

南華大學企業管理學系管理科學碩士班碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE MASTER OF BUSINESS ADMINISTRATION
MASTER PROGRAM IN MANAGEMENT SCIENCES
DEPARTMENT OF BUSINESS ADMINISTRATION
NANHUA UNIVERSITY

教練領導行為、學習態度、心流經驗與學習成效關係之研究
—以美髮競賽選手為例

A STUDY ON THE RELATIONSHIPS AMONG COACHES LEADERSHIP
BEHAVIOR, FLOW EXPERIENCE, LEARNING ATTITUDES AND LEARNING
EFFICIENCY- HAIRDRESSING CONTESTANTS AS AN EXAMPLE

指導教授：褚麗娟博士

ADVISOR: LI-CHUAN CHU Ph.D.

研究生：王蔡秀英

GRADUATE STUDENT: HSIU-YING WANG TSAI

中 華 民 國 1 0 5 年 6 月

南 華 大 學

企業管理學系管理科學碩士班

碩 士 學 位 論 文

教練領導行為、學習態度、心流經驗與學習成效關係之研究

-以美髮競賽選手為例

研究生：王 蔭 秀 英

經考試合格特此證明

口試委員：

曾 輝

褚 麗 娟

何 育 敏

指導教授：

褚 麗 娟

系主任：

褚 麗 娟

口試日期：中華民國 105 年 06 月 27 日

準碩士推薦函

本校企業管理學系管理科學碩士班研究生 王蔡秀英 君在本系修業 1 年，已經完成本系碩士班規定之修業課程及論文研究之訓練。

1、在修業課程方面：王蔡秀英 君已修滿 33 學分，其中必修科目：研究方法、決策專題、管理科學、經營專題等科目，成績及格(請查閱碩士班歷年成績)。

2、在論文研究方面：王蔡秀英 君在學期間已完成下列論文：

(1)碩士論文：教練領導行為、學習態度、心流經驗與學習成效關係之研究—以美髮競賽選手為例

(2)學術期刊：

本人認為 王蔡秀英 君已完成南華大學企業管理學系管理科學碩士班之碩士養成教育，符合訓練水準，並具備本校碩士學位考試之申請資格，特向碩士資格審查小組推薦其初稿，名稱：教練領導行為、學習態度、心流經驗與學習成效關係之研究—以美髮競賽選手為例，以參加碩士論文口試。

指導教授：褚麗娟 簽章

中華民國105年 6 月14 日

致 謝

時光飛逝！碩士班旅程即將結束，感謝謝妙芬老師的鼓勵，讓我展開碩士歷程，求學歷程充滿艱辛與快樂心中感覺五味雜陳，但很高興認識各位同學與學長姐，感謝閔學長和冠豪同學在課業上的指點與幫忙及系辦助理雀惠姐你們的陪伴與扶持。

論文能夠完成首先要誠摯感謝我的指導教授褚麗絹教授，從同意指導論文開始一年多來不厭其煩，非常有耐心悉心指導，有幸遇此良師，終身難忘，感恩在心，再者要感謝口試委員何育敏教授和齊璘教授，給予這篇論文的指正與建議，使其內容更加嚴謹與充實，也感謝所有教過、指導過我的教授們，有你們的指正與建議無私的指導，才能讓我的論文順利完成，感恩！在此致上最高的敬意，謝謝你們。

最後要感謝我摯愛的家人，求學期間，先生的朝夕專車接送，大女兒幫忙修復電腦，二女兒幫忙店務之忙，讓我無後顧之憂，感謝你們給了我堅持下去的動力，並使我能夠在二年之中完成我的學業。還有支持我的朋友們多年來因為有你們的陪伴及鼓勵，在此獻上最誠摯的感謝。我愛你們！

王蔡秀英 謹誌於

南華大學企業管理學系暨管理科學碩士班

中華民國 105 年 6 月

南華大學企業管理學系管理科學碩士班

104 學年度第 2 學期碩士論文摘要

論文題目：教練領導行為、學習態度、心流經驗與學習成效關係之研究
— 以美髮競賽選手為例

研究生：王蔡秀英

指導教授：褚麗絹博士

論文摘要內容：

本研究的目的是探討美髮競賽參賽選手對於美髮技藝之教練領導行為、學習態度、心流經驗與學習成效關係之研究。本研究以美髮競賽參賽選手為研究對象，並採用便利抽樣法進行問卷調查，針對所回收之問卷利用敘述性統計分析、信度分析、因素分析、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、相關分析與迴歸分析等統計方法，進行資料分析與處理。本研究所得結論如下(1)教練領導行為對學習態度、心流經驗與學習成效有顯著正向之影響(2)學習態度對心流經驗與學習成效有顯著正向之影響(3)心流經驗對學習成效有顯著正向之影響(4)學習態度於教練領導行為與心流經驗之間具有部分中介效果(5)學習態度於教練領導行為與學習成效之間具有部分中介效果(6)心流經驗於教練領導行為與學習成效之間具有部分中介效果(7)心流經驗於學習態度與學習成效之間具有部分中介效果。

關鍵詞：教練領導行為、學習態度、心流經驗、學習成效

Title of Thesis: A Study on the Relationships among Coaches Leadership Behavior, Flow Experience, Learning Attitudes and Learning Efficiency - Hairdressing Contestants as an Example

Department: Master Program in Management Sciences, Department of Business Administration, Nanhua University

Graduate Date: June 2016

Degree Conferred: M.B.A.

Name of Student: Hsiu-Ying Wang Tsai

Advisor: Li-Chuan ChuPh.D.

Abstract

The purpose of this study is to explore the relationships among coaches leadership behavior, learning attitudes, flow experience and learning achievement. In this study, data of hairdressing contest contestants are collected by way of non-random sampling method to facilitate questionnaires, To test the research hypotheses, factor analysis, T-test, one-way ANOVA, simple regression analysis, multiple regression analysis, and the other analyses were all done by SPSS.

The resulting conclusions of this study are listed as follows: (1) Coaches leadership behavior has a significant positive impact on learning attitudes, flow experience and learning achievement respectively. (2) Learning attitudes has a significant positive impact on flow experience and learning achievement respectively. (3) Flow experience has a significant positive impact on learning achievement.(4)Learning attitudes preserves partial mediation effect between coaches leadership behavior and flow experience. (5)Learning attitudes preserves partial mediation effect between coaches leadership behavior and learning achievement. (6)Flow experience preserves partial mediation effect between coaches leadership behavior and learning achievement. (7) Flow

experience preserves partial mediation effect between learning attitudes and learning achievement.

Keywords: Coaches Leadership Behavior, Learning Attitudes, Flow Experience, Learning Achievement



目錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
目錄	iv
表目錄	vii
圖目錄	ix
第一章 緒論	1
1.1 研究背景與動機	1
1.2 研究目的	3
1.3 研究流程	3
1.4 研究範圍與限制	5
第二章 文獻探討	6
2.1 教練領導行為	6
2.1.1 領導的定義	6
2.1.2 領導理論	9
2.1.3 教練領導行為模式及其構面	11
2.2 學習態度	15
2.2.1 學習態度定義	15
2.2.2 學習態度理論	18
2.2.3 學習態度相關研究	18
2.2.4 學習態度模式及其構面	20
2.3 心流經驗	21
2.4 學習成效	25

2.4.1 學習成效定義	25
2.4.2 學習成效理論	27
2.4.3 學習成效模式及其構面	28
2.5 相關實證研究	29
2.5.1 教練領導行為與學習態度之相關研究	29
2.5.2 教練領導行為與心流經驗之相關研究	30
2.5.3 教練領導行為與學習成效之相關研究	30
2.5.4 學習態度與心流經驗之相關研究	31
2.5.5 學習態度與學習成效之相關研究	31
2.5.6 心流經驗與學習成效之相關研究	31
第三章 研究方法	33
3.1 研究架構	33
3.2 研究假設	34
3.3 研究變項之操作型定義	34
3.3.1 教練領導行為之操作型定義	34
3.3.2 學習態度之操作型定義	35
3.3.3 心流經驗之操作型定義	35
3.3.4 學習成效之操作型定義	36
3.4 問卷設計與抽樣方法	36
3.4.1 研究對象與抽樣	37
3.4.2 問卷設計	37
3.5 資料分析方法	51
第四章 研究結果與分析	53
4.1 樣本資料分析	53

4.2 獨立樣本 t 檢定與單因子變異數分析.....	57
4.3 相關分析.....	67
4.4 中介效果檢定.....	69
第五章 結論與建議.....	77
5.1 結論.....	77
5.2 管理意涵與建議.....	78
5.3 後續研究建議.....	80
參考文獻.....	82
一、 中文部分.....	82
二、 英文部分.....	86
附錄一研究問卷.....	88



表目錄

表 3.1 教練領導行為量表之項目分析結果摘要表.....	38
表 3.2 教練領導行為量表之因素分析結果摘要表.....	40
表 3.3 學習態度量表之項目分析結果摘要表.....	42
表 3.4 學習態度量表之因素分析結果摘要表.....	44
表 3.5 心流經驗量表之項目分析結果摘要表.....	46
表 3.6 心流經驗量表之因素分析結果摘要表.....	47
表 3.7 學習成效量表之項目分析結果摘要表.....	48
表 3.8 學習成效量表之因素分析結果摘要表.....	50
表 4.1 人口變項之敘述性分析彙整表.....	56
表 4.2 各研究變項獨立樣本 t 檢定表.....	58
表 4.3 各子構面之獨立樣本 t 檢定表.....	59
表 4.4 教練領導行為之單因子變異數分析表.....	63
表 4.5 學習態之單因子變異數分析表.....	64
表 4.6 心流經驗之單因子變異數分析表.....	65
表 4.7 學習成效之單因子變異數分析表.....	66
表 4.8 研究變項之相關分析.....	67
表 4.9 各構面之相關分析.....	68
表 4.10 教練領導行為與學習態度對心流經驗之複迴歸分析彙整表	70
表 4.11 教練領導行為構面與學習態度對心流經驗之複迴歸分析彙整表	71
表 4.12 教練領導行為與學習態度對學習成效之複迴歸分析彙整表	72
表 4.13 教練領導行為構面與學習態度對學習成效之複迴歸分析彙整表	73
表 4.14 教練領導行為與心流經驗對學習成效之複迴歸分析彙整表	75

表 4.15 學習態度與心流經驗對學習成效之複迴歸分析彙整表 76

表 5.1 研究假設分析結果彙整表 78



圖目錄

圖 1.1 研究流程.....	4
圖 2.1 多元領導模式圖.....	12
圖 2.2 領導調節模式.....	13
圖 2.3 態度 ABC 模式.....	20
圖 2.4 原始心流模式.....	22
圖 2.5 四通道心流模式.....	23
圖 2.6 八通道心流模式.....	24
圖 2.7 學習成效模式及其構面圖.....	28
圖 3.1 研究架構圖.....	33



第一章 緒論

本章主要針對本研究之背景與動機、目的及範圍等加以說明，共分為四節，第一節為研究動機、第二節研究目的、第三節為研究流程及第四節為研究範圍與限制，分別說明如下。

1.1 研究背景與動機

台灣中部地區是全國髮型美容競技發展的重鎮，美髮技能競賽的推展普及程度傲視全國，下至高中職，上至大學及專科二技、四技、研究所，均具備優秀的美髮參賽選手；其中台中市選手更是全國盃髮型美容競技的常勝軍。以 2014 年中華民國全國盃髮型美容競技大賽為例，參賽選手來自於全國各縣市的高中職、大學、二技、四技、研究所等各級學校，皆為美髮高手及職場上的菁英，參賽人數共 3 千多人，此次競技大賽的競賽項目多元化，其中美髮參賽人數，佔總參賽人數 40%，其中多數優等獎及前三名即由台中區高中職、技職院校，所推派的美髮高手及職場菁英獲得，成果相當豐碩。

研究者投身美髮競賽活動多年，從 90 年度即開始擔任（台灣省女子美容商業同業公會聯合會）美髮專業講師，且積極參與國內外（政府與民間）各單位所舉辦之全國盃和國際盃美髮美容技藝競賽，經常觀摩國內外美髮大師的發表秀，曾多次擔任美髮職類競賽的美髮教練、評審或監察之職務。工作之餘，除傳授個人的專業領域之外，更熱衷於培訓及鼓勵對美髮有興趣的選手（在校生和在職生），參與比賽，至今已 10 年有餘。多次帶領台中區的美髮選手，參加台灣區美髮美容校際盃技能競賽，比賽成績中有學生獲得美髮編梳組和創意包頭組「冠軍」，也有獲得

美髮編梳組亞軍和創意包頭組季軍，其餘的選手也獲得其他的獎項。近年來，研究者常在台灣省北、中、南各區的高中職、技職院校擔任美髮（兼任教師）一職，依然繼續率領著，熱愛美髮的學生參與國內的全國盃賽和國際盃賽，這些美髮選手，也屢次在全國盃或國際盃美髮美容技藝競賽中榮獲優等佳績。

美髮競賽訓練過程中，除學生的學習態度、教練的領導行為及傳授技巧外，還要熟悉競賽規則、不斷地反覆練習；傳授技巧包括（髮型設計、分區技巧、染髮設計、吹風技巧、編梳技巧、逆刮技巧、整髮技巧、剪髮技巧）、工具材料的選用、操作時間的控制，還要模擬競賽氣氛，以達到美髮競賽中獲勝的最終目標。因此，想要獲得最好學習成效，除了有良好的學習態度，教練領導行為必需是正面的，才能讓選手產生心流經驗。在多元化的教學環境中，技職學生利用個人的休閒時間及課外時間投入美髮的練習，而且在練習與比賽過程中所呈現的拚勁、專注力與熱忱，幾乎把反覆練習的疲勞和辛苦給淡忘了，最後無論勝敗與否，皆為設定之目標而前進。

選手會如此的投入練習，不怕辛勞，廢寢忘食，是甚麼因素讓選手認真且熱衷練習；不同的教練領導行為是否有其影響性？學生學習態度影響為何？心流經驗是否產生？上述因素對選手學習成效有何影響？皆為值得研究探討之議題。因此，本研究以「全國盃美髮美容競技大賽」參與美髮競賽選手為對象，分析教練領導行為、學習態度對選手從事美髮練習，訓練的心流經驗與選手的學習成效之影響情形，並探討心流經驗是否在教練領導行為與學習成效、學習態度與選手學習成效間產生中介效果。

1.2 研究目的

本研究以參與中華民國全國盃美髮美容競技大會競賽之美髮選手為調查對象，施以問卷抽樣調查，探討美髮教練領導行為、學習態度及心流經驗對學習成效之影響，並分析心流經驗是否具有中介效果。茲將研究目的彙整如下：

1. 探討美髮教練領導行為對選手學習態度、心流經驗及選手學習成效之影響情形。
2. 探討學習態度及心流經驗對選手學習成效之影響情形。
3. 探討心流經驗對選手學習成效之影響情形。
4. 檢驗心流經驗於美髮教練領導行為與選手學習成效間之中介效果。
5. 檢驗心流經驗於選手學習態度與選手學習成效間之中介效果。

1.3 研究流程

本研究的之研究流程為，首先確立研究之主題及方向，進而蒐集閱讀相關文獻及資料，繼以擬定研究架構及研究變數，並確定研究方法及研究假設，透過文獻探討選用適當之量表，且考量研究對象後審慎設計問卷，為確保問卷之可靠性與有效性，問卷先作前測，經前測結果分析後，與指導教授討論確定問卷內容，再寄發正是問卷予受測對象填寫，問卷回收後將所得之資料彙整，進行統計分析與驗證最後，提出本研究之結論與建議。茲將本研究過程繪製成研究流程圖，如圖 1.1 所示。

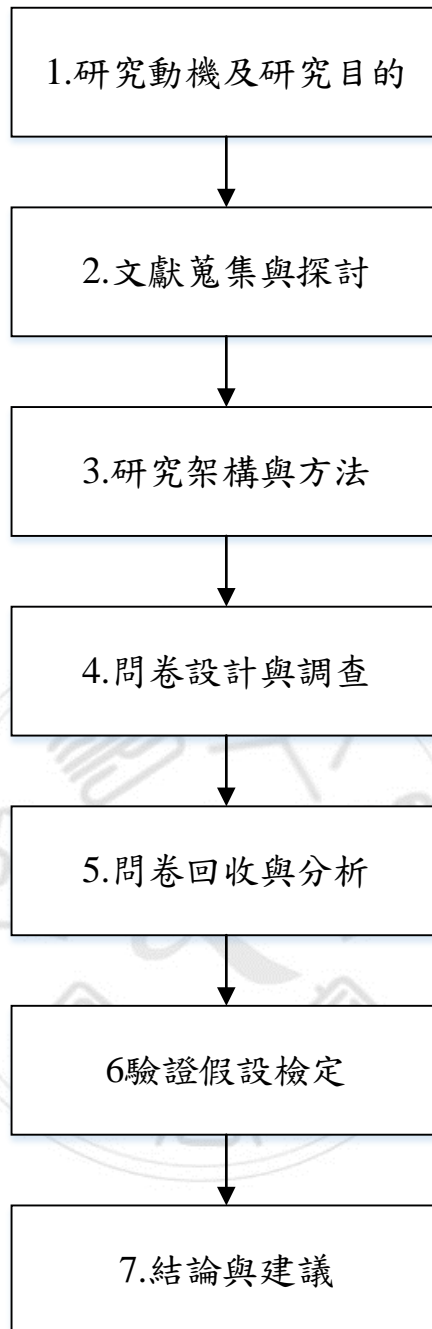


圖 1.1 研究流程

資料來源：本研究整理

1.4 研究範圍與限制

本研究以參與中華民國全國盃美髮美容競技大會競賽之美髮參賽選手為問卷調查對象，其範圍與限制分述如下：

1. 研究範圍

本研究因人力限制及經費限制，研究對象僅以，參與中華民國全國盃美髮美容技能競賽大會，之高中職、二技、四技、大專院校、研究所等各校的美髮選手為調查對象，進行相關資料之探討及分析，為避免樣本數量不足，造成分析結果有所偏頗，因此本研究採便利抽樣方式發放問卷，以求樣本的一致性。

2. 研究限制

本研究主要為探討美髮參賽選手在訓練及比賽過程中之感受，由於抽樣範圍僅限於參與中華民國全國盃美髮美容競技大賽之美髮參賽選手，因此分析結果不宜擴大範圍推論。又受測者來自不同性別和學校，且參與美髮競賽之項目、學習時段、年齡層不同、選手的主觀性有所差異，或受其他因素影響而填答內容，可能會出現問卷調查結果與實際情況不符合之現象，即為本研究之限制。

第二章 文獻探討

本研究旨在探討參與中華民國全國盃美髮美容技能競賽之選手，於教練領導行為、學習態度、心流經驗與學習成效之關聯性，為利於分析及建立研究架構，本章先進行相關文獻探討。本章共分為五節，第一節為教練領導行為；第二節為學習態度；第三節為心流經驗；第四節為學習成效；第五節則為相關實證研究。

