

國立臺灣體育大學（臺中）  
National Taiwan Sport University  
體育研究所碩士學位論文

高中女子手球教練訓練行為之個案研究  
TRAINING BEHAVIOR OF HANDBALL COACHES OF  
GIRLS' SENIOR HIGH SCHOOLS : A CASE STUDY



研究生：蕭美雲 撰  
指導教授：林輝雄 教授  
協同教授：陳春蓮 副教授

中華民國 97 年 7 月

論文名稱：高中女子手球教練訓練行為之個案研究

總頁數：139 頁

院校所組別：國立台灣體育大學體育研究所競技運動組

畢業時間及提要別：九十六學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：蕭美雲

指導教授：林輝雄

協同指導：陳春蓮

## 中文摘要

本研究旨在探討教練訓練行為特徵、教練運用訓練行為的目的以及選手對教練訓練行為的知覺。以高中女子手球教練及選手為研究對象，採用觀察及訪談方式，運用ASUOI系統觀察工具，透過實況觀察與錄影，共計18次，以劃記方式記錄，並以半結構方式進行訪談。觀察資料經次數、總數、百分比與平均次數統計並綜合訪談資料分析呈現結果如下：

一、教練的訓練行為特徵，平時訓練階段以當場指導與事後指導最多；訓練比賽階段以責備行為與當場指導最多；賽前特別準備階段以當場指導與責備行為最多；正式比賽階段以當場指導與責備行為最多。

二、教練訓練行為在各階段的指導類行為中皆以當場指導使用次數最多，目的在於立即對選手錯誤動作進行修正以期選手及早適應比賽。非指導類行為中以責備行為使用最多，目的在於糾正選手錯誤動作同時除去選手錯誤動作。

三、各訓練階段，選手對教練當場指導行為的知覺呈現正向反應。平時訓練階段選手對教練管理及催促行為之知覺呈現正向反應；訓練比賽階段選手對教練責備行為知覺反應不一，部分選手認為會提高壓力產生抗拒；賽前特別準備階段選手對教練責備行為知覺反應不一，部分選手認為會導致信心下降；正式比賽階段選手對教練責備和催促行為反應不一，部分選手反應會喪失信心及影響表現。

**關鍵字：女子手球教練、訓練行為特徵、行為知覺**

Hsiao, mei-yun.(2008). *Training Behavior of Handball Coaches of Girls' Senior High Schools: A Case Study.* Unpublished master thesis, National Taiwan Sport University, Taichung.

## **Abstract**

This study was to examine training behavior characteristics of coaches, objectives in applying training behavior, and perceptions in training behavior of coaches. The subjects were handball coaches and players of girls' senior high schools. Methods for data collection were through observation and interview. By applying the ASUOI system observation tool, through observation of actual situations and video tape recording, 18 times were recorded by marking, and engaged in semi-structural interview. The observation data were through descriptive statistics as well as interview data were analyzed. The following results were found.

1. The overall result showed that training behavior characteristics of coaches during the normal training phase indicated on-situ instruction and afterwards instruction account for the most; during the training phase, blaming behavior and on-situ instruction account for the most; during the pre-competition preparation phase, on-situ instruction and blaming behavior account for the most; during the competition phase, on-situ instruction and blaming behavior account for the most.
2. Concerning training behavior to various instructive behaviors in each phase, on-situ instruction behavior accounts for the most in frequency, with an attempt to perform correction for wrong actions of players in order to facilitate players to be ready for competition as early as possible. Among the non-instructive behaviors, blaming behavior accounts for the most in frequency, with an attempt to correct wrong actions of players.

3. During each training phase, players had positive reactions to feel an on-situ instruction behavior of coaches. During normal training phase, players had positive reactions to feel managerial and urging behavior of coaches. During training competition phase, reactions of players towards the feeling of coaches' blaming behavior were numerous, while some players tended to resist by deeming it as a raising stress. During the pre-competition preparation phase, reactions of regular players towards the feeling of coaches' blaming behavior were numerous, while some players though it may lead to reduce confidence. During the formal competition phase, reactions of players towards the feeling of an instructor's blaming and urging behavior were numerous, while some players reacted that it would lead to loss of confidence and impact on performance.

Key Words: girls' handball coach, training behavior characteristics, perceptual behavior

## 謝 誌

回首短暫的兩年研究所生涯，只有一句話形容『每天都好充實喔！』在學習過程中雖然辛苦，但我很喜歡這樣的感覺，因為我每天都在進步，同時也是肯定自己。

論文的完成首先要感謝陳春蓮教授，在美雲絞盡腦汁時，會適時提供新的思考方向，在撰寫論文中經常不厭其煩的指導及正向鼓勵，其次要感謝口試委員杜登明教授、林華韋教授與楊國煌教授精闢細膩的檢視與評論指正，讓本論文的方向能更加聚焦。

在此，我要特別感謝林輝雄教授辛勞的指導，在其公務繁忙之際，仍極盡撥冗教導。而我的「無厘頭」問題，也因教授精湛的教學技巧指引與不斷適時的鼓勵下，使我釐清許多混沌的觀念，也使自己勇於面對研究挫折的考驗。

最後，我要感謝我最愛的老公和我的家人以及葉組長、秋庭與峻豪，因你們的支持與關懷，使我能在重重困境中，經常保持理性的心智，沉醉在研究學習領域裡，順利完成研究所的學業。

蕭美雲 謹誌

中華民國九十七年七月

## 目 錄

|   |      |
|---|------|
| 中文摘要 .....                                | I    |
| 英文摘要 .....                                | II   |
| 謝 誌 .....                                 | IV   |
| 目 錄 .....                                 | V    |
| 附 錄 .....                                 | VII  |
| 表 目 錄 .....                               | VIII |
| 圖 目 錄 .....                               | IX   |
| 第壹章 緒論                                    |      |
| 第一節 研究動機 .....                            | 1    |
| 第二節 研究目的與待答問題 .....                       | 4    |
| 第三節 研究範圍與限制 .....                         | 5    |
| 第四節 名詞解釋 .....                            | 7    |
| 第貳章 文獻探討                                  |      |
| 第一節 運動教練意義、角色內涵、運動訓練之涵義及訓練<br>階段的劃分 ..... | 10   |
| 第二節 教練各階段訓練行為特徵 .....                     | 14   |
| 第三節 教練運用訓練行為的目的 .....                     | 17   |
| 第四節 選手對教練的訓練行為知覺反應 .....                  | 23   |
| 第五節 教練訓練行為觀察工具 .....                      | 26   |
| 第六節 ASUOI 之實證研究 .....                     | 29   |
| 第參章 研究設計與實施                               |      |
| 第一節 研究架構與流程 .....                         | 33   |
| 第二節 研究對象 .....                            | 37   |
| 第三節 研究方法 .....                            | 40   |
| 第四節 研究工具 .....                            | 44   |



## 附 錄

|     |                      |     |
|-----|----------------------|-----|
| 附件一 | 手球選手訓練回饋日誌 .....     | 130 |
| 附件二 | 教練訓練回饋 .....         | 131 |
| 附件三 | 參與研究者同意書（選手） .....   | 132 |
| 附件四 | 參與研究者同意書（教練） .....   | 133 |
| 附件五 | ASUOI 事件記錄表 .....    | 134 |
| 附件六 | 四個階段的訓練行為觀察與訪談 ..... | 135 |
| 附件七 | 研究者內在信度考驗表 .....     | 137 |
| 附件八 | 觀察者內在信度考驗表 .....     | 138 |
| 附件九 | 晤談教練簡表 .....         | 139 |

## 表目錄

|  |     |
|--|-----|
| 表 2-1 ASUOI (亞利桑那州立大學觀察工具) 文獻摘錄<br>..... | 31  |
| 表 3-1 ASUOI 類目及定義 .....                  | 45  |
| 表 4-1 平時訓練階段，教練訓練行為使用次數表 .....           | 56  |
| 表 4-2 訓練比賽階段，教練訓練行為使用次數表 .....           | 64  |
| 表 4-3 賽前特別準備階段，教練訓練行為使用次數表 .....         | 69  |
| 表 4-4 正式比賽階段，教練訓練行為使用次數表 .....           | 73  |
| 表 4-5 教練訓練行為使用平均次數比較表 .....              | 77  |
| 表 4-6 教練訓練行為類目表 .....                    | 82  |
| 表 4-7 晤談教練頻率最高訓練行為簡表 .....               | 101 |
| 表 4-8 晤談選手簡表 .....                       | 111 |

## 圖目錄

|                   |    |
|-------------------|----|
| 圖 3-1 研究架構圖 ..... | 34 |
| 圖 3-2 研究流程圖 ..... | 36 |

## 第壹章 緒論

1949年，吳文忠教授在臺灣師範大學開授十一人制手球課程堪稱臺灣推展手球運動的先聲。1966年，日本手球界人士宮崎慎太郎來臺示範表演則使七人制手球運動在國內萌芽。之後臺灣省政府教育廳輔導團巡迴全省各縣市加以介紹推廣，開啟國內七人制手球運動的熱潮。1973年臺灣省運會將手球比賽列為正式錦標賽項目，逐漸開啟臺灣手球競賽風氣。經過多年推廣與辛勤的耕耘，我國代表隊於1990年獲得第一屆亞洲青年女子手球錦標賽銀牌，同年取得北京亞運會女子銅牌，逐漸將國內手球運動地位推向國際舞臺。環顧亞洲手球運動，我國代表隊之水準與日、韓及中東國家尚有一段距離，如何提升我國女子手球在國際間的地位，有待主管機關、教練及選手等的共同努力。

### 第一節 研究動機

在運動團隊中，教練即是領導者的觀念早為眾人所接受；在運動選手及團隊成績表現上，教練扮演非常重要的角色（王耀聰，1997）。實際執行球員訓練的教練，肩負著訓練成果的重任；教練乃指導選手提升體能、技術、戰術乃至於心理能力的關鍵性人物。Cratty（1989）認為：教練的訓練行為顯著地影響選手的競賽表現。Woodman（1993）更指出：教練訓練行為能幫助運動員在競技上達到顛峰表現。因此，探討教練訓練行為的效用與施行技巧，建構有效的訓練行為模式，應為提升競技水準的對策之一。

鄭漢吾、闕月清（2000）綜觀自1979年至2000年間有關教練訓練行為的文獻，發現國外在此議題研究已具有相當基礎。於文獻中可見教練訓練行為在國外的競技運動上佔有舉足輕重的地位。而近年來國內實際進行教練訓練行為的研究，多偏重於量的研究。針對個案的教練訓練行為研究為數較少，且研究方向亦有所不同。有對教練事後指導行為的研究（李文田，1997）；有教練與選手對訓練知覺一致性的研究（鄭漢吾，2003）；有教練訓練的責備行為研究（吳海助，1997，2002）等。在手球教練行為的研究，有優秀學校手球教練訓練行為之研究（鄭漢吾、闕月清，2000）、大甲國中手球教練訓練行為研究（吳海助，2002）、學校專任教練行為分析等（吳海助，1997）。在高中階段訓練行為層面則尚無相關研究；高中選手的訓練具有承先啟後的地位，高中階段是選手身體、心智發育的高峰期，所以教練訓練的重點與方法不同於國中選手，也有別於發育完成的大專選手，所以研究高中教練訓練行為的研究，有其獨特性價值，為本研究之主要動機。

探討教練訓練行為多以觀察法為研究工具，雖然觀察法可以觀察到語言及非語言的行為（吳明清，1991），也可以觀察自然、真實的行為（王文科，1999），但對教練人格的特質差異，則無法更深入瞭解，何況部分研究並未配合攝影進行觀察，觀察的信度與效度難免受到影響。又因教練行為部分類目無法由外顯觀察而得，僅憑藉量的描述，實難完整詮釋；唯有搭配實際訪談，方能彌補觀察的不足，使研究更為深入完整。因此質性研究法用於教練行為的相關探討開始獲得支持（Bloom, Bush & Samela, 1997；Dubois, Fournier &

Longueville, 1998)。爰此，本研究兼採觀察及深度訪談，能更真實、豐富地瞭解研究對象的訓練行為，亦為本研究動機之一。

## 第二節 研究目的與待答問題

本研究之目的如下：

- 一、瞭解高中女子手球教練平時訓練、訓練比賽、賽前特別準備及正式比賽時的訓練行為特徵。
- 二、探討高中女子手球教練運用訓練行為的目的。
- 三、探究選手對教練平時訓練、訓練比賽、賽前特別準備及正式比賽的主要訓練行為之知覺反應。

基於上述研究目的，本研究的待答問題如下：

- 一、高中女子手球教練在平時訓練、訓練比賽、賽前特別準備及正式比賽時的訓練行為特徵為何？
- 二、高中女子手球教練運用訓練行為的目的為何？
- 三、選手對教練平時訓練、訓練比賽、賽前特別準備及正式比賽主要訓練行為之知覺反應為何？

### 第三節 研究範圍與限制

#### 一、研究範圍

本研究以樂樂中學女子手球隊教練及參與選手22名為研究對象，以教練訓練行為作為主要觀察焦點。觀察其平時訓練、訓練比賽、賽前特別準備與97年全國師生手球賽之正式比賽四個階段的訓練行為。研究時間為97年2月12日至97年3月31日止。在教練訓練行為內容上以系統觀察工具（Arizona State University Observation Instrument, ASUOI）上所界定類目行為為主，錄製與訪談教練、選手所得及相關文件資料為輔。有關教練其家庭、平日社交或休閒生活，則不在本研究探討範圍。

#### 二、研究限制

以立意取樣挑選樣本，本研究以樂樂中學女子手球隊教練為研究對象，因受限於有限的人力、物力，本研究進行七週共18次的訓練行為觀察及訪談教練與選手，訓練行為編碼分類以（Arizona State University Observation Instrument, ASUOI）所列13項類目為標準，統計每一類目行為的次數。訪談的資料，可能會因受訪者開放程度與表達能力而有所限制。

本研究在於觀察一位高中女子手球教練對已具相對水準的選手所施以的訓練行為，由於女性選手的身體素質與男性選手不同，故如欲將研究結果推論至其他層級階段或不同性別的選手時，須審慎評估。

平時訓練中，教練出現讚美或責備，球員表現興奮或不

悅時，為了不影響訓練進行，無法立即訪談其當下感受，僅能事後訪談，與當下訪談的內容恐有差異。

比賽時由於賽會規範，無法太靠近教練及球員，錄影機的移動受限，觀察與拍攝角度亦有困難，無法清楚掌握教練所有的指導行為，且無法立即訪談教練及選手當下的想法與用意，賽後訪談所獲結果恐無法完全反應現場之狀況。

## 第四節 名詞解釋

### 一、高中女子手球教練

本研究經立意取樣所設定的高中女子手球教練現任職高中（職），本身為手球球員出身，曾入選為國家代表隊隊員；擔任教練期間取得國家級教練資格並擔任過國家手球代表隊教練，率隊參加亞洲盃、亞青盃及國家分齡手球賽的教練，依此設限條件本研究挑選樂樂完全中學教練為本研究對象。

### 二、訓練行為

訓練行為是指在教練的指導及選手的積極參與下，為不斷提高或保持選手的運動成績，而專門組織有目的、有計畫、有步驟的一種教育過程（黃明教，1999）。本研究的系統觀察工具是由Lacy and Darst（1985）所修訂而成用以觀察訓練行為之亞利桑那州立大學觀察工具（Arizona State University Observation Instrument, ASUOI），去除原有之沈默項目，共計13項類目行為，共有：使用名字、事前指導、當場指導、事後指導、發問、肢體的協助、正面的示範、負面的示範、催促、讚美、責備、管理與無法編碼等行為。

### 三、訓練階段

Bompa（1999）指出，週期是訓練和規劃中最重要的觀念之一，這些名詞來自『period』，意思是將時間分成較小且容易管理的片段，稱為訓練階段。本研究起迄日為97年2月12日至97年4月1日止。就研究對象教練的訓練方式，研究

者將訓練次階段細分為平時訓練（一般準備與專項準備）8場、訓練比賽（賽前階段）4場、賽前特別準備3場與正式比賽3場，共計18場。

### （一）平時訓練

係指發展作業能量（working capacity）和一般體能、改進技術成份和基本戰術演練，最重要目標為發展高水準體能。平時訓練後期訓練量仍高，但大部分訓練（70%~80%）傾向與運動技術及技術有關的專項練習動作（Bompa,1999）。本研究的平時訓練包含了一般準備與專項準備。

### （二）訓練比賽

係指教練為了瞭解選手訓練程度，依照訓練計畫所安排之驗收平時訓練的訓練比賽。Bompa（1999）指出，此階段目標是參與各種不同非正式比賽，使教練能夠客觀評估訓練水準，包括準備階段所累積的技術、戰術、體能和心理訓練。

### （三）賽前特別準備

係指教練針對訓練比賽時，選手缺點進行修正與加強訓練。Bompa（1999）指出，針對有利於比賽的活動，根據運動專項和比賽特性，此階段持續3-7天。此一階段期間，教練根據對手最新資訊或賽程，對訓練各方面進行調整，特別是戰術方面。大部分課程以模擬比賽觀念，為逼近的比賽做最佳準備。至於心理方面為提高自信心和激發運動員競賽動機。

#### (四) 正式比賽

係指選手參與97年度全國師生手球賽的各場賽事，為97年3月30日至3月31日共3場比賽。教練在場外指導選手進行比賽，選擇選手比賽陣容，替補換人、要求比賽暫停或中場比賽結束時，及時運用攻防戰術的變化等。

## 第貳章 文獻探討

本章共分七節如下：第一節為運動教練意義、角色內涵、運動訓練之涵義及訓練階段劃分，第二節為教練各階段的訓練行為特徵，第三節為教練運用訓練行為的目的，第四節為選手對教練訓練行為之知覺反應，第五節為教練訓練行為觀察工具，第六節為ASUOI之實證研究。

### 第一節 運動教練意義、角色內涵、運動訓練之涵義及訓練階段劃分

教練扮演的角色，直接影響其在訓練過程種種行為。因此，本節就運動教練意義、角色內涵、運動訓練之意義、內容與訓練階段劃分的文獻探討如下：

#### 一、運動教練的意義

體育大辭典對教練的定義指出：教練有雙重責任，即教且練，教練對運動員的呵護、教導、管理，有時尚為父母所不能，教練名義上是指導個人或團隊參加運動競賽，教練必須具有高度的組織能力與良好秩序的領導力，具有堅強的心理忍耐力（教育部體育大辭典編定委員會，1984）。因此研究者認為身為一位教練應該確立自己，要做什麼、如何去做。

#### 二、角色內涵

程紹同（1996）根據Seefeldt的理念，說明為求高品質的領導效果，教練須扮演規劃者、教師、勝利追求者、運動

傷害急救及醫護諮詢者、士氣激勵者、體適能訓練者、紀律維護者、父母、朋友等角色。余育蘋（2002）、劉秋琴（2000）指出教練是一個個體，教練在訓練上所扮演的角色，包括老師、管理者、領導者、朋友、溝通者、父母、研究員、選手、諮商員等。葉憲清（1997）也指出運動教練應具保母、教師、訓練者、心理輔導專家、牧師、兄長兼益友、嚴父兼慈母等角色。涂國誠（2004）則認為運動教練扮演的角色包括：選才、訓練指導、教師、家長、朋友、學生、啟發者、規劃者、支持者等。一位教練必須付出大量的時間與精力，犧牲許多的個人利益，努力扮演好自己的角色，其教練在訓練選手過程中的訓練行為也會因角色的扮演而不同。

### 三、運動訓練之意義

吳萬福（1985）指出，運動訓練係指在正確合理的健康管理下，利用運動員對運動刺激的適應性，培養並發展各種項目作為目的之身體能力的教育過程。鄭漢吾（2000）指出運動訓練應包括：1.促進健康並且充實全身的發展 2.開發並充實運動項目的適應能力 3.學得運動技術 4.培養堅強的意志，提高運動員精神為基礎的態度等功能。因此，運動訓練是一種有目的、有計畫，並透過科學的方式，藉以提昇運動員成績的一種過程。

### 四、運動訓練之內容

翁志成（1997）認為運動訓練過程是指在一定的時間向度，按一定順序進行的訓練活動，運動訓練過程中，運動員會出現各式各樣反應，有些反應可預測，有些反應不可預

測，但這些反應來自同一過程即是所謂訓練過程。而手球教練訓練過程亦先診斷選手的能力，依比賽時間制定訓練計劃，根據選手能力設定目標，按計畫實施訓練，最後透過比賽時進行評估檢討。此過程為一訓練週期，每一週期各有其設定之目標。因此，教練的訓練過程可分為平時訓練指導與比賽訓練指導。

吳萬福（2007）將平時訓練指導內容分為體能訓練指導（肌力、耐力、柔軟、全身協調等）、技術訓練指導（示範或從事有意技術反覆練習等）以及戰略與戰術訓練指導（說明戰略重要性後，進行個人與團體戰略戰術訓練的指導）三部分。更認為運動教練任務中，除平時訓練指導外，最重要的任務是有效的比賽指導，而比賽依過程區分，包括賽前、賽中、賽後三種不同的情況。

## 五、訓練階段劃分

週期是訓練和規劃中的重要觀念，將時間分成較小且容易管理的片段，稱為訓練階段（Bompa,1999）。田麥久（1998）於論運動訓練計畫書中，將大週期訓練計畫分為準備期（4～20週主要任務為提高運動員競技能力）、比賽期（2～20週主要任務為參賽/創造好成績）及恢復期（1～4週主要任務為促進心理/生理恢復）。而許安東（2002）將週期訓練計劃分成四個訓練階段：（一）一般耐力期（二）耐力速度期（三）速度期（四）調整與比賽期。Bompa（1999）於運動訓練法書中指出，單一訓練週期可分為準備階段（Preparatory Phase）、比賽階段（Competitive Phase）與過渡階段（Transition Phase）。其次階段分為一般準備、專項準備、

比賽前期、特別準備、主要比賽與賽後的調整等階段；Bompa (1999) 更指出各階段的主要任務：(一) 一般準備階段為發展作業能量和一般體能、改進技術成份和基本戰術演練；(二) 專項準備階段訓練量仍高，傾向與運動技術及技術有關的專項練習動作；(三) 訓練比賽為參予各種不同非正式比賽，使教練能夠客觀評估訓練水準，準備階段所累積的技術、戰術、體能和心理訓練應該以比賽方式評估；(四) 特別準備為根據對手最新資訊或賽程，對訓練各方面進行調整，特別是戰術方面。以模擬比賽的觀念，為逼近的比賽做最佳準備。至於心理方面為提高自信心和激發運動員競賽動機；(五) 正式比賽為教練於場外指導選手進行比賽，選擇選手出賽陣容，替補換人、要求比賽暫停或中場比賽結束時，及時運用攻防戰術的變化等；(六) 賽後的調整為消除中樞神經疲勞，為了盡量減少疲勞，整個訓練計畫中運動員應進行特別的心理準備和處方，尤其是本階段。

綜合整理上述學者之論點，研究者發現教練所扮演的角色，將會直接影響其訓練行為。而運動訓練為一種有目標、有計畫，且透過科學方式來進行之過程，主要目的在於提昇選手的運動成績。研究者參酌 Bompa(1999)對訓練階段之分法，在研究中將訓練階段分為四階段，包括：平時訓練階段（一般準備與專項準備）、訓練比賽階段（賽前階段）、賽前特別準備階段與正式比賽階段。

## 第二節 教練各階段訓練行為特徵

經過教練訓練階段分類後，本節探討各階段訓練行為之相關文獻如下：

### 一、訓練階段分期重點

鄭漢吾、闕月清（2001）研究大專院校羽球教練訓練行為，將訓練階段分為前、中、後期，不同期間的訓練重點不同，於訓練前、中期有較多球路訓練；於訓練後期皆強調戰術演練及模擬比賽。林漢斌（2003）研究兩位國小籃球教練行為發現，在不同訓練階段，教練的訓練行為明顯不同，在訓練的前、中期有較多的基本訓練，而出現數量較多的訓練行為；於訓練後期（接近比賽）則強調戰術操演，因而指出不同訓練期有不同訓練重點，訓練內容確實會影響訓練行為。

### 二、各階段訓練行為出現的比率

Rupnow and Stotlar（1982）在研究12歲女子壘球之球員賽初與賽末的訓練行為，發現末期反應率為前期的兩倍。Lacy and Darst（1985）研究成功的高中美式足球隊總教練訓練行為發現，10位有經驗的成功教練，在賽季前、賽季早期、賽季末期三個時期的訓練行為有所差異；在每分鐘行為出現率中，賽季前高於其他兩期；不同賽季期間（賽季前與其它兩期），11個行為類目中的讚美、責備、指導、正面示範等四種行為之出現率有顯著差異；賽季前小組活動使用最多，賽季早期、賽季末期團隊活動時間使用最多；熱身與調節活動中，教練的行為出現率最低，這結果指出教練在此二階段

涉入的行為，遠較小組活動與團隊活動來得少。

Lacy and Goldston (1990) 分析高中女子籃球隊男、女各五位教練在不同訓練階段的訓練行為，在球季前期（首場球賽開打的那一個月）與球季後期（正規比賽的最後那一個月），對教練各進行三次觀察，結果發現教練在球季前期出現最多的行為是事後教導、當場指導與管理；教練在球季後期出現最多的行為也是當場指導、事後指導與管理；兩個不同訓練階段的個別行為百分比的差異都不大，經過分析後顯示，在不同訓練階段教練的訓練行為型態大致相同。

