

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班碩士論文  
**MASTER PROGRAM OF LEISSURE ENVIRONMENT MANAGEMENT**  
**DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT**  
**NAN HUA UNIVERSITY**

雲林縣國小田徑教練領導行為、選手特質與訓練滿意度之研究

**A Research Among Elementary Couches' Instructional Behaviors, Athletes'  
Characteristics, and the Scales of Their Satisfaction in Yunlin County**

研究生：林原德

**GRADUATE STUDENT : Yuan-De Lin**

指導教授：王健良 博士

陳中獎 博士

**ADVISOR : Chien-Laing Wang Ph.D.**

**Chung-Chiang Chen Ph.D.**

中 華 民 國 1 0 3 年 6 月

# 南 華 大 學

旅遊管理學系休閒環境管理碩士班

碩 士 學 位 論 文

雲林縣國小田徑教練領導行為、選手特質與訓練  
滿意度之研究

研究生：林原德

經考試合格特此證明

口試委員：何卓飛

王棟良

許澤宇

指導教授：陳中獎

系主任(所長)：陳友吟

口試日期：中華民國 103 年 6 月 4 日

# 南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班 一〇二學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：雲林縣國小田徑教練領導行為、選手特質與訓練滿意度  
之研究

研究生：林原德

指導教授：王健良 博士  
陳中獎 博士

## 論文摘要內容：

「田徑為運動之母」，近年來台灣在國際田徑競賽獲獎選手，沒有一位來自雲林縣，可知目前雲林縣在田徑運動上與其他縣市相比有一段差距，身為雲林縣國小田徑教練欲探究其原因。因此，本研究藉由次級資料分析、深度訪談、實地觀察後，再以問卷調查來探究雲林縣國小田徑教練領導行為、選手特質與訓練滿意度。

以參加 102 年雲林縣秋季縣長盃田徑賽國小田徑選手為研究對象，共發放問卷 380 份，回收有效問卷 337 份，有效問卷回收率 89%；針對回收問卷以 SPSS 套裝軟體進行統計分析，研究結果如下：一、雲林縣國小田徑選手的四項特質，以「自我要求」最多，以「樂觀」特質最少；二、雲林縣國小田徑教練五項領導行為中，以「訓練與指導」行為最多，以「專制」行為最少；三、不同背景變項之雲林縣國小田徑選手在「年級」、「最佳成績」、「選手特質」達顯著水準；四、雲林縣國小田徑選手在訓練滿意度中，以「訓練成效」行為最多，「學習態度」最少；五、不同背景變項之雲林縣國小田徑選手在「每周訓練天數」、「最佳成績」、「選手特質」達顯著水準；六、雲林縣國小田徑教練「領導行為」與「訓練滿意度」達顯著正相關。

致本研究認為：教練應利用在地休閒環境，以選手之特質，施以適當之領導方式，並輔之激勵方法，以提升選手之持續練習之意願與訓練之效果。

關鍵詞：教練領導行為、選手之人格特質、訓練滿意度

**Title of Thesis :** A Research Among Elementary Coaches' Instructional Behaviors, Athletes' Characteristics, and the Scales of Their Satisfaction in Yunlin County

**Name of Institute :** Master Program of Leisure Environment  
Management, Department of Tourism  
Management, Nan Hua University

**Graduate Date :** June 2014

**Degree Conferred :** M.B.A

**Name of Student :** Yuan-De Lin      **Advisor :** Chien-Laing Wang Ph.D.

Chung-Chiang Chen Ph.D.

### **Abstract**

Track and field are the mother of sports. No Taiwanese track and field athletes who win international prizes in recent years come from Yunlin county. This shows that athletes' performances in Yunlin county lag behind those of other counties. As a track and field coach of Yunlin county, I want to research the reasons of this phenomenon. This paper begins with secondary data analyses, in-depth interviews, field observations and then questionnaires to inquire coaches' instructional behaviors and athletes' characteristics as well as their satisfaction toward training.

The subjects of this paper are those athletes who attend The 102 Autumn Track and Field Competition in Yunlin County. The questionnaires have 380 sheets in amount, with 337 sheets returned. The ratio of return is 89%. These questionnaires are analyzed with SPSS software. The results are as follows: 1. Among the four athletes' characteristics, self-discipline are the highest, while optimism is the lowest. 2. Among track and field coaches' five instructional behaviors, training and instructions is the highest, with autocrat lowest. 3. Among elementary athletes' background variants, three are significant toward coaches' instructional behaviors: grades, best scores, and athletes' characteristics. 4. Among the scales of athletes' satisfaction, training effects is the highest, with learning attitudes lowest. 5. In the background variants of athletes' satisfaction, training days of a week, best scores, and athletes' characteristics are significant. 6. It's positively significant between coaches' instructional behaviors and athletes' training satisfaction.

Therefore, this paper proposes that track and field coaches should instruct athletes with proper leading styles according to their characteristics and stimulate them supplementarily to increase the training effects.

**Key words:** coaches' instructional behaviors, athletes' personal characteristics, training satisfaction.

# 目 錄

中文摘要	i
Abstract	ii
目錄	iii
表目錄	v
圖目錄	vii
第一章 緒論	1
1.1 研究背景與動機	1
1.2 研究問題	3
1.3 研究目的	3
1.4 研究流程	4
1.5 研究範圍	5
1.6 研究限制	5
1.7 預期效果	5
第二章 文獻探討	7
2.1 領導的定義與理論	7
2.2 教練領導行為之探討	11
2.3 人格特質定義與類型	21
2.4 選手人格特質之相關文獻	24
2.5 滿意度定義與理論	25
2.6 訓練滿意度之研究	27
第三章 研究方法	31
3.1 次級資料分析	31
3.2 深度訪談	33

3.3 實地觀察 .....	39
3.4 訓練滿意度問卷調查 .....	44
第四章 研究結果與討論.....	58
4.1 研究樣本背景之現況分析.....	58
4.2 雲林縣國小田徑選手知覺教練領導行為之現況分析.....	61
4.3 雲林縣國小田徑選手訓練滿意度之現況分析.....	61
4.4 不同背景對雲林縣國小田徑教練領導行為之現況分析.....	62
4.5 不同背景對雲林縣國小田徑選手訓練滿意度之現況分析.....	68
4.6 雲林縣國小田徑教練領導行為及訓練滿意度之相關.....	71
4.7 總結.....	74
第五章 結論與建議.....	75
5.1 結論.....	75
5.2 建議.....	77
參考文獻.....	79
附錄一 預試問卷.....	87
附錄二 正式問卷.....	90

## 表目錄

表 2.1	領導之定義	7
表 2.2	領導理論四階段	8
表 2.3	教練領導行為模式	12
表 2.4	教練領導行為之五大向度	14
表 2.5	國內教練領導行為相關研究	17
表 2.6	人格特質的類型	23
表 2.7	優秀選手人格特質相關文獻	24
表 2.8	滿意度定義彙整	25
表 2.9	滿意度發展理論	26
表 2.10	訓練滿意度相關文獻	27
表 3.1	研究者個人表現	40
表 3.2	研究者個人聘書、證照	41
表 3.3	研究者指導學生之競賽表現	42
表 3.4	教練領導行為量表題項	46
表 3.5	訓練滿意度量表	47
表 3.6	教練領導行為題項之預試結果表	51
表 3.7	教練領導行為因素分析之預試結果表	52
表 3.8	訓練滿意度題項之項目分析預試結果表	54
表 3.9	訓練滿意度題項之因素分析預試結果表	55
表 4.1	正式問卷回收統計表	58
表 4.2	選手背景資料分析表	60
表 4.3	領導行為構面平均數排列	61
表 4.4	雲林縣田徑選手訓練滿意度構面分析	62

表 4.5	教練領導行為之性別獨立樣本 t 檢定分析.....	62
表 4.6	教練領導行為之年級獨立樣本 t 檢定分析.....	63
表 4.7	教練領導行為之訓練天數單因子變異數分析.....	64
表 4.8	教練領導行為之個人最佳成績獨立樣本 t 檢定.....	65
表 4.9	選手特質變異係數.....	67
表 4.10	訓練滿意度之性別獨立樣本 t 檢定.....	68
表 4.11	訓練滿意度之年級獨立樣本 t 檢定.....	69
表 4.12	訓練滿意度之訓練天數單因子變異數分析.....	69
表 4.13	訓練滿意度之最佳成績獨立樣本 t 檢定.....	70
表 4.14	教練領導行為之選手特質變異數分析.....	71
表 4.15	雲林縣國小田徑選手知覺教練領導行為及訓練滿意度之相關分析 .....	72
表 4.16	雲林縣國小田徑選手教練領導行為及訓練滿意度之相關分析 .....	73



## 圖目錄

圖 1.1	研究流程圖 .....	4
圖 2.1	多元化領導模式內容及理論架構圖 .....	13
圖 2.2	Smith & Smoll 領導調節模式圖 .....	15
圖 2.3	教練決策模式圖 .....	16
圖 3.1	訓練滿意度因變項之相應關係 .....	44



# 第一章 緒論

本章就研究主題的研究動機及內容共分為七節，第一節：研究背景與動機；第二節：研究問題；第三節：研究目的；第四節：研究流程；第五節：研究範圍；第六節：研究限制；第七節：預期效果。茲分述如下：

## 1.1 研究背景與動機

「體力即國力」，國家強盛與否，可從國人健康看出端倪；基於學生健康體適能，以及培養國家體育人才，身為教育人員應付出心力為國舉才。運動中以田徑最為重要，舉凡各項運動皆由跑、跳、擲三種基本技能做運用，故有「田徑為運動之母」之美名；且田徑是運動中最簡單適宜，參與人數最多，同時也是獎牌數最多的運動競賽項目。

台灣田徑運動過往曾有楊傳廣、紀政在奧運、世運展露頭角。近年來在國際競賽上逐漸跟上腳步，於2009年第五屆香港東亞運動會男子400公尺接力勇奪金牌（中華民國田徑協會，2010）；2010年第十九屆亞洲田徑錦標賽中，男子400公尺接力獲得銅牌，陳傑則在男子400公尺跨欄奪得銅牌，張銘煌更是於男子鉛球項目贏得金牌，並打破大會紀錄（中華民國田徑協會，2010）。如此輝煌的成績，在在顯示我國田徑選手能在與國際賽會中與之比拼。然而，這些表現傑出的田徑選手，卻沒有一位來自雲林縣，由此可知目前雲林縣在田徑運動上與其他縣市相比仍有一段差距。為了能迎頭趕上，甚至超越這段差距，因此，教練的專業指導與選手的能力培養，顯得格外重要。

除此之外，以農業為主的雲林縣，教育上不僅有城鄉差距，學生體適能相對不佳，甚至101年國小學童的體適能檢測合格率也低於均值（教

育部，2012)。故教練在田徑運動的選才上更為困難，如何引領少數具備潛能之選手，使其對田徑運動產生興趣，並能持續以恆的接受訓練，以激發自身最大之極限，實為現今雲林縣國小田徑教練在領導上的一大課題。

造就一位優秀運動選手，並非一夕可成；除了選手本身條件優異之外，還需透過自身不斷努力，以及教練分析指導才能獲得佳績。一個優秀田徑選手的培育必定經過許多的歷程，不管在人格形成及運動技能精進等各方面，國小為最基礎的培養階段，乃因國小學童在心理及生理上尚未成熟，故教練的一言一行在此階段為選手最重要的依據（劉一民，1991）。教練如何對不同特質的選手給予適當的教導，是身為教練必須深入研究的課題。正所謂：「千里馬也需要遇到好伯樂」；一個再好的選手，不管天資如何優異，教練若是無法配合選手特質，適時的領導與訓練，那運動成績表現便無法持續及突破；甚至產生倦怠感，而從此失去對運動的樂趣；所以兩者之間必須取得一致和平衡的腳步，太急或過緩都無法達到一個成功、長久、有發展性的結果（郭懷謙，2007）。

教練是教導選手如何有效訓練的一位領導者，為訓練中最主要的角色（吳萬福，1992）。非但如此，教練工作是一門高深的學問，在平常訓練中，面對不同特質的選手，會產生多種不同的領導行為，如何將選手的特質與領導的方式結合成一套合適的理論模式，而將理論落實到實務的執行上，使選手表現出高度的滿意，是目前從事教練工作者及相關人員需努力的方向（陳玉娟，1995）。

目前，我國對於國小田徑選手知覺和教練領導行為的相關文獻極為匱乏，內容又多以闡述教練領導方式為主，並無針對選手特質做深入探討的研究。然而，每個選手都有不同的家庭背景、性格、教育程度等，

每個因素都是影響成績的因子。加上研究者目前任教於雲林縣的小學，並擔任田徑隊指導教練，常與基層的國小田徑教練有密切接觸，察覺教練們的領導方式非常多元，而選手表現及運動成績也不盡相同。有些教練曾是優秀選手，卻無法將自身成功經驗傳授於選手；有些則是選手條件優越，教練卻沒有足夠的專業能力加以訓練；甚至有些教練具備專業的技能，選手資質亦十分優越，卻因教練的領導行為與選手特質無法相互配合，而未能達訓練成效之缺憾。

基於上述，故本研究主要探討雲林縣國小田徑選手特質、教練領導行為與訓練滿意度之相關情形，以利教練日後指導不同特質選手時，採取較為適當的領導行為，調整運動團隊之訓練情境，提高教練領導效能及選手訓練滿意度，進而提升競賽之成績，製造教練及選手雙贏的局面。

## 1.2 研究問題

根據上述背景與動機，探討雲林縣國小田徑教練領導行為與選手訓練滿意度之調查研究，所提出問題如下：

- 一、探討雲林縣國小田徑選手特質之現況為何？
- 二、探討雲林縣國小田徑教練領導行為之現況為何？
- 三、探討雲林縣國小田徑選手對目前訓練現況之滿意度為何？
- 四、不同背景變項的雲林縣國小田徑選手對教練領導行為之情形？
- 五、不同背景變項的雲林縣國小田徑選手對訓練滿意度之情形？
- 六、探討雲林縣國小田徑教練領導行為與選手訓練滿意度之相關情形為何？

## 1.3 研究目的

- 一、瞭解現今雲林縣國小田徑選手特質之情形。
- 二、瞭解現今雲林縣國小田徑教練領導行為之情形。

- 三、瞭解現今雲林縣國小田徑選手訓練滿意度之情形。
- 四、提供教練能針對雲林縣國小田徑選手特質來因材施教。
- 五、能激發雲林縣國小田徑選手對田徑運動之興趣。
- 六、能提升雲林縣國小田徑選手對田徑運動之成績。

## 1.4 研究流程

本研究旨在探討雲林縣國小田徑教練領導行為、選手特質與訓練滿意度之現況與差異，並經由界定研究主題、相關資分析、問卷的設計、預試、修正後，正式實問卷調查，然後將資料整體分析討論，最後提出研究結論與建議。研究流程如圖 1.1 所示：

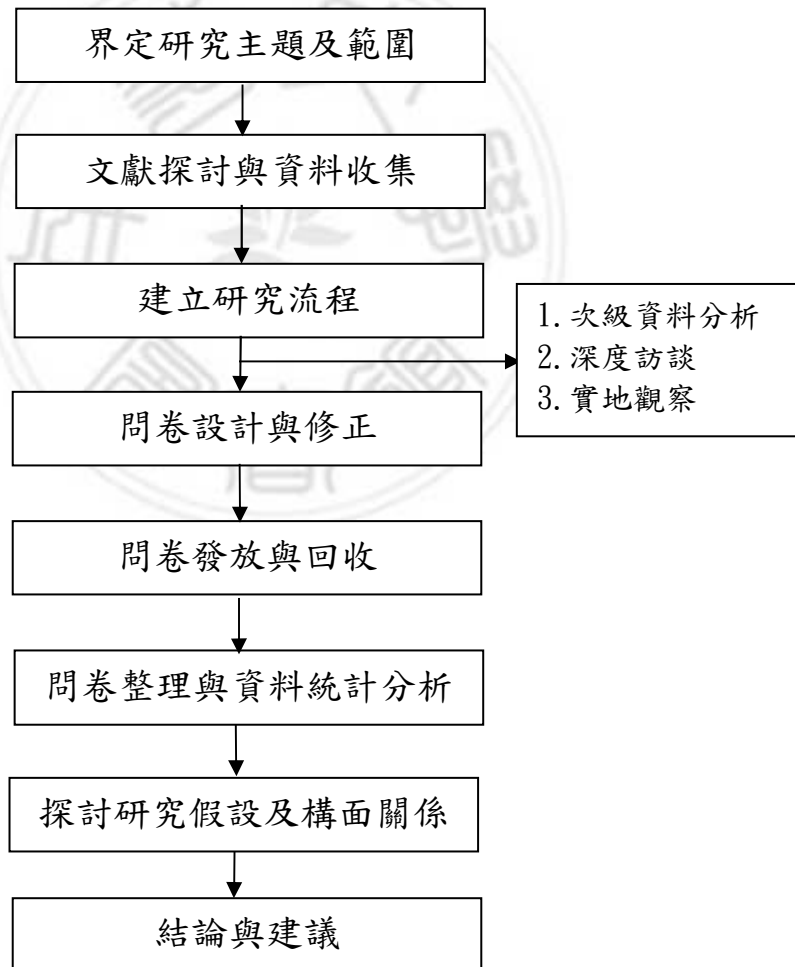


圖 1.1 研究流程圖

資料來源：本研究整理

## 1.5 研究範圍

### 1.5.1 研究對象

本研究以雲林縣境內 102 年擔任國小學童之田徑教練，以及參加中小學運動會之國小田徑選手為研究對象，探究其知覺教練之領導行為及訓練滿意度。

### 1.5.2 問卷編製

本問卷內容係以雲林縣國小田徑教練與選手為研究範圍，並以次級資料分析、深度訪談及實地觀察來做為編製依據，其內容包括選手特質、田徑教練領導行為及選手訓練滿意度為主要探討內容。

## 1.6 研究限制

### 1.6.1 研究對象

本研究是以 102 年雲林縣國小田徑教練及選手為研究樣本，無法推論至其他地區國小田徑教練與選手，因涉特質不同之選手，亦無法推動至下屆。

### 1.6.2 問卷內容

本研究採以問卷調查之方式進行，由於問卷屬於自陳量表，研究者無法控制受試者的反應，僅能假設雲林縣所有國小田徑選手均能依照自己的情況真實填答，因而不宜作過度推論。

## 1.7 預期效果

每位教練的領導方式不盡相同，而選手表現及運動成績也不同。選手與教練之間透過相互信賴，教練則需針對選手的特性加以塑造，激發選手潛能，使選手的的能力得以發揮的淋漓盡致（李建平，2002）。因此，若教練能透過合適的領導行為，運用影響選手訓練滿意度的內在動機及外在誘因，做出正面的回饋，對於團隊成績表現及新進選手願意投入田

徑運動息息相關（張滄彬，2003）。

雲林縣近年來開始著重體育發展，大力鼓吹各級學校推展體育活動，並培育體育人才；更以高額獎金激勵選手，盼能在全國田徑競賽中突破自我創造佳績；但據深入了解之後，發現成績優異的選手仍集中於長期訓練之學校。

為求全縣國小田徑教練能提高訓練之績效，以提升選手參與訓練之意願，並能達至全國賽水平。故本研究深入探討雲林縣國小田徑選手四項人格特質與知覺教練領導行為、訓練滿意度之相關，期望能提供更多教練對於不同選手特質做出更適合的領導行為，以提升雲林縣國小田徑教練訓練選手之效能，使選手在全國賽和國際賽上能有優異的表現。



## 第二章 文獻探討

本章依據前述研究問題及研究目的；進行關鍵因素之文獻探討，共分為六節，第一節：領導的意義與理論；第二節：教練領導行為之探討；第三節：人格特質定義與理論；第四節：選手人格特質之相關文獻；第五節：滿意度定義與理論；第六節：訓練滿意度之研究。茲分述如下：

### 2.1 領導的定義與理論

#### 2.1.1 領導的定義

領導一詞在國內外皆有許多論述，因研究者有不同背景及依據，以致無法有統一論述，參考朱芳德(2012)、盧立仁(2003)兩位學者之研究論文，將國內外較具代表性學者之定義列表如下：

表 2.1 領導之定義

學者	年代	領導之定義
Fiedler	1967	領導是個人使用自身影響力在團體中指揮及協調相關事務，來達成設定之目標。
Jago	1975	領導是過程也是性質，領導是運用自身影響力來指揮及協調組織團體已達成目標；依性質而言，領導指能否成功使用影響力來達成目標。
Morphet John & Reller	1982	社會系統中，個人的行為、信念及目標合作下，使他人接受的影響。
Hersey & Blanchard	1984	領導者為影響團體或他人所表現出的行為型態。
Koontz & Weihrich	1988	領導是利用影響力，使用技巧或協調來影響他人；使其能自願且熱烈達成團體之目標。
Hodgetts	1991	領導是以引導群體努力朝某特定目標達成之過程。
謝文全	1986	引導團體成員朝目標邁進，以求完成共同目標的行政行為。
黃昆輝	1988	利用團體智慧及激發且引導成員心力，進而達到目標之行為。
羅虞村	1989	領導是一種團體活動的表現行為，須以說服方式得到成員信任，發揮影響力、運用適合的權力層級，與成員建立正向的心理接觸，而達到成功的社會歷程。



