

南華大學企業管理學系管理科學碩士班碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER BUSINESS ADMINISTRATION

MASTER PROGRAM IN MANAGEMENT SCIENCES

DEPARTMENT OF BUSINESS ADMINISTRATION

NANHUA UNIVERSITY

教練領導行為、團隊凝聚力、社會支持與運動自信心之相關研究

—以嘉義縣國、高中職田徑選手為例

A STUDY OF THE RELATIONSHIPS AMONG COACHES'

LEADERSHIP BEHAVIOR, TEAM COHESION, SOCIAL SUPPORT AND SPORT

CONFIDENCE: TAKING JUNIOR AND SENIOR HIGH SCHOOL TRACK AND FIELD

PLAYERS IN CHIAYI COUNTY AS AN EXAMPLE

指導教授：紀信光 博士

ADVISOR : HSIN-KUANG CHI Ph.D.

研究生：蔡惠娥

GRADUATE STUDENT : HUEI-ERH TSAI

中 華 民 國 1 0 4 年 6 月

# 南 華 大 學

企業管理學系管理科學碩士班

## 碩 士 學 位 論 文

教練領導行為、團隊凝聚力、社會支持與運動自信心之相關  
研究-以嘉義縣國、高中職田徑選手為例

研究生：蔡惠娥

經考試合格特此證明

口試委員：葉春淵

紀信光

黃國忠

指導教授：紀信光

系主任：黃國忠

口試日期：中華民國 104 年 05 月 27 日

## 準碩士推薦函

本校企業管理系管理科學碩士班研究生蔡惠娥君在本系修業二年，已經完成本系碩士班規定之修業課程及論文研究之訓練。

- 1、在修業課程方面：蔡惠娥君已修滿33學分，其中必修科目：研究方法、管理科學、決策專題、經營專題等科目，成績及格（請查閱碩士班歷年成績）。
- 2、在論文研究方面：蔡惠娥君在學期間已完成下列論文：

(1)碩士論文：教練領導行為、團隊凝聚力、社會支持與運動自信心之相關研究—以嘉義縣國、高中職田徑選手為例

(2)學術期刊：

本人認為蔡惠娥君已完成南華大學企業管理系管理科學碩士班之碩士養成教育，符合訓練水準，並具備本校碩士學位考試之申請資格，特向碩士資格審查小組推薦其初稿，名稱：教練領導行為、團隊凝聚力、社會支持與運動自信心之相關研究—以嘉義縣國、高中職田徑選手為例，以參加碩士論文口試。

指導教授：紀信光 簽章

中華民國 104 年 04 月 25 日

## 誌謝

兩年的研究所生涯即將劃下完美句點，在出社會工作多年後，決定重拾課本進修，心裡不免感到五味雜陳且忐忑不安，但這些負面的想法在我上完第一門課程的那一刻起就立即消逝，因為南華大學企管所的老師們讓我感受到濃濃的人情味，為我的求學生涯注入了一股暖流。

研究所進修期間，感謝曾經協助及鼓勵我的每一個人，首先，我要感謝我的家人，感謝你們長久以來的支持與包容，並作我最堅強的後盾，使我能無後顧之憂的完成課業。另外，我要特別感謝我的指導教授一紀信光教授，除了在課堂上認真教學與指導外，更在我撰寫論文期間，耐心地給予指導及鼓勵，增加我不少的信心與動力。謝謝口試委員袁淑芳教授和葉春淵教授在口試時給予指導，並提供寶貴與精闢的建議。同時亦感謝所上每位老師的用心教導，及給予不同的視野與見解。因為有優質教師群的加持，我的論文才能更臻完善，萬分感謝！

再來我要特別感謝學校的同事們（文妙、玉茹、家德、仁華、幸生、文啟、裕偵、信州、孟亭、庭瑤等），以及研究所同窗好友、系辦助理雀惠、俞閔學弟等，謝謝你們熱心地指導與協助，我的論文才能順利完成，深表感謝！有你們真好，謝謝你們！願大家健康、平安、快樂！

蔡惠娥 謹誌于

南華大學企業管理學系管理科學碩士班

中華民國 104 年 6 月

南華大學企業管理學系管理科學碩士班

103 學年度第 2 學期碩士論文摘要

論文題目：教練領導行為、團隊凝聚力、社會支持與運動自信心之相關研究—以嘉義縣國、高中職田徑選手為例

研究生：蔡惠娥

指導教授：紀信光 博士

論文摘要內容：

本研究旨在探討嘉義縣國、高中職田徑選手教練領導行為、團隊凝聚力、社會支持與運動自信心的關係與影響，並驗證團隊凝聚力對教練領導行為與運動自信心的中介效果，以及社會支持對教練領導行為與運動自信的干擾效果。因此，以嘉義縣國、高中職田徑選手為研究對象進行問卷調查，共發放350份問卷，回收有效問卷326份，有效問卷回收率93.1%。研究結果顯示：(1)教練領導行為對運動自信心有顯著的正向影響；(2)教練領導行為對團隊凝聚力有顯著的正向影響；(3)團隊凝聚力對運動自信心有顯著的正向影響；(4)社會支持對運動自信心有顯著的正向影響；(5)團隊凝聚力對教練領導行為與運動自信心之間具有中介效果；(6)社會支持對教練領導行為與運動自信心之間具有干擾效果。

關鍵詞：教練領導行為、團隊凝聚力、社會支持、運動自信心

Title of Thesis : A Study of the Relationships among Coaches' Leadership Behavior, Team Cohesion, Social Support and Sport Confidence: Taking Junior and Senior High School Track and Field Players in Chiayi County as an Example

Department : Master Program in Management Sciences, Department of Business Administration, Nanhua University

Graduate Date : June 2015 Degree Conferred : M.B.A

Name of Student : Huei-Erh Tsai Advisor : Hsin-Kuang Chi Ph.D.

## **Abstract**

The purpose of this study was to explore the relationship and influence of coaches' leadership behavior, team cohesion, social support and sport confidence, and to verify the mediating effect between coaches' leadership behavior and sport confidence caused by the team cohesion, as well as the interference effect between coaches' leadership behavior and sport confidence caused by the social support. The objects of this study was 350 track and field players in junior and senior high school in Chiayi County. The research used the questionnaire survey procedure. 350 questionnaires were distributed and 362 collected. The effective questionnaire recycling rate was 93.1%.

The results were as follows :

1. Coaches' leadership behavior has a significant positive effect on sport confidence.
2. Coaches' leadership behavior has a significant positive effect on team cohesion.
3. Team cohesion has a significant positive effect on sport confidence.
4. Social support has a significant positive effect on sport confidence.

5. Team cohesion causes mediating effect between coaches' leadership behavior and sport confidence.
6. Social support causes interference effect between coaches' leadership behavior and sport confidence.

**Keywords : Coaches' Leadership Behavior, Team Cohesion, Social Support, Sport Confidence**



# 目錄

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
目錄.....	iv
表目錄.....	vi
圖目錄.....	viii
第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景與動機.....	1
1.2 研究目的.....	4
1.3 研究流程.....	5
1.4 研究範圍與限制.....	6
第二章 文獻探討.....	7
2.1 教練領導行為.....	7
2.2 團隊凝聚力.....	17
2.3 社會支持.....	26
2.4 運動自信心.....	33
2.5 各研究變數間之相關研究.....	41
第三章 研究方法.....	44
3.1 研究架構.....	44
3.2 研究主題變項.....	45
3.3 研究假設.....	46
3.4 研究變項之操作型定義與衡量.....	46
3.5 研究對象與問卷回收.....	53
3.6 資料處理與統計方法.....	54

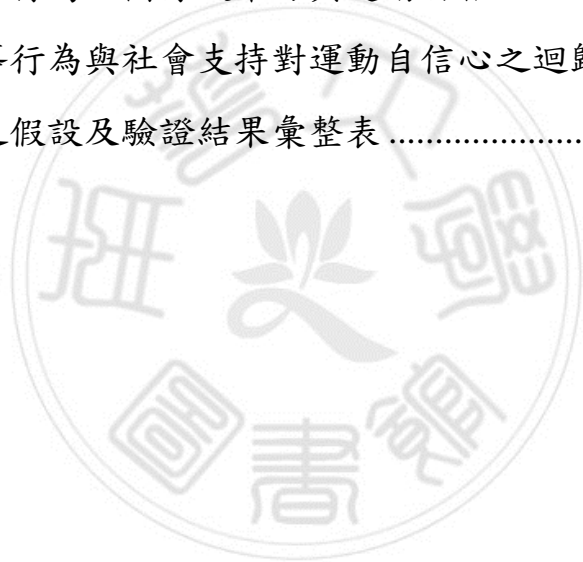


第四章 研究實證結果與分析.....	56
4.1 因素分析.....	57
4.2 信度分析.....	63
4.3 樣本結構與各變項之描述性分析.....	64
4.4 個人背景統計變項於研究變項之差異性分析.....	71
4.5 Pearson相關分析.....	78
4.6 迴歸分析.....	82
4.7 中介分析.....	83
4.8 干擾分析（層級迴歸分析）.....	84
4.9 研究假設之驗證.....	86
第五章 結論與建議.....	87
5.1 研究結論.....	87
5.2 研究建議.....	89
參考文獻.....	91
一、中文部分.....	91
二、英文部分.....	100
附錄.....	105
一、前測問卷.....	105
二、正式問卷.....	108

## 表目錄

表 2.1	國內外學者對領導之定義.....	8
表 2.2	運動領導行為量表.....	16
表 2.3	國內外學者對團隊凝聚力之定義.....	18
表 2.4	國內外學者對社會支持之定義.....	26
表 2.5	社會支持的來源摘要表.....	31
表 2.6	社會支持的類型摘要表.....	32
表 2.7	國內外學者對運動自信心之定義.....	34
表 3.1	教練領導行為操作型定義與衡量題項.....	47
表 3.2	團隊凝聚力操作型定義與衡量題項.....	49
表 3.3	社會支持操作型定義與衡量題項.....	50
表 3.4	運動自信心操作型定義與衡量題項.....	51
表 4.1	教練領導行為因素分析結果彙整表.....	57
表 4.2	團隊凝聚力因素分析結果彙整表.....	59
表 4.3	社會支持因素分析結果彙整表.....	60
表 4.4	運動自信心因素分析結果彙整表.....	61
表 4.5	各構面信度分析結果彙整表.....	63
表 4.6	有效樣本基本資料表.....	65
表 4.7	描述性分析-教練領導行為問項.....	67
表 4.8	描述性分析-團隊凝聚力問項.....	68
表 4.9	描述性分析-社會支持問項.....	69
表 4.10	描述性分析-運動自信心問項.....	70
表 4.11	不同性別於各研究變項及構面之差異性分析表.....	72
表 4.12	不同學習階段於各研究變項及構面之差異性分析表.....	73

表 4.13 不同訓練期間於各研究變項及構面之差異性分析表 .....	75
表 4.14 不同訓練時間於各研究變項及構面之差異性分析表 .....	76
表 4.15 不同最佳比賽成績於各研究變項及構面之差異性分析表 .....	77
表 4.16 教練領導行為對運動自信心之 Pearson 相關係數表 .....	79
表 4.17 教練領導行為對團隊凝聚力之 Pearson 相關係數表 .....	80
表 4.18 團隊凝聚力對運動自信心之 Pearson 相關係數表 .....	81
表 4.19 社會支持對運動自信心之 Pearson 相關係數表 .....	82
表 4.20 各構面間迴歸分析統計表 .....	83
表 4.21 教練領導行為、團隊凝聚力與運動自信心之迴歸分析表 .....	84
表 4.22 教練領導行為與社會支持對運動自信心之迴歸分析表 .....	85
表 4.23 本研究之假設及驗證結果彙整表 .....	86



## 圖目錄

圖 1.1 研究流程圖.....	5
圖 2.1 多元領導行為模式圖.....	13
圖 2.2 領導調節模式.....	14
圖 2.3 Carron, Widmeyer and Brawley 的凝聚力概念模式 .....	25
圖 2.4 Vealey 運動自信心概念架構.....	36
圖 3.1 研究架構圖.....	44
圖 4.1 因素分析後研究架構圖.....	62



# 第一章 緒論

本研究主要在探討嘉義縣國、高中職田徑選手教練領導行為、團隊凝聚力、社會支持與運動自信心之相關研究，本章共分為四節，第一節為研究背景與動機，第二節為研究目的，第三節為研究流程，第四節為研究範圍與限制，分別說明如下：

## 1.1 研究背景與動機

田徑運動起源於西元前 776 年古代的奧林匹克運動會，是由徑賽、田賽及全能運動所組成。不但歷史悠久，而且也是大型運動會中設立獎牌最多的項目，所以奧運會上就有“得田徑者得天下”的說法，而且田徑運動水平不但是一個國家體育運動發展水平的主要標誌，同時亦是所有運動項目的基礎，因此，田徑運動有「運動之母」之美稱。田徑運動一直以來都是臺灣地區體育發展的重點運動項目之一，其推展普及程度傲視全國，下至國小，上至社會均具備優秀的田徑運動選手，其中嘉義縣在田徑運動的推展也是不遺餘力的，於每年既定舉辦賽事(師生田徑錦標賽、中小學運動會及全縣運動會)參賽人數逐年遞增的情況即可得知。

選取以田徑運動為研究項目的考量，是因研究者本身為田徑選手出身，且從事田徑運動訓練工作，至今已 10 年有餘，自 92 學年度起年年參與嘉義縣田徑運動賽事，皆榮獲優異成績，期間亦曾帶領選手參加 94 年全國中等學校運動會，榮獲國男八百公尺第二名及一千五百公尺第六名佳績。

運動自信心係指運動員在運動情境中確信自己能達到成功所具備能力的程度(Vealey, 1986)。自信心不但能夠幫助選手完成既定的目標及工

作之外，也可以幫助個人在正面上的情緒、促進個人的專注、設定目標、增加個人的努力及堅持、有效集中注意力在比賽方面的策略及影響個人在心理的持續動力（季力康，民 97）。由此可見，自信心是選手在高度競爭的比賽場上發揮實力的重要指標，選手若能建立良好的運動自信心，其在運動競技場上的表現會比較得心應手，進而亦較能有超水準的表現。田徑運動除了四百公尺接力及一千六百公尺接力外，其餘皆屬於個人項目，它與籃球、排球等團體人數較多的運動項目不同，它是一項極需自我對話，面對比賽時只能單打獨鬥的項目，且平時在豔陽高照及寒風刺骨的環境中接受訓練，若沒有高度的意志力及自信心是不可能達成目標的。因此，如何提昇田徑選手運動自信心，是一個值得探討的問題。

教練是運動團隊裡的靈魂人物，運動選手表現的優劣深深受教練領導行為的影響，一位傑出的教練如黑暗中的一盞明燈，能指引及帶領選手邁向顛峰。張鼎乾（民 100）研究指出，運動情境中需要不同運動自信心的訊息來源，教練需適時給予回饋及鼓勵，讓運動員能展現他們自己的能力受到他人的肯定。選手在訓練過程當中，心理素質的培養非常重要，所以教練在提昇選手運動自信心方面，需要針對選手不同的性格給予不同的心理輔導與建設，以協助選手在訓練及比賽中能保持高度自信心迎接挑戰。因此，本研究欲探討教練領導行為對選手運動自信心是否具有顯著影響，乃為本研究目的之一。

陳其昌（民 82）研究指出，舉凡選手的學習動機、達成任務目標的努力、技術水準的提升、團隊士氣的培養及運動競技比賽的表現等，皆會受到教練的影響。李雲翔（民 99）研究指出，教練領導行為與團隊凝聚力存在顯著的正相關，表示教練領導行為將可有效預測團隊凝聚力。

林幸生（民 102）研究指出，整體教練領導行為對團隊凝聚力有極顯著之正向影響，顯示行進管樂隊成員對教練領導行為的知覺程度愈高，其團隊凝聚力愈高。由此可知，有效能的教練領導行為足以影響團隊的凝聚力及整體的表現。因此，本研究欲探討教練領導行為與團隊凝聚力是否具有顯著影響，乃為本研究目的之二。

田徑選手欲在競技場上脫穎而出，勢必要投入很多的心力及時間訓練，而團隊的良好氣氛，是促進參與訓練的原動力。Vincer and Loughead（2010）指出，團隊凝聚力是指運動團隊為了達成共同目標而凝結在一起的力量，也是團隊成員透過緊密結合追求共同目標的動態過程。在許多團隊項目的心理素質中，團隊凝聚力的發揮是足以影響比賽勝負之關鍵（李建志，民 92）。團隊凝聚力、運動自信心與運動表現有顯著正相關（陳宜綾，民 100）。由此可見，團隊凝聚力愈高，選手們的運動自信心及運動表現也會隨之提昇，進而團結合作完成共同的目標。因此，本研究欲探討團隊凝聚力對選手運動自信心是否具有顯著影響，乃為本研究目的之三。

選手在嚴峻的訓練過程中，需有強烈的意志力以及外來的支持，有了外來的支持不但可激發其動力與自信心，同時亦較能承受枯燥乏味的訓練與沉重的壓力。尤其當選手處於困境時，透過社會支持網絡尋求實質的協助與精神支持，可以讓選手們感受到存在的意義和價值，進而提昇其自信心。反之，若在訓練或比賽過程中缺乏社會支持，易導致選手發生適應困難、態度改變或動力不繼等問題。因此，本研究欲探討社會支持對選手運動自信心是否具有顯著影響，乃為本研究目的之四。

在帶領運動團隊的歷程中，體認到嘉義縣田徑未來發展的困境與重要性，因此，本研究以嘉義縣國、高中職田徑選手為研究對象，除了分

析教練領導行為、團隊凝聚力、社會支持與運動自信心之相關影響情形之外，並探討團隊凝聚力是否在教練領導行為及運動自信心間產生中介效果；社會支持是否會和教練領導行為產生交互作用而影響運動自信心，乃為本研究目的之五。

希冀藉由此次研究結果，提出具體建議，提供給從事運動團隊訓練工作者，作為日後團隊訓練的決策參考，進而增強在國際賽會的奪牌實力，以提高國家的能見度。

## 1.2 研究目的

根據前述研究背景與動機，本研究目的主要在探討嘉義縣國、高中職田徑選手教練領導行為、團隊凝聚力、社會支持與運動自信心之相關研究，並探討團隊凝聚力是否具有中介效果；社會支持是否具有干擾效果，期許能在學術上作為後續研究者之參考依據，茲將研究目的彙整如下：

1. 探討教練領導行為對運動自信心是否有顯著的影響。
2. 探討教練領導行為對團隊凝聚力是否有顯著的影響。
3. 探討團隊凝聚力對運動自信心是否有顯著的影響。
4. 探討社會支持對運動自信心是否有顯著的影響。
5. 驗證團隊凝聚力對教練領導行為與運動自信心之間的中介效果。
6. 驗證社會支持對教練領導行為與運動自信心之間的干擾效果。



### 1.3 研究流程

本研究的流程如下：首先，確定研究主題及目的，進而蒐集閱讀相關文獻資料並歸納整理，繼而擬定研究架構、假設及方法，透過文獻探討設計問卷並發放，問卷回收後將所得之資料彙整，進行統計分析與驗證，最後將分析結果加以歸納整理成研究結論與建議。茲將本研究過程繪製成研究流程圖，如圖1.1所示。

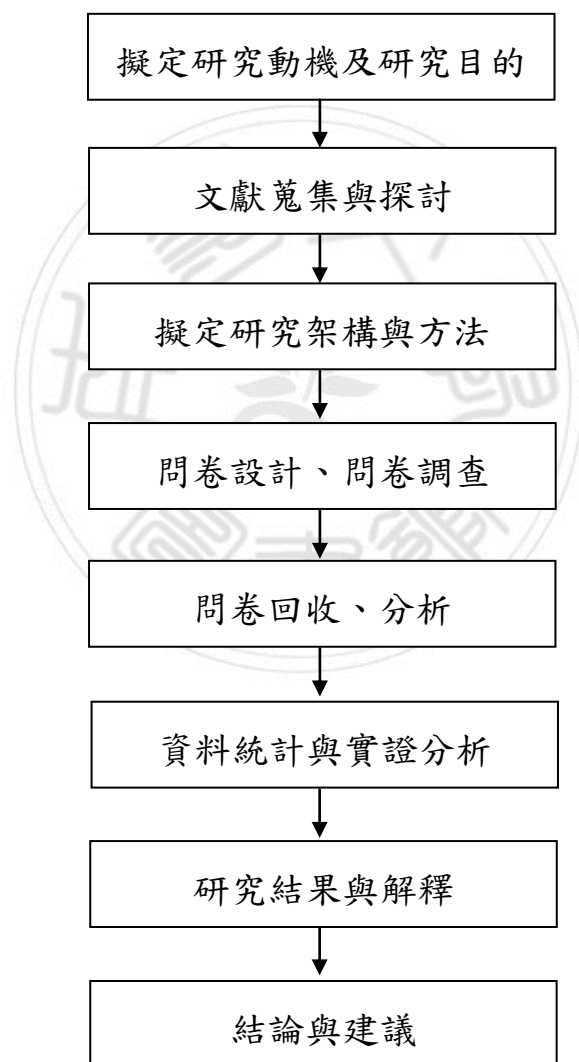


圖 1.1 研究流程圖

資料來源：本研究整理

## 1.4 研究範圍與限制

本研究係以嘉義縣國、高中職田徑選手為問卷調查對象，其範圍與限制分述如下。

### 1. 研究範圍

本研究因在人力、時間及經費有限的情況下，研究對象僅以 103 年嘉義縣師生田徑錦標賽之國、高中職參賽選手為調查對象，採便利抽樣方式發放問卷，以進行相關資料之探討及分析。

### 2. 研究限制

本研究主要在探討田徑選手在訓練及比賽過程中之感受，抽樣範圍僅限嘉義縣，因此無法擴大範圍推論。另外，考量國小參賽選手問卷填答能力有限，施測對象僅限國、高中職田徑選手，且以國中參賽選手佔多數。惟受測者於填寫問卷時，可能會因意願、情緒、態度等因素的影響，對問卷的題目可能有所保留而無法坦承填答，可能出現問卷與實際情況不相符合之現象。

## 第二章 文獻探討

本研究旨在探討嘉義縣國、高中職田徑選手教練領導行為、團隊凝聚力、社會支持與運動自信心之關聯性，為達研究目的，本章先進行相關文獻探討，以瞭解其定義、理論與相關研究後，再將其作為本研究架構之理論與依據。本章共分為五節，第一節：教練領導行為；第二節：團隊凝聚力；第三節：社會支持；第四節：運動自信心；第五節：各研究變數間之相關研究。

### 2.1 教練領導行為

在運動團隊中教練所扮演的角色不僅僅是一位訓練的指導者而已，而是幾乎一手包辦整個團隊的繁瑣事務工作，包括擬定訓練計畫、戰略指導、關心選手生活、情緒及課業等。因此，在運動團隊中，教練無庸置疑是整個團隊中重要的角色。一個運動團隊表現的優劣，往往取決於領導者的素質。是故，本節將從領導的定義、領導理論、教練領導行為模式與運動領導量表及其構面等方面做探討。

#### 2.1.1 領導的定義

領導在任何組織或運動團隊中都是一項關鍵的要素（康正男，民94）。成功的教練領導不只是考慮外在的條件而做出有效的決策，而是改變或教育運動員內在人格素養，建立願景，帶領運動員為自己的目標努力而奮鬥（高三福，民96）。身為教練領導者必須確立團隊的方向，提昇團隊成員的參與動機及運動表現，並提供適當的方法及整合可用資源來實現願景。茲將國內外學者對領導的定義，彙整如表2.1所示。

