

## 比賽心理準備自我檢查表在國立臺灣體育學院 富邦公牛棒球隊的應用與評估

王琦正、林華章、楊賢銘

國立臺灣體育學院

### 摘要

本研究為了幫助國立臺灣體育學院富邦公牛棒球隊球員做好比賽心理準備,使球員在比賽中有良好的表現,球隊能在 93 年春季聯賽奪冠之後繼續為校爭光,特設計比賽心理準備自我檢查表進行本研究。在訂定守則、簽署比賽心理準備自我檢查表、測量賽前練習和比賽時的跑壘盜壘時間等等隨機進行的應用過程中,球隊陸續締造大專盃預賽第三名進入複賽、協會盃贏得冠軍的佳績,經由評估發現團隊凝聚力是致勝的主因、球員們不僅有高度的比賽心理準備,還漸漸有所提升。本研究以提出對球員們的期望作為結束,期望球員們體會研究者進行本研究的用心,今後能自我要求,建立高度自尊、信心與抱負水準的心理準備,努力不懈的朝著目標前進,為個人爭取成功、使球隊贏得勝利。

關鍵詞: 比賽心理準備、守則、高自我效能、團隊凝聚力。

### 壹、前言

剛褪去 93 年全國成棒甲組春季聯賽(以下簡稱春季聯賽)奪冠的激情,很快的,93 學年度大專院校棒球運動聯賽(以下簡稱大專盃)又即將開打,2004 年協會盃全國成棒年度大賽(以下簡稱協會盃)、94 年春季聯賽也會緊跟而來。面對週而復始的比賽,我們一方面以平常心來消弭過度的壓力,一方面希望有贏球的適度壓力幫助爭取佳績。球場上的勝負雖無定數,但擁有堅強的攻守實力、良好的團隊默契,且能有效抗壓的球隊,即掌握克敵制勝先機,身為老師、教練的研究者,除了激勵球員認真練習,引領球員投入球賽,製造贏球的最佳契機外,更希望球員能肯定自己在球隊中的角色、責任,進而自動自發、積極的扮演好此角色,盡該盡的責任,真正做到凝聚意志,培養正確的心態。唯有如此,球員才能好好的為自己打球,為球賽本身好好的拼,更為球隊榮譽盡忠職守。

「態度決定高度」,因此總要在態度上多加鍛鍊,心理準備即是其中重要的一環,有充分的比賽心理準備,將增強參與比賽的興趣、持續力,使比賽時的表現更佳。在此大專盃前夕,為了及時幫助球員做好比賽心理準備,全力以赴,不厭其煩的口頭勸勉已屬常事,嚴厲恫嚇也有之,擬實施賽前及比賽心理計畫(楊賢銘,1998)則恐時間不足,故擷取賽前及比賽心理計畫之精神,簡要賽前及比賽心理計畫內容,設計比賽心理準備自我檢查表進行行動研究,希望透過機動、具體的研究過程,幫助球員做好比賽心理準備,進而增強團隊凝聚力,以使球隊能繼 93 年春季聯賽奪冠之勢,在大專盃、協會盃…一次又一次的比賽中,不斷的締造佳績。

### 貳、應用

本研究具機動性,對象、時間、方法與工具隨著報名參賽球員的不同、中華民國大專院校體育總會(以下簡稱大專體總)和中華民國棒球協會(以下簡稱中華棒協)排定的比賽時間,及比賽的過程與結果等實際狀況而變更。諸將確切應用的內容依流程詳述於下:

#### 一、訂定「守則」

劉選吉與陳文良(2001)研究發現成棒投手的自我效能、集體效能和團隊凝聚力與運動表現呈現負相關(因成棒投手防禦率越低表現越佳,而各變項之得分越高表示越好),而且自我效能與