鄭志富	1995	領導是鼓舞或影響他人熱心且有能力的執行任務的過程。
盧俊宏	2000	領導者須運用本身獨特的影響力，激勵團隊的成員努力向目標邁進，以提升團隊之績效。
鄭松益	2001	領導是組織中運用各種影響的力量，透過組織成員互動行為來達成組織目標的一種過程。
吳慧卿	2002	領導是組織團體中為了有效達成組織目標，進行指揮相關工作及影響成員去執行任務的動態過程。
吳清山	2004	領導是一個組織團體的活動過程，以求達成目標。
許士軍	2005	領導是在一特定情形下，影響一人或一群人之行為，使達成群體目標之人際互動程序。
王金龍	2007	將領導歸納為：1.人格或該種人格的反應。2.指引團體行動的行為。3.發揮影響力使人順從的藝術。4.一種使用權力來達成目標的工具。
朱宏偉	2008	引導成員建構團體共同的願景目標，並同心協力達成團體願景目標的歷程。
彭建都	2009	領導是人與人交互作用的一種動態歷程。

資料來源：本研究整理

綜覽上述，本研究認為領導可視為一種人與人之間相互影響，以求達成個人或團體目的一種行為，領導者需建立團體共同目標，引導成員及激勵意志力，且以有系統的管理、計畫和協調，進而有效達成目標。

### 2.1.2 領導理論之發展

領導一直是個人與團體在達成目標間重要課題之一，隨著時代趨勢轉變，領導行為有著不同時期的改變，領導理論依流行時期可分為四個階段：

表 2.2 領導理論四個階段

時期	領導理論	研究主題
1940 年以前	特質論	領導能力是天賦的。
1940-1960 年	行為論	領導行為與效能之關聯性。
1960-1980 年	情境論	領導有賴於所有因素的結合；有效領導受情境影響。
1980 以後	新型領導	具願景遠見之領導；魅力領導；轉型領導；授權領導。

資料來源：Bryman (1992)。

#### 1. 特質論 (Trait Theories)

特質論至今已有 70 年歷史，是所有領導行為研究中是屬於先驅部隊（鄭志富，1997）。早期研究認為領導者的能力是與生俱來，天生就具有領導者的特質，所以領導者是生而為領導的（吳清山，1991；陳玉娟，1995）。早期研究是將領導者與非領導者在個人特質上進行不同研究（Bass，1990；Yukl，1981），此時期研究均假設領導者具有與常人相異之人格特質（張滄彬，2003）。有關領導特質研究結果顯示，有下列幾項特點和有效領導有關（吳玲玲，2003；郭建志，1995）：

- (1) 智能：領導者能有效解決問題的能力。
- (2) 與任務相關知識：能瞭解該怎麼做、善用資源以完成目標。
- (3) 主導地位：發揮個人影響力，帶領成員達成目標。
- (4) 自信：面對難題依然能堅守信念。
- (5) 精力：每天都滿活力。
- (6) 壓力容忍度：對於其他阻礙因素的無力能漸漸克服。
- (7) 情緒成熟：不過度以自我為中心，能接受批評且控制情緒。
- (8) 人格特質。
- (9) 工作取向。

然而，Stogdill（1948）研究結果卻發現領導者的人格特質和領導的績效無關，印證了並非所有有效領導者都擁有共同特質，具有領導特質的人也不一定有效領導（陳玉娟，1995）。再者，特質論只考慮領導者，卻忽略了被領導者的人格特質及情境因素。因此，更須找出其他影響領導效能的關鍵因素。

## 2. 行為論（Behavior Theories）

由於特質論無法被廣大領導者所接受，研究者逐漸對有效領導的外顯行為進行研究，並進而了解領導行為與效能之關係（李青芬，1994；

郭添財，2004)。「行為論」在於區分領導者與非領導者之間，某些特定行為差異的理論。若能將特定行為引入並加以訓練，那麼就可以成就一位優秀的領導者(郭建志，1995；吳玲玲，2003；郭懷謙，2007)。此時期，探討領導行為與組織績效的關係，俄亥俄州立大學小組(Ohio State Group)密西根大學小組(University of Michigan Group)皆以尋找有效領導者的行為特徵為研究方向，研究後發現有效的領導者大部分具有體恤、倡導之行為。然而，此兩者皆僅注重於領導者的行為特徵為研究目的，忽略了情境因素在有效領導行為的重要性，因而受到廣泛的批評(羅虞村，1987)。

### 3.情境論 (Situational Theories)

由於特質論與行為論無法適用於任何情境，促使研究者開始重視情境因素對領導效能的影響(王秉鈞，1995；李青芬，1994)。Hersey 與 Blanchard 的情境理論中將領導者分為：「關係行為」與「工作行為」，依部屬成熟度高低採取的領導行為：

- (1) 成熟度最低(無能力，無意願)採指導行(高任務-低關係)。
- (2) 成熟度中低(無能力，有意願)採支持型(高任務-高關係)。
- (3) 成熟度中高(有能力，無意願)採參與型(低任務-高關係)。
- (4) 成熟度最高(有能力，有意願)採授權型(低任務-低關係)。

因此，領導者對不同成熟度的部屬所應採取的方式，所謂部屬的成熟水準，是指部屬本身設定可達的目標且能自動自發負擔責任的能力和意願(郭添財，2004)。領導者與情境配合度高，則領導效能高，組織績效也提升；反之，則越低，所以領導效能的高低需視領導者與情境相配合的程度而定(吳清山，2004；羅虞村，1995；莊瑞龍，2008)。

### 4.魅力領導 (Charismatic Leadership)

追隨者對領導者某些特定行為，會認為超乎常人或像英雄般領導能力的歸因動作（王秉均，1995）。自 1995 年之後逐漸成為研究領導者所探討的方向，並與情境理論同為現今領導研究主流（吳清山，1991；吳慧卿，1998b；陳玉娟，1995；郭添財，1996；莊艷惠，1997；鄒春選，1993；鄭志富，1997b）。House, Woycke & Fodor 也提出，魅力領導與高績效水準跟追隨者滿意度之間，具有顯著之相關性（引自李青芬，1995；張滄彬，2003）。Robert & Hose (1977)、Bennis (1984) 及 Conger & Kanungo 等人曾提出相關研究所歸納出魅力領導者具有自信意象、說明意象的能力、對於意象的強烈信仰、行為異於尋常、表現為改革的推動和環境敏感度（王秉均，1995）。由此可見，追隨者為魅力領導者賣力工作的原因，多因喜歡領導者特質，而全心全力的付出不求回報，因此沒有太多的壓力和倦怠感，所以獲得較多的滿足感和喜悅（李青芬，1994）。

綜觀上述領導行為發展可知，從領導者本身的特質及行為，演變至領導者需依情境來施以不同的領導方式，身為領導者不僅本身具有獨到眼光、優於他人的能力與散發英雄般的魅力，還需能迅速判斷情境來施以不同的領導行為，提升組織達成目標的效能，才是一位優秀的領導者。

## 2.2 教練領導行為之探討

### 2.2.1 教練領導之定義

教練是教導選手如何有效訓練的一位領導者，好的運動教練須具備專業的運動教導技術，指導運動員從事有效訓練，以便參與比賽時能夠突破自己而獲得佳績（吳萬福，2000）。教練位處運動訓練的核心，不管是團隊管理、行政規劃、領導決策、溝通協調、訓練計畫、戰術運用都必須掌握得宜，才能在比賽、管理和訓練過程中，發揮關鍵的主導作用

(朱芳德, 2012)。根據 Seefeldt (1987) 的理念, 想追求高品質的領導效果, 教練須扮演規劃師、教師、勝利追求者、運動傷害急救、醫護諮詢者、士氣激勵者、體適能訓練者、紀律維護者、父母、朋友等角色。而領導的方式會影響運動員參與的動機, 進而影響訓練成效 (陳鈺芳, 2003)。

歸納上述, 本研究認為教練如同一位專業的優秀演員, 扮演著規劃師、教師、體能訓練者父母及朋友等角色, 時時協助並教導選手, 使之在心理及體能上趨於成熟, 使選手能在比賽中展現良好的成績。

### 2.2.2 教練領導之理論

運動教練領導發展過程中, 依循著領導理論的時期而演變, 最主要以「情境領導理論」為主, 此理論主要以探討「教練」、「選手」、「情境」三種關係間的交互關係, 找出適當的領導模式來提供運動領導者合從事的訓練方式。在教練領導行為研究中, 大致可分為三種不同情境的領導模式: 一、多元領導 (The Multidimensional Model) 二、領導調節 (The Mediatlional Model) 三、教練決策 (The Normative Model of Decision Styles in Coaching) (陳玉娟, 1995; 鄭志富, 1997b) 三種模式, 簡述如下表:

表 2.3 教練領導行為模式

作者	理論名稱及研究工具	研究焦點
Chelladurai (1978)	多元化領導模式運動領導量表 (LSS)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 列出影響教練領導行為的因素, 賦予各因素相同之重要性。</li> <li>2. 依領導模式包含之各元素, 探討運動員知覺的、喜歡的教練領導行為與教練自我知覺的領導行為三者間的關係。</li> </ol>
Smith & Smoll (1978)	領導調節模式教練行為評鑑系統 (CBAS)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 評估教練領導行為與其運動員之間交互行為之相關性。</li> <li>2. 訓練教練改變其行為, 再評估這些改變能對運動員有實質之</li> </ol>

		功效。
Chelladurai & Haggerty (1989)	教練決策規範模式	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教練決策的規範模式。</li> <li>2. 在不同情境下，運動員參與決策的程度，以及教練允許運動員參與決策的程度。</li> </ol>

資料來源：引自陳玉娟(1995)。台灣地區游泳教練領導行為與運動員成績表現及滿意度相關之研究。未出版碩士論文，台灣師範大學，臺北市。

### 1. 多元領導模式 (The Multidimensional Model)

多元領導模式係由Chelladurai and Carron (1978) 所提出，此模式融合了Fiedler (1967) 的領導效能權變理論 (The Contingency Model of Leadership Effectiveness)、House(1971) 的路徑—目標理論 (The Path-goal Theory)、Osborn與Hunt (1975) 的適應反應理論 (The Adapt-reactive Theory) 而成 (陳玉娟，1995；鄭志富，1996a)。其內容涵蓋廣泛而常被應用在許多教練領導研究，多元化領導模式內容及理論架構如下：

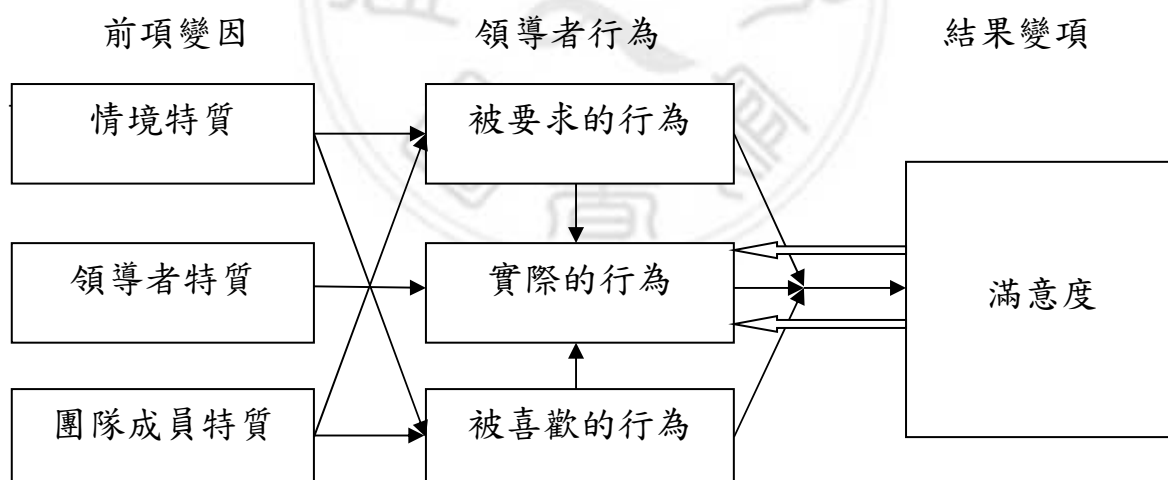


圖 2.1 多元化領導模式內容及理論架構圖

資料來源：Chelladurai,P.(1993).Handbook of research on sport psychology. New York, NY：Macmillan, p.648.

依據Chelladurai (1984) 所提出的看法是：滿意度的結果最後將視其與前項變因和三種領導者行為相互結合的一致性程度而定。也就是說在

多元領導行為模式當中，是由前項變因影響了領導者行為，而領導者行為又影響了結果變項（成績表現與滿意度），同時結果變項亦回饋地影響了領導者行為中的實際行為。

在教練多元領導模式上，首推Chelladurai（1980）所提出的運動量表 Leadership Scale for Sports（LSS量表）最為著名，之後Chelladurai（1993）又提出修訂此量表，內容有代表五大類教練的領導行為，如表2.4。

表2.4 教練領導行為之五大向度

向度	內容
訓練與指導	1.強調透過大量、持續的訓練，以改進運動員成績。 2.教導運動員技術、技能與戰術。 3.澄清運動員之間的關係。 4.組織及協調運動員的活動。
民主行為	教練允許運動員參與團隊目標、練習方法、比賽戰術、戰略等決策的行為。
專制行為	教練自行做決策，強調個人權威的行為。
關懷行為	教練關心運動員個人福利、正向團隊氣氛、與運動員之間溫暖的人際關係行為。
獎賞行為	教練認同及獎賞運動員優良表現的增強行為。

資料來源：Chelladurai,P.（1993）；朱文彬(2006)。

早期研究認為成績滿意度與教練被要求的行為及實際的行為一致程度有關（朱文彬，2006）；而運動員的滿意度則和教練實際行為及被喜歡的行為有關（鄭志富，1997a）。

## 2.領導調節模式（The Mediation Model）

領導調節模式以教練行為衡鑑系統（Coaching Behavior Assessment System,CBAS）做為紀錄與觀察教練行為的研究工具，主要是希望藉由此方式來發現並改善教練的行為，提升選手參與團隊的滿意度。其主要論點是由 Smith & Smoll（1978）所提出，由「教練行為」、「選手的知覺與回憶」、「選手的評價與反應」三個基本因素所構成，用來協助評估教

練自身領導行為及瞭解選手所知覺教練行為的差異，以做為調整領導方式之參考，其架構圖如下：

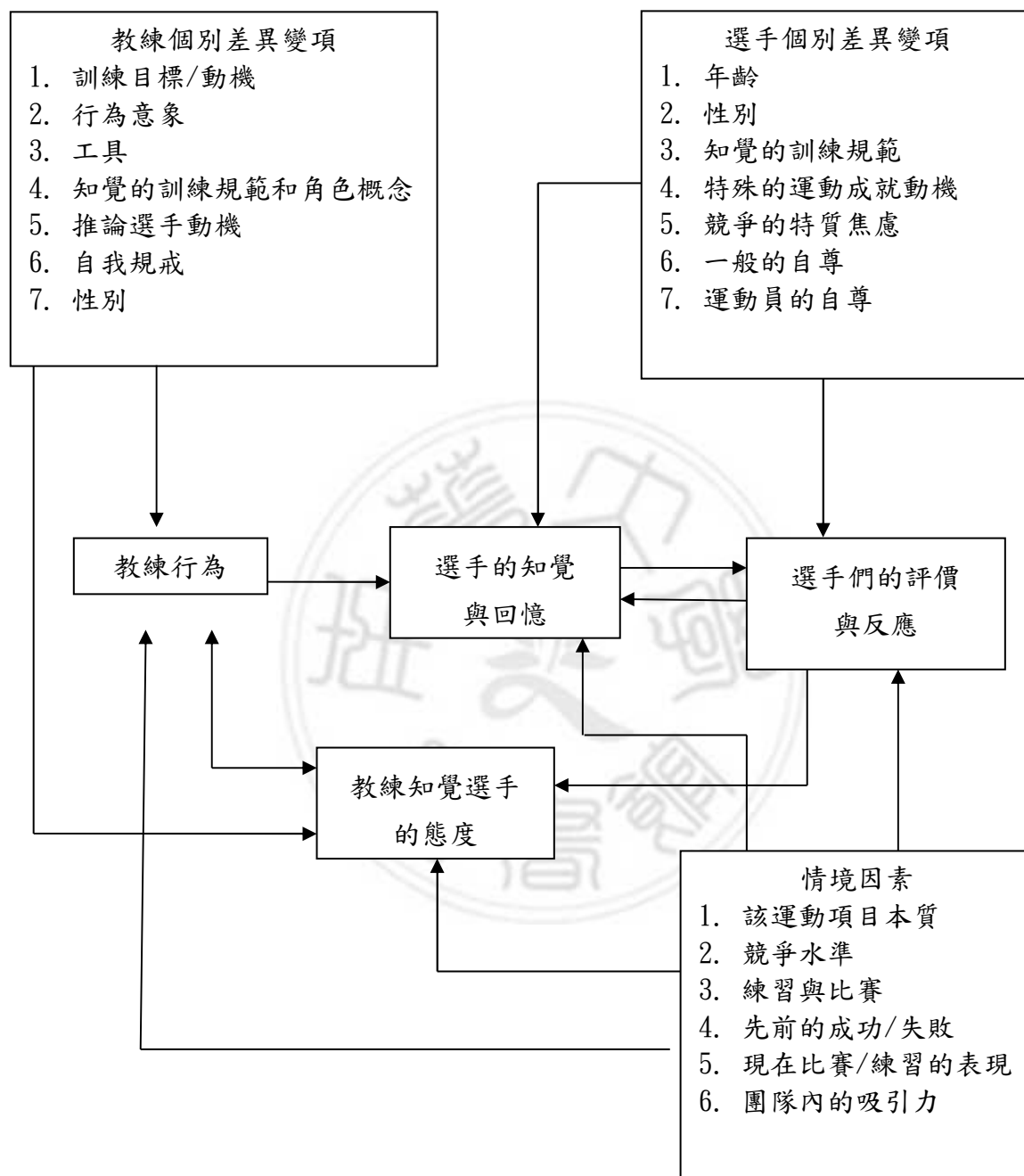


圖 2.2 Smith & Smoll 領導調節模式圖

資料來源：鄭志富(1997)。運動教練領導行為之研究。台北：師大書苑，頁 18。

### 3. 教練決策模式 (The Normative Model of Decision Styles in Coaching)

領導者在決策前，須考慮決策的品質、條件及部屬接受之可行性。



Chelladurai & Haggerty (1978) 提出，教練在每次的決策制定中都會面臨到時間壓力、決策品質、掌握的資訊、問題的複雜程度、團體的接受性、教練權威及團體整合等不同情境。因而制定出三種不同的決策類型：專制型 (autocratic decision)、參與型 (delegative decision style) 及授權型 (participative decision style) (吳慧卿，2002；陳玉娟，1995；鄭志富 1997a)。其決策模式圖如下：

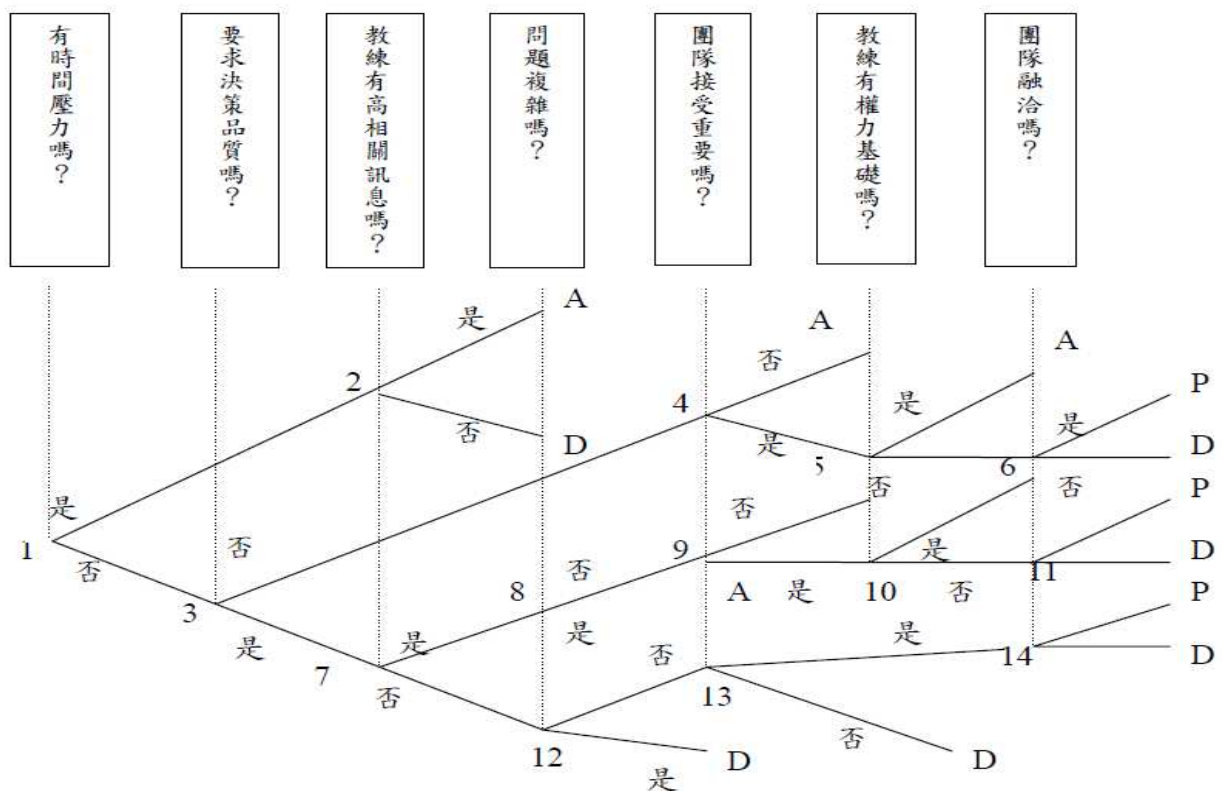


圖 2.3 教練決策模式圖

資料來源：鄭志富 (1997a)：運動教練研究。台北：師大書苑，頁 25。

教練與選手密不可分，資質優異的選手還需有優秀的教練來引導，才能發揮本身極限達到最佳表現。本研究認為身為一位教練必須瞭解選手的背景及特質，施以不同的領導方式，且適時檢討自己與選手相處情形，以便評估實質的效益，並與選手討論相關決策，讓選手有參與感才能使選手更加自我要求。