表 2.1 國內外學者對領導之定義

研究者	年代	領導之定義
陳玉娟	民84	領導是組織中，領導者領導和影響下屬的過程，目的在使組織成員為達成組織目標而努力。
鄭志富	民86	領導是鼓舞或影響員工熱心且有能力的執行任務的過程。
莊豔惠	民86	領導是一個有組織的群體為了達成一個共同的目標，在領導者、被領導者和情境三個因素下，彼此交互作用的過程。
吳慧卿	民91	領導是在團體組織中，為了有效達成組織目標，所進行指揮相關工作及影響成員去執行任務的動態過程。
吳清山	民93	領導者在團體中於一定情境下，試圖影響其他人達成特定目標的行為歷程。
李佳鴻	民99	領導是在團體或組織中的一種人際關係的互動作用，領導者運用其權力和影響力，影響組織成員的行為，形成團體或組織的共識，進而實現組織共同的目標及滿足個人需求的過程。
李孟臻	民101	領導是在一定情境中，領導者運用其影響力，引領團體中的成員達到共同目標的行為過程。
Hersey & Blanchard	1969	領導者為影響他人活動，所表現出的行為型態。
Jago	1982	領導是一種過程也是一種性質，領導的過程是使用非強制性的影響力來指導以及協調組織團體中成員的活動，以試圖達成團體的目標。在性質方面，領導是指能否成功地使用影響力以達成既定的目標。
Yukl	1989	領導是能夠影響工作目標與策略，影響組織成員在實現組織目標時，對組織的投入程度與所表現出來的工作行為，將會影響團體凝聚力與對組織的認同感，以及影響組織文化。
Hodgetts	1991	領導是影響人們努力朝向某些特定目標之過程。
Northouse	2007	領導是一種過程，係領導者影響團隊成員以實現一個共同目標的過程。
Dubrin	2010	領導是鼓舞信心並激發他人達成組織目標的能力。

資料來源：本研究整理

綜觀以上國內外學者對領導所下的定義，可發現領導至少包含五項要點：領導存在於團體情境中；領導是一種影響力；領導是一種交互作用的過程；領導是引導團體成員合力達成目標；領導的目的是在達成團體的共同目標。

故本研究將領導界定為：「教練領導乃指在組織團隊中，領導者運用其權力及影響力，引導團隊成員在相互作用之下，進而實現組織團隊共同目標的動態過程。」

### 2.1.2 領導理論

領導理論從二十世紀初期以後即不斷出現，許多運動領導的研究，亦追隨著時下領導理論的趨勢，來探討運動團隊的領導行為。領導理論依照年代以及研究特性，共可分為四個時期：

1. 特質理論 (Trait Theories)：盛行於1954年以前；強調領導能力是天生的。
2. 行為理論 (Behavior Theories)：約自第二次世界大戰至1960年期間；強調領導效能來自於領導者實際動態的行為表現。
3. 權變理論 (Situational Theories)：約自1960年代至1980年期間；領導者依照不同的情境採取最佳的領導方式。
4. 新型領導理論 (The New Leadership)：在1980年之後逐漸成為研究領導的學者嘗試探究的方向；強調領導者的願景與轉型能力。

茲將各時期領導理論發展，分述如下：

#### 1. 特質理論

特質理論時期的研究者認為，領導能力是天賦，偉大的領導者天生就具有某種異於常人的特性，而此特性是天生而非後天造就出來的。換言之，領導者是天生的，是生而為領導者的（陳玉娟，民84）。秦夢群

(民87)將國外學者對特質論的相關研究，整理出十個領導者的特質：社會性、主動性、持久性、知道如何完成任務、自信心、對於情境的了解、合作性、受歡迎程度、適應性、語言能力。Northouse (2007)認為領導者的主要特質有：智力、自信心、果決、正直與社會能力。經過長期研究後發現，並非所有有效領導者都擁有這些特質；而沒有這些特質的領導者，也有可能成為一位優秀的領導者。這些特質可能與他們的有效領導是有關的，但並非是絕對的因素。因此，迫使這些研究者不得不承認，特質理論研究不一致及令人失望的結果。

## 2. 行為理論

由於特質理論過於著重領導者本身的特質，因此研究領導的學者將焦點轉移到領導者所表現的行為上。陳玉娟(民84)研究指出，「行為論」係在於區分領導者與非領導者間，某些特定行為是否存在差異的理論，並且描述領導者的行為或領導方式，進而求取領導方式與領導者效能之關係。假若這些特定行為之特徵能被區辨出來，則訓練課程可依此設計，使有心成為領導者的人可依此訓練課程培養這些行為，以塑造一個優秀領導者(王秉鈞，民84)。有關行為理論的研究中，最廣為人知的兩項研究：(1)於1940年末期，俄亥俄州立大學進行領導者行為構面的研究，最後結果歸為兩大構面：倡導架構及關懷架構。倡導架構是指領導者把重點直接放在完成組織績效上的領導行為，以工作為重心，上司對部屬下達命令式的領導模式。關懷是指信任下級、友愛溫暖、關懷下級個人福利與需要，以員工為主，領導者對團體成員表現出友善及關懷的態度。其又區分為高關懷低倡導、高關懷高倡導、低關懷低倡導、低關懷高倡導四種領導方式。(2)密西根大學調查研究中心進行領導行為與工作績效的相關研究，得到關係導向及任務導向二項構面。關係導

向係指領導者是否受到下級的喜愛、尊敬和信任，是否能吸引並使下級願意追隨他。任務結構。任務導向係指工作團體要完成的任務是否明確，有無含糊不清之處，其規範和程式化程度如何。

### 3. 權變理論

王秉鈞（民84）指出，預測領導成功與否實在是件極複雜的事，並非僅只是單靠列出幾個特質或行為即可。因此於1960至1980年代，權變理論逐漸成為當時領導研究的主流。權變理論是由Fielder（1967）率先提出，他認為個人的領導風格可分為「任務導向」以及「關係導向」。雖然權變理論已相當明確，但是缺乏情境因素的考量，所以延伸出情境理論，主要是在探討領導者於情境間交互作用的關係，不管領導者使用何種的領導行為，若要產生良好的效能，皆要與情境結合。情境理論的基本觀點是：「領導效能的高低是視領導者的行為與情境相互配合的程度而定，配合程度越高，則領導效能越好，組織績效亦會提升；反之，相互配合程度越低，則領導效能越低，也就無法彰顯組織的績效」（吳清山，民85）。是故，有效的領導行為需視不同的情境狀況做調當的權變，以得到更佳效能。

### 4. 新型領導理論

自1980以後至今，為新型領導（The New Leadership）研究盛行時期，研究的方向著重領導者與成員之間的互動，領導者能夠改變成員心智、思考與行為，相對的領導者也可能受到成員的影響。以下列舉幾個重要的新型領導理論：

- （1）轉型領導：Bass（1985）認為轉型領導者具有魅力影響、激發動機、知識啟發、個別關懷等四種內涵。
- （2）魅力領導：Yukl（1989）認為，魅力型領導者藉其影響力使部屬追

隨與認同，將其信念轉化為部屬的內在激勵因子，進而使部屬認同組織的目標、任務與制度，增加對工作投入的程度，達到良好績效與服務品質。

- (3) 交易領導：交易領導又稱互易領導。Bass (1985) 認為交易領導是由領導人-成員交易理論與途徑-目標理論統整而來，具有後效酬賞與例外管理兩個重要的內涵。

這些理論皆在說明領導必須發生在一個團隊組織中，只有一個人在團體組織是無法有領導行為出現，他能夠以獨特魅力或方式創造出一個可以帶領追隨者的環境，使個人、追隨者有非常好的表現。根據Bryman (1992) 分析歸納有關領導的研究，大多強調具有願景遠見、創新變革、積極前瞻、激發部屬工作動機及自我成長、關懷滿足並提昇部屬需求、授權及鼓勵部屬對組織參與投入等特徵。同時學者House(1997)、Bryman (1992)、Bass (1985) 也提出在新型領導下，高績效與組織滿意度之間有顯著的相關。

綜合以上學者對領導理論的觀點，從早期探討成功的領導者的特質，轉向對領導者外顯行為的探究，至察覺情境因素在領導現象中影響的重要性，各個理論的觀點為領導提出了多方面的思考方向。事實上，領導行為並沒有固定的標準模式可以運用在不同情境的領導環境中，因此，如何運用領導行為來帶領運動團隊，提升團隊的績效，是所有擔任領導者必須努力的課題。



### 2.1.3 教練領導行為模式

根據美國運動領導理論專家Chelladurai (1993) 指出，近年來在運動領導領域的研究上，發展出三個不同的情境領導模式，茲說明如下：

#### 1. 多元領導模式

多元領導模式係由Chelladurai and Carron (1978) 所提出，此模式融合了Fiedler (1967) 的領導效能權變理論；House (1997) 的路徑--目標理論；Osborn and Hunt (1975) 的適應反理論以及Yukl (1981) 的領導差別模式而成 (鄭志富，民86)。

Chelladurai and Carron (1978) 綜合上述各個理論的特點，進而提出所謂的多元領導模式。在此模式當中，三個前因變項(情境特質、領導者特質及團隊成員特質)影響了領導者行為，而領導者行為又影響了結果變項 (成績表現與滿意度)，同時結果變項亦回饋地影響了領導者的實際行為 (鄭志富，民86)，如圖2.1所示。

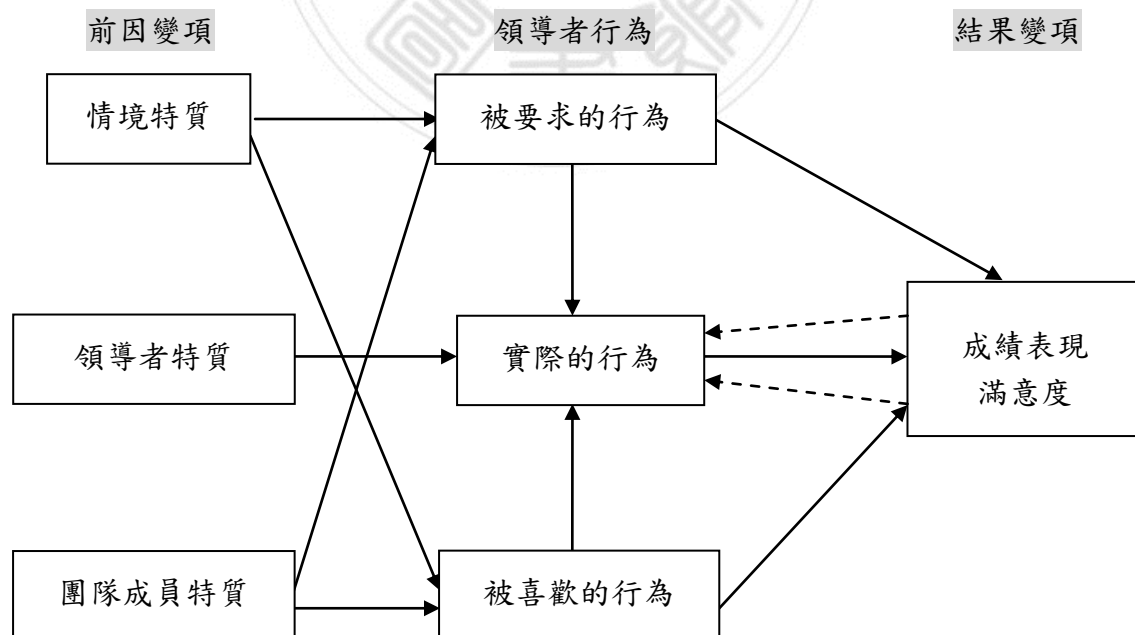


圖2.1 多元領導行為模式圖

資料來源：鄭志富 (民86)，運動教練領導行為研究，台北：師大書苑。

## 2. 領導調節模式

領導調節模式是由Smith and Smoll (1978) 所提出來的。此模式之理論架構認為教練領導行為係由「教練領導行為」、「選手的知覺與回憶」及「選手評價與反應」等三個基本因素所構成。而此三因素又間接或直接受到：教練個別差異變項、選手個別差異變項、情境因素等三個因素影響。其關係架構如圖2.2所示。

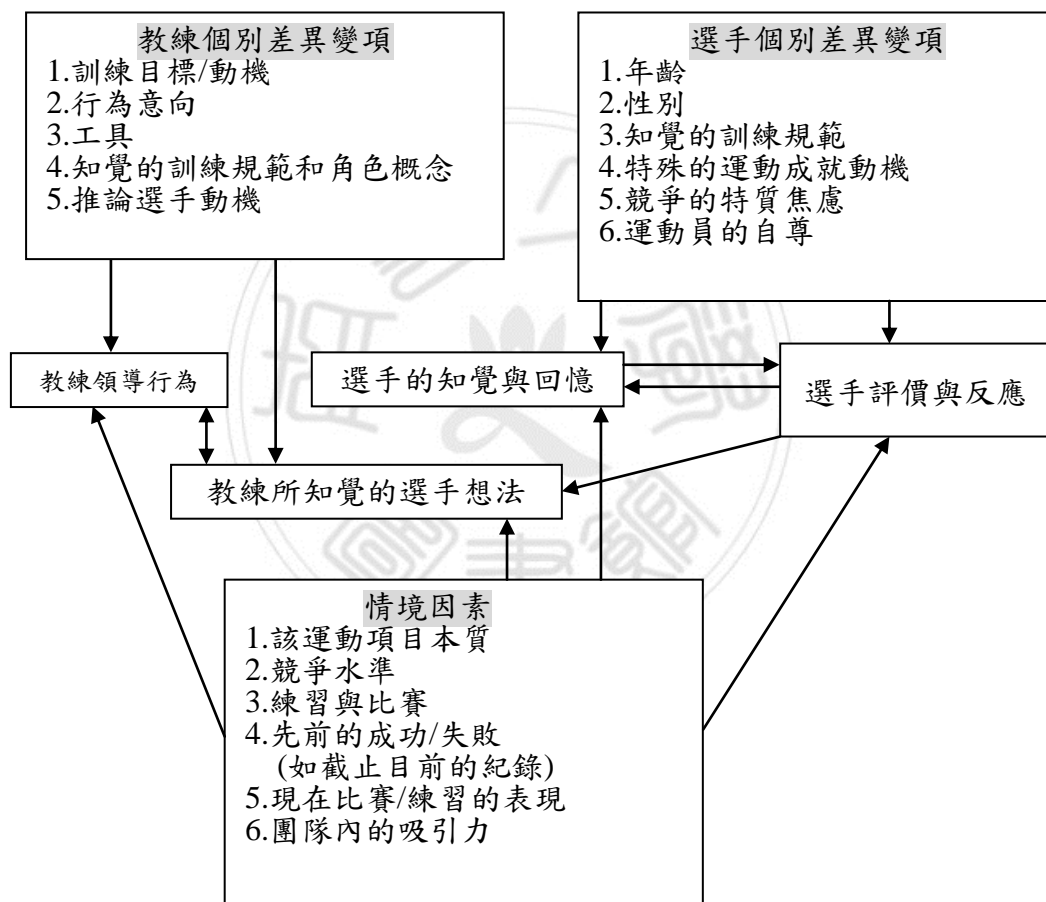


圖2.2 領導調節模式

資料來源：郭添財（民93），國小桌球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究，  
台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台北市。

由此模式可以發現教練個別差異變項會影響到教練領導行為及教練所知覺的選手想法；而選手個別差異變項則會影響到選手們的評價反應及選手的知覺與回憶；情境因素會同時對教練行為、教練所知覺的選手想法、選手們的評價反應產生更大的影響。領導調節模式主要藉由對教練行為的觀察，瞭解教練與選手間彼此相互知覺的程度，配合一連串實際的記錄，讓整個團隊互動的過程得到可供解釋的依據。

### 3. 教練決策規範模式

教練決策規範模式是由Chelladurai (1978) 提出，此模式的基本論點為：因情境的不同，決策的制定過程及方法亦會有所差異。教練在制定決策的過程中，必須面對時間壓力、決策的品質要求、教練所能掌握之資訊、問題的複雜性、團體的接受性、教練權威及團隊整合等不同情境的問題所造成的影響，因此制訂出專制型、參與型及授權型三種不同的決策類型。由於決策的因素在領導行為中扮演一個重要的地位，教練任何的決策行為對團隊都會造成某些程度上的影響，因此領導者必須針對可能造成團隊影響的各種因素來進行決策。

綜上所述，多元領導模式、領導調節模式及教練決策規範模式這三個領導行為模式，均以置入不同情境變項與教練領導行為的交互作用來探討教練、選手以及情境三者之間交互的關係。各種領導行為模式皆有其優缺點，不管從各個不同的理論觀點來闡述，皆以帶領團隊達到最高境界為最終目的。

#### 2.1.4 運動領導量表及其構面

目前國內有關運動教練領導行為的研究中，大多採用Chelladurai and Saleh (1980) 所編定運動領導量表 (Leadership Scale for Sport, LSS) 為自行修訂量表的依據。經國內學者鄭志富 (民86) 翻譯成中文版運動量表為研究工具，此量表將教練領導行為區分成五個向度。如表2.2所示。

表2.2 運動領導行為量表

領導向度	行為描述
訓練與指導	教練為了提高運動員的成績表現，透過艱難與嚴格的加強訓練，並指導運動員技術、技能與戰術；澄清成員之間的關係；組織和協調成員活動的行為。
民主行為	教練允許運動員有較多參與決策的行為，如參與團體的目標、練習方法，比賽戰術和戰略的決策。
專制行為	教練獨斷決策，並強調個人權威的行為。
關懷行為	教練關心運動員個人福利、正面團隊氣氛，和溫暖的運動員之間人際關係行為，亦稱為社會支持行為。
獎勵行為	教練認可及獎賞運動員良好表現的增強行為，亦稱為正增強回饋行為。

資料來源：鄭志富(民86)，運動教練領導行為研究，台北：師大書苑。

本研究係參考鄭志富 (民86) 與王俊明 (民94) 的觀點，將教練領導行為定義為：「田徑運動教練運用其特質與能力，指導並影響田徑運動選手達成運動技能目標與成就所展現出來的行為。」其中包含：訓練與指導、管理行為、獎勵行為三個構面。茲分述各構面的意涵如下：

1. 訓練與指導：教練在訓練與技術指導過程中，用來改善選手展現運動能力為導向的行為。
2. 管理行為：教練訂定團隊的規範，以督導選手共同遵守的行為。
3. 獎勵行為：教練認同選手良好表現能力後，給予正增強的回饋，並對良好的成績給予酬賞的行為。

## 2.2 團隊凝聚力

『凝聚力』一詞表示緊密、親密結合在一起的意思，是在團體互動中最具影響力的特質。在運動團隊中，團隊凝聚力不僅是維持團隊存在的必要條件，同時亦是影響整個團隊表現的重要因素，且有益於團隊人際關係和諧與維持。一個團隊如果失去了凝聚力，就不可能完成組織賦予的任務，本身也就失去了存在的條件。在與運動成績表現有關的社會心理因素當中，團隊凝聚力是一項很重要的研究主題，同時也是運動團隊表現成敗的關鍵要素（盧俊宏，民85）。本節將從團隊凝聚力的定義、團隊凝聚力的影響因素、團隊凝聚力的測量、團隊凝聚力的內涵與構面等方面做探討。

### 2.2.1 團隊凝聚力的定義

團隊凝聚力（team cohesion）是團體內成員彼此緊密結合在一起，並共同完成團隊目的和目標的動態過程（Carron, 1982）。團隊與凝聚力是彼此互相需要的關係，凝聚力的形成需要有團隊的存在，而一個團隊的維繫、發展以及成功，更需要凝聚力的產生（簡淑婕，民101）。團隊凝聚力可促使團隊成員願意共同合作，團結一致，為了共同目標而努力（曾冠萍，民101）。美國社會心理學家Festinger（1950）指出，凝聚力乃是團隊成員持續待在團隊之力量的總合，並認為團隊中存在著兩種力量驅使隊員持續留在團隊上，一為團隊有效的吸引（attractiveness of the group），一為手段的控制（means control）。這種凝聚力是使團體成員停留在團體內的力量，也就是一種人際吸引力。

黃金柱（民75）提出以下四個理由，強調凝聚力是團體生命的重要層面：

1. 沒有凝聚力團體將不會存在。
2. 凝聚力與團體許多重要的過程有關，例如溝通、一致性、角色表現滿足和能力表現。
3. 當選手對於運動的參與感增加，其社會需求的滿足感侷限在團體中所以社會性的凝聚力是重要的。
4. 團隊如果沒有凝聚力，則不可能導致團隊成功。

對於團隊凝聚力一詞，因為其研究所需及立場不同等因素，而有不同的詮釋，茲將國內外學者對團隊凝聚力之定義，彙整如表2.3所示。

表 2.3 國內外學者對團隊凝聚力之定義

研究者	年代	團隊凝聚力之定義
盧俊宏	民85	團隊凝聚力係指團體內的成員能夠拋開一切個人的隔閡，心理緊緊地向團體集中的意思。
林金杉	民91	團隊對其成員的吸引，以及團隊成員之間的相互吸引。
李建志	民92	凝聚力是個人與團體成員之間互動、吸引，產生共同目標的追求，並發生團隊力量表現的一種動態過程。
郭添財	民93	團體情境中，團隊對成員的吸引力，以及成員間彼此相互吸引的力量，使一個群體緊密結合在一起，以追求共同目標和理想的動態過程。
馬玉濱	民95	團隊成員及成員間的吸引力，透過團隊動態的過程，成員追求團隊目標、達成任務的向心力。
鄭孝存	民97	凝聚力是一種動態過程，促使團隊與成員以及成員之間相互吸引，共同完成所追求目標的過程。
陳世雄	民100	是吸引團體成員結合在一起，努力追求共同目標的動態過程與內部力量。
余欣佳	民101	凝聚力是一種追求其共同目標和理想的動態過程，是團體內成員緊密結合在一起，追求共同目標和目的的一種過程；亦指團隊成員持續待在團隊之力量的總和。
林幸生	民102	是一種動態過程，使行進管樂隊成員願意團結一起，為團隊目標而努力的一種力量。

表 2.3 國內外學者對團隊凝聚力之定義（續）

研究者	年代	團隊凝聚力之定義
Festinger	1950	一個集合而成的力量，使成員積極地留任在團體中。
Carron	1982	團隊凝聚力就是團體內成員彼此緊密結合在一起，並共同完成團隊目的和目標的動態過程。
George & Bettenhausen	1990	增加成員對團體的吸引力；友情；共同的愛好；合作；完成團隊事務的正向感覺。
Mullen & Copper	1994	對團隊的吸引力；對工作的承諾；團體榮譽。

資料來源：本研究整理

綜觀以上國內外學者對團隊凝聚力所下的定義，本研究將團隊凝聚力定義為：「是延續團隊發展不可或缺的重要元素，團隊成員間會相互影響及吸引，並產生認同及歸屬感，進而共同為團隊目標努力的一種動態過程。」

### 2.2.2 團隊凝聚力的影響因素

黃金柱（民75）指出，工作凝聚力是指一個團隊中所有成員可以一起合作完成某特定任務的力量，而社會凝聚力是指團隊中所有成員互相喜歡對方並且接納對方成為自己隊上一員的程度。凝聚力與團隊是相輔相成的，有團隊組織的形成，才會產生團隊凝聚力。一個團隊是由不同背景及不同性格的成員結合在一起所形成的，自然充滿了複雜與多樣性。對於團隊凝聚力的形成，各方學者有不同的看法。茲將各學者對影響團隊凝聚力形成之因素整理如下：

1. 王加微（民79）認為可能會影響到團隊凝聚力形成的因素有以下八項：

#### (1) 團體的大小

團隊所屬層級與人員較多，成員彼此間聯絡不易，致使溝通受阻引

發溝通問題，導致團隊凝聚力降低；相對的，如果團體的規模小，成員間彼此作用和交往機會多些，較容易產生凝聚力。

## (2) 成員的同質性

團體成員如能有共同或相近的成長背景、喜好、共同的目標、利益等，對於凝聚力的形成將具有正面的影響力。

## (3) 成員對團體的依賴

成員如覺得團體有助於滿足其個人之經濟、社會或心理需求，則對於團體的依賴性愈大，而團體對其吸引力也相對增大。

## (4) 目標的達成

在團體目標與組織目標一致的情況下，組織之目標的達成對於團隊凝聚力的增強將有正面的影響。具有高度凝聚力的組織或團隊，較有利於組織目標的達成。

## (5) 團體的地位

在組織中所處地位愈高之團體，其凝聚力亦相對愈強。

## (6) 團體與外部的關係

當團體與外界的關係相對較為疏離或是承受到較大的壓力時，團體的凝聚力便會增強。

## (7) 訊息的溝通

團體內部成員間之訊息溝通良好、公開坦率，凝聚力亦相對提高；反之，如因不良的溝通管道或不良的溝通環境，而造成團體成員間訊息無法傳遞、彼此相互猜忌，則將會使團體凝聚力降低。

