

國立臺灣師範大學運動與休閒學院運動競技學系

碩士論文

Department of Athletic Performance

College of Sports and Recreation

National Taiwan Normal University

Master's Thesis

2022 杭州亞洲運動會籃球三對三教練領導行為之探究

A study of 3x3 basketball coach's leadership behavior in the

Asian Games Hangzhou 2022



徐詩涵

Hsu, Shih-Han

指導教授：梁嘉音 博士

Advisor: Liang, Chia-Yin Ph.D

中華民國 113 年 07 月

July 2024

謝誌

兩年的碩士研究生涯即將結束，在完成這篇論文後，我衷心感謝梁嘉音教授的悉心指導和鼓勵。整整一年來，從文獻的探索、研究方向的選擇、概念框架的建立、問卷的設計，到本文的撰寫，老師不斷提供指導和啟發，甚至對初稿進行了逐字逐句的修改，使本文得以順利完成。此外，我還要對季力康教授和曾郁嫻教授在口試中提出的寶貴建議和更正表示最深切的感謝。另外，許庭瑜學姐一年來的提攜與幫助，均有助於本論文之完成，特此一併致謝。

當然，我的家人的鼓勵與支持是功不可沒的。尤其是在撰寫論文最後階段的晨昏顛倒、日以繼夜的日子裡，沒有他們的悉心照料與打氣，我肯定是無法撐過去的。衷心感謝他們無所求的付出。

就讀碩士期間，除了參加國家隊的許多徵集活動外，還需要完成課程學分，雖然很難，但我認為這兩年非常有意義，我還學到了很多關於學習的知識，感謝臺灣師範大學給了我如此好的學習環境。感謝自己沒有為了籃球而放棄學業，我希望我能將這兩年繁忙的生活轉變為更好的體驗，以應對未來的每一個困難時刻。

徐詩涵 謹誌
2024年7月

2022 杭州亞洲運動會籃球三對三教練領導行為之探究

2024 年 7 月

研究生：徐詩涵

指導教授：梁嘉音

摘要

目的：本研究旨在探究 2022 杭州亞洲運動會籃球三對三項目之教練領導行為。
方法：本研究採用質性研究手段，以 2022 年杭州亞洲運動會籃球三對三男女子組的教練和選手為研究對象，教練 2 位、選手 7 位，共計 9 位，經得同意後進行訪談。
結果：(一) 在規劃期，教練強調了「訓練和指導行為」的重要性，包括訓練計畫的制定和定期調整，亦有規劃以賽代訓的方式納入後續的訓練；教練亦將「關懷行為」來建立信任以及確認選手的備賽期狀態，以便評估他們的潛力和適應性。(二) 在備賽期，教練使用「訓練與指導行為」、「民主行為」、「專制行為」和「關懷行為」，而教練為彌補籃球三對三教練無法臨場指導之限制，確實投入大量時間和精力在「訓練與指導行為」，並以「專制行為」確保培訓效率及效果，搭配「民主行為」成分來培養選手的自我決策能力，選手知覺到「關懷行為」能感到有信心。(三) 在比賽期，選手知覺到較多的「訓練與指導行為」、「民主行為」和「關懷行為」，同理，教練未能在場指導，在比賽前、後採取較多的「訓練與指導行為」和「民主行為」，以利選手臨場運用，並用「關懷行為」激勵選手引發參賽動機。
結論：在備戰期和比賽期教練實行不同領導行為，以符合籃球三對三項目之領導限制，而選手所知覺到的領導行為亦與實際教練領導行為相符。

關鍵詞：訓練與指導行為、專制行為、民主行為、關懷行為、質性研究

A study of 3x3 basketball coach's leadership behavior in the Asian Games Hangzhou 2022

July 2024

Author:Hsu,Shih-Han
Advisor:Liang,Chia-Yin

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to investigate the coaching leadership behaviors of the basketball three-on-three event at the 2022 Hangzhou Asian Games. **Methods:** This study utilized qualitative research techniques and interviews were conducted with 2 coaches and 7 players, a total of 9 peoples, in the Basketball Three-on-Three Men's and Women's divisions of the 2022 Asian Games in Hangzhou, China, with their consent. **Results:** (1) During the planning period, coaches emphasized the importance of "training and coaching behaviors", including the development of training plans and regular adjustments, as well as planning to incorporate game-based training into subsequent training; coaches also used "caring behaviors" to build trust and to confirm the status of players during the preparatory period in order to assess their potential and adaptability. (2) During the preparatory period, coaches used the terms "training and coaching behaviors," "democratic behaviors," "autocratic behaviors," and "authoritarian behaviors. During the preparation period, coaches used "training and coaching behaviors, "democratic behaviors," "authoritarian behaviors," and "caring behaviors." Coaches devoted a great deal of time and effort to "training and coaching behaviors" to make up for the fact that basketball three-on-three coaches were not able to provide on-court coaching, and "authoritarian behaviors" were used to ensure the efficiency and effectiveness of the training, while "democratic behaviors" were used to develop the player's ability to make decisions for him/herself, and players were made to feel confident by the use of "caring behaviors. (3) During the competition period, the athletes were aware of more "training and coaching behaviors",

"democratic behaviors" and "caring behaviors". Similarly, the coaches were not able to be on the field to guide the athletes, but adopted more "training and coaching behaviors" and "democratic behaviors" before and after the competition period, in order to facilitate the athletes' on-the-spot application, and motivated the athletes to participate in the competition with "caring behaviors". **Conclusion:** Coaches practiced different leadership behaviors during the preparation and competition periods to comply with the leadership constraints of the basketball three-on-three event, and players' perceived leadership behaviors were consistent with actual coaching behaviors.

Keywords: Training and coaching behaviors, Authoritarian behaviors, Democratic behaviors, Caring behaviors, Qualitative research



目次

謝誌.....	I
摘要	II
ABSTRACT	III
目次.....	V
表次.....	VIII
圖次.....	IX
第壹章 緒論	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究目的.....	5
第三節 研究問題.....	5
第四節 名詞解釋.....	5
第五節 研究範圍與限制.....	6
第六節 研究重要性.....	7
第貳章 文獻探討	8
第一節 籃球三對三項目.....	8
第二節 教練領導行為與相關文獻.....	13

第參章 研究方法	31
第一節 研究對象.....	31
第二節 研究流程.....	32
第三節 研究工具.....	34
第四節 資料分析.....	35
第五節 研究信效度.....	37
第六節 研究倫理.....	38
第肆章 結果與討論	39
第一節 杭州亞運籃球三對三教練領導行為之規劃	39
第二節 杭州亞運籃球三對三備賽期之教練領導行為	42
第三節 杭州亞運籃球三對三比賽期之教練領導行為	61
第伍章 結論與建議	72
第一節 結論	72
第二節 建議	74
參考文獻	75

附錄	82
附錄一 訪談同意書	82
附錄二 訪談大綱-教練版	83
附錄三 訪談大綱-選手版	84



表次

表 1 教練領導行為相關文獻.....	17
表 2 教練訪談對象名單.....	31
表 3 選手訪談對象名單.....	31



圖次

圖 1 研究流程圖..... 33



第壹章 緒論

本研究旨在探討三對三籃球教練領導行為對於團隊凝聚力、運動表現之影響，本章共分為四節，包含第一節、研究背景；第二節、研究目的；第三節、研究問題；第四節、名詞解釋；第五節、研究範圍與限制；第六節、研究重要性。

第一節 研究背景

籃球起源於美國馬薩諸塞州，是由加拿大人 James Naismith 博士於 1891 年所創立的運動。這項運動的特點在於兩隊球員透過投籃將球投進對方的籃筐，同時需要在場上展現高強度的身體對抗 (吳文忠, 2013)。至今，籃球已經成為全球受歡迎的競技運動之一，深受各年齡層的喜愛。

美國職業籃球聯賽 NBA (National Basketball Association, NBA) 是國外最受廣大觀眾熱愛的籃球聯賽之一。隨著現代網路科技的急速進步，NBA 在這個擁有電視轉播和網路直播的時代，成為所有熱愛籃球的球迷不可或缺的運動賽事，NBA 以其高水平的比賽、優秀的球員陣容以及刺激的比賽節奏而聞名，無論是巨星球員的表現、激烈的季後賽比賽，還是球隊之間的激烈競爭吸引了全球範圍內的觀眾。

國內則是從學生籃球賽事的蓬勃發展，如高中籃球聯賽 HBL (High School Basketball League, HBL)、大專籃球聯賽 UBA (University Basketball Association, UBA)，到近期新成立的兩大職業籃球聯盟籃球，如 PLG 職業籃球聯賽 (Plus League, PLG)、T1 聯盟 (T1 League, T1)。此籃球盛況，在企業願意支持贊助的風氣下，這項運動不僅吸引著大量參與者和熱情球迷，同時也成為媒體關注的焦點 (張容軒、陳志一、周俊三, 2017)。

籃球目前是以五對五賽事為主要範疇，近年因籃球三對三納入奧運項目逐漸在世界特地掀起熱潮。國內俗稱籃球鬥牛，三對三籃球起源於美國的街頭籃球，國際籃球總會 (International Basketball Federation, FIBA) 從 2007 年起制定屬於三對三籃球的官方規則，

並於 2017 年 6 月國際奧林匹克委員會 (International Olympic Committee, IOC) 宣布此項目納入 2020 年東京奧運會正式比賽項目 (李柏林, 2019)。在 2019 年, FIBA 公布史上第一次奧林匹克運動會三對三籃球資格賽入選國, 中華三對三女籃在女籃排名世界前 20 名, 成功入圍 2020 三月在印度舉辦的奧運資格賽 (Universality Olympic Qualifying Tournament), 即便中華三對三女籃未能在資格賽中晉級前進奧運殿堂, 但這次比賽引起了國內對於三對三籃球的極大熱愛。這也是臺灣籃球歷史上首次離奧運賽事如此之近。這場比賽打破了傳統籃球賽事的形式, 展現了高張力且貼近民眾的運動優勢。此外, 這次賽事也讓平日在國內流行的街頭籃球 (鬥牛) 與奧運賽場有了連結, 人們能夠在奧運比賽場上看見類似街頭籃球的高強度競技, 這種將運動賽事與日常生活結合的情境, 增加了觀眾的參與感, 也使得三對三籃球在臺灣獲得更多的關注與支持。

在國內, 籃球三對三已成為室內和室外籃球場地常見的活動, 許多熱愛籃球的人在工作或放學後, 習慣與三到四位好友組成一支隊伍, 隨地參與街頭籃球比賽。在這股三對三的風潮中, 國內籃球愛好者更進一步組織起職業聯盟, 提升了這項運動的專業程度。ABSOLUTE 3X3 聯盟為國內唯一獲得 FIBA 認證及教育部體育署大力支持之聯盟, 亦是目前臺灣三對三籃球賽事最高殿堂, 自 2020 年起於國內各城市舉辦聯盟賽, 舉辦此聯盟賽除了推廣國內三對三籃球運動, 也協助三對三籃球國手爭取亞、奧運等國際型賽事參賽資格, 2023 年 ABSOLUTE 3X3 聯盟共有 25 支隊伍參賽, 其中特別的是隊伍中還包含了中華民國籃球協會籌組的 5 支培訓隊, 此目的是為了準備杭州亞洲運動會、U18 3X3 世界盃。中華民國籃球協會用以賽代訓的方式去增加國家隊選手的比賽經驗, 讓國家隊選手可以跟不同縣市、不同年齡層的對手切磋, 備戰國際賽。

研究者自身積極參與了眾多國內外的三對三籃球賽事, 其中包括 2021 年至 2023 年開始固定參加國內 ABSOLUTE 3X3 聯盟的比賽。此外, 研究者更擔任中華隊代表, 參與了 2022 FIBA 3X3 亞洲盃籃球賽、2022 FIBA 3X3 U23 世界盃籃球賽, 以及 2022 年杭州亞運三對三籃球賽。這些經歷賦予研究者深厚的三對三籃球知識和豐富的實戰經驗。特別是在籃球三對三的訓練和相關規則上, 研究者具備一定的成熟程度。這種無可取代的專業背景因素將有助於深入探討和理解籃球三對三項目中教練領導行為對菁英選手

之間的影響作用。研究者本身經歷了兩年的長、短期的集訓備戰國際賽事，尤其在 2022 年杭州亞洲運動會籃球三對三項目的備戰期間，研究者本身深刻感受到該賽事在國內體育體系中的重要性，因為亞洲運動會是國光體育二等獎的一項重要賽事。體育署在籌備此賽事上投入了相當大的精力，將備戰期間延長至三個多月，在這段充裕的備戰時間和實際參賽過程中，觀察到籃球三對三的教練領導行為與傳統籃球五對五大運動團體的領導方式存在明顯差異。這種不同的教練風格對選手的感受和反應產生了獨特的影響。

籃球三對三規則，所規範的場地、成員、教練指導、比賽方法、比賽過程等皆與五對五有著極大差異之處，如場地：標準三人比賽場地面積為 15 米（寬）X 11 米（長）。每隊由四名隊員組成（三名場上球員、一名替補球員）。教練不得進入比賽現場，也不可再觀賽區對於選手進行指導及戰術佈置。三分線內得分與罰球為 1 分、三分線外得分為 2 分。以擲硬幣決定開場球權；進攻時間為 12 秒；常規比賽時間為 10 分鐘；先拿下 21 分的球隊勝出。常規時間結束若雙方都未得 21 分則分數高的隊伍獲勝。常規時間結束雙方平手，加時賽先得 2 分的球隊勝利等 (FIBA, 2023)。依此規範形成其體能需求、比賽節奏大相徑庭 (鄧碧雲、鄧碧珍、梁嘉音、林儀佳、陳章翰, 2023 出版中)，尤以教練的角色與五對五項目相比較，雖具有相同稱謂，但在比賽中的角色定位和指導權限存在極大的差異。在籃球五對五項目中，教練擁有相當多的權力，可以左右比賽的暫停時間，與裁判進行即時的溝通，甚至能夠在比賽進行中影響球隊的勝負，透過適時的戰術調整和球員替換等方式發揮實質的指導作用。然而，三對三籃球的教練在比賽中的角色受到較大的限制，教練只能坐在觀眾席觀賽，無法進行任何即時的指導或戰術的佈陣 (FIBA, 2023)，意味於比賽進行期間，籃球三對三項目教練無法直接影響球場上的局勢，球員無法得到教練即時的回饋或調整，球員須仰賴自身判斷攻防和偵錯，經由隊友協同合作才能完成賽事，亦因此促使球員間更加強調團隊默契及個人技能，因此規範的特殊性籃球三對三項目之教練必須在訓練中及比賽前後去做到較有系統性的指導及提醒等，來彌補比賽中無法下指導棋之限制。

在競技場上每位教練皆擁有其獨特的領導風格，他們所展現的行為對選手和整個團隊都具有間接影響力。教練的領導行為指的是在培育和訓練選手以實現目標的過程中，

教練所呈現的個人行為表現 (蘇芷筵, 2016)。關於教練領導行為攸關教練與選手的關係, 在團隊凝聚力、運動表現的影響也存在著必要性的關係, 教練與球員之間保持良好的感情, 有效協調並進行充分的溝通, 創造出一種家庭般的氛圍。在籃球這種團隊運動中, 球員的個人表現、團隊的協同作戰, 以及教練的策略運用, 都對整個團隊的勝敗產生重要的影響 (李清棋、劉幼華、林清香、馬樹秀, 2010)。在過去的教練領導理論和研究表明, 選手與教練之間的互動關係在逆境的比賽中扭轉局勢時, 顯得至關重要。這種密切的合作需要選手與教練攜手合作, 因為二者長時間的共處讓教練對選手的影響不僅在表面上體現, 更在深層次上產生一定程度的影響 (鄭志富, 1997)。當教練的領導行為能夠符合選手的需求和期望時, 這將激發選手對該行為表現的高度滿意, 進而建立積極的互動關係, 這樣的結果不僅有助於激勵選手更積極參與訓練, 更致力於取得卓越的表現。鄭志富 (1997) 的研究指出這種正向互動能夠促進選手的動力和投入程度。

總體而言, 教練的適切領導行為不僅滿足選手的期望, 還有助於塑造積極的團隊動態, 進而提升整體表現水準。教練領導行為對於選手甚至團隊的影響並非當下立即的效果, 而是種長期累月所促成的結果, 故 Barrow (1977) 對於領導之定義, 係指個體影響團體朝向目標努力的行為過程, Chelladurai (1999) 於多層面領導模式中提出, 教練領導行為即教練影響選手和引導選手達成既定目標之過程, 所展現出來的各種行為。其模式中便說明情境、領導者與成員特質等因子影響領導行為, 進而影響表現和滿意度。

再者, 鑒於質性研究的本質旨在強調動態的過程中, 對所研究的現象與行動, 落實於社會脈絡情境中, 透過全面式、深度的探索, 了解其豐富的意涵, 本研究試圖透過深度的訪談及相關資料的蒐集做更深入的探討其因素。藉此, 本研究將採用質性研究方式, 探究 2022 杭州亞洲運動會籃球三對三教練領導行為, 了解其運作與領導方式, 作為未來擔任國家隊籃球三對三項目教練之實務參閱參考, 以促進訓練過程的效益和成功, 並建議成功案列之學術貢獻。

第二節 研究目的

本研究旨在深入了解教練於 2022 年杭州亞運籃球三對三項目中的領導行為，包含其於規劃期所制定的領導行為、備賽期實際使用的領導行為，以及比賽期教練實際執行其領導行為，以全面了解籃球三對三之教練領導行為。

第三節 研究問題

根據研究目的，本研究欲釐清的研究問題為：

- 一、教練在 2022 年杭州亞運籃球三對三項目領導行為之規劃為何？
- 二、實際於 2022 年杭州亞運籃球三對三項目備賽期使用之教練領導行為為何？
- 三、實際於 2022 年杭州亞運籃球三對三項目比賽期使用之教練領導行為為何？

第四節 名詞解釋

一、籃球三對三項目

籃球 3X3 項目是由兩隊各三名球員使用一個籃框來進行比賽，每隊最多允許一名替補球員。每隊的目標是將球投進籃框，同時阻止對方得分。比賽由最多兩名裁判、紀錄台人員和一位臨場委員（如果有的話）掌控。

在正常比賽時間結束前，第一隊得分達到 21 分或更多即為獲勝。此規則僅適用於正歸比賽時間（不適用於加時賽）。如果在正常比賽時間結束時比分相同，則進行加時賽。在加時賽中，第一隊得分達到 2 分即為獲勝 (FIBA, 2023)。

二、教練領導行為

本研究之教練領導行為根據 Chelladurai and Saleh (1980) 所提出之教練領導行為分為五構面，本研究結果依此五構面進行分類。教練領導行為五構面如下：

- (一) 訓練與指導行為 (Training and instructional Behavior)：在運動訓練和技術指導的過程中，教練以改善選手的運動能力為主要目標。
- (二) 民主行為 (Democratic Behavior)：教練在平時或比賽時，允許選手參與決策，強調團隊中的參與和合作。
- (三) 專制行為 (Autocratic Behavior)：教練在平時或比賽時，依個人權威，採用個人獨立性決定。
- (四) 關懷行為 (Social Behavior)：教練以滿足選手人際需要為主要目標，也可稱為社會支持行為。
- (五) 獎勵行為 (Positive Behavior)：教練在認同選手表現出色時，提供正向的強化回饋，並對卓越的成績給予酬勞。

第五節 研究範圍與限制

本研究以杭州亞運獲選為籃球三對三項目之男、女生選手共 7 名選手以及教練 2 名為對象。教練領導行為涵蓋之時間範圍為備賽集訓期 (2023 年 6 月至 9 月) 至比賽期 (2023 年 9 月 25 日至 10 月 1 日)。

研究焦點在於 2022 杭州亞洲運動會籃球三對三教練領導行為，透過半結構式訪談法深入瞭解，並假定研究參與者能夠根據本研究所設定之訪談大綱進行實際的情形作答，所獲得之研究發現僅限於亞洲運動會籃球三對三項目進行討論及應用，其結論無法推論至其他運動項目，以避免造成過度推論。

第六節 研究重要性

籃球三對三項目自 2020 年東京奧運會首次納入正式項目以來，在世界各地的舉辦賽事日益增多，包含國內，於此凸顯了籃球三對三在現今運動領域中之重要性。且在 2022 年杭州亞運會籃球三對三項目中，男子組奪得金牌、女子組取得第四名的佳績，也因此籃球三對三項目更加受到矚目。

而在各項競技運動中，教練領導行為一直是相當重要的議題，由於 FIBA3X3 對於教練角色有相當特殊的規定，規則 4.2.1 規定：教練不允許在球場上、替補席上或從場外進行遠程指導 (FIBA, 2023)，因此教練角色在於籃球三對三之領導行為就更值得深入進行探討。

