

國立臺灣師範大學運動與休閒學院  
運動競技學系 碩士學位論文

大專排球選手知覺舉球員同儕領導  
對運動自信心與運動表現之預測



研究生：楊怡真

指導教授：梁嘉音

中華民國 106 年 1 月

中華民國臺北市



# 大專排球選手知覺舉球員同儕領導對運動自信心與運動表現之預測

2017 年 1 月

研究生：楊怡真

指導教授：梁嘉音

## 摘要

本研究旨在探討 104 學年度 UVL 大專校院排球聯賽公開一級舉球員的同儕領導對運動自信心與運動表現之預測。施測對象以有晉級 104 學年度 UVL 大專校院公開一級複賽之 24 支男、女生隊伍。經徵得選手同意後，以「同儕領導量表」測量選手知覺舉球員的同儕領導，以及以「狀態運動自信心量表」、「運動表現量表」測量其運動自信心和運動表現，共計發放有 254 份，有效問卷為 182 份。研究蒐集所得資料經描述性統計、皮爾遜續差相關、獨立樣本 t-test、單因子變異數分析和簡單線性迴歸進行分析。結果顯示：(一) 104 學年大專公開一級男女排球選手知覺到舉球員在同儕領導的「社會領導」較高，「外部領導」較少，且在運動自信心方面則知覺到中高水準，而運動表現則知覺到中等程度；(二) 104 學年大專公開一級男女排球選手知覺到舉球員同儕領導的「任務領導」、「社會領導」、「外部領」在性別有差異，「外部領導」在年級與年齡的差異；在運動自信心在性別、年級和球齡的差異。(三) 104 學年大專公開一級男女排球選手知覺到舉球員同儕領導的「社會領導」在運動自信心與運動表現呈正相關；「外部領導」在運動表現呈正相關；「個人才能」在運動自信心呈正相關。(四) 104 學年大專公開一級男女排球選手在知覺舉球員同儕領導的「社會領導」與「個人才能」能正向預測運動自信心。(五) 104 學年大專公開一級男女排球選手在知覺舉球員同儕領導的「社會領導」與「外部領導」能正向預測運動表現。

**關鍵詞:** UVL、排球、舉球員、同儕領導、運動自信心、運動表現

# **The predictive utility of perceived setter's peer leadership on sport confidence and sport performance among collegiate volleyball players**

Jan, 2017

Author: Yi-Chen Yang

Advisor: Chia-Yin Liang

## **Abstract**

The purpose of this study was to investigate the prediction of the division I collegiate volleyball players perceived setter's peer leadership on sport confidence and sport performance. The participants were from 12 male and 12 female teams division I universities compete in university volleyball 2015. After received informed consent, participants were requested to complete Peer Leadership scale to measure perceived Setter's Peer Leadership and sport confidence, sport performance scale to measure perceived sport confidence and sport performance. Descriptive statistics, Pearson product-moment correlation, independent sampling *t*-test, one way ANOVA and simple linear regression were used to analyze data. The results showed that: (1) collegiate volleyball players perceived setter's peer leadership show the highest level in social leadership, external leadership shows the lowest level. In the sport confidence, shows the high degree level. Sport performance shows the intermediate level. (2) The task Leadership, social leadership, external leadership shows significant difference in different gender. In sport confidence were significant differences on gender, grade and ball age. (3) The social leadership was positively associated with sport confidence and sport performance. The external leadership was positively associated in spot performance. The personal ability was positively associated in sport confidence. (4)The social leadership and personal ability could be predicted sport confidence. (5) The social leadership and external leadership could be predicted sport performance.

**Key word: UVL, volleyball, setter, peer leadership, sport confidence, sport performance**

## 謝 誌

嗚呼！熬了許久的論文終於完成了！有一種如釋負重的感覺！兩年多的研究生涯也隨論文的完成而告一段落。

這本論文的完成要感謝的人真的太多太多了！這段時間左營-台北兩頭跑，超級遠的距離讓我在撰寫論文上困難重重，要特別感謝我的指導教授梁嘉音老師，無論距離長短總是在百忙之中抽空指導我，在撰寫論文中不斷引導並給予我許多思考的方向，且不厭其煩的教我統計操作及解釋統計數據，也在我遇到問題的時候協助我解決，讓我對運動心理學領域有更深的瞭解！

此外，感謝兩位口試委員楊梓媚老師及國立台北大學林啟賢老師，對學生論文詳細的審閱，並在口試時給予學生論文上的建議與修正方向，令我獲益良多。再來，感謝丞珣學姊大力相挺，時常抽空與我討論，而且在上班時間接受我不斷的騷擾之外還很有耐心的幫助我修正文章內的詞語，讓論文得以順利完成。

最後，感謝我的家人們、朋友們，有你們大家一路上的支持與鼓勵，才能讓我走到今天。在此致上最深的敬意。

楊怡真 謹誌

2017 年 1 月

# 目 次

中文摘要.....	iii
英文摘要.....	iv
謝 誌.....	v
目 次.....	vi
表 次.....	viii
圖 次.....	ix
<b>第壹章 緒論.....</b>	<b>1</b>
第一節 問題背景.....	1
第二節 研究目的.....	4
第三節 研究問題與假設.....	5
第四節 名詞解釋.....	6
第五節 研究的重要性.....	7
<b>第貳章 文獻探討.....</b>	<b>9</b>
第一節 同儕領導的理論基礎與相關文獻探討.....	9
第二節 運動自信心的理論基礎與相關文獻探討.....	15
第三節 文獻總結.....	27
<b>第參章 研究方法.....</b>	<b>29</b>
第一節 研究架構.....	29
第二節 研究對象.....	30
第三節 研究工具.....	31
第四節 研究流程.....	32
第五節 資料分析.....	33

第肆章 研究結果.....	34
第一節 同儕領導、運動自信心及運動表現之概況.....	34
第二節 各變項在背景變項之差異情形.....	36
第三節 同儕領導對運動自信心與運動表現之關係.....	38
第四節 同儕領導對運動自信心與運動表現之預測情形.....	40
第伍章 討論.....	45
第一節 同儕領導對運動自信心與運動表現在背景變項之差異情形.....	45
第二節 同儕領導對運動自信心與運動表現之關係.....	46
第三節 同儕領導對運動自信心與運動表現之預測.....	48
第陸章 結論與建議.....	49
第一節 結論.....	49
第二節 建議.....	50
參考文獻.....	52
中文文獻.....	52
英文文獻.....	55
附錄.....	60
附錄一 參加者須知及同意書.....	60
附錄二 基本資料.....	62
附錄三 同儕領導量表.....	63
附錄四 運動自信心量表.....	65
附錄五 運動表現量表.....	67

## 表 次

表 1 同儕領導特質取向相關研究表.....	13
表 2 同儕領導功能取向相關研究表.....	13
表 3 同儕領導行為取向相關研究.....	14
表 4 團隊領導行為特徵模式.....	14
表 5 運動自信心與成績表現之相關研究表.....	25
表 6 晉級隊伍與人數一覽.....	31
表 7 背景變項摘要表.....	35
表 8 各變相之描述性統計表.....	35
表 9 同儕領導在 $t$ 考驗與獨立樣本單因子變異數摘要表.....	37
表 10 運動自信心在 $t$ 考驗與獨立樣本單因子變異數摘要表.....	38
表 11 運動表現在 $t$ 考驗與獨立樣本單因子變異數摘要.....	39
表 12 各變項之間的簡單相關矩陣.....	40
表 13 同儕領導之任務領導對運動自信心之預測.....	41
表 14 同儕領導之社會領導對運動自信心之預測.....	41
表 15 同儕領導之外部領導對運動自信心之預測.....	42
表 16 同儕領導之個人才能對運動自信心之預測.....	42
表 17 同儕領導之任務領導對運動表現之預測.....	43
表 18 同儕領導之社會領導對運動表現之預測.....	43
表 19 同儕領導之外部領導對運動表現之預測.....	44
表 20 同儕領導之個人才能對運動表現之預測.....	44

# 圖 次

圖 1 運動信心概念模式圖.....	19
圖 2 運動自信心來源概念圖.....	20
圖 3 研究架構圖.....	29
圖 4 研究流程圖.....	30



# 第壹章 緒論

本章內容共包含五節，分別是：第一節、問題背景；第二節、研究目的；第三節、研究問題與假設；第四節、名詞解釋；以及第五節、研究重要性。

## 第一節 問題背景

領導定義意指「領導就是一個人透過達成目標而且影響他人的歷程」(Barrow, 1977)，抑或「在團體中影響其他成員的歷程，使成員朝向團體的目標而努力」(Yukl, 2002)。依此可了解團隊運動中的領導者與被領導者之間的互動，不僅侷限於教練與選手，有可能是選手與選手之間，因此，團隊中我們不乏具有影響力的選手，如隊長或其他賦予重責大任的選手，常會帶領團隊朝向目標邁進，亦被視為一種領導的歷程。Kozub and Pease (2001) 即指出並非只有正式的領導者才會影響其他成員，每個團隊的成員（如隊長或隊員）都有可能出現領導行為。故 Carron and Hausenblas (1998) 依據作用將領導分為正式與非正式領導；正式領導被視為組織或群體所規定的，如教練和隊上的隊長，基於團隊中之作用，予以全力，反之，在隊長以外的選手則為非正式領導角色，其作用是與其他隊員有好的發展和互動。而綜合兩者，選手在個別團隊中所擔任之正式與非正式領導者角色便稱為同儕領導。

又，Wheelan and Johnston (1996) 研究發現同儕領導的行為是反對正式領導行為，並且在團體中同儕領導的存在是包括正式領導者，在此說明了隊長亦可是團隊領導者，不過，Bedenarek, Benson, and Mustafa (1976) 的研究則發現同儕領導在不同情境下會採用不同的領導方式，如團隊中需要同儕技術或功能支援之際，則同儕之間具有該技術或功能時，則成為其同儕領導者，而同儕領導者具有良好的人際關係時，則容易成為團隊成員中的傾訴對象。再者，Kerr and Jermier (1978) 發現在團隊中的同儕領導可展現出正式領導所沒有的功能，並且建議同儕領導可代替正式領導作為群體中另一個領導的來源。而在排球運動中，舉球員被視為賽事中的靈魂人

物，有 80% 的球經過其手轉為攻擊，因此舉球員的優劣影響了比賽的勝負（胡文雄，1991）。依此，舉球員在排球團隊中提供具有技術與組織團隊之功能，可視為一種同儕領導。

猶記在 2014 年仁川亞運打敗日本隊首度摘下銅牌的泰國隊，以其「黃金十年」一代之姿出戰，其中場上斡旋周轉的靈魂人物舉球員 Nootsara Tomkom，而當 2011 年泰國女排在國際上逐步大放異彩時，身為球隊核心之一的 Nootsara Tomkom 利用高超的舉球技術及冷靜沉著的表現，引領著泰國隊步向巔峰，使其在國際賽場屢獲佳績，而優異出色的能力也讓她在 2010 年亞洲俱樂部以及 2014 年亞塞拜然超級聯賽中獲選年度 MVP，更在 2012 與 2015 年世界女排大獎賽中榮膺最佳舉球員。另外，2015 年台中銀行盃亞洲俱樂部男子排球錦標賽在台北正式開打，中華男排在國人的力挺歡呼中強勢封王，更奪下隊史第一座俱樂部盃冠軍並順利前進世界男排俱樂部，為近年我國男子排球寫下歷史的新頁，中華隊當家舉球員在此賽事中榮獲最佳舉球員及 MVP 兩大個人獎項殊榮，更在這場冠軍戰中利用靈活的配球及穩定的球質，將攻擊手的潛能激發到最大值，成功演繹了「球隊的靈魂」這五個字的真諦。依此，無論是 Nootsara Tomkom 或是我國男排舉球員，都以其舉球員的身分成為球隊的嚮導，帶領著球隊成長並獲得勝利。

然而，有關領導的研究議題，國內外許多皆以教練領導為導向，又其理論基礎多朝著多元化領導探究，如翁正哲、楊秀珠、康龍豐（2014）與王國丞（2001）的研究都認為教練領導行為對於選手的運動自信心與運動表現有影響；陳建勳（2005）的研究指出，教練的「權威領導」與「才德領導」能夠提升選手的運動自信心，且教練採取更多的「訓練與指導」、「民主行為」、「關懷行為」、「獎勵行為」時，對選手的運動表現有提升的作用（蘇芷筵，2016）。另外，在鄭松益（2001）的研究發現「專制行為」與「訓練與指導」對選手成績表現的滿意度具正向預測力，而張鼎乾（2011）研究同時也發現「訓練與指導」的教練領導行為亦可正向預測運動自信心來源的社會支持，依此教練必須民

主與專制兼具，以威嚴的方式領導，同時尊重每一位選手的想法，能夠促使選手運動表現提升。

承文所敘，教練領導對於運動自信心是有其關聯性，並且能正向預測運動自信心，而運動自信心意指個體在運動情境中對於自己獲得成功之能力的確定程度，其中又將其分為特質運動自信心與狀態運動自信心 (Vealey, 1986)。而運動自信心概念模式即闡釋個體對於客觀的運動情境認知、個體本身的特質運動自信心和競賽目標三者之間的交互作用產生個體的状态運動自信心，而狀態運動自信心則是影響行為反應最重要的調節變項。美國網球名將 Jimmy Connors 曾提及：「運動員的體能及技術達到最佳狀態之際，比賽的勝負有 95% 是取決臨場的心理狀態」 (Weinberg, 1990)。高水準的選手較能冷靜、集中注意力於比賽中，設定更多目標去挑戰，並發揮個人最大潛能且不輕易放棄比賽。在比賽中，有自信心的運動員通常會有較正向的情緒反應及較好的專注力，且擁有較好的比賽策略，能在比賽中帶動節奏 (季力康, 1996)。一個能力優秀的運動員在比賽當下，或許在賽前想法及注意力等外在因素會有所變動，然其本身的能力值並不會因此有所增減，卻可能會因為常常執著於自己過去表現較差的時候，而缺乏自信，進而導致其表現與期待有所落差 (劉一民, 1990)。Feltz (1988)、Vealey (1986)、Vealey Hayashi, Gamer-Holman and Giacobbi (1998) 研究皆指出自信心是影響運動表現最直接的心理因素。自信心與運動表現之間具有重要的關係，缺乏自信心對運動表現會造成負面的影響，有自信的選手往往較穩定且能保持較佳的表現水準，在關鍵時刻化解危機、獲得勝利 (吳素卿, 2001)。儲建新 (2005) 認為自信心是個體獲得成功的基本保證，相信自己的目標一定能夠達到、相信自己的能力一定可以戰勝各種困難而實現自我，是一個理想的情緒狀態，因此，許多表現較優異的選手在比賽中也擁有較佳的自信心。

