

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

羽球運動教練領導行為與選手自信心來源，自信心  
水準及運動表現之關係研究

A Study of the Relationship between Badminton Coach's  
Leadership Behavior and Player's Source of Confidence,  
Level of Confidence and Sport Performance



研究生：許子淵 撰

指導教授：蔡俊傑 教授

中 華 民 國 1 0 2 年 7 月

論文名稱:羽球運動教練領導行為與選手自信心來源，自信心水準及運動表現之關係研究

總頁數:83 頁

院校所組別:國立臺灣體育運動大學體育研究所自然科組

畢業時間及提要別:101 學年度第 2 學期碩士學位論文提要

研究生:許子淵

指導教授:蔡俊傑博士

## 中文摘要

本研究的目的是：在探討教練領導行為、運動自信心來源、運動自信心水準與運動表現之間的關係情形，以及不同背景變項間的差異情形，並探討教練領導行為與運動自信心來源、運動自信心水準對運動表現相關情形，最後分析高中羽球選手教練領導行為與運動自信心來源、運動自信心水準對運動表現的預測力。研究對象為參加一百學年度參加101年YONEX張禎盃全國青少年羽球錦標賽高中男子團體八強羽球選手。本研究採用問卷調查法。研究工具為「個人基本資料、教練領導行為量表、運動自信心來源量表、運動自信心水準量表、運動表現量表」。回收之樣本依研究目的採以描述統計、獨立樣本t考驗、單因子變異數分析、多元迴歸等統計方式進行分析。所得結果為：一、在選手知覺教練領導行為之現況分析可以看出，選手對於教練領導行為的具有相當的認同度；二、在不同背景的選手對於知覺教練領導行為之差異分析比較方面可看出，不同背景及程度的選手，對於教練的領導行為並無明顯的差異；三、在選手自信心與教練領導行為之分析方面，選子在教練以正確及有效的領導方式帶領選手的情況下，具有較高的比例對自身的技術與心理上有相當的自信，因此在研究中，選子的自信心普遍皆達到中高程度；在運動自信心來源與選手背景之相關性方面，可看出具有較好程度的選手，具有較高程度的自信心表現，這樣的程度都會反應到比賽表現量。

**關鍵詞：**教練領導行為、運動自信心來源、羽球選手、運動表現

# A Study of the Relationship between Badminton Coach's Leadership Behavior and Player's Source of Confidence, Level of Confidence and Sport Performance

## Abstract

The purposes of this study were to examine the coach's leadership, source of confidence and the relationship between confidence level and sport performance. The study subjects were players from the final 8 representative teams in the 2012 National Teenage Yonex Chang Chan Senior High School Boys Badminton Tournament- NRVS A, SYSH A, CPSHS, KSHS, HZSH A, CSHS A, NRVS B and KLSH. Study conduct through the use of a self-designed demographic information questionnaire includes 5 parts: Personal information, Coach's leadership behavior scale, Source of sport confidence scale, Sport confidence scale and Sport performance scale. Information collected from the survey was then analyzed using descriptive statistics, Independent t-test, One-way ANOVA and Multiple Regression Analysis. The results are as follows:

1. According to the present situation analysis of players perceived coach's leadership, players have high recognition in coach's leadership behavior.
2. Players with different backgrounds in perceived of coach's leadership analysis shown that there are no significant differences in players with different background and levels.
3. In the analysis of player's confidence and coach's leadership behavior shown that the players have higher confidence in technique and psychologically when the coach has correct and effective leadership.

Therefore in the study the players tend to have medium to high level of confidence. For relationship between source of sport confidence and player's background, the players with higher level have performed higher level of confidence and reflect on the performance in the tournament.

**Keywords: Coach's leadership behavior; Source of sport confidence; Badminton player; Sport performance**

## 謝 誌

今天終於完成了碩士論文

這兩年深受大家照顧的我，有好多感謝的話要說

寫著謝誌的同時，回想起這段研究所求學的日子，連自己都不知道怎麼熬過來的！同時兼顧上課、校隊訓練及研究所課業，真的沒有想像中的輕鬆，期許自己在兩年畢業更是辛苦，還好有大家的協助與鼓勵，讓我能順利完成這不可能的任務。

首先要感謝我的論文指導教授蔡俊傑老師，對您的感謝真的很難完全寫在這短短的謝誌裡。謝謝您這段時間辛苦地指導，雖然沒對您說，可是好多次您的用心都讓我很感動！慶幸我的指導教授是您，老師您在我的心目中是最棒的！

感謝林文郎老師及謝俊宏老師在論文中提供的建議，精闢的見解讓我受益良多！也謝謝交通大學 王志全老師對問卷內容的指導，使我的問卷內容更符合論文需要。讓我得以著手進行問卷研究。亦感謝協助發放問卷及填寫問卷之高中各教練們，因為有你們的協助，我才能順利完成論文。

感謝研究所任課教授的教導及全體同學在這段日子的陪伴，尤其是進堆、建升、佳莉、欣憲、為成、登州、禎哲、震承，一路上你們溫馨的鼓勵和協助都讓我感到很窩心，增加了完成論文的動力，也讓我順利修完了研究所的學分！

感謝台中市立后綜高中的長官支持我公時進修，謝謝玉青秘書、錦惠主任及俊卿組長在學校給予的支持及協助，讓我能兼顧研究所學業。特別感謝搭檔佳城教練及羽球隊教練們柏翰、佳穎、佩佩，體諒我進修的辛苦，盡量地配合我的需求並不斷地給予鼓勵，謝謝！

最後，僅以此論文獻給我遠在天上的母親，因為有您的養育與栽培，才有現在成就的我。永遠以身為您的兒子為榮！

子淵 謹誌 2013. 07. 25

## 目 次

中文摘要	I
英文摘要	II
謝誌	III
目次	IV
表目錄	VII
圖目錄	VIII
第一章 緒論	1
第一節 研究背景	2
第二節 研究目的與研究問題	5
第三節 研究範圍與限制	6
第四節 名詞操作型定義	7
第五節 研究的重要性	10
第二章 文獻探討	11
第一節 團隊與運動團隊之定義	11
第二節 領導行為之理論與相關研究	12
第三節 探討運動自信心之理論與相關研究	22
第四節 運動自信心水準與運動表現之相關研究	26
第五節 本章總結	31
第三章 研究方法	33
第一節 研究架構	33

第二節	研究實驗程序	34
第三節	研究對象	37
第四節	研究工具	38
第五節	資料處理	42
第四章	結果與討論	43
第一節	羽球選手之描述性統計分析	43
第二節	分析構面之描述性統計分析	47
第三節	知覺教練領導行為、運動自信心來源、運動自信心水準、運動表現之描述性統計分析	49
第四節	知覺教練領導行為、運動自信心來源、運動自信心水準及運動表現量之相關性	55
第五節	羽球選手基本特質與研究構面之相關性	58
第六節	運動表現對之覺教練領導行為、運動自信心來源、運動自信心水準之迴歸分析	64
第五章	結論與建議	66
第一節	結論	66
第二節	建議	68
參考文獻		70
一、	中文文獻	70
二、	英文文獻	72

## 附錄

附錄一	羽球選手運動經驗調查問卷-----	76
附錄二	知覺教練領導行為量表-----	77
附錄三	運動自信心來源量表-----	79
附錄四	運動自信心水準量表-----	81
附錄五	運動表現量表-----	82
附錄六	同意書-----	83

## 表 目 錄

表一	近期自信心與運動表現相關研究-----	29
表二	高中男子羽球團體八強隊名及問卷施測情形-----	37
表三	知覺教練領導行為量表編製一覽表-----	39
表四	運動自信心來源量表編製一覽表-----	40
表五	羽球選手基本特質之描述性分析-----	43
表六	問卷各構面之描述性分析-----	47
表七	競技運動選手知覺教練領導行為現況分析表-----	49
表八	競技運動選手自信心來源為現況分析表-----	50
表九	運動自信心水準之描述性分析-----	51
表十	運動表現量構面之次數分配表-----	52
表十一	知覺教練領導行為、運動自信心來源、運動自信心水準及運動表現量之 相關性矩陣-----	55
表十二	羽球選手基本特質與知覺教練領導行為、運動自信心來源、運動自信心 水準、運動表現量之變異數分析-----	58
表十三	羽球選手基本特質與賽前運動、賽後運動、整體運動表現量之變異數分 析-----	59
表十四	運動表現對知覺教練領導行為、運動自信心來源、運動自信心水準之迴 歸分析-----	64

## 圖目錄

圖一、多元領導模式圖-----	18
圖二、運動自信心模式-----	23
圖三、自信心來源因素-----	25
圖四、研究架構設計圖-----	34
圖五、研究施測流程圖-----	35

## 第壹章 緒論

現在羽球運動發展至今，已有一百多年的歷史。在臺灣發展至今約有 55 年，近幾年臺灣在亞、奧運或青少年在國際上都有不錯的表現，但選手技術層面的水準卻可與其他實力堅強的國家相抗衡，也經常在國際大型賽事上獲得優異的成績，但也曾幾次與獎牌錯失擦肩而過。因此推測選手表現失常的原因，可能是因為心理建設的不足所造成，卓俊伶(1989)也曾提出，在比賽中，當雙方選手技能水準實力相當，影響比賽時的勝負成敗和表現好壞，心理因素比生理因素更加的重要。因此訓練選手參加比賽時有良好的心理狀況將是另一層面重要的準備。本研究者在實際帶隊羽球運動十年來體認到，教練領導行為對於選手的自信心與運動表現相當重要。教練領導行為對於選手的自信心是一項重要的改變因素，例如當運動員剛進入另一團隊時。因為教練領導行為不同，選手自信心容易跟著改變；而比賽時，自信心對於運動員的技術水準、體能等，影響甚大；以運動員與自信心水準的關係對運動表現的角度來談，當運動員從事羽球運動比賽時而感到高度自信心時，進而能增加運動表現。

如今 2013 年世界亞洲羽球錦標賽將於臺灣盛大的舉辦，具有奪牌的機會，因此想藉由 Vealey 的運動自信心模式，瞭解教練領導行為、運動信心來源、自信心水準與運動表現之間有哪些關係？希望做為增進選手自信心之參考，讓國內羽球運動在國際比賽的成績中，更加卓越，這為本研究的動機。

## 第一節 研究背景

羽球運動是一項動作精細、戰術多變、對抗激烈的競賽項目，選手不但要有良好的身體素質、也要有精緻的戰術戰略、更要有良好的心理素質，尤其是雙方實力相當的情況下，自信心就顯的格外重要。優秀羽球選手自信心強弱是否影響運動表現，自信心來源、自信心水準及運動表現是否可以跟教練領導行為有關，及早了解教練領導行為是否影響選手自信心來源、自信心水準及運動表現，並針對其選手自信心而進行專項化訓練，進而協助選手躍上國際競技水準。

近年來，研究學者不斷的從各層面研究開發羽球技術及體能，關於羽球選手自信心方面資料不多，在國內外，運動自信心是近年來運動心理學研究的重點之一。Vealey (1988) 發展了一個運動自信心模式，運動自信心是指運動員在運動情境中對於自己獲得成功之能力的確定程度。此模式預測組織文化及運動員的特徵會影響運動員自信心的來源及水準，組織文化包含競賽水準、動機氣候、運動訓練的特定目標，例如優秀運動團隊的組織文化與一般水準的運動團隊，在目標、教練行為、行為實踐的期待水準上都會有所不同；運動員特徵則包括人格特質。

國內學者，季力康 (1993) 曾指出：優秀運動員表現心理特質有以下幾點：一、不怕成功、不怕失敗。二、完全專注。三、自我控制。四、自信心。五、心理沉著及運動樂趣。其中，有關於自信心的部份，被認為是影響運動表現的重要心理特徵，很多的研究會對這個議題感到興趣是因為缺乏自信心會對運動表現造成影響。因此本次研究的主要探討範圍

是有關教練領導行為是否影響運動自信心這部份。

Vealey (1986) 認為自信心是影響運動表現的重要心理因素。在比賽中擁有自信的運動員通常會有正向的情緒反應、較好的專注力、能在比賽中帶動比賽的節奏，並且擁有較好的比賽策略，許多表現較佳的運動員往往在競爭激烈的比賽中具有較佳的運動自信心水準 (季力康, 1996; Gould, 1981; Mahoney, Gabriel & Perkin, 1987)，近年來探討有關運動情境下的自信心研究，多採用 Vealey (1986) 所提出運動自信心理論，其中定運動自信心為運動員在運動情境中對於自己獲得成功之能力的確定程度。

接著 Vealey (1988) 發展了一個運動自信心模式，此模式預測組織文化及運動員的運動特徵會影響運動自信的來源及水準，組織文化包含競賽水準、教練的領導特性、訓練的特定目標，例如優秀運動團隊的組織文化與一般水準的運動團隊，在目標、教練行為、行為實踐的期待水準上都會有所不同；運動員特徵則包括人格特質、個人價值觀、態度、年齡、性別、人種等。另外，此模式也預測運動自信的來源會影響運動自信心水準，會直接衝擊到運動員的情感（滿足感、愉悅感）。行為（努力及表現）、認知（認知性焦慮及狀自信心），但是必須去解釋的是運動員為何發展出不同的自信心來源及家庭、環境文化影響運動員自信的差異。

Vearly (1998) 探索運動員自信的來源，歸納出個體在運動表現中自信心來源的因素，包括；技巧精熟、展示能力、生理/心理準備、身體自我呈現、社會支持、教練領導、替代經驗、環境舒適及情境九個因素。

而在 Vealey (1988) 運動自信心模式架構假設中指出運

動自信的來源會受到運動組織文化的影響。組織文化包含競賽水準、運動訓練的特定目標及教練領導特性等因素。Chelladurai (1989) 指出，在運動情境中，教練領導的模式及風格不同，而影響選手與教練的關係及教練滿意度。教練領導行為是一種人際互動的過程。亦即是教練與選手之間的互動行為，互動的關係會影響選手運動自信心與運動表現成績，因為教練領導行為對於選手的動機團隊的表現，具有嚴重性的影響力 (Westre & Weiss, 1991)，為幫助教練了解本身之領導能力對選手可能產生的影響，改進教練領導能力、提高教練領導效能、增進訓練與選手的互動、提升運動成績表現，了解教練領導能力對選手影響具有實質上的意義。

在枯燥乏味的訓練中，除了自己的隊員之外，關係最密切的就是自己的教練。不管在比賽或是平常訓練中，常常聽見教練要選手對自己要有信心。發覺到教練的領導風格對於選手自信心有一定的影響力。此外複雜多變的運動情境，會使運動員產生不同的目標取向，而不同的目標取向會使運動員對成就事件的反應不同，如自信心、滿意度、內在動機及焦慮，進而影響到運動員後續的行為，包涵努力程度、工作選擇、持續力和運動表現 (Ames, 1992; Robert, 1992; Duda, 1992)。而在眾多教練領導風格中，廖主民 (1996) 指出：多元領導模式 (Chelladurai, 1980)，將教練的行為分為五個向度，分別為訓練與指導民主行為、專制行為、關懷行為及正面回饋行為，因此更能了解教練領導行為所展現的方式，所以本研究是以教練領導行為作為研究的目的，想要進一步了解教練領導方式、自信心來源、以及自信心水準之間何種關係。

Vealey (1988)發展的運動自信心模式中曾提運動自信心來源會影響到運動自信心水準，會影響選手情感、行為、認知，其情感、行為、認知三個因素也會影響自信心來源跟水準。本研究在於了解教練領導方式與自信心來源及水準的關係及教練領導方式是否會影響選手的運動表現；如果自信心高時，是否會影響運動表現。

