒球後，家庭對您有什麼影響？

受訪者：家庭影響比較少。
訪談者：你目前還是(待在)球隊比較多?
受訪者：嗯
訪談者：你回去的時候，會跟爸爸媽媽討論嗎?
受訪者：會啊。
訪談者：你會討論什麼啊?
受訪者：未來啊，發展的方向.還有目標。
訪談者：是現在討論得比較多，還是國中階段?
受訪者：現在。
訪談者：國中階段是打完就回去休息。
受訪者：嗯....還有討論在球隊中發生了什麼事情。
訪談者：所以討論未來是在高中比較常有的，所以家人也是會鼓勵你嗎?
受訪者：嗯，還是會自己的想法，自己的想法比較重要。
訪談者：所以是依你為主囉?
受訪者：嗯
訪談者：所以國中的時候，是比較單純地支持你，陪伴你。你覺得對你來說，你打球的時候，會想到他們嗎?
受訪者：不太會。
訪談者：例如媽媽跟你說要認真打球?
受訪者：嗯...很少。
訪談者：哦!是讓你很自由?

受訪者：對。
訪談者：你媽媽個性比較不會對你管東管西的？
受訪者：我在家的時候會。
訪談者：可是你跟他溝通的時候，她是比較...
受訪者：理性的。
訪談者：你的家人會覺得說打球是不好的事嗎？
受訪者：不會啊。
訪談者：所以你們吵的時候，爸爸媽媽就會把棒球丟給你，然後鼓勵去外面打球。所以你們也是。
受訪者：嗯，會鼓勵。
訪談者：比較正向對不對？
受訪者：嗯。
訪談者：所以像這樣比較正向的時候，反而你是可以比較專心在球賽上面嗎？
受訪者：會。
訪談者：就比較不會想太多家裡的事。
受訪者：對。
訪談者：你的家人有去球場上看你打球嗎？
受訪者：很少。
訪談者：很少喔，還是有經驗對不對？
受訪者：對。
訪談者：那你會很緊張嗎？
受訪者：不會。
訪談者：所以非常地有自信心。就是家人觀看你出賽也沒關係？
受訪者：沒關係。
訪談者：是全家都去看嗎？
受訪者：有時候會。
訪談者：是全家都會去看嗎？
受訪者：有時候會。
訪談者：所以你家裡有幾個小孩啊？
受訪者：兩個。
訪談者：你跟...
受訪者：妹妹。
訪談者：四人家庭，妹妹現在是？
受訪者：高一，永慶。
訪談者：所以那邊是離你們家比較近。
受訪者：足球隊啊。
訪談者：桌球隊？
受訪者：足球，足球隊。
訪談者：你們家都是運動健將啊。
受訪者：對啊。足球，踢的。
訪談者：那你會跟妹妹討論棒球嗎？
受訪者：不會。
訪談者：就是回家就各自做自己的事情。
受訪者：嗯。

訪談者：她會陪你看球賽嗎？
受訪者：不會
訪談者：你自己私底下會去看球賽嗎？
受訪者：很少。
訪談者：啊！真的！？你喜歡棒球，可是很少去看。
受訪者：嗯。
訪談者：你自己有喜歡的球隊嗎？
受訪者：洋基吧。
訪談者：你喜歡誰啊？
受訪者：現在嗎？
訪談者：對啊。
受訪者：嗯.....基特吧.退休了。
訪談者：基特..為什麼？
受訪者：(笑)
訪談者：自己也不曉得為什麼？
受訪者：嗯....(笑)

8.您接觸棒球後，隊員對您有什麼影響？

訪談者：你有從小就陪你打球的朋友或是隊員嗎？
受訪者：嗯...沒有
訪談者：現在陪你最久的隊員是從國中？
受訪者：國中。
訪談者：到現在六年了？都是跟他同一隊？你跟他交情不錯嗎？
受訪者：不錯。
訪談者：是誰啊？有在這(名單)裡面嗎？有嗎？
受訪者：應該沒有吧，他比較少比賽。
訪談者：你們還有分一軍二軍嗎？
受訪者：有啊
訪談者：那你們會為了上一軍，拼命地打球嗎？
受訪者：會啊
訪談者：你會覺得你跟其他同學比較的話，跟其他同學比較的話，棒球隊員的個性是什麼樣的個性？
受訪者：活潑吧。
訪談者：比較活潑？
受訪者：嗯
訪談者：全部嗎？大部分？
受訪者：大部分。
訪談者：你有看過內向的棒球員嗎？
受訪者：還是有啊.極少。
訪談者：所以你們都很習慣這種環境，對不對？
受訪者：嗯。
訪談者：六年，跟你陪伴六年的同學，是他對你的影響力比較大，還是高中之後，其他的同學對你影響比較大？
受訪者：其他的比較多。

