

國立臺灣體育運動大學競技運動學系
碩士學位論文

軟式網球選手對教練領導行為與訓練效果之分析
—以我國中等學校之軟式網球隊為例

A STUDY OF THE SOFT TENNIS PLAYERS TOWARD THEIR
COACHES LEADERSHIP AND TRAINING EFFECT—AN
EXAMPLE OF HIGH SCHOOL SOFT TEAM IN OUR
COUNTRY



研究生：江婉綺 撰

指導教授：趙榮瑞 教授

中華民國 102 年 6 月

論文名稱：軟式網球選手對教練領導行為與訓練效果之分析
~以我國中等學校之軟式網球隊為例~

總頁數：74 頁

院所組別：國立臺灣體育運動大學競技運動學系碩士班

畢業時間及提要別：一〇一學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：江婉綺

指導教授：趙榮瑞 教授

中文摘要

本論文主要目的在於探討我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式與訓練效果之差異性。進而，探討我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式與訓練效果之關聯性。本研究受試對象為我國中等學校軟式網球選手，共發放 300 份問卷，回收有效問卷 258 份，有效量表回收率為 86%。並以 t 考驗、單因子變異數分析、典型相關等統計方法進行驗證分析。本研究結果如下所述：

- 一、軟式網球選手對教練的領導方式，在不同「性別」、「參與該項運動年齡」等層面有差異存在。
- 二、軟式網球選手的訓練效果在不同「性別」、「參與該項運動年齡」、「每週不同訓練天數」有差異存在。
- 三、軟式網球選手對教練的領導方式與訓練效果有關聯性存在。

關鍵詞：領導方式、訓練效果、領導行為

Jiang- Wan -Yee (2013). A study of the soft tennis players toward their coachs leadership and training effect - An example of high school soft team in our country. Department of Sport Performance and graduate school, National Taiwan College of Physical Education

Abstract

This study aims to explore the differences between leadership and training effect of soft player toward their coaches in high school of our country. Furthermore, it discusses the correlations between leadership and training effect. The research subjects were the soft player in high school of our country. Total 300 questionnaires were distributed and 258 effective ones were retrieved, with the retrieval rate of 86.00%. Data are analyzed by t-test, One-Way ANOVA and Canonical Analysis. Findings are shown as follows. First, there are difference among genders and Participation in the sport age, about players toward their coachs leadership. Second, there are different among genders, Participation in the sport age and train days in a week about players training effect. Third, the relation exists between leadership and training effect of soft player toward their coaches.

Key words: leadership, training effect, leader behavior

誌謝

感謝國立臺灣體育運動大學給予我進修的機會，本碩士論文能夠順利的完成，首先要感謝趙榮瑞教授在百忙之餘，仍不厭其煩及抽空指導與鼓勵。感謝口試委員：郭進財教授與李俊杰教授的指導及提供許多寶貴意見，使得本論文更加完整、充實與嚴謹。

感謝郭進財教授的協助、指導與鼓勵，在此表達由衷的敬意及謝意。感謝國立臺灣體育運動大學競技系系辦佩欣學姊大力的幫忙。感謝國內各個國、高中階段軟網隊教練及選手協助填寫問卷，讓我能如期完成論文，感謝您們。

另外，感謝吳義松老師，在我進修期間對三和國小球隊的協助訓練，感謝三和國小賴信宏主任的支持與幫忙、讓我無後顧之憂的研讀。

感謝我的父母，總是在背後默默的支持我，使我最終得以順利完成這段學習的路程。最後感謝所有幫助過我的老師、教練、同事、朋友、選手們，在此致上最深的感謝，謝謝您們。

江婉綺 謹致

中華民國一〇二年六月

目錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
誌謝.....	III
目錄.....	IV
表目錄.....	VI
圖目錄.....	VIII
第壹章 緒論	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究目的	2
第三節 研究問題	3
第四節 研究範圍	3
第五節 名詞解釋.....	3
第貳章 文獻探討	5
第一節 領導方式的意義與相關理論研究.....	5
第二節 訓練效果的意義與相關理論研究.....	16
第參章 研究方法與步驟	24
第一節 研究架構	24
第二節 研究假設.....	25
第三節 研究流程.....	26
第四節 研究對象與抽樣方法.....	27
第五節 本研究受試對象基本資料.....	30
第六節 研究工具	30

第七節	資料處理	39
第四章	結果與討論	40
第一節	不同人口統計變項軟式網球選手對教練的領導方式的差異性分析..	40
第二節	不同人口統計變項軟式網球選手的訓練效果差異性分析.....	45
第三節	我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式與訓練效果之典型 相關分析.....	51
第五章	結論與建議	55
第一節	結論.....	55
第二節	建議.....	57
參考文獻		58
中文部份.....		58
外文部份		65
附錄		67
附錄 A	預試問卷.....	67
附錄 B	正式問卷.....	71

表目錄

表 3-1 預式問卷發放回收情形.....	28
表 3-2 正式試問卷發放回收情形.....	29
表 3-3 本研究受試對象基本資料.....	30
表 3-4 領導方式預試量表項目分析摘要表.....	33
表 3-5 訓練效果預試量表項目分析摘要表.....	34
表 3-6 領導方式預試量表因素結構摘要表(N=258).....	36
表 3-7 訓練效果預試量表因素結構摘要表(N=258).....	37
表 3-8 領導方式量表預試量表信度分析摘要表.....	38
表 3-9 訓練效果量表預試量表信度分析摘要表.....	39
表 4-1 不同性別軟式網球選手對教練的領導方式之差異分析摘要表.....	41
表 4-2 每週不同訓練天數軟式網球選手對教練的領導方式變異數分析摘要表...	42
表 4-3 不同參賽組別軟式網球選手對教練的領導方式之差異分析摘要表.....	43
表 4-4 最高參與比賽軟式網球選手對教練的領導方式變異數分析摘要表.....	44
表 4-5 參與該項運動年齡軟式網球選手對教練的領導方式變異數分析摘要表...	45
表 4-6 不同性別軟式網球選手的訓練效果之差異分析摘要表.....	46
表 4-7 每週不同訓練天數軟式網球選手的訓練效果變異數分析摘要表.....	47
表 4-8 不同參賽組別軟式網球選手的訓練效果之差異分析摘要表.....	49
表 4-9 最高參與比賽軟式網球選手的訓練效果變異數分析摘要表.....	50

表 4-10 參與該項運動年齡軟式網球選手的訓練效果變異數分析摘要表.....	51
表 4-11 我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式與訓練效果之典型相關 分析.....	53

圖目錄

圖 3-1 本研究架構圖.....	24
圖 3-2 研究流程.....	27
圖 4-1 我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式與訓練效果之典型相關 路徑圖.....	52

第一章 緒論

本章共分為五節，首先說明研究動機，進而針對研究動機說明研究目的，第三節根據研究目的的提出研究需要解決的問題；第四節為研究範圍；第五節為名詞解釋。

第一節 研究動機

自二次世界大戰以來，地球上的人類已經過著將近 80 年的安寧無戰爭的生活。但是二十一世紀各國家視世界運動競賽是展示國家力量的舞臺，因此各國政府重視體育發展，並不惜大量投資人力、物力及財力於培養優秀運動參與國際競賽。但是培養優秀運動員的過程，不可忽視教練與選手的互動過程，教練良好的領導方式能夠激勵選手的訓練士氣，進而促進團隊的凝聚力。Sabock (1985) 指出，教練必須扮演許多重要的角色，諸如教師、訓導人員、推銷員、公關人員、諮商專家、外交官、組織者、角色模範、心理學家、領導者、父母、命令者、訓練員、學校的一份子...等。Jowett 與 Cockerill (2003) 針對運動員與教練的關係進行訪談的研究中，發現運動員形容他們的關係像是父子、夫妻或親密朋友般緊密，並對教練寄予信任與尊重。成功的教練，不只能滿足學生參與運動的需求、培育優秀選手，也能提升國際體育未來之績效（陳其昌，1993，鄭志富，2004；Chelladurai，1993）。為了要使選手能在成績有所突破，除了訓練方法與科技的研發運用外，其中教練的領導行為更是重要的關鍵（鄭志富，1997）。由以上學者對教練的領導方式均敘述運動員與教練的互動過程的重要性，而且教練在訓練的過程中扮演重

要角色。因研究者從事軟式網球運動多年，歷經世界級、亞洲級等重要比賽，如今轉任學校軟式網球運動教練，進而質疑優秀運動員的訓練過程中與教練的互動關係及領導方式有密切關係，這是引起研究者從事本研究動機之一。

Anthony(1997)研究結果認為，教練的知能與選手成功與否是有密切的關係。因此，教練在瞭解選手各種情況的同時，應該特別注重各方面的調整及補強，因為教練的內涵及外在表現，對訓練會產生重要的影響作用，尤其激發選手的練習興趣，培養正確練習動機，並能積極和集中注意力，使訓練安排及負荷均能獲得選手的適應，才可能達到更好效果(引自鄭黎暉等，2002)。張思敏(2006)認為教練良好的指導，是運動技能及戰術的基礎。教練需要使用有效的方式來將技術、指導策略、溝通策略、溝通技巧和團體練習等知識加以結合。郭進財(2008)研究指出優秀運動員追求在運動競賽時有優異的運動成績表現，但優異的運動成績表現，除了需擁有良好的教練、良好的訓練環境及良好的訓練方法。其中教練是訓練過程的執行者，也是訓練效果的關鍵因素之一。因此，培養優秀運動員需顧及運動員的體能狀況、團隊精神及戰術能力，使運動員擁有良好的訓練效果，才能創造優異的運動成績。因此，探討優秀軟式網球選手的訓練效果及探討軟式網球選手對教練的領導方式與訓練效果的關聯性為本研另一個動機。

第二節 研究目的

一、探討不同背景變項我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式。

- 二、探討不同背景變項我國中等學校軟式網球選手的訓練效果。
- 三、探討我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式與訓練效果之關聯性。

第三節 研究問題

基於上述研究目的，本研究提出下列待答問題，作為資料搜集的依據：

- 一、不同背景變項我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式之差異情形？
- 二、不同背景變項我國中等學校軟式網球選手的訓練效果之差異情形？
- 三、我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式與訓練效果的關聯性？

第四節 研究範圍

本研究依其研究目的而界定之研究範圍如下：

研究範圍：

本研究以一百零一學年度參與全國中等學校軟式網球比賽的選手為母群體。

第五節 名詞解釋

歸納各學者的相關文獻資料後，研究者針對本研究涉及的主要名詞，做以下說明：

- 一、領導方式：Yukl(2002)指出領導效能的內涵應包含組織目標的達成度、部屬對領導者的態度及領導者對團體互

動歷程中的貢獻度。本量表分為兩個層面，「仁慈領導」是指選手認為教練的領導方式是鼓勵、自由、關心、協助、讚賞等方式來領導選手的訓練及比賽過程；「才德領導」是指選手認為教練的領導方式是訓練時會激勵選手的潛能、信賴教練、修正動作、協助提昇體能、指導個人行為等方式來領導選手的訓練過程。

二、訓練效果：郭進財(2008)指出優秀運動員經過訓練之後，其身體結構產生變化，並提高運動成績。本量表分為兩個層面，「體能與戰術」是指選手認為訓練效果的內容是速度、敏捷性、肌耐力、柔軟度、瞬發力等體能更好及增進比賽信心、技術、熟悉戰術、發揮戰術能力等效果；「團隊目標」是指選手認為教練的訓練時會達成目標能力、信賴教練、認同目標、進而增進隊友間團隊情誼來達成組織目標等訓練效果。

三、領導行為：黃金柱(1990)認為教練領導行為是指教練成為運動團隊領導者，在指導或訓練選手時的行為表現。

第貳章 文獻探討

本章針對軟式網球選手對教練領導方式與訓練效果的相關文獻深入探討，共分為兩節，首先探討領導方式的意義與相關理論研究；第二節探討訓練效果的意義與相關理論研究。

第一節 領導方式的意義與相關理論研究

一、領導方式的意義

關於領導的定義，國內外研究不勝枚舉，在我們生活中的每一個場合，只要是兩個人或兩個人以上時，就會有人表現的比其他人更為出色、更為有影響力，此時具有領導特質的人就會脫穎而出。對於「領導」多樣化的定義與概念，使得學者們的看法也抱持不同的釋義。隨著研究的人、事、物與情境不同，所以國內外學者各持的觀點頗為分歧，以下簡單列舉國內外學者對於領導概念較具代表性的定義：

(一)Fiedler (1967) 認為領導指的是個人在團體中指揮及協調相關工作，以完成團體活動之任務。

(二)Hersey 與 Blanchard(1977) 認為領導是一種交互作用的過程，合適的領導行為受領導者、部屬和情境之影響，亦指領導者為影響他人活動所表現出的行為型態。