依此，領導被視為決定效能及表現的主要因素 (Doherty, 1997)，況目前國內研究多是針對教練領導對選手自信心及表現的影響，喻禮國 (2011) 研究就指出選手知覺教練領導行為加

入運動自信心後對團隊凝聚力有顯著影響，又楊志鴻 (2010) 研究發現教練領導、運動自信心、團隊凝聚力間呈高度正相關，以及邱旺璋 (2002) 分析大專甲組足球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力，結果發現在各構面上呈現顯著相關。不過相對地，同儕領導是否與運動自信心及運動表現有所關聯？是為本研究欲想探究之議題。再者，排球是一種具有競爭性、趣味性、團體性的運動，不但注重團隊中人與人的連結與合作，更是具有高度依賴性及交互作用的運動團隊 (王明如，2007)，相較於站在場邊的教練，舉球員與隊友更是最直接的接觸，多項研究皆顯現出舉球員對團隊有重要的影響性，舉球員的同儕領導對運動表現的影響，是否能對球隊產生很大的效應，也是值得探討的重點。

## 第二節 研究目的

依據上述問題背景，本研究提出下列幾點研究目的：

- 一、比較 104 學年大專校院排球聯賽公開一級排球選手知覺的同儕領導、運動自信心與運動表現在不同背景變項的差異情形。
- 二、探究 104 學年大專校院排球聯賽公開一級排球選手知覺舉球員的同儕領導對運動自信心與運動表現之間的關係。
- 三、探究 104 學年大專校院排球聯賽公開一級排球選手知覺的同儕領導對運動自信心之預測情形。
- 四、探討 104 學年大專校院排球聯賽公開一級排球選手知覺的同儕領導對運動表現之預測情形。

## 第三節 研究問題與假設

## 一、研究問題

- (一) 104 學年大專校院排球聯賽公開一級排球選手知覺的同儕領導、運動自信心和運動表現在不同背景變項是否會有差異？
- (二) 104 學年大專校院排球聯賽公開一級排球選手知覺的同儕領導、運動自信心與運動表現之間是否呈正相關？
- (三) 104 學年大專校院排球聯賽公開一級排球選手知覺的同儕領導是否能有效預測運動自信心？
- (四) 104 學年大專校院排球聯賽公開一級排球選手知覺的同儕領導是否能有效預測運動表現？

## 二、研究假設

- (一) 104 學年大專校院排球聯賽公開一級排球選手知覺的同儕領導、運動自信心和運動表現在不同背景變項是達到顯著差異。
- (二) 104 學年大專校院排球聯賽公開一級排球選手知覺的同儕領導、運動自信心與運動表現之間是呈現正相關。
- (三) 104 學年大專校院排球聯賽公開一級排球選手知覺的同儕領導能正向預測運動自信心。
- (四) 104 學年大專校院排球聯賽公開一級排球選手知覺的同儕領導能正向預測運動表現。

## 第四節 名詞解釋

### 一、舉球員 (Setter)

一般又稱為二傳手。劉希香 (2007) 的研究指出，舉球員為了能應付千變萬化的臨場狀況、適應前後排的進退、全場的快速移動，更需在短暫的時間中做出判斷，迅速掌握每一次擊球的二傳技術。清楚己方的優勢、對方的攔網位置及臨場組織應變，有效利用空間、時間及動作的變化，創造進攻有利的型態。

### 二、同儕領導

Loughead and Hardy (2005) 提及同儕領導的定義，意旨運動團隊中除教練之外，以隊友為主的領導方式，稱為同儕領導；所以，同儕領導者也是團隊成員之一，並影響其他成員，依此運動員的領導者可以是隊長或其他隊友，但是不包含教練。本研究主要針對舉球員在比賽中所扮演的領導一職的行為進行探究，是故，研究中將同儕領導定義為排球團隊中的一員之舉球員在比賽中領導團隊的行為。同儕領導行為量表共 22 題，量表主要在測量運動團隊中同儕領導者的領導行為，分別在任務領導 1~6 題、社會領導 7~12 題、外部領導 13~16 題、個人才能 17~22 題，以 Likert 四點量尺方式計分，從 1 很少如此、2 偶爾如此、3 有時如此、4 經常如此，讓大專運動員圈選自己對上同儕領導者出現領導行為的頻率，分別得到 1、2、3、4 分，並計算出各領導行為之平均數，各領導行為得分越高，表示同儕領導者越能展現該領導行為。

### 三、運動自信心

Vealey (1986) 將運動自信心定義為：「在運動情境達到成功的能力，個人持有確定的程度。本研究變項之運動自信心是以狀態性運動自信心為主，將自信心定義為：大專排球運動員在比賽情境中表現成功的信念與確定。運動自信心量表引用許晔豪與季力康

(1998) 根據 Vealey (1986) 所編狀態性運動自信心量表 (State Sport Confidence Inventory,SSCI) 修訂而來，量表中共有 13 題，且為 9 點量表，1 代表低自信心，9 代表高自信心，總和分數越低表示有較低的運動自信心。

#### 四、運動表現

採用黃心蒂 (2010) 2 題自編題目，「在這次比賽中，我對於自己的表現感到滿意」、「在這次比賽中，我有達到自己預訂的目標」用來表示選手主觀評定自我表現的程度。採七點量表，分別為：1=非常不同意，2=不同意，3=有點同意，4=無意見，5=有點同意，6=同意，7=非常同意。

### 第五節 研究重要性

本研究主旨在探討同儕領導對運動自信心與運動表現之預測情形，由於筆者本身是排球選手，深刻了解到自信心是選多運動選手在比賽時會影響運動表現的一大重要因素。比賽的大小對於運動員心理的影響又有不同的層次，在國際場上更凸顯我國球員自信心不足的一面，以致影響到場上的表現。目前有許多教練領導的相關文獻，但是在一個團隊的組訓過程中並沒有一個固定的領導模式就能使整個團隊成功地達到目標。教練領導對團隊的影響力有一定的重要性，但在比賽當下則是選手本身將平常所訓練的技戰術運用在比賽當中，一個團隊中必定有個具有影響力的運動員帶領整個團隊邁向成功的方向，無論是隊長或是其他球員，而舉球員又堪稱場上的靈魂人物，在比賽中有著重要的角色。並針對本研究的貢獻性提出說明，其闡釋如下：

1. 台灣排球舉球員相關研究甚少，本研究可提供學校、教練及相關單位作參考，而提

升我國舉球員運動表現之影響。

2. 提供學校、教練及相關單位在之後的訓練作為培養舉球員場上領導能力的參考，期許在國際場上有更好的發揮。
3. 了解選手的心理狀態，對症下藥才能達到事半功倍。
4. 瞭解運動自信心、同儕領導及運動表現高低之間的關係，顯現選手的心理特質及個人價值的影響。
5. 本研究可供後續研究者進一步探討哪些方法或行為對於球員在比賽時的自信心可有效提升。



## 第貳章 文獻探討

本章旨在對研究議題的相關理論基礎與文獻進行探討，據此，撰寫內容包含有：第一節、同儕領導的理論基礎與相關文獻探討；第二節、運動自信心的理論基礎與相關文獻探討以及第三節、文獻總結。

### 第一節 同儕領導的理論基礎與相關文獻探討

本節內容主要是針對同儕領導的理論基礎與相關研究的結果進行探究，並加以評析，了解同儕領導對於相關變項的影響。

#### 一、同儕領導的定義

韋氏字典對同儕 (peer) 所下的定義為:與別人有相同的立足點的人。Hersey & Blanchard (1977) 對於「領導」下的定義:領導是一種特殊的情形下，營響個人和群體的活動，而達到目標的過程。Northouse (2006)領導是一個過程也是一個互動的歷程，必須發生在團體中，領導是具有影響力的，且與目標的實現息息相關。Loughead and Hardy (2005) 對同儕領導的定義為：運動團隊中排除教練，以隊友為主的領導方式，稱為同儕領導；同儕領導者也是團隊成員之一，並影響團隊的其他成員，因此運動員的同儕領導者可以是隊長或是其他隊友，但不包含教練。

#### 二、同儕領導的理論基礎

領導有許多定義，最常見的定義是「在團體中影響其他成員的歷程，使成員朝向團體的目標而努力 (Yukl, 2002)。」而領導理論的發展大致可分為特質論、行為論、權變領導及新型領導，四種理論。

### (一) 特質論 (trait theory)

為領導理論發展的初期，研究者主要從事成功領導者特質之研究。成功的領導者必定具有異於他人的獨特人格特質，而領導者獨特的人格特質可藉由科學方法加以統整作為選拔及培養人才重要之參考 (吳清基、陳美玉、楊振昇、顏國樑, 2000; 黃昆輝, 1989)。Galton在1896年就認為領導者的特質是天生的。Stogdill (1948) 將領導特性歸為六類：(1) 身體特性、(2) 社會背景、(3) 智力、(4) 人格、(5) 工作特性、(6) 社交特性；Stogdill (1984) 在智力、自信、支配性、精力、工作知識，這五個與領導較具一致正相關的特質，但這五個特質對領導的預測效能正確性不高，研究令人存有懷疑。

### (二) 行為理論 (behavioral theory)

此研究再探討領導者的行為，主要核心觀念為領導效能與領導行為及領導風格有關。E.Fleishman (1984) 對領導的效能進行大量研究，使用多種問卷測量，發現有兩種領導行為突顯出來。此兩種行為分別為「創立結構」與「關懷體諒」。創立結構指把重點放在完成組織績效上的領導行為。關懷體諒指信任下級、有愛溫暖、關懷下級個人福利與需要，注重與部屬的關係、尊重部屬意見及關心部屬福利。

### (三) 權變理論 (contingency leadership)

一般稱為情境理論 (situational theory)，核心觀念為有效的領導受不同情境的影響，須依不同的情境做改變。研究者發現，情境因素配合是當的領導行為能產生最有效率的領導者 (Fiedler, 1967; Hersey & Blanchard, 1977; Houes, 1971)。在所有情境理論中以Fiedler的權變模式最具代表。Fiedler (1967) 將領導分為關係取向與任務取向，並提出了三種影響領導行為的情境因素：領導者-部屬關係、任務結構、職位權力。任務取向的領

導者再領導-部屬關係比較好、任務結構較高的及職位權力較強的領導者在領導者-部屬關係較差。

#### (四) 新型領導

1980年代以後以新型領導為主要研究趨勢。新領導理論的研究取向強調領導者的領導策略及對組織的導引 (張慶勳, 1997)。新型領導理論大致上可分為領導歸因論 (Attribution Theory)、魅力型領導 (Charismatic Leadership)、轉型領導 (Transforming Leadership)。領導歸因論是在探討各種不同的領導者行為結果後歸因領導者所具備的特質理論, 認為領導是人們對於上司或領導者所做的一種歸因; 魅力型領導是藉由改變本身的目標、價值等來改變部屬, 使其完成組織的目標與承諾 (House, 1977)。House (1977) 指出魅力型領導有四種個人特徵, 即高度自信、具支配性、具強烈的個人道德觀感以及強烈的感染力。領導者藉由本身的能力來影響跟隨者, 提升對工作的重要性及價值; 「轉型領導」(transformational leadership) 一詞首先是由Downton (1973) 所創 (范熾文, 2002)。轉型領導者能夠藉由增加成員的信心及提升工作結果的價值, 以激發成員做得比他們原先預期的多, 甚至超過他們心中所想的可能 (陳俊生, 2002; Bass & Riggio, 2006)。

Rauch and Behling (1984) 指出, 領導是一個組織團隊朝向目標達成時影響活動參與的一種過程。Chen and Farh (1999) 指出在華人企業中, 人際關係遠較於重視任務本身, 其對團隊效能產生更大的影響力。由其可看出人與人間的互動亦是影響團隊效能的重要因素之一。Kozub and Peasw (2001) 也認為團隊中的每個成員都可以展現領導行為。有此可說明團隊領導者並不只限於教練, 只要團隊中具有影響力的運動員也應被視為一種領導。Gould, Hodge, Peterson, and Petlichkoff (1987) 指出, 教練認為運動員的領導對於團隊效能與表現有著重要的影響。Bednarek, Benson and Mustafa (1976) 發現同儕領導者

會在不一樣的情境下會使用不同領導的方式，例如，當同儕領導者具備廣大友好人緣之人際關係時，則亦成為團隊成員傾訴之對象；而當團隊需要同儕之技術或功能的支援時，則同儕中具有該技術或功能者則可成為同儕領導。徐偉閔 (2011) 提出團隊中具有影響力的選手，帶領團隊朝目標邁進，也應被視為一種領導力。徐偉閔 (2010) 編製適合國內運動團隊使用的同儕領導行為量表，其構面包含任務領導、社會領導、外部領導以及個人才能。各項領導行為分別解釋如下：

(一) 任務領導：指同儕領導者展現達成團隊目標的企圖心、要求團隊紀律並協助決策與指導隊員等行為。

(二) 社會領導：指同儕領導者能平易近人，在團隊中展現較多支持隊友、鼓勵與關懷隊友等行為。

(三) 外部領導：指同儕領導者能處理團隊相關的各項事務，包含安排比賽事宜、避免團隊受到外在因素干擾，使團隊能順利運作。

(四) 個人才能：指同儕領導者能展現良好運動技術，包含冷靜、有較高的抗壓性以及比隊友更專注於比賽中。

### 三、同儕領導相關研究

#### (一) 特質取向研究

有關同儕領導中特質性取向研究，本研究共彙整如下：

表1 同儕領導特質取向相關研究表

研究主題	研究者	研究對象	研究結果
高評價選手與低評價選手間領導特質關係	Yukelson, Weinberg, Richardson, & Jackson (1983)	大學運動員	高評價的選手在團隊中的特質為運動表現較佳，本身具有較高的運動經驗者表現較佳。
團隊同儕間所信任的領導者應具備什麼特質	Holmes, Mcneil, Adorna, & Procaccion(2008)	大學運動員	同儕領導者最重要是具有良好的性格(友善、懂得尊敬等)，第二是有愛心(鼓勵與幫助隊友)。

資料來源：本研究自行整理

由上述研究可發現，高評價選手的特質為運動表現佳以及具有高運動經驗者，而同儕領導者具有好的人格(如友善、懂得尊敬等)以及愛心(如鼓勵與幫助隊友等)。

## (二) 功能取向研究

有關同儕領導中功能取向研究，本研究共彙整如下：

表 2 同儕領導功能取向相關研究表

研究主題	研究者	研究對象	研究結果
任務功能 與 社會功能	Rees and Segal (1984)	大學運動員	任務功能的領導者都是先發球員，比例為大四 (33%) 大三 (56%) 大二 (11%)。社會功能的領導者都是大四球員 (90%)。
任務功能 與 社會功能關係	Carron et al. (2005)	大學運動員	任務領導者關注在表現、生產力與成就。社會領導者關注隊伍團結與團隊凝聚力。

資料來源：本研究自行整理

由上述研究可發現，具有任務功能的領導者都是先發球員，常常製造壓力與焦慮，因為他們關注於表現、生產力及成就。而具社會功能的領導者在先發或替補球員都有，且幾乎都是大四球員，促進隊伍的團結並強調團隊凝聚力。

## (三) 行為取向研究

有關同儕領導中行為取向研究，本研究共彙整如下：

表 3 同儕領導行為取向相關研究

研究主題	研究者	研究對象	研究結果
同儕領導行為	Loughead et al. (2006)	大學代表隊運動員	研究發現團隊領導行為特徵：任務領導、社會領導、外部領導。
運動員領導的行為	Wright and Cote(2003)	運動員	領導能力包含四個要素：運動經驗與知識、運動道德、人際關係、運動技能。
教練領導與同儕領導關係	Loughead and Hardy(2005)	加拿大運動員	教練領導展現較多訓練與指導及專制行為，同儕領導展現較多社會支持、正向回饋、民主行為。

資料來源：本研究自行整理

表 4 團隊領導行為特徵模式

任務領導	社會領導	外部領導
幫助團隊達成目標	有助於隊伍的和諧	促進團隊參與社區
幫助隊友釐清責任	確保隊友參與小組活動	代表團隊參與會議與聯賽組織
協助決策	減緩團隊產生衝突	確保必要或期待的資源、籌措經費
在隊友需要時提供指導	提供支持並信任隊友	緩衝來自外部造成團員的分心

資料來源：The nature of Athlete leadership. Loughead. Hardy, & Eys, 2006, *Journal of Sport Behavior*, 29(2), p148.