Ciapponi, Golden, Martin & Solomon (1998) 研究高中男子籃球隊教練行為指出，教練在球季早期與球季晚期，對球隊的訓練模式確實存有差異。以訓練行為總數而言，在球季早期的三次訓練活動中，教練使用了 1535 次訓練行為，而在球季晚期的三次訓練活動中，教練僅使用了 1052 次訓練行為，訓練行為總數有明顯減少的狀況。以訓練行為回饋型態而言，在球季前期，教練期望較低進步潛能者，得到較多的管理行為；但在球季後期，高進步選手得到較多訊息指導性回饋，知覺能力較高的選手，卻得到較多的管理。

### 三、訓練期與比賽期的行為特徵

Wandzilak, Ansoorge and Potter (1986) 比較青少年足球教練在訓練期與比賽期的訓練行為差異，結果顯示，訓練期教練出現較多的指導/組織及負面評價；比賽期則出現較多的鼓勵行為，教練透過讚美、鼓勵、增強，為選手提供支持性的環境。

同樣地，Smith, Noland, Smoll and Coppel (1983) 也指

出，教練在比賽期與訓練期訓練行為的型態明顯有差異，在比賽期教練使用訓練行為高於訓練期，因而行為頻率較高；比賽期教練使用較多的鼓勵行為，而在訓練期教練使用較多的指導/組織行為。

綜上所述，可以發現不同運動種類（項目）的教練，在不同訓練階段所出現的訓練行為次數及其型態，學者的研究結果並不一致。

### 第三節 教練運用訓練行為的目的

本節就教練訓練行為的定義、目的以及有效的教練訓練行為的相關文獻探討如下：

#### 一、教練訓練行為的定義

鄭漢吾（2000）指出，教練訓練行為是指教練在訓練過程中所產生的動作行為。而訓練行為是教練行為內涵中，直接影響訓練活動品質的要素（吳海助、林千源，2002）。教練行為除了運動技能傳授之外，尚包括教練的決策過程、給予運動員的回饋型態及頻率、激勵運動員的技巧，以及與運動員間相互關係的建立等（Horn,1992）。其行為內涵相當多元，所以教練訓練行為，會因指導項目不同及選手個別能力差異而有所別，但不論差異如何，仍有幾種訓練行為其重要性廣為學界支持。吳海助與林千源（2004）指出，訓練行為中有指導行為及非指導行為，其中的讚美與責備等回饋行為具有高比例使用次數。

#### 二、運動訓練之目的

翁志成（1998）認為運動訓練是競技體育的一環，運動訓練的一切活動皆圍繞著「提高運動成績」此目標進行且有其遵循的規律與基本形式；除一般教學原則要遵循外，尚須按照指導訓練方法總結的原則。吳萬福（2007）指出，運動訓練的目標包含體能目標、技術目標、心智能力目標與戰略戰術目標。因此，在高中女子手球教練的運動訓練過程和結果，必定會引起選手身體機能的反應，以創造優異成績為目的，其間所運用

的行為應是極為嚴格激烈，嚴肅中帶點柔性，拿捏得宜。

運動訓練的主要目標在於提高技術水平和運動成績。其他目標亦可包括提高運動員全面及專項的身體能力，發展並完善專項運動技能和必要的戰略，培養運動員的意志和品德，改善他們的健康狀況，提高運動員的理論知識水平，及預防運動傷害等。制定運動訓練及比賽目標對運動成績的提高是非常重要的（Singer, 1986）。

### 三、有效的教練訓練行為

Jones, Housner and Korpa（1997）認為有效訓練行為存在於教練、選手與個別運動三者的複雜關係中，而教練最重要的工作是掌握這三個變項間的關係。有效的教練訓練行為應該不僅是一組訓練行為，而是一種觀察、分析、綜合及修正訓練以適合訓練情境的表現（Douge & Hastie, 1993）。研究者參酌國內外學者的文獻，將有效的教練訓練行為之文獻歸納整理為指導行為和非指導行為，分別敘述如下：

#### （一）指導行為

指導行為在績優或高水準運動團隊教練行為中，常是出現比例最高的行為（李文田，1997；鄭漢吾，2000；吳海助，2002；林漢斌，2003）。Segrave and Ciancio（1990）研究成功教練，也發現指導行為都佔很高的次數。

指導行為強調培養選手該項運動技巧、技術和戰術，而這些行為可增加運動員的能力，經由此強化努力和成績表現關係，使選手瞭解自己角色及所要達到的效果（盧俊宏，1994）。Borrie（1996）認為，教練的成功決定於團隊的表現，

因此較高比例的指導行為，具有反映權力結構的功能。鄭漢吾（2000）則認為指導行為介入時機及比例，需因人、因時有所差異，才能符合指導行為在訓練活動中的重要地位。

關於指導行為之研究，國內幾篇有關教練訓練行為研究方面，李文田（1997）、吳海助（2002）、林漢斌（2003）、鄭漢吾（2003），研究證明，教練訓練行為中以指導行為所佔比例最高。國外的研究 Thrap and Gallimore（1976）指出優秀籃球教練 Wooden，其訓練行為中指導行為佔總數之 75%，球隊有優異成績表現，歸因其傑出指導。而 Liukkonen, Laakso & Telama（1996）等人發現，教練訓練行為強調「教」的方式，因此，其指導行為顯著出現；另外 Lacy & Darst（1985）研究美式足球教練於不同賽期的行為發現，無論是哪一賽期，指導行為出現比例皆比其他行為高，正說明了指導行為在教練訓練上的重要性。

從國內外文獻中發現，指導行為在教練訓練行為中所佔比例極高，是訓練過程之主要行為。Demarco（1996）認為訓練行為之關鍵與教練較高比例指導行為關係密切。經由以上研究呈現的結果，指導行為是多數教練所共有行為，而且在訓練過程中所佔比例極高，是訓練活動之主要行為。

在指導行為中，國內研究（鄭漢吾，2000；李文田，1997），發現以事後指導、當場指導兩種行為所佔比例較高，而發問、肢體協助、負面示範等三種行為出現比例較低。Lacy and Goldston（1990）也指出教練的指導行為，以當場指導、事後指導及事前指導居多，肢體協助、負面示範、正面示範等行為較少。可見不論國內或國外，教練指導行為出現較高比例為事後指導、當場指導；出現比例較低的為肢體協助、

負面示範及正面示範等。

## (二) 非指導行為

教練訓練行為除指導行為外，還包括非指導行為。在非指導行為中，讚美則是有效教練特質之一（李文田，1997；鄭漢吾，2000；吳海助，2002；林漢斌，2003）。Darst, Zakrajsek and Mancini（1989）比較有效與無效教練訓練行為指出，有效教練使用較多的口語或非口語讚美行為。Cushion and Jones（2001）研究高水準青少年足球隊教練行為也指出，讚美行為是責備行為的九倍。Segrave & Ciancio（1990）認為讚美是一種引發動機的策略，可保持自我價值的感覺，此種社會性酬償被當成誘因有其必要性，可促使選手持續學習。Sarlin, Telama, Bovellan & Romppainen（1990）也提到，當兒童的身體及運動技能在運動情境中得到正增強時，對其運動能力有正面發展的影響。盧俊宏（1994）認為，鼓勵行為是教練對選手的報酬性行為，此種行為可增強選手的行為、增強選手正確動作之建立，更是教練行為中影響選手參與動機的主因。雖然訓練行為和教學學習條件有差異，但從教育的觀點而言，多鼓勵、多關懷、少責罵、少懲處，仍是應努力的目標。

關於讚美的研究，Lacy and Darst（1985）認為教練採用讚美行為乃具有實質價值的訓練行為之一。鄭漢吾（2000）歸納許多國外文獻指出，有效教練使用較多的讚美。但Schmidt（1988）指出，讚美行為倘若過度使用，會產生無意義的回饋，將削弱其原有效用。相對讚美行為而言，責備行為的高比例使用，亦非常普遍。Jones et al.（1997）認為有

效教練的非指導行為，讚美與責備的比例應為 2:1 或 3:1。

在國內的研究中發現，競賽層級愈高的教練，讚美與責備行為比例有顯著差異。李文田（1997）研究大學籃球教練訓練行為指出，責備行為大約是讚美行為的 3 倍，其他研究也發現，教練訓練行為中，責備行為明顯多於讚美行為，而且責備行為是教練不可或缺的重要行為。此種現象與國外教練訓練型態差異甚大（吳海助，1997；鄭漢吾，2003），國外訓練以讚美行為多，國內訓練以責備行為多。

在教練的非指導行為中除了讚美與責備之外，還包括管理、催促、沈默、使用名字、無法編碼等。國內的研究發現，責備及管理行為佔的比例較高（李文田，1997；鄭漢吾，2000；吳海助，2002；林漢斌，2003）。至於催促的比例，則因教練指導風格而有所差異。以李文田（1997）觀察大學籃球教練而言，催促行為在非指導類別中排序第四，而鄭漢吾（2000）研究大專院校羽球教練訓練行為發現，催促行為在非指導類別中排第三位。國外 Jones, Potrac and Ramalli（1999）研究發現，催促行為佔有高比例現象。在沈默方面，Phillips and Spencer（1991）指出，沈默是常見行為之一。所以在非指導類別中主要仍以管理、讚美、責備、催促、沈默等行為出現較多，而無法編碼及使用名字則較少出現。

綜觀以上文獻探討結果，透過觀察教練的訓練行為，可蒐集到不同的教練訓練行為，無論是國內或國外，在訓練行為中指導行為出現比例皆高於其他行為；於非指導行為中，國內文獻為責備多於讚美，國外文獻則以讚美多於責備。教練對選手的訓練扮演相當重要的角色而不同訓練行為各具不同作用，無數研究支持此種說法，但卻顯現許多因素會交互

影響訓練的結果，因此教練訓練的領域還待探討，才能瞭解這些交互影響的因素。

## 第四節 選手對教練訓練行為知覺反應

本節就知覺的內涵與選手對教練訓練行為知覺反應之相關文獻探討如下：

### 一、知覺的內涵

張志育（1997）指出知覺（Perception）是一種程式，經由此程式將感官接收到的印象加以組織及解釋，以使外在環境具有意義；知覺（Perception）是指個人知曉並理解環境中各項資訊的過程而言，包含了五官所產生的生理感覺（Sensation），但不強調後續內心反應的心理感覺（Feeling）。並認為人類的行為方式並非反應所處外在環境的真實情形，而是反映出當事人對於外在環境的知覺狀況。

知覺經驗的獲得，除了依靠感官的生理功能外，還會受到很多其他因素的影響，影響知覺經驗的因素，大致可分為二方面，一種是知覺刺激本身的客觀因素，另一種為個人經驗到刺激時主觀的或心理的因素，這些因素包括：「學習與經驗」，依心理學家的實驗結果，學習並非造成知覺差異的重要因素，但短期或長期的「學習經驗」對知覺的影響會很大。注意或專注亦會影響知覺經驗，在同一情境下不同的人對同一刺激的感受，有的人會印象深刻，有的人卻視而不見或聽而不聞（張春興，1994）。

### 二、國內外選手對教練訓練行為之知覺

研究顯示：層級較高、年紀較長、球齡較長等選手，較喜歡的教練領導行為分別是訓練與教學行為、民主行為、社

會支持行為、獎賞行為，而對於教練出現專制行為，則呈負面的回饋及評價（鄭敏雄，1992；鄭松益，2001；Chelladurai & Carron, 1983）。黃金柱（1990）也認為層級越高的選手，越喜歡訓練與教學行為、民主行為和社會支持行為。另外男性選手比女選手知覺到教練更強調社會支持行為。

余瑞華（2001）指出：（一）男選手知覺較多的權威行為，國中選手知覺較多的關懷行為、訓練與指導行為和民主行為。（二）國中選手較喜愛教練的民主行為，大學選手則較喜愛教練權威行為和獎勵行為。而林金杉（2002）的研究指出：（一）男選手較女選手知覺到教練表現較多的民主行為與專制行為。（二）高中選手較大學選手知覺到教練表現較多訓練與指導行為及專制行為。另外，女性選手較喜歡的教練領導行為，分別為民主行為、公私分明行為、社會支援行為、正向回饋行為及訓練與指導行為（鄭志富、方明營，1994；楊志顯，1997）。

蕭嘉惠、黃明玉（1998）則認為選手們期望教練能給予更多的指導、關懷、獎勵及民主作風。

在運動項目方面，桌球、羽球及射箭選手比現代五項選手更喜歡訓練和教學行為（黃金柱，1990）；單項運動項目比團隊運動項目，較喜歡教練之民主行為與正向回饋行為；從事非身體接觸性比從事身體接觸選手，較喜歡教練之民主行為（楊志顯，1998）。在團隊氣氛方面，教練的訓練與指導行為、民主行為、社會支持行為及正向回饋行為能有效預測團隊氣氛中的工作團隊氣氛與社會團隊氣氛（楊純碧，1998；黃寶雀，2001）。

Chelladurai and Carron（1983）指出：（一）選手喜歡

教練之訓練與指導行為，在高中時逐年降低，而大學則又升高。(二) 選手喜歡教練之關懷行為從高中至大學逐年升高。而 Schreischeim (1987) 認為選手所知覺教練的民主行為、關懷行為與滿意度呈正相關，並較其他領導行為更具預測力。Serpa, Pataco and Santos (1991) 指出：教練的訓練、指導及獎賞行為選手較喜歡。成功的與失敗的團隊間教練有不同的指導行為，教練與選手所知覺到的也有所不同。Bennett and Maneval (1998) 指出：優秀棒球教練最認同的教練行為是獎勵行為、訓練與指導行為、關懷行為；評價最低的是專制行為。Cheyne, Robert and Harriet (2000) 指出：選手較喜歡獎勵行為、訓練與指導行為及民主行為；較不喜歡關懷行為和專制行為。Wu (2000) 則認為男選手較女選手知覺到教練較多的民主行為、訓練與指導行為、關懷行為及獎勵行為。

綜觀上述文獻，高中選手知覺到教練表現較多訓練與指導行為及專制行為，而女性選手較喜歡的教練領導行為，分別為民主行為、公私分明行為、訓練與指導行為。

## 第五節 教練訓練行為觀察工具

本節針對訓練行為觀察工具加以介紹陳述如下：

### 一、教練訓練行為研究常用之系統觀察工具

系統觀察在其他領域研究中是相當普遍的方法，但直到1960年代早期，才被應用在班級教學的研究中（Darst Zakrajsek & Mancini, 1989）。有關教練訓練行為的研究，近年來多運用系統觀察工具探討。

鄭漢吾、闕月清（2000）歸納有關教練訓練行為常見工具共有七種之多：依序為教練行為評估系統（coaching behavior assessment system CBAS）、亞歷桑納州立大學觀察工具（Arizona State University Observation Instrument, ASUOI）、互動分析系統（chefferl s adaptation of the flanders interaction analysis system, CAFIAS）、教練行為記錄模式（coaching behavior recording form, CBRF）、訓練行為評估問卷（coaching behavior assessment inventory CBAI）、比賽訓練觀察系統（The coaching observation system for games COSG）、修正式事件觀察工具（modified version of event-recording instrument）。上述研究工具各有特色。如CBAS系統觀察，是透過直接觀察、選手知覺、教練自我衡鑑等三種方式探討教練的領導行為（鄭志富，1995）；而CBRF可用來當作自我評鑑或同儕間互相評鑑之工具（吳海助，1996）。至於ASUOI，因國內外以此工具研究的數量達十多篇，且其難易度在中級，又兼具觀察訓練和教學效用，所以相當適於做為觀察教練訓練行

為的工具。

## 二、亞歷桑納州立大學觀察工具 (ASUOI)

全名為 The Arizona State University Observation Instrument，屬於系統觀察工具的一種，適用於訓練時從事觀察，也可用來觀察教學。

此工具開始是觀察著名籃球教練 John Wooden 指導選手的訓練行為。其後經由多位學者加以修訂，從 Tharp and Gillmore(1976)修訂為 10 個類目系統開始，再經 Langsdorf (1979)、Dodds(1981)、Rife(1983)、Model(1983)、Lacy and Darst (1984) 逐漸擴增及修正一些行為類目，成為現今的 ASUOI 系統觀察工具，共有 14 個類目。定名後使用本工具的研究陸續出現 (Claxtom,1985,1988; Lacy and Goldston,1990; Lacy & LaMaster,1996; Rupert & Buschner,1989); 國內則首見陳健森 (1997) 於期刊中介紹本工具，之後陸續有多篇論文運用本工具觀察研究(李文田，1997; 鄭漢吾 2000, 2003; 鄭漢吾、闕月清，2000)。

ASUOI 的類目與訓練行為有關，觀察工具本身具備表面效度以及內容效度，觀察者間信度經由事件記錄或間歇記錄建立，各類目一致性的百分比超過 85% (Lacy 和 Darst, 1985)。

ASUOI 共有 14 個行為類目，其中 7 種是與教學過程有直接相關的指導行為，類目含事前教導、當場教導、事後教導、發問、肢體的協助、正面的示範、負面的示範；另外 7 種為非指導行為類目，包括讚美、責備、催促、管理、沈默、使用名字、無法編碼等。本研究以事件記錄法為觀察紀錄，

因此不含非指導行為中的沉默，共 13 項類目。

綜觀上述文獻，與教練訓練行為相關的觀察工具種類繁多，因 ASUOI 觀察工具難易適中，且兼具觀察訓練和教學效用，因此針對研究需求，認為採用 ASUOI 觀察工具相當適於做為本研究觀察教練訓練行為之工具。

## 第六節 ASUOI 之實證研究

蒐羅國內外採用 ASUOI 進行研究之文獻，整理如下：

### 一、國內文獻

國內採用 ASUOI 進行研究為李文田（1997）以大學籃球教練為例，分析運動教練行為。研究結果發現，在訓練當中事後指導行為較多。而鄭漢吾（2000）研究大專院校羽球教練訓練行為發現，訓練行為是教練們最常出現的行為之一，最常出現的行為依序為事後指導、管理、現場指導、責備等四項。吳海助（2002）研究大甲國中手球教練訓練分析，發現責備行為出現最多。林漢斌（2003）研究兩位國小籃球教練訓練行為發現，在不同訓練期間，教練的訓練行為明顯不同，結果發現當場指導行為最多且教練與選手對訓練行為知覺不一致。鄭漢吾（2003）研究優秀國中羽球教練訓練行為與訓練行為知覺發現，在不同訓練期間，教練的訓練行為明顯不同，在訓練的前、中期有較多的基本訓練，而出現較多的訓練行為；於訓練後期（接近比賽期）則強調戰術演練，故訓練行為數明顯減少。因此，教練在事後指導行為出現最多，教練與選手對訓練行為知覺不一致。歐正明（2006）則以不同性別高中羽球教練為研究對象，訓練行為與訓練行為知覺發現，男教練以事後指導行為最多，女教練則以當場指導行為較多。

### 二、國外文獻

國外採用 ASUOI 進行研究為 Claxton（1988）以高中網

球教練為對象，觀察成功教練在不同競賽（前、中、後）期的行為差異，發現一位好的教練對選手『發問』行為的使用比例較高，且『指導』行為比其他類目行為為多。以間歇紀錄的方式則發現管理、安靜和其他類目幾乎佔了所有行為的75%，這種現象是其他項目之教練行為較少見的。由於ASUOI兼具觀察訓練和教學的效用，Rupert and Buschner（1989）以體育老師及教練雙重角色者的指導行為進行比較，發現於13類目中有五個類目達顯著差異，並得知訓練中有較多的賽前指導，教學中有較多的管理及其他行為。此一研究除說明指導行為會因活動性質而變；也為老師與教練之間指導行為比較提供了初步的研究基礎。以不同性別的籃球教練為對象觀察其行為的差異研究（Lacy & Goldston, 1990），發現女教練以事後指導較多，而男教練則以現場指導行為較多，此研究對競賽時的訓練行為研究亦有所貢獻。Ciapponi, Golden, Solomon and Martin（1998）以此工具評估教練回饋，研究教練對選手能力和潛能的知覺與期望，得到了教練對選手知覺與 Solomon and Kosmitzki（1996）一樣的研究結果。Jones, Potrac and Ramalli（1999）則觀察體育教師的教學與訓練行為，以瞭解角色衝突議題。

表 2-1 ASUOI (亞利桑那州立大學觀察工具) 文獻摘略

| 研究者 (年代)                              | 項目與對象                    | 變項               | 研究結果  |
|---------------------------------------|--------------------------|------------------|---|
| 李文田 (1997)                            | 1 籃球男教練                  | 訓練行為             | 事後教導行為較多  |
| 鄭漢吾 (2000)                            | 大專羽球隊<br>4 男教練 55<br>位選手 | 訓練行為             | 訓練行為是教練們最常展現的行為之一，最常出現的行為依序為：事後指導、管理、現場指導、責備等四項 |
| 吳海助 (2002)                            | 1 位國中手<br>球教練            | 訓練行為             | 責備行為出現最多  |
| 鄭漢吾 (2003)                            | 1 國中羽球<br>教練             | 訓練行為、訓練行為為知覺     | 事後指導行為出現最多，教練與選手對訓練行為知覺一致                       |
| 林漢斌 (2003)                            | 2 位國小籃<br>球男選手           | 訓練行為、訓練行為為知覺     | 當場指導行為最多，教練與選手對訓練行為知覺不一致                        |
| 歐正明 (2006)                            | 兩位高中羽<br>球教練，一<br>男一女    | 訓練行為、訓練行為為知覺     | 男教練以事後指導行為最多，女教練當場指導行為最多                        |
| Claxton (1988)                        | 高中 9<br>男網教練             | 勝/負<br>訓練行為      | 勝者比敗者有較多發問，網球教練有較多指導行為                          |
| Lacy and<br>Goldston<br>(1990)        | 5 男 5 女 高 中<br>女籃教練      | 性別<br>訓練行為       | 女教練事後指導多，男教練現場指導多，性別間有差異                        |
| Phillips (1991)                       | 6 男 3 女<br>籃球教練          | 訓練行為             | 指導和沉默行為最常見                                      |
| Miller (1992)                         | 6 男 6 女 足<br>球教練         | 季節、性別、級別、經驗、訓練行為 | 未見差異  |
| Spencer (1992)                        | 1 男網 / 1 男籃<br>教練        | 訓練行為             | 指導、沉默 / 監管、管理三行為最多見                             |
| Jones, Potrac and<br>Ramalli (1999)   | 8 男中學<br>體育教師            | 訓練行為             | 訓練與教學之行為不同，前者多指導和催促                             |
| Golden, Ciapponi<br>and Martin (1998) | 高中男籃隊<br>4 男教練 49<br>運動員 | 預期和回饋<br>訓練行為    | 預期 / 回饋關係模糊需進一步探討                               |

註：本表引自鄭漢吾, 2000, 23-25 頁，經研究者加以整理。

從上表發現以 ASUOI 為觀察工具的研究，在研究項目

上主要是以團體項目為主，個人項目較少；在研究對象上主要是以男教練為主，或許是女教練較少的緣故；在研究變項中，有以勝負、性別、經驗、訓練行為知覺等為主要變項；而在研究結果上，指導行為佔大多數，可見以此觀察工具的研究已有相當基礎。

以 ASUOI 為觀察工具，因其類目及定義清楚、難易適中，且具有表面效度及內容效度，搭配事件記錄法有易學易用的優點，是值得使用的系統觀察工具，故本研究採用 ASUOI 做為本研究探討訓練行為之觀察工具。

### 第三章 研究設計與實施

本研究係以觀察法、訪談法及記錄法，針對高中女子手球教練訓練行為進行之個案研究。為達研究目的，首先依研究動機設定研究題目，其次蒐集、研讀相關文獻，而後針對教練訓練行為觀察攝影、訪談錄音，整理與分析收集之影帶與資料，最後撰寫研究論文。本章主要為成六節，第一節為研究架構與流程，第二節介紹研究對象，第三節說明研究方法，第四節為研究工具，第五節為資料分析與處理，第六節說明研究的信度與效度。