## (8) 管理的要求與壓力

透過管理的執行對於團體凝聚力的形成有絕大部分的影響力。但因管理的執行所產生的凝聚力，可能是短期的但也有可能是長期而持續的。



2. 邱金松（民70）也曾針對影響團隊凝聚力的主要因素歸納為以下九點：

- (1) 團隊目標的困難度。
- (2) 團隊目標的成就困難度。
- (3) 對於團隊活動與團隊中個人的重視程度。
- (4) 團隊的人際關係。
- (5) 成員對於團隊決定基本問題的參與程度。
- (6) 競爭與合作。
- (7) 對於團隊活動的滿意程度。
- (8) 成員間交互交往的頻率。
- (9) 加入團隊的困難程度。

3. 李秀穗（民90）指出影響團隊凝聚力的相關因素有下列五點：

(1) 運動成績表現

運動成績表現影響凝聚力，凝聚力亦影響運動成績表現，彼此間具有高度交互關係且為相互循環影響的關係。

(2) 滿足感

滿足感與凝聚力非常相似，但凝聚力需要團體的存在才會形成，滿足感則屬於個人的感受；此外，高度凝聚力的團體對團體規範表現是一致服從。

(3) 角色扮演

凝聚力愈大的成員對於自己角色的瞭解程度、接受程度及執行程度愈大；成員愈能做好角色分工的團隊，其團體效率也愈好。

(4) 團隊組成時間

團隊的組成時間愈長，成員間相處時間較長，交互作用機會愈多，

凝聚力愈易形成，成員中途離隊的比率降低。

### (5) 運動本身的性質

運動性質亦直接影響到團隊凝聚力與成績表現的關係，有些運動項目需要團隊成員在一起工作以贏得勝利和完成團隊目標者，屬於交互作用運動（interactive sports），例如排球、籃球、足球等，有些運動項目則是不需要隊員間彼此交互作用以贏得勝利者，屬於協力運動（coactive sports），例如田賽、滑雪、高爾夫等。

### 2.2.3 團隊凝聚力的測量

Le Unes and Nation（1989）指出，在運動情境上有五個使用在測量運動團隊凝聚力的工具，茲將各問卷包含之向度分述如下：

#### 1. 運動凝聚力問卷

運動凝聚力問卷是由 Martens and Peterson（1971）所發展。共包含人際吸引、個人的力量或影響、成員的價值、歸屬感、快樂、團隊合作、親密等七個向度。前五個向度是測量有關社會凝聚力的層面，後二者則是測量任務凝聚的層面。

#### 2. 多向度運動凝聚力問卷

多向度運動凝聚力問卷是由 Yukelson, Weinberg and Jackson（1984）所發展。藉由對十六個籃球隊的研究以測試該研究工具的信度與效度。該問卷共有 22 道題目分屬四個向度，向度名稱分別為團體吸引、目的一致、團隊合作及被尊重的角色。

#### 3. 作業凝聚力問卷

作業凝聚力問卷是由 Gruber and Gray（1981）所發展。共十三道題目，旨在測驗六個團隊凝聚力的向度。依序為：團隊表現滿意、自我表現滿意、成員的價值、作業凝聚力、承認的需求及親和需求六個向度。

#### 4. 團體氣氛問卷

團體氣氛問卷是由 Carron, Widmeyer and Brawley (1985) 所編制。主要測量個別成員覺得團體對他們的吸引力，以及成員如何知覺團體整合的層面，其所設定的四個向度測量方法已得到廣泛的認可（莊豔惠，民 86）。該量表共分為四個向度：

- (1) 團隊任務對個體的吸引：係指運動員參加所屬團隊任務、活動和接受團隊目標程度的感覺。
- (2) 運動社會對個體的吸引：係指團隊成員個人在團隊被接受的程度以及與隊友人際關係的知覺。
- (3) 團隊任務整合：係指團隊成員對於團隊工作能彼此合作、意見一致。
- (4) 團隊社會整合：係指團隊成員能彼此關心、尊重，並且相處愉快。

#### 5. 運動凝聚力工具

運動凝聚力工具是 Yukelson, Weinberg and Jackson (1984) 等人依據運動凝聚力問卷的缺點所設計。共有 21 個題目，主要是測量運動團隊凝聚力的四個向度：對團隊的吸引力、對團隊目標意義的認識、團隊合作的質、角色價值。

#### 2.2.4 團隊凝聚力的內涵與構面

社會心理學家 Cartwright and Zander (1968) 認為，團隊凝聚力是「一項反映一個群體緊密結合在一起，以追求其共同目標和理想的動態過程。」為了團體的目標和理想，所以團體成員緊密的結合在一起，以完成共同的目標和理想。團隊要完成共同的目標其決定因素分別為合作、穩定、同質及成功。「合作」是指隊上成員彼此間須密切合作；「穩定」是指隊上成員要穩定，不要隨時有人退出或加入，以免彼此之間剛熟稔不久，又要重新面對陌生人；「同質」是指隊上組成的成員在某種範圍

或屬性上都是一樣的；「成功」是指隊上的成員彼此需要有某種合作成功的經驗。Carron (1982) 指出，凝聚力包含社會凝聚力和工作凝聚力。所謂社會凝聚力係指，團隊中的每一個成員相互喜歡對方，並接納對方成為隊上一員的程度；工作凝聚力則是指，一個團隊的所有成員可以一起合作完成某項特定任務的力量。一般來說，工作凝聚力高的團隊，通常傾向於認為培養團隊內的工作凝聚力比較重要，認為工作凝聚力既是團隊的正式目標，也是一個團隊產生成就的重要因素；而另一方面，社會凝聚力較高的團隊，則認為團隊內彼此的社會交往和情誼比其他團體內的目標還重要。

黃金柱 (民74) 認為一個團隊凝聚力的形成過程，並非一開始就存在或是一成不變的，它是受到團隊內各項因素的影響，而依其消長變化的情形，大致可分成三種模式。(1) 直線模式：認為團隊凝聚力的發展成直線前進上升；(2) 擺盪模式：指團隊凝聚力的形成過程從凝聚、分離、衝突再到凝聚的過程，成鐘擺擺盪的模式一般；(3) 生命週期模式：指團隊凝聚力的形成過程如同一個生命的過程，從「相遇」到「角色定位」到「規範形成」再到「表現」，如同一個生命的過程循環不已，但有其時間的限制。

Carron, Windmeyer and Brawley (1985) 提出凝聚力的概念模式，來定義凝聚力的組成，如圖2.3所示，其中的「任務」是指達成團體的目的或目標，而「社會」是指在團體中發展和維持社交的關係。Carron, et al. (1985) 提出，團隊凝聚力應分為兩大類，其一的「團隊整合」指的是要求團隊成員依據團隊任務和人際關係活動，來評估整個團體，其下再分為「團隊任務整合」（亦稱為團隊合作）和「團隊社會整合」（亦稱為人際親和）；其二的「團隊對個人的吸引」指的是要求團隊成員評價

自己所參與的團隊任務和團隊間的社交活動，其下再分為「團隊任務對個人的吸引」（亦稱為團隊任務適應）和「團隊人際關係對個人的吸引」（亦稱為人際吸引）（謝天德，民87）。

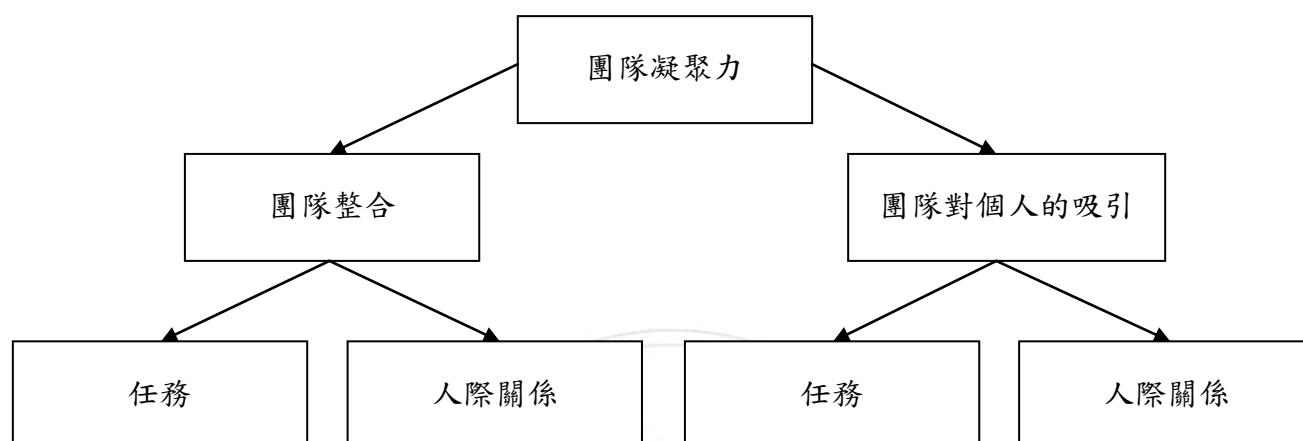


圖2.3 Carron, Widmeyer and Brawley的凝聚力概念模式

資料來源：Carron, A. V., Widmeyer, W. N. & Brawley, L. R. (1985), The Development of an Instrument to Assess Cohesion in Sport Teams: The Group Environment Questionnaire, *Journal of Sport Psychology*, Vol.7, pp.224-266.

綜上所述，團隊凝聚力對運動團隊來說，是一個很重要的因素。一個運動團隊希望能在競爭激烈的運動場上獨占鰲頭，團隊所有成員必須要團結一致，才能力抗強敵進而爭取勝利。本研究依據田徑運動團隊運作之實際情形，將團隊凝聚力分為：「團隊合作」、「人際親和」、「團隊適應」等三個構面。茲分述各構面的意涵如下：

1. 團隊合作：團隊成員對於團隊工作能彼此合作、意見一致。
2. 人際親和：團隊成員能彼此關心及尊重，並且相處愉快。
3. 團隊適應：運動員參加所屬團隊任務、活動和接受團隊目標適應的程度。

## 2.3 社會支持

社會支持像是一個調節器，具有對壓力的緩衝效果及增加個人的適應能力。社會支持一般被認為是個體藉由他人之互動獲得心理或實質上的協助，以緩和壓力對生理及心理所造成的衝擊，增進個人生活適應（蒲逸生，民94）。本節將從社會支持的定義、社會支持相關理論、社會支持的來源、社會支持的類型及其構面等方面做探討。

### 2.3.1 社會支持的定義

在運動團隊中，有良好的社會支持脈絡，可讓選手們在團隊裡感受到關愛、尊重及安全感等，進而可增強其信心及參與動機，並可緩和心  
理壓力及激發潛能。反之，若在訓練過程中缺乏社會的支持，即易導致  
選手發生適應困難、態度改變或動力不繼等問題。田徑選手在訓練過程  
是倍極艱辛的，要忍耐枯燥乏味的動作訓練與身心的疲乏和煎熬，因此  
需有強烈的意志力以及外來的支持。茲將國內外學者對社會支持的定  
義，彙整如表 2.4 所示。

表 2.4 國內外學者對社會支持之定義

研究者	年代	社會支持之定義
井敏珠	民81	個體透過人與人之間的互動過程，在情緒上、實質上或訊息上所獲得的支持、回饋，使個體增進適應問題的能力。
鄭照順	民86	面對生活壓力時，其家人、同學、老師、社會工作人員以及同儕等，提供個體的情緒性或實質性的支持。
董智慧	民87	個人透過與其他个人或團體的互動，而從中得到情緒支持、訊息支持或工具支持，以滿足個人需求及增進心理上的幸福感。
徐靜芳	民92	個人得到來自其所處社會網絡中所提供的支持活動，此活動能幫助個體因應壓力及適應環境。

表 2.4 國內外學者對社會支持之定義 (續)

研究者	年代	社會支持之定義
潘依玲	民93	個體面對所處情境中的壓力事件時，為了滿足其心理、物質上的需求，以人際互動的形式所得到的支持力量。
蒲逸生	民94	個體藉由他人之互動獲得心理或實質上的協助，以緩和壓力對生理及心理所造成的衝擊，增進個人生活適應。
程祈斌	民95	社會支持是經由建構的人際網絡中，感受得到被愛、尊重的滿足，進而肯定自我價值，以幫助因應能力。
楊淑怡	民99	社會支持乃是個體從生活中所接觸的人群當中，所感受到的鼓勵、協助或被重視的知覺感受。
方雅亭	民101	個體在生活中遇到困難時，周遭相關的人能給予個體適時的協助及個體主觀感受到支持的程度，包含了情緒性、訊息性、工具性及評價性等類型的支持，使其解決問題、適應生活、促使身心健康、愉快。
鄭國良	民102	是人與人之間互動的歷程，也是個人的主觀感受，在互動的歷程中，個人可以感受到被他人關懷、被他人重視等，並從中獲得情緒、物質上的支持，進而減輕個人在面對問題或處理問題時的壓力。
吳淑芬	民102	個體在其社會網絡中，獲得來自外在的協助，協助者會關心個體的工作、提供各種資源滿足個體的需求並給予支持態度。
江春鳳	民103	學生在遭遇到問題或困擾時，其所知覺到家人、教師或同儕所給予的援助、關心、認同、尊重及歸屬感，並且能提供實質上的幫助與解決問題。
Caplan	1974	當個體遇到壓力及問題時，周遭相關的人給予個體適時的協助，包含了生理、心理、訊息、工具、物質及金錢上的協助等。
Cobb	1976	屬於心理層面之支持，提供一些相關的訊息，可以讓個體感受到自己是被關心、被尊重、被接納及有存在價值的，並且相信自己存在於一個能溝通、彼此互助的社會人際網絡中，使個體在生活中能減輕壓力及獲得保護。
Tracy	1990	藉由家庭或朋友這些社會網絡，提供個人不同形式的協助，包括情感性的支持、傳遞訊息及實際的幫助等。
Orr	2004	藉由兩人以上彼此交流的一種過程，是人與人互動之間所必備的條件，像是提供象徵性或實質性的資源與利益，運用同理心關心對方，促使他人自覺受肯定。

資料來源：本研究整理

綜觀以上國內外學者對社會支持所下的定義，本研究將社會支持定義為：「是人與人之間互動的歷程，個體透過社會網絡中重要他人（如家人、老師、同儕等），所提供各種形式的支持與協助，滿足個體的需求並給予支持態度，以因應外在環境對個體所造成的壓力及負面影響的一種過程。」

### 2.3.2 社會支持相關理論

探討社會支持理論的專家學者看法不一，茲將社會支持的相關理論分述如下：

#### 1. 依附理論（Attachment Theory）

Bowlby（1982）認為依附是指嬰兒與母親或主要照顧者之間互動建立的強烈而持久的情感連結。並指出「依附行為」並不會隨著兒童時期的結束而結束，對於依附對象的選擇和親密的需求一生都會存在。Hazan and Shaver（1987）提出成人依附的概念，指出成人與重要他人的情感連結，影響成人與重要他人的互動方式與態度，並將依附風格分為三類：安全依附型、逃避依附型、焦慮依附型。江彥陵（民 96）研究指出，安全依附者在情緒低落時會主動尋找伴侶支持，相同的也會在伴侶低落沮喪時提供支持。因此，綜合以上學者的觀點，可證實擁有良好依附關係者，對於人際關係發展及問題解決有穩定的作用。

#### 2. 緩衝理論（Buffer Theory）

Felner（1984）認為社會支持在緩和和心理壓力、促進身心健康上有其重要性。社會支持具有緩衝效果，可減少身心症狀的發生，使個體能更彈性的處理生活上的壓力問題（林敬豐，民 99）。社會支持是在生活壓力下保護個體的緩衝器，透過提供認知引導及因應壓力所需要的訊息及資源，以達到壓力緩衝的效果（熊英君，民 95）。由此可推論，田徑運動



選手若是能獲得足夠的社會支持，將能有效的紓解其龐大的心理壓力所造成的負面影響，進而增進其運動自信心。

### 3. 社會交換理論 (Social Exchange Theory)

社會交換理論是植基於「酬賞」的觀念，目的在於解釋個人與個人之間的互動 (林敬豐，民 99)。社會交換理論是由互惠原則來解釋人際關係的理論，即人際關係是人與人交換報償的體系，此報償可以是經濟層面的物品與服務，亦可為社會心理層面的喜歡、尊重的地位、資訊及感情。社會交換理論對社會支持之重要性，在於提出了人與人之分享、互惠與交換所具有的支持內涵，不只限於當時交換的報償，亦包括了過去交換經驗所發展之信賴感，覺得在未來有所需時亦會得到關懷與協助 (林錦定，民 83)。Uehara (1990) 認為社會支持不僅僅是一種單向的關懷或幫助，它在多數情形下是一種社會交換，是人與人之間的一種社會互動關係。杜玉禎 (民 85) 亦指出人際關係中若相互提供的酬賞愈多，就愈能維持支持性的關係，所以唯有在供與需之間維持相互的平衡，如此才能維持接受援助者與援助者間社會支持網絡的互動。由此可知，人際之間的互動，是藉由物質、情感、生活經驗等資源交換的過程，相互付出與回饋，而成為彼此的社會支持網絡系統。

### 4. 社會整合理論 (Social Intergration Theory)

社會整合理論是社會學大師 Durkheim (1951) 所提出的一項重要理論，他主張個人在社會參與、整合及有定義的互動中會形成「集體意識」，並以此做為群體信念與行為準則，以便使人們連繫在一起。在《社會分工論》裡，Durkheim (1951) 認為單部份分工者，無法完成自身所有需求，唯有統合在更大的集體意識下，才能完整的構成社會；而這種集體意識能影響成員的心理狀態，產生歸屬感及互信概念，但當社會整合受

到考驗或破壞，也可能導致毀滅自己或自我傷害的行為。從社會整合的觀點來看，如果社會能提供完整的支持系統，提供良好的支持內涵，建構優質的社會意識，那麼將有效減少社會適應問題以及增強個體的適應能力（呂政圭，民99）。

### 2.3.3 社會支持的來源

人是群居的社會性動物，運動選手和日常生活中多數人一樣也需要社會的支持。運動選手在經由與他人互動而獲得實質或精神上的協助後，不但能緩和壓力對生理及心理所造成的負面衝擊，也可增進個人生活適應。社會支持的來源是指社會支持的提供者。Caplan（1974）將社會支持來源區分為二種：正式社會支持與非正式社會支持。正式社會支持係指藉由組織本身來提昇個體的福利，包含有專業人員、半專業人員、輔導人員等來源。非正式社會支持則是屬於個別的需求，而沒有其結構性的。Brown（1974）也將社會支持的來源分為非正式社會支持與正式社會支持兩種。其中非正式的社會支持包括有家人、親戚、朋友、同儕、鄰居等，而正式的社會支持為提供服務的機構或機關，包括有公立或非營利的福利機構。Thoits（1986）認為社會支持是由重要的他人，包括家人、鄰居、朋友、同事和親戚提供給壓力情境下的受困者一些因應的助力及援助，如社會情緒性、工具性以及訊息的協助，以協助個體從事壓力的因應管理。茲將國內外學者對社會支持的來源，彙整如表 2.5 所示。

表 2.5 社會支持的來源摘要表

研究者	年代	社會支持的來源
李思招	民89	家人支持、老師支持、同儕支持。
蒲逸生	民94	家人支持、老師支持、同儕支持、訊息性支持、工具性支持。
林曉怡	民94	家人支持、老師支持、教練支持、隊友支持、同學支持。
王柏森	民98	家人支持、朋友支持、隊友支持。
楊淑怡	民99	家人支持、同儕支持、老師支持、教練支持、隊友支持。
林麗觀	民101	家人支持、同儕支持、老師支持、教練支持、隊友支持。
蔡堡樺	民102	家人支持、教練支持、老師支持、同儕支持、隊友支持。
Caplan	1974	正式與非正式。
Brown	1974	非正式社會支持與正式社會支持。
Felner	1984	正式支持、非正式支持和家庭支持。
Thoits	1986	家人、鄰居、朋友、同事和親戚。

資料來源：本研究整理

#### 2.3.4 社會支持的類型及其構面

社會支持的類型指的是社會支持所能提供的服務。社會支持的類型可分為工具性支持以及情緒性支持，工具性支持係指實際具體的協助，例如給予金錢資助或提供所需資源等；而情緒性支持則為社會心理功用的支持，例如以同理心表示關懷。House(1981)認為社會支持的效果主要有兩種，其一為主要效果，指社會支持能直接增進個體的身心健康，減輕壓力對人的負面作用，不論是否處於壓力之下，社會支持對個體有正面的效果；其二為緩衝效果，指社會支持扮演緩衝壓力的角色，個體藉由社會支持，減緩壓力對個體所造成的影響，間接對身心健康及生活產生正面的效果。國內外學者對社會支持的類型看法不一，茲將國內外學者對社會支持的類型，彙整如表 2.6 所示。

表 2.6 社會支持的類型摘要表

研究者	年代	社會支持之類型
鄭照順	民86	情緒支持、訊息支持、陪伴性支持。
邱怡薇	民86	有形的社會支持、無形的社會支持。
方紫薇	民97	情緒支持、工具支持、資訊支持、情感上支持及陪伴。
林美珍	民98	情緒支持、訊息支持、實質支持。
陳月如	民98	情緒性支持、工具性支持、訊息性支持。
何嘉欣	民100	情緒方面的支持、訊息方面的支持、工具方面的支持。
邱筱雯	民100	情緒支持、訊息支持、實質支持。
Caplan	1974	物質支持、認知支持、情緒支持。
Cobb	1976	情感支持、自尊支持、社會網絡支持。
House	1981	情緒支持、評價支持、訊息支持、工具支持。
Thoits	1982	情緒性支持、工具性支持。
Cohen & Wills	1985	自尊支持、訊息支持、社交的關係、工具支持。
Cutrona & Russel	1990	情緒支持、社會網絡支持、自尊支持、實質協助、訊息支持。
Rees & Hardy	2000	情緒的支持、自尊的支持、訊息的支持、實質的支持。
Robert & Angelo	2001	自尊的支持、資訊的支持、社會友伴、工具性的支持。

資料來源：本研究整理

綜上所述，由於各專家學者研究領域不同，對社會支持的分類也不盡相同。培育一位傑出的運動選手，除了需要良好的訓練環境及優秀的教練外，更需要有背後支持的力量。因此，本研究將社會支持分為：「家人支持」、「老師支持」、「同儕支持」等三個構面。茲分述各構面的意涵如下：

1. 家人支持：家人會關心個體訓練及比賽的狀況，並提供各種資源滿足其需求及給予支持態度。
2. 老師支持：老師會關心個體課業及訓練的狀況，並為個體爭取福利及給予適時的鼓勵與支持。
3. 同儕支持：同儕會關心個體課業及訓練的狀況，並給予適時的鼓勵與支持。

## 2.4 運動自信心

自信心是影響運動表現的重要關鍵，擁有自信心的運動員，相信自己可以全力發揮潛能來戰勝自我及比賽對手。周文祥（民 84）指出在技能學習或是運動競賽的過程中，缺乏自信心會影響個體的注意力和產生自我懷疑，進而影響到運動表現。現今體育競技活動在訓練過程中，要激發運動員潛能及提高表現，除需採用合適的訓練方法、新穎有效率的訓練器材及完善的醫療支援外，也不可忽略運動員的心理諮商及人格養成（姜大如，民 96）。因此，積極了解運動選手的心理特質，對於教練在訓練選手的過程中即顯得格外重要。本節將從運動自信心的定義、運動自信心的理論、建立運動自信心的方法、運動自信的來源及其構面等方面做探討。

### 2.4.1 運動自信的定義

長久以來，自信心一直是影響運動表現的重要因素，而自信心與運動表現之間相互影響的關係，亦是許多運動心理學家及運動教練所關注的議題。周文祥（民 84）認為正確的信心，是指個體對於達到成功的一種期望，是個體經由完成許多不同目標過程中，所累積出來的一種獨特經驗，並且促使個體對於達到未來的成功產生一種明確的期望。Vealey（1986）認為運動自信心是指個人認為自己在競技運動上成功能力的信念與確定程度，分為特質自信心與狀態自信心兩種。特質自信心是個體的一種性格構念，是指個體確信自己在運動方面，具有能力達到成功；而狀態運動自信心是指個體在某一特定動作上，具有成功能力的信念。茲將國內外學者對運動自信的定義，彙整如表 2.7 所示。

