

教練領導行為對選手滿意度影響之研究－以心流體驗為中介變項

The Influence of Coaches' Leadership Behavior on Athletics' Satisfaction- Taking Flow Experience as the Mediating Variable

褚麗絹¹ 林炫宇²

摘要

本研究旨在探討嘉義市國中小球隊選手對教練領導行為對選手滿意度的影響，並以心流體驗作為中介變項來加以探討。因此，以嘉義市國中小球隊選手為研究對象進行問卷抽查，研究工具包含球隊教練領導行為、心流體驗與選手滿意度等量表。本研究以統計軟體對調查結果進行分析，並檢驗線性結構模式之配適度。驗證結果顯示，整體模式配適度達檢定水準，表示本研究的理論模式可獲得支持；教練領導行為、心流體驗對選手滿意度皆有正向顯著的影響；而心流體驗於教練領導行為與選手滿意度之間具部分中介效果。

關鍵詞：教練領導行為、心流體驗、選手滿意度

Abstract

The purposes of this study were to explore the effects of coaches' leadership behavior on athletics' satisfaction with using flow experience as an intermediary factor. The objects are members of ball team in Elementary School and Junior High School in Chiayi City. The investigation with coaches' leadership behavior scale, flow experience scale and athletics' satisfaction scale as instrument. In this study, statistical software to analyze the survey results and to test the model with a linear structure moderately.

Validation results show that the overall model fit the standard level of certification, which means that the theoretical model of this research available to support coaches' leadership behavior, there are significant positive impact on flow experience to athletics' satisfaction, and flow experience in coaches' leadership behavior between the athletics' satisfaction with a partial mediating effect.

Keywords: Coaches' Leadership Behavior, Team Cohesiveness, Flow Experience, Athletics' Satisfaction

¹南華大學企業管理學系 教授

²南華大學企業管理學系管理科學 碩士



1. 緒論

嘉義市國中小共有 26 所學校，每個學校皆有 1~3 個以上的球隊，球隊包含有籃球、排球、躲避球、棒球、羽毛球、樂樂棒球、樂樂足球、木球、桌球、網球等多項球類運動，其中嘉義國中的木球隊表現最為傑出，曾榮獲全國團體及個人冠軍，嘉北國小躲避球隊曾榮獲全國第七名佳績。

國小學生在多元化的教學環境中，仍能利用個人的休閒時間及課外時段來投入球隊的練習，而且在練習比賽過程當中所呈現的拼勁、專注力與熱誠，幾乎把之前練習的疲勞和辛苦給淡忘了，最後不管是否嘗到勝利的滋味，它將是這輩子最甜美難忘的回憶。選手可以如此的投入練習，不怕辛勞，不畏風雨，是什麼因素讓選手認真且熱衷的練習；不同的教練領導行為是否有其影響性？心流體驗是否產生？上述因素對選手滿意度有何影響？皆為值得探討的議題。

因此，本研究以嘉義市國中小球隊選手為對象，分析教練領導行為對球隊選手從事球隊練習、訓練的心流體驗及選手滿意度之影響情形，並探討心流體驗是否在領導行為與選手滿意度間產生中介效果。

2. 文獻探討與研究假設

根據本研究之動機及目的，回顧與歸納整理過去的相關文獻，藉以說明本研究探索問題與邏輯，並提出相關研究假設。

2.1 教練領導行為

團隊是否能達成的最終目標，攸關於教練的領導行為；選手與教練的互動也會影響目標的達成，因此，領導乃是團體中的分子(領導者)，吳清山(2004)在一定的情境之下，試圖影響其他人的行為，以達成特地目標的歷程。球隊教練的領導行為本身亦屬於組織領導的範疇，探討領導的定義、領導理論與各種教練領導行為模式及其構面。

好的領導者將會鼓舞選手提升團隊精神，帶領選手邁向終極目標，在比賽中嘗到勝利果實，相對的領導是一種影響力，一種技巧藉以影響他人，使他人自願的，熱心的致力於群體達成目標。House (1971)認為「領導是一種指導性的過程，有效率的領導行為在激發成員的工作動機，以完成團體目標」。