由於籃球三對三是相對新興的項目，學術界尚未有太多相關文獻支持，過去的研究主要著重於籃球五對五等傳統運動項目，對此新興運動項目尚未有系統性的探討，且大多對於教練領導研究之文獻，教練皆是可對其比賽擁有多少的掌控權，但籃球三對三教練在比賽當下是無法發揮執教領導。因此，本研究便能夠填補此缺口，期許透過本研究深入探討在籃球三對三項目之特殊比賽形式下，教練的領導行為如何備賽訓練時發揮最大效益，並在比賽當下發揮無形的作用及影響，同時透過研究成果為學術界和實務界提供有價值的參考，進一步推動籃球三對三項目及相關研究之發展。

第貳章 文獻探討

本章主要探討與本研究相關之主題，全章共分兩節：第一節為籃球三對三項目；第二節為教練領導行為與相關文獻。

第一節 籃球三對三項目

一、籃球運動的演進

籃球的起源可以追溯到 1891 年秋天，當時美國麻省春田的國際基督教青年會學院 (YMCA) 的體育教師詹姆斯·奈史密斯 (James Naismith) 創立這項運動。奈史密斯最初的動機是為了研究冬季室內運動，他利用足球和桃籃等用具，逐漸改良出了今天我們熟知的籃球運動形式 (吳文忠，2013)。隨著 19 世紀帝國主義的興起，籃球運動隨 YMCA 的海外宣教活動而逐漸傳播到世界各地，並在各地逐漸流行起來。

自籃球成立以來，美國籃球職業聯賽 (NBA) 一直以其不斷增長的熱度成為世界矚目的焦點。NBA 的比賽在全球範圍內引發了持續的狂熱潮流，對各地籃球迷產生了深遠的影響。籃球自誕生之初就顯示出了在全球範圍內傳播和盛行的趨勢，隨著時間的推移，其在國際體育舞台上的地位變得越來越顯著，成為了一項具有重要影響力和吸引力的全球性體育運動。

臺灣籃球的起源可以溯源至 1922 年，當時臺灣體育協會從東京基督教青年會聘請了名為 L. H. Brown 的教練來台。他不僅教授田徑，還將其他球類運動引入臺灣，其中包括籃球，這可以視為臺灣籃球運動的起點。然而，在日治時期，儘管籃球在 1922 年已由日本引入臺灣，但並未在臺灣社會中廣泛受到歡迎。主要參與者多為中等以上學校的學生和畢業生，且運動的分佈地點主要集中在臺灣北部。相較之下，同時期的中國籃球運動則蓬勃發展。然而，隨著中華民國政府遷移到臺灣，中國籃球的風氣也影響了臺灣，進而推動籃球成為戰後臺灣的主流運動。儘管籃球在早期並未受到廣泛歡迎，但隨

著時代變遷和政治環境的轉變，籃球逐漸成為了臺灣受歡迎的主流運動，在後來的發展中取得了顯著的成就（陳若文，2017）。

從 1993 年中華職業籃球聯盟 (Chinese Basketball Alliance, CBA) 的成立開始，臺灣的職業籃球逐步發展。然而，CBA 在 2000 年因各種原因而倒閉，結束了其短暫的存在。2003 年，超級籃球聯盟 (Super Basketball League, SBL) 應運而生，填補了 CBA 留下的空白，成為臺灣的第一個半職業男子籃球聯盟。接著，2004 年，女子超級籃球聯盟 (Women's Super Basketball League, WSBL) 也成立，為女子籃球領域注入了新的活力。最近，2020 年 P. LEAGUE+ (PLG) 的成立為臺灣籃球帶來了更多的發展機遇和動力。此外，臺灣在 2021 年還成立了第三個職業籃球聯盟 T1 LEAGUE (T1)，標誌著臺灣籃球發展的新里程碑。

從籃球的起源、在美國的發展，到在臺灣的興起和職業化發展，再到近年來的聯盟成立，整個篇幅展現了籃球運動在全球的蓬勃發展。從最初的試驗性創立到如今的全球性影響，籃球運動不斷演進，成為了一項具有重要影響力和吸引力的全球性體育運動。在臺灣，籃球運動也逐漸從早期的不被廣泛接受，發展成為了一項受歡迎的主流運動，並積極投入到職業化的發展之中，展現了其巨大的潛力和發展空間。

二、籃球三對三之發展

三對三籃球以往被大眾們稱之為鬥牛，由於美國街頭籃球文化的影響下逐漸成形，在 1965 年，美國紐約的哈林區 145 號球場見證了世界上最早的三人制籃球賽事的誕生，當時並沒有明確的比賽規則。直到 1974 年，一個美國民間組織在密執安州的周洛維爾鎮舉辦了籃球節活動，其中包括了遵循嚴格比賽規則的三人制籃球比賽，從而為這種形式的籃球比賽奠定了基礎。而 1992 年，德國法蘭克福舉辦了首屆世界三人制籃球賽事，這標誌著這種形式的比賽正式走向全球，成為了一項受到廣泛歡迎的體育運動（李柏林，2019）。

2007 年，FIBA 負責制定了 FIBA3X3 籃球的規章制度，比賽方式是每隊四人，輪流派出三人上場進行競賽，場地使用的是半個籃球場。為了讓更多人參與此項新興運動，

近年國際籃總鼓勵超過 150 個註冊成員國家及地區多舉辦三人籃球賽。亞洲地區例如日本、韓國等亦有成立三人籃球職業聯賽。

國際籃球聯合會認可的三人籃球職業賽事「3X3.EXE PREMIER」在日本開啟了全新的籃球競技模式。該職業聯盟於 2014 年成立，是全球首個專注於三人籃球的職業聯賽。2018 年，聯盟邁出了又一步，設立了女子聯賽，並吸引了包括紐西蘭、泰國和臺灣在內的海外國家相繼加入，使其成為世界上最大的三對三全球聯賽之一。截至 2022 賽季，已有 102 支球隊參與其中，展現了其受歡迎程度和影響力。3X3.EXE PREMIER 職業聯賽是一種新型觀眾體育運動，旨在擴大觀眾群。它為全球頂級運動員提供極致的體育體驗，所有比賽都獲得了 FIBA 的認可，參賽選手可以獲得三對三積分，這將直接影響到 FIBA 3X3 聯合會的排名，進而影響到奧運會的資格賽。這促使個人和企業都紛紛加入並創建自己的球隊。在日本，即使是銀行員、老師或警察等工作人員，也能夠同時追求自己的籃球夢想，實現兼顧雙重職業生活的目標。此外，3X3.EXE PREMIER 職業聯賽的比賽場地通常選擇在商業設施或繁華的車站前等公共場所舉辦，如燒津漁港、京都平安神宮參道和鹿兒島中央站前等知名景點，其融合了時尚、音樂和舞蹈元素，為觀眾帶來了一場刺激的籃球盛事，同時吸引了眾多的觀光遊客 (https://3x3exe.com/premier/about_premier/)。

在 FIBA 積極推廣的情況下，國內也積極投入這項新興運動，並於 2012 年 4 月 10 日成立了中華民國三對三籃球運動協會 (Chinese Taipei 3on3 Basketball Association, CTTBA)，直到目前積極參與國際賽事，以來促進國內三對三籃球運動的發展 (李柏林，2019)。ABSOLUTE3X3 聯盟作為 FIBA3X3 在臺灣的推廣夥伴，扮演著舉足輕重的角色。近年來，該組織積極參與 FIBA3X3 的國際頂級賽事，為臺灣籃球運動的國際化發展做出了重要貢獻。獲得 FIBA 的授權後，ABSOLUTE3X3 聯盟所主辦或協辦的比賽都獲得了 FIBA 官方認證，這意味著參賽選手在這些比賽中亦可以獲得 FIBA 官方積分，進而提升其在國際排名中的地位。這一舉措不僅對於參與者而言具有重要意義，更有助於提升臺灣在國際三對三籃球舞台上的聲望和影響力 (<https://www.absolute3x3.com.tw/3x3>)。

籃球三對三作為一個新興項目，從國際籃總長期的推動和支持下，於 2020 年正式成為了東京奧運會的比賽項目（李柏林，2019），這標誌著這種變體籃球的重要里程碑。這不僅代表著籃球運動的多樣化和發展，更是對三對三籃球在國際體育舞台上地位的認可和肯定。這一決定將為籃球運動帶來更多的關注和支持，促進其在全球範圍內的普及和發展。

我國近年來也參加了許多國際賽事，在剛發展國內三對三時，尤其是青年組、大專組的成績都相當亮眼，2014 年普吉島亞洲沙灘運動會 3X3 就拿下了女子組第一名的成績，同一年 ISF 世界中學生運動會 (International School Sport Federation, ISF) 女子組取得季軍的好成績，相隔兩年又在峴港亞洲沙灘運動會 3X3 女子組再次拿下季軍，值得一提的是 ISF 世界中學生運動會女生組，分別在 2018 年及 2022 年取得季軍及冠軍的名次；2022 年 FIBA U17 3X3 亞洲盃女生組得到第三名，取得了 FIBA U18 世界盃的入場門票，以上成績可以發現女子青年組在三對三的國際賽場上，起步得非常漂亮及亮眼，雖然多是青年組的比賽，但也替國內的三對三籃球寫下很棒成績單；大專組以文化大學領軍多次代表臺灣出賽亞洲大學 3x3 籃球錦標賽，2017 年至 2019 年拿下了三連霸，在亞洲大學中佔了難以撼動的地位，除了亞洲大學取得完美的表現，在 2018 年世界大學三對三錦標賽，同樣由文化大學領軍代表臺灣出賽也拿下季軍的好成績，此外，2022 年國際大學運動總會 (Fédération Internationale du Sport Universitaire, FISU) 3X3 籃球世界盃更是拿下了女子第一名。以上種種的完美成績，表示在大學生三對三籃球臺灣是非常具有競爭性，並且可以與國際抗衡的一項體育運動。

在亞洲地區，FIBA 亞洲盃 3X3 為最高積分賽事，2019 年的 FIBA 3X3 亞洲盃男女組比賽，中華隊派出了經驗豐富、在傳統五人制籃球比賽中表現出色的球員。特別值得一提的是，女子隊派出了三名在海外打球的球員，雖然她們都是國家隊的常客，但三人制籃球對她們來說是全新的體驗。然而，當時男女兩隊都未能晉級。直到 2022 年，亞洲盃 3X3 女子組隊取得了歷史最佳的第五名，而男子組也成功晉級八強。這表明在臺灣，三對三籃球比賽正逐漸邁向更高水平的發展道路。

2017年，國際籃球聯合會宣布將三對三籃球項目列入2020年東京奧運會正式比賽項目之後，2018年的亞洲運動會在印尼雅加達舉辦，這標誌著三對三籃球首次成為亞洲運動會的正式比賽項目。值得特別注意的是，亞運會的三對三籃球比賽設有23歲以下的年齡限制，顯示該項目屬於U23的三對三籃球項目。亞洲運動會(Asian Games, Asiad)是亞洲地區的綜合運動會，是國際奧委會承認的地區性大型綜合運動會，由亞洲奧林匹克理事會(亞奧理事會)主辦。對臺灣來說，亞運會是除了奧運以外的重要賽事之一。2018年亞運會上，首次舉辦了三對三籃球比賽項目，臺灣女子隊在比賽中取得了第四名的優異成績，在銅牌爭奪戰中，以14:15的微弱差距未能獲得銅牌；而男子隊則在晉級八強後以17:18輸給伊朗隊，止步於此。隨後，由於新冠肺炎疫情的爆發，原定於2022年舉辦的杭州亞運延至2023年。在此期間，臺灣籃球協會積極培養三對三籃球運動員，以期在杭州亞運會上取得更優異的成績。2022年，臺灣男子三對三籃球隊摘得金牌，這是臺灣籃球史上的最高榮譽與紀錄；而女子隊則在晉級四強後，未能進入金牌爭奪戰，與2018年印尼雅加達亞運的第四名成績相同。

在2022年杭州亞運會上，臺灣籃球三對三隊取得了令人矚目的成績。這項成就不僅是臺灣籃球史上的最高榮譽，也是這次亞運會的一大亮點。這場勝利對臺灣籃球運動來說具有重要意義，不僅展現了臺灣籃球在國際賽場上的競爭力，也彰顯了臺灣在亞洲籃球舞台上的地位和實力。其次，籃球三對三作為一項新興項目，在本次亞運會上得到了極大的關注與重視。隨著國際籃球聯合會將三對三籃球列入奧運正式比賽項目，並且在亞運等重要賽事中推廣，這項項目逐漸受到更多國家和地區的關注和參與。臺灣籃球三對三隊的成功表現，為此計畫在臺灣的推廣和發展提供了強大的支持和激勵。同時，這也為國內籃球運動員提供了更多參與國際比賽的機會，有助於提升他們的競技水平和國際影響力。因此，研究2022年杭州亞運會籃球三對三比賽的重要性，可以從贏得金牌這一具體成就的角度來分析，為臺灣籃球事業的持續發展提供理論與實務上的啟示。

三、小結

從籃球的演進和三對三籃球的崛起可以看出，籃球運動在全球範圍內的發展日益蓬勃。從詹姆斯·奈史密斯在 1891 年創立籃球運動的初衷，到如今 NBA 在全球的影響力，籃球已成為一項具有重要影響力和吸引力的全球性體育運動。在臺灣，儘管在早期並未受到廣泛歡迎，但隨著時間的推移，籃球逐漸成為了受歡迎的主流運動，並積極投入到職業化的發展之中。

三對三籃球的興起則是籃球運動多樣化的一個重要里程碑。從最初的街頭籃球文化到 FIBA 在 2007 年制定的規章制度，再到近年來在國際舞台上的廣泛普及，三對三籃球逐漸成為一項受到廣泛歡迎的體育運動。在臺灣，中華民國三對三籃球運動協會的成立和國內職業聯賽的興起，進一步推動了三對三籃球在國內的發展。隨著三對三籃球被列入了 2020 年東京奧運會的正式比賽項目，進一步凸顯了這一形式的籃球在國際體育舞台上的地位和影響力。而在臺灣，國內球隊在國際賽事上的優異表現，更加劃出了臺灣籃球在三對三籃球領域的一席之地。總的來說，籃球運動的發展和三對三籃球的崛起，不僅豐富了籃球運動的形式，也為球迷帶來了更多的觀賞性和參與性。這一趨勢將繼續推動籃球運動的全球化發展，並為運動員提供更多的發展機遇。

第二節 教練領導行為與相關文獻

一、領導之定義

在各個人類社會中，領導行為無處不在。任何一個團隊都需要一位領導者，來有效地協調成員的合作，以發揮整個團隊的效能。而領導者的素質和表現，將直接影響到組織或團隊的未來發展和成就。在領導行為的研究中，有各種各樣的領導方式。其中，美國心理學家 Kurt Lewin 等人的貢獻最為卓越 (鄭志富, 2018)。他們對領導行為進行深入研究，將領導分為三種主要形式，包括獨裁式、民主式和放任式。獨裁式領導 (autocratic style) 領導者會集中權力，獨自做出決策，並要求成員遵守這些決策的風格。這種領導

風格通常包括指示、控制、以及限制成員參與決策的權利；民主式領導 (democratic style) 是一種強調團隊參與和合作的領導方式。在這種風格下，領導者會鼓勵成員參與決策過程，共同訂定目標，提供意見，來促進團隊內部的民主決策機制；放任式領導 (laissez-faire style) 領導者在決策和指導方面採取寬鬆且開放的態度，給予團隊成員更多的決策權。這種放任式領導風格，領導者會給予被領導者更多的自主決策權和工作安排自由 (張潤書，1998)。多年來，許多領導研究學者對領導的概念和意義有著不同的看法和定義，這是由於他們研究的重點和方向各有不同所導致的。其中根據國外學者 Yukl (1998) 的觀點，領導被描述為一種過程，其中一個人有意識地對他人產生影響，以引導、組織和促進組織或團體的活動，也有學者認為領導可以被視為一種動態過程，其中領導者會影響團隊成員以共同達成目標 (Northouse, 2007)；國內學者洪嘉文 (1997) 也有相同定義，領導者在組織裡會利用影響力去引領成員邁向通同目標；吳慧卿 (2002) 認為，領導是在組織內部，為實現組織目標而進行的協調指導和影響成員行為的持續過程。以及根據莊豔慧 (1997) 的觀點，認為領導可以被理解為組織中人員之間互動的產物，其中包含了領導者、被領導者和情境三個因素，它們在組織內部形成一個互動的過程，以達成共同的目標。

根據以上專家學者的觀點，領導可以被理解為一種主動的過程，其中領導者以影響力和指導引導成員，通過協調和組織活動，共同達成組織或團體的目標。這種過程是持續的，涉及領導者與成員之間的互動，並受到情境因素的影響。故本研究認為領導定義突顯了領導在組織或團隊中的本質，即作為一種影響力的行為。領導者通過激勵、指導、鼓舞或激發成員，影響他們的行為和思維方式，以達成共同的目標。這種影響力可能來自於領導者的權威、魅力、專業知識或人際關係，但其核心在於引導團隊成員向著共同目標邁進。

二、教練領導行為

教練在運動隊伍中擔任著多重角色，其主要職責是協助運動員發揮最佳表現，同時塑造團隊文化和促進運動員的成長。無論是戰術策劃者、激勵者、領導者等，教練

是需要擁有豐富的知識和技能，以滿足團隊及選手不同層面和方面的需求，領導的重要性在運動中是不可忽視的，它不僅僅體現在教練的專業技能，還體現在他們在團隊內部的組織、激勵和協同作戰方面的能力（石明宗，2010）。

教練領導行為係指教練透過多樣的風格，與選手進行互動並提供指導和培訓，逐步促使個別選手和整個團隊發展，直至達成共同目標的過程，教練在與選手互動的過程中，任何形式的交互作用都會直接影響到團隊成員的動機（Chelladurai, 1984）。Chelladurai 在 1993 年提出了三種依不同的情境領導理論發展出三種主要的教練領導行為模式，包括多元領導模式（The multidimens model）、領導調節模式（The mediational model）和教練決策模式（The normative model of decision styles in coaching）。多元領導模式被國內學者廣泛應用於相關研究，被認為是運動領導理論中最為完善的發展。多元領導模式是由 Chelladurai 與 Carron (1978) 提出，綜合了領導效能權變理論、路徑—目標理論和適應反應理論的要點（鄭志富，1996）。Chelladuria 將這些理論特徵整合，將其視為領導效能情境中同等重要的因素，並提出了多元領導模式，該模式由前因變量、領導者行為和結果變量三個組成。在多元領導模式中，教練的實際領導行為、教練感知的領導行為以及成員偏好的領導行為，皆會對對成員的實際表現和滿意度產生影響。領導行為是人與環境因素互動的結果；當領導者的被要求、被喜愛和實際行為一致時，會達到最佳的表現和滿意度。此外，當教練的實際領導行為與成員偏好的領導行為一致時，運動員的滿意度較高（王素珍，蔡俊賢，2008）；成員的表現和滿意度同樣也會受到教練行為以及各種前因變項（例如情境特質、領導者特質和團隊成員特質）之間的相互作用影響。同時，成員的表現和滿意度也會對教練的行為產生反饋效應，進而影響教練的行為方式。總的來說，教練的行為受到情境、教練自身以及成員的多種特性所共同塑造（韋磊，2009）。

Chelladurai and Saleh (1980) 開發了運動領導行為量表（The Leadership Scale for Sports, LSS），以驗證領導行為的工具性。臺灣的鄭志富在 1997 年將其翻譯成中文版本，該量表包含五個構面，包括訓練與指導行為、民主行為、社會支持行為、專制行為和獎勵行為。下述針對五個構面行為進行說明：

- (一) 訓練與指導行為 (Training and instructional Behavior)：在運動訓練和技術指導的過程中，教練以改善選手的運動能力為主要目標。
- (二) 民主行為 (Democratic Behavior)：教練在平時或比賽時，允許選手參與決策，強調團隊中的參與和合作。
- (三) 專制行為 (Autocratic Behavior)：教練在平時或比賽時，依個人權威，採用個人獨立性決定。
- (四) 關懷行為 (Social Behavior)：教練以滿足選手人際需要為主要目標，也可稱為社會支持行為。
- (五) 獎勵行為 (Positive Behavior)：教練在認同選手表現出色時，提供正向的強化回饋，並對卓越的成績給予酬勞。

綜觀上述發現教練領導行為是一門高度探討性的學問，要求教練在訓練和指導過程中兼顧技術、心理和人際因素，以激發運動員的潛力、提升表現並維持團隊平衡。教練的領導行為受到不同領導理論的影響，反映在多元化領導模式、領導調節模式和教練決策規範模式等情境中。然而，沒有一種領導方式是絕對正確或適用於所有團體，因為每個團隊的情境、領導者和成員特質各異。因此，研究教練領導行為的價值和趣味在於探索在不同情境下的交互作用，以創造出不同的效果。教練的領導行為在整個運動團隊的發展和形塑中扮演著關鍵角色。有效的領導行為不僅僅取決於領導者的特質和行為，還需要考慮到被領導者和情境因素的影響。因此，教練應該根據個別選手的差異以及實際情境，靈活調整自己的領導風格，以達到提升團隊效能的目標。