### 2.2.3 國內教練領導行為相關研究

在教練領導行為中，教練本身的專業程度高低會影響團體績效，專業程度高者對於各種情境判斷較為準確；反之，專業程度差者，因本身能力不足，對於情境判斷容易失準，造成事倍功半之後果。

上列三種教練領導模式中各有優缺點，經過許多學者長時間研究比較，還是以多元領導模式較為廣泛的應用在教練領導行為模式上。我國相關教練領導行為研究如下：

表 2.5 國內教練領導行為相關研究

作者	研究對象	研究結果
賴世堤 (2001)	高中(職) 291名田徑選手。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 不同性別、學校的選手在訓練與指導、民主行為、關懷行為、獎勵行為及整體領導行為達顯著差異。</li> <li>2. 不同背景變項(性別、年齡、組別、訓練年數、練習天數、最高成就)的選手，對教練領導行為的知覺程度及偏好，有顯著差異存在。</li> </ol>
鄭松益 (2001)	台灣地區436名高中排球選手。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高中排球選手在訓練過程中，對教練實際表現的領導行為感受程度高低依序為：訓練與指導、關懷行為、民主行為、獎勵行為、專制行為；而對教練領導行為的滿意度高於成績表現。</li> <li>2. 男性及年紀較長的選手知覺教練表現較高的專制行為；男性及球齡較長的選手知覺教練表現較高的獎勵行為；成就較高、球齡較長、團隊年資長及高二的選手知覺教練表現較高的關懷行為；成就較高、球齡較長、團隊年資長的選手知覺教練表現較高的訓練與指導行為；團隊年資長及高二的選手知覺教練表現較高的民主行為。</li> <li>3. 國家級、球齡較長及團隊年資長的選手對教練領導行為的滿意度較高；男性、團隊年資長及高二的選手對成績表現的滿意度較高。</li> <li>4. 教練的「關懷行為」、「獎勵行為」、「專制行為」能有效預測選手對教練領導行為的滿意度，其中，「專制行為」的預測力為負值；而「訓練與指導行為」及「專制行為」能有效預測選手對成績表現的滿意度。</li> </ol>

吳慧卿 (2001)	227名臺灣地區大學 校院桌球選手。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動員知覺教練領導行為依序為「獎勵行為」、「民主行為」、「訓練與指導」、「關懷行為」及「專制行為」。</li> <li>2. 不同組別、性別、學校類別與訓練頻率的運動員，知覺教練的領導行為有顯著差異存在。</li> </ol>
張滄彬 (2003)	桃園地區國中田徑 代表隊選手。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 桃園地區國中田徑代表隊選手在知覺與喜歡的教練領導行為，皆對「權威行為」感受及接受程度較高，對「訓練與指導」則感受與接受程度最低。選手滿意度方面，對個人運動項目的成就表現最為滿意，對教練領導行為整體的表現最不滿意。</li> <li>2. 知覺的教練領導行為中，教練表現「訓練與指導」、「獎賞行為」、「權威行為」對教練的整體領導行為滿意度，具較高的預測力；「權威行為」對「個人運動項目的成就表現」滿意度具正向之預測力；「權威行為」、「獎賞行為」、「民主行為」對「團隊成績表現」滿意度具有預測力；「訓練與指導」、「獎賞行為」對「代表隊整體表現」有不錯之預測力。</li> </ol>
郭添財 (2004)	臺北市九十一學年 度國民小學桌球賽 之學校桌球隊員。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 六年級的選手比四、五年的選手知覺教練表現較多的專制行為；與教練相處時間在3年以上的選手比1年以下的選手知覺教練表現較多的訓練與指導行為；在比賽中獲名次的選手知覺教練表現較多的專制行為。</li> <li>2. 四年級的選手比六年級的選手有較高的整體團隊、團隊合作、人際親和及團隊適應凝聚力；訓練頻率4~5天比6天以上的選手有較高的團隊適應凝聚力。</li> <li>3. 「學習支持」、「專制」及「訓練與指導」行為能有效預測整體團隊凝聚力；「學習支持」及「專制」行為能有效預測團隊合作；「學習支持」行為能有效預測人際親和；「訓練與指導」、「專制」及「民主」行為能有效預測團隊適應；「學習支持」和「訓練與指導」行為能有效預測人際吸引。</li> </ol>
郭懷謙 (2007)	台南縣九十五學年 度全縣聯合運動會 田徑比賽榮獲前四 名總錦標之學校代 表隊選手。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在選手所知覺、喜好教練領導行為現況裡，知覺及喜好程度得分高低依序均以「訓練與指導」得分最高，其次為「獎勵」行為、「關懷」行為、「民主」行為，以「專制行為」知覺及喜好程度最低。</li> <li>2. 在選手成績表現滿意度現況方面，對教練領導行為滿意度得分高低依序，以對「教練整體領</li> </ol>

		<p>導行為」滿意度得分最高，其次為「訓練與指導」行為、「個人最佳成就表現」、「獎勵」行為、「關懷」行為、「民主」行為，而以「專制」行為滿意度最低。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. 不同背景變項之選手所知覺教練領導行為上，具有顯著性差異，其中在「性別」、「個人最佳成就表現」、「學校規模」等變項上達顯著差異，僅在「年級」無顯著差異。</li> <li>4. 不同背景變項之選手喜好教練領導行為上，具有顯著性差異，僅在「學校規模」變項達顯著差異，其餘在「性別」、「個人最佳成就表現」及「年級」等變項上，無顯著差異。</li> </ol>
<p>莊瑞龍 (2008)</p>	<p>九十八年台南市中小學聯合運動會之公立國中田徑選手。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選手知覺的教練領導行為感受程度高低依序為：「訓練與指導」、「獎勵行為」、「關懷行為」、「民主行為」及「專制行為」；而在選手滿意度方面：「教練領導行為」的滿意度高於「成績表現」。</li> <li>2. 不同背景變項的選手所知覺的教練領導行為，具有顯著性差異。其中以「性別」、「每週訓練天數」與「參與田徑訓練年數」之背景變項在知覺的教練領導行為上有顯著差異。</li> <li>3. 教練的「獎勵」、「訓練與指導」、「關懷」與「專制」等行為能有效預測選手對「教練領導行為」的滿意度，其中「專制行為」的預測力為負值；而「獎勵」及「民主」等行為能有效預測選手對「成績表現」的滿意度；「獎勵」、「訓練與指導」及「民主」等行為能有效預測選手對「整體選手滿意度」。</li> </ol>
<p>陳琨木 (2010)</p>	<p>新北市高中田徑選手。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選手知覺之教練領導行為中以「訓練與指導」的感受程度最高，以「專制行為」的感受程度最低；而在選手知覺之訓練滿意度中以「團隊關係」的感受程度最高，「個人表現」的感受程度最低。</li> <li>2. 不同背景變項的選手所知覺之教練領導行為方面，選手的「性別」、「每週訓練天數」、「目前是否受傷」、「專長項目」與「學校地區」不同，在「專制行為」、「訓練與指導」、「民主行為」與「獎勵行為」等知覺上有顯著差異。</li> <li>3. 不同背景變項的選手所知覺之訓練滿意度方面，選手的「年級」、「目前是否受傷」與「是</li> </ol>

		<p>否住宿」不同，在「個人表現」、「訓練計畫」與「場地及設備」知覺上有顯著差異。</p> <p>4. 選手知覺之教練領導行為與訓練滿意度間呈現顯著正相關。</p>
<p>朱芳德 (2012)</p>	<p>臺北市 100 學年度中等學校運動會，榮獲臺北市田徑高男組、高女組團體前六名之學校田徑代表隊選手。</p>	<p>1. 在田徑代表隊對教練領導行為現況分析滿意度得分高低依序，以對「訓練與指導行為」滿意度得分最高；其次「關懷行為」、「鼓勵」、「專制行為」、而以「民主行為」滿意度得分最低。</p> <p>2. 在田徑代表隊對學習滿意度現況分析滿意度得分高低依序，以對「學習效果」滿意度得分最高；而以「成績表現」滿意度得分最低。</p> <p>3. 不同背景變項之田徑代表隊對教練領導行為與學習滿意度上，具有顯著性差異，其中「性別」、「從事田徑專業訓練的總年資」、「最高運動參加層級」、「個人競賽最佳成績」呈顯著差異，其餘在「田徑專長項目」、「運動入學管道」、「每天練習時數」、「每週練習天數」等變項上，無顯著差異。</p> <p>4. 臺北市中等學校運動員對教練領導行為與學習滿意度之相關情形，具有顯著性差異，且呈現正相關關係。由此可瞭解，教練領導行為越高，運動員學習效果也會越好。</p>
<p>張智峰 (2011)</p>	<p>100 年 SBL 超級籃球聯賽選手共計七隊，總計 126 位選手。</p>	<p>1. 選手在不同層級所知覺教練領導行為差異未達顯著水準；選手在訓練天數和不同球齡在知覺教練領導行為達顯著水準；不同球隊在知覺教練領導行為達顯著差異水準。</p> <p>2. 選手在不同層級和不同球齡在團隊凝聚力未達顯著差異；選手不同訓練天數在團隊凝聚力差異達顯著水準；不同球隊在團隊凝聚力方面差異達顯著水準。</p> <p>3. 球隊成績與指導與訓練行為、民主行為、社會支持行為、團隊工作凝聚力、團隊社會凝聚力呈現正相關且達顯著水準。球隊成績與專制行為呈現負相關，且達顯著水準。</p>
<p>莊茂雄 (2013)</p>	<p>101 學年度臺北市國中田徑選手。</p>	<p>1. 選手知覺的教練領導行為感受程度高低依序為：「訓練與指導」、「關懷行為」、「獎勵行為」、「民主行為」及「專制行為」。</p> <p>2. 選手對「教練領導行為」滿意度高於「成績表現」之滿意度。</p>

資料來源：本研究整理

綜合上述研究發現，教練的領導行為與滿意度有顯著關係，表示教練領導行為能有效的預測成績表現的滿意度。本研究認為教練的領導行為與選手滿意度息息相關，教練在不同情境因素中，就會採用不同的領導方式，我國教練最常採用的領導行為多以「訓練與指導」、「關懷行為」、「獎勵行為」為主、而以「民主行為」及「專制行為」最少。

## 2.3 人格特質定義與類型

### 2.3.1 人格特質定義

特質 (Trait) 乃是一個持續的構面，以解釋在不同情境下，一個人的「一致性」行為 (Gatewood & Field, 1998)，亦指個人有別於他人的特性，而這些特性是較永久一致的。個體的行為，反應出獨特的人格特徵 (personality characteristics)，如順從、忠誠、害羞、膽怯、富攻擊性或懶惰等，而且這些特徵會持續出現在許多不同的情境中，則稱為「人格特質」 (personality traits) (江錦樺，2001)。因此，人格特質在人的一生中是穩定，且為重要的組成因素 (Costa & McCrae, 1992)。陳義勝 (1981) 表示人格除了受到基因、感覺等生理因素以及與他人或情境互動之群體因素影響之外，也會受到文化影響，因為文化會對個人的角色有所期許，所以個人的人格特質會受到這些期許的影響而有所不同。許雅棣 (2000) 認為人格特質是個人構成因素的綜合表現，簡單來說人格特質即是人格與特質的結合。運用人格特質可以解釋個人行為發生的原因，因為一個人的喜好 (Preference)、價值觀 (Value)，往往反映在其個性及特質上，一個人的人格往往也會影響其工作行為。

Kassarjian (1971) 指出人格特質是個體對外在環境、刺激所產生的一致性反應。李美枝 (1984) 認為人格特質是指人與人之間存在差異的情感、思維等心理屬性，和特定且持久的行為型態。Phares (1986) 認為

人格特質具有特徵的思想、情感和行為模式，可以區分人與人之間的互異，而且在不同的時間和環境中具有持久性。Costa & McCare (1989) 提出人格特質的內涵包括個人的行為、持久性及多種特質的意義存在；當個體之行為處於多種不同之情境下，因而產生了持續及一致性之特徵反應。由此可見，特質是持久而穩定的行為傾向，具有持久性和跨情境性，使個體得以相對一致性的行為模式對環境的刺激做出反應，即使在不同情境下，個體仍然維持相當穩定的性格特徵。Zimbardo (1990) 認為人格特質是個人在不同時間，面對不同情境時，所表現出來的獨特心理特質，決定個人適應環境的行為模式及思考方式，使個人在氣質、動機、生理、需要、性向、態度、興趣及外型等各方面，均具有與他人相異之處。Robbins (1995) 研究認為人格有不同的心理特質、特徵，用來區別個人的心理特質之綜合體就是人格特質。周惠莉 (2003) 則指出，人格特質是用來表示一個人的思考模式、感情表達和行為特性之一般總和，用來區辨自己與他人的一種獨特性質。

綜合上述中外學者專家觀點，本研究認為人格特質意為個體在成長過程中，先天遺傳與後天成長環境因素交互作用下，培育出的獨特且複雜的內在自我，通常藉由個體對事物看法、行為表現而顯現出每個個體的自我特質，具有相當的獨特性、持久性、複雜性與統合性，可用來區別個體之間的差異。

### 2.3.2 人格特質的類型

對人格特質有系統的研究產生於 1930 年末期，至今仍是一門很年輕的學問，各方學者對人格特質理論不一，對於人格特質的分類也不盡相同，表 2.6 為本研究彙整現今廣泛應用之人格特質類型：

表 2.6 人格特質的類型

學者	人格特質類型
Gattell (1943)	利用十六種人格特質（16PF：personality factor）來預測個體在特定情境下行為：樂群性、聰慧性、穩定性、興奮性、有恆性、敢為性、敏感性、懷疑性、幻想性、世故性、憂鬱性、實驗性、獨立性、自律性、緊張性。
Allport (1961)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 首要特質：是指最具代表性的個人獨特性質，只用幾個字形容就足以代表某個人的性格，而且所認識的人也如此認為，這就是他的首要特質。然而，具有首要特質的人只有在少數人身上才觀察的到。</li> <li>2. 中心特質：中心特質，指的是構成人格特質的核心部份。每個人的中心特質約有 5 個至 7 個，如平常我們說某人誠實、開朗、樂觀、負責、勤勉等形容詞就是屬於中心特質。</li> <li>3. 次要特質：是指在某些情況下才會表現的性格特徵，也就是不甚明顯、一致性較低的那些人格特質。比如有些人平時喜歡說話，但是在陌生人面前就變得沈默寡言，所以單從陌生的情境來看，只能說沈默寡言是他的次要特質。</li> </ol>
Rotter (1966)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 內控型：個人認為事件之發生，係由其本身之行為、屬性、能力所造成的，可藉由其本身加以控制或預測。</li> <li>2. 外控型：事件之發生是因為外在環境所為，是命運、機會、運氣，而非自身行為所能控制。</li> </ol>
Costa & McCrea (1989)	<p>五大人格特質：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 神經質：焦慮、敵意、憂鬱、自我意識、衝動、脆弱。</li> <li>2. 外向性：溫馨、群聚、堅持、活躍、尋求刺激、正面情緒。</li> <li>3. 開放性：幻想、美感、情感、行動、概念、價值觀。</li> <li>4. 親和性：信賴、直率、利他、順從、謙虛、柔嫩心。</li> <li>5. 嚴謹性：能力、秩序、盡責、成就驅力、自我休養、深思熟慮。</li> </ol>

資料來源：本研究整理

影響人格特質形成較為顯著的條件有遺傳、環境、成熟等不同因素，因而形成不同的人格特質，研究者認為一個人的人格特質應具有首要特



質、中心特質和次要特質三種，而瞭解人格特質的類型有助於有效達成目的。

## 2.4 選手人格特質之相關文獻

運動訓練最終目的，都是希望有一天能創造出個人最佳成績，但優秀的表現往往不能隨心所欲的展現（夏揮凱，2012）。田徑選手除了體能的增加及技術的琢磨之外，心理層面的加強及抗壓性之增強，還有臨場的情緒控制與正面思考都與選手的人格特質息息相關（吳俊升，1988）。

表 2.7 為我國優秀選手人格特質相關文獻整理：

表 2.7 優秀選手人格特質相關文獻

學者	優秀選手人格特質
林承謀 (1984)	多數優秀籃球運動員皆具高度穩定性、實驗性、敢為性、懷疑性及幻想性等人格特質。
郭子元 (2000)	優秀的田徑選手人格特質為聰明、大方、責任感、毅力、自信心、榮譽感與熱愛田徑。
鄭溫暖 (2001)	優秀運動員的心理特性至少應包含調整能力、情緒掌控、動機、信心及自控性。
羅如卿 (2003)	優秀軟式網球選手具有全面性、冷靜頭腦、沉穩、意志力超強的特質。
陳咨琳 (2003)	優秀足球選手應該具備意志力、認真、興趣、團隊精神、刻苦耐勞及不服輸的精神。
翁文卿 (2005)	優秀的田徑選手人格特質具有獨特性、穩定性、整體性、打不倒、不服輸、堅持到底、積極主動、堅毅不懈、樂觀的面對困難。
陳冠列 (2007)	優秀的撞球選手必須具備好勝心、自信心、企圖心等，最重要的是強烈的表演慾望。
陳靜 (2008)	優秀桌球運動員的特質包括：表現性、變通性、果斷性、探究性、自律性、獨立性、穩定性、有恆性及樂觀性。
葉伊凡 (2011)	優秀撞球運動員的個人特質有表現性、變通性、樂觀性、穩定性、有恆性、自律性等六大層面。

資料來源：本研究整理

優秀選手的養成，除了體能與技術的鍛練之外，人格特質的培養亦十分重要，研究者認為優秀選手所需具備的人格特質在人格特質上至少需具備自信心、自我要求、樂觀、不認輸及榮譽感。

## 2.5 滿意度定義與理論

### 2.5.1 滿意度定義

「滿意」是代表一種愉悅的感覺、主觀的態度，是個人心理的一種滿足狀態（許珮君，2012）。而滿意度是指個人對從事的環境中實際獲得的價值，與預期應獲得的價值之間的差距。差距小則滿意度高，反之，差距愈大則滿意度愈低（許士軍，1990）。Chelladurai & Riemer（1997）認為選手滿意度跟工作滿意度相似，將選手滿意度定義為：「運動員對其參與運動相關活動後，經過適應及評估後所產生自我的知覺感受」。盧俊宏（2000）認為運動員參與訓練，可分為生理性動機和心理性動機，也可解釋為內發動機和外誘動機，訓練過程中，運動員滿意度高低會影響持續訓練的動機和意願，所以教練須不時調整適合的模式，來提升運動員的自信及滿足感。下列就國內外學者對滿意度之定義彙整：

表 2.8 滿意度定義彙整

作者	滿意度之定義
Chelladurai & Riemer（1997）	運動員滿意度是指對運動相關的經驗、過程及結果經過一連串複雜的評估後，所產生的感受。
Kotler（2001）	對事、物其特性或結果的知覺與個人期望兩者之間比較後所形成的，故滿意度水準為知覺的功能與期望兩者之間差異的函數。
鐘瓊珠（1998）	訓練滿意度為個人參與運動訓練中，所獲得的正向知覺與感受，源自於個人意識或潛意識需求之滿足。
何全進（2002）	在競技運動上，滿意度是指選手對教練領導行為的滿意程度，及知覺教練領導行為的滿意度。
吳聰裕（2004）	滿意度是取決於預期的現實狀況，也就是「預期」與「現實」的一致程度。
陳建霖（2010）	滿意度即是一種對於組織領導行為反應的感知。

資料來源：本研究整理

由上述定義，本研究認為實際的結果與預期的效果和投入的心血成之間的差異，差異越小即表示滿意度愈高。

### 2.5.2 滿意度理論

滿意度是藉由結果的評量，進而修正或改變已求達成最大效益。自Candozo (1965) 實驗性研究後，很多專家學者針對滿意度這部分做深入的探討，本研究將需求層次理論 (Need Hierarchy Theory)、ERG 理論 (Existence, Relatedness, and Growth Theory)、公平理論 (Equity Theory)、期望理論 (Expectancy Theory) 及差距理論 (Discrepancy Theory) 探討如下：

表 2.9 滿意度發展理論

理論及作者	架構
需求層次理論 Maslow (1970)	需求層次理論以動機研究為基礎，他將人類的需求分為五個層次：由上而下分別是生理的需求、安全的需求，愛與隸屬的需求、自尊的需求、自我實現的需求。
ERG 理論 Alderfer (1972)	ERG 理論，同時認為人之需求有以下三個層次： 1. 生存的需求：指各種形式的物質及生理的需求，如薪資、福利、口渴、工作環境等需求。 2. 關係的需求：指與其他人之關係，例如與親人、師長、部屬、朋友間的關係，與別人共同分享思想、感情的人際過程。 3. 成長的需求：指個體努力在工作上表現其能力，不斷克服挑戰，充分發展各種潛能，自我人格統合及發展，追求成長的一切需求。
公平理論 Adams (1963)	公平理論主要有三個變項： 1. 投入：個人投入學習的時間、精神及心力等。 2. 產出：因投入學習後所得到的成績、獎勵或讚賞等報酬。 3. 比率：個人投入工作與所得報酬之間比較的結果。
期望理論 Vroom (1964)	1. 期望理論主要建立在五個基本構念上，分別為力量 (Force)、誘力 (Valence)、期望 (Expectance)、結果 (Outcome) 及工具價值 (Instrumentality)。 2. 任何學習者的行為是出自於有意識的選擇，其選擇的標準在比較評估後認為所選擇的行為可能具有良好的結果。
	學習滿意之多寡，決定於一個人「想要的」的結果與「知