Chelladurai and Haggerty (1978)提出，強調在不同情境下如時間壓力、決策品質的要求、問題的複雜性、教練掌握的資訊、團體接受程度、教練的權力基礎和團體的整體性等因素，在教練的任何決定行為都會對團體造成影響。因此，此模式主要的教練決策風格方式有三種決策類型：

(1) 專制型(Autocratic Decision Style)

教練為獨裁者，不允許團體中其他成員對教練決策有意見，教練喜歡用自己權威執行所有團隊事務，並且只容許少部分團隊的核心成員參與決策。

(2) 授權型(Delegate Decision Style)

教練會將複雜之團隊事務加以分類，並授權給團體成員，讓某些團體成員能自行決



策，分擔團體事務。

(3) 參與型(Participative Decision Style)

教練同意團隊成員共同參與決策，他們的觀念中認為團隊是所有成員共同擁有的，此類型的教練相信藉由相互討論可以提昇決策品質。

各種領導行為模式皆有其優缺點，從各個不同角度的理論觀點來解釋，最終將帶領團隊到達最高境界。本研究參考鄭志富(民 86)的觀點，將教練領導行為定義為「球隊教練的專業知能與特質，將影響選手表現之行為」。其中包含：訓練行為、民主行為、獎勵行為、關懷行為等四個構面。

2.2 心流體驗

在 1970 年最早研究心流經驗研究的學者為芝加哥大學心理學教授 Mihaly Csikszentmihalyi，他長時間研究不同工作、性別、文化對象的心經驗，Csikszentmihalyi (1975)以訪談及問卷方式研究藝術家、運動員、音樂家、棋手及外科醫生等，發現他們在從事活動時，會達到全神貫注、完全融入於活動狀態之中，稱之為心流(Flow)。

心流體驗在球隊訓練中是很奇妙的經驗，當球員專注於比賽或訓練，且感受到內在能力與外在的要求間達到平衡時所產生的一種最佳心理狀態，運動員會覺得自己眼前所面對事務皆能迎刃而解，並將注意力集中，身心合一，毫不費力的完成動作。

Csikszentmihalyi (1975)對心流體驗的定義為，流暢經驗發生在「當全神貫注於活動時，會轉移進入到一種共通模式的經驗」。這種模式的特徵是：知覺的焦點變窄以致於不相關的感知被過濾，自我意識降低，對於清楚目標有熱忱及清楚的回應，對環境有控制感。

李家禎(2007)指出，隨著挑戰與技術能力關係的改變，個人的經驗感受也會有所不同；當挑戰困難度增高，個人必須學習新技巧；當個人技巧程度提高，會追求邁向難度更高的挑戰以獲得勝任愉快的流暢經驗。因此，個人的技巧與挑戰，會造成程度不同的經驗感受，為了更清楚的定義心流經驗，Massimini and Carli (1988)又發展出八向度流暢模式，將個人在面對所從事的活動時的心理感受，更明顯的區分出來。此八個向度的關係與特性為：

1. 覺醒—當挑戰性高、個人技術中等時，個體將會覺醒；
2. 心流—當挑戰性高、個人技術也高時，個體感受心流；
3. 掌控—當挑戰性中等、個人技術高時，個體感覺能掌控；
4. 無趣—當挑戰性低、個人技術高時，個體感覺無趣；
5. 放鬆—當挑戰性低、個人技術中等，個體感到放鬆；
6. 冷漠—當挑戰性低、個人技術也低時，個體感到冷漠；
7. 擔憂—當挑戰性中等、個人技術低時，個體會感到擔憂；
8. 焦慮—當挑戰性高，個人技術低時，個體會很焦慮。

聶喬齡(2000)也透過研究發現指出，流暢經驗為個人相當主觀的一種經驗感受，受到個人對於外在的要求及內在能力的知覺影響甚大，不同的運動項目在客觀情境中有許多的差異，但個人感受外在挑戰與內在能力的方式卻不一定受到客觀環境的影響。球隊訓練的長短並不直接影響到心流的感受，而是受個人知覺到的挑戰與技能間的平衡來