2.1 教練領導行為

教練之領導行為所探討是隊員與教練之間的心理問題。一個團隊比賽的成敗，則取決於領導者的素質。因此，教練領導行為與領導方式，對於團隊的成敗具有相當關鍵性作用的影響(Bird, 1977; Weiss & Westre, 1991; Friedrichs & Weiss, 1986)。美髮技能競賽教練所從事的領導行為本身亦屬於組織領導的範疇，本節將從組織領導的角度為出發點，來探討領導的定義、領導理論與各種教練領導行為模式及其構面。

2.1.1 領導的定義

領導是一門藝術，身為領導者必須確立團隊的方向，鼓舞團隊成員提升參與的動機，提供合適的訓練方法並且有效的執行，以及全面整合可用資源來實現願景。Barrow(1997)將領導定義為「影響個體和團隊朝向設定目標的行為過程」。謝文全(民 74)將領導定義為「處於團體情境中，藉著影響力引導成員努力之方向，使成員同心協力，以赴共同目標的歷程」。有關領導的定義，國內、外學者所持定義各有不同，以下彙整領導定義，如表 2.1 與表 2.2 所示。

表 2.1 國外研究者對領導之定義

研究者	年份	領導之定義
Stogdill	1951	領導是針對組織目標並完成其目標，而影響團體活動之程序。
Hersey& Blancherd	1977	領導是引導與領導組織成員努力達成某一特定目標的過程。
Owens	1981	領導是指團體中一個人和其他成員之間有高度互動的關係，領導就是影響他人完成目標的程。
Lundy	1986	領導者的終極標準是需要有追隨者，有部屬但沒有追隨者的人，並非是一個領導者。
Koontz	1990	領導是一種影響力、一種技巧或程序，藉以影響他人，使能自願的、熱心的，致力於全體目標的達成。
Yukl	1994	領導是個人特質、領導行為、互動方式、角色關係和組織目標之整合。
Robbins & Coulter	2007	領導是一種能夠影響他人，又擁有管理職權的人，而領導(Leadership)則是一個影響團隊朝目標邁進的過程。

資料來源：本研究整理

表 2.2 國內研究者對領導之定義

研究者	年份	領導之定義
許士軍	民 79	領導是在一特定情境下，未影響一人或一群人之行為，使其趨向於達成某種群體目標之人際互動程序。
鄭志富	民 84	領導是鼓舞或影響員工，熱心且有能力執行任務的過程。
洪嘉文	民 86	領導在組織中，以影響力引導組織成員邁向共同目標之交互作用的歷程，是為一動態過程。
程紹同	民 91	領導是由願景的勾勒或其他互動型態來影響追隨者，已完成既定的目標。
吳清山	民 93	領導乃團體中的分子(領導者)，在一特定的情境下，試圖影響其他人的行為，以達成特定目標的歷程。
游麗芳	民 93	領導是一種能夠影響他人或組織的活動，用來達成領導者所設定目標的過程。
李孟臻	民 101	領導是在一定情境中，領導者運用其影響力，引領團體中的成員達到共同目標的行為之過程。
朱芳德	民 101	在組織團隊中，組織內部的成員與團隊情境在交互作用的過程中，領導者運用有效的影響力和行為，讓被領導者願意接受領導者引領，達成組織或個人目標。

資料來源：本研究整理

綜合上述的文獻整理與探討，本研究認為：「領導是一種影響力，領導者在團隊中以其影響力，引導團隊成員交互作用，邁向共同目標努力之互動過程。」

2.1.2 領導理論

領導理論依照年份及研究特性，共可分為四個時期：

1. 特質論(Trait Theories)，盛行於 1954 年以前；
2. 行為論(Behavior Theories)，約自第二次世界大戰至 1960 年期間；
3. 權變理論(Contingency Theories)，及情境理論(Situational Theories)，為現今領導研究之主流，約自 1960 年代至今；
4. 新型領導(The New Leadership)中魅力理論(Charismatic Leadership Theories)，於 1985 年後亦逐漸成為，研究領導的學者，嘗試探究的方向，並與情境理論同為現今領導研究的主流（吳清山，民 86；莊豔惠，民 86；鄭志富，民 86）茲將各時期領導理論發展，分述如下：

1. 特質論

在領導行為中最先被研究的則是探討領導的人格特質與特徵（呂淑鈴，民 95）。而史上人類有許多的成敗關鍵皆在於領導早期研究認為領導者乃是天生的，少數人天生即擁有領導之特質，能使民眾信服的。因此早期的研究認為只要找出這些領導者共同的特質，便能依此特質，找到領導者。領導者是天生的，生而即是領導者（陳玉娟，民 84；郭添財，民 93）。因此早期研究認為領導者有異於常人的的人格特質，而眾多研究者也在找尋此特質。聰明、果斷、勇敢、堅強、領導魅力、自信等，皆是屬於領導者特殊的特質。經過長期研究後發現，所有擁有這些特質的領導者，並非每位皆是好的領導者；而沒有這些特質的領導者，也會成為一位優秀的領導者。因此研究中，這些因素會造成領導行為的出現，但並非是絕對。因此特質論已不是目前研究主流的方向。

2. 行為論

因特質論過於籠統，優秀的領導者也無共通的特質存在，許多研究

者進而研究領導者的外顯行為，加上時局的不穩定，行為主義的盛行，則開始探討優秀領導者與非優秀領導者行為是否有差異的存在。陳玉娟（民 84）認為「行為論」在於區分領導者與非領導者間，某些特定行為是否存在差異的理論。王秉鈞（民 84）是否為領導者，只需從行為就可以分辨出來，倘若行為可以分辨，就可以用訓練方式，來設計課程，而有心的領導者，則可以依照此課程訓練，變成一位優秀的領導者。「領導可以是訓練，並非天生的」（呂淑鈴，民 95）。

3. 權變理論與情境理論

權變理論是由 Fielder(1967)首先提出，可分為任務導向以及關係導向。而權變理論是在探討領導者於情境間交互作用的關係，不管領導者使用何種領導行為，若要產生良好的效能，皆要與情境結合。情境理論主要的三種情境因素：領導者與成員的關係、任務結構、領導者的職位權力與權威。情境理論此論點是「領導效能的高低是視領導者之行為與情境相互配合程度而定，配合程度越高，領導效能越好，組織績效亦會提升；反之，相互配合程度越低，則領導效能越低，亦無法凸顯組織的績效」（吳清山，民 80）。

4. 新型領導

- (1) 新型領導也稱為轉型領導(Transformational Leadership)、魅力型領導(Charismatic Leadership)、願景領導(Visionary Leadership)。
- (2) 轉換型領導：主張以每個人的最大利益為方針，因而能得到成員的高度信任，進而讓團隊充滿自信，最終產生亮眼的團隊績效。
- (3) 魅力型領導：是指領導者利用其自身的魅力，鼓勵追隨者，並作出重大組織變革，的一種領導理論。
- (4) 願景型領導：其實願景與領導是彼此密不可分的概念。

因此，不同的學者對願景領導下的定義，皆不同，研究者綜合多位國內外學者對願景領導所下的定義，認為願景領導是一種歷程，在這個歷程中，領導者發展著長遠的組織願景，瞭解著組織願景的主要內涵，與組織成員溝通願景，授權組織成員從各方面付諸行動，進而實現組織願景（吳百祿，民 91）。

2.1.3 教練領導行為模式及其構面

因應美髮技能競賽教練與運動教練之高度同質性，本研究參照運動教練領導行為模式進行分析。目前運動教練領導理論的研究趨勢，是以運動情境理論為研究主流。美國運動領導理論專家 Chelladurai(1993)指出，近年來在運動領導領域的研究上，發展出三個不同的情境領導模式，即多元領導模式、領導調節模式及教練決策規範模式，茲說明如下。

1. 多元領導模式

多元領導模式(The Multidimensional Model)多元領導模式係由 Chelladurai and Carron 在(1978)年提出，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 and Hunt(1975)的適應反理論(The Adapt-reactive Theory)及 Yukl (1981)的領導差別模式(The Discrepancy Model of Leadership)而成（陳玉娟，民 84；鄭志富，民 86）。

Chelladuria(1978)綜合上述各個理論的特點，將這些變項抽離出來，並將其視之為領導效能情境中相等重要的因素，而提出所謂的多元領導在此模式當中，三個前因變項（情境特質、領導者特質及團隊成員特質）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的實際行為(鄭志富，民 86)，如圖 2.1 所示。

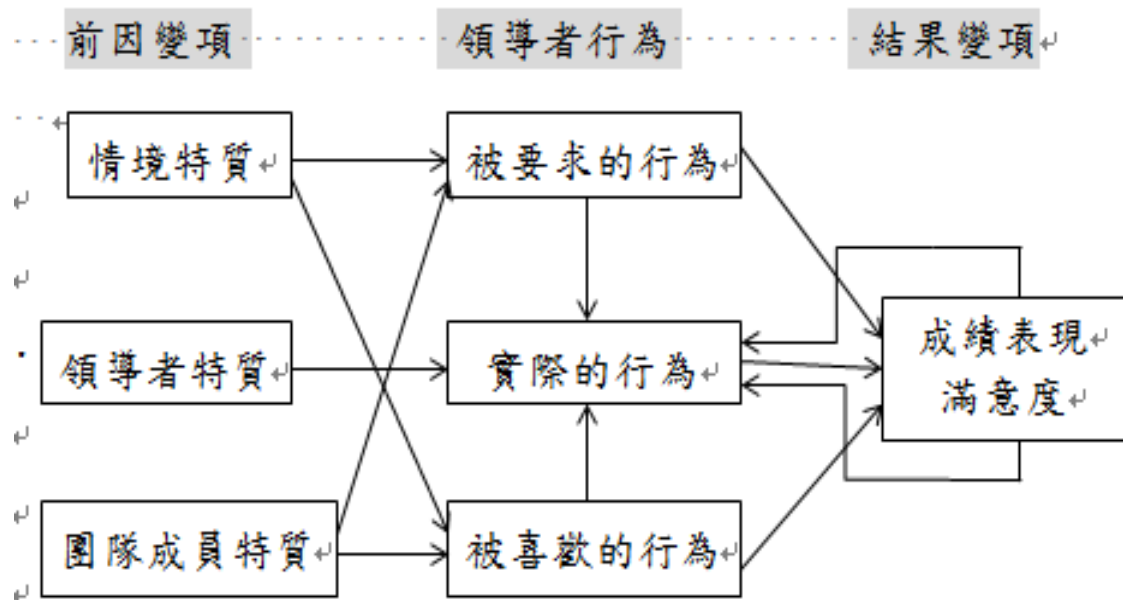


圖 2. 1 多元領導模式圖

資料來源：鄭志富(民 86)，運動教練領導行為研究，師大書苑。

2. 領導調節模式

Simth and Smoll (1978)提出領導調節模式(The Mediational Model)，此模式之理論架構為，教練領導行為係由「教練領導行為」、「選手的知覺與回憶」及「選手評價的反應」等三個基本因素所構成。而此三因素又個別或、間接或直接受到教練個別差異變項、選手個別差異變項及情境因素等三個變項之影響，其關係架構如圖 2.2。

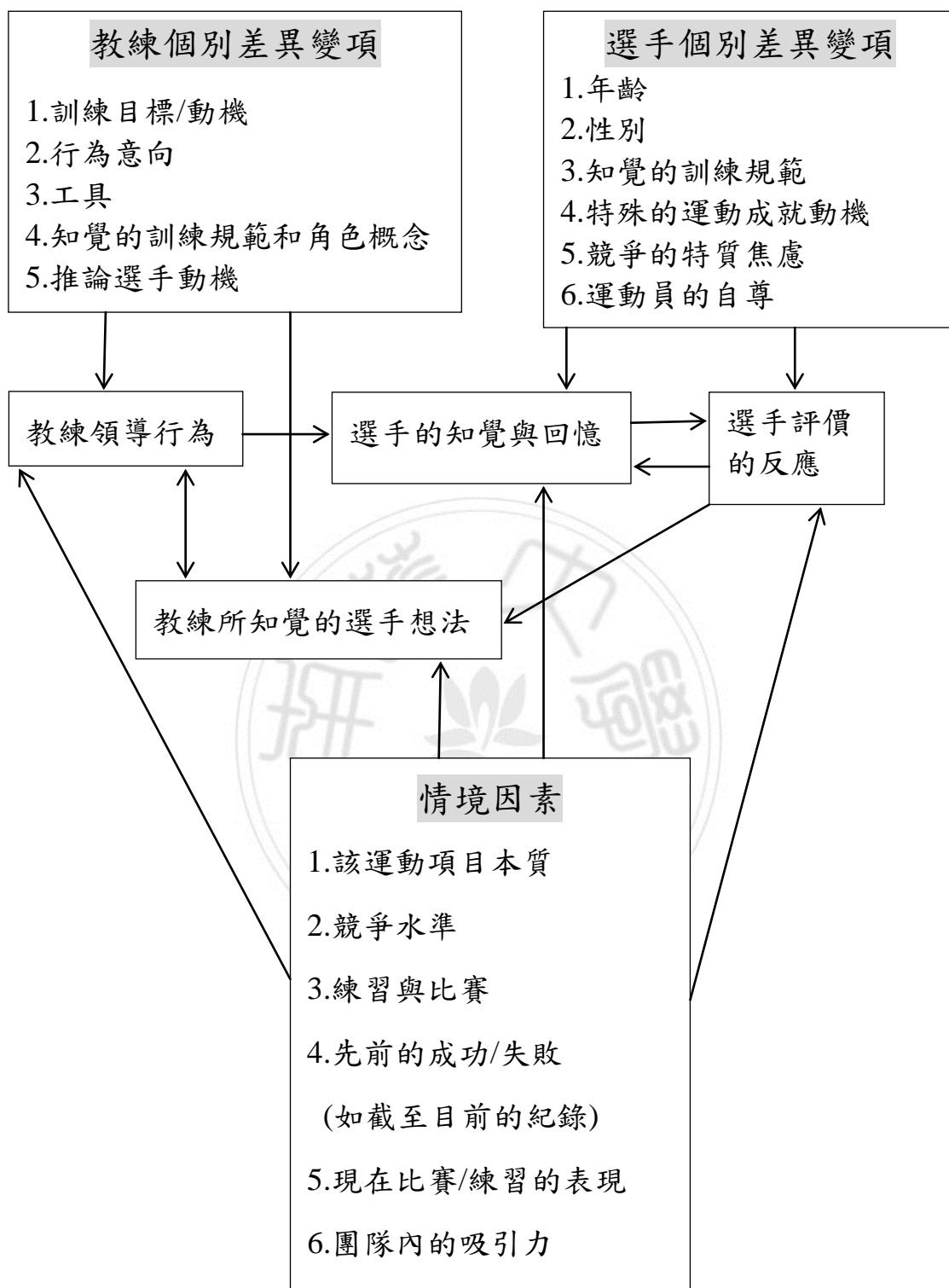


圖 2.2 領導調節模式

資料來源：(郭添財民 93，國小桌球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力

力之研究，台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。

由教練決策模式圖中，可以發現教練個別差異變項會影響到教練行為及教練所知覺的選手想法；而選手個別差異變項則會影響到選手們的評價反應及選手的知覺和回憶；此外，情境因素會同時對教練行為、教練所知覺的選手想法、選手們的評價反應產生更大的影響。

3.教練決策規範模式

教練決策規範模式(The Normative Model of Decision Styles in Coaching)是由Chelladuria(1978)提出決策制定為領導的另一個重要因素，而領導者在選擇決策之前，必須先考慮決策的品質與條件，以及部屬接受決策之可行性。就教練決策規範模式而言，此模式的基本論點為：因情境的不同，達成決策的最佳方法亦有所差異。因教練在每一次的決策制定過程均會面臨到時間壓力、決策品質之要求、教練本身所能掌握的資訊、問題的複雜程度、團體的接受性、教練權威及團隊整合等不同情境的問題所影響，因而制訂出三種不同的決策類型：專制型、參與型及授權型。各種領導行為模式都有其優缺點，無論從任何不同的理論觀點來闡述，皆以帶領團隊達到最高境界為最終目的。

本研究參考鄭志富（民 86）的論點，將教練領導行為定義為「美髮教練以選手之技能與特質，指導並影響每位美髮選手綜合表現之行為」。並將教練領導行為分為(1)民主行為，其說明為教練在平時或比賽時，允許選手自主參與決策的行為(2)關懷行為，其說明為教練關心選手福利，重視選手正向的氣氛與隊員溫暖的人際關係，亦稱為社會支持行為(3)獎勵行為，其說明為教練認同選手良好表現能力後，給予正增強的回饋，並對良好的成績給予相對的酬償，稱之正向回饋行為(4)訓練行為，其說明為教練在選手練習或比賽指導過程中，用來改善選手能力為導向的行為(5)專制行為，其說明為教練在平時或比賽時，依教練個人權威，採用

個人獨立性的決定。

2.2 學習態度

學生的學習態度會受到思想與行動力所影響，而在學校的行為表現則是因學生在對學校、課程、教師及學習環境的態度不同而有所變化。學習態度常被定義為學生在課業學習上之學習技巧、方法或者過程所持有的態度（郭美貝、賴怡婷，民 102）。Fishbein and Ajzen (1975)認為學習態度是指學習者對於學習活動的認知、情境及理解等，其表現出認同或者反對之行動傾向。學習態度涵蓋範圍很廣：可分為對課程學習的態度、對上課情況的態度、對教材的態度、準備課業的態度、對老師的態度、考試態度、對學校活動的看法或者學校認同的態度等（韓美文，民 103）。

黃惠惠（民 92）將學習態度分為以下三個因素，分別為可以顯示課程輕鬆無壓力、對課程有興趣及課程對自己有所幫助，來對二技學生選修課程進行研究探討。吳謝妙芬（民 104）則將學習態度定義為人體彩繪工會會員對於學習相關的活動之態度，並將學習態度變項分為積極學習、延伸學習與學業表現等三個因素來作為探討。

2.2.1 學習態度定義

學者 Kotler (1998)更進一步對態度做深入的定義：「態度是指人對環境中某些對象所抱持的動機情緒知覺及認知的持續過程，簡單來說，他是個人對某些個體或觀念存有一種持久性的喜歡或不喜歡的認知評價、情緒感覺及行動傾向」（朱志玲，民 91）。從 Kotler (1998)的定義中可以看出態度是有方向性的（正向和負向）而且是一種持久性的反應，從以

下學者的定義也可以發現有相同的看法。劉恬奴（民 92）認為態度是個體對人事、物、周圍世界所有的一種具有一致性與持久性的傾向。

施信華（民 91）則將學習態度的定義為一種透過教與學的歷程，針對一定的方向與目標進行持久性、習慣性與一致性的內在心裡反應，包含了認知、情意與技能三方面的交互作用，而一種對於人、事、物反應的傾向關係。茲將各學者對學習態度內涵來源及定義加以整理，如表 2.3 與表 2.4 所示，

