

國立臺灣體育運動大學
National Taiwan University of Physical Education and Sport
體育研究所碩士學位論文

競技運動員運動參與的促進與阻礙--
以國立臺中教育大學輕艇隊為例

The Enhancement and Impediment of the Elite Athlete's Sport
Participation: A Case Study of Canoe Team Players in the
National Taichung University of Education



研究生：廖淑兒 撰

指導教授：許光庶 教授

中 華 民 國 1 0 3 年 6 月

論文名稱：競技運動員運動參與的促進與阻礙--以國立臺中教育大學輕艇隊為例

總頁數：104 頁

校所組別：國立臺灣體育運動大學體育研究所人文社會組

畢業時間及提要別：102 學年度第二學期碩士論文提要

研究生：廖淑兒

指導教授：許光廬

中文摘要

本研究旨在瞭解競技運動員的運動參與情形，並進一步探討大專院校輕艇選手的參與促進和阻礙因素。研究方法採用文獻分析與深度訪談質性取徑，進行資料蒐集與驗證。研究發現大專院校輕艇選手運動參與促進因素如下：1.家庭/家長面向--提供經濟支援、精神鼓勵、保送升學誘因、家長與教練互動良好。2.教練面向--對教練具信任感、爭取社會資源、認同教練個人特質。3.同儕/隊友面向--志同道合、相互指引與鼓勵、運動技術切磋與提升。運動參與阻礙因素包括：家庭/家長面向--經濟壓力、運動具危險性、升學主義、家長介入和教練互動不良。2.教練面向--專制威權領導、嚴厲個人特質、教練與家長/選手之間溝通不良。3.同儕/隊友面向--意志力薄弱、運動參與理念和休閒活動行為、和教練互動不良。本研究結論歸納出大專院校輕艇選手的運動參與情形呈現促進與阻礙兩大面貌，從社會支持觀點來看，家庭/家長、教練與同儕/隊友等重要他人支持，同時在選手運動參與促進和阻礙層面扮演關鍵角色，並在相關歷程中，直接或間接影響其態度和行為表現。

關鍵詞：競技運動員、大專院校輕艇選手、運動參與。

Liao, Shu-Erh (2014). The enhancement and impediment of the elite athlete's sport participation: A case study of canoe team players in the National Taichung University of Education. Unpublished Master thesis. National Taiwan University of Physical Education and Sport

This study seeks to understand the elite athlete's sport participation through analyzing the factors of enhancing and impeding collegiate canoe team players' behaviors. Qualitative methods, namely, documentary analysis and in-depth interview were employed to collect data in this research. With regard to the enhancing factors, there are: 1. Family/parent domain- financial support, spiritual encouragement, entering a higher school through sports, good communication between parents and coach; 2. Coach domain- trust, social resources, coach's personality; 3. Peer/friend- like-minded, guide and encouragement, sport skills promotion. About the impeding factors, there are: 1. Family/parent domain- economic pressure, danger of sport, diploma doctrine, parent's involvement and bad communication with the coach; 2. Coach domain- authoritarian leadership, severe personality, bad communication between parents, athletes and coach; 3. Peer/friend- weaken will-power, concept of sport participation against leisure behavior, bad communication with the coach. Overall, this study concludes that the sports participation of collegiate canoe team players manifested in the forms of enhancement and impediment. From a social support perspective, significant actors such as family/parents, coach, and peer/friends, play important roles that directly or indirectly influence an athlete's attitudes and behaviors during their participating process in sports.

Keywords: elite athlete, collegiate canoe team player, sport participation

謝 誌

對於年過四十的我，想要再重拾書本，重返校園當研究生，實在是遙不可及的夢想。所幸經過外子多次鼓勵，才能勇敢的踏出一步，接受研究生的考驗與洗禮。這兩年來，非常感謝我的指導教授許光庶老師，他對我的表現總是給予最大的鼓勵與肯定，讓我越來越有自信，也能夠越挫越勇。

也要感謝本校休閒系沈易利教授、國立中興大學林建宇教授，他們願意在百忙之中當我的論文口試委員，有您們的指導與協助，我才能順利完成學業。

凡走過必留下痕跡，回顧這兩年來與 101 級同學相互學習，讓我感染到他們的活潑與朝氣，使我在心態上年輕不少。尤其在庶哥老師的課堂裡，同學們課堂上的報告分享與激盪，總是笑聲連連，笑語不斷。除了能夠有效學習之外，也拉近了彼此的情誼。而修習聶喬齡老師的課，我總是懷著兢兢業業的態度，殊不知，在他嚴格又不失幽默的教學下，豁然發現聶 T 的認真、用心與耐心，感謝您的指導與包容。此外，特別感謝鶴懷班長與毓君同學，總在我最需要協助之時，給予最適時的幫忙，有你們真好！

最後，再一次感恩我親愛的外子，他除了時時鼓勵我，更在課業學習與論文寫作上，給我最大的支持與協助，有他的陪伴和付出，讓整個碩士學習過程更加順利。還有，我那一對乖巧懂事的子女，他們總是默默的做好分內之事，讓媽媽能夠靜心讀書、寫功課，有他們的體貼與懂事，才能讓我無後顧之憂，認真努力。孩子們！媽媽也謝謝你們。

廖淑兒 謹誌

國立臺灣體育運動大學 體育研究所

中華民國 103 年 6 月

目錄

中文摘要	-----	I
英文摘要	-----	II
謝誌	-----	III
目錄	-----	IV
表目錄	-----	VI
圖目錄	-----	VII
第壹章 緒論		1
第一節 研究背景與動機	-----	1
第二節 研究目的	-----	6
第三節 研究問題	-----	6
第四節 重要名詞釋義	-----	6
第五節 研究範圍與限制	-----	7
第貳章 文獻探討		8
第一節 臺灣輕艇運動的發展概述	-----	8
第二節 運動參與動機概念與相關研究	-----	14
第三節 運動參與阻礙因素概念及相關研究	-----	20
第參章 研究方法		24
第一節 研究架構	-----	24
第二節 研究流程	-----	26
第三節 研究工具	-----	28
第四節 研究信度與效度	-----	33

第肆章 運動參與的促進與阻礙分析	35
第一節 輕艇運動員運動參與的促進分析 -----	35
第二節 輕艇運動員運動參與的阻礙 -----	50
第伍章 結論與建議	67
第一節 結論 -----	67
第二節 建議 -----	72
參考文獻	76
一、中文文獻 -----	76
二、英文文獻 -----	84
附錄	89
附錄一 訪談大綱 -----	89
附錄二 受訪者同意書 -----	90

表目錄

表 3-1 受訪者一覽表	-----	37
表 3-2 相關領域專家學者評估內容效度表	-----	39

圖目錄

圖 3-1 研究架構圖	-----	29
圖 3-2 研究流程圖	-----	32

第壹章 緒論

本章旨在闡述研究動機與目的，提出研究問題並界定研究相關名詞等，茲將研究背景與動機、研究目的、研究問題、研究範圍與限制，以及重要名詞釋義等五個部分進行說明。

第一節 研究背景與動機

在世界各地中，有許多民族存在著應用舟具的紀錄，只是在形式上和造船架構上有些許不同而已，如臺灣蘭嶼的達悟族、黃河上游渡河的皮筏、以及我國傳統節日所使用的划龍舟等(中華民國輕艇協會，2013)，可見使用舟具對人們生活而言，具有與生活所需的捕獵、交通和文化活動等密切結合，應用舟具也伴隨著人類文明發展而有不同的使用方式和功能。近代輕艇運動的起源可追溯至西元1865年，由英國人約翰馬葛列佳所開啟，他藉由觀察印地安人和愛斯基摩人的獨木舟形式，建造一艘輕艇，並將命名為Robroy號。十九世紀後期，輕艇的領域逐漸迅速成長，整個歐洲各地輕艇的熱潮已相當普及，並開始散佈到世界各地(中華民國輕艇協會，2013)。關於國際上輕艇運動組織的發展，1924年國際輕艇代表會(Internationalen Representation fur Kanusport, IRK)於丹麥成立，亦即國際輕艇總會的前身，並成為巴黎奧運會示範項目(中華民國輕艇協會，2013)，十年之後(1934年)為國際奧會承認，並於1936年柏林奧運成為正式比賽項目(華路遠，2005)。遺憾的是，第二次世界大戰時，國際輕艇代表會總部於戰役中被炸毀，使得代表會在戰時無法正常運作。之後於1946年在瑞士洛桑所舉行的會議中，決定將國際輕艇代表會更名為國際輕艇總會(International Canoe Federation, ICF)，並重新大力推展輕艇運動，而ICF的名稱也一直沿用至今(張正忠，2006)。隨著社會的發展與總會的努力推動，輕艇在國際上重要賽事有夏季奧林匹克運動會、世界運動會、世界錦標賽、

亞洲運會、亞洲錦標賽等重要賽事，顯示在國際間，輕艇的發展已相當成熟(李委珈，2009)。

在臺灣，獨木舟也稱之為輕艇，國內輕艇發展可追溯到初期臺灣本島住民與離島原住民的使用紀錄之外，另有輕艇協會成立前少數玩家的紀錄。1991年時中華民國輕艇協會正式成立，使得輕艇運動在國內得以更加順利開啟發展，這也使得輕艇運動在國內推展上，進入一個新的里程碑(何佳霖、李炳昭，2013；張正忠，2006；楊明恩，2013)。目前國內在地方上已經有臺中市、臺北縣、桃園縣等15個單位成立輕艇委員會，項目包括：激流、靜速、水球及海洋獨木舟等(林順安，2006)。而輕艇運動近年來在政府及民間單位的推廣之下，已不再是令人望之項背的貴族運動，是個適合全民參與的休閒運動(李委珈，2009)。

不過一項運動的推展與優秀運動員的培育並不容易，需要有多方面的配合，除了運動單項協會、地方熱心人士，長久以來，學校單位一直扮演重要的角色。許樹淵(1999)認為培養一位優秀的運動員，需花費七年以上的時間，此外，蔡堡樺(2013)呼應許樹淵所提出的觀點，將其更細分為國中、小為運動選才的階段，高中時期為選才之延續，進入大專校院後成為運動巔峰時刻，代表國家參與各項國際賽事，這正是國家培養競技運動員必須且必要的一個步驟。基於此，吾人發現學校體系之於競技運動員培育的重要性，更為其相關發展歷程的關鍵階段。就我國輕艇產業發展現況分析，若將輕艇產業大致分為學校教育、推動協會、業者等部分的話，目前各縣市合計約有6名輕艇專職教練，分別為臺北市2名，宜蘭縣1名，桃園縣1名，臺中市1名，臺南市1名，這個數字逐年成長，顯示學校單位對輕艇的重視(楊明恩，2013)。

以本研究個案所欲探討的國立臺中教育大學(以下簡稱中教大)輕艇隊的運作為例，基本上，就是由相關組織團體與個人的通力合作而來，包括：教育部、前行政院體育委員會(現為教育部體育署)、臺中

市輕艇委員會、中教大、高中(惠文高中、新民高中等)及其他臺中市區域內之國民中小學(林順安, 2006)等許多行政單位、民間運動組織與各級學校的組成。由於有完整的培育、訓練體系運作, 近年來臺灣在國際輕艇激流的運動表現日益進步, 在亞洲地區已能和中國大陸與日本等運動強國抗衡。臺灣專項培訓輕艇激流運動員多年以來, 國家隊大多數的主力來自於國立臺中教育大學, 歷年來該校輕艇隊的競賽表現非常優異, 曾多次參與國內和國際性的比賽, 皆能獲得優異的成績。以 2011 年第 7 屆亞洲輕艇激流錦標賽(此次比賽為 2012 年倫敦奧運資格賽, 在中國大陸舉行)為例, 中教大學生/校友共計獲得 K1 越野團體賽金牌、C1 標竿團體賽銀牌、K1 標竿團體賽的銅牌以及 C2 標竿個人賽銅牌(張嘉仁, 2012)。再以 2013 年第 8 屆亞洲輕艇激流錦標賽為例, 錦標賽之前的臺灣資格賽中, 一半以上的入選國手即為中教大輕艇隊成員和畢業校友。亞錦賽正式比賽時獲得奧運正式項目 C2 雙人男子的金牌, C1 男子銀牌, 另有 C1 男子團體金牌、K1 男子團體賽銀牌、激流越野項目 C1 男子越野金牌、K1 女子越野銀牌等等。選手優異的表現也將獲頒中華民國「國光獎章」, 是臺灣運動界的至高榮譽(潘泓銘、李炳昭, 2013)。由於此項國際賽事層級極高, 競爭相當激烈, 代表臺灣參賽的中教大輕艇隊同學能夠獲得優異成績, 誠屬不易, 此為本研究選定研究對象的依據, 也以此瞭解探討個案與對象具有相當之特殊性。

優異競技運動表現的背後, 常有許多不為人知的辛苦奮鬥歷程, 而運動員能否從運動參與開始、在兼顧學業的同時, 全力投入訓練與比賽, 成為成功的重要關鍵(Caput-Jogunica, Curkovic, & Bjelic, 2012)。唯在關注運動員為何參與運動之外, 對於是否有其他因素會影響到參與者進行運動參與的動機是相當重要的。鄭三權(2012)指出, 吸引人們投入某一種運動的因素很多, 參與動機是一個很重要的概

念，而運動訓練的過程不只是為了增進身體健康，同時也在磨練參與者的意志力，參與者必須擁有強烈的參與動機(意即強化因素)，才有辦法在枯燥無味、超出負荷的運動訓練中突破自我極限並達成目標(邱秀霞，2003)。此外，參與動機的增強是引發選手學習興趣的理由與驅使選手持續參與訓練的動力，是一種推動行為的過程或現象，適當強化個體的參與動機，能使選手維持較佳運動表現和延續參與運動的意願(蔡堡樺，2013)。

基本上，運動參與動機的強化乃是讓運動員從事運動競賽與訓練的一種內在燃料，可以讓運動員付出精力和時間從事運動，亦是引發選手學習興趣，驅使選手持續參與訓練的動機及個體在運動情境中所具有的特質傾向(林昌國，2008；張育璋，2011)。具體言之，對於選手運動生涯的發展，具有直接的影響力(蔡堡樺，2013)。陳淑華(2012)則是進一步探討運動員的師長與教練的運動參與，結果發現：增強大專院校男性教師運動參與的因素有：家庭的力量、倫理關係、藉運動升學、以升學為主流所帶來的影響、「君子」自我實現的精神、運動是屬於每個人。大抵言之，運動員以及大專教師同屬臺灣社會的一份子，人們日常生活中的行為與態度，某種程度上，相關運動參與的動機(增強因子)有其一致性。

對應運動參與因素的強化，運動員於發展歷程中難免受到其他事項影響，此即為阻礙因子。阻礙是以一種以上的因素，讓參加者對於所投入之活動與經驗產生擾亂作用，這些因素可以被視成個人無法從事特定活動的因素，如朋友之間、個人心理或者能力等(Shogan, 2002)。從最基本層面談起，阻礙因素顯示的是抑制或減少運動參與種種特性，亦即在運動行為過程中，阻止或者限制個人參與頻率，持續性及參與品質的因子，過程中包含多種面向，例如：沒有時間、場地不足、器材不足、沒有友伴、負擔費用等(陳銘鐘，2011；鄭清榮、徐

永億、許弘恩，2010)。梁澤芳(2005)認為：阻礙因素所受到的經驗或知覺到的內在心態與外在環境抑制力量，內在因素包括心理狀態、歸因方式和人格特質等，外在因素則與人際關係、社會化程度、硬體環境設施等有關。以一個參與者而言，在參與過程中，如具有一股強而有力的動力，會讓參與者在持續參與運動的過程中得到好的回應，如無法獲得好的回應或者在過程中無法得到相對應的互動關係，就會產生所謂的阻礙因素，因為阻礙因素包含了限制參與規律性行為的理由(陳麗玉、王宗進，2004)。黃智宏(2012)認為影響阻礙因素最大的關鍵為個人勝任與團隊支持，其次為內在因素。一位運動參與者在從事參與運動的過程中，存在著推動、鼓勵的因素，使得在相關行為參與過程中，能夠從中獲得所需。若以社會文化觀點探究運動參與阻礙，陳淑華(2012)採用儒家思想理論觀點作為分析途徑，並以阻礙和增強面向，剖析儒家思想影響大專院校男性教師運動參與的情形，研究發現：儒家思想對大專院校男性教師在運動參與上有確實的影響；其中，阻礙運動參與的因素包括：士大夫的觀念、讀書升學、強調家庭倫理之孝道的實踐、「君子」概念中的自我實現、倫理中盡己之責的觀念。

綜合以上，吾人瞭解一位運動員的運動生涯發展，受到了各種因素的增強與弱化，背後存有推動/激勵的動機，參與動機對於運動參與者而言，重要性不可言喻，而阻礙因素卻常是影響運動參與動機的負面拉力，此兩項因素的互動與糾葛形成運動員在參與運動歷程發展的必然現象。除了運動員本身之外，社會中的公民，更精確地說競技體系之中的相關成員，包括：教練、家庭與同儕團體等在其中扮演何種角色，對於運動員在運動參與上的增強抑是阻礙，為關注的焦點，亦為本研究進行的動機。因為人的行為表現經常受到信念、意識和哲學觀的影響；一般說來，人類文化學理論將運動視為是社會文化的現象(Krawczyk, 2005)。而運動選手的家人、重要他人、教練、團隊凝聚力

等社會支持對於運動的行為、認知與情感上，往往具備相當之影響力(邱秀霞，2003；高錦勝、李委珈、蔡永川，2009；張怡潔、吳聰義、林季燕，2009)，從運動可以看出社會的狀態，將之視為社會的反映(Coakley, 2009)。爰此，本研究以社會情境發展下的大專輕艇運動員為對象，探討其從事輕艇運動的參與促進及阻礙因子，以此深入選手內心世界，希冀對其從事運動訓練、比賽時有所助益。

第二節 研究目的

本研究之主要目的欲透過深度訪談法 探討大專輕艇選手之參與動機、阻礙因素兩個變項之間的關係。具體言之，本研究目的有二：

- 一、探討大專院校輕艇選手運動參與之促進因素。
- 二、分析大專院校輕艇選手運動參與之阻礙因素。

第三節 研究問題

依據研究動機與目的，本研究將探討下列兩個問題：

- 一、大專院校輕艇選手運動參與之促進因素為何？
- 二、大專院校輕艇選手運動參與之阻礙因素為何？

第四節 重要名詞釋義

所引用之重要變項或概念，為使其意義具體明確，茲將重要名詞定義如下：

一、大專院校輕艇選手

目前就讀國立臺中教育大學之學生或已經畢業之校友，曾代表學校、縣市、國家對外比賽之個人，其國內運動成績至少於全國運動會獲得銅牌以上，或曾經當選國手參與國際比賽者。

二、運動參與增強

本研究之運動參與增強係指個體參與輕艇運動行為的因素與動力，並使個體繼續參與該運動的驅力因素。

三、運動參與阻礙

本研究之運動參與阻礙係指運動員運動發展行為過程中，任何阻礙或者限制個體參與、干擾持續性之因素。

第五節 研究範圍與限制

本研究主要研究範圍是以大學運動校隊--輕艇項目為對象，分析探討輕艇選手的運動參與增強、阻礙因素。由於選手個人條件不同，故無法推測至其他運動項目之代表隊選手。其次，本研究訪談對象僅能就代表人物進行訪談，推論時可能受到想法與觀念上的限制。此外，挑選訪談過程中所獲得之有效資料與訊息無法全面。最後，受到研究者與受訪者之間互動影響，彼此之間產生認知上的差異，容易產生誤解或者輕描淡寫等問題，形成分析探討的限制。

第貳章 文獻探討

本章主要目的在探討與本文有關的理論與相關研究，共分為三節。第一節為國立臺中教育大學輕艇隊的發展；第二節為參與動機概念與相關研究；第三節為阻礙因素概念與相關研究。

第一節 臺灣輕艇運動的發展概述

第壹章緒論章節對於輕艇的發展提供了簡扼的介紹，本節則是聚焦於輕艇運動在臺灣本地的發展及其在國立臺中教育大學輕艇隊的發揚光大。

一、輕艇運動傳入臺灣

輕艇運動在國外行之有年，它可以提供從輕鬆悠閒至冒險挑戰各種不同程度的運動及休閒，而臺灣四面環海，河川、湖泊眾多，對於輕艇運動的引進與發展，有其特殊的條件(張正忠，2006)。至於輕艇運動何時於臺灣開始，研究文獻的說法大概一致，1971年何澄島教授於美國攻讀研究所學位時，在其老師的引領之下，開始學習激流獨木舟。1976年8月，何澄島教授回國至臺中東海大學任教，正式開啟臺灣獨木舟運動的推展(王聖雄，2010；李委珈，2009；邱秀玟，2011；楊明恩，2002)。1982年1月何澄島教授帶領陳來成、李榮溫、張銘隆、陳浩秋、余立人、張光澤等人，於大甲溪練習激流獨木舟，激流獨木舟運動至此，獲得進一步的發展(王聖雄，2010；邱秀玟，2011)。1988年時，臺北縣、臺北市、臺中市等地陸續成立縣市層級獨木舟輕艇協會，例如：陳來成先生擔任中華民國輕艇協會臺北市總幹事、李榮溫先生則是臺中市主任委員，直至今日，兩位先生依然在位，繼續為輕艇運動的發展盡心盡力。