#### 第一節 研究架構與流程

##### 一、研究架構

本研究為探討高中女子手球教練訓練行為之個案研究，於文獻探討及分析後，依據研究目的擬定研究架構如圖 3-1：

# 高中女子手球教練訓練行為之個案研究

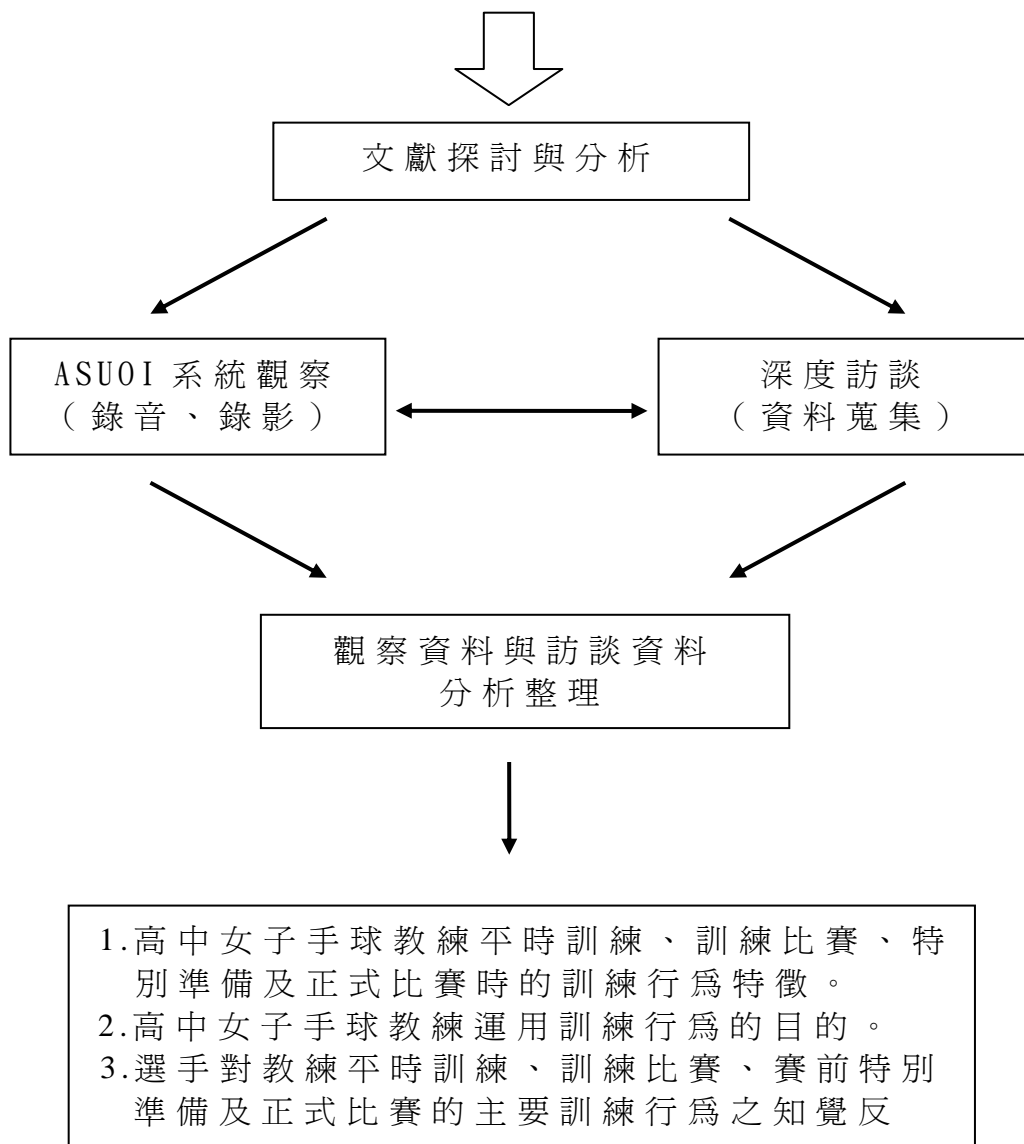


圖 3-1 研究架構圖

## 二、研究流程

本研究流程分三階段，第一階段為準備階段，主要進行內容有：與指導教授討論、形成待答問題、設計研究方法、選定研究對象、進入研究場域與研究對象初步接觸，與協同觀察者一同進行觀察訓練與晤談訓練。

第二階段為正式觀察與晤談階段：將此一階段細分平時訓練、訓練比賽、賽前特別準備與正式比賽四階段，進行 18 次的訓練行為觀察與訪談，其中與教練、球員的非正式談話內容也一併蒐集整理。平時訓練為 1-8 場、訓練比賽為 9-12 四場、賽前特別準備為 13-15 三場與正式比賽 16-18 三場。採用錄影及錄音方式紀錄教練訓練行為，就所觀察到的特殊事件，訪問教練的想法與用意，待所有場次觀察紀錄資料初步整理後，再編寫訪談大綱，以半結構式訪談教練與選手。第二階段進行一週後，同時著手第三階段的進行。

第三階段為資料整理分析：主要工作利用 ASUOI 工具統計教練的訓練行為，觀察資料編碼取得訓練中教練的訓練行為，訪談資料編碼取得訓練行為背後的意義與目的，詳細分析方法於第四節與第五節中說明。本研究進行流程如圖 3-2 所示。

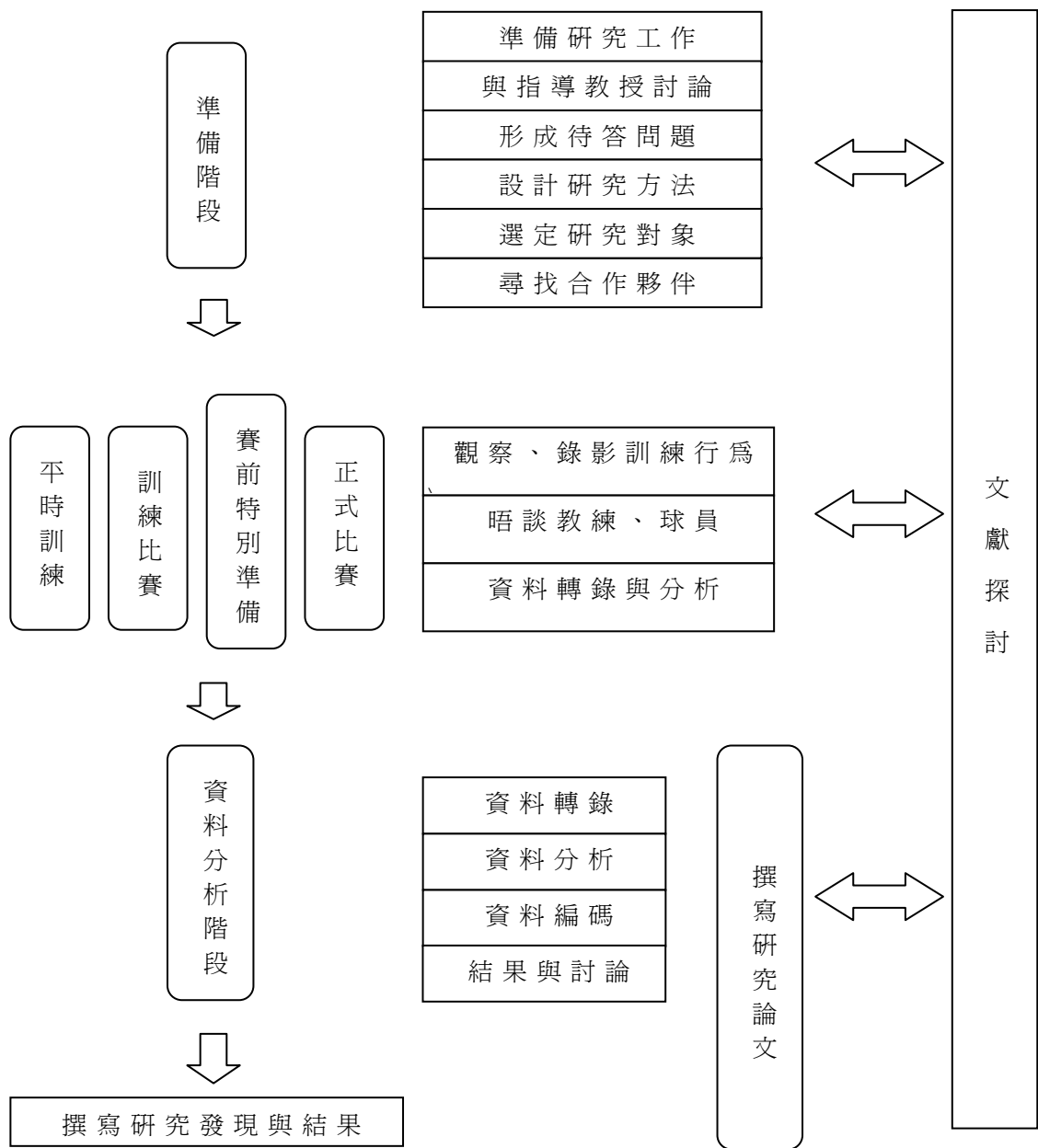


圖 3-2 研究流程圖

## 第二節 研究對象

Patton (1990) 認為個案研究取樣重點在於樣本是否能夠提供足夠深度的資料，所以樣本不在多而在於精，甚至只有一個個案。胡幼慧 (1996) 也認為個案研究樣本的選取，必須能提供豐富內涵的資訊，從以往經驗和理論的角度出發。故樣本着重於選擇能夠豐富回答與解釋研究問題的個案，以便能收集到深入有意義的資料 (陳向明，2002)。因此本研究就研究對象的功能性、資料的豐富性與表達能力作為個案選取的標準。

### 一、樣本的選取

根據以上之標準，本研究所選取的個案必須是：

- (一) 現職的高中女子手球教練。
- (二) 本身為手球球員出身，曾入選為國家代表隊隊員。
- (三) 具備豐富的表達能力，且能與研究者溝通無礙。
- (四) 具國家級教練資格。
- (五) 擔任過我國國家代表隊參加亞洲盃、亞青盃手球錦標賽執行教練。

基於觀察的方便性，能迅速進入研究場域，有效應用研究時間，經立意取樣後，挑選李教練 (化名)。

### 二、研究對象描述

研究對象李教練 (化名)，自國中開始接觸手球運動，於學生時代即是優秀手球選手，參加全國手球賽、臺灣區運會、歐洲分齡賽、亞洲青年手球錦標賽與亞洲杯等獲獎無

數，多次獲選最有價值球員，實戰經驗豐富。

李教練畢業於體育學院後，取得教育部專任教練資格，曾擔任國中男女、國小及高中女子教練，指導過各種年齡層及各種階段的選手。在擔任高中手球教練多年後，為充實學識，提升專業能力，遠赴美國進修體育碩士，學成歸國後，隔年考取樂樂中學（化名）體育教師一職，且在校長的大力支持下，成立女子手球隊。

李教練是一位經驗豐富的高中女子手球教練。在取得國家教練資格，並帶領高中手球隊獲得全國冠軍，同年前往義大利參加國際分齡賽並榮獲冠軍。86年帶領女子手球隊參加臺灣區運運動會，勇奪冠軍。同一年更上層樓，擔任亞洲青年女子手球代表隊執行教練，帶領女子國家代表隊，征戰亞洲各國手球勁旅，之後便經常擔任全國運動會女子手球隊教練與國家女子手球隊教練。

### 三、研究場域描述

李教練所帶領的球員大部分畢業於善善國中（化名），故與該國中的女子手球隊教練群、隊員建立良好合作關係。部分時間，國中及高中組的球員會一起訓練。教練的訓練場所分別在善善國中操場、手球場、團體輔導諮商教室與樂樂高中的操場及手球場。善善國中為手球發展重點學校，操場為300公尺PU跑道，手球場地有四種型式，分別是室內比賽專用的木質地板球場、硬塑膠地板的風雨球場以及戶外PU球場、戶外草皮球場，最常使用的場地為戶外PU球場，由於光線充足，大部分時間可以進行錄影及觀察。另外團體輔導教室設有視聽設備及黑板，通常作為戰術教導及研究比賽

錄影帶分析對手戰術的場所。樂樂高中操場為 400 公尺標準場地，手球場則為標準水泥球場二面，沒有室內球場，遇到傍晚天色轉變太快時，不利於練球，偶爾使用水泥標準場地練球。

#### 四、六位訪談選手

本研究經由選手不同位置考量分組後進行抽籤，每個位置經過抽籤後再由選手平日所撰寫的訓練日誌中挑選文句通順以及教練提供表達能力較佳者為研究者訪談對象。

### 第三節 研究方法

基於本研究目的與待答問題性質，經過文獻探討，並與指導教授共同討論後，本研究參用學者（陳向明，2002；王文科、王智弘，2002；胡幼慧，2002）所整理的個案研究資料蒐集方式，觀察、錄音、錄影及訪談等，作為本研究資料收集方法，以 ASUOI 系統觀察工具做為教練行為分類的參考及行為類別次數統計工具。另外將觀察訓練行為發現所得，搭配球員回饋單、教練訓練日誌等文件，擬定每次的訪談大綱，輔助訪談研究的進行。以下就觀察法、訪談法、紀錄法分別說明如下：

#### 一、觀察法

研究者將教練訓練觀察分為四期實施，至 97 年 3 月底舉行之 97 年度全國師生手球賽，分為平時訓練、訓練比賽、賽前特別準備及正式比賽觀察。以下就相同性質的訓練做說明：

##### （一）平時訓練與賽前特別準備的觀察

在本研究的平時訓練與賽前特別準備階段，採用參與觀察法進行。在正式研究之前，開始在研究場域進行觀察，等大家熟悉研究者出現後，再慢慢的提筆做紀錄，讓教練與選手習慣研究者的出現，以及了解研究者紀錄的內容為何，避免干擾教練的訓練行為與選手的反應，降低教練與選手的疑慮。

正式紀錄時，研究者融入研究場域與球員做密切的互

動，搭配錄影機及錄音筆，紀錄教練訓練行為中的一切作為，包含口語與非口語的訓練行為、語調、動作及表情等資料，球員當時的反應、表情、動作等。搭配錄影機及錄音筆，採半結構性觀察紀錄，盡量收集球場上所看到的一切活動並紀錄研究者感受到的情境氣氛。

## （二）訓練比賽與正式比賽的觀察

本研究資料收集，訓練比賽紀錄四場的比賽訓練行為，正式比賽為「全國師生手球錦標賽」，紀錄3場的比賽訓練行為，以訓練行為中教練的臨場指導為主要焦點。

訓練比賽與正式比賽時，研究者採取非參與觀察方式蒐集資料，研究者隱身成為一個觀眾，避免過度接近選手休息區，以免干擾教練的臨場指導，也可以取得較廣的拍攝角度範圍，忠實紀錄現場的發現。利用攝影機搭配定向麥克風，主要收集教練與球員間的手勢、言語互動、暫停時的技術指導，領先或落後時教練的戰術等資料，且事前取得教練的同意，在口袋放置錄音筆，增強收音的效果。

本研究雖然採用「AUSOI系統觀察工具做為訓練行為分類的主要依據，但為取得更豐富的資料，在觀察期間，研究者依然保持開放的態度，以呈現豐富深入的觀察資料為主。

## 二、訪談法

本研究採半結構訪談法，利用訪談大綱進行訪談，可以聚焦於問題，亦可避免議題受侷限。研究者先透過文獻閱讀後，搭配觀察時發現的現象，參酌教練訓練日誌、選手回饋日誌，每一次訪談前草擬該次訪談大綱，做為每次訪談的依

據。

為使受訪者能深入回答自身想法與感受，研究者特別注意發問技巧與引導方式，且避免觸及個人隱私問題，涉及敏感性問題必須注意有無第三者的出現。且為了卸下受訪者的心防，使受訪者暢所欲言，研究者先行取得受訪者的信任後再進行訪談。

本研究的訪談分兩種方式進行，第一種是立即式的訪談，屬於觀察策略自然發生的結果，在訓練觀察後的同一天進行，將當天觀察中所發現的事件，利用休息時間或整個訓練結束後，立即訪問當事人；希望在當事人記憶猶新時，透過訪談，了解當事人特殊行為事件背後的想法與意義。另一種方式是在觀察資料初步編碼，整理與統計類別項目後，透過整理後的資料，觀察中發現的特殊現象及研究者的疑慮，撰寫半結構訪談大綱，進一步作訪談。

當訪問教練或球員當時想法、感受、用意等時，除了筆錄現場摘要外，在獲得同意後，佐以錄音筆或錄影機做混合方式記錄，並將錄製的資料轉譯成文字稿以便分析。

### 三、紀錄法

本研究採事件紀錄法。事件紀錄法可以看出某種行為在某一時間內發生的頻率，使用事件紀錄法時觀察者應該計算每一個行為類目的百分比。在獨立行為百分比的計算時，若將使用名字也包含在內，會降低其它訓練行為的百分比。因此計算百分比時，以每種單一總和除以所有行為類目總和，但並不包含使用名字這個類目。

進行影片觀察分析前，觀察者熟記每一個行為類目的代

碼。研究者參考鄭漢吾（2000）作法，於訓練期間於訓練現場先以速記方式將口語謄稿；並將訓練過程的事件加以紀錄，以便觀看影片時能有較深刻的印象。

為求正確的編碼，在進行影片觀察分析前，先確定紀錄規則，以期精確的將每一個行為事件編入正確類目，因此研究者與教授共同討論後，確定了紀錄規則如下：

（一）依指導的時機區分成事前（訓練／比賽前的重點指導）、當場（訓練／比賽時的動作指導）、事後（訓練／比賽後的指導）等三種指導行為。

（二）對同一人、同一事件與同一時間，二次以上的行為僅記錄為一次。

（三）指導與催促容易發生混淆，以時機的角度判斷，如就同一事件先後說：「你的閃切動作要快一點，才能牽制對方」，「閃切加快」！二句話為閃切速度這事件而說，意思雖相近；但第一句記為一次指導，隨後的一句是前一句話指導的強調與重複，應記為一次催促。

（四）同時出現二次以上的事件（行為）時，須全部紀錄下來，如：一邊施以當場指導（口語）；一邊施以示範動作（非口語），則各記一次。

（五）指示與指導的含意不同，如：『你下去訓練射門！』視為指示（並無指導的成份）；『你射門時應該要注意守門員所站的位置』，則為指導。

## 第四節 研究工具

本研究所運用的工具：採用亞歷桑納州立大學觀察工具（Arizona State University Observation Instrument ASUOI）說明如下：

### 一、ASUOI系統觀察工具

在各種觀察教練行為觀察工具中，ASUOI的訓練行為類目定義清楚、操作簡易，適用於訓練行為研究（關月欽，鄭漢吾 2000），且ASUOI可結合質性方法進行研究，是一項難度適中，效果頗佳的研究工具（鄭漢吾，2000；歐宗明，2002）。

ASUOI工具將教練訓練行為分成13類，如下表：

表 3-1 ASUOI 類目及定義

| 類目 (Category)                    | 定義                                     | 舉例                            |
|----------------------------------|--|-------------------------------|
| 使用名字<br>(Use of first name)      | 以名字或綽號稱呼選手。                            | 饅頭，上步防守要早一點。                  |
| 事前指導<br>(Pre-instruction)        | 教練事先給予球員一些技術戰術的訊息，以利選手實施動作。            | 等一下訓練射門時，出手的時機要掌握好。           |
| 當場指導<br>(Concurrent Instruction) | 教練於選手實施動作或比賽當時給於選手技戰術的提示。              | 傳球速度太慢了；要早點傳球。                |
| 事後指導<br>(Post-instruction)       | 教練於選手動作或賽後給予修正、解說或回饋性的指導。              | 剛才的回防時間太慢了！這樣會使你處於被動。         |
| 發問<br>(Questioning)              | 教練對選手提出的任何有關於該項運動的策略、技術相關問題。           | 正確的防守壓制應怎麼做？知道這一球為何會讓對方纏到底線嗎？ |
| 肢體協助<br>(Physical-Assistance)    | 教練用身體去移動球員的肢體至適當位置或引導來做技術動作的修正。        | 教練以手腳等引導或輔助選手實施動作。            |
| 正面示範<br>(Positive Modeling)      | 教練操作或示範正確的動作給選手看。                      | 配合講解做正確動作給選手看。                |
| 負面示範<br>(Negative Modeling)      | 教練演示選手所做的不正確動作或比賽技術。                   | 演示選手的錯誤動作給他看。                 |
| 催促 (Hustle)                      | 教練經由口頭方式加強選手們努力。                       | 快！短傳上去，再快一點！                  |
| 讚美 (Praise)                      | 教練經由口頭或非口頭方式稱讚或鼓勵選手。                   | 好球！不錯喔！<br>很好！再來喔！            |
| 責備 (Scold)                       | 教練因不滿選手行為所表現出不悅口語或非口語的行為。              | 防守怎麼沒有換人，人跑掉了都不知道，是在幹什麼？      |
| 管理 (Management)                  | 教練在訓練活動期間與組織、指示有關，與訓練或比賽的指導或策略無關的言詞陳述。 | 把球收好、下去要抹黏膠、旁邊的人要喊聲加油。        |
| 無法編碼 (Uncodable)                 | 教練行為無法歸入上述各類目中。                        | 與人討論與訓練無關的校務，教練隱入觀察不到處。       |

ASUOI 類目定義清楚且與教練訓練行為有關，其複雜程度被列為中等，而記錄方式則以事件及間歇記錄為主 (Darst、Zakrajsek & Mancini,1989)，本研究以事件記錄方

式為主（於訓練現場除教練佩帶錄音筆外，先以速記將口語騰稿；並將訓練過程加以記載，以便看影帶時對訓練全程能夠掌握，看影片時寫逐字稿對編碼有很大幫助）。

## 二、觀察執行者

### （一）研究者

研究者從國小開始接觸手球，國、高中時期多次代表國家參加比賽，高中時曾獲選為丹麥分齡手球錦標賽明星球員，並多次入選國家代表隊。參加台灣區（全國）運動會、大專杯及世界大學手球錦標賽，亦有良好表現。

研究者畢業於臺灣體育專科學校、臺灣體院競技系，目前在國立臺灣體育學院體育研究所進修。於2001年甄試通過成為國中體育科老師，分發至大甲國中任教，在校長與家長的支持下，成立女子手球隊，由學校新生中招募有意願的球員，從零開始訓練，同年即榮獲全國鉄砧杯手球錦標賽國中女子組亞軍。

研究者在手球領域中的參賽及指導經驗相當豐富，足以提供研究觀察教練訓練行為的必備知能。

### （二）協同觀察者

協同觀察者主要協助研究者進行編碼的三角校正工作，所以會將初期文獻探討所整理的資料，與二位協同觀察者一同研讀相關文選，一同進行資料編碼訓練，以期望減少個人的主觀因素。

陳教練（化名）為善善國中女子手球隊教練，陳教練畢業於國立臺灣體院體育系，專長為手球，接觸手球運動已經

18年，並有6年的教練經驗，本身對於教練議題也具極度興趣，目前也研讀相關資料，準備研究所考試。本研究中陳教練一同進行資料分析與編碼，有關教練專業與訓練行為類別的資料分析主要與陳教練做三角校正。

第二位協同觀察者為輔導老師張老師（化名），張老師為分配到善善國中的教育替代役役男，畢業於大大研究所，接受過嚴謹研究訓練，本身專長為輔導，借重其客觀分析研究的經驗。張老師也是資料分析與編碼的一份子。有關教練的訓練行為、比賽的臨場指導、教練角色變換情境與教練對選手產生的影響等資料，會與張老師做進一步的三角校正，遇有爭議性較大的資料編碼，研究者會與二位協同觀察者進行開會討論與以取得一致的編碼。

## 第五節 資料分析與處理

本研究主要資料來源為觀察資料與訪談資料，資料未組織前，無法進行詮釋。本研究在每次觀察或訪談結束之後，除逐字稿之謄寫外，在訪談結束後隨即撰寫備忘錄，備忘錄內容記錄了訪談過程中研究者之心得以及未來訪談與收集資料之方向，以作為挑選訪談選手以及訪談重點之參考。

### 一、訪談資料的分析與處理

#### (一) 將訪談內容轉謄為逐字稿

研究者本身就是此研究的重要工具，所以首重工具的客觀性，必須將個人主觀世界暫放一邊，盡量以開放、客觀的態度，融入研究參與者的現象世界(王文科、王智弘，2004)。將訪談錄音轉謄為逐字稿，並於逐字稿內加入訪談過程之非口語訊息，如音調改變、停頓處、笑聲等。若受訪者允許錄影時，逐字稿也盡量將受訪者當時的神情與態度，一併註明在逐字稿中。逐字稿電腦檔與錄音資料電腦檔，採用「受訪者編號日期」原則命名，利用 T 代表教練、S1、S2... 代表不同的選手，日期格式採用六碼方式紀錄，Q1、Q2 表示訪談大綱中第一個、第二個問題。同時為了遵守研究倫理，保護每個研究參與人員(教練、選手)，建立受訪者編號對照表，一方面協助研究者記憶，另一方面確定資料之呈現能前後的一致性。

#### (二) 將逐字稿逐句或逐行斷開，進行開放性編碼

研究者將逐字稿逐句或逐行斷開，把資料細分成有意義

的單位，叫作主題（topic）。在開放編碼的過程中，研究者仔細檢視逐字稿、訪談手札、文件記錄等文本，再將逐字稿予以斷句，如果字詞、句能夠表達出獨特的意義，則予以斷開，再將斷開的句子依序予以編號。斷句後的意義單元仍保留隱約相關或意義模糊的敘述句，藉由補足闕漏的訊息，使其成為能夠獨立表達一個概念的意義單元。編號方式以研究參與者代號\_日期\_資料順序表示，例如 S1\_961012\_，S1 表示編號為 1 號的選手，961012 表示為 10 月 12 號的訪談紀錄。

### （三）群聚意義類似的主題（topic）歸成較大的群集（cluster），進一步形成類別（categories）

將所有群集編號後加以歸類，並透過各類別所涵蓋的性質找出所有可能的向度（dimensions），以連續體方式呈現，並在維持研究參與者原有陳述文句的原則下，具體摘要其敘述，以貼近的字詞來命名。從群聚後命名中萃取主題（theme）、核心主題（core theme）及類型。

## 二、觀察紀錄的整理與分析

### （一）將觀察紀錄轉謄成逐字稿

每次離開現場後，在當天或是隔天之內，將觀察記錄簿的資料，佐以錄音或錄影內容，繕打成完整的文字檔儲存於電腦中，檔案命名採「資料類別\_日期」原則編號，因此現場文本和大部分資料的檔名都以日期為主，以英文字母縮寫表示資料類別，T 代表平時訓練行為觀察，G 代表訓練比賽的訓練行為觀察，A 代表賽前特別準備訓練行為觀察，O 代表正式比賽的訓練行為觀察筆記。例如 T\_970112，就是表示

97年1月12日的平時教練訓練行為觀察紀錄。而現場原始文字記錄簿，也依電腦文字檔之檔名編號，並貼上標籤，依序存放於資料夾中，於資料分析時可以兩相對照參考，同時建立代名對照表。

錄影資料為比賽及訓練過程的錄影整理，在當天或隔天立即轉換錄成DVD光碟，並保留原始母帶，光碟與母帶檔名命名採「資料類別\_日期」的編號方式命名。

## (二) 利用ASUOI工具預先決定的類別進行資料編碼與歸類

ASUOI工具已預先將教練的訓練行為分類成13種類別，每一種資料類別都附有定義，並舉出實例，當作編碼及資料歸類的參考。開放性編碼過程中，以ASUOI所列的類別作為逐字稿打散、斷句的標準，以形成ASUOI類別所列的主題(topic)，統計每一次觀察編碼後，分別計算出行為次數、總數、百分比等，作為描述教練訓練行為的依據。

