

高中甲級籃球教練之訓練行為分析

宋明律¹ 潘慧雯² 蕭秋祺³ 林保源⁴

實踐大學

摘要

本研究旨在透過亞歷桑納州立大學系統觀察法 (ASUOI)，探討高中甲級籃球教練之訓練行為，包括指導行為及非指導行為。研究對象為六位高中甲級籃球教練，所得結果經描述統計分析後，得到結論包括：(一) 整體來看，高中甲級籃球教練訓練行為以指導類行為為主，其中又以當場指導行為的比例最高，其後依序是事後指導、管理、催促、讚美與正面示範等行為；(二) 就個別教練而言，A、F 兩位教練均以當場指導行為為主，其次是事後指導行為及管理行為；此外 B、C 教練以事後指導為主，當場指導為輔；至於 D、E 兩位教練異同互見，同者均以當場指導行為為主，管理行為次之，異者 D 教練強調肢體協助，E 教練則重視催促；(三) 除 B 教練外，餘五位教練讚美行為比例亦明顯高於責備行為，比例接近 2:1，顯示大多數教練具正面特質，符合有效教練的標準。

關鍵詞：HBL、教練訓練行為、ASUOI 系統觀察法

The analysis of training behavior in HBL basketball coaches

Ming-Lu, Sung¹ Huei-Wen, Pan² Chiou-Chi, Hsiao³ Pao-Yuan, Lin⁴

University of Shih Chien

Abstract

The purpose of this research was through Arizona State University Observation Instrument (ASUOI) to discuss the training behavior of HBL (High school Basketball League) coaches, including instruction behavior and non-instruction behavior. The participants of this study were six first rate basketball coaches. The results found: (1) In basketball coaches training behaviors, the instruction behavior was the major behavior. Among instruction behavior, most frequently was current-instructions, others decrease gradually were post-instructions, management, hustle, praise and positive demonstrating. (2) To be specific, the A and F coach's training behavior most frequently used were current-instruction, followed by post-instructions and management. The B and C coaches used post-instructions most frequently, followed by current-instructions. The D and E both coaches were most in the current-instructions, followed by current-instructions, but different on D coach followed by limbs assists, E coach hustle behavior comes afterwards. (3) Five coaches significant used more praise behavior than blame behavior, besides B coach; the descriptive statistic ratio was close to 2:1, which reveal both coaches, have positive specialties, accord effective coach conditions.

Keywords : HBL, Coaching behavior, ASUOI



壹、緒論

一、研究背景與目的

籃球可以說是我國最為普及的運動，且向來是最受國人喜愛的運動項目，更是媒體轉播與報導的焦點（王宗吉，1999）。在校園中，籃球隊更是最為常見之運動代表隊之一，其中尤以高中甲級籃球代表隊最受到關注，每到賽季，總掀起一股HBL熱潮，其蓬勃發展及形成之特有景況，已時刻牽動青年學子熱愛籃球的心（高中體育運動總會，2006）。HBL從十餘年前的創業艱難期到現階段的歡喜豐收期，儼然已成為台灣籃壇的新指標，是培育國家籃球菁英選手的搖籃，但其成功並非一蹴可及，除歷經行政、制度、賽制、經營與行銷等面向的革新（施致平，2000）外，學校當局的支持，以及教練全心投入訓練工作，更是成就HBL榮景的重要推手。

許義雄（1989）指出，運動教練除作為運動技術指導主與激發者外，尚須擔任運動員品格的塑造者或模仿對象，一位成功的運動教練，不只是兄長的角色，更是嚴師、益友；尤其在青少年時期，運動員心智尚未成熟，生理及心理產生變化及情緒反應，甚至影響比賽表現，因此教練所扮演的角色更為吃重（許義雄，1995）。黃金柱（1990）則認為，教練是普及競技體育的領航員，影響選手成績表現的重要人物，其角色可說是集領導者、訓練者、教學者於一身。翁志成（1999）持相同見解，認為在運動訓練管理系統中，教練處於中心地位，成為主導角色，其對於運動訓練的整個過程施以全面影響，必須執行培訓的繁重工作並負責訓練績效，責任沉重、專業性也強。由此可知，教練在訓練過程中扮演著多元且關鍵的角色，其行為表現除左右訓練績效外，對於選手的品格養成影響深遠。惟目前研究者對訓練技巧的認識尚不夠深入，以致對教練的專業訓練仍缺乏一致性的方法與策略，因而使得教練專業地位的建立明顯受到限制。對此現象，Lyle(1992)也認為，訓練是一種非常專業的智能，雖然教練的訓練行為普遍可見，但卻鮮少被討論，有關教練訓練行為的議題仍缺乏完整的討論及深入的探究，甚為可惜。