工作凝聚力達顯著水準，建議教練隨時灌輸投手個人與團隊能力一些正面的訊息，讓團隊中每一成員深信自己或團隊能成功的去完成每一件任務。人格心理學中的社會認知論謂人對因應各種特定情境所覺知到的能力即為自我效能 (self-efficacy) (洪光遠、鄭慧玲, 1995)。依此論，相信自己具有可以克服環境、會成功的能力，就是高自我效能；對自己沒有信心，則是自覺無效能或低自我效能。人們是否會努力解決問題，以及努力會持續多久，往往決定於他們對自我效能的覺知。故而，本研究以提振球員的比賽心理準備為高自我效能作為目標，就賽前練習、臨場比賽及賽後檢討不同情境，為球員個人及球員彼此間所需積極正向的態度、行為，訂定十項「守則」，幫助球員明確的肯定自己的角色、責任，自我要求，建立信心，覺知高自我效能，為比賽做好心理準備並努力執行。「守則」如下：

1. 我在意個人表現，重視球隊榮譽，所以確實、努力的練習，為比賽做好萬全準備。
2. 我會積極的找出正當克服壓力的方法，不讓過度的焦慮影響臨場的表現。
3. 我了解自己的責任，不管攻擊或守備，一定謹慎處理每一個球，不輕易放棄。
4. 相信大家都在盡力而為，所以我不居功，也不卸責，不怪罪隊友。
5. 教練和隊友的指導、責備，是愛護、關懷，我會虛心接受，用好成績回報。
6. 練習或比賽，我都隨時用心思考、反省，保持優點，改正缺點，以增進球技。
7. 比賽時，除了看清楚教練的暗號、聽從指示外，我還要隨機應變，採取最好的行動。
8. 即使沒有上場，我也會密切注意戰況，與隊友同仇敵愾一條心，堅持球隊高昂士氣。
9. 當隊友表現傑出，使球隊獲勝時，我會為他高興，並且感謝他。
10. 我能勝不驕、敗不餒，維持良好表現，掌握優勢，或化危機為轉機，迎頭趕上。

## 二、簽署「效能提升契約書」

先行設計「效能提升契約書」(附錄一)作為第一份比賽心理準備自我檢查表，寫下2004年春季聯賽奪冠的事蹟，表達研究者的用心與希望；藉基本資料的填寫，讓球員回憶過去曾經擔任的角色，思考即將面臨的角色、責任；在逐條閱讀過「守則」後，重新抄寫一遍，加深印象，使球員牢記「守則」。最後，球員可給自己一些鼓勵，為自己設定目標。本「效能提升契約書」於大專盃前，由全體棒球隊球員簽署。

## 三、測量 93 學年度大專盃賽前練習的跑壘盜壘時間

楊清瓏(1993)表示在美國南喬治亞接受訓練的時候，發現：教練們隨身帶隻碼表，以隨時測試跑壘員是否有全力跑壘的意念，假使跑壘員的速度未達到全力衝的時間，則給予適當的激勵。如此不斷的測試、激勵，假以時日必能養成跑壘員在比賽時，全力跑壘的習慣。之前，93年春季聯賽時，研究者曾公開的在球員面前，測量他們擊球後的跑壘時間及在壘上的盜壘時間，雖然無法可證此舉是否也是該次比賽奪冠的原因之一，但相信絕對具有正面的影響。基於上述經驗，本研究從賽前練習即開始測量跑壘盜壘時間，測量對象為全體棒球隊球員，藉以督促球員養成積極進壘的意念，使其在比賽時，能全力跑壘，縱然是一支內野滾地球或者是外野高飛球，也不放棄上壘的機會。

## 四、測量 93 學年度大專盃預賽的跑壘盜壘時間

繼續測量賽前練習的跑壘盜壘時間之理念，臨場測量大專盃預賽的跑壘盜壘時間，激勵球員突破極限，跑出最佳成績，安全上壘，盜壘成功。

## 五、填選「效能提升檢討書」

在大專盃預賽後，設計「效能提升檢討書」(附錄二)作為第二份比賽心理準備自我檢查表，除了根據大專盃預賽獲得第三名，進入複賽的結果，給予球員讚賞、鼓勵外，將基本資料變更為填寫預賽中擔任的角色與就「守則」進行反省，都是為比賽心理做自我效能的再增強。自我檢討的空間，讓球員們針對預賽，思考「守則」之外的表現；最後，想要給教練、隊友建議，使球隊更上層樓的也可寫下。本「比賽心理檢討書」由參加大專盃預賽的 25 名球員填選。