本研究之教練領導行為根據 Chelladurai and Saleh (1980) 所提出之教練領導行為分為五構面，包含：訓練與指導行為、民主行為、關懷行為、專制行為、獎勵行為，並依此五構面進行結果與討論。

三、教練領導行為之相關研究

關於教練領導行為之相關研究在我國各階段皆有相關期刊文獻之產出，如下表所示：

表 1 教練領導行為相關文獻

作者 (年份)	研究主題	階段	項目	研究方法	發現與結果
許君立、李信良 (2012)	選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力	國小	籃球	問卷調查	教練的領導行為可以有效來預測整個團隊的凝聚力水平。
李正男、游正忠 (2014)	教練領導行為與團隊滿意度	國小	羽球	問卷調查	在選手所感知的教練領導行為中，他們最重視的是「獎賞行為」，而最不受重視的則是「權威行為」。
黃國豪等 (2015)	教練領導行為與團隊凝聚力	國小	躲避飛盤	問卷調查	教練領導行為中的「獎勵行為」得到了最高的評價。
林昕翰等 (2016)	選手知覺教練領導行為與訓練滿意度	國小	田徑	問卷調查	選手對教練領導行為的感知與他們對訓練的滿意度之間存在正向關係。
賴世堤 (2003)	教練領導行為	國中	田徑	問卷調查	選手在感知和偏好教練領導行為方面，在「民主行為」這一方面存在顯著差異。
張永文等 (2007)	教練領導行為	國中	籃球	問卷調查	無論男女選手，他們對於教練的「訓練與指導行為」的感知，在領導行為滿意度中都是最重要的預測因素。
楊志鴻等 (2010)	選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力	國中	排球	問卷調查	教練領導行為的知覺與團隊凝聚力之間存在高度正相關。

郭明燕 (2010)	教練領導 行為與選 手滿意度	國中	排球	問卷調查	選手對教練領導行為 的喜好依序排列為「民 主行為」最高，最後是 「專制行為」。
蔡慧敏等 (2012)	選手知覺 教練領導 行為	國中	羽球	問卷調查	選手對教練領導行為 的知覺中，對「訓練與 指導」的感受程度最 高。
黃泰盛 (2014)	選手知覺 教練領導 行為	國中	足球	問卷調查	訓練與指導方面得到 較高的評價，其次是 「民主行為」，而「專 制行為」的程度則較 低。
周秋琴 (2016)	選手知覺 教練領導 行為	國中	排球	問卷調查	男性選手在「訓練與指 導行為」、「民主行為」 和「專制行為」方面的 得分均高於女性選手。
許子淵等 (2017)	教練領導 與團隊凝 聚力對選 手滿意度	國中	羽球	問卷調查	不同地區的國中羽球選 手在教練領導力和團隊 凝聚力方面存在顯著 差異，但在滿意度上 則沒有顯著差異。
張艾君等 (2017)	選手對教 練領導行 為、團隊 凝聚力與 選手滿意 度	國中	羽球	問卷調查	訓練天數對教練領導 力和團隊凝聚力之間 存在顯著差異，但對 選手的滿意度則沒有 顯著影響。
黃惠芝、陳 淑娟 (2007)	選手知覺 教練領導 行為與團 隊凝聚力	高中	啦啦隊	問卷調查	選手對教練領導行為 的感知依序為：1.訓練 與指導、2.社會支持、 3.正面回饋、4.民主 行為、5.專制行為。
成威震 (2008)	教練領導 行為與團 隊凝聚力	高中	合球	問卷調查	各隊伍之間在領導行 為方面表現出顯著 差異，尤其是在關懷 行為上。
張霖家等 (2010)	運動目標 取向、教	高中	籃球	問卷調查	在預測成績表現方面， 運動目標取向和教練 領導行為

	練領導行為及成績表現				為中，「關懷行為」顯示出最高的預測能力。
陳律盛 (2011)	教練領導行為、選手組織承諾與選手滿意度	高中	田徑	問卷調查	只有在「訓練與指導行為」方面，教練領導行為對選手滿意度產生了積極的影響效果。
蔡玉卿 (2012)	教練領導行為	高中	足球	問卷調查	選手普遍認為教練在訓練與指導方面表現較佳，其次是「民主行為」，而「專制行為」則較為少見。
張志銘等 (2013)	選手知覺教練領導行為對訓練滿意度及成績表現	高中	拳擊	問卷調查	選手的整體訓練滿意度能夠有效地由教練的「民主行為」和「專制行為」來預測
王元聖等 (2014)	教練領導行為與選手滿意度	高中	跆拳道	問卷調查	教練領導行為和選手滿意度之間存在部分顯著相關。
李佳晏 (2023)	教練領導行為、運動倦怠對學生運動員運動退出影響	高中	運動員	問卷調查	當運動員感知到教練行為中存在較多的專制特徵時，他們更容易出現情緒和身體的疲憊，對運動產生負面評價，並且更傾向於考慮退出運動。
喻禮國、黃娟娟 (2011)	教練領導行為對球員自信心與團隊凝聚力	大專	籃球	問卷調查	教練領導行為對甲二級大專籃球選手的運動自信心產生顯著影響。
湯慧娟、莊惠菁 (2011)	選手知覺教練領導行為與運	大專	排球	問卷調查	教練領導行為與運動自信心的來源之間存在相關性。

動自信心 來源					
周財勝 (2011)	選手知覺 與教練領 導行為	大專	羽球	問卷調查	大多數教練被運動員 認為具有民主、獎勵性 和訓練指導性的領導 風格。
陳南福等 (2013)	教練領導 行為與選 手組織承 諾	大專	柔道	問卷調查	教練領導行為的增加， 選手對組織的承諾程 度也會增加。
陳明宏 (2013)	選手知覺 教練領導 行為與團 隊凝聚力	大專	籃球	問卷調查	選手對教練領導行為 的知覺與團隊凝聚力 之間呈現雙向的正相 關關係。
陳進祥 (2017)	領導行為 與團隊凝 聚力模式	大專	桌球	問卷調查	教練領導行為與團隊 凝聚力的模型展現出 良好的匹配程度和信 度。
陳威成、游 正忠 (2020)	選手知覺 教練領導 行為、團 隊凝聚力 與滿意度	大專	棒球	問卷調查	教練領導行為、團隊凝 聚力和訓練滿意度之 間的整體相關性顯示 出中等程度的關聯。
蕭秋祺等 (2023)	教練領導 行為與領 導效能知 覺	大專	田徑、 桌球、 游泳、 羽球、 網球、 木球、 跆拳道	問卷調查	大專運動選手普遍認 為教練的領導行為表 現良好，並且對教練的 領導效能持有高度的 認知。
陳淑滿 (2003)	選手知覺 教練領導 行為與團 隊凝聚力	成人	棒球	問卷調查	各隊在「知覺訓練與指 導」、「知覺民主行為」、 「知覺正面回饋」、「工 作凝聚力」以及「社會 凝聚力」等五個方面均 表現出顯著差異。

張志青、吳忠政 (2009)	選手教練 領導行為 與團隊凝 聚力	成人	排球	問卷調查	中國選手對教練的訓練與指導給予的評價顯著高於韓國選手，而臺灣選手對教練的社會支持給予的評價顯著高於日本選手。
林清輝等 (2011)	選手知覺 教練領導 行為	成人	棒球	問卷調查	選手對教練領導行為的知覺中，他們最看重團隊合作，而對專制行為的接受程度最低。
盧心雨 (2010)	教練領導 行為	成人	跳水	深度訪談 法	選手對於教練的專制行為感知越多，就越少感知其他領導行為；反之，對於教練的專制行為感知越少的選手，則對其他領導行為的感知就越多。
逢廣華 (2006)	教練領導 行為	高中、 大專	籃球	問卷調查	籃球選手所感知的教練領導行為包括三個主要因素，分別才德、威權、關懷領導。
簡家俊等 (2012)	教練領導 行為與團 隊凝聚力	國中、 高中、 大專	角力	問卷調查	大專組的選手在感知教練領導行為和團隊凝聚力方面顯著較高。
陳盛彬、萬捷雄 (2013)	教練領導 行為與團 隊凝聚力	高中、 大專、	羽球	問卷調查	大專組的選手對教練領導行為和團隊凝聚力的知覺程度顯著較其他組別的選手高。
張簡坤明 (2014)	選手知覺 教練領導 行為對自 發性行為	高中、 大專	手球	問卷調查	教練展現的「民主行為」和「獎勵行為」對男子和女子選手的主動參與表現都有積極的促進作用。
鄭賀珍等 (2015)	教練領導 行為	國中、 高中、 社會	羽球	問卷調查	不同參賽組別的選手對教練領導行為的知覺存在顯著差異。

張簡坤明 (2015)	選手知覺 教練領導 行為與團 隊凝聚力	高中、 大專	手球	問卷調查	高中選手對教練的「民主行為」的知覺顯著高於大專選手。
黃淑玲 (2016)	教練領導 行為、團 隊凝聚力 與目標取 向比較	國中、 高中、 大專	排球	問卷調查	國中男選手對教練的「訓練與指導」知覺顯著高於高中職和大學男選手；而國中女選手對教練的「訓練與指導」和「民主行為」的知覺顯著高於大學女選手。

資料來源：研究者自行整理



以下依其階段分別敘述：

(一) 小學

在小學階段，李正男與游正忠 (2014) 在研究中發現，國小羽球選手最重視教練提供的獎勵行為，其次是教練的訓練、指導、關懷以及民主風格，而教練的權威行為則被評價最低。黃國豪等 (2015) 以問卷調查的方式對躲避飛盤教練領導行為與團隊凝聚力進行探討，發現以標準化回歸係數衡量，教練的領導行為中，獎勵行為的係數最高。而在臺中市國小籃球隊的教練領導行為分析中，教練的訓練與指導、民主、關懷和獎勵行為與團隊凝聚力呈顯著正相關，其中關懷行為與團隊凝聚力的相關性最高 (許君立、李信良，2012)。林昕翰等 (2016) 在小學階段的田徑選手中，學者觀察到他們對教練的領導行為的認知與對訓練的滿意度之間存在正相關關係。這意味著，小學田徑選手越是感知到教練的領導行為，他們對訓練的滿意度也越高。這種正相關關係可能意味著教練在領導方面的積極作用，對小學生的訓練體驗和整體表現產生了積極影響。

透過上述研究得知教練領導行為中，在國小階段的運動員與教練領導行為的關係中，獎勵行為被運動員視為最重要的一個因素，而訓練、指導、關懷以及民主風格也被認為是相當重要的。相較之下，教練的權威行為則得到最低的評價。綜合上述，教練的領導行為對於小學階段的運動訓練而言，不僅是指導和技術培訓的關鍵，更是影響選手整體發展和團隊凝聚力的關鍵因素。運動是一個需要團隊合作和個人成長的過程，在這個過程中，教練的角色舉足輕重。當教練能夠建立積極的領導風格和關懷態度時，他們不僅能夠提升選手的技術水平，還能夠塑造出一個積極向上、凝聚力強大的團隊氛圍。因此，教練在培訓過程中需要不斷提升自己的領導能力，注重與選手的溝通和互動，從而實現選手的個人成長和團隊的共同目標。

(二) 國中

國中階段，賴世堤 (2003) 針對國中田徑選手的研究表明，這些選手在對教練領導行為的知覺和偏好程度上存在差異，特別是在「民主行為」方面表現顯著。此外，女性選手、練習天數較多以及層級較高的選手對教練的「訓練與指導行為」、「關懷行為」

以及整體「領導行為」有較高的知覺程度。郭明燕 (2010) 的問卷調查結果也印證了這一點，特別是對於國中女子排球選手而言，他們對教練領導行為的偏好中，最受歡迎的是「民主行為」。這表明，教練在與運動員的互動中，採取民主的領導方式可能更受到年輕選手的歡迎與認同。張永文等 (2007) 在研究關於教練領導行為的研究結果顯示，國中籃球男女選手對教練領導行為的知覺與喜好存在一定差異。他們普遍認為教練在訓練、指導、民主、關懷和獎勵等方面的實際行為低於他們的期望，而在專制行為方面則高於期望。無論男女，訓練與指導行為對整體領導行為滿意度具有最大的預測能力。再不同項目中，亦可以發現國中排球運動員，在教練領導行為在球隊中的知覺與團隊凝聚力呈現高度正相關，並且能夠解釋團隊凝聚力達 54.5% 的變異程度 (楊志鴻、廖妤珮、黃娟娟，2010)。而國中羽球選手對於教練領導行為的知覺程度中，「訓練與指導」得分最高，即選手對於教練在訓練與指導方面的感受程度最為突出 (蔡慧敏、許惠英、李維仁，2012)。黃泰盛 (2014) 針對國中足球選手知覺教練領導行為研究則發現選手對訓練與指導行為的程度較高，其次是民主行為，而對於專制行為的程度則較低。在排球運動員中發現男女選手在知覺上也有不同感受，男性選手在訓練與指導行為、民主行為以及專制行為方面的得分高於女性選手 (周秋琴，2016)。針對不同地區的國中羽球選手對教練領導力與團隊凝聚力的評價存在顯著差異，然而對於滿意度則沒有顯著差異。特別是在中部地區，選手對教練領導力和團隊凝聚力的評價明顯較高 (許子淵等，2017)。亦有學者對將教練領導行為、團隊凝聚力與選手滿意度綜合進行研究，發現國中羽球選手不同年級對於教練領導力和選手滿意度有顯著差異，一年級選手顯著高於三年級的選手 (張艾君，2017)。

綜合以上各研究結果，可以看出教練領導行為對於國中運動員的影響是十分重要的。他們對於教練所展現的不同行為，如民主、關懷、訓練與指導等，有著不同的感受和偏好。這種差異可能來自於個人性格、運動經驗、地域文化等因素的影響。然而，無論運動領域如何，「民主行為」一直是受到高度重視的因素，這反映了選手對於參與選擇和意見表達的渴望。另一方面，不同地區和年齡段的選手對於教練領導行為的評價也存在一定的差異。這可能是由於地域文化的不同，以及年齡段對於領導風格和需求的差異所

導致的。此外，國中階段的選手正處於青少年發展的關鍵階段，他們的行動力和可塑性較高。因此，教練的領導行為對於他們的運動生涯和人格發展有著更深遠的影響。這也意味著教練在培養選手時需要更加細緻地教導和應對，為他們打下良好的運動基礎和人生素養。

(三) 高中

黃惠芝、陳淑娟 (2007) 透過問卷調查高中啦啦隊隊員對教練領導行為與團隊凝聚力的知覺。結果顯示，隊員較偏好的教練行為包括訓練與指導以及民主行為；蔡玉卿 (2012) 對高中足球選手知覺教練領導行為研究亦有相同的觀點。高中田徑選手對於教練的領導行為有著明確的觀感，研究顯示他們認為教練在訓練與指導方面的表現對他們的滿意度具有積極影響 (陳律盛，2011)。另外，對於高中籃球運動員而言，教練的「關懷行為」成為了一個重要的預測指標，能夠反映出他們在運動成績表現上的趨勢 (張霖家等，2010)。同樣地，在高中排球選手的觀感中，教練的「關懷行為」在不同球隊之間呈現出明顯的差異，這也反映出了教練在團隊中的角色和影響力 (成威震，2008)。另外，王元聖 (2014) 的研究則發現，對於跆拳道選手而言，教練的領導行為與他們的滿意度之間存在著一定程度的相關性，這暗示著教練的角色對運動員的感受和表現有著一定的影響。這些研究結果凸顯了教練在運動團隊中的重要性，以及其對選手的指導和支持如何影響他們的表現和滿意度。張志銘等 (2013) 對高中拳擊選手進行的研究也提供了相關見解。他們指出，教練的民主行為和專制行為對選手的整體訓練滿意度具有預測作用，這意味著教練在如何與選手互動上發揮了關鍵作用。除了訓練與指導行為外，民主行為、專制行為、關懷行為和獎勵行為也被發現對預測選手的成績表現具有重要作用。此外，選手對於教練的教導和訓練內容的滿意度也能夠有效地預測其成績表現。這些結果突顯了教練的角色對選手表現和滿意度的影響，並強調了教練如何塑造選手的態度和表現的重要性。此外，另一項研究發現，普遍高中運動員認為教練的專制行為可能導致運動員情緒和身體上的疲憊，並降低對運動的價值認同，進而增加了運動退出的意願。這一發

現突顯了教練的領導風格對運動員的心理和情緒狀態的影響，以及教練如何通過其行為影響運動員的參與度和持續參與意願 (李佳晏, 2023)。

綜合以上研究，看到不同領域的高中運動隊伍對教練領導行為的評價存在一定的一致性和差異性。大多數運動員更傾向於喜歡那些展現出訓練與指導、民主行為的教練，這顯示了他們對於參與訓練過程和發聲的渴望，並對於教練的專業能力和尊重運動員的意見有所期待。相比之下，對於過於專制的教練行為，運動員的接受度較低，這可能會對他們的情緒和身心健康造成負面影響，甚至影響到他們對運動的長期參與。這些研究結果強調了教練在塑造運動員運動滿意度和提升表現方面的關鍵作用。訓練與指導、民主行為被證明能夠直接影響運動員的滿意度，而關懷行為則對於預測運動成績表現具有重要意義。因此，這些研究呼籲教練在培訓過程中更加注重運動員的需求和心理狀態，從而為他們提供更加良好的運動體驗和更好的發展空間。總的來說，這些研究結果提供了指導和管理運動隊伍的重要啟示，強調了教練領導行為與運動員的滿意度和表現之間密切的關聯性。這不僅有助於教練更好地理解 and 回應運動員的需求，也有助於提升整個運動隊伍的凝聚力和表現水平。

(四) 大專

湯慧娟和莊惠菁 (2011) 進行了一項針對大專排球選手的研究，他們通過問卷調查的方式，探討了教練領導行為與運動自信心之間的關係，研究發現教練的領導行為與選手的運動自信心之間存在一定的相關性。另外，有學者的理論也支持這一觀點，指出教練的領導行為對甲二級大專籃球選手的運動自信心產生顯著影響 (喻禮國、黃娟娟, 2011)。換句話說，教練的行為和態度不僅僅影響著大專運動員的技能提升，也在心理層面對他們的信心和表現產生重要影響。陳明宏 (2013)、陳進祥 (2017)、陳威成與游正忠 (2020) 分別針對羽球、柔道和籃球運動項目探討了選手對教練領導行為的感知與團隊凝聚力之間的相關性。他們的研究結果皆表明，選手對教練領導行為的感知程度與團隊凝聚力之間存在著雙向的正相關關係。在 2010 年的大專甲組羽球選手普遍對教練的領導行為持有的主要印象是民主、獎勵型和訓練與指導型的風格，相對地，他們較少感

知到教練採取「專制」的領導方式 (周財勝, 2011)。透過問卷調查, 學者對大專柔道選手進行了研究, 發現教練的領導行為與選手對組織的承諾程度之間存在相關性。具體而言, 隨著教練領導行為的增加, 選手對組織的承諾程度也呈現出增加的趨勢 (陳南福等, 2013)。蕭秋祺等 (2023) 對多項運動項目的選手進行了研究, 發現大專運動選手普遍對教練的領導行為和領導效能有著高度的認知, 教練的領導行為與領導效能之間存在密切關係, 並對運動選手的表現產生著不同程度的影響。

這些研究結果揭示了大專運動選手對教練領導行為的感知和對組織承諾之間的密切關聯。在羽球運動中, 選手普遍認為教練呈現出民主、獎勵型和訓練與指導型的領導風格, 這種正向的領導行為有助於建立良好的教練-選手關係, 並促進選手對教練的信任和尊重。相反, 對於「專制」的領導方式, 選手感知較少, 這可能反映了他們對權威型領導風格的較低接受度。另一方面, 在柔道運動中, 研究發現教練的領導行為與選手對組織的承諾程度之間存在關聯, 這表明了教練對選手的影響不僅僅局限於運動表現, 還包括他們對組織的忠誠度和投入程度。隨著教練領導行為的積極增加, 選手對組織的承諾程度也呈現出增加的趨勢, 這可能反映了他們對教練的信任和尊重, 以及對組織的價值觀的共鳴。總的來說, 這些研究強調了教練領導行為對運動選手的影響, 並凸顯了教練在塑造選手心理和情感方面的重要性。