教練既扮演如此重要的角色，那麼一位成功的教練究應具有哪些訓練行為？如Horn（1992）所指，教練行為除運動技能之傳授外，其內涵包括教練的決策過程、給予選手的回饋型態、激勵運動員的技巧，以及運動員間關係的建立等，其行為內涵是多元而複雜的。吳海助（1996）認為，每一位教練都有其自身的行為特質，如能加以觀察研究，可作為教練有效的訓練行為、改進缺點、提升訓練績效之依據。然而，如何能深入洞悉教練訓練行為的內涵和主要模式？透過系統觀察工具加以探究，即是其中一種有效的方式。系統觀察法的優點在於資料的收集較為客觀、完整、自然、真實，且可以透過簡單的描述統計加以分析，其結果不但具有意義，亦能從中看出微妙而複雜的要素，因此藉由系統觀察方式來探究教練的訓練行為，將有助於了解教練訓練行為的內涵。

系統觀察法應用於教學及教練行為的研究，在美國已行之有年，其中教室行為的系統觀察與描述，更是美國教學研究領域的風潮（趙麗雲，1992）。1990年代引進國內後，系統觀察法運用在體育教學上的研究為數不少。雖然教學與訓練均屬一種教育過程，但是體育教學與教練訓練的目的、內容、方法等畢竟不同，體育教學目的重健康的獲得，教練訓練的目的重運動技術的提昇；體育教學內容強調適性教育課程，教練訓練內容則強調專項能力訓練；體育教學方法以引導為主，教練訓練方法以重複練習為主（許義雄，1995），因此，體育教學的研究成果不能全數套用在教練的訓練上。實有待研究者確實以運動教練為對象，實地進行觀察研究，建立真正符合運動教練之行為模式，以提供教練自我改進及精進訓練效能之重要參考依據。



目前適用於探討教練訓練行為的系統觀察工具約有七種，其中以亞利桑那州立大學觀察工具(The Arizona State University Observation Instrument, [ASUOI])較廣泛被採用，主要原因有二，一是其行為類目經過多位學者擴增及修正，已發展成為更敏銳的工具，並在教練行為上，可收集到更多資料(Lacy & Darst, 1985)；二是行為類目均已清楚地定義，且與教練訓練行為相聯繫，故具極佳之表面效度與內容效度。因此，本研究將採用此系統觀察工具，來探討高中甲級籃球教練的訓練行為，具體研究課題包括：

- (一) 探討高中甲級籃球教練之指導行為。
- (二) 探討高中甲級籃球教練之非指導行為。

二、研究範圍與限制

- (一) 本研究所探討之教練行為範圍僅止於系統觀察工具中所列之行為列目，列目以外之行為則不在本研究探討範圍。
- (二) 研究焦點為教練個人之指導與非指導行為，選手行為反應不在探討範圍。
- (三) 研究結果僅止於對事實的描述，無法推論至其他訓練情境。

三、名詞解釋

- (一) 高中籃球聯賽：係 High School Basketball League，簡稱 HBL，為我國培育籃球選手的搖籃，目前區分甲乙兩級。本研究以甲級球隊教練為對象，分析其訓練行為。
- (二) 教練訓練行為：指教練於訓練過程中所產生的動作行為。
- (三) ASUOI 觀察系統：係亞利桑那州立大學觀察工具(The Arizona State University Observation Instrument, [ASUOI])。Tharp and Gallimore 於 1976 年首次使用系統觀察方式來蒐集記錄美國 UCLA 大學著名籃球教練 Wooden, J.訓練球隊時的行為表現(Darst et al., 1989)。

貳、方法

一、研究方法

本研究係採系統觀察法，透過實地訪查記錄教練於練習期間展現於外的訓練行為，並藉以系統化的資料蒐集，探討高中甲級籃球教練的訓練行為實際情形。

二、研究對象

本研究依照研究目的，以 6 位九十五學年度高中甲級籃球教練為研究對象，其中包括 4 位男教練、2 位女教練，年齡介於 25~33 歲 ($M=29.33$)，帶隊資歷介於 2~11 年 ($M=3.83$)。觀察記錄其球隊練習時的訓練行為，觀察日期為 2007 年 7 月 30 日至 8 月 11 日，為期二週，每位教練均觀察一回，觀察時間約 2 小時。