## 六、溝通

溝通是化解阻礙、進步的開始(瘦菊子, 2004)，球員的回饋猶如鏡子，不僅給予老師、教練們檢討的機會，也是彼此溝通的時候。所以，當球員依據大專盃預賽的表現，完成「效能提升檢討書」的選填後，研究者審慎逐一閱讀，將須要改善與溝通、傳達的意見謹記下來，確實修正，或當面與球員說明、轉知。須要改善與溝通、傳達的意見有以下幾點：

- (一) 希望能在比賽中，減少極度嚴厲的對話。
- (二) 希望對上較弱的球隊時，能讓少上場的球員上場。
- (三) 希望老師考慮一下：捕手用具能夠換新的，因為護膝都破了；能把新的棒子拿出來打，以提高練習的效率，適應比賽的感覺！
- (四) 比賽氣氛大家凝聚力不錯，但還有進步空間…打者面對打點機會時，太容易放掉了，沒能給予致命一擊。
- (五) 球隊的整體感覺還不錯，大家把自己的責任盡好，不管是攻守戰術的執行…，相信球隊能夠更好。
- (六) 順其自然。
- (七) 以平常心面對往後的比賽，確實打好每一個球。
- (八) 希望大家能再接再厲，把最好的成績帶回來。
- (九) 希望大家再比賽中的注意力要更集中，不應該領先多分就放鬆了。

## 七、測量 2004 年協會盃的跑壘盜壘時間

大專盃預賽結束，並未馬上進行複賽，而是安排 2004 年協會盃登場。研究者再繼續測量賽前練習及大專盃預賽的跑壘盜壘時間之理念，臨場測量協會盃的跑壘盜壘時間，提醒球員秉持高自我效能的比賽心理準備，全力以赴，完成攻擊上壘、助攻進壘的使命。

## 八、勾寫「效能提升補給書」

秉持選填「效能提升檢討書」的精神，在協會盃後，繼續設計「效能提升補給書」(附錄三)作為第三份比賽心理準備自我檢查表，除了根據協會盃榮獲冠軍的結果，寫下研究者由衷的讚美與勉勵之外，猶有基本資料的填寫和守則的反省，也還要自我檢討並提出建議。因連續賽完大專盃、協會盃，為了讓球員鬆弛一下身心，再全力準備迎接大專盃複賽，最後提供趣味漫畫，幽默一番。本「效能提升補給書」由參加協會盃的 25 名球員勾寫。

## 九、解惑

「師者，所以傳道、授業、解惑也」，當球員根據協會盃的表現，完成「效能提升補給書」的勾寫後，研究者依然審慎的逐一閱讀，記錄下建議，並盡師者之能事，或提供資料，或請專家指導，總之，務必給予回饋，以去球員胸中之塊壘，利達成共識。建議如下：

- (一) 如果長時間在嘉義或新竹比賽的話，希望車子能租大一點的。

- (二) 感覺球隊的自我約束能力比較差，生活作息比較不正常，希望老師能提醒各位球員在比賽期間要自我約束、作息正常，這樣球隊應該會更堅強。三連霸加油！
- (三) 希望接下來的大專盃、春季聯賽能有好成績，拿到好成績後，能不能考慮「全隊出國」？
- (四) 賽前的熱身太隨便了，可不可以請老師注意一下？
- (五) 加強生活管理，球員們要潔身自愛。
- (六) 舉辦不定時的移地訓練及對外練習賽（國外 or 國內），能利用新鮮感、環境轉換等等方式，來提升選手的吸收力、學習方式。
- (七) 希望能得到棒球選手賽前、賽後、訓練前、訓練後及不同的訓練方式之正確飲食知識，適當補充任何損失的營養素！
- (八) 都很好。
- (九) 這一次的比賽，大家都表現得很好，把每一個球都當作很重要，都沒有放棄任何一個球。還有這次會打冠軍，是因為團隊的精神很集中，希望大家能再加油，不要回想冠軍了，因這只是一個過程而已。
- (十) 多一些練習比賽。
- (十一) 希望暗號能簡單意一點，大家才不會看錯。
- (十二) 希望比賽時，教練能多讓我上場吸收經驗。
- (十三) 希望大家能再打出好成績，再拿大專盃冠軍，加油吧！
- (十四) 順其自然。
- (十五) 能打到冠軍，實力、團隊精神，甚至是運氣，都已經表現得可圈可點了，可能的建議就是繼續保持這種感覺，來締造聯賽、協會盃、大專盃三連霸的記錄吧！
- (十六) 希望大家繼續加油。