表 2.7 國內外學者對運動自信心之定義

研究者	年代	運動自信心之定義
張春興	民78	指個體對自己的信任，對自己所知者與所能者有信心，對自己所做的事或所下的判斷不存有懷疑。
呂碧琴	民80	指對能力知覺及此能力所能完成的工作表現的一種情境式的相信力量。
陳盈吉	民99	指運動員在運動中對本身可以達到成功的能力，一般所持有的信念或確信的程度，包含有對技術、決策、和回復能力的確信程度。
朱佳宏	民100	指參與運動社團學生認為自己在運動項目上表現成功之能力的信念與確定程度。
許子淵	民102	指在特殊運動情境裡，運動員對自己獲得成功能力之確定程度。
賴芳蘭	民103	選手在訓練及比賽的過程中，對自我能力表現的心理素質及自信心的養成，有助於其在比賽情境中保持高度且正向信念，創造佳績。
Vealey	1986	指運動員在運動情境中確信自己能達到成功所具備能力的程度。

資料來源：本研究整理

綜觀以上國內外學者對運動自信心所下的定義，本研究將運動自信心定義為：「運動員在運動情境中，確信自己能達到成功所具備能力的程度。」選手自信心的培養應從平時的訓練中執行，透過教練的指導、同儕的互動、家人及朋友的鼓勵，以及從訓練與比賽中所累積的經驗等，始能建立選手運動自信心，運動選手有高度的自信心後，始能展現出最佳的心理技能，並突破自我及創造成績之巔峰。

## 2.4.2 運動自信心的理論

Weinberg and Gould (1995) 採用倒 U 型理論，解釋自信心與運動表現呈曲線關係，曲線至最高位置時為最適自信心水準，並且會有最佳運動表現，超過最適水準後，太低或太高的自信心水準會降低運動表現。在運動情境中探討自信心來源時，大都以心理學家 Bandura (1977) 的自我效能理論為基礎。自我效能理論提供一個模式來研究自信心對運動表現、堅持與行為的影響。Bandura (1986) 認為，自我效能主要訊息來源有六種：表現成就、替代經驗、口語說服、生理狀況、情緒狀況、意象經驗，其中成就表現對自我效能及運動表現有最強的影響力，替代經驗例如示範，也有正面的效用，口頭說服、生理狀況、情緒狀況、及意象經驗能間接地影響自我效能 (郭香雲，民 92)。

有關於運動自信心的研究，主要是以 Vealey (1988) 的概念模式為基礎，此模式係嘗試以社會認知的觀點，來釐清運動員自信心的相關問題。此架構中所提出之組織文化及運動員的特徵會影響運動自信的來源與水準，組織文化包括競賽水準、動機氣候、運動訓練的特定目標等，也就是說優秀運動團隊的組織文化勢必與一般水準的運動團隊有所差異；運動員特徵則是指人格特質、個人價值觀、態度、年齡、性別、種族等。另外，此模式也預測運動自信的來源會影響到運動自信心的水準，並且直接對運動員的情感、行為、認知造成影響，而受影響的情感、行為、認知則會回頭影響運動自信的來源與水準，形成一種循環來影響運動員的表現，且運動員的特徵也會受影響。由此可見，運動自信心的概念架構，所呈現的是一種交互作用的模式，是描述運動自信心的重要脈絡，並為運動員自信的相關研究開啟了另一扇窗。其關係架構如圖 2.4 所示。

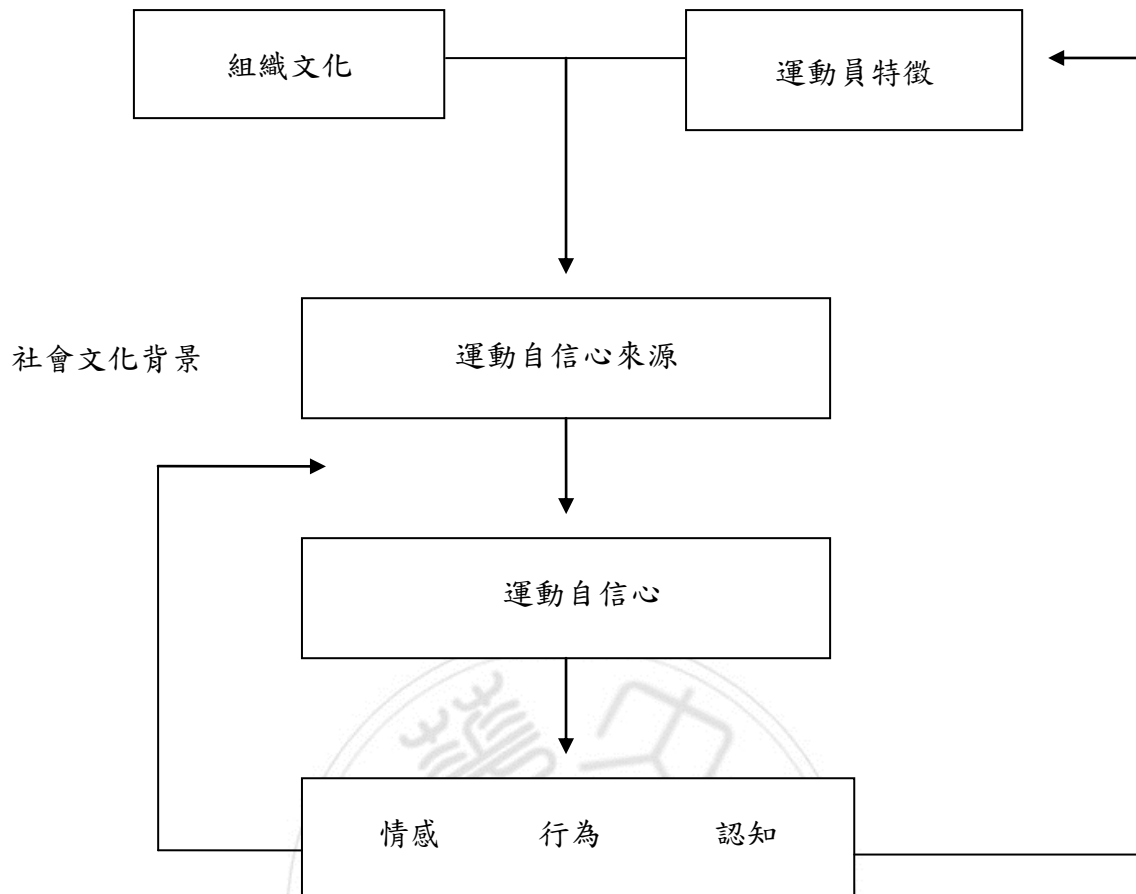


圖 2.4 Vealey 運動自信心概念架構

資料來源：Vealey, R. S. (1988), Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences, Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol.10, pp.471-478.

### 2.4.3 建立運動自信心的方法

長久以來，運動自信心一直被認為係影響運動表現的重要心理特徵。自信心的重要性已經被教練和運動心理學家所確認，且實際上大部份的運動心理學家也已將自信心的發展，認定是可增進運動員心理技能中最重要的一環。運動自信心是屬於心理認知層面，缺乏自信心對運動表現會造成負面的影響。Weinberg and Gould (1995) 提出可經由成就表現、行為表現、正面思考、體能訓練、意象訓練、充分準備來改善自信心，並建議教練可以下列的方法來增強選手的運動自信心，茲說明如下：



## 1. 成就表現

成功的行為可加強自信心，並導致往後更多的成功。成就表現是建立自信心最有效的方式，要操弄或創造參與者的成功經驗和成就感的情境。

## 2. 行為表現

想法、感覺與行為是相互有關聯的。運動員行為表現愈有信心，他就愈可能感到有信心。行為表現的有信心對於其他的競技運動或健身運動專業人員也很重要。

## 3. 正面思考

比賽前教練或隊員們之間要說些有自信心的話語，彼此鼓勵以提振士氣、增進自信心。

## 4. 體能訓練

擁有最佳的身體狀況是感到有自信心的另一個關鍵因素。透過訓練來增強肌耐力和柔軟度等，可以幫助任務與比賽的完成。

## 5. 意象訓練

在腦海中想像一個藍圖，運用意象訓練，想像比賽時可以達到的表現，可讓選手對於將面臨的比賽恐懼減少，進而增加自信心。

## 6. 充分的準備

有充分的準備會讓人感到有自信心，且一個完整的計畫會讓你有信心並且完成目標和策略。

周文祥（民 84）也提出以下幾個可以增進個體建立運動自信心的策略及做法：

### 1. 設定明確具體可行的接近式目標

接近目標可以增加個體自我效能的強度，個體達到子目標後會對於

自己的能力較有自信（Bandura and Schunk, 1981）。另一方面，子目標或短期目標的達到也提供了精熟的指標，藉此可以提升個體的自信心與能力感。

## 2. 設定表現目標代替結果目標

所謂動作表現目標是指某一明確的行為，而結果目標通常是指贏得一場球賽或擊敗對手而言。Weinberg（1988）則認為設定表現目標具有三點益處：（1）可使個體對自己的目標負責；（2）維持高度自我信心和技能水準；（3）可增加自我控制與專注於表現目標。

## 3. 選擇適當的教學錄影帶

經由觀察他人成功地執行某些技能或動作的替代性經驗，也可以提升個體的效能知覺。

## 4. 給予學生或選手適當的鼓勵與支持

適當的口語鼓勵，包含言語上的鼓勵，或是透過身體語言（如拍拍肩膀、肯定的眼神及做手勢等）都可以幫助個體維持與建立信心，但不能鼓勵學生或選手執行超過自己能力水準所能處理的動作，或是不可能達到的目標。

## 5. 提供適當的誘因

雖然自我效能是影響個體行為的主要因素之一，然而唯有在適當的誘因與必備的技能情況下，自我效能才能產生影響行為的效果。因此，除了加強基本技能的學習與熟練外，提供適當而正面的誘因，可以誘發出個體的效能感。

#### 2.4.4 運動自信的來源及其構面

Vealey, Hayashi, Garner-Holman and Giacobbi (1998) 探索運動員自信的來源，歸納出個體在運動表現中有九個自信心來源因素，包含了精熟、展示能力、生理／心理準備、身體自我呈現、社會支持、教練領導、替代經驗、環境舒適、情境有利。同時亦指出從實際的觀點而言，自信心對選手而言是不穩定及短暫的，在運動情境中選手自信的來源會影響到自信心水準，教練必須知道選手在運動情境中所利用的自信心來源是什麼，才能選擇適當的訓練方法來增強選手的自信心。茲將運動自信心來源的因素說明如下：

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

國內學者黃崇儒(民 92)研究提出運動員的自信心來源包含七個向度，茲說明如下：

1. 技術／情緒知覺：指知覺到技術精熟、努力奮鬥精神對自己信心的影響程度。
2. 教練領導：指對教練領導信任的知覺對自己信心的影響程度。
3. 生理準備：指生理狀況的知覺對自己信心的影響程度。

4. 自我呈現：指有關身體外型的知覺對自己信心的影響程度。
5. 替代經驗：指看到他人成功表現對自己信心的影響程度。
6. 過去經驗：指過去比賽經驗對自己信心的影響程度。
7. 社會支持：指知覺到家人和朋友的鼓勵對自己信心的影響程度。

Vealey, et al. (1998) 認為，運動員獲得自信心的來源大約可分為三大類：第一類是運動員獲得自信心係來自於成就，包含精熟與展現能力；第二類來自於自我調適，包括生理/心理準備和身體自我呈現；第三類係來自正面的情境及因成就所形成的氣候，包含社會支持、教練領導、環境舒適、替代經驗、情境有利等情境。在比賽情境中，選手的心理素質優劣是決定勝負的重要關鍵。研究者本身從事教練工作，深刻體認到選手運動自信心的重要性，當選手的技術水準在伯仲之間時，通常獲勝的一方都具備較優的心理素質及較高的運動自信心。自信心會因時間所產生的不穩定性而影響到運動員的自信心水準，且不同屬性的運動員在運動自信心來源的知覺上亦會有所差異，因此，自信心的水準主要是視其自信心所依據的來源而定。在提升運動員自信心之前，教練必須要清楚瞭解運動員在運動情境中所運用的自信心來源是什麼，才能建構出適當的訓練方法來增強其運動自信心及運動表現。因此，本研究將運動自信心分為：「技巧精熟」、「生理及心理準備」、「自我呈現」等三個構面。茲分述各構面的意涵如下：

1. 技巧精熟：指學習技術精熟後，對自己信心的影響程度。
2. 生理及心理準備：指生理與心理狀況的知覺對自己信心影響程度。
3. 自我呈現：指透過身體外型及自我能力展現後，對自己信心的影響程度。

## 2.5 各研究變數間之相關研究

本節就教練領導行為、團隊凝聚力、社會支持與運動自信心各變項之間的相關研究作進一步探討。

### 2.5.1 教練領導行為與運動自信心之相關研究

運動教練除了訓練指導外，應多著重選手本身的努力、技術的熟練度以及自我比較的訓練環境，而非強調外在的物質酬賞、評論等來加強選手的運動自信心。本研究將教練領導行為與運動自信心的相關研究整理如下：王國丞（民 99）在「全國舉重選手知覺教練領導行為、運動自信心與成績表現影響之研究」指出，全國舉重選手知覺教練領導行為、運動自信心與成績表現有顯著相關，且教練領導行為、運動自信心可以有效預測成績表現。張鼎乾（民 100）在「大專籃球選手知覺教練領導行為與運動自信心來源之關聯性研究」指出，教練領導行為的訓練與指導、關懷行為對社會支持的運動自信心來源具有正相關且達顯著水準。李孟臻（民 101）在「高雄市網球選手知覺教練領導行為與運動自信心研究」中指出，教練領導行為與運動自信心來源間呈現正向關係。許子淵（民 102）在「羽球運動教練領導行為與選手自信心來源，自信心水準及運動表現之關係研究」中發現，在選手自信心與教練領導行為之分析方面，選手在教練以正確及有效的領導方式帶領選手的情況下，具有較高的比例對自身的技術與心理上有相當的自信，因此選手的自信心普遍皆達到中高程度。綜觀上述研究結果發現，教練領導行為與運動自信心具有顯著的相關與影響。

### 2.5.2 教練領導行為與團隊凝聚力之相關研究

歸納相關研究結果發現，探討教練領導行為與團隊凝聚力二變項間關係的研究眾多，大多以運動團隊為研究對象，且二者之間大多呈現顯著相關性（李松宜，民99；江小梅，民100；曾冠萍，民101）。王貞治（民100）在「桃園縣國中乙級籃球代表隊教練領導行為與團隊凝聚力關係之研究」中指出，教練領導行為與團隊凝聚力間呈現正相關。陳昌寧（民102）在「國中柔道選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究」中指出，教練領導行為與團隊凝聚力間呈高度正相關。林幸生（民102）在「教練領導行為、組織認同、心流體驗對團隊凝聚力影響之研究—以嘉義縣高、國中行進管樂隊為例」中指出，教練領導行為與團隊凝聚力之間存在顯著正相關。王英人（民102）在「臺灣曲棍球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之相關研究」中指出，教練領導行為與團隊凝聚力呈現正相關。鍾金峰（民103）在「國小籃球隊教練領導行為及隊員參與動機對團隊凝聚力之影響研究」中指出，教練領導行為會正向影響團隊凝聚力。陳怡君（民103）在「國小躲避球隊選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究」中指出，教練領導行為與團隊凝聚力呈現正相關。綜觀上述研究結果發現，教練領導行為與團隊凝聚力具有顯著的相關與影響。

### 2.5.3 教練領導行為、團隊凝聚力與運動自信心之相關研究

楊志鴻（民99）在「國中排球選手知覺教練領導、運動自信心與團隊凝聚力之研究」中指出，知覺教練領導、運動自信心、團隊凝聚力之間呈中高度正相關，且預測力良好。喻禮國（民100）在「甲二級大專籃球教練領導行為對球員自信心與團隊凝聚力之影響」研究中指出，選手知覺教練領導行為在加入運動自信心後對於團隊凝聚力有顯著影響。陳宜綾（民100）在「高中拔河隊選手團隊凝聚力、運動自信心與運動表現

之相關研究」中指出，團隊凝聚力與運動自信心有顯著正相關。賴芳蘭（民103）在「屏東縣國中球類運動選手知覺教練領導行為及其選手運動自信心與團隊凝聚力關係之研究」中指出，教練領導行為對團隊凝聚力具有解釋力；選手運動自信心對團隊凝聚力具有解釋力；教練領導行為、選手運動自信心對團隊凝聚力具有解釋力。綜觀上述研究結果可以發現，教練領導行為、團隊凝聚力與運動自信心之間具有顯著的相關與影響。

#### 2.5.4 教練領導行為、社會支持與運動自信心之相關研究

林麗觀（民101），在「田徑選手社會支持、運動自信心來源對成績表現影響之研究」中指出，全國中等學校田徑選手社會支持與運動自信心來源兩變項間呈正相關。蔡堡樺（民102）在「中等學校木球運動代表隊選手參與動機、社會支持、知覺教練領導行為與選手滿意度之研究」中指出，中等學校木球運動代表隊選手社會支持與知覺教練領導行為間有中度的相關性存在。綜觀上述研究結果可以發現，社會支持與運動自信心、社會支持與教練領導行為之間具有顯著的相關與影響。

### 第三章 研究方法

本章係依前二章來擬定研究方法，共分為五節，第一節：研究架構；第二節：研究主題變項；第三節：研究假設；第四節：研究變項之操作型定義與衡量；第五節：研究對象與問卷回收；第六節：資料處理與統計方法。

#### 3.1 研究架構

本研究根據研究動機及目的，並透過相關文獻之探討、整理及分析，推演出本研究架構圖。主要目的在探討嘉義縣國、高中職田徑選手「教練領導行為」、「團隊凝聚力」、「社會支持」與「運動自信心」之間的關係。本研究的研究架構如圖 3.1 所示。

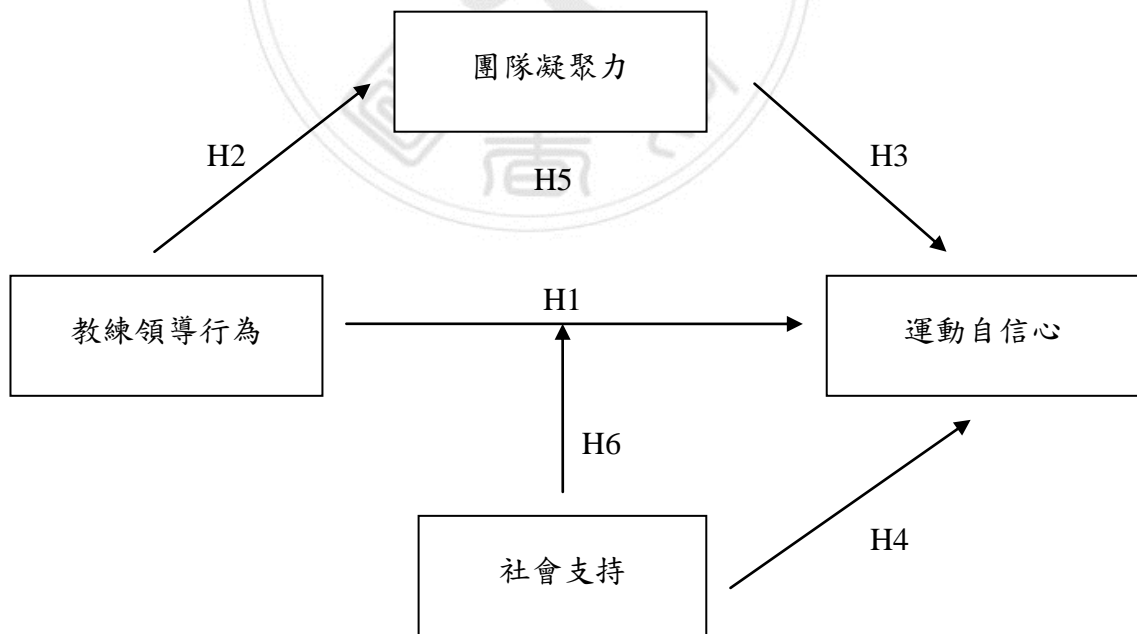


圖 3.1 研究架構圖

資料來源：本研究整理



## 3.2 研究主題變項

本研究架構所涉及的主要變項，分述如下：

### 3.2.1 個人背景統計變項

本研究問卷資料中之個人背景統計變項，係依受測者參與田徑團隊訓練之現況設計，共區分性別、學習階段、接受田徑隊訓練期間、每週累計訓練時間、選手獲得田徑比賽最佳成績等五個項目，分述如下：

1. 性別：區分「男」、「女」二組。
2. 學習階段：區分「國中」、「高中、職」二組。
3. 接受田徑隊訓練期間：區分「未滿一年」、「一年以上～未滿二年」、「二年以上～未滿三年」、「三年以上」等四組。
4. 每週累計訓練時間：區分「未滿 5 小時」、「5 小時以上～未滿 10 小時」、「10 小時以上～未滿 15 小時」、「15 小時以上」等四組。
5. 選手獲得比賽最佳成績：區分「全國性比賽 1~4 名」、「全國性比賽 5~8 名」、「縣級比賽 1~4 名」、「縣級比賽 5~8 名」、「尚未得名」等五組。

### 3.2.2 教練領導行為

綜合歸納文獻探討的結論，本研究將教練領導行為分為三個子構面，分別為訓練與指導、管理行為、獎勵行為。

### 3.2.3 團隊凝聚力

綜合歸納文獻探討的結論，本研究將團隊凝聚力分為三個子構面，分別為團隊合作、人際親和、團隊適應。

### 3.2.4 社會支持

綜合歸納文獻探討的結論，本研究將社會支持分為三個子構面，分別為家人支持、老師支持、同儕支持。

### 3.2.5 運動自信心

綜合歸納文獻探討的結論，本研究將運動自信心分為三個子構面，分別為技巧精熟、生理及心理準備、自我呈現。

## 3.3 研究假設

依據研究目的及架構，提出以下幾點假設加以驗證，本研究假設茲整理如下：

假說 H1：教練領導行為對運動自信心有顯著的正向影響。

假說 H2：教練領導行為對團隊凝聚力有顯著的正向影響。

假說 H3：團隊凝聚力對運動自信心有顯著的正向影響。

假說 H4：社會支持對運動自信心有顯著的正向影響。

假說 H5：團隊凝聚力對教練領導行為與運動自信心之間具有中介效果。

假說 H6：社會支持對教練領導行為與運動自信心之間具有干擾效果。

## 3.4 研究變項之操作型定義與衡量

本研究採用問卷調查方式進行，第一部份為嘉義縣國、高中職田徑選手的基本資料；第二部份是衡量嘉義縣國、高中職田徑選手對「教練領導行為」、「團隊凝聚力」、「社會支持」與「運動自信心」的知覺情形。本研究問卷量表皆採用李克特（Likert-Type Scale）七點量表進行衡量，分數由 1 分到 7 分，由低到高排列，分別為「非常不同意」、「不同意」、

「稍微不同意」、「沒意見」、「稍微同意」、「同意」及「非常同意」。透過前述文獻探討，本研究將各構面之研究變項進行操作型定義，包括「教練領導行為」、「團隊凝聚力」、「社會支持」與「運動自信心」四個部份。

### 3.4.1 教練領導行為之操作型定義

本研究教練領導行為係指：「田徑運動教練運用其特質與能力，指導並影響田徑運動選手達成運動技能目標與成就所展現出來的行為。」本研究將教練領導行為分為三個子構面：訓練與指導、管理行為、獎勵行為，共有16個題項。