(三)Yukl (1989) 認為領導是能夠影響工作目標與策略，影響組織成員在實現組織目標時，對組織的投入程度與所表現出來的工作行為，將會影響團體凝聚力與對組織的認同感，以及影響組織文化。同時他也認為：研究者在對領導下定義時，多是根據領導其研究目的來對領導作詮釋。

(四)Hemphill 與 Coons (1957) 認為「領導」指的是領導者在

指導團體朝一共同目標行動的個人行為。

- (五) Koontz 與 Wehrich (1988) 認為領導是一種影響力，利用一種技巧或程序以影響他人，使其自願且熱心地致力於群體目標的達成。
- (六) Northouse (2007) 認為領導是一種過程，是領導者影響團隊成員以實現一個共向目標的過程。
- (七) 程紹同 (2002) 則認為，領導是由願景的勾勒或其他互動型態來影響追隨者，以完成既定的目標。
- (八) 吳青山 (2004) 認為領導者在一定的情境下，試圖影響其他人的行為，以達成目標的過程。
- (九) 許士軍 (1995) 認為領導是在一特定的情境下，為影響一人或一群人的行為，使其趨向達成某種群體目標之人互動程序。
- (十) 洪嘉文 (1997) 認為領導在組織中，以影響力引導組織成員邁向共同目標之交互作用的歷程，是為一動態的過程。
- (十一) 莊豔惠 (1997) 認為領導者、被領導者和情境三個因素，在一個有組織的群體為達成一個共同目標彼此交互作用的過程。
- (十二) 張永鄖 (2001) 認為領導可謂為組織創設遠景，透過影響力的運用專業知能、法定權威、溝通、激勵以改變組織的文化，提升成員的動機層次，結合成員的共識，進而達成組織目標並實現遠景的歷程。

領導的方式是複雜且多樣化的，透過直接或間接方式引導運動員達到目標，一個團隊的優劣不完全是在於領導者身上，但不可否認的是：一個成功的領導行為有助於團隊效能的提昇。若提到運動員的領導者，當然「教練」就扮演很重要

的角色；教練是指導個人或團隊參與專業的訓練過程，並且參加運動競賽。運動教練具有運動專門素養教導技術，教導運動員從事有效的訓練，以利於參加比賽時能突破自己，以獲得佳績（吳萬福，2000）。在面對訓練環境、交涉對象以及本身職務的多變，為有效發揮教練的功能，並善盡職責（程紹同，1996）。在運動競賽項目中，各種運動代表隊組織參與體育競賽，影響成績好壞因素有很多種，而其中以教練的因素為最重要。教練本身扮演重要的關鍵角色，所實施訓練與指導是影響勝負的最終因素，所以教練的意義在運動代表隊組織中佔據相當重要地位。一位優秀的教練，應該具備訓練之能力以及增進運動員身心層面的能力，並強調以技術、策略及過程，鼓勵運動員自發性努力朝目標前進的動力（Kwak，2002）。在多篇研究報導當中也都有提到，教練和選手之間存在著某種親密的關係，有助於建立共同的目標與訓練上的合作行為，而運動員對教練的關係就如同父子、夫妻、親密朋友般的緊密，對教練信任與尊重（Jowett & Cockerill，2003），而教練的角色也是需要運動員的配合才得以發揮，而運動員的表現也是需要教練的指導才能突破。

二、領導方式的相關理論

有關領導理論的研究很多，不同的領導者對於不同的人就會產生其不同的領導作風。綜合相關學者的觀點（張明輝，2000；張慶勳，1997；黃昆輝，1988；蔡培村、武文瑛，2004；謝文全，2003；羅虞村，1986），領導理論研究的發展，大致可分為實證與非實證兩個階段，20世紀邁入領導理論之實證研究階段。近代對於領導現象的研究，包括1940年代的特

質論、1960年代的行為論、1970年代的權變論以及1980年代以後興起的「新領導取向」(Bryman, 1992)。研究發展重點劃分四種理論詳細內容如下：一、特質論(Trait Theory)：約在20世紀初至40年代末，也就是領導理論出現的初期，特質論的目的是在眾多的候選者當中，選出有某些特殊的人格特質，而使他們能夠承擔領導的角色，並由這些特質來區分領導者與非領導者(Westwood & Chan, 1992)。特質論的目的是在眾多候選者當中選出最適任的領導人才，但將特質論的焦點與應用聚焦於選才是對於特質理論發展畫地自限的做法(劉季隴，2007)。一個領導者真正的成功關鍵，往往是如何善用自己的有利特質，還有這些特質如何轉化為行動。黃昆輝(1988)指出，領導特質理論僅為靜態的研究，忽略了個人與團體間動態的交互作用及情境的重要性，因此不能充分說明領導作用。二、行為論：約從40年代末至60年代末，此類型研究主要的重點在探究領導者之行為，認為有效能的領導者必然會運用某種特定的方式，以領導部屬去達成目標(陳慶瑞，1989)。鄭志富(1997)指出：球隊教練在引領並影響選手達成運動技能學習，應具備之行為，包括五個層面：民主行為(Democratic Behavior)、訓練與指導行為(Training & Instructional Behavior)、關懷行為(Social Behavior)、專制行為(Autocratic Behavior)、獎勵行為(Positive Behavior)。本理論其核心觀點認為領導效能與領導行為、領導風格有關；若要提升團隊訓練成效，建立教練與球員間的良好關係必定非常重要，建立了良好關係才能進一步的達成團隊目標。三、情境(權變)論：約略在60年代末至80年代初，學者提出了情境(權變)領導理論，情境領導理論的

基本論述為領導者的工作行為、領導者的關係行為與部屬完成特定工作的準備度三者之間的交互作用（Hersey & Blanchard, 2001）。Hersey 與 Blanchard認為除了「工作行為」、「關係行為」外，領導者必須依照部屬的準備度程度而權變領導型式並且應將組織成員的成熟度納為調整領導方式之情境因素，方能獲得最佳的效能。總而言之，本理論核心重點認為有效的領導行為視情境狀況而有不同，領導行為需依不同情境權變調整，進行有效的搭配；四、現代領導理論：大致從80年代初至今，出現了許多新興的領導理論研究，內容涵蓋組織轉化、自我提升、道德、價值、文化、服務、賦權、專業等各種領導觀點。

美國運動領導理論專家 Chelladurai 鑑於運動情境的特殊性，故綜合領導效能權變模式（the contingency model of leadership effectiveness）、路徑—目標理論（the path-goal theory of leadership）、適應反應理論（the adaptive-reactive theory）以及領導差別模式（the discrepancy model of leadership）等四種領導理論（鄭志富，1995；Chelladurai，1993），於1978年提出了「多元領導模式」（the multidimensional model）。Chelladurai 所提出的「多元領導模式」（the multidimensional model）包含五種領導行為向度，分別為訓練與指導（指教練有能力去改善並強化運動員的表現）、民主行為（指教練能讓運動員參與團隊的決策與目標的設立）、專制行為（指教練會在隊上樹立個人威權）、關懷行為（指教練會營造良好的團隊氣氛，使每個運動員能感受到團隊人際間的溫暖）及獎勵行為（指當運動員有好的表現時，教練會給予鼓勵與酬賞）。

另外，Chelladurai 也提出的多元化領導模式與運動領導量表「Leadership Scale for Sports，簡稱 LSS」之研究，發展出三個不同情境的領導模式，即多元領導模式、領導調節模式、教練決策規範模式（鄭志富，1997），三種運動情境領導模式之比較：

(一)Chelladurai(1978) 多元化領導模式運動領導量表 (LSS)

- 1.列出影響教練領導行為的因素，賦予個因素相同之重要性。
- 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。

(二)Smith 與 Smoll(1978) 領導調節模式教練行為評鑑系統 (CBAS)

- 1.評估教練行為與其運動員之間交互行為之相關性。
- 2.訓練教練改變其行為，在評估這些改變能對運動員有實質之功效。

(三)Chelladurai 與 Haggerty(1989) 教練決策規範模式

- 1.教練決策的規範模式。
- 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。

而多元領導模式也一直都是多數領導相關議題研究者所採取的研究主軸。

包括多元領導模式在內的許多領導理論都源自於西方，東方運動團隊的教練領導行為與西方領導模式的最大不同之處，在於西方強調上下之間的平等關係，但是在華人的生活世界中，則多是強調上尊下卑，這是極為不同的

(蔡英美, 2005)。因此認為源自於西方的領導理論不見得適用於東方的運動團隊，因此，鄭伯璦(1996)與 Silin (1976) 即針對華人領導者之領導行為進行研究，並成功的建構出「家長式領導」(paternalistic leadership)之領導模式；而透過家長權威的東方文化價值觀點切入，將可以更確實的描述適合中國人的領導思維與行為表現。

家長式領導，經相關實証研究證實，確實能解釋許多成功的東方社會領導模式(林恭勝, 2005; 邱盛林, 2000; 陳皓怡, 2004; 張德偉, 2000; 趙安安, 2004)，且家長式領導行為也被證實存在運動領域之中(周俊三, 2002; 高三福, 2001; 陳鈺芳, 2004)。

除了以上幾種較廣泛被拿來討論的理論之外，另有學者也針對催化領導理論、魅力領導理論、服務型領導理論以及授權賦能領導理論做深入的研究探討。不管是何種理論，最終目標都是要建立起選手與教練之間良好的默契，發揮最大的訓練效能，爭取最高榮譽。

另外一方面，教練的教誨領導與運動員運動表現的進步、生活常規的規範、生涯的發展是有關的(高三福、陳鈺芳, 2006)。高三福、簡曜輝、莊仲仁(2001; 2002)書面資料顯示，臺灣的運動代表隊領導皆穩定地包含恩、威、德三種領導成分，也對是教練擁有清楚而強大的權威，但對於運動員有照顧、體諒，以及道德領導的面向。運動教練的教誨領導內涵為(一)威權：強調領導者個人權勢與對部屬的支配，表現於外的有四大類行為1.專權作風；2.貶抑部屬能力；3.形象整飾；4.教誨行為；相對應領導者的威權，部屬則以順從、誠服、敬畏、羞愧等行為來反應。(二)仁慈：仁慈的領導可

分為兩大類：1.個別照顧；2.維護部屬面子；在個別照顧方面，不僅限於工作要求上的寬大，實際上會擴及對部屬私人問題及家庭的照應與支援，當部屬發生誤失時甚至予以包容，對部屬的表現不如以往時，依舊予以支持照料；在維護部屬面子方面，保護部屬不受公開的奚落或揭發，甚至私下處理部屬的違紀行為。相對應領導者的仁慈，部屬大都以報恩來回應。(三)德行：領導者的品德修養是攸關華人領導成敗的重要因素，領導者所作的威權與仁慈行為，均須以擁有高尚的道德來支持，講究以身作則，能夠克己奉公、不徇私，尤其領導者不會利用權位謀取個人的私利或搶奪他人利益，讓部屬感受其大公無私；高尚的個人修持是華人領導行為的核心，亦是被領導者心悅誠服的保證，也唯有如此才能顯出領導的效能。

三、領導方式的相關研究

「領導」是國內外許多研究者極欲探究的課題，近幾年來國內許多學者紛紛投入這塊研究領域。以下就針對幾個國內學者對於領導方式的相關研究做一個簡要的整理。

(一)教練領導行為一致性對運動員滿意度之影響－領導信任的中介效果（高三福、陳鈺芳，2007）。本篇研究主要探討領導信任對運動員滿意度的影響以及探討喜好與實際領導行為一致性、滿意度與領導信任三者的關係。研究結果顯示：運動員對教練的領導信任的確會提昇運動員滿意度，且教練領導行為一致性對運動員的影響，是透過領導信任進而影響到運動員滿意度。

- (二)國內跆拳道教練領導行為選手訓練滿意度之研究(曾崑輝、陳科嘉、李志凌、莊紋娟，2009)。本篇研究旨在探討國內跆拳道選手背景結構、教練領導行為、訓練滿意度現況分析、以及選手在不同背景結構下對教練領導行為與訓練滿意度之差異情形。研究結果顯示：不同性別、不同量級、不同訓練年數、每周練習天數對於教練領導行為構面有顯著差異：不同性別、不同量級、不同訓練年數、每周練習天數對於訓練滿意度構面也是有顯著差異，最後認為教練領導行為與訓練滿意度成正相關。
- (三)2010大專甲組羽球 選手知覺教練領導行為之研究(周財勝，2011)。本篇主要探討了解大專甲組羽球選手知覺教練領導行為的情形，選手知覺教練領導行為：包含訓練與指導型領導行為、民主型領導行為、專制型領導行為、關懷型領導行為及獎勵型領導行為。研究結果顯示：(一)大專甲組羽球選手知覺教練領導行為依序為：訓練與指導、獎勵、關懷、民主、專制；(二)大專甲組羽球男性選手比女性選手知覺到教練有較高的「專制」領導行為；(三)大專甲組羽球選手每週練習 6 小時以上比 4 小時以下的選手知覺教練有較高的「專制」領導行為；(四)大專甲組羽球選手獲得全國性獲得前三名者，比四名以後及無成績的選手知覺教練有較高的民主、關懷、獎勵、專制的領導行為。本篇最後結論有提出：專制的領導行為是所有領導行為當中分數最低選手接受度最不好的一個領導行為。
- (四)競技運動選手知覺教練領導行為之研究(郭偉志、蕭存沂，2009)。本研究旨在探討不同背景變項之競技運動選手知覺教練領導行為之差異性。本篇與上述三研究主題相類