由上述研究可發現，同儕領導者包含三種領導行為，分別為任務領導、社會領導和外部領導。任務領導的具體內涵為幫助團隊達成目標、幫助隊友釐清責任、協助決策、在隊友需要時提供指導；社會領導的具體行為有促進隊友和諧、確保隊友參與團體活動、減緩

團隊產生衝突、提供支持並信任隊友；外部領導的行為包含參與社區活動、參加會議、緩衝來自外在對團隊造成影響的事務，以及籌措經費等。

## 第二節 運動自信心的理論基礎與相關文獻探討

### 一、運動自信心定義

張春興 (1989) 定義為，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。自信心是一種潛在的心理知覺和感受，卻能直接且強烈的影響到生理層面的表現，換言之，個體本身的外在表現和行為會依據內心對此活動的自信程度而有所差異。一般而言，當個體在心理上有較高的自信，所表現出來的行為也較符合預期和常理，甚至出乎預期的優異。

### 二、運動自信心的理論基礎

運動自信心是影響運動表現的最重要的心理特質之一，是運動心理學家、研究者和教練廣泛認同的 (Vealey, Hayshi, Garner-Giacobbi, 1998)。Vealey 是近幾年來，致力於研究運動自信心的學者。Vealey (1986) 將運動自信心解釋為個體在運動情境中對於自己獲得成功之能力的確定程度，分為特質自信心 (SC-trait) 與狀態自信心 (SC-state)，指客觀運動競賽使選手產生特質運動自信心和運動競賽取向，兩者在競賽中相互作用產生狀態自信心，再由狀態自信心去預測運動表現或行為反應，行為反應引起主觀結果，此主觀結果和競賽取向及特質自信心相互循環影響。運動自信心一直被認為是優秀運動員重要的心理特徵 (Caserta, 2002; Feltz, 1988; George, 1994; Martin, & Gill, 1995; Treasure, Monson, & Lox, 1996)。Weinberg and Gould (1995) 採用到U字型理論，解釋信心與表現呈現曲線關係，曲線最高位置及最適當信心 (optimal confidence) 水準，並且會有最佳的成績表現。一般談到自信心 (self confidence) 是指一個人信任自己，對自己所知者與所能者有信心，對自

己所做之事或所下的判斷不存有懷疑 (張春興, 1989)。Vealey (1988) 提出運動自信心的理論架構, 這個模式主要是依據社會認知的觀點, 包括多種形式的運動自信心、運動員重要的自信心來源、個人及社會文化因素對自信心所呈現的交互作用, 模式的核心包括運動自信心的構念本身、運動員自信心來源的三大領域 (成就、自我調適、社會氣候)、及情感、行為、認知這個三角形 (這是被預測為會直接影想運動員成績的)(引自郭香雲, 2003)。有關自信與運動表現之間的關係, 亦是許多運動心理學家所關心與注意的一個研究方針 (林怡螢, 2002)。教練和選手都知道「自信心」是非常重要的, 「自信心」會影響表現, 也會受到表現的影響, 然而如何幫助選手建立他們的自信心應是教練、選手更關心的課題 (張庭語, 2002)。在許多的證實研究中, 發現在競爭激烈的比賽中較有較高的信心水準的運動員, 通常會有正向的情緒反應、較好的專注力、較好的比賽策略、較能在比賽中帶動比賽的節奏以及較佳運動表現 (季力康, 1996; Gould, 1981; Mahoney, Gabriel, & Perkin, 1987)。而自信心水準的高低可能對運動成績表現有影響, 個人對自己能力的信心會影響行為的動機, 信心高則選擇、投入、持續某種運動會高些, 能力之覺得有無對信心水準的高低與運動表現有所關聯 (呂碧琴, 1991)。因此, 自信心與運動員的表現有密切的關係。有了這些架構以後, Vealey, Hayashi, Garner-Holman and Giacobbi (1998) 進而去探索運動員自信心的來源, 並將運動員自信心的來源分為九個向度, 如下:

- (一) 精熟 (mastery): 個人在技術的精熟及進步。
- (二) 展示能力 (demonstration of ability): 在他人面前展示出優秀的能力。
- (三) 生理/心理準備 (physical/mental preparation): 感覺生理及心理都調適到最佳的狀態。
- (四) 身體自我呈現 (physical self- preparation): 運動員對自己身體的知覺和感受。
- (五) 社會支持 (social support): 知覺到他人支持的重要。
- (六) 教練領導 (coaches' leadership): 相信教練的決策能力及策略上的領導。

(七) 替代經驗 (vicarious experience)：從觀看隊友或別人的成功表現而獲得信心。

(八) 環境舒適 (environmental comfort)：感覺比賽的場地或情境相當舒服。

(九) 情境有利 (situational favorableness)：感覺外在環境和機遇都對自己相當的有利。

而以往在運動心理學談到有關運動自信心來源，都以Bandura(1977) 的自我效能理論。自我效能是許多族群從事身體活動的重要預測因素 (Troost, Pate, Dowda, Saunders, & Felton, 1996)；自我效能預期主要是根據與其行為有關的訊息來做判斷 (Bandura, 1986)。根據Bandura的理論，自我效能分為六種：表現成就、替代經驗、口頭說服、生理狀況、情緒狀態、意象經驗。分別敘述如下：

#### (一) 表現成就 (Performance Accomplishments)

指個人過去成就表現所形成的經驗，透過訊息處理的認知過程，形成了個人的自我效能 (Ewart, Taylor, Reese, & DeBusk, 1983; Feltz, Lander, & Raeder, 1984; Hogan & Santomer, 1984; Kaplan, Atkins, & Reinsch, 1986)，並支持過去的成就表現是導致自我效能提升的最佳訊息來源 (Fletz, 1988)。個體親生經歷的成功次數越多，就會提升自我效能的預期，若失敗次數多，則自我效能就會降低。

#### (二) 替代經驗 (Vicarious Experiences)

指透過觀察與想像他人行為，不必親身參與所形成的效能知覺。然而，此種經由觀察與想像形成的效能，不如過去成就表現經驗所提供的水準。也就是說個人的自我效能學習不一定要透過直接經驗，由觀察別人行為或聽到別人口述經驗，也可以產生學習的效果。在運動訓練與教學過程中，教練常會藉由觀賞錄影帶中的示範動作，提升運動員與學生的自我效能 (Bandura, 1977)。

#### (三) 口語說服 (Verbal Persuasion)

口頭說服是一種廣泛的使用方法，他人的言語說服可以使人相信自己有能力可以完成

工作。經由教練、管理者或重要他人的口頭指導或動作的回饋，可影響個人自我效能的預期 (Bandura, 1977) 。Wilkes and Summers (1984) 指出，正面、積極的自我對話會影響自我效能。口頭說服增強效能的有效與否則侷限於說服者的身份、談話的信度及正確度 (Feltz, 1985) 。

#### (四) 生理狀況 (Physiological Arousal)

來自於自主或其他生理上的反應，如疲勞、身體適能、忍痛程度等所提供的訊息。個體對於效能預期的認知評估可以透過生理覺醒反應出來，從生理覺醒的狀況，例如：心跳、呼吸、血壓、焦慮等提高時，則代表個體對工作表現的自我效能並不高。 Bandura (1977) 認為生理覺醒會對自我效能產生影響乃是透過認知評價的過程，也就是藉由生理回饋提供個人焦慮高低的訊息，再經由心理處置的策略來降低焦慮以提升個人的效能。

#### (五) 情緒狀態 (Emotional States)

雖然生理上的反應是影響情緒的重要因素，情緒狀態並非單純是生理覺醒的產品。因此，情緒或心情可能是瞭解自我效能的另一種訊息。而當個體的情感是正向的時候，會比較高的自我效能 (Bandura, 1977) 。

#### (六) 意象訓練 (Imagery Experience)

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

Feltz (1988) 認為自信心是指知覺能力信念的強度，但並沒有指出知覺能力的水準，而自我效能不但明確指出知覺能力水準，而且也包含了此一知覺能力信念的強度。Vealey (1986) 認為以自我效能來探討運動情境中的自信心仍不足夠，因此進一步發展出運動自信心 (Sport-Confidence) 的概念，如圖1中可以了解個體對於客觀的運動情境認知、個體本

身的特質運動自信心和競賽目標的構面三者之間的交互作用會產生個體的狀態運動自信心，而個體的狀態運動自信心則是影響行為反應最重要的調整變項。在此運動自信心建構及概念還是以一個中介過程被研究 (吳素卿，2001)。

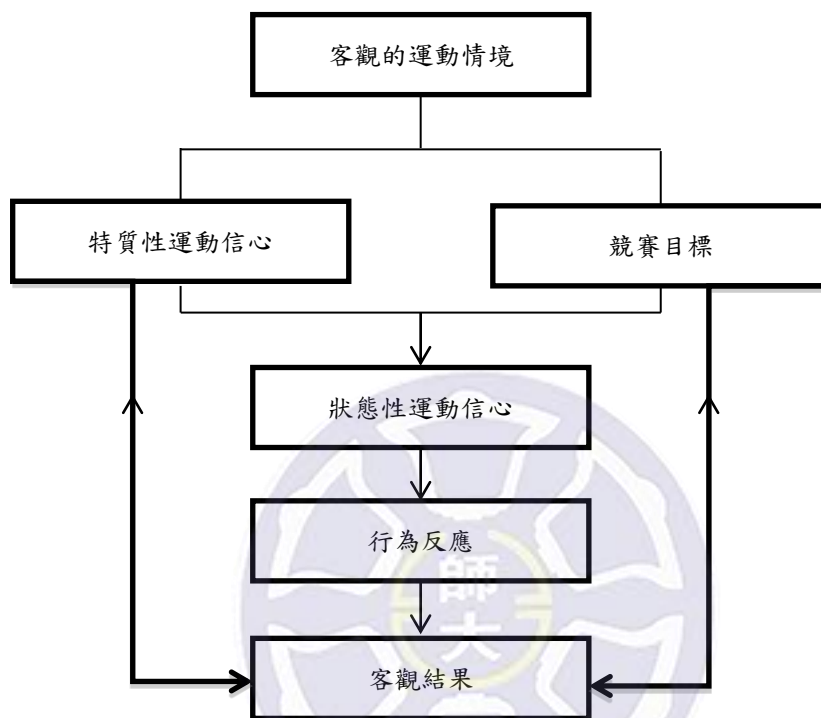


圖1 運動自信心概念模式圖 (Vealey, 1986)

後來Vealey依此更進一步發展另一理論架構 (如圖2)，此概念預測組織文化及運動員特徵會影響自信心來源及水準，組織文化包含競賽水準、動機氣候、運動訓練的特定目標，例如優秀運動團隊的組織文化與一般水準的運動團隊，在目標、教練行為及行為實踐的期待水準上不盡相同；運動員特徵包括人格特質、身高、體重、態度、年齡、性別、種族等。另外，此模式也預測運動自信心來源會影響自信心的水準，也會衝擊到運動員的情感（滿足感、愉悅感）、行為（努力及表現）、認知（認知性焦慮及狀態自信心），此情感、行為、認知會回過頭來影響運動自信心的來源及水準，也會影響到較不容易被改變的運動員

特徵。

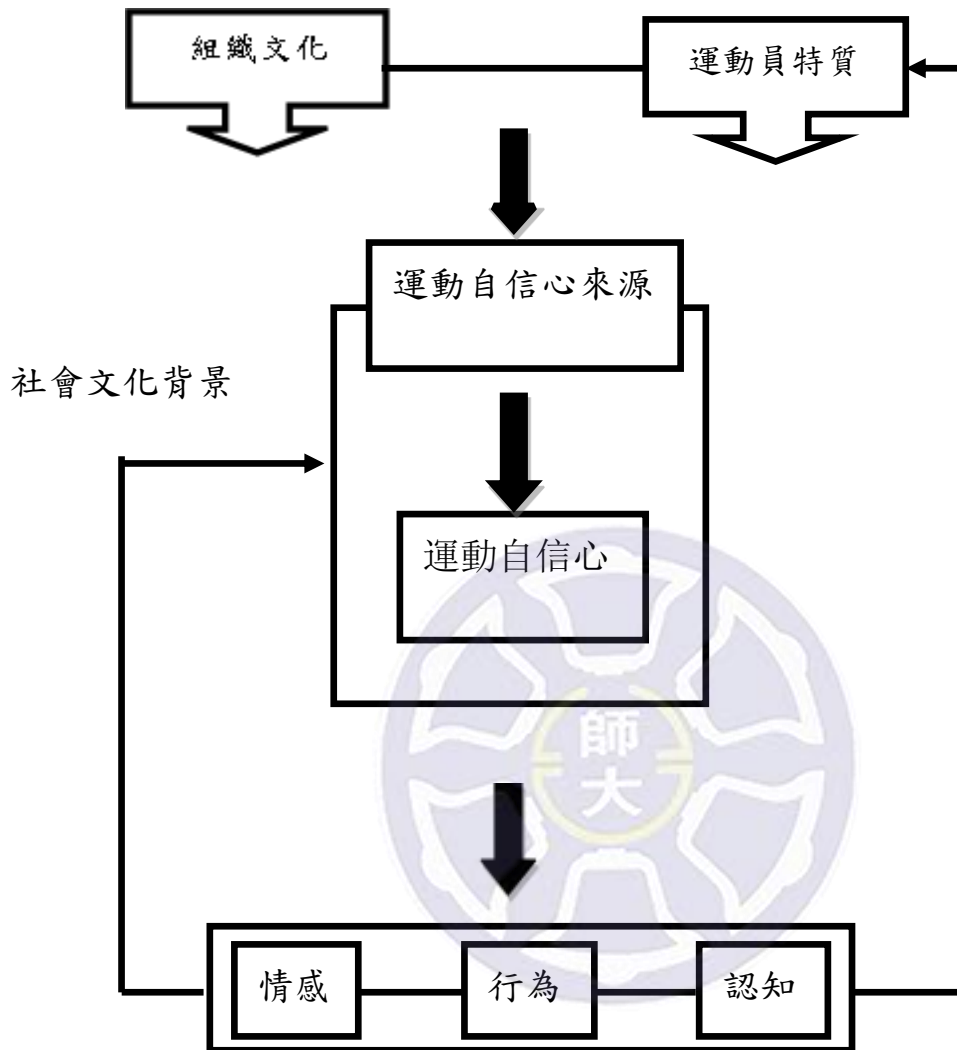


圖2 運動自信心來源概念架構圖 (引自 Vealey, 1988)