雖然國內輕艇(球)運動的發展，時間上不算太長，1990年，與日本

獨木舟聯盟主席兼日本獨木舟協會會長櫻內義雄先生為好友的臺北市輕艇協會理事長吳文達先生，認為臺灣無論在海象或氣候環境，非常適合發展兼具競技與休閒特性的輕艇/獨木舟活動，於是吳理事長透過櫻內義雄先生的協助，派遣教練赴日本考察，求取輕艇運動相關發展資訊，為國內正統輕艇運動之濫觴(邱秀玟，2011)。不久之後，中華民國輕艇協會於1991年8月正式成立，首任理事長即為吳文達先生，輕艇運動因此在國內開始推動發展，同時進入一個新的里程碑(張正忠，2006)。並在吳文達先生的支持與推動之下，提供所有輕艇裝備與經費，於國立體育學院(今國立體育大學)成立訓練站，開啟另一重要發展階段(呂青憲，2008)。之後兩年時間之內，臺灣陸續加入亞洲輕艇總會及世界輕艇總會，正式與國際輕艇運動場域接軌(李委珈，2009；楊明恩，2002)。

中華民國輕艇協會成立之後，開始引進正式競技用艇，並在國內舉辦各項教練、裁判講習、推展訓練，進行裁判、教練人員的培訓、場地的規劃、器材的引進、人才的培訓等工作及舉辦競賽，也安排國內外觀摩、友誼賽及參加國際性考察與競賽等活動，使得國內輕艇競技成績突飛猛進(李委珈，2009；張正忠，2006)。基本上，在追求運動場地設備及人員技術精進的同時，辦理比賽是驗收成果的最好選項，1991年全國中正盃輕艇水球選拔賽即為國內第一次舉辦的正式輕艇運動賽會，獲勝隊伍代表臺灣參加第四屆亞洲輕艇水球錦標賽，此乃我國第一次參與國際型的輕艇運動賽會(邱秀玟，2011)。三年後(1994年)，輕艇協會選派四名運動員參加墨西哥所舉辦的第26屆世界輕艇競速錦標賽，這是臺灣首次參與世界層級賽會，可惜成績並不理想(中華民國輕艇協會，1995)。

國內重要比賽部分，1995年臺灣區運動會(全國運動會之前身)舉辦高雄市首次將輕艇競速運動列入正式比賽項目(邱秀玟，2011)，1998

年輕艇運動亦被臺灣區中等學校運動會(全國中等學校運動會之前身)大會列為正式比賽項目(張正忠, 2006)。除了主要賽事, 協會持續辦理其他比賽, 積極推動輕艇運動的發展, 包括: 全國錦標賽、全國青年盃...等全國賽事(李委珈, 2009)。在政府支持與中華民國輕艇協會推動之下, 配合教育(升學)體系的運作機制, 各級學校陸續成立輕艇隊或相關學生社團代表隊, 積極地推動基層的體驗活動, 輕艇運動成為具潛力的水上運動之一(李委珈, 2009)。大抵言之, 此一發展作為與國內其他競技運動的推展模式相當一致, 因此, 競技輕艇項目多以學校單位做為推廣窗口, 從大專院校到中等學校, 近年來則更向下扎根到小學層級, 可見其在競技輕艇部分的推廣略有成效(邱秀玟, 2011)。而本研究個案的國立臺中教育大學輕艇隊成立與發展, 亦是採行相同的策略, 目前績效良好, 並在國內獲致相當知名度, 並為關心輕艇運動發展相關人士所肯定。

二、國立臺中教育大學輕艇隊的發展

1991年中華民國輕艇協會成立之後, 同年8月3日召開了第一屆第一次會員大會與理、監事會, 而後吳文達理事長出資數百萬經費, 製造各種船隻, 分送國內縣市及數所大專院校, 大力推展輕艇運動(邱秀玟, 2011)。前述提及, 當時的國立體育學院即是重要的培訓學校。而在中部地區, 臺中市體育總會輕艇委員會總幹事李榮溫先生, 亦是出錢出力、全心投入, 在中區中小學尋找人才與培植新秀, 並於1991年時, 和國立臺中教育大學林順安教授接洽, 建立/完善本地的輕艇培訓升學體系。林順安教授指出:

當年協會贈與臺中師範學院輕艇十艘, 當時個人擔任體育主任, 對水上活動教學具有專長與興趣, 為了推廣多元教學, 使學生多接觸新興的水上運動,

最初以興趣選項授課，其次招收甄審績優運動員來校就讀。並且組成學生輕艇水球代表隊，由臺中輕艇委員會總幹事(秘書)李教練長時協助與指導，使學生輕艇水球代表隊實力更加提升。(受訪者 B，2014/02/19)

國立臺中教育大學於是成為重要的「選手基地」，更為臺中市和臺灣培育不少優秀運動員。林順安(2006)亦曾提及，輕艇激流運動在國內起步較晚，幾年來造就的優秀運動員經甄審入學國立臺中教育大學、輔仁大學及雲林科技大學等校。事實上，國立臺中教育大學開始是發展輕艇水球運動的，由於泳池太小，訓練無法有效進行，因此 2000 年之後發展重點改為輕艇激流運動。而近年來入學就讀的學生亦多以激流項目為主，不過他們也會支援參加國內/外輕艇水球、靜速、龍舟等重要比賽，一直以來，運動表現稱佳。

的確，李榮溫教練二十多年來訓練出許多專精於激流獨木舟運動的學生，大部分的學生也都能以獨木舟專長運動的方式順利就讀運動相關科系的大學及研究所，李榮溫先生讓獨木舟運動結合升學管道，讓學生無後顧之憂，能專心練習獨木舟運動(王聖雄，2010)。相關教育體系的支持扮演重要的角色，其中在大專院校之前的運動員養成階段，被視為是重要的基礎。基本上，學校支持體系包括小學、國中、高中及大學四個階段，小學部分國立臺中教育大學附設實驗小學、南屯國小等提供不少協助，國中階段的合作學校則是五權國中、黎明國中。高中部分從早期的新民高中、國立臺中二中、直至近年來的臺中市立惠文高中。從合作學校的區域移動趨向來看，乃與李榮溫教練的個人發展息息相關。早期李教練本身曾經向臺中市政府承租中正公園的游泳池與周邊運動設施，並經營相關事業，因此那一階段的選手訓練，主要以就讀臺中市北區、北屯區轄內的國中及高中職為主(受訪者 A，2014/01/26)。由於選手獲致良好訓練，並於國內外比賽開始嶄露

頭角，優異的表現進一步受到臺中市政府的關注。前臺中市教育局長廖萬清先生的支持，是一大助力，特別是在其轉任惠文高中擔任校長的同時，整個團隊的訓練中心移至臺中市的南屯、西屯地區(受訪者 A，2014/01/26)。而在國小、國中及高中的臺中市「在地體系」培養訓練之後，多數選手進入臺中市的國立臺中教育大學就讀，目前在學人數為研究生 2 位(體育學系碩士班、教育專業學程)、大學部學生 7 位，而這也是本研究最主要的訪談對象。至於歷年來國立臺中教育大學積極推動輕艇運動發展，培育出許多輕艇優秀運動員，並於國內外比賽中獲得無數獎項，成為國內發展輕艇運動之龍頭(李婷婷，2008)，以下僅重點式呈現部分國內外比賽成績，另外選手個人優異表現細節，建請參閱研究方法章節的訪談對象部分(表 3-1)。

開國際交流之先，1994 年臺灣選派國立臺中師院(國立臺中教育大學前身)輕艇水球代表隊赴日本福井縣參加第一屆全日本學生輕艇水球邀請賽，並榮獲第二名(中華民國輕艇協會，1995)。國際競賽部分，2006 年 8 月，由臺中教育大學林順安教授擔任中華隊領隊，李榮溫總幹事等人為教練，至中國湖南張家界參加第 5 屆亞洲盃輕艇激流錦標賽，其中隊員主力為臺中教育大學體育學系學生：紀建宏、施正軒、歐陽儒、李綿綿、邱鈺媛及陳之唯等。比賽結果獲得男子 K1 第 3 名、C2 第 3 名、C1 第 4 名；女子組則有 K1 銅牌，雖然成績不能赫赫，但在國際上亦是初露頭角(林順安，2006)。2008 年 5 月，中華台北輕艇國家代表隊至泰國 Nakhonnayok 參加 2008 第 6 屆亞洲輕艇激流錦標賽暨北京奧運資格賽。本校體育系學生多人獲選為國家隊之主力隊員，並有所表現。其中，李漢城、邱泰源獲得男子組 K1 第 4 名；楊峻榮、紀建宏、張博庭、涂舜廷獲得男子組雙人 C2 第 4 名之佳績。帶隊參加比賽之際，體育系李炳昭老師及畢業校友李婷婷(94 級，目前就讀國立體育大學博士班)、李綿綿(96 級，目前就讀國立體育大學

博士班)三人，同時考取了國際輕艇激流裁判證照，實屬不易。因為此項考試為國際輕艇總會主辦，計有來自 10 個不同國家近 30 位之應考者，最後只錄取 6 名，臺灣即佔了半數，而且全部來自於國立臺中教育大學(李婷婷，2008)。其中，李婷婷校友於獲得證照之後，多次於國際重要比賽執法，例如：2012 年倫敦奧運為中華隊的隨隊裁判，並將於 2014 年韓國仁川亞運繼續代表臺灣，為國際輕艇運動盡力。

2009 年在臺灣高雄舉辦的世界運動會龍舟比賽項目中，以國立臺中教育大學學生為主力的中華臺北龍舟代表隊，為地主國奪下 1 銀 1 銅，誠屬不易。2011 年在中國大陸舉行的第 7 屆亞洲輕艇激流錦標賽(比賽為 2012 年倫敦奧運資格賽)，李漢城(100 級校友，目前就讀臺灣體育運動大學碩士班)和潘泓銘獲得 K1 越野團體賽的金牌，邱懷諄及張允銓則是贏得 C1 標竿團體賽銀牌；李漢城、潘泓銘聯手獲得 K1 標竿團體賽的銅牌；潘泓銘、張允銓另外贏得 C2 標竿個人賽銅牌。由於此項國際賽事層級極高，競爭相當激烈，代表臺灣參賽的中教大輕艇隊同學能夠獲得優異成績，值得稱許(張嘉仁，2012)。

國內部分，由於輕艇激流項目發展較晚，直至 2009 年臺中市所承辦之全國運動會首次增設輕艇激流項目，比賽地點為南投縣水里溪，共有 9 個發展縣市參與，此次比賽最大贏家為宜蘭縣，共囊括 3 金 1 銀，臺中市及南投縣分居二、三名(尚憶薇、吳唯平，2011)，其中，臺中市的主力選手即為國立臺中教育大學體育學系的學生。2011 年彰化全國運動會共計獲得 4 金 2 銀 5 銅、甫落幕之 2013 年臺北市全國運動會再次為臺中市勇奪 4 金 4 銅。至於支援參加的輕艇水球項目，以參加歷屆全民運動會的成績為例，2006 年獲得男子第 2 名、2008 年為男子第 3 名、2010 年則是男子獲得第 3 名與女子第 2 名、2012 年男女同時並列第 4 名(受訪 A，2014/01/26)。

經過近年來的發展，臺灣專項培訓輕艇激流運動員的用心與表現

逐漸獲得國際肯定。2013 年中華民國輕艇協會於南投水里溪主辦第 8 屆亞洲輕艇激流錦標賽，共有來自韓國、日本、新加坡、哈薩克等 13 個亞洲國家參賽，另有來自西班牙、法國的選手以及教練齊同參與這場盛會。其中，國家隊絕大多數的主力為目前就讀於國立臺中教育大學的學生，並且獲得相當優異的成績，例如：臺灣首度在亞錦賽獲得奧運正式項目 C2 雙人男子金牌。相關運動優異表現如下：奧運正式項目激流標竿--潘泓銘與張允銓 C2 男子金牌；陳柏文 C1 男子銀牌。非奧運正式項目激流標竿團體賽中--張允銓、陳柏文、邱懷諄 C1 男子團體第 1 名；潘泓銘、李漢成、盧昱仁 K1 男子團體賽第 2 名；激流越野項目則有陳柏文 C1 男子越野第 1 名；張筑涵 K1 女子越野第 2 名。上述得獎選手，都將獲頒中華民國「國光獎章」，是臺灣運動界的至高榮譽(潘泓銘、李炳昭，2013)。

本章節綜整相關歷史資料，精扼介紹輕艇運動在臺灣的推動發展，及其在國立臺中教育大學的重要發展事蹟。基本上，經由吳文達理事長及李榮溫總幹事等人二十多年來的努力付出，初步獲致不錯的成效。以個案探討學校國立臺中教育大學為例，運動員的認真奮鬥，除了創造佳績，為學校、臺中市以及臺灣爭取最高榮譽之外，同時獲得社會支持與肯定、媒體篇幅報導等，實為「發揚在地、揚威國際」的最佳註解，亦為研究個案探討特殊性價值的突顯。

第二節 運動參與動機概念與相關研究

為瞭解大專運動校隊輕艇項目選手的參與動機，首先介紹參與動機的定義，然後，從學者專家的觀點探討參與動機的本質。其次，從相關理論中探討運動參與動機之相關研究，進一步瞭解運動員發展過程中重要的促進參與影響因素。

一、參與動機的意涵

Krawczyk(2005)指出，運動是擁有健康身心與體能的必須條件，重視運動的程度，受到國家社會與文化的影響。而參與動機的探討協助吾人瞭解一位運動選手為何可以持續參與辛苦的運動訓練與比賽。基本上，動機乃是讓運動員從事運動競賽或者運動訓練的一種內在歷程，它可以使運動員和一般民眾願意付出時間和精神從事運動，參與運動的動機除了功能和價值、追求生理方面的適應能力外，最主要運動帶給他的心理需求上的滿足(盧俊宏，1994)。焦點在於個體除了社會生活上的外部要求之外，動機多數來自個體本身內部的動力或者歷程，及這股力量足以影響個體的行為表現，因為有了需求進而產生了動機，當動機推動個體往目標移動時，同時也為個體帶來心理上的滿足(蔡堡樺，2013)。

綜合上述，參與動機大致是為激發個體朝向目標努力，或者是使個體進行某一活動的原動力、驅力等，動機來自於個體本身的需求或刺激。一位優秀的運動選手養成過程中，常會遇到困難，選手在成長過程中已有自我意識的發展，動機的產生並非以好壞評定，而是需要探討那些因素為構成選手願意繼續參與運動訓練/比賽的動力。

二、運動參與動機相關概念與研究

溫延傑、謝鎮偉(2011)提出動機可被視為是一種行為的內在因素，由個人內在需求所引發，以達成滿足需求之行為能力，所以動機具有方向性及目標性、可以刺激引發行動本質、並具有動作強度與堅持度的特質。基本上，個體參與運動的內在動機占大多數，在從事運動的過程當中，容易感覺到滿意、滿足，並且會自動參與運動訓練，而外在動機佔多數者，較易受到所處環境影響，而出現不同的行為與知覺，如鼓勵、懲罰等(Deci & Ryan, 1991)。易言之，動機是促成人類行為

的原動力，動機的產生之於人類需求，構成各式各樣行為動機，促使人們去從事各種活動。洪基庭、康龍豐、洪煌佳(2009)則認為這種驅動力雖然本質上存在於內部，但仍然會受到外界因素影響。大多數學者把動機歸類為生理需求與心理需求兩大類，其中，心理需求很少用言語表示，常為外人忽略，同時這種需求擴充於社會性的彼此合作與慰藉(蔡堡樺，2013)。

吳兆欣、包怡芬與吳兆昌(2012)述及，運動動機是人們參與運動的動力，能夠指引人的行為，並保持行為在運動參與中的特性。相當程度的參與動機使運動參與者在活動中表現的更為專注，願意付出更多努力，練習和持續時間越長，挫折容忍力更高。反之，低運動動機則可能使其中途放棄並退出。一般而言，參與動機能吸引個體從事活動的學習，並維持活動強度和持續性的原因。是一股內化的動力，透過自我激勵、激發管道，使人們努力積極參與各項活動，並以此提高效率與意願，朝向預定目標前進，達成設定目標(Core, Charles, Michael, Kelly, & Ting, 2010)。

當參與運動的個體有所需求，進一步激發動機產生，學者們藉以探討參與動機及分析箇中因素，以此瞭解個體參與運動或者運動團隊的原因。陳淑芬與章宏智(2010)提出運動參與動機關係著參與者的興趣，驅使其持續參與活動的動力，動機是無法看見的，但能由參與者行為舉止來評估其動機。不管是外在或是內在影響的程度，皆能有效增進參與動機。林輝達、李元宏、張發勇(2013)指出，動機是屬於個人心理與行為間的一種狀態，可以說是引發人類所有行為的內在因素，任何人在意識形態下所發生的運動行為皆有其目的。而運動參與動機更是每一位運動參與者朝向目標的一個起點(蔡堡樺，2013)。Gould, Feltz 和 Weiss(1985)則認為如果能夠透過瞭解動機需求，則能對持續參與運動有所幫助。人類因有了刺激或需求，而產生動機，進

而形成行為。

洪基庭等(2009)歸納大專劍道選手參與劍道運動的主要原因是選手認為教練在訓練上很用心，選手感受程度很深。林昌國(2008)對於大專橄欖球選手進行研究，研究結果指出選手們在好奇心成就因素構面最高，其次為對訓練喜愛，肯定與讚賞因素得分最低。另外，林佳慧(2010)發現長跑運動者在自我挑戰、獲得成就感、享受自我控制的感覺上的感受頗高，顯示從事長跑運動可以為心理層面帶來正面的影響。陳志成、柯彥惠、施又倫(2010)以 118 位 HBL 高中籃球聯賽八強男子選手為研究對象，進行短文寫作施測，寫作內容有關於 HBL 高中籃球賽球員的參與動機，最後歸納參與動機的因素如下：一、技術面；二、身心面；三、自我肯定；四、社交面；五、紓解壓力。張育璋(2011)針對全國女子卡巴迪運動優秀選手參與動機--以廣州亞運女子國手選拔為例，發現全國女子卡巴迪優秀選手在參與動機平均得分均在中上程度，其中以精熟取向得分最高，全國女子卡巴迪優秀選手參與動機乃源自於進步過程中所帶來的滿足。

再者，從生理/心理層面擴大至社會層面探討運動參與增強，在訓練過程中需有強烈的意志以及外來的支持，個體接受忍耐枯燥乏味的動作訓練與身心的疲乏和煎熬，有了外來的支持便可使得個體激發並強化其動力(邱秀霞，2003；高錦勝等，2009；張怡潔等，2009)。黃寶華、林世華(2007)提及，社會支持可說是個人在面對壓力時，經由周圍的其他人(家人、同事、朋友)所提供的援助，使得壓力得以緩衝。方雅亭、卓國雄(2010)、林佳慧(2010)、洪煌佳、陳癸享(2010)等認為個體的參與動機與社會支持有著密不可分的關係，亦即社會支持程度高者，其參與動機愈高。以此社會支持(重要他人)概念為基礎，陳淑華(2012, 頁 57-58)提出促進中部地區大專院校男性教師運動參與因素有六，而在家庭因素方面包括：一、家庭力量；運動參與的社會支持，

以父母親的角色最為重要。父母對運動有所認知並予以支持，增強個人參與運動的動機和意願。二、重視教育(藉運動升學)：因為重視升學，家人希望具有高學歷文憑，以便讓未來的就業能順利和生活穩定，所以經由另一個升學途徑，憑藉運動能力升學，以獲取高學歷。三、「君子」自我實現的精神：受之於家庭鼓勵，瞭解自己有運動的天賦，努力不懈的朝目標前進，讓自己的運動表現越來越好。

的確，運動員背後的家庭支持值得進一步關注，因為每一位運動員來自不同家庭，而這是整個體系機制運作的最基礎元素(Cook, 2010; Cote, 1999; Kay, 2000; Keegan, Harwood, Spray, & Lavalley, 2009)。Jowett 與 Timson-Katchis(2005)在以家庭影響力探討運動的社會網絡互動即曾提及，運動組織可以結合家長的力量共同為培育運動員而努力，因為對於子女朝向運動目標邁進，追求運動表現之際，家長的投入與支持是不可或缺的，Kay(2000)、Lally 與 Kerr(2008)、Wolfenden 與 Holt(2005)等學者認為運動發展過程中，具家庭/家長支持的運動員，更有發揮其潛能的機會。Fredricks 與 Eccles(2004)則是指出，對於年輕運動員運動發展經驗的累積，家庭/家長的支持有其必要性，因為他們的態度將影響子女的運動參與。