總結以上的研究背景，是以羽球運動做為研究，探討教練領導方式、自信心來源、自信心水準與運動表現之間的關係。

## 第二節：研究目的與研究假設

### 壹、研究目的

探討教練領導行為、自信心來源、自信心水準與運動表現之間的關係情形。根據研究目的，有以下幾個研究問題：

### 貳、研究問題

- 一、了解教練領導方式、運動自信心來源、運動自信心水準與運動表現的行為為何？
- 二、分析教練領導方式、運動自信心來源、運動自信心水準與運動表現的關係為何？
- 三、探索教練領導方式、運動自信心來源與運動自信心水準對運動表現效測為何？

### 參、研究假設

- 一、教練領導方式、運動自信心來源、運動自信心水準與運動表現達顯著差異。
- 二、教練領導方式、運動自信心來源、運動自信心水準與運

動表現的預測達顯著差異。

### 第三節 研究範圍與限制

本研究所訂定之範圍與限制加以說明如下：

#### 一、研究範圍

本研究係以一百學年度參加101年YONEX張禎盃全國青少年羽球錦標賽高中男子團體八強代表隊：能仁家商A、西苑高中A、治平高中、高雄中學、后綜高中A、竹山高中A、能仁家商B、基隆高中，共8隊選手。

#### 二、研究限制

(一) 基於研究人力及時間上的限制，本研究僅對我國101年YONEX張禎盃全國青少年羽球錦標賽高中男子團體八強代表隊來加以研究，並無全面性對所有高中羽球選手進行調查，以瞭解全面性的團隊運作現象。

(二) 本研究採問卷調查方式進行，對於教練領導方式對運動員自信心來源及運動表現的瞭解僅能透過受測選手所提供之資料進行分析，故研究者僅能假設受試者能誠實作答。

## 第四節 名詞操作型定義

本研究所涉及的重要名詞，就其概念及操作性定義加以解釋如下：

### 一、 青少年羽球選手

指持續接受長期的專業羽球訓練，定期且積極的參加國內正式羽球比賽(全國中等學校運動會、全國青少年盃為例)的高中階段選手。本研究是以高中男子團體全國八強選手為研究對象。

### 二、 教練領導行為

此為教練影響團隊或運動選手朝向或達成目標的行為過程，由吳慧卿(2001)參考鄭志富(1996)編製之中文版「運動領導量表」來界定。依據多向度領導模式(multidimensional model of leadership)概念，因情境、領導者及選手特徵，教練行為可被分成「情境要求」、「教練本身要求」及「選手希望」等三類(Chelladurai, 1990)；其中教練本身要求是指教練實際表現的行為，此實際行為會影響選手能力知覺、合作努力程度以及對團隊滿意度(Chelladurai, 1993)。上述三種教練行為型態，Chelladurai and Saleh(1978, 1980)編製運動領導量表(Leadership Scale for Sports, 簡稱LSS)時，就發展兩種版本量表分別測量情境要求及選手希望的教練行為。由於本研究是在探討教練目標取向及教練效能對教練行為的影響；測量教練行為乃以「教練實際表現行為」來界定。依據中文版「運動領導量表」測量教練行為共有五個向度、若分量表得分越高，表示其他/她感受越高，反之得分越低，其感受越低。

(一) 訓練與指導行為：

強調透過大量、持續的訓練，以改進運動員的成績。教導運動員技術、技能、與戰術。澄清運動員之間的關係，並組織與協調運動員活動。

(二) 民主行為：

教練准許運動員與團隊目標的建立、練習方法、比賽戰術、戰略等事項決策的行為。

(三) 專制行為：

教練自行決策，強調個人權威行為

(四) 關懷行為：

教練關心運動員個人福利、正面團隊氣氛、運動員之間溫暖之人際關係的行為。

(五) 獎勵行為：

教練認同及獎賞運動員優良行為表現的增強行為。

三、 運動員自信心來源

Vealey等(1998)經由相關自信心的文獻探討，提出的運動自信心模式，在其發展的模式中清楚說明運動選手自信心的形成來源分為八個因素，分別為：

(一) 技巧精熟：個人技術的精熟及進步。

(二) 展示能力：在他人面前展示出好的能力。

(三) 身體/心理準備：感覺生理及心理都調適到最佳的狀況。

(四) 身體的自我呈現：運動員對自己身體狀況的知覺。

(五) 社會支持：知覺到重要他人的支持。

(六) 教練領導：相信教練的決策能力及領導。

(七) 替代經驗：從觀看隊友或別人的成功表現而獲得信心。

(八) 情境有利：感覺外在環境機運都對自己相當有利。

運動自信心來源量表中「技巧精熟」、「展示能力」、「身體/心理準備」、「身體的自我呈現」、「身體的自我呈現」、「社會支持」、「教練領導」、「替代經驗」、「情境有利」八種不同來源量表的分數，分別代表自信心來源，若分量分數越高，代表他/她注重該因素作為建立自信心的依據。

#### 四、運動自信心

在研究中所指的特質性運動自信心，定義為，在特殊運動情境裡，運動員對自己獲得成功能力之確定程度。並且在研究所指的運動自信心，是以被研究者所填寫的「運動自信心量表」的得分作依據。量表得分越高表示運動自信心越高，反之得分越低表示運動自信心越低。

#### 五、運動表現

在運動競賽情境中，運動員努力完成某一些目標的傾向，而目標又分為表現好（表現）及贏得勝利（結果）兩個取向（郭香雲，2003）。本研究所指的運動表現是指：羽球選手自己在團隊過程中對比賽結果或是自己預期的表現之評價，以研究者自編的羽球選手自覺運動表現量表測量之，本研究是以研究選手在「運動表現」上的得分表示。分數越高表示運動表現成就越高。

## 第五節 研究的重要性

本研究目的在探討教練領導行為對運動員自信心來源之影響。由於筆者本身接觸羽球已相當許久，深刻了解到運動自信心是許多運動員在臨場比賽或平時訓練時，影響運動表現的一項重要因素。大比賽的心理影響比小比賽的心理影響有較多的障礙層次。比賽沒有一開始輸贏就確定的，除了本身具備的專業技能之外，運動自信心來源也是影響比賽的重要一環。有信心的選手總是能在比賽或者練習時，把他們的水準發揮到更高的境界。運動自信心對運動員而言是不穩定及短暫的，會因時間逐漸平穩，主要依來源而定。在提升運動員的自信心之前，首先要先了解其自信心的來源，教練必須要知道運動員在運動情境中所利用的自信心來源是那些，才能建構出競爭環境，利用適當的方法來增強自信心來源，往往自信心的來源，會決定一個選手的成績表現。因此，教練要如何增強選手內在心理層面，是值得我們去深思與學習的。在規劃訓練處方時，能夠即時了解選手的心理狀態，如能對症下藥則能夠達到事半功倍之效。雖現今運動情境多元且複雜，並不是每項運動情境都適用於同一套領導模式，但可讓各種不同項目的運動教練進而參考，且更深入探討及研究。

## 第貳章 文獻探討

本章主要在探討本研究有關的主題理論，共分為五節，第一節團隊與運動團隊之定義；第二節探討領導行為之理論與相關研究；第三節探討運動自信心之理論與相關研究；第四節運動自信心水準與運動表現之相關研究；第五節本章總結

### 第一節 團隊與運動團隊之定義

根據翁志成(1993)的研究指出，關於團隊組織的定義，主要可分為四項：

- 一、任何組織必須是兩人或兩人以上的團體活動。
- 二、任何組織應有一個共同目標。
- 三、組織的主體是人，組織目標為組織成員所認同。
- 四、組織成員必須以適當調配、合理分工及權責劃分。

團隊是具有特定目標、有計畫、有組織，並藉由運動比賽而組織起來的團體。

而運動團體的單位，目前因為教育政策的關係，常會以學校為基本單位，因此國內有許多的運動團隊是以學校運動代表隊基本成員，所以本研究的團隊是以學校的代表隊來定義之，相關的研究有指出以學校為運動代表隊為主的說明，例如：教育部體育司(2003)在「學校運動團隊暨規律運動人口調查報告」中指出學校運動代表隊，是指學校正式成立之運動性質的代表隊，以提升選手技術水準為主要目的，同時選拔具潛力或優異技術之選手，由教練進行經常性訓練，並代表學校對外比賽之隊伍。

葉憲清（2005）指出「運動代表隊組訓是包括運動代表隊組織和運動代表隊訓練。各級學校應透過主觀經驗法則以及客觀選拔辦法，將有意願且熱愛競技運動，富運動潛能且運動成績優異的運動專長學生，選拔出來組織成有機能的團隊；利用課餘時間，在運動教練的指導之下，進行長期的系統性和計畫性訓練，希冀增進學生身心健康，提升學生競技力（體能、運動技術、精神力及戰術等）的教育過程」。

因此運動團隊的組成，成員之間有持續的相互作用，並以規範管理團隊，讓團隊達成預定目標。本研究之團隊乃指學校的運動代表隊，依據蘇裕義（2008）所指出的「學校運動代表隊」，是各級學校配合國家體育政策法令，依據學校條件與資源，透過各種招收方式，選拔富有潛能的學生並徵聘具備專業能力的教練，進行經常性、計畫性及系統性訓練，代表學校參與校外比賽之運動團隊。

## 第二節 領導行為之理論與相關研究

### 一、領導的定義

領導乃引導並明示方向，帶領團體成員往目標前進，並達成目標；而對於領導的定義，國外的學者提出許多的解讀：Hemphill（1949）：領導是一個人指揮群體活動的行為。

Tannenbaum, Weschler, and Massarik（1957）：領導是在一種情境理所發揮出來的一種人際影響力，這種影響藉由溝通的歷程，能導致某一特定目標或若干目標的達成。

Fiedler（1967）：領導是個人在團體中指揮及協調相關工作的團體活動之任務。

Hersey and Blanchard (1977)：領導是在特定情境下，為影響一人或一群人之行為，使其趨向於達成某種群體目標之人際互動程序。

Roach and Behling (1984)：領導是一種影響組織團體朝向目標達成的一種過程。

Koontz and Wehrich (1988)：領導是一種影響力，一種技巧或程序，藉以影響他人使其能自願的、熱心的致力於目標的達成。

而國內的學者對於領導一詞也提出相關的解釋：

謝文全 (1993)：領導是在團體情境裡，藉著影響力來引導成員努力方向，使其同心協力齊赴共同目標的歷程。

張春興 (1993)：領導是團體中領導團體成員在行為上所產生的影響及支配控制過程。

鄒春選 (1993)：領導者在團體情境中，藉由影響力之發揮以引導、指示、說明等方式，使成員能滿足個人需求及實現組織目標的過程。

陳玉娟 (1995)：領導是組織中，領導者領導和影響下屬的過程，目的在使組織成員為達成組織目標前進的過程。

鄭志富 (1995)：領導是鼓舞或影響員工熱心且有能力執行任務的過程。

盧俊宏 (1998)：領導是一種在一個有組織的群體中，領導者運用其影響力使群體朝向某一目標前進的過程

吳慧卿 (2000)：領導乃之在組織中，領導者運用各種影響力，透過組織成員交互反應的行為，以達到組織目標的一種過程。

綜觀以上學者對於領導的定義，基本上可以得到五項要點：

1. 領導存在於團體情境裡
2. 領導是一種影響力
3. 領導的目的是在達成團體的共同目標
4. 領導是引導團體成員合力達成目標
5. 領導一種過程

## 二、運動領導理論

目前關於運動教練領導理論的研究趨勢，是以運動情境為主，近年來的研究中，就以Chelladurai於1993年所提出三種情境領導模式為最能說明，一是領導調節模式 (Medication model)，二是教練決策規範模式 (Normative model of decision styles in coaching)，最後是多元領導模式 (Multi-dimensional model of leadership)，這三種情境模式解釋如下：

### (一) 領導調節模式 (Medication model)

此模式最先由Smith and Smoll於1989所提出，主要是藉由對教練行為的觀察，了解教練與選手間彼此相互知覺的程度，配合一連串實際的記錄，讓團隊互動的過程得到可解釋的依據。

此模式的架構為，教練的領導型為主要由「教練領導行為」、「選手的知覺與回憶」及「選手評價的反應」三個基本因素所構成；而這三種因素又個別或同時，間接或直接的受到教練、選手、情境因素所影響 (鄭志富，1997)。

### (二) 教練決策規範模式 (Normative model of decision styles in coaching)

此模式由Chelladurai and Haggerty於1978年所提出。

「決策」在整個領導行為中扮演非常重要的角色，任

何一個決策都會影響到整個團隊的整體表現，因此領導者在進行任何決策之前，必須先考慮決策的品質與條件，以及部屬接受決策之可行性（鄭志富，1997）。決策的制定有兩種過程，一是最佳決策的「知覺過程」(cognitive process)，其次是選手參與決策制定的「社交過程」(social process) (Chelladurai, 1993)。其中「知覺過程」主要是以教練的意思為主的決策過程，無須團體的意見；「社交過程」則是在決策的過程中，讓選手也參與其中，使團隊成員在參與決策的過程時進而接受某項決定，如此可讓選手更能努力去達成目標，目的也是藉由選手參與決策使決策品質有所提升。情境的不同，決策的制訂過程及方法也有所不同，因為其中所要考慮到的因素很多，包括時間壓力、決策品質、掌握的資訊、問題複雜的程度、團體接受性、教練的權威等，因此學者將決策類型分成三種：參與型、專制型及授權型。（陳玉娟，1995；鄭志富，1997）

#### (1) 參與型

教練同意團隊成員共同參與決策，他們的觀念中認為團隊是所有成員共同擁有的，任何團隊的事務應該讓成員一起參與，此類型的教練相信藉由彼此的相互討論會提升決策的品質。

#### (2) 專制型

教練較為專制，不允許團體成員對教練的決策表示任何意見，教練喜歡運用自己的權威執行所有的團隊事務，並且只容許少部分團隊的核心成員參與決策。

### (3) 授權型

教練會將複雜的團隊事務加以分類，並授權給團隊成員處理，讓團隊成員能自行作決策，分擔團隊事務。

### (三) 多元領導模式 (Multidimensional model of leadership)

此模式是 Chelladurai 在 1978 年提出，他將領導行為時可能遭遇到的各種變項，在加上 Fiedler (1967) 的領導效能權變模式、House (1971) 的路徑-目標理論及 Osborn and Hunt (1975) 的適應反應理論等相關理論發展出來的領導模式，同時加上 Chelladurai (1980) 所發展出來的領導行為量表，作為此模式的驗證工具。多元化領導模式的內容如下：

#### (1) 前置變項 (Antecedents)

- a. 情境特質 (Situation characteristics)：是指裕動團隊周遭的情境因素，如：團隊組織結構、團隊工作任務、與團隊相關的規範、個項政策的規範與制定等。
- b. 領導者特質 (Leader characteristics)：包含教練的人格特質、訓練與教學的能力、教練個人過去的經驗等。
- c. 團隊成員特質 (member characteristic)：包含成員個人的特質，以及團隊成員彼此間交互作用的結果所造成的整體特質等。

#### (2) 領導者行為 (Leader behavior)

- a. 被要求的領導行為 (Required behavior)：教練會因應團隊間各種現實考量，而表現出某些行為以

迎合情境上的需要。

- b. 實際的行為 (Actual behavior)：教練依本身的人格特質、能力、經驗等個人的因素，及藉由他人的回應，表現其真正的行為。
- c. 喜好的行為 (Preferred behavior)：教練在接受不同需求後，可能會因為教練個人能力、魅力等的因素造成成員不同程度的喜好，也就是被成員喜歡的領導行為。教練可藉由這一部分的行為中，找出選手所能接受與適應的領導型態，進一步判斷運動員的人格特質，與他們真正的需求。