表 3.1 教練領導行為操作型定義與衡量題項

子構面	操作型定義	題 項	文獻來源
訓練與指導	教練在訓練與技術指導過程中，用來改善選手展現運動能力為導向的行為。	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我可以從教練的示範動作來學習。</li> <li>2. 我在練習時，教練會在現場指導。</li> <li>3. 教練會特別注意去糾正我的錯誤動作。</li> <li>4. 教練會向我解釋什麼事該做，什麼事不該做。</li> <li>5. 教練會為我講解比賽的技巧和策略。</li> <li>6. 教練會依我進步的幅度隨時更新目標。</li> <li>7. 教練會運用各種訓練輔助器材，提升我的技術及體能。</li> </ol>	李松宜 (民 99) 李孟臻 (民 101) 林幸生 (民 102)

表3.1 教練領導行為操作型定義與衡量題項(續)

<p>管 理 行 為</p>	<p>教練訂定團隊的規範，以督導選手共同遵守的行為。</p>	<p>8. 在平常訓練時，教練會要求我確實遵守規定。 9. 在平常訓練時，教練會要求我穿著整齊的服裝。 10. 教練會要求我請假時，必須得到他的允許。 11. 我若犯錯時，教練會按規定處理。 12. 在比賽場地，教練會要求我遵照他的指示。</p>	<p>王俊明 (民 94) 徐文星 (民 96) 李孟臻 (民 101)</p>
<p>獎 勵 行 為</p>	<p>教練認同選手良好表現能力後，給予正增強的回饋，並對良好的成績給予酬賞的行為。</p>	<p>13. 當我表現良好時教練會公開表揚。 14. 當我表現優異時教練會給予獎勵。 15. 教練會鼓勵我們要讚賞彼此的表現。 16. 教練會在我達成目標時給予讚賞。</p>	<p>李松宜 (民 99) 林幸生 (民 102) 賴芳蘭 (民 103)</p>

資料來源：本研究整理

### 3.4.2 團隊凝聚力之操作型定義

本研究團隊凝聚力係指：「是延續團隊發展不可或缺的重要元素，團隊合作及成員間相互影響及吸引，並產生認同及歸屬感，進而共同為團隊目標努力的一種動態過程。」本研究將團隊凝聚力分為三個構面：團隊合作、人際親和、團隊適應，共有 12 個題項。

表 3.2 團隊凝聚力操作型定義與衡量題項

子構面	操作型定義	題 項	文獻來源
團隊合作	團隊成員對於團隊工作能彼此合作、意見一致。	17. 我的隊友能彼此團結共同為比賽而努力。 18. 我的隊友會共同討論練習及比賽時出現的缺失。 19. 我的隊友在比賽時，能互相激勵以提昇彼此的成績表現。 20. 我的隊友對於團隊目標的看法都很一致。	王柏森 (民 98) 劉俊志 (民 100) 賴芳蘭 (民 103)
人際親和	團隊成員能彼此關心及尊重，並且相處愉快。	21. 我的隊友在日常生活中的相處都很愉快。 22. 我的隊友像是一家人一樣。 23. 我的隊友都能接受彼此的個性，維持團隊和諧的氣氛。 24. 我的隊友都能尊重彼此的意見。	王柏森 (民 98) 劉俊志 (民 100) 賴芳蘭 (民 103)
團隊適應	運動員參加所屬團隊任務、活動和接受團隊目標適應的程度。	25. 我能配合團隊的練習，以提高團隊的表現。 26. 我樂於參加團隊訓練的一切事務。 27. 我樂意接受團隊所設定的團隊目標。 28. 我跟隨團隊參加比賽能獲得樂趣。	王柏森 (民 98) 劉俊志 (民 100) 賴芳蘭 (民 103)

資料來源：本研究整理

### 3.4.3 社會支持之操作型定義

本研究社會支持係指：「是人與人之間互動的歷程，個體透過社會網絡中重要他人（如家人、老師、同儕等），所提供各種形式的支持與協助，滿足個體的需求並給予支持態度，以因應外在環境對個體所造成的壓力及負面影響的一種過程。」本研究將社會支持分為三個構面：家人支持、老師支持、同儕支持，共有13個題項。

表3.3 社會支持操作型定義與衡量題項

子構面	操作型定義	題 項	文獻來源
家人支持	家人會關心個體訓練及比賽的狀況，並提供各種資源滿足其需求及給予支持態度。	29. 家人會和我討論有關田徑訓練或比賽的話題。 30. 家人會替我分擔比賽所造成的壓力。 31. 參加比賽時，家人會到場幫我加油打氣。 32. 家人會提供我訓練的用品。 33. 家人會繼續支持我參加田徑運動。	王柏森 (民 98) 林麗觀 (民 101) 蔡堡樺 (民 102)
老師支持	老師會關心個體課業及訓練的狀況，並為個體爭取福利及給予適時的鼓勵與支持。	34. 老師會關心我的訓練狀況。 35. 老師會設法幫我向學校爭取福利。 36. 當我比賽成績不理想時，老師會安慰及鼓勵我。 37. 當我課業進度落後時，老師會幫我複習。	王柏森 (民 98) 林麗觀 (民 101) 蔡堡樺 (民 102)
同儕支持	同儕會關心個體課業及訓練的狀況，並給予適時的鼓勵與支持。	38. 同學會聽我訴說訓練辛苦的事。 39. 比賽的時候，同學會幫我加油。 40. 當我比賽成績不好時，同學會安慰我。 41. 我有課業不懂的地方，同學會協助我。	王柏森 (民 98) 林麗觀 (民 101) 蔡堡樺 (民 102)

資料來源：本研究整理

### 3.4.4 運動自信心之操作型定義

本研究運動自信心係指：「運動員在運動情境中，確信自己能達到成功所具備能力的程度。」本研究將運動自信心分為三個構面：技巧精熟、生理及心理準備、自我呈現，共有13個題項。

表3.4 運動自信心操作型定義與衡量題項

子構面	操作型定義	題 項	文獻來源
技巧精熟	指學習技術精熟後，對自己信心的影響程度。	42. 當我的技術更加熟練時，會讓我很有自信心。 43. 當我表現出比以前更好的成績時，會讓我很有自信心。 44. 當我持續提升自己的技巧時，會讓我很有自信心。	李孟臻 (民 101) 林麗觀 (民 101) 賴芳蘭 (民 103)
生理及心理準備	指生理與心理狀況的知覺對自己信心的影響程度。	45. 在比賽前我的身體有獲得充分休息，會讓我很有自信心。 46. 在比賽時我的身體沒有運動傷害，會讓我很有自信心。 47. 在比賽前有充分的暖身，會讓我很有自信心。 48. 當我充滿鬥志準備參加比賽，會讓我很有自信心。	李孟臻 (民 101) 林麗觀 (民 101) 賴芳蘭 (民 103)

表 3.4 運動自信心操作型定義與衡量題項(續)

子構面	操作型定義	題 項	文獻來源
自我呈現	指透過身體外型及自我能力展現後，對自信心的影響程度。	49. 當我的體格看起來很結實，會讓我很有自信心。 50. 當我覺得自己在外形上很吸引人，會讓我很有自信心。 51. 比賽時我的服裝看起來很顯眼，會讓我很有自信心。 52. 比賽中我如果配戴幸運物品，會讓我很有自信心。 53. 當我的表現比其他人強時，會讓我很有自信心。 54. 當我贏得比賽勝利時，會讓我很有自信心。	李孟臻 (民 101) 林麗觀 (民 101) 賴芳蘭 (民 103)

資料來源：本研究整理



## 3.5 研究對象與問卷回收

### 3.5.1 研究對象

本研究旨在探討教練領導行為、團隊凝聚力、社會支持與運動自信心的關係及影響。研究僅以103年嘉義縣師生田徑錦標賽之國、高中職參賽選手為研究調查對象。

### 3.5.2 前測分析

本研究係採用便利抽樣方法進行前測分析，於2014年9月間針對嘉義縣立竹崎高中國中部田徑隊選手發放前測問卷50份，回收50份，回收率100%。以所得前測樣本資料進行量表信度分析得到「教練領導行為」、「團隊凝聚力」、「社會支持」與「運動自信心」之Cronbach's  $\alpha$ 係數分別為0.890、0.869、0.762與0.851，各構面之Cronbach's  $\alpha$ 係數皆有達到標準值0.7以上，因此發放正式問卷。

### 3.5.3 正式問卷之回收情形

根據103年嘉義縣師生田徑錦標賽參賽之隊伍，共有18所國民中學、6所高中職學校。人數總共有430人。於2014年11月11日進行發放問卷，問卷發放方式係採便利抽樣，並請託國、高中職參賽學校教練代為發放及回收，總計發放350份問卷，回收份數335份，回收率約為95.7%，剔除填答不完全之無效問卷9份，共計326份，有效問卷回收率93.1%。

### 3.6 資料處理與統計方法

本研究為驗證並了解各變項間之關係，於問卷回收後，先檢視每份問卷填答的情形，剔除無效問卷後，針對有效問卷進行編碼與建檔，主要分析方法是利用SPSS for Windows 12.0中文版統計軟體作為資料統計分析工具。茲將本研究所用之統計方法說明如下：

#### 1. 因素分析

因素分析著重在如何解釋變數之間的關係，盼能從原始資料中，找出潛藏在背後共同因素結構。因素分析前，先進行KMO取樣適當性檢定及Bartlett的球形檢定，當KMO值大於0.7時，表示適合進行因素分析。本研究採用主成分分析法對各構面進行因素分析，以萃取特徵值大於1的因素，並以最大變異數法進行正交轉軸決定共同因素。

#### 2. 信度分析

信度分析是用來了解量表的一致性或穩定性，本研究採用Cronbach's  $\alpha$ 係數為信度檢驗方法。若 $\alpha$ 值越高，顯示量表內各細項的相關性愈大，一般認為若Cronbach's  $\alpha$ 值大於0.7，則表示內部一致性高，屬於高信度，表示問卷設計佳；若介於0.35和0.7之間時，屬於中信度，表示問卷可以接受（榮泰生，民95）。

#### 3. 描述性統計分析

針對嘉義縣國、高中職田徑選手，以「教練領導行為」、「團隊凝聚力」、「社會支持」與「運動自信心」等構面各題項之平均數及標準差進行描述性分析，以瞭解嘉義縣國、高中職田徑選手在各變項之分佈情形。

#### 4. 獨立樣本t檢定

利用獨立樣本t檢定比較兩個獨立不同群體間之測量結果的差異，自

變項為二分類名義變項，依變項為連續變項，探討個人背景變項（性別及學習階段）於各研究變項之差異情形。

#### 5. 單因子變異數分析

利用單因子變異數分析比較三個獨立不同群體間之測量結果的差異，自變項為三分類以上之名義變項，依變項為連續變項，探討個人背景變項（訓練期間、訓練時數及最佳成績）於各研究變項之差異情形。當變異數分析之F值已達到顯著水準，為更進一步比較各組間平均數相互差異的情形，則使用雪費多重比較檢定以進行事後比較。

#### 6. 相關分析

相關分析主要的目的是為了解各變項間之關聯性，本研究利用Pearson積差相關來進行分析，以求取不同變項間之相關係數，作為衡量二個變項間關聯程度之指標。

#### 7. 迴歸分析

迴歸分析是用來檢定一個或多個自變數對依變數影響程度的統計方式。本研究利用迴歸分析檢定「教練領導行為」、「團隊凝聚力」、「社會支持」與「運動自信心」等四項構面之間的影响與團隊凝聚力的中介影響；並以階層迴歸分析，探討社會支持對教練領導行為與運動自信心間關係的干擾效果。

## 第四章 研究實證結果與分析

本章針對嘉義縣國、高中職田徑隊選手之教練領導行為、團隊凝聚力、社會支持與運動自信心之知覺情形進行調查，將有效樣本資料輸入 SPSS for Windows 12.0版統計軟體中，運用適當統計方法分析來處理樣本資料，並針對各統計分析結果加以解釋與討論，以驗證第三章之研究架構與假設。共分為九節：

- 4-1 運用「因素分析」對各構面的因素負荷量、解釋變異量及KMO值加以分析。
- 4-2 運用「信度分析」，可以對本量表問項的一致性有清楚了解。
- 4-3 運用「描述性分析」對研究變項進行分析，可明瞭嘉義縣國、高中職田徑選手對各個構面的知覺情形。
- 4-4 運用「t檢定」與「單因子變異數分析」來比較及檢定不同背景變項在各構面因素是否有顯著性差異。
- 4-5 運用「Pearson積差相關分析」檢視各變項間之相關性。
- 4-6 運用「迴歸分析」探討「教練領導行為」、「團隊凝聚力」、「社會支持」對「運動自信心」是否有顯著性影響。
- 4-7 運用「中介分析」檢驗「教練領導行為」是否會經由「團隊凝聚力」之中介影響「運動自信心」。
- 4-8 運用「干擾分析（層級迴歸分析）」探討「教練領導行為」、「社會支持」的交互作用對「運動自信心」的影響。
- 4-9 研究假設之驗證。

## 4.1 因素分析

本研究就「教練領導行為」、「團隊凝聚力」、「社會支持」、「運動自信心」四個構面，進行KMO取樣適切性量數與Bartlett球形檢定，而KMO值大於0.7，表示變數間相關愈高，愈適合進行因素分析。本研究係運用主成份分析法萃取出共同的因素，再以最大變異法進行正交轉軸，轉軸後決定因素數目，並萃取出共同的因素。

### 4.1.1 教練領導行為因素分析

本研究在教練領導行為的構面上共有16個題項，經因素分析後，第1題與第10題之共同性萃取分別為0.457、0.477，均小於0.5，因此，刪除題項第1題與第10題。刪題後，KMO值為0.896，Bartlett球形檢定亦達顯著水準。經轉軸後共萃取出二個因素，分別命名為：「訓練與指導」及「獎勵行為」，累積解釋變異量達71.624%。分析結果整理如表4.1所示。

表4.1 教練領導行為因素分析結果彙整表

因素名稱	題號	題目	因素負荷量	累積解釋變異量(%)
訓練與指導	4	教練會向我解釋什麼事該做，什麼事不該做。	0.817	33.734%
	8	在平常訓練時，教練會要求我確實遵守規定。	0.810	
	5	教練會為我講解比賽的技巧和策略。	0.794	
	9	在平常訓練時，教練會要求我穿著整齊的服裝。	0.765	
	7	教練會運用各種訓練輔助器材，提升我的技術及體能。	0.734	
	2	我在練習時，教練會在現場指導。	0.722	

表4.1 教練領導行為因素分析結果彙整表（續）

因素名稱	題號	題目	因素負荷量	累積解釋變異量(%)
	6	教練會依我進步的幅度隨時更新目標。	0.706	
	12	在比賽場地，教練會要求我遵照他的指示。	0.702	
	11	我若犯錯時，教練會按規定處理。	0.695	
	3	教練會特別注意去糾正我的錯誤動作。	0.652	
獎勵行為	14	當我表現優異時教練會給予獎勵。	0.891	71.624%
	13	當我表現良好時教練會公開表揚。	0.843	
	15	教練會鼓勵我們要讚賞彼此的表現。	0.842	
	16	教練會在我達成目標時給予讚賞。	0.826	

資料來源：本研究整理

#### 4.1.2 團隊凝聚力因素分析

本研究在團隊凝聚力的構面上共有12個題項，經因素分析後，KMO值為0.916，Bartlett球形檢定亦達顯著水準，表示適合進行因素分析。透過因素分析，各題項之共同性萃取值及因素負荷量均大於0.5，因此，此構面不予刪題。經轉軸後共萃取出二個因素，分別命名為：「團隊合作與人際親和」及「團隊適應」，累積解釋變異量達70.453%。分析結果整理如表4.2所示。

表4.2 團隊凝聚力因素分析結果彙整表

因素名稱	題號	題目	因素負荷量	累積解釋變異量(%)
團隊合作與人際親和	23	我的隊友都能接受彼此的個性，維持團隊和諧的氣氛。	0.885	42.515%
	22	我的隊友像是一家人一樣。	0.835	
	24	我的隊友都能尊重彼此的意見。	0.786	
	21	我的隊友在日常生活中的相處都很愉快。	0.758	
	19	我的隊友在比賽時，能互相激勵以提昇彼此的成績表現。	0.652	
	20	我的隊友對於團隊目標的看法都很一致。	0.632	
	17	我的隊友能彼此團結共同為比賽而努力。	0.626	
	18	我的隊友會共同討論練習及比賽時出現的缺失。	0.593	
團隊適應	28	我跟隨團隊參加比賽能獲得樂趣。	0.878	70.453%
	27	我樂意接受團隊所設定的團隊目標。	0.841	
	26	我樂於參加團隊訓練的一切事務。	0.802	
	25	我能配合團隊的練習，以提高團隊的表現。	0.755	

資料來源：本研究整理

#### 4.1.3 社會支持因素分析

本研究在社會支持的構面上共有13個題項，經因素分析後，第34題與第37題之共同性萃取分別為0.412、0.421，均小於0.5，因此，刪除題項第34題與第37題。刪題後，KMO值為0.853，Bartlett球形檢定亦達顯著水準。經轉軸後共萃取出二個因素，分別命名為：「家人支持」、「老師與同儕支持」，累積解釋變異量達77.740%。分析結果整理如表4.3所示。

表4.3 社會支持因素分析結果彙整表

因素名稱	題號	題目	因素負荷量	累積解釋變異量(%)
家人支持	31	參加比賽時，家人會到場幫我加油打氣。	0.967	54.365%
	29	家人會和我討論有關田徑訓練或比賽的話題。	0.958	
	30	家人會替我分擔比賽所造成的壓力。	0.938	
	32	家人會提供我訓練的用品。	0.786	
	33	家人會繼續支持我參加田徑運動。	0.761	
老師與同儕支持	36	當我比賽成績不理想時，老師會安慰及鼓勵我。	0.825	77.740%
	40	當我比賽成績不好時，同學會安慰我。	0.815	
	41	我有課業不懂的地方，同學會協助我。	0.768	
	38	同學會聽我訴說訓練辛苦的事。	0.757	
	39	比賽的時候，同學會幫我加油。	0.748	
	35	老師會設法幫我向學校爭取福利。	0.723	

資料來源：本研究整理

#### 4.1.4 運動自信心因素分析

本研究在運動自信心的構面上共有13個題項，經因素分析後，第54題之共同性萃取為0.425，小於0.5，因此，刪除題項第54題。刪題後，KMO值為0.893，Bartlett球形檢定亦達顯著水準。經轉軸後共萃取出二個因素，分別命名為：「技巧與生理、心理知覺」及「自我呈現」，累積解釋變異量達74.023%。分析結果整理如表4.4所示。



表4.4 運動自信心因素分析結果彙整表

因素名稱	題號	題目	因素負荷量	累積解釋變異量 (%)
技巧與生理、心理知覺	43	當我表現出比以前更好的成績時，會讓我很有自信心。	0.873	26.333%
	44	當我持續提升自己的技巧時，會讓我很有自信心。	0.864	
	42	當我的技術更加熟練時，會讓我很有自信心。	0.838	
	45	在比賽前我的身體有獲得充分休息，會讓我很有自信心。	0.827	
	48	當我充滿鬥志準備參加比賽，會讓我很有自信心。	0.792	
	47	在比賽前有充分的暖身，會讓我很有自信心。	0.781	
	46	在比賽時我的身體沒有運動傷害，會讓我很有自信心。	0.749	
自我呈現	50	當我覺得自己在外形上很吸引人，會讓我很有自信心。	0.912	74.023%
	51	比賽時我的服裝看起來很顯眼，會讓我很有自信心。	0.901	
	52	比賽中我如果配戴幸運物品，會讓我很有信心。	0.863	
	53	當我的表現比其他人強時，會讓我很有自信心。	0.724	
	49	當我的體格看起來很結實，會讓我很有自信心。	0.617	

資料來源：本研究整理

#### 4.1.5 因素分析後研究新構面

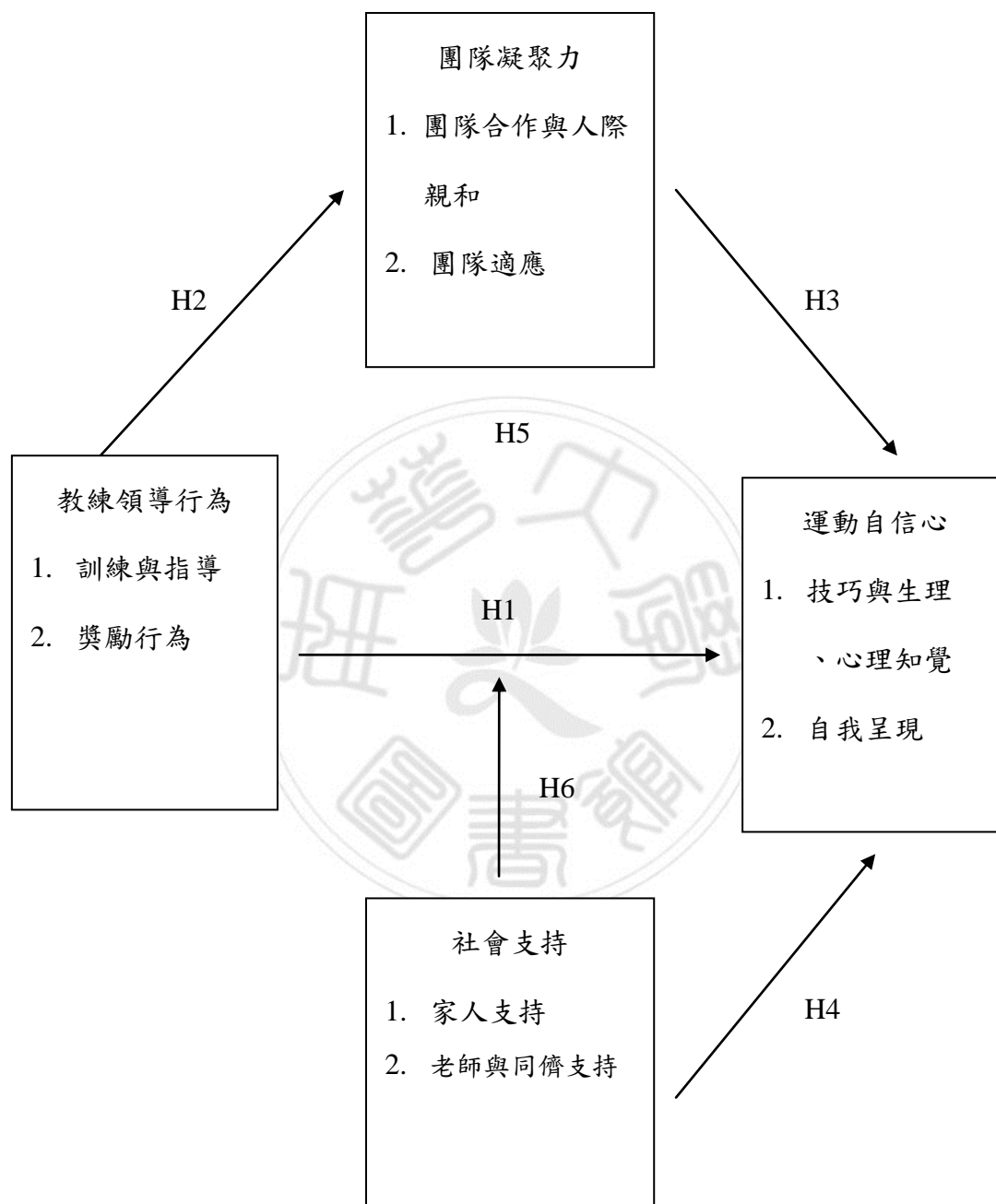


圖4.1 因素分析後研究架構圖

資料來源：本研究整理

## 4.2 信度分析

本研究信度分析係採用Cronbach's  $\alpha$  係數作為問卷信度之參考值。吳明隆（民92）指出，當 $\alpha$ 值高於0.7則具有相當良好的內部一致性，當 $\alpha$ 值介於0.6至0.7之間則仍可接受使用。信度分析結果得知，教練領導行為的信度為0.938，其各子構面的信度分別為：訓練與指導0.931、獎勵行為0.926。團隊凝聚力的信度為0.940，其各子構面的信度分別為：團隊合作與人際親和0.922、團隊適應0.921。社會支持的信度為0.907，其各子構面的信度分別為：家人支持0.948、老師與同儕支持0.884。運動自信心的信度為0.907，其各子構面的信度分別為：技巧與生理、心理知覺0.933、自我呈現0.897。由於各構面的內部一致性係數均達0.7以上，表示本研究各量表具有良好的信度，各構面信度係數如表4.5所示。