Martens, Burton, Vealey, Bump and Smith (1990) 研究證實自信心與表現有正相關存在。因此自信心與表現應是重要影響因素之一。綜合上述個學者對運動自信心的看法，本研究試著對運動自信心做以下定義：「運動員認為自己在競技場中對成功的信念強度及確定性，能發揮自身的最大潛能並達成個人最佳表現。」

### 三、運動自信心測量

Vealey (1986) 以運動自信心的概念模式為基礎所做出的一項評估研究中指出，特質運動自信心與狀態運動自信心量表 (Trait and State Sport-confidence Inventory, TSCI & SSCI) 和競賽取向量表 (Competitive Orientation Inventory, COI)，目的在於建立特質運動自信心與狀態運動自信心量表和競賽取向量表一樣的有效性及其可信賴性，並且提供一個運動自信心的理論模式 (引自王吟勤，2007)。

#### (一) 運動員特質自信心量表 (Trait Sport Confidence Inventory ; TSCI)

此量表由Vealey (1986) 所發展的，是測量個體對自己運動能力的信心傾向信，此量表共有13個題目包括在同一個因素。且內部一致性係數 (Cronbach  $\alpha$ ) 為 .93。此量表為九點量尺，量尺上分別標明數字由1至9；1=「低」、5=「中」、9=「高」。受試者從題目中依照自己的看法，在量尺上圈出最適合的答案。由1至9，數字愈大，表示有愈高的特質自信心。

#### (二) 狀態性運動信心量表 (State Sport Confidence Inventory ; SSCI)

此量表由Vealey (1986) 所發展的，是在評估運動員賽前自信心之確信程度，此量表中共有13題，且為9點量表，1代表低自信心，9代表高自信心，總和分數愈高表示有較高的運動自信心。此量表經由許晔豪與季力康1988年證明具有良好的建構效度 ( $r = .687$ ) 及內部一致性信度 (Cronbach  $\alpha = .948$ )。

Vealey, Hayashi, Garner-Holman and Giacobbi (1988) 所提出的運動自信心概念及測量方法，將運動自信心的來源做一個比較完整的探索，並編製成運動自信心來源量表 (Sources of Sport-Confidence Questionnaire, SSCQ)。本量表在探討運動員在運動中的自信心主要來源，包含九個向度：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。以7點量尺進行填答，1代表「非常不同意」，7代表「非常同意」。此九個分量表的相關介於 .02 至 .61 之間，各分量表之 Cronbach  $\alpha$

值介於 .71 至 .93 之間，有良好的內部一致性，驗證性因素分析的結果也表示搜集的資料適度的符合模式的建構，是一個多向度且具有信效度的測量工具。

Weinberg and Gould (1995) 也提出選手於運動情境可根據以下問題檢視自信心的狀況。

- (一) 我什麼時候會過度有自信？
- (二) 我如何從失誤情況恢復？
- (三) 我什麼時候會自我懷疑？
- (四) 每件事情我能從頭到尾保持自信嗎？
- (五) 我會在某情況下猶豫不決嗎？
- (六) 我會期待更高層的比赛嗎？
- (七) 我如何從困境中再出發？

本研究所採用之量表是引用許啞豪與季力康 (1998) 根據 Vealey (1986) 所編製的狀態性運動信心量表 (State Sport Confidence Inventory, SSCI) 修訂而來，量表中共有 13 題。本研究所探討之運動自信心是指排球舉球員在比賽前的狀態性運動自信心，此量表與本研究所要評估之選手賽前運動自信心的狀態相同，且具有良好的建構效度 ( $r = .687$ ) 及內部一致性信度 (Cronbach  $\alpha = .948$ )。故採用此量表可以有效評估排球舉球員賽前運動自信心之程度。

#### 四、運動自信心與運動表現相關研究之探討

運動自信心一直以來都被視為影響運動表現的重要來源之一。然而一個有自信的運動員，在高強度的競賽壓力下，勢必能將壓力轉換為動力，相信自己能夠發揮到最佳的表現。周文祥 (1995) 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。但是過度的自信，又可能會因輕敵或是準備不

足而影響正常的表現。正確的自信心是指個體對於達到成功的一種期望，它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。

Weinberg et al. (1979)，為了探討自信心的增強或減弱對運動表現的影響，設計了腳踏車測量腿肌耐力的實驗。首先研究者找來二位體能相當一致的受試者甲乙，然後安排甲乙在實驗室中面對面踩腳踏車，表明要測甲乙二人騎車時間的長短，作為腿肌耐力的指標。在實驗未進行前，研究者利用機會分別暗示甲乙兩人的對方實力，即暗中告訴甲：乙是個田徑選手（目的在減弱甲的自信心），暗中告訴乙：甲的膝蓋受傷（目的在增強乙的自信心）。實驗結果發現，乙踩腳踏車的時間比甲長，且達顯著水準，該實驗的研究者所做的結論為：增強自信心有助於運動成績的表現（呂碧琴，1991）。

Caserta (2002) 探討運動自信心和網球運動表現之間的關係，發現到特質運動自信心和狀態運動自信心之間有正向關係；特質運動自信心與網球選手動作表現的品質，及狀態運動自信心與每場比賽贏局比率有正向的關係。

Mhoney, Gabriel and Perkins (1987)，對一些優秀運動員（於國內或國際比賽中獲得前四名之選手）和非優秀運動員施以心理技能訓練，結果顯示出，優秀運動員經驗到比較少的表現焦慮、比較好的專注力、及較強而穩定的自信心、相較於非優秀的運動員。

Whitney (2000) 訪談了八位美國頂尖運動選手，項目有網球、籃球、棒球、田徑投擲、排球、游泳、長跑、跳板跳水，所有的受訪者都參加過國家代表隊，其中四人曾參加過奧運，四人曾得過 NCAA 冠軍。採半結構方式，探索運動員自信心，結果顯示，技術/情緒知覺、生理準備、教練領導、自我呈現、替代經驗、過去經驗、社會支持等會影響運動自信心，繼而影響其運動表現。

Gayton and Nickless (1987) 以 35 名馬拉松選手為對象，探討特質運動自信心和狀態運

動自信心對馬拉松運動表現之間的關係，結果發現這個變項可以有效預測到實際跑完的時間。

Ng、Cheung and Fung (2001) 以 458 名中國的短距離、長距離、混合項目之田徑選手為對象，發現運動表現與特質運動自信心和狀態運動自信心呈反比。特質運動自信心和運動狀態對運動表現的影響，在不同項目之間是不一樣的，這兩者與混合項目選手的表現呈現比較強的關聯。無論哪一種項目，對優秀運動員而言此兩種運動自信心的狀態皆會對運動表現會有顯著的影響。

林宜螢 (2002) 以 93 名全國中等學校運動會射箭之男、女射箭選手為對象，探討高中射箭選手目標取向及自覺能力再自我設限上的差異性，以及自我設限、賽前自信心、賽後自信心的相關情形。研究發現自我設限和賽前自信心及賽後自信心呈負相關，射箭選手自我設限愈高，賽前及賽後自信心愈低。

王吟勤 (2007) 以參加中等學校啦啦隊錦標賽之高中競技啦啦隊混合組之甲、乙組選手為研究對象，探討高中啦啦隊選手團隊凝聚力、運動自信心及運動表現的相關性。研究結果顯示，高運動自信心組在運動表現上明顯高於中運動自信心組與低運動自信心組；且運動自信心與運動表現具有顯著正相關，表示啦啦隊選手運動自信心愈高者，其運動表現愈好。

以下將運動自信心及運動表現相關研究做彙整，如下：

表 5 運動自信心與成績表現相關研究表

研究者	研究對象	研究結果
Mahoney, Gabriel, and Perkins (1987)	優秀運動員（國內外比賽中獲前四名）和非優秀運動員	優秀運動員經驗到比較少的表現焦慮、比較好的專注力，以及較強而穩定的自信心，成為優秀運動員顯著的心理因素之一。
Caserta(2002)	197 位高中網球選手	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.特質運動自信和狀態運動自信有正向關係。</li> <li>2.特質運動自信心與網球選手動作表現的品質，狀態運動自信心與每局比賽贏局比率有正向相關。</li> <li>3.兩者皆與運動表現有顯著關聯。</li> </ol>
Gayton and Nickless(1987)	35 名馬拉松選手	運動自信心可以有效提高運動表現及有效預測實際跑完的時間。
Ng Cheung and Fung (2001)	458 名中國短、長距離、混合項目的田徑選手	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.狀態運動自信心對一般水準的選手來說有重要影響，其運動表現與特質運動自信心和狀態運動自信心呈反比。</li> <li>2.特質自信心和狀態自信心對運動表現的影響，在不同項目之間是不一樣的，這兩者與混合項目的表現有較強關聯。</li> <li>3.對優秀運動選手而言，特質運動自信心和狀態運動自信心對運動表現有顯著影響。</li> </ol>
王吟勤(2007)	高中啦啦隊選手	研究中發現高運動自信心組在運動表現上明顯高於中運動自信心組與低運動自信心組，顯示出當選手運動自信心愈高，其運動表現愈好。
Vealey(1988)	高中及大學運動員	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.男性選手運動自信心顯著高於女性選手。</li> <li>2.具有高特質運動自信心表現取向的選運動員，在狀態運動自信心上的顯著比其他運動員高。</li> </ol>

黃淑貞(2002)	台灣優秀競技體操選手男、女 共 95 名	研究結果顯示，運動經驗愈豐富者，其賽前自信心愈高，運動表現愈好。
Weinberg 等(1979)	大學生男、女共 60 名	設計腳踏車測量肌耐力的實驗，結果發現增強自信心有助於運動成績的表現。
張語庭(2002)	全國中等學校運動會 跆拳道項目高中前八強男、女 共 116 名選手	1.男性選手自信心顯著高於女性選手，所以教練在提升女性運動自信心方面是值得重視的。 2.工作取向及知覺工作取向氣候與運動自信心呈正相關，知覺工作取向氣候是運動自信心的有效預測變向。
林宜螢(2002)	全國中等學校運動會射箭之 男、女射箭選手共 93 名	1.研究發現自我設限和賽前自信心及賽後自信心呈負相關。 2.射箭選手自我設限愈高，賽前及賽後自信心愈低
Whitney(2000)	訪談八位美國頂尖運動員	結果顯示，技術／情緒知覺、生理準備、教練領導、自我呈現、替代經驗、過去經驗、和社會支持等會影響運動自信心，並影響其運動表現。

資料來源：研究者自行整理。

綜合上述研究文獻可瞭解，在各項運動中具有高運動自信心的選手，成績愈好。運動自信心在運動表現上著實佔有相當重要的地位。而優秀運動員不僅有信心，也有較好的專注力，不會因外在壓力而表現失常，且在不同性別之間的運動自信心水準上有顯著差異，通常男選手運動自信心高於女選手。因此，除了技術訓練及體能訓練外，應重視運動員的自信心，一位優秀的運動員除了良好的技戰術以外還必須具備健全得心理建設，得以在場上發揮到極致。

### 第三節 文獻總結

現今運動員在訓練及比賽的過程中心裡佔了很大的因素，為了提升運動員的訓練成效，以及達成目標，運動自信心成了運動表現最重要的因素。無論在生活上或運動團隊中每個人都可能擔任領導者，也同時被別人所領導。在運動團隊的實際經驗中，與領導有關的議題常常可見，也大大的影響團隊與組織的效能。由此看來，運動領導是具有學術研究與實務應用的重要性。國內學者黃崇儒 (2003) 提到團隊運動選手大多是以社會支持當作是自信心的訊息來源。Wright and Cote (2003) 研究運動員的領導行為包含四個要素:展現良好的人際關係、強烈的運動道德、高度運動技能的發展、與豐富的運動經驗與知識。通常同儕領導者多為運動表現較佳或經驗較佳的選手，可幫助團隊達到目標，協助隊友及維持團隊和諧。由上述研究可做幾項重點:

在運動團隊中，每一個人都能夠扮演領導者的角色，而扮演同儕領導者的功能不一定是任務取向，也有可能是擔任維持團隊和諧的社會取向。

- 一、同儕領導比教練領導展現更多的社會支持、正向回饋及民主性。
- 二、社會功能的領導者都是大四球員 (90%)。
- 三、任務功能的領導者都是先發球員，並以大三球員 (56%)居多。
- 四、男性選手的自信心高於女性，所以提升女性運動員的自信心是值得重視的。
- 五、運動自信心程度越高，運動表現也越好。

團隊成員可利用同儕領導的回饋來提升自己的技能，也可透過經驗技術較佳的同儕作為一個借鏡，提升運動員自身的運動自信心，運動員有較好的自信心相對的也會提升成功的運動表現。而Vealey (1986) 將運動員在運動場上的自信心解釋為個體在運動情境

中對自己獲得成功的確定程度。更彰顯了運動自信心是影響運動表現的重要因素之一。同時教練也可以了解優秀運動員的心理狀態，有充分的了解，對於之後的訓練安排才會更有成效。