表 2.3 國外學者對學習態度定義表

學者	年份	定義
Raygor& Wark	1970	學習態度的內涵包括：解決問題、畫重點、圖書館使用知識學習方法評量、學習習慣與態度、聽課及做筆記、一般對學習習慣、學習動機、對教師與課業的態度、學習努力、上課專心、學習情緒。
Fishbein& Ajzen	1972	學習態度是一種情意、認知與理解行為傾向，指學習者對學習贊成或反對的表現。
Himmelfarb& Egil	1974	態度指人體對某一刺激的反應速度快慢。
Fishbein& Ajzen	1975	態度是一種過去經驗之結果，對某一些現象會產生偏好或厭惡之行為。
Iso-Ahola	1980	態度是一種心理狀態，對某一種目標會保持一定反應，傾向產生特定行為。
Ragheb& Beard	1982	態度是對於人、事、物，在情意、認知、行為具持久性取向。
Towle	1982	學習態度（如：讀書技能、方法等）是一種潛在的課程，會影響學習者的學習效果
Allport	1996	態度根據經驗有系統化的將心理與神經產生預備狀態，對自我反應具指導性、動力性之影響。

資料來源：本研究整理

表 2.4 國內學者對學習態度定義表

學者	年份	定義
陳金貴	民 65	態度乃對於同一事物，因態度的不同而有不同的意念或傾向，消費者往往選擇與其態度一致的行為，而捨棄與其態度相違背的行為。
蘇伯顯	民 67	態度為一種預備的行為狀態，伴隨著直接目的之情緒傾向，心理學者指出，人類之行為受其態度影響最大。
李美枝	民 74	態度是對象所持有之情感感覺、知覺及訊息表示贊成或反對，正負面的感覺及個人反應的準備狀態。
張華蓀	民 75	態度是指在認知、情感、行為這三項成分上，對於人事、物及觀念的一種持久取向。
秦夢群	民 81	學習態度的涵意是指學生在學習環境的影響下，對於所學事物的內容，持正向或負向的評價，或是贊成與反對的行動傾向。
張春興	民 83	學習者在進行學習時所持的一種內在準備狀態，具持久性傾向，會影響個人的行為選擇。
林東泰	民 83	態度即為個人對特定事、物所持有的一種特定想法和感覺及行動之行為。
徐光國	民 85	態度即為個人對某一特定對象所持有的價值判斷而產生之認知、情感、行為等的三個部分之行動意向。
李清榮	民 93	學習態度是個人對其學習環境交互作用而所產生之態度狀況。
張春興	民 98	態度指一個人對人、事、物及週遭環境，憑認知與心理好惡所表現出持久且一致性之行為。
溫世頌	民 99	態度為個人對他人之事物與環境，所持的信念、情感與行為意向。
郭淑華	民 102	將學習態度定義對自我學習的態度、對學校課程設施的態度、對授課教師的態度、對同儕的態度、對解決問題的態度等構面。

資料來源：本研究整理

綜合上述，國內、外學者對學習態度所作之定義，本研究將學習態度定義為「學習者在學習過程中，對相關的學習內容與學習環境中的人、事、物所表現出一致性、持久性的認知、情感、行為反應。學習態度(Learning Attitudes)是學習者在學習歷程中所產生的知覺與感受。學習歷程中能影響學習者態度的因素相當多，因此學習態度的意涵相當廣泛，除了學習歷程中學習者對學習內容的認知，也包含了學習者對相關的人、事、物所產生的感受與反應行為。

2.2.2 學習態度理論

「學習態度」是態度概念的延伸，指學習者在學習歷程中所持有的一種自發自覺與感受。學習歷程中能影響學習者態度因素相當多，因此學習態度的意涵也相當廣泛，可用來評估學習者對於學習強度評估。

由上述各學者對學習態度所下的定義與文獻中得知，學習態度是認知、情感、行為意向三者交互影響，而產生的一種傾向與動機態度是會被改變的，但卻是扮演影響行為、心態的主要關鍵角色；學習態度與學習成就有著高度的相關（陳啟榮，民 93）。學習乃因經驗或練習使得知識或行為會產生較為持久性的改變歷程（朱敬先，民 89；張春興，民 90；溫世頌、陳瑞洲，民 92）。

2.2.3 學習態度相關研究

學習態度一般可解釋為對於學習所抱持的一種持續且一致的看法或傾向。亦是一種心理準備狀態，能指示學生學習方向，且是基於後天經驗習得的，具有一致性與持久性。在相當的條件下，學習態度是會改變的，學習態度的形成與改變與個人所在的學習環境有密切的關係（王福

林，民 79)。過去學習態度研究方向大部分集中在與學習成效或學習成就（姚如芬，民 82；莊婉鈴，民 92），或組織氣氛（林淑真，民 91；李清榮民 94），或學習動機（陳佳韻，民 93），或創造傾向（黃朝凱，民 92）之關係探討等參見表 2.5 所示。

表 2.5 學習態度之相關研究

學者	年份	結論
林淑真	民 91	研究結果發現班級氣氛之滿意、偏心層面與學習態度之認知成分、情感成分、上課行為、考試行為有顯著的典型相關。
黃朝凱	民 92	研究結果發現國小學童，知覺班級氣氛與創造傾向之間成顯著正相關，國小學童學習態度與創造傾向之間呈顯著正相關。
陳佳韻	民 93	針對學校英語課程的態度、自我學習英語的態度、英語教師的態度、英語教法的態度、英語學習動機與整體英語學習態度彼此之間皆呈現正相關。
李清榮	民 94	研究結果發現國小學童班級氣氛越好，對其學習態度具有正面影響。
鄭美蘭	民 97	研究中發現「學生中心型」教師所教授的，學生數學學習態度較「教師中心型」教師所教授的，學生表現正向。女性教師、資深教師、高學歷教師、及相同學系畢業教師所教授的學生數學學習態度較為正向。
吳悅如	民 98	研結果發現「文化資本」對國小學童的學習態度與學習成就之影響，發現國小女童在對「課業態度」和「整體」層面上的學習態度上表現優於國小男童。
李宜玲	民 101	研究結果發現教師教學風格正向影響學生學習態度。
陳楫榆	民 102	研究結果發現基層鋼琴教師整體教學風格與學生學習態度兩者具有顯著相關性。

資料來源：本研究整理。

2.2.4 學習態度模式及其構面

學習態度是指學生在學習活動或環境中，透過教與學之活動與歷程，對特定方向與目標，進行持久性與一致性的內在心理反應，使得認知、情意與技能三方面交互作用，而形成一種積極或消極的態度傾向關係。(王俊喬，民 94)。學習態度在社會心理學領域，態度基本上由「三元素」認知(Cognition)、情感(Affect)和行為(Behaviour)組成，即所謂的態度「ABC 模式」學習態度學習乃因經驗或練習使得知識或行為會產生較為持久性的改變歷程(朱敬先，民 89；張春興，民 90；溫世頌、陳瑞洲，民 92)。Rosenberg and Hovland(1960)提出三成分論，根據三成分態度模式，態度是由三個構面所組成的：包括認知成分、情感成分、及行為意圖成分。態度必有其特定的對象，不管是對人、事或物，它不是行為的本身而是對於行為的傾向，且態度具有一致性與持久性，而其中所構成的要素有情感、認知以及行為三個構面，學者對於態度提出之三理論，如圖 2.3 所示。

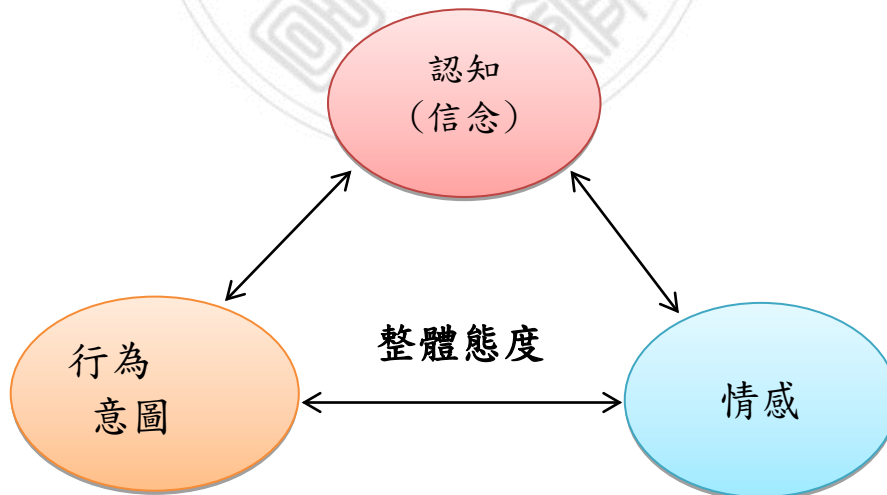


圖 2.3 態度 ABC 模式

資料來源：Hawkins, D. I., Best, R. J. & Coney, K. A. (2001), Consumer Behavior: Building Marketing Strategy (8th ed.), London: Irwin McGraw-Hill.

依據上述文獻探討之結果，本研究將選手的學習態度定義為「美髮選手在學習過程中所產生的學習目標及方向，經內在動機與外在動機的催化和交互作用，在學習中產生積極或消極的感受傾向」，並將學習態度分為認知性成分、情感性成分與行為性成分，分述如下：

1. 認知性成分

認知成分是指個人經由意識活動而對事物認識與理解的心理歷程（張春興，民 77）是個人態度產生的基礎，為個體對事物的觀點與意見，是一種想法、價值觀，並未涉及個人主觀的情感因素。

2. 情感性成分

成分包括情緒、感情、心境等心理歷程，因此，當情感愈趨於樂觀，則對事物的看法愈趨於肯定，看待事情的想法就愈積極；是個人對事物主觀情緒性的看法，包含對特定態度對象的情緒與感覺（張春興，民 77）。

3. 行為性成分

行為成分指個人有意識有目的有計劃地有趨向目標的心理歷程（張春興，民 77）。行為因素是指對態度對象所採取的行動或行為（王伯青，民 84；余柏泉、李茂興譯民 82；曾孟蘭，民 81；楊中芳，民 83；Zajonc, 1980; Zanna&Rempel, 1988）。

2.3 心流經驗

Csikszentmihalyi (1975) 早期以音樂家、藝術家、外科醫師、棋壇高手及運動員為研究對象，這些人都是將自己的喜好活動做為職業，往往需花費大量的精力與時間，並且長期專注精神於工作上，且能夠樂在其中。Csikszentmihalyi (1975) 根據他們所陳述之最佳經驗，將其建立心流理論 (Flow Theory)。Csikszentmihalyi (1975) 認為人們在進行一活動時，如能夠

完全地投入情境當中，且集中注意力，並過濾調所有不相關的知覺，即是進入心流的狀態(Csikszentmihalyi, 1975)。

心流指當投入一個活動，參與者其技巧與活動之挑戰達到平衡時，個人能夠獲得完全的、內在的滿足之體驗，為參與者沉浸於活動中的整體知覺，同時也是種內心狀態，能夠忘卻自我，享受於所從事的活動，其心流架構如圖 2.4 所示(Csikszentmihalyi, 1990)。

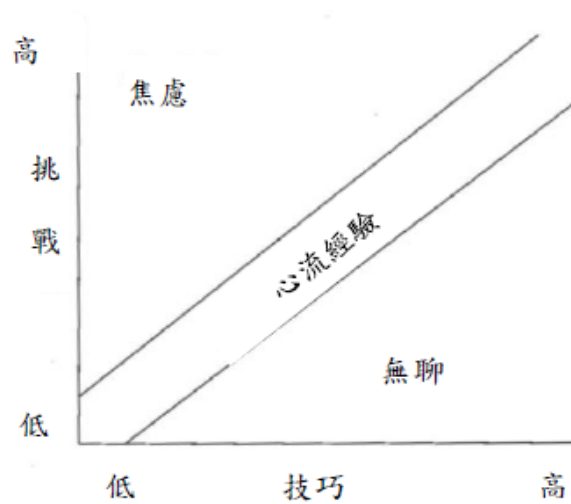


圖 2.4 原始心流模式

資料來源：Csikszentmihalyi, M. (1990), Flow: The Psychology of Optimal Experience, New York, NY: Harper & Row.

Csikszentmihalyi (1996)將心流經驗特性分為九個主要元素(1)有清楚的目標(2)挑戰和技巧之間的平衡(3)立即性的回饋(4)行動和體悟的結合(5)不擔心失敗(6)全神貫注(7)自我意識的消失(8)時間感的消失(9)活動本身就是目的。在目標明確、且具立即回饋以及挑戰與能力相當的情況下，人的注意力將會開始凝聚，逐漸進入心無旁騖的狀態(Csikszentmihalyi, 1997)。因此，若將心流應用於工作之中，應可強化員工之內在驅力，促

使個人更加努力往前邁進。Csikszentmihalyi and LeFevre (1989)認為心流體驗是一種自我的和諧狀態，其能使個體更加肯定自我，並且更能促進其新技巧的學習。Massimini, Csikszentmihalyi and Carli (1987)則提出修正後的模式，當個體處於低技巧與低挑戰時，雖然技巧與挑戰達到平衡，但低階層的平衡卻不會產生心流經驗。將原心流模式定義為為四通道模式，其包含「心流」、「焦慮」、「無聊」以及「冷漠」，其四通到模式，如圖 2.5 所示。

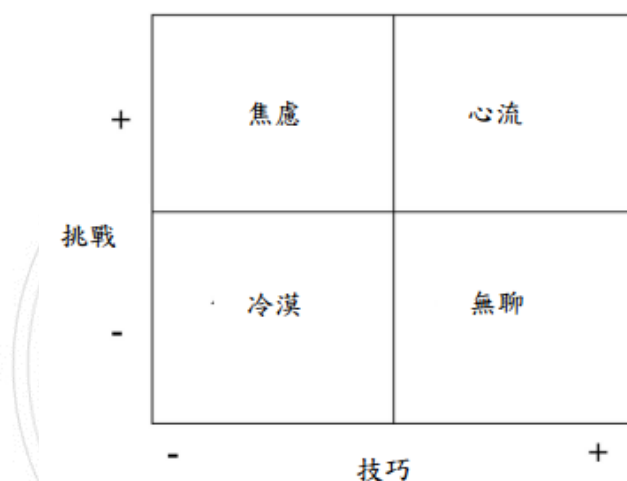


圖 2.5 四通道心流模式

資料來源：Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Carli, M. (1987), The Monitoring of Optimal Experience A Tool for Psychiatric Rehabilitation, The Journal of Nervous and Mental Disease, Vol. 157, No. 9, pp. 545-549.

後來 Massimini and Carli (1988)進一步將 Massimini, Csikszentmihalyi and Carli (1987)所提出四通道心流模式修正與發展出八通道的模式，Massimini and Carli (1988)認為 Csikszentmihalyi 研究中的個體如運動員或攀岩家皆從事高度投入的活動，與一般民眾所接觸的日常活動情況不同。因此在原先只有高、低之分的技巧和挑戰中再加上一個中間程度，

在原先「心流」、「冷漠」、「焦慮」與「無聊」的感受新增四種情況：激勵(Arousal)；鬆懈(Relaxation)；操控(Control)；擔憂(Worry)等四項，便形成八通道心流模式，關於八通道心流模式，如圖 2.6 所示。

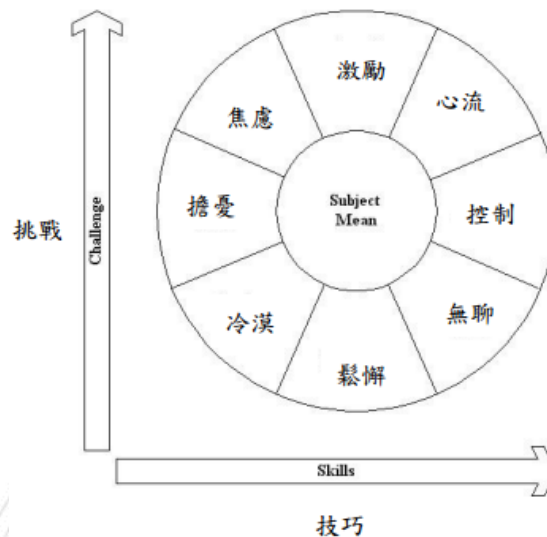


圖 2.6 八通道心流模式

資料來源：Massimini, F., & Carli, M. (1988), The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience, Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness, New York: Cambridge University Press.