差距理論 Locke (1969)	覺」所得到的結果之間的差距，差距越小越感到滿意，反之則越感到不滿意。決定一個人「感覺」他所應得的結果與「實際」所獲得的結果之間的差距，差距越小則越感滿意。
----------------------	---

資料來源：陳建霖(2010)；黃義忠(2012)；本研究整理

綜合上述學者論點，滿意度取決於投入的心血與所得的報酬所感受到的差異。本研究認為滿意度是個人滿足基本需求後，即會產生期望，當所投入的訓練與預期的結果經評估後差距愈小，即表示愈滿意。

## 2.6 訓練滿意度之研究

培養一位優秀的選手十分不易，如何讓具有良好資質的選手感受到滿意並持續接受訓練更為重要，而影響選手滿意度因素相當多元，經過眾多學者專家探討，舉凡政府的政令、教練行為、運動團隊、成績表現、認同感、成就感及前途發展等，都會影響選手滿意度，進而造成參與動機的高低，本研究就訓練滿意度相關文獻彙整如下：

表 2.10 訓練滿意度相關文獻

學者	研究對象	訓練滿意度之研究
Weiss & Friedrich (1986)	251 名大學籃球選手。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 以團隊為分析單位：知覺教練領導行為能預測團隊對滿意度，正面回饋行為的預測度最高。</li> <li>2. 以個人為分析單位：民主行為與關懷行為向度對運動員滿意度有影響。</li> </ol>
Riemer & Chelladurai (1998)	210 位大專美式足球球員。	<p>防守球員知覺並喜愛較多的「民主行為」、「專制行為」與「關懷行為」；知覺的和喜愛的「關懷行為」一致，可以增進球員的滿意度；知覺的「訓練與指導」及「獎勵行為」比所喜愛的更高或一致時，更能增加選手的滿意度。</p>
鄭松益 (2001)	台灣地區436名高中排球選手。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 高中排球選手在訓練過程中，對教練實際表現的領導行為感受程度高低依序為：訓練與指導、關懷行為、民主行為、獎勵行為、專制行為；而對教練領導行為的滿意度高於成績表現。</li> <li>2. 國家級、球齡較長及團隊年資長的選手對教練領導行為的滿意度較高；男性、</li> </ol>

		<p>團隊年資長及高二的選手對成績表現的滿意度較高。</p> <p>3. 教練的「關懷行為」、「獎勵行為」、「專制行為」能有效預測選手對教練領導行為的滿意度，其中，「專制行為」的預測力為負值；而「訓練與指導行為」及「專制行為」能有效預測選手對成績表現的滿意度。</p>
羅振財 (2004)	苗栗地區國小田徑代表隊選手。	<p>不同性別、年齡、年段及校隊年資之苗栗地區國小田徑代表隊選手於選手滿意度達顯著差異。</p>
郭懷謙 (2007)	台南縣九十五學年度全縣聯合運動會田徑比賽榮獲前四名總錦標之學校代表隊選手。	<p>1. 在選手成績表現滿意度現況方面，對教練領導行為滿意度得分高低依序，以對「教練整體領導行為」滿意度得分最高，其次為「訓練與指導」行為、「個人最佳成就表現」、「獎勵」行為、「關懷」行為、「民主」行為，而以「專制」行為滿意度最低。</p> <p>2. 不同背景變項之選手成績表現滿意度上，具顯著性差異，其中在「學校規模」、「個人最佳成就表現」變項達顯著差異，其餘在「性別」及「年級」的變項上，無顯著差異。</p> <p>3. 台南縣國小田徑代表隊選手知覺與喜好教練領導行為之差異及與成績表現滿意度之相關情形，具有顯著性差異，且呈現正相關，由此可瞭解，選手知覺與喜好之領導行為一致性愈高，則選手成績表現滿意度會愈好。</p>
朱文彬 (2006)	花蓮地區國小足球代表隊。	<p>1. 在選手滿意度方面對「教練的整體領導行為」滿意度得分最高，最不滿意則為「代表隊的運動成績表現」。</p> <p>2. 不同背景變項之代表隊選手滿意度，在「性別」、「族籍」、「年級」、「參加團隊年資」等四個變項均無顯著差異，僅在「團隊最佳成績」變項中達顯著差異。</p> <p>3. 當「關懷行為」和「民主行為」影響愈高時，「專制行為」就越低，則選手面對「教練的整體領導行為」滿意度也會愈高；當「獎賞行為」和「關懷行為」影響愈高時，則選手在「代表隊的運動成績表現」滿意度也會愈高；)「關懷行為」</p>

		對於教練在「代表隊整體表現」滿意度上稍有影響。
楊旭太 (2008)	96年第28屆華宗盃排球錦標賽國小組隊伍。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 國小排球選手知覺到的教練領導行為以「訓練與指導行為」最多，「專制行為」最少；對訓練的滿意度趨近於滿意的程度，其中以「訓練回饋」及「專業能力」的滿意度最高，「個人表現」最低。</li> <li>2. 不同「性別」之國小排球選手在所知覺的教練領導行為及對整體訓練滿意度有顯著差異。</li> <li>3. 國小排球選手所知覺教練領導行為可以有效預測整體訓練滿意度。</li> <li>4. 比賽成績表現與知覺教練領導行為無顯著差異；比賽成績表現與訓練滿意度無顯著差異。</li> </ol>
黃義忠 (2012)	臺灣地區國中田徑選手。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 臺灣地區國中田徑選手訓練滿意度共有五個因素，分別最高為「教練領導」及「團隊關係」，次之為「訓練內容」，再次之「場地及設備」，最後為「個人表現」。</li> <li>2. 臺灣地區國中田徑選手在不同背景變項在訓練滿意度上的差異分析結果，皆達顯著差異。</li> <li>3. 臺灣地區國中田徑選手整體知覺教練領導行為與整體訓練滿意度有顯著正相關，屬於中弱相關。</li> </ol>

資料來源：許珺佩（2012）；本研究整理

選手對教練領導行為的滿意度能有效提升成績表現。本研究認為，當教練能使選手對個人表現、教練的領導、訓練內容及團隊的關係感到滿意，必能提高訓練的滿意度，而訓練滿意度的提升有助於成績的表現。

總結：

教練領導行為、選手的人格特質、滿意度研究不計其數。然而，將教練的領導行為與選手的特質及滿意度間相關探討卻十分缺乏。本研究認為運動選手的人格特質具備了自我要求、樂觀進取、與人和善、自信心與求勝意志。因此，本研究認為教練要能在不同的人格特質中，施以

適當的訓練行為，使選手在艱辛的訓練過程中激發潛力，進而在競爭激烈的運動競賽中有優異的表現。



## 第三章 研究方法

本章之主要目的，在敘述本研究的設計與實施方式，全章以次級資料分析、深度訪談及實地觀察之結果，並透過三角交叉檢視法

(Triangulation) 來強化本研究所列關鍵因素，以做為訓練滿意度問卷調查之設計。全章共分為四節，第一節：次級資料分析；第二節：深度訪談；第三節：實地觀察；第四節：訓練滿意度問卷調查。茲分述如下：

### 3.1 次級資料分析

#### 3.1.1 領導的定義

領導可視為一種人與人之間相互影響，以求達成個人或團體目的一種行為，領導者需建立團體共同目標，引導成員及激勵意志力，且以有系統的管理、計畫和協調，進而有效達成目標。

#### 3.1.2 領導理論

綜觀領導行為發展，從領導者本身的特質及行為，演變至領導者需依情境來施以不同的領導方式，可知身為領導者不僅本身具有獨到眼光、優於他人的能力與散發英雄般的魅力，還需能迅速判斷情境來施以不同的領導行為，提升組織達成目標的效能，才是一位優秀的領導者。

#### 3.1.3 教練領導的定義

教練就像一位專業的優秀演員，扮演著規劃師、教師、體能訓練者父母及朋友等角色，對選手進行心理及生理上有效的訓練，使選手能在比賽中展現良好的成績。

#### 3.1.4 教練領導理論

教練與選手密不可分，資質優異的選手還需有優秀的教練來引導，才能發揮本身極限達到最佳表現。身為一位教練必須瞭解選手的背景及



特質，施以不同的領導方式，且適時檢討自己與選手相處情形，以便評估實質的效益，並與選手討論相關決策，讓選手有參與感才能使選手更加自我要求。

### **3.1.5 人格特質的定義**

綜合中外學者專家觀點，本研究認為人格特質意為個體在成長過程中，先天遺傳與後天成長環境因素交互作用下，培育出的獨特且複雜的內在自我，通常藉由個體對事物看法、行為表現而顯現出每個個體的自我特質，具有相當的獨特性、持久性、複雜性與統合性，可用來區別個體之間的差異。

### **3.1.6 人格特質類型**

影響人格特質形成較為顯著的條件有遺傳、環境、成熟等不同因素，因而形成不同的人格特質，研究者認為一個人的人格特質應具有首要特質、中心特質和次要特質三種，而瞭解人格特質的類型有助於有效達成目的。

### **3.1.7 我國優秀選手人格特質之探討**

優秀選手的養成，除了體能與技術的鍛練之外，人格特質的培養亦十分重要，研究者認為優秀的田徑選手所需具備的人格特質在人格特質上至少需具備自信心、自我要求、樂觀、不認輸及榮譽感。

### **3.1.8 滿意度的定義**

本研究認為認為實際的結果與預期的效果和投入的心血成之間的差異，差異越小即表示滿意度愈高。

### **3.1.9 滿意度理論**

綜合學者論點，滿意度取決於投入的心血與所得的報酬所感受到的差異。本研究認為滿意度是個人滿足基本需求後，即會產生期望，當所

投入的訓練與預期的結果經評估後差距愈小，即表示愈滿意。

### 3.1.10 訓練滿意度之探討

選手對教練領導行為的滿意度能有效提升成績表現。本研究認為，當教練能使選手對個人表現、教練的領導、訓練內容及團隊的關係感到滿意，必能提高訓練的滿意度，而訓練滿意度的提升有助於成績的表現。

### 3.1.11 本節討論

教練就像一位全能祿母，不僅注重選手的訓練及成績，甚至在品格、生活教育、身心健康及課業學習等都需時時關注。教練若能採取適當的領導行為並配合選手的人格特質，引發其對田徑運動的興趣，經訓練後必能成為一位優秀的田徑選手。因此，本研究認為教練領導行為可分為「訓練與指導」、「民主行為」、「關懷行為」、「獎勵行為」與「專制行為」五種領導方式；田徑選手的人格可分為「自信心」、「自我要求」、「樂觀」及「榮譽感」四種人格特質；在訓練滿意度上則以「個人表現」、「教練領導」、「訓練內容」及「團隊關係」最為重要，以增進訓練之績效。

## 3.2 深度訪談

本研究立意選取雲林縣國小田徑運動中，兩位帶隊成績優秀之教練與兩名參賽成績優異之選手進行訪談，試圖做出分析與歸納，期望瞭解教練之領導行為和優秀選手之特質，而與其他研究相互印證，並運用在訓練實務上，以提升雲林縣國小田徑選手在全國賽之表現。以下為訪談結果：

### 3.2.1 教練 A

教練 A 現年 38 歲，已婚並育有一對兒女。畢業於淡江大學機械系，曾在 1998 年以 2.01 公尺打破大專乙組跳高紀錄，現為雲林縣北辰國小田

徑隊教練，帶隊將近十年。其帶領的選手曾在 2008 年雲林縣運動大會田徑比賽中，拿下六年級女童田賽、徑賽第一名，五年級男童、女童徑賽第一名及總錦標第一名共五座獎杯，縣內記錄多達十一項。此外，更曾在全國小學田徑賽女童鉛球及 200m 項目獲得第二名的佳績，在當時常引起他校教練、學生的注意。由於教練 A 並非體育科班出身，卻能指導出許多成績優異的選手，故本研究以教練 A 做為訪談之對象。

訪談中，教練 A 表示平日訓練時總是親力親為的在一旁指導監督，嚴格要求選手確實練習；還會針對不同能力的選手調整練習課表，在動作學習上也會親自示範並講解原理，讓選手更容易掌握學習重點。對於自己較不擅長的項目，也會請教他校的專長教練；在練習結束後會集合選手講解練習時優缺點，好讓他們及時改正。選手覺得訓練太辛苦時，教練 A 會舉身旁周遭的實際例子來勉勵他們：像是連續兩年全校模範生都是由破紀錄的田徑隊員當選，顯現田徑選手除了體能好之外對於課業也能兼顧。而且他也會激勵選手努力讀書，讓一些學業成績低落的學生除了在田徑方面找到自信，也改變課業學習態度，成為文武雙全的好學生。再則，教練 A 時常關心選手的身心狀況，注意他們的身體健康也常和他們談心，傾聽其的心聲，並時常與選手家長噓寒問暖，建立起良好的親師關係，當寒暑假家長無法帶孩子參與訓練時，則會親自接送選手；在比賽後更會邀家長一同參加慶功宴，家長多能感到教練的用心，所以都會鼓勵選手持續訓練。除了在運動場上的訓練，教練 A 也十分著重選手的平日生活教育，因此選手間相處融洽且能相互扶持，相對於同年齡的學生更為成熟、負責，對學校、教練、老師有著較深的認同感。

### 3.2.2 教練 B

教練 B 現年 32 歲，已婚並育有一子。從國小至高中都接受專業的田

徑訓練，為新竹師院體育系畢業，曾在 2005 年參加全國運動會 400 公尺跨欄獲得第六名，現任雲林縣鎮東國小田徑教練。帶隊的七年中，使得原本在縣內田徑成績不錯的鎮東國小又更加優異，其指導的選手於 102 年全縣運動大會打破五年級男童 60 公尺、跳遠、400 公尺接力、800 公尺接力和五年級女童 200 公尺的大會紀錄，在全國小學田徑賽中女童 100 公尺勇奪第四名的優異表現。因此，本研究選擇教練 B 進行訪談。

訪談中教練 B 表示其所任職的學校近兩年成立了體育班，選手的練習時間除了早自修外，下午更增設專業訓練課程，就連寒暑假也必須到校集訓。而他身為體育班導師，有更多時間可自行運用，實施有系統的訓練，比賽成績才會突飛猛進。再則，他採用高倡導高關懷的領導方式訓練選手，陪著他們一起練習，親自示範動作或利用適當的體育器材協助他們學習，還自掏腰包請認真練習的孩子們吃點心，甚至比賽獲獎時也會發給獎金以之鼓勵；若是選手遇到瓶頸時，會不厭其煩的教導，還會敦請他校專業教練幫忙指導；當選手受傷時更是在第一時間給予支持安慰並親自帶至醫院就診。此外，平日還利用課餘時間指導課業，關心他們的生活，也會和他們聊天談心。他讓學生覺得成為田徑隊員很光榮，所以選手對認同教練的領導、訓練的辛勞，還自我要求，因此，訓練的成果更為顯著。

### 3.2.3 選手 A

選手 A 現為北辰國小六年級學生，在 102 年全縣運動大會 60 公尺、100 公尺、400 公尺接力及 800 公尺接力都獲得第一名，是雲林縣女童田徑成績優異的選手，故本研究選擇選手 A 為研究對象，以探討優秀田徑選手所具備之特質。

選手 A 表示自己個性活潑外向，從小就比一般的女生好動，在跑步

方面是學校中的佼佼者。因緣際會下被教練發掘而進入田徑隊。本以為參加田徑隊可以不用升旗感覺很棒，但加入後一切都不像當初想像的有趣，訓練的辛苦、教練的責罵，比賽時成績的不理想，讓選手 A 感到灰心氣餒，甚至想放棄。然而，透過教練的協助與隊友間的相互鼓勵，以及參與接力賽那種大家同心協力一起為目標奮鬥的過程，加上不斷的自我練習，終於在田徑賽中多次獲得獎牌，也使選手 A 更加肯定自己。而且，雖然教練要求十分嚴格，不過很少說教，反倒是常常給我們加油打氣、設定目標。漸漸地，選手 A 開始與這群既是敵人也是隊友同學相互砥礪朝著目標努力。在訓練期間，教練設計練習課表給我們，有時會讓我們跟學校的球隊一起練習。接近比賽時，會針對參加項目給予個別指導，還會講解動作要領，然後親自示範給我們看；在練習結束後也會針對每個人的練習狀況予以回饋，就這樣，加入田徑隊的我表現越來越好，學會了專業運動技能，認識了新朋友，也讓選手 A 對自己更有信心，更學會了對自己負責。

### **3.2.4 選手 B**

選手 B 現為六年級學生，在 102 年打破雲林縣國小男童跳遠、60 公尺、400 公尺接力及 800 公尺接力的紀錄，更曾在五年級時就越級參加全國小學田徑賽，表現優異，為雲林縣全國賽的重點培訓選手。因此，本研究以選手 B 作為訪談對象。

選手 B 表示自己本來就熱愛運動，跑步、打球都很在行，五年級時在老師的推薦下加入田徑隊。入隊後，教練發掘選手 B 的彈跳力很好，建議選手 B 專攻跳遠項目。在選手 B 練習跳遠時，教練會利用欄架讓選手 B 練習往上跳高，在練習助跑時，擺上小欄架讓選手 B 練習節奏感，一開始覺得很挫折，但教練卻不厭其煩的指導，還親自示範動作讓選手 B

學習，矯正選手 B 的錯誤姿勢，並教導選手 B 跳遠的重點及訣竅，也會請國中的專業田徑教練來指導。因此，選手 B 很快的重拾自信，加倍苦練，選手 B 愛上田徑，也喜歡訓練，甚至假日時也在家自我練習。當動作越來越熟練後，選手 B 信心十足，感覺自己能打敗所有選手獲得冠軍。選手 B 期待比賽，期待與其他選手較勁，特別是他校的選手 C，因為在 102 年雲林縣中小學運動大會 60 公尺決賽中選手 B 和選手 C 雙雙破紀錄，可是選手 B 只得到第二名，這讓選手 B 很不甘心，不過，選手 B 有把握只要不斷的練習，在下次比賽一定可以超越他。加入田徑隊讓選手 B 的生活充實且快樂，感謝教練讓選手 B 在田徑場上獲得肯定，在課業之外找到屬於自己的一片天，讓選手 B 在學校感受到很多的溫暖。

結論：

據訪談教練的內容可得知，教練 A 雖然非體育相關科系畢業，但教練 A 與教練 B 在學生時期，皆為優秀的田徑選手，除了本身具備專項技能可指導選手外，更能親自示範，將理論與實際相互結合，讓選手在技術學習上不會只有憑空想像。此外，教練 A 與教練 B 都已結婚生子，更能體會身為家長的心情，因此在選手的指導及訓練上顯現得更有耐心，對選手的身心狀況也更加的關心，使選手有被重視的感受，因而更加的投入訓練。再則，教練 A 與教練 B 的年齡和帶隊年資皆相差不遠，在雲林縣國小田徑教練中屬於年輕的一輩，他們的領導風格和善且親切，與老一輩以打罵訓練的領導方式大相逕庭，較被選手所喜愛與接受。而兩位教練也都會適時的利用獎賞激勵選手突破自我挑戰極限。綜觀而知，兩位教練的領導行為以「訓練與指導」、「關懷行為」、「獎勵行為」為主，其中「訓練與指導」是培養選手體能及技術最重要的因素，因此教練必須具備專項技術理論知識與實務指導能力、擬定運動訓練管理的能力，

與創造有利於訓練及比賽環境的能力，才能使參與訓練之選手在成績上有顯著的進步；其次「關懷行為」指教練對選手關心的程度，教練需對選手在比賽、訓練、身心狀況投以關注，且適時的給予正向的思維，使選手在面對失敗能樂觀看待，並更加努力練習；而「獎勵行為」是教練激勵選手突破自我的手段，藉由精神及物質上的獎賞，鼓勵選手達成目標，逐漸建立其自信心，使其能在高張力的競賽中有優異表現。此研究結果與朱芳德（2011）、郭懷謙（2007）教練領導行為多以訓練與指導、關懷行為與獎勵行為相同。

依訪談選手結果，選手 A 與選手 B 皆是通過體能測驗後由教練遴選之學生，體適能表現優於一般學童，使教練能減少其基礎體能的訓練，著重於專項技能的學習，因此，在競賽時能有優於他人的成績。選手 A 經由比賽的獲獎肯定了自己的能力；選手 B 則藉由充足的訓練提升了自己的信心，顯示兩人都具備了自信心。此外，選手 A 在教練的鼓勵下積極的參與訓練、設定目標，顯現出自我要求的提升；選手 B 是經由不斷的練習來超越對手，有著強烈的企圖心，故對自我要求極高，兩位選手皆能自我要求為達成目標而持續接受嚴苛的訓練。再則，選手 A 很高興能與既是敵人也是隊友的同學朝著共同努力並且相互砥礪；選手 B 對於比賽的失意不但不灰心且希望經由不斷的練習來超越對手，顯示兩人皆有著正向樂觀的態度。歸納上述，兩位優秀選手都具備了良好體適能、自信心、自律與樂觀四項特質，此研究結果與葉伊凡（2010）、夏揮凱（2012）在代表我國參加國際性比賽之優秀運動員特質研究中，具備了樂觀、自信與自律等特質相同。