(五) 成人

職業棒球選手普遍認為, 教練在團隊行為方面表現最佳, 而專制行為則獲得最低的評價。此外研究還有指出, 運動參與時間、出場順序和訓練頻率等因素對於選手對教練領導行為的知覺存在顯著差異 (林清輝等, 2011)。盧心雨 (2010) 使用深度訪談的方式探究跳水選手知覺教練領導行為, 研究發現跳水選手對教練的專制行為感知程度高低, 會影響其對其他領導行為的感知。感知教練專制行為較多的選手, 則感知其他領導行為較少; 相反地, 感知教練專制行為較少的選手, 則感知其他領導行為較多。亦有透過問卷調查的方式, 研究了職業棒球選手對教練領導行為和團隊凝聚力之間的相關性, 研究結果顯示各球隊在教練領導行為的不同向度上存在顯著差異, 包括知覺訓練與指導、民

主行為、正面回饋、工作凝聚力和社會凝聚力。然而，教練領導行為與社會凝聚力之間的相關性較低，難以用來有效預測社會凝聚力。相反，知覺專制行為則可用來預測工作凝聚力。此外，知覺教練領導行為與喜好教練領導行為之間的差異與工作凝聚力和社會凝聚力之間的相關性也較低，因此難以進行有效的預測（陳淑滿，2003）。也有學者針對亞洲四強男子排球選手的教練領導行為與團隊凝聚力進行的調查發現了幾個主要結果。首先，在選手的知覺中，他們對教練領導行為的偏好排序訓練與指導行為最高，而專制行為最低。其次，中國排球選手對教練的訓練與指導給予的評價顯著高於韓國選手，而臺灣選手則對教練的社會支持給予的評價顯著高於日本選手（張志青、吳忠政，2009）。

綜合以上研究，成人運動員普遍認為教練在團隊合作方面表現出色，而對於專制行為則持有較低的評價。研究還指出，運動參與時間、出場順序和訓練頻率等因素會影響運動員對教練領導行為的感知。此外，教練領導行為與團隊凝聚力之間存在相關性，但與社會凝聚力的相關性較低，難以有效預測。相反，專制行為可用來預測工作凝聚力。另外，不同國家的運動員對教練行為的評價也存在差異，例如中國運動員對教練的訓練與指導評價較高，而臺灣運動員則對教練的社會支持評價較高。除以之外，成人運動員和學生運動員對教練領導行為的看法可能會受到他們的成熟度、經驗水平、期望和需求等因素的影響，因此在對教練領導行為進行評價和理解時可能存在差異。

(六) 橫貫性研究

簡家俊等（2012）、陳盛彬和萬捷雄（2013）在研究中分別探討了角力和羽球領域的國、高中和大專階段選手對教練領導行為與團隊凝聚力之間的相關性。他們的研究結果表明，大專階段的選手相較於其他階段的選手，對教練領導行為和團隊凝聚力的感知程度顯著較高。這意味著在大專階段，選手更加重視教練的領導風格以及團隊之間的凝聚力，這可能反映了大專階段選手在運動訓練和比賽中更為成熟，並對團隊合作有更深入的理解和需求。根據鄭賀珍等（2015）的研究，他們對各個階段的羽毛球選手進行了調查，發現不同參賽組別的選手對教練的領導行為有明顯的感知差異。具體而言，在對教練領導行為的感知方面，研究發現高中手球選手對教練的「民主行為」有著顯著高於大

專選手的感知 (張簡坤明, 2015)。這可能意味著在高中階段, 選手更傾向於看重教練的民主領導風格, 相比於大專階段的選手。這一發現突顯了不同階段選手對於教練領導風格的不同偏好, 可能反映了他們在不同階段對於領導方式的認知和需求的變化。高中和大專手球選手的問卷調查中, 發現當教練採取民主和獎勵型的領導風格時, 男子和女子選手更傾向於積極參與訓練和比賽活動, 展現出更高的主動性和自發性 (張簡坤明, 2014)。另外, 黃淑玲 (2016) 研究指出, 對於國中、高中和大專排球選手而言, 不同性別和階段的選手對教練的知覺存在顯著差異。具體而言, 國中男性選手對教練的「訓練與指導」的知覺顯著高於高中和大學階段的男性選手; 而國中女性選手對教練的「訓練與指導」和「民主行為」的知覺顯著高於大學階段的女性選手。這一發現表明不同性別和階段的選手對教練的期望和需求可能存在差異, 對於教練領導行為的認知也有所不同。

以上研究顯示, 不同學習階段的運動員普遍對教練領導行為有著不同的知覺和期望。大專階段的運動員通常對教練的領導風格和團隊凝聚力的重視程度較高, 這可能反映了他們在訓練和比賽中更為成熟, 並對團隊合作有更深入的理解和需求。另外, 在高中階段, 運動員對於教練的民主領導風格更為偏好, 而在大專階段, 運動員可能更加重視教練的訓練與指導風格。性別也可能影響運動員對教練領導行為的知覺, 不同性別的運動員對教練的期望和需求存在顯著差異。總體而言, 這些研究結果突顯了運動員在不同學習階段對於教練領導行為的多樣化認知, 並提供了對教練領導風格選擇的重要參考依據。

三、小結

教練領導行為是運動團隊中至關重要的元素, 其影響不僅僅局限於技術指導, 還包含個人成長以及整體表現。從不同的領導理論和模式中, 我們可以看到教練領導行為的多樣性和靈活性。無論是訓練與指導行為、民主行為、專制行為、關懷行為還是獎勵行為, 都在不同情境下發揮著重要作用。積極的領導行為和關懷態度有助於提升運動員的技術水平, 同時塑造積極向上的團隊氛圍。民主領導風格則促進了個人成長和團隊合作, 進一步增強了團隊凝聚力。以及不同年齡層和學習階段的運動員對教練領導行為有不同的需求和認知, 這需要教練靈活調整自己的風格以滿足團隊的需求。而在跨文化和地理

背景下，教練領導行為可能受到不同因素的影響，進一步挑戰著教練的適應能力和領導技巧。總的來說，教練領導行為不僅是一門研究的學問，更是一種實踐的藝術。通過深入研究和理解教練領導行為，可以更好地引導運動員，提升團隊效能，並取得更加卓越的成績。綜上所述，教練領導行為對於運動員的發展和團隊的成功至關重要，特別是在塑造團隊氛圍、促進個人成長和提升整體表現方面起著關鍵作用。因此，教練在訓練過程中需要不斷提升自己的領導能力，以更好地滿足運動員的需求，並為團隊的成功奠定堅實的基礎。先前的相關文獻大多皆是以量化分析做為研究方式，較少利用質性方法進行研究，故本研究用半結構式訪談針對高層級運動員及高層體育賽事，2022年杭州亞運籃球三對三教練領導行為作為主軸，便可以補足此缺口。



第參章 研究方法

本研究是以質性研究手段探討 2022 年杭州亞運籃球三對三項目男生、女生代表隊教練領導行為，依此，本章分別為：第一節、研究對象；第二節、研究流程；第三節、研究工具；第四節、資料分析；第五節、研究信效度；第六節、研究倫理。

第一節 研究對象

以參與 2022 年杭州亞運籃球三對三男生、女生代表隊兩位教練、七位選手為焦點，共九位，教練為國家 A 級教練、選手為國家隊選手。

表 2
教練訪談對象名單

編號	職稱	總帶隊年資	三人籃球帶隊年資	最佳經歷
1	教練 A	25 年	10 年	2022 年杭州亞運第四名
2	教練 B	13 年	9 年	2022 年杭州亞運第一名

表 3
選手訪談對象名單

編號	職稱	年齡	球齡	三人籃球球齡	最佳經歷
1	選手 D	21 歲	10 年	5 年	2022 年杭州亞運第四名
2	選手 E	22 歲	10 年	4 年	2022 年杭州亞運第四名
3	選手 F	20 歲	9 年	2 年	2022 年杭州亞運第四名
4	選手 G	22 歲	12 年	2 年	2022 年杭州亞運第一名
5	選手 H	21 歲	10 年	3 年	2022 年杭州亞運第一名
6	選手 I	21 歲	8 年	3 年	2022 年杭州亞運第一名
7	選手 J	21 歲	8 年	1 年	2022 年杭州亞運第一名

第二節 研究流程

有關本研究之流程如圖 2 呈現，其說明如下：

一、確定研究動機、方向

深入瞭解籃球三對三在國際和國內的發展現狀，收集相關資訊和知識，並查閱與教練領導相關的文獻。

二、擬定研究題目

確定研究的主要主題、目標和範圍。

三、搜集相關文獻

檢索各種相關文獻和文件，包括過去的期刊論文、籃球協會官方網站等相關單位，以及過去活動和賽事成績的相關資料。

四、設計訪談大綱

根據研究範圍和文獻搜集結果，制定訪談大綱，並選擇符合條件的受訪對象。

五、正式訪談

根據設計的訪談大綱，進行與受訪者的深入對話。

六、訪談內容整理及分析

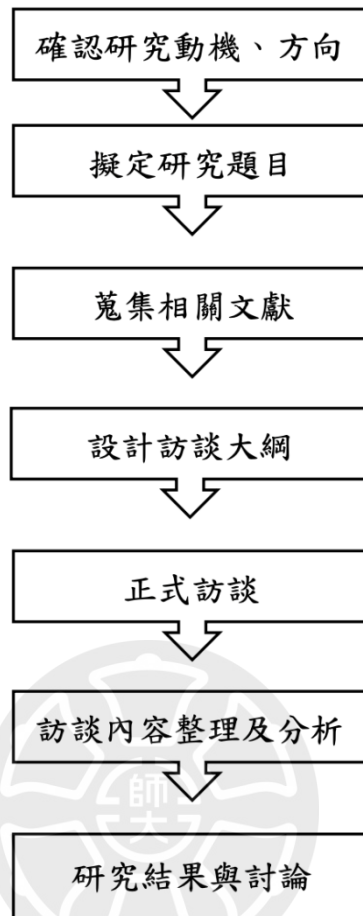
整理初步訪談資料，進行編碼並分析內容的涵義。

七、研究結果與討論

將所有研究資料整合，進行歸納，並與研究結果進行討論，最終提出研究結論。

圖 1

研究流程圖



第三節 研究工具

本研究之研究工具包括研究者本身、訪談大綱、錄音設備，以下為研究工具詳細敘述：

一、研究者本身

在質性研究中，研究者本身扮演著一種研究工具的角色；研究者之前接受過相關質性研究法的課程培訓，具備進行質性研究訪談所需的技能和知識。研究者除了擁有豐富的籃球三對三的經歷，也參與此 2022 年杭州亞運之比賽中。在進行該研究時，研究者將以一個開放的態度，並運用自身在研究主題方面之專業知識以及參與備戰、比賽之歷程來進行深入研究。

二、訪談大綱

研究者根據 Chelladurai and Saleh (1980) 文獻內容制定了本研究的訪談大綱，並經專家學者的審核，以確保訪談大綱的內容是有效的。在經過專家學者的審核後，研究者根據訪談大綱的內容進行實際的訪談。

三、錄音設備

在獲得受訪者的知情同意之後，訪談開始前，將使用錄音設備對整個訪談過程進行錄音。當訪談結束後，研究者將錄音設備中收集的內容轉錄成逐字稿，以便進行整理和分析。

第四節 資料分析

研究者在完成訪談階段後，進入對獲得的資料進行歸納和深入研究的階段。這個過程包括對所有訪談所獲得的內容進行整體性的分析和統整，目的是歸納出共同的主題、模式或趨勢，敘述如下：

一、轉錄訪談撰寫逐字稿

將錄得的訪談音頻內容轉換成可閱讀的書寫形式，為了便於後續分析和理解受訪者的言談，這有助於研究人員更深入的理解訪談內容，提取出有價值的資訊，並為後續的報告或論文撰寫提供基礎。

二、初步了解閱讀資料

閱讀所有訪談文字，目的是對訪談的內容進行全面而整體性的了解，以便識別出其中的重要主題、模式和觀點。這個初步了解的階段為後續的深入分析和解釋奠定了基礎，它使研究者能夠在進一步的研究工作做好準備。

三、編碼

將資料分割成小的單位，這些單位通常是與研究問題或主題相關的語詞、詞組或概念，這個過程的目的是將龐大的訪談資料細分為更小的、具有特定意義的單位。通過這樣的編碼過程，研究人員能夠將龐大的訪談資料結構化，以便後續的分析工作更加系統和有條理。

四、建立編碼系統

研究者使用 Excel 軟體對訪談資料進行編碼，先將逐字稿載入 Excel 軟體，然後逐句仔細檢視資料。他們從資料中分析字詞的含義，並為其給予概念化標籤。透過不

斷比較，比較概念在性質和面向上的關係，尋找相似性的概念，將其歸納成不同的範疇。主題依時間分為三階段：「規劃期」、「備賽期」、「比賽期」，並依照順序以 1 至 3 進行編碼。每階段包含五大行為面向：「訓練與指導行為」、「民主行為」、「專制行為」、「關懷行為」、「獎勵行為」，以 01、02、03、04、05 順序進行編碼。結果依 (受訪者代號-訪談日期-主題面向-行為面向) 進行文本的引用，如教練 A-240129-2-01。「教練 A」代表受訪者代號，240129 代表 2024 年 01 月 29 日，「2」代表第二主題面向，即「備賽期」。01 代表第一種行為面向，即「訓練與指導行為」。

如下所示範例即為對一段文字的開放編碼：

第 1 個是體能。因為體能是球員最不願意去面對的，第 2 個就是比賽強度、訓練強度。那第 3 個就是球員之間的默契。我覺得這三點是要特別加強給他們的。(教練 A-240129-2-01)

上例中，教練 A 為受訪者代號，240129 為訪談日期 2024 年 01 月 29 日，2 為第二主題面向「備賽期」，01 為行為面向「訓練與指導行為」。

第五節 研究信效度

本研究之研究工具包括訪談大綱、研究參與者檢核、不同研究者之三角查證，以下為研究工具詳細敘述：

一、訪談大綱

本研究訪談大綱根據相關文獻的彙整分析綜合而成，求了專門研究運動心理學領域的專家學者檢閱，經過充分的討論和修正，最終確定了正式的訪談大綱，用於進行半結構式訪談。

二、研究參與者檢核

本研究在完成逐字稿後，我們將邀請研究參與者進行檢查，以確保準確性。這個檢查過程不僅給予參與者更正錯誤的機會，同時也激勵他們回想之前訪談時可能未分享的內容，並進一步提供更多的資訊。

三、不同研究者之三角查證

在研究者初步得出結論後，我們將在遵守研究倫理原則的前提下，與兩名同為運動競技學專業的研究者進行三角查證。在研究過程中，經常需要運用三角交叉檢視法來驗證和修正研究方向及方法。善用這種檢視法可以有效降低實驗過程中的錯誤率，確保研究的準確性和可信度。通過結合不同研究者、觀點或方法，我們能夠更全面地審視研究問題，從而更好地指導研究方向，並及時糾正可能出現的誤差。這種系統性的檢視過程有助於提高研究的品質，減少單一觀點或方法的偏見，最終增強實驗的可靠性。

第六節 研究倫理

在進行本研究的過程中，我們將對參與研究的個體的生活和心理狀態進行全面性的分析，以更深入地瞭解相關議題。為確保受訪者的隱私權得到有效保障，我們在進行訪談前透過通訊軟體清楚且詳細地說明研究的目的及流程等。在取得受訪者同意後，於正式錄音前要求受訪者簽署研究知情同意書（附錄一），這是為了確保在研究過程中能夠維護並尊重受訪者的權益。

同時，為防止研究對象可能受到的傷害或失去應有的權利，我們承諾嚴格遵守研究倫理的規範。在訪談結束後，我們會向訪談對象確認逐字稿是否準確地表達了他們的語意。這一系列措施旨在確保研究的進行是公正且合法，同時最大限度地尊重和保護受訪者的權益。



第肆章 結果與討論

對應研究問題，本章分為四節：第一節、杭州亞運籃球三對三教練領導行為之規劃；第二節、杭州亞運籃球三對三備戰期之教練領導行為；第三節、杭州亞運籃球三對三比賽期之教練領導行為。

第一節 杭州亞運籃球三對三教練領導行為之規劃

規劃期在籃球訓練中扮演著關鍵的角色，它不僅是訓練計畫的制定階段，更是教練決定整個訓練流程、領導風格以及團隊目標的重要時刻。因此，本研究專注於深入研究教練在規劃期所制定的領導行為，旨在全面了解籃球三對三項目中教練的領導模式與策略。由於在規劃期之教練領導行為是教練單方面制定，並無選手之參與，固本節主要就教練 A、教練 B 二位之訪談結果進行討論。

一、訓練與指導行為

在規劃期之訓練與指導行為方面教練 B 提到：*其實我們在當教練，我們會先擬定訓練計畫。擬訂我們擬定訓練計畫，然後安排訓練計畫的一些週期性的調整，依此來調整領導的模式。就是我在我先擬定訓練計畫，我在安排訓練計畫的時後，我會因為週期是調整我的領導模式。(教練 B-240118-1-01)* 也就是說規劃期時教練 B 具體展現出之訓練與指導行為，包含訓練計畫擬定階段、訓練計畫的週期性調整與領導模式的調整，綜合考慮到不同階段的比賽和訓練期間的需求，以及選手的能力和狀態。為確保訓練計畫能夠貼近選手的需求和狀態的變化，教練會定期檢討和調整訓練計畫。同時，根據訓練計畫的不同階段和性質，教練也會調整自己的領導模式，以達到最佳的訓練效果。

而教練 A 提到：*我覺得在比賽前，……比較沒有那麼多的時間去安排訓練內容，只有調整選手的體能跟心態。因為這幾次的選手都是就是五對五的選手，然後你們在母隊裡*

面的訓練應該都沒有什麼問題，只是說對比賽的那種規則跟比賽的型態，我覺得要多做一些調整。(教練 A-240129-1-01) 因此，教練 A 展現出之領導行為體現在對球員體能和心理素質的調整上，以確保他們的競技狀態最佳，並且快速適應籃球三對三之比賽環境和規則。教練 A 特別強調將比賽視為訓練的一環，而他將 2024 年國內 ABSOLUTE3X3 聯盟共有八站系列賽列為主要的訓練目標，以此作為他以賽代訓的核心策略。

(一) 教練 A

教練 A：因為我們在集訓期間都有比賽，都有一些國內比賽，那其實我就是以賽代訓，我的規劃想法是以賽代訓。(教練 A-240129-1-01)

教練 A：畢竟雖然我們打了幾次的那個盃賽，但是我覺得對我們來說是不夠的。那我們有這每站每站的比賽，我們時時備戰，應該是三對三真正的那種比賽的型態，那只是後面加一個亞運。……這個比賽對我們來說，才是真正的一個規劃，那但是我們最終的目的就是亞運嘛。其實我覺得我們在整個分站的以賽代訓的這個當中，我覺得我們是不錯的。(教練 A-240129-1-01)

(二) 教練 B

教練 B：我大概有四個階段，我們從三月我會把亞洲盃那一次就開始算，那時候我們要去打亞洲盃，所以三月亞洲盃，那時候我們大概比賽加訓練大概 20 幾天，所以我會把那個當作是第 1 個階段，……接下來因為也沒有大家也沒有在一起練。我就會比較放任的風格，這是第二個階段；再來，第三階段我們就會做到就是六月底到七月底的時候，在我們金華國中練。這一段時間我們採比較民主，民主式的一些風格。然後第四階段就會在回到比較權威的領導的模式。這樣是八月到九月，在國訓中心，會再回到比較權威一點。(教練 B-240118-1-01)

二、關懷行為

在國家隊備賽集訓前夕，每位教練都會根據自己對球員個性的了解、執教經驗的積累，以及球隊整體需求的分析，精心制定出一份選手名單。這個過程難免會帶有一定的主觀性，因為每位教練都有自己的觀察角度和判斷標準。

然而，在這個規劃與籌備的關鍵時期，教練們也開始意識到，除了球員的技術能力和戰術適應性外，對球員的細緻關懷與關照同樣重要。教練 B 的話語就很好地反映了這一點，他強調了教練間信息共享的重要性，並指出球員在團隊中的口碑、態度以及他們所獲得的關注程度，也是影響選拔決策的重要因素。

事實上，當教練們能夠更加細心地關注球員的成長和變化，不僅能夠加深對球員的瞭解，還能夠增強球員對團隊的歸屬感和信任感。這樣的氛圍有助於球隊形成更加穩固的團隊精神和戰鬥力，從而在比賽中發揮出更好的水平。

因此，在備戰過程中，教練們應該注重對球員的關懷與細心觀察，不僅關注他們的技術和戰術表現，還要關注他們的心理狀態和團隊合作能力。這樣的關懷不僅能夠讓球員感受到溫暖和支持，更能夠激發他們的潛能和鬥志，為國家隊的榮耀而共同努力。

教練 B：我沒有辦法觀察他們到底實際在學校的表現是怎麼樣。我就是透過各個教練問一下，現在他的狀況怎麼樣。(教練 B- 240118-1-04)