### (3) 結果變項 (Consequences)

根據 Chelladurai 的看法，成績的表現與滿意度的結果，最後將是其與前因變項和三種領導者行為相互結合的一致性程度而定。也就是說，在「結果變項」的成績表現與成員滿意度，應與前因變項中的情境特質、領導者特質及團隊成員特質等，和三種不同領導者行為交互作用後所得到的結果。

多元領導模式是由 Chelladurai and Saleh (1980) 提出的運動領導

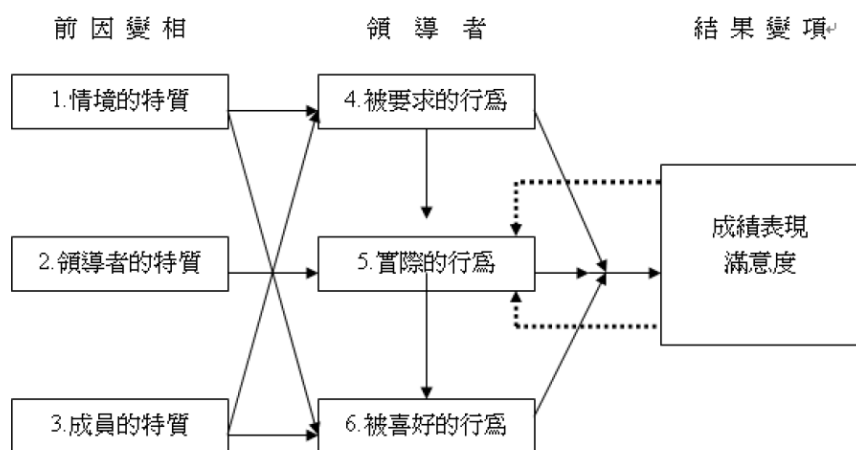
行為量表作為測量工具。此量表將教練的行為分為五個向度的題目來進行：

- (1) 訓練與教學行為：訓練型為主要於改善運動員的成績表現，藉著激烈與辛苦的訓練，教導運動員技術、技巧及戰略，釐清成員之間的關係，且指揮和協調成員的活動。
- (2) 權威行為：教練的行為包括獨立判斷與下決定和強調個人權威。

(3) 民主行為：教練能允許選手參與有關團隊的訓練計畫、方法，及比賽時戰術與戰略決定的行為。

甲、 社會支持行為：關心個別選手的福利，正面的團體氣氛和選手之間溫暖的人際關係。

乙、 獎勵及讚賞行為：是一種當選手有良好成績表現時，給予酬賞的行為和認同，以增強運動員行為的教練行為。



圖一、多元領導模式圖 (P. Chelladurai, S. D. Saleh., 1980)

在鄭國平(2006)的研究指出，大部分的運動團隊幾乎都由教練一手包辦整個團隊的事務，並且還要參與選材，知人善用，同時不能都已著一種方式帶領團隊，需要不斷的思考及創新；另外對於選手要有耐心、恆心、愛心去加以指導，在技術訓練上，戰術應用及球員調度也要發揮創新與創意的能力，同時也還要了解球員的生活與學業問題。

黃永昌和王瑞瑾(2006)也指出，教練領導行為是透過計畫、授權、指導、溝通、協調、團結、激勵、考核和公共關係等，引領球員努力的方向，使團隊成員共同努力達成理

想目標與希望。

許淑慧（1997）亦指出，教練是運動訓練，競賽的組織者與領導者。教練選手之間的互動會影響著選手學習的動機、訓練的持續、面臨比賽的情緒控制、運動團隊的成長與發展等。

Chelladurai and Carron（1978）則提出多向度的領導模式，此模式主要是以情境理論中的權變理論、路徑-目標理論、適應關聯理論和個別差異領導模式而來。多向度的領導模式理論是團隊表現和成員滿足與必需的領導行為、實際的領導行為，以及喜好的領導行為有正面關係。教練在情境領導理論之下，所採用不同的領導模式有兩種：（1）工作行為；（2）關懷行為。其不同的領導模式，將會對團隊成員之表現有不同的影響。然而，教練有效領導的四個要素應包括：（一）領導者特質：包括：正直、彈性、忠誠、自信心、責任、坦白、準備、機智、自律、耐性。（二）領導風格：民主式、專制式、情境式。（三）情境因素：團體或個人、互動或共動、團隊大小、時間利用、團隊的特殊領導傳統。（四）跟隨者的特質：領導者與參與者的風格與特質契合需求、參與者特質如何與領導行為互動。在運動教練領導行為研究中，「情境理論」是目前領導研究的主流，又以多元領導模式為主要，其中包括：權變理論、路徑-目標理論、適應關聯理論、個別差異領導模式。

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、得到錦標等具體目標，所表現出來的各種行為，包括五個層面：

（一）訓練與指導行為（Training and Instructional Behavior）

教練在運動訓練與技術的指導過程中，以改善選手運動能力為導向的行為。

(二) 民主行為 (Democratic Behavior)

教練在平時或比賽時，允許選手參與決策的行為。

(三) 專制行為 (Autocratic Behavior)

教練在平時或比賽時，依個人權威，採用個人獨立性決定。

(四) 關懷行為 (Social Behavior)

教練以選手人際需要滿足為導向的行為，亦稱社會支持行為 (Social Support Behavior)

(五) 獎勵行為 (Positive Behavior)

教練認同選手良好能力表現後，給予正增強的回饋，並對良好的成績給予酬償行為。

所以，教練應依不同情境所產生的領導行為，包括：訓練與指導行為、民主行為、專制行為、關懷行為、獎勵行為等，去引領選手並影響團隊在訓練或比賽時的表現，並需依照選手不同性別、年齡、技術等..採取不同的領導行為，並依其領導的實務經驗，不斷的調整改進，以發揮教練領導的功能，引導並帶領選手朝向共同目標而努力。而教練在指導選手過程中，必須提昇教練專業素養及展現充分自信心，詳盡規劃並擬定球隊訓練計畫的整個內容，對於高技術水平的運動員能充分授權給他們，並讓他們參與決策，使他們對球隊有認同感和參與感，在溝通無障礙的情形下，以尊重態度和球員間作密切配合，在不失團隊倫理情況下，使球員無間隙的運用團隊分工合作方式，以提昇團隊的工作成效，教練能掌握關鍵時刻，且能展現高智慧解決問題的能力，建立球員正確的價值觀，解決球員需求與團隊共同的問題，在情、

理、法兼顧下滿足他們，使他們願意為團體榮譽與成功而努力，進而能達成共同的團隊目標。

### 三、教練領導行為之相關研究

Garland and Barry (1988)以美式足球員為對象，研究結果發現，能力較佳的選手，其教練表現出較多的訓練教學行為、社會支持行為、獎勵與讚賞行為，相對的權威行為較少，由此可看出威權型的教練領導行為，對於選手的表現具有負面作用。

Chelladurai and Saleh (1978)針對160位體育科系男、女學生做問卷調查，結果發現男學生較喜愛權威行為的教練，女學生則較喜歡民主行為的教練；另外也發現到男學生比較喜愛能關心福利並注重團隊氣氛及人際關係的領導者。

Weiss and Friedrichs (1986)對251位籃球選手進行調查，發現重報酬的教練領導行為與選手的滿意程度最有相關，也就是教練給予選手的報酬越多，選手的滿意程度越高。

江麗玉 (2002)以台灣競技體操女選手為對象，比較不同背景變項選手知覺的教練領導行為之差異情形。結果顯示，選手感到知覺的教練領導行為最多的是「社會支持行為」，其次是「訓練與教學行為」、「民主行為」、「權威行為」，而以「獎勵及讚賞行為」為最低；另外也發現選手背景的變項差異，也會影響對於教練領導行為的知覺，另外在組別、年齡、體操學齡、與教練相處年數、每週不同訓練時數及最高成就等六種不同變項中，皆有顯著差異。

余瑞華、林文郎 (2002)以射箭教練為研究對象，探討教練的領導行為任務與價值觀、教練與選手之間互動關係、射箭訓練所面臨的問題。研究發現教練在訓練時都會以權威

的領導方式帶領選手。(男選手比女選手知覺教練較多的權威行為；國中比高中選手喜愛教練強調民主行為；大學比國中選手喜愛教練強調威權、獎勵及讚賞行為)。

吳國銑 (2002) 以大專田徑和桌球選手為研究對象，研究發現，男選手較女選手知覺較高的訓練與教學行為、民主行為、社會支持行為與獎勵讚賞行為。

郭聰智 (2003) 以輔仁大學運動代表隊成員為研究對象，研究發現，性別、年齡、競賽組別、專長性質、訓練年資、代表層級及入學身分等差異，會影響成員對於教練領導行為的知覺。

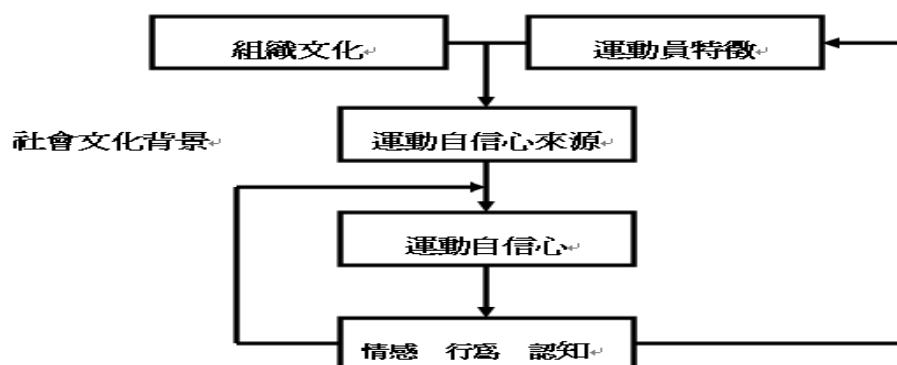
### 第三節 探討運動自信心之理論與相關研究

#### 一、運動自信心模式

近十幾年來對於運動自信心的研究，在 Vealey 於 1986 所首先提出發展運動自信心概念，有別於一般的自信心概念，Vealey 提出將自信心設定在一種運動特定性的狀況下進行探討，此稱為運動自信心 (sport-confidence)，其定義為個體在運動情境中，對自我擁有達到成功之能力的信念或確定性程度。運動自信心主要分為特質性運動自信心和狀態性運動自信心兩種，所謂的特質運動自信心是指個體確信自己在運動方面具有能力達到成功；而狀態運動自信心是指個體在某一特定動作上，舉有能力的信念。另外除了上述兩種運動自信心之外，還有需要注意的是競賽的向度，這是指在競賽情境中，運動員完成目標的傾向，此目標又可分為表現好(表現)及贏得比賽(結果)兩種取向。

Vealey (1986) 以中學運動員來測試運動自信心模式，發現到特質自信心和比賽前、後的狀態自信心、自尊心、知覺成功、表現的內在歸因有正向的關係，與競賽焦慮有負面的關係。Vealey 並且更進一步以優秀的體操選手為測試對象，發現特質自信心和競賽取向可用來預測狀態自信心，以及預期的主觀結果，但是對於比賽前的狀態自信心則是無法預測競賽時的表現，對此 Vealey 解釋因為運動表現是一種很複雜的作用機制，所以無法用狀態自信心來預測。

1988 年 Vealey 發展另一種運動自信心模式，研究中提出組織文化及運動員的特徵會影響運動自信心的來源與水準，組織文化包括競賽水準、動機氣候、運動訓練的特定目標，簡單來說就是優秀運動團隊的組織文化勢必與一般水準的運動團隊有所不同；運動員特徵則是指人格特質、個人價值觀、態度、年齡、性別、人種等。此模式也預測運動自信心的來源，會影響到運動自信心的水準，並且直接對運動員的情感、行為、認知造成影響，而受影響的情感、行為、認知則會回頭去影響運動自信心的來源與水準，形成一種循環來影響運動員的表現，就連運動員的特性都會被影響到。



圖二、運動自信心模式 ( R. S. Vealey, 1988. J. Sport Exerc. Psychol.)

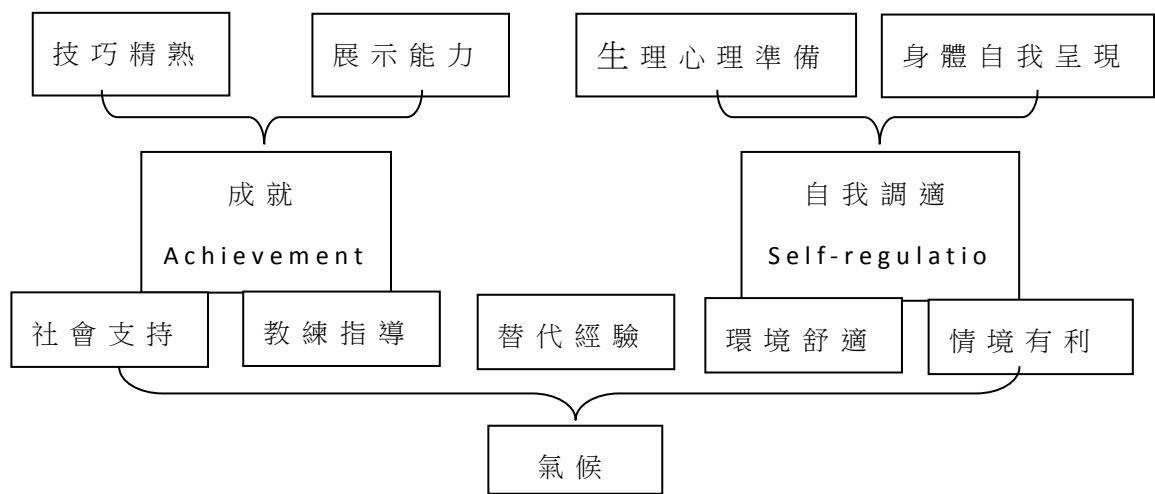
## 二、運動自信心來源

在提出這兩種運動自信心模式之後，Vealey 便於 1998 深入探討運動員自信心的來源，加上之前的研究結果，作一個完整的深究，並且將運動員自信心量化，設計出一份可以評估運動員自信心的量表（Source of Sport-Confidence Questionnaire, SSCQ）。

運動自信心來源的因素有下列九項：

1. 技巧精熟 (Mastery)：個人技術的精熟及進步。
2. 展示能力 (Demonstration of ability)：在他人面前展示出好的能力。
3. 生理/心理準備 (Physical/metal presentation)：感覺生理及心理都調整到最佳狀態。
4. 身體自我呈現 (Physical self-presentation)：運動員對自己身體狀況的知覺。
5. 社會支持 (Social support)：知覺到他人的支持。
6. 教練領導 (Coach leadership)：相信教練的決策能力及領導。
7. 替代經驗 (Vicarious experience)：從觀看隊友或別人的成功表現而獲得信心。
8. 環境舒適 (Environmental comfort)：感覺比賽場地或情境相當舒服。
9. 情境有利 (Situational favorableness)：感覺外在環境機運都對自己有利。

黃崇儒、郭香雲(1999)將上述九項自信心的來源歸納出三種類型：成就、自我調適及氣候。



圖三、自信心來源因素。(黃崇儒、郭香雲，1999)