似，結果當中同樣也顯示出：以訓練與指導行為之平均數最高，而專制行為之平均數最低。在本篇其餘的研究當中例如：不同性別或不同年齡對於教練的領導行為則是都沒有顯著差異性的。但是作者最後也提中一個重要的觀點，認為：不同背景變項之競技運動選手知覺教練領導行為會有差異存在。有效的領導行為能提高選手的學習意願。

(五)國中羽球隊知覺教練領導行為之研究(蔡慧敏、許惠英、李維仁，2012)本研究之目的為瞭解國中羽球選手知覺教練領導行為之現況，並瞭解國中羽球選手知覺教練領導行為各因素間之差異情形及不同背景變項之國中羽球選手知覺教練領導行為之差異情形。本篇與上述二研究主題相類似，結果當中同樣也顯示出國中羽球選手知覺教練領導行為感受程度高低以「訓練與指導」得分最高，其次為「關懷與獎勵行為」、「民主行為」，而在「權威行為」為最低。國中羽球選手在知覺教練領導行為各因素中，「訓練與指導」與其他三因素有顯著差異，可視為第一等級；「關懷與獎勵行為」可視為第二等級；「民主行為」可視為第三等級；而「權威行為」最低，視為第四等級。

(六)大專籃球教練領導行為與訓練周期滿意度之研究(陳明宏、黃素珍、施國森、張世沛，2012)。本研究旨在探討教練領導行為與球員訓練滿意度在不同年級及練習週期上，對於大專院校籃球選手知覺的關聯性。研究結果發現教練領導行為對於不同年級大專院校籃球甲二級聯賽之選手，在其關懷行為集訓練指導行為上會有所差異，顯示出教練在帶領不同年級選手時，方式會有所改變：在球員滿意度上則是在個人表現上有明顯的差異，顯示球員在個人表現

上的機會隨著年級的不同而有所差別。在不同練習週期上，教練領導行為與球員訓練滿意度上接有所差異，顯示在不同的練習天數上，教練領導球隊的方是以及球員對各項的觀感也會有所不同。

(七)籃球教練家長式領導行為、球員參與動機對團隊效能之影響(胡漢良、黃娟娟，2012)本研究在探討國小籃球教練家長式領導行為、球員參與動機與團隊效能三者之間的因果關係。研究結果簡單歸納與本論文研究相關的下幾點：1. 教練的家長式領導行為以才德領導最為強烈，威權領導感受最少。2.對於團隊效能的認同以領導效能最高，而以授權效能最低。3.參與動機對於家長式領導行為與團隊效能具有調節效果，當參與動機愈強烈，家長式領導行為影響團隊效能愈高。

(八)跆拳道教練領導行為對選手參與動機之影響(黃詩涵、賴世炯，2011)。本研究目的在探討跆拳道教練領導行為對選手參與動機之影響。研究結果認為：民主領導行為組之教練比起專制領導行為組之教練，會引發選手較高之運動參與動機。

以上八個研究當中都指出，教練的領導行為與選手練習行為表現是息息相關的。許義雄(1989)指出，教練對運動員的影響比學校的老師更大、更深遠，體育系學生最難忘或最欽佩的師友，通常是他們過去的運動教練，教練可以說是兄長、益友、嚴師，對運動員的影響既深且遠，其重要性不可言喻。最後，根據康正男(2006)的研究結果中發現，在總教練威權領導中的紀律精神領導行為有助於提升球員對總教練的領導信任，促進球員對總教練領導的滿意度及提升球員

對個人及球隊表現的滿意度；反觀教誨訓示領導行為則有損於總教練與球員之間的品質，導致球員對總教練的領導信任及領導滿意度降低，進而影響個人的成績表現。因此，有效的領導方針，可以成為凝聚團體中的能量，對組織運作是不可或缺的一個要素(彭小惠、王瑞麟、江澤群、呂銀益、呂謙、官文炎、林宏恩、林國榮、徐揚、許明彰、陳維智、黃煜，2003)。而教練領導的方式會影響運動員參與運動的動機，進而影響代表隊合作的模式(陳鈺芳，2003)。

第二節 訓練效果的意義與相關理論研究

一、訓練效果的意義

關於訓練效果的定義，國內外許多學者也都提出了自己不同的看法。吳萬福(1985)指出：「運動訓練是利用身體對運動刺激的適應性，加強並含意志力在內的人類運動的過程。」而此種運動訓練具有三個特徵：鍛鍊身體、具有計畫、具有科學性等三特徵。Tudor(2003)指出，所有運動訓練計畫都應包含體能訓練、技術訓練、戰術訓練、心理訓練及理論訓練等基本要素，而訓練要素的順位，依序是體能、技術、戰術，最後才是心理因素。黃明教(1999)認為：「運動訓練是在教練員的指導及運動員的積極參與下，為了不斷提高或保持運動員的運動成績，而專門組織有目的、有計畫、有步驟的一種教育過程。」運動訓練包含四個功能：促進健康並充實全身發展、開發並充實運動項目的適應能力、學得運動技術、培養堅強的意志，提高運動員精神為基礎的態度等。林正常(1989)指出要判斷出選手是否達到訓練效果，可從該選手經歷一段訓練時間之後的測驗結果和訓練前的資料加

以比較。翁志成（1998）指出教練應透過本身的領導能力，發展運動員在訓練方面之獨立及自覺的能力，運動員在經歷訓練後，除了經由客觀的比賽成績得知自己的訓練效果外，也可以透過主觀的自我評量方式，來評量自己是否有達到訓練之效果。自覺訓練效果是指選手本身主觀自覺性的訓練效果，而非客觀性的訓練效果，也就是自己評量本身的訓練效果（溫景財，1996）。訓練的最終目的在於增進體能、培養運動技能以及提高運動成績（葉憲清，1988）。在運動訓練科學的領域中，不應只著重在訓練的過程，對於訓練後的恢復也應加以重視，但現代的教練及選手往往只著重在訓練本身，而忽略了訓練後的恢復，使選手無法持續地保有高品質的訓練效果（蘇俊賢，1998）。自覺訓練效果雖然為非客觀性的評量，但事實上自我整體能力會更進一步影響未來在運動領域的投入與發展（Marsh & Peart，1988）。另一方面有學者也已經證實個體自我知覺與效能感的提升，對於運動表現確實具有正面的效應（Vealey，1986）。

綜觀以上學者的看法，運動訓練其實是一項十分有學問的工作，運動訓練主要是為達到某種訓練目的，在進行運動訓練過程時，需針對運動員個人能力及主客觀條件，擬定一套具有前瞻性及系統性的訓練計畫（許樹淵，1997），一個有效的訓練方式，不僅能使訓練者達到事半功倍的效果，同時也能使被訓練者追求並且達到預定的目標，創造雙贏的局面。近年來，由於科技的發達，運動技術日新月異不斷演進，所以技術訓練內容和方法不可能一成不變，不論是出自教練的創意，或是運動生物力學的研究，所有的創新技術都必須符合運動比賽的需要，教練必須根據此原則，加上運動員體

能與心理差異，調整對運動員的技術指導，進而創造佳績（薛文煌，2007）。

二、訓練效果的相關理論

近年來由於運動的蓬勃發展，運動訓練理論與方法已經漸漸發展成為一套專門的學問，要訓練出一個優秀的運動員，除了運動員本身素質之外，訓練方式更是要納入各種學科的知識，例如：生理學、生物力學、運動醫學、心理學、解剖學、統計學...等，才能使訓練效果達到最理想狀態。

運動訓練過程是在一定的時間向度裡，按一定次序進行的訓練活動，運動訓練過程中，運動員會出現各式各樣反應，有些反應是可預測，有些反應是不可預測，但這些反應來自於同一個過程-即訓練過程（翁志成，1998）。在各個國家開始重視運動之後，在國際運動競技場上經常有運動員屢創佳績的破紀錄，但並沒有單一的答案可以解釋為何運動的成績能夠不斷提高，但是能肯定的是：教練與選手間的訓練必定是最重要的環節之一。雖然訓練的方式常常因不同訓練的人而有所改變，但是基礎的訓練理論對於一個訓練者來說也是一個相當重要的訓練參考指標。因此，關於運動訓練的理論，不同學者看法不一，下面就針對幾個較普遍被應用的理論做一個介紹：

（一）週期理論（period）

Matwejew(1972)依據傳統訓練使學所提出的訓練理論：由獲得→維持→消失等三步驟所形成。為目前訓練週期計畫擬定之基礎。準備期→比賽期→過度期→準備期，依此循環。

(二) 訓練效果延緩理論

Jakolew(1972)這個理論主要是強調運動負荷之後的生物適應。作者認為運動員如果給與一個超過負荷量的訓練過後，會引起一個超補償的現象，所謂超補償指的是不僅要恢復到原先水平狀態並且還能有所增強。每個人對於超補償的時間不太相同，但是在超補償實現之後必須繼續鍛鍊，才能繼續保持而不衰退。

國內學者也有針對此理論做一個詳細的敘述：高俊雄、溫景財(1999)以能源吸收、耗用的觀點，訓練把身體上所儲備的能源充分的消耗掉，因此運動員在訓練之後，必須在短時間內進行營養的補充，否則對於身體將產生不利的影響。因此在訓練後必須配合補充足夠營養，經過訓練與營養補充後，身體還必須有足夠的時間產生適應與恢復，讓身體產生超補償作用。因此，要產生高品質的訓練效果，必須兼顧合理訓練、充分營養、適度的休息，方能產生高品質的訓練效果。

(三) 增強式訓練理論

本訓練理論在 1968 年由蘇聯田徑教練 Yuri Verohoshanski 正式提出 (張木山, 2004)。增強式訓練 (Plyometrics) 是指肌肉透過預先伸展的離心收縮方式，隨後藉由彈性能的儲存與釋放，立即產生快而強力的向心收縮 (Baechle 等人, 2000)，肌肉可以利用此原理來增強力量，是一種發展爆發力的肌肉鍛鍊法，可提高選手機本運動能力。訓練效果運用在速度及爆發力這兩方面效果最顯著。增強式訓練動作主要可以分上肢跟下半身兩種，其中上肢方面主要是以藥球跟伏地挺身兩種方式進行訓練，而下肢方面主

要是針對跳躍能力方面進行訓練，其動作包括跨跳、彈跳、單腳跳及其他跳躍動作（林芳英，2002）。

（四）訓練遷移理論

張春興、林清山（2003）認為舊學習成效影響新的學習，此種學習效果的擴展現象，又稱為學習遷移（transfer of learning）或訓練遷移（transfer of training）

（五）敏感度訓練理論

Dr.Leland.Bradford 通過受訓者在共同學習環境中的相互影響，提高受訓者對自己的感情和情緒、自己在組織中所扮演的角色、自己同別人的相互影響關係的敏感性，進而改變個人和團體的行為，達到提高工作效率和滿足個人需求的目標。

以上五個理論均對於訓練闡述了不同面向的定義，第四以及第五個理論最原始作者提出的時候並不是給與運動員做為定義的，而是普遍的存在各式各樣的訓練當中，但演變到後來，此兩個理論也常被應用於運動員的訓練當中。根據以上五個理論來看，雖然闡述的方式有所不同，但其理論最終目的都是在追求更有效率的訓練方式，以能提高訓練效果以及增強選手競技能力為目標，使選手在競技場上表現突出爭取最高榮譽。

三、訓練效果的相關研究

除了以上的定義與理論之外，針對「訓練效果」國內外也有許多研究者進行此主題做深入研究。下面就針對幾個國內研究者對於訓練效果的相關研究做一個簡要的整理。

(一)大專校院優秀運動員休閒參與、自由時間管理、休閒效益與訓練效果之研究(郭進財、高俊雄，2008)。本研究主要目的在於探討大專校院優秀運動員的休閒參與、自由時間管理及休閒效益的情形，進而探討優秀運動員的休閒參與、自由時間管理、休閒效益及訓練效果之間的關係。研究結果有以下幾點：一、不同性別優秀運動員的自由時間管理有差異存在，在「時間規劃」及「時間應用」等構面，男性優秀運動員高於女性優秀運動員。二、參與不同組別優秀運動員的休閒效益有差異存在，在「提昇生活品質」及「均衡生活體驗」等構面，參與個人賽的優秀運動員高於參與團體賽的優秀運動員。三、每週不同訓練天數優秀運動員的休閒參與有差異存在。四、大專校院優秀運動員的訓練效果路徑分析：休閒參與會影響自由時間管理；自由時間管理會影響休閒效益；優秀運動員的時間管理經休閒效益會間接的影響訓練效果。休閒參與對於訓練效果有間接的反向影響關係，建議優秀運動員應選擇有益身心的休閒活動，以增進優秀運動員的訓練效果。