進入心流體驗狀態，此外個體的身體、生理、心理以及社會因素都會影響個體產生流暢經驗，因此，本研究認為球隊訓練的時間長短，並不影響學生心流體驗的產生，即使是短時間的參與也能因球員的主觀經驗與自我意識來產生不同程度的心流體驗。

本研究取心流體驗做為球員參與訓練的觀察對象，目的在於球員如能在球隊訓練中感受到心流體驗，它將會是一種愉快的體驗，Csikszentmihalyi (1990)表示真正能使人滿足的並非財富，而是肯定自己的人生，肯定的人生有如幸福快樂的人生般，能參與決定自己生命的內涵，以及掌控自我心靈的意識，心流體驗即是導源於此。因此，能讓球員感受到心流體驗，除了能有更好的訓練效果外，球員對自我有了掌控感，定能在心理層面更上一層樓，而在這種心流體驗狀態下有下列特徵(Csikszentmihalyi, 1990; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999)：

1. 挑戰與技術間的平衡；
2. 清晰的目標；
3. 明確的回饋；
4. 認知與行為合而為一；
5. 專注於手邊任務；
6. 自我掌控感；
7. 自我意識的喪失；
8. 時間感的改變；
9. 自成經驗。

在心流體驗構面部分 Csikszentmihalyi (1990)認為，個體的「情緒」、「認知」、「喜好」、「活化性」、「認知效能」和「內在動機」，均會反映在心流體驗的構面上。Bakker (2008)之分類方式則將心流體驗分為以下三個構面：

1. 內在工作動機(Intrinsic Work Motivation)
2. 享受工作(Work Enjionment)
3. 專注(Absorpion)

綜合以上觀點，球隊選手經常全心全力投入球隊訓練比賽活動中，即使身心力疲並無任何的成績與回饋，仍能達到忘我的經驗。因此，本研究跟據 Bakker (2008)的論點，將心流體驗分成以下三個構面來探討，分別為「內在工作動機」、「享受工作」、「專注」。

2.3 選手滿意度

為了讓選手滿意度提昇，有助於選手對於運動及訓練持續性，教練必須在訓練環境中引導出選手的參與動機，這需由各種理論條件的配合，以及需求與願望的達成，才能充分的發揮讓選手得到滿足。鍾瓊珠(1998)曾指出訓練滿意度為，個人參與運動訓練過程中，所獲得的正向知覺與感受，此知覺與感受源自於人們意識或潛意識需求之滿足。

Chelladurai and Riemer (1997)認為，選手滿意度是指工作滿意度的延伸，綜合各學者之工作滿意度的相關定義，將運動選手滿意度定義為：「運動選手對其運動經驗相關之組織、過程及結果經過一連串複雜的評估後，所產生之正向知覺或感受稱之」。吳慧卿(2002)指出，期望得到的與實際得到的，如能相互符合，或實際得到的高於期望得到的，便能產生高度的滿意感。如不能符合，便產生不滿意感。在競技運動上，滿意度是



指選手對教練領導行為的滿意程度，即知覺教練領導行為的滿意度(何全進，2002)。馬芳婷(1998)認為「滿意」是指願望獲得需求的達成，每個人在不同生命週期有不同的學習需要或願望，假如個人達成這種需要或願望，個人則感到滿意，否則會感到不滿意而不再學習。

在運動情境中，教練與選手之間的關係也是一種人際間互動的過程，這種教練與選手之間的交互作用，會直接影響到團隊成員的動機(Chelladurai, 1984)。盧俊宏(1994)亦指出，影響選手滿意度的因素分為「外在因素」與「內在因素」：