### 三、運動自信心的相關研究

對於運動員的自信心的相關研究，有學者將優秀運動員及非優秀運動員進行問卷調查，結果發現優秀的運動員相較於非優秀的運動員，比較少有表現焦慮的現象，並具有較好的專注力、強而穩定的自信心(Mahoney, Gabriel, and Perkins. 1987)。由此可知，自信心是成為優秀運動員因素中不可或缺的一環。

Vealey 於 1998 年對大學生與高中生運動員進行研究，針對幾點做出分析：

- (一) 是對於自信心來源的重要性，其中要性依序為生理/心理準備、社會支持、技巧精熟、展示能力等，並發現到女性運動員對於身體自我呈現與社會支持為主要自信的來源。
- (二) 是競賽取向的差異，競賽取向主要分為表現向度與結果向度兩種，而對於傾向表現向度的運動員來說，生理/心理準備是自信心的主要來源，而結果向度的運動員則是

以展示能力和環境舒適為主要來源；由此可知，表現向度的運動員著重在自身可控制的因子，而結果向度的運動員則是在不可控制的因子。

(三) 是運動自信心對情感、認知及行為的影響，具有高特質自信心的運動員在知覺勝任、選擇性、愉悅感及努力程度都有較高的表現。

在運動水準影響自信心的部分，周弘諭於 2004 年對不同水準的男子籃球選手進行研究，結果發現社會甲組的運動自信心明顯高於高中乙組選手。

另外性別也會影響自信心的高低，張庭語於 2002 年對跆拳道選手進行研究，發現男性選手的運動自信心明顯高於女性選手。

#### 第四節 運動自信心水準與運動表現之相關研究

在所有運動的成就皆出自於運動員追求成功的表現，然而影響運動表現的因素有很多，例如自信心不足、身體狀況不好，抑或是心理因素，例如：壓力和情緒，此部分皆有研究指出對運動表現的影響。本文從高中羽球選手在心理層面所感受到的，試圖討論羽球選手所知覺到教練領導行為與運動自信心對於羽球選手運動表現之影響。

在運動心理學中研究自信心來源時，皆以 Bandura (1977; 1986) 所研究的「自我效能理論」為基礎，內容主要是將自信心與期望這兩個概念模式整合起來。根據 Bandura 的理論，自我效能來自六個訊息來源的影響：表現成就、替代經驗、口語說服、生理狀況、情緒狀況、意象經驗，分別

敘述如下：

(一) 成就表現 (Performance Accomplishments)

指個人過去成就的經驗，透過訊息處理的認知過程形成自我效能，也就是將個人過去的成就表現是自我效能提升的最佳訊息來源 (Fletch, 1988)。個人在過去的成功與失敗的經歷會對自我效能造成影響。如果過去的經歷是成功的，那麼自我效能就會提升，若一再失敗，則會大大降低自我效能的影響，特別是失敗的經驗發生在早期，則無法反映出努力的程度或是外在環境的轉換，但若能克服這種經驗，則會產生繼續努力的動機。

(二) 替代性經驗 (Vicarious Experiences)

觀察或想像他人該活動之成功或失敗。此種經由觀察與想像形成的效能，不似過去成就表現經驗所提供的經驗來的直接。也就是說個人的自我效能學習不一定要透過直接經驗，可以透過觀察別人行為或聽到別人口述經驗，也可以產生學習的效果。在運動訓練與教學過程中，教練常會藉由示範或模仿動作，提升運動員與學生的自我效能 (Bandura, 1977)。

(三) 口頭上的說服 (Verbal Persuasion)

個人從別人對自己的表現陳述得到鼓勵而獲得信心，主要是在賽前彼此鼓勵提振團隊士氣，可以增加並培養自信心。由教練、管理者或他人的口頭指導或動作的回饋，可影響個人自我效能的預期 (Bandura, 1977)。

(四) 生理上的覺醒 (Physiological Arousal)

個人對於自主或其他生理上的反應，如疲勞、體能狀態、忍痛程度等感到不適，這種知覺可使人對即將從事的活動的

能力判斷產生高或低的自信心。個體對於效能預期的認知評估可以透過生理覺醒反應出來，從生理覺醒狀況，例如：心跳、呼吸、血壓、焦慮等提高時，則代表個體對工作表現的自我效能並不高。Bandura (1977) 認為生理覺醒會對自我效能產生影響乃是透過認知評價的過程，也就是藉由生理回饋提供個人焦慮高低的訊息，再經由心理處置的策略來降低焦慮以提升個人的效能。

#### (五) 意象經驗 (Imagery Experiences)

個人藉由意象自己或他人，有效或無效地產生行為，製造在未來情境中有效能或無效能的信念。採用意象經驗作為自信心的關鍵，是要看到自己展現精熟的能力 (Bandura, 1977)。

#### (六) 情緒狀態 (Emotional States)

生理的反應是影響情緒的因素之一。因此情緒或心情可能是瞭解自我效能的另一種訊息。而當個體的情感是正面時，會有較高的自我效能 (Bandura, 1977)。

由上述來看，自我效能已經成為研究自信心與運動表現的關鍵所在。因自我效能在本文中則可代表運動表現，而不同的運動項目則會對運動表現會有不同的影響。表一為自信心與運動表現所做的相關研究，其結果都可說明自我效能會影響運動表現。

表一、近期自信心與運動表現相關研究

研究者 / 年份	研究對象	結果
Caserta(2002)	高中網球選手197位	1. 特質運動自信心和狀態運動自信心之間成正向關係。 2. 特質運動自信心與網球選手動作現，以狀態運動自信心與每場比賽勝場比率成正相關。 3. 兩者皆與運動表現有達顯著相關。
林宜螢(2002)	全國中等學校運動會男、女射箭選手共93名	自我設限和賽前自信心及賽後自信心呈負相關；射箭選手自我設限得分越高，賽前及賽後自信心越低。
陳麗惠(2004)	台東縣福原國小六年級兩班學童為受試對象	從研究結果發現，受試者兒童多反映出經訓練後對於完成任務自信心較高。因此國小老師應可考慮在體育教學之中，加強歸因與自我效能的課程。就運動表現而言歸因訓練課程確實會對國小兒童運動表現有所影響。
廖文男(2003)	大專棒球運動聯賽複、決賽之選手	大專棒球選手的工作取向、自我取向與運動員自信心來

	共 451 名	源的各向度呈正相關。
高建勳 (2005)	全國高中籃球聯賽男女教練 35 名，男女選手 420 名。	<p>1. 選手知覺、喜好家長式領導對運動員特質自信心有正向預測力；選手知覺家長式領導能正向預測運動員身體焦慮、擔心煩惱、注意力渙散。</p> <p>2. 教練知覺的家長式領導對運動員特質自信心有正向相關；教練知覺的家長式領導能正向預測運動員身體焦慮。</p> <p>3. 選手喜好的家長式領導與選手知覺的家長式領導之一致認為無法預測運動員特質自信心。</p> <p>4. 選手喜好的家長式領導與教練知覺的家長式領導之一致對運動員特質自信心有正向相關。</p>

資料來源：本研究整理。

綜觀以上文獻可以發現，研究者大部份都是著重在探討運動員的自信心來源與運動表現或教練領導行為的關係為主。運動自信心與運動表現上有相當重要的關係。從運動自信心理學中發現運動自信心水準越高，運動表現就會越好，

且不同背景之間在運動自信心水準上有顯著差異。運動自信心應可建立在比賽或訓練上。本研究中讓受試者在賽前、賽後、團隊整體進行填寫運動自信心量表、運動表現量表測量他們的自信心程度，以了解自信心和運動表現的相關性，因此本研究欲探討羽球選手之知覺教練領導行為、運動自信心與運動表現之間是否有顯著的影響。

## 第五節 本章總結

在三種領導行為模式的說明裡，「領導調節模式」強調的是教練的行為、選手的知覺與回憶、及選手的評價反應，主要是以系統觀察法，針對訓練期間教練與選手的行為加以記錄，並提供教練在領導行為上的參考。不過需要團隊選手長時間的配合，才能比較記錄後的差異及結果，因此在研究上會因為時間的加長而變數增加，目前國內對此模式的研究較少。「教練決策規範模式」主要探討教練授權選手參與決策的範圍，及選手參與決策制定的意願，以現階段的研究來看，因為此模式沒有相關的研究工具，因此在評估上有其困難。而目前國內外球隊於領導模式的研究，則是以「多元領導模式」則有較多的研究報告，其原因除了容易測量外，還能考慮到影響領導的各種前因變項，並能顧及到教練選手的觀點與看法，及關心成員成績表現及滿意程度等。

關於運動自信心的研究，Vealey自從1988年發展出運動自信心模式後，可以了解到建立運動自信心的因素與來源，同使明白情感、認知及行為都會影響到運動自信心，讓

教練對於運動員的管理與訓練策略提供一個科學化的方法；然而國內對於運動自信心的研究，僅限於研究運動自信的來源，較少著墨在教練的領導管理訓練策略對於自信心影響的程度作出評估，因此本研究目的在於將教練的領導行為與策略，對羽球選手運動自信心影響程度，讓教練更能以科學化的方式訓練選手，並藉由自信心水準的提升，同時表現在運動結果上。

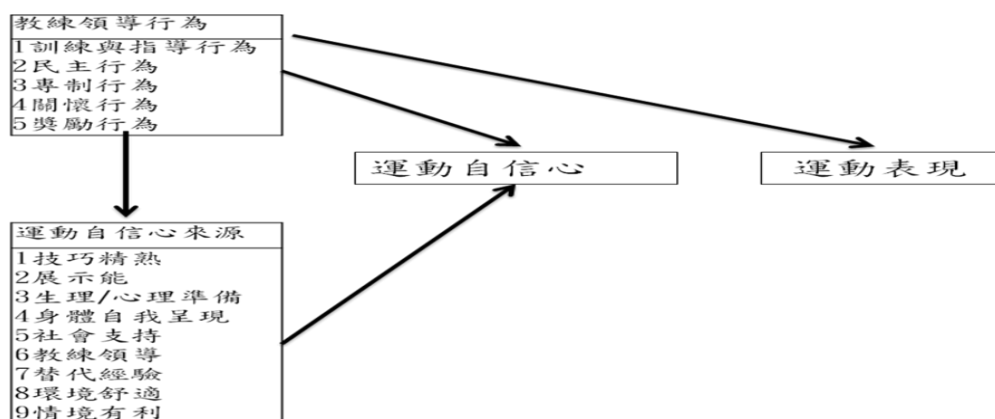
在以往的研究中，關於教練領導與自信心來源的關係通常以教練所塑造的動機氣候為主，而研究結果也顯示動機氣候是影響選手自信心來源的變項之一，但動機氣候僅是教練領導的一部分，研究學者認為教練領導行為更能代表教練的領導風格，因此本研究要藉由教練領導行為，來探討羽球選手的運動自信心來源及自信心水準之間的關係。

## 第叁章 研究方法

本章將根據研究動機及目的，輔以文獻探討作架構依據，做為本研究之研究流程及方法，以文獻分析及問卷調查為研究方法。分為第一節 研究架構，第二節研究實驗程序，第三節 研究對象，第四節研究工具；第五節 資料處理

### 第一節 研究架構

針對前面論述的研究目的並參考相關文獻後，本研究主要在瞭解羽球教練領導行為、運動自信心來源、運動自信心水準與運動表現關係。依據研究動機與目的及綜合文獻探討與分析；以運動自信心與運動表現為預測變項。背景變項為：教練領導行為，探討變項與教練領導行為之關係。茲將本研究的研究架構設計圖如圖四所示：

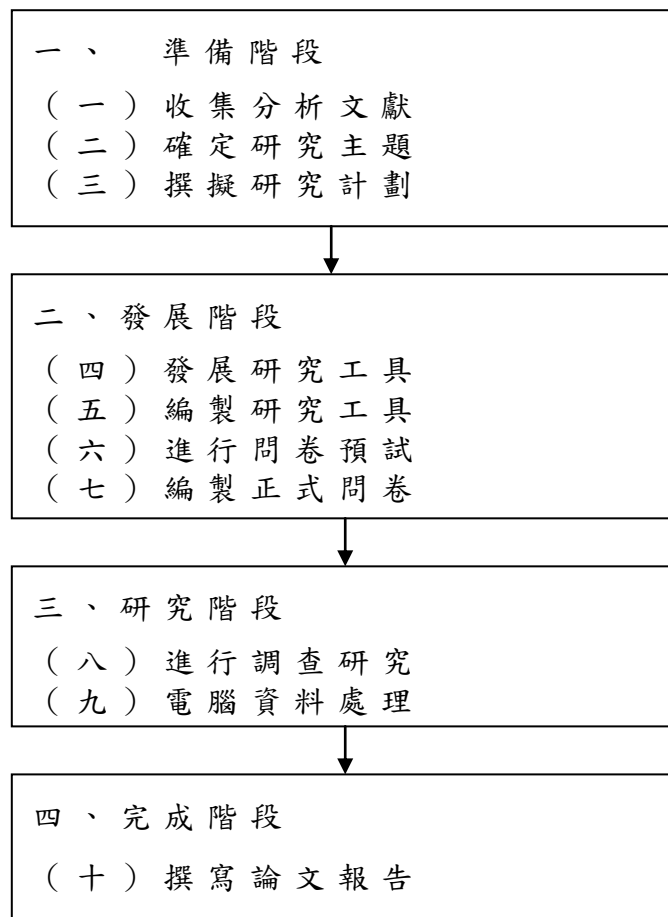


圖四、研究架構設計圖

## 第二節 研究實驗程序

### 壹、實施程序

本研究之進行其程序分為：(1)準備階段(2)發展階段(3)研究階段(4)完成階段。各階段並依下列步驟實施：(1)研讀分析文獻(2)確定研究主題(3)撰擬研究計劃(4)發展研究工具(5)編製研究工具(6)進行問卷預試(7)編製正式問卷(8)進行調查研究(9)電腦資料處理(10)撰寫論文報告。如圖五所示：



圖五、研究實施程序

## 一、準備階段

### (一) 收集分析文獻

廣泛收集國內外相關文獻資料，利用國立台灣體育大學圖書館、全國博碩士論文資料、圖書館教育資料光碟系統 (Educational Resources Information Center; ERIC)、博碩士論文摘要系統 (Dissertation Abstracts On Disc; DAO)、中華民國期刊論文索引光碟系統，收集並研讀期刊、書籍、文獻，並經分析、整理，建構研究架構，以形成研究主題。

### (二) 決定研究主題

經收集及研讀資料後，擬以個人基本資料、教練領導行為、運動自信心來源、運動自信心水準、運動表現量、四者為主要研究架構，並考慮員工個人背景的影響，經指導教授指導、修正，確立研究主題。

### (三) 撰擬研究計畫

撰寫研究計畫，共分三章敘述。第一章緒論，包含研究動機、研究目的、研究問題、重要名詞釋義、研究範圍與研究限制。第二章文獻探討，個人基本資料、教練領導行為、運動自信心來源、運動自信心水準、運動表現量的相關文獻，進行統整分析。第三章研究設計，包含研究架構、研究假設研究、實施程序及進度管制、施測工具、測驗實施過程及資料處理。

## 二、發展階段

### (四) 發展研究工具

為研究需要，發展問卷作為研究工具，結合相關文獻理論及量表，作為編製工具的基礎。

#### (五) 編製研究工具

依研究需要，結合相關文獻理論及量表，編製研究工具。研究問卷除了員工個人基本資料的調查外，並依研究架構，分為「個人基本資料」、「教練領導行為量表」、「運動自信心來源量表」、「運動自信心量表」、「運動表現量表」四個分量表。