(二)休閒涉入與訓練效果之研究—以 2012 年全國大專運動會田徑選手為例(侯堂盛、郭進財，2013)。本研究旨在探討參加全國大專運動會田徑選手之休閒涉入及訓練效果的差異情形，進而探討休閒涉入與訓練效果之間的關聯性。本研究結果如下所述：一、不同性別全國大專運動會田徑選手的休閒涉入，在「生活中心性」及「吸引力」層面皆未有顯著差異性存在。二、不同組別全國大專運動

會田徑選手的休閒涉在「生活中心性」及「吸引力」方面皆有顯著差異性存在。三、不同比賽名次全國大專運動會田徑選手的訓練效果，在「體能狀況」及「團隊精神」方面皆有顯著差異性存在。

(三)台中市進德國民小學學童仰臥起坐意象訓練效果之研究(吳正生，2010)。本實驗研究旨在證明藉由意象訓練可促進仰臥起坐成績更進步。研究結果顯示，意象訓練教學對提升個人腹肌力極有效。建議體育相關人員應正視意象訓練法，激發受教者潛能提升學習的效果。

(四)增強式訓練效果之探討(劉志華、洪偉欽，2008)。本篇討論當中提到增強式訓練對運動表現有以下幾點說明：

一、跳躍運動明顯的增加肌肉力量；二、跳躍運動明顯的增加垂直高度；三、減緩膝關節損傷及延遲肌肉疲勞。最後作者也認為近年來，由於運動技術的創新及改良也使得運動成績不斷的提昇，而牽張縮短循環(SSC)的增強訓練方式具有很大助益。

(五)領導風格與訓練方式影響團隊績效之研究—以訪談三位高雄市國小羽球教練為例(劉季隴，2010)。本研究旨在探討三位羽球教練的領導風格與訓練方式影響團隊績效之因素，教練的一言一行，深深的影響兒童，並提出研究者的省思，析使羽球教練在領導和訓練羽球團隊能更落實和整體化。研究結果簡單歸納與本論文研究相關的下幾點：

一、教練的角色，要有伯樂識千里馬的能力、訓練指導的能力、教導做人處事道理的能力、關心日常生活及品德教育的能力、不斷學習和進修的能力。二、因材施教的領導方式，每個球員都是獨特的，不能用一種訓練方式，就論

定球員的優劣，且球員的性向、個性不同，有人用激將法，就可展現實力，有人卻因此而一蹶不振。三、有效率的訓練，教練要建立時間管理的正確信念與心態，檢視時間運用的想法，改善以往錯誤的認知。深入理解影響訓練效率之問題，學會分析與思考的能力。

(六)青少年運動員休閒參與、休閒利益與自覺訓練效果關係之研究(黃柏儒，2006)。本研究為了解台南縣國中田徑隊員休閒參與的實際情況、以及休閒利益和自覺訓練效果之間的差異。研究結果當中顯示，休閒利益與自覺訓練效果是呈現中度正相關。

根據以上六個研究當中都指出訓練的方式與效果是深深的影響著選手的學習與成效的。Anthony(1997)研究結果認為，教練的知能與選手成功與否是有密切的關係。因此，教練在瞭解選手各種情況的同時，應該特別注重各方面的調整及補強，因為教練的內涵及外在表現，對訓練會產生重要的影響作用，尤其激發選手的練習興趣，培養正確練習動機，並能積極和集中注意力，使訓練安排及負荷均能獲得選手的適應，才可能達到更好效果(引自鄭黎暉等，2002)。另外，在呂立功(2006)的文獻當中也指出：在訓練過程中，教練員要相信自己在技術訓練、戰術訓練、心理訓練等方面的訓練內容、訓練方法是正確的、具有針對性及實戰性。訓練自信還應該體現出長遠性，能確保球隊的整體水平和個人水平可持續的發展。

第參章 研究方法與步驟

本章共分為六節，首先介紹本研究架構；第二節根據文獻探討提出本研究之假設；第三節介紹本研究之流程；第四節介紹本研究之研究對象與抽樣方法；第五節為本研究受試對象基本資料；第六節為研究工具；第七節為資料處理方法。

第一節 研究架構

本研究旨在探討我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式與訓練效果之間的關係。本研究將以不同的人口統計變項（性別、每週訓練天數、參賽組別、最高參與比賽、參與該項運動年齡）去探討教練的領導方式及訓練效果之間的差異性及關聯性。圖 3-1 為本研究架構圖。

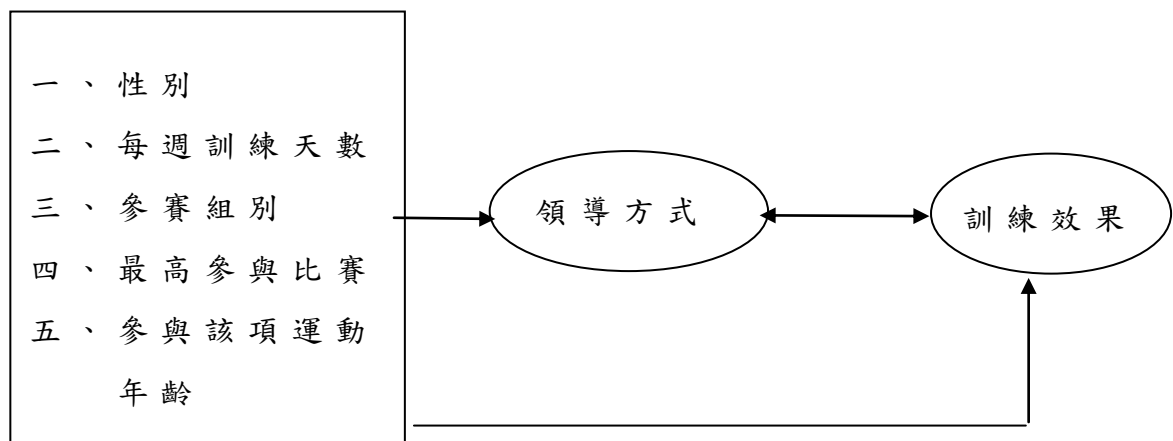


圖 3-1 本研究架構圖

第二節 研究假設

根據以上各節文獻探討的分析、本研究目的、研究問題及研究架構，提出本研究的假設進行驗證分析。

一、不同人口統計變項我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式之有差異存在。

(一) 不同性別之我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式有差異存在。

(二) 不同每週訓練天數之我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式有差異存在。

(三) 不同參賽組別之我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式有差異存在。

(四) 不同最高參與比賽之我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式有差異存在。

(五) 不同參與該項運動年齡之我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式有差異存在。

二、不同人口統計變項我國中等學校軟式網球選手的訓練效果之有差異存在。

(一) 不同性別之我國中等學校軟式網球選手的訓練效果有差異存在。

(二) 不同每週訓練天數之我國中等學校軟式網球選手的訓練效果有差異存在。

(三) 不同參賽組別之我國中等學校軟式網球選手的訓練效果有差異存在。

(四) 不同最高參與比賽之我國中等學校軟式網球選手的訓

練效果有差異存在。

(五) 不同參與該項運動年齡之我國中等學校軟式網球選手的訓練效果有差異存在。

三、我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式與訓練效果有關聯性存在。

第三節 研究流程

本研究流程，由指導教授指導學生閱讀與本研究領域相關的文獻，閱讀相關文獻之後，指導教授再確認研究題目，根據本研究題目蒐集相關文獻，並審閱相關文獻能佐證本研究論文欲探討的問題，再蒐集與本研題目相關文獻量表，預試量表測試及修正後，正試量表測試，再將正式量表做統計與分析，研究結果與討論，結論與建議。

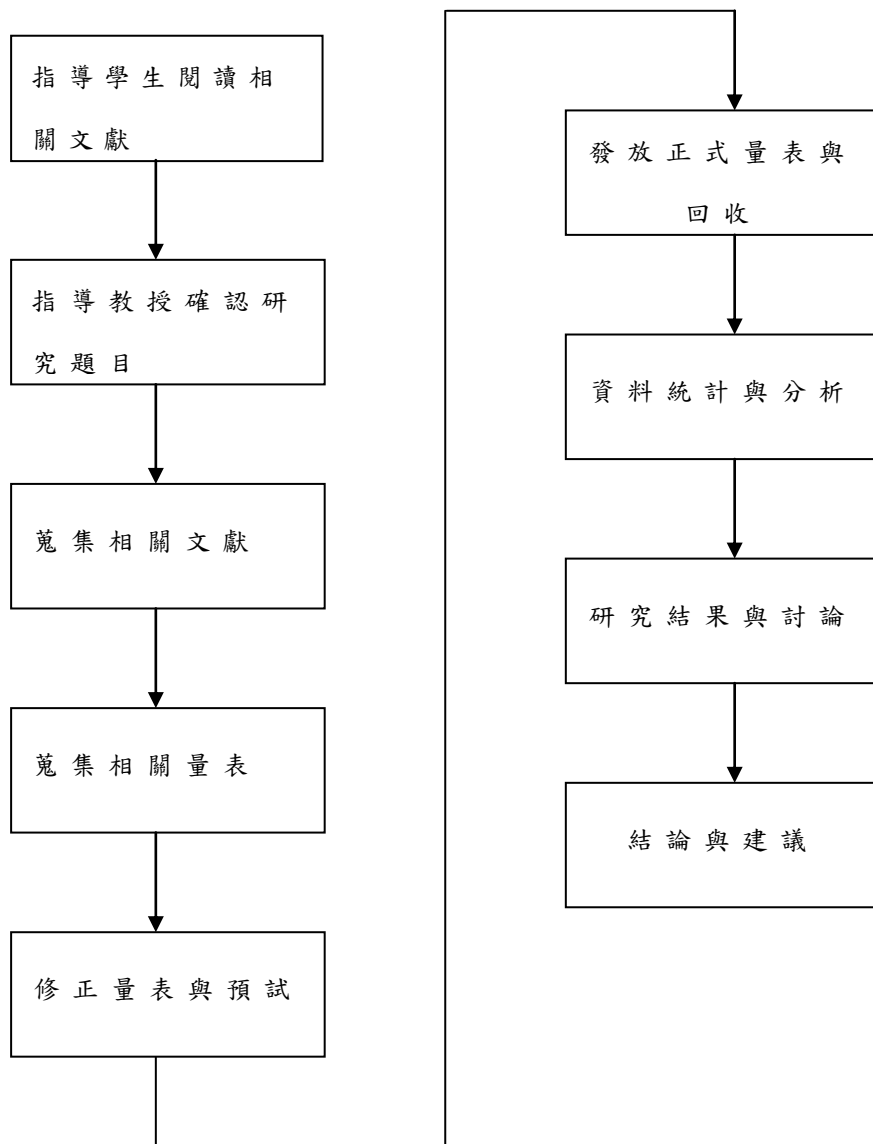


圖 3-2 研究流程

第四節 研究對象與抽樣方法

本研究以我國中等學校軟式網球選手為研究抽樣對象，並依人口統計變數之多寡，採立意抽樣。本研究於民國 102 年 4 月 20 日至 4 月 28 間進行預試問卷調查，預試問卷總共

發放 220 份問卷，回收 203 份問卷，扣除無效問卷 13 份，有效問卷 190 份，有效問卷回收率為 86.36%。預試量表去除無效量表後編碼，再經項目分析、信度分析及效度分析，製作正式量表。正式問卷發放日期為民國 102 年 5 月 1 日至 5 月 13 日間進行問卷發放與回收，正式問卷總共發放 300 份問卷，回收 290 份問卷，扣除無效問卷 32 份，有效問卷 258 份，有效回收率為 86%。Babbie(1973)認為，調查資料能做為分析和報告，其回收率至少必須達 50%，才算適當；60% 視為良好；70% 非常良好(引自郭生玉，1993)。因此，本量表回收率非常良好之階段，應可實施統計及分析。

表 3-1 預式問卷發放回收情形

發放 次序	時間	發放 數量	回收 數量	無效 數量	有效數 量	有效量 表%
1	4 月 20 日	55 份	49 份	1 份	48 份	87%
2	4 月 20 日	55 份	48 份	5 份	43 份	78%
3	4 月 20 日	55 份	51 份	2 份	49 份	89%
4	4 月 20 日	55 份	55 份	5 份	50 份	91%
總計	220	220 份	203 份	13 份	190 份	86%