本研究綜合訪談教練與選手結果，認為教練應以訓練與指導為主來提升選手體能及技術，並以關愛行為來建立其樂觀的態度，再使用獎勵

行為來增進選手自信心，並適時的運用民主行為與專制行為訓練選手要求自我以達到自律。

### 3.3 實地觀察

#### 3.3.1 研究者背景

研究者在雲林縣的小農村出生，為家中次子，家中氣氛民主和諧，父母對的教育方式不像傳統以讀書為唯一志願，反倒是現今所強調的適應發展，因此在純樸的鄉村、廣大的田野間長大的我熱愛自由，喜歡運動，血液中竄動著奔放的律動，不安於室，喜歡和同伴們往戶外追逐跑跳。

在國三時，對於愛打排球的我，在學校舉辦的運動會競賽中，第一次嘗試跳高這個項目便打破學校紀錄，接著就被田徑教練選進學校代表隊，代表學校參加雲林縣中小學聯合運動會，幸運的我在第一次縣級比賽中就獲得國男跳高第一、國男五項第二名，從此便與田徑運動結下不邂之緣。

對於國中課業不盡理想的我，單就學科並不能考上理想的學校，所幸藉由田徑專長保送當時雲林第一學府「虎尾高中」。進入高中後在專項訓練上得付出更多的時間和精力，每日的晨操及時常練習到太陽西下，甚至連晚上的晚自習都必須做重量訓練，才讓我這個田徑新手逐漸嶄露頭角，在高中三年的個人競賽都能奪得獎牌，更代表雲林縣參加全國中等學校運動會和台灣省區運會，期間更參與學校排球隊訓練，還在全國乙組高中排球聯賽獲得第七名的成績。

大學聯考如願考上喜歡的「體育系」，由於體育系在臺中師院是初創的新科系，身為第一屆學生，在許多方面都必須靠著我們自己摸索，大二時更經歷了921大地震，地震雖然震垮了體育系大樓，卻震不倒體育



人不服輸的精神。學弟妹一屆接一屆的進入，慢慢壯大了系上的陣容，田徑課時教授也常要我指導學弟妹跳高技巧，促使我對田徑教學產生了樂趣，讓我從被訓練者，逐漸轉變成訓練者的角色，這期間教學技巧的學習更讓我獲益良多。

大學畢業後在雲林縣土庫國小當實習教師，當時實習學校並無田徑隊，校長只好指派我當排球隊教練，其間利用大學時期所學的教學技巧，輔以田徑相關體能訓練，並運用師範院校就讀時球隊競賽之經驗，在辛苦訓練半年後奪得縣內國小男童排球賽第一名。

經過教師實習一年的我，正式邁入求職階段，也跟著一般自費生一樣，必須拎著皮箱四處奔波，期望能考上教師這個神聖的職業，幸運的在第一年教師甄試就考上雲林縣北辰國小，也讓從小的夢想得以實現。

剛考上學校的我到校報到後旋即投入軍旅生涯，在役期即將屆滿前，常利用休假時間到服務學校進行田徑訓練工作。退伍後重回教學崗位，由於自己為師範學院畢業，學校當時又缺少級任導師，但自己對體育那份熱愛又不曾稍減，除了級任導師之外也擔任學校田徑代表隊的訓練工作，在初期教學及訓練工作上不盡完美，但經由經驗的累積與學校的協助之下，指導學生這十年來，所帶領的田徑代表隊在縣內成績優異，破紀錄不斷，在全國競賽上也有不錯的成績。

下列為研究者特殊表現、聘書證照、指導學生之競賽表現彙整：

表 3.1 研究者個人表現

- |                                |
|--------------------------------|
| 1. 87 年全縣運動大會男子組跳高第三名          |
| 2. 87 年全縣運動大會男子組三級跳遠第一名        |
| 3. 87 學年度中華民國春季田徑紀錄賽男子跳高第四名    |
| 4. 87 學年度中華民國春季田徑紀錄賽男子組三級跳遠第四名 |
| 5. 88 年全縣運動大會男子組跳遠第二名          |

6. 89 年全縣運動大會男子組跳高第一名
7. 90 年雲林縣全縣運動大會男子組三級跳遠第一名
8. 90 年雲林縣全縣運動大會男子組跳高第二名
9. 95 年雲林縣全縣運動大會男子組三級跳遠第二名
10. 95 年雲林縣全縣運動大會男子組跳高第六名
11. 96 年雲林縣全縣運動大會男子組三級跳遠第四名
12. 全國大專排球聯賽第五級第一名
13. 全國大專排球聯賽第四級第一名
14. 89 年全國永信盃排球賽大專組第一名
15. 90 年全國永信盃排球賽大專組第一名
16. 90 年全國華宗盃排球賽大專組第一名
17. 84 年全國高中排球聯賽乙組第七名
18. 雲林縣 98 年全縣運動大會排球男子組第二名
19. 雲林縣 99 年教育盃排球錦標賽第一名

表 3.2 研究者個人聘書、證照

1. 中華民國協會排球 C 級裁判證
2. 中華民國協會羽球 B 級裁判證
3. 中華民國潛水協會跳水 C 級教練證
4. 中華民國田徑協會 C 級裁判證
5. 行政院體委會體適能檢測人員合格證書
6. 九年一貫研習證書職前研習 16 小時
7. 擔任國立台中師院 1999 年校慶運動會跳高裁判
8. 臺中師院學生健康體適能檢測員
9. 台中縣私立僑泰高中排球 A 指導老師
10. 雲林縣土庫國民國小 91 年籃球教練
11. 雲林縣土庫國民國小 91 年排球教練
12. 97 年雲林縣全國小學田徑賽培訓指導教練
13. 98 年雲林縣全國小學田徑賽培訓指導教練
14. 99 年雲林縣全國小學田徑賽培訓指導教練
15. 102 年雲林縣全國小學田徑賽培訓指導教練
16. 103 年雲林縣全國小學田徑賽培訓指導教練

表 3.3 研究者指導學生之競賽表現

1. 96 年全縣運動會壘球女童組擲遠第一名(破紀錄)
2. 97 年全縣運動會國小五年級男童組 100 公尺第一名(破紀錄)
3. 97 年全縣運動會國小五年級男童組 60 公尺第一名(破紀錄)
4. 97 年中小學運動會女童鉛球擲遠第一名(破紀錄)
5. 97 年全縣運動會國小四年級男童組 200 公尺第一名(破紀錄)
6. 97 年全縣運動會國小四年級女童組 60 公尺第一名(破紀錄)
7. 97 年全縣運動會國小四年級女童組 100 公尺第一名(破紀錄)
8. 97 年全國小學田徑賽女童鉛球第二名
9. 98 年全縣運動會國小五年級男童組 200 公尺第一名(破紀錄)
10. 98 年中小學運動會男童組 400 公尺接力第一名(破紀錄)
11. 98 年全國小學田徑賽男童 400 公尺接力第五名
12. 98 年全國小學田徑賽男童 800 公尺接力第五名
13. 100 年全縣運動會國小四年級女童組 200 公尺第一名(破紀錄)
14. 102 年全國小學田徑賽女童 200 公尺接力第二名
15. 102 年全國小學田徑賽女童 400 公尺接力第五名
16. 102 年全國小學田徑賽男童 400 公尺接力第六名
17. 102 年全國小學田徑賽男童 800 公尺接力第五名

### 3.3.2 研究者觀察之結果

研究者經由多年觀察雲林縣國小田徑運動選手的訓練及比賽，並與其他教練交換意見，更與選手深入互動，發現雲林縣國小田徑選手特質及教練的領導行為如下：

#### 1. 教練的領導行為

研究者藉由與教練談話及平時觀察，發現：昔日教練大多非體育相關科系畢業，教學上較非專業，常以權威式的帶領方式；選手以初試成績較優為對象，只給予短期操練，並無系統化的長期培訓。現今多數教練平時著重於體能訓練與技術講解；選手遭遇到問題時，也會適時的關

心和輔導；在選手有好的表現時，也會給予讚美和物質上的獎勵；有時會因求好心切，對選手採取較為嚴厲的手段；也會適時的與選手討論訓練的內容，使選手受到尊重。因此，本研究認為雲林縣國小田徑教練主要有：訓練與指導、關懷、獎勵、專制和民主五種領導行為。

## 2.選手的特質

研究者經由選手的訪談與多年的觀察，發現：雲林縣國小學童家長務農與勞動階層為多，學童常年在鄉村環境中長大，個性較為純樸、活潑外向、肯吃苦，體力亦較居住在都市之孩童為好，但較少接受正規之田徑運動訓練；選手對於教練所要求的事項，多能盡力以求達到教練目標，表示多數選手能做到自我要求；在參與學校田徑隊及賽事獲獎後，能成為校園中的英雄人物，讓選手感到光榮無比，因而更加投入訓練；但認為自己能否在比賽中獲得獎牌，僅有少數選手的回答是肯定，多數選手的答案是不確定或為某某選手很厲害，顯示出選手在自信心上的不足；更有些選手在賽前數天才開始集訓，對於比賽的結果並無特別的感受，僅認為是種不同的生活經驗，顯得較為樂觀。因此，本研究認為雲林縣國小田徑選手有自我要求、榮譽感、自信心與樂觀四種特質。

## 3.結論：

本研究認為，雲林縣國小田徑教練以「訓練與指導」為主來提升選手的體能及技術、「關懷行為」及「獎勵行為」為輔以激發選手潛能，並適時的運用「專制行為」與「民主行為」訓練選手要求自我；以及教練會強化選手「自律」、「自信心」、「樂觀」、「榮譽感」等特質，使其具備優秀運動員的心理素質，以利提升競賽之成績。

### 3.4 訓練滿意度問卷調查

#### 3.4.1 問卷調查之研究假設

依據研究目的及研究架構，擬定研究假設如下：

- 1.不同性別的選手，對教練領導行為與訓練滿意度有顯著性差異。
- 2.不同年級的選手，對教練領導行為與訓練滿意度有顯著性差異。
- 3.不同的訓練天數，對教練領導行為與訓練滿意度有顯著性差異。
- 4.不同的選手特質，對教練領導行為與訓練滿意度有顯著性差異。
- 5.教練領導行為與訓練滿意度有相關。

#### 3.4.2 訓練滿意度因變項之相互關係

本研究根據研究目的，以次級資料分析、深度訪談、實地觀察來做為問卷調查設計之依據，並擬定本研究訓練滿意度因變項之相應關係，如圖 3.1 所示：

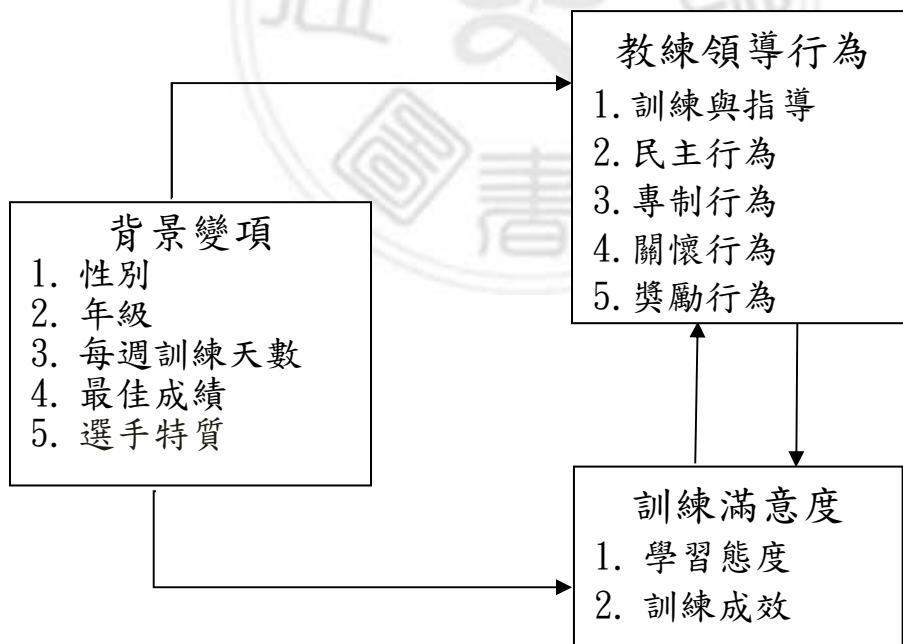


圖 3.1 訓練滿意度因變項之相應關係

資料來源：本研究整理

### 3.4.3 預試抽樣方法

依據研究目的探討相關文獻，抽樣方式會隨著研究者目的及需求而有所不同，可分為隨機抽樣法（鄭松益，2001；李建平，2001；吳慧卿，2002；張滄彬，2003）、立意抽樣法等（賴世堤，2001；郭懷謙，2007），本研究預試採取隨機抽樣法。

### 3.4.4 預試問卷發放

預試抽樣學校以101年10月份雲林縣全縣運動大會國小田徑代表隊選手為預試樣本，採隨機抽樣共發出120份，實際回收108份，回收率90%，經剔出填答不清楚、漏填之無效問卷後，剩下有效問卷100份，回收率達83%，回收有效情形屬於非常良好。

### 3.4.5 預試問卷編制

本研究以問卷調查法瞭解「雲林縣國小田徑代表隊選手」參加雲林縣秋季縣長盃田徑比賽所知覺的教練領導行為及訓練滿意度現況；並分析不同性別、年級、訓練日數、個人最佳成績與選手特質之國小田徑選手所知覺領導行為及訓練滿意度之差異；且探討國小田徑選手所知覺教練領導行為與選手訓練滿意度之相關情形。因此本研究以自編之「雲林縣國小田徑代表隊選手知覺教練領導行為與訓練滿意度量表」，由選手來填寫基本資料和其所知覺教練領導行及訓練滿意度的問卷，其問卷的編製程序、填答方式、計分方式分別敘述如下：

#### 1. 選手基本資料

此部分目的在於瞭解受測選手個人背景變項，依據研究需要並參考相關文獻設計而成。其變項包括：性別、就讀年級、每週訓練天數、個人最佳成績及選手特質五個部分。

## 2. 領導行為量表

本研究所使用之教練行為量表，為參考鄭志富（1997a）根據 Chelladurai 1994 所修訂出的英文版運動領導量表（LSS）為藍本依據，乃因受測者閱讀能力所限，故參考張滄彬（2003）；朱文彬（2006）；朱芳德（2012）所設計之教練行為量表，自編教練領導行為量表，其內容包含五個構面：訓練與指導、民主行為、關懷行為、專制行為及獎勵行為。並採用李克特五等量表「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「非常不同意」依序給予 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分作為計分方式，分數越高表示對問卷內容愈認同。

表 3.4 教練領導行為量表題項

1. 教練會引導我們建立自信心，肯定自己的能力。
2. 教練會運用輔助器材，幫助我們提昇體能。
3. 教練會教導我們受傷時的處理方式和休息方式。
4. 教練會在訓練時個別加強我們比賽的技巧。
5. 教練會不斷設計創新的訓練方法。
6. 教練會示範並講解動作給我們看。
7. 教練對於自己不擅長的項目會請教其他教練。
8. 教練會指出我的技能優缺點。
9. 教練會讓我們對訓練的方式提出建議。
10. 教練會讓我們一起制訂田徑隊的隊規。
11. 教練會讓我們都有比賽的機會，不論成績好壞。
12. 教練會詢問我們對參賽項目的意見。
13. 教練會讓我們自己設定比賽的目標。
14. 教練會與我們討論訓練的份量。

- 
- 15.訓練時，教練不允許我們反駁他的意見。
- 
- 16.教練常表情嚴肅，使選手感疏遠。
- 
- 17.教練常以命令的方式來訓練選手。
- 
- 18.比賽時沒有遵守下達的戰術，不管成功或失敗，教練都會處罰我。
- 
- 19.教練會協助解決我們和隊員之間相處的問題。
- 
- 20.天氣變化時，教練會關心我們身體的健康狀況。
- 
- 21.練習情況不好時，教練能理解我的感受，並給予安慰。
- 
- 22.當有運動傷害時，教練會馬上告知家長情況並及時處理。
- 
- 23.教練會與家長或導師聯繫，一起關心選手的表現。
- 
- 24.教練會在別人面前稱讚我們良好的表現。
- 
- 25.教練會在比賽輸了之後，仍鼓勵我們再接再厲。
- 
- 26.教練會鼓勵我們之間要互相讚賞每個人的表現。
- 
- 27.當我們表現良好時，會給予口頭或物品的獎勵。
- 

### 3.訓練滿意度量表

本研究係引用張滄彬（2003）、朱文彬（2006）、盧立仁（2004）等人之問卷及翁文卿（2006）我國優秀選手訓練歷程，配合本研究需求加以修改，內容分為訓練成效及學習態度，並採用李克特五等量表「非常滿意」、「滿意」、「普通」、「不滿意」、「非常滿意合」依序給予5分、4分、3分、2分、1分作為計分方式，分數越高表示對問卷內容愈認同。

表 3.5 訓練滿意度量表

- 
1. 經由訓練後，我覺得自己的表現可以比其他人好。
- 
2. 經由訓練後，我學會要求自己做到最好。
- 
3. 經由訓練後，我在比賽中會更加專注。
-



- 
4. 經由訓練後，我會告訴自己我是最好的。
- 
5. 經由訓練後，我對失敗悔恨的心情能很快做好調適。
- 
6. 經由訓練後，我對於教練的專業能力感到滿意。
- 
7. 經由訓練後，我對教練整體領導行為感到滿意。
- 
8. 經由訓練後，我對我的訓練內容感到滿意。
- 
9. 經由訓練後，我對我們的團隊氣氛感到滿意。
- 
- 10.經由訓練後，我對我於的個人表現感到滿意。
- 
- 11.經由訓練後，我對於參加田徑運動代表隊感到滿意。
- 
- 12.經由訓練後，我對指導過我的人心存感謝。
- 

#### 4.問卷設計檢核之過程

本研究之問卷以彙整、歸納後自編「雲林縣國小田徑選手知覺教練領導行為與訓練滿意度量表之初稿」，係由研究者與指導教授討論及多位國小田徑教練審視、檢核而編成，並經由對田徑運動有經驗之專家提供意見作為修正的參考，以確立專家效度及內容效度。

#### 5.檢核結果

本研究係以田徑教練一致性的建議為主，因田徑教練多年訓練的經驗與選手互動情形，對選手在詞意的瞭解上較為清楚，再經指導教授與專家建議進而編擬成預試初稿。第一部分選手基本資料修改一題，題項為「年級」；第二部分教練領導量表修正第 4、18 題；第三部分訓練滿意度量表不增刪題項，為原來 12 題，共計 39 題。

#### 3.4.6 預試實施

本研究完成初稿後，預試對象抽取為分量表最多題數 3~5 倍（吳明隆，2003），本量表題數最多為 27 題。因此以 101 年 10 月份雲林縣全縣

運動大會國小田徑代表隊選手為預試樣本，採隨機抽樣共發出 120 份問卷進行預試，實際回收 108 份，回收率 90%，經剔出填答不清楚、漏填之無效問卷後，剩下有效問卷 100 份，回收率達 83%，回收有效情形屬於非常良好。

預試問卷回收後，使用 SPSS 軟體進行統計分析，進行效度考驗、信度檢定，以做為正式問卷依據。

### 1. 項目分析

項目分析的考驗方面就是探究高低分的受試者在每個題項差異比較或進行題項間同質性檢核，根據項目分析結果來做為個別題項篩選或修改的依據(吳明隆, 2009)。本研究藉由項目分析中的題項與總分的關係、決斷值、信度分析、共同性與因素負荷量為指標來做為題項判斷之依據(邱政浩, 2006; 吳明隆, 2009)。

(1) 決斷值：取前 27% 為高分組，後 27% 為低分組，再求出高、低兩組獨立樣本 t 考驗題項的平均差異顯著性。項目分析，一般而言 CR 的門檻值為 3.0，再將 CR 值未達 3.0 的門檻和未達顯著水準 ( $p < .05$ ) 的題項刪除。

(2) 題項與總分相關：用 Pearson 績差相關分析來探討總分與題項總合兩個變數之關係密切程度。如果個別題項與總分相關越高，表示同質性越高，所要測量的心理特質或潛在行為更為接近，一般要求在 0.3 以上且達統計的顯著水準。

(3) 校正題項與總分相關：藉由校正後 Pearson 相關分析來探討校正的題項與總分相關的密切程度。校正後的相關係數，一般要求在 0.3 以上且達統計的顯著水準。

(4) 信度分析：代表量表的一致性或穩定性，信度係數在項目分析中，也可作為同質性檢核指標之一，本研究採 Cronbach's  $\alpha$  係數衡量個變數之間

共同因素的關聯性，如果刪除後的量表整體信度係數比原先的係數高出許多，則此題與其餘題項所要測量的屬性或心理特質同質性不高，在項目分析時可考慮刪除。

(5)共同性：題項能解釋共同特徵或屬性的變異量，如將一量表現定一個因素，表示只有一種心理特質，因其共同性的數值越高，能測量到的心理特質程度越多。一般而言，共同性若低於 0.2，表示該題項與共同因素間的關係不密切。

(6)因素負荷量：題項與因素間關係的程度，題項在共同因素的因素負荷量越高，表示題項與共同因素（總量表）的關係越密切，即同質性越高，一般若是因素負荷量小於 0.45，則可考慮刪除。

## 2.效度分析

效度是指研究者所設計的測驗，能夠測到測驗所預測的心理或行為特質到何種的程度（吳明隆，2009；邱皓政，2002）。本研究為了要證實設計者的實驗確實在測驗某一潛在特質，並釐清特質內在結構，採用探索性因素分析，以求得量表的建構效度。

### 3.4.7 預試結果

#### 1.教練領導行為預試結果

##### (1)項目分析：

本研究重視程度經由決斷值、題項與總分相關、校正的題項與總分相關、信度分析、共同性與因素負荷量等六項指標來做為刪除題項判斷之依據。其中 15、16、17、18 四題未達顯著水準，但因為重要概念題項，且考慮內容效度之完整，留待進行因素分析後決定。