## 第參章 研究方法

本章內容共分為五節，第一節、研究架構；第二節、研究流程；第三節、研究對象；第四節、研究工具；第五節、資料處理，茲分述如下：

### 第一節 研究架構

根據研究中的文獻探討與分析，提出之研究架構如圖 3所示。

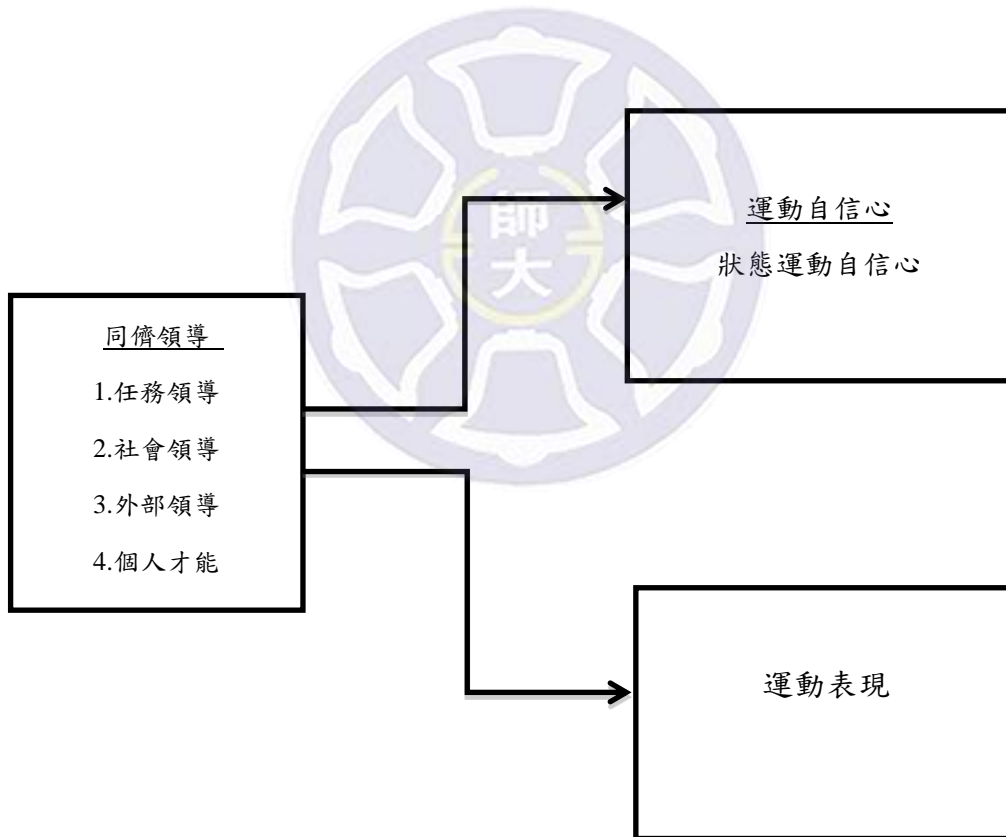


圖 3 研究架構圖

## 第二節 研究流程

本研究資料蒐集實施程序，首先打電話聯絡所有晉級隊伍之教練，並且說明研究目的及施測方式，且徵詢教練及選手同意。在研究施測之前，先行告知所有參加者，本研究問卷分為四個部分，分別有：基本資料、同儕領導量表、運動自信心量表、運動表現量表。而個人的基本資料僅供研究之用，請各施測對象放心，並進行各量表填答說明，並闡明希望各選手能依照目前的實際情形，據實逐一填答問題。填寫過程如有疑問可以隨時發問，測驗進行中，若受試者無意願繼續接受測驗，則尊重受試者之意願，即可中途退出。有關研究蒐集與實施流程，如圖 4 所示。



圖 4 研究流程圖

### 第三節 研究對象

本研究收案部分以參加中華民國 104 學年度大專排球聯賽公開一級男、女子組有晉級複賽之隊伍選手為研究對象，男子組 12 隊，女子組 12 隊，總計 24 隊。研究中共發放有 254 份，回收 254 份，經篩選問卷的填寫情形，有效問卷共計 182 份，針對不同運動自信心及同儕領導之大專排球舉球員來探討其運動表現的差異。有關隊伍的學校名稱和填寫人數如表 6 所呈現。

表 6 晉級隊伍與人數一覽

男子組：

序號	學校名稱	人數	序號	學校名稱	人數
1	臺灣師大	16	7	彰化師大	11
2	中原大學	12	8	台灣大學	10
3	遠東科大	14	9	清華大學	9
4	新竹教大	12	10	臺灣體大	9
5	國北教大	11	11	大仁科大	12
6	交通大學	8	12	北市大學(天母)	11
共計		136 人			

女子組：

序號	學校名稱	人數	序號	學校名稱	人數
1	臺灣師大	16	7	屏東大學	8
2	東華大學	7	8	成功大學	11
3	正修科大	7	9	清華大學	8
4	北商學院	10	10	靜宜大學	11
5	高雄師大	11	11	中山大學	8
6	臺灣體大	10	12	北市大學(天母)	11
共計		118 人			

## 第四節 研究工具

本研究旨為主要測量工具，共有三份量表，分為運動自信心量表、同儕領導量表、運動表現量表，以下分別作敘述：

### 一、基本資料

包含選手性別、年級、年齡、運動年齡、專長位置。

### 二、運動自信心量表

本研究所採用之量表是引用許啞豪與季力康 (1998) 根據 Vealey (1986) 所編製的狀態性運動信心量表 (State Sport Confidence Inventory, SSCI) 修訂而來，量表中共有 13 題，且為 9 點量表，1 代表低自信心，9 代表高自信心，總和分數越高表示有較高的運動自信心，越低表示有較低運動自信心。此量表經研究後顯示有良好的建構效度 ( $r = .687$ ) 及內部一致性信度 (Cronbach  $\alpha = .948$ )。本研究所探討之運動自信心是指排球舉球員在比賽前的狀態性運動自信心，此量表與本研究所要評估之選手賽前運動自信心的狀態相同，故採用此量表可以有效評估排球舉球員賽前運動自信心之程度。

### 三、同儕領導量表

本量表採用徐偉閔 (2010) 所編製同儕領導量表做為施測工具。量表主要在測量運動團隊中同儕領導者的領導行為。此量表計有四個向度，分別為任務領導 (1~6 題)、社會領導 (7~12 題)、外部領導 (13~16 題)、個人才能 (17~22 題)，共 22 題。以四點立克式量尺 (Likert-type scale) 設計，分別標明 1 = 很少如此、2 = 偶而如此、3 = 有時如此、4 = 經常如此，依序給予 1 至 4 分。圈選的數字愈大，表示同儕領導者出現領導行為的頻率愈高；圈選的數字愈小，表示同儕領導者出現領導行為的頻率愈低。此份量表經研究施測後，任務領導 Cronbach's  $\alpha = .87$ 、社會領導 Cronbach's  $\alpha = .90$ 、外部領導 Cronbach's  $\alpha = .83$ 、個人才能 Cronbach's  $\alpha = .90$ ，全量表 Cronbach's  $\alpha = .95$ ，一般來說，量表整體信

度介於.83 ~ .90間，平均變異數抽取量.55 ~ .59皆達標準，此量表具有良好信度。

#### 四、運動表現量表

本研究採用黃心蒂 (2010) 2 題自編題目，「在這次比賽中，我對於自己的表現感到滿意」、「在這次比賽中，我有達到自己預訂的目標」用來表示選手主觀評定自我表現的程度。採七點量表，分別為：1=非常不同意，2=不同意，3=有點同意，4=無意見，5=有點同意，6=同意，7=非常同意。分析結果，可解釋 90.86 % 的變異量，Cronbach's  $\alpha$  係數為 .90，顯示具有良好的信度及建構效度。

### 第五節 資料分析

本研究將依據問卷蒐集所得資料，分別以下列統計方法進行分析：

- 一、描述統計：以平均數和標準差，瞭解樣本在各量表總得分，以及各變項中各層面的得分情形。
  - 二、皮爾遜積相關 (person product-moment correlation)：分析同儕領導、運動自信心與運動表現之關係。
  - 三、獨立樣本 t-test 與單因子變異數分析 (one-way ANOVA)：分別考驗排球選手知覺同儕領導、運動自信心以及運動表現，在不同背景變項的差異情形，若有達到顯著水準 ( $p < .05$ )，再以 LSD 進行事後比較。
  - 四、簡單線性迴歸 (simple linear regression)：分別以同儕領導的「任務領導」、「社會領導」、「外部領導」、「個人才能」為預測變項，以運動自信心為效標變項，預測知覺同儕領導對運動自信心的情形；以同儕領導的「任務領導」、「社會領導」、「外部領導」、「個人才能」為預測變項，以運動表現為效標變項，預測知覺同儕領導對運動表現的情形。
- 上述推論統計部份，其統計考驗的顯著水準  $\alpha$  訂為 .05。

## 第肆章 研究結果

本章旨在分析研究中所蒐集之統計結果，並依據研究問題與假設依序加以陳述內容，分為：第一節、同儕領導、運動自信心、運動表現之概況；第二節、各變項在背景變項之差異情形；第三節、同儕領導與運動自信心及運動表現之關係；第四節、同儕領導對運動自信心之預測情形；第五節、同儕領導對運動表現之預測情形。

### 第一節 知覺同儕領導、運動自信心與運動表現之概況

本研究發放問卷共發出 254 份，實際回收有 254 份問卷，並於回收問卷內剔除場上領導者選項非舉球員及填答不完全的問卷後，有效問卷計有 182 份，有效樣本回收率 71.6%。背景變項別為性別、年級、年齡、球齡、位置，共計 5 項。研究對象基本資料分佈情形如表 7 所示。

由表 7 可得知，本研究選手男生有 93 人，佔全部 51.1%，女生有 89 人，佔全部 48.9%。在年級部分以大一參賽人數比例為最高，有 60 人，佔全部的 33%，其次為大四 38 人，佔 20.9%、大二 36 人，佔 19.8%、大三 33 人，佔 18.1%，最低為研究所，有 15 人，佔全部 8.2%。在年齡部分以 18-19 歲比例為最高，有 67 人，佔全部 36.8%，20-21 歲有 60 人，佔 33%，22 歲以上則有 55 人，佔 30.2%。在球齡部分以 9-12 年的人數比例最高，有 92 人，佔全部 50.8%，其次是 5-8 年，有 45 人，佔 24.7%、1-4 年，有 27 人，佔 14.8%，13 年以上有 18 人，佔 9.9%。在位置部分，以主攻手的人數比例為最高，有 66 人，佔全部 36.3%，快攻手共 44 人，佔 24.2%、自由球員共 39 人，佔 21.4%、副攻手共 33 人，佔 18.1%。依據年級進行分類，大二人數為 36 人，佔全部 19.8%、大三人數為 33 人，佔全部 18.1%，大四人數為 38 人，佔全部 20.9%，研究所人數為 15 人，佔全部 8.2%，進一步分析施測對

象平均年齡為 20.49 ( $SD \pm 1.80$ ) 歲，平均球齡 8.87 ( $SD \pm 0.86$ ) 年。

表 7 背景變項摘要表

變項	組別	人數	百分比 (%)	<i>M</i>	<i>SD</i>
性別	男生	93	51.1		
	女生	89	48.9		
年級	大一	60	33.0		
	大二	36	19.8		
	大三	33	18.1		
	大四	38	20.9		
	研究所	15	8.2		
年齡	18-19 歲	67	36.8	20.49	1.80
	20-21 歲	60	33.0		
	22 歲以上	55	30.2		
球齡	1-4 年	27	14.8	8.87	0.86
	5-8 年	45	24.7		
	9-12 年	92	50.6		
	13 年以上	18	9.9		
位置	主攻手	66	36.3		
	快攻手	44	24.2		
	副攻手	33	18.1		
	自由球員	39	21.4		

N = 182 (男生=93 人，女生=89 人)

表 8 各變項之描述性統計表

變項		<i>M</i>	<i>SD</i>
同儕領導	任務領導	3.29	0.53
	社會領導	3.33	0.55
	外部領導	3.15	0.64
	個人才能	3.26	0.57
運動自信心		6.07	1.19
運動表現		4.01	1.56

N = 182 (男生=93 人，女生=89 人)

有關研究中所分析各變項之描述性統計資料如表 8 所示。各量表所測得的概況，在同儕領導方面，各個構面的得分為：「任務領導」3.29 ( $SD \pm 0.53$ ) 分、「社會領導」為 3.33 ( $SD$

± 0.55) 分、「外部領導」3.15 ( $SD \pm 0.64$ ) 分、「個人才能」3.26 ( $SD \pm 0.57$ ) 分，自顯示數據可了解 104 年 UVL 大專排球選手在同儕領導的四個構面之知覺皆傾向為中高程度，表示 104 年大專排球選手，該同儕領導主要來自於「社會領導」，其次為「任務領導」、「個人才能」、「外部領導」。在運動自信心方面得分為 6.07 ( $SD \pm 1.19$ )，其數值偏中高程度，意指 104 年 UVL 大專排球選手在比賽前知覺到較多的運動自信心。最後在運動表現方面得分為 4.01 ( $SD \pm 1.56$ )，其數值為中等程度，發現 104 年大專排球選手普遍知覺自己的表現並不理想。

## 第二節 大專排球選手各變項在背景變項之差異情形

研究中探討的背景變項有性別、年級、年齡、球齡、位置，經蒐集資料後分別以獨立樣本  $t$ -test 和獨立樣本單因子變異數 (one-way ANOVA) 分析來考驗不同背景變項在同儕領導、運動自信心及運動表現上是否有差異。

### 一、不同背景變項在同儕領導表現上之差異

由表 9 可發現，性別部分在「任務領導」( $t_{(168)} = -2.61, p < .05$ )、「社會領導」( $t_{(179)} = -2.38, p < .05$ )、「個人才能」( $t_{(176)} = -3.24, p < .05$ )上皆達顯著水準，外部領導則無。由結果可發現女選手在各變項的平均值顯然高於男選手，表示女選手對於團體意識以及同儕之間相互影響的知覺較男選手強烈。在年級部分僅「外部領導」 $F_{(4,177)} = 3.168 (P < .05)$ 達到顯著差異，其餘變項則無。進一步進行事後比較發現年級的大一、大二、大三與大四及研究所有差異存在，且平均得分 ( $M = 3.25、3.23、3.31$ ) 皆高於大四及研究所 ( $M = 2.93、2.81$ )，大四與研究所則無差異。在年齡部分僅「外部領導」 $F_{(2,179)} = 3.63$

( $P < .05$ )達到顯著差異，其餘變項則無。經事後比較發現 18-19 歲組與 22 歲以上組有差異，18-19 歲組 ( $M = 3.27$ ) 平均高於 22 歲以上組 ( $M = 2.96$ )，20-21 歲組則與其他兩組無差異。此外，在球齡與位置上與各變項皆無達顯著水準。