楊純青、陳祥（民 92）認為心流經驗是存在於各種生涯及年齡層，對於個人生活與學習有正向的影響力，同時涵蓋了情感的（開心和享受）、自願的（感受到活動中的目標和任務）以及動機的（自由和參與）等要素，且會依據個體之價值觀不同而有所差異(Bassi & Fave, 2012)。Bakker (2005)認為，當心流應用於工作情境中，它可以被定義為短期尖峰的經驗，具有全神貫注、樂於工作和內在工作激勵的特性。本研究參考 Bakker(2008)工作心流經驗的論點，將美髮選手的心流經驗定義為選手進行練習、訓

練及比賽時，忘記當下其它事務的拘束，達到亢奮、忘我的境界，並將其心流經驗分為專注性、享受工作及內在工作動機等三個因素。

2.4 學習成效

「學習」是指個體經由練習或經驗獲得知識或行為持久改變的歷程，「成就」則是指個人的先天遺傳基礎，在後天環境下努力練習的結果，使得個人在某方面所表現的實際能力（張春興，民 78）。

Gangne (1985)提出，學習是指人的心理傾向以及能力的變化，這種變化將會持續一段時間，且無法將這種變化簡單的歸結於生長之過程。郭美貝、賴怡婷（民 102）認為學習是一種經由活動或經驗促使行為產生較為持久或改變的歷程。

2.4.1 學習成效定義

張春興和林清山（民 78）認為教學是教師和學生共同參與的一種活動及歷程，而學習成效是教師衡量學生活動及歷程的學習成果。蔡華華、張雅萍（民 96）將學習成效定義為學習者在參與學習活動時，經由某種特定形式來評量整體過程的表現。汪瑞芝、廖珍珠（民 97）則認為學習成效可以藉由不同指標來加以衡量，包含學習滿意度、學習興趣、學習經驗、學習自我評估、活動過程評估、學習績效及參與程度等課程之學習行為與學習成效。

過去進行學習成效的檢核，大多是採用學習成就測驗來進行推估學習者的學習成效，而這樣的檢核方法，卻忽略學習歷程的檢視（邱英芳，民 103）。董桑、葉柄煙（民 103）將學生自我學習成效，分成情意、認知、技能等三構面。黃添丁（民 104）認為學生在學校受教育，並非全部

以獲得高分為學習目標，認為學習成效除了學業成績之外，還包括學生學習滿意程度，故將學習成效區隔成學習滿意及學業成績。

Brown(1981)學習成效或指經由正式課程、教學設計的特殊經驗所獲致的知識、理解或技能。學習成效是指教學結束後，學習者在知識、技能與態度上之改變（邱貴發，民 81；楊裕隆，民 96；吳銘達、鄭宇珊，民 99），學習成效是衡量學生學習效果的指標，也是評估教師教學成效的重要項目之一，可深入了解並掌握學生的學習興趣與學習結果，更是教師改善教學品質的依據（劉海鵬，民 91）。藉由評估後所得之學習結果再做教學方法之調整，可促使學生的學習成效提高，也使教師的教學品質更為提升（詹欽惠，民 103）。本研究彙整各學者之不同時期對學習成效定義，詳如表 2.6 所示。

表 2.6 學習成效之相關研究

學者	年份	結論
Brown	1981	學習成效或指經由正式課程、教學設計的特殊經驗所獲致的知識、理解或技能。
張春興、林清山	民 78	學習成效是教師衡量學生活動歷程的學習成果。
國立編譯館	民 89	學習成效是藉由各種評量方式，以了解學生達成教學目標的程度，編譯館進而了解教師教學效果。
陳李綢	民 89	經由學習後所擁有某種技能或知識達成就的。
張春興	民 90	提出「學習」係指經由練習或經驗而使個體在行為或行為潛勢上產生較持久改變的歷程。
王家通	民 84	學習成效為評估學生對於課程內容吸收情況的一種指標，並可根據學生測驗上的表現，判斷教師教學之有效性。
鄭田	民 84	認為學員的學習成效是指受訓學員對於學習活動的一種感覺或態度的反應成果。
劉海鵬	民 84	學習成效是衡量學習者之學習效果的指標，也就是教學品質評估中最為重要的項目之一。

表 2.6 學習成效之相關研究(續)

學者	年份	結論
謝金青	民 86	效能意指一個組織的成長，歷經輸入、歷程與產出三個階段，皆能順利完成目標任務者。
何英奇	民 90	後天學得的能力就是成就，此種能力是個人所實際擁有的能力，亦即是人們經過一段特定時間之學習或訓練之後所獲取的能力。
馮丹白	民 91	從「成就測驗」的廣泛資料來針對「學習成效」做界定，他認為成就測驗係對「後天」習得「能力」的評量，換言之，後天所習得的能力，就是所謂的成就。
林雪萍	民 97	學習成效係指在學習活動，告一段落之後對學習者，實施各種可能之型態的測驗或評量，可瞭解學習者對學習內容的吸收狀況為何。
詹欽惠	民 101	經由評估後所得之學習結果再做教學方法之調整，可促使學生的學習成效提高，也使教師的教學品質更為提升。

資料來源：本研究整理

2.4.2 學習成效理論

聯合國教科文組織(United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization; 簡稱 UNESCO)認為，學習成效是學習者歷經一段學習且完成某一單元時數、課程或學程後，所被期待應該知道、了解並能展現出來的智能與技(黃淑玲，民 99)。學習成效可以分為三種類型，包括知識成效、技術成效及態度成效。知識成效是指學生學習後知道某知識之程度；技術成效是指學習後能做什麼；而態度成效則是看學生學習後對欲做之事的企圖心或做人處事的態度。這三種類型中，態度是最難評估與教導的，也是學生學習成效中最需努力的部分。

學習成效在教育領域是一個相當重要的議題，而學習成效也是用來衡

量一個學生學習成果的重要指標，而且還是教學品質評估中最主要的項目之一，藉由學生學習成效評量能夠刺激並引導學生的學習，評量的結果能促使補習班教師更瞭解其教學成果，以作為解釋或改進的依據。

過去有關學生學習態度對學習成效之研究，大部分的研究方向是大學學習態度當作「前因變項」對學習成效作「結果變項」的影響關係，或針對「基本背景變項」對學生學習態度與學習成效是否有顯著的差異。

2.4.3 學習成效模式及其構面

本研究參考董桑、葉柄煙（民 103）的論點，將學生自我學習成效，分為認知、情意、技能等三方面並將學習成效定義為「美髮選手經過一段特定時間對某種領域之學習或練習而獲得某些認知、技能及態度的實務與應用」，並將學習成效分為學習評量與學習成果兩個因素。詳如圖 2.7 所示。



圖 2.7 學習成效模式及其構面圖

資料來源：董桑、葉柄煙（民 103），國小學童游泳課學習策略與學習成效之研究，國立金門大學學報，第 4 期，93-104 頁。

1. 學習評量

學習評量根據學生實際完成一項特定任務或工作表現所做的評量，正式的實作評量包括下列特徵：界定清晰目的，以便依據實作評量結果進行決策，可明確判斷的觀察表現或作品呈現。強調在模擬情境中應用知識和技能的評量方式(Airasian, 1996)。

2. 學習成果

學習成果，是一種經由練習而使個體在行為上產生較持久改變的歷程。根據心理學對學習的定義，個人從其所獲得的資訊及經驗中，經其獨特的認知、思想及情感過濾後，所建構出來具有意義行為改變的過程。成效的定義，是一種行動於運動過程中的效果展現，不盡然會引導至最終的結果完備，全然投入的要素於此過程中展現了其組合效應出來，並有效地對於組織體產生正向作用(江玥蘋，民 88)。溫廷宇(民 100)認為，學習成效是指學習者的學習成績，包括形成性與總結性評量的結果。是指學習者的學習成績，包括形成性與總結性評量的結果。

2.5 相關實證研究

本節將進行相關實證研究整理，以了解教練領導行為、學習態度、心流經驗與學習成效間有何相關實證研究。

2.5.1 教練領導行為與學習態度之相關研究

翁彰嶸(民 99)探討臺北縣市國小桌球代表隊教練領導行為與學習態度之研究，發現教練領導行為有四個因素構面，分別為：「訓練與指導行為」、「民主行為」、「專制行為」、「關懷與獎勵行為」，而選手學習態度各則分為以下三個因素構面：「自我認知」、「情意延伸」、「技術精進」，

學者更進一步探討得知教練的「關懷與獎勵」、「訓練與指導」、「民主行為」能有效預測選手的學習態度。林原德、王健良、陳中獎（民 103）探討雲林縣國小田徑教練領導行為與優秀選手特質，以上這三位學者的研究經由實證結果發現，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學習態度，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己以達到自律，以激發選手自身之潛能，提升運動競賽之成績。

2.5.2 教練領導行為與心流經驗之相關研究

林炫宇（民 103）以嘉義市國中小球隊之學生探討教練領導行為、團隊凝聚力、心流體驗對選手滿意度影響之研究，經實證結果發現教練領導行為、心流體驗對選手滿意度皆有正向顯著的影響，且心流體驗於教練領導行為與選手滿意度之間具部分中介效果。林幸生（民 102）探討嘉義縣高、國中行進管樂隊之教練領導行為、組織認同、心流體驗對團隊凝聚力之影響情形，發現教練領導行為、組織認同、心流體驗與團隊凝聚力之間均存在顯著正相關，且其心流體驗於教練領導行為與團隊凝聚力間具有中介效果。

2.5.3 教練領導行為與學習成效之相關研究

謝曉青（民 103）經實證探討臺北市立國小運動團隊選手知覺教練領導行為與運動學習成效之研究，實證分析之結果為臺北市國小運動團隊選手知覺教練領導行為與運動學習成效呈無相關。鄭俊杰（民 102）則以國小躲避球隊作為研究調查對象，探討其國小躲避球教練領導行為與滿意度對學習成效之關係研究，發現教練領導行為對學習成效無顯著影響。

王騰逸（民 99）以北部地區國小學童扯鈴隊選手為實證調查對象，瞭解其北部地區國小學童扯鈴隊選手知覺教練領導行為與學習成效之研究，發現知覺教練領導行為與學習成效達顯著相關。關於教練領導行為與學習成效之實證研究調查，有些學者研究證實，為無顯著影響，也有些學者調查則為具有顯著影響，因上述諸位學者均以國小運動團隊為研究對象，國小學生對於文字解答能力與理解能力有限，將可能導致樣本可靠度不高，因此可能造成偏誤。

2.5.4 學習態度與心流經驗之相關研究

經文獻蒐集探討，目前尚無學者進行學習態度與心流經驗之相關研究，但有心流經驗與教練領導行為與學習成效相關研究，且有學習態度與教練領導行為與學習成效相關研究，因此本研究欲將進一步了解學習態度是否與心流經驗有顯著相關。

2.5.5 學習態度與學習成效之相關研究

鄭有成（民 105）探討業界專家協同教學影響高中職電機與電子群學生學習態度與學習成效之研究，經實證研究結果證實業界專家協同教學對高中職電機與電子群學生之學習態度與學習成效有顯著正相關。李雪莉（民 104）研究大學生參與海外遊學對其英語學習態度及成效之影響，經實證調查發現學生對海外遊學多持正面態度，並在英語學習上獲得明顯的進步與成效。

2.5.6 心流經驗與學習成效之相關研究

陳和昌（民 103）欲了解屏東縣國小六年級學生於不同類型的音樂技能學習中對於音樂學習所產生的心流經驗與學習成效的現況及相關情形，

經實證結果得知心流經驗對於音樂技能學習成效的預測有很高的解釋量。李賜玲（民 100）以國中數學的學習過程做為驗證，探討團隊遊戲學習系統是否能引發心流經驗因而促進學習的成效，經資料分析得知學習過程中讓學生更為專注、投入並忘卻時間，將成功引發學生的心流經驗同時有效提升學習成效。



第三章 研究方法

本章節根據文獻探討，提出本研究的架構與假設，主要探討「教練領導行為」、「學習態度」、「心流經驗」與「學習成效」之間的關係，以發問卷的方式回收並加以分析資料，驗證研究假設是否成立，本章節共有五小節，分別為研究架構、研究假設、操作型定義、問卷設計與抽樣方法及資料分析與方法。

3.1 研究架構

當教練在帶領學員們學習時，不同教練領導風格會如何影響到學員知覺心流經驗之感受，也會導致學員學習態度有何改變，學員的學習態度又令其學習成效如何變動。因此，本研究觀念性架構成立之目的在於探討教練領導風格、學習態度、心流經驗與學習成效關係之研究，並以學習態度與心流經驗做為中介變項進行探討，本研究之觀念性架構如圖 3.1 所示。

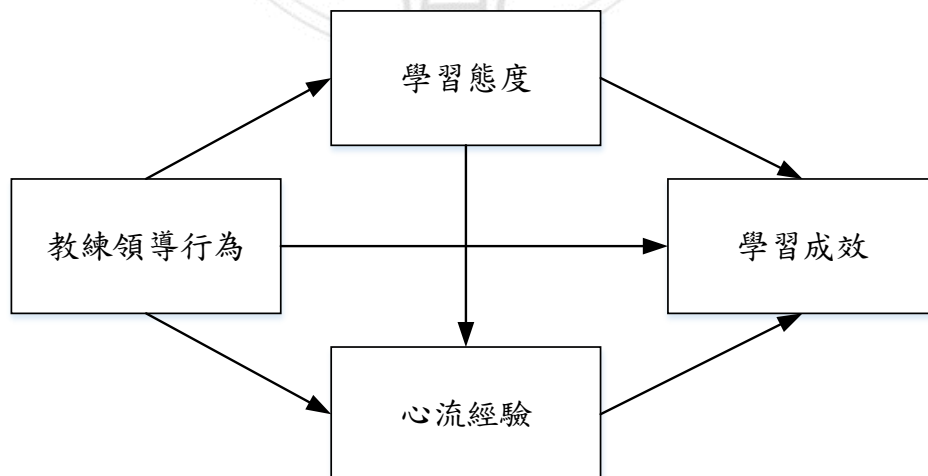


圖 3.1 研究架構圖

資料來源：本研究整理

3.2 研究假設

此節根據本研究架構及文獻資料探討，提出欲檢驗之研究假設，此研究之假設如下：

- H1：教練領導行為對學習態度具有正向影響。
- H2：教練領導行為對心流經驗具有正向影響。
- H3：教練領導行為對學習成效具有正向影響。
- H4：學習態度對心流經驗具有正向影響。
- H5：學習態度對學習成效具有正向影響。
- H6：心流經驗對學習成效具有正向影響。
- H7：學習態度於教練領導行為與心流經驗之間具有中介效果。
- H8：學習態度於教練領導行為與學習成效之間具有中介效果。
- H9：心流經驗於教練領導行為與學習成效之間具有中介效果。
- H10：心流經驗於學習態度與學習成效之間具有中介效果。

3.3 研究變項之操作型定義

本研究針對前述研究架構中各研究變項進行操作型定義，茲將各研究變項之操作型定義分述如下：

3.3.1 教練領導行為之操作型定義

本研究參考鄭志富（民 86）的論點，將教練領導行為定義為美髮教練以選手之技能與特質，指導並影響每位美髮選手綜合表現之行為。其中分為：民主行為(Democratic Behaviour)、關懷行為(Social Support)、獎勵行為(Rewarding Behaviour)、訓練行為(Training Behaviour)、專制行為(Autocratic Behaviour)等五個構面。

- 1.民主行為：教練在平時或比賽時，允許選手自主參與決策的行為。

- 2.關懷行為：教練關心選手福利，重視選手正向的氣氛與隊員間溫暖的人際關係，亦稱為社會支持行為。
- 3.獎勵行為：教練認同選手良好表現能力後，給予正增強的回饋，並對良好的成績給予相對的酬償，稱之正向回饋行為。
- 4.訓練行為：教練在選手練習或比賽指導過程中，用來改善選手能力為導向的行為。
- 5.專制行為：教練在平時或比賽時，依教練個人權威，採用個人獨立性的決定。

3.3.2 學習態度之操作型定義

本研究參考簡瑋成、張鈿富（民 100）的論點，將選手的學習態度定義為美髮選手在學習過程中所產生的學習目標及方向，經內在動機與外在動機的催化和交互作用，在學習中產生積極或消極的感受傾向。並引用郭美貝、賴怡婷（民 102）之研究中提出的學習態度量表為基礎修訂而成本研究之問卷題項，將學習態度分為三個構面：

- 1.認知性成分：指對態度對象的了解或持有的信念、知識以及表現於有思想或理智的個人對事物了解的情形，帶有善惡、好壞、利害之屬性。
- 2.情感性成分：指個體對所屬環境之人、事、物表示出好惡的情緒反應。
- 3.行為性成分：指個體對態度對象所採取的一種可觀察知覺的反應或行動傾向。

3.3.3 心流經驗之操作型定義

本研究引用 Bakker(2008)的論點，將美髮選手的心流經驗定義為選手進行練習、訓練及比賽時，忘記當下其它事務的拘束，達到亢奮、忘我

的境界。並引用 Bakker(2008)所建構之心流經驗量表為基礎修訂而成本研究之問卷題項，心流經驗包含三個構面：

- 1.專注性：指美髮選手完全沉浸於練習、訓練及比賽過程中，忘記時間及周圍的一切。
- 2.工作享受：當美髮選手進行練習、訓練及比賽當中，心情感到愉悅，享受當下而感到高興。
- 3.內在工作動機：當美髮選手進行練習、訓練及比賽當中，感到非常有趣，而且態度積極又著迷。

3.3.4 學習成效之操作型定義

本研究參考 Kingand Evans (1991)、高彥鳴（民 100）之點將學習成效定義為「美髮選手經過一段特定時間對某種領域之學習或練習而獲得某些認知、技能及態度的實務與應用」。並引用國內學者呂美煥(民 104)、郭美貝、賴怡婷（民 102）、李亭儀（民 103）之研究主題加以修訂而成量表，學習成效包含兩個構面：

- 1.學習評量：指選手在學習活動告一段落後，對選手實施各種評量測驗，由測驗的結果了解美髮選手對學習內容的成效是否足夠。
- 2.學習成果：指教育目標（美髮選手經過一段特定的時間學習或訓練）及核心能力（美髮選手在學習或訓練後所具備的知識、技術和態度）評量。

3.4 問卷設計與抽樣方法

本節說明本研究之問卷設計、研究對象、統計方法與前測和正式問卷發放。

3.4.1 研究對象與抽樣

本研究以台中區參與全國盃美髮美容技能大賽美髮參賽選手高中、技、職院校美髮參賽選手為發放對象，採用便利抽樣方式來獲得本研究所需之問卷資料，為避免題意不夠明確，受測者不易了解問卷之內容，所以在正式施測前先針對嘉義市大同技術學院之參與美髮競賽選手進行前測，於民國 104 年 10 月 28 日發放 52 份問卷，回收 51 份問卷，扣除 2 份無效問卷，有效問卷 49 份，用來了解問卷設計的可靠性，並藉由前測結果分析問卷題項是否有刪減之必要性，以提高各變項及構面之信度，有利後續之分析。

本研究之前測問卷回收後針對有效問卷，以統計軟體 SPSS 進行信度分析(Reliability Analysis)、因素分析(Factor Analysis)以確立問卷內部的一致性與有效性。經分析發現部分題項未達顯著標準予以刪除，最後製成正式問卷。正式問卷發放以台中區高中、技、職院校參與美髮競賽選手為發放對象，請各校技能指導教練協助發放問卷，共計發放問卷 300 份，實際回收 286 份，扣除填答不完全之無效問卷 15 份，有效問卷共計 271 份，有效問卷回收率 94.76%。

3.4.2 問卷設計

本研究以發放問卷方式為衡量工具，其問卷內容是根據相關文獻學者所訂定之量表並與論文指導教授討論修訂，問卷分成兩部分，第一部分採用李克特(Likert)七點尺度：7 分為「非常同意」、6 分為「同意」、5 分為「稍為同意」、4 分為「普通」、3 分為「稍為不同意」、2 分為「不同意」、1 分為「非常不同意」七個選項來評量各個構面，第二部分是樣本基本資料。

1.教練領導行為量表

本研究之教練領導行為量表，係引用 Chelladurai and Saleh (1980)所建構的運動教練領導行為量表(The Leadership Scale For Sports, LSS)為基礎修訂而成，研究之前分為「民主行為」、「關懷行為」、「獎勵行為」、「訓練行為」與「專制行為」五個構面，共計 29 題。測量問卷經信度分析與因素分析後進行項目分析(Project Analysis)，當修正的題項總相關小於 0.5，因素負荷量小於 0.5，達到其中條件之一時，將進行刪題，如表 3.1 所示。

表 3.1 教練領導行為量表之項目分析結果摘要表

題項	因素負荷量	修正的題項總相關	是否刪題
1. 教練會注意我是否盡自己的能力去努力。	0.755	0.900	否
2. 教練會為我講解比賽的技巧和策略。	0.734	0.898	否
3. 教練會明確指導我遇到各種狀況應該如何因應。	0.745	0.905	否
4. 教練會詳細說明對我的期待是什麼。	0.729	0.900	否
5. 教練會讓我了解自己對整個團隊的貢獻。	0.787	0.898	否
6. 比賽或練習場合外，教練會鼓勵我與他更親近。	0.774	0.898	否
7. 教練會鼓勵我對練習的方法提出意見。	0.684	0.898	否
8. 教練會表達對我技術的肯定。	0.613	0.899	否
9. 教練會幫助我解決私人問題。	0.846	0.897	否
10. 教練會幫助我突破技術上的盲點。	0.792	0.899	否
11. 對重要的事情教練會取得學生的共識後再去實行。	0.753	0.900	否
12. 我覺得教練會對學生個別指導。	0.804	0.901	否
13. 我覺得教練會確認我在團隊中的角色。	0.710	0.899	否