表 3.6 教練領導行為題項之預試結果表

教練領導行為題項之預試結果表								
題項	極端值比較	題項與總分相關		同性質檢定			未達標準個數	備註
	決斷值	題項與總分相關	校正題項與總分相關	題項刪除後的 $\alpha$ 值 (Cronbach' $\alpha$ = .889)	共同性	因素負荷量		
1	6.217***	.723(***)	.695	.882	.627	.792	0	保留
2	8.126***	.700(***)	.670	.882	.547	.740	0	保留
3	8.663***	.665(***)	.633	.883	.511	.715	0	保留
4	8.545***	.678(***)	.645	.882	.463	.681	0	保留
5	6.974***	.578(***)	.528	.884	.388	.623	0	保留
6	6.689***	.639(***)	.607	.884	.388	.623	0	保留
7	4.582***	.493(***)	.428	.886	.287	.536	0	保留
8	7.211***	.581(***)	.535	.884	.319	.565	0	保留
9	4.485***	.563(***)	.514	.884	.323	.569	0	保留
10	5.944***	.549(***)	.490	.885	.382	.618	0	保留
11	6.581***	.569(***)	.521	.884	.276	.525	0	保留
12	5.716***	.531(***)	.476	.885	.337	.581	0	保留
13	3.960***	.444(***)	.382	.887	.187	.433	3	保留
14	6.687***	.561(***)	.509	.884	.315	.561	0	保留
15	1.547	.118	.029	.897	.008	-.091	6	保留
16	3.940***	.342	.248	.893	.018	.135	5	保留
17	2.190**	.203	.097	.898	.001	-.029	6	保留
18	1.817	.168	.073	.897	.004	-.061	6	保留
19	5.473***	.601(***)	.553	.883	.409	.639	2	保留
20	6.346***	.596(***)	.548	.884	.362	.702	2	保留
21	8.715***	.689(***)	.655	.882	.545	.738	2	保留
22	6.311***	.622(***)	.579	.883	.468	.684	0	保留
23	6.940***	.639(***)	.596	.883	.478	.691	0	保留
24	5.260***	.635(***)	.584	.882	.452	.673	0	保留
25	7.574***	.671(***)	.639	.883	.441	.664	0	保留
26	7.631***	.613(***)	.569	.883	.406	.637	0	保留
27	6.104***	.536(***)	.476	.885	.343	.586	0	保留
判標準則	$\geq 3.00$	$\geq 0.400$	$\geq 0.400$	$\leq .889$	$\geq 0.200$	$\geq 0.450$		

表示未達指標值

(2)效度分析：

為證實研究者所設計的測驗的確在測驗某一潛在特質，並釐清潛在特質的內在結構（邱皓政，2002），採用探索性因素分析考驗效度，以求

得量表的建構效度。首先採用主成分分析萃取因素，抽取特徵值大於 1 之共同因素，再以最大變異法進行直交轉軸，因素負荷量達 0.4 值以上予以保留，經兩次探索性因素分析後，萃取 5 個層面，共 19 題題項。本量表取適切性量數 KMO 係數值為 0.826，Bartlett 球型檢定，近似卡方分配為 898.257，自由度 171，(p< 0.001) 達顯著水準，總累積解釋變異量 68.282 %，顯示本量表具有良好之建構效度。

表 3.7 教練領導行為因素分析之預試結果表

題項	因素負荷量						構面 $\alpha$ 值
	訓練指導	關懷行為	獎勵行為	專制行為	民主行為	共同性	
3. 教練會教導我們受傷時的處理方式和休息方式。	.805	.258	.132	-.015	.092	.741	.866
2. 教練會運用輔助器材，幫助我們提昇體能。	.779	.354	.129	.056	.127	.768	
4. 教練會在訓練時個別加強我們比賽的技巧。	.710	.176	.235	.175	.158	.646	
5. 教練會不斷設計創新的訓練方法。	.693	-.059	.222	-.079	.332	.650	
1. 教練會引導我們建立自信心，肯定自己的能力。	.670	.407	.331	-.043	.069	.731	
20. 天氣變化時，教練會關心我們身體的健康狀況。	.224	.882	.122	.108	-.001	.762	.825
19. 教練會協助解決我們和隊員之間相處的問題。	.219	.764	.147	-.032	.215	.701	
21. 練習情況不好時，教練能理解我的感受，並給予安慰。	.369	.619	.412	-.013	.139	.709	
23. 教練會與家長或導師聯繫，一起關心選手的表現。	.149	.524	.470	-.091	.283	.607	
27. 當我們表現良好時，會給予口頭或物品的獎勵。	.200	.150	.823	-.120	.050	.757	.781
24. 教練會在比賽輸了之後，仍鼓勵我們再接再厲。	.186	.154	.702	-.057	.406	.719	
26. 教練會鼓勵我們之間要互相讚賞每個人的表現。	.330	.224	.699	.053	.066	.654	
18. 只要沒有遵守教練的方式教練就會處罰我。	-.028	-.041	.019	.816	-.104	.680	.756

16. 教練常表情嚴肅，使選手感疏遠。	.222	.028	-.072	.757	.104	.639	
17. 教練常以命令的方式來訓練選手。	.035	-.118	.052	.755	-.087	.595	
15. 訓練時，不允許我們反駁他的意見。	-.145	.198	-.155	.696	-.013	.569	
13. 教練會讓我們自己設定比賽的目標。	.061	.015	.081	-.002	.885	.794	.758
12. 教練會詢問我們對參賽項目的意見。	.245	.215	.077	-.170	.736	.682	
14. 教練會與我們討論訓練的份量。	.182	.132	.196	.039	.693	.571	
特徵值	3.306	2.527	2.416	2.407	2.317	12.973	
解釋變異量%	17.401	13.301	12.717	12.670	12.193	68.282	
累積解釋變異量%	17.401	30.702	43.419	56.089	68.282		
量表 Cronbach'α 值	.889						
KMO 係數值為 0.826，Bartlett 球型檢定，近似卡方分配為 898.257，自由度 171，(p < 0.001)							

## 2. 訓練滿意度預試結果

### (1) 項目分析：

本研究重視程度經由決斷值、題項與總分相關、校正的題項與總分相關、信度分析、共同性與因素負荷量等六項指標來做為刪除題項判斷之依據。項目分析中本量表第 4 題刪除，第 12 題在項目分析中，僅有 3 個未達到顯著，但因為重要概念題項，且考慮內容效度之完整，留待進行因素分析後決定。

表 3.8 訓練滿意度題項之項目分析預試結果表

訓練滿意度題項之預試結果表								
題項	極端值比較	題項與總分相關		同性質檢定			未達標準個數	備註
	決斷值	題項與總分相關	校正題項與總分相關	題項刪除後的 $\alpha$ 值 (Cronbach' $\alpha$ = .858)	共同性	因素負荷量		
1	9.290***	.813***	.759	.831	.697	.835	0	保留
2	8.128***	.794***	.734	.833	.654	.809	0	保留
3	9.894***	.589***	.477	.851	.312	.558	0	保留
4	-.853	-.053	-.212	.903	.065	-.256	6	刪除
5	6.096***	.675***	.593	.843	.445	.667	0	保留
6	6.905***	.739***	.683	.839	.624	.790	0	保留
7	7.863***	.795***	.751	.836	.655	.809	0	保留
8	8.563***	.837***	.798	.832	.756	.869	0	保留
9	7.892***	.715***	.655	.841	.613	.783	0	保留
10	11.315***	.770***	.718	.837	.668	.817	0	保留
11	9.418***	.830***	.793	.834	.746	.864	0	保留
12	9.851***	.541***	.375	.868	.171	.414	3	保留
判標準則	$\geq 3.00$	$\geq 0.300$	$\geq 0.300$	$\leq .858$	$\geq 0.200$	$\geq 0.450$		
表示未達指								

(2)效度分析：

為證實研究者所設計的測驗的確在測驗某一潛在特質，並釐清潛在

特質的內在結構（邱皓政，2002），採用探索性分析考驗效度，將項目分析刪除後的題項作因素分析，以求得量表的建構效度。首先採用主成分分析萃取因素，抽取特徵值大於 1 之共同因素，再以最大變異法進行直交轉軸，因素負荷量達 0.4 值以上予以保留，經探索性因素分析後，萃取 2 個層面，共 10 題題項。因素一包含五個題項分為別第 6、8、9、10、11 題內容與訓練內容有關，命名為「訓練成效」，累積變異量為 43.409 %；因素二包含五個題項分為別第 1、2、3、5、12 題內容與選手學習方面有關，命名為「學習態度」，累積變異量為 67.850%。本量表取適切性量數 KMO 值為 0.912， $P < 0.001$  達顯著水準，總累積解釋變異量 67.850 %，顯示本量表具有良好之建構效度，如表 3.9：

表 3.9 訓練滿意度題項之因素分析預試結果表

題 項	因素負荷量		共同 性	構面 $\alpha$ 值
	訓練滿意度			
	整體感受	特質培養		
10.經由訓練後，我對學校訓練的環境感到滿意。	.896	.153	.750	.923
9. 經由訓練後，我對我們的團隊氣氛感到滿意。	.865	.123	.690	
8. 經由訓練後，我對我的訓練內容感到滿意。	.830	.338	.576	
11.經由訓練後，我對於參加田徑運動代表隊感到滿意。	.809	.360	.492	
6. 經由訓練後，我對於教練的專業能力感到滿意。	.753	.271	.641	
3. 經由訓練後，我能在比賽中更加專的注。	.183	.736	.804	.768
12.經由訓練後，我對失敗悔恨的心情能很快做好調適。	.047	.676	.763	
1. 經由訓練後，我覺得自己能表現的比其他人好。	.574	.648	.827	
2. 經由訓練後，我學會要求自己做到最好。	.567	.607	.785	



5. 經由訓練後，我對比賽想獲勝的感覺更加強烈。	.438	.548	.459	
特徵值	4.341	2.444	7.415	
解釋變異量%	43.409	24.440	67.850	
累積解釋變異量%	43.409	67.850		
量表 Cronbach'α 值	.858			
KMO 係數值為.912，Bartlett 球型檢定，近似卡方分配為 730.107，自由度 45，(p<0.001)				

### 3.4.8 正式問卷抽樣分法及發放

正式問卷施測對象以 102 年 9 月參加雲林縣秋季縣長盃之田徑選手為母群體，計 45 所學校，男選手 347 人，女選手 414 人，共 761 人。本研究採取立意抽樣取樣方式，選取田徑傳統學校及比賽選手有進入決賽之學校進行正式問卷發放。

### 3.4.9 編擬正式問卷

正式問卷內容分為三大部份：第一部份為「選手基本資料表」，即選手背景變項，包含性別、年級、每週訓練天數、個人最佳成績表現、選手特質等五個變項。第二部份為「知覺國小田徑教練領導行為量表」，其量表包括：「訓練與指導」行為、「民主」行為、「關懷」行為、「專制」行為、「獎勵」行為，為五個向度；計分方式採用李克特五等量表「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「非常不同意」依序給予 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分作為計分方式，平均得分在 3 分以上，表示此項選手經常知覺、感受到的教練領導行為。第三部份為「訓練滿意度量表」，其量表包括：「訓練成效」與「學習態度」行為二個向度；計分方式為「非常同意」得 5 分、「同意」得 4 分、「普通」得 3 分、「不同意」得 2 分、「非常不同意」得 1 分，平均得分在 3 分以上，則表示選手滿意度較高。

### 3.4.10 資料分析方法

本研究以所得資料回收後，刪除填答無效問卷後予以編碼處理，且以 SPSS for windows12.0 版之套裝軟體進行分析，並以  $\alpha = .05$  為顯著水準進行統計。

#### 1. 描述性統計

使用百分比、次數分配、平均數及標準差，來描述雲林縣國小田徑選手之「背景變相」教練領導行為及訓練滿意度的各向度得分情形。

#### 2. 獨立樣本 t 檢定

以獨立樣本 t 檢定分析探討性別、年級、個人最佳成績與教練領導行為及訓練滿意度之相關情形。

#### 3. 單因子變異數分析

以單因子變異數分析每週訓練天數、選手特質與雲林縣國小田徑教練領導行為及訓練滿意度之差異情形，若有顯著差異在以雪費法 (Scheffe' Method) 進行事後比較。

#### 4. 積差相關

以積差相關來瞭解雲林縣國小田徑教練領導行為及訓練滿意度之相關情形。

## 第四章 研究結果與討論

本章節主要針對問卷所得的資料進行分析統計，其內容共分為七小節。第一節為研究樣本背景之現況分析；第二節為雲林縣國小田徑選手知覺教練領導行為之現況分析；第三節為雲林縣國小田徑選手訓練滿意度之現況分析；第四節為不同背景對雲林縣國小田徑選手知覺教練領導行為之現況分析；第五節為不同背景對雲林縣國小田徑選手訓練滿意度之現況分析；第六節為雲林縣國小田徑選手知覺教練領導行為及訓練滿意度之相關；第七節總結。

### 4.1 研究樣本背景之現況分析

#### 4.1.1 正式問卷回收

本研究以雲林縣國小田徑選手為樣本，於賽會期間詢問教練同意選手進行問卷調查，才予以發放問卷，共發出 380 份，回收 361 份問卷，剔除填答不完整 24 份，有效問卷 337 份，有效問卷回收率約 89%，依問卷調查回收率至少要 50% 算適當，回收 60% 才算好，回收達 70% 以上則視為非常良好（王文科，1997）。因此，本研究回收率已達標準。

表 4.1 正式問卷回收統計表

學校	發放問卷	回收問卷	無效問卷	有效問卷
鎮南國小	31	31	3	28
雲林國小	13	11	2	9
崙背國小	8	6	0	6
建陽國小	10	8	1	7
崙豐國小	8	8	2	6
安慶國小	8	8	1	7
水燦林國小	9	9	0	9
二崙國小	7	7	0	7
北辰國小	21	21	2	19

東勢國小	7	7	0	7
四湖國小	27	27	1	26
南陽國小	17	17	0	17
安定國小	20	19	0	19
吳厝國小	8	6	2	4
僑真國小	10	6	1	5
石龜國小	8	7	0	7
大東國小	15	14	1	13
斗南國小	36	36	2	34
饒平國小	31	31	2	29
鎮東國小	25	25	1	24
橋頭國小	24	24	0	24
公誠國小	20	17	2	15
文昌國小	17	16	1	15
合計 23 所	380	361	24	337

#### 4.1.2 背景之現況分析

本研究根據回收之問卷調查，進行施測對象背景資料的敘述性統計分析，由表 4.2 可知：

##### 1.性別

調查結果在選手性別方面，男性 197 人，佔 58.5%；女性選手，140 人，佔 41.5%。

##### 2.年級

調查結果在選手年級方面，五年級 165 人，佔 49%；六年級 172 人最多，佔 51%。

##### 3.每週訓練天數

調查結果在每週訓練天數方面，訓練一天的有 2 人，佔 0.6%；訓練兩天的有 1 人，佔 0.3%；訓練三天的有 27 人，佔 8%；訓練四天的有 96 人，佔 28.5%；訓練五天（含以上）的有 211 人，佔 62.6%。

##### 4.最佳成績

調查結果在最佳成績方面，未進入縣級比賽前八名有 156 人，佔 46.3%；有進縣級比賽前八名有 181 人，佔 53.7%。

#### 5. 選手特質

調查結果在選手特質方面，自信心有 75 人，佔 22.3%；自我要求有 120 人，佔 35.6%；樂觀有 66 人，佔 19.6%；榮譽感有 76 人，佔 22.6%。

表 4.2 選手背景資料分析表

背景變項		樣本數	百分比%
性別	男性	197	58.5%
	女性	140	41.5%
	合計	337	100%
年級	五年級	165	49%
	六年級	172	51%
	合計	337	100%
每週訓練天數	一天	2	0.6%
	兩天	1	0.3%
	三天	27	8%
	四天	96	28.5%
	五天（含以上）	211	62.6%
	合計	337	100%
個人最佳成績	未進縣級前八名	156	46.3%
	進入縣級前八名	181	53.7%
	全國前八名	0	0%
	合計	337	100%
選手特質	自信心	75	22.3%
	自我要求	120	35.6%
	樂觀	66	19.6%
	榮譽感	76	22.6%
	合計	337	100%

## 4.2 雲林縣國小田徑選手知覺教練領導行為之現況分析

雲林縣田徑選手知覺教練領導行為量表共分為五部份，題數整體平均為 4.0313。由表 4.3 得知最多教練行為構面是「訓練與指導」，其平均值為 4.35。「獎勵行為」與「民主行為」兩構面平均數差異不大，顯示兩構面無顯著差異；教練較不常使用的構面為「專制行為」，其平均數為 3.72。

表 4.3 領導行為構面平均數排列

排序	領導行為構面	平均得分	標準差	題數
1	訓練與指導	4.35	0.55	5
2	關懷行為	4.11	0.69	4
3	獎勵行為	4.06	0.77	3
4	民主行為	3.88	0.74	3
5	專制行為	3.72	0.95	4
	總量表	4.03		19

小結：

本研究發現雲林縣田徑教練領導行為以「訓練與指導」為最多，「專制行為」最少，研究結果與朱文彬(2006)、羅振財(2004)、郭懷謙(2007)相同。

近年來雲林縣體育相關科系畢業教師回流，在訓練教學上比以往非體育相關科系的教師更為專業，訓練方式也由短期操練轉變為有系統的長期培訓，以往權威式的帶領方式落沒，取而代之的是使用關懷與獎勵來增進選手的認同及激勵選手的競賽成績，而國小學童尚且無法判斷自身體能狀況，所以教練較少與選手進行訓練上的討論。

## 4.3 雲林縣國小田徑選手訓練滿意度之現況分析

雲林縣田徑選手滿意度量表分為兩個構面共十題，由表 4.4 可得知選手滿意度在「訓練成效」得分較高，其平均值為 4.35。在「學習態度」得分較低，其平均值為 4.31，整體量表平均數為 4.33。

表 4.4 雲林縣田徑選手訓練滿意度構面分析

排序	訓練滿意度構面	平均得分	標準差	題數
1	訓練成效	4.35	0.57	5
2	學習態度	4.31	0.63	5
	總量表	4.33		10

小結：

在田徑選手滿意度調查中，「訓練成效」高於「學習態度」，可能為雲林縣國小田徑選手個性純樸，對於學校及教練所提供的協助容易感到滿足，而教練藉由長期訓練的培訓，使選手在無形之中學習到良好的態度，因而感受低於訓練的成效。

#### 4.4 不同背景對雲林縣國小田徑教練領導行為之現況分析

本節在背景變項「性別」、「年級」、「最佳成績」方面以獨立樣本 t 檢定來做分析，在「每週訓練天數」以單因子變異數統計分析。

##### 4.4.1 性別

###### 1. 結果

由表 4.5 不同性別對於雲林縣國小田徑代表隊之教練領導行為獨立樣本 T 檢定分析得知，不同性別對於教練領導行為之差異未達顯著水準 ( $P > .05$ )。

表 4.5 教練領導行為之性別獨立樣本 t 檢定分析

構面	樣本	人數	平均數	標準差	t 值
訓練與指導	男	197	4.39	.53	1.688
	女	140	4.29	.58	
民主	男	197	3.82	.78	-1.913
	女	140	3.98	.68	
專制	男	197	3.77	.96	.997
	女	140	3.66	.94	

關懷	男	197	4.13	.70	.512
	女	140	4.09	.67	
獎勵	男	197	4.09	.72	.756
	女	140	4.02	.82	

P 值 < .05 達顯著水準

## 2. 討論

雲林縣田徑教練之領導行為對於選手的性別沒有顯著差異。其研究結果與朱芳德（2012）、莊瑞龍（2008）不同。

其推論可能為國小學童在心理上及生理上尚未有明顯區分，且練習時間多為晨間活動，又國小教練多為教師擔任，教師本身也需進行課程教學，為增加訓練的時間，因此，教練對於帶領男、女生的方式與訓練的內容則無太大差異。

### 4.4.2 年級

#### 1. 結果

由表 4.6 不同年級對於雲林縣國小田徑代表隊之教練領導行為獨立樣本 t 檢定分析得知，五、六年級對於教練領導行為有顯著性差異。在知覺教練領導行為在「專制」的行為上，六年級選手顯著高於五年級的選手。

表 4.6 教練領導行為之年級獨立樣本 t 檢定分析

構面	樣本	人數	平均數	標準差	t 值
訓練與指導	五年級	165	4.31	.54	-1.447
	六年級	172	4.39	.55	
民主	五年級	165	3.90	.71	.430
	六年級	172	3.87	.77	
專制	五年級	165	3.61	.96	-2.136*
	六年級	172	3.83	.93	
關懷	五年級	165	4.15	.62	.932
	六年級	172	4.08	.75	



獎勵	五年級	165	4.11	.68	1.235
	六年級	172	4.01	.84	

P 值 < .05 達顯著水準

## 2. 討論

本研究發現「專制行為」五、六年級對於教練領導行為達顯著性差異，研究結果與陳琨木（2010）、郭懷謙（2007）不同。

經研究者推論為雲林縣國小田徑隊選手大多為五、六年級混合練習，且縣內每年僅有三場比賽，全國賽選拔以六年級為主體，教練會以能當選全國代表隊為榮譽，希望選手能更加投入訓練。故教練有時需對六年級進行超負荷訓練，當選手產生疲累想偷懶時，教練就會使用較嚴厲的手段來促使選手達到訓練目標。