#### 十、誦讀「守則」

在 93 學年度大專盃複賽仍不知賽期為何的情況下，中華棒協安排 94 年春季聯賽提前在 94 年元月開賽，因距離協會盃有一個多月之久，本研究也跟著延宕。在 94 年春季聯賽前夕，研究者改變大專盃前填選比賽心理準備自我檢查表的方式，當面口語重申設計比賽心理準備自我檢查表之目的，並再次表揚大專盃預賽與協會盃的優異成績，更說明聯賽和盃賽的不同，最後帶領全體球員逐項誦讀「守則」，藉以喚醒、勸勉球員必須調整好心理、生理狀態，全力迎戰，發揮高自我效能的比賽心理準備之功。

### 參、評估

本研究比賽心理準備自我檢查表的應用至此，接著要評估成效如何。研究者從大專盃預賽與協會盃的比賽結果，以及比較「守則」做到與否的程度兩方面，來探討、評估球員的比賽心理準備是否因本研究而提振為高自我效能，團隊凝聚力是否因本研究而增強，球隊成績是否因本研究而更佳。

#### 一、大專盃預賽與協會盃的比賽結果方面

歷年來，球隊在大專盃中的最佳成績是第二名，但近幾年卻打不進複賽，此次預賽獲得第三名進入複賽，有「重振雄風」之勢，至於協會盃贏得冠軍的榮譽，則是以前不曾有過的輝煌紀錄，綜合研究者臨場觀察球員的表現及球員填寫的意見，研究者相信團隊凝聚力確實是致勝的主因。

婁靖平(2004)在報導協會盃四強賽時,曾描述投手蕭清龍平日勤奮學習的情形和比賽時告訴自己一局一局慢慢來,「要把每一球都投好」的心態,結局是沒讓研究者失望,接著,在報導協會盃冠軍戰時,寫到研究者說:「這次和之前比賽最大不同的地方就是,所有的球員都很合作,就算沒有上場的球員,也會在場邊專心關注比賽、加油打氣,大家都融合在一起。」還提到投手邱俊霖指稱靠「我可以撐下去」,不服輸和不放棄的意志力的支持,完成不可能的任務。諸如此類,就是研究者和球員對團隊凝聚力和 high 自我效能之比賽心理準備的肯定,肯定「我們靠的是士氣和凝聚力」(婁靖平,2004)。

文獻中,徐維宗和廖主民(2004)探究發現團隊凝聚力與運動表現具有複雜的正向關係,表現對凝聚力影響較凝聚力對表現影響有較強的效應。黃金柱(1989)譯述自我效能影響人們參與活動的最初動機,在運動中,自尊、信心、抱負水準過低,會影響參與的興趣、持續力和表現水準,進而提供改善自我效能的方法,方法之一是征服的經驗(mastery experiences),也就是過去成功的例子。根據文獻判斷,可知93年春季聯賽奪冠對大專盃預賽而言,是最佳的表現、一個征服的經驗,大專盃預賽獲得第三名進入複賽對協會盃而言,也是一個過去成功的例子,研究者為了將球員的比賽心理準備提振為高自我效能,在「效能提升契約書」、「效能提升檢討書」和「效能提升補給書」中皆隨機提出過去成功的例子,正可影響團隊凝聚力,提振比賽心理準備為高自我效能。

從大專盃預賽與協會盃的比賽結果著手,佐以文獻探討,評估本研究的成效,研究者雖不敢斷言、炫耀是本研究造就了大專盃預賽獲得第三名進入複賽和協會盃贏得冠軍的榮譽,但對照以提振球員的比賽心理準備為高自我效能作為目標的十項「守則」,研究者絕對相信球員們已努力的在實踐「守則」,「守則」也的確在提振球員的比賽心理準備為高自我效能,進而增強團隊凝聚力,以使球隊締造佳績的目標上,發揮了它的影響力。