表4.5 各構面信度分析結果彙整表

變 項	信 度	構 面	信 度
教練領導行為	0.938	訓練與指導	0.931
		獎勵行為	0.926
團隊凝聚力	0.940	團隊合作與人際親和	0.922
		團隊適應	0.921
社會支持	0.907	家人支持	0.948
		老師與同儕支持	0.884
運動自信心	0.907	技巧與生理、心理知覺	0.933
		自我呈現	0.897

資料來源：本研究整理

### 4.3 樣本結構與各變項之描述性分析

本研究以教練領導行為、團隊凝聚力、社會支持與運動自信心等四個構面及其子構面之平均數與標準差數據，進行樣本結構與描述性分析，藉以明瞭嘉義縣國、高中職田徑選手對各變項之分佈情形。

#### 4.3.1 樣本結構分析

本研究是針對嘉義縣國、高中職田徑選手進行調查，總共回收326份有效問卷，將所回收樣本之基本資料分佈情形統計如表4.6所示。茲說明如下：

(1) 性別：

本研究回收之有效問卷中，男生佔64.7%，女生佔35.3%，本研究調查對象以男生居多。

(2) 學習階段：

本研究回收之有效問卷中，國中佔83.1%，高中、職佔16.9%，本研究調查對象以國中生居多。

(3) 接受田徑隊訓練期間：

本研究回收之有效問卷中，未滿一年佔20.2%，一年以上～未滿二年佔29.8%，二年以上～未滿三年佔23.9%，三年以上佔26.1%，本研究調查對象以一年以上～未滿二年者居多。

(4) 每週累計訓練時間：

本研究回收之有效問卷中，未滿5小時佔14.4%，5小時以上～未滿10小時佔39.3%，10小時以上～未滿15小時佔16.0%，15小時以上佔30.4%，本研究調查對象以5小時以上～未滿10小時者居多。

(5) 選手獲得比賽最佳成績：

本研究回收之有效問卷中，全國性比賽1~4名佔3.1%，全國性比賽5~8名佔2.8%，縣級比賽1~4名佔47.2%，縣級比賽5~8名佔16.9%，尚未得名佔30.1%，本研究調查對象以縣級比賽1~4名者居多。

表4.6 有效樣本基本資料表

樣本特徵	類別	人數	百分比 (%)
性別	(1) 男	211	64.7%
	(2) 女	115	35.3%
學習階段	(1) 國中	271	83.1%
	(2) 高中、職	55	16.9%
訓練期間	(1) 未滿一年	66	20.2%
	(2) 一年以上~未滿二年	97	29.8%
	(3) 二年以上~未滿三年	78	23.9%
	(4) 三年以上	85	26.1%
每週累計練習時間	(1) 未滿5小時	47	14.4%
	(2) 5小時以上~未滿10小時	128	39.3%
	(3) 10小時以上~未滿15小時	52	16.0%
	(4) 15小時以上	99	30.4%
比賽獲得最佳成績	(1) 全國性比賽1~4名	10	3.1%
	(2) 全國性比賽5~8名	9	2.8%
	(3) 縣級比賽1~4名	154	47.2%
	(4) 縣級比賽5~8名	55	16.9%
	(5) 尚未得名	98	30.1%

資料來源：本研究整理

#### 4.3.2 各研究變項之描述性分析

本研究以「教練領導行為」、「團隊凝聚力」、「社會支持」與「運動自信心」四項構面及其子構面之平均數及標準差進行描述性分析，以明瞭嘉義縣國、高中職田徑選手對各變項之知覺情形。

##### (1) 教練領導行為構面：

訓練與指導方面，以題號8「在平常訓練時，教練會要求我確實遵守規定。」及題號2「我在練習時，教練會在現場指導。」平均數(6.57)最高，顯示出多數教練在平常訓練時，會在現場指導選手，並要求選手確實遵守規定。題號11「我若犯錯時，教練會按規定處理。」平均數(6.37)最低，顯示出多數教練通常在選手犯錯時，願意給選手改過的機會，不會馬上按規定處理(見表4.7)。

獎勵行為方面，以題號15「教練會鼓勵我們要讚賞彼此的表現。」平均數(6.23)最高，顯示出多數教練會經常鼓勵選手們要適時地讚賞彼此的表現。題號13「當我表現良好時教練會公開表揚。」平均數(5.97)最低，顯示出多數的教練在選手有良好的表現時，應加強口頭公開表揚，以增強選手的自信心與自我肯定(見表4.7)。

表4.7 描述性分析-教練領導行為問項

構面	題號	題目	平均數	標準差
訓練與指導	8	在平常訓練時，教練會要求我確實遵守規定。	6.57	0.675
	2	我在練習時，教練會在現場指導。	6.57	0.613
	5	教練會為我講解比賽的技巧和策略。	6.55	0.624
	4	教練會向我解釋什麼事該做，什麼事不該做。	6.54	0.734
	9	在平常訓練時，教練會要求我穿著整齊的服裝。	6.52	0.626
	3	教練會特別注意去糾正我的錯誤動作。	6.50	0.678
	7	教練會運用各種訓練輔助器材，提升我的技術及體能。	6.49	0.731
	6	教練會依我進步的幅度隨時更新目標。	6.48	0.696
	12	在比賽場地，教練會要求我遵照他的指示。	6.44	0.765
	11	我若犯錯時，教練會按規定處理。	6.37	0.822
獎勵行為	15	教練會鼓勵我們要讚賞彼此的表現。	6.23	0.982
	16	教練會在我達成目標時給予讚賞。	6.18	0.962
	14	當我表現優異時教練會給予獎勵。	6.04	1.078
	13	當我表現良好時教練會公開表揚。	5.97	1.080

資料來源：本研究整理

## (2) 團隊凝聚力構面：

團隊合作與人際親和方面，以題號19「我的隊友在比賽時，能互相激勵以提昇彼此的成績表現。」平均數（6.48）最高，顯示出多數選手認為在比賽時，隊友都能共同努力並互相鼓勵，以爭取最佳比賽成績。題號20「我的隊友對於團隊目標的看法都很一致。」平均數（6.19）最低，

但仍高出中間值很多，顯示出選手們對於團隊目標的看法頗為一致（見表4.8）。

團隊適應方面，以題號27「我樂意接受團隊所設定的團隊目標。」平均數（6.51）最高，顯示出多數選手都很樂意接受團隊所設定的目標。題號28「我跟隨團隊參加比賽能獲得樂趣。」平均數（6.46）最低，但仍高出中間值很多，顯示出選手在跟隨團隊參賽時，仍能從中獲得樂趣（見表4.8）。

表4.8 描述性分析-團隊凝聚力問項

構面	題號	題目	平均數	標準差
團隊合作與人際親和	19	我的隊友在比賽時，能互相激勵以提昇彼此的成績表現。	6.48	0.747
	17	我的隊友能彼此團結共同為比賽而努力。	6.47	0.795
	21	我的隊友在日常生活中的相處都很愉快。	6.41	0.875
	22	我的隊友像是一家人一樣。	6.36	0.890
	24	我的隊友都能尊重彼此的意見。	6.31	0.877
	23	我的隊友都能接受彼此的個性，維持團隊和諧的氣氛。	6.30	0.879
	18	我的隊友會共同討論練習及比賽時出現的缺失。	6.27	0.908
	20	我的隊友對於團隊目標的看法都很一致。	6.19	0.972
團隊適應	27	我樂意接受團隊所設定的團隊目標。	6.51	0.705
	26	我樂於參加團隊訓練的一切事務。	6.49	0.700
	25	我能配合團隊的練習，以提高團隊的表現。	6.47	0.704
	28	我跟隨團隊參加比賽能獲得樂趣。	6.46	0.806

資料來源：本研究整理



(3) 社會支持構面：

家人支持方面，以題號33「家人會繼續支持我參加田徑運動。」平均數(5.87)最高，顯示出多數家人會選擇尊重選手的興趣而持續支持選手參加田徑運動。題號29「家人會和我討論有關田徑訓練或比賽的話題。」平均數(5.52)最低，顯示出多數家人雖鮮少與選手討論有關田徑訓練及比賽的話題，但仍會給予支持與鼓勵(見表4.9)。

老師與同儕支持方面，以題號39「比賽的時候，同學會幫我加油。」平均數(6.42)最高，顯示出多數選手認為同學能夠在比賽時給予支持與鼓勵，以提昇比賽士氣。題號38「同學會聽我訴說訓練辛苦的事。」平均數(5.99)最低，顯示出同學具有團隊精神，一起努力，一起分享訓練的辛苦過程(見表4.9)。

表4.9 描述性分析-社會支持問項

構面	題號	題目	平均數	標準差
家人支持	33	家人會繼續支持我參加田徑運動。	5.87	1.423
	32	家人會提供我訓練的用品。	5.76	1.490
	31	參加比賽時，家人會到場幫我加油打氣。	5.54	1.589
	30	家人會替我分擔比賽所造成的壓力。	5.53	1.593
	29	家人會和我討論有關田徑訓練或比賽的話題。	5.52	1.572
老師與同儕支持	39	比賽的時候，同學會幫我加油。	6.42	0.879
	35	老師會設法幫我向學校爭取福利。	6.35	0.880
	36	當我比賽成績不理想時，老師會安慰及鼓勵我。	6.25	0.969
	40	當我比賽成績不好時，同學會安慰我。	6.24	1.014
	41	我有課業不懂的地方，同學會協助我。	6.24	1.027
	38	同學會聽我訴說訓練辛苦的事。	5.99	1.208

資料來源：本研究整理

(4) 運動自信心構面：

技巧與生理、心理知覺方面，以題號44「當我持續提升自己的技巧時，會讓我很有自信心。」平均數(6.57)最高，顯示出多數選手認為於持續提升運動技巧時，會感到非常有自信心。題號45「在比賽前我的身體有獲得充分休息，會讓我很有自信心。」平均數(6.37)最低，顯示出多數選手不認為身體獲得充分休息，會感到有自信心(見表4.10)。

自我呈現方面，以題號49「當我的體格看起來很結實，會讓我很有自信心。」平均數(6.06)最高，顯示出多數選手認為有結實的體格，會讓他們感到很有自信心。題號52「比賽中我如果配戴幸運物品，會讓我很有信心。」平均數(5.45)最低，顯示出多數選手不認同在比賽時配戴幸運物品會帶來自信心(見表4.10)。

表4.10 描述性分析-運動自信心問項

構面	題號	題目	平均數	標準差
技巧與生理、心理知覺	44	當我持續提升自己的技巧時，會讓我很有自信心。	6.57	0.710
	43	當我表現出比以前更好的成績時，會讓我很有自信心。	6.56	0.698
	42	當我的技術更加熟練時，會讓我很有自信心。	6.50	0.803
	48	當我充滿鬥志準備參加比賽，會讓我很有自信心。	6.47	0.829
	46	在比賽時我的身體沒有運動傷害，會讓我很有自信心。	6.39	0.917
	47	在比賽前有充分的暖身，會讓我很有自信心。	6.39	0.865
	45	在比賽前我的身體有獲得充分休息，會讓我很有自信心。	6.37	0.894
自我呈現	49	當我的體格看起來很結實，會讓我很有自信心。	6.06	1.139
	53	當我的表現比其他人強時，會讓我很有自信心。	6.03	1.212
	50	當我覺得自己在外形上很吸引人，會讓我很有自信心。	5.70	1.423
	51	比賽時我的服裝看起來很顯眼，會讓我很有自信心。	5.63	1.457
	52	比賽中我如果配戴幸運物品，會讓我很有信心。	5.45	1.502

資料來源：本研究整理

#### 4.4 個人背景統計變項於研究變項之差異性分析

首先就本研究問卷調查之個人基本資料部分，進行「教練領導行為」、「團隊凝聚力」、「社會支持」與「運動自信心」變項上之差異性分析。其中「性別」及「學習階段」中各樣本僅有2個選項，故將該二項目以「獨立樣本t檢定」進行分析，其餘項目則採用「單因子變異數分析」，並輔以Scheffe法作事後多重比較，以瞭解不同背景的田徑隊選手於研究變項及其構面的感受是否有顯著差異。

##### 4.4.1 不同性別於各研究變項及構面之差異性分析結果

針對田徑隊選手不同性別於各研究變項及其構面所作差異性分析結果發現，田徑隊男性選手於整體社會支持變項，以及團隊合作與人際親和、家人支持等二構面知覺程度均顯著高於女性選手。不同性別田徑隊選手於整體教練領導行為、整體團隊凝聚力、整體運動自信心變項及訓練與指導、獎勵行為、團隊適應、老師與同儕支持、技巧與生理、心理知覺、自我呈現等研究構面上，均無顯著差異。其分析結果如表4.11所示。

表4.11不同性別於各研究變項及構面之差異性分析表

研究構面	性別		t值	p值	Scheffe
	男 (N=211)	女 (N=115)			
	1	2			
整體教練領導行為	6.39	6.37	0.283	0.777	
訓練與指導	6.51	6.40	0.500	0.617	
獎勵行為	6.10	6.11	-0.083	0.934	
整體團隊凝聚力	6.44	6.30	1.795	0.074	
團隊合作與人際親和	6.40	6.24	1.971	0.050*	1>2
團隊適應	6.51	6.42	1.111	0.268	
整體社會支持	6.05	5.81	2.118	0.035*	1>2
家人支持	5.78	5.38	2.378	0.018*	1>2
老師與同儕支持	6.28	6.18	1.049	0.295	
整體運動自信心	6.19	6.14	0.517	0.606	
技巧與生理、心理知覺	6.49	6.40	1.074	0.284	
自我呈現	5.76	5.78	-0.120	0.904	

註：\*表示 $p<0.05$ ；\*\*表示 $p<0.01$ ；\*\*\*表示 $p<0.001$ 。

資料來源：本研究整理

#### 4.4.2 不同學習階段於各研究變項及構面之差異性分析結果

針對田徑隊選手之不同學習階段於各研究變項及其構面進行差異性分析結果發現，不同學習階段的田徑隊選手在各研究變項以及各研究構面上，均無顯著的差異情形。其差異分析結果如表4.12所示。

表4.12 不同學習階段於各研究變項及構面之差異性分析表

研究構面	學習階段		t值	p值
	國中 (N=271)	高中、職 (N=55)		
	1	2		
<b>整體教練領導行為</b>	6.41	6.26	1.660	0.098
訓練與指導	6.52	6.38	1.777	0.077
獎勵行為	6.13	5.97	1.199	0.234
<b>整體團隊凝聚力</b>	6.39	6.41	-0.239	0.812
團隊合作與人際親和	6.34	6.38	-0.469	0.640
團隊適應	6.48	6.46	0.241	0.810
<b>整體社會支持</b>	5.95	6.07	-1.104	0.273
家人支持	5.59	5.87	-1.428	0.157
老師與同儕支持	6.24	6.24	0.031	0.976
<b>整體運動自信心</b>	6.16	6.21	-0.509	0.612
技巧與生理、心理知覺	6.45	6.52	-0.833	0.407
自我呈現	5.77	5.79	-0.142	0.888

註：\*表示 $p < 0.05$ ；\*\*表示 $p < 0.01$ ；\*\*\*表示 $p < 0.001$ 。

資料來源：本研究整理

#### 4.4.3 不同訓練期間於各研究變項及構面之差異性分析結果

針對不同訓練期間的田徑隊選手於各研究變項及其構面之差異性分析結果發現，不同訓練期間之選手於整體教練領導行為、整體團隊凝聚力、整體運動自信心三變項，以及訓練與指導、團隊合作與人際親和、團隊適應、老師與同儕支持、技巧與生理、心理知覺、自我呈現等六構面之知覺程度有顯著差異。經進一步Scheffe多重比較分析結果發現，不

同練習期間於整體教練領導行為、整體團隊凝聚力、整體運動自信心三變項，以及訓練與指導、團隊合作與人際親和、團隊適應、老師與同儕支持、技巧與生理、心理知覺、自我呈現等六構面均有顯著差異。其分析結果整理如下：

1. 訓練一年以上~未滿二年、二年以上~未滿三年及三年以上者知覺教練領導行為程度顯著大於訓練未滿一年者。
2. 訓練一年以上~未滿二年、二年以上~未滿三年及三年以上者知覺訓練與指導程度顯著大於訓練未滿一年者。
3. 訓練未滿一年、二年以上~未滿三年者知覺團隊凝聚力程度顯著大於訓練一年以上~未滿二年者。
4. 訓練二年以上~未滿三年者知覺團隊合作與人際親和程度顯著大於訓練一年以上~未滿二年者。
5. 訓練一年以上~未滿二年、二年以上~未滿三年及三年以上者知覺團隊適應程度顯著大於訓練未滿一年者。
6. 訓練二年以上~未滿三年者知覺老師與同儕支持程度顯著大於訓練一年以上~未滿二年者。
7. 訓練二年以上~未滿三年及三年以上者知覺運動自信心程度顯著大於訓練一年以上~未滿二年者。
8. 訓練未滿一年、二年以上~未滿三年及三年以上者知覺技巧與生理、心理知覺程度顯著大於訓練一年以上~未滿二年者。
9. 訓練未滿一年、二年以上~未滿三年及三年以上者知覺自我呈現程度顯著大於訓練一年以上~未滿二年者。

不同訓練期間之田徑隊選手於整體社會支持變項及獎勵行為、家人支持等二構面知覺程度呈現不顯著結果。其差異分析結果如表4.13所示。

表 4.13 不同訓練期間於各研究變項及構面之差異性分析表

研究構面	訓練期間				F值	p值	Scheffe
	未滿一年 (N=66)	一年以上 未滿二年 (N=97)	二年以上 未滿三年 (N=78)	三年以上 (N=85)			
	1	2	3	4			
<b>整體教練領導行為</b>	6.28	6.34	6.57	6.35	3.655	0.013*	2,3,4>1
訓練與指導	6.36	6.47	6.68	6.46	4.427	0.005**	2,3,4>1
獎勵行為	6.07	6.01	6.31	6.04	1.799	0.147	
<b>整體團隊凝聚力</b>	6.30	6.27	6.60	6.41	4.558	0.004**	1,3>2
團隊合作與人際親和	6.30	6.19	6.54	6.37	3.774	0.011*	3>2
團隊適應	6.29	6.41	6.71	6.49	5.669	0.001***	2,3,4>1
<b>整體社會支持</b>	5.98	5.82	6.02	6.09	1.467	0.223	
家人支持	5.73	5.48	5.52	5.85	1.338	0.262	
老師與同儕支持	6.18	6.09	6.43	6.29	2.841	0.038*	3>2
<b>整體運動自信心</b>	6.13	5.90	6.41	6.29	7.876	0.000***	3,4>2
技巧與生理心理知覺	6.30	6.28	6.70	6.57	7.516	0.000***	1,3,4>2
自我呈現	5.90	5.37	6.01	5.91	5.950	0.001***	1,3,4>2

註：\*表示 $p<0.05$ ；\*\*表示 $p<0.01$ ；\*\*\*表示 $p<0.001$ 。

資料來源：本研究整理

#### 4.4.4 不同訓練時間於各研究變項及構面之差異性分析結果

針對不同訓練時間的田徑隊選手於各研究變項及其構面之差異性分析結果發現，不同訓練時間之選手於整體團隊凝聚力變項，以及訓練與指導、團隊合作與人際親和二構面之知覺程度有顯著差異。經進一步Scheffe多重比較分析結果發現，不同訓練時間於整體團隊凝聚力變項及訓練與指導構面無顯著差異；不同訓練時間於團隊合作與人際親和構面

分析結果顯示，每週5-10小時練習者知覺團隊合作與人際親和程度顯著大於每週10-15小時練習者。其他在各研究變項以及各研究構面上，均無顯著的差異情形。其差異分析結果如表4.14所示。

表 4.14 不同訓練時間於各研究變項及構面之差異性分析表

研究構面	訓練時間				F值	p值	Scheffe
	未滿5hr (N=47)	5-10hr (N=128)	10-15hr (N=52)	15hr以上 (N=99)			
	1	2	3	4			
<b>整體教練領導行為</b>	6.28	6.48	6.41	6.30	2.317	0.076	
訓練與指導	6.36	6.58	6.55	6.43	2.687	0.047*	NS
獎勵行為	6.07	6.23	6.06	5.97	1.437	0.232	
<b>整體團隊凝聚力</b>	6.32	6.51	6.29	6.31	2.692	0.046*	NS
團隊合作與人際親和	6.31	6.50	6.16	6.27	3.821	0.010**	2>3
團隊適應	6.34	6.55	6.57	6.41	1.890	0.131	
<b>整體社會支持</b>	5.84	5.96	5.97	6.03	0.464	0.707	
家人支持	5.49	5.58	5.56	5.82	0.869	0.458	
老師與同儕支持	6.13	6.28	6.31	6.21	0.625	0.600	
<b>整體運動自信心</b>	6.07	6.12	6.27	6.23	0.961	0.412	
技巧與生理心理知覺	6.33	6.47	6.52	6.47	0.680	0.565	
自我呈現	5.71	5.62	5.92	5.90	1.518	0.210	

註：\*表示  $p < 0.05$ ；\*\*表示  $p < 0.01$ ；\*\*\*表示  $p < 0.001$ 。NS 表示事後比較無組間差異。  
資料來源：本研究整理



#### 4.4.5 不同最佳比賽成績於各研究變項及構面之差異性分析結果

針對田徑隊選手不同最佳比賽成績於各研究變項及其構面進行差異性分析結果發現，不同最佳比賽成績於獎勵行為及團隊適應構面之知覺程度有顯著差異。經進一步Scheffe多重比較分析結果發現，不同最佳比賽成績於團隊適應構面無顯著差異；不同最佳比賽成績於獎勵行為構面分析結果顯示縣級1-4名、縣級5-8名及尚未得名者知覺獎勵行為程度顯著大於全國5-8名者。其他在各研究變項以及各研究構面上，均無顯著的差異情形。其差異分析結果如表4.15所示。

表 4.15 不同最佳比賽成績於各研究變項及構面之差異性分析表

研究構面	最佳比賽成績					F值	p值	Scheffe
	全國1-4名 (N=10)	全國5-8名 (N=9)	縣級1-4名 (N=154)	縣級5-8名 (N=55)	尚未得名 (N=98)			
	1	2	3	4	5			
整體教練 領導行為	6.15	5.96	6.39	6.47	6.39	1.797	0.129	
訓練與指導	6.33	6.33	6.51	6.57	6.47	.733	0.570	
獎勵行為	5.70	5.05	6.10	6.22	6.17	3.831	0.005**	3,4,5>2
整體團隊 凝聚力	6.18	5.90	6.43	6.38	6.39	1.755	0.138	
團隊合作與 人際親和	6.16	5.86	6.36	6.33	6.39	1.400	0.234	
團隊適應	6.22	6.00	6.57	6.47	6.41	2.685	0.031*	NS
整體社會 支持	5.89	5.61	5.98	6.01	5.97	0.394	0.813	
家人支持	5.48	5.75	5.63	5.65	5.64	0.050	0.995	
老師與同儕 支持	6.23	5.50	6.26	6.31	6.24	2.132	0.077	

表 4.15 不同最佳比賽成績於各研究變項及構面之差異性分析表（續）

研究構面	最佳比賽成績					F值	p值	Scheffe
	全國1-4名 (N=10)	全國5-8名 (N=9)	縣級1-4名 (N=154)	縣級5-8名 (N=55)	尚未得名 (N=98)			
	1	2	3	4	5			
整體運動 自信心	6.26	6.00	6.20	6.18	6.12	0.335	0.854	
技巧與生理 心理知覺	6.40	6.28	6.51	6.51	6.37	0.831	0.506	
自我呈現	6.08	5.62	5.77	5.73	5.76	0.233	0.920	

註：\*表示  $p < 0.05$ ；\*\*表示  $p < 0.01$ ；\*\*\*表示  $p < 0.001$ 。NS 表示事後比較無組間差異  
資料來源：本研究整理。