### 4.4.3 每週訓練天數

#### 1. 結果

由表 4.7 雲林縣國小田徑選手教練領導行為對於訓練天數之單因子變異數分析得知，每週訓練天數在國小田徑選手領導行為經 ANOVA 分析後，在「訓練與指導」、「民主行為」上未達顯著水準 ( $P > .05$ )。在「專制行為」( $F$  值 = 3.267,  $P < .05$ )、「關懷行為」( $F$  值 = 3.122,  $P < .05$ )、「獎勵行為」( $F$  值 = 3.382,  $P < .05$ ) 上達顯著差異，進一步進行 Scheffe 法分析後，每週訓練天數與教練的「專制行為」、「關懷行為」、「獎勵行為」上未達顯著差異。

表 4.7 教練領導行為之訓練天數單因子變異數分析

構面	訓練天數	個數	平均數	標準差	F 檢定	事後分析
訓練與指導	一~三天	30	4.21	.75	1.097	Scheffe 法 n.s
	四天	96	4.36	.55		
	五天	211	4.37	.52		
民主行為	一~三天	30	3.70	.86	1.298	Scheffe 法

	四天	96	3.86	.70		n.s
	五天	211	3.92	.74		
專制行為	一~三天	30	4.07	.96	3.267*	Scheffe 法
	四天	96	3.81	.84		n.s
	五天	211	3.64	.98		
關懷行為	一~三天	30	3.86	.92	3.122*	Scheffe 法
	四天	96	4.05	.68		n.s
	五天	211	4.17	.64		
獎勵行為	一~三天	30	3.92	.93	3.382*	Scheffe 法
	四天	96	3.92	.82		n.s
	五天	211	4.15	.70		

P 值 < .05 達顯著水準

## 2. 討論

本研究發現訓練天數的長短與教練的領導行為經 Scheffe 法事後分析並沒有顯著差異，其研究結果與朱芳德（2012）相同。

推論其原因可能為雲林縣國小田徑選手的訓練，各校大多僅一位教練帶領，在每日有限的訓練時間上，一位教練需很難針對單一選手進行長時間的教學，僅能仰賴選手本身的自我要求，故教練的領導行為與訓練天數沒有相關。

### 4.4.4 最佳成績

#### 1. 結果

由表 4.8 個人最佳成績對於雲林縣國小田徑代表隊之教練領導行為獨立樣本 t 檢定分析得知，個人最佳成績對於教練的領導行為有顯著性差異，在「專制行為」上，達縣級前八名選手顯著高於未達縣級前八名的選手。

表 4.8 教練領導行為之個人最佳成績獨立樣本 t 檢定

構面	樣本	人數	平均數	標準差	t 值
訓練與指導	未進入前八名	156	4.30	.56	-1.569

	進入前八名	181	.40	.53	
民主	未進入前八名	156	3.86	.72	-.545
	進入前八名	181	3.90	.76	
專制	未進入前八名	156	3.59	.91	-2.456*
	進入前八名	181	3.84	.97	
關懷	未進入前八名	156	4.04	.71	-1.634
	進入前八名	181	4.17	.66	
獎勵	未進入前八名	156	3.99	.79	-1.515
	進入前八名	181	4.12	.74	

P 值 < .05 達顯著水準

## 2. 討論

本研究發現進入縣級比賽前八名的選手，對於教練的「專制行為」達顯著差異，本研究結果與郭添財（2004）、郭懷謙（2006）相同。

本研究推論其原因為受到少子化影響，家長對學童的過度保護，讓多數學童在訓練上無法自我要求，一但受挫不如意便想偷懶，教練有時會以威迫的手段要求選手進行訓練，以突破自我界限，達到進步的效果。當選手在受到讚美及獎賞時，感受到自信與榮譽，又會更加的投入訓練。

### 4.4.5 選手特質

#### 1. 結果

由表 4.9 雲林縣國小田徑選手教練領導行為對於選手特質變異數分析得知，不同選手的特質在教練領導行為「訓練與指導」（F 值 = 5.704， $P < .05$ ）達顯著差異，自信心高於樂觀，榮譽感高於樂觀；不同選手的特質在教練領導行為「關懷行為」（F 值 = 3.386， $P < .05$ ）達顯著差異，自信心高於樂觀。在「專制行為」、「民主行為」、「獎勵行為」上未達顯著差異（ $P > .05$ ）。

表 4.9 選手特質變異係數

構面	特質	個數	平均數	標準差	F 檢定	事後分析
訓練與指導	自信心	75	4.49	.46	5.704*	1 > 3
	自我要求	120	4.33	.60		4 > 3
	樂觀	66	4.14	.56		
	榮譽感	76	4.43	.49		
民主行為	自信心	75	3.92	.81	2.292	Scheffe 法 n.s
	自我要求	120	3.88	.71		
	樂觀	66	3.70	.72		
	榮譽感	76	4.02	.71		
專制行為	自信心	75	3.87	.88	1.105	Scheffe 法 n.s
	自我要求	120	3.68	1.00		
	樂觀	66	3.78	.78		
	榮譽感	76	3.61	1.05		
關懷行為	自信心	75	4.21	.62	3.386*	1 > 3
	自我要求	120	4.13	.71		
	樂觀	66	3.88	.71		
	榮譽感	76	4.18	.65		
獎勵行為	自信心	75	4.16	.67	2.308*	Scheffe 法 n.s
	自我要求	120	4.04	.79		
	樂觀	66	3.87	.88		
	榮譽感	76	4.17	.68		

P 值 < .05 達顯著水準

## 2. 討論

本研究結果顯示，不同特質的選手在「訓練與指導」上，自信心高於樂觀、榮譽感高於樂觀。不同選手的特質在「關懷行為」上，自信心高於樂觀。

推論其原因可能為國小田徑選手在技巧、體能與思想上皆未成熟，選手除了能自我要求之外，有自信心的選手在學習各項技能時，具有較高的學習動力，期望獲得成就感，教練對於對學習動力高的選手自然會付出較多的指導及關懷。

## 4.5 不同背景對雲林縣國小田徑選手訓練滿意度之現況分析

### 4.5.1 性別

#### 1.結果

由表 4.10 雲林縣國小田徑選手訓練滿意度對於性別之獨立樣本 T 檢定分析得知，不同性別的選手在訓練滿意度上未達顯著水準 ( $P > .05$ )。

表 4.10 訓練滿意度之性別獨立樣本 t 檢定

構面	樣本	人數	平均數	標準差	t 值
訓練成效	男	197	4.37	.56	.330
	女	140	4.35	.56	
學習態度	男	197	4.30	.62	-.311
	女	140	4.32	.63	

P 值  $< .05$  達顯著水準

#### 2.討論

本研究發現，國小田徑選手訓練滿意度不會因為性別有所差異，此研究結果與郭懷謙（2006）、朱文彬（2006）相同。

推論其原因為雲林縣具體育專長教練增加，在訓領導方式、團隊管理、訓練內容上都有一套計畫，能針對選手的特質做出不同微調，因此不論男女選手皆感受到教練的專業，所以選手對於訓練都感到滿意。

### 4.5.2 年級

#### 1.結果

由表 4.11 雲林縣國小田徑選手訓練滿意度對於年級之獨立樣本 T 檢定分析得知，選手的年級在國小田徑選手訓練滿意度上未達顯著水準 ( $P > .05$ )。

表 4.11 訓練滿意度之年級獨立樣本 t 檢定

構面	樣本	人數	平均數	標準差	t 值
訓練成效	五年級	165	4.38	.54	.747
	六年級	172	4.33	.58	
學習態度	五年級	165	4.33	.60	.654
	六年級	172	4.28	.65	

P 值 < .05 達顯著水準

## 2. 討論

本研究發現雲林縣國小田徑選手訓練滿意度不會因為年級有所差異。研究結果與郭懷謙（2006）、朱文彬（2006）相同。

推論其原因為雲林縣國小田徑選手雖然年級不同，但各校教練多為一人，對於眾多的選手多採取一致性的訓練及規範，加上對參與田徑訓練的辛勞有一定的認知，因此不分年級都有相同的感受。

### 4.5.3 每週訓練天數

#### 1. 結果

由表 4.12 雲林縣國小田徑選手訓練滿意度對於訓練天數之單因子變異數分析，每週訓練天數在國小田徑選手訓練滿意度上未達顯著水準（ $P > .05$ ）。

表 4.12 訓練滿意度之訓練天數單因子變異數分析

構面	訓練天數	個數	平均數	標準差	F 值	事後分析
訓練成效	一~三天	30	4.29	.75	.381	n.s
	四天	96	4.39	.54		
	五天	211	4.35	.54		
學習態度	一~三天	30	4.28	.73	.031	n.s
	四天	96	4.30	.60		
	五天	211	4.31	.63		

P 值 < .05 達顯著水準

## 2. 討論

雲林縣國小田徑選手訓練滿意度，不會因為每週訓練天數之不同而有所差異。研究結果陳琨木（2011）、朱芳德（2011）相同。

推論其原因，可能為不論訓練天數的多寡，教練皆施以一致性的準則，對於訓練的內容及學習的態度十分注重，能利用僅有的訓練天數進行有效的訓練，加上參與訓練的選手多能自我要求，雖然每週訓練天數不同，但不會影響訓練滿意度的差異。

### 4.5.4 最佳成績

#### 1. 結果

由表 4.13 對於雲林縣國小田徑選手最佳成績之獨立樣本 t 檢定分析得知，最佳成績在國小田徑選手訓練滿意度上達顯著水準（ $P < .05$ ）。

表 4.13 訓練滿意度之最佳成績獨立樣本 t 檢定

構面	樣本	人數	平均數	標準差	t 值
訓練成效	未進入決賽前八名	156	4.21	.60	-4.521*
	進入決賽前八名	181	4.48	.49	
學習態度	未進入決賽前八名	156	4.16	.66	-4.072*
	進入決賽前八名	181	4.43	.57	

P 值  $< .05$  達顯著水準

#### 2. 討論

本研究結果顯示，進入決賽前八名選手訓練滿意度，顯著高於未進入決賽前八名。研究結果與張滄彬（2003）、郭懷謙（2007）、陳琨木（2010）、朱芳德（2012）相同。

研究者推論其原因，可能為能進入決賽前八名的選手，教練付出較

多的心力，選手也認同教練的指導方式，且信賴教練所給予的訓練內容，能夠協助選手獲得較好比賽成績，與同儕間也能夠相互砥礪朝同一目標前進，又能在田徑運動中能夠獲得榮譽。因此，對於能夠參加田徑訓練感到非常滿意。

#### 4.5.5 選手特質

##### 1. 結果

由表 4.14 雲林縣國小田徑選手特質在訓練滿意度之變異數分析得知，不同選手的特質在「訓練成效」(F 值=3.020,  $P < .05$ ) 上達顯著差異。在「學習態度」上未達顯著差異 ( $P > .05$ )。

表 4.14 教練領導行為之選手特質變異數分析

構面	特質	個數	平均數	標準差	F 檢定	事後分析
訓練成效	自信心	75	4.50	.48	3.020*	Scheffe 法 1 > 3
	自我要求	120	4.35	.56		
	樂觀	66	4.23	.63		
	榮譽感	76	4.31	.54		
學習態度	自信心	75	4.38	.61	2.136	Scheffe 法 n.s
	自我要求	120	4.34	.63		
	樂觀	66	4.13	.63		
	榮譽感	76	4.34	.62		

##### 2. 討論

本研究結果顯示，選手的特質在「訓練成效」上達顯著，自信心 (1) 高於樂觀 (3)。本研究推論其原因，為具備自信的選手，在學習態度上較為主動且不認輸，因此，在參與田徑訓練中體驗到不同於課堂中的生活，從中獲得許多的生活經驗，故對於整個訓練效果感到滿意。

#### 4.6 雲林縣國小田徑教練領導行為及訓練滿意度之相關

##### 4.6.1 教練領導行為及訓練滿意度各構面之相關



## 1. 結果

(1)依據下表分析結果，在「訓練成效」滿意度項目中，相關係數為.589~.328，其高低依序為「訓練與指導」、「獎勵行為」、「關懷行為」為中度相關 ( $.40 \leq r \leq .70$ )、「民主行為」為低度相關 ( $r < .40$ )，「專制行為」沒有相關。

(2)依據表 4.15 分析結果，在「學習態度」滿意度項目中，相關係數為.478~.275，其高低依序為「獎勵行為」、「訓練與指導」、「關懷行為」為中度相關 ( $.40 \leq r \leq .70$ )、「民主行為」為低度相關 ( $r < .40$ )，「專制行為」沒有相關。

表 4.15 雲林縣國小田徑選手知覺教練領導行為及訓練滿意度之相關分析

		訓練 與 指導	民主	專制	關懷	獎勵	訓練 成效	學習 態度
訓練與 指導	Pearson 相關	1	.439*	.084	.531*	.522*	.589*	.472*
民主	Pearson 相關	.439*	1	-.095	.480*	.430*	.328*	.275*
專制	Pearson 相關	.084	-.095	1	-.038	.003	.090	.083
關懷	Pearson 相關	.531*	.480*	-.038	1	.592*	.488*	.438*
獎勵	Pearson 相關	.522*	.430*	.003	.592*	1	.498*	.478*
訓練成 效	Pearson 相關	.589*	.328*	.090	.488*	.498*	1	.717*
學習態 度	Pearson 相關	.472*	.275*	.083	.438*	.478*	.717*	1

P 值 < .05 達顯著水準

## 2. 討論

研究結果顯示，教練的領導行為在「訓練與指導」、「關懷行為」、「獎勵行為」與訓練滿意度「訓練成效」、「學習態度」呈中度相關，在「民主行為」與訓練滿意度「訓練成效」、「學習態度」呈低相關，而「專制

行為」與「訓練成效」、「學習態度」沒有相關性，研究結果與陳建霖(2010)相同。

研究者認為，教練針對選手使用「訓練與指導」來增強體能與技術，適時的採用「獎勵行為」來讚美及鼓勵選手，更時常使用「關懷行為」來關心選手，讓選手建立自信心、樂觀及榮譽感，使得選手感受到參與田徑運動收穫匪淺，而對訓練成效與學習態度感到滿意；國小的田徑選手在訓練上鮮少有自己的想法，教練使用「民主行為」的指導方式效果不大；使用「專制行為」容易造成選手感受到不受尊重，對田徑運動感到無趣，造成訓練的內容好壞自然不在意。

#### 4.6.2 教練領導行為及訓練滿意度之相關

##### 1. 結果

依據表 4.16 顯示，「領導行為」與「訓練滿意度」達顯著中度相關( $.40 \leq r \leq .70$ )。表示教練針對選手的特質來進行領導的行為，有助於選手訓練滿意度的提升。

表 4.16 雲林縣國小田徑選手教練領導行為及訓練滿意度之相關分析

		領導行為	訓練滿意度
領導行為	Pearson 相關	1	.595***

P 值 < .05 達顯著水準

##### 2. 討論

研究結果顯示國小田徑的教練「領導行為」與「訓練滿意度」有相關，研究結果與郭懷謙(2007)相同。

從相關分析可瞭解，教練若能讓選手在參與訓練時感到滿意，選手就會更投入練習，而教練感受到選手的努力，就會付出更多的心力來協助選手，如此循環便可造就更多的優秀選手。

## 4.7 總結

本研究發現，雲林縣國小田徑選手的四項特質中以「自我要求」為最多，其次為「榮譽感」、「自信心」，以「樂觀」為最少；教練領導行為以「訓練與指導」行為最多，其次為「關懷」行為、「獎勵」行為、「民主」行為，而以「專制」行為最少；訓練滿意度以「訓練成效」滿意度最高，其次為「學習態度」。

從上述研究之發現，本研究認為，近年來雲林縣體育相關科系畢業教師回流，在訓練教學上更為專業，訓練方式也由短期操練轉變為有系統的長期培訓；因雲林縣國小田徑選手在技巧、體能與思想上皆未成熟，故教練的領導行為與訓練滿意度，在不同的性別、年級和訓練天數上無差異；而獲得縣級比賽前八名的選手，因能上台領獎，回到學校後為校園中的風雲人物，才會為顯著相關；在選手特質上，有自信心及榮譽感的選手在學習各項技能時，具有較高的學習動力；而教練對於對學習動力高的選手，自然會付出較多的指導及關懷；選手從訓練與比賽中獲得許多的生活經驗，對於整個訓練成效感到滿意。

故本研究認為，雲林縣國小田徑教練應對選手特質為自信心、樂觀的選手應使用「訓練與指導」來增強體能與技術；對選手特質為自信心、樂觀和榮譽感的選手使用「關懷行為」，使得選手參與田徑運動後感受到重視；並適時的採用「獎勵行為」來讚美及鼓勵選手，相信以此方式，必能激發雲林縣國小田徑選手對田徑運動之興趣，並提升田徑競賽之成績。

## 第五章 結論與建議

本章節共分為兩節，第一節依研究目的與研究問題歸納出研究結論；第二節則根據研究結果對雲林縣國小田徑教練在實際訓練及未來相關研究提出建議。

### 5.1 結論

#### 5.1.1 雲林縣國小田徑選手知覺教練領導行為之現況分析

雲林縣國小田徑隊選手知覺教練領導行為中，五個向度得分高低之排序，以「訓練與指導」行為知覺程度最高，其次為「關懷」行為、「獎勵」行為、「民主」行為，而以「專制」行為知覺程度最低。顯示雲林縣國小田徑教練的領導行為中，以「訓練與指導」行為表現居多，而較少使用「專制」之行為。

#### 5.1.2 不同背景變項在國小田徑選手知覺教練領導行為之差異分析

- 1.在比較不同性別之雲林縣國小田徑選手在知覺教練領導行為上的差異發現：不同性別田徑選手知覺教練的領導行為，無顯著差異。
- 2.在比較不同年級的雲林縣國小田徑選手在知覺教練領導行為的差異發現：在「專制」行為項度上達顯著水準，六年級選手因選拔賽競爭激烈，教練在訓練上更為嚴格，故六年級選手知覺教練有較高的「專制」行為。
- 3.在比較不同每週訓練天數之雲林縣國小田徑選手在知覺教練領導行為的差異發現：在變異數分析中「關懷」行為、「獎勵」行為及「專制」行為向度上達顯著差異，經Scheffe法分析後未達顯著水準。因此，每週訓練天數不同之田徑選手在知覺教練領導行為上無顯著差異。
- 4.在比較不同個人最佳成績表現之雲林縣國小田徑選手知覺教練領導行為的差異發現：在「專制」行為向度上達顯著水準，進入縣級比賽前八

名的選手，在知覺教練「專制」的行為上，顯著高於未進入縣級前八名的選手。

5.比較不同選手特質的雲林縣國小田徑選手方面，在知覺教練領導行為之差異發現：「訓練與指導」行為、「關懷」行為向度上，達顯著水準；且有自信心的選手，在「訓練與指導」行為、「關懷」行為知覺程度，顯著高於具樂觀特質之選手；而富榮譽感的選手，在「訓練與指導」行為知覺程度，高於樂觀特質的選手。

### 5.1.3 雲林縣國小田徑選手訓練滿意度之現況分析

雲林縣國小田徑選手知覺訓練的感受以「訓練成效」滿意度最高，其次為「學習態度」。

### 5.1.4 不同背景變項國小田徑選手訓練滿意度之差異分析

1.在比較不同性別的選手訓練滿意度之差異方面，發現：不同性別之選手在訓練滿意度上，無顯著差異。

2.在比較不同年級之選手訓練滿意度的差異方面，發現：不同年級選手的訓練滿意度，無顯著差異。

3.在比較不同每週訓練天數之選手訓練滿意度之差異方面，發現：每週訓練天數不同之選手在訓練滿意度上未達顯著水準。

4.在比較不同個人最佳成績之選手訓練滿意度之差異方面，發現：在「訓練成效」及「學習態度」滿意程度上，達顯著水準；進入縣級比賽前八名的選手，知覺訓練滿意度在「訓練成效」及「學習態度」上，顯著高於未進入縣級前八名的選手。

5.在比較不同選手特質的選手訓練滿意度之差異方面，發現：在「訓練成效」滿意度上，達顯著差異；有自信心的選手，對於訓練滿意度在「訓練成效」上，顯著高於具樂觀特質之選手。

### 5.1.5 雲林縣國小田徑選手知覺教練領導行為與訓練滿意度之相關

雲林縣國小田徑選手知覺教練領導行為與訓練滿意度之相關研究發現，教練「領導行為」與「訓練滿意度」達顯著正相關。由此可知教練的領導行為，與選手的訓練滿意度有關。表示教練愈能配合選手的特質實施合適的領導行為，則選手越感到滿意，越願意投入訓練，以爭取更好的比賽成績。

## 5.2 建議

### 5.2.1 對教練的建議

在現今少子化影響之下，父母的過度呵護之下，對於事物只有短暫的興趣，一但進入長期訓練，便會受不了辛苦而萌生退意，教練如能針對選手的特質進行適當教學方式，讓選手持續並積極的投入，才能創造更好的競賽成績，此為教練主要的任務之一。善用休閒環境，可增進選手自我練習的興趣；教練如能多運用休閒環境，必可提升選手練習之意願。

據本研究發現雲林縣國小田徑選手特質，人數多寡依次為自我要求、榮譽感、自信心和樂觀，顯示雲林縣國小田徑教練除了讓選手學習到自我要求之外，選手在自信心及樂觀的態度上，仍有努力空間。故建議：選手特質為自信心、榮譽感及樂觀的選手，教練應以「訓練與指導」和「關懷行為」的領導方式，來進行訓練較為適當；選手特質為自信心、樂觀的選手，提高「訓練成效」有助於選手對訓練滿意度的提升。

教練在平時訓練除了體能的訓練與技術的指導之外，可多一些讚美與關懷，讓選手感到受注重；在進行高強度訓練時，可多一些專制行為來強迫學生突破自我極限；當選手培養出能自我要求及榮譽感後，可讓選手試著表達與討論練習相關事項；比賽期間可建立一套獎勵制度來鼓