## 二、「守則」做到與否的程度方面

研究者以為球員的比賽心理準備是否因本研究而提振為高自我效能,團隊凝聚力是否因本研究而增強,球隊成績是否因本研究而更佳,球員本身最清楚了。在大專盃預賽後完成的「效能提升檢討書」,和協會盃後完成的「效能提升補給書」中,都要球員反省是否做到「守則」,所以比較球員前後在「守則」做到與否之程度上的差異,亦可評估本研究的成效。經過整理統計,得評定量表如下:

評定量表:為利於評定母群體的整體表現,及受試者在母群體中的關係、地位,特將「選答」量化為分數。勾選「完全做到」者,得3分;勾選「有時做到」者,得2分;勾選「未做到」者,得1分。

| 守則                  | 完全做到 | 有時做到 | 未做到 |
|---------------------|------|------|-----|
| 1. 賽前充分休息,保持體力      |      |      |     |
| 2. 賽前充分熱身,提高體溫      |      |      |     |
| 3. 賽前充分集中,提高專注力     |      |      |     |
| 4. 賽前充分放鬆,降低緊張感     |      |      |     |
| 5. 賽中保持冷靜,控制情緒      |      |      |     |
| 6. 賽中保持專注,提高專注力     |      |      |     |
| 7. 賽中保持自信,提高自信心     |      |      |     |
| 8. 賽中保持積極,提高積極性     |      |      |     |
| 9. 賽中保持團隊合作,提高團隊合作  |      |      |     |
| 10. 賽中保持自我激勵,提高自我激勵 |      |      |     |

| 書別<br>人數<br>選答 |      | 檢討書 | 補給書 | 檢討書得分 | 補給書得分 |
|----------------|------|-----|-----|-------|-------|
| 1              | 完全做到 | 21  | 23  | 63    | 69    |
|                | 有時做到 | 3   | 1   | 6     | 2     |
|                | 未做到  | 0   | 0   | 0     | 0     |
| 2              | 完全做到 | 14  | 17  | 42    | 51    |
|                | 有時做到 | 10  | 7   | 20    | 14    |
|                | 未做到  | 0   | 0   | 0     | 0     |
| 3              | 完全做到 | 22  | 21  | 66    | 63    |
|                | 有時做到 | 1   | 3   | 2     | 6     |
|                | 未做到  | 1   | 0   | 1     | 0     |
| 4              | 完全做到 | 22  | 24  | 66    | 72    |
|                | 有時做到 | 2   | 0   | 4     | 0     |
|                | 未做到  | 0   | 0   | 0     | 0     |
| 5              | 完全做到 | 23  | 22  | 69    | 66    |
|                | 有時做到 | 1   | 2   | 2     | 4     |
|                | 未做到  | 0   | 0   | 0     | 0     |
| 6              | 完全做到 | 19  | 19  | 57    | 57    |
|                | 有時做到 | 5   | 5   | 10    | 10    |
|                | 未做到  | 0   | 0   | 0     | 0     |
| 7              | 完全做到 | 19  | 18  | 57    | 54    |
|                | 有時做到 | 5   | 6   | 10    | 12    |
|                | 未做到  | 0   | 0   | 0     | 0     |
| 8              | 完全做到 | 22  | 23  | 66    | 69    |
|                | 有時做到 | 2   | 1   | 4     | 2     |
|                | 未做到  | 0   | 0   | 0     | 0     |
| 9              | 完全做到 | 24  | 24  | 72    | 72    |
|                | 有時做到 | 0   | 0   | 0     | 0     |
|                | 未做到  | 0   | 0   | 0     | 0     |
| 10             | 完全做到 | 21  | 20  | 63    | 60    |
|                | 有時做到 | 3   | 4   | 6     | 8     |
|                | 未做到  | 0   | 0   | 0     | 0     |
| 檢討書總得分         |      |     |     | 686   |       |
| 補給書總得分         |      |     |     |       | 691   |