1. 外在因素

包含政府政令與制度、運動團隊的制度、教練領導行為、升學、課業、成績表現、獎金等。

2. 內在因素

鄭松益(2002)指出，內在因素包含認同感、成就感、運動本身、責任與前途發展等因素，所以在這個互動的過程中，教練的領導行為可以決定教練選手互動的情形，進而影響到教練選手關係的好壞。因而選手對教練領導行為及個人團隊成績表現其滿意的程度，是一種存在團隊交互的重要關係。

Chelladurai (1984)亦認為，影響運動員滿意度的因素可分為兩方面：「內發動機」與「外誘動機」。內發動機如成就感、勝任感、熟練運動技巧和克服運動上的障礙(挑戰成功)等，這些內在動機可藉教練的訓練和指導獲得滿足。至於外誘動機方面，則包含看得見的物質報酬，如金錢、獎品、獎盃等；以及看不見的他人讚賞、名氣和身份地位等。當這些外在酬勞或獎賞給予選手不是很恰當時，教練可以透過適當的管制運作，以及正面的回饋，抵銷這些外誘動機對運動員的影響。

本研究參考參照明尼蘇達(Minnesota Satisfaction Questionnaire, 簡稱 MSQ)滿意問卷。將球隊選手的滿意度定義為選手進行練習、訓練及比賽時，心理慾望的滿足感及外在表現的滿足感的呈現。選手滿意度包含兩個構面：「外在滿足」、「內在滿足」。

2.4 研究變項間之關聯性

整理相關研究結果發現，「教練領導行為」與「心流體驗」兩者為顯著相關；「教練領導行為」與「選手滿意度」間亦呈現類似情形。

「教練領導行為」與「心流體驗」相關性部分，蔡惠如(2011)認為教練轉化領導風格對心流經驗具有顯著差異，教練轉化領導風格越明確，其心流體驗表現越佳，而且產生正向直接效果之影響。故本研究推論，教練領導行為的變化與獨特風格，將影響選手心流體驗的表現。

「教練領導行為」與「選手滿意度」相關性部分，則有吳惠卿(2001)對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進行實證研究，兩者呈現高度的顯著相關。陳文宗(2005)的研究結果則發現，競技運動教練領導風格對於選手滿意度有顯著的影響，當教練利用專業與積極行動領導時，選手們感受到教練的用心，相對的提高對於教練的滿意度。張仕杰(2012)研究指出，國中棒球教練領導行為為正向影響選手滿意度。故本研究推論，教練領導行為正向影響時，可提高選手的滿意度。

「心流體驗」與「選手滿意度」相關性部分，謝文生(2010)的研究結果發現，運動



選手參與涉入的程度，將造成心流體驗的表現，相對的影響選手滿意度的效果，因此，兩者呈現高度的顯著相關。

根據前述之研究變項關聯性分析本研究提出以下假設：

假設 H1：教練領導行為對心流體驗有顯著的正向影響。

假設 H2：教練領導行為對選手滿意度有顯著的正向影響。

假設 H3：心流體驗對選手滿意度有顯著的正向影響。

假設 H4：心流體驗於教練領導行為、選手滿意度具有中介效果。

3. 研究設計

本研究旨在探討教練領導行為、心流體驗與選手滿意度之間的關聯性，以下分別就研究架構、研究對象、研究變項之操作性定義及問卷設計等，依序說明於後。

3.1 研究架構

本研究依據多位學者之研究論述，以教練領導行為、心流體驗及選手滿意度為研究架構，主要目的在探討各變項之關聯性，包含心流體驗於教練領導行為與選手滿意度之中介效果檢定，研究架構如圖 1 所示。

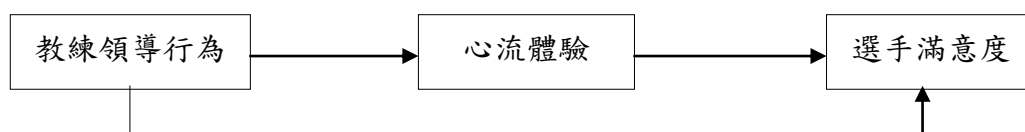


圖 1 研究架構圖

3.2 研究對象及調查方式

本研究以 102 學年度嘉義市國中小球隊選手學生為對象，請各校球隊教練協助發放問卷，共計發放問卷 410 份，實際回收 403 份，扣除填答不完全之無效問卷 8 份，有效問卷共計 385 份，有效問卷回收率為 93.9%。