從「生活」層面來看，禮關係著人全面的生活範圍；從「社會」層面來看，禮是社會群體生活的秩序，也是人倫活動的規範(蔡仁厚，1987)。在運動參與正面態度上，陳淑華(2012)歸納主張，教練與個人的相處關係等同於君與臣之「義」、父與子之「親」，選手與教練的關係如同君臣及父子，因為人倫關係之意涵在於對教練的敬重和信任，教練引導運動員參與運動，選手能夠遵守與聽從教練的指示，盡力做好個人的運動訓練。基本上，教練為學生運動員的重要他人，直接或間接影響運動員的認知、情緒或行為(湯慧娟、宋一夫，2010)。簡瑞宇(2006)發現大專網球選手的教練領導行為對於選手的參與動機能有高

程度的預測力，其中訓練指導行為對參與動機是最大的影響因素之一。承上所述，教練與選手之間的關係是密不可分，且從古代至今「倫理」及「禮」的觀念貫徹著華人的思維，體育運動領域中，對於「教練」這個身分又特別的敬重(陳淑華，2012)，教練平時除了訓練選手的運動技能，對於選手身心發展具有相當影響力(Jowett & Cockerill, 2002; 2003)，因此，選手在選擇投入一個運動團隊時，教練常是考量因素之一，更進一步說，尊重、信任、專業知能、共同達成設定的目標等因素，建構並連結成教練與選手之間的關係(Poczwardowski, Barott, & Henschen, 2000)。

在同儕學習層面，運動員與同儕(隊友)的關係如同兄弟及朋友，彼此的情誼會增強個人參與運動活動(王淑玲、謝筑虹，2007；張怡潔、吳聰義、林季燕，2009)。基於此，運動的同好、同伴在運動參與上就扮演著很重要的角色，因為友情讓人有一種歸屬感，會促使個體去參與運動(簡曜輝等，2002)。洪煌佳、陳癸享(2010)指出，聽障選手獲得較多的同儕支持、工具支持、教練支持則愈能提升整體參與動機。林佳慧(2010)針對長跑運動者參與動機和社會支持的情形進行研究調查，結果發現，長跑運動者的參與動機愈強烈，則獲得較佳的社會支持，尤其是參與動機中的成就需求愈好，則社會支持中的朋友支持愈好。以此，同儕的關係除了能夠維持運動員持續參與運動之外，也可以讓運動員有種歸屬感，運動員參與運動會有很多種正向的支持，某種程度同儕支持似乎已成為最重要的因素。現代的社會強調團隊合作的重要性，除了家人之外，運動員平常與同儕接觸的頻率應屬最高，很多時候，運動員的決定會受到同儕影響(鍾志強，2000)。因此，同儕對運動員產生的正面影響力是可以預測的。

綜合以上，運動員產生動機時擁有一定的自願性與自發性，是促使個體努力朝向目標前進的動力，在過程中能夠保有高度效能與高度動

機來維持已參與的運動。隨著環境的不同，個體參與動機對其人生有著重要影響力，而如此的自願/自發性能夠促進/增強選手高度的運動參與動機。因此，本研究擬以運動參與動機概念為基礎，進行大學校隊輕艇選手參與增強因素探討，瞭解選手在多樣化的因素中，萃取相關具影響力之因子，對於選手運動參與動機能有更進一步的瞭解。

第三節 運動參與阻礙因素概念及相關研究

為瞭解大學校隊輕艇選手的相關阻礙因素，本節首先提出阻礙因素的定義，其次，從專家學者觀點探討阻礙因素的相關概念及相關研究，進一步瞭解運動員發展過程中可能的阻礙參與影響因素。

一、阻礙因素的意涵

當個體參與運動時有了需求，同時也產生動力，但從另一個角度觀之，有動力時，也會有阻礙的形成。學者探討分析阻礙因素的分類與形成原因，期待瞭解阻礙因素，尤其是阻礙個體參與活動的原因。基本上，阻礙因素蘊含了個人偏好與參與間的任何變數，包括：態度與行為、喜好程度等，且不僅侷限於所介入(許健民、高俊雄，2000)。賴家馨(2003)則將阻礙定義為任何或限制個人參與某種喜好的活動，或者減少個人參與的慾望，降低參與過程所獲取的滿足，亦即在行為過程中，阻止或限制個人參與活動的頻率、持續性及參與品質的因子。當阻礙因素成為運動選手運動生涯中的絆腳石時，透過研究分析，瞭解阻礙因素對於運動員是否有更深入的影響，應能創造出低阻礙、高參與度的運動環境。

綜合上述，阻礙因素為抑制個體參與運動，或者影響個體自身的經驗感覺。而大學時期的選手正達體能、運動技能巔峰階段，阻礙因素並非完全負面或會對選手產生不可收拾影響，吾人必須關注的是哪

些因素造成選手無法/不願意繼續參與運動，以致中輟甚或退出運動生涯。

二、阻礙因素相關概念與研究

在競技運動領域，除了參與動機是影響運動選手最基本的要素之一，阻礙因素也是影響運動參與的重要因子，兩者之間的關係猶如一體兩面的共生體。Stucky-Ropp 與 Diforenzo(1993)提及，個體在從事運動時，運動阻礙的影響是深遠的，且不同的對象會有不一樣的感受，因此，在不同成長的階段中，其感受到的運動阻礙也會有所不同。大抵言之，運動員在運動生涯中，經歷了長年的艱辛訓練才可能造就出類拔萃的成績表現，並不是每一位運動員都能從一而終、完成訓練，因為過程中存在各種挫折與阻礙(潘冠璇，2010)。一般言之，各類型運動項目及訓練過程都必須保持高度的參與動機，因為個體在過程中可能遭遇不可預測因素，導致選手中斷訓練甚至拋棄所學，無法繼續參與。黃俊龍、蔡俊傑(2008)提及，各級學校組訓校隊所遭遇困擾與困難，不一而定，因此，運動代表隊在組訓過程中，遭遇問題包括：家長的溝通、選手的招募、選手課業輔導、教練來源、經費、場地設備等。因此，運動選手參與行為過程中，限制選手參與品質和持續動力等，皆是組隊訓練上的阻擾(蔡堡樺，2013)。

國內相關研究文獻提供運動參與實務上的驗證。楊秀珠、康龍豐(2010)針對基層劍道選手進行研究，結果發現多數選手參與運動的主要阻礙因素有心理因素、團隊支持、是否有歸屬感及安全感、恐懼等。陳中和、徐瑋翔、蔡鈞閔(2011)以高中職橄欖球代表隊為研究對象，發現代表隊學生發展及參與代表隊阻礙因素影響，包括：個人因素、心理因素、場地設施與設備完善條件、人際關係以及教練因素等。此一結果呼應如下建議：高中職學生阻礙其參與運動的因素為人際之間

的關係必須進行改善外、也必須獲得家人與朋友的支持、培養學生運動技能、增加適合運動的場地等，以增加學生運動表現與活動空間(王志全、連惟昱、連建勝，2011)。基本上，臺灣本地文獻證實了個體內在、人際關係阻礙及結構性阻礙確實存在於運動領域之中，並對運動員產生影響，對於本研究探討具有啟發作用。

此外，在訓練比賽過程中，運動員缺乏社會支持容易導致個體發生適應困難、態度改變或動力不繼等問題，必須透過他人的協助使得個體有所依靠(蔡堡樺，2013)。吾人進一步關心社會結構的公民互動，所謂家庭不支持、教練和同儕團體對於運動員的運動參與似乎形成障礙。在家庭層面，子女於運動發展過程的早期，缺乏強而有力的家長支持，運動員要發揮潛能、成就運動目標似乎不太可行(Wolfenden & Holt, 2005)。Cote(1999)綜整歸納國外家庭與運動人才發展文獻指出，對於年輕運動員而言，來自於家庭/父母各種型態的支持可能是一種壓力。Cook(2010)提及，家庭影響力對於子女的運動發展和參與可能帶來負面效應。Lally 和 Kerr(2008)、Holt 等(2008)呼應前述學者的看法，認為家長所扮演的角色同時成為協助或是阻礙競技年輕運動員的相關發展，家庭/家長因素，可以正面或負面方式影響子女運動相關發展。陳淑娟(2011)、陳逸政、李欣靜與陳建樺(2009)等相關研究指出，臺灣社會各界對於選手們從事運動訓練的未來性仍存有疑慮，對此，家庭的支持並不積極。陳淑華(2012)進一步提出阻礙運動參與的因素，包括：士大夫的觀念、重視教育(讀書升學)等，運動參與被置於本分職責之後。

在運動情境中，教練的領導行為影響著運動團體的發展與運動成績表現(潘毓仁，2011)。其領導模式及風格會產生不同的組織文化，同時因為教練領導模式而影響選手與教練的關係(Jowett, 2008; Jowett & Cockerill, 2002; 2003)。雖然教練能夠提升選手的運動表現，然而選

手對其領導行為卻不一定認同(莊進德、黃俊發、周育伶、李文娟，2008)。研究顯示，教練專制威權形式的領導管理，通常不為選手喜愛(王元聖、2006；呂文玲、林耀豐，2006)。對於競技運動選手而言，教練的領導會直接/間接影響競技運動選手的運動表現，兩者之間若存在著過度緊張的人際關係，將影響訓練效果及選手運動參與的意願(歐正明，2006；郭偉志、蕭存沂，2006)。Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery, 與 Peterson(1999)的研究結果指出，教練與選手兩者間因為缺乏互信、溝通不良，影響訓練成效及後續相關參與。

此外，在同儕團體互動上，運動員彼此之間的關係是特殊微妙的，因為他們是相互合作的朋友，卻又是必需一起競爭/比賽的隊友(邱秀霞，2003)。黃俊龍、蔡俊傑(2008)提及運動同儕乃為年齡相近、具同等地位、價值觀與需要一致、有共同相似行為的人，彼此相互[正/負向]影響。陳銘鐘(2011)證實了同儕對與運動員運動參與具有負向的影響，且是所有阻礙因素中，最重要的因素之一。王志全等(2011)則是發現嘉義市高中職學生運動參與阻礙因素以人際間阻礙因素(朋友不支持)最高。綜合前述運動參與動機文獻，因為受到隊友/同儕因素影響，可能使其中途放棄並退出(吳兆欣等，2012)。

綜整運動阻礙相關文獻的研究結果，吾人確定個體在形成運動參與動機之際，反對/阻礙因子常伴隨出現。而不同的人、事、物對於運動員有著不同程度的影響力，本研究將探討大學校隊輕艇選手在阻礙因素上的現況，期待能從其中瞭解更加內心深層的原因，分析大學校隊輕艇選手阻礙因素所產生的影響力。

第叁章 研究方法

本研究依據研究背景與動機、研究目的、研究問題和相關文獻探討的敘述，介紹本研究的研究方法。全章共分為三個部分：第一節研究架構、第二節研究流程、第三節研究工具，以下分別敘述之。

第一節 研究架構

本研究旨在探討大學運動校隊輕艇選手之參與動機、阻礙因素的現況。根據研究目的與研究問題，研究架構以參與動機、阻礙因素作為分析本研究的理論依據，藉此探討大學運動校隊輕艇選手參與動機、阻礙因素現況及其關聯性為何。主要研究方法為深度訪談法，將所蒐集的資料與訪談內容經過研究者仔細閱讀歸納，透過參與動機、阻礙因素理論檢視與佐證，使得研究更有價值與實證性，並使得後續的研究分析與詮釋更加詳細。最後，將分析所得之結果加以解釋與討論。承上所述，本研究之研究架構如下頁圖 3-1 所示。

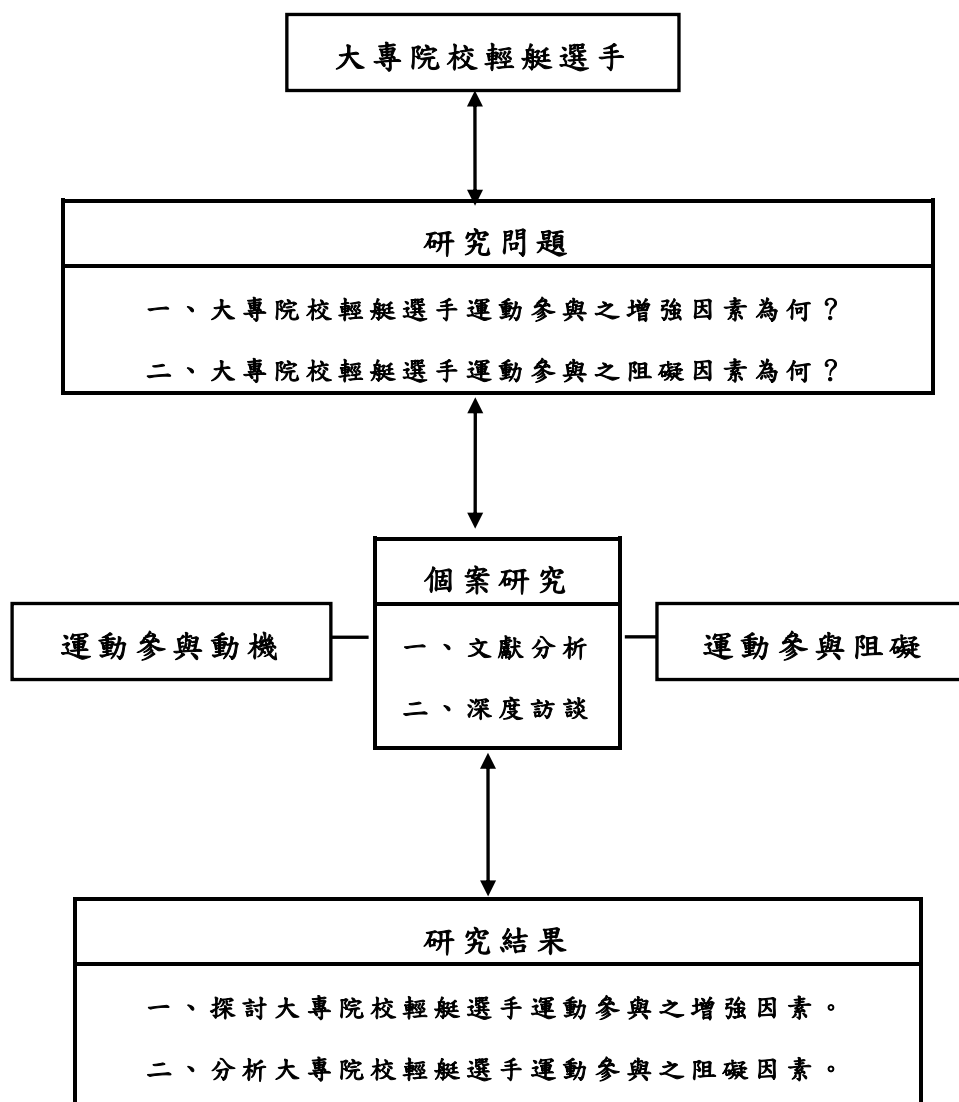


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究流程

本研究先透過相關文獻的蒐集與閱讀後，先預定本研究的主題以及研究架構，再加以範圍縮小與研究主題相關之文獻進行分類、彙整，同時確定大學校隊輕艇選手為本研究之訪談人選。在確定本研究之基本架構後，採三部分進行研究，一、文獻分析；二、深度訪談，首先擬定訪談大綱，進行深度訪談後描述分析訪談所得資料；三、蒐集並分析參與動機、阻礙因素之書籍及相關文獻，並經過三個部分後，就其內容加以分析詮釋及歸納，在透過深度訪談加以分析探討，進而提出結論與建議。研究過程中包括蒐集資料、閱讀、彙整、分類資料、分析、歸納、撰寫等，研究流程如下，並請參閱圖 3-2。

- 一、選定研究主題：在閱讀相關文獻後，選定本研究主要探討之方向，並藉由參與動機、阻礙因素的理論觀點來瞭解大學校隊輕艇校隊的背景現況。
- 二、蒐集相關資料、文獻：蒐集國內外有關參與動機、阻礙因素相關資料、文獻，並詳細閱讀相關文獻及相關資料。
- 三、探究參與動機、阻礙因素理論：釐清參與動機、阻礙因素理論上之問題與架構的完整性，並釐清研究問題、概念與架構等組成。
- 四、選擇研究方法並進行研究設計：選擇適合的研究方法與設想可行性，並設計其研究方法及架構，並檢視信度與效度之考核。
- 五、專家學者審視：透過專家學者的建議指教與修正，使研究的方向、思維與架構更加完善。
- 六、資料整理與分析：將蒐集的文獻資料進行分類整理。
- 七、深度訪談：先擬定訪談表再進行訪談計畫，本研究旨在瞭解大學校隊輕艇選手之現況與關連性，藉由參與動機、阻礙因素理論觀點，再加上文獻分析探討及深度訪談等研究工具，以瞭解大學校隊輕艇選手的現況問題，藉由訪談瞭解大學運動校隊輕艇選手的現況、及變項間的相互關聯性。
- 八、資料分析及詮釋：研究者根據參與動機、阻礙因素理論，利用相關文獻資料與訪談資料做結合，並進行比較分析與詮釋，使得案例與解釋

的參考架構連結出關係，進而提出建設性建議。九、撰寫結論：最後，經過研究蒐集與整理，撰寫出研究之結果。

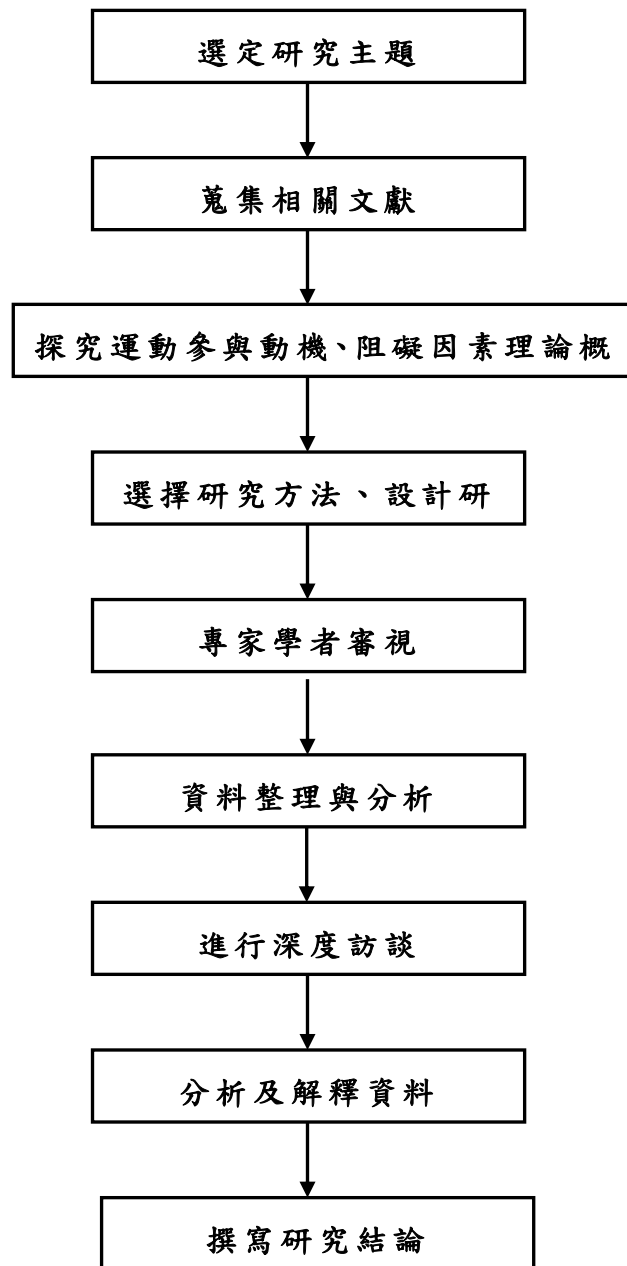


圖 3-2 研究流程圖

第三節 研究工具

在確立研究主題與蒐集相關文獻資料，為了解參與動機、阻礙因素等是否在個體上產生何種現象與作用，考量研究對象的特殊性，以及為了探索方案實施的現象脈絡關係，研究方法將採用個案研究策略，因為此一方法能夠決定導致個人、團體，機構之狀態或行為的因素，或諸因素之間的關係，而對此研究對象做深入的調查，廣泛蒐集個案資料，瞭解個案之現況及發展歷程(葉重新，2001)。易言之，運用多種方法蒐集有效的完整資料，對單一的個案/個體或社會單位/組織體作縝密而且深入的研究(高華強，1997)。基本上，個案研究的資料型態相當多元，其資料來源可包括下列六種：文件、檔案記錄、訪談、直接觀察、參與觀察和實體的人造物(Yin, 2008)。由於時間與空間的限制，如欲進行直接/參與觀察有其困難度。再者，本研究並無涉及技術設備、工具儀器或其他實體證據的取得，因此研究者將以文件、檔案記錄、訪談之相關個案資料做為未來討論分析的佐證。

一、文獻分析(文件與檔案記錄)