## 三、教練訓練日誌與選手回饋日誌

正式研究進行前，請每位球員填寫回饋日誌，初期先引導球員紀錄訓練過程的點點滴滴、心得感想與看法，然後研究者根據日誌上的資料，挑選文筆通順與表達清晰，心思細密的選手，在正式研究時，繼續填寫回饋日誌，輔以個別訪談，從中瞭解選手對教練領導、訓練行為的感想與想法。提取有意義的資料作為撰寫半結構式教練訪談大綱的參考。

正式研究進行後，建立選手個人檔案資料夾以蒐集選手的回饋日誌，每一位選手的回饋日誌，依日期先後順序整理排放，資料夾外面再貼上球員的姓名代號。

教練的訓練日誌，依日期排放整理，收集於資料夾中。  
利用教練訓練日誌的影印本進行簡易編碼與分析，作為撰寫  
半結構式教練訪談大綱的資料。

## 第六節 研究的信度與效度

本研究採用個案研究方法，個案研究重視個人主觀經驗；以研究者為研究工具，但為避免過於個人主觀的結論，本研究以下列方式增加研究內容的信度與效度。

### 一、信度方面

#### (一) 以多重工具取向檢核資料的一致性

本研究採多重工具取向研究方法，從多角度蒐集研究參與者的重要相關訊息，分別從訪談、觀察、錄製與回饋日誌四個面向，蒐集研究資料。本研究之信度採以研究者本身與二位協同觀察者進行三角校正方法增強信度。

#### (二) 編碼者一致性信度

本研究邀請協同觀察者共同參與資料分析工作。Hycner (1985) 認為編碼者一致性的求取方式，是由研究者與協同觀察者分別以逐字稿進行開放性編碼、主軸編碼、選擇性編碼等所有資料的分析歷程，找出兩人相同的部分與不同的部分，相同部分予以保留，編碼不同的部分，則透過與協同觀察者的協商，求得編碼的一致性，若經協商討論後，無法達到共識的編碼則予與捨棄。如此下來可避免流於研究者個人過於主觀的觀點。

在編碼後，研究者與協同觀察者針對群聚、命名、主題、核心主題的敘述及用字仔細推敲，以最能表達研究參與者的現象場為主。

### (三) 信度考驗

本研究信度考驗採用 Sidentop (1991) 的公式進行：

行為歸類意見相同次數 / 觀察所得之總行為數 (相同 + 不相同) × 100

在進入正式研究以前，觀察者先取得內部的信度，以表示觀察的結果是可信的，不會因觀察時間的不同而得到不同的結果；同時取得觀察者之間的信度，以表示觀察結果不會受個人偏見影響，不會因觀察者的不同而獲致不同的結果，觀察者內在信度的一致性則以 80% 為標準 (Sidentop, 1991)。

本研究之研究者內在信度達 91.93，觀察者內在信度達 90.47，兩者考驗結果如附件七、八所示。

## 二、效度方面

本研究採以下列二個方式來評定研究者分析資料的有效性：

### (一) 建立良好的訪談關係以利於資料獲取的效度

良好的訪談關係可以使教練與選手在真誠、自然的訪談氣氛下，與研究者分享經驗與感想，使訪談能夠更順利更深入。訪談方面的主題需要明確易懂，並且與受訪者雙方確立對訪談主題認知無誤後，進行訪談並紀錄，紀錄的文件由受訪者確認無誤後，方以建立完整的訪談資料。

### (二) 以三角校正原則對資料進行交叉檢核

訪談與錄影等資料的整理分析、編碼，經研究者與協同觀察者多方討論後，進一步與教練與訓練選手核對意義無

誤，使資料更接近真實。

## 第肆章 結果與討論

本章分為三節來說明，第一節，探討高中女子手球教練不同訓練階段的訓練行為特徵。第二節，瞭解高中女子手球教練運用訓練行為的目的。第三節，分析選手對教練不同訓練階段主要訓練行為之知覺反應。

### 第一節 高中女子手球教練不同訓練階段的訓練行為特徵

本研究依各場觀察描述教練訓練行為的特徵，由 97 年 2 月 12 日至 97 年 3 月 31 日間，觀察教練共 18 場的訓練，計編碼 1778 次行為（不含使用名字）。其中 2 月 12 日至 3 月 6 日共計 8 場的平時訓練；3 月 9 日至 3 月 19 日共計 4 場的訓練比賽；3 月 25 日至 3 月 27 日共計 3 次的賽前特別準備；3 月 30 日至 3 月 31 日共計 3 次的正式比賽。以教練的訓練行為及訓練場次，劃記教練各行為使用次數。研究者以平時訓練、訓練比賽、賽前特別準備及正式比賽四項分別來整理歸納描述。

#### 一、平時訓練的教練訓練行為

觀察高中女子手球訓練的平時訓練場次，以每場的教練訓練行為使用次數來描述教練的指導特徵，並以訓練場次時間先後分別敘述如表 4-1 所示：

4-1 平時訓練階段，教練訓練行為使用次數表

| 類目<br>日期   | 指導行為     |          |          |        |                  |                  |                  |        | 非指導行為  |        |        |        |                  | 合計    | 使用<br>名字 |        |
|------------|----------|----------|----------|--------|------------------|------------------|------------------|--------|--------|--------|--------|--------|------------------|-------|----------|--------|
|            | 事前<br>指導 | 當場<br>指導 | 事後<br>指導 | 發<br>問 | 肢<br>體<br>協<br>助 | 正<br>面<br>示<br>範 | 負<br>面<br>示<br>範 | 小<br>計 | 催<br>促 | 讚<br>美 | 責<br>備 | 管<br>理 | 無<br>法<br>編<br>碼 |       |          | 小<br>計 |
| 2/12       | 5        | 7        | 13       | 7      | 0                | 6                | 0                | 38     | 5      | 7      | 1      | 13     | 1                | 27    | 65       | 2      |
| 2/13       | 7        | 11       | 18       | 13     | 0                | 8                | 0                | 57     | 12     | 6      | 2      | 2      | 1                | 23    | 80       | 3      |
| 2/16       | 6        | 21       | 5        | 6      | 0                | 6                | 0                | 44     | 11     | 12     | 2      | 26     | 2                | 53    | 97       | 21     |
| 2/20       | 8        | 12       | 10       | 1      | 0                | 10               | 1                | 42     | 5      | 8      | 1      | 10     | 1                | 25    | 67       | 4      |
| 2/26       | 7        | 6        | 12       | 9      | 2                | 5                | 3                | 44     | 12     | 5      | 4      | 1      | 2                | 24    | 68       | 3      |
| 2/27       | 12       | 10       | 11       | 7      | 3                | 7                | 3                | 53     | 3      | 6      | 4      | 2      | 1                | 16    | 69       | 2      |
| 3/4        | 6        | 7        | 10       | 2      | 0                | 11               | 1                | 37     | 7      | 2      | 2      | 1      | 1                | 13    | 50       | 1      |
| 3/6        | 3        | 20       | 7        | 2      | 2                | 10               | 2                | 46     | 3      | 2      | 6      | 5      | 2                | 18    | 64       | 3      |
| 合計         | 54       | 94       | 86       | 47     | 7                | 63               | 10               | 361    | 58     | 48     | 22     | 60     | 11               | 199   | 560      | 39     |
| 平均數<br>N=8 | 6.75     | 11.75    | 10.75    | 5.88   | 0.88             | 7.88             | 1.25             | 45.13  | 7.25   | 6.00   | 2.75   | 7.50   | 1.38             | 24.87 | 70.00    | 4.88   |

(一) 第一次平時訓練，2月12日

教練提及此次訓練的內容與用意：

「今日訓練的主要目的為針對選手進行收心。再引導選手進行誘導活動及全面性的球感訓練」(T970212 事前訪談)

本次平時訓練之教練訓練行為，其中指導行為佔 38 次 (58.46%)，非指導行為佔 27 次 (41.54%)。訓練行為使用次數多寡依序排列為：事後指導與管理各為 13 次 (20.00%)、當場指導、發問與讚美各 7 次 (10.77%)、正面示範 6 次 (9.23%)、事前指導與催促各 5 次 (7.69%)、責備與無法編碼各僅 1 次 (1.54%)、肢體協助與負面示範皆未使用。訓練行為之指導行為以事後指導次數最多，非指導行為以管理使用次數最多。讚美與責備行為的使用比例為 7:1。

觀察本次訓練發現，指導行為的事後指導與非指導行為的管理行為使用次數最高。由於教練在事前訪談中提及要針對選手進行收心，因此使用管理行為達到收心目的。再由事

前訪談中瞭解，教練在第一次訓練過程，決定先以輕鬆方式進行誘導活動及球感訓練觀察選手狀況，再決定如何給予選手建議，因此指導行為大多會發生在訓練後，所以事後指導行為使用次數最高。整體觀之，教練能依據設定之訓練目標實施並掌握訓練內容。以教練的事前訪談內容及實際訓練行為來觀察，發現所得結果相同。

## (二) 第二次平時訓練，2月13日

教練經過第一次訓練後，接下來要進行何種訓練：

「以全國賽的缺點進行調整，主要針對基本動作訓練，著重個人腳步加強，強調左右的施力點。用意為訓練選手在進攻過人的時候，能迅速的改變行進方向進攻」(T970213 事前訪談)

本次平時訓練之教練訓練行為中，其中指導行為佔 57 次 (71.25%)，非指導行為佔 23 次 (28.75%)。訓練行為使用次數多寡依序排列為：事後指導 18 次 (22.50%)、發問 13 次 (16.25%)、催促 12 次 (15.00%)、當場指導 11 次 (13.75%)、正面示範 8 次 (10.00%)、事前指導 7 次 (8.75%)、讚美 6 次 (7.50%)、管理與責備各 2 次 (2.50%)、無法編碼 1 次 (1.25%)，肢體協助與負面示範皆未使用訓練行為之指導行為中以事後指導行為次數最多，非指導行為以催促行為次數最多。讚美與責備行為的使用比例為 3：1。

觀察本次訓練發現，使用指導行為高達 71.25%。由於教練針對全國賽中的缺點進行調整，調整內容為基本腳步動作訓練，因此教練在訓練中使用指導行為比例頗高。發現教練在事前訪談提到的訓練目標與實際訓練中表現的行為，相

當有一致性。而在本次訓練中，指導行為的肢體協助部分未見教練使用。整體觀之，教練仍大體按照訓練目標進行訓練。

### (三) 第三次平時訓練，2月16日

教練本次訓練，訓練目標著重在何處：

「本次訓練主要針對基本體能訓練，搭配心跳指數測量。因高中手球正規比賽時間為一個小時，在比賽中，選手心跳需能持續維持140次/分以上，根據 Esteban M. Gorostiaga á Mikel Izquierdo Pilar Iturralde á Maite Ruesta á Javier Ibañá ez (1999)，建議的對選手進行，所以讓選手適應比賽時間的心跳負荷來進行體能訓練」(T970216 事前訪談)

本次平時訓練之教練訓練行為，其中指導行為佔44次(45.36%)，非指導行為佔53次(54.64%)。訓練行為使用次數多寡依序排列為：管理26次(26.80%)、當場指導21次(21.65%)、讚美12次(12.37%)、催促11次(11.34%)、事前指導、正面示範與發問各為6次(6.19%)、事後指導5次(5.15%)、責備與無法編碼各2次(2.06%)、肢體協助與負面示範皆未使用。訓練行為之指導行為以當場指導行為次數最多，非指導行為以管理行為使用次數最多。讚美與責備行為的使用比例為6:1。

由於此次設定為體能訓練，教練認為訓練時喊出聲音來比較不容易感覺疲憊，選手在體能訓練更能堅持，因此指導行為中的當場指導行為次數最高；在非指導行為中，讚美與催促行為使用次數也增加，其原因為體能訓練過程，選手須有較強烈的意志力，因此教練特別給予選手讚美以提高其鬥

志。訓練中，當教練發現選手的精神與態度出現狀況時，立刻集合進行精神勉勵。對於少數選手無法完成訓練程序，教練也提高催促行為的使用次數來督促。本次訓練管理行為使用次數最高原因，為教練發現選手中有人不符規定染髮。因此，額外提高管理行為以約束選手。整體觀之，教練在事前訪談中的訓練目標與實際訓練中的行為結果，不盡相同。雖然教練仍按照自己流程實施訓練，但總有發生突如其來的狀況。當教練遇到狀況發生時，能夠立即動作給予處理。因此，可由訓練中觀察發現，原管理行為不應為使用次數最高者，但因突發狀況而提高。

#### (四) 第四次平時訓練，2月20日

教練本次訓練，訓練目標預計往哪方面進行訓練：

「本次訓練主要是加強基本射門動作、外線雙球門射門訓練及底線過人躍進射門三項。因為上次全國賽時，選手於底線處受阻攔時，而發生無法切入，導致無法有效攻擊，所以加強以上射門動作訓練」(T970220 事前訪談)

本次平時訓練之教練訓練行為，其中指導行為佔 42 次 (62.69%)，非指導行為佔 25 次 (37.31%)。訓練行為使用次數多寡依序排列為：當場指導 12 次 (17.91%)、事後指導、正面示範與管理各為 10 次 (14.93%)、事前指導與讚美各 8 次 (11.94%)、催促 5 次 (7.46%)、發問、責備、負面示範與無法編碼各 1 次 (1.49%)，肢體協助則未使用。訓練行為之指導行為，其中當場指導、事後指導、正向示範及事前指導行為的次數較其他行為為高，非指導行為的管理與讚美行為次數也較其他行為次數為高。讚美與責備行為的使用比例

為 8：1。

本次訓練觀察發現，教練要針對上次全國賽的缺點，進行加強訓練，因此在指導行為的當場指導、事後指導、正向示範及事前指導行為的次數較頻繁。其中非指導類的管理與讚美行為次數較多，與教練進行事後訪談，教練提及訓練經過幾個場次，生活管理應額外增強。除此之外，突然增加的生活管理更需營造氣氛讚美選手，給予選手正增強。整體可見，教練除依照自己設定的訓練進行外，也隨時注意選手動向，給予不同的指導行為。

#### （五）第五次平時訓練，2月26日

教練本次訓練的目標為何：

「本次訓練以三對三快攻作為演練，主要加強左右過人、腳步定點動作及訓練快攻時的傳接球速度。用意為加強過人的閃切動作，最後加上團隊小組配合反覆訓練，增強動作及跑位熟練度」（T970226 事前訪談）

本次平時訓練之教練訓練行為，其中指導行為佔 44 次（64.71%），非指導行為佔 24 次（35.29%）。訓練行為使用次數多寡依序排列為：事後指導與催促各為 12 次（17.65%）、發問 9 次（13.24%）、事前指導 7 次（10.29%）、當場指導 6 次（8.82%）、正面示範與讚美各 5 次（7.35%）、責備 4 次（5.88%）、負面示範 3 次（4.41%）、無法編碼與肢體協助各 2 次（2.94%）、管理 1 次（1.47%）。訓練行為之指導行為，其中事後指導、事前指導及當場指導行為的次數較其他行為多，非指導行為以催促行為次數最多，其中教練對發問的次數也相當高。

本次訓練主要針對傳接球節奏速度，因此指導行為中的事後指導、事前指導及當場指導行為的次數較其他行為多。教練的非指導行為以催促行為次數最多，其原因係教練訓練選手進行快攻時，常會以催促要求選手，因此催促行為最多。另外，教練發問次數達 9 次，原因為在快攻演練中，教練會以對方可能發生狀況來提問選手，因此發問次數增加。

(六) 第六次平時訓練，2 月 27 日

教練此次訓練的內容與用意為何：

「本次訓練主要針對射門訓練，由選手個人位置角度進行射門，訓練打點技巧。用意在探究選手為何無法將球射進球門的原因。射門考慮到球速、角度、方向的改變，選手往往只有把球投擲出，而忽略擲球時手腕的變化，因此進球機率大為降低」( T970217 事前訪談 )

本次平時訓練之教練訓練行為，其中指導行為佔 53 次 ( 76.81% )，非指導行為佔 16 次 ( 23.19% )。訓練行為使用次數多寡依序排列為：事前指導 12 次 ( 17.39% )、事後指導 11 次 ( 15.94% )、當場指導 10 次 ( 14.49% )、發問與正面示範各 7 次 ( 10.14% )、讚美 6 次 ( 8.70% )、責備 4 次 ( 5.80% )、催促、肢體協助與負面示範各 3 次 ( 4.35% )、管理 2 次 ( 2.90% )、無法編碼 1 次 ( 1.45% )。訓練行為之指導行為，其中事前指導、事後指導及當場指導行為的次數較其他行為為高，非指導行為之讚美行為也較其他行為次數為高，責備的次數僅次於讚美，讚美與責備比例為 3：2。

本次訓練觀察發現，指導行為高達 76.81%。教練此次射門訓練目的為指導選手如何將球擲入球門，及探討選手無法

將球擲入球門的原因，因此指導行為比例才會如此高，其中以事前指導、事後指導及當場指導行為的次數較其他行為次數為高。從教練的非指導行為的觀察中發現，當射門較佳者教練會立即給予讚美，對不理想者也會立即給予責備。因此，教練的讚美與責備行為次數增加。整體觀之，教練皆能掌握訓練內容加以實施。

(七) 第七次平時訓練，3月4日

教練最後第二次訓練的重點何在：

「本次訓練的重點在於，選手出手後瞬間快跑的反應、三角移位後快跑的反應及圓弧跑的接球訓練。用意為訓練比賽時，三角傳球中快攻的跑位技巧。教練特別提及路線跑位不單只是直線跑而已」(T970304 事前訪談)

本次平時訓練之教練訓練行為，其中指導行為佔 37 次 (74%)，非指導行為佔 13 次 (26%)。訓練行為使用次數多寡依序排列為：正面示範 11 次 (22.00%)、事後指導 10 次 (20.00%)、當場指導與催促各 7 次 (14.00%)、事前指導 6 次 (12.00%)、讚美、發問與責備各 2 次 (4.00%)、負面示範、無法編碼與管理各 1 次 (2.00%)，肢體協助則未使用。訓練行為之指導行為，其中正面示範與事後指導的次數較其他行為次數高，非指導行為中催促次數也較其他行為次數為高。責備與讚美行為的次數皆較少使用。

觀察本次訓練發現，教練主要針對選手出手後瞬間快跑的反應、三角移位之後快速跑的反應及圓弧跑的接球訓練來加強指導，因此在指導類行為使用次數高達 74%，其中以正面示範與事後指導的次數較其他行為次數高。教練的非指導

行為中，催促行為次數最多，原因在於教練在訓練選手進行快攻，常會使用催促的方式要求選手，所以催促行為最多。整體觀之，教練皆按照自己流程加以實施訓練內容。

(八) 第八次平時訓練，3月6日

教練最後一次訓練的內容與用意何在：

「本次訓練重點主要在於攻防訓練，加強防守左右力量為(30:70)。驗收上一次訓練的快攻回防技巧，以0.5方式驗收。重點為中間接應點接到球馬上給左右加入直線前衝動作。防守70%著重於順向，30%著重反向。用意為當選手比賽時，其快攻動作可以有一定的水準。教練特別提及快攻時，在中場範圍要有接應點，使快攻更為流暢。0.5快攻回防訓練，強調先要有防守才有攻擊，防守是快攻基本要素」  
(T970306 事前訪談)

本次平時訓練之教練訓練行為，其中指導行為佔46次(71.88%)，非指導行為佔18次(28.13%)。訓練行為使用次數多寡依序排列為：當場指導20次(31.25%)、正面示範10次(15.63%)、事後指導7次(10.94%)、責備6次(9.38%)、管理5次(7.81%)、事前指導與催促各3次(4.69%)、肢體協助、讚美、發問、無法編碼及負面示範各2次(3.13%)。訓練行為之指導行為以當場指導行為最多，非指導行為以責備行為次數最多。責備行為的比例首次高於讚美行為，其讚美與責備行為比例為1:3。催促行為出現次數較前次減少。

本次訓練主要針對防守二和防守三的動作30比70力量要求，因此指導行為高達71.88%。又因發現防守三的人總是

在底線沒有做出封球動作，所以著重於當場指導和有效的正面示範動作。其次訓練重點仍為加強快攻，而教練的催促行為使用次數不高，原因在於快攻時中間接應點皆按教練指示，所以催促僅出現 3 次。

## 二、訓練比賽的教練訓練行為

觀察高中女子手球訓練的訓練比賽場次，以每場的教練各訓練行為使用次數來描述教練的指導特徵，並以訓練比賽場次時間先後分述如表 4-2 所示：

4-2 訓練比賽階段，教練訓練行為使用次數表

| 類目         | 日期   | 指導行為 |       |       |      |      |       |      |       | 非指導行為 |      |       |      |      | 合計    | 使用名字   |       |
|------------|------|------|-------|-------|------|------|-------|------|-------|-------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|
|            |      | 事前指導 | 當場指導  | 事後指導  | 發問   | 肢體協助 | 正面示範  | 負面示範 | 小計    | 催促    | 讚美   | 責備    | 管理   | 無法編碼 |       |        | 小計    |
| 訓練比賽       | 3/09 | 12   | 18    | 3     | 2    | 0    | 2     | 2    | 39    | 13    | 3    | 11    | 4    | 3    | 34    | 73     | 20    |
|            | 3/12 | 3    | 29    | 21    | 1    | 0    | 6     | 2    | 62    | 8     | 10   | 22    | 5    | 3    | 48    | 110    | 9     |
|            | 3/15 | 3    | 22    | 10    | 4    | 0    | 7     | 0    | 46    | 3     | 4    | 57    | 1    | 1    | 66    | 112    | 4     |
|            | 3/19 | 4    | 51    | 34    | 1    | 0    | 30    | 4    | 124   | 6     | 4    | 40    | 6    | 3    | 59    | 183    | 15    |
| 合計         |      | 22   | 120   | 68    | 8    | 0    | 45    | 8    | 271   | 30    | 21   | 130   | 16   | 10   | 207   | 478    | 48    |
| 平均數<br>N=4 |      | 5.50 | 30.00 | 17.00 | 2.00 | 0.00 | 11.25 | 2.00 | 67.75 | 7.50  | 5.25 | 32.50 | 4.00 | 2.50 | 51.75 | 119.50 | 12.00 |

### (一) 第一次訓練比賽，3月9日

教練第一次訓練比賽的目標與用意何在：

「本次訓練比賽主要目的為，藉由與男子手球隊進行競賽來訓練女子選手的攻防速度。因男子手球的反應速度較快，可藉由男生球隊的瞬間反應速度來檢測本隊選手的回防速度，以及觀察本隊所運用快攻模式的成效」(G970309 事前訪談)

本次訓練比賽之教練訓練行為，其中指導行為佔 39 次（53.42%），非指導行為佔 34 次（46.58%）。訓練行為使用次數多寡依序排列為：當場指導 18 次（24.66%）、催促 13 次（17.81%）、事前指導 12 次（16.44%）、責備 11 次（15.97%）、管理 4 次（5.48%）、讚美、事後指導與無法編碼各 3 次（4.11%）、負面示範、正面示範與發問各 2 次（2.74%）。訓練行為之指導行為以當場指導行為最多，非指導行為以催促行為次數最多。讚美與責備比例為 3：11。

本次訓練比賽目的為進行攻防速度訓練及檢測，所以指導行為中的當場指導行為次數會較多。非指導行為中，因快攻的執行與球隊氣勢皆未達教練目標，其中防守二和防守三的選手皆出現狀況，因此催促行為次數提高，責備行為也相對提高（11 次）。整體觀之，教練運用訓練比賽來進行檢測選手的攻防速度，發現選手並未達到教練訓練目標的要求。

## （二）第二次訓練比賽，3 月 12 日

教練第二場訓練比賽的目的與用意何在：

「此次進行訓練比賽的目的，藉由大學女子手球隊為假想球隊來進行訓練。因為大學女子球隊較接近正式比賽中的實際球隊，其實力也較強，在與實力較強之對手訓練有助於選手本身之體能與球技之提升。教練特別提及高中女子球隊須先克服自身心理障礙，能按指示與大學女子球隊進行比賽，則正式比賽時球隊狀況會更佳」（G970312 事前訪談）

本次訓練比賽之教練訓練行為，其中指導行為佔 62 次（56.36%），非指導行為佔 48 次（43.64%）。訓練行為使用次數多寡依序排列為：當場指導 29 次（26.36%）、責備 22

次 ( 20.00% )、事後指導 21 次 ( 19.09% )、讚美 10 次 ( 9.09% )、催促 8 次 ( 7.27% )、正面示範 6 次 ( 5.54% )、管理 5 次 ( 4.55% )、事前指導與無法編碼各 3 次 ( 2.73% )、負面示範 2 次 ( 1.82% )、發問 1 次 ( 0.91% )，肢體協助行為則無。訓練行為之指導行為以當場指導最多，非指導行為以責備為使用次數最多。讚美與責備行為比例是 5 : 11。

本次訓練比賽目的為與假想正式比賽隊伍進行比賽，藉以克服選手心理障礙。所以指導行為中的當場指導與事後指導行為次數較高。也因模擬正式比賽狀況，教練盡可能減少事前指導的使用，以利觀察球隊的實力。在教練的非指導行為中，因比賽隊伍實力較強，選手失誤比率隨之增高，加上教練要求提高，因此在觀察訓練比賽發現，教練上半場的責備行為使用增加。到下半場，教練的責備行為之減少，讚美行為則增加。與教練進行事後訪談發現，教練為緩和選手的緊繃心情來應對比賽的壓力，因此特別提高讚美行為的使用。整體觀之，於此次訓練比賽，能達教練所要求的訓練目標。