備註：大專盃與協會盃的參賽球員有一人異動，不列入統計，故有效樣本為 24 人。

由上表得知：球員在「效能提升檢討書」上，反省「守則」的總得分數是 686 分，在「效能提升補給書」上，反省「守則」的總得分數是 691 分，進步了 5 分。本研究，從「完全做到」至「未做到」不同程度之總得分數的可能性是在 720~240 分之間，對照、比較之下，發現球員們不

僅在大專盃預賽中有高自我效能的比賽心理準備之表現，協會盃時還有所提升。

從「守則」做到與否的程度，評估本研究的成效，研究者認為球員的比賽心理準備在本研究進行中，有高自我效能且不斷提升的表現，此表現應該與本研究有關，也就是本研究已經達到提振球員的比賽心理準備為高自我效能的目標，對團隊凝聚力及球隊的成績也不無正面的影響。

## 肆、期望

- 一、這是一篇要讓球員們從頭到尾都看得懂，且能隨著閱讀進行思考的研究報告。因此，研究者沒有引用高深的文獻理論與統計方法，其格式也無學術研究論文之嚴謹，簡陋之處，尚祈學術名流、先進見諒與海涵，並不吝賜教。
- 二、在本研究報告中，研究者並未做結論，因為研究者認為比賽心理準備提振與否和團隊凝聚力增強與否，重要的是球員們自己的感受，且 2004 年大專盃也尚未結束，至於評估，只是對球員們在大專盃預賽與協會盃中優異的表現再次肯定。所以，請球員們在看完此份報告後，即使研究者不再提醒，也能牢記「守則」，自動自發的在比賽心理準備上審慎覺知，要求自己建立高自我效能的人格特質與信心，繼續在不斷的比賽中，保持最佳狀態，呈現最佳戰績。離開學校後，也許成績不是很耀眼，但進入其他球隊，大家能夠接納，讓人覺得臺灣體育學院畢業的球員，態度都很好，即使褪下球衣，不再走棒球路，依然保存良好的特質，與同事、朋友能具共識，相互體諒、照顧，自然的融入社會。
- 三、限於篇幅，賽前練習和比賽時所測量的跑壘盜壘時間、球員們所寫自我期許和自我檢討的內容，都無法列出，如需要，可向研究者索閱。對球員來說，知道跑壘盜壘時間，能了解自己可進步的空間，再要求精進；牢記自我期許和欣賞隊友們的自我期許，能幫助自己產生具體的行動、發揮潛能，朝目標邁進；檢視自我檢討的內容，能與隊友們相互切磋，保持優點，改進缺失。如此，每位球員都能找出困難之處，自我突破困境，達成目標，或勇敢的找隊友、教練討論，先求自助，再求人助，避免當局者迷的遺憾！
- 四、本研究的產生，不在於為了寫這份研究報告，是希望證明在耳提面命之外，還能利用另類的方法教育球員、帶領球隊走向更高的境界，最終目的是球員凡事能積極主動、自我要求，不須教練嚴詞斥責、恫嚇，展現臺灣體育學院棒球隊令人稱羨的高品質、高水準。
- 五、研究報告的完成，不在於標榜本研究的貢獻，是將本報告應用來繼續提振球員之比賽心理準備，希望球員們能了解研究者的用心與期望，學習著對自己和球隊的現在、將來用心，培養「一棒在手，希望無窮」之棒球人的樂觀進取態度。研究者很高興在整個研究過程中，看到球員們令人欣慰的個人表現、團隊精神，也樂與球員們共享球隊的亮麗成績，最後，以老師、教練的身分祝福同學、球員們在人生旅程中，都能「用心掌舵，航向成功」！

## 附錄一

### 效能提升契約書

2004 年大專盃棒球賽即將開打，全校師生正拭目以待棒球隊能再締冠軍佳績。球場上的勝負雖無定數，但擁有堅強的攻守實力、良好的團隊默契，且能有效抗壓的球隊，即掌握克敵制勝先機。在比賽前夕，老師們特精心設計這份「效能提升契約書」，希望同學們做好自我要求，以提升個人及球隊的效能，進而在球場上全力發揮，載譽歸校，不負眾人厚望。