#### (六) 進行問卷預試

選定樣本後，將編製的問卷進行預試，並將預試的結果進行統計分析，以信度、效度考驗對題目進行篩選或進行修正題目，並請指導教授檢核，以確保問卷的品質。

#### (七) 編製正式問卷

經預試的問卷、篩選及修正題目後，考驗其信度、效度，確定量表題目，編製成正式問卷，作為本研究的研究工具。

### 三、研究階段

#### (八) 進行調查階段

依研究需要採取研究樣本，並實施正式問卷調查，深入瞭解研究問題。問卷調查以郵寄方式或親自到各社教機構進行，各機構並有相關人員負責，並以委託信函或當面請託，懇請受試者惠予協助，期使問卷的回收率達相當的標準。

#### (九) 電腦資料處理

問卷回收後，檢視問卷並予以分類，並輸入電腦建檔處理，再登錄問卷施測結果，進行資料分析，統計考驗研究假設，以瞭解研究結果。

### 四、完成階段

#### (十) 撰寫論文報告

將研究結果撰寫論文，提出研究結論與建議，完成研

究論文，並申請參加學位論文口試。

### 第三節 研究對象

本研究對象以一百學年度參加101年YONEX張禎盃全國青少年羽球錦標賽高中男子團體八強：能仁家商A、西苑高中A、治平高中、高雄中學、后綜高中A、竹山高中A、能仁家商B、基隆高中，共8隊選手為研究對象。發問卷共計172份，其中回收170份，經剔除填答不完整及篩選無效的廢卷共9份，有效問卷155份，回收有效卷率達90.12%。全國八強選手與本研究之人數統計如表二。

表二、高中男子羽球團體八強隊名及問卷施測情形

學校名稱	實發問卷	實收問卷	有效問卷
治平高中	28	27	25
能仁家商	18	16	16
西苑高中	20	20	19
高雄中學	28	27	26
竹山高中	28	26	25
基隆高中	30	28	24
后綜高中	20	20	20
合計	172	164	155

## 第四節 研究工具

本研究使經參考相關文獻整理分析及考慮研究需求，以「教練領導行為量表」、「運動自信心來源量表」、「運動自信心量表」、「運動表現量表」為研究工具，問卷內容分為5部分「個人基本資料」、「教練領導行為量表」、「運動自信心來源量表」、「運動自信心量表」、「運動表現量表」。

### 一、個人基本資料

本研究之個人基本資料共計四項，包括性別、年級、每周訓練量、參加代表隊年資。有關量表全部內容，請參閱附錄一。

### 二、教練領導行為量表

量表採用陳其昌(1993)根據Chelladurai和Canon(1980)的「Leadership Scale of Sport (LSS)」所修定而來的「運動領導量表」，以知覺的、喜愛的教練領導行為；分量表來施測，用來測量選手知覺的教練領導行為，本量表共分五向度共計35題，其中訓練與教學有9題(1、6、11、16、21、26、27、31、32)；民主的行為有5題(2、7、12、17、22)；權威的行為有6題(3、8、13、18、23、28)；社會支持的行為有8題(4、9、14、19、24、29、33、34)；獎勵及讚賞行為有7題(5、10、15、20、25、30、35)。答案採用4點李克氏量表(Liker-type scale)設計，從「1非常不同意」到「4=非常同意」。平均分數越高，表示選手知覺或喜愛到教練具有較高的那一種教練領導行為，在信度測試上，本研究經過施測後結果顯示Cronbach $\alpha$ 係數分別為「訓練與教學」。87、「民主的行為」。83、「權威的行為」。84、「社會支持的行為」。

87、「獎勵及讚賞行為」。89，表示運動領導行為量表有可接受的信度。有關本量表全部內容，請參閱附錄二。

表三、知覺教練領導行為量表編製一覽表

分量表	題號	題數
訓練與教學	1、6、11、16、21、26、27、31、32	9
民主的行為	2、7、12、17、22	5
權威的行為	3、8、13、18、23、28	6
社會支持的行為	4、9、14、19、24、29、33、34	8
獎勵及讚賞行為	5、10、15、20、25、30、35	7

### 三、運動自信心來源量表

本研究採用吳素卿、季力康（2000）根據 Vealey 等人，所發展出來之運

動自信心來源量表（Sources of Sport-Confidence Questionnaire，簡稱 SSCQ）修訂而來。本量表主要用來測量受試者個人在運動中最主要的自信心來源，以 Cronbach  $\alpha$  以及主成分因素分析與最大變異直交轉軸考其信度和效度。研究結果顯示，修訂後的運動自信心來源量表包含八個因素，量表中的題目可區分成：「技巧精熟」分量表 5 題（1-5 題）、「展示能力」分量表 6 題（6-11 題）、「生理／心理準備」分量表 4 題（12-15 題）、「身體自我呈現」分量表 3 題（16-18 題）、「社會支持」分量表 3 題（19-21 題）、「教練領導」分量表 7 題（22-28 題）、「替代經驗」分量表 4 題（29-32 題）及「情境有利」分量表 3 題（33-35 題），共 35 題，採七點計分評量，每到題目的開頭與皆為「在羽球比賽/運動中我獲

得自信心」，而答案選擇方式採七點量表方式設計，1=非常不同意；7=非常同意。經過本研究施測後發現，各因素之 Cronbach  $\alpha$  值分別為「技巧精熟」.89、「展示能力」.86、「生/心理準備」.85、「身體自我呈現」.82、「社會支持」.73、「教練指導」.92、「替代經驗」.77 及「情境有利」.79，顯是運動自信心來源量表具有良好的信度。有關本量表全部內容，請參閱附錄三。

表四、運動自信心來源量表編製一覽表

分量表	題號	題數
技巧精熟	1、2、3、4、5	5
展示能力	6、7、8、9、10、11	6
生/心理準備	12、13、14、15	4
身體自我呈現	16、17、18	3
社會支持	19、21、21	3
教練指導	22、23、24、25、26、27、28	7
替代經驗	29、30、31、32	4
情境有利	33、34、35	3

#### 一、運動自信心量表

本修訂量表採 Vealey (1986) 編訂的特質性運動自信心量表 (Trait Sport-Confidence Inventory, TSIC) 為藍本，經轉譯修訂而成。目的再測量受試者在運動情境中運動自信心的強度。受試者根據他們主觀認為在運動比賽中感覺自己自信心有多強，並反映出他們認為的強弱程度，本量表共有 13 道題目，採利克氏 9 點量表記分，從 1=低，到 9=高。題目

的開頭均為「回想一下您在比賽時通常擁有多大的自信心，並將您的自信心強度與您所知道羽球運動中最有自信的球員相比較，如何」。經研究後顯示，本利表為單一因素 (unifactor construct) 量表，Cronbach  $\alpha$  值為 .96，可見量表具有可接受的信度。有關量表全部內容，請參閱附錄四。

## 二、運動表現量表

本研究的運動表現是指類似於 Bandura (1986) 有關個人能否成功地執行達成某種結果必要之行為的能力判斷，稱之為「效能預期」(efficacy expectations)，本研究中對象為羽球選手對於此次比賽前評估，是選手本身感受表現好壞情形，和最後結果之自我評價。而量表意義為游泳選手對自己在團隊過程中對比賽結果或是自己預期的表現之評價，以研究者自編的選手自覺運動表現問卷表測量之，分別為賽前評估與賽後自我感覺。答題的選填方式採用記分方式，其中是以受試者依照實際感受來填答問題，而回答程度總共有 0-10 分，表現愈好，分數愈高。

## 第五節 資料處理

施測結束後，將所得資料進行編碼、登陸工作，並採用 SPSS 12.0 for Windows、Amos 7 分析軟體進行統計分析。除了描述性統計與簡單相關外，主要以多元迴歸 (multiple regression analysis)、SEM (structural equation modeling) 討論以下統計方法：

以描述性統計分析方法討論以下問題：

- 一、了解教練領導方式、自信心來源、自信心水準與運動表現的行為為何？
- 二、分析教練領導方式、自信心來源、自信心水準與運動表現的關係為何？
- 三、探索教練領導方式、自信心來源與自信心水準對運動表現效測為何？

## 第四章 結果與討論

本章主要是針對問卷調查後所獲得的資料進行統計上的分析，其結果共分為五節來敘述：第一節為羽球選手背景變項分析；第二節為羽球選手分析構面之描述性統計分析；第三節為知覺教練領導行為、運動自信心來源、運動自信心水準、運動表現之描述性統計分析；第四節為運動自信心來源之描述性統計分析；第五節為羽球選手基本特質與研究構面之相關性；第六節為運動表現對之覺教練領導行為、運動自信心來源、運動自信心水準之迴歸分析

### 第一節 羽球選手之描述性統計分析

表五、羽球選手基本特質之描述性分析 (N=155)

	變項	個數 (N)	百分比 (%)
年齡	15 歲	14	9.0
	16 歲	55	35.5
	17 歲	42	27.1
	18 歲	40	25.8
	19 歲	1	0.6
	平均年齡 = 16.73 歲	遺漏值 = 3	
球齡	1~3 年	6	3.9
	4~6 年	43	27.7
	7~8 年	63	40.6
	9~11 年	39	25.2
	12~14 年	2	1.3

	15 年 以 上	1	0.6
		遺漏值=1	
組 別	甲 組	11	7.1
	乙 組	141	91.0
		遺漏值=3	
最 高 選 手 層 級	國 家 級 代 表	2	1.3
	全 運 會 代 表	8	5.2
	全 中 運 代 表	95	61.3
	學 校 校 隊 代 表	44	28.4
		遺漏值=6	
每 週 訓 練 天 數	1 天 / 週	1	0.6
	2~3 天 / 週	13	8.4
	4~5 天 / 週	109	70.3
	6 天 以 上 / 週	29	18.7
		遺漏值=3	

本研究在瞭解有效樣本之背景資料變項，分為：性別、年齡、訓練起迄、選手競賽組別、選手層級、每周訓練天數等，所得結果以次數分配及百分比呈現。

#### (一)性別

本研究樣本性別分布情形，性別以男生為主，共有 155 位男性選手樣本

#### (二)年齡

本研究樣本年齡分布情形，平均年齡為 16.73 歲，年齡為

16 歲 (35.5%) 佔的比例最高。

### (三) 訓練起迄

本研究樣本訓練起迄分布情形，訓練起迄以 7~8 年 (40.6%) 者佔多數，訓練起迄 4~6 年佔 27.7%，訓練起迄 9~11 年者佔 25.2%，訓練起迄 1~3 年者佔 3.9%。

### (四) 競賽組別

本研究樣本競賽組別分布情形，最多的組別為乙組 (91.0%)，甲組則佔 7.1%。

### (五) 選手層級

本研究樣本選手層級分布情形，最多的選手層級為全中運代表選手 (61.3%)，學校校隊代表佔 28.4%，全運會代表佔 5.2%，國家級代表佔 1.3%。

### (六) 每周訓練天數

本研究樣本每周訓練天數分布情形，以每週訓練天數 4~5 天 (70.3%) 比例最高 (表五)。

討論：

(一) 選手年齡：16 歲人數多於 15 歲、17 歲、18 歲。以高中年齡來說 16 歲大多是高二學生，而 15 歲、17 歲、18 歲則是高一、高三學生，19 歲可能是高三以上或者是晚讀 / 延畢學生。

(二) 選手球齡：平均在 7-8 年，其次在 4-6 年、9-11 年、最少在 12-15 年 5 人，因為高中生平均年齡約在 16 歲，如果球齡在 12-15 年的話，代表選手可能在 1-4 歲便開始學習羽球，但因為 1-4 歲是處於幼兒發育時期，因此學習羽球機率較小。

(三)選手組別：甲組 11 人、乙組 141 人，差距如此大，是因為甲組須在乙組比賽(不分年齡)中進入前二名才能晉升甲組，因此高中生必須與大專院校及社會人士互相競爭，在力量、經驗、技術下的差異，高中生能勝出的機率較小。

(四)選手層級：國家代表 2 人(需甲組而不分年齡還須通過全國性選拔)、全運會代表 8 人(不分年齡並須通過縣市選拔)、全中運代表 95 人(以國、高中生為主並先通過學校選拔後再經縣市選拔)、學校校隊代表 44 人(必須通過學校選拔)，選手層級均以全中運、學校校隊代表為主，因為本研究這是以高中八強為研究主要對象，因此八強的選手應該都在學校、縣市脫穎而出後才有機會參加高中全國賽。

(五)每週訓練天數：選手均以 4-5 天/週為主，可能因為高中體育班上課時間為 1-5 天/週並每天有專長訓練的課程，其次為 6 天以上/週，應該是教練除了每週課堂上的訓練外，還利用六、日時間來加強訓練。

## 第二節 分析構面之描述性統計分析

表六、問卷各構面之描述性分析

構面	題數	人數	平均值	標準差
知覺教練領導行為	35	155	2.90	0.30
運動自信心來源	35	155	5.46	0.79
運動自信心水準	13	155	6.11	1.26
運動表現量(賽前)	1	155	6.40	1.43
運動表現量(賽後)	1	155	6.34	1.62
運動表現量(整體)	1	155	7.24	1.68

本篇研究分成六個構面進行討論，羽球選手在知覺教練領導行為之構面中，對於其教練所表現出的特定行為傾向於「同意」，平均值為 2.90 分；在運動自信心來源之構面中，羽球選手自覺在羽球運動中可獲得自信心傾向於「有點同意」，平均值為 5.46 分；在運動自信心水準之構面中，羽球選手認為自己在比賽時擁有「中度」的自信心，平均值 6.11 分；在運動表現量之構面中，羽球選手評估自己在賽前的運動表現平均值為 6.40 分，評估在賽後的運動表現平均值為 6.34 分，評估所屬團隊整體的運動表現平均值為 7.24 分(見表六)。

討論：

由表六所示，了解到羽球選手對自己學校教練的領導風格表示「同意」(2.90)，表示選手們對自己現在的教練表示贊同、不反感。羽球選手在自信心來源中呈現「中高」(5.46)

程度，表示選手們在羽球運動裡可以找到成就感而增加運動自信心來源。羽球選手在比賽中的運動自信心水準是「中度」(6.11)，本研究的對象是全國的八強選手，所以在球技有一定的程度，因此選手運動自信心會較高。運動表現量表裡選手在賽前評估自信心(6.40)表示選手在比賽前很有信心。賽後評估(6.34)和比賽前相差不大，表示比賽前選手自信心高，可以提升球技、體能、能力生理／心理準備的表現，因此運動表現也會跟著提升。團隊整體表現(7.24)因為選手當個人表現高時，相對所屬團隊整體表現(7.24)也會提高。

### 第三節 知覺教練領導行為、運動自信心來源、運動自信心水準、運動表現之描述性統計分析

#### (一) 知覺教練領導行為之描述性統計分析

表七、競技運動選手知覺教練領導行為現況分析表

構面	題數	人數	總分	平均值	標準差
訓練與指導	9	155	28.04	3.12	3.56
民主行為	5	155	14.70	2.94	2.33
專制行為	6	155	14.05	2.34	2.82
社會支持行為	8	155	24.18	3.02	3.15
獎勵行為	7	155	20.80	3.00	2.92

如表七所示，整體之平均數為 2.88，顯示整體羽球運動選手知覺的教練領導行為介於「同意」之間。就各構面平均數分析，知覺教練領導行為中的訓練與指導行為構面為 3.12；民主行為構面為 2.94；專制行為構面為 2.34；社會支持行為構面為 3.02；獎勵行為構面為 3.00。結果顯示：1. 選手對訓練與指導行為感受最深，可能是因為選手的技術處於進階階段，因此教練必須花更多時間在指導及訓練選手。2. 選手對社會支持行為和獎勵行為的感受度頗高，因為此構面包含獎勵及關懷行為，而選手普遍喜歡教練的獎賞鼓勵與關心。3. 在民主行為中可見選手對教練在制訂各項決策時，會採納及參考選手意見。4. 在專制行為中可見教練並非像過去完全以專制的領導行為，而是採用恩威並施的方式來教導選手。