表 3.1 教練領導行為量表之項目分析結果摘要表(續)

題項	因素 負荷量	修正的題 項總相關	是否 刪題
14. 教練希望我能完成被指派的任務，並堅持到底。	0.751	0.900	否
15. 做重要決定時教練會讓我參與。	0.808	0.898	否
16. 當我表現脫穎而出時教練會給予獎勵。	0.780	0.897	否
17. 當我表現不佳時教練會給予開導及安慰。	0.677	0.900	否
18. 除了平日的指導外教練會隨時關心學生的進度。	0.757	0.898	否
19. 教練會讓我以自己的進度進行訓練。	0.689	0.903	否
20. 教練會讓我決定比賽中使用的策略。	0.643	0.900	否
21. 教練會幫忙解決團隊成員間的衝突。	0.793	0.897	否
22. 教練會設法爭取學生參賽的個人福利。	0.813	0.897	否
23. 教練會請我表達對重要訓練事務的想法。	0.698	0.898	否
24. 教練會讓小組設定自己的目標。	0.784	0.899	否
25. 我覺得教練說的話不容許他人質疑。	0.841	0.899	否
26. 教練會請我對某些比賽的策略提供意見。	0.615	0.901	否
27. 教練會讓我嘗試自己的方法，即使我是錯誤的。	0.783	0.924	否
28. 教練會表達對我的感受。	0.755	0.900	否
29. 教練會提供我個人的幫忙。	0.825	0.904	否

資料來源：本研究整理

教練領導行為量表 KMO 值為 0.721，且 Bartlett 球形檢定結果，其近似卡方分配值為 962.835 達顯著水準，表示其適合進行因素分析。教練領導行為量表共 29 題，進行因素分析後，發現各題項之因素負荷量均高於 0.5 萃取 5 個因素，故依題項特性命名為「民主行為」、「關懷行為」、「獎

勵行為」、「訓練行為」與「專制行為」累積解釋變異量為 64.962%，具有良好之建構效度，如表 3.2 所示。

表 3.2 教練領導行為量表之因素分析結果摘要表

構面	題項	因素負荷量	特徵值	解釋變異量	累積解釋變異量
民主行為	15.做重要決定時教練會讓我參與。	0.808	4.558	15.718%	15.718%
	21.教練會幫忙解決團隊成員間的衝突。	0.793			
	5.教練會讓我了解自己對整個團隊的貢獻。	0.787			
	27.教練會讓我嘗試自己的方法，即使我是錯誤的。	0.783			
	16.當我表現脫穎而出時教練會給予獎勵。	0.780			
	6.比賽或練習場合外，教練會鼓勵我與他更親近。	0.774			
	11.對重要的事情教練會取得學生的共識後再去實行。	0.753			
	4.教練會詳細說明對我的期待是什麼。	0.729			
	13.我覺得教練會確認我在團隊中的角色。	0.710			
	7.教練會鼓勵我對練習的方法提出意見。	0.684			
關懷行為	9.教練會幫助我解決私人問題。	0.846	4.397	15.163%	30.881%
	12.我覺得教練會對學生個別指導。	0.804			
	10.教練會幫助我突破技術上的盲點。	0.792			
	1.教練會注意我是否盡自己的能力去努力。	0.755			
	3.教練會明確指導我遇到各種狀況應該如何因應。	0.745			
	2.教練會為我講解比賽的技巧和策略。	0.734			
	8.教練會表達對我技術的肯定。	0.613			

表 3.2 教練領導行為量表之因素分析結果摘要表(續)

構面	題項	因素負荷量	特徵值	解釋變異量	累積解釋變異量
訓練行為	18.除了平日的指導外教練會隨時關心學生的進度。	0.757	3.434	11.842%	42.723%
	14.教練希望我能完成被指派的任務，並堅持到底。	0.751			
	23.教練會請我表達對重要訓練事務的想法。	0.698			
	19.教練會讓我以自己的進度進行訓練。	0.689			
	17.當我表現不佳時教練會給予開導及安慰。	0.677			
	20.教練會讓我決定比賽中使用的策略。	0.643			
專制行為	25.我覺得教練說的話不容許他人質疑。	0.841	3.422	11.801%	54.524%
	29.教練會提供我個人的幫忙。	0.825			
	24.教練會讓小組設定自己的目標。	0.784			
	28.教練會表達對我的感受。	0.755			
	26.教練會請我對某些比賽的策略提供意見。	0.615			
獎勵行為	22.教練會設法爭取學生參賽的個人福利。	0.813	3.027	10.437%	64.962%
KMO 值		0.721			
近似卡方分配		962.835			
自由度		406			
顯著性		0.000			

資料來源：本研究整理

2.學習態度量表

本研究之學習態度量表，係引用張春興（民 86）所認為學習態度係指個體對人、事、物的內在心理反應的行為取向為基礎修訂而成，分為「認知性成分」、「情感性成分」與「行為性成分」三個構面，共計 22 題。本研究之前測問卷經信度分析與因素分析後進行項目分析，當修正的題項總相關小於 0.5，因素負荷量小於 0.5，達到其中條件之一時，將進行刪題，如表 3.3 所示。

表 3.3 學習態度量表之項目分析結果摘要表

題項	因素負荷量	修正的題項總相關	是否刪題
1. 我很喜歡學習技能競賽的作品。	0.737	0.712	否
2. 我會將技能競賽中學到的知識與技能運用到職場。	0.855	0.763	否
3. 我認為參加技能競賽對我的技術有很大的提昇。	0.590	0.692	否
4. 在學習的項目中我對髮型設計是較有信心的。	0.767	0.811	否
5. 我在學習髮型設計專業技能的過程中得到樂趣。	0.761	0.757	否
6. 我認為學習髮型設計對我來說是非常有用的。	0.720	0.659	否
7. 我會將教練上課的重點記錄下來。	0.639	0.726	否
8. 只要我想要學的髮型設計專業技巧我一定要學會。	0.662	0.707	否
9. 我熱愛髮型設計即使遇到挫折，我還是繼續學習。	0.683	0.826	否
10. 上課時我總是專心聽老師講課。	0.795	0.870	否
11. 我具有參與技能競賽的能力。	0.749	0.798	否
12. 我在學習的過程中不斷的練習讓技術更精湛。	0.595	0.692	否
13. 上課是有不瞭解之處，立刻舉手發問。	0.807	0.767	否

表 3.3 學習態度量表之項目分析結果摘要表(續)

題項	因素負荷量	修正的題項總相關	是否刪題
14. 我常自動自發的練習競賽項目。	0.795	0.789	否
15. 學習髮型設計會帶給我壓力。	0.806	0.620	否
16. 上課是有不懂之處，我會請教老師。	0.833	0.781	否
17. 我會主動參考，髮型設計相關書籍及網路訊息。	0.716	0.784	否
18. 參加技能競賽會讓我獲得技術的提昇也是一種快樂的學習。	0.816	0.875	否
19. 學習髮型設計會帶來壓力，也是一種另類的成長。	0.784	0.728	否
20. 我的髮型設計課程成績，總是能達到預期的要求。	0.788	0.859	否
21. 我會擔心無法將髮型設計專業科目學好。	0.832	0.785	否
22. 我會擔心髮型設計作品沒有創新，而被老師責備。	0.858	0.844	否

資料來源：本研究整理

本研究前測問卷經項目分析後，也先將學習態度進行 KMO 取樣適當性檢定及 Bartlett 的球形檢定，以判斷是否適合進行因素分析。學習態度量表 KMO 值為 0.833，且 Bartlett 球形檢定結果，其近似卡方分配值為 819.407 達顯著水準，表示其適合進行因素分析。學習態度量表共 22 題，進行因素分析後發現各題項之因素負荷量均高於 0.5，萃取 3 個因素，依題項特性命名為「認知性成分」、「情感性成分」及「行為性成分」累積解釋變異量為 66.115%，具有良好之建構效度，如表 3.4 所示。

表 3.4 學習態度量表之因素分析結果摘要表

構面	題項	因素負荷量	特徵值	解釋變異量	累積解釋變異量
行為性成分	18.參加技能競賽會讓我獲得技術的提昇也是一種快樂的學習。	0.816	6.046	27.482%	27.482%
	13.上課是有不瞭解之處，立刻舉手發問。	0.807			
	2.我會將技能競賽中學到的知識與技能運用到職場。	0.855			
	16.上課是有不懂之處，我會請教老師。	0.833			
	10.上課時我總是專心聽老師講課。	0.795			
	14.我常自動自發的練習競賽項目。	0.795			
	11.我具有參與技能競賽的能力。	0.749			
	1.我很喜歡學習技能競賽的作品。	0.737			
	7.我會將教練上課的重點記錄下來。	0.639			
	12.我在學習的過程中不斷的練習讓技術更精湛。	0.595			
	3.我認為參加技能競賽對我的技術有很大的提昇。	0.590			
認知性成分	20.我的髮型設計課程成績，總是能達到預期的要求。	0.788	5.655	25.703%	53.185%
	19.學習髮型設計會帶來壓力，也是一種另類的成長。	0.784			
	4.在學習的項目中我對髮型設計是較有信心的。	0.767			
	5.我在學習髮型設計專業技能的過程中得到樂趣。	0.761			
	6.我認為學習髮型設計對我來說是非常有用的。	0.720			
	17.我會主動參考，髮型設計相關書籍及網路訊息。	0.716			
	8.只要我想要學的髮型設計專業技巧我一定要學會。	0.662			
	9.我熱愛髮型設計即使遇到挫折，我還是繼續學習。	0.683			

表 3.4 學習態度量表之因素分析結果摘要表(續)

構面	題項	因素負荷量	特徵值	解釋變異量	累積解釋變異量
情感性成分	22.我會擔心髮型設計作品沒有創新，而被老師責備。	0.858	2.845	12.930%	66.115%
	21.我會擔心無法將髮型設計專業科目學好。	0.832			
	15.學習髮型設計會帶給我壓力。	0.806			
KMO 值		0.833			
近似卡方分配		819.407			
自由度		231			
顯著性		0.000			

資料來源：本研究整理

3.心流經驗量表

本研究之心流經驗量表，引用 Bakker (2008)所建構之心流經驗量表為基礎修訂而成本研究之問卷題項，心流經驗包含三個構面分為「專注性」、「工作享受」與「內在工作動機」，共計 13 題。研究之前測問卷經信度分析與因素分析後進行項目分析，當修正的題項總相關小於 0.5，因素負荷量小於 0.5，達到其中條件之一時，將進行刪題，如表 3.5 所示。

表 3.5 心流經驗量表之項目分析結果摘要表

題項	因素負荷量	修正的題項總相關	是否刪題
1. 當我進行技能競賽(或練習)時我不會想其它的事。	0.774	0.546	否
2. 我全神專注在技能競賽(或練習)。	0.759	0.601	否
3. 當我進行技能競賽(或練習)時我常忘記其它的事。	0.651	0.592	否
4. 當我參加技能競賽(或練習)時，我感到愉悅。	0.756	0.743	否
5. 我隨時掛念著技能競賽(或練習)。	0.819	0.780	否
6. 即使只得到很少的好處，我仍然願意參與比賽(或練習活動)。	0.787	0.724	否
7. 我發現即使在我休閒時刻我也想比賽(或練習)。	0.762	0.742	否
8. 技能競賽(或練習)讓我有很好的感覺。	0.627	0.626	否
9. 當我參加技能競賽(或練習)時，我是為自己而做。	0.778	0.727	否
10. 我參加技能競賽(或練習)期間我覺得很快樂。	0.833	0.846	否
11. 技能競賽(或練習)有很多的樂趣。	0.663	0.695	否
12. 我參加技能競賽(或練習)是因為我喜歡它。	0.815	0.797	否
13. 我參加技能競賽(或練習)的動機是來自於競賽活動本身，而不是它的好處。	0.859	0.566	否

資料來源：本研究整理

本研究預試問卷經項目分析後，也先將學習態度進行 KMO 取樣適當性檢定及 Bartlett 的球形檢定，以判斷是否適合進行因素分析。心流經驗量表 KMO 值為 0.886，且 Bartlett 球形檢定結果，其近似卡方分配值為 462.035 達顯著水準，表示其適合進行因素分析。進行因素分析後發現各題項之因素負荷量均高於 0.5，萃取 3 個因素，與原始量表有異，故依題項特性命名為「專注性」、「工作享受」與「內在工作動機」，其累積解釋變異量為 76.025%，具有良好之建構效度，如表 3.6 所示。

表 3.6 心流經驗量表之因素分析結果摘要表

構面	題項	因素負荷量	特徵值	解釋變異量	累積解釋變異量
工作享受	10.我參加技能競賽(或練習)期間我覺得很快樂。	0.833	4.511	34.701%	34.701%
	12.我參加技能競賽(或練習)是因為我喜歡它。	0.815			
	6.即使只得到很少的好處，我仍然願意參與比賽(或練習活動)。	0.787			
	9.當我參加技能競賽(或練習)時，我是為自己而做。	0.778			
	4.當我參加技能競賽(或練習)時，我感到愉悅。	0.756			
	11.技能競賽(或練習)有很多的樂趣。	0.663			
	8.技能競賽(或練習)讓我有很好的感覺。	0.627			
專注性	5.我隨時掛念著技能競賽(或練習)。	0.819	2.882	22.168%	56.869%
	7.我發現即使在我休閒時刻我也想比賽(或練習)。	0.762			
	2.我全神專注在技能競賽(或練習)。	0.759			
	1.當我進行技能競賽(或練習)時我不會想其它的事。	0.774			
	3.當我進行技能競賽(或練習)時我常忘記其它的事。	0.651			
內在 工作 動機	13.我參加技能競賽(或練習)的動機是來自於競賽活動本身，而不是它的好處。	0.859	1.322	10.168%	67.037%
KMO 值		0.886			
近似卡方分配		462.035			
自由度		78			
顯著性		0.000			

資料來源：本研究整理

4.學習成效量表

本研究之學習成效量表，係引用師範大學教授王如哲（民 99）指出最直接評估大學生學習成效的方式就是看學生接受教育前、後之行為變化，且加上學生學術技能、溝通、批判思考、資訊素養及終身學習等方面之知能為學習成效的內涵為基礎修訂而成，分為「學習評量」與「學習成果」兩個構面，共計 15 題。本研究之前測問卷經信度分析與因素分析後進行項目分析，當修正的題項總相關小於 0.5，因素負荷量小於 0.5，達到其中條件之一時，將進行刪題，如表 3.7 所示。

表 3.7 學習成效量表之項目分析結果摘要表

題項	因素負荷量	修正的題項總相關	是否刪題
1. 我對於技能競賽美髮競賽規則有進一步的了解。	0.694	0.682	否
2. 我對於技能競賽的美髮評分標準有進一步的了解。	0.733	0.768	否
3. 我對於美髮相關的比賽項目有進一步的了解。	0.835	0.763	否
4. 我對於美髮的造型設計有更進一步的提昇。	0.588	0.610	否
5. 參加技能競賽的練習讓我的技術更上一層樓。	0.741	0.796	否
6. 參加技能競賽(或練習)讓我在美髮的設計更創新。	0.518	0.635	否
7. 參加技能競賽(或練習)讓我為學校增光。	0.763	0.769	否
8. 參加技能競賽(或練習)讓我在美髮界占一席之地。	0.741	0.827	否
9. 從參加比賽到得獎過程讓我獲得到很好的經驗。	0.624	0.692	否
10. 參加技能競賽(或練習)讓我技術不斷的在提昇。	0.725	0.662	否
11. 參加技能競賽(或練習)讓我的技術更加寬廣。	0.635	0.639	否

表 3.7 學習成效量表之項目分析結果摘要表(續)

題項	因素 負荷量	修正的題 項總相關	是否 刪題
12. 我學會更多的美髮編梳創意。	0.861	0.709	否
13. 我學會多的新娘髮型更延伸至新娘彩妝。	0.817	0.842	否
14. 我學會國際技能競賽的美髮競賽項目。	0.759	0.741	否
15. 不斷的練習與磨練我的專業技術已達到老師的期望與標準。	0.749	0.760	否

資料來源：本研究整理

本研究預試問卷經項目分析後，也先將學習態度進行 KMO 取樣適當性檢定及 Bartlett 的球形檢定，以判斷是否適合進行因素分析。學習態度量表 KMO 值為 0.857，且 Bartlett 球形檢定結果，其近似卡方分配值為 556.807 達顯著水準，表示其適合進行因素分析。刪題後之學習成效量表共 15 題，進行因素分析後發現各題項之因素負荷量均高於 0.5，萃取 2 個因素，故依題項特性命名為「學習評量」與「學習成果」，累積解釋變異量為 81.035%，具有良好之建構效度，如表 3.8 所示。

表 3.8 學習成效量表之因素分析結果摘要表

構面	題項	因素負荷量	特徵值	解釋變異量	累積解釋變異量
學習評量	12.我學會更多的美髮編梳創意。	0.861	5.729	38.193%	38.193%
	13.我學會多的新娘髮型更延伸至新娘彩妝。	0.817			
	7.參加技能競賽(或練習)讓我為學校增光。	0.763			
	14.我學會國際技能競賽的美髮競賽項目。	0.759			
	15.不斷的練習與磨練我的專業技術已達到老師的期望與標準。	0.749			
	5.參加技能競賽的練習讓我的技術更上一層樓。	0.741			
	8.參加技能競賽(或練習)讓我在美髮界占一席之地。	0.741			
	10.參加技能競賽(或練習)讓我技術不斷的在提昇。	0.725			
	11.參加技能競賽(或練習)讓我的技術更加寬廣。	0.635			
	9.從參加比賽到得獎過程讓我獲得到很好的經驗。	0.624			
學習成果	3.我對於美髮相關的比賽項目有進一步的了解。	0.835	4.265	28.433%	66.625%
	2.我對於技能競賽的美髮評分標準有進一步的了解。	0.733			
	1.我對於技能競賽美髮競賽規則有進一步的了解。	0.694			
	4.我對於美髮的造型設計有更進一步的提昇。	0.588			
	6.參加技能競賽(或練習)讓我在美髮的設計更創新。	0.518			
KMO 值		0.857			
近似卡方分配		607.259			
自由度		105			
顯著性		0.000			

資料來源：本研究整理

3.5 資料分析方法

本節針對所使用之統計分析軟體 SPSS 20 版，對於正式問卷的資料進行分析時所採用之分析方式做說明，其分析方式包含：敘述性統計分析、因素分析、信度分析、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、相關分析與迴歸分析等統計方法，其統計方式之內容說明如下：

1. 敘述性統計分析

敘述性統計分析(Descriptive Statistics Analysis)是一套用以整理、描述、解釋資料的統計方法，是為了瞭解本研究問卷樣本結構之特性，針對問卷填答，針對問卷人口統計變數「性別、目前學習階段、接受訓練期間、每天累積練習時間（含團隊及個人練習）、曾代表學校獲得學生技能比賽最佳成績」等項目進行平均值、標準差與百分比分配之統計分析與整理，具以瞭解各背景變項之情形。