勵選手，讓其朝目標努力，如此恩威並進使其進步，選手的感受，自然會更為滿意。

### 5.2.2 對後續研究的建議

#### 1.研究對象

本研究受試對象僅止於雲林縣國小田徑選手，建議後續研究可擴展至全國性國小田徑選手作差異性比較，並進行多方面探討，應可獲得更多研究意義。

#### 2.研究方法

本研究基於成本上的限制，研究者以較常接觸之教練及田徑選手進行研究，未來研究者可增加訪談人數，以獲得更多詳細、客觀、確切的資料，並與相關研究探討。

#### 3.研究變項

本研究僅以國小田徑選手特質與知覺教練領導行為及訓練滿意度研究進行探討，在參與動機、團隊凝聚力、環境差異、教練特質上則未論及，建議研究者可朝此方向研究探討。

## 參考文獻

### 中文部分

- 中華民國田徑協會 (2010)。亞洲田徑錦標賽成績。線上檢索日期：2013 年 11 月 15 日。網址：<http://www.cttfa.org.tw>
- 王秉鈞(1995)。管理學。台北市：華泰書局。
- 王文科(1997)。教育研究法(四版)。台北：五南圖書出版公司。
- 王金龍(2007)。主管領導行為激勵因素與組織績效之研究-以台灣電力公司火力發電廠為例。未出版碩士論文，南台科技大學，台南市。
- 朱宏偉(2008)。國民小學樂樂棒球校隊教練參與動機、領導行為與工作滿意度之相關研究—以彰化縣為例。大葉大學，彰化縣。
- 朱文彬(2006)。教練領導行為與選手滿意度之研究-以花蓮地區國小足球代表隊為例。未出版碩士論文，台北市立體育學院，台北市。
- 朱芳德(2012)。臺北市中等學校田徑教練領導行為與運動員學習滿意度之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 江錦樺(2001)。人格特質與組織文化之適配性對工作績效之影響—以高科技 F 公司為例。未出版碩士論文，國立中央大學，桃園縣。
- 吳清山(2004)。學校行政研究。台北市：高等教育出版社。
- 吳清山(1991)。學校行政。臺北：心理出版社有限公司。
- 吳玲玲譯 (2004)。組織行為學 (Jennifer M. George, Gareth R. Jones 原著)。臺北：智勝文化。
- 吳慧卿(1998)。運動教練領導行為、團隊衝突與選手滿意度之影響初探。臺灣師大體育研究，6，1-18。
- 吳慧卿(2002)。團隊衝突對選手滿意度之影響初探。中華體育季刊，16，68-74。
- 吳慧卿(2001)。選手知覺教練領導行為、團隊衝突、團隊凝聚力及滿意度關係之實證研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 吳萬福(2000)。教練哲學研究。上課講義，2-3 頁。
- 吳俊升(1988)。教育哲學大綱(三版)。臺北市：臺灣商務。
- 吳萬福(1992)。運動教練的任務、類型及內容。體育與運動，82，32-38。



- 吳明隆(2003)。SPSS 統計應用學習實務：問卷分析與應用統計。台北市：知城數位科技股份有限公司。
- 吳明隆(2009)。SPSS 操作與應用：問卷統計分析實務(二版)。臺北市：五南。
- 李美枝(1984)。社會心理學。台北市：大洋出版社。
- 李青芬、李雅婷、趙慕芬譯(1994)。組織行為學(Stephen P. Robbins 原著)。台北：華泰書局。
- 李建平(2002)。大專網球優秀選手對教練領導行為與訓練滿意度之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 林承謀(1984)。中華民國優秀女子籃球運動員人格特質之研究。臺大體育，5，50-55。
- 周惠莉(2003)。五大人格特質、性別角色與轉換型領導關聯性之研究。未出版碩士論文，中原大學，桃園。
- 邱皓政(2002)。量化研究與統計分析：SPSS 中文視窗版資料分析範例解析。台北：五南。
- 邱皓政(2006)。量化研究與統計分析。臺北市：五南。
- 夏揮凱(2012)。頂尖撞球選手運動表現的影響因素。未出版碩士論文，國立中正大學，嘉義縣。
- 翁文卿(2005)。我國優秀女子田徑中距離選手訓練歷程。未出版碩士論文，中國文化大學，臺北市。
- 教育部(2012)。臺灣中小學學生體適能常模。線上檢索日期：2013年11月26日。  
網址：<http://www.fitness.org.tw>
- 許士軍(1995)。管理學。台北：東華書局。
- 許琚佩(2012)。教練領導行為與選手滿意度之研究：以高雄市國小桌球代表隊為例。未出版碩士論文，國立屏東教育大學，屏東市。
- 許雅棣(2000)。主管領導型態、員工人格特質、組織激勵制度與員工工作績效之相關性—以保險業務員為例。未出版碩士論文，國立東華大學，花蓮。
- 郭建志譯、鄭伯璦校閱(1995)。管理學導論(Claudia Rawlins 原著)。台北：桂冠圖書公司。
- 郭添財(1996)。臺灣省國民小學規模經濟之研究 學校與班級最適規模之衡量。未出版博士論文，國立政治大學，台北市。

- 郭添財(2004)。國小巧固球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究。未出版碩士論文，國立台北市立師範學院，台北市。
- 郭懷謙(2007)。國小田徑選手知覺與喜愛教練領導行為及與成績表現滿意度之研究—以台南縣為例。未出版碩士論文，國立臺南大學，台南市。
- 郭子元(2000)。我國優秀女田徑運動員訓練歷程之研究。未出版碩士論文，中國文化大學，臺北市。
- 莊豔惠(1997)。教練領導行為對團體凝聚力及內在動機的影響。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 莊茂雄(2013)。選手知覺教練領導行為與滿意度研究—以臺北市公立國中田徑代表隊為例。臺北市立體育學院，臺北市。
- 莊瑞龍(2008)。台南市國中田徑選手知覺教練領導行為與選手滿意度之研究。未出版碩士論文，高雄師範大學，高雄市。
- 陳義勝(1981)。企業主持人人格、組織結構與組織效果關係之研究。未出版博士論文，國立政治大學，台北市。
- 陳玉娟(1995)。臺灣地區游泳教練領導行為與選手成績表現及滿意度關係之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。
- 陳鈺芳(2003)。教練領導、領導信任及運動員效能：多元領導模式驗證。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。
- 陳琨木(2011)。新北市高中田徑選手知覺教練領導行為與訓練滿意度之研究。未出版碩士論文，輔仁大學，新北市。
- 陳建霖(2010)。花蓮地區中等學校籃球選手知覺教練領導行為與滿意度之相關研究。未出版之碩士論文，國立東華大學，花蓮縣。
- 陳冠列(2007)。我國優秀花式撞球選手訓練歷程之研究。未出版碩士論文，中國文化大學，臺北市。
- 陳咨琳(2003)。2002年亞運我國女子足球選手訓練歷程之研究。未出版碩士論文，中國文化大學，臺北市。
- 陳靜(2008)。優秀乒乓球運動員心理素質的自我分析。體育學刊，15(10)，82-85。
- 張智峰(2011)。SBL籃球教練領導行為之研究。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市。

- 張春興(1991)。現代心理學。臺北：東華書局。
- 張雅棚(2008)。員工人格特質、自我效能、學習動機與訓練成效之關連研究。未出版碩士論文，國立成功大學，台南市。
- 張滄彬(2003)。桃園地區國中田徑代表隊教練領導行為與選手滿意度之調查研究。未出版碩士論文，臺北市立師範學院，臺北市。
- 黃昆輝(1988)。教育行政學。台北市：東華。
- 黃義忠(2012)。臺灣地區國中田徑選手知覺教練領導行為與訓練滿意度之研究。未出版之碩士論文，臺北市立教育大學，臺北市。
- 彭建都(2009)。國中橄欖球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究。未出版碩士論文，國立東華大學，花蓮縣。
- 鄒春選(1993)。公立體育場場長領導方式與組織效能關係之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 楊旭太(2008)。國小排球選手之決建鍊領導行為、訓練滿意度與比賽成績表現之研究。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 葉伊凡(2010)。優秀跆拳道運動員人格特質與致勝因素之質性研究。未出版碩士論文，國立中正大學，嘉義縣。
- 劉一民(1991)。運動哲學研究。台北：師大書苑。
- 鄭志富(1995)。運動教練領導行為模式分析。台灣師大體育研究復刊號，1，頁 75-90。
- 鄭志富(1996)。運動教練領導行為研究。台北：師大書苑。
- 鄭志富(1997a)。運動教練領導行為模式分析。台北市：師大書苑。
- 鄭志富(1997b)。運動領導量表(中文版)之編製。台北市：師大書苑。
- 鄭松益(2001)。台灣地區高中排球教練領導行為與選手滿意度關係之研究。未出版碩士論文，臺北市立師範學院，台北市。
- 鄭溫暖、廖主民(2001)。以質的研究取向—初探本土優秀運動員的心理特性。體育學報，31，159-170。
- 盧俊宏(2000)。運動心理學。臺北：師大書苑。
- 盧立仁(2003)。台北市國小網球選手知覺教練領導行為與訓練滿意度之研究。未出版碩士論文，臺北市立師範學院，台北市。
- 賴世堤(2001a)。高中(職)田徑教練領導行為之研究。體育學報，30，185-194。

賴世堤(2001b)。大專田徑選手偏好的教練領導行為之研究。國立臺灣體育學院學報，  
9，91-103。

謝文全(1986)。教育行政理論與實務。台北：文景書局。

羅虞村(1989)。領導理論研究(第三版)。臺北：文景出版社。

羅虞村(1987)。領導理論研究。台北：文景出版社。

羅振財(2004)。苗栗地區國小田徑代表隊教練領導行為與選手滿意度之調查研究。未  
出版碩士論文，台北市立體育學院，台北市。



## 英文部分

- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*, New York : Holt, Rineharat, & Winston.
- Alderfer, C. P. (1972). *Existence, relatedness and growth: human need in organization settings*. N.Y.:The Free Press.
- Adams, J. S. (1963). Toward an understanding of inequity. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67, 422-436.
- Bennis, W., & Nanus, B. (1984). *Leaders*. New York: Harper and Row.
- Hersey, P. & Blanchard, K.H. (1982). *Management of Organizational Behavior*. 3th ed. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, Inc.
- Bryman (1992). *Charisma and leadership in organizations*. London : Sage Publications.
- Bass, B. M. (1990). From Transactional to Transformational Leadership: Learning to share the vision. *Organizational Dynamics*, Vol. 13(3), 19-31.
- Cattell, R. B. (1943). The description of personality: Basic trait into clusters. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 38, 476-506.
- Costa, P. T. Jr., & McCrae, R. R. (1989). An introduction of the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215.
- Conger & Kanungo R.N. (1984). *Charismatic leadership: The elusive factor in organizational effectiveness*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Chelladurai, P. & Haggerty, T. R. (1978). A normative model of decision style in coaching. *Athletic Administration*, 13, 6-9.
- Chelladurai, P. & Haggerty, T.R. (1989). Decision style choices of university basketball coaches and players. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 201-215.
- Chelladurai, P. & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sport: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2 (1), 34-45.
- Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and perception of leadership behavior and satisfaction of athletes in varying sports. *Journal of Sport Psychology*, 6, 27-41.
- Chelladurai, P. (1993). Leadership. In R.N.Singer, M. Murphey, & L K.Tennant (Eds.). *Handbook of research on sport psychology*, 647-671. New York, NY: Macmillan.
- Chelladurai, P. & Riemer, H. A. (1997). A classification of facets of athlete satisfaction. *Journal of Sport Management*, 11, 133-159.

- Fiedler. (1967). *A theory of leadership effectiveness*. New York : MC Graw Hill.
- Jago, A. G. (1982). Leadership: Perspectives in Theory and Research. *Management Science*, 28(3), 315-336.
- Gatewood, R. D., & Field, H.S. (1998). *Human Resource Selection*, TX: The Dryden.
- Hodgetts, R.M. (1991). *Organizational behavior : Theory and practice*. New York : Macmillian.
- House. (1971). Poth-Goal Theory of Leader Effectiveness. *Administrative Science Quarterly*, 16, 307-388.
- House, R. J., Woycke, J., & Fodor, E. M. (1994). *Charismatic and Non-charismatic Leaders: Differences in Behavior and Effect- iveness*, in Conger, J. A., & Kanungo, R. N. (eds.). *Charismatics Leadership*, San Francisco: Jossey-Bass.
- Kotler, P. (2001). *A framework for marketing management*. Upper Saddle River, N.J : Prentice Hall.
- Koontz, H. & Weihrich, H. (1988). *Esseutials of management* (9th ed.), New York: McGraw-Hill.
- Kassarjian, H. H. (1971). Personality and consumer behavior: Areview. *Journal of Marketing Research*, 22, 409-455.
- Locke, E. A. (1969). What is job satisfaction *Organizational Behavior and Human Performance*, 4, 309-336.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper.
- Morphet, John & Reller. (1982). *Likert R.The Human Organization*. New York Mc Graw Hill.
- Osborn, R.N. & Hunt, J.G. (1975). Rleations between leadership, size, and subordinate satisfaction in a voluntary organization. *Journal of Applied Psychology* ,60, 730-735.
- Phares, E.J. & Chaplin, W. F. (1986). *Interduction to personality (4<sup>th</sup>ed.)*, New York : Longman.
- Riemer, H. A. & Chelladurai, P. (1998). Development of the athlete satisfaction questionnaire (ASQ). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 133-134.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement, *Psychological Monograph*, 12, 48-80.
- Robbins, S. P. (1995). *Organizational Behavior*, Sixth Edition New Prentice-Hall Inc.
- Smoll, F. L., Smith, R. E., B. & Hunt, E. (1978). Toward a Mediational Model of

- coach-player relationships. *Research Quarterly*, 49, 528-541.
- Seefeldt, V. D. (1987). *Handbook for youth sport coaches*. Reston, VA: National Association for Sport and physical Education.
- Stogdill, R. M. (1948). Personal factor associated with leadership : Survey of literature. *Journal of Psychology*, 25, 35-71.
- Vroom, V. H. (1964). *Work and motivation*. New York : John Wiley.
- Weiss, M. R. & Friedrichs, W. D. (1986). The influence of leaderbehavior, coach attributes, and institutional variables on performanceand satisfaction of collegiate basketball teams. *Journal of Sport Psychology*, 8, 332-346.
- Yukl, G. A. (1981). *Leadership in organizations*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Zimbardo, G. P.(1990). *Psychology and Life (12<sup>th</sup>ed.)*.



## 附錄一

### 雲林縣國小田徑教練領導行為、選手特質與訓練滿意度之研究 預試問卷

親愛的選手您好：

首先感謝您參與本問卷調查研究工作，本調查目的在瞭解目前「雲林縣國小田徑教練領導行為、選手特質與訓練滿意度」，研究結果將可作為日後國小田徑隊團隊經營管理的參考依據。

本問卷採『不記名方式』填答，共分為三個部分，所有資料僅供學術研究之用，請放心地就您個人的看法作答。此外，各題目無標準的答案，也無對錯之分，請依照問卷各部分的填答說明及您實際的經驗填答此問卷，並請填答後，作最後的確認。再次感謝您的熱心協助。

敬祝

步步高升 成績進步

南華大學休閒環境管理所碩士班

指導教授：王健良 博士

研究生：林原德 敬上

#### 第一部分 基本資料

1. 性別 男 女
2. 年級 五年級 六年級
3. 每週訓練天數 一天 兩天 三天 四天 五天（含以上）
4. 個人最佳成績 沒進入縣級比賽決賽前八名  
進入縣級比賽前八名
5. 你覺得下列哪一項特質最符合參與田徑運動中的你  
自信心 自我要求 樂觀 榮譽感

【背面尚有題目】



## 第二部份 教練領導行為量表

非常不同意  
不同意  
普通  
同意  
非常同意

請您就教練領導情形，勾選您的看法：

- |                              |                          |                          |                          |                          |                          |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 教練會引導我們建立自信心，肯定自己的能力      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 教練會運用輔助器材，幫助我們提昇體能        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 教練會教導我們受傷時的處理方式和休息方式      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 教練會在訓練時個別加強我們比賽的技巧        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 教練會不斷設計創新的訓練方法            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 教練會示範並講解動作給我們看            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 教練對於自己不擅長的項目會請教其他教練       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 教練會指出我的技能優缺點              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 教練會讓我們對訓練的方式提出建議          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 教練會讓我們一起制訂田徑隊的隊          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 教練會讓我們都有比賽的機會，不論成績好壞     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 教練會詢問我們對參賽項目的意見          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 教練會讓我們自己設定比賽的目標          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 教練會與我們討論訓練的份量            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 訓練時，不允許我們反駁他的意見          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 教練常表情嚴肅，使選手感疏遠           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 教練常以命令的方式來訓練選手           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 只要沒有遵守教練的方式，教練就會處罰我      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 教練會協助解決我們和隊員之間相處的問題      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 天氣變化時，教練會關心我們身體的健康狀況     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. 練習情況不好時，教練能理解我的感受，並給予安慰  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. 當有運動傷害時，教練會馬上告知家長情況並及時處理 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

23. 教練會與家長或導師聯繫，一起關心選手的表現
24. 教練會在別人面前稱讚我們良好的表現
25. 教練會在比賽輸了之後，仍鼓勵我們再接再厲
26. 教練會鼓勵我們之間要互相讚賞每個人的表現
27. 當我們表現良好時，會給予口頭或物品的獎勵

### 第三部份 訓練滿意度量表

請您就所感受到的訓練，勾選您的看法：

非常不同意  
不同意  
普通  
同意  
非常同意

1. 經由訓練後，我失敗悔恨的心情能很快做好調適
2. 經由訓練後，我學會要求自己做到最好
3. 經由訓練後，我在比賽中會更加專注
4. 經由訓練後，我會告訴自己我是最好的
5. 經由訓練後，我對比賽想獲勝的感覺更加強烈
6. 經由訓練後，我對教練的專業能力感到滿意
7. 經由訓練後，我對學校訓練的環境感到滿意
8. 經由訓練後，我對我的訓練內容感到滿意
9. 經由訓練後，我對我們的團隊氣氛感到滿意
10. 經由訓練後，我對教練整體領導行為感到滿意
11. 經由訓練後，我對於參加田徑運動代表隊感到滿意
12. 經由訓練後，我對我的個人表現感到滿意

**【作答完請詳細檢查有沒有漏題】**

## 附錄二

### 雲林縣國小田徑教練領導行為、選手特質與訓練滿意度之研究正式問卷

親愛的選手：您好！

首先感謝您參與本研究工作問卷調查！

本調查目的，在瞭解目前「雲林縣國小田徑教練領導行為、選手特質與訓練滿意度」，研究結果將可作為日後國小田徑隊團隊經營管理的參考依據。

本問卷採『不記名方式』填答，共分為四個部分，所有資料僅供學術研究之用，請放心地就您個人的看法作答。此外，各題目無標準的答案，也無對錯之分，請依照問卷各部分的填答說明及您實際的經驗填答此問卷，並請填答後，作最後的確認。再次感謝您的熱心協助。

敬祝

步步高升 成績進步

南華大學休閒環境管理所碩士班

指導教授：王健良 博士

研究生：林原德 敬上

#### 第一部分 基本資料

1. 性別 男 女
2. 年級 五年級 六年級
3. 每週訓練天數 一天 兩天 三天 四天 五天(含以上)
4. 個人最佳成績 沒進入縣級比賽決賽前八名  
進入縣級比賽前八名
5. 你覺得下列哪一項特質最符合參與田徑運動中的你  
自信心 自我要求 樂觀 榮譽感

【背面尚有題目】

## 第二部份 教練領導行為量表

非常不同意  
不同意  
普通  
同意  
非常同意

請您就教練領導情形，勾選您的看法：

- |                             |                          |                          |                          |                          |                          |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 教練會引導我們建立自信心，肯定自己的能力     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 教練會運用輔助器材，幫助我們提昇體能       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 教練會教導我們受傷時的處理方式和休息方式     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 教練會在訓練時個別加強我們不熟練的技巧      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 教練會不斷設計創新的訓練方法           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 教練會詢問我們對參賽項目的意見          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 教練會讓我們自己設定比賽的目標          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 教練會與我們討論訓練的份量            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 訓練時，教練不允許我們反駁他的意見        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 教練常表情嚴肅，使我們感疏遠          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 教練常以命令的方式來訓練我們          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 只要沒有遵守教練的方式，教練就會處罰我     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 教練會協助解決我們和隊員之間相處的問題     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 天氣變化時，教練會關心我們身體的健康狀況    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 練習情況不好時，教練能理解我的感受，並給予安慰 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 教練會與家長或導師聯繫，一起關心我的表現    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 教練會在別人面前稱讚我們良好的表現       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 教練會鼓勵我們之間要互相讚賞每個人的表現    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 當我們表現良好時，教練會給予口頭或物品的獎勵  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

第二部份 訓練滿意度量表

非常不同意  
不同意  
普通  
同意  
非常同意

請您就所感受到的訓練，勾選您的看法：

- |                            |                          |                          |                          |                          |                          |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 經由訓練後，我對於教練的專業能力感到滿意    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 經由訓練後，我對我的訓練內容感到滿意      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 經由訓練後，我對我們的團隊氣氛感到滿意     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 經由訓練後，我對教練整體領導行為感到滿意    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 經由訓練後，我對於參加田徑運動代表隊感到滿意  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 經由訓練後，我對於失敗悔恨的心情能很快做好調適 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 經由訓練後，我學會要求自己做到最好       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 經由訓練後，我在比賽中會更加專注        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 經由訓練後，我對比賽想獲勝的感覺更加強烈    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 經由訓練後，我對我的個人表現感到滿意     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

【作答完請詳細檢查有沒有漏題】