人類的思想、活動以及社會現象，經語言或文字的形式加以保存，即成為文件；若有系統的整理並保存文件，即成為檔案。文件與檔案是瞭解人類思想、活動以及社會現象的資料來源(吳明清，2008)。文件與檔案都為現存與現成之資料，使得研究範圍的時間與空間限制減少。此研究法首先蒐集並選取與研究問題相關之文件，作有系統的界定、比對與分類，再進行分析，最後再予以探討與評述。其目的在於檢視並佐證其他資料，以提高本研究的可信度。羅思嘉(2001)指出，文獻分析法是一種系統化的客觀界定、評鑑與綜合證明的研究方法，以確定事件的真實性，其主要目的在於了解過去、洞悉現在並預設未來。Aveyard與Corporation(2008)也同意此說法，並提出文獻分析的重要性

與關鍵性有以下幾點：(一)透過文獻分析的彙整與歸納，可以使得我們看到與主體相關的一切，而不會只有看到小部分而已；(二)透過文獻分析可以幫助我們在研究上有新的發現；(三)鼓勵站在不同的角度及客觀的思考與評論；(四)具有系統性的檢視相關文獻資料，對於研究有助於集中焦點與深入分析探討。本研究以大學校隊輕艇選手為焦點探討，試著以參與動機、阻礙因素理論觀點進行分析、解釋選手的現況及相互影響的關係。利用相關碩、博士論文、學術期刊、出版書籍等，以充分掌握與研究主題相關的資訊，進而理解與本研究相關問題之間的結構，始能進行探討分析。相關文獻包括：中華民國輕艇協會、臺中市體育總會輕艇委員會、國立臺中教育大學等組織，所公告之輕艇運動發展的相關法規、制度、辦法、工作計畫，以及歷年統計資料、圖表、年鑑、檔案以及會議記錄等重要文件和檔案。其次，蒐集碩、博士論文、出版書籍、學術期刊等，補實相關主題之運動參與及強化運動參與阻礙之研究文獻，此外，媒體文獻的相關報導與評論內容，也列為本研究資料蒐集及分析的重點。

二、深度訪談法(主要研究工具)

「訪談」就是研究者「尋訪」、「訪問」被研究者並且與其進行「交談」和「詢問」的一種活動，是一種研究性交談，研究者透過口頭談話的方式從被研究者那裡蒐集第一手資料的一種研究方法(陳向明，2011)。張智勝(2013)認同此一說法，認為質性方法可以直接進行連續且廣泛的討論，並於自然情境下理解個人的行為歷程。此外，質性研究直接關注個人於生活情境中實際行為的過程，能夠使研究者從日常生活的內容，對研究問題獲得一個比較廣闊、整體性的視野，並且多面向的進行深入、細緻的事件過程描述(陳向明，2011)。本方法即是一種以人為本的研究取向，目的在於從受訪者角度詮釋個人行為

或態度(謝臥龍，2004)。

由於本研究主要在瞭解大學校隊輕艇選手的參與動機與阻礙因素，且大學校隊輕艇選手的心理變化及影響個體的環境變化並非由觀察就可以得知，希望藉由訪談的過程，瞭解受訪者對自身的運動參與動機及阻礙因素，而不只是單方向的文獻分析與描述，基於此，本研究藉由深度訪談瞭解大學校隊輕艇選手的現況。而有別於量化研究是使用研究數據進行討論分析，質性研究之特性為注重脈絡、個案研究的價值，過程與時序、詮釋等，也就是關注於研究過程及其代表之意義(林博樺，2009)。本研究主要採用介於結構性與非結構性中間的半結構訪談法，以利蒐集本研究所需資料，半結構式訪談法是在進行前，研究者會根據研究問題設計出訪談大綱，且問題類型是屬於開放型的問題，主要闡釋受訪者看待問題之感受、經驗與觀念(劉世閔，2006)。

(一) 訪談對象

本研究訪談對象的擇定，以國立臺中教育大學校隊輕艇選手(在學學生或畢業校友)為主、另有啟蒙教練與大學校隊教練，參與動機促進、阻礙因素為主要之理論概念依據，藉由瞭解選手們參與動機與阻礙因素，探討大學校隊輕艇選手參與輕艇運動的理由與動機，及其在參加過程中曾遇到那些阻礙，瞭解受訪者對於自身的過去、現況及未來發展。此外，符合本研究設定的訪談對象不少，礙於時間與經濟等考量，研究者無法進行全部訪談，因此採取立意取樣方式選取訪談對象，蒐集相關分析資料，以達研究目的。本研究共計進行 9 人次訪談，受訪者名單如表 3-1 所列。

表 3-1 受訪者一覽表

訪談對象	與本研究輕艇運動發展相關經驗	訪談地點	訪談時間
A	臺中市輕艇運動發展創始者 輕艇運動國家代表隊總教練 臺中市輕艇協會總幹事 國立臺中教育大學輕艇選手培育體系發展主要推動者	辦公室	2014/01/26
B	國立臺中教育大學輕艇運動引進者 2006 亞洲輕艇錦標賽中華隊總領隊	研究室	2014/02/19
C	全國運動會輕艇競速 1400m K4 第 1 名 2009 亞洲輕艇水球錦標賽冠軍	辦公室	2013/12/25
D	2013 輕艇激流亞錦賽 C1M 第 1 名 2013 輕艇激流亞錦賽 C1M 團體 第 1 名	辦公室	2013/12/26
E	2010 世界輕艇激流公開賽 C2M 第 2 名 2011 輕艇激流亞錦賽 K1M 團體 第 1 名 2013 輕艇激流亞錦賽 C2M 第 1 名	辦公室	2014/01/02
F	102 全運會輕艇競速男子 K2M 1000 第 1 名 102 全運會輕艇競速男子 K4M 1000 第 1 名 2013 輕艇激流亞錦賽 C2M 第 1 名	辦公室	2014/01/02
G	2013 年世界龍舟賽男子 22 人 200M 第 3 名 2013 年東亞運龍舟 22 人 500 公尺 第 1 名 2013 年東亞運龍舟 22 人 200 公尺 第 3 名	辦公室	2013/12/26
H	2010 年廣州亞運 K1W 第 5 名 2012 年亞洲龍舟錦標賽混合 500M 第 1 名	辦公室	2013/12/26
I	98 全運會輕艇競速女子 K4W 第 1 名 2010 輕艇激流亞錦賽 K1W 團體 第 1 名	辦公室	2013/12/25

(二) 訪談過程

本研究訪談的過程分為下列三個步驟：

1. 於正式訪談前，研究者將以電話、e-mail 聯繫受訪者，確定訪談時間、地點和相關訪談事宜，並說明本次研究動機及目的，請求協助研究順利進行。
2. 與受訪者約定時間地點進行訪談，訪談時間以 30 分鐘至 60 分鐘為原則，但以訪談實際狀況而定，適時調整。為蒐集較完整相關訪談資料，在訪談前必先徵得受訪者同意，在訪談的過程中使用影音設備進行錄音紀錄談話的內容，訪談的過程錄音是為了方便研究者謄寫文字稿，並避免遺漏任何重要的資訊，以便日後進行文本分析。此外，研究參與者有權在訪談過程中隨時退出，且不必對研究負任何責任，而研究者也會保證參與者所提供的資訊不外洩，遵守保密的原則，研究者對受訪者的隱私絕對保密，影音內容只做為本次研究參考使用，以保障參與者的權利，合乎研究倫理。
3. 訪談結束時，將訪談記錄以逐字稿呈現，利用網路或者電子郵件寄給受訪者進行再三確認，如有遺漏或表達不清楚之處，再以電話或者進行第二次訪談。
4. 本研究訪談大綱內容依據乃是依照研究目的，以及彙整分析蒐集之相關文獻設計而成，避免訪談時出現離題現象。訪談之過程中，以盡量營造放鬆氛圍，使受訪者不會感受到壓力，讓受訪者暢所欲言，表達內心最深層與最真實之想法。

(三) 訪談時程

本研究從 2013 年 12 月 25 日起至 2014 年 2 月 20 日進行正式訪談，為期兩個月的時間，共計完成 9 人次深度訪談，並以面對面方式完成訪談事宜。

第四節 研究信度與效度

1. 內容效度

本研究之研究方法採用半結構式深度訪談，並以彙整分析相關文獻資料的結果，制定訪談問題的內容基礎，設計訪談大綱，另外，為使訪談內容達到效度，將編製完成的訪談大綱，委請3位相關領域的專家學者進行內容審視與評估，使訪談大綱能夠更加完善。如表3-2所示。

表3-2 相關領域專家學者評估內容效度表

專家學者	任職單位
沈易利教授	國立臺灣體育運動大學 休閒運動學系
許光熙教授	國立臺灣體育運動大學 體育學系
林建宇教授	國立中興大學 運動與健康管理研究所

2. 信度與效度

(1) 訪談資料的一致性與可靠性

為確保選手們的參與動機、阻礙因素對其自身有所影響的訪談內容一致性與可靠性，研究者事先彙整分析運動參與動機、阻礙因素的相關研究資料，取得受訪者的信任，以期獲得正確且真實的資料。同時，在訪談過程中隨時記錄，並針對相同議題請教相關人員，利用交叉方式進行檢驗，確認資料的可信度。另外，訪談前徵求受訪者同意，於訪談過程中進行影音或紙筆紀錄，並將訪談後錄音內容撰寫逐字稿，對照訪談時使用紙筆撰寫之紀錄，兩者彙整綜合比較之後，再經受訪者確認無誤，最後定稿。

(2) 訪談資料的正確性

為了使受訪者能夠清楚有效的掌握訪談內容之重點，研究者於訪談進行前先以網路通訊或者電子郵件等方式傳送訪談問題，並於訪談前說明本研究之動機、目的，且在訪談的過程中使用受訪者熟悉的言語進行對談，以便受訪者能輕鬆表達自身的想法。除此之外，研究者也加強自身的訪談訓練，以幫助受訪者掌握訪談的要點及主旨，其次研究者也透過多面向且較長時間的資料蒐集與分析，進行相互驗證考核。

第肆章 運動參與的促進與阻礙分析

第貳章研究文獻提及，運動員的運動參與歷程基本上出現正面(促進)與負面(阻礙)的情況，本章將就此二現象作為討論依據，並以情境中的重要影響因子：家庭、教練以及同儕(隊友)為分析面向。

第一節 輕艇運動員運動參與的促進

本節旨在論述輕艇運動員運動參與的增強因素，並從家庭、教練和同儕(隊友/朋友)三大面向進行分析。

一、家庭面向

研究顯示，運動員的各項發展過程中，經常扮演重要角色，而所謂重要他人角色，即為運動員生涯過程中的關鍵影響人員，包括：家庭、教練及教師等(邱秀霞，2003)。在臺灣，大部分運動員的重要他人成員就是家庭成員，其中，父母的角色至為關鍵(許立宏，2013)。運動員優異的運動表現不可能憑空而來，唯有家庭在不同階段時期提供子女適當的協助與支持才能成就一切(Cote, 1999)，因為家長是年輕運動員早期相關發展的主要指導者/貢獻者(Ullrich-French & Smith, 2010)。由於從事輕艇運動是一項高消費的支出，因此家庭對於子女在經濟層面上的支援相當重要，事實上運動員也常感受到那種經濟壓力的存在，需要家人支持(受訪者 D，2013/12/26；受訪者 E，2014/01/02；受訪者 F，2014/01/02)。多數受訪者認同此一現象，因為家庭的經濟後援，讓他們可以更順利地參與此項運動。

我個人覺得家庭對於我的幫助有兩個，一個是金錢上的資助，另一個是精神上的鼓勵，划了八年，很感謝家裡對我划輕艇的支持，金錢上讓我無後顧之憂。(受訪者F，2014/01/02)

爸爸一直很支持我，除了金錢上，還有很多事情爸爸都會幫助我，比如說臺中市沒有場地，但游泳池須要有人來把它標下來，南屯游泳池就是爸爸把它標下來的。另外裝備的支出比較耗到爸爸的金錢。(受訪者 G，2013/12/26)

家庭對於選手的一個幫助，在經濟方面會很明顯，因為我們的器材公部門的補助比較少，器材花費很大。而且現在項目很多，不管是激流、競速、艇球，你光一艘空船，就將近十萬塊，你要用你自己東西的話，如果是一個經濟家庭比較好的，他的小孩相對的訓練方面會比較容易，因為他有自己的器材，他不用輪的。(受訪者 C，2013/12/26)

黃天中(1996)指出，生涯發展是基於組織與個人的需求，是個人一生中連續不斷的發展歷程，包括個人在家庭、學校、社會中各項活動與經驗，塑造個人獨特的生活方式與發展方向。基本上，個人生涯發展受到各種社會體制影響，其中，影響最大者為「家庭」(Horn & Horn, 2007)。Lally與Kerr(2008)歸納潛力運動員運動發展相關實務研究文獻主張，父母在其競技生涯中發揮關鍵作用，特別是對其子女在參與過程中的各項鼓勵與引導。本研究的發現，亦是呈現同樣結果，多數受訪者認為家長對於他們的鼓勵和支持是參與輕艇運動很大的動力：

父母從小給我的教育大概就是無論是在學科或是術科，比較不給與物質上的支持，從小到大都是這樣。我爸爸常會問一句話，你到底有沒有想要練習？你練習快樂嗎？他常說，如果你今天不想練，那就不要練了，如果要練就繼續，努力的練下去。…只是我自己一開始進去，就是先去試試看，那個時候其實也有想要放棄，因為覺得滿累的，可是我媽就一直跟我說，不要放棄吧，你再試試看，說不定過一陣子你就習慣了！(受訪者 I，2013/12/25)

他們沒有給我阻力應該就是我最大的支持啦，家裡不會給我壓力，不會跟我說沒有成績就不要練了。倒是我自己曾有一度想放棄，但家人都跟我說，你目前都付出這麼多了，為何不繼續堅持下去?這方面給予我很大的感動。(受訪者E，2014/01/02)

從上述物質與精神層面觀之，家長所提供的經濟協助與隨時的精神鼓勵，實為促進子女參與輕艇運動的重要元素。基本上，子女於運動發展過程的早期，缺乏強而有力的家長支持，運動員要發揮潛能、成就運動目標似乎不太可能(Wolfenden & Holt, 2005)。如同Lally與Kerr(2008)研究發現，成就一位運動表現較佳的運動員主要原因之一，即在於家長對其子女運動生涯發展過程中，能夠相當高程度的介入與支持。事實上，此一論述亦為運動員本身所認同，因為他們認為運動成就就可以達成，主要是擁有家庭的支持與協助(Cote, 1999)。

研究趨勢顯示，家長對於子女運動發展的介入/支持，為普遍的現象(Appleton, Hall, & Hill, 2010)，越來越多的研究者針對家長相關作為對其子女運動成就表現和參與所產生的影響，進行調查探討(Holt, Tamminen, Black, Sehn, & Wall, 2008)，尤其是年輕運動員與家長互動關係的探究，及其運動發展經驗如何形塑的過程分析等議題(Horn & Horn, 2007)。Fredricks與Eccles(2004)認為對於年輕運動員的運動發展經驗，瞭解家庭/家長的介入有其必要性，因為家長常會介入子女的運動發展，並於過程中以正面或是負面的支持態度影響子女。由於孩子在艱苦的運動參與(比賽、訓練等)過程中，受到誘惑、迷惑的時候，無從選擇，家長如果能夠跟教練溝通/互動良好，形成對話窗口，孩子就不會走偏，家長的因素影響非常大(受訪者A，2014/01/26)。以此，除了家長自身的作為之外，家庭/家長與教練之間良好互動的重要性，不

可言喻。輕艇教練進一步提及：

為什麼會讓家長來參與，然後給予這個隊伍那麼多的協助？最主要就是家長能認同這項運動，多關注子弟的發展，如果子弟有什麼問題，我們可以直接跟家長做一個溝通…這樣選手也會認為說，受到家長的支持與認同，會更賣力朝向自己的目標努力，所以實際上講起來，在我隊伍裡面，尤其是優秀的選手，家長都是一個最大的推手。(受訪者A，2014/01/26)

呼應教練的說法，運動員也提到了家庭/家長的互動溝通，協助了他們在輕艇運動的發展。

家長這邊對我跟教練是採較和諧的方式，就是有什麼意見相左的地方，他們會先想過、討論過，然後去跟教練談，盡量是以一個不衝突的方式去解決。(受訪者D，2013/12/26)

應該說，有一些父母會非常投入我們自己隊伍的事情，非常關心，或者是會找教練談，多多看看我的孩子啊，多多鼓勵他啊什麼的。那其實我覺得家長參與我們輕艇的整個運作，其實有時候會讓選手產生很大的動力。(受訪者I，2013/12/25)

Jowett 與 Timson-Katchis(2005)以家庭影響力為理論基礎，探討運動的社會網絡互動即曾提及，運動組織可以結合家長力量共同為培育運動員而努力，因為對於子女朝向運動目標邁進，追求運動表現之際，家長的支持是不可或缺的。而家長與教練能夠結合，雙管齊下、溝通無礙，達成相輔相成的目的。

在臺灣，社會承襲了傳統「士大夫」的觀念，重視升學以獲得高

學歷是社會普遍的價值認同(王震武, 2002)。而士大夫觀念造成的升學主義, 社會提供「靠讀書」以外的升學模式, 運動升學現象即是其中之一。這讓課業表現被評估無法升學或是不確定能升學者, 由於具備運動長才、運動場上表現優秀, 得以繼續升學, 獲取社會中所重視的學歷文憑(陳淑華, 2012)。在重視學科升學的社會文化環境中, 家長意識到如果運動表現好, 可以藉由教育體系提供運動升學的途徑, 因此贊成/鼓勵或支持孩子參與運動(陳淑華, 2012)。家長的認同, 加上教練的鼓吹, 藉助運動成就來升學的現象, 在社會中常可見到。

選手之所以很容易去投入, 可能有時候就是教練為我們[運動員]鋪的升學管道吧?! 我覺得有時候那是一個很大的動力。因為會覺得說, 我今天努力到某一個目標, 我就能得到什麼, 有那種實質上的獎勵, 或者是教練會說, 譬如今年全運會得到第一名就會有多少錢, 將來可以就讀大學, 就有些選手會為此而努力。(受訪者I, 2013/12/25)

學生喜愛(好)運動, 家庭(長)普遍能認同與支持, 尤其活動本身, 對學生的成長與學習有明確的願景, 包括: 當國手、出國比賽、升學、休閒好玩... 家長們都相當熱衷於支持。(受訪者B, 2014/02/19)

基本上, 每一位運動員來自不同家庭, 而這是整個競技運動發展體系運作的最基礎元素(Cook, 2010; Cote, 1999; Kay, 2000, Keegan et al., 2009) 而家庭影響是成功的因素, 孩子的成就與父母最有關係。家庭對一個人的影響無庸置疑, 許多父母花費時間陪孩子共同學習、共同成長, 孩子們的成就也將會相對提高(郭靜姿等, 2007)。家庭是教育的第一現場, 父母在家庭教育中扮演的角色對子女的影響不容忽視, 而父母支持屬於運動社會支持的一環, 其教養方式與運動社會支持對

於子女的體育態度產生影響，並反應在其運動參與行為上(徐維辰、邱文信，2008)。個案中的調查，從經濟支援、精神鼓勵、升學誘因以及家長與教練的互動等層面觀之，確實對於輕艇運動員的運動參與歷程，具有正面的促進力量。

二、教練面向

一般言之，運動場上的每場比賽都是選手與教練並肩作戰的結果，在比賽過程中如何充分發揮技術且要克敵制勝贏得比賽，教練角色舉足輕重(Jowett & Cockerill, 2002)。洪美娟、杜美華(2004)也認為教練是影響運動選手訓練與成績表現的重要關鍵人，在運動項目的追求表現上，除了要有完善的訓練計劃，以及願意承受艱苦訓練的辛苦，教練與選手之間必需能夠配合，才能達成目標(蔣憶德、季力康，2006)。對於此一論點，教練層級的受訪者即指出：一個運動員設立目標非常重要，我每天在搜尋的目標，為每個選手訂定他一個該努力的，爭取到的一個近期目標跟遠程目標(受訪者A，2014/01/26)。然而在設定目標的同時，選手願意跟隨教練訓練比賽，才能獲得更好的運動成績。換言之，運動員對於教練的信任，在其運動發展過程中，是一項重要的支持元素，受訪者提出了他們對於教練的熱誠肯定及其信任感：

教練給予我正面的意義是，他對於輕艇的項目是非常有熱誠，他投入了資金，投入了心血，幾乎把這一輩子全部的時間都投入在這裡了吧！從以前到現在，他就是非常熱愛這個運動，我想他一定也是看到許多現實的狀況，他才會走到今天這個地步。他可能考量到臺灣整體的發展，他會認為說，我們選手想得太遠太大了，他是過來人，他知道怎麼樣走，在這方面他很堅持，這對選手來說大家都看在眼裡啦，他真的很認真，沒錯。(受訪者E，2014/01/02)