3.3 研究變項之操作型定義及測量

本研究採用問卷調查法，以問卷作為蒐集資料之研究工具，問卷設計為確保實證研究測量工具的效度及信度，儘量採用國內外現有文獻以發展出來的量表，再根據本研究的目的加以修改，依據各變項之操作型定義設計適當的題項。問卷編製係採用結構性封閉式問卷，評量尺度為李克特式(Likert)加總尺度法的七點式量表，以不記名方式施測。各變項之操作型定義及測量工具說明如下：

3.3.1 教練領導行為之操作型定義及測量工具

本研究參考鄭志富(1997)觀點，將教練領導行為定義為球隊教練以選手之運動能力與特質，指導並影響整個球隊綜合表現之行為。並引用 Chelladurai and Saleh (1980)所建



構的運動領導行為量表(The Leadership Scale For Sports, LSS)為基礎修訂而成，分為訓練行為、民主行為、關懷行為及獎勵行為等四個構面，共計 40 題。

3.3.2 心流體驗之操作型定義及測量工具

本研究參考 Bakker (2008)的觀點，將球隊選手的心流體驗定義為選手進行練習、訓練及比賽時，忘記當下其它事務的拘束，達到亢奮、忘我的境界。並引用 Bakker(2008)所建構之心流體驗量表為基礎修訂而成，分為專注、享受工作及內在工作動機等三個構面，共 13 題。

3.3.3 選手滿意度之操作型定義及測量工具

本研究參考參照明尼蘇達(Minnesota Satisfaction Questionnaire，簡稱 MSQ)滿意問卷，將球隊選手的滿意度定義為選手進行練習、訓練及比賽時，心理慾望的滿足感以及外在表現的滿足感的呈現，同時引用明尼蘇達滿意問卷量表為基礎修訂形成量表，分為內在滿足及外在滿足等兩個構面，共 20 題。

3.4 資料分析方法

本研究以 SPSS18.0 統計軟體進行樣本結構之描述性分析，並採用結構方程模式統計軟體 AMOS-18.0，以驗證性因素分析進行問卷個別構面信度、變項成分信度及平均抽取變異之建構效度分析，並依本研究觀念性架構所建立之各觀察測量變項，來進行研究假設之檢定分析。

4. 研究實證結果與分析

驗證本研究之研究架設是否成立，同時說明各項統計分析結果，並結合實務經驗加以解釋。

4.1 驗證性因素分析

本研究使用驗證性因素分析來修正模式及觀察衡量變項，首先將研究架構所建構的三個研究變項 9 個構面一起進行驗證性因素分析如表 1 所示。

各構面之因素負荷量均大於 0.5 以上，t 值亦均達的顯著水準 $P < 0.001$ ，個別變項效度 R^2 值大於 0.5 以上之門檻要求。各構面成份信度均大於 0.6 以上，各構面平均抽取變異必須大於 0.5 以上之門檻要求，顯示模式內在品質亦達到理想的水準。



表 1 各變項構面之驗證性因素分析

變項	標準因素負荷量	個別構面信度	變項成份信度	平均抽取變異
教練領導行為			0.89	0.66
1. 訓練行為	0.878***	0.770		
2. 民主行為	0.840***	0.706		
3. 獎勵行為	0.800***	0.693		
4. 關懷行為	0.796***	0.634		
心流體驗			0.92	0.80
1. 享受工作	0.946***	0.894		
2. 內在動機	0.925***	0.885		
3. 專注	0.800***	0.640		
選手滿意度			0.85	0.75
1. 外在滿足	0.927***	0.859		
2. 內在滿足	0.796***	0.634		