## 4.5 Pearson 相關分析

以 Pearson 積差相關探討各構面之間的顯著情形。茲分述如下：

### 4.5.1 教練領導行為對運動自信心

由表4.16可知，教練領導行為對運動自信心、技巧與生理心理知覺及自我呈現構面呈顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.634$ ， $p < 0.01$ ； $r=0.686$ ， $p < 0.01$ ； $r=0.425$ ， $p < 0.01$ ，即當教練領導行為提高時，則選手在運動自信心、技巧與生理、心理知覺及自我呈現構面將會有提高的情形。訓練與指導對運動自信心、技巧與生理、心理知覺及自我呈現構面呈顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.592$ ， $p < 0.01$ ； $r=0.658$ ， $p < 0.01$ ； $r=0.383$ ， $p < 0.01$ ，即當教練訓練與指導提高時，則選手在運動自信心、技巧與生理、心理知覺及自我呈現構面將會有提高的情形。獎勵行為對運動自信心、技巧與生理、心理知覺及自我呈現構面呈顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.555$ ， $p < 0.01$ ； $r=0.576$ ， $p < 0.01$ ； $r=0.394$ ， $p < 0.01$ ，即當教練獎勵行為提高時，則選手在運動自信心、技巧與生理、心理知

覺及自我呈現構面將會有提高的情形。

表4.16 教練領導行為對運動自信心之Pearson相關係數表

投入變項	運動自信心	技巧與生理、心理知覺	自我呈現
教練領導行為	0.634**	0.686**	0.425**
訓練與指導	0.592**	0.658**	0.383**
獎勵行為	0.555**	0.576**	0.394**

註：\*表示 $p<0.05$ ；\*\*表示 $p<0.01$ ；\*\*\*表示 $p<0.001$ 。

資料來源：本研究整理

#### 4.5.2 教練領導行為對團隊凝聚力

由表4.17可知，教練領導行為對團隊凝聚力、團隊合作與人際親和及團隊適應構面呈顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.781$ ， $p<0.01$ ； $r=0.712$ ， $p<0.01$ ； $r=0.773$ ， $p<0.01$ ，即當教練領導行為提高時，則選手在團隊凝聚力、團隊合作與人際親和及團隊適應構面將會有提高的情形。訓練與指導對團隊凝聚力、團隊合作與人際親和及團隊適應構面呈顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.714$ ， $p<0.01$ ； $r=0.628$ ， $p<0.01$ ； $r=0.753$ ， $p<0.01$ ，即當教練訓練與指導提高時，則選手在團隊凝聚力、團隊合作與人際親和及團隊適應構面將會有提高的情形。獎勵行為對團隊凝聚力、團隊合作與人際親和及團隊適應構面呈顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.708$ ， $p<0.01$ ； $r=0.677$ ， $p<0.01$ ； $r=0.632$ ， $p<0.01$ ，即當教練獎勵行為提高時，則選手在團隊凝聚力、團隊合作與人際親和及團隊適應構面將會有提高的情形。

表4.17 教練領導行為對團隊凝聚力之Pearson相關係數表

投入變項	團隊凝聚力	團隊合作與人際親和	團隊適應
教練領導行為	0.781**	0.712**	0.773**
訓練與指導	0.714**	0.628**	0.753**
獎勵行為	0.708**	0.677**	0.632**

註：\*表示 $p<0.05$ ；\*\*表示 $p<0.01$ ；\*\*\*表示 $p<0.001$ 。

資料來源：本研究整理

#### 4.5.3 團隊凝聚力對運動自信心

由表4.18可知，團隊凝聚力對運動自信心、技巧與生理、心理知覺及自我呈現構面呈顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.656$ ， $p<0.01$ ； $r=0.741$ ， $p<0.01$ ； $r=0.414$ ， $p<0.01$ ，即當團隊凝聚力提高時，則選手在運動自信心、技巧與生理、心理知覺及自我呈現構面將會有提高的情形。團隊合作與人際親和對運動自信心、技巧與生理、心理知覺及自我呈現構面呈顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.588$ ， $p<0.01$ ； $r=0.660$ ， $p<0.01$ ； $r=0.375$ ， $p<0.01$ ，即當團隊合作與人際親和提高時，則選手在運動自信心、技巧與生理、心理知覺及自我呈現構面將會有提高的情形。團隊適應對運動自信心、技巧與生理、心理知覺及自我呈現構面呈顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.669$ ， $p<0.01$ ； $r=0.766$ ， $p<0.01$ ； $r=0.413$ ， $p<0.01$ ，即當團隊適應提高時，則選手在運動自信心、技巧與生理、心理知覺及自我呈現構面將會有提高的情形。

表4.18 團隊凝聚力對運動自信心之Pearson相關係數表

投入變項	運動自信心	技巧與生理、心理知覺	自我呈現
團隊凝聚力	0.656**	0.741**	0.414**
團隊合作與人際親和	0.588**	0.660**	0.375**
團隊適應	0.669**	0.766**	0.413**

註：\*表示 $p<0.05$ ；\*\*表示 $p<0.01$ ；\*\*\*表示 $p<0.001$ 。

資料來源：本研究整理

#### 4.5.4 社會支持對運動自信心

由表4.19可知，社會支持對運動自信心、技巧與生理、心理知覺及自我呈現構面呈顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.610$ ， $p<0.01$ ； $r=0.578$ ， $p<0.01$ ； $r=0.479$ ， $p<0.01$ ，即當社會支持提高時，則選手在運動自信心、技巧與生理、心理知覺及自我呈現構面將會有提高的情形。家人支持對運動自信心、技巧與生理、心理知覺及自我呈現構面呈顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.392$ ， $p<0.01$ ； $r=0.329$ ， $p<0.01$ ； $r=0.344$ ， $p<0.01$ ，即當家人支持提高時，則選手在運動自信心、技巧與生理、心理知覺及自我呈現構面將會有提高的情形。老師與同儕支持對運動自信心、技巧與生理、心理知覺及自我呈現構面呈顯著正相關，其相關係數分別為 $r=0.711$ ， $p<0.01$ ； $r=0.736$ ， $p<0.01$ ； $r=0.506$ ， $p<0.01$ ，即當老師與同儕支持提高時，則選手在運動自信心、技巧與生理、心理知覺及自我呈現構面將會有提高的情形。

表4.19 社會支持對運動自信心之Pearson相關係數表

投入變項	運動自信心	技巧與生理、心理知覺	自我呈現
社會支持	0.610**	0.578**	0.479**
家人支持	0.392**	0.329**	0.344**
老師與同儕支持	0.711**	0.736**	0.506**

註：\*表示 $p<0.05$ ；\*\*表示 $p<0.01$ ；\*\*\*表示 $p<0.001$ 。

資料來源：本研究整理

#### 4.6 迴歸分析

根據相關分析之結果，教練領導行為、團隊凝聚力、社會支持與運動自信心間皆呈現顯著相關。本研究為驗證假說一至假說四成立與否，對教練領導行為、團隊凝聚力、社會支持與運動自信心進行線性迴歸分析，以驗證兩兩構面間的相互影響情形，分析結果如表4.20所示。

教練領導行為對運動自信心，其標準化 $\beta$ 為0.634， $p<0.001$ ，假說H1：教練領導行為對運動自信心有顯著的正向影響成立。

教練領導行為對團隊凝聚力，其標準化 $\beta$ 為0.781， $p<0.001$ ，假說H2：教練領導行為對團隊凝聚力有顯著的正向影響成立。

團隊凝聚力對運動自信心，其標準化 $\beta$ 為0.656， $p<0.001$ ，假說H3：團隊凝聚力對運動自信心有顯著的正向影響成立。

社會支持對運動自信心，其標準化 $\beta$ 為0.610， $p<0.001$ ，假說H4：社會支持對運動自信心有顯著的正向影響成立。

表4.20 各構面間迴歸分析統計表

	教練領導行為對 運動自信心	教練領導行為對 團隊凝聚力	團隊凝聚力對 運動自信心	社會支持對 運動自信心
β值	0.634***	0.781***	0.656***	0.610***
R <sup>2</sup> 值	0.402	0.610	0.431	0.372
Adj. R <sup>2</sup>	0.400	0.609	0.429	0.370
t值	14.749	22.533	15.651	13.858
F值	217..540	507.734	244..946	192.054
p值	0.000	0.000	0.000	0.000

註：\*表示 $p < 0.05$ ；\*\*表示 $p < 0.01$ ；\*\*\*表示 $p < 0.001$ 。

資料來源：本研究整理

#### 4.7 中介分析

根據Baron and Kenny (1986) 的論點，迴歸分析對中介判別是否成立的條件包括：(1)自變數與中介變數具有顯著影響；(2)自變數及中介變數與依變數皆具有顯著影響；(3)置入中介變數後，自變數與依變數間的關係會因為中介變數的存在而減弱，若變為不顯著，則為完全中介效果，減弱但呈顯著影響，則為部分中介效果。本研究針對教練領導行為、團隊凝聚力與運動自信心等變項進行迴歸分析，如表4.21所示，分述如下：

模式一：教練領導行為對團隊凝聚力之迴歸分析結果顯示呈顯著影響 ( $\beta=0.781$ ,  $p < 0.001$ )，滿足自變項對中介變項有顯著影響的條件。

模式二：以運動自信心為依變項、教練領導行為為自變項，結果顯示教練領導行為對運動自信心呈顯著影響 ( $\beta=0.634$ ,  $p < 0.001$ )。

模式三：以運動自信心為依變項、團隊凝聚力為自變項，發現團隊凝聚

力對運動自信心呈顯著影響 ( $\beta=0.656$ ,  $p<0.001$ )。模式二、三滿足自變項、中介變項對依變項有顯著影響的條件。

模式四：教練領導行為單獨對運動自信心之影響性，在導入中介變項團隊凝聚力對運動自信心進行分析後，迴歸係數 $\beta$ 值由原本的0.634降低為0.311，表示團隊凝聚力在教練領導行為與運動自信心間產生部分中介效果。研究假設H5：團隊凝聚力對教練領導行為與運動自信心具有中介效果成立。

表4.21 教練領導行為、團隊凝聚力與運動自信心之迴歸分析表

模式	模式一	模式二	模式三	模式四
依變項	團隊凝聚力	運動自信心	運動自信心	運動自信心
自變項	$\beta$ 值	$\beta$ 值	$\beta$ 值	$\beta$ 值
教練領導行為	0.781***	0.634***	--	0.311***
團隊凝聚力	--	--	0.656***	0.413***
R <sup>2</sup> 值	0.610	0.402	0.431	0.468
Adj. R <sup>2</sup>	0.609	0.400	0.429	0.465
F 值	507.734	217.540	244.946	142.187

註：\*表示 $p<0.05$ ；\*\*表示 $p<0.01$ ；\*\*\*表示 $p<0.001$ 。

資料來源：本研究整理。

#### 4.8 干擾分析（層級迴歸分析）

本研究採用層級迴歸來驗證教練領導行為與社會支持的交互作用對運動自信心是否具有干擾作用。如表4.22所示，分述如下：

模式一：教練領導行為對運動自信心，具有顯著正向影響 ( $\beta=0.634$ ,  $p<0.001$ )。

模式二：社會支持對運動自信心，具有顯著正向影響 ( $\beta=0.610$ ,  $p<0.001$ )。



模式三：教練領導行為與社會支持對運動自信心，具有顯著正向影響（ $\beta=0.432$ ， $p<0.001$ ； $\beta=0.381$ ， $p<0.001$ ）。

模式四：教練領導行為與社會支持交互作用（ $\beta=-0.096$ ， $p<0.05$ ），對運動自信心達顯著水準。研究假設H6：社會支持對教練領導行為與運動自信心之間具有干擾效果成立。

表4.22 教練領導行為與社會支持對運動自信心之迴歸分析表

模式	模式一	模式二	模式三	模式四
自變項 依變項	運動自信心	運動自信心	運動自信心	運動自信心
	$\beta$ 值	$\beta$ 值	$\beta$ 值	$\beta$ 值
教練領導行為	0.634***	--	0.432***	0.392***
社會支持	--	0.610***	0.381***	0.375***
交互作用 教練領導行為×社會支持	--	--	--	-0.096* ( $p=0.028$ )
$R^2$ 值	0.402	0.372	0.506	0.513
Adj. $R^2$	0.400	0.370	0.503	0.509
F 值	217.540	192.054	165.462	113.239

註：\*表示 $p<0.05$ ；\*\*表示 $p<0.01$ ；\*\*\*表示 $p<0.001$ 。

資料來源：本研究整理。

## 4.9 研究假設之驗證

本研究假設及驗證結果，如表 4.23 所示：

表4.23 本研究之假設及驗證結果彙整表

研 究 假 設	驗 證 結 果
H1：教練領導行為對運動自信心有顯著的正向影響。	成立
H2：教練領導行為對團隊凝聚力有顯著的正向影響。	成立
H3：團隊凝聚力對運動自信心有顯著的正向影響。	成立
H4：社會支持對運動自信心有顯著的正向影響。	成立
H5：團隊凝聚力對教練領導行為與運動自信心之間具有中介效果。	成立
H6：社會支持對教練領導行為與運動自信心之間具有干擾效果。	成立

資料來源：本研究整理

## 第五章 結論與建議

本研究主要目的在探討嘉義縣國、高中職田徑選手教練領導行為、團隊凝聚力、社會支持與運動自信心之相關情形。本章藉由先前蒐集到的相關理論與文獻加以整理探討，並針對第四章之結果做綜合分析與討論，並進一步提出適當之建議，期望本研究結果對從事運動團隊訓練工作者有所助益，亦提供給後續研究者參考。

### 5.1 研究結論

主要探討樣本於研究變項各構面間是否有影響性存在，茲將綜合研究分析結果敘述如下：

#### 5.1.1 教練領導行為、團隊凝聚力、社會支持與運動自信心之影響情形

1. 教練領導行為對運動自信心有顯著的正向相關與影響。

此結果說明，當田徑隊教練的訓練與指導及獎勵行為提高時，田徑隊選手在運動自信心之技巧與生理、心理知覺及自我呈現皆有提高的情形。亦即當田徑隊教練使用正向領導行為愈頻繁時，田徑隊選手的運動自信心亦會愈提昇。

2. 教練領導行為對團隊凝聚力有顯著的正向相關與影響。

此結果說明，當田徑隊教練的訓練與指導及獎勵行為提高時，田徑隊選手在團隊凝聚力之團隊合作與人際親和及團隊適應皆有提高的情形。亦即當田徑隊教練使用正向領導行為愈頻繁時，田徑隊選手的團隊凝聚力會愈佳。

3. 團隊凝聚力對運動自信心有顯著的正向相關與影響。

此結果說明，當田徑隊選手的團隊合作與人際親和及團隊適應提高時，田徑隊選手在運動自信心之技巧與生理、心理知覺及自我呈現皆有提高的情形。亦即當田徑隊選手獲得較高團隊凝聚力時，會對他們的運動自信心產生正向的影響。

4. 社會支持對運動自信心有顯著的正向相關與影響。

此結果說明，當田徑隊選手的家人支持及老師與同儕支持提高時，田徑隊選手在運動自信心之技巧與生理、心理知覺及自我呈現皆有提高的情形。亦即當田徑隊選手獲得較高社會支持時，會對他們的運動自信心產生正向的影響。

5. 團隊凝聚力對教練領導行為與運動自信心之間具有中介效果成立。

團隊凝聚力於教練領導行為與運動自信心間存在部分中介效果，亦即教練領導行為會透過團隊凝聚力的中介作用，而對運動自信心產生正向影響。此結果表示，良好的教練領導行為可以增強選手的團隊凝聚力，能夠有效地提升選手們的運動自信心。

6. 社會支持對教練領導行為與運動自信心之間具有干擾效果成立。

社會支持於教練領導行為與運動自信心間存在干擾效果，亦即教練領導行為會因社會支持的干擾作用，而對運動自信心產生影響。此結果表示，教練領導行為會與社會支持之家人、教師及同儕的鼓勵產生相互支持，進而有效地提升選手們的運動自信心。

## 5.2 研究建議

綜合本研究之結論，針對目前田徑隊選手的教練領導行為、團隊凝聚力、社會支持與運動自信心之相關情形，並結合田徑運動發展現況，提出下列建議，以供田徑運動團隊、主管機關及未來欲繼續從事相關研究者參考。

### 5.2.1 對田徑運動團隊的建議

#### 1. 提昇教練專業領導能力

經本研究發現，教練領導行為與團隊凝聚力及運動自信心有顯著的正向影響，亦即當田徑隊教練擁有專業且優異的領導行為時，選手們的團隊凝聚力與運動自信心也會愈高。因此教練除了理論課程的學習外，應積極參與相關研習及學術進修，並多吸收訓練新知與對外交流，以提昇專業能力。而且要適時依情況調整訓練與領導行為，讓選手感受到教練的用心與肯定，以提高團隊的士氣進而提升團隊的凝聚力及向心力，這將有助於提昇選手的運動自信心及成績表現。

### 5.2.2 對主管機關的建議

#### 1. 聘請專業運動教練進駐校園支援

從研究結果中可以得知，教練的領導行為與運動自信心有顯著的正向影響，亦即選手在專業且優秀的教練指導之下，必定能提昇其運動自信心，進而提昇運動表現。因此，建議政府相關單位能給予充份的人力與經費資源，聘請專業運動教練進駐校園為田徑運動紮根。

#### 2. 多舉辦交流競賽活動

交流競賽活動的舉行，除了提供給田徑隊選手們表現的舞台外，亦可提昇選手們運動自信心及締造佳績的榮譽感，另外，從共同訓練到競

賽這段期間，可加強團隊凝聚力及堅持到底的精神，這將有助於提昇選手的運動表現。

### 5.2.3 對後續研究的建議

1. 本研究的調查對象僅限於嘉義縣國、高中職田徑隊選手，因此，本研究之結果與推論所受的限制亦相對的增加，建議後續研究可以進一步擴大研究範圍及對象，比較不同縣市、不同階段田徑隊選手間於各研究變項知覺之差異情形。
2. 本研究僅以問卷調查法進行研究，未能與受測對象進行深度訪談，進一步瞭解他們心理層面的感受，若後續研究者能加入深度訪談的方式，採用「質」與「量」並行的研究模式，會獲得更深入、更客觀及更完整的研究結果。

## 參考文獻

### 一、中文部分

1. 王加微(民 79)，行為科學，台北：五南。
2. 王秉鈞(民 84)，管理學，台北：華泰。
3. 王俊明(民 94)，教練領導行為量表編製暨運動情境領導理論之驗證，臺灣運動心理學報，第七期，1-18 頁。
4. 王柏森(民 96)，慢速壘球參與者之教練領導行為、團隊凝聚力與社會支持之相關研究，國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文，未出版，台北市。
5. 王英人(民 102)，台灣曲棍球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之相關研究，國立台灣師範大學體育學系碩士論文，未出版，台北市。
6. 王貞治(民 100)，桃園縣國中乙級籃球代表隊教練領導行為與團隊凝聚力關係之研究，國立台灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，台北市。
7. 王國丞(民 99)，全國舉重選手知覺教練領導行為、運動自信心與成績表現影響之研究，台北市立教育大學體育系研究所碩士論文，未出版，台北市。
8. 井敏珠(民 81)，已婚職業婦女生活壓力與因應策略、社會支持之研究，國立政治大學教育研究所博士論文，未出版，台北市。
9. 方紫薇(民 97)，大一學生網路上不同來源之社會支持、網路沉迷及孤寂感之研究，中華心理衛生學刊，第二十一期，139-168 頁。
10. 方雅亭(民 101)，社會支持來源與類型對國中生從事課餘身體活動之影響—以知覺重要性為中介，國立台南大學體育研究所碩士論文，未出版，台南市。

- 11.朱佳宏(民 100)，台北市中等學校學生參與運動社團對運動自信心與學習態度影響之研究，台北市立教育大學體育系研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 12.江春鳳(民 103)，社會支持、自我效能、結果預期、興趣及職業意向之關係—以幼兒教保系為例，南華大學應用社會學系教育社會學碩士班碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 13.江小梅(民 100)，HBL 甲級籃球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力及成績表現之關係研究，聖約翰科技大學工業工程與管理系碩士在職專班碩士論文，未出版，新北市。
- 14.江彥陵(民 96)，大學生親密關係中依附類型、衝突因應與關係適應之相關研究，國立政治大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 15.何嘉欣(民 100)，國中生未來時間觀、學習資源的社會支持與學習動機、學業成就之研究，國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，台北市。
- 16.余欣佳(民 101)，劍道選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之相關研究，輔仁大學體育學系碩士論文，未出版，新北市。
- 17.吳明隆(民 92)，SPSS 統計應用學習實務：問卷分析與應用統計，台北：易習。
- 18.吳淑芬(民 102)，嘉義縣國小教師社會支持、幸福感、校長領導與教學效能之相關研究，南華大學企業管理系管理科學碩士班碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 19.吳清山(民 85)，學校行政，台北：心理。
- 20.吳清山(民 93)，學校創新經營理念與策略，教師天地，第一二八期，30-44 頁。



21. 吳慧卿(民 91)，選手知覺教練領導行為、團隊衝突、團隊凝聚力及滿意度關係之實證研究，國立台灣師範大學體育研究所博士論文，未出版，台北市。
22. 呂政圭(民 99)，國民小學兼任行政職務教師工作壓力、社會支持與組織公民行為之研究—以彰化縣為例，國立彰化師範大學商業教育學系碩士論文，未出版，彰化市。
23. 呂碧琴(民 80)，自信心與運動表現，中華體育季刊，第十六期，21-25 頁。
24. 李秀穗(民 90)，運動團隊凝聚力，大專體育學刊，第五十二期，130-137 頁。
25. 李佳鴻(民 99)，國家教練領導經驗之探討—以軟式網球教練郭旭東為例，台北市立體育學院運動技術研究所碩士論文，未出版，台北市。
26. 李孟臻(民 101)，高雄市網球選手知覺教練領導行為與運動自信心研究，國立高雄師範大學體育學系體育教學碩士班碩士論文，未出版，高雄市。
27. 李松宜(民 99)，高中職羽球教練領導行為與團隊凝聚力之相關研究，國立體育大學體育推廣學系碩士論文，未出版，桃園縣。
28. 李建志(民 92)，合球選手團隊凝聚力之研究，國立台灣師範大學體育學系研究所碩士論文，未出版，台北市。
29. 李思招(民 89)，護理學生規律運動行為相關因素研究—以台北護理學院學生為例，國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
30. 李雲翔(民 99)，超級籃球聯賽(SBL)球隊教練領導行為與團隊凝聚力之相關研究，國立體育大學教練研究所碩士論文，未出版，桃園縣。

- 31.杜玉禎(民 85)，老人的生活壓力因應之道－尋求社會支持網路，老人教育，第九期，42-49 頁。
- 32.周文祥(民 84)，從自我效能的觀點談運動自信心的建立，國民體育季刊，第二十四卷第四期，62-69 頁。
- 33.季力康等（譯）(民 97)，競技與健身運動心理學，Robert S. Weinberg & Daniel Gould 著，台北：禾楓。
- 34.林幸生(民 102)，教練領導行為、組織認同、心流體驗對團隊凝聚力影響之研究-以嘉義縣高、國中行進管樂隊為例，南華大學企業管理系管理科學碩士班碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 35.林金杉(民 91)，拔河運動教練領導行為與團隊凝聚力之相關研究，國立台灣體育學院體育學系碩士論文，未出版，台中市。
- 36.林美珍(民 98)，國中生樂觀特質、社會支持、因應策略與生活適應之相關研究，國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文，未出版，台北市。
- 37.林敬豐(民 99)，社會支持、知覺自由對志工參與組織承諾與參與利益之研究－以福智文教基金會為例，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，未出版，雲林縣。
- 38.林曉怡(民 94)，台南市國小游泳團隊學童運動參與動機與社會支持之研究，台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 39.林錦定(民 83)，無喉者生活適應與社會支持之探討，國防醫學院護理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 40.林麗觀(民 101)，田徑選手社會支持、運動自信心來源對成績表現影響之研究，台北市立教育大學體育學系在職專班碩士論文，未出版，台北市。