我覺得教練的話第一個是他的信任感，教練跟他說這場比賽是要拼的，選手就是全力以赴，甚至說這個項目你不要比，你讓誰來比，你去哪一個項目，那有可能像譬如說200公尺的你不要比，你去比1000的，雖然說我可能會比較喜歡200，對我來說，那當教練說你去比1000的，那其實都是會相信教練的決定，去比1000公尺，那教練他的正面，第一個我覺得是對他的信任跟經驗，他在考量上面有點像是結果論，結果出來了，對~教練這個選擇是對的，聽教練的就對了。(受訪者C，2013/12/25)

簡而言之，教練與選手之間是一種微妙的關係，為運動團隊結構裡重要的螺絲栓，教練與選手之間擁有良好的互動關係，瞭解對方是重要的法則(蔡堡樺，2013)。特別重要的是，運動員對於教練的信任與支持，營造良好的團隊氣氛，進而產生更符合所期待的結果(Jowett & Cockerill, 2003)。臺灣多數的運動項目由國外引進，本研究的輕艇運動亦不例外，對照其在本地運動界生態環境中的發展，和其他運動項目類似的發展軌跡，在許多層面仍是受到社會傳統文化/思想的影響，尤其是儒家思想的影響力，時而可見(Yu, 2011; Yu & Bairner, 2011)。由於儒家思想對於人倫關係的觀念與重視，使得人與人相處時依循著倫理常道。人倫關係中對於教練的敬重和信任，以及與同儕間的友情和歸屬感，增強了運動參與的動機和渴望(陳淑華，2012)。

在此延伸一個現象的探討，為什麼輕艇運動員對於教練要信任、願意接受指導？除了前述所提運動員被其熱誠感召，以及服從教練的領導/指導，事實上研究個案中的教練同時提供運動員「精神」及「物質」的支持，而這些重要的資源並不容易取得，所需的支援概念如下：
1.輕艇選手參與運動訓練之機會來自學校，教練或指導者的說服力與誘導為主要吸引。
2.教練本身具有專長、熱衷服務、照顧選手的特質。
3.教練之主張與意志表現能有說服力(受訪者B，2014/02/19)。對照於此，

[教練]受訪者談到他對於協助/指導運動員時的一些想法：

我要去提攜這個後進的時候，我也希望他們就是能夠比較合乎，我的部分也認同他，我願意協助他，所以這是一個互動啦！就是說，我也希望他們，不是只有我而已喔，他們也能得到很多，那貴人基本上也是比較年長的、比較有社會資歷的，甚至有資源的，他能夠協助你。(受訪者A，2014/01/26)

至於運動員本身如何看待教練「爭取資源」的用心呢？他們進一步說出內心的信任與感謝：

對，正面的，教練他就是會盡量的把我們隊伍的規模做出來，讓我們的隊伍成長茁壯，追求更好成績。現在我們團隊成績出來了，教練就更努力去爭取各方資源，應該比以前更容易去取得，從縣市政府等等，這是教練帶領我們一起努力的成果。(受訪者D，2013/12/26)

大概都是像是苦勞啦，因為他的接送啊。然後一些因為畢竟不是在很簡單的一個場所，我們選手能夠體諒教練的辛苦，有點同甘共苦，這樣。(受訪者C，2013/12/25)

教練對船隊的熱心和投入以及他花費的時間，讓我想要更努力練習。例如他願意花時間開車載我們到日月潭去練習。你知道嗎？開車來回就要兩、三個小時，但是練習可能只有一個小時而已，也盡力跟市政府為我們爭取經費和練習場地，這些都讓我很感動。(受訪者H，2013/12/26)

的確，臺灣社會縮影下的運動領域，人際關係互動的現象亦是存在。而影響選手的因素相當廣泛，在訓練/比賽的過程中許多因素影響

選手繼續參與訓練的意願，領導者行為能由運動團體所認同，爭取更多社會資源，應能符合選手所期待與所需，促進參與動機(蔡堡樺，2013)。此外，選手本身受限於經驗，看的面向無法完整，運動相關訊息主要從跟隨的教練那裡獲得(受訪者 C，2013/12/25)。基本上，教練尋求任何方式來開發/爭取資源，建構有利環境，讓每位選手能有最大的機會獲取最佳運動表現，並使團隊成功(林清和，2001)。受訪運動員對於教練在運動資訊的付出，表示如下：

還有就資源外，有很多資訊的部分，教練會提供我們很多資訊，他有他得到資訊的管道，然後提供我們這些資訊，讓我們有不管是訓練的計畫或者是比賽的計畫，就是讓我們可以從這方面去思考。(受訪者D，2013/12/26)

教練會去找不同的教練針對各個項目做訓練上的安排，平常教練也會提醒我們別隊選手的成績，用來刺激我們努力練習，隊伍的年度目標安排也很仔細。(受訪者F，2014/01/02)

Jowett與Cockerill(2003)指出，對於運動員在發展成為一個「競爭者」(performer)與「完人」(person)過程中，運動員與教練間互動關係的良窳，扮演著重要的角色。對於運動員而言，教練為團隊的領導者，其言行舉止亦在潛移默化中影響著運動員，成為學生運動員的重要他人，其相關行為也會直接或間接影響運動員的認知、情緒或行為(湯慧娟、宋一夫，2010)。個案中的運動員陳述輕艇項目中類似現況，認為教練能以適切的方式帶領所屬團隊、選手是相當重要的。

就是實做，教練通常是會帶著做的人，他不只會說你們要怎麼做，像我們一開始的話，不管是在場地的架設，像激流可能要架一些標竿，因為早期都

是比較辛苦，標竿怎麼做大家會一起想辦法，甚至是跟教練做討論，去把場地架設，比完賽或訓練之後一個清掃、整理環境這些東西都是[教練]帶頭下去做，我覺得這個對年輕的選手運動員來說，是個很正向的一種學習。(受訪者C，2013/12/25)

對應於國內其他運動項目，洪基庭等(2009)指出大專劍道選手參與劍道運動的主要原因在於感受到教練在訓練上非常用心，是一項正向的發展。受訪者也提及他與選手互動過程中，對於選手所抱持的態度和求好心切的理念：

在跟選手的互動當中，我並不是屬於這種很慈祥或者是亦師亦友的這種角色，我是比較嚴厲，然後我個人又或許是一個很好的…或許我立意良善，為選手，然後我也認為…怎麼講，對選手我也會傾力的去協助。(受訪者A，2014/01/26)

大抵言之，教練是一個運動團隊的領導者，其言行舉止皆可能影響到運動員繼續努力參與訓練/比賽的意願。洪沛綺、郭揆賓、廖俊欽(2007)認為教練是扮演著多樣化的角色，並非僅是訓練或者指導人員，其行為對於選手形成重要的影響。綜合以上，本研究個案結果呈現教練促進運動員參與輕艇的因素，包括：信任感(熱誠、資金與投入)、社會資源取得、運動資訊的教與學和教練個人特質(以身作則)等。

三、同儕(隊友)面向

前面的章節段落討論了社會支持中，重要他人中，家庭和教練所扮演的角色，基本上，運動行為與運動社會支持有相關存在，運動社會支持的主要對象來自家人及同儕，其中，同儕的支持尤為重要(鍾志

強，2000)。人際關係有各種不同的功能，而友情為互相支持建立了一個關係基礎，成為個體生命的感情要件之一、亦是個體人際關係發展重要核心之一(王世億，2006)。簡曜輝等學者(2002)亦指出，運動同好/同伴在運動參與上，扮演著相當重要的角色，因為友情讓人有一種歸屬感，會促使個體去參與運動。在運動員的社會互動過程中，同儕關係扮演了相當重要的角色，對運動員而言，由於共同訓練比賽的時間長，同儕的影響更加重要，隊友及同儕間的相互支持為選手最大的動力(張怡潔、吳聰義、林季燕，2009)。運動員描述隊友對於他們的重要性。

我的隊友在日常生活中可以幫助我解除壓力、放鬆心情。(受訪者F，2014/01/02)

朋友之間的友情吧！這個隊友之間的友情有一些選手他可能對輕艇不是百分之百的熱忱，但是他可能有七分的熱忱，但是另外的三分有友誼在裡面，他覺得我就是要跟我朋友在一起，那可能更多，他是七分的友誼然後三分的熱忱，他就覺得我要跟我的朋友在一起，然後朋友就說走啊，我們一起去幹嘛，好那我們就一起去。(受訪者D，2013/12/26)

就很有興趣，即使沒有成績，但我就是喜歡跟同儕一起訓練的過程。(受訪者C，2013/12/25)

大家的練習氣氛會感染，也會讓你覺得沒練會對不起隊友的感覺，會互相鼓勵、互相洩氣。(受訪者H，2013/12/26)

上述結果與彭泗清及楊中芳(1999)於友情維持行為的架構與運作

研究發現主張一致，因為人際交往關係就在說明維持朋友關係，而朋友間是否有共同的愛好和個性、能夠真誠相待並進行情感交流，以及能夠相互關心並同甘共苦。的確，個人身為運動團隊的一份子，自覺在情感上有所歸屬與依附，而這種對團隊不易改變的歸屬感，有利於運動參與。因為強烈的歸屬感，使人願意參與船隊，和隊友共同追求目標。教練受訪者提及：

參與輕艇隊的因素？他們為什麼願意繼續這樣走？他們願意走或許也是對這項運動的熱愛吧，確實划船會有很多迷人的地方，然後，我想他們也有建立了就是說目標，哪一場比賽我要參加，我必須要達成這個目標，就必須要當中的努力，我想他們都有自己在設定自己的目標，自己沒有脫離這項運動。(受訪者A，2014/01/26)

論及同儕的影響力，輕艇學生運動員的運動參與促進因素為隊友們興趣相投、情感相悅、肯相互協助。最重要的是認同團隊，有榮譽/求勝之決心。(受訪者B，2014/02/19)

誠如方雅亭、卓國雄(2010)、林佳慧(2010)以及洪煌佳、陳癸享(2010)等學者所言，個體的運動參與動機與社會支持有著重要的連結性，社會支持程度高者，其參與動機愈高。運動團隊中彼此間的關係是相互依存、互相影響的，是一種社會支持行為模式，其力量來源有父母、家人、朋友(同儕)、教練等，其中又以重要他人的支持(家人、同儕)最具效能(高錦勝等，2009)。由於輕艇運動員非常重視人際關係中的同儕，在與同儕互動過程中，選擇從同伴身上獲得自我認同與歸屬感，特別是學生時代的朋友，是一種同夥共伴的親密關係，可以共樂相長與分享(李美枝，2001)。

一起訓練他們有了革命情感，然後共同去設定一個目標，共同去追尋，這個我想對他們都會有正面的，那我相信我的隊伍裡面很多他們自己。(受訪者A，2014/01/26)

國一下學期就有點不想練，因為是練輕艇競速覺得有點無聊，就停了半年不想練習，後來是因為有一個同學找我回去練習，所以就回來練不一樣的項目，一直持續到現在，現在有這些成績也是蠻感謝他的。(受訪者G，2013/12/26)

對內會有些許組織出現，人家說志同道合，同類型的選手會聚集在一起，有些希望往專項，甚至更突出的國際成績的選手會聚集在一起，有一些對於未來上面的商討與扶持。譬如說一同去找贊助商，一起與企業做接觸，一同互相提升，加上競技面的研究，互相提供訓練上面的資訊，這些都對我有幫助。不只是競技成績，或是人脈上面都有幫助。(受訪者E，2014/01/02)

研究文獻顯示，同儕關係和正面運動友誼的知覺影響運動員對於他們的運動參與的承諾，讓運動員堅定繼續參與該項運動的決心(王淑玲、謝筑虹，2007)。張怡潔、吳聰義與林季燕(2009)指出在選手互動中發現，同儕是重要他人，在運動參與上受其影響頗深，同儕願意提供鼓勵幫忙，並在特殊需求上能獲得滿足，研究個案中的運動員經驗，佐證此一說法。

我想要繼續練的原因是，因為會有一群學長一直帶著我，訓練過程中還有鼓勵，還有我之前要休學的一些問題，學長都會給我很多意見，還有幫忙。因為有一些事情我沒辦法處理，就是金錢或是比賽我們都是自費，沒有辦法支出到這麼多的話，他們會跟我討論，還有借我或是幫我想辦法。(受訪者G，2013/12/26)

上述運動員的經驗敘說，讓我們了解到輕艇運動團隊中，隊友互動的重要性。事實上，在運動領域中，不同運動項目也有類似的現象出現。林佳慧(2010)提及長跑運動者參與動機愈強，較能獲得較佳社會支持，尤其是成就需求愈好，社會支持中的朋友支持愈好。陳淑滿、王俊明(2006)呼應國外研究，發現影響殘障運動員的重要社會化代理人為同儕，而同儕更是持續參與運動訓練的社會化代理人。張怡潔等(2009)認為同儕(隊友)的重要性高，原因在於運動員長時間的相處。因為生活起居常在一起、共同練習/比賽時間長，隊友能夠給予訓練/比賽的建議或討論相關發展，並且互相鼓勵。受訪者運動員提到他們和隊友之間如何互相鼓勵與支持彼此。

朋友這邊對我的幫助促進的效果就是會覺得你從事這項運動很有特色，也會鼓勵你說，既然這是你想要的，你應該要努力去實現，朋友之間會彼此鼓勵。隊友方面來講的話，就是我們有共同的目標，我們喜歡同一件事情，在這過程中我們會彼此的激勵，就是我們遇到很多的問題，大家把這個問題拿出來討論，然後有更多的想法。(受訪者 D，2013/12/26)

之前有一個選手，跟我同年，那她跟張 OO 滿好的，那時她們睡同一個帳篷，其實張 OO 會常常鼓勵她，因為那時要拼四人艇成績的關係，她就會常對她說，你要再加油點怎麼樣的，其實我也覺得她好像有受影響，她會因為某些原因而更努力。(受訪者 I，2013/12/25)

王世億(2006)認為超越個人特質關注友情中，兩人之間的情感互動與交流，兼具友情品質的內涵因素，以及維繫友情的關係因素，是一種朋友間持續不間斷所建立的深厚情誼。運動場域中，選手能夠獲

得較多的同儕支持，常能提升其運動參與動機(洪煌佳、陳癸享，2010)。的確，運動優秀選手參與動機在於從訓練/比賽過程中，藉由球技進步獲得滿足之外，更能競爭勝利(張育瑋，2011)。而在運動員互動過程中，彼此間是「敵人」又是朋友的特殊相處關係，產生既合作又必須相互競爭的情境，被視為運動實力提升之重要關鍵。輕艇選手們說出彼此情誼之下，隊友同儕間的「微妙互動」。

主要是同儕的那種友誼，不管是在作息方面，會互相的提醒，然後訓練的時候也會互相的去做挑戰，比較正面的競爭啦！(受訪者 C，2013/12/25)

我覺得同儕之間的競爭壓力，有助於我運動成績上的提升，因為看到隊友那麼認真，我也必需努力，才能維持競爭力，不然很快被超越。(受訪者 F，2014/01/02)

例如我可能某陣子很懶的練習，他們就會說，你不再練就會被學妹追上或是超過。雖然聽起來是負面的，但是這也算是隊友給自己的警惕。(受訪者 H，2013/12/26)

有時候在練習的過程中…其實我們的項目大多是個人的，個人的方面有時候就是會看他人練習的態度吧，有時看大家練習得很認真，就會有動力想要和他一樣努力。可是其實也是心理上的一種壓力，就是看到他人贏過你，就會想要超越他。(受訪者 I，2013/12/25)

綜合前述，個人如何導入運動，基本上並不是單靠本身就能完成，而是要透過社會代理機構與代理人磨合而成。社會代理機構包括：家庭、同儕團體、學校等，而代理人就是其父母、同儕、教師、教練等

重要他人。而社會支持是運動參與動機的重要因素之一，無論是家人、隊友、或老師之正向回饋與認同，皆對運動選手的參與運動動機產生良好的動力，善用社會支持，提高學生運動參與(張怡潔等，2009)。在社會化過程中重要他人(尤其是教練、父母和同儕)給予正面的支持，將有助於運動員的角色扮演(林子恩等，2012)。邱秀霞(2003)進一步指出，運動員在訓練與競賽過程中最需要的是能獲得鼓勵與支持，以期在競賽情境中能產生激勵與增強作用。而這些增強因素來自社會支持體系網路之提供，與運動參與有顯著相關，家人和朋友的支持尤為重要。其中，運動員長期訓練與競賽過程中，藉助同儕等社會支持可使個體感受到被關愛尊重及相對的價值感。綜合本研究結果，隊友/同儕團體確實對於運動員的參與運動，是重要的促進力量，其呈現的結果在於：運動員之間志同道合(互動、放鬆心情)、友情連結、同儕指引與相互鼓勵，以及運動技術切磋與提升。

第二節 輕艇運動員運動參與的阻礙

選手參與運動過程中，常因為家長的溝通、選手的招募、選手課業輔導、教練來源、經費、場地設備等，造成困擾。而不同因素因此導致選手參與意願和持續動力，受到羈絆(蔡堡樺，2013)。針對相關現象，以下段落將就家庭、教練、及同儕/隊友三大面向，分析討論運動員在其運動參與過程中的發展阻礙。

一、家庭面向

Cook(2010)以英國學生運動員為研究個案，探討『追求運動卓越的第一步』一文中提及，家庭影響力對於子女的運動發展和參與可能帶來負面的效應。Lally和Kerr(2008)、Holt等(2008)呼應前述學者的看法，認為家長所扮演的角色同時成為協助或是阻礙競技年輕運動員的發

展，家庭/家長因素，可以正面或負面方式影響子女運動相關發展。相關論點證諸於本研究個案，受訪者認為：輕艇運動因為競爭壓力越來越大，出線機會相對減少，同時相關訓練場域缺乏，已經形成參與阻礙。最重要的是必需在相關設備花費較多，對於選手發展而言，是相當不利的(受訪者B，2014/02/19)。多數運動員也持一致的看法，認為：

主要可能還是經濟壓力吧。因為這運動不是說划得成績很好，就能夠有大筆資金的回饋，可能頂多一次賺個一兩年的生活費。這類型的家長對於自己的小孩參與運動比較容易造成阻礙，對於選手的成長是受到很大的限制。家長會說，你乾脆不要練了，再練下去也只是浪費錢，浪費時間，你不如去打工。這從那幾位選手可以看出來，他們的心理也有受創，不僅要保持競技成績，還得兼顧家庭的經濟壓力。(受訪者 E，2014/01/02)

家庭經濟因素是一個很大的考量，因為有一些東西是要自己添購的，但又說回來我們家裡會提供器材，所以就是說如果小孩想要添購自己的器材，可是家長又在這個時候付擔不起。(受訪者 D，2013/12/26)

除了危險性之外，媽媽也覺得會花費到很多錢，所以不支持。裝備維修都很高檔，會花很多錢，媽媽不願意負擔太重，並沒有很支持，給我的負面影響很大。(受訪者 G，2013/12/26)

阻礙的因素有可能，第一個是我覺得比較現實面就是經濟問題，如果知道這器材，我的小孩可能成績不錯了，那他可能需要好一點的器材去幫助他的成績去做進步的時候，就要花更多的錢，加重家裡負擔。(受訪者 C，2013/12/25)

國內研究顯示，雖然運動員很早立志往體育發展，卻受到家庭[經

濟]環境等因素影響，個案家長並不支持他們在體育上的發展，僅能以尊重態度及精神後盾作為支持(陳淑娟，2011)，易言之，運動員想要獲得家庭提供經濟上的支援，並非容易。而國外學者 Kay(2000)、Wolfenden 與 Holt(2005)等主張，運動發展機制中，缺乏家庭/家長支持的運動員，期待發揮其潛能的機會存在相當困難度。由於參與輕艇運動所費不貲，對於經濟狀況普通/不甚理想的家庭，選手想要持續在此項運動發展，似乎無法竟其全功。

陳逸政等(2009)提出不同階段時期運動選手發展所需協助中，在家庭溝通與支持構面上，社會各界對於選手們從事運動訓練價值仍存有疑慮，而家庭支持與否更是影響選手持續參與、維持訓練的動力。張祐慈(2010)研究發現，從啟蒙階段開始，運動員的父母、教練和同儕是歷程中運動場上的重要支柱，而父母是決定選手能否持續運動發展的最主要力量。除了上述的「經濟阻礙」，輕艇運動員必需承受來自於家庭/家長的參與阻力--從事輕艇運動的危險性考量。受訪者指出：

因為我們練的項目很多，其中一個是輕艇激流，媽媽跟阿嬤會覺得很危險，叫我不參加。(受訪者 G，2013/12/26)

就是有個家長認為，他覺得划激流好像太危險了，他對這個運動的危險性需要考量。…我聽到的例子是，家長覺得輕艇是危險性比較高的運動，並不希望子女參加。(受訪者 D，2013/12/26)

的確，家庭是培養運動人才過程中的關鍵媒介(Cote, 1999)。Jowett 與 Timson-Katchis(2005)以家庭影響力探究運動的社會網絡時提及，在運動員運動生涯發展過程中，家長被視為具有引導性的重要關係人，甚至是運動員的榜樣(role models)。林呈樺、張俊一(2012)亦指出，社