### (三) 第三次訓練比賽，3 月 15 日

教練此場訓練比賽的目的與用意何在：

「本次訓練比賽目的為，以多次比賽進行訓練，來減少選手失誤，更針對前一場訓練比賽的失誤進行修正。教練提到防守二（左、右後衛）及防守三（左、右鋒）防守的漏洞太多，以及球隊在進攻行進間，快攻到中間的接應點與下一點未能連貫，因此在本次訓練比賽中也要特別為此進行觀察」  
( G970315 事前訪談 )

本次訓練比賽之教練訓練行為，其中指導行為佔 46 次 (41.09%)，非指導行為佔 66 (58.93%)。訓練行為使用次數多寡依序排列為：責備 57 次 (50.89%)、當場指導 22 次 (19.64%)、事後指導 10 次 (8.93%)、正面示範 7 次 (6.25%)、發問與讚美各 4 次 (3.57%)、事前指導與催促各 3 次 (2.68%)、無法編碼與管理 1 次 (0.89%)，肢體協助與負面示範行為則未使用。訓練行為之指導行為以當場指導最多，非指導行為以責備為次數最多。讚美與責備行為比例是 1：16。

觀察本次訓練，發現在整個比賽中防守三的問題仍然存在，因此教練在非指導類行為的責備行為次數較指導類行為的次數高出很多。觀察發現，教練似乎非常生氣，並指出：防守三（左、右鋒）的選手換人及上步的防守時間皆出現問題。此外，球隊在快攻執行方面已符合教練目標，因此催促行為只出現 3 次。整體觀之，本次訓練比賽的訓練目標並未達成，教練對防守三的問題仍然存在，感覺非常不滿意，因此教練也未能將自我情緒控制妥當。

#### （四）第四次訓練比賽，3 月 19 日

教練最後一場訓練比賽，預計達到何種目標：

「本次訓練比賽目的仍爲了防守二（左、右後衛）及防守三（左、右鋒）的防守問題進行訓練，以及重複給予實力較強的隊伍來進行比賽訓練，讓選手接受超負荷訓練並進行調整，以保持在最高峰期參與比賽」（G970319 事前訪談）

本次訓練比賽之教練訓練行為，其中指導行為佔 124 次 (67.76%)，非指導行為佔 59 次 (32.24%)。訓練行為使用

次數多寡依序排列為：當場指導 51 次（27.87%）、責備 40 次（21.86%）、事後指導 34 次（18.58%）、正面示範 30 次（16.39%）、催促與管理各 6 次（3.28%）、讚美、事前指導與負面示範各 4 次（2.19%）、無法編碼 3 次（1.64%）、發問 1 次（0.55%），肢體協助 0 次。訓練行為之指導行為以當場指導最多，非指導行為以責備行為次數最多。讚美與責備行為比例是 1：10。

觀察本次訓練發現，指導行為增高很多（67.76%），其中以當場指導、事後指導及正面示範的次數較多。與教練進行事後訪談發現，教練預計利用最後一次訓練比賽機會，重複指導選手，因此指導行為增加很多。在非指導行為中，責備行為次數仍然很高，原因在於下半場面對實力強勁的對手時，選手積極度下降，精神態度方面開始鬆散，因此教練的責備行為增加。與教練進行事後訪談瞭解，教練認為經過此次訓練比賽後，可觀察出選手各方面技巧已有一定熟練度，但在比賽態度上（想要獲勝的霸氣）仍有進步空間。

### 三、賽前特別準備之教練訓練行為

觀察高中女子手球訓練的賽前特別準備場次，以每場的教練各訓練行為使用次數來描述教練的指導特徵，並以訓練場次時間先後分別敘述如表 4-3。

4-3 賽前特別準備階段，教練訓練行為使用次數表

| 類目         | 日期   | 指導行為  |       |       |      |      |       |      | 非指導行為  |       |      |       |      | 合計   | 使用名字  |        |      |
|------------|------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|--------|-------|------|-------|------|------|-------|--------|------|
|            |      | 事前指導  | 當場指導  | 事後指導  | 發問   | 肢體協助 | 正面示範  | 負面示範 | 小計     | 催促    | 讚美   | 責備    | 管理   |      |       | 無法編碼   | 小計   |
| 賽前特別準備     | 3/25 | 8     | 74    | 21    | 6    | 11   | 25    | 8    | 153    | 12    | 4    | 43    | 6    | 1    | 66    | 219    | 13   |
|            | 3/26 | 15    | 57    | 30    | 4    | 1    | 9     | 3    | 119    | 13    | 5    | 25    | 11   | 5    | 59    | 178    | 12   |
|            | 3/27 | 13    | 28    | 16    | 1    | 0    | 11    | 2    | 71     | 14    | 4    | 5     | 10   | 3    | 36    | 107    | 4    |
|            | 合計   | 36    | 159   | 67    | 11   | 12   | 45    | 13   | 343    | 39    | 13   | 73    | 27   | 9    | 161   | 504    | 29   |
| 平均數<br>N=3 |      | 12.00 | 53.00 | 22.33 | 3.67 | 4.00 | 15.00 | 4.33 | 114.33 | 13.00 | 4.33 | 24.33 | 9.00 | 3.00 | 53.67 | 168.00 | 9.67 |

(一) 第一次賽前特別準備，3月25日

教練賽前特別準備第一場訓練，其訓練目標為何：

「主要針對3月19日時訓練比賽的缺點作修正，以半場的慢攻型態來訓練(確實進行移位動作)，讓選手能熟悉對手可能的行進路線，以及突發狀況加以訓練。教練特別談到，訓練四角傳球主要強調選手快跑與下一點縮短距離來傳接球，以此縮短時間行進中的快攻訓練，以及進行意象訓練來增強選手的自信心訓練」(A970325 事前訪談)

本次賽前特別準備之教練訓練行為，其中指導行為佔153次(69.86%)，非指導行為佔66次(30.14%)。訓練行為使用次數多寡依序排列為：當場指導74次(33.79%)、責備43次(19.63%)、正面示範25次(11.42%)、事後指導21次(9.59%)、催促12次(5.48%)、肢體協助11次(5.02%)、事前指導與負面示範各8次(3.65%)、管理與發問各6次(2.74%)、讚美4次(1.83%)、無法編碼1次(0.46%)。訓練行為之指導行為以當場指導最多，非指導行為中以責備

行為次數最多。讚美與責備行為比例是 1：11。

觀察本次訓練發現，指導行為中的當場指導行為有 74 次，相較其他指導類行為高出很多；非指導行為中的責備行為有 43 次，也較其他非指導類行為為高。與教練進行事後訪談時提及，因本次訓練目的為修正訓練比賽中發現的缺點，因此大多利用當場指導讓選手清楚知道自己的缺點。教練表示，因選手動作失誤重複次數太高，以致教練本身情緒上揚，因此責備行為使用的次數才會增加。不過整體觀之，教練雖使用責備較多，但仍按自己設計流程在進行內容的訓練（A970325 事後訪談）

## （二）第二次賽前特別準備，3 月 26 日

教練賽前特別準備第二場訓練，預計達到何種成果：

「此次訓練主要在於模擬演練正式比賽的狀況賽。模擬比賽可能會發生的情境，先以對方球員的特殊性來進行模擬訓練，再以對方球隊的整體性來進行模擬訓練，用意在於比賽時遇到狀況時較能適應面對」（A970326 事前訪談）

本次賽前特別準備之教練訓練行為，其中指導行為佔 119 次（66.85%），非指導行為佔 59 次（33.15%）。訓練行為使用次數多寡依序排列為：當場指導 57 次（33.02%）、事後指導 30 次（16.85%）、責備 25 次（14.04%）、事前指導 15 次（8.43%）、催促 13 次（7.30%）、管理 11 次（6.18%）、正面示範 9 次（5.06%）、讚美與無法編碼各 5 次（2.81%）、發問 4 次（2.25%）、負面示範 3 次（1.69%）、肢體協助 1 次（0.56%）。訓練行為之指導行為以當場指導行為最多，非指導行為以責備行為次數最多。讚美與責備行為比例是 1：5。

本次訓練是以對手的特殊性與整體性作為模擬訓練，因此指導行為次數較高，其中當場指導與事後指導次數相較其他指導類行為次數高出很多。又因為此次訓練為模擬比賽，所以事前指導行為使用次數不高。在教練非指導類行為中，責備行為使用次數最高；教練指出，因為選手動作仍與要求有些差距，因此責備行為提高，但教練的責備讓整個氣氛緊張，因此以幽默方式化解了緊張氣氛。整體觀之，教練於此次訓練中，已達成訓練目的。

### （三）第三次賽前特別準備，3月27日

教練賽前特別準備最後一場訓練，準備對選手進行什麼訓練：

「本次為正式比賽前的最後一場訓練，以模擬比賽攻防以及四角傳球訓練，進行六對六組合訓練時不再增加強度，只重質方面來訓練。主要針對正式比賽的細節來指導選手及建立自信心，並叮嚀選手生活作息正常及比賽注意事項」（A970327 事前訪談）。

本次賽前特別準備之教練訓練行為，其中指導行為佔 71 次（66.36%），非指導行為佔 36 次（33.64%）。訓練行為使用次數多寡依序排列為：當場指導 28 次（26.17%）、事後指導 16 次（14.95%）、催促 14 次（13.08%）、事前指導 13 次（12.15%）、正面示範 11 次（10.28%）、管理 10 次（9.35%）、責備 5 次（4.67%）、讚美 4 次（3.74%）、無法編碼 3 次（2.80%）、負面示範 2 次（1.87%）、發問 1 次（0.93%）、肢體協助行為則無。訓練行為之指導行為以當場指導行為最多，非指導行為以催促行為次數最多。讚美與責備行為比例

是 4：5。

由於本次訓練為正式比賽前的最後一場訓練，教練於事前訪談時提及，訓練著重於叮嚀選手生活作息及注意事項，因此觀察發現，教練的指導類行為與非指導類行為皆無使用次數特別高的現象。與教練進行事後訪談。教練提及選手動作已達一定水準，因此責備行為使用次數也相對減少。由本次教練的訓練行為，可看出選手的訓練結果，已達到教練的訓練目標。

#### **四、正式比賽的教練訓練行為**

觀察高中女子手球訓練的正式比賽場次，以每場的教練各訓練行為使用次數來描述其指導特徵，依正式比賽場次時間先後分別敘述如表 4-4 所示：

4-4 正式比賽階段，教練訓練行為使用次數表

| 類目         | 日期   | 指導行為 |       |      |      |      |      |      | 非指導行為 |       |      |       |      | 合計   | 使用名字  |       |       |
|------------|------|------|-------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|-------|------|------|-------|-------|-------|
|            |      | 事前指導 | 當場指導  | 事後指導 | 發問   | 肢體協助 | 正面示範 | 負面示範 | 小計    | 催促    | 讚美   | 責備    | 管理   |      |       | 無法編碼  | 小計    |
| 正式比賽       | 3/30 | 6    | 36    | 6    | 2    | 0    | 1    | 0    | 51    | 19    | 1    | 5     | 6    | 4    | 35    | 86    | 32    |
|            | 3/31 | 7    | 16    | 3    | 1    | 0    | 0    | 0    | 27    | 5     | 2    | 3     | 5    | 1    | 16    | 43    | 12    |
|            | 3/31 | 7    | 25    | 18   | 2    | 0    | 5    | 0    | 57    | 9     | 5    | 25    | 8    | 3    | 50    | 107   | 22    |
| 合計         |      | 20   | 77    | 27   | 5    | 0    | 6    | 0    | 135   | 33    | 8    | 33    | 19   | 8    | 101   | 236   | 66    |
| 平均數<br>N=3 |      | 6.67 | 25.67 | 9.00 | 1.67 | 0.00 | 2.00 | 0.00 | 45    | 11.00 | 2.67 | 11.00 | 6.33 | 2.67 | 33.67 | 78.67 | 22.00 |

(一) 第一場的正式比賽，3月30日，16:00~17:30

教練第一場正式比賽，教練認為比賽成績為何：

「此場比賽戰略，主要運用人海戰術使對方疲倦，再以快攻方式來突破對方。並於賽前給予選手精神鼓勵，教練對比賽評估呈現樂觀，認為即使發生一點失誤也不至於影響比賽成績，更不會有太大的變化」(O970330 事前訪談)

本次正式比賽之教練訓練行為，其中指導行為佔 51 次 (59.30%)，非指導行為佔 35 次 (40.70%)。訓練行為使用次數多寡依序排列為：當場指導 36 次 (41.86%)、催促 19 次 (22.09%)、事後指導、事前指導與管理各 6 次 (6.98%)、責備 5 次 (5.81%)、無法編碼 4 次 (4.65%)、發問 2 次 (2.33%)、讚美、正面示範 1 次 (1.16%)、肢體協助與負面示範並無使用次數。訓練行為之指導行為以當場指導行為最多，非指導行為以催促行為次數最多。讚美與責備行為比例是 1:5。

觀察比賽結果發現，教練對於賽前評估與實際比賽結果實有落差。教練賽前評估選手應不會出現嚴重失誤，但本場

比賽中選手卻失誤頻頻。針對此賽後與教練進行訪談。

教練認為：防守三及守門員的表現失常，造成無法彌補的傷害，雖然選手確實依照教練所設計的人海戰術在執行，但由於守門員無法將對方的外線守下，以致於無法製造快攻，又因失誤太多，以致對方有太多次攻擊的機會，因此以一分之差輸掉比賽（O970330 事後訪談）

雖然教練的賽前評估與比賽結果不同，但教練的負向示範行為並未發生，責備行為的次數也不高，可見教練在正式比賽時的情緒控制很好。就實際比賽而言，就算有萬全的準備，還是要看選手的臨場表現，教練對此的認知相當清楚，研究者認為此種表現才是一個教練應具備的特質。

## （二）第二場的正式比賽，3月31日，11：40~13：00

教練於不能再輸的情況下比賽，教練認為選手該如何應戰：

「教練與賽前兩隊實力進行評估，認為兩隊實力差異很大。因此教練表示可藉由比賽上半場來進行快攻訓練，使快攻流程更為順暢，注意防守上步時機。並且於上半場讓先發球員實戰訓練將比數拉開，待下半場讓其餘選手皆有機會進行訓練」（O970331 事前訪談）

本次正式比賽之教練訓練行為，其中指導行為佔 27 次（62.79%），非指導行為佔 16 次（37.21%）。訓練行為使用次數多寡依序排列為：當場指導 16 次（37.16%）、事前指導 7 次（16.28%）、催促與管理各 5 次（11.63%）、事後指導與責備各 3 次（6.98%）、讚美 2 次（4.65%）、發問與無法編碼各 1 次（2.33%），肢體協助、正面示範與負面示範則未使

用。訓練行為之指導行為僅當場指導行為使用次數較多，非指導行為的使用次數皆少。

觀察本次比賽發現，教練的賽前評估與實際比賽結果一致。由於兩隊實力有所差距，因此整場比賽中，所有訓練行為使用次數都不高，大多讓選手自由發揮。整場比賽，達成教練於事前訪談中設立的比賽目標，讓其餘選手可以下場有實戰訓練。但觀察本次比賽發現，選手精神表現並不理想，雖然比賽勝利，但發現少數球員出現自信心不足現象。因此針對選手在球場上的精神表現於賽後與教練進行訪談。

教練認為：雖然整場比賽按照預估目標在進行，可是選手士氣不高、失誤也多，其實我對下午的比賽實在有些擔心？或許選手因為上一場不理想的表現而受到影響，對自己近來的努力訓練打了折扣吧！由於心理層面問題而造成球技無法施展，才會導致失誤太多（O970331 事後訪談）

### （三）第三場正式比賽，3月31日，16：30~18：00

教練預計在此場比賽運用何種戰術進行比賽：

「此場比賽戰略，主要運用人海戰術來突破對方，在防守方面則運用二、四防守，兩邊防守二者（左、右後衛）突出防守。教練於先前訓練中，早已針對此場比賽對手進行模擬訓練，對選手的動作也進行調整。教練認為只要選手依照指示完成動作，比賽結果應相當樂觀。但最後還是得看選手的臨場表現，教練因此特別對選手進行心理增強談話」（O970331 事前訪談）

本次正式比賽行為之教練訓練行為，其中指導類訓練行為佔 57 次（53.27%），非指導行為佔 50 次（46.73%）。訓練

行為使用次數多寡依序排列為：當場指導與責備各 25 次（23.36%）、事後指導 18 次（16.82%）、催促 9 次（8.41%）、管理 8 次（7.48%）、事前指導 7 次（6.54%）、正面示範與讚美各 5 次（4.67%）、無法編碼 3 次（2.80%）、發問 2 次（1.87%），肢體協助與負面示範則未使用。訓練行為之指導行為以當場指導行為最多，非指導行為以責備行為次數最多。

觀察比賽發現，選手的失誤比例仍相當高，導致無緣晉級。賽後與教練進行訪談。

「上半場比賽已相當危險，但為了不造成選手心理壓力，所以盡量減少任何指示。比賽到了最後兵敗如山倒。看球員臉色凝重，可見心理壓力很大，自信心的不足，導致平時訓練成果無法發揮」（O970331 事後訪談）

教練本身事後檢討原因：

「為何選手表現不出來，可能是平時與選手互動太少、沒有笑容時太威嚴，讚美少於責備，球員聽多做少，對動作熟悉度不夠，因此容易慌亂緊張以至於...」（O970401 賽後訪談）

由教練訓練行為中觀察，雖然教練在上半場知道比賽可能不如預期，但為了不造成選手心理壓力而減少任何指導行為，其中僅有當場指導使用次數較高。到了下半場因選手表現過於失常，教練難掩心急，因此責備行為使用次數逐漸增加，但仍未見教練的負向示範行為發生。可見教練在得知無緣晉級後的情緒控制仍相當不錯。研究者認為比賽成敗，教練與選手皆需要作檢討，以作為日後訓練之參考依據。

## 五、綜合討論：

觀察教練的平時訓練、訓練比賽、賽前特別準備及正式比賽的每場訓練行為後，研究者將四項的指導行為使用平均次數統整並整理成表 4-5 所示。

4-5 教練的訓練行為使用平均次數比較表

| 類目<br>日期        | 指導行為  |       |       |      |      |       |      | 非指導行為  |       |      |       |      | 合計   | 使用名字  |        |       |
|-----------------|-------|-------|-------|------|------|-------|------|--------|-------|------|-------|------|------|-------|--------|-------|
|                 | 事前指導  | 當場指導  | 事後指導  | 發問   | 肢體協助 | 正面示範  | 負面示範 | 小計     | 催促    | 讚美   | 責備    | 管理   |      |       | 無法編碼   | 小計    |
| 平時訓練<br>N = 8   | 6.75  | 11.75 | 10.75 | 5.88 | 0.88 | 7.88  | 1.25 | 45.13  | 7.25  | 6.00 | 2.75  | 7.50 | 1.38 | 24.87 | 70.00  | 4.88  |
| 訓練比賽<br>N = 4   | 5.50  | 30.00 | 17.00 | 2.00 | 0.00 | 11.25 | 2.00 | 67.75  | 7.50  | 5.25 | 32.50 | 4.00 | 2.50 | 51.75 | 119.50 | 12.00 |
| 賽前特別準備<br>N = 3 | 12.00 | 53.00 | 22.33 | 3.67 | 4.00 | 15.00 | 4.33 | 114.33 | 13.00 | 4.33 | 24.33 | 9.00 | 3.00 | 53.67 | 168.00 | 9.67  |
| 正式比賽<br>N = 3   | 6.67  | 25.67 | 9.00  | 1.67 | 0.00 | 2.00  | 0.00 | 45     | 11.00 | 2.67 | 11.00 | 6.33 | 2.67 | 33.67 | 78.67  | 22.00 |

### (一) 各階段訓練行為特徵

平時訓練八場平均數得知，訓練行為中出現次數多寡依序排列為：當場指導 11.75 次、事後指導 10.75 次、正面示範 7.88 次、管理 7.5 次、催促 7.25 次、事前指導 6.75 次、讚美 6 次、發問 5.88 次、責備 2.75 次、無法編碼 1.38 次、負面示範 1.25 次、肢體協助 0.88 次。其中指導行為以當場指導使用次數最多，非指導行為以管理行為出現次數最多。

訓練比賽的四場平均數，訓練行為出現次數多寡依序排列為：責備 32.5 次、當場指導 30 次、事後指導 17 次、正面示範 11.25 次、催促 7.5 次、事前指導 5.5 次、讚美 5.25 次、

管理 4 次、無法編碼 2.5 次、發問及負面示範各 2 次、肢體協助則未使用。指導行為以當場指導出現次數最多，非指導行為以責備行為出現次數最多。

賽前特別準備三場平均數，訓練行為出現次數多寡依序排列為：當場指導 53 次、責備 24.33 次、事後指導 22.33 次、正面示範 15 次、催促 13 次、事前指導 12 次、管理 9 次、讚美與負面示範 4.33 次、肢體協助 4 次、發問 3.67 次、無法編碼 3 次。指導行為以當場指導行為次數最多，非指導行為以責備行為次數最多。

正式比賽的三場平均數，訓練行為出現次數多寡依序排列為：當場指導 25.67 次、責備及催促 11 次、事後指導 9 次、事前指導 6.67 次、管理 6.33 次、讚美及無法編碼 2.67 次、正面示範 2 次、發問 1.67 次、負面示範與肢體協助並未使用。指導行為以當場指導行為平均次數最多，非指導行為以責備及催促行為平均次數最多。

## （二）各階段訓練行為變化

觀察發現，教練對指導類行為使用次數甚高，其中以當場指導、事後指導、正面示範及事前指導使用次數最為頻繁，此與李文田（1997）、林漢斌（2003）與鄭漢吾（2003）之研究結果相似，顯示教練訓練行為中指導行為所佔比例皆最高。與 Lacy and Goldston（1990）分析高中女子籃球隊男、女各五位教練在不同訓練階段的訓練行為的研究結果相似，教練在球季後期出現最多的行為也是當場指導、事後指導。由此觀之，教練大多會依照自己的訓練目標，按部就班規劃進行，並且隨時給予適合的指導行為。教練對責備、催促及

管理行為的使用次數較其他非指導類行為高，此與鄭漢吾（2000）、吳海助（2002）與林漢斌（2003）之研究結果相似，指出：在非指導類行為中，責備及管理等行為佔的比例較高。

觀察整個訓練過程中發現，使用名字經常伴隨其它指導行為出現，但在正式比賽中只要教練喊選手名字，後面即使沒有伴隨其他指導行為出現，選手也能很清楚知道教練要傳達些什麼，因此在比賽中使用名字的使用次數也相當高。另外，就單一類觀察發問行為在各階段皆不高，但就平時訓練階段因時間較充足，教練也會盡量以啟發方式，讓選手有機會表達自己意見；至於比賽中時間緊迫，教練多以自問自答或直接指示選手動作，因此在平時階段的發問次數較比賽階段使用次數高。

就肢體協助行為在各階段的變化發現，教練在賽前特別準備階段出現略高，因教練與選手動作上認知差距太大，又因比賽時間逼近了，教練在情急之下也出現了平時較不願使用的肢體協助行為，因此在此階段才會出現較多的肢體協助行為。再以責備行為在各階段中變化發現，在訓練比賽與賽前特別準備階段的變化特別明顯，尤其是訓練比賽階段；教練驗收平時成果不如預期及選手表現不佳時，是責備行為使用次數多的主要原因。因此在訓練比賽與賽前特別準備階段的責備行為才會出現如此之高。

表 4-5 顯示，賽前特別準備階段的訓練行為，在指導行為與非指導行為的使用次數皆較其他階段為高，由於訓練比賽後的檢討，正式比賽前的模擬，無論是教練與選手在此階段因求好心切，在心態各方面都會比較急，因此得調整到最佳狀況，才能在比賽中盡情發揮。賽前特別準備階段中指導

行為以當場指導與事後指導行為次數較其他階段高出很多；事前指導、發問、肢體協助、正面示範與負面示範在各階段的平均次數差異不大，此研究結果與 Lacy and Darst (1985) 的研究結果相似。而非指導類行為之責備在訓練比賽與賽前特別準備階段平均次數較平時訓練與正式比賽高出很多；催促、讚美、管理與無法編碼則差異不大。

## 第二節 高中女子手球教練運用訓練行為的目的

研究者以教練於各階段單一類目訓練行為使用次數的變化，分別觀察在各階段每一個訓練行為發生變化的時機點及訓練行為變化的原因。第 1~8 場為平時訓練；第 9~12 場為訓練比賽；第 13~15 場為賽前特別準備；第 16~18 場為正式比賽。指導行為和非指導行為共計 12 項類目（除去使用名字）。依照各階段分別描繪各訓練行為隨場次變化的情形，如表 4-6 所示。