## (二) 運動自信心來源之描述性統計分析

表八、競技運動選手自信心來源為現況分析表

構面	題數	人數	總分	平均值	標準差
技巧精熟	5	149	28.49	5.70	5.06
展示能力	6	150	34.23	5.71	6.13
生理／心理準備	4	151	22.47	5.62	3.75
身體自我呈現	3	152	14.95	4.98	3.10
社會支持	3	153	15.90	5.30	2.85
教練領導	7	151	37.33	5.33	7.23
替代經驗	4	152	21.30	5.32	3.93
情境有利	3	152	15.79	5.26	3.05

如表八所示，整體之平均數為 5.40，顯示整體羽球運動選手知覺的教練領導行為介於「有點同意」「同意」之間。羽球選手運動自信心來源偏向「中高」階層。就各構面平均數分析，運動自信心來源中的技巧精熟構面為 5.70；展示能力構面為 5.71；生理／心理準備構面為 5.62；身體自我呈現構面為 5.30；社會支持構面為 5.30；教練領導構面為 5.33；替代經驗構面為 5.32；情境有利構面為 5.26。

### (三) 運動自信心水準之描述性統計分析

表九、運動自信心之描述性分析 (N=155)

	平均值	標準差
施展獲勝必要的技巧	6.28	1.44
比賽中下重要決定	6.08	1.64
有壓力下表現的能力	5.74	1.75
執行成功戰略	6.14	1.53
集中注意力	6.26	1.56
適應不同比賽情境	5.81	1.61
達到比賽目標	6.20	1.44
贏得比賽	6.29	1.54
穩定獲勝	6.01	1.6
比賽中能思考和作出有效反應	6.11	1.52
克服比賽中挑戰	6.12	1.6
處在劣勢最後仍可獲勝	6.05	1.72
開賽狀態不佳慢慢回復水準並獲得勝利	6.05	1.64

由表九可看出，絕大部分的選手在比賽時，施展獲勝必要的技巧(平均為 6.28 分)、比賽中下重要決定(平均為 6.08 分)、有壓力下表現的能力(平均為 5.74 分)、執行成功戰略(平均為 6.14 分)、集中注意力(平均為 6.26 分)、適應不同比賽情境(平均為 5.81 分)、達到比賽目標(平均為 6.20 分)、贏得比賽(平均為 6.29 分)、穩定獲勝(平均為 6.01 分)、比賽中能思考和作出有效反應(平均為 6.10 分)、克服比賽中挑戰(平均為 6.12 分)、處在劣勢最後仍可獲勝(平均為 6.05

分)、從開賽狀態不佳慢慢回復水準並獲得勝利(平均為 6.05 分)等這些能力,其表現出來的自信心強度皆在中高程度,整體表現平均 6.08 分。

#### (四) 選手運動表現之描述性統計分析

表十、運動表現量構面之次數分配表 (N=155)

	7-10 分 n(%)	4-6 分 (%)n(%)	1-3 分 (%)n(%)
賽前評估運動表現	81(52.2%)	63(40.7%)	4(2.6%)
賽後實際表現	78(50.3%)	63(40.7%)	7(4.5%)
團隊表現	108(69.7%)	36(23.2%)	4(2.6%)

由表十可知,有 52.2%的羽球選手評估自己在比賽前的運動表現上介於 7-10 分、40.7%的選手自評介於 4-6 分;賽後,則有 50.3%的選手認為自己的表現介於 7-10 分、40.7%的選手自評介於 4-6 分;但整體而言,共有 69.7%的選手認為自己所屬團隊的運動表現介於 7-10 分,表現不錯。

綜合討論:

##### (一) 競技運動選手知覺教練領導行為之現況分析

羽球選手所知覺的教練領導行為 4 個構面中,以訓練與指導行為構面的平均數最高,其次為、社會支持行為,獎勵行為,民主行為而專制行為構面的平均數最低。此研究結果與(吳慧卿,2002;郭添財,2004;劉雅燕,2007;張永文,2007)的研究結果大致相符,針對此研究,研究者認為教練的領導行為總體上受到選手的認同,在訓練上給與選手適當的參與及獎賞,可以提升訓練的效果。綜合上述,可以清楚瞭解競技運動選手知覺教練領導行為的 4 個構面中,以訓練

與指導行為的接受度最高，而專制行為讓選手較無法接受。

### (二) 運動自信心來源之現況分析

結果顯示：1. 選手對技巧精熟、展示能力感受最深，可能是因為當選手在球場上以熟練技術在他人面前施展後並得到讚賞。2. 選手對生理／心理準備、社會支持、教練領導、替代經驗、情境有利的感受度頗高。社會支持、教練領導、情境有利屬於外在／他人因素，選手可能認為教練教導方式，社會幫助與觀點，對於球賽的情境掌握也是自信心來源之因素之一；生理／心理準備、替代經驗屬於自己內在因素，選手自身生理調適、心理準備、他人經驗、球賽經驗也是影響運動自信心來源的因素。3. 身體自我呈現對羽球比賽沒有實質幫助，所以選手認為自我身體呈現和運動自信心來源較無關。

### (三) 運動自信心水準之現況分析

結果顯示：1. 選手認為施展獲贏得比賽、施展獲勝必要的技巧、集中注意力是運動自信心重要的三大因素，可能是因為當選手在比賽場上，以高專注力施展的獲勝得分技巧，而贏得比賽的成就感是運動自信心的重要因素。2. 選手對執行成功戰略、比賽中能思考、比賽中下重要決定和比賽中能思考和作出有效反應、克服比賽中的挑戰的感受度頗高。執行成功戰略、比賽中下重要決定和比賽中能思考和作出有效反映、克服比賽中的挑戰屬於比賽中的智能因素，選手可能認為在比賽中有效戰術，遇到困境時作出致勝的決定性也是運動自信心之因素之一；開賽狀態不佳慢慢回復水準並獲得勝利、處在劣勢最後仍可獲勝、有壓力下表現的能力、達到比賽目標、穩定獲勝屬於自己內在／心理因素，選手自身生理

調適、心理準備、穩定性、情緒 EQ 也是影響運動自信心的因素。3. 適應不同比賽情境對羽球選手沒有實質幫助，因為對戰選手的比賽情境、場地、空間、風向均一致，因此選手認為影響不大。

#### (四) 選手運動表現之描述性統計分析

羽球選手在賽前評估運動表現 7-10 分 (52.2%) 4-6 分 (40.7%) 表示選手在比賽前很有信心。選手賽後評估 7-10 分 (50.3%) 4-6 分 (40.7%) 和比賽前所估計的相差不大；研究表示賽前的運動自信心可以影響賽後結果。因為選手評估自己都有不錯的表現，所以當個人表現提高後，相對所屬團隊整體表現 7-10 分 (69.7%) 4-6 分 (23.3%) 也提高。

#### 第四節 知覺教練領導行為、運動自信心來源、運動自信心水準及運動表現量之相關性

表十一、知覺教練領導行為、運動自信心來源、運動自信心水準及運動表現量之相關性矩陣

構面	知覺教練 領導行為	運動自信 心來源	運動自信 心水準	運動表 現量
知覺教練 領導行為	1			
運動自信 心來源	0.33**	1		
運動自信 心水準	0.05	0.41**	1	
運動表現 量	-0.01	0.21*	0.30**	1

\*:  $p < 0.05$     \*\*:  $p < 0.01$

由表十一，顯示問卷各構面之間的簡單相關性，在知覺教練領導行為方面，其與運動自信心來源呈顯著正相關（ $r=0.33$  且  $p < 0.01$ ）、與運動自信心水準呈正相關（ $r=0.05$ ）、與運動表現量（ $r=-0.06$ ）呈負相關（ $r=-0.01$ ）。

在運動自信心來源部分，與運動自信心水準呈顯著正相關（ $r=0.40$ ，且  $p < 0.01$ ）、與運動表現量呈顯著正相關（ $r=0.21$ ， $p < 0.05$ ）。

在運動自信心水準部分，與運動表現量（賽後）呈顯著正相關（ $r=0.30$  且  $p < 0.01$ ）。

結論：

(一) 知覺教練領導行為與運動自信心來源、運動自信心水準及運動表現量的關聯性

知覺教練領導行為與運動自信心來源、運動自信心水準呈正相關。知覺教練領導行為與運動表現達顯著負相關。對知覺教練領導行為而言，在構面與運動自信心來源、運動自信心水準呈正相關。對選手而言，教練運用領導的行為特質，可在適當時機下增進運動員自信心，鼓勵運動員挑戰自我，追求卓越表現，將個人的潛能發揮到極致(陳鈺芳，2004)，教練是領導者也是管理者，平日對待選手所散發的言行態度、專業素養及制定球隊未來目標和發展方向，經常鼓勵選手朝目標邁進，並且訓練後關心日常生活或課業等問題，是選手認定為提升自己運動自信心來源、運動自信心水準相關的因素。

(二) 運動自信心來源與運動自信心水準及運動表現量的關聯性

在構面運動自信心來源與運動自信心水準、運動表現呈正相關。對選手而言在運動自信心來源方面：技巧精熟、展示能力及替代經驗與運動自信心水準成正相關，Vealey (1986) 指出，運動自信心是個體在運動情境中，對自我擁有達到成功。Jones & Hardy (1990) 整理歸納有關運動自信心的文獻，發現有 90% 研究支持自信心會直接影響運動表現。另外，Moritz, Feltz, Farhback and Mack (2000) 加以統合分析 (meta-analysis)，從 45 篇的自信心文獻發現，運動自信心與運動表現有正面關係存在。當羽球選手所處的運動情境是強調技巧精熟時，選手技巧越純熟、表現越好或達

成個人目標，則選手會有較高的運動自信心水準與運動表現。

### (三) 運動自信心水準及運動表現量的關聯性

在構面裡運動自信心水準與運動表現成正相關。運動自信心被認為是影響運動表現的重要心理因素，缺乏運動自信心對運動表現會造成負面的影響。Weinberg, and Jackson (1979)為了探討運動自信心增強或減弱對運動表現的影響而設計了腳踏車測量腿肌耐力的實驗。王吟勤(2007)的高中啦啦隊選手團隊凝聚力、運動自信心與運動表現之相關研究。結果顯示出增強自信心有助於運動成績的表現。

本構面研究的結果與上述結果相符，運動自信心水準的高低可能對運動成績表現有影響，運動自信心水準的高低與運動表現間互有關聯。

## 第五節 羽球選手基本特質與研究構面之相關性

表十二、羽球選手基本特質與知覺教練領導行為、運動自信心來源、運動自信心表現量之變異數分析 (N=155)

變項名稱	知覺教練領導行為			運動自信心來源			運動自信心水準		
	個數	平均數	F值	個數	平均數	F值	個數	平均數	F值
<b>球 齡</b>			<i>F</i> =1.191			<i>F</i> =2.370*			<i>F</i> =1.610
1-3 年 (G1)	5	2.84		5	4.51		6	5.46	
4-6 年(G2)	40	2.89		40	5.36		43	5.94	
7-8 年(G3)	58	2.92		60	5.61		55	6.43	
9-11 年(G4)	36	2.92		33	5.46		35	5.86	
12-14 年(G5)	2	2.96		2	5.41		2	6.62	
15 年以上(G6)	1	2.20		1	4.60		1	5.46	
<b>最高選手層級</b>			<i>F</i> =1.262			<i>F</i> =2.590*			<i>F</i> =2.182*
國家代表 (G1)	2	3.19		2	5.71		1	6.46	
全運會代表 (G2)	8	2.81		8	5.62		8	5.86	
全中運代表 (G3)	89	2.93		89	5.58		87	6.32	
學校校隊代表 (G4)	39	2.86		37	5.17		41	5.73	
<b>每週訓練天數</b>			<i>F</i> =1.299			<i>F</i> =1.006			<i>F</i> =1.276
1 天/週(G1)	1	3.26		1	6.54		1	4.62	
2-3 天/週(G2)	0	0.00		0	0.00		0	0.00	
4-5 天/週(G3)	25	2.96		23	5.41		22	6.38	
6 天以上週(G4)	116	2.88		117	5.45		119	6.07	

\*:  $p < 0.05$

表十三、羽球選手基本特質與賽前運動、賽後運動、整體運動表現量之變異數分析 (N=155)

變項名稱	賽前運動表現量			賽後運動表現量			整體運動表現量		
	個數	平均數	F值	個數	平均數	F值	個數	平均數	F值
<b>球 齡</b>			<i>F</i> =1.072			<i>F</i> =0.495			<i>F</i> =0.408
1-3 年(G1)	5	6.40		5	5.40		5	8.20	
4-6 年(G2)	41	6.00		41	6.20		41	7.15	
7-8 年(G3)	60	6.55		60	6.45		60	7.23	
9-1 年(G4)	38	6.47		38	6.37		38	7.16	
12-14 年(G5)	2	7.50		2	6.50		2	7.50	
15 年以上(G6)	1	7.00		1	7.00		1	8.00	
<b>最高選手層級</b>			<i>F</i> =0.967			<i>F</i> =1.375			<i>F</i> =0.323
國家代表 (G1)	2	6.50		2	8.00		2	7.50	
全運會代表 (G2)	8	5.88		8	6.63		8	7.50	
全中運代表 (G3)	91	6.52		91	6.38		91	7.14	
學校校隊代表 (G4)	41	6.15		41	6.02		41	7.41	
<b>每週訓練天數</b>			<i>F</i> =0.685			<i>F</i> =0.093			<i>F</i> =1.173
1 天/週(G1)	1	5.00		1	7.00		1	5.00	
2-3 天/週(G2)	0	0.00		0	0.00		0	0.00	
4-5 天/週(G3)	24	6.25		24	6.29				
6 天以上/週 (G4)	122	6.45		122	6.34				

\*:  $p < 0.05$

如表十二、表十三所示

(一) 知覺教練領導行為與不同背景變項之選手之差異

1、不同球齡差異之討論

由表十二可知，不同球齡、選手層級、每周訓練天數之羽球選手在知覺教練領導行為構面並無顯著差異「球齡」( $F$ 值 = 1.191,  $p < .05$ )，「選手層級」( $F$ 值 = 1.262,  $p < .05$ )、「每周訓練天數」( $F$ 值 = 1.299,  $p < .05$ )。

討論：

本研究發現，球齡時間長短對選手在「教練領導行為」的滿意程度，並沒有絕對的影響。結果顯示，支持鄭敏雄(民81)對大專田徑及排球選手所做的研究結果。可能是，本研究中不同球齡的選手對教練領導行為上，均沒有顯著的不同，因此，在滿意度上的差異也不明顯所致。

2、不同選手層級差異之討論

由表十二，看出選手層級，羽球選手在知覺教練領導行為構面沒有達顯著水準，國家級代表在得分顯著較高於全運代表與全中代表；可看出運動層級愈高、運動技術水準愈佳之選手，對教練領導行為皆有一定的影響存在。

3、不同每週訓練天數差異之討論

不同每週/訓練天數羽球選手知覺的教練領導行為之差異比較結果如表九，羽球選手在知覺教練領導行為量表之構面中，得知未達顯著差異水準。本研究發現每週/訓練天數羽球選手知覺之教練領導行為上無顯著差異存。而