訪談者：就是現在同學嗎？
受訪者：嗯，其他的同學。
訪談者：那你覺得你對他影響了什麼？例如正向？
受訪者：正向。
訪談者：為什麼？你們會互相鼓勵嗎？
受訪者：會啊。互相鼓勵。
訪談者：鼓勵什麼啊？或是你會跟他一起練球啊？
受訪者：會，會一起找到不同的缺點。
訪談者：你們會互相檢視？
受訪者：會互相督促，檢視，把不好的修正。
訪談者：所以你在比賽的時候，跟你比較有默契的隊員，在球場上的表現，會跟你比較合拍嗎？
受訪者：對。
訪談者：就是你們默契十足的時候，可能我稍微動一下，他就懂我要做什麼？
受訪者：嗯。
訪談者：這樣的話，你會想要比較多一點的隊員嗎？
受訪者：同學，會。
訪談者：因為這樣子你會，就是跟他們盡量培養默契？
受訪者：培養。
訪談者：(會)培養默契。
受訪者：嗯。

9.請描述您受傷的經驗和因應方式。

訪談者：你有從小就陪你打球的朋友或是隊員嗎？
受訪者：嗯...沒有。
訪談者：現在陪你最久的隊員是從國中？
受訪者：國中。
訪談者：到現在六年了？都是跟他同一隊？你跟他交情不錯嗎？
受訪者：不錯。
訪談者：是誰啊？有在這(名單)裡面嗎？有嗎？
受訪者：應該沒有吧，他比較少比賽。
訪談者：你們還有分一軍二軍嗎？
受訪者：有啊。
訪談者：那你們會為了上一軍，拼命地打球嗎？
受訪者：會啊。
訪談者：會例如私底下伸出腳，讓他跌倒的那種嗎？
受訪者：不會，私底下不會。
訪談者：你們會很拼。我問一下，你會覺得你跟其他同學比較的話，跟其他同學比較的話，棒球隊員的個性是什麼樣的個性？
受訪者：活潑吧。
訪談者：比較活潑？
受訪者：嗯。
訪談者：全部嗎？大部分？
受訪者：大部分。

訪談者：你有看過內向的棒球員嗎?(笑)
受訪者：還是有啊.極少.
訪談者：所以你們都很習慣這種環境，對不對?
受訪者：嗯.
訪談者：六年，跟你陪伴六年的同學，是他對你的影響力比較大，還是高中之後，其他的同學對你影響比較大?
受訪者：其他的比較多.
訪談者：就是現在的同學嗎?
受訪者：嗯，其他的同學.
訪談者：那你覺得你對他影響了什麼?(例如)正向?
受訪者：正向.
訪談者：為什麼?你們會互相鼓勵嗎?
受訪者：會啊.互相鼓勵
訪談者：鼓勵什麼啊?或是你會跟他一起練球啊?
受訪者：會，會一起找到不同的缺點.
訪談者：你們會互相檢視?
受訪者：會互相督促，檢視，把不好的修正.
訪談者：所以你在比賽的時候，跟你比較有默契的隊員，在球場上的表現，會跟你比較合拍嗎?
受訪者：對.
訪談者：合拍的意思你懂嗎?
受訪者：就是比較合得來.
訪談者：就是你們默契十足的時候，可能我稍微弄一下，他就懂我要做什麼?
受訪者：嗯.
訪談者：這樣的話，你會想要比較多一點的隊員嗎?
受訪者：同學，會.
訪談者：因為這樣子你會，就是跟他們打好關係嗎?還是盡量培養默契?
受訪者：培養.
訪談者：(會)培養默契.
受訪者：嗯

10.練習或比賽感受到疼痛時，您會做什麼處置？

受訪者：嗯....即時性的包紮吧.
訪談者：即時性就是先包紮?
受訪者：嗯，結束後再處理.
訪談者：哦!以比賽為優先.
受訪者：嗯，就是如果太嚴重，還是以身體狀況為主.
訪談者：我看有些人是會忍痛耶，如果你跟一般人來比的話，忍痛能力會比較強嗎?
受訪者：應該會吧.
訪談者：例如呢?我想要一個比較值.
受訪者：例如喔.
訪談者：例如你們去打了七場比賽，你們是連續打嗎?