會支持是依附於社會網絡架構上所產生的功能，並影響個體運動參與，而家人支持為社會支持重要的面向。對照於本研究的發現，當家長對於子女參與輕艇運動安全產生疑慮的同時，將會考量限制運動員的繼續參與，形成另一道運動發展阻礙。

徐維辰、邱文信(2008)研究提出，父母的教養方式會直接影響子女的行為及思想等發展。家人的支持相當重要，父母在家庭中對子女的教養方式與運動社會支持會影響子女在運動上的參與(林呈樺、張俊一，2012)。Rai與Finch(1997)研究認為傳統文化概念成為運動員運動發展及參與的主要阻礙因素之一，其中，家長對於運動持負面態度的傳統思維為最關鍵因素。對照臺灣社會，由於我國受到科舉制度「萬般皆下品，唯有讀書高」與「光宗耀祖」的觀念影響，加上運動員必須花很多時間訓練/比賽，讀書無法專注，「運動表現卓越、讀書成就低落」被社會視為是「頭腦簡單、四肢發達」表徵，此一刻板印象讓多數的家長不願意鼓勵孩子從事體育或是運動相關事業(陳淑華，2012)。

爸爸媽媽在過程中，不會考慮用體育升學，他們認為有讀書會比較有出路。
(受訪者 H，2013/12/26)

就是小孩子本身的學習，因為他如果就好我就是要划船，因為在其他方面，他只有划船進步，其它方面可能沒有成長，或掉下來了，家長會叫他退出來，並且要他專心去讀書之類的。(受訪者 G，2013/12/26)

通常應該是要進入船隊的時候就會有這個掙扎了，如果父母親本來就反對他加入運動團隊，因為你要讀書，那其實他通常就不會進來，或是進來沒多久就不練了。(受訪者 I，2013/12/25)

一開始小學的時候很反對，國中的時候也沒有很要求，反正你就是玩。到了高中就下最後通牒，再不認真練習就退隊，就好好去讀書。(受訪者 I, 2013/12/25)

在臺灣，長久以來士大夫概念的形成與勤奮工作思維深受儒家思想影響，對於家庭價值觀的重視(或被約束)，常影響相關發展。以此，勤奮的讀書並且追求學歷，造成缺乏時間從事運動參與，成為運動阻礙因素之一(Ferstl, 2010)。多數父母親寧願孩子將其時間花在讀書上，並不鼓勵(甚至禁止)運動事務的參與，精進課業為重要前提，期望子女在現行的國家教育制度考試中，考取名校，獲致較高學歷/文憑光環，以為將來就業進行準備(Ferstl, 2010; Yu & Bairner, 2011)。若是孩子從事體育或運動相關事業，不少父母擔心未來工作上的發展，認為看不見子女未來，其態度因而影響子女從事運動相關發展的意願(Yu, Liaw, & Barnd, 2004)。

一項針對英國競技運動體系發展的研究顯示，自1990年代後期開始，家庭更積極提供子女協助與支持，對於潛力運動員的培育，實為重要的催化媒介(Kay, 2000)。學者 Wuerth, Lee, 與 Alfermann(2004)指出，家長在協助運動員生涯發展時，經常扮演促進及積極角色的論述，並不全然是事實。因為父母對於子女適當的支持，的確可以強化其運動相關發展，然而過度涉入或是低度參與的結果，可能適得其反，甚至形成運動員發展的干擾。研究個案的調查發現，反映了家長與教練互動的問題確實存在，溝通上時或出現狀況。更由於家長因素的介入，可能造成運動員對於團隊的參與，出現阻礙情形。教練本身指出問題所在：

當然家長的素質背景也有一些良莠不齊的，教育子女的方式、觀點也會有所

不同，他或許不理解，不深入的理解，主導性很強，以為自己的孩子就比較重要。比較懊惱的說，我對這個處理並不是非常…對於家長…溝通我們是極力的溝通，尤其我還會…或者我有時候覺得自己表達能力不是很好的話，我還透過我太太的協助。(受訪者 A，2014/01/26)

有趣的是，比照教練對於相關現象的看法，為人子女的運動員也提到了他們所見關於家長與教練的互動：

從裡面都看的到，有些家長跟教練關係很好，參與船隊，甚至投資資金給船隊，然後教練就會幫某幾位特定家長講話，照顧他們家的小孩。讓這幾個小孩變成媽寶的感覺。(受訪者 E，2014/01/02)

像是家長後援會一個團體，家長的強勢跟弱勢對於這個團體受到的重視會差很多。如果我的小孩有成績，我又是很強勢，在裡面小孩就是有點在當老大，家長就是有點像地下的會長，就是我可以講一些建議之類的。如果相對弱勢就是講話沒有聲音…如果我覺得是退隊可能是一些比賽狀況或問題，可能覺得我的小孩四人艇可以做上去。以成績來看，你怎麼沒有安排上去之類的，或在安排一些比賽，甚至是求學的過程當中有不太順利的，在溝通上面出了問題，通常這個選手就會離開這個隊伍。(受訪者 C，2013/12/25)

承上，對應於家庭支持為運動員發展歷程正面因素的強化，雖然是重要關鍵因子，然而社會現實當中，家庭/家長可能成為學生運動員相關發展的阻礙個案亦是可見。以此，受訪者進一步提到參與輕艇運動過程中的相關經驗，及其後續的影響。

因為[隊友]媽媽跟船隊之間有一點誤解，然後造成整個家庭…因為爸媽本來

也是很投入船隊的事物這樣，然後可能…其實也不是什麼大問題，只是彼此之間有誤解，所以就鬧得跟隊上不太和睦。之後兒子自己也不練，之後就是…真的退出了，是跟教練還有整個隊上溝通的問題。(受訪者 I，2013/12/25)

跟教練的溝通，有時會沒有共識，變成無法溝通。教練上的口頭上承諾，例如：有學校讀或是可以讓你比某場比賽，導致家長認為教練不守信。也會因為這樣退隊，我有個學妹差點退隊，學妹的家長和教練關係就很不好。(受訪者 H，2013/12/26)

Cote(1999)綜整歸納國外家庭與運動人才發展文獻指出，對於年輕運動員而言，來自於家庭/父母各種型態的支持，被視為是助力的同時，也是一種壓力。而在運動社會化的過程中，學生運動員必須面對高負荷的訓練量與學校課業的雙重壓力，家人的支持與否是一項非常重要的因素，常為大專學生運動員選擇投入/退出的重要原因之一(洪子晴，2011)。本研究發現，基於家庭/家長考量，包括：經濟壓力、運動參與具危險性、升學主義限制，以及家長介入和教練的互動不良等因素，某種程度上，已然形成輕艇運動員的參與阻礙。

二、教練面向

在競爭激烈的運動競技場上，除了選手運動表現及運動技能之外，教練領導行為的影響力，具有相當之引導作用(Jowett, 2008)。Chelladurai(1993)指出競技運動領域中，運動選手及觀眾一致認為教練領導行為有其重要價值，教練領導行為對整個運動團隊的形態及發展均扮演著重要的角色。基本上，選手對於教練的領導方式及整體訓練作為，決定選手是否繼續參與運動訓練。教練必需透過正確且適當的領導行為，帶領運動員追求運動表現，維持選手參與運動與訓練/比賽

意願(蔡堡樺, 2013)。研究中[教練]受訪者談到他個人的領導風格與相關理念：

我教練本人可能又或許比較集權、比較獨裁一點吧?!我希望選手能夠照著我的規畫,我認為我很用心,我也能夠很掌握,確實能夠掌握到一些體育發展的趨勢、動向,因為我想我每天投入在這些工作裡面,小孩子不要走冤枉路。(受訪者 A, 2014/01/26)

教練有時候太強勢了,他沒有考慮到選手的想法,他決定了,他就一定要這樣做,除了強勢跟專制之外,教練會阻礙到我們發展的過程,我們臺中選手練很多項目,但沒有很專一。(受訪者 G, 2013/12/26)

領導方式和溝通方式吧!比較強制性,比較沒辦法去考慮到每個選手的不同,以及發展性,畢竟選手太多了。(受訪者 H, 2013/12/26)

針對運動教練的領導行為,學者張家銘、徐欽賢、曾崑輝(2005)研究歸納結論出教練的領導行為會正面影響選手的運動參與。而歐正明(2006)以 94 學年度大專盃羽球賽註冊選手為調查樣本,研究發現教練領導行為與選手運動參與滿意度間亦是出現正相關。在前述文獻「正面現象」呈現下,運動領域的實際現場實有其他表述。呂文玲、林耀豐(2006)的研究指出,選手較不喜歡教練表現出專制行為。王元聖(2006)探討大專院校跆拳道教練領導行為與甲組跆拳道選手滿意度關係,結果發現教練權威式行為不被選手所喜愛,而本研究的調查結果亦顯示一致性：

所以說,就是因為教練領導方式而引起衝突,就是過於權威,比較專制這樣。

主導性太強，其實我們選手比較不喜歡。(受訪者 I，2013/12/25)

可能就是教練說什麼就是什麼，比較沒有彈性和選擇，像有些選手想專攻某個項目，教練不肯，也沒說明原因，或者是無法說服選手，這也造成某些選手在他不喜歡的項目上，企圖心不強，不愛練，但到了自己喜愛的項目就表現出不一樣的態度。(受訪者 H，2013/12/26)

在運動的特殊情境中，運動員對於教練的領導方式及整體訓練作為/計畫，關係著選手是否繼續其運動參與。陳淑華(2012)論及，在運動參與上，教練與運動員個人的相處關係猶如君與臣之「義」、父與子之「親」，而其研究對象，對於教練的指導存有信賴感，運動員願意遵從教練的指示，進行練習與比賽。基本上，教練領導行為和運動專項的文化特性會使選手在團隊的社會化過程中經歷成長及阻礙(陳廖霞，2009)。而教練的領導行為影響著運動團體的發展與運動成績表現(潘毓仁，2011)。至於教練的領導作為，為其個人特質的一種呈現。個案中的教練描述了自身個人特質與領導行為之間的連結：

我教練扮演的是一個黑臉，一個角色，要不斷的要求選手或者是嚴苛的，或者是顧及到紀律，我會比較…不苟言笑的、嚴厲的去要求、去督促，所以選手比較和我不容易親近。(受訪者 A，2014/01/26)

在運動團隊中，主要成員包括教練和隊員同儕，而團隊中訓練時間長、相處時間最久，兩者塑造的動機氣候(環境)影響，對於團隊成員而言，是最直接的(陳志榮、張碧峰，2008)。只是能夠提高選手運動成績表現的教練，其領導行為卻不一定為選手所認同(莊進德等，2008)。受訪者以和教練相處經驗為例，提出他們對輕艇教練領導風格的評論。

對內來說，阻礙到選手的因素是他的領導風格，他的態度很堅硬固執，他說一就是一，沒有人可以說二，所以他在執行任何任務時，他自己都已經安排好了，選手們不能有任何的質疑，選手不必有任何的想法。(受訪者 E，2014/01/02)

這方面向我覺得可能是教練本身的個人特質，教練的個人特質就是，以我們家來講，他比較不擅於去鼓勵學生，對~然後，他的表達方式或是他處事的方式就會讓一些學生或是選手比較不能接受。(受訪者 D，2013/12/26)

運動員進一步提出團隊中曾經發生的個案，說明教練個人特質與風格：

那時候就發生一件蠻嚴重的誤會，就是教練跟學長之間的誤會，可能學弟學妹會認為學長本來沒有錯，會認為為什麼教練可以這樣子，很多家長聽到會認為那是教練的錯，認為教練太固執。(受訪者 H，2013/12/26)

就是教練的態度吧！因為其實曾經看過他跟學長…正確來說，我是認為學長在鬧脾氣，因為畢竟教練是長輩，無論怎麼教練就是長輩，今天如果教練有什麼錯誤，我們也不應該指著他的鼻子罵他這個樣子。那個當下學長可能不是那麼同意教練的看法，但是他在當下發脾氣，所以教練也很不高興，教練就說，那你滾，你就走。(受訪者 I，2013/12/25)

基本上，教練領導行為在運動團隊中扮演主導角色，態度上可以權威、民主，進行管理與訓練，其領導方式對於團隊凝聚力具有直接之影響。然而，隨著時代變遷，現代運動員和過去選手在個性表現上有所轉變，選手自我意識明顯高漲。而不同世代教練的領導行為，某

種程度上，似乎「時不我與」。為能強化選手的運動參與意念，一位好運動教練應該具備恰當、合乎時宜的領導方式，確切獲得權力與信任的支持，進一步產生正向之影響力量(Laurent & Bradney, 2007)。

前述提及了教練領導風格及個人特質的影響，事實上，在此二因素的交互作用之下，教練和運動員之間形成特殊的互動體系，彼此溝通模式/情形成為互動良窳的重要表徵。誠如 Jowett 與 Cockerill(2003)所言，運動團隊的整體戰力若要發揮，人際關係的互動影響甚大，其中，關鍵因子即在於教練與選手之間的互動溝通是否順暢。對此，教練首先提到他對於船隊運作過程中的一些看法：

家長的教育，他的觀點，好比說我們的孩子表現不好，就是說，孩子有了問題，基本上會檢討我們的孩子跟一個的群體的相處，哪裡出了問題，找出問題來，但是有的家長就是太溺愛孩子，但是有的孩子、父母他並不瞭解，或者只聽孩子的說法，並沒有跟我教練做一個充分的溝通…這一點讓我覺得有無力感。(受訪者 A，2014/01/26)

對照教練的說法，運動員提及他們(含家庭/家人)如何與教練進行互動溝通，及其相關的後續影響。

這個我自己的經驗來看的話就是一個溝通的問題比較大，因為每一個教練，我是跟過很多個教練，不管是不同項目跟不同的時期，那會遇到不一樣的老師跟教練，所以風格不太一樣，那像前教練就是變成我像我所謂的信任感，他有時候就像你相信他就好了，但是他不跟你解釋為什麼，可是結果論如果錯了那我會為什麼當初不去比那個項目，結果你看吧！就會造成這樣的煩惱。(受訪者 C，2013/12/25)

有一點點，就是表面說起來是民主，事實上教練有他的想法，就比較沒辦法溝通，所以學生本身比較沒辦法表達他們自己的想法，但我們教練還是會鼓勵選手去跟他講，可是選手講了，也沒有用，所以選手可能會比較沮喪這樣。(受訪者 D，2013/12/26)

陳中和等(2011)歸納橄欖球運動代表隊學生發展及參與代表隊阻礙因素影響，其中，人際關係和教練因素為負面支持。Gould等學者(1999)探討運動員備戰1996亞特蘭大奧運時，其與教練之間的互動行為和影響。研究結果指出兩者間缺乏互信、溝通不良，影響到參與世界最高層級比賽選手的訓練成效。對應於本研究的發現，受訪者就其輕艇參與歷程，提到：有時教練跟選手之間的溝通不好，導致有些選手會去排斥教練(受訪者F，2014/01/02)。運動員進一步說明因為和教練之間溝通不良，在團隊中造成的一些狀況。

我們的立場比較難跟教練表達意見，像之前我有選到龍舟也有選到培訓選手，但是我自己評估下來覺得培訓選手的階段性，跟我的目標不同。所以想要選龍舟要去比賽，但是教練說沒希望，去也只是浪費時間，也因這件事和教練有先爭執，但是後來跟師母談，也比較能理解我計劃，才讓我去。(受訪者 H，2013/12/26)

主要的話可能就是在比賽人員的安排，畢竟選手多，但是真正能比賽的就那幾個，在選擇選手的過程當中，教練似乎會有偏袒這樣。就選手方面來看，覺得我明明是第四名，可是為什麼排不到四人艇，當然想到教練沒有去跟你解釋是為什麼，但是他為什麼要這麼排，完全沒有溝通說明，看到名單的時候，就覺得我明明是前幾名，到最後比賽為什麼都沒有我，慢慢累積之後，越覺得反感。(受訪者 C，2013/12/25)

Jowett(2008)定義教練與運動員關係互動植基於彼此間相互依存的感覺(feelings)、思想(thoughts)與行為(behavior)情境之上。而教練支持是滿足運動員運動參與總體需求的核心因素(洪煌佳、陳癸享，2010)。Jowett 和 Poczwardowski(2007)認為教練與選手關係的穩定與和諧，對於運動成效表現會有正面的影響。學術文獻強調教練支持正向表列的同時，運動實際現場尚有其他狀況，值得關注。以此，由於教練因素而形成的運動員參與阻礙連動情形，包括：專制威權的領導風格、特殊個人行為以及彼此溝通不良而出現的公平性爭議等，需要進一步追蹤瞭解，盡能謀合教練與運動員雙方，共創雙贏局面。

三、同儕(隊友)面向

高錦勝等(2009)指出，來自運動員週遭的支持系統確實能給予個人在精神與實際層面幫助，但無論是來自親友、師長或同儕給予的支持，都足以影響個人在運動團隊中的行為表現。對一位優秀的運動選手而言，從事運動訓練的過程中存在激勵/鼓勵的元素，使得在訓練的歷程中獲取滿足，並讓個體從中獲得支持與動力(蔡堡樺，2013)。基本上，運動員如果擁有外來的支持便能強化其動力，因為社會支持讓個體面對問題情境時，獲得資源與協助，幫助個體因應壓力、適應社會環境，而依賴來自他人的支持與鼓勵，讓個體之運動參與行為得以持續(施雅薇，2004；徐靜芳，2003)。然而，相對於運動參與激勵因素，在實務層面上，選手們最常面對的是訓練過程的枯燥乏味與身心的疲乏、煎熬，因而萌生退隊、放棄訓練比賽的想法。在此，平時從共同接受訓練到學校生活，比賽時，一起為勝利目標而奮戰，具有革命情感的隊友，對於運動員運動參與的態度與決定會有關鍵[負面]的影響。更精確地說，運動參與動機因為受到隊友/同儕因素影響，可能使其中途放棄

並退出(吳兆欣、包怡芬、吳兆昌，2012)。受訪者說出對於繼續參與輕艇運動產生的質疑：

受到隊友影響不練，還是會有啦，應該說是他本身就不是很愛練，然後再加上也有一些隊友不是很愛練的，那他們可能升上大學之後開始漸漸就是，我就是不要練啊，就覺得 18 歲過後我是大人了，我想要決定做我想做的事。此外，好像是我進來船隊了，然後我交到一個很好的隊友，跟他非常要好，但他不是一個非常想練的人，結果因為你跟他特別好，可能漸漸習慣了他的那個態度，自己開始對訓練/比賽提不起動力。(受訪者 D，2013/12/26)

不會說什麼一個不練，我也跟著不練，除非兩個都玩票，好朋友不練了，我在這邊也不知道該怎麼辦，成績也不好那沒有人要理我，他有點像是來玩樂的感覺。…他會離開就是來玩票的，我就是玩一玩然後也玩不出什麼成績，他可能想說玩一玩有成績就繼續，那沒有又要花錢那乾脆不要練了，那相對的小朋友對這個隊伍的依戀性其實也不會很高。(受訪者 C，2013/12/25)

想法不同，理念不同。有人會說看開一點，不要去拚甚麼奧運，實在太難了，在國內把它比好就好了。理念不同有時會造成一些口角和不愉快，也可能因為同儕的拉攏遊說，受其影響認為賺錢比較實際等因素，不再繼續練習、選擇退隊。(受訪者 E，2014/01/02)

有時候外面的朋友會這樣講、看電影，導致沒有動力去練習。六日要出去玩、看電影，有吸引到我的就會沒去練習。(受訪者 H，2013/12/26)

呼應選手們的看法，輕艇教練依據個人多年帶隊經驗，提到船隊中團員曾經發生的類似情況：

往往同儕介入比較大的都是家長介入比較少的，他不會去跟家長商量，然後他就會去找同儕，在我的隊伍裡有這樣的情形，有些因為家長沒有介入，他們在隊伍裡面或許不覺得，不受到重視，當然一個隊伍裡面總是會有一線選手、二線選手，有些就是不夠優秀，那他們或許就會相互取暖吧，就是說再怎麼拼也沒有用了，或許就會放棄了，一起退出。(受訪者 A，2014/01/26)

對照學術文獻的研究發現，在同儕團體互動上，黃俊龍、蔡俊傑(2008)提及運動同儕乃為年齡相近、具同等地位、價值觀與需要一致、共同相似行為的群體，藉由心靈互動，彼此產生正向與負向的發展。陳銘鐘(2011)亦證實了同儕對於運動員的運動參與可能形成正負向影響，是為運動參與促進和阻礙因素。一般言之，體育發展要成功就是要能夠專注與堅持，必需自身專長發揮加上興趣使然，如果再擁有同儕團體的支持，應能獲致加乘的效果(受訪者 B，2014/02/19)。然而，在訓練過程中，運動員由於本身意志力薄弱，復以受到同儕影響，發生適應困難、態度改變或動力不繼等問題。尤其是練習之餘的休閒行為，更容易受到隊友同儕影響，相對於比賽訓練的辛苦，從事休閒的愉悅感覺，導致運動員繼續運動參與的意志力受到削弱。受訪者提到：