### 一、教練各階段運用單一類目的目的

研究觀察教練十八場各階段指導行為中的使用次數變化情形，如表 4-6 所示，類目中標有\*符號者分別表示教練於訓練行為中使用次數為較高者，研究者以此訪談教練。

4-6 教練訓練行為類目表

| 階段     | 類目      | 指導行為 |      |      |     |      |      |      | 非指導行為 |     |     |     |      |
|--------|---------|------|------|------|-----|------|------|------|-------|-----|-----|-----|------|
|        |         | 事前指導 | 當場指導 | 事後指導 | 發問  | 肢體協助 | 正面示範 | 負面示範 | 催促    | 讚美  | 責備  | 管理  | 無法編碼 |
| 平時練習   | 1 2/12  | 5    | 7    | 13   | 7   | 0    | 0    | 6    | 5     | 7   | 1   | *13 | 1    |
|        | 2 2/13  | 7    | 11   | *18  | *13 | 0    | 0    | 8    | 12    | 6   | 2   | 2   | 1    |
|        | 3 2/16  | 6    | *21  | 5    | 6   | 0    | 0    | 6    | 11    | *12 | 2   | *26 | 2    |
|        | 4 2/20  | 8    | 12   | 10   | 1   | 0    | 1    | 10   | 5     | 8   | 1   | 10  | 1    |
|        | 5 2/26  | 7    | 6    | 12   | 9   | 2    | 3    | 5    | 12    | 5   | 4   | 1   | 2    |
|        | 6 2/27  | *12  | 10   | 11   | 7   | 3    | 3    | 7    | 3     | 6   | 4   | 2   | 1    |
|        | 7 3/4   | 6    | 7    | 10   | 2   | 0    | 1    | 11   | 7     | 2   | 2   | 1   | 1    |
|        | 8 3/6   | 3    | *20  | 7    | 2   | 2    | 2    | 10   | 3     | 2   | 6   | 5   | 2    |
| 訓練比賽   | 9 3/09  | *12  | 18   | 3    | 2   | 0    | 2    | 2    | 13    | 3   | 11  | 4   | 3    |
|        | 10 3/12 | 3    | 29   | 21   | 1   | 0    | 2    | 6    | 8     | *10 | *22 | 5   | 3    |
|        | 11 3/15 | 3    | 22   | 10   | 4   | 0    | 0    | 7    | 3     | 4   | *57 | 1   | 1    |
|        | 12 3/19 | 4    | *51  | *34  | 1   | 0    | 4    | *30  | 6     | 4   | *40 | 6   | 3    |
| 賽前特別準備 | 13 3/25 | 8    | *74  | 21   | *6  | *11  | *8   | *25  | 12    | 4   | *43 | 6   | 1    |
|        | 14 3/26 | *15  | *57  | *30  | 4   | 1    | 3    | 9    | 13    | 5   | *25 | 11  | 5    |
| 正式比賽   | 15 3/27 | 13   | 28   | 16   | 1   | 0    | 2    | 11   | 14    | 4   | 5   | 10  | 3    |
|        | 16 3/30 | 6    | 36   | 6    | 2   | 0    | 0    | 1    | *19   | 1   | 5   | 6   | 4    |
|        | 17 3/31 | 7    | 16   | 3    | 1   | 0    | 0    | 0    | 5     | 2   | 3   | 5   | 1    |
|        | 18 3/31 | 7    | 25   | *18  | 2   | 0    | 0    | 5    | 9     | 5   | *25 | 8   | 3    |

### (一) 指導行為

#### 1. 平時訓練

研究觀察教練 1-8 場平時訓練行為中的使用次數變化情形，如表 4-6 所示，研究者以類目中標有符號者對教練進行訪談。

(1) 教練在平時訓練事前指導行為平均使用次數差距不大，其中以第 6 場的事前指導使用次數較高。

研究者提問：在第 6 場的事前指導使用次數最高，原因何在？

「本場主要的訓練是針對選手在各位置角度的射門訓練，因為選手在全國賽中射門表現出現非常大的問題，準確度差又沒有技巧。所以我在射門訓練前，會特別將射門技巧一一講解而且做示範動作，不管要練哪一個位置的射門，我都會重新再講過，讓選手清楚哪個動作可以做哪個動作不能做」( T970401Q1 事後訪談 )

與教練進行訪談後發現，只要是對選手動作進行修正時，教練的事前指導使用次數就會相對提高，目的在於提醒選手。

( 2 ) 觀察平時訓練教練的當場指導行為發現其中以第 3、8 場的使用次數特別高。

研究者提問：請問教練在第 3 場和第 8 場的當場指導使用次數較高，原因何在？

「我們這次的訓練目標是針對選手的體能作加強，除了訓練還需要時時給她們時間提示以及精神的鼓勵，讓選手無時無刻自我喊話，藉以提高意志力增強。至於第 8 場的訓練目標是加強快攻的訓練，而且明天要和男子選手進行訓練比賽。我本身瞭解在快攻型態是千變萬化，先行制定幾條路線失誤可能會降低，才能達到致勝目的」( T970401Q5 事後訪談 )

與教練進行訪談後發現，教練在整個訓練過程中一向很重視當場指導行為，教練對選手進行體能訓練、快攻加強，當場指導使用次數會變高，目的在於要選手立即進行錯誤動

作修正。

(3) 觀察各場教練的事後指導行為發現，其中第 2 場的事後指導使用次數特別高。因此針對第 2 場的事後指導訓練行為轉變與教練進行訪談。

研究者提問：請問教練為何在平時訓練第 2 場的事後指導使用次數會變高，那麼原因為何？

「第 2 場的訓練目標是針對全國賽中的缺點進行修正，想到上次的比賽過人真的不像是會打球的人，沒有前衝力量、左右急停力點不夠，怎有辦法過人，看到防守者上來就整個倒在人家身上。所以才會加強基本腳步動作訓練，強調左右的施力點，選手一直犯錯，所以才會在訓練後不斷的提醒她們錯誤的地方在哪裡，讓她們可以記住不要一直重複犯錯」(T970401Q10 事後訪談)

與教練進行訪談後發現，教練對選手的訓練不如預期目標，才會不斷叮嚀選手記住動作技巧，教練的事後指導使用次數特別提高，目的在於要選手牢牢記住錯誤之處。

(4) 觀察平時訓練階段教練的發問行為發現，發問行為使用次數皆不高且行為轉變不大，其中只有第 2 場的發問指導使用次數較多。針對教練在 2 場使用的發問行為較多的原因進行訪談。

研究者提問：請問教練為何在第 2 場的發問指導使用次數會變高，那麼原因在哪？

「第 2 場的訓練目標是針對選手在全國賽的缺點作修正，在訓練中，我才會一直問選手：「妳為何這樣做？應該怎

麼做？」( T970401Q14 事後訪談 )

與教練訪談後發現，發問行為使用次數變高是因教練針對比賽的缺點進行檢討，因此在訓練時會先問選手想法？再給正確答案，目的在於運用發問了解選手的想法。

## 2. 訓練比賽

研究觀察教練 9-12 場平時訓練行為中的使用次數變化情形，如表 4-6 所示，研究者以類目中標有符號者對教練進行訪談。

(1) 教練在訓練比賽階段的事前指導行為，其中以第 9 場的使用次數較高。

研究者提問：第 9 場為訓練比賽中第一場，教練的事前指導使用次數突然提高，原因何在？

「設定訓練比賽主要目的本來就是要驗收平時訓練的成果，所以在第一場的訓練比賽時，我當然會特別強調比賽應該注意的，如快攻的接應點應該在適當位置準備接應下一點做動作？傳點—接應點—跑的路線，所以在第一場訓練比賽中的賽先準備會有比較多的事前指導」( G970401Q2 事後訪談 )

與教練進行訪談後發現，訓練比賽驗收成果教練的事前指導使用次數就會特別提高，目的在於提醒選手。

(2) 教練在訓練比賽階段當場指導行為使用次數，其中以第 12 場的使用次數特別高。

研究者提問：第 12 場為訓練比賽中第四場，教練的當場

指導使用次數突然提高（51次），原因何在？

「設定訓練比賽用意主要是驗收平時訓練的成果，當時賽後打的不理想，特地留下來針對教過動作，重新再指導。所以在最後一場的訓練比賽會特別要求選手的動作」（G970401Q6 事後訪談）。

與教練進行訪談後發現，教練在驗收平時成果的訓練比賽，當場指導使用次數會變高，目的在於要選手可以立即對錯誤動作進行修正。

（3）觀察教練訓練比賽事後指導行為發現，其中第12場的事後指導使用次數特別高。因此研究者針對第12場的事後指導訓練行為轉變與教練進行訪談。

研究者提問：第12場為訓練比賽中第四場，教練的事後指導使用次數為何突然提高？

「設定訓練比賽主要為驗收平時訓練的成果，我深信對手層級較高，強度也較強與正式比賽有正面的幫助。因此在本場訓練比賽，教練會特別要求選手動作的加強，也因此訓練比賽的最後一場訓練，我會特別使用較多的事後指導」（G970401Q11 事後訪談）

研究者與教練進行訪談後發現，教練對選手訓練不如預期目標或經常犯錯時，教練會不斷叮嚀選手記住動作技巧，教練的事後指導使用次數就會特別提高，目的在於要選手牢牢記住錯誤之處。

（4）觀察各場教練的肢體協助行為發現，在訓練比賽中，教練的肢體協助皆無使用次數。因此研究者針對教練肢體協助

行為無使用次數進行訪談。

研究者提問：第 9～12 場為訓練比賽，教練則無肢體協助的原因為何？

「在訓練比賽中，除了中場休息時間短，我本來就很少運用肢體指導，本身又是男教練女選手的關係，明知很多動作如果加以運用肢體指導的話，可能可讓選手更快了解動作的正確性，但礙於都是高中女生所以做罷。」(GO970401Q17 事後訪談)

與教練訪談後發現，教練因男女有別之故，所以特別避免肢體協助指導，除非必要性，否則肢體協助使用次數不會太高。

(5) 觀察教練的正面示範行為發現，正面示範的使用次數各場皆差距不大，第 12 場的正面示範指導使用次數特別高，因此研究者針對教練在 12 場使用的正面示範特別高的原因進行訪談。

研究者提問：第 12 場為訓練比賽中第四場，教練的正面示範指導使用次數突然提高，是否因為本次訓練比賽是最後一場訓練比賽？

「設定訓練比賽用意主要為驗收平時訓練的成果，因此在最後一場訓練比賽時，特別針對錯誤動作給予正面示範，強調正確動作在比賽中的受益會不同。之前想說只要講解有時示範選手皆能吸收，但驗收結果實在與我預先期望差距太大，因此在訓練比賽完後與大學教練以立即性且較多的正面示範指導選手，多一個教練證實我說的話，我想選手也該會有更多一點驗證」(G970401Q18 事後訪談)

與教練訪談，瞭解教練使用正面示範較多的原因在於針對選手進行缺失的檢討，以正面示範指導加深選手印象。因此，正面的示範可能會讓選手印象深刻，因此在這關鍵其絕不可放鬆。

### 3. 賽前特別準備

研究觀察教練 9-15 場平時訓練行為中的使用次數變化情形，如表 4-6 所示，研究者以類目中標有符號者對教練進行訪談。

(1) 教練在此階段事前指導行為平均使用次數，其中以第 14、15 場的使用次數較高。

研究者提問：第 14、15 場為賽前特別準備第二和第三場訓練，教練的事前指導使用次數也較高，原因何在？

「這兩場主要的訓練目標是模擬各支隊伍在比賽時會出現狀況，在訓練前我會和選手說明對手可能運用戰術，分析各隊主力球員的可能慣性，將上一次比賽時所發生的失誤重新跟選手提醒，所以事前指導使用次數比較高」(A970401Q3 事後訪談)

研究者與教練進行訪談後發現，在模擬各隊比賽狀況，教練的事前指導使用次數就會特別提高，目的在於提醒選手。

(2) 教練在此階段當場指導行為使用次數，其中以第 13、14 場的使用次數較高。

研究者提問：第 13、14 場為賽前特別準備第一和第二場訓練，教練的當場指導使用次數突然提高，原因何在？

「這兩場的賽後訓練的訓練目標主要是要修正訓練比賽的缺點與和模擬各隊比賽狀況，因為是針對訓練比賽賽後的檢討，除了要示範動作給她們看，還需要要求她們把動作重複訓練再訓練後我才放心；至於模擬比賽就以對方的主力來加強防守演練」(A970401Q7 事後訪談)

與教練進行訪談後發現，教練為了要讓選手提早適應比賽氣氛，在對選手進行賽前特別準備的加強時，當場指導使用次數會變高，目的在於要選手可以提早適應比賽。

(3) 教練在此階段當場指導行為使用次數，其中以第 15 場的使用次數較低。

研究者提問：同樣是賽前特別準備，為何 15 場的當場指導卻直線下降沒那麼高？

「明天就要上戰場了，該練的都已經練了，現在只有讓選手輕鬆一點調節她們的心情，把壓力減到最低才是最重要的。訓練快結束前有讓選手想像一下，比賽可能會碰到的狀況，問問自己該如何處理，再來慢慢深呼吸放鬆調整，今天回去的回家作業就是想想自己的成功經驗，明天把你表現最好的展現出來，再一次叮嚀身心的重要性」(A970401Q8 事後訪談)

與教練進行訪談後發現，教練在對選手進入正式比賽前，當場指導使用次數會降低，目的要選手於賽前放鬆心情及冷靜調整好情緒後準備應戰。

(4) 觀察賽前特別準備階段教練的事後指導行為發現，其中以第 14 場的事後指導使用次數特別高。因此研究者針對第

14 場的事後指導訓練行為轉變與教練進行訪談。

研究者提問：第 14 場為賽前特別準備第二場訓練，教練的事後指導使用次數為何提高？

「因為要修正訓練比賽缺點與模擬各隊比賽狀況，將動作反複訓練後才放心，又因為選手的動作與我原先預估的還有些差距，所以在訓練後的指導當然會高」(A970401Q12 事後訪談)

與教練進行訪談後發現，教練對選手訓練不如預期目標或要選手記取失敗教訓的時候，教練的事後指導使用次數就會特別提高，目的在於要選手於正式比賽時不要在犯同樣錯誤。

(5) 觀察賽前特別準備階段教練的發問行為發現，其中第 13 場的發問使用次數較多。因此針對教練在 13 場使用的發問行為較多的原因進行訪談。

研究者提問：第 13 場的發問怎麼也會提高？

「這場為賽前特別準備第一場訓練，我的訓練目標就是檢討訓練比賽的缺點，所以在動作講解時，我會一直問選手，這動作上步後有何用意？或守門員守到球時該先將球送往哪裡等」(T970401 事後訪談)

與教練訪談後發現，發問行為使用次數變高在於針對比賽的缺點與選手進行檢討，因此教練在訓練時會先問選手當下這樣做是如何想？待選手回答後教練才給正確答案，目的在於運用發問了解選手的想法。

(6) 觀察各場教練的肢體協助行為發現，唯第 13 場的肢體

指導使用次數比較高。因此研究者針對教練肢體協助行為轉變較大的第 13 場進行訪談。

研究者提問：請問教練，你的肢體協助行為使用都很少，為何只有在第 13 場的使用次數轉變如此明顯？

「這場訓練的訓練目標是針對選手在訓練比賽防守缺失進行檢討，選手於訓練比賽中表現不好，所以我才會特別親自調整選手動作。我很清楚明白，距離比賽越來越近，選手的表現實在與我的預期差距太大，在心急之下才會使用肢體協助，否則在平時的訓練，我都會與選手保持一定距離做示範動作，也因為她們都是大女孩。加上男女有別，總是要避免不必要的困擾吧！」（A970401Q16 事後訪談）

與教練訪談後發現，因訓練比賽結束，選手與教練目標差距太大，教練才會於此階段使用肢體協助指導。

（7）觀察各場教練的正面示範行為發現，第 13 場的正面示範指導使用次數特別高，因此研究者針對教練在 13 場使用的正面示範特別高的原因進行訪談。

研究者提問：第 13 場為賽前特別準備第一場的訓練，教練的正面示範指導使用次數也較高，其教練的訓練目標是針對選手在訓練比賽防守缺失進行檢討，是否因選手於訓練比賽中表現欠佳，與教練平時所訓練的動作差距太大？

「針對最後一場訓練比賽的優點、缺點做整理，把所有訓練過的再演練一次，讓她們熟練一點在比賽的時候才不會慌張，所以在訓練比賽後是一個關鍵期，修正好時選手比賽的表現自然能夠為自己加分，如修正的不好，臨場突如其來的狀況就會很糟糕，也因為這樣我才會更加重視這幾天的訓

練」(A970401Q19 事後訪談)

與教練訪談，瞭解教練使用正面示範較多的原因，教練認為賽前特別準備對選手而言是相當重要的階段。也因離比賽越來越近，不只是選手壓力大，教練的壓力也不小，所以運用正面示範加深選手印象使其熟練。

(8) 觀察各場教練的負面示範行為發現，只有第 13 場賽前特別準備負面示範指導使用次數略高，因此針對教練在 13 場使用的負面示範行為略高的原因進行訪談。

研究者提問：請問教練為何在平時訓練、訓練比賽都未出現負面示範，唯獨在賽前特別準備第一場出現如此多的負面示範行為呢？是否因為本場訓練目標是針對選手在賽前特別準備缺失進行檢討，教練以半場慢攻型態作訓練，教練在選手動作頻頻出錯時，會直接以負面示範讓選手清楚自己動作並及時修正？

「眼看比賽一天天逼近，所有動作的穩定度都有待加強，不能讓選手一直習慣性重複錯誤動作，走步、誤傳，因此直接將他的錯誤動作做給他看，再做正確的動作讓選手比較再反覆的訓練，訓練後播放影帶，看看錯誤的動作與正確的動作差別在哪？」(A970401Q21 事後訪談)

與教練訪談，瞭解教練負面示範行為使用原因，是針對選手賽前特別準備缺失進行檢討，由於離比賽已不到一個星期，教練認為這樣的負面示範會除去選手錯誤動作，因此才決定以負面示範來指示選手動作，但教練強調負面示範後一定要搭配正面的示範動作才算完整。

#### 4.正式比賽

研究觀察教練 16-18 場平時訓練行為中的使用次數變化情形，如表 4-6 所示，研究者以類目中標有符號者對教練進行訪談。

(1) 在此階段事前指導使用次數皆都不高，因此針對第 16~18 場的訓練行為轉變與教練進行訪談。

研究者提問：第 16~18 場事前指導使用次數皆不高，原因何在？

「在正式比賽的時候，賽前講解太多或叮嚀太多可能會造成選手心理負擔或壓力太大，主要也是不想讓選手在比賽前造成不必要的壓力，所以我只有重點提示，講鼓勵話放輕鬆點，我認為其餘臨場表現就得看選手的了」(O970401Q4 事後訪談)

與教練進行訪談後發現，在正式比賽前避免造成選手的壓力，因此事前指導使用次數較低。

(2) 在此階段中，第 16 場當場指導使用次數較高。因此針對正式比賽訓練行為轉變與教練進行訪談。

研究者提問：第 16~18 場為正式比賽，其當場指導於第 16 場的第一場使用次數較高，原因何在？

「在第一場正式比賽的時候，本場並非我原先所設定的目標，也沒有想到會以一分之差輸掉比賽。整個比賽過程中選手表現得相當不理想，尤其是防守，防守二與三之間的選手交換人出差錯，守不住快攻機會就會減少，有快攻時，又

沒有好好把握，所以才會失去晉級的機會。因此在比賽當中才會不斷使用當場指導，要他們立即修正」(O970401Q9 事後訪談)

與教練進行訪談後發現，教練在選手正式比賽時，當場指導使用次數會變高，目的在於要選手立即修正錯誤動作。

(3) 觀察各場教練的事後指導行為發現，在正式比賽中，第 18 場事後指導使用次數也較高，因此針對第 18 場事後指導訓練行為轉變與教練進行訪談。

研究者提問：第 16~18 場為正式比賽，其事後指導於第 18 場的第三場使用次數較高，原因何在？

「最後一場的比賽對手，本來就是我預設目標的重點之一，但在整個比賽中選手表現起起落落差距相當大，因此在比賽中、比賽後的事後指導使用次數當然會高。每次的比賽無論是輸是贏，我都會與選手講解整個比賽的過程，相對可以了解如何勝如何敗，我覺得賽後的檢討，比平時訓練更具有價值感」(O970401Q13 事後訪談)

與教練進行訪談後發現，教練對選手的比賽結果與預期差距太大時，教練的事後指導使用次數提高，目的在於記取失敗教訓別再犯相同錯誤。

(4) 觀察各場教練的發問行為發現，在正式比賽中，發問指導使用次數不多。因此針對教練在正式比賽使用的發問行為不多的原因進行訪談。

研究者提問：第 16~18 場為正式比賽，其發問指導使用次數皆不高，原因是什麼？

「在正式比賽時，時間緊迫指示時間都不夠用了，還問什麼，等問題回答出來時間也到了，比賽中我的答案只有是非題，不是對就是錯」(O970401Q15 事後訪談)

與教練訪談後發現，在正式比賽時，教練指導選手皆給予明確指示，因此發問使用次數會變低。

(5) 觀察正式比賽教練的肢體協助行為發現，在正式比賽中，教練的肢體協助皆無使用次數。因此研究者針對教練肢體協助行為無使用次數進行訪談。

研究者提問：第 16~18 場為正式比賽，教練無肢體協助的原因為何？

「在正式比賽當中，除了比賽休息時間短的關係，我本來就很少對球員以肢體來協助指導，明明知道很多動作若加以運用肢體指導行為的話，可讓選手更快清楚動作的正確性，但礙於都是高中女生所以做罷。正常來講在比賽中選手也很習慣我平時多以口頭指示，如果忽然以肢體指導行為選手可能會不適應吧！」(GO970401Q17 事後訪談)

與教練訪談後發現，教練因男女有別之故，除非必要，否則肢體協助使用次數不會太高，況且選手平時已習慣教練少使用肢體協助來輔助訓練。

(6) 觀察各場教練的正面示範行為發現，第 16~18 場的正面示範指導使用次數不高，因此針對正面示範使用不高的原因進行訪談。

研究者提問：第 16~18 場為正式比賽，但教練的正面示範指導使用次數皆不高，請問教練有特別原因嗎？

「在正式比賽時，沒有太多時間給我們，連講解的時間都不夠了，更別說是正面示範了，當然正面示範的指導使用次數會不高」(O970401Q20 事後訪談)

與教練訪談後，瞭解教練在比賽階段使用正面示範不多的原因，在於中場休息時間短，比賽時間緊迫，所以正面示範使用次數相對會少。

## (二) 非指導行為

### 1. 平時訓練

研究者提問：請問教練在第三場的訓練中，為什麼讚美的使用次數會比其他平時訓練的使用次數多呢？

「在第三場平時的訓練會有較多的讚美主要是本隊選手最不喜歡練體能，明知體力不好會影響比賽，但只要練體能就會很容易看到臭臉。所以啦！我會帶一點鼓勵和讚美，製造一點氣氛讓選手開心點，跑起來比較起勁也比較輕鬆」(T970401Q24 事後訪談)

在與教練訪談後發現，教練讚美使用次數增加時機，在於教練發現選手疲勞時，會給予較多讚美。雖然平時讚美使用次數不多，但每當選手需要被讚美時，教練也會即時給予讚美，其目的在於支持選手持續完成訓練。

### 2. 訓練比賽

(1) 觀察各場教練的讚美行為發現，其中第 10 場的讚美使用次數較多。因此針對訓練比賽的讚美行為對教練進行訪談。

研究者提問：那第十場的訓練比賽為什麼會高於其他三場的訓練比賽呢？

「教練認為：至於第十場的訓練比賽主要是面對較強的對手，上下半場的比賽差距十分左右，在上半場選手表現雖然失誤不少，但卻也將快攻的節奏打了出來，爲了不讓選手有太多的顧慮與壓力，在下半場給予選手較多的鼓勵讚美讓他有更多的發揮空間」(G970401Q25 事後訪談)

在與教練訪談後發現，讚美使用次數增加係因教練發現選手面臨壓力或疲勞時，會給予較多的讚美。其目的在於緩和選手緊張氣氛。由此觀之，教練時時關注選手的舉止動態。

(2) 觀察各場教練的責備行為發現，教練對責備的使用次數較多，而且各場的責備次數變化也相當明顯。在訓練比賽階段，其中以第 10~12 場的責備指導使用次數較高。因此針對這幾場的責備行為對教練進行訪談。

研究者提問：10~12 場為訓練比賽，教練的責備指導使用次數突然提高，是選手失誤太多讓教練無法接受？還是教練心情不好因此失控？

「平時的訓練時間很短，只想趕進度去完成，沒有太多的時間去罵她們，從訓練比賽的驗收才知道與我的預期怎麼差這麼多，前兩場訓練比賽還好，越到比賽越離譜狀況連連。我思考過，越接近比賽越要注意選手心理方面的調節，但她們時好時壞穩定性太差，有時被她們氣的還真說不出話，有時也怪自己爲什麼教不會她們」(G970401Q26 事後訪談)

與教練訪談後發現，教練的責備行為出現較為明顯時，即是選手失誤率增加時，造成教練情緒起伏就會隨之增加，糾正選手同時也增加責備。

(3) 觀察各場教練的管理行為發現，教練對管理行為的使用

次數皆不高，唯有第 1、3 場的管理指導使用次數較高，因此針對這兩場的管理行為對教練進行訪談。

研究者提問：教練為何在平時訓練當中 1、3 場的管理使用次數較其他場高？

「今天訓練時主要是看到有選手的頭髮變了色、戴耳環、守門員精神有些散漫，所以才會在訓練中花那麼多的時間管理上。也因為平時選手住校，任何瑣碎的事都要管理，平時的管理就已經夠多了，所以不需要刻意在球場上作管理」（T970401Q29 事後訪談）

與教練訪談後，瞭解教練因平時對選手管理已相當嚴謹，因此在球場不再增加管理行為。管理目的在於提醒選手避免疏忽。

### 3. 賽前特別準備

觀察各場教練的責備行為發現，於賽前特別準備階段中以第 13、14 場的責備指導使用次數較高。因此針對這兩場的責備行為對教練進行訪談。

研究者提問：第 13、14 場為訓練比賽後第一和第二場訓練，訓練目標為修正訓練比賽缺點與模擬各隊比賽現況。請問教練為何在修正動作時還需有多次的責備行為？

「整個訓練焦點又放在防守三與二位置的交換問題上，先前已特別加強過，防守三還是習慣躲在底線，示範也做了還是出狀況，是時間不夠還是不夠熟練？再來針對第三場預設目標作訓練時，對方是左撇子，應該是防守三要上前封球，但是防守三沒做好，換人也換到沒人可換所以才會非常生氣。因為有太多動作需修正，所以才會出現那麼多責備」