註：*表示 $P < 0.05$ ，**表示 $P < 0.01$ ，***表示 $P < 0.001$

4.2 研究假設之檢定

模式適配度主要是在評量模式與觀察資料的適配程度，可說是模式的外在品質。本研究除了採納學者 Hu and Bentler (1995)、Mueller (1996)及 Wan (2002)等建議之指標，包含卡方檢定、CFI、GFI、RMR 及 RMSEA 外，另外在增加 AGFI、NFI 等指標作為整體模式之驗證，應更能展現其配適之理想性(Hair, Anderson, Tatham & Black, 1998)。

整體衡量模式之外在品質指標評鑑結果顯示，其中 χ^2 值 116.85(df 值為 48)、 χ^2/df 值 2.434、GFI 值為 0.953、AGFI 值為 0.923、RMR 值為 0.040、RMSEA 值為 0.061、CFI 值為 0.978、NFI 值為 0.964，均達 GFI、AGFI、CFI、NFI 大於 0.9 以上、RMR 小於 0.05、RMSEA 小於 0.08、 χ^2/df 值小於 3 的標準，顯示結構衡量模式之配適度為可接受水準。模式外在品質分析結果，如表 2 所示。



表 2 整體模式之配適度分析結果

配適度指標	檢定結果數據	適配標準	建議來源	適配判斷
絕對配適度指標				
χ^2	116.85	-	-	-
DF	48	-	-	-
χ^2/DF	2.434	<3	Bagozzi and Yi(1988)	符合
RMR	0.040	<0.05	Hair et al.(1998)	符合
RMSEA	0.061	<0.08	Browne and Cudeck,1993	符合
GFI	0.953	>0.9	Bagozzi and Yi(1988)	符合
AGFI	0.923	>0.9	Bagozzi and Yi(1988)	符合
增量配適度指標				
NFI	0.964	>0.9	Hair et al.(1998)	符合
NNFI	0.951	>0.9	Bagozzi and Yi(1988)	符合
CFI	0.978	>0.9	Browne and Cudeck,(1993)	符合
精簡配適度指標				
PGFI	0.586	>0.5	Hair et al.(1998)	符合
PNFI	0.701	>0.5	Hair et al.(1998)	符合

4.3 研究假設之檢定

模式內在品質達理想水準及模型配適度皆符合所建議的標準之後，針對研究假設 H1~H3 進行檢驗，檢驗結果如表 3 所示。

表 3 結構化模型之路徑係數彙整表

結構關係	路徑係數	P值	對應研究假設	檢定結果
教練領導行為→心流體驗	0.430	***	H1	獲得支持
教練領導行為→選手滿意度	0.324	***	H2	獲得支持
心流體驗→選手滿意度	0.630	***	H3	獲得支持

註：*表示 $P < 0.05$ ，**表示 $P < 0.01$ ，***表示 $P < 0.001$

($\alpha < 0.05$) C.R.=Check Regression Weights 檢定統計量(Wald 檢定)

4.4 心流體驗於教練領導行為與選手滿意度之中介效果

根據 Baron and Kenny (1986)的論點，中介效果的檢驗方法包括三個步驟：第一步驟，自變項對中介變項之迴歸分析，但不包括依變項；第二步驟，自變項對依變項之迴歸分析，中介變項對依變項之迴歸分析；第三步驟，自變項與中介變項同時對依變項之迴歸分析。當上述條件均成立時，則可宣稱具有中介效果。若自變項對依變項的影響力效果變為 0，則為完全中介(Full Mediation)；若自變項對依變項的影響效果下降，但仍具顯著性，則為部分中介(Partial Mediation)。

表 4 為心流體驗於教練領導行為與選手滿意度間是否存在中介效果之檢驗。其中，



模式 1 分析結果顯示，教練領導行為對心流體驗之迴歸係數 $\beta=0.556(P<0.001)$ ，表示教練領導行為對心流體驗有顯著的正向影響。

模式 2 分析結果顯示，教練領導行為對選手滿意度之迴歸係數 $\beta=0.663(P<0.001)$ ，表示教練領導行為對選手滿意度有顯著的正向影響；心流體驗對選手滿意度之迴歸係數 $\beta=0.778(P<0.001)$ ，表示心流體驗對選手滿意度亦有顯著的正向影響。