- 41.邱金松(民 70)，運動教練的社會學－團隊的士氣培養與領導，國民體育季刊，第十卷第一期，27-32 頁。
- 42.邱怡薇(民 86)，都市原住民青少年之社會支持與學習適應－以台北縣市阿美族為例，國立台灣大學社會學系碩士論文，未出版，台北市。
- 43.邱筱雯(民 100)，國民小學特教教師社會支持與專業承諾關係之研究，國立屏東教育大學教學視導碩士班碩士論文，未出版，屏東市。
- 44.姜大如(民 96)，台灣羽球選手心理技能之研究，國立台灣師範大學體育學系在職進修碩士班論文，未出版，台北市。
- 45.徐文星(民 96)，台北市高級中學田徑運動教練領導行為與訓練績效之研究，台北市立銘傳大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 46.徐靜芳(民 92)，研究生生活壓力、社會支持與身心健康之關係研究，國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 47.秦夢群(民 87)，教育行政－理論部分，台北：五南。
- 48.馬玉濱(民 95)，教練領導行為與團隊衝突及團隊凝聚力之研究－以台北市高中籃球校代表隊知覺為例，國立台灣師範大學體育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 49.高三福(民 96)，運動領導理論的發展及可行的研究方向，中華體育季刊，第二十一期，59-66 頁。
- 50.康正男(民 94)，棒球運動教練領導行為之探討-概念建構與模式分析，體育學報，第三十八期，53-68 頁。
- 51.張春興(民 78)，現代心理學，台北：東華。
- 52.張鼎乾(民 100)，大專籃球選手知覺教練領導行為與運動自信心來源之關聯性，運動教練科學，第二十四期，81-94 頁。
- 53.莊豔惠(民 86)，教練領導行為對團隊凝聚力及內在動機的影響，國立

- 體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 54.許子淵(民 102)，羽球運動教練領導行為與選手自信心來源，自信心水準及運動表現之關係研究，國立台灣體育運動大學體育研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 55.郭香雲(民 92)，團隊文化與運動員特徵對運動自信心來源的影響，台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 56.郭添財(民 93)，國小桌球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究，台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 57.陳月如(民 98)，社會支持與海外適應影響之研究—以國立高雄餐旅學院海外實習生為例，國立高雄餐旅學院餐旅管理研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 58.陳世雄(民 100)，台北市國小體育班與普通班運動代表隊團隊凝聚力與學習滿意度之相關研究，台北市立教育大學體育學系體育教學碩士學位班碩士論文，未出版，台北市。
- 59.陳玉娟(民 84)，台灣地區游泳教練領導行為與選手成績表現及滿意度關係之研究，國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 60.陳其昌(民 82)，排球教練領導行為對團隊凝聚力影響暨驗證運動情境領導理論之研究，國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 61.陳宜綾(民 100)，高中拔河隊選手團隊凝聚力、運動自信心與運動表現之相關研究，大葉大學運動事業管理學系研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 62.陳怡君(民 103)，國小躲避球隊選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力

- 之研究，國立台南大學體育科教學碩士班碩士論文，未出版，台南市。
- 63.陳昌寧(民 102)，國中柔道選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究，國立高雄師範大學體育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 64.陳盈吉(民 99)，大專籃球、排球選手知覺運動動機氣候、自主性對運動自信心的影響，台北市立體育學院運動技術研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 65.喻禮國(民 100)，甲二級大專籃球教練領導行為對球員自信心與團隊凝聚力之影響，大葉大學運動事業管理學系研究所碩士論文，未出版，彰化縣。
- 66.曾冠萍(民 101)，樂樂棒球選手知覺教練領導行為、團隊凝聚力與成績表現之研究，國立台南大學體育科教學碩士班碩士論文，未出版，台南市。
- 67.程祈斌(民 95)，全國中等學校橄欖球校隊選手運動參與動機與社會支持之研究，台北市體育學院運動科學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 68.黃金柱(民 74)，體育社會心理學，台北：師大。
- 69.黃金柱(民 75)，運動團隊凝聚力探討，中華體育季刊，第二期，57-63 頁。
- 70.黃崇儒(民 92)，運動員自信心來源量表的編製，大專體育學刊，第五卷第二期，91-101 頁。
- 71.楊志鴻(民 99)，國中排球選手知覺教練領導、運動自信心與團隊凝聚力之研究，大葉大學管理學院碩士在職專班碩士論文，未出版，彰化縣。
- 72.楊淑怡(民 99)，全國高中女子籃球選手社會支持、參與動機對成績表

- 現影響之研究，台北市立教育大學體育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 73.董智慧(民 87)，單身類型、社會支持與心理健康之分析研究，國立彰化師範大學輔導學系碩士論文，未出版，彰化縣。
- 74.熊英君(民 95)，國中生之內外控、社會支持、情緒智力與學業成就之相關研究—以板橋市國中為例，銘傳大學教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 75.榮泰生(民 95)，SPSS 與研究方法，台北：五南。
- 76.蒲逸生(民 94)，台北市國民中學籃球校隊參與動機與社會支持之研究，台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 77.劉俊志(民 100)，台北市國小羽球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究，台北市立教育大學體育學系體育教學碩士班碩士論文，未出版，台北市。
- 78.潘依玲(民 93)，彰化縣國民中小學退休教師服務學習的參與動機與社會支持對學習成效影響之研究，國立中正大學成人及繼續教育所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 79.蔡堡樺(民 102)，中等學校木球運動代表隊選手參與動機、社會支持、知覺教練領導行為與選手滿意度之研究，國立台中教育大學教育學院體育學系碩士論文，未出版，台中市。
- 80.鄭孝存(民 97)，台北市國小排球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之相關研究，台北市立體育學院運動教育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 81.鄭志富(民 86)，運動教練領導行為研究，台北：師大。
- 82.鄭照順(民 86)，高壓力青少年所知覺的家庭、社會支持及其因應效能

- 之研究，國立政治大學教育研究所博士論文，未出版，台北市。
- 83.鄭國良(民102)，國小教師社會支持、教師自我效能與學校效能關係之研究，國立台東大學教育學系學校行政碩士班碩士論文，未出版，台東市。
- 84.盧俊宏(民85)，運動心理學，台北：師大。
- 85.賴芳蘭(民103)，屏東縣國中球類運動選手知覺教練領導行為及其選手運動自信心與團隊凝聚力關係之研究，國立屏東教育大學教育行政研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 86.謝天德(民87)，國小教師工作投入、團體凝聚力與社會閒散關係之研究，國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，未出版，屏東市。
- 87.簡淑婕(民101)，高職學生參與定向越野流暢經驗與團隊凝聚力及身心健康關係研究，國立台灣師範大學體育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 88.鍾金峰(民103)，國小籃球隊教練領導行為及隊員參與動機對團隊凝聚力之影響研究，國立台灣體育運動大學運動管理學系碩士論文，未出版，台中市。

## 二、英文部分

1. Bandura, A. (1977), Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, Psychological Review, Vol.84, pp.191-215.
2. Bandura, A. & Schunk, D. H. (1981), Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 41, pp.586-589.
3. Bandura, A. (1986), Social foundations of thought and action: A social cognitive theory, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
4. Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986), The Moderator-mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.51, No.6, pp.1173-1182.
5. Bass, B. M. (1985), Leadership and Performance beyond Expectations, New York: Free Press.
6. Bowlby, J. (1982), Attachment and loss, Vol.1: Attachment, New York: Basic Books.
7. Brown, G. W. (1974), Meaning, measurement, and stress of life events, In B. S. Dohrenwend & B. P. Dohrenwend, (Eds. ) , Stressful Life Events: Their Nature and Effects, New York: John Wiley and Sons.
8. Bryman, A. (1992), Charisma and Leadership in Prganization, London: Sage.
9. Caplan, G. (1974), Support Systems and Community Mental Health: Lectureson Conceptual Development, New York: Behavioral.
- 10.Cartwright, D. & Zander, A. (1968), Group dynamics: Research and theory, New York: Harper & Row.
- 11.Carron, A. V. (1982), Cohesiveness in Sport Group: Interpretations and Considerations, Journal of Sport Psychology, Vol.4, pp.123-138.



12. Carron, A. V., Widmeyer, W. N. & Brawley, L. R. (1985), The Development of an Instrument to Assess Cohesion in Sport Teams: The Group Environment Questionnaire, Journal of Sport Psychology, Vol.7, pp.224-266.
13. Chelladurai, P. & Carron, A. V. (1978), Leadership Ottawa: Association of Health Physical Education and Recreation, Journal of Sport Behaviors, Vol.3, pp.123-139.
14. Chelladurai, P. & Saleh, S. D. (1980), Preferred Leadership in Sports, Canadian Journal of Applied Sport Sciences, Vol.3, pp.85-92.
15. Chelladurai, P. (1993), Leadership, In R. N. Singer, M. Murphey, & L. K. Tennant (Eds.), Handbooks of research on sport psychology, New York: MacMillan.
16. Cobb, S. (1976), Social support as a moderator of life stress, Psychosomatic Medicine, Vol.38, pp.300-314.
17. Cohen, S. & Wills, T. A. (1985), Stress, social support, and the buffering hypothesis, Psychological Bulletin, Vol.98, pp.310-357.
18. Cutrona, C. E. & Russell, D. W. (1990), Type of social support and specific stress: Toward a theory of optimal matching, New York: Wiley.
19. Dubrin, A. J. (2010), Leadership : Research findings, practice, and skill, Masdon, OH : South-Western.
20. Durkheim, E. & Simpson, G. (1951), Suicide, a study in sociology, Free Pr.
21. Felner, R. D. (1984), Vulnerability in childhood: A preventative framework for understanding children's effort to cope with life stress and transitio, Prevention of Problems in childhood, New York: Wiley.
22. Festinger, L., Schachter, S. & Back, K. (1950), Social Pressures in Informal Groups, New York: Harper Collins.
23. Fiedler, F. E. (1967), A Theory of Leadership Effectiveness, New York:

McGraw-Hill.

24. George, J. M. & Bettenhausen, K. (1990), Understanding Prosocial Behavior, Sales Performance, and Turnover: A Group Level Analysis in a Service Context, J. Appl. Psychol, Vol.75, pp.698-709.
25. Gruber, J. & Gray, G. (1981), Factors patterns of variables influencing cohesiveness at various levels of basketball competition, Research Quarterly for Sport Exercise and Sport, Vol.52, pp.19-30.
26. Hazan, C. & Shaver, P. (1987), Romantic love conceptualized as an attachment process, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 52, pp.511-524.
27. Hersey, P. & Blanchard, K. H. (1977), Management of Organizational Behavior, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
28. Hodgetts, R. M. (1991), Organizational Behavior and Practice, New York: Macmillan Publishing Company.
29. House, J. S. (1981), Work stress and social support, Psychological Bulletin, Vol.98, pp.310-357.
30. House, R. J. (1997), A Path-goal Theory of Leader Effectiveness, Administrative Science Quarterly, Vol.16, pp.321-338.
31. Jago, A. G. (1982), Leadership: Perspectives in Theory and Research, Management Science, Vol. 28, pp.315-336.
32. LeUnes, A. D. & Nation, J. R. (1989), Sport psychology, Chicago, IL: Nelson-Hall.
33. Martens, R. & Peterson, J. (1971), Group cohesiveness as a determination of success and member satisfaction in team performance, International Review of Sport Sociology, Vol.6, pp.49-61.
34. Mullen, B. & Copper, C. (1994), The Relations between Group Cohesiveness and Performance: An Integration, Psychological Bulletin, Vol.115, pp.210-227.

35. Northouse, P. G. (2007), Leadership: Theory and Practice (4th ed.), Thousand Oaks, CA: Sage.
36. Orr, S. T. (2004), Social support and pregnancy outcome: A review of the literature, Clinical Obstetrics and Gynecology, Vol.47, No.4, pp.842-855.
37. Rees, T. & Hardy, L. (2000), An investigation of the social support experiences of high-level sports performers, The Sport Psychologist, Vol.14, pp.327-347.
38. Robert, K. & Angelo, K. (2001), Organizational behavior, 5th Edition, McGraw-Hill, N.Y.
39. Smith, R. E. & Smoll, S. (1978), Leadership Behaviors in Sport: A theoretical model and research paradigm, Journal of Applied Social Psychology, Vol.19, pp.1522-1551.
40. Thoits, P. A. (1982), Conceptual, methodological and theoretical problem in studying social support as a buffer against life stress, Journal of Health and Social Behavior, Vol.23, pp.145-159.
41. Thoits, P. A. (1986), Social support as coping assistance, Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 54, No.4, pp.416-423.
42. Tracy, B. H. (1990), Sex role and social support as moderators of life stress adjustment, Journal of Personality and Social Psychology, Vol.3, pp.576-585.
43. Uehara, E. (1990), Dual exchange theory, social networks, and informal social support, American Journal of Sociology, Vol.3, pp. 521-557.
44. Vealey, R. (1986), Conceptualization of sport-confidence and Competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development, Journal of Sport Psychology, Vol.8, pp. 221-246.
45. Vealey, R. S. (1988), Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences, Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol.10, pp.471-478.

46. Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M. & Giacobbi, P. (1998), Sources of Sport-confidence: Conceptualization and instrument development, Journal of Sport & Exercise Psychology, Vol.20, pp.54-80.
47. Vincer, D. J. E. & Loughhead, T. M. (2010), The relationship among athlete leadership behaviors and cohesion in team sports, The Sport Psychologist, Vol.24, pp.448-467.
48. Weinberg, R. S. (1988), The mental advantage: Developing your psychological skill in tennis, Champaign, IL : Human Kinetics.
49. Weinberg, R. S. & Gould, D. (1995), Foundations of sport and exercise psychology, (1st ed.) Champaign, IL : Human Kinetics.
50. Yukelson, D., Weinberg, R. S. & Jackson, A. V. (1984), A multidimensional group cohesion instrument for intercollegiate basketball teams, Journal of Sport Psychology, Vol.6, pp.103-117.
51. Yukl, G. A. (1981), Leadership in Organization, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
52. Yukl, G. A. (1989), Leadership in Organization (2nd ed.), Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

## 附錄

### 一、前測問卷

親愛的同學您好：

此份問卷主要是想瞭解你參與學校運動代表隊的情形。這不是考試，所以答案沒有對與錯，請你仔細閱讀每一道題目，然後依照自己真實的經驗與感受，勾選一個最符合自己狀況的答案即可。本問卷採不記名方式作答，僅供學術研究用途，絕不對外公開，請放心作答。你的寶貴意見，將對我們的研究有莫大助益，非常感謝你的配合與協助。

敬祝

身體健康，學業進步。

研究單位：南華大學企業管理學系  
管理科學碩士在職班

指導教授：紀信光 博士

研究生：蔡惠娥 敬啟

中華民國 103 年 09 月

#### 第一部份：基本資料

填寫說明：請依照你個人的實際狀況在方格□打√，謝謝！

一、你的性別：

(1) 男 (2) 女

二、你目前的學習階段：

(1) 國中 (2) 高中、職

三、你接受田徑隊訓練的期間：

(1) 未滿一年 (2) 一年以上~未滿二年 (3) 二年以上~未滿三年  
(4) 三年以上

四、你每週累計訓練的時間：

(1) 未滿5小時 (2) 5小時以上~未滿10小時 (3) 10小時以上~未滿15小時  
(4) 15小時以上

五、你曾經代表學校獲得的比賽最佳成績：

- (1) 全國性比賽1~4名 (例：全中運、田徑分齡錦標賽等)  
(2) 全國性比賽5~8名 (例：全中運、田徑分齡錦標賽等)  
(3) 縣級比賽1~4名 (例：師生田徑錦標賽、中小學運動會等)  
(4) 縣級比賽5~8名 (例：師生田徑錦標賽、中小學運動會等)  
(5) 尚未得名

**第二部份：請你就參與學校運動代表隊的實際情形，勾選符合的選項。**

**填答說明：**請依照你對每一題的認同程度勾選答案，若對該題完全認同時，請勾選「非常同意」；若大致認同時，請勾選「同意」；若有些許認同時，請勾選「稍微同意」；若完全不認同時，請勾選「非常不同意」；若大致不認同時，請勾選「不同意」；若有些許不認同時，請勾選「稍微不同意」；假若對該問題沒有意見或不知如何作答，請勾選「沒意見」。

編號	題 項	非常不同意	不同意	稍微不同意	沒意見	稍微同意	同意	非常同意
1.	我可以從教練的示範動作來學習。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	我在練習時，教練會在現場指導。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	教練會特別注意去糾正我的錯誤動作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	教練會向我解釋什麼事該做，什麼事不該做。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	教練會為我講解比賽的技巧和策略。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	教練會依我進步的幅度隨時更新目標。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	教練會運用各種訓練輔助器材，提升我的技術及體能。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	在平常訓練時，教練會要求我確實遵守規定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	在平常訓練時，教練會要求我穿著整齊的服裝。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	教練會要求我請假時，必須得到他的允許。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	我若犯錯時，教練會按規定處理。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	在比賽場地，教練會要求我遵照他的指示。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	當我表現良好時教練會公開表揚。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	當我表現優異時教練會給予獎勵。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	教練會鼓勵我們要讚賞彼此的表現。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	教練會在我達成目標時給予讚賞。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	我的隊友能彼此團結共同為比賽而努力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	我的隊友會共同討論練習及比賽時出現的缺失。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	我的隊友在比賽時，能互相激勵以提昇彼此的成績表現。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	我的隊友對於團隊目標的看法都很一致。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	我的隊友在日常生活中的相處都很愉快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	我的隊友像是一家人一樣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	我的隊友都能接受彼此的個性，維持團隊和諧的氣氛。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	我的隊友都能尊重彼此的意見。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	我能配合團隊的練習，以提高團隊的表現。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

編號	題 項	非常不同意	不同意	稍微不同意	沒意見	稍微同意	同意	非常同意
26.	我樂於參加團隊訓練的一切事務。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	我樂意接受團隊所設定的團隊目標。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	我跟隨團隊參加比賽能獲得樂趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	家人會和我討論有關田徑訓練或比賽的話題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	家人會替我分擔比賽所造成的壓力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.	參加比賽時，家人會到場幫我加油打氣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.	家人會提供我訓練的用品。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.	家人會繼續支持我參加田徑運動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.	老師會關心我的訓練狀況。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.	老師會設法幫我向學校爭取福利。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36.	當我比賽成績不理想時，老師會安慰及鼓勵我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37.	當我課業進度落後時，老師會幫我複習。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38.	同學會聽我訴說訓練辛苦的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39.	比賽的時候，同學會幫我加油。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40.	當我比賽成績不好時，同學會安慰我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41.	我有課業不懂的地方，同學會協助我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42.	當我的技術更加熟練時，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43.	當我表現出比以前更好的成績時，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44.	當我持續提升自己的技巧時，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45.	在比賽前我的身體有獲得充分休息，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46.	在比賽時我的身體沒有運動傷害，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47.	在比賽前有充分的暖身，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48.	當我充滿鬥志準備參加比賽，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49.	當我的體格看起來很結實，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50.	當我覺得自己在外形上很吸引人，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51.	比賽時我的服裝看起來很顯眼，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52.	比賽中我如果配戴幸運物品，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53.	當我的表現比其他人強時，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54.	當我贏得比賽勝利時，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

《問卷填答結束，請再一次檢查是否有遺漏之處。謝謝你的幫忙！！》

## 二、正式問卷

親愛的同學您好：

此份問卷主要是想瞭解你參與學校運動代表隊的情形。這不是考試，所以答案沒有對與錯，請你仔細閱讀每一道題目，然後依照自己真實的經驗與感受，勾選一個最符合自己狀況的答案即可。本問卷採不記名方式作答，僅供學術研究用途，絕不對外公開，請放心作答。你的寶貴意見，將對我們的研究有莫大助益，非常感謝你的配合與協助。

敬祝

身體健康，學業進步。

研究單位：南華大學企業管理學系  
管理科學碩士在職班

指導教授：紀信光 博士

研究生：蔡惠娥 敬啟

中華民國 103 年 11 月

### 第一部份：基本資料

填寫說明：請依照你個人的實際狀況在方格□打√，謝謝！

一、你的性別：

- (1)  男            (2)  女

二、你目前的學習階段：

- (1)  國中        (2)  高中、職

三、你接受田徑隊訓練的期間：

- (1)  未滿一年      (2)  一年以上～未滿二年      (3)  二年以上～未滿三年  
(4)  三年以上

四、你每週累計訓練的時間：

- (1)  未滿5小時      (2)  5小時以上～未滿10小時      (3)  10小時以上～未滿15小時  
(4)  15小時以上

五、你曾經代表學校獲得的比賽最佳成績：

- (1)  全國性比賽1~4名（例：全中運、田徑分齡錦標賽等）  
(2)  全國性比賽5~8名（例：全中運、田徑分齡錦標賽等）  
(3)  縣級比賽1~4名（例：師生田徑錦標賽、中小學運動會等）  
(4)  縣級比賽5~8名（例：師生田徑錦標賽、中小學運動會等）  
(5)  尚未得名



**第二部份：請你就參與學校運動代表隊的實際情形，勾選符合的選項。**

**填答說明：**請依照你對每一題的認同程度勾選答案，若對該題完全認同時，請勾選「非常同意」；若大致認同時，請勾選「同意」；若有些許認同時，請勾選「稍微同意」；若完全不認同時，請勾選「非常不同意」；若大致不認同時，請勾選「不同意」；若有些許不認同時，請勾選「稍微不同意」；假若對該問題沒有意見或不知如何作答，請勾選「沒意見」。

編號	題 項	非常不同意	不同意	稍微不同意	沒意見	稍微同意	同意	非常同意
1.	我可以從教練的示範動作來學習。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	我在練習時，教練會在現場指導。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	教練會特別注意去糾正我的錯誤動作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	教練會向我解釋什麼事該做，什麼事不該做。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	教練會為我講解比賽的技巧和策略。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	教練會依我進步的幅度隨時更新目標。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	教練會運用各種訓練輔助器材，提升我的技術及體能。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	在平常訓練時，教練會要求我確實遵守規定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	在平常訓練時，教練會要求我穿著整齊的服裝。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	教練會要求我請假時，必須得到他的允許。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	我若犯錯時，教練會按規定處理。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	在比賽場地，教練會要求我遵照他的指示。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	當我表現良好時教練會公開表揚。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	當我表現優異時教練會給予獎勵。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	教練會鼓勵我們要讚賞彼此的表現。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	教練會在我達成目標時給予讚賞。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	我的隊友能彼此團結共同為比賽而努力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	我的隊友會共同討論練習及比賽時出現的缺失。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	我的隊友在比賽時，能互相激勵以提昇彼此的成績表現。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	我的隊友對於團隊目標的看法都很一致。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	我的隊友在日常生活中的相處都很愉快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	我的隊友像是一家人一樣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	我的隊友都能接受彼此的個性，維持團隊和諧的氣氛。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	我的隊友都能尊重彼此的意見。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	我能配合團隊的練習，以提高團隊的表現。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

編號	題 項	非常不同意	不同意	稍微不同意	沒意見	稍微同意	同意	非常同意
26.	我樂於參加團隊訓練的一切事務。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	我樂意接受團隊所設定的團隊目標。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	我跟隨團隊參加比賽能獲得樂趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	家人會和我討論有關田徑訓練或比賽的話題。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	家人會替我分擔比賽所造成的壓力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.	參加比賽時，家人會到場幫我加油打氣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.	家人會提供我訓練的用品。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33.	家人會繼續支持我參加田徑運動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34.	老師會關心我的訓練狀況。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35.	老師會設法幫我向學校爭取福利。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36.	當我比賽成績不理想時，老師會安慰及鼓勵我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37.	當我課業進度落後時，老師會幫我複習。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38.	同學會聽我訴說訓練辛苦的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39.	比賽的時候，同學會幫我加油。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40.	當我比賽成績不好時，同學會安慰我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41.	我有課業不懂的地方，同學會協助我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42.	當我的技術更加熟練時，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43.	當我表現出比以前更好的成績時，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44.	當我持續提升自己的技巧時，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45.	在比賽前我的身體有獲得充分休息，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46.	在比賽時我的身體沒有運動傷害，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47.	在比賽前有充分的暖身，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48.	當我充滿鬥志準備參加比賽，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49.	當我的體格看起來很結實，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50.	當我覺得自己在外形上很吸引人，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51.	比賽時我的服裝看起來很顯眼，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52.	比賽中我如果配戴幸運物品，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53.	當我的表現比其他人強時，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54.	當我贏得比賽勝利時，會讓我很有自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

《問卷填答結束，請再一次檢查是否有遺漏之處。謝謝你的幫忙！！》