2. 因素分析

因素分析(Factor Analysis)具有簡化資料變項之功能，是一種由因素加權（因素型態負荷量）後所求之變數，是用來探討各變數之間的交互影響關係，可以使用較少的層面來表示原資料之結構，藉由因素分析各變項中萃取出共同因素進行題項分組，希望能用最少的共同因素，對總變異量作最大的解釋；或者，可透過探索性因素分析對變數進行整理並建立出新的假設或發展理論。

3. 信度分析

信度分析(Reliability Analysis)是指問卷量表測得各個構面題項的分數之可靠性與穩定性，一份問卷的好壞，取決於他的信度與效度二個層面來測量，信度是必要條件，而效度則是測量問卷品質的充分條件。信

度為判別問卷題項內部一致性的衡量指標，本研究採用 Guilford (1965) 建議 α 值需大於 0.7，才屬於高信度之標準，因此 α 值 0.7 為本研究一致性評斷之標準。

4. 獨立樣本 t 檢定

獨立樣本 t 檢定(Independent Sample t Test)是最為常見的檢定問題方法，是在探討兩個母體平均數之比較，透過分析比較可瞭解兩母體之間顯著差異情形，如：不同的性別所調查結果是否有顯著的差異。

5. 單因子變異數分析

單因子變異數分析(One-Way ANOVA)也是一種很常見的統計檢定問題的方法，有別於獨立樣本 t 檢定之處，在於探討兩個以上之母體平均數之間的比較，透過分析比較結果可瞭解到三（含）個以上母體之間是否有顯著差異的情形，如：目前學習階段的不同對於各構面之結果是否有顯著的差異。

6. 相關分析

相關分析(Correlation Analysis)可用來探討探討各變數之間是否存在線性關係，以及其相關的方向和強度，本研究使用皮爾森(Pearson)相關來驗證各構面之間相關的方向及強度。

7. 迴歸分析

迴歸分析(Regression Analysis)用來探討學習態度於教練領導行為與心流經驗之間是否具有中介效果；學習態度於教練領導行為與學習成效之間是否具有中介效果；學習態度於心流經驗與學習成效之間是否具有中介效果；心流經驗於學習態度與學習成效之間是否具有中介效果。

第四章 研究結果與分析

本章節以 SPSS 套裝軟體為主要分析工具，對回收完畢之問卷資料進行彙整與分析，來驗證各項變數建立之研究假設，並解釋研究結果。本研究是以台中區高中、技、職院校參與美髮競賽選手為主要研究對象，來探討美髮競賽選手之教練領導行為、學習態度、心流經驗與學習成效之關係，並針對分析之結果提出結論。

4.1 樣本資料分析

首先對所收集到資料樣本進行抽樣人口結構性分析，以下分別對性別、目前學習階段、接受訓練期間、每天累積練習時間（含團隊及個人練習）、曾代表學校獲得學生技能比賽最佳成績等背景變項進行資料結構說明，其個人背景資料彙整如表 4.1。

1. 性別

本研究回收之有效問卷中，男性有 70 人(25.8%)，女性有 201 人(74.2%)，本研究之以美髮競賽參賽選手作為調查樣本，現今從事美容相關行業也以女性占為大多數，固本研究調查之樣本性別比也符合市場概況，以女性為多數。

2. 目前學習階段

本研究回收之有效問卷中，二、四技有 133 人(49.1%)佔為半數左右，其次為高職有 82 人(30.3%)，就目前學習階段是以研究生人數為最少，只有 56 人(20.7%)。

3. 接受訓練期間

本研究回收之有效問卷中，則以接受訓練一年以上~未滿二年有 106 人(39.1%)，其次為二年以上~未滿三年有 72 人(26.6%)，再來是三年以上有 53 人(19.6%)，調查樣本之接受訓練期間是以未滿一年人數為最少數，僅只有 40 人(14.8%)。

4. 每天累積練習時間（含團隊及個人練習）

本研究回收之有效問卷中，每天累積練習時間(含團隊及個人練習)以 6 小時以上~未滿 8 小時有 78 人(28.8%)人最多，其次分別為 2 小時以上~未滿 4 小時有 70 人(25.8%)，4 小時以上~未滿 6 小時有 59 人(21.8%)，8 小時以上有 41 人(15.1%)，最後則以每天累積練習時間未滿 2 小時之人數最少，只 23 人(8.5%)。

5. 代表學校獲得學生技能比賽最佳成績

本研究回收之有效問卷中，調查樣本獲得最佳比賽成績是全國賽其他獎項有 73 人(26.9%)，曾經參與全國賽有 71 人(26.2%)，曾經參與縣市賽有 54 人(19.9%)，縣市賽其他獎項有 25 人(9.2%)，另外以全國賽前三名及縣市賽前三名佔了總調查人數約 18%左右，全國賽前三名及縣市賽前三名分別為 39 人(14.4%)與 9 人(3.3%)，就此調查結果本研究樣本獲獎機率蠻高的，學生每天訓練四小時以上將近 65%左右，練習年數也多為兩年或者以上，因為其訓練時間之長，間接也將會影響到其學習之成果的表現。

6. 總結

根據全部背景變項之觀察，得知參與中華民國全國盃美髮美容競技大賽之美髮參賽選手以女性為主，此也跟目前美容相關行業之女性佔多數符合，且本研究是以參與全國盃髮型美容競技大會之美髮選手為主來發放問卷，故其目前學歷大多數為二、四技，然而在接受訓練方面，大多數比賽者為一年以上~未滿三年，可見通常比賽者應該大二之女性同學居多。本研究樣本獲獎機率偏高，學生每天訓練四小時以上將近 65% 左右，練習年數也多為兩年或者以上，因為其訓練時間之長，間接也將會影響到其學習之成果的表現。



表 4.1 人口變項之敘述性分析彙整表

個人特徵	類別	人數	百分比
性別	男性	70	25.8%
	女性	201	74.2%
目前學習階段	高職	82	30.3%
	二、四技	133	49.1%
	研究生	56	20.7%
接受訓練期間	未滿一年	40	14.8%
	一年以上~未滿二年	106	39.1%
	二年以上~未滿三年	72	26.6%
	三年以上	53	19.6%
每天累積練習 時間(含團隊及 個人練習)	未滿 2 小時	23	8.5%
	2 小時以上~未滿 4 小時	70	25.8%
	4 小時以上~未滿 6 小時	59	21.8%
	6 小時以上~未滿 8 小時	78	28.8%
	8 小時以上	41	15.1%
代表學校獲得 學生技能比賽 最佳成績	全國賽前三名	39	14.4%
	全國賽其他獎項	73	26.9%
	曾經參與全國賽	71	26.2%
	縣市賽前三名	9	3.3%
	縣市賽其他獎項	25	9.2%
	曾經參與縣市賽	54	19.9%

資料來源：本研究整理

4.2 獨立樣本 t 檢定與單因子變異數分析

本節旨在探討對於不同背景的被測者填答時，是否會對教練領導行為、學習態度、心流經驗與學習成效等研究變數的認知及感受是否有顯著的差異。以下將使用獨立樣本 t 檢定及單因子變異數分析針對各個研究構面進行分析，並將有所差異部分進行敘述。

4.2.1 獨立樣本 t 檢定

本研究使用獨立樣本 t 檢定來分析性別對教練領導行為、學習態度、心流經驗與學習成效是否將會有顯著差異之比較，並根據結果對有顯差異的類別加以說明。經由分析結果得知不同的性別對學習態度與學習成效有顯著差異，且皆為女性之平均數大於男性之平均數，由此得知，女性美髮競賽參賽選手較男性重視學習態度，以及對於美髮技藝學習成效高於男性，分析結果如表 4.2 所示。

表 4.2 各研究變項獨立樣本 t 檢定表

構面	人口敘述性統計變項	個數	平均數	標準差	備註
教練領導 行為	A. 男	70	5.6214	0.67800	N
	B. 女	201	5.5249	0.72414	
學習態度	A. 男	70	4.5857	0.98161	B>A
	B. 女	201	5.0348	1.00562	
心流經驗	A. 男	70	4.9929	0.99087	N
	B. 女	201	5.1915	1.00840	
學習成效	A. 男	70	5.4071	0.81780	B>A
	B. 女	201	5.6791	0.82326	

註：N 表示無顯著差異，>表示大於
資料來源：本研究整理

本研究進一步使用獨立樣本 t 檢定來分析性別在教練領導行為、學習態度、心流經驗與學習成效等構面之子因素上是否將會有顯著差異之比較，並根據結果對有顯差異的類別加以說明。

經由表 4.2 分析結果得知，性別的不同對於教練領導行為其子因素中的民主行為與獎勵行為有顯著差異，且皆為女性之平均數大於男性之平均數，由此得知，女性美髮競賽參賽選手對於教練是否採取較民主或是對於得獎能夠提供獎勵部分較為注重。

經由表 4.2 分析結果得知，性別的不同對於學習態度其子因素中的行為性成分與情感性成分有顯著差異，且皆為女性之平均數大於男性之平均數，由此得知，女性美髮競賽參賽選手在其美髮技藝訓練上之學習態度，較男性重視在行為性成分與情感性成分，因女性對於美的概念大多數都遠大於男性，因此會更想要學習新的技能，以此讓自己能夠擁有令

人驚豔之造型。

經由表 4.2 分析結果得知，性別的不同對於學習成效其子因素中的學習評量與學習成果均有有顯著差異，且皆為女性之平均數大於男性之平均數，由此得知，女性美髮競賽參賽選手在美容美髮技藝上學習之成效遠遠大於男性競賽參賽選手，因女性相對於男性來講很重視自己外表，因此在學習過程中之態度也優於女性，促使其有良好之學習成效。

表 4.3 各子構面之獨立樣本 t 檢定表

構面	人口敘述性統計變項	個數	平均數	標準差	備註
民主行為	A. 男	70	5.0571	0.65288	B>A
	B. 女	201	5.2756	0.63910	
關懷行為	A. 男	70	5.9571	0.52127	N
	B. 女	201	5.9900	0.55577	
訓練行為	A. 男	70	5.8833	0.53715	N
	B. 女	201	5.9469	0.54283	
專制行為	A. 男	70	5.4086	0.73618	N
	B. 女	201	5.5303	0.73371	
獎勵行為	A. 男	70	5.6623	0.65210	B>A
	B. 女	201	5.8621	0.62833	
行為性成分	A. 男	70	5.5214	0.86104	B>A
	B. 女	201	5.6915	0.79146	
認知性成分	A. 男	70	3.7857	1.37851	N
	B. 女	201	4.2786	1.45975	

表 4.3 各子構面之獨立樣本 t 檢定表(續)

構面	人口敘述性統計變項	個數	平均數	標準差	備註
情感性成分	A. 男	70	5.6735	0.79860	B>A
	B. 女	201	5.8095	0.71018	
工作享受	A. 男	70	5.3114	0.79756	N
	B. 女	201	5.4488	0.76381	
專注性	A. 男	70	4.3286	1.76702	N
	B. 女	201	4.7015	1.76648	
內在工作 動機	A. 男	70	5.3986	0.79555	N
	B. 女	201	5.7567	0.76998	
學習評量	A. 男	70	5.6114	0.71008	B>A
	B. 女	201	5.8109	0.77671	
學習成果	A. 男	70	5.0571	0.65288	B>A
	B. 女	201	5.2756	0.63910	

註：N 表示無顯著差異，>表示大於
資料來源：本研究整理

4.2.2 單因子變異數分析

本節將進行單因子變異數分析，探討「目前學習階段」、「接受訓練期間」、「每天累積練習時間」與「曾代表學校獲得學生技能比賽最佳成績」等四個背景變項是否對於四個研究變項有顯著之差異。

1. 教練領導行為

分析之結果如表 4.4 所示，經分析結果發現，不同「目前學習階段」

與「接受訓練期間」等背景變項對教練領導行為未具有顯著性差異，而不同的「每天累積練習時間」與「曾代表學校獲得學生技能比賽最佳成績」均對教練領導行為有顯著性差異。以每天累積練習時間來看，且 8 小以上之平均數大於未滿 2 小時，由此得知，每天練習時間越長，越希望教練能夠在一旁激勵，以便有動力持續練習。曾代表學校獲得學生技能比賽最佳成績的不同對教練領導行為有顯著差異，全國賽前三名之平均數大於曾經參與全國賽之平均數，由此得知，因為能夠在全國賽前三名是相當困難的，需要教練給予激勵，所以相對重視教練領導行為。

2. 學習態度

分析之結果如表 4.5 所示，經分析結果發現，不同「目前學習階段」與「曾代表學校獲得學生技能比賽最佳成績」背景變項均對學習態度未具有顯著性差異，而不同的「接受訓練期間」及「每天累積練習時間」均對學習態度有顯著差異，以接受訓練期間來說，未滿一年之平均數與三年以上之平均數均大於一年以上~未滿二年之平均數及二年以上~未滿三年之平均數，由此得知，剛學習技藝之學生，在剛開始學習時，以及真的把技藝當作長久學習之美髮競賽選手，其學習態度都優於一年~三年之間的美髮競賽選手。以每天累積練習時間來看，每天累積練習時間未滿 2 小時之平均數大於 6 小時以上~未滿 8 小時，由此得知，每天練習時間過長，將為導致美髮競賽參與選手不想在練習，分析結果以每天練習 2 小時以上~未滿 4 小時能使學生之學習態度為最佳。

3. 心流經驗

分析之結果如表 4.6 所示，經分析結果發現，不同「目前學習階段」與「每天累積練習時間」等背景變項均對心流經驗未具有顯著性差異，

而不同的「接受訓練期間」及「曾代表學校獲得學生技能比賽最佳成績」均對心流經驗有顯著差異，以接受訓練期間來說，未滿一年之平均數與三年以上之平均數均大於一年以上~未滿三年之平均數，且三年以上之平均數均大於一年以上~未滿二年之平均數，由此得知，未滿一年與三年以上之美髮競賽參與選手對於技藝練習之投入優於一年~三年之間的美髮競賽選手。以曾代表學校獲得學生技能比賽最佳成績來看，全國賽前三名之平均數大於全國賽其他獎項之平均數，由此得知，因為能夠在全國賽前三名是相當困難的，需要有專注的練習情境才較有機率獲得在全國賽獲得前三門。

4. 學習成效

分析之結果如表 4.7 所示，經分析結果發現，不同「目前學習階段」與「每天累積練習時間」等背景變項均對學習成效未具有顯著性差異，而不同的「接受訓練期間」及「曾代表學校獲得學生技能比賽最佳成績」均對學習成效有顯著差異，以接受訓練期間來說，三年以上之平均數大於一年以上~未滿二年之平均數，由此得知，三年以上之美髮競賽參與選手對於技藝練習後之成果優於一年~二年之間的美髮競賽選手。以曾代表學校獲得學生技能比賽最佳成績來看，全國賽前三名之平均數大於曾經參與全國賽之平均數及曾經參與縣市賽之平均數，因此能在全國賽前三名對於只有參加過未得獎之美髮競賽參賽選手，其學習成效也就相對好。

表 4.4 教練領導行為之單因子變異數分析表

	人口敘述性統計變項	平均數	標準差	事後比較
目前學習階段	A. 高職	5.6707	0.67229	N
	B. 二、四技	5.5492	0.76383	
	C. 研究生	5.3839	0.61785	
接受訓練期間	A. 未滿一年	5.7250	0.80821	N
	B. 一年以上~未滿二年	5.4292	0.72519	
	C. 二年以上~未滿三年	5.5000	0.61093	
	D. 三年以上	5.7264	0.69729	
每天累積練習時間(含團隊及個人練習)	A. 未滿 2 小時	5.1957	0.83583	E>A
	B. 2 小時以上~未滿 4 小時	5.6714	0.61317	
	C. 4 小時以上~未滿 6 小時	5.4661	0.73616	
	D. 6 小時以上~未滿 8 小時	5.4936	0.66202	
	E. 8 小時以上	5.7683	0.77538	
代表學校獲得學生技能比賽最佳成績	A. 全國賽前三名	5.9231	0.79089	A>C
	B. 全國賽其他獎項	5.6164	0.58642	
	C. 曾經參與全國賽	5.3662	0.73658	
	D. 縣市賽前三名	5.4375	0.62321	
	E. 縣市賽其他獎項	5.5200	0.75664	
	F. 曾經參與縣市賽	5.4630	0.69263	

註：N 表示無顯著差異，>表示大於

資料來源：本研究整理

表 4.5 學習態之單因子變異數分析表

	人口敘述性統計變項	平均數	標準差	事後比較
目前學習階段	A. 高職	4.7927	1.10819	N
	B. 二、四技	4.9773	1.00165	
	C. 研究生	4.9821	0.90937	
接受訓練期間	A. 未滿一年	5.4000	1.03280	A,D> B,C
	B. 一年以上~未滿二年	4.7877	0.90224	
	C. 二年以上~未滿三年	4.5278	0.91501	
	D. 三年以上	5.3491	1.08124	
每天累積練習時間(含團隊及個人練習)	A. 未滿 2 小時	5.2826	1.04257	A>D
	B. 2 小時以上~未滿 4 小時	5.1786	1.03572	
	C. 4 小時以上~未滿 6 小時	4.7627	0.92081	
	D. 6 小時以上~未滿 8 小時	4.5769	0.92609	
	E. 8 小時以上	5.1463	1.06796	
代表學校獲得學生技能比賽最佳成績	A. 全國賽前三名	5.2308	1.14620	N
	B. 全國賽其他獎項	4.7534	0.95060	
	C. 曾經參與全國賽	4.8099	0.93108	
	D. 縣市賽前三名	5.3750	0.99103	
	E. 縣市賽其他獎項	5.0400	1.00954	
	F. 曾經參與縣市賽	4.9537	1.08710	

註：N 表示無顯著差異，>表示大於

資料來源：本研究整理

表 4.6 心流經驗之單因子變異數分析表

	人口敘述性統計變項	平均數	標準差	事後比較
目前學習階段	A. 高職	4.9512	1.02923	N
	B. 二、四技	5.1970	1.02592	
	C. 研究生	5.2857	0.90382	
接受訓練期間	A. 未滿一年	5.4750	0.93336	A,D>C; A>C
	B. 一年以上~未滿二年	5.0377	0.97272	
	C. 二年以上~未滿三年	4.7639	0.94932	
	D. 三年以上	5.6038	0.96754	
每天累積練習時間(含團隊及個人練習)	A. 未滿 2 小時	5.1522	0.89741	N
	B. 2 小時以上~未滿 4 小時	5.3071	0.93751	
	C. 4 小時以上~未滿 6 小時	5.1186	1.09205	
	D. 6 小時以上~未滿 8 小時	4.9038	0.96044	
	E. 8 小時以上	5.3293	1.08172	
代表學校獲得學生技能比賽最佳成績	A. 全國賽前三名	5.6923	1.02351	A>B
	B. 全國賽其他獎項	4.9521	0.94709	
	C. 曾經參與全國賽	5.0352	0.98678	
	D. 縣市賽前三名	5.0000	1.03510	
	E. 縣市賽其他獎項	5.0600	0.96090	
	F. 曾經參與縣市賽	5.2130	1.00753	