模式 3 分析結果顯示，教練領導行為與心流體驗對選手滿意度迴歸分析後，其迴歸係數 β 值分別為 0.334 及 0.592，兩者 P 值皆小於 0.001，其 F 值皆達顯著水準；教練領導行為對選手滿意度有顯著的正向影響，自變項教練領導行為與依變項選手滿意度之關係會因為中介變項心流體驗的加入而減弱但仍呈現顯著，所以本研究之心流體驗於教練領導行為與選手滿意度間有部分中介效果，即教練領導行為除了直接對選手滿意度有所影響，亦會透過心流體驗對選手滿意度產生影響。

表 4 心流體驗於教練領導行為與選手滿意度間之中介效效果分析

自變數 \ 依變數	模式 1	模式 2		模式 3
	心流體驗	選手滿意度	選手滿意度	選手滿意度
教練領導行為	0.556***	0.663***	--	0.334***
心流體驗	--	--	0.778***	0.592***
R ² 值	0.309	0.440	0.605	0.682
調整後 R ² 值	0.308	0.438	0.604	0.680
F 值	171.593***	300.686***	586.359***	409.378***

註：*表示 $P<0.05$ ，**表示 $P<0.01$ ，***表示 $P<0.001$

5. 結論與建議

本研究以嘉義市國中小球隊為例，採用線性結構模式驗證教練領導行為、心流體驗、選手滿意度等研究變數之間的因果關係。本研結果顯示，教練領導行為、心流體驗、選手滿意度等呈現正向顯著影響，驗證結果彙整如表 5 所示。

表 5 研究假設與驗證結果

研究假設內容	驗證結果
H1：教練領導行為對心流體驗呈現正向顯著影響。	成立
H2：教練領導行為對選手滿意度呈現正向顯著影響。	成立
H3：心流體驗對選手滿意度呈現正向顯著影響。	成立
H4：心流體驗於教練領導行為、選手滿意度具有中介效果。	成立

5.1 結論

1. 整體教練領導行為對心流體驗有顯著之正向影響。此結果說明，當球隊教練愈傾向運用正向的領導行為，則選手的心流體驗也愈頻繁。



2. 教練領導行為對選手滿意度有顯著之正向影響。此結果說明，當球隊教練愈傾向運用正向的領導行為，選手的滿意度愈佳。
3. 心流體驗對選手滿意度有顯著之正向影響。此結果說明，當球隊選手心流體驗愈頻繁時，選手的滿意度也愈高。
4. 心流體驗於教練領導行為與選手滿意度間存在部分中介效果，亦即教練領導行為會透過心流體驗的中介效果，而對選手滿意度產生正向影響。此結果說明，良好的教練領導行為可以透過心流體驗發生頻率的提高，進而有效提升選手的滿意度。

5.2 建議

本節依據研究結論，針對目前球隊教練領導行為、心流體驗對選手滿意度之影響情形，提出相關建議以供球隊教練參考。

1. 提高教練領導行為之專業知能

研究結果顯示，當球隊教練擁有較高的領導行為時，選手們的心流體驗和滿意度也相對的提高。因此，球隊教練應參加增強領導統御方面的課程，不管是理論上的課程學習或實際上團隊的訓練觀摩及交流，可讓教練擁有更專業的領導行為素養，而選手們亦可增進心流體驗的發生頻率與對教練球隊的滿意度。

2. 設計富有創意且多變的訓練方式

本研究結果顯示，當選手的心流體驗愈頻繁，可間提高選手滿意度。因此，對球隊選手而言，教練訓練球隊時，創新多變的訓練，可讓選手更加投入練習，相對的也會提高選手的滿意度。