表 9 同儕領導在 t 考驗與單因子變異數分析摘要表

變項	組別	N	任務領導				社會領導				外部領導				個人才能			
			M	SD	t	F	M	SD	t	F	M	SD	t	F	M	SD	t	F
		(事後比較)				(事後比較)				(事後比較)				(事後比較)				
性別	男生	93	3.19	0.59	-2.61*	3.23	0.54	-2.38*	3.14	0.60	-0.26	3.13	0.61	-3.24*				
	女生	89	3.40	0.43		3.43	0.54		3.16	0.69		3.40	0.50					
年級	大一	60	3.34	0.56	0.75	3.38	0.53	0.26	3.25	0.61	3.16*	3.28	0.59	1.06				
	大二	36	3.24	0.54		3.36	0.58		3.23	0.65		(大四、研究所 < 大一、二、三)	3.26		0.62			
	大三	33	3.39	0.45		3.32	0.56		3.31	0.51			3.40		0.45			
	大四	38	3.21	0.57		3.28	0.53		2.93	0.74			3.19		0.58			
	研究所	15	3.27	0.42		3.34	0.56		2.81	0.63			3.07		0.50			
年齡 (歲)	18-19	67	3.25	0.53	0.53	3.40	0.50	0.99	3.27	0.61	3.63*	3.36	0.56	1.65				
	20-21	60	3.29	0.57		3.32	0.57		3.17	0.65		(22<18-19)	3.21		0.61			
	22 以上	55	3.25	0.48		3.26	0.56		2.96	0.65			3.19		0.50			
球齡 (年)	1-4	27	3.27	0.50	0.73	3.20	0.56	1.46	2.99	0.63	1.62	3.14	0.54	1.91				
	5-8	45	3.21	0.54		3.28	0.46		3.14	0.55		3.15	0.55					
	9-12	92	3.35	0.55		3.40	0.54		3.24	0.71		3.36	0.59					
	13 以上	18	3.26	0.45		3.21	0.72		2.97	0.56		3.19	0.54					
位置	主攻手	66	3.23	0.50	1.14	3.26	0.58	0.82	3.11	0.63	0.52	3.19	0.62	0.75				
	快攻手	44	3.39	0.55		3.40	0.49		3.14	0.70		3.34	0.54					
	副攻手	33	3.37	0.54		3.40	0.52		3.15	0.71		3.33	0.50					
	自由球員	39	3.23	0.54		3.31	0.55		3.27	0.57		3.25	0.56					

\* $p < .05$

## 二、不同背景變項在運動自信心上的差異

在表 10 中可發覺，性別  $t_{(166)} = 2.26$  ( $p < .05$ )、年級  $F_{(4,177)} = 3.72$  ( $p < .05$ ) 及球齡  $F_{(3,178)} = 10.18$  ( $p < .05$ ) 達到顯著水準，其餘變項則無。在性別部分，男選手自信心優於女選手 (男生  $M = 6.27$ ，女生  $M = 5.87$ )。而年級部分經事後比較得知，大三、大四、研究所 ( $M = 6.17$ 、 $6.49$ 、 $6.45$ ) 與大一 ( $M = 5.63$ ) 有差異存在，大二與其他年級則無差異，表示高年級者的運動自信心程度較低年級者高。另外，球齡的事後比較發現，1-4 年組 ( $M = 5.15$ ) 與 5-8 年、9-12 年、13 年以上組 ( $M = 5.93$ 、 $6.37$ 、 $6.65$ ) 有差異存在，9-12 年組與 13 年以上組則無差異存在，表示高球齡者的運動自信心較低球齡者高。

表 10 運動自信心在 t 考驗和單因子變異數分析摘要表

變項	組別	N	M	運動自信心		
				SD (±)	t	F (事後比較)
性別	男生	93	6.27	1.02	2.26*	
	女生	89	5.87	1.31		
年級	大一	60	5.63	1.20	3.72*	
	大二	36	6.02	1.18 (大一、二 < 大三、四、碩班)		
	大三	33	6.17	1.13		
	大四	38	6.49	1.32		
	研究所	15	6.45	0.72		
年齡 (歲)	18-19	67	5.78	1.12	2.84	
	20-21	60	6.13	1.21		
	22 以上	55	6.28	1.26		
球齡 (年)	1-4	27	5.15	1.37	10.1*	(1-4 年、5-8 年 < 9-12 年、13 年以上)
	5-8	45	5.93	1.17		
	9-12	92	6.37	1.01		
	13 以上	18	6.65	0.97		
位置	主攻手	66	6.18	1.10	0.68	
	快攻手	44	6.06	1.20		
	副攻手	33	6.16	1.36		
	自由球員	39	5.85	1.20		

\* $p < .05$

### 三、不同背景變項在運動表現上的差異

依據表 11 顯示，運動表現在所有變項上皆無達顯著水準 ( $p < .05$ )，表示性別、年級、年齡、球齡、位置對運動表現無任何影響。

### 第三節、同儕領導與運動自信心及運動表現之關係

本節為探討各變項之間的關係，以皮爾遜積差相關來分析各變項之間的相關情形，據此，由表 12 資料可得知，同儕領導中的「社會領導」與「運動自信心」及「運動表現」( $r = .19$ 、 $.17$ ) 呈正相關，意旨排球選手知覺到隊上舉球員有較多的支持、鼓勵及關懷等行為時，其運動自信心及運動表現也會隨之增強。「外部領導」與「運動表現」( $r = .15$ )

呈正相關，與運動自信心則無 ( $r = .12$ )，意旨隊上舉球員能夠妥善處理團隊事務，避免團隊受到外在干擾，得以專心投入在比賽中，所以外部領導愈好則其運動表現就有愈佳的趨勢。而「個人才能」與「運動自信心」( $r = .17$ ) 呈正相關，與運動表現則無 ( $r = .10$ )，意旨隊上舉球員的個人技術與比賽抗壓性愈好，就愈能帶動團隊的運動自信心，不過，卻與運動表現無關連。最後在「運動自信心」與「運動表現」方面，兩者是呈正相關 ( $r = .19$ ) 表示球員的運動自信心水準愈高，其運動表現就會朝上愈好的情形。

表 11 運動表現在  $t$  考驗和單因子變異數分析摘要表

變項	組別	運動表現				
		<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i> ( $\pm$ )	<i>t</i>	<i>F</i>
性別	男生		93	4.00	1.71	-0.09
	女生		89	4.02	1.41	
年級	大一	0.64	60	4.05	1.61	
	大二		36	3.68	1.64	
	大三		33	4.00	1.36	
	大四		38	4.14	1.67	
	研究所		15	4.36	1.75	
年齡 (歲)	18-19	0.52	67	4.06	1.56	
	20-21		60	3.80	1.54	
	22 以上		55	4.02	1.56	
球齡 (年)	1-4	0.34	27	3.83	1.13	
	5-8		45	3.90	1.61	
	9-12		92	4.11	1.63	
	13 以上		18	4.11	1.85	
位置	主攻手	1.38	66	4.12	1.55	
	快攻手		44	3.90	1.50	
	副攻手		33	4.28	1.65	
	自由球員		39	3.60	1.57	

$p < .05$

表 12 各變項之間的簡單相關矩陣

變項	任務領導 (1)	社會領導 (2)	外部領導 (3)	個人才能 (4)	運動自信 心 (5)	運動表現 (6)
任務領導 (1)	-	-	-	-	-	-
社會領 (2)	0.75*	-	-	-	-	-
外部領導 (3)	0.52*	0.55*	-	-	-	-
個人才能 (4)	0.72*	0.72*	0.55*	-	-	-
運動自信 心 (5)	0.09	0.19*	0.12	0.17*	-	-
運動表現 (6)	0.14	0.17*	0.15*	0.10	0.19*	-

\* $p < .05$

#### 第四節、同儕領導對運動自信心與運動表現之預測情形

本節主要目的是在探究同儕領導對運動自信心與運動表現的預測情形，透過簡單線性迴歸分析以同儕領導中的「任務領導」、「社會領導」、「外部領導」、「個人才能」為預測變項，以運動自信心為效標變項，預測同儕領導對運動自信心的情形；再者，以知覺同儕領導中的「任務領導」、「社會領導」、「外部領導」、「個人才能」為預測變項，以運動表現為效標變項，預測同儕領導對運動表現的情形，依序分析同儕領導的各構面與運動自信心及運動表現。

##### 一、以「運動自信心」為效標變項

旨在分析同儕領導對運動自信心的預測力。為瞭解同儕領導是否能有效預測運動自信心，以同儕領導的四個構面：任務領導，社會領導、外部領導、個人才能作為預測變

項，以「運動自信心」作為效標變項，依序進行迴歸分析。

表 13 同儕領導之「任務領導」對運動自信心之預測

預測變項	B	標準誤	$\beta$	t 值
任務領導	.20	.16	.09	1.24
整體模式	$R^2 = .009$	$\Delta R^2 = .003$	$F = 1.55$	

$p < .05$

由表 13 的結果顯示，可發覺「任務領導」的整體模式無法顯著預測運動自信心 ( $F_{(1,180)} = 1.55, p > .05$ )，而整體模式解釋變異量為 0.3%；「任務領導」未能顯著預測運動自信心，其  $\beta$  值=.09 ( $p > .05$ )。由此結果可知，同儕領導之「任務領導」未能有效預測運動自信心，表示若舉球員為達成目標而展現企圖心進而有要求團隊紀律及有指導隊員等行為，並不會增進公開組甲一級男、女子排球選手的運動自信心。

表 14 同儕領導之「社會領導」對運動自信心之預測

預測變項	B	標準誤	$\beta$	t 值
社會領導	.42	.15	.19	2.67*
整體模式	$R^2 = .03$	$\Delta R^2 = .03$	$F = 7.16^*$	

\* $p < .05$

自表 14 的結果顯示「社會領導」的整體模式可以顯著預測運動自信心 ( $F_{(1,180)} = 7.16, p < .05$ ) 整體模式的解釋變異量為 3%；「社會領導」能顯著的預測運動自信心， $\beta$  值=.19 ( $p < .05$ ) 由此結果可了解同儕領導之「社會領導」能有效預測運動自信心，即公開組甲一級男、女子排球選手知覺到舉球員有較多的支持與鼓勵等行為時，其運動自信心也會越好。

表 15 同儕領導之「外部領導」對運動自信心之預測

預測變項	B	標準誤	$\beta$	t 值
外部領導	.22	.13	.12	1.66
整體模式	$R^2 = .01$	$\Delta R^2 = .01$	$F = 2.76$	

$p < .05$

由表 15 的結果顯示「外部領導」的整體模式無法顯著預測運動自信心 ( $F_{(1,180)}=2.76$ ,  $p > .05$ ) 整體模式解釋變異量為 1%。「外部領導」未能顯著預測運動自信心,  $\beta$  值=.12( $p > .05$ )。由此結果可知, 舉球員在團隊中處理行政事務的表現, 並不會影響公開組甲一級男、女子排球選手的運動自信心。

表 16 同儕領導之「個人才能」對運動自信心之預測

預測變項	B	標準誤	$\beta$	t 值
個人才能	.35	.15	.17	2.34*
整體模式	$R^2 = .03$	$\Delta R^2 = .02$	$F = 5.49^*$	

\* $p < .05$

表 16 的結果顯示「個人才能」的整體模式可以顯著預測運動自信心 ( $F_{(1, 180)} = 5.49$ ,  $p < .05$ ), 整體模式的解釋變異量為 2%; 「個人才能」能顯著預測運動自信心,  $\beta$  值=.17 ( $p < .05$ )。由此結果可得知同儕領導之「個人才能」能有效預測運動自信心, 意指公開組甲一級男、女子排球選手知覺到舉球員擁有較好的個人技術及較高的抗壓性時, 其運動自信心也會越好。

## 二、以「運動表現」為效標變項

在此部份是要分析同儕領導對運動表現的預測力, 以瞭解同儕領導是否能有效預測運動表現, 依此, 以同儕領導的四個構面: 任務領導, 社會領導、外部領導、個人才能

作為預測變項，以「運動表現」作效標變項，依序進行迴歸分析。

表 17 同儕領導之「任務領導」對運動表現之預測

預測變項	B	標準誤	$\beta$	t 值
任務領導	.42	.21	.14	1.93
整體模式	$R^2 = .02$	$\Delta R^2 = .01$	$F = 3.75$	

$p < .05$

依據表 17 的結果顯示「任務領導」的整體模式無法顯著預測運動表現 ( $F_{(1,180)} = 3.75$ ,  $p > .05$ )，整體模式的解釋變異量為 1%；「任務領導」未能顯著預測運動表現， $\beta$  值 = .14 ( $p > .05$ )。由此結果可得知，若舉球員為達成目標而展現企圖心進而有要求團隊紀律及有指導隊員等行為，並不會顯著影響公開組甲一級男、女子排球選手的運動表現。

表 18 同儕領導之「社會領導」對運動表現之預測

預測變項	B	標準誤	$\beta$	t 值
社會領導	.49	.20	.17	2.34*
整體模式	$R^2 = .03$	$\Delta R^2 = .02$	$F = 5.49^*$	

\* $p < .05$

經表 18 的結果顯示「社會領導」的整體模式可以顯著預測運動表現 ( $F_{(1,180)} = 5.49$ ,  $p < .05$ )，整體模式的解釋變異量為 2%；「社會領導」能顯著預測運動表現， $\beta$  值 = .17 ( $p < .05$ )。由此結果可得知，同儕領導之「社會領導」能有效預測運動表現，意指公開組甲一級男、女子排球選手知覺到舉球員有較多的支持與鼓勵等行為時，其運動表現也會越好。

表 19 同儕領導之「外部領導」對運動表現之預測

預測變項	B	標準誤	$\beta$	t 值
外部領導	.38	.17	.15	2.16*
整體模式	$R^2 = .02$	$\Delta R^2 = .02$	$F = 4.69^*$	

\* $p < .05$

表 19 的結果顯示「外部領導」的整體模式可以顯著預測運動表現 ( $F_{(1, 180)} = 4.69, p < .05$ )，整體模式的解釋變異量為 2%；「外部領導」能顯著預測運動表現， $\beta$  值 = .15 ( $p < .05$ )。由此結果可得知，當同儕領導之「外部領導」做得愈好時，即能排除外在庶務因素之干擾，使隊員專心一意地面對賽事，其運動表現也會越好。

表 20 同儕領導之「個人才能」對運動表現之預測

預測變項	B	標準誤	$\beta$	t 值
個人才能	.29	.20	.10	1.45
整體模式	$R^2 = .01$	$\Delta R^2 = .006$	$F = 2.12$	

$p < .05$

表 20 的結果顯示「個人才能」的整體模式無法顯著預測運動表現 ( $F_{(1, 180)} = 2.12, p > .05$ )，整體模式的解釋變異量為 0.6%；「個人才能」未能顯著預測運動表現， $\beta$  值 = .10 ( $p > .05$ )。由此結果可得知，當同儕領導之「個人才能」部分，若舉球員在球場上展現愈佳個人技術之際，並不會影響其他隊員的運動表現。

## 第五章、討論

本章針對研究中分析所獲得之結果，分為：第一節、各變項在背景變項之差異；第二節、同儕領導對運動自信心與運動表現之相關；第三節、同儕領導對運動自信心與運動表現之預測等三個部分進行討論。