三、小結

綜合上述討論，可以看出規劃期教練的訓練計畫制定和領導行為皆是對於選手後期的備賽期及比賽期有著關鍵的編排。教練 B 強調了訓練和指導行為的重要性，包括訓練計畫的制定和定期調整，以及相應的領導風格調整，以適應不同階段的訓練和比賽需求；而教練 A 則特別著重於調整選手的體能和心理素質，以確保他們在備賽期以及比賽中發揮最佳水平，並將比賽視為訓練的一部分，將國內 ABSOLUTE3X3 聯盟的八站系列賽作為主要的訓練目標。此外，在規劃期間，教練 B 會通過間接關心球員來建立信任以及確認選手的備賽期狀態，以利評估他們的潛力和適應性，從而達到選才的關鍵性。

由此可見，規劃期教練著重在為未來的備賽期做更好的提前規劃，以利比賽期爭取最佳成績為目的。教練 A 和教練 B 在制定訓練計畫和調整領導行為時，皆以備賽期和比賽期的需求為核心考量。這包括了訓練計畫的編排和調整，以及對球員體能和心理素質的調整，旨在確保他們在杭州亞運中能夠發揮最佳水平。因此，在規劃期階段間並沒有出現「民主行為」、「專制行為」、「獎勵行為」，因為教練們更注重於整體的訓練和球員的個別需求，並且著重在籃球比賽的技術和戰術訓練，而非組織內部的管理行為。

規劃期的重要性在於它為球隊的未來備賽期和比賽期提供了良好的基礎和準備，以利球隊在比賽中爭取最佳成績。

第二節 杭州亞運籃球三對三備賽期之教練領導行為

此階段不僅是訓練強度和技術水平逐漸提升的過程，更是球隊建立默契、模擬比賽情境並進行戰術演練的關鍵時期。因此，本節專注於深入研究教練在備賽期所展現的領導行為，旨在全面了解籃球三對三項目中教練的領導模式與策略。在備賽期，教練的領導行為不僅體現在訓練計畫的細緻安排和執行上，還體現在與球員的溝通和協作中。因為備賽期的訓練更接近實戰，球員的知覺和反饋也成為研究的重要部分。本節將基於教練 A、教練 B 的訪談結果，並結合球員對教練領導行為的知覺，進行深入討論。

一、訓練與指導行為

(一) 教練 A

在備賽期，教練 A 展現了他獨特的領導風格，強調球員的自主性和獨立判斷力，同時注重體能、訓練強度以及球員之間的默契。根據 Chelladurai 和 Saleh (1980) 的運動領導行為量表 (The Leadership Scale for Sports, LSS)，教練 A 的行為符合訓練與指導行為的核心理念，以改善選手的運動能力為主要目標。

教練 A 強調球員的「自主性」和「判斷力」，他認為教練的角色更像是訓練員，提供意見而不是主導比賽。他表示：**我覺得三對三就是一個新興的一個運動項目。教練就是訓練而已，就跟網球一樣。我們要給球員更多的獨立空間、更多的想法跟更多的判斷力去面對比賽。(教練 A-240129-2-01)** 選手 E 對此表示認同，認為這樣的訓練方式給了選手們更大的自由度：**訓練不會太要求我們一定要怎麼做，但教練就是希望我們只要多去嘗試，然後他覺得可以的都會讓我們去自己做。就是給我們選手很大很大的空間。(選手 E-240129-2-01)** 然而，選手 F 卻認為教練給予選手太多自主權可能會導致問題，例如部分球員可能因此變得不夠認真：**教練會把東西給我們，但完不成就要取決於自己。他可能會教我們這些東西，但是他不會很要求一定要做到某一種程度。(選手 F-240129-2-01)**

教練 A 還特別強調體能訓練的重要性，他指出體能是球員最不願意面對的部分，但卻是應付比賽的基礎，因此必須嚴格要求，其次，教練 A 注重訓練的強度和比賽對抗的模擬，讓球員在訓練中感受到比賽的壓力和節奏。他認為，只有在高強度的訓練中，球員才能真正提高技術水平和應變能力，且體能就是支撐強度的關鍵之一要素。此外，教練 A 強調球員之間的默契，認為這是三對三籃球成功的關鍵。他指出，不僅要在球場上建立默契，還要在日常生活中增進彼此的了解。

教練 A：第一個是體能，因為體能是球員最不願意去面對的、第二個就是比賽強度、訓練強度、那第三個就是球員之間的默契。(教練 A-240129-2-01)

教練 A：體能來說，我們有請體能教練，在這個方面我們盯得很緊。那包括強度我們找男生來，……用男生來訓練我們。高苑、中華隊男生來搭配的訓練，因為這是我們能作到的。(教練 A-240129-2-01)

教練 A：我覺得最重要的就是要給他們不只是在球場上的默契而是私底下的默契，就是大家都能互相了解，我覺得這個是最難。(教練 A-240129-2-01)

由於杭州亞運三對三籃球的培訓總人數惟有八位選手培訓，為了達到教練 A 所預期的訓練強度，找男子甲組高中生球員來作為模擬比賽強度之訓練，貫策教練 A

規劃期以賽代訓的目標。教練 A 就提到：**我們必須找一些適合的強度，除了訓練強度，就是比賽對抗的強度，讓他們就是平常在訓練的時候就好像在打比賽一樣。(教練 A-240129-2-01)** 選手 D 更是說道：**一直在訓練兩人小組走位，在對抗上面會找男生來進行比賽，會用不同的男生來模擬不同國家的隊伍。(選手 D-240129-2-01)**

根據 Chelladurai 和 Saleh (1980) 的運動領導行為量表，教練 A 的訓練與指導行為主要體現在以下幾個方面：

(一) 訓練計畫的細緻安排：教練 A 強調體能和訓練強度，並制定了詳細的訓練計畫

來提升球員的體能和技術水平：**在比賽前，我覺得比較沒有那麼多的時間去安排訓練內容，只有調整選手的體能跟心態。(教練 A-240129-2-01)** 這表明教練

A 在備賽期專注於體能和心理素質的調整，以確保球員的競技狀態最佳。

(二) 球員自主性和判斷力：教練 A 給予球員更多的自由和獨立判斷力，讓他們在訓

練和比賽中學會自主應對各種情況：**我們等於就是提供意見給他們，而不是主導他們。(教練 A-240129-2-01)**

(三) 球員之間的默契：教練 A 強調球員之間的默契，認為這是三對三籃球成功的關

鍵：**尤其三對三就三個人，甚至四個人。這個包括我們女生的心態是比較特殊的。就必須要讓他們更能坦開心胸，成為球場上的好朋友，我覺得這樣才能發揮得更好。(教練 A-240129-2-01)**

總的來說，教練 A 在杭州亞運三對三籃球備賽期的訓練指導行為，體現了他對球員自主性、訓練強度和球員默契的高度重視。這些訓練與指導行為，不僅提升了球員的體能和技術水平，也促進了球員之間的默契和協作，為球隊在亞運會中的表現奠定了堅實的基礎。有球員對教練 A 的訓練方式表示肯定，認為這種方法讓他們在比賽中更加自信和獨立；也有球員對教練 A 的訓練方法也有一些不同的看法：**對訓練不認真，因為你也沒有嚴格要求，那可能可以做到一百，那做到六十也沒有關係。(選手 F-240129-2-01)** 這表明雖然教練 A 的訓練方式給予球員很大的自由，但也需要在自由與約束之間找到平衡，以確保訓練效果的最大化。王元聖 (2014) 的研究也發現，教練的領導行為與他們的滿意度之間存在著一定程度的相關性，這暗

示著教練的角色對運動員的感受和表現有著一定的影響；這也驗證了 Chelladurai 和 Saleh (1980) 的運動領導行為量表中的訓練與指導行為理論的有效性，進一步印證了教練 A 的領導方式的成功。這些具體的訓練和指導行為，可以看出教練 A 在備賽期對球員體能和心理素質的調整，以及以賽代訓策略，為球隊的成功奠定了堅實的基礎。

(二) 教練 B

教練 B 在備賽期的訓練指導行為主要體現了他對球員體能和技術的全方位管理，並強調訓練計畫的細緻安排和實際比賽狀況的模擬。根據 Chelladurai 和 Saleh (1980) 的運動領導行為量表 (The Leadership Scale for Sports, LSS)，教練 B 的行為充分體現了訓練與指導行為，以改善選手的運動能力為主要目的。

首先，教練 B 強調訓練計畫的循序漸進和球員的體能管理。他表示，在備賽初期，他避免過度訓練球員，以免他們疲乏並影響狀態：*因為我覺得離我要調到一個巔峰期還蠻長的時間。所以我不能這麼快就訓練到他們疲乏。(教練 B- 240118-2-01)*。選手 G 對此也認同教練此備賽期的訓練安排。

選手 G：我覺得他以課表來說很完整，然後他也慢慢的從國中的帶隊方式跳脫到成人的帶隊方式，然後我們也很熟悉，這樣慢慢漸漸的熟悉，他的訓練模式。(選手 G- 240208-2-01)

在這一階段，他主要訓練戰術、投籃和體能，並由體能教練執行相關訓練計畫，教練團隊會先討論並溝通調整訓練內容。這與 Chelladurai 和 Saleh 所述的訓練與指導行為一致，注重改善選手的體能和技術能力。其次，教練 B 在訓練過程中強調與球員的溝通，讓球員明白訓練的強度和目標，並逐漸增加訓練的強度，直到比賽前一周達到最高點。他提到：*我有跟他們講說，我最近不會讓你太累，但是我會慢慢強度會越來越強，就是強到我們要到杭州亞運比賽，之前然後再一個禮拜來，再做*

調整到最好的狀態我們就去參加比賽。(教練 B-240118-2-01) 這種逐漸增強的訓練方式，體現了教練 B 在訓練指導中的細緻規劃和對球員體能狀態的高度關注。

選手 J：其實是他其實是從先放任我們開始，……就是練球什麼其實他不太會很要求我們，但是他會跟我們講說你們要有心理準備，後面會有強度拉很高的時候。但是一到後面強度拉很高的時候，我們自然就看到他會變得很嚴厲，然後我們球員也知道說他有提前警告過我們，就是說後面因為要比賽了，他會變得很嚴厲，然後希望你們有心理準備，然後我覺得這樣也不錯，就是給球員一個心理準備的時間。(選手 J- 240206-2-01)

在備賽期時，訓練地點移至國訓中心，訓練強度以及時間之增加，這使球員能夠充分感受到比賽壓力和訓練強度的增強；接近比賽時，訓練地點轉移到台中台體大，訓練內容更接近實戰，教練 B 設計模擬比賽的情境，讓球員在實際比賽節奏中進行訓練，並且強調球員間自我對話和溝通，這有助於提升團隊的默契和應變能力，這種實戰模擬訓練，不僅提高了球員的比賽適應能力，還增強了團隊協作和溝通能力，並且在備賽後期移至台體大訓練時，將強度漸漸降低，有利於選手在身體調整上有更多的空間。陳明宏 (2013)、陳進祥 (2017)、陳威成與游正忠 (2020) 探討了選手對教練領導行為的感知與團隊凝聚力之間的相關性。他們的研究結果皆表明，選手對教練領導行為的感知程度與團隊凝聚力之間存在著雙向的正相關關係。由此可見選手們在對於教練 B 的訓練指導行為有著高度的感知。

教練 B：其實我們臺灣的選手自主很不好，所以讓時間很緊湊，然後很累，那時間可能會比較長一點，不然他們感受不到那個強度。(教練 B-240118-2-01)

教練 B：我們會以比賽為主，模仿比賽的節奏，然後要讓他們自己去對話去溝通。(教練 B-240118-2-01)

選手 H：一開始剛集訓時，其實我們對於這個大方向的觀念，其實每個人的想法都不一樣，那他必須要把這些觀念全部統整起來。所以他的訓練模式會比較像權威型的，就是他設計了一個東西出來，然後讓大家全部照著這個方向走，……把大家的想法都統一。(選手 H- 240206-2-01)

選手 I：他是使用那個高壓式、高嚴厲的領導模式，……他在訓練的時候是那種高壓式的，但是在休息時間他是給我們很有很有自己的空間的。(選手 I- 240206-2-01)

選手 J：因為我畢竟我是第一次接觸三對三這個運動，對我來講，我覺得這很適合，你從低然後一路到高，再降到中左右，而不是降到最低。我覺得對我來說，這是符合大部分球員的比賽規劃。(選手 J- 240206-2-01)

教練 B 的這種高強度訓練方法，進一步提高了球員的身體耐力和技術水平，符合 LSS 的訓練與指導行為的核心理念。此外，教練 B 注重培養球員的比賽閱讀能力和戰術選擇能力。他會與球員討論比賽中的決策，並讓他們在訓練中自主選擇戰術，進一步提升他們在比賽中的應變能力：*我就是最主要，我要增強他們的閱讀比賽的能力。比如說他擋人，他都是用換防模式時，你要怎麼打他。(教練 B-240118-2-01)* 這種方法不僅提升了球員的戰術素養，也鍛煉了他們在比賽中自主決策的能力，以利球員更快地適應及習慣三對三無教練指導之限制。

總的來說，教練 B 在杭州亞運三對三籃球備賽期的訓練指導行為，體現了他對球員體能管理、訓練計畫的細緻安排、與球員的溝通協作以及模擬實戰訓練的重視，這些都為球員在比賽中的表現奠定了堅實的基礎。透過運用合適的訓練與指導行為，教練 B 成功地提升了球員的體能和技術水平，並為球隊在亞運會中的優異表現打下了堅實的基礎。更為重要的是，球員們對教練 B 的訓練模式和領導風格表示認同和感謝，認為這種嚴謹且循序漸進的訓練方式，不僅提升了他們的比賽能力，也增強了團隊的凝聚力和協作精神。這種積極的球員知覺驗證了教練 B 的訓練與指導行為

的有效性，進一步印證了其領導方式的成功。

二、民主行為

(一) 教練 A

在備戰期間，教練 A 強調了民主行為的重要性。他認為在訓練內容和強度方面應該給予選手更大的自由，然而，教練 A 也承認在過程中可能會感到一些挫折，尤其是長期集訓當訓練過於單調或疲勞累積時，出現了與選手比較有出入的訓練觀點。

教練 A：我覺得就是訓練內容，比如說我認為兩個人的小組，這些訓練是最重要的，可是或許選手不那麼認為；那再來就是在強度上面，我覺得應該要更強，……我覺得會因為比較累或者總是對到相同的對手，然後對戰起來我覺得就是沒有達到我預期的效果。(教練 A-240129-2-02)

選手 D：練習的時候，教練也有告訴我們說有想要練習什麼樣的項目可以告訴他，然後他來出課表，這樣就是我認為教練是給我們很大的自由，給我們很大的權力來面對比賽。(選手 D-240129-2-02)

選手 E：備戰時期跟比賽時期教練讓我們一起參與戰術的討論，教練會在訓練過程中一起演練戰術，讓我們提出個人的建議以及看法。(選手 E-240129-2-02)

選手 F：在個人能力加強上有讓我們更多的和教練團討論，例如重訓、敏捷、心肺等讓體能訓練師有更多的空間能幫助我們提升；在球場上的備賽調整也會和大家做討論調整訓練的內容和強度，有更多的容錯空間可以接受，在場上也不會太多的約束球員的行為和動作，大多讓我們自己討論和溝通，教練會在旁邊的提點和協助。(選手 F-240129-2-02)

教練 A 在實施民主行為時遇到的挑戰，即如何在給予選手自由的同時，保持訓練的多樣性和有效性。選手 D 提到的自由感和教練 A 提到的挫折感之間存在一定的出入，這顯示出在實際操作中，教練 A 需要找到一個平衡點，既能滿足選手的需要，又能保持訓練的高效和多樣：*這有時候是我比較小沮喪的地方，因為畢竟八個*

人練習，每天就是這四個人這樣打來打去，我覺得學生也缺乏一些變化，那對我們來說有一些無奈。那怎麼樣提升球員在訓練上面的全力以赴跟訓練比賽對抗性的完全的投入認真。我覺得這是我比較覺得我自己還需要很多調整學習的地方。(教練 A-240129-2-02)

教練 A 進一步強調了球場上領導者角色的重要性。鑒於三對三籃球比賽中對教練角色的特殊限制，教練 A 無法在比賽過程中直接執教，因此他期望球隊中能有一個核心人物或領導者來引導隊伍。這樣的安排不僅可以在戰術執行上提供即時決策，還能彌補教練在場邊無法即時介入指導的不足。通過培養球場上的領袖，教練 A 旨在確保球隊在比賽中保持戰術紀律、應變能力以及整體協作，從而提升團隊的競技水平和比賽表現：我希望這個不是我，而是隊長、領導者來做。因為畢竟在球場上領導他們的是場上領導者。其實我一直希望球隊有個靈魂、有個領導者能帶領他們，就是在訓練上面、精神上、默契上都能提供。我覺得這是最直接的，因為在球場上只有你們能處理啊。(教練 A-240129-2-02) 此教練 A 的用意與選手 D 的描述相呼應：教練讓我們自行討論想要加入哪些練習項目。優點就是可以讓球員有更多自己的思考，然後學習的空間。(選手 D-240129-2-02)

在規劃階段，教練 A 將國內的 ABSOLUTE3X3 聯盟八站系列賽作為主要訓練目標。在這一聯盟系列賽中，教練 A 進一步採取放手策略，幾乎完全讓球員自行做出戰術和技術決策。這種訓練模式旨在模擬杭州亞運會的比賽環境，因為在亞運會正式比賽中，教練無法在場邊提供即時指導。通過這樣的安排，教練 A 希望提升球員的自主決策能力和臨場應變能力，以確保在無教練指導的情況下，球隊仍能有效執行戰術並保持競爭力。

教練 A：我所謂放手就是讓選手在球場上更多的一些自我的肯定跟表現，要你們自己去解決問題你們必須培養更多的決斷力跟執行力。我們就是站在輔導的角色上面來提醒、來協助。所以應該是在比賽當中，幾乎就是 90% 都是民主式，要你們自己去做決定的，我是完全的放手。(教練 A-240129-2-02)

選手 D: 教練在比賽中給予了球員很大的自由和權力, 並在賽後進行自我檢討。

(選手 D-240129-2-02)

選手 E: 教練比較少與我們一起討論下一個隊伍的組合、對手的習慣 (情蒐), 都是我們選手自己去討論。(選手 E-240129-2-02)

選手亦表示知覺到教練 A 為了籃球三對三此教練無法臨場執教之限制, 而刻意的在訓練中放手, 並且給予更多的決策權以及自主權。這與 Chelladurai 和 Saleh (1980) 的研究結果相契合, 他們指出民主式的領導行為可以提高球員的參與度和責任感, 進而提高球隊的整體表現。三對三籃球比賽的特性, 決定了教練在比賽中無法像五對五籃球一樣在場邊即時指導。因此, 教練 A 更希望球員能夠獨當一面, 自主應對場上的各種情況。然而, 根據教練的想法及選手的知覺, 這種民主行為似乎存在一些出入: *缺點就是少了教練的視角, 可能讓球員比較沒有辦法知道自己的缺點在哪裡, 因為畢竟當局者迷, 球是球員在打, 但是其實外人的視角會比自己在做更清楚。(選手 D-240129-2-02)* 這反映出雖然民主行為增強了球員的自主性和責任感, 但在缺乏教練即時指導的情況下, 球員可能會忽略一些自身的問題或細節。這與文獻中的研究一致, Chelladurai 和 Saleh (1980) 指出, 雖然民主式領導行為能提高球員的參與感和責任感, 但在實施過程中, 仍需要教練提供一定的指導和反饋, 以確保訓練和比賽的效果。正如 Loughhead 和 Hardy (2005) 所提到的, 教練的角色不僅僅是提供自由和自主, 更重要的是在關鍵時刻給予指導和支持。

(二) 教練 B

在備戰期間, 教練 B 運用了民主行為來提高球員的積極性和自主性。根據 Chelladurai 和 Saleh (1980) 的運動領導行為量表, 民主行為指的是教練在訓練和比賽中允許選手參與決策, 強調團隊中的參與和合作。教練 B 在訪談中詳細說明了他在訓練中如何實施這種民主行為。

教練 B 的民主行為不僅在訓練中給予球員極大的自由度，讓他們自行決定如何進行防守，同時也注重在這個自主決策的過程中保持教導的內容。這種做法旨在讓球員在比賽時更具靈活性和自主性，同時仍能確保他們理解並實踐球隊戰術的重要性。教練 B 說到：*接下來的訓練就是，你們自己去決定你要怎麼守！你覺得怎麼守，對你會比較得利，那如果要這麼守，就是我們團隊就是要這樣守。(教練 B-240118-2-02)* 這種語氣表明了教練 B 鼓勵球員參與戰術決策的態度，同時也提醒他們這些決策的目的和整體戰略的一致性。此外，教練 B 還強調團隊一致性的重要性：*你不能說我這兩個人要這樣守，我這個人不這樣守，那就不行。所以我們要有一致的一個東西，然後大家一起去做。(教練 B-240118-2-02)* 這種教練的強調表明了他對於團隊一體性的重視，同時也提醒球員們即使在自主決策的過程中，也要保持對整體戰術的一致性和理解。