受訪者：沒有，分開。
訪談者：你們有(過)密集比賽嗎?
受訪者：嗯..有，連續十天。
訪談者：你會覺得非常地累嗎?
受訪者：會。
訪談者：可是像你們平常只有訓練，那可能稍微休息一下就不累了.但是你連續打十天，打三天就超累了吧?
受訪者：還好，現在就還好。
訪談者：現在都習慣了?
受訪者：嗯
訪談者：那打十天怎麼辦?
受訪者：還是會剩餘的時間充實自己。
訪談者：充實自己。不會累喔?
受訪者：還是會啊。
訪談者：大概是打到第幾天就覺得累到不行了?
受訪者：(第)7、8吧。
訪談者：然後回去就一直睡覺嗎?
受訪者：會睡啊.很好睡。
訪談者：上次看到 Lamigo 的一個球員(詹智堯因撲壘和滑接，造成右肩關節唇一級撕裂傷)他說他都要比別人先復健，因為他有傷痛，要先復健一到兩個小時，然後再跟大家一起訓練。你會覺得當你要避免這些傷痛，所以會先復健。
受訪者：會，會先復健.然後再訓練
訪談者：教練會給你們這種觀念嗎?
受訪者：會啊。
訪談者：是你先看球員，才有這種觀念，還是教練會講。
受訪者：教練平常會講，有傷就休息。
訪談者：是從高中的教練開始的，還是國中的教練就有這種觀念
受訪者：嗯...高中
訪談者：你會覺得這樣來看的話，你會覺得你們教練給你們很多觀念嗎?
受訪者：對。
訪談者：以技術來相較的話，他反而著重觀念，對不對?
受訪者：對，比較重視觀念。
訪談者：或是你覺得這種想法有需要加強的部分嗎?
受訪者：加強是可以再提昇訓練。
訪談者：你自己會想要教練再多給你一些技術(觀念)
受訪者：嗯，技術方面。
訪談者：你自己會排斥教練給你的觀念嗎?或是覺得這個觀念我沒有用到，或是這個觀念對我是有益處的?
受訪者：不太會，教練給我的觀念不太會排斥。
訪談者：哦哦，所以你還蠻習慣教練的教法。
受訪者：嗯.會接納。

11.您對於球賽壓力的因應對策為何？

訪談者：例如你在比賽前，會非常緊張嗎？

受訪者：不會

訪談者：從國中到現在.

受訪者：也不會.(肯定)

訪談者：哦，為什麼.

受訪者：也是一種享受吧.(肯定)

訪談者：所以你自己沈浸在自己喜歡的東西時，你自己就不會排斥，反而是

受訪者：享受地面對.

訪談者：你一直以來都不會緊張喔?或是遇到會緊張的比賽有什麼?你自己的經驗裡面.

受訪者：沒有耶.

訪談者：那你，如果今天失分了，上場兩次，可是我的表現沒有那麼理想的時
候，你會怎麼告訴自己，或是你會有什麼想法.

受訪者：嗯...(思考中)

訪談者：失分高的時候，或是失誤高的時候，你自己會怎麼樣?

受訪者：還是盡最大的責任，把自己做好.

訪談者：你會想你的失誤嗎?

受訪者：不會.因為失誤了之後，也不能改變什麼啊.

訪談者：是從以前就這樣子了(想法)?

受訪者：還是高中.

訪談者：那你國中的時候呢?

受訪者：會去想，高中的教練給了觀念之後，想了也沒有用.

訪談者：你高中(教練教觀念)之後，反而是專注當下，對不對?