Chelladurai and Saleh (1978) 結果指出，選手接受訓練時間的長短，往往會影響選手知覺的教練領導行為。但是，本研究及一些研究結果(鄭志富，1997；吳慧卿，2001；李柳

汶，2003) 皆認為無顯著差異。由此可知，不同項目選手所參與每週/訓練天數的選手，其所知覺的教練領導行為是否會有差異，仍有待未來更進一步的探究。

## (二)運動自信心來源、運動自信心水準與不同背景變項之選手之差異

### 1、不同球齡差異之討論

不同球齡羽球選手在運動自信心來源構面上之差異，有達到顯著差異；和（曾敬中、廖焜福、黃文成，2008；楊志鴻，2009；王明月、許邵越、游鳳芸，2007）研究結果相符合。經由上述，推論原因可能是，羽球選手幾乎都是從國小開始訓練到高中，甚至還有連幼稚園就開始玩羽球，也因選手訓練時間較久技術方面處於成熟階段，其運動自信心來源可藉由訓練時間長、短加上過去經驗充足，所以，在訓練或比賽時會利用各種對自己有利方式來增強自己的自信心。

### 2、不同選手層級差異之討論

經研究後比較結果。運動自信心來源、運動自信心水準在選手層級構面上，達顯著差異，和（王明月、許邵越、游鳳芸，2007）研究結果不符合。結果推論，可能是因為層級越高的選手，已有身經百戰的經驗，能利用過去曾經贏過對手的經驗，且知道自己比對手要好、還要強，熟悉此選手的球路特性，加上平時訓練的成果在比賽時得以發揮來展示高超球技獲得自信心。也有可能層級越高的比賽，觀賽的人也眾多，選手能從觀眾的喝采聲當中獲的信心，進一步感覺環境週邊事物對自己非常有利。因此，在運動自信心來源、水準上比一般選手來得高。

### 3、不同每週訓練天數差異之討論

不同球選手在運動自信心來源、水準構面中，發現無顯著差異。在運動自信心來源構面中看出訓練 1 天/週的選手得分高於訓練 6 天以上 /週的選手，6 天以上 /週的選手得分高於 4-5 天/週的選手。在運動自信心水準構面中看出訓練 4-5 天/週的選手得分高於訓練 6 天以上 /週的選手，6 天以上 /週的選手得分高於 1 天/週的選手。經由研究結果發現，教練應掌握每天訓練時間不宜過長，並了解選手生/心狀態下訂定訓練課表，且每訓練週期設定不同的目標，並適時給予有效的指導與獎勵，對於選手而言能增強運動自信心，因而在運動表現上更為出色。

#### (四)運動表現(賽前、賽後、整體)與不同背景變項之選手之差異

##### 1、不同球齡差異之討論

由表十三，看出運動表現量(賽前、賽後、整體)在球齡之構面中無達到顯著差異。賽前運動表現量；12-14 年(7.50)和 15 年以上(7.00)高於 1-3 年(6.40)、4-6 年(6.00)、7-8 年(6.55)及 9-11 年(6.47)。賽後運動表現量；15 年(7.00)和 12-14 年以上(6.50)高於 1-3 年(5.40)、4-6 年(6.20)、7-8 年(6.45)及 9-11 年(6.37)。整體運動表現量；15 年(8.00)和 12-14 年以上(7.50)高於 1-3 年(8.20)、4-6 年(7.15)、7-8 年(7.23)及 9-11 年(7.16)。由上述可看出，球齡越高對運動表現有越高的成就，但在整體運動表現量中，發覺到在球齡 1-3 年裡有五位選手高於其他選手，因為沒有具體數據，所以可能還需進一步研究。

## 2、不同選手層級差異之討論

由表十三，看出運動表現量(賽前、賽後、整體)在選手層級構面中無達到顯著差異。賽前運動表現量；全中運代表(6.52)高於國家代表(6.50)、學校校隊代表(6.15)、全運代表(5.88)。賽後運動表現量；國家代表(8.00)高於全運代表(6.63)、全中運代表(6.38)、學校校隊代表(6.02)。整體運動表現量；國家代表(7.00)和全運代表(7.50)高於全中運代表(7.14)、學校校隊代表(7.41)。由賽後運動表現量可看出，選手會因層級越高，運動表現量越高。

## 3、不同每週訓練天數差異之討論

由表十三，看出運動表現量(賽前、賽後、整體)在每周訓練天數構面中無達到顯著差異，賽前運動表現量；6天以上/週(6.45)高於4-5天/週(6.25)、1天/週(5.00)。賽後運動表現量；1天/週(7.00)高於6天以上/週(6.34)、4-5天/週(6.29)。由賽前運動表現量可看出，選手會因每週訓練天數越多，運動表現量越好。但在賽後運動表現量中，發覺到在球齡1-3年裡有1位選手高於其他選手，因為沒有具體數據，所以可能還需進一步研究。

結論：

在各構面與不同背景變項之選手的差異比較，在知覺教練領導行為方面，並未有顯著之差異；在自信心來源上，在選手的球齡與層級有較顯著之差異，訓練之天數對於自信心來源並無明顯之差異；在選手自信心之分析上，可看出選手的層級對於自信心有較明顯之差異；另外在運動表現分析上，不管賽前、賽後、及整體團隊表現上，與選手的背景變項皆未有明顯之差異。

## 第六節 運動表現對之知覺教練領導行為、運動自信心來源、運動自信心水準之迴歸分析

表十四、「運動表現」為效標變項之預測知覺教練領導行為、運動自信心來源、運動自信心水準逐步迴歸分析摘要表

	多元相 關係數 R	決定係 數 (R <sup>2</sup> )	R <sup>2</sup> 增 加量	F 值	標準化迴 歸係數 ( $\beta$ 係數)
展示能力	.33	.11	--	14.67*	.35
運動自信心水準	.38	.15	.03	10.21*	.23
情境有利	.42	.18	.02	8.32*	-.20

### (一) 投入變項順序

運動表現對知覺教練領導行為、運動自信心來源、運動自信心水準的解釋情形，由表 4-37 顯示，有三個解釋變項 F 值達顯著水準，投入順序依次為：1. 展示能力 (F=14.67\*, p<.05)；2. 運動自信心水準 (F=10.21\*, p<.05)；3. 情境有利 (F=8.32\*, p<.05)。

### (二) 在 $\beta$ 係數方面

在  $\beta$  係數方面，展示能力、信心水準與比賽表現均呈現正數，表示展示能力 ( $\beta = .35$ )、運動自信心水準 ( $\beta = .23$ ) 與比賽表現呈現正相關；情境有利呈現負數，表示情境有利 ( $\beta = -.20$ ) 與比賽表現呈現負相關其餘二個預測變項均為正數，具有正向預測力。

### (三) 在解釋力方面

從表十四，顯示，所投入三個變項，整體解釋變異量為.18，可以解釋運動表現總變異量 18%，其中以展示能力最大運動自信心水準 3% 其次，情境有利 2% 第三。表示展示能力對比賽表現應有較大的解釋力，可解釋比賽表現的 11%。

結論：

羽球選手到了高中階段所接受的訓練，已經不是在國中時期那樣專制、枯燥乏味的訓練了，往往選手們擔心本身運動成績是否會提升，因此選手們會在球技、體能上精進，在比賽場上展示能力並贏得比賽。另一方面，羽球在 2006 年改制為落地得分制，羽球進入了強力時代，戰略不能過於被動，需以「我」、「快」、「攻」為主軸（廖焜福，2002）。高中羽球選手在這強力羽球時代下，除了球技、體能、戰術等..因素下還需具備強烈運動自信心水準及企圖心、充分享受比賽的樂趣，實施「正向」心態將負面情緒擱置、放鬆以減少焦慮，才能在比賽情境下勝出，爭取個人最好的運動佳績。

## 第五章 結論與建議

本研究目的主要在探討羽球選手知覺教練領導行為，及是否影響到運動自信心及運動表現，依據研究的資料分析結果，提出相關的結論與建議。

### 第一節 結論

#### (一) 選手知覺教練領導行為之現況分析

依據研究的結果可以看出，選手對於教練領導行為的具有相當的認同度，並且讓選手不管在訓練時或比賽前後，都能感受到教練的參與或關注是可以提升訓練的效果

#### (二) 不同背景變相的選手對於知覺教練領導行為之差異分析

依據研究的結果看出，基本上不同背景及程度的選手，對於教練的領導行為並無明顯的差異，所以由此可知，教練的領導管理方式，皆能獲得不同背景及不同程度的選手的認同。

#### (五) 不同層級對於影響運動自信心來源之差異分析

國家隊代表的選手在訓練或比賽上藉由專業技能的展示，以及利用週遭環境(例如觀眾的支持與隊員的喝采)來增強自信心來源。學校校隊代表的選手在專業能力上較不充足，且可能是緊張的原因，在球場上專注於比賽，因此較少感受到觀眾與隊員的鼓勵。

#### (四) 選手運動自信心與教練領導行為之分析

選手在教練以正確及有效的領導方式帶領選手的情況下，選手在運動自信心的建立上，就有較高的比例對自身的技術與心理上有相當的自信，一方面是選手自身就由在訓練上及比賽中獲得自信心外，教練對於選手的狀況與比賽的掌握度，也能加強選手自信心的程度，讓選手於比賽中，即使面對球技相當之對手，也能藉由運動自信心的建立強化心理層面，因此在研究中，選手的自信心普遍皆達到中高程度。

#### (六) 運動自信心來源與選手背景之相關性

在選手背景與運動自信心來源的關係上，可看出具有較好程度的選手，在自信心的表現上具有較好的表現，由此可以明白，自信心的程度與選手自身的球技是具有一定的相關性，當然教練的領導風格也會間接的影響選手對於自信心的表現；由以上結果描述可以得知，教練的領導行為會影響羽球選手的運動自信心與表現，因此教練的領導方式對於羽球選手的技巧面和心理面上是否能增加自信心以及有好的比賽表現具有重要性，也是教練在指導羽球選手的重要課題，教練領導屬於民主、開放以及讓選手能參與決策的方式比以教練為中心的指導方式在選手運動自信心及運動表現來的有效，而結果亦發現羽球選手基本特質中「球齡」的累積也與選手運動自信心來源有相關。

## 第二節 建議

根據本研究知發現，研究者提出以下幾項建議，作為高中男子羽球運動代表團隊組訓與教練經營管理者球隊及後續研究者之參考。

給高中男子羽球教練的建議：

羽球比賽改為「落地得分制」後，選手們的實力大幅度拉近，尤其高中男子羽球選手實力拉近情況更是明顯，比賽勝負往往在最後的 1、2 分，因此選手們需這狀況下有著冷靜的思維和沉穩的心理、更要有卓越的自信心才能在這關鍵的狀況下勝出。本研究探討出教練領導模式是影響運動自信心及運動表現的因素之一，或許未來教練與經營管理者可以利用教練領導行為的改變來增進選手的運動自信心及提高運動表現。

### (一)對羽球運動教練之建議

教練的民主行為及學習支持行為是選手知覺到教練領導行為的主要項目，當選手可以參與決策，不但能讓選手得到一定程度的尊重外，並且還能使選手對於自身所決定的意見，提高其執行力，說明了成功的領導者，一定有自己獨特的領導方式，才能給予選手自信心創造成績高峰。

## (二)對羽球運動選手之建議

選手於比賽中要發揮到一定之水準，必須要有長期且有計畫性之訓練，所以建議教練在進行扎實的訓練計劃時，也要對於選手的心理層面進行訓練與指導，球技雖然是最重要的部份，但往往勝負的關鍵卻是在心理層面的訓練上。

## (三)對未來研究之建議

### 1、在研究主題上

本研究僅對高中羽球選手知覺教練領導行為與運動自信心及運動表現間的關係進行探討，而在參與動機、自信心來源、滿意度上，則未論及。未來研究者，可以就此部分加以探索，建立羽球運動完整模式。

### 2、在研究方法上

本研究基於主、客觀條件的限制，僅以問卷調查進行研究，未來研究者，可佐以質性研究方式，以實地參與觀察、進行深度訪談，獲致更深入結果。

### 3、在研究對象方面

本研究是以高中男子羽球選手為研究對象，但各年層的選手不論生理、心理上有著不同的差異，因此教練在各年齡層所扮演的角色也會不同，。後續研究者可以針對這年齡層團隊著手研究，促進羽球運動的教練領導能更完整呈現。

## 參考文獻

### 一、中文文獻

- 卓俊伶譯 (1989)。運動心理學與自由車運動。單車世界，13，45-48。
- 余瑞華、林文郎 (2002)。射箭教練領導行為之研究。國立臺灣體育學院院報，8，195-204。
- 江麗玉 (2002)。台灣地區女子體操選手知覺教練領導行為與選手續效表現關係之實證研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 吳國銑 (2002)。我國大專院校運動教練領導行為比較研究。體育學報，28，59-68。
- 高建勳 (2005)。高中籃球教練領導行為對運動員自信心與焦慮之影響。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 季力康 (1993)。運動目標取向量表-信度、效度分析。國立體育學院論叢，4，179-185。
- 季力康 (1996)。建立自信心的好方法。中華棒球，55，83-85。
- 林宜螢 (2002)。高中射箭選手目標取向、自覺能力、自我設限、自信心及成敗歸因之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 吳慧卿 (2000)。選手知覺教練領導行為、團隊衝突、團隊凝聚力及滿意度關係之實證研究。未出版博士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 吳慧卿 (2001)。凝聚力與運動團隊。成大體育，35，61-65
- 吳素卿、季力康 (2000)。運動自信心來源量表之建構研究。論文發表於中華民國八十八學年度大專體育學術研討會。台北：輔仁大學。
- 郭聰智 (2003)。大學運動代表對成員知覺運動教練領導行為與其組織承諾知關係研究：以輔仁大學為例。未出版之碩士論文，輔仁大學體育學系，臺北縣。

- 郭香雲 (2003)。團隊文化與運動員特徵對運動自信心來源的影響。未出版碩士論文，台北市立體育學院，台北市。
- 教育部體育司 (2003)。學校運動團隊暨規律運動人口調查報告。台北市：教育部。
- 翁志成(1993)。運動團隊與組織結構。中華體育季刊，7(2)，10-13。
- 張春興 (1993)。心理學。台北：東華書局。
- 廖文男 (2003)。探討大專棒球選手的目標取向、知覺動機氣候與運動自信心來源之相關研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院，台北市
- 鄭志富 (1995)。運動教練領導行為模式分析。台灣師大體育研究復刊號，1，75-90。
- 鄭志富 (1996)。體育運動管理人員專業能力之探討。中華體育季刊，39，10-17。
- 鄭志富 (1997)。運動領導量表 ( 中文版 ) 編製研究。台灣師大體育研究復刊號，3，101 -120。
- 鄭志富 (1997)。運動教練領導行為研究取向。中華體育季刊，41，22-31
- 鄭國平(2006)。專訪台灣體院鄭國平老師。排球教練科學，8，1-11。
- 陳玉娟 (1995)。台灣地區游泳教練領導行為與選手成績表現及滿意度關係之理論之研究。未出版碩士論文，師範大學體育研究所，台北市。
- 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領導研究。未出版碩士論文，國立體育學院研究所，桃園縣。
- 許淑慧 (1997)。我國柔道教練領導行為之研究。未出版碩士論文，中國文化大學運動教練研究所，台北市。
- 黃永昌、王瑞瑾 (2006)。探討運動教練領導能力。大專體育，84，113-119

- 黃崇儒、郭春雲 (1999)。運動員自信心的來源。中華體育季刊，13，60-65。
- 鄒春選 (1993)。公立體育場場長領導方式與組織效能關係之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 葉憲清 (2005)。學校體育行政。台北市：師大書苑。
- 盧俊宏 (1998) 從事體適能運動所帶來的106種利益。臺灣省學校體育，8(5)，17-23。
- 蘇裕義 (2008)。高雄市國小桌球運動代表隊組訓考量因素之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 謝文全 (1993)。學校行政。台北市：五南圖書。
- 二、英文文獻
- Ames, C. (1992) . Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-267.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1986) .*Social foundation of thought and action: A social cognitive theory* Englewood Cliffs, NJ:Prentice-Hall
- Caserta, R. J. (2002). *Sport-confidence as related to performance in male and female tennis players*. Unpublished master's thesis, springfield College, Massachusetts.
- Chelladurai, P. (1980). Leadership in sports organizations. *Canadian Journal of Applied Sciences*, 5, 226-231.
- Chelladurai, P., & Carron, A.V. (1978) .Leadership. *Oattwa: Canadian*

- Chelladurai, P., & Haggerty, T. R. (1978). A normative model of decision style in coaching. *Athletic Administration, 13*, 6-9.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1978). Preferred leadership in sports. *Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 3*, 85-92.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology, 2*, 34-45.
- Chelladurai, P., Haggerty, T. R., & Baxter, P. R. (1989). Decision style choices of university basketball coaches and players. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*, 201-215
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International Journal of Sport Psychology, 21*, 328-354.
- Chelladurai, P. (1993). Leadership. In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Ennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*, 647-671. New York : Macmillan Publishing Company.
- Duda, J. L.. (1992) Motivation in sport settings: A goal perspective analysis. In G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp.57-91). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Feltz, D. (1988). Self-confidence and sports performance. In K.B. Pandolf (Ed.). *Exercise and sport science reviews, 16*, 423-457. New York: Macmillan.
- Garland, D. J., & Barry, J. R. (1988). The effects of personality and perceived leader behavior on performance in collegiate football. *The Psychological Record, 38*,

237-247.