表 3-2 正式試問卷發放回收情形

發放 次序	時間	發放數 量	回收 數量	無效 數量	有效數 量	有效量 表%
1	5月4日	25份	24份	3份	21份	84%
2	5月4日	25份	23份	5份	18份	72%
3	5月4日	10份	10份	0份	10份	100%
4	5月4日	30份	29份	3份	26份	87%
5	5月5日	15份	15份	1份	14份	93%
6	5月5日	16份	16份	2份	14份	88%
7	5月5日	30份	28份	2份	26份	87%
8	5月5日	10份	10份	1份	9份	90%
9	5月11日	25份	24份	4份	20份	80%
10	5月11日	15份	14份	1份	13份	87%
11	5月11日	14份	14份	2份	12份	86%
12	5月11日	20份	20份	2份	18份	90%
13	5月11日	5份	5份	0份	5份	100%
14	5月11日	17份	17份	1份	16份	94%
15	5月13日	23份	22份	3份	19份	83%
16	5月13日	20份	19份	2份	17份	85%
總計	300	300份	290份	32份	258份	86%

第五節 本研究受試對象基本資料

表 3-3 本研究受試對象基本資料

項 目	組 別	人 數	百 分 比
性 別	男	178	68.99
	女	80	31.00
每 週 訓 練 天 數	4 天	59	22.86
	5 天	75	29.06
	6 天 以 上	124	48.06
參 賽 組 別	個 人 賽	69	26.74
	團 體 賽	189	73.25
最 高 參 與 比 賽	全 中 運	224	86.82
	全 運 會	24	9.30
	亞 洲 級	10	4.00
參 與 該 項 運 動 年 齡	1~2 年	33	12.79
	3~4 年	55	21.31
	5~6 年	94	36.43
	7~10 年	73	28.29
	11 年 以 上	11	4.26

第六節 研究工具

本研究所使用的工具為研究者參考「領導方式」、「訓練效果」等二種量表，其編製過程分述如下：

一、我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式與訓練效果量表編制

本研究所用我國中等學校軟式網球對教練的領導方式量表是參考陳駿安(2009)的領導行為量表修訂而成領導方式量表，領導方式量表分為「仁慈領導」及「才德領導」兩個構面。訓練效果是參考郭進財(2008)的訓練效果量表，訓練量表分為「體能與戰術」及「團隊目標」等兩個構面。修訂後，依本研究動機、研究假設及研究架構所欲探討的問題而編制而成我國中等學校軟式網球選手對教練的「領導方式量表」及「訓練效果量表」、等二種量表。本量表採 Likert Scale 五點計分評量法，根據受試者填答，在「領導方式」及「訓練效果」量表分為非常符合計 5 分、很符合計 4 分、符合 3 分、不符合計 2 分及非常不符合計 1 分。各因素之定義及編制題數如下：

(一) 領導方式量表之因素：

1. 仁慈領導： 14、21、23、20、22、18、26、19、25、
24、15、11、4、3
2. 才德領導： 7、8、2、6、1、5、17

(二) 訓練效果量表之因素：

1. 體能與戰術： 10、13、12、19、18、17、7、20、15、
14、8
2. 團隊目標： 1、2、3、4、5

二、項目分析：

初擬量表項目之後，如何從所有項目之中挑選適當的項目，研究者必須要選出代表性的樣本來實施預試，並依據預試所獲得之資料進行項目分析與信度分析（何榮桂，1990）。至於預試量表進行項目分析的方法通常分為兩種，一為相關

分析的方法(Correlation)，另為內部一致性效標法(Criterion of consistency)，(李金泉，1993)；本量表採用內部一致性效標法及相關分析法，利用 SPSS for Windows 18.0 套裝軟體統計分析，以進行量表题目的篩選，分別敘述如下列：

內部一致性效標法是將所有受試者在預試量表的得分總和依高低排列，然後得分高者約 25% 為高分組，得分低者約 25% 為低分者，最後以高分組受試者在某一項目得分之平均數，減低分者受試者在某一項目得分之平均數，其差即代表該題的鑑別力(李金泉，1993)。通常 CR 值大者且達差異顯著水準($\alpha=0.05$)時，即表示該題能鑑別不同受試者的反應程度，此即為選題的依據，反之則應予刪除(李金泉，1993)。我國中等學校軟式網球對教練的領導方式量表及訓練效果量表在內部一致性效標法分析結果，發現第 16 題 CR 值未達顯著外，其餘各題均達到顯著水準，因此每一題均給保留。(如表 3-4、3-5 所示)。

表 3-4 領導方式預試量表項目分析摘要表

題號	題目	決斷值
1	教練會注意我是不是都能發揮潛能	11.88
2	教練會花時間修正我的動作及行為	10.64
3	教練會幫助我解決較個人隱私的問題	9.50*
4	教練會在我表現良好時，會給予口頭獎勵	15.79
5	教練會在進行重要事務前先徵詢全隊的同意	10.05
6	教練會運用輔助器材，幫助我提升體能	8.64*
7	教練會向我解釋在團隊中什麼事情該做或不該做	10.69
8	教練會指出我運動技術上的優缺點	10.71
9	教練會教導我建立自信心，肯定自己的能力	12.57
10	教練會讓我自己決定比賽時要使用的策略	9.78*
11	教練會詳細說出他對我的期望	13.23
12	教練會協助解決隊員之間的衝突	9.85*
13	教練會在天氣變化時，關心我身體的健康狀況	9.86*
14	教練會鼓勵我們信賴他	11.60
15	教練會找導師瞭解我課業學習的狀況	8.82*
16	教練與我保持冷淡、疏遠的態度	1.69
17	教練會讓我自己設定比賽的目標	10.87
18	教練會協助解決我和隊員之間相處的問題	14.94
19	教練會在比賽輸了之後，仍鼓勵我再接再厲	12.15
20	教練會在別人面前稱讚我良好的表現	13.45
21	教練會鼓勵我對練習的方法提出建議	15.14
22	教練會關心我的努力程度是否達到預期的目標	15.73
23	教練會讓我參與隊上重要議題的決策與制訂	13.05
24	教練會鼓勵我們要互相讚賞每個人的表現	14.89
25	教練會問我對比賽的意見	13.41
26	教練會在我達到目標時，會予以讚賞	13.61

表 3-5 訓練效果預試量表項目分析摘要表

題號	題目	決斷值
1	增進隊友之間的情誼	12.95*
2	增進達成目標的能力	12.30*
3	認同團隊目標	12.05*
4	熟練團隊戰術	13.43*
5	減少比賽時的緊張程度	13.31*
6	瞬發力更好	14.99*
7	敏捷性更好	15.05*
8	柔軟度更好	10.75*
9	信任隊友能力	12.09*
10	滿意自己的能力	8.95*
11	增進隊友間的合作意願	14.48*
12	發揮戰術能力	16.46*
13	熟悉戰術	14.38*
14	增進隊友間的默契	12.30*
15	肌耐力更好	15.17*
16	增進團隊的競爭能力	14.13*
17	增進個人比賽的信心	16.05*
18	個人技術更熟練 -	16.23*
19	速度會更好	15.96*
20	能熟練個人基本動作	16.51*

*p<.05

三、因素分析

領導方式量表，經上述項目分析後，每題 CR 值均達到顯著水準，全部題目進行因素分析。其中第 14、21、23、20、22、18、26、19、25、24、15、11、4、3 屬於第一因素(仁慈領導)；第 7、8、2、6、1、5、17 屬於第二因素(才德領導)。其中兩個構面的特徵值均大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 65.58%以上，可見本量表具有好的效度。

訓練效果量表經上述項目分析後，每題 CR 值均達到顯著水準，全部題目進行因素分析。其中第 10、13、12、19、18、17、7、20、15、14、8 屬於第一因素(體能與戰術)；第 1、2、3、4、5 屬於第二因素(團隊目標)。其中第 6、9、11、16 題跨越二個因素均給予刪除。其中四個構面的特徵值均大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 70.20%以上，可見本量表具有好的效度。

表 3-6 領導方式預試量表因素結構摘要表 (N=258)

題目	因素一	因素二
性		
14	.88	
21	.88	
23	.87	
20	.82	
22	.78	
18	.73	
26	.72	
19	.70	
25	.69	
24	.66	
15	.64	
11	.57	
4	.55	
3	.52	
7		.89
8		.87
2		.83
6		.75
1		.62
5		.51
17		.42
特徵值	13.26	1.43
總變異量		
百分比	53.04	5.07
總變異量累		
積百分比	53.04	58.74

表 3-7 訓練效果預試量表因素結構摘要表 (N=258)

題目	因素一	因素二
性		
10	.88	
13	.86	
12	.85	
19	.84	
18	.82	
17	.78	
7	.76	
20	.73	
15	.73	
14	.63	
8	.58	
2		.91
1		.91
4		.90
3		.87
5		.67
特徵值	12.75	1.29
總變異量		
百分比	63.75	6.46
總變異量累		
積百分比	63.75	70.21

四、信度分析

軟式網球對教練的領導方式量表經因素分析後，建構成兩個分量表，其中第 14、21、23、20、22、18、26、19、25、24、15、11、4、3 屬於第一因素(仁慈領導)；第 7、8、2、6、1、5、17 屬於第二因素(才德領導)。進而求出各分量表與總量表的信度。本研究選用因素量表 Cronbach α 值介於 .87 至 .94 之間，因此，本量表各因素具有好信度。

表 3-8 領導方式量表預試量表信度分析摘要表

選用因素	量表題目	Cronbach's
一、仁慈領	14、21、23、20、22、18、26、	.94
二、才德領	7、8、2、6、1、5、17	.87
總量表	共二十一題	.95

軟式網球對教練的訓練效果量表經因素分析後，建構成兩個分量表，其中第 10、13、12、19、18、17、7、20、15、14、8 屬於第一因素(體能與戰術)；第 1、2、3、4、5 屬於第二因素(團隊目標)。進而求出各分量表與總量表的信度。本研究選用因素量表 Cronbach α 值介於 .92 至 .95 之間，因此，本量表各因素具有好信度。

表 3-9 訓練效果量表預試量表信度分析摘要表

選用因素	量表題目	Cronbach's
一、體能與	10、13、12、19、18、17、7、	.95
二、團隊目	2、1、4、3、5	.92
總量表	共十六題	.96

第七節 資料處理

本研究問卷回收後刪除無效問卷，經整理及分析並藉 SPSS for Windows 18.0 套裝軟體進行統計分析。依據本研究假設所使用的統計方法加以敘述：

- 1、以 t 考驗驗證：假設一(一)、(三)；二(一)、(三)。
- 2、以獨立樣本單因子變異數分析考驗：假設一(二)、(四)、(五)；二(二)、(四)、(五)。
- 3、以典型相關探討假設三。

第肆章 結果與討論

本章依照問卷調查所得各項資料進行統計分析處理，以便撰寫研究之結果分析與討論。本章共分為三節來加以敘述：第一節為不同人口統計變項軟式網球選手對教練的領導方式的差異性分析；第二節為不同人口統計變項軟式網球選手的訓練效果差異性分析；第三節為軟式網球選手對教練的領導方式與訓練效果之典型相關分析。

第一節 不同人口統計變項軟式網球選手對教練的領導方式的差異性分析

一、不同性別軟式網球選手對教練的領導方式差異比較

本節探討不同性別軟式網球選手對教練的領導方式之差異情形，並將軟式網球選手的性別分為男性及女性，並以t考驗探討男性及女性選手對教練的領導方式之差異情形。如表 4-1 所示。

表 4-1 不同性別軟式網球選手對教練的領導方式之差異分析

摘要表

項 目	男性 (n=178)	女性 (n=80)	t 值	p 值
	平均數 (標準 差)	平均數 (標準 差)		
仁慈領導	3.46(0.81)	4.00(0.77)	-5.06*	.01
才德領導	3.67(0.86)	4.23(0.74)	-5.26*	.01

*p<.05

由表 4-1 分析得知，不同性別軟式網球選手對教練的領導方式在「仁慈領導」及「才德領導」等層面均有差異存在，在「仁慈領導」及「才德領導」層面均顯示女性軟式網球選手對教練的領導方式的認同程度高於男性軟式網球選手對教練的領導方式的認同程度。換言之女性選手的從屬性高於男性選手，也易造成女性選手對教練領導方式的包容性，進而接納教練的領導。李香枝（2007）研究指出，男性選手在訓練與指導構面感受領導行為較高。周財勝（2010）研究發現男性選手知覺教練專制領導行為高於女性選手。李惠蓮、黃恆祥（2012）研究指出，男選手比女選手知覺到較高的「專制行為」。由以上相關研究顯示均男性選手覺得教練的領導方式較為專制傾向，而女性選手比較能接受教練的專制的領導方式，進而認同教練的領導方式。研究者推論產生女性選手較能接受嚴苛的領導訓練方式的因素，是源自於中國古代農業社會的勞力需求，女性先天身體構造較男性薄弱，而嬌弱的軀體無法負荷男性的勞動力，因此造成重男輕女的惡習延續至今仍然無法泯滅。林美和（2006）指出女性主義的思想與信