註：N 表示無顯著差異，>表示大於

資料來源：本研究整理

表 4.7 學習成效之單因子變異數分析表

	人口敘述性統計變項	平均數	標準差	事後比較
目前學習階段	A. 高職	5.6890	0.73552	N
	B. 二、四技	5.5606	0.88678	
	C. 研究生	5.6071	0.82965	
接受訓練期間	A. 未滿一年	5.5750	1.09515	D>B
	B. 一年以上~未滿二年	5.4387	0.79493	
	C. 二年以上~未滿三年	5.6736	0.66162	
	D. 三年以上	5.8868	0.80647	
每天累積練習時間(含團隊及個人練習)	A. 未滿 2 小時	5.4565	1.03257	N
	B. 2 小時以上~未滿 4 小時	5.4643	0.88597	
	C. 4 小時以上~未滿 6 小時	5.4915	0.77399	
	D. 6 小時以上~未滿 8 小時	5.8013	0.66126	
	E. 8 小時以上	5.7439	0.90913	
代表學校獲得學生技能比賽最佳成績	A. 全國賽前三名	6.0128	0.81505	A>C
	B. 全國賽其他獎項	5.6986	0.67567	
	C. 曾經參與全國賽	5.4577	0.82265	
	D. 縣市賽前三名	5.6875	0.79899	A>F
	E. 縣市賽其他獎項	5.6800	0.76212	
	F. 曾經參與縣市賽	5.3796	0.94637	

註：N 表示無顯著差異，>表示大於

資料來源：本研究整理

4.4 相關分析

在進入假設驗證前，本節先針對教練領導行為、學習態度、心流經驗與學習成效四個研究變項先進行 Pearson 積分差相關法來檢驗，藉此觀察研究變數之間關連性強度，經分析結果後如表 4.8 所示，教練領導行為與學習態度呈現顯著的正相關($p=0.000$)，教練領導行為與心流經驗呈現顯著的正相關($p=0.000$)，教練領導行為與學習成效呈現顯著的正相關($p=0.000$)，學習態度與心流經驗呈現顯著的正相關($p=0.000$)，學習態度與學習成效呈現顯著的正相關($p=0.000$)，心流經驗與學習成效呈現顯著的正相關($p=0.000$)。其中發現，學習態度與心流經驗之間的相關係數(0.572)為最高，顯示受測者認為在學習態度對於心流經驗相關性最強。

表 4.8 研究變項之相關分析

研究變項	教練領導行為	學習態度	心流經驗	學習成效
教練領導行為	1			
學習態度	0.245***	1		
心流經驗	0.294***	0.572***	1	
學習成效	0.345***	0.371***	0.400***	1

註：* $p<0.05$ ，** $p<0.01$ ，*** $p<0.001$

資料來源：本研究整理

各研究變項之相關分析完畢，接著以各研究變項之構面進行相關探討。分析結果如表 4.9 所示，由表可發現之各構面間具有相當高之相關，唯獨在情感性成分構面與其他構面相關性較低，甚至為無顯著相關。

表 4.9 各構面之相關分析

	民主 行為	關懷 行為	訓練 行為	專制 行為	獎勵 行為	行為性 成分	認知性 成分	情感性 成分	工作 享受	專注性	內在工 作動機	學習 評量	學習 成果
民主行為	1												
關懷行為	.683**	1											
訓練行為	.655**	.697**	1										
專制行為	.610**	.535**	.566**	1									
獎勵行為	.702**	.446**	.534**	.619**	1								
行為性成分	.599**	.590**	.590**	.614**	.479**	1							
認知性成分	.512**	.501**	.464**	.517**	.382**	.763**	1						
情感性成分	.404**	.146*	.226**	.222**	.408**	.198**	.208**	1					
工作享受	.451**	.489**	.447**	.522**	.336**	.726**	.666**	.090	1				
專注性	.430**	.378**	.372**	.524**	.358**	.702**	.651**	.141*	.776**	1			
內在 工作動機	.499**	.194**	.282**	.325**	.477**	.334**	.239**	.614**	.220**	.208**	1		
學習 評量	.518**	.457**	.398**	.506**	.360**	.732**	.746**	.140*	.720**	.702**	.257**	1	
學習 成果	.415**	.459**	.397**	.366**	.244**	.601**	.716**	.050	.650**	.579**	.124*	.805**	1

註：*p<0.05，**p<0.01

資料來源：本研究整理

4.5 中介效果檢定

藉由前述分析，我們可得知教練領導行為、學習態度、心流經驗與學習成效間之相關性，本研究將進一步藉由複迴歸分析探討各變項間之中介關係，藉此探討研究各變項之間中介關係的解釋，以及驗證研究假設是否成立。

本節將針對研究假設 H7（學習態度在教練領導行為與心流經驗之間具有中介效果）、H8（學習態度在教練領導行為與學習成效之間具有中介效果）、H9（心流經驗在教練領導行為與學習成效之間具有中介效果）及假設 H10（心流經驗在學習態度與學習成效之間具有中介效果）進行複迴歸分析與驗證。本研究採用 Baron and Kenny (1986)的中介效果驗證方法來檢定變項之間的中介效果，中介效果的成立應滿足下列條件：

1. 自變項對中介變項具有顯著的影響。
2. 自變項與中介變項分別對依變項具有顯著的影響。
3. 同時選取自變項與中介變項對依變項進行複迴歸分析。若自變項對依變項的影響會因中介變項的存在而減弱，但依舊達顯著水準時，中介變項即具有部分中介效果；若自變項對依變項的影響會因為中介變項的存在而變得不顯著，則為完全中介效果。

一、學習態度於教練領導行為與心流經驗之間是否具有中介效果之驗證

由表 4.10 之模式一可知，標準化迴歸係數為 0.245，達到顯著水準，表示教練領導行為對學習態度具有顯著的正向影響關係；由模式二可知，標準化迴歸係數為 0.294，亦達到顯著水準，表示教練領導行為對心流經驗具有顯著的正向影響關係；由模式三可知，標準化迴歸係數為 0.572，同樣達到顯著水準，表示學習態度對心流經驗具有顯著的正向影響關係；

因此，學習態度的中介效果成立之前提假設均成立。再由表 4.10 之模式二與模式四可知，在加入學習態度後，教練領導行為對心流經驗的影響則因標準化迴歸係數由原先的為 0.294 降低為 0.161，而仍達顯著水準，顯示學習態度於教練領導行為與心流經驗之間具有部分中介效果，故假設 H7 成立。

表 4.10 教練領導行為與學習態度對心流經驗之複迴歸分析彙整表

依變項	模式一	模式二	模式三	模式四
自變項	學習態度	心流經驗	心流經驗	心流經驗
教練領導行為	0.245***	0.294***	-	0.161**
學習態度	-	-	0.572***	0.531***
自由度	1;169	1;169	1;169	2;168
R ² 值	0.060	0.086	0.327	0.352
調整後 R ² 值	0.056	0.083	0.324	0.347
F 值	17.113	25.417	130.473	72.744

註：*p<0.05，**p<0.01，***p<0.001

資料來源：本研究整理

接著以教練領導行為為其構面探討其學習態度與心流經驗中介之效果，經由分析結果表 4.11 所示，得知教練領導行為各構面（民主行為、關懷行為、訓練行為、專制行為、獎勵行為）均對學習態度與心流經驗有顯著正向影響，在進行中介效果檢驗時，學習態度於教練領導行為的構面民主行為、訓練行為、專制行為、獎勵行為與心流經驗之間具有部分中介效果，然而學習態度於教練領導行為的構面關懷行為與心流經驗之間

則具有完全中介效果，由此得知，當教練要訓練學員時，採用民主行為或獎勵行為將可使其學員帶來最佳的訓練效果，而採用關懷行為則相對較無法透過學習態度之改善而進一步影響其訓練情形。

表 4.11 教練領導行為構面與學習態度對心流經驗之複迴歸分析彙整表

模式	自變項	依變項	β 係數	F 值	p 值
模式 1-1	民主行為	學習態度	0.546	114.386	0.000
模式 1-2	關懷行為	學習態度	0.313	29.120	0.000
模式 1-3	訓練行為	學習態度	0.362	40.462	0.000
模式 1-4	專制行為	學習態度	0.417	56.509	0.000
模式 1-5	獎勵行為	學習態度	0.584	139.009	0.000
模式 2-1	民主行為	心流經驗	0.509	93.959	0.000
模式 2-2	關懷行為	心流經驗	0.268	20.747	0.000
模式 2-3	訓練行為	心流經驗	0.368	42.248	0.000
模式 2-4	專制行為	心流經驗	0.413	55.337	0.000
模式 2-5	獎勵行為	心流經驗	0.507	93.028	0.000
模式 3	學習態度	心流經驗	0.572	130.473	0.000
模式 4-1	民主行為 學習態度	心流經驗	0.280 0.418	82.728	0.000 0.000
模式 4-2	關懷行為 學習態度	心流經驗	0.099 0.541	67.621	0.061 0.000
模式 4-3	訓練行為 學習態度	心流經驗	0.186 0.504	74.308	0.000 0.000
模式 4-4	專制行為 學習態度	心流經驗	0.212 0.483	76.574	0.000 0.000
模式 4-5	獎勵行為 學習態度	心流經驗	0.192 0.489	74.341	0.000 0.000

資料來源：本研究整理

二、學習態度於教練領導行為與學習成效之間是否具有中介效果之驗證

由表 4.12 之模式一可知，標準化迴歸係數為 0.245，達到顯著水準，表示教練領導行為對學習態度具有顯著的正向影響關係；由模式二可知，標準化迴歸係數為 0.345，亦達到顯著水準，表示教練領導行為對學習成效具有顯著的正向影響關係；由模式三可知，標準化迴歸係數為 0.371，同樣達到顯著水準，表示學習態度對學習成效具有顯著的正向影響關係；因此，學習態度的中介效果成立之前提假設均成立。在由表 4.12 之模式二與模式四可知，教練領導行為對學習成效的影響在加入學習態度後，標準化迴歸係數由原先的為 0.345 降低為 0.271，但仍達顯著水準，因此，學習態度於教練領導行為與學習成效之間具有部分中介效果，故假設 H8 成立。

表 4.12 教練領導行為與學習態度對學習成效之複迴歸分析彙整表

依變項	模式一	模式二	模式三	模式四
自變項	學習態度	學習成效	學習成效	學習成效
教練領導行為	0.245***	0.345***	-	0.271***
學習態度	-	-	0.371***	0.305***
自由度	1;169	1;169	1;169	2;168
R ² 值	0.060	0.119	0.137	0.206
調整後 R ² 值	0.056	0.116	0.134	0.200
F 值	17.113	36.359	42.879	34.833

註：*p<0.05，**p<0.01，***p<0.001

資料來源：本研究整理

接著以教練領導行為的構面探討於學習態度與學習成效之中介效果，經由分析結果表 4.13 所示，得知教練領導行為各構面民主行為、關懷行為、訓練行為、專制行為、獎勵行為均對學習態度與學習成效有顯著正向影響，在進行中介效果探討時，學習態度於教練領導行為的構面民主行為、關懷行為、訓練行為、專制行為、獎勵行為與心流經驗之間均具有部分中介效果，由此得知，當教練要訓練學員時，對於學員之學習態度與學習成效來講，採用民主行為及獎勵行為等都將會有相當高度之相關影響，能夠有效刺激學生以積極態度，進而提升學習成效。

表 4.13 教練領導行為構面與學習態度對學習成效之複迴歸分析彙整表

模式	自變項	依變項	β 係數	F 值	p 值
模式 1-1	民主行為	學習態度	0.546	114.386	0.000
模式 1-2	關懷行為	學習態度	0.313	29.120	0.000
模式 1-3	訓練行為	學習態度	0.362	40.462	0.000
模式 1-4	專制行為	學習態度	0.417	56.509	0.000
模式 1-5	獎勵行為	學習態度	0.584	139.009	0.000
模式 2-1	民主行為	學習成效	0.509	93.959	0.000
模式 2-2	關懷行為	學習成效	0.411	57.720	0.000
模式 2-3	訓練行為	學習成效	0.398	50.509	0.000
模式 2-4	專制行為	學習成效	0.294	25.494	0.000
模式 2-5	獎勵行為	學習成效	0.435	62.845	0.000

表 4.13 教練領導行為構面與學習態度對學習成效之複迴歸分析彙整表(續)

模式	自變項	依變項	β 係數	F 值	p 值
模式 3	學習態度	學習成效	0.635	182.099	0.000
模式 4-1	民主行為 學習態度	學習成效	0.208 0.297	33.397	0.002 0.000
模式 4-2	關懷行為 學習態度	學習成效	0.312 0.273	39.001	0.000 0.000
模式 4-3	訓練行為 學習態度	學習成效	0.184 0.304	26.863	0.000 0.000
模式 4-4	專制行為 學習態度	學習成效	0.340 0.229	40.666	0.000 0.000
模式 4-5	獎勵行為 學習態度	學習成效	0.405 0.683	34.372	0.000 0.000

資料來源：本研究整理

三、心流經驗於教練領導行為與學習成效之間是否具有中介效果之驗證

由表 4.14 之模式一可知，標準化迴歸係數為 0.294，達到顯著水準，表示教練領導行為對心流經驗具有顯著的正向影響關係；由模式二可知，標準化迴歸係數為 0.345，亦達到顯著水準，表示教練領導行為對學習成效具有顯著的正向影響關係；由模式三可知，標準化迴歸係數為 0.400，同樣達到顯著水準，表示心流經驗對學習成效具有顯著的正向影響關係；因此，心流經驗的中介效果成立之前提假設均成立。在由表 4.14 之模式二與模式四可知，在加入心流經驗後，教練領導行為對學習成效的影響則由標準化迴歸係數由原先的為 0.345 降低為 0.249，而仍達顯著水準，因此，心流經驗於教練領導行為與學習成效之間具有部分中介效果，故假設 H9 成立。

表 4.14 教練領導行為與心流經驗對學習成效之複迴歸分析彙整表

依變項	模式一	模式二	模式三	模式四
自變項	心流經驗	學習成效	學習成效	學習成效
教練領導行為	0.294***	0.345***	-	0.249***
心流經驗	-	-	0.400***	0.327***
自由度	1;169	1;169	1;169	2;168
R ² 值	0.086	0.119	0.160	0.217
調整後 R ² 值	0.083	0.116	0.157	0.211
F 值	25.417	36.359	51.321	37.102

註：*p<0.05，**p<0.01，***p<0.001

資料來源：本研究整理

四、心流經驗於學習態度與學習成效之間是否具有中介效果之驗證

由表 4.15 之模式一可知，標準化迴歸係數為 0.572，達到顯著水準，表示學習態度對心流經驗具有顯著的正向影響關係；由模式二可知，標準化迴歸係數為 0.371，亦達到顯著水準，表示學習態度對學習成效具有顯著的正向影響關係；由模式三可知，標準化迴歸係數為 0.400，同樣達到顯著水準，表示心流經驗對學習成效具有顯著的正向影響關係；因此，心流經驗的中介效果成立之前提假設均成立。在由表 4.15 之模式二與模式四可知，在加入心流經驗後，學習態度對學習成效的影響則經標準化迴歸係數由原先的為 0.371 降低為 0.211，但仍達顯著水準，因此，心流經驗於學習態度與學習成效之間具有部分中介效果，故假設 H10 成立。

表 4.15 學習態度與心流經驗對學習成效之複迴歸分析彙整表

依變項	模式一	模式二	模式三	模式四
自變項	心流經驗	學習成效	學習成效	學習成效
學習態度	0.572***	0.371***	-	0.211***
心流經驗	-	-	0.400***	0.280***
自由度	1;169	1;169	1;169	2;168
R ² 值	0.327	0.137	0.160	0.190
調整後 R ² 值	0.324	0.134	0.157	0.184
F 值	130.473	42.879	51.321	31.468

註：*p<0.05，**p<0.01，***p<0.001

資料來源：本研究整理

第五章 結論與建議

本研究以美髮競賽選手為研究對象，探討教練領導行為、學習態度、心流經驗與學習成效之間的關係，並依據研究的架構發展出 10 個研究假設，透過問卷調查法蒐集樣本資料，並以統計分析方法加以驗證。

5.1 結論

依據樣本資料統計分析結果得知，不同的性別、接受訓練期間以及每天累積練習時間在教練領導行為上有顯著差異；不同的性別、接受訓練期間以及每天累積練習時間在學習態度上有顯著差異；不同的接受訓練期間以及曾代表學校獲得學生技能比賽最佳成績在心流經驗上有顯著差異；不同的性別、接受訓練期間以及曾代表學校獲得學生技能比賽最佳成績在學習成效上有顯著差異；教練領導行為對學習態度、心流經驗與學習成效有顯著正向影響關係；學習態度為對心流經驗與學習成效有顯著正向影響關係；心流經驗對學習成效有顯著正向影響關係；學習態度在教練領導行為與心流經驗之間具有中介效果；學習態度在教練領導行為與學習成效之間具有中介效果；心流經驗在教練領導行為與學習成效之間具有中介效果；心流經驗在學習態度與學習成效之間具有中介效果，本研究之研究假設與分析結果彙整如表 5.1 所示。

表 5.1 研究假設之驗證結果彙整表

研究假設		分析結果
假設 H1：	教練領導行為對學習態度具有正向影響。	成立
假設 H2：	教練領導行為對心流經驗具有正向影響。	成立
假設 H3：	教練領導行為對學習成效具有正向影響。	成立
假設 H4：	學習態度對心流經驗具有正向影響。	成立
假設 H5：	學習態度對學習成效具有正向影響。	成立
假設 H6：	心流經驗對學習成效具有正向影響。	成立
假設 H7：	學習態度於教練領導行為與心流經驗之間具有中介效果。	成立(部分中介)
假設 H8：	學習態度於教練領導行為與學習成效之間具有中介效果。	成立(部分中介)
假設 H9：	心流經驗於教練領導行為與學習成效之間具有中介效果。	成立(部分中介)
假設 H10：	心流經驗於學習態度與學習成效之間具有中介效果。	成立(部分中介)

5.2 管理意涵與建議

依據本研究顯示分析之結果，建議未來美髮競賽參賽選手之教練，在其領導行為上應採取民主行為以及獎勵行為之兩方面，將能夠使選手發揮最大學習態度，並進而使選手更能夠在練習過程中進入心流經驗，最終促使其學習成效達到最高境界。