本契約書分為三部分，第一部分是基本資料的填寫，第二部分是守則的復述。第三部分是對自己的期許。請在填完基本資料後，仔細閱讀守則，並抄寫一遍。最後，給自己一些鼓勵，為自己設定目標！謝謝合作！

王琦正、林華韋、楊賢銘老師與棒球隊同學共勉！ 93.10.18

## 一、基本資料

姓名：\_\_\_\_\_

在本隊曾經擔任過的守備位置：\_\_\_\_\_

在本隊最常擔任的守備位置：\_\_\_\_\_

在本隊曾經擔任過的打擊棒次：\_\_\_\_\_

在本隊最常擔任的打擊棒次：\_\_\_\_\_

## 二、守則

1. 我在意個人表現，重視球隊榮譽，所以確實、努力的練習，為比賽做好萬全準備。

2. 我會積極的找出正當克服壓力的方法，不讓過度的焦慮影響臨場的表現。

3. 我了解自己的責任，不管攻擊或守備，一定謹慎處理每一個球，不輕易放棄。

4. 相信大家都在盡力而為，所以我不居功，也不卸責，不怪罪隊友。

5. 教練和隊友的指導、責備，是愛護、關懷，我會虛心接受，用好成績回報。

6. 練習或比賽，我都隨時用心思考、反省，保持優點，改正缺點，以增進球技。

7. 比賽時，除了看清楚教練的暗號、聽從指示外，我還要隨機應變，採取最好的行動。

8. 即使沒有上場，我也會密切注意戰況，與隊友同仇敵愾一條心，堅持球隊高昂士氣。

9. 當隊友表現傑出，使球隊獲勝時，我會為他高興，並且感謝他。

10. 我能勝不驕、敗不餒，維持良好表現，掌握優勢，或化危機為轉機，迎頭趕上。

## 三、自我期許

## 附錄二

## 效能提升檢討書

恭喜，恭喜，給臺灣體院棒球隊一個「愛的鼓勵」吧！在大專盃中，我們已名列前六強，進入複賽，接下來的「戰役」更需要我們全力以赴，爭取決賽權。「前事不忘，後事之師」，在預賽中，一定有值得警惕、做為借鏡的地方，希望透過反省、檢討，即時彌補缺失、加強實力，讓「複賽會更好」、「勇奪決賽權」成真！

本檢討書分為四部分，第一部分是基本資料的填寫，第二部分是守則的反省，第三部分是自我檢討，第四部分是建議。請在填完基本資料後，再一次仔細閱讀守則並反省，確實做到的，勾選「完全做到」；偶爾才能做到的，勾選「有時做到」；完全沒做到的，勾選「未做到」。接著，請檢討自己在預賽中的表現。最後，給教練、隊友一些鼓勵、意見吧！謝謝合作！

王琦正、林華韋、楊賢銘老師與棒球隊同學共勉！ 93.10.29

## 一、基本資料

姓名：\_\_\_\_\_

在預賽中擔任的守備位置：\_\_\_\_\_

在預賽中擔任的打擊棒次：\_\_\_\_\_

## 二、守則反省

完全做到 有時做到 未做到

1. 我在意個人表現，重視球隊榮譽，所以確實、努力的練習，為比賽做好萬全準備。……□ □ □
2. 我會積極的找出正當克服壓力的方法，不讓過度的焦慮影響臨場的表現。……□ □ □
3. 我了解自己的責任，不管攻擊或守備，一定謹慎處理每一個球，不輕易放棄。……□ □ □
4. 相信大家都在盡力而為，所以我不居功，也不卸責，不怪罪隊友。……□ □ □
5. 教練和隊友的指導、責備，是愛護、關懷，我會虛心接受，用好成績回報。……□ □ □
6. 練習或比賽，我都隨時用心思考、反省，保持優點，改正缺點，以增進球技。……□ □ □
7. 比賽時，除了看清楚教練的暗號、聽從指示外，我還要隨機應變，採取最好的行動。……□ □ □
8. 即使沒有上場，我也會密切注意戰況，與隊友同仇敵愾一條心，堅持球隊高昂士氣。……□ □ □
9. 當隊友表現傑出，使球隊獲勝時，我會為他高興，並且感謝他。……□ □ □
10. 我能勝不驕、敗不餒，維持良好表現，掌握優勢，或化危機為轉機，迎頭趕上。……□ □ □