( A970401Q27 事後訪談 )

與教練訪談後發現，教練的責備行為出現增加時，即是選手錯誤重複出現時，造成教練情緒起伏就會隨之增加，糾正選手同時也增加責備，目的在於除去選手錯誤。

#### 4. 正式比賽

( 1 ) 觀察各場教練的催促行為發現，教練對催促的使用次數差距不大。就催促行為而言，並無太大的行為轉變，但使用催促的次數，也有一定量的存在。其中第 16 場為第一場正式比賽，教練的催促行為使用次數最高，因此針對教練在 16 場使用的催促行為最高的原因進行訪談。

研究者提問：請問教練是否因為選手沒有達到你所預期的目標，所以比賽中，教練常使用催促行為呢？

「在這場比賽，我本來計劃就以快攻戰術為主，所以在之前的訓練，我都會常催促選手，讓每個選手在平時就很能適應這樣的比賽模式。而這是本隊的第一場比賽，但卻是對方的第二場比賽，雖然防守三的選手和守門員失誤太多，無法有效運用快攻，但至少上半場的比數還維持平手。因此在下半場才會不時以催促來追趕選手，誰知忙中有亂失誤多、誤傳多及射不進，才會以一分之差輸掉比賽」( O970401Q23 事後訪談 )

與教練訪談後，瞭解教練使用催促行為較多的原因在於考量這場比賽已是對手當天的第二場比賽，因此教練打算運用人海戰術，趁對方體力尚未調節好，出奇不備予以痛擊。結果自己選手卻因為發動快攻，導致失誤連連，更以一分之差成為落敗者。催促使用逐漸提高目的在於使選手可以穩住

陣腳加快速度進行快攻。

(2) 觀察各場教練的責備行為發現，以第 18 場的責備指導使用次數較高。因此針對第 18 場的責備行為對教練進行訪談。

研究者提問：第 16~18 場為正式比賽，責備指導於第 18 場的第三場使用次數偏高，是因為選手表現沒有預期的好，還是先前所模擬的對手表現較佳？

「這場球賽關係著本隊的晉級，因為之前不該輸的球賽已經輸掉了，所以這場球是不能輸的。相信選手的壓力一定很大，所以就算她們打的再差我還是盡量保持著笑容說：「沒關係，再來喔！」直到下半場真的離譜射門射不進、連連失誤、走步與誤傳所有不好的狀況好像都同一時間發生了，明知她們打的不好，比完還要一直鼓勵她們沒關係，下次再拼回來」(O970401Q28 事後訪談)

與教練訪談後發現，教練的責備行為出現明顯增加，即是選手失誤率增加時，造成教練情緒起伏就會隨之增加，糾正選手同時也增加責備。如遇關鍵性比賽，教練的情緒會更加緊繃。

## 五、綜合討論：

根據上述對教練晤談結果依不同訓練階段整理如下表 4-7：

4-7 晤談頻率最高教練訓練行為簡表

| 訓練行為  | 階段     | 頻率最高的訓練行為類目 | 教練晤談次數變化時機與目的   |
|-------|--------|-------------|---|
| 指導行為  | 平時訓練   | 當場指導        | 時機為教練對選手進行體能訓練、快攻加強時。目的在於要選手立即進行錯誤動作修正。                               |
|       | 訓練比賽   | 當場指導        | 時機為教練在驗收平時成果的訓練比賽時。目的在於要選手可以立即對錯誤動作進行修正。                              |
|       | 賽前特別準備 | 當場指導        | 時機為讓選手提早適應比賽氣氛。目的在於要選手適應比賽。   |
|       | 正式比賽   | 當場指導        | 時機為正式比賽中立即點出錯誤。目的在於要選手立即修正錯誤動作。                                       |
| 非指導行為 | 平時訓練   | 管理和催促       | 時機為平時訓練細節疏忽。平時即讓選手適應催促。目的在於養成好習慣。平時適應，比賽不慌不忙。                         |
|       | 訓練比賽   | 責備行為        | 時機為選手失誤率增加時。目的在於糾正選手。   |
|       | 賽前特別準備 | 責備行為        | 時機為選手錯誤重複出現時。目的在於除去選手錯誤。  |
|       | 正式比賽   | 責備和催促       | 時機為選手失誤率增加時。教練運用人海戰術，趁對方體力尚未調節好，以出奇不備。目的在於立即去除錯誤動作。使選手可以穩住陣腳加快速度進行快攻。 |

### (一) 指導行為

針對教練各階段指導行為使用進行訪談後，瞭解教練對當場指導行為的使用次數較高且次數變化較明顯，此與 Lacy & Darst (1985) 研究發現相同，亦即無論是哪一階段，指導行為出現比例皆比其他行為高；原因在於教練自我要求相當高，對選手動作的要求也高，此與學者研究相似。指導行為在績優或高水準運動團隊教練行為中，常是出現比例最高的行為（李文田，1997；鄭漢吾，2000；吳海助，2002；林漢斌，2003）。

在整個訓練過程中，當場指導為指導行為中出現頻率最高的類目，此與林漢斌（2003）指出，當場指導使用最多之

研究結果相同；有錯誤就應立即修正，才不會造成選手錯誤動作的養成。由教練所安排的平時訓練、訓練比賽、賽前特別準備直到正式比賽階段，可以了解當場指導在訓練中的重要性，再者為事後指導，教練會不斷叮嚀以期讓選手記住動作技巧，藉由事後給予選手鼓勵與增強。

賽前特別準備階段正面示範使用多的原因在於教練認為在關鍵時刻給予正面示範行為較能使選手在腦海中留住動作的完整性。至於事前指導則低於當場指導與事後指導，教練認為當次訓練僅需給予重點指示，讓選手將動作做過後再適時修正選手動作，讓選手有多一點自由發揮的空間。在訓練中教練肢體協助使用不多係因男女有別的關係，因此除非不得已情況，否則不會使用肢體協助行為。在負面示範使用不多的原因，則在於教練不希望選手將不好動作留在腦海。至於發問平時訓練較常見，但越接近比賽次數就逐漸減少。

## （二）非指導行為

非指導行為中，研究發現責備的使用次數高於讚美，與鄭漢吾（2003）所稱教練認為將動作做好是選手的本分，不需給額外的讚美研究結果相同。在訓練比賽及賽前特別準備的初期階段行為轉變較為明顯，其他行為的使用次數無太大的變化。亦與Tharp and Gallimore（1976）研究結果相似，責備和指導係該研究中教練出現的主要行為。但與Cushion and Jones（2001）研究結果相反，該研究認為讚美是有效訓練的重要行為。

近年來國際手球比賽，呈現快節奏的攻擊型態，因此，教練認為平時訓練，就該以快節奏的方式進行，如此才能於

比賽中得心應手。因此，平時訓練和正式比賽催促使用較高，此與國外 Jones, Potrac and Ramalli (1999) 研究結果相似，認為催促行為在訓練中佔有高比例現象。而平時訓練中的管理行為使用高，目的為減少訓練中選手在細節上的疏忽。無論如何，由各階段變化中可發現，教練是一位相當嚴苛且情緒起伏較大的教練。

### 第三節 選手對教練不同訓練階段主要訓練行為之知覺反應

本節以教練平時訓練、訓練比賽、賽前特別準備及正式比賽四階段的訓練行為平均次數差異性，就使用比例最高之行為類目對選手進行訪談，瞭解教練訓練行為及行為轉變對選手的知覺反應。

#### 一、平時訓練階段選手對訓練行為之知覺反應

##### (一) 選手對當場指導訓練行為之知覺反應

平時訓練階段中，指導行為以當場指導比例為最高，以下為選手對當場指導訓練行為知覺反應的訪談紀錄：

S1、S6 認為教練使用較多當場指導，其學習進度會變快，效果也較佳；S2 則認為較多的當場指導會讓自己的訓練較有方向；S3、S4、S5 認為較多的當場指導能使她們知道哪些動作做對或做錯，而且印象更深刻。

「馬上了解動作的優缺點在哪？比較可以快速學習」  
(S1970415Q1)

「了解的更快，感覺較好」(S6970415Q1)

「可以讓我比較清楚哪裡對或錯，記憶深刻」  
(S3970415Q1)

「印象比較深刻能馬上知道自己的缺點」(S4970415Q1)

「都可以很清楚錯誤在哪？可立刻改正」(S5970415Q1)

「有些動作自己做不好，會很迷惘如果當場指導會較有方向依循」(S2970415Q1)

整理訪談後發現，教練在平時訓練多運用當場指導行

為，其選手的感受呈現良好的回應。

## (二) 選手對管理和催促行為之知覺反應

平時訓練階段中，管理和催促為非指導行為中使用次數較高者，以下為選手對管理和催促行為知覺反應的訪談紀錄：

S1、S3、S4 認為教練平時的管理能使選手學到更多正確觀念。S1、S3 表示催促行為能使選手不散漫。

「管理可以學習到更多非球場上的道理」(S1970415Q2)

「平時訓練老師對我們的管理較練球時間多，也讓我們學到正確的觀念，我覺得這比其他的還重要」(S3970415Q2)

「有管理反而這樣比較好，在學習上也是一種方法」(S4970415Q2)

「會幫助我們注意一些重要的事情，不會因為沒有在比賽期間而疏忽掉一些重要事情」(S1970415Q1)

「雖然不是比賽時間，但適當的催促也會帶給我們幫助，不會因為不是比賽而散漫」(S3970415Q1)

整理訪談後發現，教練在平時訓練使用較多的管理與催促行為，選手的反應也相當正向，並未發現選手因此對教練有所不滿的現象。

## 二、訓練比賽階段選手對訓練行為之知覺反應

### (一) 選手對當場指導訓練行為之知覺反應

訓練比賽階段中之指導行為以當場指導比例最高，以下為選手對當場指導訓練行為知覺反應的訪談紀錄：

S1、S2、S3、S4、S5 認為訓練比賽中的當場指導，能

讓選手清楚遇到同樣狀況時該如何處理；S6則認為進步快不易忘。

「會讓我更知道下一動作要怎麼做，會比較有信心去做每一個動作」(S1970415Q3)

「在球場上對於不同的對手習慣性和動作都不同，,如果自己無法應付時，會越打越沒信心，當場有人指導，較知道自己該往哪個方向努力」(S2970415Q3)

「讓我清楚知道下一次遇到相同問題時，該如何應付」(S3970415Q3)

「能知道下一步或是下一次如何改進，是有機會在訓練比賽進行中改進反應」(S4970415Q3)

「可以讓我很清楚知道下場比賽該怎麼去面對」(S5970415Q3)

「進步會比較快，記的也比較牢」(S6760415Q3)

整理訪談後發現，教練在訓練比賽多使用當場指導行為，選手都認為對訓練有很大的幫助，也進步的很快。

## (二) 選手對責備行為之知覺反應

平時訓練階段中，責備平均使用比例為非指導行為中較高者，以下為選手對責備行為知覺反應的訪談紀錄：

S1、S2、S4、S6認為訓練比賽中過多的責備行為，會使選手缺乏信心。S3、S5則認為教練的責備行為能使選手更為積極且有激勵的作用。

「對我影響很大，在比賽中更大，每一次的責備會開始產生抗拒，開始對自己沒信心」(S1970415Q4)

「當下一次自己再做不好時，就會擔心是否又會被責

備，會影響心情」( S2970415Q4)

「有時候會覺得很委屈，但委屈又沒有勇氣問為什麼」?  
( S4970415Q4)

「怕下次做不好又會被罵，不敢做動作之類的，總覺得越不想出錯就越會出錯」( S6970415Q4)

「責備對我來說會讓我有無力感，但有時候老師的責備卻會比鼓勵有用，有激勵作用」( S3970415Q4)

「責備讓自己更有壓力去面對，也比較積極，甚至會感受老師有注重自己，讓我更想去拼」( S5970415Q4)

「責備很容易讓我失誤、緊張，不過可以讓我知道前面是有得分機會的」( S1970415Q4)

整理訪談後發現，教練在訓練比賽使用較多的責備，對選手的影響一致性不大；責備的使用可能使選手更為緊張，反而造成過多的失誤。此結果與教練使用責備之用意相反，但也有選手因責備讓自己的態度更加積極。

### 三、賽前特別準備階段選手對訓練行為之知覺反應

#### (一) 選手對當場指導訓練行為之知覺反應

賽前特別準備階段之指導行為以當場指導的使用比例最高，以下為選手對當場指導訓練行為知覺反應的訪談紀錄：

S1、S2、S3、S4、S5、S6認為經過訓練比賽的賽前特別準備，當場指導能看清楚自己缺點，以不犯同樣錯誤為原則。

「可以馬上改進自己的錯誤，學習會比較快速，比賽犯錯機會就會少些」( S1970415Q5)

「做動作時被當場指導就會知道哪些動作是沒有用的」  
( S2970415Q5 )

「當場指導再加上訓練比賽的一些指導讓我更清楚該如何去做」( S3970415Q5 )

「針對我的個人缺點，被仔細的修正才會明白錯誤的地方，並針對此點加強訓練」( S4970415Q5 )

「讓自己可以馬上記住，不要再犯一樣的錯」  
( S5970415Q5 )

「找到我的缺點後，從當場指導知道從何改正，使大家更進步」( S6970415Q5 )

訪談後發現，教練在賽前特別準備階段使用較多的當場指導，選手的反應很好，因可立即了解自己的錯誤動作並重複訓練，選手也對自己更有信心。

## (二) 選手對責備行為之知覺反應

賽前特別準備階段中，責備平均使用比例為非指導行為中較高者，以下為選手對責備行為知覺反應的訪談紀錄：

S4、S5、S6認為此階段的責備行為，能使自己隨時注意且較有警覺心。S1、S3則認為責備太多會導致信心下降，對比賽產生抗拒。

「提醒沒有進步，要多注意，不然比賽還是會再犯」  
( S4970415Q6 )

「可能感覺有點莫名奇妙，但可以更警惕自己」  
( S5970415Q6 )

「會多記得、多注意，也使自己更注意別再因同一件事被罵」( S6970415Q6 )

「如果太多會導致信心下降，對下一場比賽有了抗拒，慢慢的不敢做，會想依賴別人」( S1970415Q6)

「接近比賽期，責備對我而言，會影響到我心情的調適」  
( S3970415Q6)

整理訪談後發現，教練在賽前特別準備階段使用較多的責備，雖然選手會認為教練是在提醒自己，別再犯相同錯誤。但責備造成選手的壓力也相當大，甚至選手會對比賽產生抗拒。研究者認為教練在此階段使用過多的責備反而會產生適得其反之效。

#### **四、正式比賽階段選手對訓練行為之知覺反應**

##### **(一) 選手對當場指導訓練行為之知覺反應**

正式比賽階段中之指導行為以當場指導的使用比例最高，以下為選手對當場指導訓練行為知覺反應的訪談紀錄：

S1、S2、S3、S4、S5 認為正式比賽的當場指導，能及時修正錯誤、清楚找到目標且替隊友分擔。

「會讓我更想要拚，感覺老師相信我會做的更好、表現會更好」( S1970415Q7)

「在球場上可能會很緊張，適時的給指導，就像是給信心，會更有把握和信心」( S2970415Q7)

「讓我在慌亂之中找到一個方法去面對當時的困難」  
( S3970415Q7)

「能知道對方的攻擊或防守，提醒我防止失誤」  
( S4970415Q7)

「可以知道哪裡修正會好，不用讓隊友辛苦」  
( S5970415Q7)

訪談後發現，教練在正式比賽使用較多的當場指導，對選手而言反應很好；較多的當場指導，可加強選手的信心度，也使選手不易發生混亂，更能發揮團隊默契。

## （二）選手對責備和催促行為之知覺反應

正式比賽階段中，責備和催促平均使用比例為非指導行為中較高者，以下為選手對責備和催促行為知覺反應的訪談紀錄：

S1、S2、S3、S4 認為比賽中的責備行為容易打擊薄弱的信心；S3、S5 則認為教練少許的責備也可提高警覺。

「懷疑自己的實力，不敢攻擊只想要靠別人就好」

（S1970415Q8）

「打擊信心，被釘有哪做不好，但這樣會讓本來就很薄弱的信心被擊垮」（S2970415Q8）

「會讓我覺得我是個負擔」（S3970415Q8）

「讓自己很自責吧！（輸球）然後會很在意，沒信心不知所措」（S4970415Q8）

「在比賽中我希望聽到老師鼓勵，有時也需一些責備來提高警覺，對自我要求」（S3970415Q8）

「責備讓自己知道錯在哪？不犯同樣的錯誤，以免打的很辛苦」（S5970415Q8）

S2、S3、S5 認為比賽中需要適當的催促行為；而 S1、S6 則認為比賽中催促行為多，會造成失誤、喪失信心及影響表現。

「催促總比責備來的好，至少還有機會」（S2970415Q8）

「是很好的，平常訓練中都有稍微熟悉這種催促，讓我

們習慣它，如果比賽忽然減少催促會覺得怪怪的」  
( S3970415Q8 )。

「讓自己清楚該做什麼，不需有很大的壓力」  
( S5970415Q8 )

「催促多就容易緊張，會一直想要快，可是很容易就失誤，與平時的催促不怎麼一樣」( S1970415Q8 )

「催促讓我喪失信心，就會影響表現」( S6970415Q8 )

整理訪談後發現，正式比賽中，教練因情緒難以控制，使用過多的責備與催促，會影響選手的自信心，讓選手更加緊張，反而表現不如預期。

## 五、綜合討論：

根據上述晤談結果，依不同訓練階段整理如下表 4-8：

4-8 訪談選手簡表

| 訓練行為  | 階段     | 頻率最高的訓練行為類目 | 選手晤談結果                              |
|-------|--------|-------------|-------------------------------------|
| 指導行為  | 平時訓練   | 當場指導        | 選手知覺學習進度會變快、效果佳、訓練較有方向、知道對與錯。       |
|       | 訓練比賽   | 當場指導        | 選手知覺反應良好，學會處理相同的臨場狀況。               |
|       | 賽前特別準備 | 當場指導        | 選手知覺能當場看清自己的缺點、不犯同樣錯誤。              |
|       | 正式比賽   | 當場指導        | 選手知覺能修正錯誤、清楚找到目標且替隊友分擔。             |
|       | 平時訓練   | 管理和催促       | 選手知覺有正確的學習觀念及積極的態度。                 |
| 非指導行為 | 訓練比賽   | 責備行為        | 部分選手知覺反應不佳，缺乏信心；部分選手知覺反應有激勵作用。      |
|       | 賽前特別準備 | 責備行為        | 部分選手知覺反應不佳，會導致信心下降；部分選手知覺反應會較有警覺心。  |
|       | 正式比賽   | 責備和催促       | 部分選手知覺反應不佳，會打擊薄弱的信心；部分選手知覺反應能提高警覺性。 |

由表 4-8 得知，選手對當場指導之知覺反應呈現正向反

應，此與 Chelladurai and Carron (1983), Bennett and Maneval (1998) 研究結果相同，亦與林金杉 (2002) 所指高中選手較大學選手知覺到教練表現較多訓練與指導行為之研究結果類似。相對的部分選手對責備行為反應不佳，缺乏信心以及導致信心下降，此與 Serpa, Pataco and Santos (1991), Cheyne, Robert and Harriet (2000) 之研究結果相同。

## 第五章 結論與建議

本章對高中女子手球教練的訓練行為特徵、行為轉變時機及目的以及訓練選手的知覺進行分析歸納後提出研究結論，並對高中女子手球教練提出具體建議。

### 第一節 結論

依據第肆章之結果與討論，歸納出以下結論。

#### 一、高中女子手球教練的訓練行為特徵

- (一) 平時訓練階段最常出現的訓練行為依序為當場指導、事後指導、正面示範等三項。指導行為以當場指導平均次數最多，非指導行為以管理平均次數最多。
- (二) 訓練比賽階段最常出現的訓練行為依序為責備、當場指導、事後指導等三項。指導行為以當場指導平均次數最多，非指導行為以責備平均次數最多。
- (三) 賽前特別準備階段最常出現的訓練行為依序為當場指導、責備、事後指導等三項。指導行為以當場指導平均次數最多，非指導行為以責備平均次數最多。
- (四) 正式比賽階段最常出現的訓練行為依序為當場指導、責備、催促等三項。指導行為以當場指導平均次數最多，非指導行為以責備及催促平均次數最多。

#### 二、教練運用訓練行為的目的

- (一) 指導類行為

1. 平時訓練階段教練使用當場指導次數最高，目的在於指導選手立即修正錯誤動作。
2. 訓練比賽階段教練使用當場指導次數最高，目的在於驗收平時訓練成果，並要求選手修正其錯誤動作。
3. 賽前特別準備階段教練使用當場指導次數最高，目的在於透過模擬比賽，促使選手及早適應正式。
4. 正式比賽階段教練使用當場指導次數最高，目的在於立刻指出選手在比賽場上之錯誤，希望能夠即時修正錯誤動作。

#### **(一) 非指導類行為**

1. 平時訓練階段教練使用管理和催促次數最高，目的在於減少選手在細節上的疏忽，適應快節奏之攻擊型態。
2. 訓練比賽階段教練使用責備次數最高，目的在於立即糾正選手錯誤行為。
3. 賽前特別準備階段教練使用責備次數最高，目的在於針對選手重複出現錯誤動作時，立即修正錯誤動作。
4. 正式比賽階段教練使用責備和催促次數最高；期望透過責備，及時修正錯誤動作。而以催促提升選手的專注力，以貫徹教練指示。

### **三、選手對教練在不同訓練階段主要訓練行為之知覺反應**

- (一) 平時訓練階段，選手對於教練指導類之當場指導和非指導類之管理及催促，其知覺均呈現正向反應。
- (二) 訓練比賽階段，選手對於教練指導類之當場指導知覺呈現正向反應；對於非指導類之責備知覺反應不一，

部分選手認為會產生緊張而造成失誤，部分選手則認為能使其態度更加積極。

(三) 賽前特別準備階段，選手對於教練指導類之當場指導知覺呈現正向反應；對於非指導類之責備知覺反應不一，部分選手認為會較有警覺心，部分選手認為會導致信心下降。

(四) 正式比賽階段，選手對於教練指導類之當場指導知覺呈現正向反應；對於非指導類之責備和催促知覺反應不一，部分選手反應會喪失信心及影響表現，部分選手反應可以提高其警覺性。

## 第二節 建議

依據本研究的結果討論，提出以下建議，作為手球教練執行訓練工作及後續研究之參考。

### 一、對教練執行訓練工作之建議

- (一) 依據不同訓練階段，善用各類訓練行為，以期提升訓練績效。
1. 事前指導多利用肢體示範協助口語表達，訓練過程增加發問，使選手專注力更加集中。
  2. 當場指導為各訓練階段最常運用之指導行為，教練應掌握時機與分際，以收即時正面回饋功能。
  3. 訓練比賽之中場時間，宜針對上半場表現缺失，給予正面示範及回饋，並評估下半場成效，做為調整訓練之參考。
  4. 各階段訓練行為之改變不宜太大，以免造成選手不安現象；循序漸進有助選手適應能力之提升。
- (二) 認清選手的素質及可塑性，並洞悉選手的心理適性，考量個別差異原則，交互運用指導與非指導行為。
1. 適時運用讚美等訓練行為，以增強選手動機；避免過度責備徒增選手壓力、降低信心並影響團隊士氣。
  2. 對於異性球員不便運用肢體協助之訓練行為，可利用攝影拍攝球員不同角度之動作，協助動作之修正。
  3. 考量選手能力，提供並鼓勵參與訓練計畫與戰術之擬定，以增強訓練意願，提升訓練成效。

4. 多與選手互動溝通，使選手瞭解教練所採訓練行為之用意，建構和諧團隊精神。

## 二、對後續研究之建議

- (一) 針對其他階層之優秀教練實施質性與量化並重之研究，從中瞭解不同教練訓練行為之差異。
- (二) 探討教練對不同年齡層或不同資質的選手，比較其訓練行為特徵之差異。

## 參考文獻

### 一、中文文獻

- 王文科（1997）。*教育研究法*。臺北市：五南圖書出版社。
- 王文科（1999）。*體育研究法*。臺北市：五南圖書出版社。
- 王文科、王智弘（2002）。*質的教育研究-概念分析*。臺北市：師大書苑。
- 王文教等（1995）。*中國體育教練員崗位培訓教材*。北京市：人民體育出版社。
- 王耀聰（1997）。領導理論與運動教練領導行為的探討。*中華體育季刊* 10（4），12-20。
- 田麥久（1998）。*論運動訓練計畫*。臺北市：中國文化大學出版部。
- 石昌益（1998）。系統觀察法之應用－教練訓練行為FAP之回饋分析描述。*臺灣省學校體育*，8（3），20-27。
- 江旺益（2004）。*臺北縣市幼兒體育教師專業能力之研究*。未出版碩士論文，輔仁大學，臺北縣。
- 余育蘋（2002）。*排球運動教練專業能力之研究*。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 余瑞華（2001）。*我國射箭教練領導行為之研究*。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 吳明清（1991）。*教育研究：基本觀念與方法之分析*。臺北市：五南圖書出版社。
- 吳芝儀、李奉儒（1995）。*質的評鑑與研究*。臺北市：桂冠出版社。
- 吳海助（1996）。教練行為紀錄模式－CBRF系統觀察法之介紹。*臺灣省學校體育*，6（5），49-54。
- 吳海助（1997）。學校專任運動教練行為分析－以國小手球教練為例。*國立體育學院論叢*，7（2），177-200。
- 吳海助（2002）。大甲國中手球隊教練訓練行為分析。*弘光學報*，39（1），139-147。