教練 B 的民主行為得到了球員的積極反饋。選手 G 認為，這種訓練方式減少了對訓練的排斥感，增加了對訓練的喜愛度：*優點就是我們不會那麼去排斥那個訓練，我們會比較喜歡訓練，因為不會那麼死板。(選手 G-240208-2-02)*。他認為這種方式讓球員在戰術執行上有更多的想法，也能夠產生更好的化學效應；選手 H 補充，教練 B 在訓練中鼓勵球員提出自己的想法，並與他們討論不同的戰術選項：*比如說我們現在在打一個 play，我們這個 play 出現的問題，他會暫停說：像剛剛那個球，我覺得應該可以怎樣做。(選手 H-240206-2-02)* 這表明了教練 B 不僅注重球員的自主性，也重視他們在訓練中的學習和成長。這種互動不僅加深了球員對戰術的理解，同時也提高了他們的戰術判斷能力。

張志銘等人 (2013) 針對拳擊選手的研​​究，指出選手的整體訓練滿意度能夠有效地由教練的「民主行為」和「專制行為」來預測。這項研究強調了民主行為在提升選手滿意度和訓練效果方面的重要性，與選手 J 則提到的民主行為有相似之處。在接近杭州亞運前教練 B 會詢問球員的意見，調整訓練計劃：*最後一個禮拜會變民主，他們可能會詢問我們說：啊你們覺得我們等一下怎麼練球比較好？他會來詢問我們身體的情況。(選手 J-240206-2-02)* 這樣的安排讓球員在出國比賽前能夠更加

專注，沒有後顧之憂；這種尊重球員意見並調整訓練計劃的做法，表明了教練 B 對於球員的關注和重視，同時也體現了他對團隊整體表現的重視。這種民主的訓練方式可以增加球員的參與感和責任感，從而提高了球隊的凝聚力和整體競爭力。

選手 I：他常常只要我們練完球了，就不太會管我們，這也是一種信任。(選手 I- 240206-2-02)

教練 B 在訓練後對球員的管理比較寬鬆，這種信任感增強了球員的自主性和責任感。這種做法讓球員在訓練和生活中感受到更大的自由度和信任。這種寬鬆的管理方式可能會給球員一種自我管理的機會，從而提高了他們的自主性和責任感。同時，教練 B 對於球員的寬容也表明了他對球員的信任和尊重，這種信任感能夠激勵球員更積極地參與訓練和比賽，並且增強了他們的自信心。總的來說，選手 I、選手 J 的描述表明了教練 B 的民主行為給予球員更多的自主性和參與權，同時也增強了他們的信任感和責任感。這種教練行為不僅有助於提高球員的滿意度，還能進而影響整體表現，再者促進團隊的凝聚力和合作精神。

三對三籃球具有其特殊性，教練無法在比賽中場邊指導，這使得球員在場上的即時決策能力尤為重要。因此，民主行為在三對三籃球中的應用更加關鍵。球員需要在比賽中自主做出戰術決策，這要求他們具備高度的戰術理解力和決策能力。教練 B 的民主行為正好契合了這一需求，通過在訓練中賦予球員更多的決策權，培養了他們在比賽中自主應對各種情況的能力。根據 Chelladurai 和 Saleh (1980) 的研究，民主行為在運動團隊中具有重要意義。民主行為可以增加球員的參與感和責任感，促進團隊凝聚力和合作精神。教練 B 的做法正符合這一理論，通過允許球員參與決策和討論，增強了他們的自主性和積極性，從而提高了整體訓練效果。

總結來說，教練 B 通過實施民主行為，提高了球員的自主性和積極性，增強了團隊的一致性和合作精神。這種方法不僅符合運動領導行為理論，還得到了球員的高度認可和支持。在三對三籃球這樣一個需要球員高度自主性的運動項目中，民主

行為尤為重要。未來可以進一步研究不同領導行為在各類運動中的應用效果，為教練提供更多科學依據和實踐指導。

三、專制行為

(一) 教練 A

鄭志富 (民 86) 認為，運動訓練的「質」或許是比運動訓練時的「量」，較應為選手及教練所重視的課題。教練 A 展現了一種權威和決斷的領導風格。在訓練和比賽中，他非常重視球員的認真態度和執行力，對戰術指令和進攻防守的執行有著嚴格的要求。這種領導風格在保持團隊紀律和確保戰術執行上具有一定的優勢。

教練 A：訓練時球員認真的態度我是非常在意的，比賽時對球員下達的指令、戰術及進攻防守，球員的執行力是不能打折扣的，這些方面在平時訓練跟比賽時，我是非常堅持，不能打折扣的。(教練 A-240129-2-03)

選手 D：教練知道我們球員在訓練上的訴求，但在備戰時期訓練內容還是幾乎都是以教練的想法為主。(選手 D-240129-2-03)

選手 E：那時候在打國內三對三的時候，培訓選手在比賽的過程當中就是意見不合，然後就有爭執這樣子，……然後教練希望讓他們自己處理，但之後的比賽內容有被私底下的情緒影響場上表現，球員自己也沒有解決的很好，然後當時教練就是很生氣，希望他們停止訓練，因為他們這件事已經影響到其他的隊友。(選手 E-240129-2-03)

選手 F：培訓選手在比賽還有訓練的時候，有太多的個人情緒，然後去影響到其他人，然後教練那時候的處理方式也沒有處理好，然後就最後直接下達，如果再不處理好，就是要踢出培訓選手的資格。(選手 F-240129-2-03)

然而，在處理球員間的爭執和衝突時，教練 A 的方法似乎有所欠缺。他允許球員自己處理分歧，但當這種處理方式未能有效解決衝突，甚至影響到了場上表現和

其他隊友時，教練 A 採取了較為極端的措施，包括威脅踢出培訓選手的資格。這種處理方式可能在一定程度上起到了震懾作用，但也可能導致球員之間的信任和團隊凝聚力受損。

對於教練 A 來說，未來在處理類似情況時，可以考慮採取更為積極和有效的溝通方式。例如，可以主動介入球員間的爭執，幫助他們理解彼此的觀點，尋找共同的解決方案。同時，也可以加強對球員情緒管理的培訓，幫助他們更好地控制個人情緒，避免影響到團隊的整體表現。此外，教練 A 還可以考慮引入更多的民主元素，讓球員參與到訓練計劃和戰術安排的討論中，增強他們的參與感和歸屬感。

(二) 教練 B

在備戰期間，教練 B 採用了專制的領導行為來管理團隊。他在賽前一週移至台中訓練時表示，他的權威比較低，因此他在那裡給予了球員一定的自主空間，同時調整了訓練內容，例如使用四隊模擬比賽，以繼續提升球隊的水準。然而，在國家訓練中心時，他感受到自己應該展現更多的權威，以便更快地使球員接受他的指導。他指出，專制行為的優點是球員會更快地接受他的命令並執行，但缺點是球員可能會感到疲勞，並且缺乏獨立思考的空間。

教練 B：跟我本來就在台中就已經比較好了啦。因為我在台中的時候，我已經比較沒有那麼權威了。在台中，我們就是有可能有比較有空間，然後我們也會調整，……繼續打對模擬比賽的狀況。(教練 B-240118-2-03)

教練 B：因為沒有辦法，就是為什麼因為我就說我是一個就是會把所有的行為是交互運用的人。我認為有時候臺灣的文化這些學生，他們可能遇到的永遠都是權威性的教練。那如果我過度的民主或過度的放任或是怎麼樣的話，他們就會整個就懶散掉。所以我就是不同的階段不同的訓練週期，我要用不同的領導的行為去指正他們。那我是覺得有時候該硬就硬，有時候該放就放啊。這樣他們會比較，我覺得

他們會比較服氣一點吧。……所以在國訓那時候我為了拉強度，是有點刻意權威一點的帶領方式。(教練 B-240118-2-03)

選手 J：我覺得那時候是權威式。他真的會罵人吼人。(選手 J- 240206-2-03)

教練 B 認為，在不同階段和訓練週期中，使用不同的領導風格是必要的。他認為，過度的民主或放任會導致球員變得懈怠，因此在國訓中心訓練期間，他刻意展現了更多的專制行為，以提高團隊的強度；而到了賽前一週再將專制強度下降來調整選手心態等。選手們皆一致知覺到教練在國家訓練中心那一階段使用了專制行為，且在訓練上以及管理上皆有感知。

選手 G：就是他好像前幾天才說反正犯錯就是把手機收起來，……過幾天晨操我跟隊友就遲到，然後我手機就被收兩天。

選手 H：就是因為那個時候強度非常的強，那久而久之下來，其實大家身體也疲憊，那有一次練習的時候，就好像防守非常的不到位，然後練習訓練的時候也沒有精神談話，那就是被教練罰了體能，那一跑就是跑了快四十分鐘、一個小時。(選手 H- 240206-2-03)

選手 H：像是比如說我們要做一個 back screen (上擋) 製造給射手投籃，然後我們沒有按照他講得直接做，反而我們做一個 down screen (下擋) ……這樣就會被他罵。(選手 H- 240206-2-03)

選手 I：就是你在訓練上，他今天要求的東西如果你沒有做好，他就會比較嚴厲的方式去教導你。例如：可能我們三對三的蠻依賴個人防守的嘛，然後那時候我們再練習一對一防守，所以可能我做不好的時候，他就會比較大聲的告訴我該怎麼做。(選手 I- 240206-2-03)

選手 J：就是他會開始可能收我們的手機，然後可能很要求我們時間，就是幾點要到哪邊、幾點要開始，……他就會開一個時間表，就是每一分鐘要做什麼他都已經列好。然後你練球的時候就會相對比較緊張，因為你會知道說我只有三十秒要喝

水時間，我要趕快用跑的，然後你就會整個人會變得很很積極，然後很謹慎這樣；然後當時的練球他也會罵人，就像以前高中的感覺，他會直接對你罵，他也不給你留情面這樣的方式。(選手 J- 240206-2-03)

對於選手而言，在國家訓練中心這段期間，不僅訓練強度逐漸增強且知覺教練使用專制行為下，多數選手皆感受到不舒服、反彈的心理作用，並且漸漸感到想放棄以及疲倦的身心理反應。選手 G 提到：缺點就是可能會達到他想要的，但是就是我們做了也不是很樂意，這樣就是不舒服的感覺。優點就是大家會比較有紀律啊。因為他說練什麼就是練什麼。(選手 G- 240208-2-03) 選手 H 也提到：比較傾向就是說可會有些球員會反感吧。因為畢竟到了這個年齡層的球員，沒有人喜歡就是被別人施壓，因為畢竟也覺得自己好像夠成熟了，那也會有更多自己的想法希望能展現在球場上，就比較不會去接受別人在場上對你施壓，然後固化你的想法。(選手 H- 240206-2-03) 選手 I 也有相同感受：缺點當然就是你過度權威，然後球員會比較反彈比較反抗，……就是你訓練的時候，就會覺得今天又要被罵或是蠻兇的這樣子。(選手 I- 240206-2-03) 選手 J 亦有類似感知：我覺得權威的缺點當下也不能完全怪教練，也是那個環境造成的吧，就是我們在國訓中心，有點像軍事管理一樣吧。就是時間到了，我們出去練球，……我們也沒有其餘的時間去做一些可能自己想要做的事情，就完全是每天按表抄課就是過一樣的生活。那大概一兩週大家都比較疲乏……加上教練又很權威，然後我們就會覺得說，喔好累喔。然後可能想放棄，不想再堅持下去這樣。(選手 J- 240206-2-03)

此結果與李佳晏 (2023) 針對我國高中運動員知覺教練領導行為以及運動倦怠對學生運動員運動退出影響之研究結果相似，大多數高中運動員當運動員感知到教練行為中存在較多的專制特徵時，他們更容易出現情緒和身體的疲憊，對運動產生負面評價，並且更傾向於考慮退出運動；然而就算是到了大學階段且進入國家隊層級的選手來說，亦是對於專制行為感到運動倦怠。然則，亦有選手任為教練在此備賽階段使用專制行為，對於團隊上也有加分的情況出現。

選手 H：前期訓練比較權威式這樣的好處，我覺得就是因為有一個人施壓，那變成是大家都一定會聽從他的命令，不會有自己太多的個人想法，這樣比較有利於團隊整合。(選手 H- 240206-2-03)

選手 J：就是其實當時我們球隊裡面有一兩個球員，有一點大頭症的跡象出現，……那這個問題不太可能是我們球員自己解決，一定是教練來解決，然後其實我們那時候也蠻擔心的，但是也好在教練有在那一個蠻關鍵的時間點，就是發了那一次脾氣，然後等於把大家有點罵醒了，然後大家就馬上又回歸正軌，然後繼續前進這樣。(選手 J- 240206-2-03)

此外，教練 B 還提到，他會採取嚴厲的態度來解決球員之間的衝突和不團結現象。他會制止吵架和打架的行為，並威脅球員退隊，以確保團隊的凝聚力和合作性。

教練 B：選手就是一開始就是很不團結，而且我們有八個人。他們在練習的時候，可能會吵架甚至有時候出手打架的也有啊。這就是讓我覺得我很不能接受的原因就是在這邊。(教練 B-240118-2-03)

教練 B：我會當下制止啊。然後破口大罵，甚至會威脅他們要退隊。(教練 B-240118-2-03)

在備賽期間，教練 B 展現了其領導才能，他運用了多種領導行為。他注重訓練與指導，根據訓練週期靈活調整策略，以確保團隊效能。在面對團隊不團結和紀律問題時，他採取了較為專制的態度，迅速制止了不良行為，維護了團隊秩序。綜合來看，教練 B 在專制行為方面的做法旨在提高團隊的紀律性和效率，並解決團隊內部的問題，以確保團隊能夠在比賽中取得好成績。

雖然專制行為在短期內可能有效，但教練也需平衡權威與民主，以建立更好的教練-選手關係，最終提升運動表現。選手對教練領導行為的知覺與教練實際行為的一致性，對於促進團隊和諧及提高運動成績至關重要。

四、關懷行為

(一) 教練 A

陳玉娟 (民 84) 以及 Weiss & Friedrich (1986) 均認為：當教練表現較多的讚美、獎勵時，能提昇選手對其個人成績表現的滿意度，在備賽期，教練 A 展現出了深思熟慮和細緻的關懷行為，這些行為深深地影響了選手們的訓練和比賽準備。他不僅關心選手們的身體狀況，特別是在面對受傷或疲勞的情況時，會主動詢問選手的肩膀狀況、康復進展，並考慮後續訓練是否會對選手的康復造成不良影響。此外，教練 A 還非常注重選手們的生活作息、睡眠與飲食，經常詢問他們是否有足夠的休息和充分的營養，以確保選手們能夠以最佳狀態投入到訓練中。

選手們對教練 A 的關懷行為有著深刻的感知。他們感受到了教練的關心與支持，這讓他們更加信任教練，願意聽從教練的指導和建議。同時，教練 A 還積極與防護員溝通，瞭解選手們的身體狀況，以便在必要時做出適當的調整。如果選手們需要休息或治療，教練 A 會毫不猶豫地做出決定，讓選手們得到充分的恢復。在高強度的訓練中，教練 A 也會適時調整訓練課表，避免選手們長時間處於高壓環境中。這種靈活性和關懷讓選手們感到溫暖和舒適，他們更加珍惜每一次訓練的機會，努力提升自己的能力。教練 A 提到：*平常訓練時的嚴格要求，比賽時的鼓勵以及生活上的照顧，都要讓選手有感，讓她知道我們的嚴格要求是為了讓他們在球場上有更好的表現，讓他們知道我們是一個有愛、有信任的團隊。(教練 A-240129-2-04)*

選手 D：備戰時期，教練在我肩膀脫白的時候，他會詢問我肩膀的狀況，進一步的康復，在後續的練習會不會影響。(選手 D-240129-2-04)

選手 E：備戰時期教練時常關心我們生活作息，關心我們的睡眠與飲食，詢問我們有沒有足夠的休息跟充分的營養。(選手 E-240129-2-04)

選手 F：如果有不適或是需要休息，教練會也跟球員溝通，如果真的需要休息，教練會讓球員治療和休息康復。如果大家都很疲累的時候，教練也會更改訓練課表做調整，讓大家不會一直都處在一個高強度高壓力的環境中。(選手 F-240129-2-04)

(二) 教練 B

教練 B 是隊伍中不可或缺的精神支柱。他在訓練中始終保持著積極向上的態度，不斷激勵隊員們挑戰自我，追求卓越。他深信這支隊伍擁有足夠的實力和潛力，能夠在國際賽場上取得優異的成績。

在準備階段，教練 B 經常強調隊員們的年齡優勢和豐富經驗，他認為這些都是隊伍取得勝利的重要因素。他不斷地向隊員們灌輸“只要正常發揮，我們一定能奪牌”的信念，讓隊員們在心理上建立起強大的自信。

除了精神上的鼓勵，教練 B 在技戰術方面也給予了隊員們精心的指導。他深入研究對手的戰術特點，制定出有針對性的訓練計劃，幫助隊員們提升競技水準。同時，他還注重隊員們的心理狀態，經常與他們溝通交流，確保他們在比賽中能夠保持冷靜和專注。

在教練 B 的帶領下，隊伍的訓練氛圍非常融洽。隊員們互相支持、互相鼓勵，形成了一個團結向上的集體。他們深知自己的使命和責任，都希望能夠為國家和隊伍爭光。

選手 G：其實他在臺灣在訓練的時候，教練就一直說我們奪牌機會非常大，不管是年齡上或經驗上，只要我們正常發揮我們一定能奪牌之類之類的，然後一直就是從頭到尾一直有在講，我們也就是自然而然覺得就是很有機會，不是出國玩玩的。(選手 G- 240208-2-04)

五、小結

在備賽期，教練的領導行為對於球隊的整體表現具有至關重要的作用。這不僅體現在技術水準的提升和訓練強度的加強上，更關鍵的是教練如何通過領導行為促進球隊默契的建立、模擬比賽情境和戰術演練的有效進行。本節圍繞教練 A 和教練 B 的領導行為展開討論，並結合球員的知覺和反饋，深入分析了教練領導模式與策略的有效性。

教練 A 和教練 B 的領導風格體現了教練領導行為的多樣性和靈活性。教練 A 通過賦予球員自主性和獨立判斷力，旨在激發他們的創造力和自信心，這種方法有助於培養球員在比賽中的獨立決策能力，但也可能需要教練在必要時進行適度的引導和干預，以確保團隊戰術的統一執行。而教練 B 則通過嚴謹且系統的訓練方式，不僅提升了球員的體能和技術水平，更重要的是，他成功地塑造了團隊的凝聚力和協作精神，這種領導風格強調團隊的整體性和紀律性，為球隊在關鍵比賽中取得優異表現提供了堅實的基礎。這兩種領導風格各有優勢，都深刻影響了球隊的整體表現，展現了教練領導行為在塑造球隊文化和推動球隊成功中的重要作用。教練在杭州亞運會籃球三對三項目備賽期間的領導行為對球隊的整體表現具有重要影響。這些領導行為不僅促進了球隊技術水準的提升和默契的建立，也增強了球員的自信心和團隊協作能力，為球隊在亞運會中的優異表現奠定了堅實基礎。

第三節 杭州亞運籃球三對三比賽期之教練領導行為

Chelladurai (1984) 認為運動員喜歡的與教練實際的領導行為差異，與運動員對教練領導行為、團隊成績表現、以及整體參與的滿足感有關。在杭州亞運籃球三對三比賽期這個階段，教練的領導行為顯得尤為關鍵。這個階段不僅是球隊技戰術水準的較量，更是教練領導才能的展現。教練作為球隊的核心指導者，其領導行為不僅影響著球隊的技戰術表現，更對球員的心態、團隊氛圍以及比賽結果產生深遠影響。

在比賽期，教練會深入瞭解球員的個體特點，根據球員的特長和短板制定個性化的訓練計劃，以確保每個球員都能在比賽中發揮出最佳狀態。他們會針對對手的特點和戰術風格進行深入研究，制定出相應的應對策略，為球隊在比賽中取得優勢奠定基礎。同時，教練還會關注球員的身體狀況和心理狀態，確保他們在比賽中保持最佳狀態。

在比賽過程中，教練的領導行為更是至關重要。他們時刻關注著比賽的進展，根據場上形勢靈活調整戰術策略。當球隊遇到困境時，教練會迅速做出反應，給出明確的指示和建議，幫助球隊度過難關。此外，教練還會通過言語和肢體語言給予球員鼓勵和支持，激發球員的鬥志和信心，使球隊在比賽中始終保持高昂的鬥志和士氣。

除了技戰術層面的指導外，教練在球隊管理和團隊建設方面也發揮了重要作用。他們注重培養球員的團隊合作精神和集體榮譽感，通過組織各種團隊活動和訓練，增強球員之間的默契和信任。同時，教練還會關注球員的心理健康和情緒狀態，及時給予疏導和幫助，確保球員在比賽中能夠保持穩定的心態和情緒。