## 三、自我檢討

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 四、建議

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 附錄三

## 效能提升補給書

哇，真是棒極了！臺灣體院棒球隊「二連霸」耶！在「協會盃」中，同學們投、打、守備能力及團隊精神淋漓盡致的發揮，表現可圈可點，值得喝采。古有明訓：「勝不驕，敗不餒」，在高興之餘，還是希望同學們能不斷的自我啟發，以保持「戰鬥力」、「最佳狀況」，繼續奮戰「大專盃」，朝「三連霸」的目標邁進。當目標達成，就是大家同享至高榮耀、「名留校史，萬古流芳」的時刻！

本補給書分為五部分，第一部分到第四部分，請針對自己在「協會盃」中的表現，逐項確實填寫、勾選。第五部分是提供趣味漫畫，讓同學們鬆弛一下身心。

最後，老師們要說：「同學們辛苦了，謝謝大家！」

王琦正、林華韋、楊賢銘老師與棒球隊同學共勉！ 93.11.29

## 一、基本資料

姓名：\_\_\_\_\_

在「協會盃」中擔任的守備位置：\_\_\_\_\_

在「協會盃」中擔任的打擊棒次：\_\_\_\_\_

## 二、守則反省

完全做到 有時做到 未做到

- |  |                          |                          |                          |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我在意個人表現，重視球隊榮譽，所以確實、努力的練習，為比賽做好萬全準備。……  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我會積極的找出正當克服壓力的方法，不讓過度的焦慮影響臨場的表現。……      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我了解自己的責任，不管攻擊或守備，一定謹慎處理每一個球，不輕易放棄。……    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 相信大家都在盡力而為，所以我不居功，也不卸責，不怪罪隊友。……         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 教練和隊友的指導、責備，是愛護、關懷，我會虛心接受，用好成績回報。……     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 練習或比賽，我都隨時用心思考、反省，保持優點，改正缺點，以增進球技。……    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 比賽時，除了看清楚教練的暗號、聽從指示外，我還要臨機應變，採取最好的行動。…… | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 即使沒有上場，我也會密切注意戰況，與隊友同仇敵愾一條心，堅持球隊高昂士氣。…… | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 當隊友表現傑出，使球隊獲勝時，我會為他高興，並且感謝他。……          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我能勝不驕、敗不餒，維持良好表現，掌握優勢，或化危機為轉機，迎頭趕上。……  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 三、自我檢討

---



---



---

## 四、建議

---



---

## 五、漫畫欣賞：「ㄋㄚ ㄝ ㄋㄚ ㄋㄟ」棒球隊（省略）

## 參考文獻

- 洪光遠、鄭慧玲（1995）：人格心理學。新店市：桂冠圖書股份有限公司。
- 徐維宗、廖主民（2004）：團隊凝聚力與運動表現。國立臺灣體育學院競技運動學系系刊，6期，57—61頁。
- 婁靖平（2004）：大家歡喜的蕭清龍。民生報，11月25日，B3。
- 婁靖平（2004）：富邦公牛挺進 今與榮工爭冠。民生報，11月25日，B3。
- 婁靖平（2004）：邱俊霖 無名的 MVP。民生報，11月26日，B3。
- 婁靖平（2004）：盛讚靠士氣和凝聚力。民生報，11月26日，B3。
- 黃金柱（1989）：如何發揮你的運動潛能。桃園縣：國立體育學院。
- 楊清瓏（1993）：棒球打擊技術之分析與研究。台北市：中華少年棒球聯盟。
- 楊賢銘（1998）：棒球—訓練的理論與實務。中小學棒球運動委員會。
- 劉選吉、陳文良（2001）：我國成棒投手自我效能、集體效能與團隊凝聚力對運動表現之影響。2001國際運動教練科學研討會論文集，547—558。
- 瘦菊子（2004）：棒極了 林華韋的棒球時光。台中市：水永國際多媒體股份有限公司。