念主要是性別平等，認為女性不應淪為從屬地位或處於被壓迫的處境，並主張兩性應擁有相同的價值與權力。

二、每週不同訓練天數軟式網球選手對教練的領導方式差異比較

為探討每週不同訓練天數軟式網球選手對教練的領導方式之差異情形，將軟式網球選手每週訓練天數分為 4 天以下、5 天及 6 天以上，並以單因子變異數分析，探討每週不同訓練天數軟式網球選手對教練的領導方式的差異情形。如表 4-2 所示。

表 4-2 每週不同訓練天數軟式網球選手對教練的領導方式變異數分析摘要表

因素層面		仁慈領導		才德領導	
背景變項	N	M	SD	M	SD
4 天以下 (1)	59	3.59	.94	3.80	.96
5 天 (2)	75	3.53	.75	3.69	.86
6 天以上 (3)	124	3.71	.83	3.97	.79
F 值		1.31		2.64	
p 值		.27		.07	
事後比較					

* $p < .05$

由表 4-2 分析得知，不同參賽組別軟式網球選手對教練的領導方式，在「仁慈領導」、「才德領導」層面均無差異存在。表示每週不同訓練天數軟式網球選手對教練的領導方式是一致性的感受。

三、不同參賽組別軟式網球選手對教練的領導方式差異比較

為探討不同參賽組別軟式網球選手對教練的領導方式之差異情形，將軟式網球選手分為個人賽及團體賽，並以 t 考驗探討個人賽及團體賽選手對教練的領導方式之差異情形，如表 4-3 所示。

表 4-3 不同參賽組別軟式網球選手對教練的領導方式之差異

分析摘要表

項 目	個人賽	團體賽	t 值	p 值
	(n=69)	(n=189)		
	平均數(標準 差)	平均數(標準 差)		
仁慈領導	3.70(0.89)	3.60(0.81)	.79	.43
才德領導	3.91(0.89)	3.82(.85)	.73	.47

*p<.05

由表 4-3 分析得知，不同參賽組別軟式網球選手對教練的領導方式，在「仁慈領導」、「才德領導」層面均無差異存在。表示個人賽與團體賽軟式網球選手對教練的領導方式是一致性的感受。

四、最高參與比賽軟式網球選手對教練的領導方式差異比較

為探討最高參與比賽軟式網球選手對教練的領導方式之差異情形，將軟式網球選手最高參與比賽分為全中運、全運會及亞洲級，並以單因子變異數分析，探討最高參與

比賽軟式網球選手對教練的領導方式的差異情形。如表 4-4 所示。

表 4-4 最高參與比賽軟式網球選手對教練的領導方式變異數分析摘要表

因素層面		仁慈領導		才德領導	
背景變項	N	M	SD	M	SD
全中運(1)	224	3.66	.84	3.88	.86
全運會(2)	24	3.54	.71	3.65	.84
亞洲級(3)	10	3.28	.99	3.40	.76
F 值		1.13		2.10	
p 值		.33		.12	
事後比較					

* $p < .05$

由表 4-4 分析得知，不同參賽組別軟式網球選手對教練的領導方式，在「仁慈領導」、「才德領導」層面均無差異存在。表示參加全中運、全運會及亞洲級軟式網球選手對教練的領導方式是一致性的感受。

五、參與該項運動年齡軟式網球選手對教練的領導方式差異比較

為探討參與該項運動年齡軟式網球選對教練的領導方式之差異情形，將軟式網球選手參與該項運動年齡分為 1~2 年、3~4 年、5~6 年、7~10 年、10 年以上，並以單因子變異數分析，探討參與該項運動年齡軟式網球選手對教練的領導方式的差異情形。如表 4-5 所示。

表 4-5 參與該項運動年齡軟式網球選手對教練的領導方式
變異數分析摘要表

因素層面		仁慈領導			才德領導	
背景變項	N	M	SD	M	SD	
1~2 年 (1)	33	4.03	.73	4.19	.75	
3~4 年 (2)	55	3.27	.88	3.53	.94	
5~6 年 (3)	94	3.74	.81	3.98	.82	
7~10 年 (4)	73	3.60	.77	3.78	.82	
10 年以上 (5)	3	3.17	.54	3.10	.22	
F 值		5.37*		4.64*		
p 值		.01		.01		
事後比較		1,3>2		1,3>2		

* $p < .05$

由表 4-5 分析得知，參與該項運動年齡軟式網球選手對教練的領導方式，在「仁慈領導」及「才德領導」等層面均有差異存在，在「仁慈領導」及「才德領導」層面均顯示參與該項運動年齡分別為 1~2 年和 5~6 年大於 3~4 年。

第二節 不同人口統計變項軟式網球選手的訓練效果差異性分析

一、不同性別軟式網球選手的訓練效果差異比較

本節探討不同性別軟式網球選手的訓練效果之差異情形，並將軟式網球選手的性別分為男性及女性，並以 t 考驗探討男性及女性選手的訓練效果之差異情形。如表 4-6 所示。

表 4-6 不同性別軟式網球選手的訓練效果之差異分析摘要表

項 目	男性 (n=178)	女性 (n=80)	t 值	p 值
	平均數(標準 差)	平均數(標準 差)		
體能與戰 術	3.73(0.88)	4.16(0.72)	-4.19*	.01
團隊目標	3.78(0.90)	4.26(.68)	-4.67*	.01

*p<.05

由表 4-6 分析得知，不同性別軟式網球選手的訓練效果有差異存在，在「體能與戰術」及「團隊目標」層面均顯示女性軟式網球選手的訓練效果高於男性軟式網球選手訓練效果。

二、每週不同訓練天數軟式網球選手的訓練效果差異比較

為探討每週不同訓練天數軟式網球選的訓練效果之差異情形，將軟式網球選手每週訓練天數分為 4 天以下、5 天及 6 天以上，並以單因子變異數分析，探討每週不同訓練天數軟式網球選手的訓練效果的差異情形。如表 4-7 所示。

表 4-7 每週不同訓練天數軟式網球選手的訓練效果變異數
分析摘要表

因素層面		體能與戰術		團隊目標	
背景變項	N	M	SD	M	SD
4 天以下 (1)	59	3.81	.94	3.90	.95
5 天 (2)	75	3.64	.82	3.74	.80
6 天以上 (3)	124	4.03	.80	4.06	.86
F 值		5.30*		3.18*	
p 值		.01		.04	
事後比較		3>2		3>2	

* $p < .05$

由表 4-7 分析得知，每週不同訓練天數軟式網球選手的訓練效果，在「體能與戰術」、「團隊目標」層面有差異存在，在「體能與戰術」及「團隊目標」層面均顯示每週訓練「六天以上」的訓練效果高於每週訓練「五天」的優秀軟式網球選手。郭進財(2008)研究發現每週不同訓練天數的訓練效果是無差異存在。張嘉澤、詹元碩(2005)指出運動能力診斷另一項功能，也是訓練效果判斷。運動能力診斷是由基礎診斷、專項診斷、訓練檢測與比賽檢測所組成。藉由快速協調測驗，來判斷訓練效果是否達到預期的目標，也是訓練效果的判斷。王順正(1997)指出人體的任何跑、跳、投、擲、踢或游泳等動作，都受到基本力學因素的影響。因此，在人體的活動過程中，如果能夠盡可能的遵循力學原理，進行人體肢體的適當活動，自然可以獲得較為優異的運動成就。呂立功(2006)指出在訓練過程

中，教練員要相信自己在技術訓練、戰術訓練、心理訓練等方面的訓練內容、訓練方法是正確的、具有針對性及實戰性。訓練自信還應該體現出長遠性，能確保球隊的整體水平和個人水平可持續的發展(引自郭進財，2008)。高俊雄、溫景財(1998)以能源吸收、耗用的觀點，訓練把身體上所儲備的能源充分的消耗掉，因此運動員在訓練之後，必須在短時間內進行營養的補充，否則對於身體將產生不利的影響。因此在訓練後必須配合補充足夠營養，經過訓練與營養補充後，身體還必須有足夠的時間產生適應與恢復，讓身體產生超補償作用。因此，要產生高品質的訓練效果，必須兼顧合理訓練、充分營養、適度的休息，方能產生高品質的訓練效果。由以上訓練效果理論得知，優秀運動員的培訓需兼具運動訓練法、運動力學、運動生理學、運動心理學及運動營養等運動科學輔助，才能訓練出優秀運動員。本研究結果顯示軟式網球選手，每週需訓練六天以上才能與上述訓練效果理論相結合，進而顯現出軟式網球選手的訓練效果。

本研究與上述研究結果不同，可能造成的因素是軟式網球選手的特性不同，每週需訓練六天以上才能顯現出訓練效果。

三、不同參賽組別軟式網球選手的訓練效果差異比較

為探討不同參賽組別軟式網球選手的訓練效果之差異情形，將軟式網球選手分為個人賽及團體賽，並以 t 考驗探討個人賽及團體賽選手的訓練效果之差異情形，如表 4-8 所示。

表 4-8 不同參賽組別軟式網球選手的訓練效果之差異分析摘要

項目	個人賽	團體賽	t 值	p 值
	(n=69)	(n=189)		
	平均數(標準差)	平均數(標準差)		
體能與戰術	3.93(0.86)	3.84(0.85)	.72	.46
團隊目標	3.97(0.87)	3.91(.87)	.47	.46

*p<.05

由表 4-8 分析得知，不同參賽組別軟式網球選手的訓練效果，在「體能與戰術」、「團隊目標」層面均無差異存在。表示在個人賽及團體賽選手的訓練效果是一致性的感受。

四、最高參與比賽軟式網球選手的訓練效果差異比較

為探討最高參與比賽軟式網球選的訓練效果之差異情形，將軟式網球選手最高參與比賽分為全中運、全運會及亞洲級，並以單因子變異數分析，探討最高參與比賽軟式網球選手的訓練效果的差異情形。如表 4-9 所示。

表 4-9 最高參與比賽軟式網球選手的訓練效果變異數分析

摘要表

因素層面		體能與戰術		團隊目標	
背景變項	N	M	SD	M	SD
全中運(1)	224	3.88	.86	3.96	.87
全運會(2)	24	3.85	.76	3.75	.81
亞洲級(3)	10	3.38	.79	3.58	.88
F 值		1.66		1.50	
p 值		.19		.23	
事後比較					

* $p < .05$

由表 4-9 分析得知，不同參賽組別軟式網球選手的訓練效果，在「體能與戰術」、「團隊目標」層面均無差異存在。表示在全中運、全運會及亞洲級選手在訓練效果是一致性的感受。

五、參與該項運動年齡軟式網球選手的訓練效果差異比較

為探討參與該項運動年齡軟式網球選手的訓練效果之差異情形，將軟式網球選手參與該項運動年齡分為 1~2 年、3~4 年、5~6 年、7~10 年、10 年以上，並以單因子變異數分析，探討參與該項運動年齡軟式網球選手的訓練效果差異情形。如表 4-10 所示。

表 4-10 參與該項運動年齡軟式網球選手的訓練效果變異數
分析摘要表

因素層面		體能與戰術			團隊目標	
背景變項	N	M	SD	M	SD	
1~2 年 (1)	33	4.19	.72	4.16	.80	
3~4 年 (2)	55	3.57	.99	3.55	.99	
5~6 年 (3)	94	3.97	.83	4.14	.79	
7~10 年 (4)	73	3.80	.78	3.86	.80	
10 年以上 (5)	3	3.64	.55	3.53	.70	
F 值		5.30*		3.18*		
p 值		.01		.04		
事後比較		1>2		1,3>2		

* $p < .05$

由表 4-10 分析得知，參與該項運動年齡軟式網球選手的訓練效果，在「體能與戰術」、「團隊目標」層面有差異存在，在「體能與戰術」層面顯示參與該項運動年齡 1~2 年的軟式網球選手訓練效果高於參與該項運動年齡 3~4 年的軟式網球選手訓練效果。在「團隊目標」層面顯示參與該項運動年齡 1~2 年及 5~6 年的軟式網球選手訓練效果高於參與該項運動年齡 3~4 年的軟式網球選手訓練效果。