就一般朋友來講，他們要去從事一些娛樂活動，但是我沒辦法去，然後就算讀書會也好，或者是一般聚會，我們要出來，可能因為練習受到阻礙，這時候你就會想說我到底是要去跟我的朋友活動還是？…休閒娛樂這個方面，的確會受到隊友影響不想練，或是練習比較不認真啊！(受訪者 D，2013/12/26)

輕艇說不要練是會受到朋友的影響，成績退步同儕朋友找你去打網咖，教練這邊會發現怎麼成績退步，怎麼精神會不好之類的，有一些人的壞習慣真的

會感染到其他人，阻礙練習。(受訪者 C，2013/12/25)

現在船隊很像小型社會，各式各樣的人都有，有了利害關係，大家可能就會在那耍心機或是一些小動作，有時真的會不開心，導致沒有動力去練習。朋友之間的話，因為本身在這個項目投入的時間也蠻多的，跟一般的朋友就會說幹嘛要練習？一起出來玩之類的，就是會受影響，跟他一起出去。(受訪者 H，2013/12/26)

運動參與阻礙顯示了選手抑制或減少訓練/比賽等特性，亦即在運動參與過程中，阻止或限制運動員參與頻率，持續性及意願。從本研究的結果發現，友伴的確是關鍵的因素。事實上，朋友間的連結乃植基於共同活動或興趣、互相瞭解與協助，是一種相互性情感的依附關係(王世億，2006)。在互動過程中，所表現的是信任感或心事分享，相互幫助與支持對方，使得朋友角色益形重要(彭泗清、楊中芳，1999)。有趣的是，在本輕艇場域調查中，發現運動員之間深厚的情誼，共同對他們的教練產生「敵意與抗拒」，形成另一種形式的參與阻礙。而教練和選手們似乎也同意此一現象的存在，誠如教練所述：

有緣大家聚在一起，假如說基於對這項運動的愛好，或者說將來你的人生規劃將來要走體育這個方面，應該是大家相互給予正面的鼓勵、一個激勵，也會有這種的效益。像我曾經碰到，運動員在一個段落以後，一個退隊然後就接著連鎖，覺得他們應該彼此之間好像約好了，但是我說年輕人，有時候我就是講苦口婆心，他會把他解釋成苦苦相逼，他很排斥、很不願意，甚至有叛逆的這個。(受訪者 A，2014/01/26)

運動員則有如下的表述：

在跟隊友聊天時，會聽到大家談到跟教練溝通不良的抱怨，覺得他很難溝通，有時候隊友就說，教練沒辦法瞭解我們的想法，繼續跟著他練習很困難，乾脆退隊不要練了。(受訪者 F，2014/01/02)

教練與選手之間，會因為指導者的領導風格與彼此互動方式影響運動員的運動表現，兩者之間若互動關係緊張，將影響到訓練效果及選手的運動參與意願(歐正明，2006)。而理想的教練領導風格，能夠助益同儕正向關係的形成，更能抑止同儕負向關係的產生，進而形成團隊中更好的同儕互動關係(林子福、高三福，2012)。研究中受訪者與其同儕之間，雖然合作之下還是有競爭，舉凡訓練期的出席、生活、比賽等，尤其是個人之條件與習慣，調適與配合不一定很細膩，形成運動發展阻撓(受訪者 B，2014/02/19)。然而面對教練的領導與管理，運動員因為共處同一處境，在串連起人際網絡情感支持之際，共同「對抗/抱怨」教練。此一「陣線」結盟，說明受訪者之運動參與雖然受到相關發展特定結構框限(教練威嚴、服從等)，船隊成員間的次文化網絡卻是個體能動決定之重要參據，某種程度，造成運動參與的阻礙。

國外相關研究文獻認為讓運動員在大學生涯和運動訓練比賽發展歷程中，學業生活和運動表現之間需要平衡發展，實屬不易(Caput-Jogunica et al., 2012)。而父母、教練、同儕等，可以協助運動員如何看待社會環境、使個體在運動參與過程中，能夠繼續堅持下去與順利發展(方雅婷、卓國雄，2010)。基於此，吾人瞭解社會支持對於運動員的重要性，尤其是重要他人的關鍵影響力。本章節綜合綜理歸納結果發現，輕艇運動員對運動發展的參與與否，同儕影響力不容小覷，當其以負面型態呈現時，因為意志力薄弱、運動參與的運動理念受到隊友同儕影響，進一步左右其休閒活動，或與教練互動不良等作為，選手的運動參與阻礙，於焉出現。

第五章 結論與建議

第一節 結論

本研究旨在瞭解大專院校競技選手的運動參與情形，透過文獻分析與深度訪談研究方法，進行國立臺中教育大學輕艇運動員運動生涯發展之參與阻礙和增強因素探討。第壹章陳述本研究之背景與目的，介紹輕艇運動的國際發展、引進臺灣的歷程，和國立臺中教育大學個案的研究特殊性，並以社會支持的情境脈絡為基礎，闡述相關理論文獻在運動參與和阻礙的研究現況，並對相關重要概念加以定義和解釋。第貳章為研究文獻理論的闡述，除了介紹運動參與動機/促進、阻礙之意涵，並提供運動參與動機與動機/促進、阻礙相關研究的綜合整理與評論。第參章是研究方法，說明本研究以文獻分析和深度訪談方式進行資料蒐集，確認研究的信、效度。第肆章為輕艇運動參與的實務討論，其分析概念基礎來自於運動支持中的重要他人，包括：家長/家庭、教練與隊友/同儕等。本章節則是綜合相關結果與發現，獲致結論如下：

一、大專院校輕艇選手運動參與之促進因素

(一) 家庭/家長面向

本研究發現在運動場域之中，社會支持對運動員產生積極效應，其中，家庭成員的支持對其認知、情感與相關行為形成正向影響，換言之，家庭/家人對於運動員運動發展協助扮演了重要的角色。首先，家庭/家長提供經濟上的支援為關鍵因素。所謂「工欲善其事，必先利其器」，由於輕艇運動是一項高消費的項目，個人所需之裝備、器材（船身、槳、裙蓋）等，所費不貲。尤其是選手成績追求精進與突破之際，

必需購置更好的裝備，此時，來自於家庭/家長金錢支持讓運動員無需為相關經費取得費心，可以更專心的參與訓練和比賽。其次，物質層次之外的精神鼓勵。運動情境為提供個體進行社會連結與互動的良好場域，運動社會化支持脈絡下，運動員的家庭支持對其運動行為、認知與情感，產生相當程度的正面影響。因為訓練比賽的過程相當辛苦，家長的關懷與適時鼓勵，對於運動員而言，具有絕對的鼓舞作用。再者，保送升學為促進輕艇運動參與的重要誘因。臺灣社會深受儒家思想影響，士大夫的觀念深植民心，擁有大學學歷是相當重要的，對於輕艇運動員而言，循著教育體制中運動升學管道，亦能達成獲取高學歷的目標，家長也樂觀其成。最末，家長與教練的良好互動。由於家長願意投入/參與孩子的運動發展，並且和教練之間建立良好的溝通管道，二者同心協力，共同為輕艇選手之運動參與齊心合作，運動員同時獲得家庭/家長與教練的關懷與支持，其接受訓練/比賽意願相對較高。

(二) 教練面向

在運動情境脈絡之下，教練與選手的關係建立，及其隊伍選手身心發展扮演著最主要的角色。本研究歸納結論輕艇教練領導作為對於選手的運動參與促進產生正面的影響。首先，運動員對於教練具有信任感。個案中的教練對於輕艇運動發展非常執著與認真，運動員感受到教練對於相關事務的熱誠，並將其熱誠轉換實際作為，投入相當資金與時間，運動員因之受到鼓舞，對於從事輕艇運動更具動力。此外，教練能夠爭取到社會資源的支持，誠屬不易。教練透過個人積累之人脈及協會組織運作等，利用各種方式以開發/爭取社會資源，建構更完善的訓練環境，符合選手所期待與所需，促進其參與動機。其中，輕艇運動發展資訊的教與學，除了提升選手經驗值之外，並強化運動表

現。其三，對教練個人特質的認同。本研究發現運動員對於教練做事態度抱持肯定正面的看法，認同教練在日常生活或是運動訓練專業指導上的理念與進行，能夠實事求是，以身作則。對照選手自身體驗，其運動參與動機在此一方面是受到教練影響的，並以正向思維回應教練作為。

(三) 同儕/隊友面向

前述提及社會支持中，重要他人（家庭/家長、教練）對選手運動參與促進的正面意涵。事實上，許多研究文獻顯示：同儕/隊友的支持對於選手的運動參與亦具有關鍵性影響作用，是運動員的「重要他人」。而本研究的調查結論發現亦與相關文獻的主張相當一致，同儕/隊友的支持對於運動員的運動參與具積極促進影響力。首先，運動員之間志同道合，目標明確。由於學生運動員本身具有較樂觀、積極、勇敢挑戰的特質，喜好新事物的動力，他們生活型態與行為模式比較相近，在參與輕艇團隊過程中，因為選擇共同運動項目，目標一致，從同伴身上獲得自我認同與歸屬感，情感上有所依附，彼此能夠互相支持，其組織文化呈現隊友良好互動的重要性。再者，同儕/隊友的指引與相互鼓勵為參與促進的媒介。運動員平日相處時間長，一起接受訓練和參與競賽，除了日常的生活關懷，最重要的是隊友之間能夠相互提供訓練/比賽的建議或討論相關發展，彼此引導與鼓勵，兩者間的相互支持成為選手運動參與的主要動力。最後，同儕/隊友互動提供運動技術切磋的平臺。運動團隊運作體系中，同儕/隊友關係扮演重要之媒介，因為運動員彼此之間存在著既合作又競爭的關係，是一種特殊形式的壓力和助力結合體。為了個人與團隊目標，同儕/隊友間相互砥礪，共同為提升運動技術而努力。

二、大專院校輕艇選手運動參與之阻礙因素

(一) 家庭/家長面向

綜整國內外研究文獻發現，家庭/家長為主要影響選手運動發展的因素，並以正向或負面方式引導子女相關發展，換言之，所指即為運動參與的促進與阻礙。前述段落提及家庭/家長正面的促進影響，在此歸納負面的阻礙因子。首先，經濟壓力形成運動參與門檻阻礙。由於參與輕艇運動相關設備花費較多，對於部分家庭而言，是一筆不小的負擔，不少運動員因為經濟因素選擇退隊。即使家長願意支持子女參與入隊，卻是心有餘而力不足。其次，運動參與具危險性為必須之考量。由於運動項目具有水域的特性，而且常在湍急的河流訓練比賽，當家長對其子女參與輕艇運動安全產生疑慮的同時，將會考量限制運動員的繼續參與，形成另一道運動發展阻礙。再者，升學主義思考為另一形式的限制。現今臺灣社會中，一般民眾仍有「學歷至上，升學為先」的觀念，對於家庭/家長來說，子女首要之務即是「把書讀好」，任何會影響到學業成績的活動，盡量能夠避免，甚至不要參與。而參與任何運動訓練和比賽（輕艇項目亦不例外），需要投入大量時間，並不值得鼓勵。尤其是子女學業成績倘若具有一定水平，家長會期待他們專注學業發展，並不支持參與輕艇運動。最後，家長介入和教練互動不良產生負面效應。對於運動員訓練/比賽等，家長有時過度涉入船隊，影響組織運作，造成困擾。又家長和教練時或理念相左，彼此溝通不良，容易形成誤解，導致家長不願意子女繼續參與，相關因素，阻礙運動員的發展。

(二) 教練面向

教練與選手之間的關係乃建立在尊重、信任、專業知能、共同達

成設定的目標的基礎上。教練能夠運用適當領導方式管理團隊，相關作為愈能符合選手所期待，則其運動參與動機愈高。反之，教練的行為模式也常導致運動員的參與阻礙，本研究結果亦呈現類似現象的存在。其一，專制威權的領導風格不為運動員所喜。絕大多數的選手對於教練領導方式的想法以民主模式最受歡迎，對於採取專制威權，管理嚴厲的教練，運動員並不認同，比較不容易親近。其次，教練個人特質的影響。個案中的教練自我歸納個性比較嚴格、不苟言笑，輕艇運動員回應相當一致，認為教練個性特質就是有時候過於堅硬固執，說一不二，他們只能被動服從，船隊曾經發生退隊個案即是因為選手對於教練個性無法認同，產生誤解而起。最末，教練、家長與選手之間溝通不良的負面效應。綜合前述教練領導風格及個人特質的影響，相關因素導引教練和運動員之間特殊關係的互動，尤其是溝通管道是否暢通為關鍵媒介。由於部分選手和教練對於訓練/比賽抱持的態度有所不同，彼此理念產生衝突，復以運動員在嘗試和教練溝通時，教練態度堅定，不願意聆聽他們的想法，進行調整，造成選手心情沮喪與產生無力感，甚至排斥教練。

(三) 同儕/隊友面向

在運動領域中，運動員於訓練/比賽過程因為各項激勵因素，讓其在過程中得到滿足與回饋，而同儕/隊友間的相互支持，更能提高選手的運動參與度。對照於正向發展現況，本研究結論認為同儕/隊友間負面的連動現象亦是實務現場另一呈現。首先，運動員意志力薄弱，易受他人左右。基本上，選手參與運動的動機受到自身興趣與專長能力影響，相關發展主導者仍是運動員自己。然而因為訓練/比賽遭遇各種形式的困難，出現動力不繼等問題，加上同儕間「同病相憐、互相取暖」的氛圍，運動員彼此之間可能不再是互相鼓勵，尋求突破前進，

卻是相約一起放棄甚至退隊。其奮鬥意志力消退，參與態度隨著改變，轉向負面消極。其二，運動參與理念和休閒活動參與的影響。不管是平日訓練或正式比賽，相關過程多是枯燥乏味、非常辛苦。對於正值年輕歲月、精力充沛的輕艇學生運動員，要能全心全意專注於此，實有困難。當同儕/隊友邀約，從事其他休閒活動的輕鬆感覺，確實可以作為選手壓力的抒解管道，然而，更多時候運動員釋放出去的玩心，一去不回，選擇不再回去接受辛苦的訓練與比賽，中斷運動參與。其三，與教練互動不良。運動員基於彼此間的情誼，形成特殊社交網絡。當面對教練時，由於兩者對必需面對的問題看法不一，各有所本，導致溝通不良，互動出現狀況。可以視為生命共同體的運動員，對教練產生「對抗與抱怨」的想法，經年累月，將形成另一種形式的運動參與阻礙。

綜上所述，大專院校輕艇選手的運動參與情形呈現出促進與阻礙兩大面貌，研究者進一步歸納結果與結論，本研究的問題假設得到驗證。從社會支持觀點來看，不論在運動參與促進和阻礙層面，重要他人的支持，包括：家庭/家長、教練與同儕/隊友等，同時扮演著關鍵角色，並在運動員的運動參與歷程中，直接或間接影響其態度和行為表現。

第二節 建議

研究者針對上述研究發現與結論，提出以下實務性和學術性建議：

一、實務性建議

(一) 家庭/家長的投入

本研究發現，社會支持對於運動員參與持續行為會有產生關鍵的影響。其中，在運動發展過程中，家長為了年輕運動員未來及其日後更高層級發展，應該嘗試瞭解子女各項需求，並給予正向支持。基本

上，家庭/家長在經濟能力許可範圍之下，盡量能夠提供物質支援，滿足運動員訓練/比賽的需求，尤其是裝備購置的經費挹注。運動參與的過程是辛苦的，在支持子女物質資源的同時，應該隨時關心子女的訓練/比賽狀況，適時給予精神鼓勵和加油打氣，相關作為並不只侷限在運動場上，日常生活的許多層面，亦需注意。此外，研究個案中的運動員皆透過體育資優升學途徑，得以進入大學就讀，對於有意願/興趣能力參與輕艇運動的子女，家長應該以積極正面的態度看待之，並給予支持和鼓勵，不需囿於傳統士大夫觀念的桎梏，因為運動場域的發展機會，可能是子女的另外一片天。最後，家長與教練之間的良好互動，是孩子運動發展的最主要動力之一，基本上，教練可能是家長以外，運動員平日相處時間最長的長輩，其言行舉止直接或間接對選手產生潛移默化的影響。建議父母與教練能夠同心協力，一起為子女各項發展付出，對於運動員而言，將是最大的支持動力。而良好的互動模式，則是建立在家長與教練彼此間順暢的溝通管道。

(二) 教練的領導管理

教練對於運動員的關懷為彼此關係連結不可或缺的元素，為選手相關發展重要的依據。本研究發現運動員對於教練的熱誠投入與實做肯做精神相當認同，然而，在運動參與阻礙因子中，不管是從家庭/家長、同儕/隊友角度，甚至包括教練本身，在在提及彼此間溝通方式不良成為運動參與的主要絆腳石。以此，本研究建議教練的領導管理模式可以作適度的修正，除了調整本身的發展理念和態度之外，在積極作為上，能夠進一步和家長們保持更暢通的溝通管道，加強互動，共同關心孩子的任何發展。同時也盡可能地去傾聽運動員的心聲，交流彼此想法，清楚瞭解各自的立場，如此團隊才能同心協力，一起朝向勝利目標邁進。只是在建議教練調整態度之際，家長及運動員亦必

須考量教練的立場與思維，要以同理心去思考，特別是當彼此角色互換時，本身的決定與作為是否跟隨轉變，不能僅是單向要求別人，要能夠設身處地，為他人（教練）著想，當各項社會支持力量理念更為一致，對於運動發展/參與產生正面效應應可預期。

（三）同儕/隊友的支持鼓勵

本研究結果發現，同儕/隊友是運動員重要的社會支持力量，此一結果和國內外相關研究的論述相當一致。基於此，由於同儕/隊友之間志同道合、目標一致，常能互相指引和彼此鼓勵，研究者建議在辛苦訓練與比賽過程中，鼓勵團隊建立更親密的互助體系或小組，而隊上領袖人物要能適時關心、瞭解相關事務的進行，並將其發展作為與教練之間互動的基礎，明確傳達/暢通相關意見或想法，避免教練和選手之間因為溝通不良，產生誤會，出現敵對、抗拒甚至退隊的情況發生。相對於教練，建議採取更正面積極的作為，並非一味「嚴格領導」，而是在管理代表隊時，可以善用選手彼此之間依賴與支持特性，帶人帶心，強化船隊向心力，進而達到訓練效果及目的。

二、學術研究建議

本研究旨在探討大專院校輕艇選手的運動參與促進和阻礙，研究者以質性研究取徑，並採用文件分析與深度訪談等研究方法，獲致重要結論。在學術研究上，以社會支持為概念基礎的相關運動文獻，多以量化方式進行探討，本研究則是進行質性訪談資料的蒐集，以此剖析教練及運動員的心路歷程，在研究現象探析上，具有深度意義與價值，更能瞭解運動現場的實務發展。而從相關探討過程中，研究者發現以下幾點，值得作為未來進行相關研究的參考。首先，研究理論的綜合運用。本研究已經證明社會支持、重要他人概念足以支持全文的

探討，並獲致重要結論。然而在社會情境脈絡中，整體社會思維與文化對於運動員的影響，和重要他人的交流互動是清晰可見的，例如，儒家思想/概念在臺灣社會的影響力，全面廣泛、深植民心。因此建議未來研究可以融入此一因素，交叉檢驗運動員的參與和阻礙。其次，研究探討面向的擴充。本研究綜整國內外運動社會支持研究文獻後，決定以家庭/家長、教練和同儕/隊友為面向，分析重要他人所扮演的角色及其影響，並獲致相當之研究成果。唯進一步思考學校組織(設置體育班)在臺灣競技運動發展的重要地位，包括：校長、相關行政老師、班導師等教育人員的支持或不支持，某種程度上，具有相當之影響力。因此建議「學校教育」因素，可以列入未來探討面向的選項。再者，研究樣本的取得與擴增。研究者本意為了讓本研究能聚焦於運動員自身體驗的分析，復以時間、空間與經濟等因素限制，並未進行全面性的訪談，所談意見主要以運動員和教練為主。建議未來研究能夠考慮納入運動員家長的想法、甚至是前述提及的學校相關人員意見，期能獲致運動現象的全貌。

參考文獻

一、中文文獻

- 中華民國輕艇協會(1995)。中華民國輕艇協會第二屆第一次會員大會會議紀錄。臺北市：作者。
- 中華民國輕艇協會 (2013)。關於輕艇運動。中華民國輕艇協會，關於輕艇運動：輕艇沿革，取自網址
<http://www.taiwancanoe.com.tw/instpage.php?r=&w=100%&h=800&url=www.taiwancanoe.com.tw/html/about/history.swf>
- 王世億(2006)。友情內涵之建構及與同理心相關之研究(未出版碩士論文)。國立成功大學，臺南市。
- 王元聖(2006)。大專院校跆拳道教練領導行為與甲組跆拳道選手滿意度關係。淡江體育，9，51-59。
- 王志全、連惟昱、連建勝(2011)。嘉義市高中職學生運動參與阻礙因素之研究。交大體育學刊，1，49-58。
- 王淑玲、謝筑虹(2007)。青少年運動友誼與運動參與。中華體育季刊，21(2)，54-60。
- 王聖雄(2010)。臺灣激流獨木舟運動參與動機與發展之研究(未出版碩士論文)。亞洲大學，臺中市。
- 王震武(2002)。升學主義的成因及其社會心理基礎--一個歷史觀察。載於林文瑛(主編)，升學主義與學校文化(頁3-65)。臺北市：桂冠。
- 方雅亭、卓國雄(2010)。社會支持與運動行為之探討。臺灣水域運動休閒論壇與學術研討會論文集(頁42-49)。基隆市：崇右技術學院。
- 呂文玲、林耀豐(2006)。運動選手知覺教練領導行為之探討。中華體育季刊，20(4)，68-77。