參考文獻

1. 何全進(2002)，「教練領導行為、運動動機與滿意度之相關研究」，教育科學期刊，第一卷第二期，99-177 頁。
2. 吳清山(2004)，「學校創新經營理念與策略」，教師天地，第一百二十八期，30-44 頁。
3. 吳慧卿(1998)，「運動教練領導行為、團隊衝突與選手滿意度之影響初探」，台灣師大體育研究，第六期，1-18 頁。
4. 林震岩(2006)，「多變量分析：SPSS 的操作與運用」，台北：智勝文化。
5. 馬芳婷(1988)，「社教機構短期研習班教師教學行為與學生學習滿意度之研究」，社會教育學刊，第十九期，231-244 頁。
6. 鄭志富(1997)，「運動教練的領導行為研究取向」，國民體育季刊，第二十六卷第二期，82-90 頁。
7. 蔡蕙如(2011)，「社教機構短期研習班教師教學行為與學生學習滿意度之研究」，教育資料與研究，第四期，53-74 頁。
8. 鄭松益(2002)，「臺灣地區高中排球教練領導行為與選手滿意度關係之研究」，台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。
9. 盧俊宏(1994)，「運動心理學」，台北：師大書苑。
10. 陳文宗(2005)，「我國高級中等學校技藝競賽與競技運動教練領導風格及選手滿意度、團隊凝聚力與團隊目標達成之研究」，國立彰化師範大學工業教育與技術研究所博士論文。
11. 張仕杰(2012)，「國中棒球教練領導行為與選手滿意度之研究」，國立台灣體育運動大學運動管理學系研究所碩士論文。
12. 謝文生(2011)，「太極拳運動參與者涉入程度、心流體驗與休閒滿意度關係之研究」，國立虎尾科技大學觀光暨休閒遊憩學系研究所碩士論文。
13. 聶喬齡(2000)，「不同性別、運動項目、經驗長短及特質性焦慮在運動流暢經驗上的差異」，中華體育季刊，第十四卷第二期，116-123 頁。
14. 鐘瓊珠(1998)，「大專運動員休閒行為之研究—以國立台灣體專專長學生為例」，運動休閒管理論文集(二)，台北：師大書苑。
15. Alderfer, C. P. (1972), *Existence, Relatedness, and Growth*, New York: Free Press.
16. Baron, R. & Kenny, D. (1986), "The Moderator-mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic and Statistical Considerations," *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), pp.1173-1182.
17. Bagozzi, R. P. (1998), "On the Evaluation of Structure Equations," *Academic of Marketing Science*, 16(1), pp.76-74.
18. Bakker, A. B. (2008), "The Work-related Flow Inventory: Construction and Initial Validation of the WOLF," *Journal of Vocational Behavior*, 72(3), pp.400-414.
19. Chelladurai, P. & Haggerty, T. R. (1978), "A Normative Model of Decision Style in Coaching," *Athletic Administration*, 13, pp.6-9.



20. Chelladurai, P. & Saleh, S. D. (1980), "Preferred Leadership in Sports," *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 3, pp.85-92.
21. Chelladurai, P. (1984), "Discrepancy between Preferences and Preferred Leadership Behavior and Satisfaction of Athletes in Varying Sports," *Journal of Sport Psychology*, 6, pp.27-41.
22. Csikszentmihalyi, M. (1990), *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York: Harper & Row.
23. Csikszentmihalyi, M. (1975), *Beyond Boredom and Anxiety*, San Francisco: Josey-Bass.
24. Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. & Black, W. C. (1998), *Multivariate Data Analysis, 5th ed*, New York: Macmillan.
25. House, R. J. (1971), "A Path-goal Theory of Leader Effectiveness," *Science Quarterly*, 16, pp.321-339.
26. Hu, L.-T, & Benter, P. (1995), "Evaluating Model Fit, In R. H. Hoyle (Ed.)," *Structural Equation Modeling, Concepts, Issues, and Application*, pp.76-99, London: Sage.
27. Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi, M. (1999), *Flow in Sport: the Key to Optimal Experiences and Performances*, Champaign, IL: Human Kinetics.
28. Massimini, F. & Carli, M. (1988), The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience, In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow In Consciousness*, pp.266-287, New York: Cambridge University Press.