### 第一節 同儕領導、運動自信心與運動表現在背景變項之差異情形

在各變項的研究結果發現，性別在任務領導、社會領導及個人才能皆達到顯著水準。徐偉閔 (2010)研究曾提及，社會領導行為受到團隊角色、職務的影響力較小，只要能夠與隊友相處圓融，並適時的給予隊友支持與鼓勵，都可以成為團隊中無形的領導者。又，研究中所獲得數據是女生的平均值皆高於男生，推論在國內女生團隊可能較重視團隊共同合作的成果，並且彼此間的感情較為細膩敏感，擅長於分享並共擔責任，相較之下，男生球隊在處理事務上則比較直截果斷，同時自我意識及自我信任度較為強烈，可能驅使團隊成果較偏向各自展現長才以達到團隊目標，故在數據上女生於社會領導影響較男生顯著。而年級與年齡皆在外部領導有達到顯著水準，且低年級/年齡者的平均得分皆高於高年級/年齡者，而高年級/年齡者之間則無差異，兩者間的異同應與該年級是否需負責處理行政庶務有相關，高年級/年齡者因在隊上時間較久，已須肩負起行政事務相關事項，故在心態上認知該行為視為必要，進而對舉球員處理球隊事務之外部領導感知較低；相較於高年級/年齡者，低年級與低年齡者因較少接觸或新接觸球隊事務，故對於舉球員處理行政庶務及協助球隊相關情事上知覺比較多的外部領導。

在運動自信心的部分，性別、年級、球齡皆達顯著水準，年齡及位置則未達顯著。由於年齡在原始資料內受測對象是有提早或過晚就讀的現象存在，是為不可抗拒的因素，

故年齡與年級並不完全相等，有其研究上的限制。性別方面，男女選手在 104 學年大專公開一級複賽的運動自信心表現皆偏高，又男選手平均值高於女選手，與 Vealey (1988)、張語庭(2002)及王吟勤(2005)的研究結果相似，均顯示男選手的自信心明顯高於女選手。由此結果可推論受制於先天性別的生理影響及後天社會的環境影響，女選手不管能力優異與否都較容易對自己存疑，無論是出自於自我謙抑或是本身就對己信任感不足，都會影響自信心的展現；相較於女選手，男選手則對於自我本身能力的認同較為肯定正向，故當教練在訓練時，在提升女選手的運動自信心方面是值得重視的。然而，在年級方面，大一與大二、大三、大四、碩士班有差異性存在，據此推斷可能與經驗多寡相關，大一新生首次面對相較於高中聯賽層級更高的大專聯賽，難免因面對新挑戰及新隊友而較學長姐運動自信心不足。球齡方面，1-4 年與 5-8 年的跟 9-12 年與 13 年以上的有差異存在，9-12 年與 13 年以上則無差異存在，隨著球齡的增高愈能從自身成功的經驗獲得自信。研究結果與黃淑貞 (2002) 之研究發現「運動經驗愈豐富者，其賽前自信心愈高，運動表現愈好」相似。而黃宏裕(2005)在大專男子排球選手運動心理技能之研究中發現，不同球齡在信心因素達到顯著性差異，球齡在 8 年以上的選手高於球齡在 3 年以下的選手，此研究結果亦與本研究結果相似，依此，可建議爾後對於低球齡選手的訓練時，應考量心理建設部分，如讓其透過反覆練習及頻繁的友誼賽來累積運動經驗，增加其運動成就表現以提高自信心。

## 第二節 同儕領導與運動自信心及運動表現之關係

本節旨在探討同儕領導、運動自信心與運動表現三者之間的關係。本研究結果顯示，同儕領導之「社會領導」在運動自信心與運動表現皆達顯著水準，依據本研究結果與 Loughead and Hardy (2005) 的教練與同儕領導關係的研究相似，發現同儕領導展現較

多的社會支持、正向回饋及民主行為，又 Holmes, Mcmeil, Adorna, and Procaccion (2008) 研究中發現同儕領導這最重要是具有好的人格（友善、懂得尊敬等），再者是有愛心（鼓勵及幫助隊友）。不過，在一個團隊中並非只有隊長具有社會領導的能力，只要具有關懷、鼓勵與支持且獲得隊友間的信任亦能成為該團隊的核心。因舉球員應能適時地發揮攻擊手的專長及針對敵方的攔網策略來進行組織進攻戰術，使攻擊手產生最大的得分效益，故也間接強化了彼此的信任感和團隊凝聚力，且舉球員多能利用身體語言眼神的傳遞給與隊友自信，如同周進發、邱榮貞、孟範武、何金山 (2013) 研究中所提到，排球選手可以因為隊友間的互相支持，相輔相成來提高運動表現。再者，同儕領導之「外部領導」在運動自信心呈現無相關，雖妥善安排比賽各項事宜，避免團隊受到外在因素干擾，使球員在一個無憂的環境下能夠更專注的在比賽當中，自然有助於提升運動競技表現，但相較於自信心是一種心理狀態，則較無直接的影響。而同儕領導之「個人才能」在運動表現呈無相關，舉球員的能力好壞固然會影響團隊戰術達的執行效果，但卻與球員個體的技術無直接影響，攻擊手本身的能力並不會因為舉球員的技術好壞而有所改變，較受影響的則是攻擊手在攻擊時的自信心。

雖然同儕領導之「任務領導」在運動自信心與運動表現皆未達顯著水準，但並不表示任務領導行為對運動自信心與運動表現沒有關連性存在。任務領導在某些時刻是必須藉由社會領導來輔助，顯示一個團隊的領導者展現達成團隊目標的企圖心，要求團隊紀律及協助指導隊員，且在互動過程中獲得隊員信任，建立良好的同儕關係，在比賽中表現優異的運動技術與能力，再由任務領導來達成團隊目標，所以對於運動自信心與運動表現來說展現任務領導行為有其必要存在。

### 第三節 同儕領導對運動自信心與運動表現之預測

本節旨在探討知覺同儕領導對運動自信心與運動表現的預測情形，並假設同儕領導中的「任務領導」、「社會領導」、「外部領導」、「個人才能」能夠有效預測運動自信心及運動表現。研究結果發現，同儕領導的「社會領導」及「個人才能」能正向預測運動自信心，「任務領導」及「外部領導」則無法有效預測運動自信心，此研究結果僅部分符合假說三。徐偉閔(2010)研究結果顯示，團隊中和諧的重要性及隊上領導者能否營造團隊良好的氣氛，並使隊成員彼此喜歡、互相接納是社會領導對運動自信心有較佳的預測力的原因。而周進發、邱榮貞、孟範武、何金山(2013)研究所得知，舉球員即是在比賽最危急的情境下，穩定軍心的力量及隊友自信心的泉源，也是排球場上最具影響力的關鍵球員，亦是貫徹教練戰術與球員凝聚力的領導者。研究顯示 104 學年度公開一級男、女子排球選手知覺到當舉球員擁有充沛的信心、優異的運動技術及高度抗壓能力，且會關心鼓勵隊友...等這些特質時，愈能提升團隊運動自信心。依據資料發現，同儕領導中的「社會領導」、「外部領導」能正向預測運動表現，「任務領導」及「個人才能」則無法有效預測運動表現，此研究結果僅部分符合假說四。因「個人才能」在本研究中的內涵是指領導者的個人技術及抗壓性，所以舉球員的個人能力優劣並不影響隊友本身的技術能力，但舉球員個人技術的好壞卻會影響隊友對其的信任程度，如同王勤吟 (2005) 研究所提，個人的表現及團隊之間的搭配表現互為表裡，彼此相互影響，而當隊員對舉球員讓充滿信任感時，團隊之間良好的氛圍，亦會影響隊員在賽中的表現，使得團隊表現的效果越好。

## 第陸章 結論與建議

本研究旨在探討 104 學年大專公開一級男、女子排球舉球員的同儕領導對運動自信心與運動表現之預測，在此依據研究結果與討論之所得歸納為本研究之結論，針對研究實際應用與對未來研究方向，提出建議以供喜愛排球者、專業教練、學校或體育相關單位及未來相關研究做為參考。

### 第一節 結論

依據研究結果與相關文獻探討後，本研究歸納出以下幾點：

- 一、104 學年大專公開一級男女排球選手知覺到舉球員在同儕領導的「社會領導」部分較高，且在運動自信心方面則知覺到中高水準，而運動表現則知覺到中等程度。
- 二、104 學年大專公開一級男女排球選手知覺到舉球員同儕領導的任務領導、社會領導、外部領導在「性別」有差異，而且女選手比男選手知覺到更多的同儕領導；外部領導在「年級」與「年齡」有差異；年級及年齡愈小者知覺到舉球員有更高的外部領導；在運動自信心有「性別」、「年級」、「球齡」上的差異，而運動表現則與所有變項皆無差異。
- 三、104 學年大專公開一級男女排球選手知覺到舉球員在同儕領導的「任務領導」在運動自信心與運動表現皆無相關；「社會領導」在運動自信心與運動表現有正相關性；「外部領導」在運動自信心為無相關，但在運動表現有正相關性；「個人才能」在運動自信心有正相關性，在運動表現上則無相關性。
- 四、104 學年大專公開一級男女排球選手在知覺舉球員同儕領導的「社會領導」與「個人才能」能正向預測運動自信心，其餘則無法預測，因此，當舉球員在社會領導與

個人才能的得分越高，選手的運動自信心就愈高。

五、104 學年大專公開一級男女排球選手在知覺舉球員同儕領導的「社會領導」與「外部領導」能正向預測運動表現，其餘則無法預測，因此，當舉球員的社會領導與外部領導的得分越高，選手的運動表現愈好。

## 第二節 建議

### 一、實務應用

- (一) 由本研究結果得知，公開一級男女排球選手知覺舉球員的鼓勵、關懷、支持的行為愈多與自身技術能力愈好，同時隊友對其信任程度愈高，對於團隊運動自信心與運動表現也就愈好。建議在技術訓練時，除了必須提升舉球員個人技術以外，應多讓舉球員與各攻擊手之間有更多的搭配與溝通，提升團隊之間的默契及認同感，據此訊息以供教練參考。
- (二) 在各變項研究發現，運動自信心影響運動表現最重要的心理特質之一，對於低年級或低球齡者的運動自信心較顯不足，建議除了在專業的技術訓練之外，選手的心理層面也必須加以關注，平常訓練適時的給予口頭上的鼓勵，並藉由多打友誼賽給予他們多一點的表現機會，累積經驗提升自信。

### 二、未來研究

- (一) 本研究僅限於大專排球聯賽公開一級男、女選手，未來可考慮增加不同賽事等級（例如：公開二級）或不同年齡層賽事（例：高中聯賽、國中聯賽），來比較其不同階級的差異。
- (二) 本研究運動表現部分為選手主觀運動表現量表，往後可增加教練主觀評分量表

或客觀的攻守數據統計作為運動表現的依據。

- (三) 在未來研究也可注入質性訪談的部分，藉由教練與選手的真實感受與想法，再加上問卷的測量，讓整個文獻支撐更具完整，由此結果可供後續研究者做參考。



## 引用文獻

### 一、中文部分

- 王吟勤 (2007)。高中啦啦隊選手團隊凝聚力、運動自信心與運動表現之相關研究 (未出版碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 王明如 (2007)。大專排球特優級選手之家長式領導、團隊凝聚力與團隊滿意度相關研究 (未出版碩士論文)。輔仁大學，台北縣。
- 王國丞 (2001)。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 (未出版碩士論文)。臺北市立教育大學，台北市。
- 王耀聰 (1997)。領導理論與運動教練領導行為的探討。中華體育季刊，10(4)，12-20。
- 吳素卿 (2001)。足球選手目標取向、知覺運動動機氣候與運動自信心來源之相關研究(未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 吳清基、陳美玉、楊振昇、顏國樑 (2000)。教育行政。台北市：五南。
- 呂碧琴 (1991)。自信心與運動表現。中華體育季刊，4(4)，21-25。
- 卓國雄 (2004)。運動自信心來源問卷之修訂。國立體育學院論叢，15(1)，217-231。
- 周怡欣 (2014)。合球運動員同儕領導、性別刻板印象與團隊效能的關係 (未出版碩士論文)。臺北市立大學，臺北市。
- 周俊文 (2002)。運動自信心之探討。中華體育季刊，16(4)，60-67。
- 周進發、邱榮貞、孟範武、何金山 (2013)。排球舉球員對團隊戰力之探討。嘉大體育健康休閒期刊，12(2)，184-191。
- 季力康 (1996)。建立自信心的好方法。中華棒球，55，83-85。

- 邱旺璋 (2002)。足球教練領導行為與團隊凝聚力之研究 (未出版碩士論文)。輔仁大學，新北市。
- 胡文雄 (1991)。如何訓練舉球員。大專體育，1(4)，36-42。
- 范熾文 (2002)。學校行政原理。台北市：師大書苑。
- 徐偉閔 (2010)。運動員同儕領導行為測量之研究 (未出版碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。
- 翁正哲、楊秀珠、康龍豐 (2014)。運動選手知覺教練領導行為對運動自信心影響之研究。運動與健康研究，3(3)，1-10。
- 高三幅 (2007)。運動領導理論的發展及可行的研究方向。中湖體育季刊，21(1)，59-66。
- 張春興 (1989)。張氏心理學辭典。臺北市：東華。
- 張庭語 (2002)。跆拳道選手目標取向、知覺動機氣候與運動自信心之相關研究 (未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 張鼎乾 (2011)。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，24，81-94。
- 張慶勳 (1997)。學校組織轉化領導研究。高雄：復文。
- 曹健仲、黃榮男 (2013)。優秀排球運動選手專業能力評估模式建構。運動研究，22(2)，44-57。
- 許晔豪、季力康 (1998)。擊劍運動員運動自信心與賽前狀態性焦慮之探討。1998 國際大專運動教練科學研討會專刊。
- 許樹淵 (1993)。1992 年奧運排球賽技術效率分析。中華體育，27，11-16。

- 郭香雲 (2003)。團隊文化與運動員特徵對運動自信心來源的影響 (未出版碩士論文)。  
臺北市立體育學院運動科學研究所，臺北市。
- 陳俊生 (2002)。促進學校教育革新的關鍵---轉型領導。學校行政雙月刊，18。16-28。
- 陳建勳 (2005)。高中籃球教練領導行為對運動自信心與焦慮之影響 (未出版碩士論文)。  
國立體育學院，桃園縣。
- 喻禮國 (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。高應科大體育，10，1-10。
- 湯慧娟、莊惠菁 (2010)。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 (未出版論文)。  
臺東大學體育系，台東縣。
- 稅尚雪、黃正一、馬君萍(2015)。影響世界優秀女子排球比賽結果關鍵因素之分析。興大體育學刊，14，63-71。
- 黃心蒂 (2010)。體操選手知覺教練選手關係、運動動機、運動表現及主觀安適感之關係研究 (未出版碩士論文)。  
國立彰化師範大學，彰化縣。
- 黃宏裕(2005)。大專男子排球選手運動心理技能之研究。人文暨社會科學期刊，1(1)。
- 黃昆輝 (1989)。教育行政學。台北：東華。
- 黃明義、梁伊傑、黃宏裕、倪雅華 (2007)。青少年排球舉球員科學選材探討。淡江體育，10，195-203。
- 黃俊龍、蔡俊傑 (2009)。排球選手同儕關係之研究。排球教練科學，14，10-18。
- 黃崇儒 (2003)。運動員自信心來源量表的編製。大專體育學刊，5(2)，91-101。
- 黃崇儒、郭香雲 (1999)。運動員自信心的來源。中華體育季刊，13(3)，60-66。

楊志鴻。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。

詹宏文、王宏義 (2010)。自信心理論及運動自信心之相關研究之探討。《國立臺中教育大學體育學系學刊》，5，35-40。

劉一民譯(1990)。運動員的穩定性與自信心。《中華體育》，4(2)，22-27。

劉希香 (2007)。排球發球攻擊性與比賽結果的探討。《連雲港職業技術學院學報》，20(4)，78-80。

蔣憶德、陳淑滿、葉志仙 (2001)。教練領導行為與團隊凝聚力之相關研究。《體育學報》，30，195-205。

鄧婉瑜 (2001)。大專女子壘球投手運動自信心與狀態焦慮對控球準確性之關係 (未出版碩士論文)。台北市立體育學院，臺北市。

鄭松益 (2001)。台灣地區高中排球教練領導行為與選手滿意度關係之研究 (未出版碩士論文)。台北市立體育學院，臺北市。

儲建新 (2005)。非體育專業大學生自信心培養的對策。《平源大學學報》，22(5)，88-89。

謝聖國 (2014)。教練家長式領導與同儕領導對國小排球選手同儕互動關係之研究 (未出版碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。

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。(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。

蘇碧鴻、文國龍、鄭淵元、韓學斌 (2009)。自信心對運動表現的影響。《黃埔學報》，56，41-46。

## 二、英文部分

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change.