- 呂青憲(2008)。輕艇水球運動(未出版技術報告書)。國立臺灣體育大學(桃園)，桃園縣。
- 李委珈(2009)。臺灣輕艇運動歷史與發展之研究。長榮運動休閒學刊，3，118-124。
- 李美枝(2001)。手足與朋友關係的內涵與功能--從猩猩與人種的表現看演化的藍圖與文化的加工。本土心理學研究，16，135-182。
- 李婷婷(2008)。恭喜本校輕艇隊參加2008亞洲輕艇激流錦標賽榮獲佳績。臺中教育大學校訊77期，系所動態，取自網址
<http://www.ntcu.edu.tw/newsletter/%e6%9c%9f%e6%95%b8/77%e6%9c%9f/970905.htm>
- 吳兆欣、包怡芬、吳兆昌(2012)。大專學生選修高爾夫球課參與動機之探討。大專高爾夫學刊，9，21-29。
- 何佳霖、李炳昭(2013)。應用多元智慧理論探析休閒獨木舟指導員應具備的能力。國立臺中教育大學體育學系學刊，8，27-34。
- 林子恩、劉照金、李晉豪、蔡鋒樺、陳志明、李森源(2012)。運動員參與運動之社會化過程與動機研究。屏東教大體育，15，394-406。
- 林子福、高三福(2012)。教練家長式領導與選手同儕互動關係。嘉大體育健康休閒期刊，11(2)，25-33。
- 林呈樺、張俊一(2012)。社會支持對學童運動參與動機之影響。雲科大體育，14，60-66。
- 林佳慧(2010)。長跑運動這參與動機與社會支持關係研究。休閒與社會研究，1，43-68。
- 林昌國(2008)。大專橄欖球選手參與橄欖球運動動機之研究。中華人文社會學報，9，104-117。
- 林清和(2001)。教練心理學。臺北市：文史哲出版社。
- 林順安(2006)。我國參加第五屆亞洲杯輕艇激流錦標賽報導與感想。

- 臺中教育大學體育學系系刊，2，131-134。
- 林博樺(2009)。社區中老年人運動行為之改變--運用跨理論模式介入之質性研究(未出版碩士論文)。國立臺灣體育學院，臺中市。
- 林輝達、李元宏、張發勇(2013)。新竹市網球場網球運動參與者參與動機之研究。明新學報，39(1)，59-81。
- 尚憶薇、吳唯平(2011)。2010年廣州亞運會新增比賽項目--輕艇激流介紹。體育署臺灣運動資訊平台，運動學習教室，取自網址
<http://isports.sac.gov.tw/elearn/71920>
- 高錦勝、李委珈、蔡永川(2009)。團隊支持理論與相關研究文獻之探討。休閒運動保健學報，2，73-83。
- 邱秀玟(2011)。應用IPA績效評估法探究非營利運動組織之業務重要性與執行滿意度--以中華民國輕艇協會為例(未出版碩士論文)。國立臺灣體育學院，臺中市。
- 邱秀霞(2003)。探討社會支持與運動行為之關係。大專體育，64，33-39。
- 洪子晴(2011)。臺灣大專學生運動員生涯規劃影響因素之探討。成大體育，43(1)，43-55。
- 洪沛綺、郭癸賓、廖俊欽(2007)。足球教練領導行為之差異研究--以95年度足協盃大學菁英賽為主。大漢學報，22，215-227。
- 洪美娟、杜美華(2004)。競技運動領導行為理論之探討。大專體育，73，138-144。
- 洪基庭、康龍豐、洪煌佳(2009)。大專劍道選手運動參與動機與阻礙因素之相關研究。運動健康與休閒學刊，14，79-92。
- 洪煌佳、陳癸享(2010)。聽障選手的社會支持及參與動機之關係研究。成大體育，42(1)，1-18。
- 高強華(1997)。個案研究法。載於黃光雄、簡茂發(主編)，教育研究法(頁291-308)。臺北市：師大書苑。

- 徐維辰、邱文信(2008)。社會支持--父母教養方式對子女體育態度之影響。中華體育季刊，22(3)，50-56。
- 許立宏(2013)。社群輔助者對優秀學生運動員生涯發展的貢獻與重要性。學校體育，137，100-110。
- 許健民、高俊雄(2000)。以三類型阻礙模式探討都市六年級學童運動休閒阻礙參與阻礙與性別及自尊之關係。戶外遊憩研究，13，41-61。
- 許樹淵(1999)。如何提升大專學生競技運動能力水準。大專體育雙月刊，43，7-11。
- 陳中和、徐瑋翔、蔡鈞閔(2011)。高中職學校橄欖球運動代表隊發展與阻礙因素之研究。運動健康休閒學報，2，172-180。
- 陳向明(2011)。社會科學質的研究。臺北市：五南。
- 陳志成、柯彥惠、施又倫(2010)。HBL高中籃球聯賽球員參與動機之研究。運動知識學報，7，253-264。
- 陳志榮、張碧峰(2008)。運動員知覺教練領導行為與運動動機、滿足感及退出意圖之研究。興大體育學刊，9，55-66。
- 陳啟發(2007)。退役職業棒球選手生涯規劃之探討(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳淑芬、章宏智(2010)。國小學童學校運動社團參與動機與社會化媒介關係之研究。休閒與社會研究，1，29-42。
- 陳淑娟(2011)。影響優秀田徑運動員成功生涯轉換的關鍵因素探討(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳淑華(2012)。中部地區大專院校男性教師的運動參與(未出版碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 陳淑滿、王俊明(2006)。殘障運動員之社會化代理人運動目標取向與運動員精神之研究。國立體育學院論叢，16(2)，161-174。

- 陳逸政、李欣靜、陳建樺(2009) 運動選手生涯規劃之策略與探討。淡江體育，12，48-53。
- 陳銘鐘(2011)。中部地區大學生參與排球運動阻礙因素研究。靜宜體育，5，1-6。
- 陳慶霞(2009)。我國中等學校跆拳道教練領導行為與選手滿意度關係研究(未出版碩士論文)。國立花蓮教育大學，花蓮縣。
- 陳麗玉、王宗進(2004)。東海大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素研究。大專體育學刊，6(1)，57-72。
- 張正忠(2006)。輕艇運動簡介。競技運動，8(1)，33-41。
- 張怡潔、吳聰義、林季燕(2009)。臺灣基層運動選手社會支持對運動參與動機之影響。運動教練科學，30，15-25。
- 張祐慈(2010)。優秀女子桌球選手生涯發展之質性研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張家銘、徐欽賢、曾崑輝(2005)。曲棍球教練領導行為、選手的組織承諾與滿意度關係之研究。大專體育學刊，7(1)，157-168。
- 張俊一、林呈樺(2012)。臺北市國小學童手球運動團隊社會支持與運動參與動機之研究。休閒運動保健期刊，3，23-28。
- 張育璋(2011)。全國女子卡巴迪運動優秀選手參與動機--以廣州亞運女子國手選拔為例。交大體育學刊，2，44-55。
- 張智勝(2013)。以質性方法探究大學生使用機車與大眾運輸工具之態度--以高雄師範大學為例(未出版碩士論文)。國立成功大學，臺南市。
- 張嘉仁(2012)。屢創佳績捷報頻傳--國立臺中教育大學輕艇隊。臺中教育大學校訊 111 期，學校要聞第三版，取自網址
<http://www.ntcu.edu.tw/newsletter/%E6%9C%9F%E6%95%B8/111%E6%9C%9F/%E5%8F%B0%E4%B8%AD%E6%95%99%E8%82>

B2%E5%A4%A7%E5%AD%B8%E6%A0%A1%E8%A8%8A111%E6%9C%9F.pdf

- 梁澤芳(2005)。慢速壘球運動員慢壘運動參與現況及阻礙因素之研究--以雲林縣地區為例(未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 莊進德、黃俊發、周育伶、李文娟(2008)。不同運動目標取向適配性對內在動機之影響--以羽球運動項目為例。北體學報，16，12-25。
- 郭偉志、蕭存沂(2006)。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。運動知識學報，6，11-23。
- 郭靜姿、陳若男、林美和、簡維君、張靖卿、胡寶玉、謝佳男、周佩蓉(2007)。重要他人對於高中資優班畢業女性生涯發展的影響。資優教育研究，7(2)，1-18。
- 彭泗清、楊中芳(1999)。人際交往關係的影響因素與發展過程。本土心理學研究，12，291-312。
- 湯慧娟、宋一夫(2010)。教練領導行為、情緒感受與運動員領導信任。臺大體育學報，18，45-55。
- 黃智宏(2012)。我國卡巴迪運動代表隊之參與動機與阻礙因素之研究(未出版碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 黃俊龍、蔡俊傑(2008)。學校排球運動代表隊組訓阻礙因素之探討。排球教練科學，12，17-20。
- 黃寶華、林世華(2007)。人格特質與社會支持對壓力反應歷程影響之研究--結合統合分析與結構方程式模式二計量方法。教育心理學報，39(2)，263-294。
- 蔣憶德、季力康(2006)。知覺與喜愛教練領導行為及運動動機氣候的一致性對內在動機及滿意度的預測。體育學報，39(4)，85-101。
- 華路遠(2005)。奧運百科。新北市：漢宇國際文化。
- 楊秀珠、康龍豐(2010)。基層劍道選手運動參與動機與阻礙因素研究。

- 休閒與社會研究，1，11-28。
- 楊明恩(2002)。國際輕艇規則。臺北市：中華民國體育運動總會。
- 楊明恩(2013)。國際輕艇運動產業發展趨勢與重要課題之研究。臺北市：教育部體育署。
- 溫延傑、謝鎮偉(2011)。大專學生網球運動參與動機與運動行為之影響。輔仁大學體育學刊，10，178-192。
- 潘泓銘、李炳昭(2013)。艇進夢想--2013 亞洲輕艇激流錦標賽在臺灣。臺中教育大學校訊 124 期，學校要聞第二版，取自網址 <http://ord.ntcu.edu.tw/index.php>
- 潘冠璇(2010)。新北市國民中學運動代表隊參與動機與阻礙因素之研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 潘毓仁(2011)。臺北市國小田徑及游泳選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究(未出版碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 劉世閔(2006)。質性研究資料分析與文獻格式之運用--以 QSR N6 與 EndNote 8 為例。臺北市：心理。
- 歐正明(2006)。羽球教練領導行為與選手滿意度之研究--以大專院校甲組球員為例。運動休閒管理學報，3(2)，167-198。
- 蔡仁厚(1987)。儒家思想的現代意義。臺北市：文津。
- 蔡堡樺(2013)。中等學校木球運動代表隊選手參與動機、社會支持、知覺教練領導行為與選手滿意度之研究(未出版碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 鄭三權(2012)。衝浪者活動參與動機、社會程度與流暢體驗與相關之研究。中華運動休閒與創新研發管理學刊，1(1)，20-34。
- 鄭清榮、徐永億、許弘恩(2010)。中山醫學大學教職員工休閒運動參與現況與阻礙因素研究。彰化師大體育學報，9，83-97。
- 賴家馨(2003)。休閒阻礙量表之編製--以臺北市大學生為例(未出版碩

- 士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 盧俊宏(1994)。運動心理學。臺北市：師大書苑。
- 謝臥龍(2004)。質性研究。臺北市：心理。
- 鍾志強(2000)。大學生之運動社會支持研究。體育學報，28，101-110。
- 簡瑞宇(2006)。大專網球選手知覺教練領導行為對運動參與動機及訓練滿意度之影響。臺灣運動心理學報，8，65-86。
- 簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒(譯)(2002)。競技與健身運動心理學。臺北市：運動心理學會。(Weinberg, R. S. & Gould, D., 1999)
- 羅思嘉(2001)。引用文獻分析與學術傳播研究。中國圖書館學會會報，60，73-85。

二、英文文獻

- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill A. P. (2010). Family patterns of perfectionism: An examination of elite junior athletes and their parents. *Psychology of Sport and Exercise, 11*, 363-371.
- Aveyard, H., & Corporation, E. (2008). *Doing a literature review in health and social care: A practical guide*. New York: McGraw-Hill.
- Caput-Jogunica, R., Curkovic, S. & Bjelic, G. (2012). Comparative analysis support for students: Athletes and the guidelines for the university students in Southeast Europe. *Sport Science, 5* (1), 21-26.
- Coakley, J. J. (2009). *Sport in society: Issues and controversies*. New York: McGraw Hill.
- Cook, G. V. (2010). *Active sport: The first step to sporting excellence* (Unpublished doctoral dissertation). Durham University, Durham, United Kingdom.
- Corey, B. H., Charles, B. E., Michael, L., Kelly, M. R., & Ting, L. (2010). College students' academic motivation: Differences by gender, class, and source of payment. *College Quarterly, 13*(1), 1-10.
- Cote, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist, 13*, 395-417.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivation approach to self: Integration in personality. *Nebraska symposium on motivation, 38*, 237-288.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. NY: Plenum.

- Ferstl, C. (2010). *The Olympic Movement: A review on the dissemination of sport in the Taiwanese culture*. Unpublished master dissertation, Da-Yeh University, Changhua.
- Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 145-164). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Gould, D., Feltz, D., & Weiss, M. (1985). Motive for participation in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology Inters*, *16*, 126-140.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The Sport Psychologist*, *13*, 371-394.
- Green, C. B., & Chalip, L. (1997). Enduring involvement in youth soccer: The socialization of parent and child. *Journal of Leisure Research*, *29*, 61-77.
- Holt, N. L., Tamminen, K. A. Black, D. E., Sehn, Z. L., & Wall. M. P. (2008). Parental involvement in competitive youth sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, *9*, 663-685.
- Horn, T.S., & Horn, J. L. (2007). Family influences on children's sport and physical activity participation, behaviour, and psychosocial responses. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp.685-711). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons Inc.
- Jackson, E. L., & Dunn, E. (1988). Integrating ceasing participation with

- other aspects of leisure behavior. *Journal of Leisure Research*, 20, 31-45.
- Jowett, S. (2008). Moderator and mediator effects of the association between the quality of the coach-athlete relationship and athletes' physical self-concept. *International Journal of Coaching Science*, 2(1), 43-62.
- Jowett, S. & Cockerill, I.M. (2002). Incompatibility in the coach-athlete relationship. In I.M. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 16-31). London: Thomson Learning.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 313-331.
- Jowett, S., & Poczwardowski, A. (2007). Understanding the coach-athlete relationship. In S. Jowett & D. Lavalley (Eds.), *Social psychology in sport* (pp. 3-14). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jowett, S., & Timson-Katchis, M. (2005). Social networks in sport: Parental influence on the coach-athlete relationship. *The Sport Psychologist*, 19, 267-287.
- Kay, T. (2000). Sporting excellence: A family affair? *European Physical Education Review*, 6(2), 151-169.
- Keegan, K. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., & Lavalley, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 361-372.
- Klint, K. A., & Weiss, M.R. (1987). Perceived competence and motives for participating in youth sports: A test of Harter's competence

- motivation theory. *Journal of Sport Psychology*, 9, 55-65.
- Krawczyk, Z. (2005). Sport and culture. In J. Kosiewicz (Ed.), *Sport, culture and society* (pp.82-91). Warsaw: AWF.
- Lally, P., & Kerr, G. (2008). The effects of athlete retirement on parents. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20(1), 42-56.
- Laurent, T. G., & Bradney, D. A. (2007). Leadership behaviors of athletic training leaders compared with leaders in other fields. *Journal of Athletic Training*, 42 (1), 120-125.
- Poczwadowski, A., Barott, J. E., & Henschen, K. P. (2000). *The influence of team dynamics on the interpersonal relationships of female gymnasts and their coaches: a qualitative perspective*. Nashville, TN: AAASP 15th Annual Convention.
- Rai, D., & Finch, H. (1997). Physical activity from our point of view: Qualitative research among South Asian and black communities. London: Health Education Authority.
- Roberts, G. C., Kleiber, D. A., & Duda, J. L. (1981). An analysis of motivation in children's sport: The role of perceived competence in participation. *Journal of Sport Psychology*, 3, 206-216.
- Shogan, D. (2002). Characterizing constraints of leisure: A foucaultian analysis of leisure constraints. *Leisure Studies*, 21, 27-38.
- Standage, M., Duha, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). A test of self-determination theory in school physical education. *British Journal of Education Psychology*, 75, 411-433.
- Stucky-Ropp, R. C., & Dilorenzo, T. M. (1993). Determinants of exercise in children. *Pre. Med*, 22, 880-889.
- Ullrich-French, S., & Smith, A. L. (2010). Social and motivational

- predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 87-95.
- Wise, R. A. (2004). Dopamine, learning and motivation. *Nature Reviews Neuroscience*, 5, 483-494.
- Wolfenden, L. E., & Holt, N. L. (2005). Talent development in elite junior tennis: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17(2), 108-126.
- Wuerth, S., Lee, M.J., & Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 21-33.
- Yin, R. (2008). *Case study research: Design and methods (Applied social research methods)* (4th ed.). Beverly Hills, CA: Sage.
- Yu, C. C., Liaw, Y. H., & Barnd, S. (2004). Cultural and social factors affecting women's physical activity participation in Taiwan. *Sport, Education and Society*, 9(3), 379-393.
- Yu, J. W. (2011). Be a sedentary Confucian gentlemen: The construction of anti-physical culture by Chinese dynasts using Confucianism and the civil service examination. *Physical culture and Sport. Studies and Research*, 51(1), 81-90.
- Yu, J. W., & Bairner, A. (2011). The Confucian legacy and its implications for physical education in Taiwan. *European Physical Education Review*, 17(2), 219-230.

附錄一 訪談大綱

您好！首先，感謝您熱心協助本研究的訪談。本研究以「輕艇運動員運動參與的促進與阻礙」作為探討主題，分析輕艇運動員運動發展的影響因素。藉由訪談，希望您能提供寶貴想法，您的熱情參與對於本研究有很大的幫助，感謝！

教練部分：

- 一、請您談一談個人發展與輕艇運動的相關經驗。
- 二、請您描述臺灣輕艇運動的發展。
- 三、請您敘述輕艇運動在國立臺中教育大學的發展。
- 四、依照您個人的看法，您覺得家庭對於促進輕艇選手在運動發展參與的因素有哪些？阻礙因素是哪些？
- 五、依照您個人的看法，您覺得教練對於促進輕艇選手在運動發展參與的因素有哪些？阻礙因素是哪些？
- 六、依照您個人的看法，您覺得同儕團體(隊友)對於促進輕艇選手在運動發展參與的因素有哪些？阻礙因素是哪些？

運動員部分：

- 一、請您談一談個人發展與輕艇運動的相關經驗(求學歷程等)。
- 二、請您描述對於國立臺中教育大學輕艇隊發展的想法。
- 三、依照您個人的看法，您覺得家庭對於促進輕艇選手在運動發展參與的因素有哪些？阻礙因素是哪些？
- 四、依照您個人的看法，您覺得教練對於促進輕艇選手在運動發展參與的因素有哪些？阻礙因素是哪些？
- 五、依照您個人的看法，您覺得同儕團體(隊友)對於促進輕艇選手在運動發展參與的因素有哪些？阻礙因素是哪些？

附錄二 受訪者同意書

親愛的受訪者：

您好！感謝您在百忙中願意撥冗參與本研究的進行，在此致上十二萬分謝意。本人為國立臺灣體育運動大學體育研究所研究生廖淑兒，在本校許光庶教授指導下，進行「競技運動員運動參與的促進與阻礙--以國立臺中教育大學輕艇隊為例」之實證研究，您個人的專業知識與經驗，可以提供輕艇選手運動發展歷程相關依據，讓本研究在呈現上更為詳實與客觀，再次感謝您的參與。

為了能忠實與正確地記錄您的想法，在訪談過程中，希望您能同意全程錄音。關於您所提供的資料，本人必定謹守學術研究倫理，對於研究過程與結果，將以匿名方式進行處理，而訪談的紀錄，也將於訪談過後，請您過目確定，同時您也有權利決定是否將資料呈現於論文中。

最後，由衷感謝您的協助，並請您簽名同意參與此研究，若對於本研究有任何意見，敬請不吝指教。

..... 受

訪者同意書(回條)

本人 同意 不同意

參與這項學術研究，並同意在過程中接受錄音、訪談。

受訪者簽章：_____ 中華民國 年 月 日