受訪者：對

訪談者：你的國中還沒有這觀念

受訪者：嗯

訪談者：(你)居然都不會有壓力耶。可是今天如果有一個球探來了，你會緊張
嗎?

受訪者：不會啊.

訪談者：還是一樣?

受訪者：嗯，做好自己.

12.您在比賽表現不理想的當下，會如何因應？(浪漫，

訪談者：這個來講你的國中時期好不好?

受訪者：嗯.

訪談者：國中時期你會怎麼樣呢?

受訪者：心情不好啊.

訪談者：會影響到你的表現嗎?

受訪者：會啊.

訪談者：到你國三的時候也會嗎?

受訪者：國三比較少.

訪談者：哦，到國三比較少喔.你自己覺得為什麼有這種變化啊?

受訪者：因為長大了，想法還是會改變.

訪談者：反而你打球會比較平穩。
受訪者：嗯，思考蠻重要的。
訪談者：可是有些人會說，想太多的棒球員，他反而打得不好.你覺得呢?
受訪者：不覺得，我不覺得這樣。
訪談者：所以你在球場上比賽時，思考是。
受訪者：很重要.(肯定)
訪談者：為什麼思考很重要?
受訪者：因為思考的話，會讓你下一個要呈現的東西，會變得，不會有，怎麼講...不會感到很驚訝(運動心理學裡的意象訓練)
訪談者：你在思考的時候，你已經想到你下一個階段，或是你下一個要怎麼去因應要做什麼事了?
受訪者：嗯，才不會，比較衝突。
訪談者：以你在思考的時候，是你的預備動作，對不對?
受訪者：對。
訪談者：你會覺得這對你是很重要的，會讓你有安心的感覺嗎?
受訪者：會。
訪談者：還有什麼感覺呢?
受訪者：沒有
訪談者：你在球賽時(經驗)，發現這個點很重要，所以你會捉住，把它當成下次我比賽一個很重要的依據嗎?
受訪者：會。
訪談者：例如今天我比賽時，什麼東西沒有表現好，但當我今天在比賽思考昨天的表現有什麼讓我很平順時，我就把昨天的經驗抓過來，或是心情應用在你的球賽上面?
受訪者：嗯...會
訪談者：所以你這樣的話，你會覺得你的抗壓性高嗎?
受訪者：我自己覺得蠻高的。
訪談者：你給自己打幾分?
受訪者：嗯...8分吧。

13.當不理想的比賽後，您會如何因應。

受訪者：比賽後喔?
訪談者：嗯。
受訪者：比賽後，會去了解這場比賽當中，有哪些缺失。
訪談者：你會去回想喔?
受訪者：會
訪談者：你會跟其他人討論嗎?
受訪者：會，然後記錄下來。
訪談者：你會去做記錄.你還會跟誰討論啊?
受訪者：隊友，同學，還有教練。
訪談者：你是用什麼方式記錄啊?
受訪者：筆記本。
訪談者：你自己的筆記本?
受訪者：對。

訪談者：記什麼？

受訪者：嗯...

訪談者：所以你有自己的筆記本，什麼時候開始有這個習慣的啊？

受訪者：也高中吧

訪談者：高中的時候是你自己想要這樣子做的嗎？

受訪者：嗯...對，記錄自己不好的地方，然後在練習中做修正

訪談者：你覺得這樣有幫助到你修正嗎？

受訪者：會啊

14.您覺得您擁有哪種影響比賽表現的態度或人格特質。

訪談者：因為我現在研究的項目是心理堅韌性，也就是一般人講的心理素質，你覺得你自己的心理素質有什麼是影響到你的比賽表現？

受訪者：比賽的態度吧。

訪談者：你自己喜歡什麼態度？

受訪者：積極吧，把握當下。

訪談者：你大概是什麼時候或什麼階段，開始有這種態度？

受訪者：嗯...國二的時候

訪談者：是什麼樣的情形讓你有這種改變？

受訪者：因為輸了一場重要的比賽。

訪談者：喔，真的喔，所以你是有點痛定思痛，這樣嗎？

受訪者：對。

訪談者：這是你的轉機，對不對？

受訪者：嗯。

訪談者：這個時候開始，你就自己有很多修正檢討。

受訪者：對

訪談者：今天我們的訪談就到這裡，謝謝。