*Psychological Review*, 84(2) , 191-215.

Bandure, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4, 359-373.

Barrow, J. C. (1977). The Variables of Leadership: A Review and Conceptual Framework. *Academy of Management Review*, 1(2), 231-251.

Bass, Bernard M., & Riggio, Ronald E.(2006). *Transformational Leadership*. (2nd ed.), Mahwah, N.J.: L. Erlbaum Associates, Inc.

Bednarek, F., Benson, L., & Mustafa , H. (1976). Identifying peer leadership on small work groups. *Small Group Behavior*, 7, 307-316.

Carron, A.V., Hausenblas, H.A., & Eys, M. A. (2005). *Group Dynamics in Sport* (3 rd.ed). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

Caserta, R. J. (2002). Sport-confidence as related to performance in male and female tennis players. *Unpublished master's thesis, Springfield College, Massachusetts*.

Chen, X. P., & Farh, J. L. (1999). *The effectiveness of transactional and transformational leader behaviors in Chinese organizations: Evidence from Taiwan*. Paper presented at the annual meeting of the Academy of Management, Chicago.

Dale, J. & Weinberg, R. (1990). Burnout in sport: A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2(1) , 67-83.

Doherty, A. (1997). The effect of leader characteristics on the perceived transformation/ transactional leadership and impact of interuniversity athlete administrators. *Journal of Sport Management*, 11, 275-285.

Ewart, C. K., Taylor, C. B., Resse, L. B., & Debusk, R. F. (1983). Effects of early postmyocardial infarction exercise testing on self-perception and subsequent physical

activity. *The American Journal of Cardiology*, 51(7), 1076-1080.

Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. *Exercise and sport sciences Reviews* (pp. 423-457). New York: MacMillan.

Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and Sports performance. *Exercise and Sport Sciences reviews*. George, T. R. (1994). Self-confidence and basketball performance: A Causal examination of self-efficacy theory. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 16(4) , 381-399.

Fiedler, F.E. (1967). *A Theory of Leadership Effectiveness*. NY: McGraw-Hill.

Gayton, W. F., & Nickless, C. J. (1987). An investigation of the validity of the trait and state sport-confidence inventories in predicting marathon performance. *Perceptual and Motor Skills*, 65(2), 481-482.

Gould, D. (1981). Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Sport Intercollegiate Sport*, 2(1), 16-30.

Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Petlichkoff, L. (1987). Psychological foundations of coaching: Similarities and differences among intercollegiate wrestling coaches. *The sport psychologist*, 1(4) , 293-308.

Griffin, N. S. (1984). Performer Perceptions of Movement Confidence. *Journal of Sport Psychology*, 4, 395-407.

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

Hilmes, R. M., Mcneil, M., Adorna, P. A., & Procaccion, J. K. (2008). Collegiate student athletes' preferences and perceptions regarding peer relationships. *Journal of Sport Behavior*, 31, 338-351.

- Kerr, S., & Jermier, J. M. (1978). Substitutes for leadership: Their meaning and measurement. *Organizational behavior and human performance*, 22(3), 375-403.
- Kozub, S. A. & Pease, D. G (2001). Coach and player leadership in high school basketball. *Journal of sport Pedagogy: Teaching and Coaching in Sport*, 7, 1-15.
- Lewis, G. H (1972). Role differentiation. *American Sociological Review*, 37, 424-434.
- Loughead, T. & Hardy, J. (2005). An examination of coach and peer leader behaviors in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 6, 303-312.
- Loughead, T. M. & Hardy, J. (2005). An examination of coach and peer leader behaviors in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 6(3), 303-312.
- Mabry, E. A. & Barnes, R. E. (1980). *The dynamics of small group communication*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Mahoney, M.J., Gabriel, T. J., & Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1(3), 181-199.
- Martin, J. J. & Gill, D. L. (1995). Competitive orientation, self-efficacy and goal importance in fillip marathoners. *Journal of Sport Psychology*, 26, 348-358.
- Ng, J.K., Cheung, S.Y., & Fung, L. (2001). Role of trait sport-confidence and state sport-confidence in affecting competitive track and field performances. *Journal fo the International Council for Health Physical Education Recreation Sport and Dance*, 37(3) , 35-38.
- Northoues, P. G. (2006). *Leadership: Theory and practice*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Rauch C. F., & Behling O. (1984). "Functionalism: Basis for an Alternate Approach to the Study of Leadership", In Hunt, J. G., et al. (Eds.) *Leaders and Managers: International Perspective on Managerial Behavior and Leadership*, N.Y.: Elmsford.

- Ress, C. R. & Segal, M. W. (1984). Role differentiation in groups: The relationship between instrumental and expressive leadership. *Small Group Behavior*, 15, 109-123.
- Stogdill, R. M. (1948). Personal factors associated with leadership: A survey of the literature. *The Journal of Psychology*, 25(1), 35-71.
- Treasure, D. C., Monson, j., & Lox, C. L. (1996). Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. *Journal of Sport Psychologist*, 10, 73-83.
- Trost, S. G., Pate, M., Dowad, M., Saunders, R., & Felten, G. (1996). Gender differences in physical activity and determinants of physical activity in rural fifth grade children. *Journal of School Health*, 66(3), 145-150.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8(3) · 221-246.
- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Holman, M. G., & Giacobbi, P. (1998). Sources of sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20 · 54-80.
- Vealey, R.S. (1988). Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 471-478.
- Weinberg, R. S., & Jackson, A. (1979). Competition and extrinsic rewards: Effect on intrinsic motivation and attribution. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 50, 494-502.
- Weinberg, R. S., & Jackson, A. (1990). Building self-efficacy in tennis players: A coach's perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 164-174.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (1995). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wheelan, S. A., & Johnston, F. (1996). The role of informal member leaders in a system containing formal leader. *Small Group Research*, 27(1), 33-55.

Wilks, R. L., & Summers, J. J. (1984). Cognitions, mediating variables, and strength performance. *Journal of Sport Psychology*, 6, 351-359.

Yukelson, D., Weinberg, R., Richardson, P., & Jackson, A. (1983). Interpersonal attraction and leadership within collegiate sport teams. *Journal of Sport Behavior*, 6, 28-36.

Yukl, G. (2002). Influence tactics and leader effectiveness. *New Jersey: Prentice Hall*.



## 附錄

### 受試者須知及同意書

#### 附錄一：受試者須知及同意書

各位選手，您好：

本研究正在進行一項有關同儕領導與狀態運動自信心的研究，因研究需求，衷心希望您參與本研究。

本研究將利用比賽前簡短時間，單純進行同儕領導和運動自信的調查，故不會影響您比賽。請依據您的知覺實際填答，將對本研究會有很大的幫助。

此調查結果將作為學術研究用，所有與您相關的資料將會妥善保管，您的個人資料將不對外公開，而別人也無從得知，且未來研究發表或出版時也不會成現出來。您可自由選擇是否參加本研究，在您簽名同意後或在填寫問卷期間，若想改變意願退出，可以隨時告知研究者而不受任何限制。

衷心期盼您的支持與合作，謝謝！

國立臺灣師範大學運動競技系碩士班

指導教授：梁嘉音 博士

研究生：楊怡真

連絡電話：0988-254592

#### 參加者同意書

經閱讀，並且了解以上陳述，我願意參與上述研究。

選手：\_\_\_\_\_

## 附錄二：基本資料

### 第一部分:基本資料

1. 性別：男 女 (請打勾)
2. 生日：民國\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日
3. 年齡：\_\_\_\_\_歲
4. 就讀學校 \_\_\_\_\_ 大學 \_\_\_\_\_ 系所
5. 目前年級：一年級 二年級 三年級 四年級 研究所
6. 專項運動球齡：\_\_\_\_\_年
7. 您在比賽通常是：(1)先發 (2)有時先發，有時替補 (3)替補 (4)很少上場。
8. 位置：主攻手 快攻手 副攻守 舉球員 自由球員(請勾選)
9. 您認為比賽時，隊上的領導者是舉球員？ (1)是 (2)不是，其他隊員(主攻手 快攻手 副攻守自由球員) (3)以上都不是。

### 附錄三：同儕領導量表

#### 第二部分：同儕領導量表

【填答說明】以下問題係描述您隊上同儕領導的情形，而在填答問題的同時請將同儕領導者設定為舉球員，並依照您目前的實際情形，圈選您認為最適當號碼。

	很 少 如 此	偶 而 如 此	有 時 如 此	經 常 如 此
1.隊上的同儕領導者對達成全隊目標有強烈的企圖心。	1	2	3	4
2.隊上的同儕領導者為完成任務有永不放棄的精神。	1	2	3	4
3.隊上的同儕領導者會帶領大家追求共同的目標。	1	2	3	4
4.隊上的同儕領導者惠要求隊員確實做好熱身活動。	1	2	3	4
5.隊上的同儕領導者會適時下達戰術。	1	2	3	4
6.隊上的同儕領導者適時指導隊員改進運動技術。	1	2	3	4
7.隊上的同儕領導者平易近人。	1	2	3	4
8.隊上的同儕領導者尊重隊友的想法。	1	2	3	4
9.隊上的同儕領導者關注所有隊友的情緒，包含替補球員。	1	2	3	4
10.隊上的同儕領導者會站在隊友的立場考量事情。	1	2	3	4
11.隊上的同儕領導者會安撫隊有的情緒。	1	2	3	4
12.隊上的同儕領導者會適時給予隊友讚美。	1	2	3	4
13.隊上的同儕領導者會安排比賽相關事宜(如住宿、訂便當等)	1	2	3	4
14.隊上的同儕領導者會有效率的處理行政事務。	1	2	3	4

15.隊上的同儕領導者會處理好訓練及比賽之外的各項事務，避免團隊受到外在事物的影響。	1	2	3	4
16.隊上的同儕領導者會提醒隊友注意賽程、時間等各種比賽事宜。	1	2	3	4
17.隊上的同儕領導者有較佳的運動技術。	1	2	3	4
18.隊上的同儕領導者在比賽時有好的判斷力。	1	2	3	4
19.隊上的同儕領導者在比賽時很冷靜。	1	2	3	4
20.隊上的同儕領導者面對劣勢時，反而更專注在比賽中。	1	2	3	4
21.隊上的同儕領導者在比賽時有好的抗壓性。	1	2	3	4
22.隊上的同儕領導者會分析對手的弱點。	1	2	3	4



## 附錄四：運動自信心量表

### 第三部分：運動自信心量表

【填答說明】在比賽即將來臨之前，和您所知道最有自信的排球運動員比較，現在您覺得有多少比賽的信心，能達到成功的表現？請依照您現在真實的情況回答，並圈選最適當的數字。

	低			中			高		
1. 和您所知道最有信心的排球運動員比較，現在您覺得發揮技術已達到成功的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2. 和您所知道最有信心的排球運動員比較，現在您覺得在比賽中能做出關鍵性決定的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3. 和您所知道最有信心的排球運動員比較，現在您覺得在有壓力的情況下能成功表現的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4. 和您所知道最有信心的排球運動員比較，現在您覺得成功執行戰術的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5. 和您所知道最有信心的排球運動員比較，現在您覺得以您良好的專注達到成功的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6. 和您所知道最有信心的排球運動員比較，現在您覺得能適應不同的比賽情況而達到成功的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. 和您所知道最有信心的排球運動員比較，現在您覺得能成您比賽目標的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8. 和您所知道最有信心的排球運動員比較，現在您覺得能達到成功的能力有多少？	1	2	3	4	5	6	7	8	9

9. 和您所知道最有信心的排球運動員比較，現在您覺得在比賽中能成功思考和反應的能力有多少？

1 2 3 4 5 6 7 8 9

10. 和您所知道最有信心的排球運動員比較，現在您覺得能接受比賽挑戰的能力有多少？

1 2 3 4 5 6 7 8 9

11. 和您所知道最有信心的排球運動員比較，現在您覺得根據準備這次比賽的狀況，您能達到成功的能力有多少？

1 2 3 4 5 6 7 8 9

12. 和您所知道最有信心的排球運動員比較，現在您覺得能穩定表現而達到成功的能力有多少？

1 2 3 4 5 6 7 8 9

13. 和您所知道最有信心的排球運動員比較，現在您覺得能從表現不好轉變到成功的能力有多少？

1 2 3 4 5 6 7 8 9



附錄五：運動表現量表

第四部分：運動表現量表

請您對於自己在這次比賽中的表現，圈選下列兩道題目，謝謝!

---

非 不 有 無 有 同 非  
常 點 點 常  
不 同 不 意 同 同  
同 同 意 意  
意 意 意 見 意

---

1. 在這次比賽中，我對於自己的表現感到滿意 .....1 2 3 4 5 6 7
2. 在這次比賽中，我有達到自己預定的目標 .....1 2 3 4 5 6 7
-