Gould, D. and Weiss, M. (1981). Effect of model similarity and model self-talk on self-efficacy in muscular endurance. *Journal of Sport Psychology*, 3, 17-19.

Hemphill, J. K., The Leader and His Group. *Journal of Educational Reserch*, 28, .225-246.

Hersey, P., & Blanchard, H. K. (1977). *Management of organizational behavior* (3rd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

House, R. J. (1971). A path goal theory of leader effectiveness. *Administrative Science Quarterly*, 16, 321-338.

Koontz , H. and Weihrich . H. (1988). *Management*. New York : McGraw –Hill

Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. and Perkin, R. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *Journal of Sport Psychologist*, 1, 181-199.

Osborn, R. N. and Hunt, J. G. (1975). An adapt-reactive theory of leadership research. In J. G. Hunt and L. L. Larson (Eds.). *Leadership frontiers*. OH: Kent State University.

Roach, G. F. and Behling, O. (1984). *Leaders and managers: International perspectives on managerial behavior and leadership*. New York: Pergamon Press.

Royer, I. & Zarlowski, P. (2001). Research design. In R.A. Thiétart (Ed.), *Doing management research, a comprehensive guide* (pp. 111-131). Translated by S. Wauchope. London: Sage.

Tannenbaum, R., Weschler, I. R., & Massarik, F. (1957). *Leadership And Organization:*

- A Behavioral Science Approach*. New York: McGraw
- Hill. Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and Competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Vealey, R. S. (1988). Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 471-478.
- Vealey, R. S. , Hayashi , S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of Sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 50 - 80.
- Weiss, M. R. & Friedrichs, W. D. (1986). The influence of leader behavior, coach attributes, and institutional variables on performance and satisfaction of collegiate basketball teams. *Journal of Sport Psychology*, 8, 332-346.
- Westre, K. R. & Weiss, M. R. (1991). The relationship between perceived coaching behaviors and group in high school football teams. *The Sport Psychology*, 5, 41-45.
- Fletch, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. In K. B. Pandolf (ED.), *Exercise and Sport Sciences Reviews*(pp. 423). New York: MacMillan.

## 【附錄一】羽球選手運動經驗調查問卷

敬愛的選手，您好

這份問卷的目的是想了解羽球選手的運動經驗，以作為研究之參考。您所填的資料，將非常保密，答案將不會外流，而且將以團體的方式處理，不會進行個人分析。問卷的答案無所謂的對錯、好壞之分，請您依照說明填寫，依自我的感受逐題作答。您所提供的意見非常寶貴、重要，感謝您的耐心與熱心參與，謝謝！

研究生：

指導教授：

基本資料

性別： 男 女 【請圈選您的性別】

年齡： 歲 【實歲】

球齡：共 年 月 【從開始練習羽球運動至今的時間】

組別： 甲組 乙組

選手層級： 國家代表隊 全運隊代表隊 全中運代表隊 學校校隊代表隊

每週訓練量： 小時 【平均時數】

隊伍名稱：

## 【附錄二】知覺教練領導行為量表

### 【填答說明】

以下問題為描述您所感受到目前教練所表現出的特定行為，請依照實際的情形，選擇適當的答案。1、2是傾向於不同意的一邊，而4是表示有較強烈的不同意。同樣的，3、4是傾向於較同意的一邊，而4是表示有較強烈的同意。

		很			
在團隊中，我的教練...		不	不	很	
		同	同	同	同
		意	意	意	意
1. 個別教倒每位選手的運動技巧	1	2	3	4	
2. 會鼓勵選手提出練習方法的意見	1	2	3	4	
3. 表情嚴肅，使選手不敢與其接近	1	2	3	4	
4. 會鼓勵每一位選手與其他選手合作	1	2	3	4	
5. 會公開讚揚選手良好的表現	1	2	3	4	
6. 能指出每位選手的優缺點	1	2	3	4	
7. 會讓選手參與決策	1	2	3	4	
8. 會強迫選手無條件的接受他的意見	1	2	3	4	
9. 會鼓勵選手們互相鼓勵	1	2	3	4	
10. 會給予表現良好的選手口頭上的鼓勵	1	2	3	4	
11. 能針對運動技術及戰略，確實講解給選手明白	1	2	3	4	
12. 在決定團隊重要事情前，會先徵求選手的意見	1	2	3	4	
13. 具有高高在上、不可侵犯的意識	1	2	3	4	
14. 能幫助選手群求方法解決困難	1	2	3	4	
15. 能經常表示滿意選手的表現	1	2	3	4	
16. 能注意選手動作的錯誤並加以改正	1	2	3	4	
17. 能徵詢選手隊比賽策略的意見	1	2	3	4	
19. 會適時給予選手有利的幫助	1	2	3	4	
20. 會輕拍選手的背或微笑，表示對選手表現的欣賞	1	2	3	4	
21. 會合理制定訓練及比賽目標	1	2	3	4	
22. 會允許選手自行去試驗或嘗新的練習方法	1	2	3	4	
23. 對於團隊的事務，不允許別人參與決定	1	2	3	4	

24. 能鼓勵選手們互相欣賞	1	2	3	4
25. 對於選手好的表現給予嘉許	1	2	3	4
26. 賽前能分析對手的優缺點，並擬定有效的攻守戰術	1	2	3	4
27. 在訓練時能臨場指導，並親自實施隊選手的操練	1	2	3	4
28. 常以命令的方式指導選手	1	2	3	4
29. 會鼓勵選手分享彼此的經驗	1	2	3	4
30. 在選手達成教練擬定的目標時，給予讚賞	1	2	3	4
31. 能切實要求選手遵行教練所擬定的訓練目標	1	2	3	4
32. 能運用各種運動器材設備幫助選手增加體能	1	2	3	4
33. 會關心選手們彼此是否能和諧相處	1	2	3	4
34. 能注意到選手的福利	1	2	3	4
35. 會很積極地獎勵選手的表現	1	2	3	4

### 【附錄三】運動自信心來源量表

#### 【填答說明】

以下是一些和運動有關的敘述，請仔細閱讀每一個題目的敘述，依據您的運動項目，想想自己的真實的情況，然後在右邊的號碼中圈選一個數字代表您同意這個敘述的程度，1代表非常不同意，7代表非常同意，數字越大標示同意程度越高。

	非 常 不 同 意	不 同 意	有 點 不 同 意	無 意 見	有 點 同 意	同 意	非 常 同 意
在羽球運動中讓我獲得自信心是…							
1. 當我可以掌握及精熟學習的技巧	1	2	3	4	5	6	7
2. 當我精熟新的技巧可以提升我的表現	1	2	3	4	5	6	7
3. 當我持續的提升自己的技巧	1	2	3	4	5	6	7
4. 當我成功的表現並增加自己多項技巧與技能	1	2	3	4	5	6	7
5. 當我發展且提升許多新的技巧	1	2	3	4	5	6	7
6. 當我贏得勝利	1	2	3	4	5	6	7
7. 當我證明自己比其他的人強	1	2	3	4	5	6	7
8. 當我透過獲勝來展現自己的能力	1	2	3	4	5	6	7
9. 當我知道我可以打敗對手	1	2	3	4	5	6	7
10. 當我證明我比對手還要好、還要強	1	2	3	4	5	6	7
11. 我展現出自己是最好的一位選手	1	2	3	4	5	6	7
12. 我激勵自己的心理層面	1	2	3	4	5	6	7
13. 我的心理上已經準備好應付練習和比賽	1	2	3	4	5	6	7
14. 我會致力專注於自己的理想目標	1	2	3	4	5	6	7
15. 我會用最大的努力來展現出自己的能力	1	2	3	4	5	6	7
16. 我覺得我自己的體重是適當的	1	2	3	4	5	6	7
16. 我覺得我自己的體重是適當的	1	2	3	4	5	6	7
17. 我覺得我自己看起來是舒服的	1	2	3	4	5	6	7
18. 我覺得我自己體型看起來很棒	1	2	3	4	5	6	7
19. 我可以從隊友得到正面的回饋	1	2	3	4	5	6	7

20. 我知道自己可以得到其他人的支持	1	2	3	4	5	6	7
21. 別人親口告訴我，他們相信我	1	2	3	4	5	6	7
22. 我可以得到來自於教練/家人的支持	1	2	3	4	5	6	7
23. 我由教練那裡獲得支持及獎勵	1	2	3	4	5	6	7
24. 我相信教練的能力	1	2	3	4	5	6	7
25. 我知道教練的決策是好的	1	2	3	4	5	6	7
26. 我知道教練是一個好的領導者	1	2	3	4	5	6	7
27. 我相信教練的決定決策	1	2	3	4	5	6	7
28. 我可以感覺到教練的帶領	1	2	3	4	5	6	7
29. 我看到其他成功運動員的表現	1	2	3	4	5	6	7
30. 我看到隊友很好的表現	1	2	3	4	5	6	7
31. 我看到朋友成功的表現	1	2	3	4	5	6	7
32. 當我從裁判的判決中得利	1	2	3	4	5	6	7
33. 我看到對偶和我同水準的表現	1	2	3	4	5	6	7
34. 當我感覺幸運之神都站在我這邊	1	2	3	4	5	6	7
35. 我覺得任何事情都很順	1	2	3	4	5	6	7

## 【附錄四】運動自信心水準量表

### 【填答說明】

回想一下您在比賽時通常擁有多大的自信心，並將您的自信心強度與您所知道羽球運動中最有自信的球員相比較。在您比較後，依實際的感覺回答下列問題。

當您在比賽時，您對下列各項能力之自信心，與您認為最有自信的人相比，如何？

	低	中	高
1. 施展獲勝所必要的技巧能力	1	5	9
2. 於比賽中下重要決定的能力	1	5	9
3. 在有壓力下表現的能力	1	5	9
4. 執行成功戰略的能力	1	5	9
5. 集中注意力的能力	1	5	9
6. 適應不同比賽情境且都能獲勝的能力	1	5	9
7. 達到比賽目標的能力	1	5	9
8. 贏得比賽的能力	1	5	9
9. 穩定獲勝的能力	1	5	9
10. 比賽中能思考和作出有效反應的能力	1	5	9
11. 克服比賽中挑戰的能力	1	5	9
12. 即使處在劣勢最後仍然可獲勝的能力	1	5	9
13. 開賽狀態不佳慢慢回復水準並獲得最後勝利的能力	1	5	9

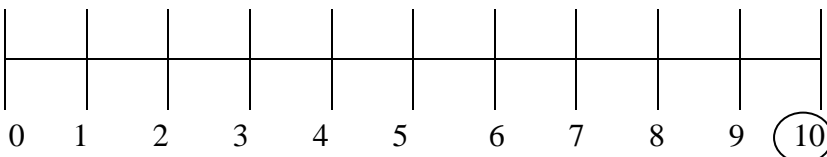
## 【附錄五】運動表現量表

親愛的選手，您好：

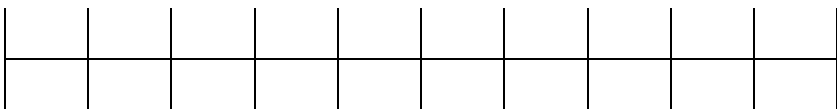
首先感謝您的協助填寫這份量表。本量表目的是想瞭解您對於本次比賽的運動表現的評估，個人評估自己在這本次比賽的表現為何包含(事前與事後)；另外評估所屬團隊的整體運動表現，依您心理感受為主。0-10 分給自己打分數，圈選出最適合的分數。

0 分表示表現太差了 10 分表示表現太好了

例： .....

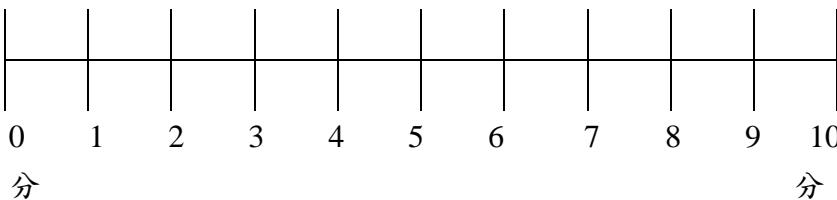


一、本次比賽，事先(賽前)評估個人運動表現為何?(圈出適合的分數)

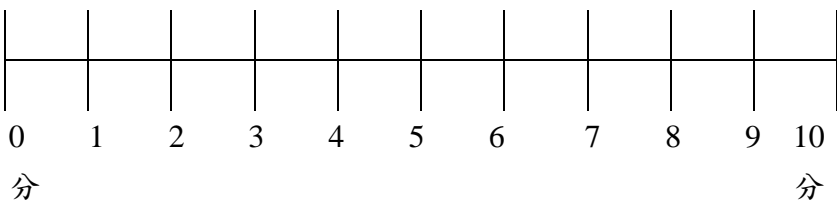


0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
分 分

二、整體而言，本次比賽後個人運動表現為何?(圈出適合的分數)



二、您認為所屬團隊整體的運動表現為何?(圈出適合的分數)



麻煩您再檢查一遍，是否有遺漏的問題，再次感謝您耐心、熱忱填答

## 附錄六 同意書

### 問卷同意書

茲 同意 國立台灣體育大學 體育學系 碩士班 學生許子淵，  
在其碩士論文「合球運動教練領導行為與選手自信心來源、  
自信心水準及運動樂趣之關係研究」問卷，已進行其碩士論  
文「羽球運動教練領導行為與選手自信心來源、自信心水準  
及運動表現之關係研究」，做為其碩士論文的測量工具，且  
同意依該量表進行編修。

此致

研究生 許子淵

版權所有人：邵智軒 (簽章)

中華民國一零二年三月二十六日