本研究建議美髮競賽參賽選手之教練，其領導行為須採取民主行為或是獎勵行為，可以更加激勵參賽選手，因由於美髮競賽參賽選手其美髮競賽時教練之教練領導行為對於心流經驗具有正向顯著影響可得知，美髮競賽參賽選手在學習技藝時，教練領導行為越能夠激勵參賽選手，越能使在參賽選手學習當下更容易讓身心投入練習技藝之情境。且美髮競賽參賽選手的教練領導行為又對學習成效具有正向顯著影響，因此當一位美髮競賽選手遇到好的教練時，其教練領導行為越能激勵學生，能使參賽選手更加投入在練習技藝之情境，並且也將有助於其學習成效有顯著之提升。且美髮競賽參賽選手其美髮競賽的學習態度對於心流經驗具有正向顯著影響可得知，美髮競賽參賽選手在學習技藝時，其學習態度越正向，在學習當下能夠更容易讓身心投入練習技藝之情境。且美髮競賽參賽選手的學習態度又對學習成效具有正向顯著影響，因此當一位美髮競賽選手擁有好的學習態度時，其能更加投入在練習技藝之情境，並且也將有助於其學習成效有顯著之提升。所以該如何使學生擁有好的學習態度，是一位教師或教練所需好好思考之方面。

本研究建議教練帶領學生練習時，能將其訓練過程對於學習技藝時，使其能夠帶領學生進入心流經驗，讓他們對於學習更有意願，且更加投入學習當下，因此將可以帶來更大的效益。研究分析也顯示心流經驗於教練領導行為與學習成效呈現部分中介效果，表示美髮競賽參賽選手之教練的教練領導行為能夠透過心流經驗影響其學習成效，因此得知教練領導行為與心流經驗均是學習成效的重要因素，而心流經驗可部分取代教練領導行為對習成效影響，即便美髮競賽參賽選手沒有遇到良好之教練時，仍可以透過良好的心流經驗來提升其學習成效，因此，教練能夠使學生在練習情境中投入其心流經驗，將可以擁有更好之成效，該如何

更加有效增加美髮競賽參賽選手心流經驗，教練應該進行省思，該如何領導參賽選手，將可以使學生發揮最大之潛力。心流經驗於學習態度與學習成效呈現部分中介效果，表示美髮競賽參賽選手其學習態度能夠透過心流經驗影響其學習成效，因此得知學習態度與心流經驗均是學習成效的重要因素，而心流經驗可部分取代學習態度對習成效影響，即便美髮競賽參賽選手對於學習每有良好之學習態度時，仍可以透過良好的心流經驗來提升其學習成效，因此，教師與教練能夠使學生在練習情境中投入其心流經驗，將可以擁有更好之成效，該如何更加有效增加美髮競賽參賽選手心流經驗，教師與教練應提供更多管道或方法，將有助於美髮競賽參賽選手突破自我，穿越極限，並達成目標。

綜合上述調查研究，並使用統計套裝軟體分析後，得知美髮競賽參賽選手其美髮競賽的教練領導行為對於學習態度與心流經驗均有顯著影響，且教練領導行為、學習態度及心流經驗均會影響學習成效，中介變項學習態度與心流經驗均有中介效果。

5.3 後續研究建議

本研究之研究結果高中職、技職院校之參賽選手，在樣本收集上可能較為狹隘，因此對於研究可以有些許之影響，未來研究者欲探討美髮競賽參賽選手學習技藝之知覺時可跨各縣市之各參賽選手，或者進一步增加其他會影響學習成效因素之研究，以便進行更全面的瞭解、比較及更深入的分析。

另外，本研究僅以教練領導行為、學習態度、心流經驗與學習成效為研究變項，藉此觀察對美髮競賽參賽選手訓練情形，未來若能夠加入

其他不同之變項例如以倦怠感來進行探討，將使研究能夠獲得更加通盤的瞭解，建議後續研究者在研究過程，發現可以不同變項來探討選手在進行練習時會有進行深度研究如個案探討來瞭解美髮競賽參賽選手之概況，將可更充實研究結果的嚴謹度及價值。



參考文獻

一、中文部分

1. 王明月(民 99)，桌球教練領導行為與組織氣氛、團隊凝聚力、運動滿意度之結構模式，大專體育學刊，第 12 卷，第 3 期，53-64 頁。
2. 王騰逸(民 99)，北部地區國小學童扯鈴隊選手知覺教練領導行為與學習成效之研究，臺北市立大學體育學系體育教學碩士學位班碩士論文。
3. 吳謝妙芬(民 104)，學習動機、學習態度、學習滿意度與學習成效關係之研究—以人體彩繪職業訓練為例，南華大學企業管理學系管理科學碩士論文，嘉義縣。
4. 呂美煥(民 104)，具角度衡量輔助梳子對剪髮技能學習成效影響之研究，美容科技學刊，第 12 卷，第 1 期，91-105 頁。
5. 李亭儀(民 103)，有氧舞蹈學習態度、學習成效與課程滿意度之實證研究，運動與遊憩研究，第 9 卷，第 2 期，50-66 頁。
6. 李雪莉(民 104)，大學生參與海外遊學對其英語學習態度及成效之影響，銘傳大學應用英語學系碩士在職專班碩士論文，台北市。
7. 李賜玲(民 100)，團隊遊戲學習與心流經驗對學習成效之探討—以國中數學為例，國立交通大學資訊學院數位圖書資訊學程碩士論文，台北市。
8. 汪瑞芝、廖玲珠(民 97)，會計習作課程之學習行為與學習成效，當代會計，第 9 卷，第 1 期，105-130 頁。
9. 林幸生(民 102)，教練領導行為、組織認同、心流體驗對團隊凝聚力影響之研究—以嘉義縣高、國中行進管樂隊為例，南華大學企業管理系管理科學碩士班碩士論文，嘉義縣。

10. 林炫宇(民 103)，教練領導行為、團隊凝聚力、心流體驗對選手滿意度影響之研究—以嘉義市國中小球隊為例，南華大學企業管理系管理科學碩士班碩士論文，嘉義縣。
11. 林原德、王健良、陳中獎(民 103)，雲林縣國小田徑教練領導行為與優秀選手特質之探討，體育學系學刊，第 9 期，25-36 頁。
12. 邱旺璋(民 91)，足球教練領導行為與團隊凝聚力之研究，輔仁大學體育學系碩士論文，新北市。
13. 翁彰嶸(民 99)，臺北縣市國小桌球代表隊教練領導行為與學習態度之研究，臺北市立大學體育學系體育教學碩士學位班碩士論文，台北市。
14. 高彥鳴(民 100)，學前教育學，擷取網址：
<https://podfanatic.com/podcast/-11370/episode/-98893>。
15. 郭美貝、賴怡婷(民 102)，美容系學生學習成效因素之研究，大同學報，第 20 期，296-307 頁。
16. 陳和昌(民 103)，音樂學習之心流經驗與學習成效之相關研究，國立屏東科技大學技職教育研究所碩士論文，屏東縣。
17. 陳建彰、林柏化(民 99)，大專院校甲組桌球選手團隊成績表現對團隊凝聚力的影響之研究，淡江體育，第 13 期，76-88 頁。
18. 黃添丁(民 104)，數位學習融入課程之學習動機及學習行為對學習成效的影響，慈濟科技大學學報，第 1 期，35-52 頁。
19. 黃惠惠(民 92)，情緒與壓力管理，台北：張老師文化事業股份有限公司。
20. 楊純青、陳祥(民 92)，神馳理論之內涵與相關議題之介紹，課程與教學季刊，第 6 卷，第 4 期，151-174 頁。

21. 董桑、葉柄煙(民 103)，國小學童游泳課學習策略與學習成效之研究，國立金門大學學報，第 4 期，93-104 頁。
22. 劉怡甫(民 102)，以 Coursera 為例談 MOOC 教學設計了些什麼？評鑑雙月刊，第 45 期，34-38 頁。
23. 蔡玉卿(民 101)，高中足球教練領導行為之研究，交大體育學刊，第 3 期，28-39 頁。
24. 蔡華華、張雅萍(民 96)，學習動機與學習成效之影響—以領導行為為干擾變數，中華管理學報，第 8 卷，第 4 期，1-18 頁。
25. 蔣憶德、陳淑滿、葉志仙(民 90)，教練領導行為與團隊凝聚力之相關研究，體育學報，第 30 期，195-206 頁。
26. 鄭有成(民 105)，業界專家協同教學影響高中職電機與電子群學生學習態度與學習成效之研究，國立彰化師範大學工業教育與技術學系碩士論文，彰化縣。
27. 鄭志富(民 84)，運動教練領導行為模式分析，台灣師大體育研究復刊號，第 1 期，75-90 頁。
28. 鄭明韋(民 88)，國立空中大學嘉義地區學生學習方式、學習參與程度與學習成效之研究，國立中正大學成人與繼續教育研究所碩士論文，嘉義縣。
29. 鄭俊杰(民 102)，國小躲避球教練領導行為與滿意度對學習成效之研究，國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士班碩士論文，台北市。
30. 謝曉青(民 103)，臺北市立國小運動團隊選手知覺教練領導行為與運動學習成效之研究，臺北市立大學體育學系體育教學碩士學位班碩士論文，台北市。
31. 韓美文(民 103)，從課程與證照結合探討課程學習動機、證照取得動

機及學習態度對學習成效之影響，慈濟技術學院學報，第 23 期，137-153 頁。

32. 簡瑋成、張鈿富(民 102)，臺灣地區大學生學習態度與核心就業力之相關性探究，教育研究月刊，第 211 期，77-93 頁。



二、英文部分

1. Bakker, A. B.(2005), Flow Among Music Teachers and Their Students: The Cross Over of Peak Experiences,Journal of Vocational Behavior, Vol.66, pp. 26-44.
2. Bakker, A. B. (2008), The Work-Related Flow Inventory: Construction and Initial Validation of the WOLF, Journal of Vocational Behavior, Vol. 72, No. 3, pp. 400-414.
3. Baron, R. M. & D. A. Kenny (1986), The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations,Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 51, No. 6, pp. 1173-1182.
4. Bassi, M. & A. D. Fave (2012), Optimal Experience among Teachers: New Insight Into the Work Paradox, The Journal of Psychology, Vol. 146, No. 5, pp. 533-557.
5. Csikszentmihalyi, M. & J. LeFevre (1989), Optimal Experience in Work and Leisure, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 56, No. 5, pp. 815-822.
6. Csikszentmihalyi, M. (1975), Beyond Boredom and Anxiety: The Experience of Play in Work and Games, San Francisco: Jossey-Bass.
7. Csikszentmihalyi, M. (1990), Flow: The Psychology of Optimal Experience, New York, NY: Harper & Row.
8. Csikszentmihalyi, M. (1996), Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention,New York: Harper Collins.
9. Csikszentmihalyi, M. (1997), Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life,New York: Harper Collins.
10. Fishbein, M. & Ajzen, I. (1975),Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research,Reading, MA: Addison-Wesley.

11. Gangne, R. M. (1985), The Conditions of Learning, New York: CBS College Publishing.
12. Ghani, A. J. & P. S. Deshpande (1994), Task Characteristics and the Experience of Optimal Flow in Human-computer Interaction, The Journal of Psychology, Vol. 128, No. 4, pp. 381-391.
13. Jacobs, T. O. & E. Jaques (1990), Military Executive Leadership, NJ : Leadership-Library of America.
14. King, J. A. & K. M. Evans (1991), Can we Achieve Outcome-based Education? Educational Leadership, Vol. 49, pp. 73-75.
15. Hawkins, D. I., R. J. Best & K. A. Coney (2001), Consumer Behavior: Building Marketing Strategy (8th ed.), London: Irwin McGraw-Hill.



附錄一研究問卷

各位參與競賽的選手(同學)們你好:
 感謝你在繁忙的課業與訓練中抽空協助填寫問卷。本問卷採不記名方式作答，僅供學術研究用途，絕不對外公開，請放心作答。你的寶貴意見，將對我們的研究有莫大的助益，非常感謝你的合作與支持。

敬祝

身體健康，學業進步

研究單位：南華大學企業管理學系

管理科學碩士班

指導教授：褚麗絹博士

研究生：王蔡秀英敬上

一、請您就競賽指導教練(或學校兼任教師)的領導行為勾選符合的選項:

填 答 說 明	以下有關技術指導教練(老師)的領導行為內容請依您的個人觀點勾選符合的選項於「非常不同意」、「不同意」到「非常同意」7個等級中進行勾選。	非常 不同 意	不 同 意	稍 微 不 同 意	普 通	稍 微 同 意	同 意	非 常 同 意
1	教練會注意我是否盡自己的能力去努力。							
2	教練會為我講解比賽的技巧和策略。							
3	教練會指出我的優點和缺點。							
4	教練會明確指導我遇到各種狀況應該如何因應。							
5	教練會詳細說明對我的期待是什麼。							
6	教練會讓我了解自己對整個團隊的貢獻。							
7	做重要決定時，教練會讓我參與。							
8	比賽或練習場合外，教練會鼓勵我與他更親近。							
9	教練會鼓勵我對練習的方法提出意見。							
10	教練會表達對我技術的肯定。							
11	教練會幫助我解決私人問題。							
12	教練會幫助我突破技術上的盲點。							
13	對重要的事情教練會取得學生的共識後再去實行。							
14	教練會對學生個別指導。							
15	教練會確認我在團隊中的角色。							
16	教練希望我能完成被指派的任務，並堅持到底。							

17	當我表現特別優秀時，教練會告訴我。							
18	當我表現脫穎而出時，教練會給予獎勵。							
19	當我表現不佳時，教練會給予開導及安慰。							
20	除了平日的指導外，教練會隨時關心學生的進度。							
21	教練會讓我以自己的進度進行訓練。							
22	教練會讓我決定比賽中使用的策略。							
23	教練會幫忙解決選手間的衝突。							
24	教練會設法爭取參賽選手的個人福利。							
25	教練會請我表達對重要訓練事務的想法。							
26	教練會讓選手設定自己的目標。							
27	我覺得教練說的話不容許他人質疑。							
28	教練會請我對某些比賽的策略提供意見。							
29	教練會讓我嘗試自己的方法，即使我是錯誤的。							

二、請您就參與技能競賽的【心流經驗】，勾選符合的選項：

填答說明	請您就參與技能競賽參賽選手的【心流經驗】之感受勾選符合的選項於「非常不同意」「不同意」到「非常同意」7個等級中進行勾選。	非常不同意	不同意	稍微不同意	普通	稍微同意	同意	非常同意
1	當我進行技能競賽(或練習)時，我不會想其它的事。							
2	我全神專注在技能競賽(或練習)。							
3	當我進行技能競賽(或練習)時，我常忘記其它的事。							
4	當我參加技能競賽(或練習)時，我感到愉悅。							
5	我隨時掛念著技能競賽(或練習)。							
6	即使只得到很少的好處，我仍然願意參與比賽(或練習)活動。							
7	我發現即使在休閒時刻我也想比賽(或練習)。							
8	技能競賽(或練習)讓我有很好的感覺。							
9	當我參加技能競賽(或練習)時，我是為自己而做。							
10	我參加技能競賽(或練習)期間，我覺得很快樂。							
11	技能競賽(或練習)有很多的樂趣。							
12	我參加技能競賽(或練習)是因為我喜歡它。							
13	我參加技能競賽(或練習)的動機是來自於競賽活動本身，而不是它的好處。							

三、本部分的問題是了解您對【學習態度】之看法，請依您的感受勾選符合的選項：								
填 答 說 明	以下有關技能競賽參賽選手的【學習態度】之內容請依您的個人觀點勾選符合的選項於「非常不同意」、「不同意」到「非常同意」7個等級中進行勾選。	非 常 不 同 意	不 同 意	稍 微 不 同 意	普 通	稍 微 同 意	同 意	非 常 同 意
1	我很喜歡學習技能競賽的作品。							
2	我會將技能競賽中學到的知識與技能運用到職場。							
3	我認為參加技能競賽對我的技術有很大的提昇。							
4	在學習的項目中，我對髮型設計是較有信心的。							
5	我在學習髮型設計專業技能的過程中得到樂趣。							
6	我認為學習髮型設計對我來說是非常有用的。							
7	我會將教練上課的重點記錄下來。							
8	只要我想要學的髮型設計技巧，我一定要學會。							
9	我熱愛髮型設計，即使遇到挫折，我會繼續學習。							
10	上課時，我總是專心聽老師講課。							
11	我具有參與技能競賽的能力。							
12	我在學習的過程中不斷的練習，讓技術更精湛。							
13	上課時有不瞭解之處，立刻舉手發問。							
14	我常自動自發的練習競賽項目。							
15	學習髮型設計會帶給我壓力。							
16	上課時有不懂之處，我會請教老師(教練)。							
17	我會主動參考，髮型設計相關書籍及網路訊息。							
18	參加技能競賽會讓我獲得技術的提昇，也是一種快樂的學習。							
19	學習髮型設計會帶來壓力，也是一種另類的成長。							
20	我的髮型設計課程成績，總是能達到預期的要求。							
21	我會擔心無法把髮型設計專業科目學好。							
22	我會擔心髮型設計作品沒有創新，而被老師(教練)責備。							

四、請您就參與技能競賽與練習的【學習成效】，勾選符合的選項：

填 答 說 明	請您就參與技能競賽與練習的【學習成效】自身感受，勾選符合的選項於「非常不同意」、「不同意」到「非常同意」7個等級中進行勾選。	非常 不同 意	不 同 意	稍 微 不 同 意	普 通	稍 微 同 意	同 意	非 常 同 意
1	我對於技能競賽美髮競賽規則有進一步的了解。							
2	我對於技能競賽的美髮評分標準有進一步的了解。							
3	我對於美髮相關的比賽項目有進一步的了解。							
4	我對於美髮的造型設計有更進一步的提昇。							
5	參加技能競賽與練習讓我的技術更上一層樓。							
6	參加技能競賽(或練習)讓我在美髮的設計更創新。							
7	參加技能競賽(或練習)讓我為學校增光。							
8	參加技能競賽(或練習)讓我在美髮界占一席之地。							
9	從參加比賽到得獎過程，讓我獲得到很好的經驗。							
10	參加技能競賽(或練習)讓我技術不斷的提昇。							
11	參加技能競賽(或練習)讓我的技術更加寬廣。							
12	我學會更多的美髮編梳創意。							
13	我學會很多的新娘髮型，且延伸至新娘彩妝。							
14	我學會國際技能競賽的美髮競賽項目。							
15	我會不斷的練習與磨練我的專業技術，而且已達到教練的期望與標準。							

五、個人基本資料

此部分以匿名方式作答，資料內容純粹做為學術分析之用，絕對不會對外公開，請放心勾選作答。

一、您的性別：

- (1) 男 (2) 女

二、您目前的學習階段：

- (1) 高職 (2) 二、四技 (3) 研究生

三、您接受技能訓練的期間：

- (1) 未滿一年 (2) 一年以上~未滿二年 (3) 二年以上~未滿三年
(4) 三年以上~

四、您每週累計練習的時間(含團隊及個人練習)：

- (1) 未滿 2 小時 (2) 2 小時以上~未滿 4 小時(3) 4 小時以上~未滿 6 小時
(4) 6 小時以上~未滿 8 小時(5) 8 小時以上~

五、您曾經代表學校獲得的學生技能比賽最佳成績：

- (1) 全國賽前三名 (2) 全國賽其他獎項(3) 曾經參與全國賽
(4) 縣市賽前三名(5) 縣市賽其他獎項(6) 曾經參與縣市賽

《問卷填答完畢，謝謝您的幫忙!!》