第三節 我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式與訓練效果之典型相關分析

探討我國中等學校軟式網球選手領導方式(仁慈領導、才

德領導)與訓練效果(體能與戰術、團隊目標)之間的典型相關，如圖 4-1和表 4-11所示。

一、典型相關路徑

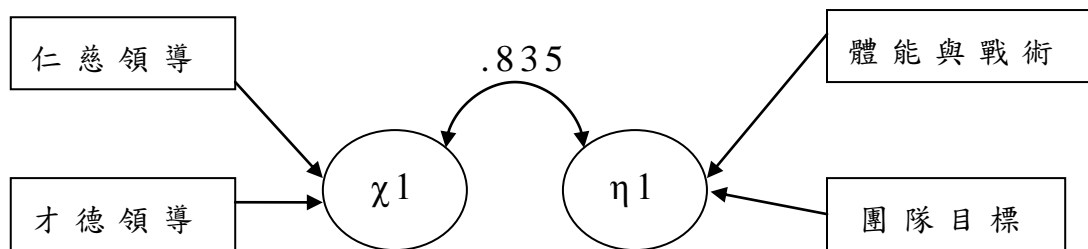


圖 4-1 我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式與訓練效果之典型相關路徑圖

二、統計結果分析

(一)典型相關程度分析

由圖 4-1 和表 4-11，得知本研究我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式 X 組變項 (X1=仁慈領導、X2=才德領導)，另外 Y 組變項為我國中等學校軟式網球選手訓練效果 (Y1=體能與戰術、Y2=團隊目標)，進行 X 組與 Y 組之間典型分析結果：X 組變項抽出二組典型因素 (χ_1)，Y 組變項抽出二組典型因素 (η_1)。抽出第一組典型因素 χ_1 與 η_1 之典型相關為 .835 ($P < .05$)。

表 4-11 我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式與訓練效果之典型相關分析

摘要表

X 變項	典型相關	Y 變項	典型相關
領導方式	$\chi 1$	訓練效果	$\eta 1$
仁慈領導	.970	體能與戰術	.965
才德領導	.940	團隊目標	.950
抽出變異量數百分比	91.27	抽出變異量數百分比	91.62
重疊(%)	63.68	重疊(%)	63.92
		ρ^2	.698
		ρ	.835*

* $p < .05$

(二) 典型因素的解釋變異量分析

由表 4-11 得知，我國中等學校軟式網球選手領導方式與訓練效果之典型相關，有一組達到顯著的典型因素。

1. 第一組典型因素

X 組變項的第一個典型因素($\chi 1$)可以說明 Y 變項的第一個典型因素($\eta 1$)總變異量的 83.50% ($\rho^2 = .698$)；而 Y 變項的第一個典型因素($\eta 1$)又可解釋 X 組變異量的 91.62%，因此 X 組變項透過第一組典型因素($\chi 1$ 與 $\eta 1$)可以解釋 Y 組總變異量 63.92%。

(三) 典型因素相關結構係數(負荷量分析)

經由以上統計分析結果，得知我國中等學校軟式網球選手領導方式與訓練效果，由一組典型因素組成。

在軟式網球選手領導方式(X組)變項中，第一個典型因素(χ_1)的兩個相關變項，「仁慈領導」及「才德領導」其係數分別為.970、.940。在訓練效果(Y組)變項中，第一個典型因素(η_1)的相關變項「體能與戰術」及「團隊目標」，其係數分別.965、.950。由第一組典型相關係數可看出，X組變項中的「仁慈領導」及「才德領導」，經由第一組典型因素對Y組之「體能與戰術」及「團隊目標」的解釋力均很大。

經由以上統計分析結果，得知我國中等學校軟式網球選手領導方式與訓練效果，因第二組未達顯著，而由一組典型因素組成。研究結果顯示我國中等學校軟式網球選手對教練的領導方式愈認同時，選手會產生較佳的訓練效果。由此可進一步推論軟式網球選手認同教練的領導方式，在訓練的過程中選手與教練融洽相處、組織氣氛良好，在優質的訓練環境中，必然會產生良好的訓練效果。

第五章 結論與建議

本研究旨在探討我國中等學校不同人口統計變數軟式網球選手對教練的領導方式及訓練效果的差異比較及探討不同人口統計變項軟式網球選手的訓練效果差異比較，進而探討軟式網球選手對教練的領導方式與訓練效果之關聯性。本研究之程序為首先搜集資料、閱讀資料、歸納及整理軟式網球選手對教練的領導方式及訓練效果的理論與相關研究資料；再提出研究架構、確定本研究問卷、問卷調查、資料處理、統計分析；然後將研究結果分析與討論，再做成結論、提出本研究建議，俾供軟式網球選手、教練訓練參考及學術研究。

第一節 結論

一、不同人口統計變項軟式網球選手對教練的領導方式的差異比較

- (一)不同性別軟式網球選手對教練的領導方式在「仁慈領導」及「才德領導」等層面均有差異存在，在「仁慈領導」及「才德領導」層面均顯示女性軟式網球選手對教練的領導方式的認同程度高於男性軟式網球選手對教練的領導方式的認同程度。
- (二)每週不同訓練天數軟式網球選手對教練的領導方式無差異存在。
- (三)不同參賽組別軟式網球選手對教練的領導方式無差異存在。
- (四)最高參與比賽軟式網球選手對教練的領導方式無差異存在。

(五)參與該項運動年齡軟式網球選手對教練的領導方式有差異存在，在「仁慈領導」及「才德領導」層面均顯示參與該項運動年齡分別為 1~2 年和 5~6 年大於 3~4 年。

二、不同人口統計變項軟式網球選手的訓練效果差異比較

(一)不同性別軟式網球選手的訓練效果有差異存在，在「體能與戰術」及「團隊目標」層面均顯示女性軟式網球選手的訓練效果高於男性軟式網球選手訓練效果。

(二)每週不同訓練天數軟式網球選手的訓練效果有差異存在，在「體能與戰術」及「團隊目標」層面均顯示每週訓練「六天以上」軟式網球選手的訓練效果高於每週訓練「五天」的優秀軟式網球選手。

(三)不同參賽組別軟式網球選手的訓練效果無差異存在。

(四)最高參與比賽軟式網球選手的訓練效果無差異存在。

(五)參與該項運動年齡軟式網球選手的訓練效果有差異存在，在「體能與戰術」層面顯示參與該項運動年齡 1~2 年高於 3~4 年的軟式網球選手訓練效果。在「團隊目標」層面顯示參與該項運動年齡 1~2 年及 5~6 年高於 3~4 年的軟式網球選手訓練效果。

三、軟式網球選手對教練的領導方式與訓練效果之典型相關分析

中等學校軟式網球選手對教練的領導方式與訓練效果有關聯性存在，顯示軟式網球選手對教練的領導方式愈認同時，其訓練的過程會產生良好的訓練效果。

第二節 建議

- 一、本研究發現男性軟式網球選手對教練的領導方式偏低。建議教練應深入探討其對教練的領導方式偏低的原因，使教練能夠瞭解男性軟式網球選手的需求，進而改變教練的領導方式，以提高男性軟式網球選手的訓練效果。
- 二、本研究發現每週訓練「六天以上」的訓練效果最佳。建議軟式網球教練擬訂訓練計劃時每週訓練選手「六天以上」。
- 三、本研究發現，軟式網球選手對教練的領導方式愈認同時，其訓練效果愈好。建議軟式網球協會辦理教練講習會時，在運動管理領域開設教練領導行為課程，使軟式網球教練能夠熟悉領導行為理論，並將領導行為理論納入訓練情境中。使教練在訓練的過程，能夠獲取最佳訓練效果。
- 四、為解決本研究量化統計分析無法深入剖析的茫點。建議後續針對軟式網球選手對教練的領導方式與訓練效果的題目時，能夠增加質性研究來輔助量化研究的不足。

參考文獻

中文部分：

- 王順正(1997)。運動技術分析---運動生物力學研究。高雄市：復文圖書出版社。
- 林美和(2006)。成人發展、性別與學習。臺北：五南。
- 高俊雄、溫景財(1998)。職業運動員休閒利益與自覺訓練效果之研究。戶外遊憩研究，11，43-57。
- 何榮桂(1990)。測驗電腦化與電腦化測驗，載於台灣師大心理與輔導系主辦改進學校輔導工作研討會引言專輯，116-136。
- 吳正生(2010)。台中市進德國民小學學童仰臥起坐意象訓練效果之研究。臺中學院體育，6，5-10。
- 吳清山(2004)。學校創新經營理念與策略。教師天地，128，30-44。
- 吳萬福(2000)。教練哲學研究。上課講義，2-3。
- 吳萬福(1985)。運動比賽的心理。臺灣學生書局。
- 呂立功(2006)。北京奧運會保險產品開發創新探析。體育與科學 2006年05期 23-26。
- 李金泉(1993)。SPSS/PC+實務與應用統計分析。臺北：松崗。
- 李香枝(2007)。中等學校軟式網球優秀選手知覺教練領導行為與滿意度之研究。未出版碩士論文，台北市，台北市立體育學院運動科學研究所。
- 李惠蓮、黃恆祥(2012)。基隆市中學田徑選手知覺教練領導行為與選手滿意度之研究。運動健康休閒學報，3，29-46。

- 周俊三 (2002)。臺灣與中國大陸籃球選手家長式領導、動機氣候、團隊凝聚力與團隊滿意關係之研究。未出版碩士論文，桃園縣，國立體育學院教練研究所。
- 周財勝 (2010)。2010大專甲組羽球選手知覺教練領導行為之研究。政大體育研究，20，
- 林芳英 (2002)。八週增強式訓練對高中籃球選手垂直跳能力之影響。未出版碩士論文，台北市，國立台灣師範大學體育研究所。
- 林正常 (1989)。運動科學與訓練。台北：銀禾出版社。
- 林恭勝 (2005)。家長式領導對部屬工作行為與績效之影響：組織公正、忠誠與關係品質之中介分析。未出版碩士論文，屏東縣，國立屏東科技大學企業管理研究所。
- 邱盛林 (2000)。轉型式、家長式領導模式與效能之比較——以退輔會所屬機構人員為例。未出版碩士論文，高雄市，國立中山大學人力資源管理研究所。
- 侯堂盛、郭進財 (2013) 休閒涉入與訓練效果之研究——以 2012 年全國大專運動會田徑選手為例。海峽兩岸體育研究學報，7，1。
- 洪嘉文 (1997)。領導型態與工作滿意關係之實證研究。未出版碩士論文，臺北市，國立臺灣師範大學體育研究所。
- 胡漢良、黃娟娟 (2012)。國小籃球教練家長式領導行為、球員參與動機對團隊效能之影響。高應科大體育，11，55-64。
- 翁志成 (1998)。運動訓練管理。臺北市：師大書苑。
- 高三福、陳鈺芳 (2006)。運動教練的教誨領導：高中運動團

- 隊的個案研究。大專體育，8(1)，97-111。
- 高三福、陳鈺芳(2007)。教練領導行為一致性對運動員滿意度之影響－領導信任的中介效果。體育學報第40，2，51～62。
- 高三福、簡曜輝、莊仲仁(2001)。教練領導、團隊社會化及運動員表現：團隊文化的效果。中國心理學會第四十屆年會專刊。嘉義縣：中正大學。
- 高三福(2001)。團隊文化與教練領導：質化與量化兩種研究途徑。未出版博士論文，臺北市，國立臺灣師範大學體育研究所。
- 高俊雄、溫景財(1998)。職業運動員休閒利益與自覺訓練效果之研究。戶外遊憩研究，11卷4期，43-57。
- 康正男(2006)。棒球總教練威權領導與球員效能之研究：職棒與業餘之比較。大專體育，8(1)，112-123。
- 張木山(2004)。不同訓練法對彈跳能力發展與評估模式之研究。未出版博士論文，桃園縣，國立體育學院教練研究所。
- 張永郎(2001)。大專教練轉型領導行為對運動員成就目標與組織承諾相關之研究。未出版碩士論文，台中市，國立臺灣體育學院體育研究所。
- 張思敏(2003)。進階教練訓練手冊。臺北市：品度出版社。
- 張嘉澤、詹元碩(2005)。運動能力之診斷與訓練調整。國民體育季刊，3，44-52。
- 張春興、林清山(1989)。教育心理學。臺北：東華書局。
- 張德偉(2000)。家長式與轉換式領導風格在軍事單位的比較研究。未出版碩士論文，高雄市，國立中山大學人力資源管理研究所。