在杭州亞運籃球三對三比賽期這個階段，教練的領導行為是球隊取得成功的關鍵因素之一。他們通過精心策劃訓練計劃、靈活調整戰術策略、細緻入微地指導球員以及注重團隊管理和建設等方面的努力，為球隊在比賽中取得佳績提供了有力保障。

一、訓練與指導行為

(一) 教練 A

教練 A 的戰術似乎更加側重於選手的獨立思考和自主行動。他通過授權的方式讓選手在比賽中自主決策、解決問題。他表示籃球三對三的比賽時，因為教練無法執教之特殊情況，球員們必須在沒有教練的情況下自行應對，球員們需要依靠自己的經驗和技巧，獨立思考並做出適當的判斷。沒有教練的指導，他們必須相互合作、溝通和協調，以確保戰術的執行和比賽的順利進行。此外，球員們也需要依靠彼此的能力和信任，相互支持和幫助，克服困難並達到最好的表現。

教練 A：我所謂放任就是放手讓你們去做，因為我覺得到了後面這個階段，尤其是三對三的比賽，完全就是你們獨立思考的時間。(教練 A-240129-3-01)

教練 A：因為這種比賽的型態就是你自己要去面對自己要去判斷，自己要去解決。(教練 A-240129-3-01)

這種戰術在需要高度自主性和創新性的比賽中可能更有效，但也可能帶來選手因壓力而表現失常的風險。教練 A 亦有提到自己在對於開會檢討上自己做的並不足夠，選手們知覺教練的訓練指導行為也較少，亦因此教練給予選手較多的自主性，讓選手們更能在場上習慣教練無法執教的規則限制。選手 D 提到：*在我們的每一場比賽前，都是我們球員自己在看影帶檢討，然後因為在那之後其實有去詢問過男生就是三對三的男生，那他們是跟我們說他們的教練其實會陪同他們一起看影帶，甚至去剪對手的帶子，相比下來所以感覺我們的教練比較放任我們一點、比較相信我們吧。(選手 D-240129-3-01)* 選手 F 也提到：*到中國後教練是真的完全放任式，完全沒什麼跟我們接觸，除了比賽坐車的路上。(選手 F-240129-3-01)*

教練 A：因為有一點就是說因為我帶的是女生隊嘛，那女生的宿舍跟男生，我覺得是還是有一些不方便。那在整個開會來說我覺得這個區塊是我做的比較不

夠多，所以我都委託助理教練跟體能教練來跟你們開會跟檢討。(教練 A-240129-3-01)

選手 E：缺點就會有時候會覺得有沒有教練好像也沒有什麼不一樣，因為感覺都是我們自己球員，自己在決定一些事情這樣。可是有時候我們選手還是很需要教練的帶領或是給我們一些指導或意見。然後還有可能再比完賽後，就是教練跟球員也沒有真的在開會討論。(選手 E-240129-3-01)

雖然沒有教練在場指導可能會帶來一些挑戰，但這也是球員們展現個人才能和團隊合作能力的機會。這種獨立性和自主性的比賽形式能夠培養球員們的自信心和領導能力，同時也讓他們更好地理解籃球比賽的本質和戰略。選手 E 提到：優點就是可能因為教練這樣子領導模式，導致選手們需要自己去做更多的賽前功課，這樣才可以再場上有所應對，所以優點也算是選手自己都會自動自發的去做好賽前功課吧。(選手 E-240129-3-01) 在此可以看出籃球三對三比賽中，沒有教練在場執教，球員們將面臨更大的壓力和責任，但亦能夠展現他們的能力和潛力。這種比賽鼓勵球員們發揮創造力和獨立思考的能力，同時也促進他們在壓力下做出明智的決策和解決問題的能力。

教練 A 是否在日常訓練中直接採用了民主的領導方式。但是當我們將目光轉向他在比賽中的決策和行動時，可以窺見一種潛在的、間接的民主領導風格。在比賽期，教練 A 並沒有選擇傳統的、權威的、命令式的領導方式，而是選擇了一種更為寬鬆和自主的方式。他放任選手們去做出決策，這意味著他給予了選手們極大的信任和自由，讓他們能夠根據自己的判斷和經驗去應對比賽中的各種情況。這種放手讓選手們獨立思考和行動的做法，實際上是對他們能力和智慧的認可與尊重。

在這種間接的民主領導方式下，教練 A 扮演的是一個引導者和支持者的角色，而不是一個決策者或命令者。這樣的領導方式亦符合籃球三對三的比賽模式，也有助於激發選手們的積極性和主動性，提高他們的自信心和責任感，從而更好地應對比賽中的挑戰。

當然，這種放任的民主領導方式並不是沒有風險的。選手們可能會因為缺乏明確的指導和方向而感到迷茫和不安，甚至可能會因為壓力過大而出現失誤。然而，教練 A 似乎對此有所準備和應對。他通過賽前的提醒和訓練，為選手們提供了必要的資訊和技能支援，同時也通過關注和調整選手們的心理狀態，確保他們能夠在比賽中保持冷靜和自信。教練 A 提到：**其實賽前就是提醒，因為一些方法、路線、對戰，那我們大概都了解嘛……我覺得就是賽前的提醒。(教練 A-240129-3-01)**

綜上所述，雖然從描述中不能直接看出教練 A 是否直接採用民主的領導方式，但他在比賽中的放任和信任選手的決策，實際上體現了一種間接的、民主的領導風格。這種領導方式既體現了對選手的尊重和信任，也展現了 A 教練對比賽和選手的深刻理解和把握。

(二) 教練 B

教練 B 的在比賽期的戰術主要是圍繞心理調適、戰術分析和對手研究展開的。他通過安排觀看影片、討論比賽策略等方式來提高選手們的心理承受能力和戰術意識。同時，他還注重選手們的體能調節和比賽後的總結與反思，以確保選手們能夠在比賽中發揮出最佳水準。這種戰術體現了教練 B 對比賽和選手的深刻理解和全面考慮。

教練 B：當天比完賽回去，晚上我們是一定會檢討，我們會挑一個時間。然後大家一起看影片，……我們哪裡做得好、哪裡做的不好，然後看明天我們要對誰的影片，那我會挑一場，就是比較就是激烈的、有參考性的。(教練 B-240118-3-01)

選手 G：賽前就是他也是一樣情搜啊，然後針對一些人，然後給出一些他的看法，……。然後制定一些戰術啊，可能適合我們有一系列的戰術，可能因為他們都人高馬大的，可能適合走一些動位比較多的戰術。(選手 G- 240208-3-01)

選手 I：他觀察選手也觀察得很仔細，他會跟我們說這位選手，他雖然是右營子，可是他一直切左邊，他有告訴我們說：他就是切左邊，他也不會投籃等。他很

會去找對手的弱點或是強項，你只要守住他的強項，不要他使用這個強項，你就讓他走他不擅長的方向，等等的交代。(選手 I-240206-3-01)

選手 J：他就說：欸那個找一下那個今天比賽的影片啊，我們一起來看這樣。然後他就會邊看影片然後邊跟我們分析，說他的想法，也會問我們的想法是怎樣。然後就跟我們講說：欸明天大概要怎麼怎麼打，比賽明天大概要什麼方式等。當然我們也有都聽進去，然後也蠻靈的，隔天的比賽真的都有發生那些事情。我們有照他的做，我們其實唯一沒照他做的那一場就輸掉，就是對菲律賓那場。(選手 J-240206-3-01)

在教練 B 的領導下，訓練和比賽的氛圍充滿了民主的氣息。他深知，一個成功的團隊不僅僅是靠教練的指揮和決策，更需要每個選手的積極參與和貢獻。因此，他始終致力於營造一個開放、包容、互相尊重的環境，讓選手們能夠自由地表達自己的想法和觀點。

在比賽前的準備階段，教練 B 會組織選手們進行深入的討論。他鼓勵大家暢所欲言，分享各自對比賽的看法和策略。這些討論不僅僅是為了讓教練瞭解選手們的想法，更是為了讓選手們之間能夠相互學習和借鑒。通過這種方式，選手們能夠更好地理解比賽的形勢和對手的特點，從而制定出更加有效的戰術和策略。比賽結束後，教練 B 會組織大家一起分析比賽錄像。他讓選手們回顧比賽中的得失，分享自己的感受和體會。同時，他也鼓勵選手們提出自己的看法和建議，以便更好地改進和提高。這種開放式的溝通方式讓選手們感受到了教練的尊重和信任，也讓他們更加願意為團隊的勝利而努力奮鬥。

教練 B 在訓練和比賽中展現出了民主的領導風格。他讓選手們參與到決策過程中來，鼓勵大家發表自己的觀點和看法，尊重每個人的選擇和努力。這種領導方式不僅增強了選手們的凝聚力和戰鬥力，也讓他們更加珍惜在團隊中的每一個機會和挑戰。

二、民主行為

(一) 教練 A

教練領導行為共包含教練與教學的行為、讚賞的行為、社會支持的行為、溝通的行為及管理的行為等五個因素 (王俊明, 2005)。從民主行為的角度來看, 教練 A 的觀點展現了他對比賽環境和球員關係的深刻理解。他認識到, 在比賽場上, 與球員之間的默契和溝通相比, 權威性的指導方式可能並不是最有效的。相反, 他更傾向於採用一種民主的方式, 讓球員們在比賽中能夠自由地表達觀點、提出建議, 並根據比賽的實際情況進行靈活的戰術調整。教練 A 提到: **就是球員之間的默契跟溝通直接提升了。我覺得因為三對三這個這種比賽喔, 我倒不覺得說還有什麼權威的, 因為在訓練上面要權威, 但是在比賽上面, 其實我覺得要完全民主。(教練 A-240129-3-02)**

選手 D: 比賽時期教練讓我們自己看錄像帶檢討和觀察對戰組合。(選手 D-240129-3-02)

教練 A: 在訓練及比賽中, 接受採納選手提出的建議。球員可以隨時提出疑問而共同討論。(教練 A-240129-3-02)

根據教練 A 的觀點和選手的回應, 可以看出教練領導行為在比賽環境和球員關係方面的重要性。教練 A 深刻理解到, 在三對三籃球比賽場上, 民主的指導方式比權威性的指導方式更有效。他允許球員自由表達觀點、提出建議, 並與他們共同討論, 從而提升了球隊的默契和溝通。選手的回應也顯示了教練 A 的開放態度, 讓球員們參與檢討和觀察對戰組合的過程。

(二) 教練 B

在比賽期間, 教練 B 展現了一種民主的領導風格。他堅信在緊張的賽事中, 給予球員足夠的空間和尊重, 讓他們參與到戰術的討論和決策中, 能夠更好地激發球

員的積極性和團隊合作精神。因此，他鼓勵球員們積極表達觀點，共同討論比賽策略，並強調按照共同決策的結果去執行。教練 B 的民主行為不僅增強了球員們的自信心和比賽參與感，也促進了球隊內部的團結和默契。在關鍵時刻，他會明確指出執行的重要性，確保戰術得以有效實施。

此外，教練 B 善於使用鼓勵的方式與球員溝通，為他們提供正面的反饋，使得球員們更加願意為球隊的勝利而拼搏。這種民主的領導風格在教練 B 的適度運用下，為球隊帶來了積極的變化，提升了整體戰鬥力。教練 B 提到：*比賽期我統整就是比較民主。……比如我們現在看影片的時候，我們討論，……就是我們互通有一個議題，我們共同討論出來的結果，那我們去共同執行。(教練 B-240118-3-02)* 且選手在知覺教練的民主行為，也一致的給予好評。

選手 G：我覺得他那時候就還蠻民主的，我們有時候提出一些主意，他真的有放在心上，例如就是我們可能也會需要用到哪一些戰術，我們跑的比較順或是怎樣，然後他真的有去做調整，我覺得優點就是我們變得很團結，球員和教練都是一起變的很團結。(選手 G- 240208-3-02)

選手 I：我們會評估，假如說他是 a 方案，我們是 b 方案，他也會告訴我們，說他覺得為什麼要做 a 方案比較好，然後我們就告訴他，為什麼我們想要選 b 方案，假如說他覺得他的對，他想要用他的方案，他就會告訴我們說 a 方案的優點，然後跟 b 方案的缺點，因為他是教練嘛他很懂，他就會很明確的告訴你，說這兩件事你這樣子做起來的差別在哪，跟假如說他今天發現你們講的 b 方案比較好的時候，他也會直接說：喔好那就做你們的。(選手 I- 240206-3-02)

以上可以得知，教練 B 在執行民主領導風格時，也能明確指出執行的重要性，確保戰術得以有效實施。他同時給予球員們足夠的自主權，使得他們能夠在比賽中做出適應性的調整。選手深刻知覺到教練 B 願意聽取球員的意見並做出相應的調

整，這使得球員們感到團結；亦有選手知覺教練 B 會評估不同方案的優缺點，並與球員進行明確的溝通，這種方式讓球員更容易理解和接受教練的決策。

綜上所述，教練 B 的民主領導風格使得球隊在比賽中獲得了積極的變化，增強了球員的自信心和參與感，促進了團隊的團結和默契，並提升了整體戰鬥力。

三、關懷行為

(一) 教練 A

從教練 A 的關懷行為來看，他展現了對運動員深切的關懷與理解，尤其在賽後的情緒管理和心態調適方面。教練 A 認為，無論比賽結果如何，重要的是運動員能夠正確面對並調整自己的心態。當球隊贏得比賽時，他會與隊員們一同分享喜悅，但同時也會提醒他們保持冷靜，不被勝利衝昏頭腦，為接下來的比賽做好準備。而當球隊遭遇失利時，教練 A 則會成為隊員們的堅實後盾，幫助他們平撫心情，調整士氣，讓他們從失敗中汲取教訓，為下一場比賽做好準備。教練 A 提到：*那賽後呢你就贏球了大家開心；輸球了大家難過，其實在檢討上面，因為我們沒有辦法在檢討這一場，我覺得就是要面對，下一場，就是心態的調適是我比較希望給你們的，我覺得真正的就是在於說你們今天的喜怒哀樂平撫你們的心情，或者是提升你們的士氣，我覺得這是我們比較該做的。(教練 A-240129-3-04)* 選手 D 也提到：*賽前有對我們精神喊話，就是大概就是正向的鼓勵吧。就是認為我們可以贏球啊，就是要相信自己啊，給我們自信這樣子。賽前認為他講完之後，我自己是真的有比較有自信一點，沒那麼緊張。(選手 D-240129-3-04)* 湯慧娟、莊惠菁 (2011) 在針對大專排球選手知覺教練領導行為與運動的自信心之相關問卷調查研究發現教練領導行為與運動自信心的來源之間存在正相關性，與選手 D 的說詞一致。

在緊張激烈的體育賽事之後，無論是勝利還是失利，選手們的心情往往都會經歷巨大的波動。這時候，教練的角色顯得尤為重要，他們需要不僅僅是技術層面的

指導，更需要在心理層面給予選手們強有力的支持。教練 A 正是這樣一位在賽後情緒管理和心態調適上展現出卓越能力的教練。

**選手 E：因為下一場還有比賽，然後他就是有跟我們說下面還有比賽，然後可能就是不要太沉浸在這一場結果之中，然後要去調整心態，面對下一場比賽這樣。
(選手 E-240129-3-04)**

選手 F：那一場輸的時候有給予一些安慰。我記得他有安慰我們一下，但因為選手太難過了，具體上沒有印象說什麼話。(選手 F-240129-3-04)

選手 E、選手 F 表示在比賽中失利後，知覺到教練 A 展現了對運動員深切的關懷與理解，尤其在賽後的情緒管理和心態調適方面。他的領導行為與選手的運動自信心之間存在正相關性，並且能夠給予選手正向的鼓勵，提升他們的自信心。同時，教練 A 在球隊贏球或輸球後都能夠以適當的方式與選手互動，幫助他們調整心情，從失敗中學習，為下一場比賽做好準備。這種關懷和領導行為對選手的心理狀態和表現有積極的影響。

(二) 教練 B

教練 B 他深信在比賽中激勵運動員的重要性。他堅信，有效的激勵不僅可以提升運動員的鬥志和士氣，更能激發他們的內在潛力，使他們在比賽中發揮出最佳水準。教練 B 提到：**就是平常他們就是看我很嚴肅、很凶，可是當我在每一場比賽之前，其實我都會告訴他們一些，就是激勵他們的話。是舉一些例子啊。或是我講一些很激勵他們不管是內在動機或外在動機去激勵他們，就讓他們很有力氣這樣去比賽。(教練 B-240118-3-04)**

教練 B：那我們這一屆已經打進四強了，……我們已經創造了一個歷史，所以我們現在要超越歷史，我們可以拿到亞運第一面的三對三的獎牌就是由我們來創造的。
(教練 B-240118-3-04)

選手 G：他有在說我們出來為國家比賽，外在因素，……金牌之後應該拿到三百萬的獎金，內在因素就是你也可以為了國家爭取到這份榮譽，為了你自己的家庭、為了自己還可以提高自己的身價。(選手 G- 240208-3-04)

選手 I：就是用榮譽感讓你為了榮譽感而戰，然後再來就是他就告訴你，錢的部分，讓你有一個誘因，一個就是隱形的動力，一個是有形的。(選手 I- 240206-3-04)

教練 B 總是精心策劃並運用多種激勵方式。他通過強調運動員的實力和潛力，認可他們的努力和付出，設定明確的目標並表達期望，以激發運動員的自信心和動力。同時，他也善於利用挑戰和刺激，以及通過講述勵志故事來激勵運動員，讓他們在困難面前更加堅韌不拔。此外，教練 B 還注重情緒調節和心態管理，幫助運動員在比賽中保持冷靜和專注。他強調團隊合作和集體榮譽感，讓運動員明白只有團結一心才能取得勝利。

本研究發現在訪談中教練的領導行為並不是壁壘分明的分類，在關懷行為裡教練 B 亦有出現「獎勵行為」。教練 B 在比賽期用激勵、認同選手優良表現之方式使選手增加自信心。看來，激勵不僅是一種手段，更是一種藝術。他通過巧妙的運用各種激勵方式，讓運動員在比賽中煥發出耀眼的光芒，創造屬自己的輝煌。

教練 B：我就跟他們說你們這場會贏！……我告訴你們，他們看不起你們！對手兩個坐在那踢腳不熱身，然後另外那個兩個投籃也很懶散，他們就是看不起，他們就輕敵了，輕敵的時候是你們最好的機會。三對三時間很短，你們只要一開始把他壓過去，他們最後要追上來不及了。(教練 B-240118-3-04)

四、小結

教練 A 傾向于採用民主的領導風格。他鼓勵隊員們在比賽中自由表達觀點，提出建議，並根據比賽實際情況進行靈活的戰術調整。這種領導方式增強了隊員們的參與感和歸屬感，有利於提升團隊的凝聚力和戰鬥力。無論是在比賽勝利還是失利的情況下，他都會與隊員們分享喜悅或提供情緒支援。他重視隊員們的情緒管理和心態調適，幫助他們在比賽中保持冷靜和專注。

教練 B 在比賽期中展現出民主的領導模式，除粗之外又深信在比賽中激勵運動員的重要性。他在情蒐、檢討比賽內容以及下達明確比賽指令上都讓選手有感且有效的行為，他也通過強調運動員的實力和潛力、設定明確的目標並表達期望來激發運動員的自信心和動力。他還善於利用挑戰和刺激、講述勵志故事等方式來激勵運動員在困難面前更加堅韌不拔。

兩位教練在比賽期間展現出了不同的行為模式。教練 A 傾向于採用民主的領導風格，強調隊員們的參與感和歸屬感；而教練 B 則注重明確目標設定和，以激發隊員們的鬥志和士氣。無論是哪種方式，兩位教練都展現出了對運動員的關心和支持，以及為團隊勝利而努力奮鬥的決心和信念。

第五章 結論與建議

本研究採用質性研究手段，依據教練領導行為相關文獻為立論基礎，制定半結構式訪談大綱，旨在探究 2022 杭州亞洲運動會籃球三對三項目之教練領導行為，邀請教練 2 位、選手 7 位，共計 9 位進行研究。根據文獻探討和訪談結果進行深入討論，最終提出結論並提供相應的建議，以提供三對三籃球教練、三對三籃球運動員以及未來研究作為參考。本章共分兩節，分別為結論與建議。

第一節 結論

本研究受訪者為 2022 杭州亞洲運動會籃球三對三參與者，共九名，針對本研究之參與者，配合研究目的與問題，透過半結構式訪談法得出研究結果，並與相關文獻進行討論，得出之結論如下：