- 吳海助、林千源（2004）。教練的有效訓練行為內容分析。中華體育，18（3），72-80。
- 吳萬福（1981）。運動訓練的心理影響。國民體育季刊，10（3），14-48。
- 吳萬福（1985）。近三十年來我國國民中小學的體育發展與現況。教育資料集刊第十輯。臺北市：國立教育資料館。
- 吳萬福（1992a）。教練必須具備運動心理學的素養。體育與運動，81，39-44。
- 吳萬福（1992b）。運動教練的任務、類型及內容。體育與運動，81，32-38。
- 吳萬福（1998）。體育教師與教練必備的心智訓練法。臺北市：臺灣學生書局。
- 吳萬福（2007）。有效的運動訓練與指導法—運動教練的具體任務與修養。臺北縣：易利圖書出版。
- 李文田（1997）運動教練行為分析—以大學籃球教練為例。國立體育學院論叢，8（1），145-157。
- 周宏室（1992a）。我國學校專任教練的養成及未來展望。國民體育季刊，21（2），26-34。
- 周宏室（1992b）。體育教師、教練與代表隊之關係。大專體育，3（2），25-27。
- 林正常（2002）。運動科學與訓練-運動教練手冊。臺北市：銀禾出版社。
- 林孟宗（1977）。特殊教育師資專業能力分析研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林金杉（2002）。拔河運動教練領導行為與團隊凝聚力之相關研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 林漢斌（2003）。國小籃球教練訓練行為研究。未出版碩士論

- 文，國立屏東師範學院，屏東縣。
- 邱憶惠（1999）。個案研究法：質化取向。教育研究，7（1），113-127。
- 胡幼慧（1996）。質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。臺北市：巨流圖書公司。
- 胡幼慧（1997）。質性研究。臺北市：巨流圖書公司。
- 翁志成（1997）。運動訓練管理。臺北市：師大書苑。
- 涂國誠（2004a）。肌肉適能的評估與提昇。國立成功大學一年級體育課運動處方-實作篇體育室教學組，40-60。
- 涂國誠（2004b）。運動教練的成功領導。成大體育，37（3），15-22。
- 張志育（2001）。管理學。臺北市：前程企管出版社。
- 張思敏（譯）（2006）。進階教練訓練手冊。臺北市：品度股份有限公司。（Frank S Pyke & Australian Sports Commission 編）。
- 張春興（1994）。教育心理學。臺北市：東華書局。
- 教育部體育大辭典編定委員會（1984）。體育大辭典。臺北市：臺灣商務印書館。
- 許安東（2002）。游泳訓練法與實例。九十一年B級游泳教練講習會議。
- 許義雄（1995）。體育教學與運動訓練宜嚴加區隔。臺灣省學校體育，5（2），4-5。
- 許樹淵（1997）。運動科學導論。臺北市：偉彬體育研究社。
- 陳向明（2002）。社會科學質的研究。臺北市：五南圖書出版社。
- 陳李綢（2000）。個案研究。臺北市：心理出版社。
- 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理論之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳建森（1997）。ASUOI 運動教練行為系統觀察法之應用。

- 臺灣省學校體育，7(2)，24-31。
- 程紹同(1996)。成功教練必備的管理能力。國民體育季刊，25(4)，44-50。
- 黃明教(1999)。科學訓練探索。1999海峽兩岸大專院校體育研究會專刊，455-458。臺北市：師範大學體育研究發展中心。
- 黃金柱(1990)。國家級運動教練領導行為之調查研究。國立體育學院論叢，1(2)，257-336。
- 黃政傑(1998)。質化研究的原理與方法。載於黃政傑等(著)，質的教育研究：方法與實例，1-46。臺北市：漢文出版社。
- 黃瑞琴(1991)。質的研究方法。臺北市：心理出版社。
- 黃寶雀(2001)。影響教練領導行為的因素及其相關之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 楊志顯(1997)。目標管理理念應用於運動訓練之可行性探討。體育學報，24，37-47
- 楊志顯(1998)。大學運動選手背景特性對教練領導行為重要性認知之影響。八十七年度大專院校體育學術研討會專刊，325-331。
- 楊純碧(1998)。教練領導行為對團隊氣氛與教練-選手關係滿意度之影響。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 葉憲清(1997)。建立學校運動教練制度之芻議。國民體育季刊，26(4)，36-44。
- 過家興(1994)。運動訓練過程的一般模式。教練訓練指南，臺北市：文史出版社。
- 劉秋琴(2000)。我國學校運動教練專業能力分析與課程發展之研究。未出版碩士論文，中國文化大學，臺北市。
- 歐宗明(2002)。體育系統觀察法術語探析。中華體育，16(3)，85-93。

- 歐宗明 (2001)。體育教師／教練觀察系統 (PET／COS) 簡介。學校體育雙月刊，11，108-113。
- 蔡昆霖、吳萬福 (1999)。競技運動教練的重要性。大專體育，41，131-134。
- 鄭志富 (1995)。運動教練領導行為模式分析。臺灣師大體育研究，復刊號 (1)，75-90。
- 鄭志富 (1996)。體育運動管理人員專業能力之探討。中華體育，10 (3)，8-17。
- 鄭志富、方明營 (1994)。大專院校足球教練領導行為與運動員滿意度關係之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 鄭松益 (2001)。臺灣地區高中排球教練領導行為與選手滿意度關係之研究。未出版碩士論文，臺北市立師範學院，臺北市。
- 鄭敏雄 (1992)。大專院校教練領導行為與運動員滿意度關係之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 鄭漢吾 (1999)。教練訓練行為觀察工具ASUOI之介紹。87學年度學校體育改革策略研討會。
- 鄭漢吾 (2000)。大專院校羽球教練訓練行為之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 鄭漢吾 (2003)。優秀國中羽球教練訓練行為與訓練行為之覺之個案研究。體育學報，35，233-244。
- 鄭漢吾、關月清 (2000)。優秀學校手球員教練訓練行為之研究。中華民國大專院校89年度體育學術研討會專刊，347-351。臺北市：師範大學體育研究發展中心。
- 鄭漢吾、關月青 (2001)。大專院校羽球教練訓練行為之研究。體育學報，30，365-375。
- 盧俊宏 (1994)。運動心理學。臺北市：師大書苑。

- 蕭嘉惠、黃明玉（1998）。多元領導模式驗證研究-以花蓮地區大專院校為例。體育學報，25，71-80。
- 薛慧玲、謝志君（2001）。論運動教練哲學之重要性。大專體育，54，66~70。

## 二、英文文獻

- Arripe-Longueville, F., Fournier, J.F. & Dubois, A. (1998).  
The perceived effectiveness of interactions between  
expert French judo coaches and female elite athletes.  
*The Sport Psychologist*, 12, 317-332.
- Bennett, G. & Maneval, M.(1998). Leadership styles of elite  
Dixie Youth baseball coaches. *Perceptual and Motor  
Skill*, 87(3),754
- Bloom, G. A., Bush, N. D. & Samela, J. H.(1997).Pre and  
Post competition routines of expert coaches of team  
sports. *The Sport Psychologist*,11,127-141 .
- Bompa, T. O.(1999). *Periodization:Theory and Methodplogy of  
Training/4th* . Champaign, IL:Human Kinetics.
- Borrie, A. (1996). Coaching Science. *Science and Soccer*,26,  
243- 258.
- Chelladurai, P. & Carron, A.V. (1983). Athletic maturity and  
preferred leadership. *Journal of Spor Psychology*,6,  
27-41.
- Cheyne, A. S., Robert, F.& Harriet, D. S.(2000). Gender  
comparisons of preferred coaching behaviors in  
Australian sports. *Journal of Sport Behavior*,  
23(4),389-406.
- Ciapponi, T. M., Golden, A. J., Martin, A. D., & Solomon, G.  
B (1998). Coach expectations and differential feedback:  
Perceptual flexibility revisited. *Journal of Sport  
Behavior*, 21, 298-310.

- Claxton, D. B.(1988).A systematic observation of more and less. Successful high school tennis coaches . *Journal of Teaching in Physical Education*,7,302-310 .
- Cote,J., Salmela,J., Trudel,P., Baria,A. & Russell,S.(1995).The coaching model : a grounded assessment of expert gymnastic coaches'knowledge. *Journal of Sport Psychology*,17,1-17 .
- Cratty,B.J.(1989).*Psychology in contemporary sport (3rd Ed.)*.Englewood Cliffs, NJ:Prentice-Hall.
- Cushion, C. J., & Jones, R. L. (2001) A systematic observation of professional top-level youth soccer coaches. *Journal of Sport Behaviour*, 24, 354-376.
- Darst, P. W., Zakrajsek, D. B., & Mancini, V. H. (1989). *Analyzing Physical Education and Sport Instruction*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- De Marco, G. M., Mancini, V. H., Wuest, D. A., & Schempp, P. G. (1996). Becoming reacquainted with a once familiar and still valuable tool: Systematic observation methodology revisited. *International Journal of Physical Education*, 32(1), 17-26.
- Douge, B., & Hastie, P. (1993). Coach effectiveness. *Sport Science Review*, 2(2), 14-29.
- Horn, T.S.(1992). *Leadership effectiveness in the sport domain*. Advances in sport psychology. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Hycner, (1985). Some guidelines for the phenomenological

- analysis of interview data. *Human Studieds*, 8, 273-303.
- Jones, R., Potrac, P. & Ramalli, K. (1999). Where sport meets physical education : a systematic observation of role conflict . *International Journal of Physical Education*,36(1), 7-14 .
- Jones, D. F., Housner, L. D. & Korpan, A. S. (1997). Interactive decision making and behavior of experienced and inexperienced basketball coaches during practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 16, 454-468.
- Lacy, A. C. & Darst,P. D.(1985). Systematic observation of behavior of winning high school head football coaches . *Journal of Teaching in Physical Education* ,4, 256-270 .
- Lacy, A. C. & Goldston ,P. D.(1990). Behavior analysis of male and female coaches in high school girls'basketball . *Journal of Sport Behavior*,13(1), 29-39 .
- Liukkonen, J., Laakso, L. & Telama, R. (1996). Educational perspectives of youth sport coaches: Analysis of observed coaching behaviors. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 439-453.
- Mancini, V. H., Clark,E. K. & Wuest ,D. A.(1987). Short and long-term effects of supervisory feedback on the interaction patterns of an intercollegiate field hockey

- coach . *Journal of Teaching in Physical Education* , 6 ,  
404-410 .
- Millard, L.(1996). Differences in coaching behaviors of male  
and female high school soccer coaches. *Journal of  
Sports Behavior* , 19(1), 19-31 .
- Miller, A. W.(1992). Systematic observation behavior  
similarities of youth sport soccer coaches . *Quarterly  
Research* ,Fall,136-143 .
- Newman, D.(1992).Teacher effectiveness and coaching  
behavior . *Journal of Physical Education, Recreation  
and Dance(J.O.P.R.E.D)*,4,5-7 .
- Patton, M. Q. (1990).*Qualitative Evaluation and Research  
Methods* (2nd ed). Newbury Park: Sage.
- Phillips, T. M.(1991). An analysis of teaching behaviors  
through systematic observation of basketball coaches.  
*Bacteriol.* 178(8), 2402–2408.
- Rainer, M(1997). *Successful coaching*. Champaign IL: Human  
Kinetic.
- Rupert, T. & Buschner, C . (1989). Teaching and coaching :  
A comparison of instructional behaviors. *Journal of  
Teaching in Physical Education*,9, 49-57 .
- Sarlin, E. L., Telama, R., Bovellan, A. K. & Romppainen, A.  
M. (1990). Effects of daily physical education on  
motor fitness, ball handing, gymnastic skills and  
perceived physical competence among elementary  
school children. *Physical Education and Life-long  
Physical Activity*,76 , 501-507.
- Schmidt, R. A. (1988). *Motor control and learning: A  
behavior emphasis (2nd Ed.)*. Champaign IL: Human  
Kinetic.

- Schreisheim, E. S. (1987). Relationship between the congruence of preferred and actual leader behavior and subordinate satisfaction with leadership. *Journal of Sport Psychology, 10*, 157-166.
- Segrave, J. O. & Ciancio, C. A. (1990). An observational study of a successful pop warner coach . *Journal of Sport Psychololgy ,9* , 294-306 .
- Serpa, S., Pataco, V. & Santos, F. (1991). Leadership patterns in Handball International Competition. International. *Journal of Sport Psychology, 22*, 78-89.
- Singer, R. N. (1986). *Peak Performance.and More*. New York: Mouvement.
- Siedentop, D. (1991). *Developing teaching skills in physical education (3rd)*. CA :Mayfied Publishing Company.
- Smith, R. E., Noland, W. S. Z., Smoll, F. L. & Coppel, D. B. (1983). Behavioral assessment in youth sports: Coaching behaviors and children's attitudes. *Medicine and Science in Sport and Exercise. 15*(3), 208-214.
- Solomon,G. B. & Kosmitzki, C.(1996). Perceptual flexibility and differential feedback among intercollegiate basketball coaches. *Journal of Sport Behavior,9*(2), 63-177
- Spencer,A. F.(1992). *Teaching and coaching behaviors of dual role college physical educator/coaches : A case study* . Unpublished doctoral dissertation, The Florida State University .

- Thrap, R., and Gallimore, R. (1988). *Rousing minds to life: Teaching, learning, and schooling in social context*. New York: Cambridge University Press.
- Tharp, R.G. & Gallimore, R. (1976). *The uses and limits of social reinforcement and industriousness for learning to read*. Honolulu: Kamehameha Schools/Bishop Estate, Kamehameha Early Education Program.
- Wandzilak, T., Ansorge, C.J. & Potter, T. (1986). *Comparison of selected behaviors and the perceptions of youth sport coaches between practice and game settings*. Research presentation at annual meeting of AAHPERD in Cincinnati, OH.
- Woodman, L. (1993). Coaching: A science, an art, an emerging profession. *Sport Science Review*, 2(2), 1-13.
- Wu, K. H. (2000). *A competitive study of collegiate coaches' leadership behavior in Taiwan*. Abstract of North American Society for Sport Management 15<sup>th</sup> Annual Conference.
- Young, J. C. (1981). *Comparison of leader style, behaviors and effectiveness of male and female coaches*. ERIC NO : ED231830 .

附件一：

手球選手訓練回饋日誌 年級 \_\_\_\_\_ 姓名 \_\_\_\_\_

|                |   |      |  |      |  |
|----------------|---|------|--|------|--|
| 訓練日期           |   | 訓練時間 |  | 訓練地點 |  |
| 疲勞程度           | 適量 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 疲倦 <input type="checkbox"/> 相當疲倦 <input type="checkbox"/> |      |  |      |  |
| 訓練內容           | 體能  |      |  |      |  |
|                | 精神  |      |  |      |  |
|                | 技術  |      |  |      |  |
| 教練叮嚀           |   |      |  |      |  |
| 同儕互動<br>(鼓勵的話) |   |      |  |      |  |
| 期許             |   |      |  |      |  |
| 檢討             |   |      |  |      |  |
| 建議             |   |      |  |      |  |
| 備註             |   |      |  |      |  |

附件二：

### 教練訓練日誌

| 訓練日期     |   | 訓練時間 | 至 | 訓練地點 |  |
|----------|---|------|---|------|--|
| 應到人數     |   | 實到人數 |   | 缺席人數 |  |
| 訓練<br>大綱 |   |      |   |      |  |
| 訓練<br>內容 |   |      |   |      |  |
| 教練<br>評語 |   |      |   |      |  |
| 備註       |   |      |   |      |  |
| 強度%      | 疲勞程度： <input type="checkbox"/> 適量 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 疲勞 <input type="checkbox"/> 相當疲勞 |      |   |      |  |

附件三

參與研究者同意書（選手）

研究題目：高中女子手球教練訓練行為之個案研究

指導教授：林輝雄教授

協同指導：陳春蓮教授

研究生：蕭美雲

單位：國立臺灣體育大學體育研究所

聯絡住址：臺中市40404北區雙十路一段十六號

聯絡電話：（04）26882416-21

本研究目的在探討高中女子手球教練訓練行為。分析結果只作為學術研究使用，研究者對本研究參與者的隱私保密，以及提供研究結果作為訓練參考的義務。

本研究需要您的協助，若您同意，請在同意書上簽名，謝謝。

.....

同意書：

本人同意作為「高中女子手球教練訓練行為之個案研究」參與研究者，並同意在研究者維護參與者的個人隱私下，發表研究結果。

同意人：\_\_\_\_\_簽名 中華民國九十六年六月

附件四

參與研究者同意書（教練）

研究題目：高中女子手球教練訓練行為之個案研究

指導教授：林輝雄教授

協同指導：陳春蓮教授

研究生：蕭美雲

單位：國立臺灣體育大學體育研究所

聯絡住址：臺中市40404北區雙十路一段十六號

聯絡電話：（04）26882416-21

本研究目的在探討高中女子手球教練訓練行為。分析結果只作為學術研究使用，研究者對本研究參與者的隱私保密，以及提供研究結果作為訓練參考的義務。

本研究需要您的協助，若您同意，請在同意書上簽名，謝謝。

.....  
同意書：

本人同意作為「高中女子手球教練訓練行為之個案研究」參與研究者，並同意在研究者維護參與者的個人隱私下，發表研究結果。

同意人：\_\_\_\_\_簽名 中華民國九十六年六月

附件五

### ASUOI 事件記錄表

日期：            時間：            教練：            項目：            觀察者：

| 類 目     | 次 數 畫 記 | 合 計 | 百 分 比 |
|---------|---------|-----|-------|
| 1.使用名字  |         |     |       |
| 2.事前指導  |         |     |       |
| 3.當場指導  |         |     |       |
| 4.事後指導  |         |     |       |
| 5.發問    |         |     |       |
| 6.肢體協助  |         |     |       |
| 7.正面示範  |         |     |       |
| 8.負面示範  |         |     |       |
| 9.催促    |         |     |       |
| 10讚美    |         |     |       |
| 11.責備   |         |     |       |
| 12.管理   |         |     |       |
| 13.無法編碼 |         |     |       |
| 合 計     |         |     |       |

附件六 四個階段的訓練行為觀察與訪談

| 場次 | 時間       | 地點      | 觀察、訪談內容                                    |
|----|----------|---------|--|
| 1  | 97/02/12 | 樂樂高中手球場 | 觀察手球教練訓練行為<br>訪談觀察中所發現的特殊行為人               |
| 2  | 97/02/13 | 善善國中手球場 | 觀察手球教練訓練行為<br>訪談觀察中所發現的特殊行為人<br>半結構訪談教練與選手 |
| 3  | 97/02/16 | 樂樂高中手球場 | 觀察手球教練訓練行為<br>訪談觀察中所發現的特殊行為人               |
| 4  | 97/02/20 | 善善國中手球場 | 觀察手球教練訓練行為<br>訪談觀察中所發現的特殊行為人<br>半結構訪談教練與選手 |
| 5  | 97/02/26 | 樂樂高中手球場 | 觀察手球教練訓練行為<br>訪談觀察中所發現的特殊行為人               |
| 6  | 97/02/27 | 善善國中手球場 | 觀察手球教練訓練行為<br>訪談觀察中所發現的特殊行為人<br>半結構訪談教練與選手 |
| 7  | 97/03/04 | 樂樂高中手球場 | 觀察手球教練訓練行為<br>訪談觀察中所發現的特殊行為人               |
| 8  | 97/03/06 | 善善國中手球場 | 觀察手球教練訓練行為<br>訪談觀察中所發現的特殊行為人<br>半結構訪談教練與選手 |
| 9  | 97/03/09 | 樂樂高中手球場 | 觀察手球教練訓練行為<br>訪談觀察中所發現的特殊行為人               |
| 10 | 97/03/12 | 臺灣體育大學  | 觀察手球教練訓練行為<br>訪談觀察中所發現的特殊行為人<br>半結構訪談教練與選手 |
| 11 | 97/03/15 | 樂樂高中手球場 | 觀察手球教練訓練行為<br>訪談觀察中所發現的特殊行為人               |
| 12 | 97/03/19 | 臺灣體育大學  | 觀察手球教練訓練行為<br>訪談觀察中所發現的特殊行為人<br>半結構訪談教練與選手 |
| 13 | 97/03/25 | 善善國中手球場 | 觀察手球教練訓練行為<br>訪談觀察中所發現的特殊行為人               |
| 14 | 97/03/26 | 善善國中手球場 | 觀察手球教練訓練行為<br>訪談觀察中所發現的特殊行為人<br>半結構訪談教練與選手 |
| 15 | 97/03/27 | 樂樂高中手球場 | 觀察手球教練訓練行為<br>訪談觀察中所發現的特殊行為人               |

附件六 四個階段的訓練行為的觀察與訪談

|    |                  |        |  |
|----|------------------|--------|--|
| 16 | 97/03/30<br>(下午) | 高縣林園中學 | 觀察手球教練臨場比賽訓練行為<br>訪談觀察中所發現的特殊行為人<br>半結構訪談教練與選手 |
| 17 | 97/03/31<br>(上午) | 高縣林園中學 | 觀察手球教練臨場比賽訓練行為<br>訪談觀察中所發現的特殊行為人<br>半結構訪談教練與選手 |
| 18 | 97/03/31<br>(下午) | 高縣林園中學 | 觀察手球教練臨場比賽訓練行為<br>訪談觀察中所發現的特殊行為人<br>半結構訪談教練與選手 |

註：1-8 為平時訓練階段；9-12 為訓練比賽階段；13-15 為賽前特別準備階段；16-18 為正式比賽階段。

附件七 研究者內在信度考驗表

| 行為類目 | 同意數 | 不同意數 | 信度%   |
|------|-----|------|-------|
| 使用名字 | 8   | 0    | 100   |
| 事前指導 | 4   | 1    | 80    |
| 當場指導 | 22  | 2    | 91    |
| 事後指導 | 5   | 1    | 83    |
| 發問   | 5   | 1    | 83    |
| 肢體協助 | 12  | 0    | 100   |
| 正面示範 | 8   | 0    | 100   |
| 負面示範 | 8   | 0    | 100   |
| 催促   | 8   | 2    | 80    |
| 讚美   | 10  | 0    | 100   |
| 責備   | 5   | 1    | 83    |
| 管理   | 18  | 2    | 90    |
| 無法編碼 | 1   | 0    | 100   |
| 合計   | 114 | 10   | 91.93 |

附件八 觀察者內在信度考驗表

| 行為類目 | 同意數 | 不同意數 | 信度%   |
|------|-----|------|-------|
| 使用名字 | 8   | 0    | 100   |
| 事前指導 | 4   | 1    | 80    |
| 當場指導 | 23  | 4    | 85    |
| 事後指導 | 5   | 1    | 83    |
| 發問   | 5   | 1    | 83    |
| 肢體協助 | 12  | 0    | 100   |
| 正面示範 | 8   | 0    | 100   |
| 負面示範 | 8   | 0    | 100   |
| 催促   | 8   | 2    | 80    |
| 讚美   | 10  | 0    | 100   |
| 責備   | 5   | 1    | 83    |
| 管理   | 18  | 2    | 90    |
| 無法編碼 | 1   | 0    | 100   |
| 合計   | 114 | 12   | 90.47 |

附件九 晤談教練簡表

| 訓練行為  | 階段     | 教練晤談次數變化時機與目的   |
|-------|--------|---|
| 指導行為  | 平時訓練   | 原因為對選手進行動作修正時、體能的訓練、快攻的加強、動作不如預期目標時，以及針對比賽的缺點進行檢討。<br>目的在於時時提醒選手、要選手牢牢記住錯誤動作立即修正、運用發問了解選手想法。                      |
|       | 訓練比賽   | 原因為訓練比賽驗收成果、對選手訓練不如預期目標、男女有別避免肢體協助動作以及針對選手進行缺失的檢討。<br>目的在於時時提醒選手、要選手牢牢記住錯誤動作立即修正、正面示範讓選手印象深刻以及避免肢體碰觸兩性困擾。         |
|       | 賽前特別準備 | 原因在訓練比賽的缺點進行檢討、模擬各隊比賽狀況、適應比賽氣氛、賽前放鬆心情、訓練結果不如預期。<br>目的在於提醒選手不犯同樣錯誤、適應比賽、調整情緒準備應戰、運用發問了解選手想法、利負面示範去除錯誤及正面示範增強選手印象。  |
|       | 正式比賽   | 原因為比賽結果與預期差距太大，中場休息時間短，比賽時間緊迫、賽前避免造成選手的壓力、選手已教練少用肢體協助來輔助訓練。<br>目的在於立即修正錯誤動作、給選手明確指示、記取失敗教訓別再犯相同錯誤、因此教練的發問使用次數會變低。 |
|       | 平時訓練   | 原因為選手疲勞時，教練會給予較多讚美。<br>目的在於支持選手持續完成訓練。  |
| 非指導行為 | 訓練比賽   | 原因為選手面臨壓力或疲勞時及選手失誤增加或糾正選手時。<br>目的在於緩和選手緊張氣氛、提醒選手避免疏忽。   |
|       | 賽前特別準備 | 原因為選手一再重複錯誤時。<br>目的在除去錯誤動作。   |
|       | 正式比賽   | 原因為糾正選手時。對手連著兩場的比赛，教練打算運用人海戰術，趁對方體力尚未調節好，以出奇不備。<br>目的在於減少失誤。使選手穩住陣腳加快速度進行快攻。                                      |