- 莊豔惠(1997)。教練領導行為對團隊凝聚力及內在動機的影響。未出版碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 許士軍(1995)。管理學(第十版)。臺北市：東華。
- 許義雄(1989)。運動教練的角色—就人本主義觀點談起。中華體育，11，60-62。
- 許樹淵(1994)。調整期與比賽期之專項體能訓練。中華體育，8(2)，91-95。
- 郭生玉(1993)。心理與教育研究法。台北：精華。
- 郭進財、高俊雄(2008)。大專校院優秀運動員休閒參與、自由時間管理、休閒效益與訓練效果之研究。國立臺灣體育大學論叢，19(2)，51-72。
- 郭偉志、蕭存沂(2009)。競技運動選手知覺教練領導行為之研究—以基隆市立中山高級中學為例。真理大學運動知識學報，6，11-23。
- 陳其昌(1993)。排球教練領導行為對團隊凝聚力的影響暨驗證運動情境理論之研究。未出版碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 陳明宏、黃素珍、施國森、張世沛(2013)。大專籃球教練領導行為與訓練週期滿意度之研究，長榮運動休閒學刊，6，128-137。
- 陳皓怡(2004)。從跨文化觀點探討華人外派主管家長式領導對多國籍部屬身心健康之影響。未出版碩士論文，桃園縣，國立中央大學人力資源管理研究所。
- 陳鈺芳(2004)。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，臺北市，國立臺灣師範

- 大學體育學系研究所。
- 陳慶瑞 (1989)。認知資源理論--權變領導研究的新取向, **現代教育**, 14, 119-125。
- 陳龍弘、蔡英美 (2005)。華人家長式領導、情緒感受與運動員競技倦怠。 **大專體育學刊**, 7 (2), 101-110。
- 陳駿安 (2009)。優秀高中籃球隊教練家長式領導行為與領導效能之研究。未出版之碩士論文, 臺北市, 國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所。
- 彭小惠、王瑞麟、江澤群、呂銀益、呂謙、官文炎、林宏恩、林國榮、徐揚、許明彰、陳維智、黃煜 (2003)。 **運動管理學**。臺中市: 華格那。
- 曾崑輝、陳科嘉、李志凌、莊紋娟 (2009)。國內跆拳道教練領導行為與選手訓練滿意度之研究。 **屏東教大運動科學學刊**, 5, 197-213。
- 程紹同 (1996)。成功教練必備的管理能力。 **國民體育季刊**, 25 (4), 44-50。
- 程紹同 (2002)。 **運動管理學導論**。臺北市: 華泰。
- 黃金柱 (1990)。國家級運動教練領導。 **國立體育學院論叢**, 1 (2), 33-62。
- 黃昆輝 (1989)。 **教育行政學**。臺北市: 東華。
- 黃明教 (1999)。科學訓練探索。 **海峽兩岸大專院校體育研討會專刊**, 455-458。
- 黃柏儒 (2006)。青少年運動員休閒參與、休閒利益與自覺訓練效果關係之研究—以台南縣國中田徑代表隊為例。未出版碩士論文, 台南縣, 立德管理學院休閒管理研究所。
- 黃詩涵、賴世炯 (2011)。跆拳道教練領導行為對選手參與動

- 機之影響。運動與健康研究，1(1)，41-50。
- 溫景財(1996)。休閒利益與自覺訓練效果關係之研究---以臺灣大聯盟職棒選手為例。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院運動教練研究所。
- 葉憲清(1988)。運動訓練與指導教材。台北：中華民國體育學會。
- 趙安安(2004)。臺灣地區華人企業家長式領導風格與員工壓力之關聯性研究。未出版碩士論文，桃園縣，國立中央大學人力資源管理研究所。
- 蔡慧敏、許惠英、李維仁(2012)。國中羽球隊知覺教練領導行為之研究。中原體育學報，1，105-113。
- 劉志華、洪偉欽(2008)。增強式訓練效果之探討。嘉大體育健康休閒期刊，7(2)，219-226。
- 劉季隴(2010)。教練領導風格與訓練方式影響團隊績效之研究—以訪談三位高雄市國小羽球教練為例。未出版碩士論文，高雄市，高雄師範大學教育學系研究所。
- 鄭伯堦(1996)。家長權威與領導行為關係探討(二)。臺北市：國科會專題研究報告。
- 鄭志富(1995)。運動教練領導行為模式分析。臺灣師大體育研究復刊號，1，75-90。
- 鄭志富(1997)。運動教練領導行為研究取向。中華體育季刊，11(1)，22-31。
- 鄭志富(2004)。體育行政與管理。臺北市：師大書苑。
- 鄭黎暉、吳福明、張宏文(2002)。體操戰略戰術應用之研究。藝術學報，71，195-202。
- 薛文煌(2007)。國小不同性別羽球教練訓練行為之研究。未

出版碩士論文，新竹市，國立新竹教育大學人資處體育教學研究所。

蘇俊賢(1998)。運動員健康管理之鑰：恢復。一九九八國際大運動教練科學研討會報告書。台北：中華民國大專院校體育總會。

外文部分：

- Baechle, T.R. & Earle, R. (2000). *Essentials of strength training and conditioning* (pp.427-470). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bryman, A. (1992). *Charisma and leadership in organizations*. London: Sage.
- Chelladurai, P. (1978). *A Multidimensional Model of Leadership*. Unpublished Doctor Dissertation, University of Waterloo, Ontario.
- 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. (1993). Leadership. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 647-671). New York: Macmillan.
- Fiedler F.E. (1967). *A theory of leadership effectiveness*. New York, NY: McGraw-Hill
- Hemphill, J. K., & Coons, A. E. (1957). *Leadership behavior prescription, Personnel Research Board*, Ohio State University.
- Hersey, P., & Blanchard, K. H. (1977). *Management of organizational behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-Coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331.

- Koontz, H., & Weihrich, H. (1988). *Essentials of management* (9th ed.), New York: McGraw-Hill.
- Kwak, C. G. (2002). *A study on the influence of Taekwondo coach types on the performance of male and female players*. (Unpublished master's thesis). Korean National University of Physical Education, Seoul, South Korea.
- Marsh, H. W., & Peart, N. (1988). Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls: Effects on physical fitness and on multidimensional self-concepts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 390-407.
- Sabock, R. J. (1985). *The Coach*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Smoll, F. L., & Smith, R. E., (1978). Toward a mediational model of coach-player relationships. *Research Quarterly*, 49, 528-541.
- Ukl, G. (1989). Managerial leadership: A review of theory and research. *Journal of Management*, 15, 251-289.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-240.
- Yukl, G. A. (2002). *Leadership in organizations* (5th ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

附錄A

我國中等學校軟式網球選手對教練領導方式與訓練效果之研究預式問卷

各位選手好：

我是國立臺灣體育運動大學競技研究所研究生，目前正在研究「軟式網球選手對教練領導方式與訓練效果之分析」。期能藉本研究之結果，深入瞭解選手對教練的領導方式與訓練效果的關聯性。

盼望你（妳）能協助填寫本問卷。使本研究的結果能確實瞭解選手訓練效果的狀態，並提出解決方案。本問卷所得資料僅做為研究分析，必定確保個人隱私，懇請您惠予填答，謹此。

敬祝 健康 快樂

指導教授：趙榮瑞 教授

國立臺灣體育運動大學競技研究所研究生：江婉綺 敬上

102 年 4 月

填寫說明：請在您認為最適當的空格「」打「」或在空白處填寫___資料。

壹、基本資料：

1、性別：1. 男 2. 女

2、每週訓練天數：4. 4天 5. 5天 6. 6天以上

3、參賽組別：1. 個人賽 2. 團體賽

4、最高參與比賽：1. 全中運 2. 全運會 3. 亞洲級

5、參與該項運動年齡 1. 1~2年 2. 3~4年 3. 5~6年

4. 7~10年 5. 10年以上

~ 請繼續填寫下頁~

貳、領導行為描述問卷

	非常	很	符	有	一
	符合	符合	符合	符合	不符合
1、教練會注意我是不是都能發揮潛能-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、教練會花時間修正我的動作及行為-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、教練會幫助我解決較個人隱私的問題-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、教練會在我表現良好時，會給予口頭獎勵-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、教練會在進行重要事務前先徵詢全隊的同意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、教練會運用輔助器材，幫助我提升體能-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、教練會向我解釋在團隊中什麼事情該做或不該做-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、教練會指出我運動技術上的優缺點-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、教練會教導我建立自信心，肯定自己的能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、教練會讓我自己決定比賽時要使用的策略-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、教練會詳細說出他對我的期望-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、教練會協助解決隊員之間的衝突-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、教練會在天氣變化時，關心我身體的健康狀況-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、教練會鼓勵我們信賴他-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、教練會找導師瞭解我課業學習的狀況-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、教練與我保持冷淡、疏遠的態度-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、教練會讓我自己設定比賽的目標-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、教練會協助解決我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"/>
19、教練會在比賽輸了之後，仍鼓勵我再接再厲-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、教練會在別人面前稱讚我良好的表現-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21、教練會鼓勵我對練習的方法提出建議-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22、教練會關心我的努力程度是否達到預期的目標-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23、教練會讓我參與隊上重要議題的決策與制訂-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24、教練會鼓勵我們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"/>
25、教練會問我對比賽的意見-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26、教練會在我達到目標時，會予以讚賞-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

~ 請繼續填寫下頁~

參、訓練效果

	非常 符合	很 符合	符 合	有 點 符 合	一 點 也 不 符 合
1、增進隊友之間的情誼-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、增進達成目標的能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、認同團隊目標-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、熟練團隊戰術-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、減少比賽時的緊張程度-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、瞬發力更好-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、敏捷性更好-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、柔軟度更好-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、信任隊友能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、滿意自己的能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、增進隊友間的合作意願-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、發揮戰術能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、熟悉戰術-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、增進隊友間的默契-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、肌耐力更好-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、增進團隊的競爭能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、增進個人比賽的信心-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、個人技術更熟練-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、速度會更好-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、能熟練個人基本動作-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

本問卷至此全部結束，煩請再檢查一次以免遺漏，謝謝您幫忙填寫。

附錄B

我國中等學校軟式網球選手對教練領導方式與訓練效果之研究正式問卷

各位選手好：

我是國立臺灣體育運動大學競技研究所研究生，目前正在研究「軟式網球選手對教練領導方式與訓練效果之分析」。期能藉本研究之結果，深入瞭解選手對教練的領導方式與訓練效果的關聯性。

盼望你（妳）能協助填寫本問卷。使本研究的結果能確實瞭解選手訓練效果的狀態，並提出解決方案。本問卷所得資料僅做為研究分析，必定確保個人隱私，懇請您惠予填答，謹此。

敬祝 健康 快樂

指導教授：趙榮瑞 教授

國立臺灣體育運動大學競技研究所研究生：江婉綺 敬上

102年5月

填寫說明：請在您認為最適當的空格「□」打「✓」或在空白處填寫___資料。

壹、基本資料：

- 1、性別：1. 男 2. 女
- 2、每週訓練天數：4. 4 天 5. 5 天 6. 6 天以上
- 3、參賽組別：1. 個人賽 2. 團體賽
- 4、最高參與比賽：1. 全中運 2. 全運會 3. 亞洲級
- 5、參與該項運動年齡 1. 1~2 年 2. 3~4 年 3. 5~6 年
4. 7~10 年 5. 10 年以上

~ 請繼續填寫下頁~

貳、領導行為描述問卷

	非 常	很 符 合	符 合	有 點 符 合	一 點 也 不 符 合
1、教練會注意我是不是都能發揮潛能-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、教練會花時間修正我的動作及行為-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、教練會幫助我解決較個人隱私的問題-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、教練會在我表現良好時，會給予口頭獎勵-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、教練會在進行重要事務前先徵詢全隊的同意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、教練會運用輔助器材，幫助我提升體能-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、教練會向我解釋在團隊中什麼事情該做或不該做-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、教練會教導我建立自信心，肯定自己的能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、教練會詳細說出他對我的期望-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、教練會鼓勵我們信賴他-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、教練會找導師瞭解我課業學習的狀況-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、教練會讓我自己設定比賽的目標-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、教練會協助解決我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、教練會在比賽輸了之後，仍鼓勵我再接再厲-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、教練會在別人面前稱讚我良好的表現-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、教練會鼓勵我對練習的方法提出建議-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、教練會關心我的努力程度是否達到預期的目標-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、教練會讓我參與隊上重要議題的決策與制訂-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、教練會鼓勵我們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"/>
20、教練會問我對比賽的意見-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21、教練會在我達到目標時，會予以讚賞-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

~ 請繼續填寫下頁~

參、訓練效果

	非 常	很 符 合	符 合	有 點 符 合	一 點 也 不 符 合
1、增進隊友之間的情誼-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、增進達成目標的能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、認同團隊目標-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、熟練團隊戰術-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、減少比賽時的緊張程度-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、敏捷性更好-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、柔軟度更好-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、滿意自己的能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、發揮戰術能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、熟悉戰術-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、增進隊友間的默契-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、肌耐力更好-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、增進個人比賽的信心-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、個人技術更熟練-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、速度會更好-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、能熟練個人基本動作-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

本問卷至此全部結束，煩請再檢查一次以免遺漏，謝謝您幫忙填寫。