一、教練在 2022 年杭州亞運籃球三對三項目領導行為之規劃

本研究發現規劃期教練在訓練計畫制定和領導行為方面對於選手後期的備賽期及比賽期有著關鍵的編排。教練 B 強調了「訓練與指導行為」的重要性，包括訓練計畫的制定和定期調整，以及相應的領導風格調整，以適應不同階段的訓練和比賽需求。值得注意的是，在規劃期間，教練 B 通過間接關心球員來建立信任以及確認選手的備賽期狀態，以便評估他們的潛力和適應性，「關懷行為」在選才過程中扮演了關鍵的角色。

教練 A 則特別著重於調整選手的體能和心理素質，確保他們在備賽期以及比賽中發揮最佳水平，並將比賽視為訓練的一部分，教練 A 規劃期設定國內 ABSOLUTE3X3 聯盟的八站系列賽作為主要的訓練目標，亦算是「訓練與指導行為」。

總體而言，規劃期教練的工作重點在於為未來的備賽期做更好的提前規劃，以利比賽期爭取最佳成績。他們注重整體的訓練和球員的個別需求，並著重在籃球比賽的技術和戰術訓練，而非組織內部的管理行為。

二、2022 年杭州亞運籃球三對三項目備賽期使用之教練領導行為

教練在備賽期間的領導行為對球隊的整體表現至關重要。他們的領導風格和行為方式直接影響了球隊的技術水準、訓練強度以及戰術演練的有效進行。教練 A 注重賦予球員自主性和獨立判斷力，鼓勵他們發揮創造力和自信心，在比賽中獨立作出決策。而教練 B 則通過嚴謹且系統的訓練方式，培養了球員的體能和技術水平，同時強調團隊的凝聚力和協作精神。這兩種領導風格各有優勢，深刻影響了球隊的整體表現。兩位教練在備賽期皆有出現「訓練與指導行為」、「民主行為」、「專制行為」、「關懷行為」。兩位教練在備賽期運用多元的領導行為不僅促進了球隊技術水準的提升和默契的建立，還增強了球員的自信心和團隊協作能力。這些領導行為為球隊在亞運會中的優異表現奠定了堅實基礎。

三、2022 年杭州亞運籃球三對三項目比賽期使用之教練領導行為

兩位教練展現出了不同但同樣有效的領導風格。教練 A 以民主的方式鼓勵隊員們自由表達觀點並靈活調整戰術，增強了隊員的參與感和歸屬感，有助於提升團隊的凝聚力和戰鬥力。教練 B 則通過明確目標設定，激發運動員的自信心和動力，並運用挑戰和刺激的手段激勵他們克服困難。兩位教練在比賽期皆出現「訓練與指導行為」、「民主行為」、「關懷行為」。無論是哪種方式，兩位教練都展現了對運動員的關心和支持，以及為團隊勝利而努力奮鬥的決心和信念。他們的領導方式在比賽期間為團隊帶來了積極的影響，使運動員能夠在比賽中保持冷靜、專注和堅韌不拔。

第二節 建議

本節研究建議根據研究結論呈現對實務應用以及未來研究兩方面建議。

一、實務應用

本篇研究主要關注於籃球三對三教練本身，由於籃球三對三為較新興運動項目，且對於 FIBA3X3 對於教練角色有相當特殊的規定，規則 4.2.1 規定：教練不允許在球場上、替補席上或從場外進行遠程指導 (FIBA, 2023) 之限制。建議教練們在培訓過程中注重模擬比賽情境，讓選手進行實戰練習，從而提高他們的戰術意識和應變能力；在比賽期間加強對於對手的情蒐功課，讓選手可以更明確地在場上洞悉對手的習性與戰術。此外，教練們亦應該加強與選手的溝通，鼓勵他們在比賽中主動思考和作出判斷，從而促進選手們在場上的獨立性和自信心。

本研究之研究對象除了教練外，還有選手支持。根據研究結果可以發現，選手在知覺教練備賽期、比賽期所使用的領導行為皆一致，但是值得一提的是，選手在對於教練的領導行為會感到有出入或者不認同，這樣的現象推測可能是籃球三對三的比賽形式不同，而臺灣籃球在對於三對三以及五對五的培養上，並無作出區分，導致選手在適應不同的比賽情境、教練領導權限時，會有不同的反應及想法。建議臺灣籃球協會未來可以將值得發展的三對三籃球做出更明確的選手、教練之規劃以及長期培養的計畫。

二、未來研究

本研究為質性研究，雖深度討論此重大賽事個案在不同階段展現出的行動策略，但類型及數量仍較少，未來研究可以質、量混和的研究方式，針對不同年齡層或者不同國家進程度上的分析與比較，拓寬研究範圍及深度。

參考文獻

一、中文

- 王元聖、洪敦賓、蔡明誌 (2014)。高中職跆拳道教練領導行為與選手滿意度之研究。 *真理大學運動知識學報*，11，13-20。 <https://doi.org/10.6976/TJP.200611.0051>
- 王素珍、蔡俊賢 (2008)。排球教練領導行為與團隊凝聚力關係之探討。 *排球教練科學*，11，9-15。
- 王譯霆 (2019)。大專競技啦啦隊中家長式領導之探討 [未出版之碩士論文]。國立臺灣師範大學。
- 石明宗 (2010)。運動與領導。 *學校體育*，118，39-42。
- 成威寰 (2008)。合球教練領導行為與團隊凝聚力之研究：以高中組為例。 *大專體育學術學刊*，367-375。
- 吳文忠 (2013)。 *體育史*。正中書局。
- 吳慧卿 (2001)。選手知覺教練領導行為、團隊衝突、團隊凝聚力及滿意度關係之實證研究 [未出版之碩士論文]。國立臺灣師範大學。
- 李正男、游正忠 (2014)。教練領導行為與團隊滿意度之相關研究：以高雄市國小羽球代表隊為例。 *高應科大體育學刊*，13，141-156。
- 李佳晏 (2023)。教練領導行為、運動倦怠對學生運動員運動退出影響之研究。 *臺東大學體育學報*，38，37-56。
- 李柏林 (2019)。臺灣男子籃球代表隊參加 FIBA 3X3 表現之探究 [未出版之碩士論文]。國立臺灣師範大學。
- 李清棋、劉幼華、林清香、馬樹秀 (2010)。97 學年度大籃球聯賽男子公開組第一級前四名球隊攻守紀錄技術表現之比較分析。 *文化體育學刊*，10，19-26。
<https://doi.org/10.6634/JPSS-CCU.201006.10.03>
- 周秋琴 (2016)。國中排球選手知覺教練領導行為之研究。 *高應科大體育*，15，106-116。

- 周財勝 (2011)。2010 年大專甲組羽球選手知覺與教練領導行為之研究。政大體育研究, 20, 37-58。https://doi.org/10.30411/CTTYYC.201106_(20).0003
- 林昕翰、陳美秀、陳盈淳 (2016)。臺北市國小田徑選手知覺教練領導行為與訓練滿意度。臺灣運動教育學報, 11(1), 51-69。https://doi.org/10.6580/JTSP.2016.11(1).04
- 林清輝、柳立偉、楊欽城 (2011)。中華職棒選手知覺教練領導行為之研究。交大體育學刊, 2, 86-97。https://doi.org/10.6462/JCDPE.201112.0088
- 洪嘉文 (1997)。領導形態與工作滿意關係之實證研究 [未出版之碩士論文]。國立臺灣師範大學。
- 韋磊 (2009)。大專院校籃球選手知覺教練領導行為、團隊凝聚力之研究。島嶼觀光研究, 2(2), 1-8。https://doi.org/10.29859/JITR.200906.0001
- 逢廣華 (2006)。我國女子籃球代表隊教練領導行為之研究。臺大體育學報, 8, 111-132。https://doi.org/10.6569/NTUJPE.200603_(8).0006
- 高三福 (2000)。團隊文化與教練領導：質化與量化兩種研究途徑 [未出版之碩士論文]。國立臺灣師範大學。
- 張永文、陳忠誠、李永祥、黃致豪 (2007)。國中籃球教練領導行為之研究。大專體育學術專刊, 361-367。https://doi.org/10.6695/AUES.200705_96.0058
- 張艾君、高文揚、盧廷峻、黃素珍、施國森 (2017)。國中羽球選手隊教練領導行為、團體凝聚力與選手滿意度之研究。運動與遊憩研究, 11(3), 114-122。
https://doi.org/10.29423/JSRR.201703_11(3).0009
- 張志青、吳忠政 (2009)。亞洲四強男子排球選手教練領導行為與團隊凝聚力之研究。排球教練科學, 13, 57-65。https://doi.org/10.6948/SVC.200906.0057
- 張志銘、王于寧、陳南琦、楊斯任 (2013)。高中拳擊選手知覺教練領導行為對訓練滿意度及成績表現之關係研究。管理實務與理論研究, 7(4), 107-119。
https://doi.org/10.29916/JMPP.201312_7(4).0006
- 張容軒、陳志一、周俊三 (2017)。超級籃球聯賽之球隊發展史-以臺灣啤酒籃球隊為例。臺大體育學報, 33, 1-9。https://doi.org/10.6569/NTUJPE.2017.33.01

- 張潤書 (1998)。行政學，修訂新版。三民書局。
- 張霖家、林文忠、王中興 (2010)。高中籃球代表隊員運動目標取向、教練領導行為及成績表現之研究。達科大學報，24，87-111。
<https://doi.org/10.7074/YDAJB.201009.0087>
- 張簡坤明 (2014)。男、女手球選手知覺教練領導行為對自發性行為相關之研究。華醫學報，40，141-156。
- 張簡坤明 (2015)。手球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力關係研究。海洋休閒管理學刊，5，1-20。
- 莊豔惠 (1997)。教練領導行為對團隊凝聚力及內在動機的影響。[未出版之碩士論文]。國立體育學院。
- 許子淵、張艾君、張志銘、趙宸紳、張世沛 (2017)。教練領導與團隊凝聚力對羽球選手滿意度之研究。運動休閒餐旅研究，12(3)，16-30。
[https://doi.org/10.29429/JSLHR.201709_12\(3\).02](https://doi.org/10.29429/JSLHR.201709_12(3).02)
- 許君立、李信良 (2012)。臺中市國小籃球隊選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究。人文暨社會科學期刊，8(2)，73-85。
<https://doi.org/10.7118/JHSS.201212.0073>
- 郭明燕 (2010)。國中女子甲組排球教練領導行為與選手滿意度之研究。排球教練科學，16，19-28。
<https://doi.org/10.6948/SVC.201012.0019>
- 陳明宏 (2013)。大專校院籃球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之關係研究。中原體育學報，2，82-89。
<https://doi.org/10.6646/CYPEJ.2013.2.82>
- 陳南福、陳明宏、湯湧 (2013)。大專校院柔道教練領導行為與柔道選手組織承諾之分析。臺中科大體育學刊，9，151-157。
[https://doi.org/10.6980/NUTCPE.201305_\(9\).0014](https://doi.org/10.6980/NUTCPE.201305_(9).0014)
- 陳威成、游正忠 (2020)。大專院校公開一級棒球選手知覺教練領導行為、團隊凝聚力與滿意度相關之研究。長榮運動休閒學刊，14，45-57。
- 陳律盛 (2011)。田徑選手教練領導行為、選手組織承諾與選手滿意度之研究。運動休閒管理學報，8(1)，127-141。
[https://doi.org/10.6214/JSRM.201106_8\(1\).0009](https://doi.org/10.6214/JSRM.201106_8(1).0009)

- 陳若文 (2017)。戰後臺灣籃球運動之普及 (1945-1993)。[未出版之碩士論文]。國立臺灣師範大學。
- 陳淑滿 (2003)。職業棒球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之相關研究。大專體育學術專刊, 611-618。https://doi.org/10.6695/AUES.200306_92.0062
- 陳盛彬、萬捷雄 (2013)。羽球校隊凝聚力與教練領導行為之研究。中原體育學報, 2, 149-163。https://doi.org/10.6646/CYPEJ.2013.2.149
- 陳進祥 (2017)。大專桌球代表隊教練領導行為與團隊凝聚力模式之實證研究。嘉大體育健康休閒期刊, 16(1), 33-47。https://doi.org/10.6169/NCYUJPEHR.16.1.04
- 陳鈺芳 (2003)。教練領導、領導信任及運動員效能：多元領導模式驗證。[未出版之碩士論文]。國立臺灣師範大學。
- 陳龍弘、蔡英美 (2005)。華人家長式領導、情緒感受與運動員競技倦怠。大專體育學刊, 7(2), 101-110。https://doi.org/10.5297/ser.200506_7(2).0008
- 喻禮國、黃娟娟 (2011)。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。高應科大體育, 10, 1-10。https://doi.org/10.29889/KUASPE.201111.0001
- 湯慧娟、莊惠菁 (2011)。大專排球選手知覺教練領導行為與運動自信心來源之關係。大專體育學術專刊, 144-152。https://doi.org/10.6695/AUES.201110_100.0016
- 黃泰盛 (2014)。國中足球選手知覺教練領導行為之研究-以 101 學年度全國中等學校足球聯賽為例。臺中科大體育學刊, 10, 155-165。
https://doi.org/10.6980/NUTCPE.201405_(10).0013
- 黃國豪、吳兆欣、鍾潤華、葉丁嘉 (2015)。躲避飛盤教練領導行為與團隊凝聚力之研究。運動研究, 24(2), 15-30。https://doi.org/10.6167/JSR/2015.24(2)2
- 黃淑玲 (2016)。不同層級男、女排球選手教練領導行為、團隊凝聚力與目標取向比較研究。華醫學報, 44, 80-105。
- 黃惠芝、陳淑娟 (2007)。啦啦隊知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究-全國高中組前六名。運動知識學報, 4, 117-122。https://doi.org/10.29596/BGY.200706.0011

- 楊志鴻、廖妤珮、黃娟娟 (2010)。國中排球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究。 *排球教練科學*，15，15-21。 <https://doi.org/10.6948/SVC.201006.0015>
- 蔡玉卿 (2012)。高中足球教練領導行為之研究。 *交大體育學刊*，3，28-39。
<https://doi.org/10.6462/JCDPE.201206.0028>
- 蔡慧敏、許惠英、李維仁 (2012)。國中羽球隊知覺教練領導行為之研究。 *中原體育學報*，1，105-113。 <https://doi.org/10.6646/CYPEJ.2012.1.105>
- 鄧碧雲、鄧碧珍、梁嘉音、林儀佳、陳章翰 (2023)。女子籃球三對三及五對五比賽體能需求之差異。 *體育學報*，1-13。 [https://doi.org/10.6222/pej.202312_56\(4\).0004](https://doi.org/10.6222/pej.202312_56(4).0004)
- 鄭志富 (1996)。 *運動領導量表 (中文版) 之編製*。行政國家科學委員會專題研究。
- 鄭志富 (1997)。 *運動教練領導行為研究*。師大書苑。
- 鄭志富 (2018)。 *體育行政與管理 (修訂三版)*。師大書苑。
- 鄭秀貴、高麗娟 (2008)。威權、仁慈、德行家長式領導：李瑞麟教練之個案研究。 *北體學報*，16，157-170。 <https://doi.org/10.6167/TPEC/2008.16.15>
- 鄭賀珍、陳盛彬、萬捷雄、蘇榮立 (2015)。羽球教練領導行為之研究。 *中原體育學報*，7，45-57。 <https://doi.org/10.6646/CYPEJ.2015.7.45>
- 盧心雨 (2010)。跳水教練領導行為之研究-從選手觀點探討。 *休閒保健期刊*，3，213-222。 <https://doi.org/10.29686/LHW.201006.0022>
- 蕭秋祺、潘慧雯、張育慈 (2023)。大專校院運動員教練領導行為與領導效能知覺之研究。 *屏東科大體育學刊*，19，25-45。
- 賴世堤 (2003)。國中田徑教練領導行為之研究。 *大專體育學術專刊*，570-579。
https://doi.org/10.6695/AUES.200306_92.0058
- 簡家俊、郭春芍、吳慧莉 (2012)。角力教練領導行為與團隊凝聚力之研究-以中華民國99年全國角力錦標賽為例。 *嘉大體育健康休閒期刊*，11(2)，46-57。
<https://doi.org/10.6169/NCYUJPEHR.11.2.05>

蘇芷筵 (2016)。大專籃球選手知覺教練領導行為與依附行為對運動表現之預測 [未出版之碩士論文]。國立臺灣師範大學。

二、英文

Barrow, J. C. (1977). The variables of leadership: A review and conceptual framework. *The Academy of Management Review*, 2(2), 231-251.

Bird, A. M. (1977). Development of a model for predicting team Performance. *Research Quality*, 48, 24-32.

Caron, A. Bray, S. R., & Eys, M. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, 20(2), 119-126. doi:10.1080/026404102317200828

Carron, A. V. & Chelladurai, P. (1982). Cohesiveness as a factor in sport performance. *International Review of Sport Sociology*, 16(2), 21-43.

Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations. *Journal of Sport psychology*, 4, 123-138.

Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of sport & Exercise Psychology*, 24, 168-188.

Chelladurai, P. (1984). Discrepancy between preferences and preferred leadership behavior and satisfaction of athletes in varying Sports. *Journal of Sport Psychology*, 6, 27-41.

Chelladurai, P. (1999). *Human resource management in sport and recreation*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1980). Dimensions of leader behavior in sports: Development of a leadership scale. *Journal of Sport Psychology*, 2, 34-45.

Heuzw, P., Raimbault, N. & Fontayne, P. (2006). Relationships between cohesion, collective efficacy and performance in professional basketball teams: An examination of mediating effects. *Journal Sports Science*, 24(1), 59-68.

LeUnes, A. D., & Nation, J. R. (1989). *Sport psychology*. Chicago, IL: Nelson-Hall.

- Loughead, T. M., & Hardy, J. (2005). An examination of coach and peer leader behaviors in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 303-312.
- Martens, R., & Peterson, J. A. (1971). Group cohesiveness as a determinant a of success and member satisfaction in team performance. *International Review of Sport Sociology*, 6, 49-61. doi:10.1177/101269027100600103
- Mikalacki, A. (1969). *Group cohesion reconsidered*. School of Business administration. University of Western Ontario.
- Northouse, P. G. (2007). *Leadership: Theory and Practice*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Tseng, C. M., & Wang, J. M. (2011). The effects of paternalistic leadership on team climate and competitive burnout for the college sport representative team in the department of physical education. *Chang Jung Journal of Leisure*, 5, 93-112.
- Westre, K. R., & Weiss, W. R. (1991). The relationship between perceived coaching behaviors and group cohesion in high school football teams. *The Sport Psychology*, 5, 41-54.
- Yukl,G.(1998).Leadership in organization.Engle Cliffs, New Jersey:Prentice-Hall.

附錄

附錄一 訪談同意書

訪談同意書

各位研究參與者您好！

非常感謝您參與本研究之訪談，本研究題目為 2022 杭州亞洲運動會籃球三對三教練領導行為之探究，目的在於深入探討杭州亞運三對三籃球男女子組教練領導行為，因此希望能透過此次訪談，更全面性瞭解杭州亞運三對三項目教練與選手的不同實例及想法。

本次的訪談過程將會使用錄音作為記錄，並在訪談結束後將錄音資料編輯為逐字稿，編輯完成後會將逐字稿回傳給您，在您確認逐字稿內容無誤後，將予以分析並公開發表。本次研究屬自願性，您可以自由選擇是否願意參加，在研究過程中隨時可以提出退出，本研究將會完全尊重您的意願。閱讀完上述說明後，您可以提出任何相關問題，若無疑慮，且願意協助本研究之完成，請於下方參與者簽名欄簽名，一式兩份，由研究者與研究參與者雙方留存。

國立臺灣師範大學 運動與休閒學院運動競技學系碩士班

指導教授：梁嘉音 助理教授

研究生：徐詩涵

聯絡電話：0978-919-102

電子信箱：aaz873679@gmail.com

經過研究者介紹後，請問您是否同意參與此次研究訪談：

- 同意參與此次研究訪談
 不同意參與此次研究訪談

簽名：

日期： 年 月 日

附錄二 訪談大綱-教練版

一、教練的基本資料

- (一) 基本資料、參與籃球運動教練的歷程。
- (二) 請介紹您擔任籃球三對三教練的年資、經歷及帶隊經驗。

二、2022 年杭州亞運三對三籃球教練領導模式

- (一) 您認為籃球三對三項目教練需具備何種領導模式？
- (二) 教練您在未開始集訓前，對於整體領導模式是如何規劃的？
- (三) 備戰期實際使用何種領導模式？有什麼優缺點？
- (四) 比賽期實際使用何種領導模式？有什麼優缺點？



附錄三 訪談大綱-選手版

一、籃球生涯背景

(一) 基本資料、接觸籃球時間

(二) 你/妳過去接觸籃球三對三項目的年資、過去參賽經驗。

二、2022 年杭州亞運三對三籃球教練領導模式

(一) 你/妳在未開始集訓前，期望教練使用之領導模式為何？

(三) 在備戰期你/妳知覺教練使用何種領導模式？有什麼優缺點？

(四) 在比賽期你/妳知覺教練使用何種領導模式？有什麼優缺點？