由於本研究目的在於具體呈現籃球教練的訓練行為，因此，研究對象的性別、年齡及帶隊資歷等均不在控制的範圍內，僅供分析參考之用。

三、研究工具

(一) 行為類目及定義

本研究所採用系統觀察法為亞歷桑納州立大學觀察工具(ASUOI)，此觀察工具歷經多位學者加以修訂(Lacy & Darst, 1985；陳建森, 1997；鄭漢吾、關月清, 2000)，其中所含之教練訓練行為類目已十分完善，其行為類目及定義如表一。



表一 ASUOI行為類目及定義表

類目	定義	舉例
事前指導	教練事先給予球員一些技戰術的訊息，以利選手實施動作。	接下來防守練習時，記得重心要放低。
當場指導	教練於選手實施動作或比賽當時給予選手技巧或戰術的提示。	重心放低點！做好護球動作！
事後指導	教練於選手動作或賽後給予修正、解說或回饋性的指導。	回防速度太慢了！
發問	教練對選手提出的任何與該項運動策略或技術有關的問題。	正確的防守應怎麼做？知道這球為何會被抄走嗎？
肢體協助	教練用身體去移動球員的肢體至適當位置或引導來做技術動作的修正。	教練以手腳等引導或輔助選手實施動作。
正面示範	教練操作或示範正確的動作給選手看。	教練示範正確動作。
負面示範	教練演示選手所做的不正確動作或比賽技術。	演示選手的錯誤動作讓他看。
催促	教練以口頭方式督促選手們努力。	快！速度再快一點！
讚美	教練以口頭或非口頭方式稱讚或鼓勵選手。	好球！不錯喔！
責備	教練因不滿選手行為所表現出不悅口語或非口語的行為。	搞什麼！說過多少遍了，怎麼還搞不清楚！
管理	教練在練習活動期間與組織、指示有關，與練習或比賽的指導或策略無關的言詞陳述。	現在作一對一練習。
無法編碼	教練行為無法歸入上述各類目中。	討論與訓練無關的事務；隱入觀察不到處。
無關事項	教練沒有說話時的行為。	教練於選手實施動作時在一旁安靜的督導。

在ASUOI 觀察系統中原列有「名字使用」類目，惟據林漢斌（2004）和薛文煌（2006）等人研究發現，伴隨名字之後，通常會有其他行為產生，所以在計算百分比時，若將「名字使用」也包含在內，將會降低其他行為的百分比，故本研究恐其影響其他行為計算的準確性，決定予以刪除。

（二）記錄方法

ASUOI觀察系統可視研究需要，採事件記錄法(event recording)或間歇記錄法(interval recording)。基於事件記錄法能看出某種行為在某一時間內發生的頻率，且觀察者能有較長時間記載，故本研究採事件記錄法方式加以記錄。



四、資料蒐集與處理

(一) 資料蒐集

本研究採實地錄影方式，全程錄影六位教練在練習時的指導情形，錄影器材包括DV錄影機、腳架、無線麥克風及延長線等器材。拍攝前，先與教練聯繫取得同意後，配合各球隊練習時間進行攝影工作；錄影時，以兩部攝影機同步拍攝，一部固定拍攝教練及選手全部活動範圍，另一台則為移動式，全程跟隨教練移動，並讓參與研究教練配戴無線麥克風，以便於資料收集。

(二) 預備研究

蕭秋祺(1997)指出，好的行為類目定義，將有助於事件記錄的操作。因此，本研究在進行實際觀察記錄前，先以高雄市立三民家商甲級籃球隊教練為預試對象，拍攝其訓練過程約2小時，作為確立各行為類目定義及訓練觀察員之試測帶，同時練習影帶拍攝技巧。

(三) 觀察員訓練

本研究為使教練訓練行為之觀察記錄更加準確，乃遴選2位具籃球教練經驗者為觀察員。同時為使觀察員能明確瞭解與認同各行為類目定義，乃剪輯預備研究時所拍攝之訓練影帶十五分鐘，進行觀察員訓練。訓練的方式，當教練行為出現時，立即暫停播放予以記錄，當觀察員意見相異時，則進行討論重新歸類及定義，務求記錄之一致性。

(三) 資料編碼

本研究採事件記錄法，統計時，先行觀看影帶，並將所觀察到之行為事件記錄於專屬空欄內，其後再計算每一行為類目的次數及百分比。

(四) 觀察員信度考驗

1. 觀察員內部信度：觀察員針對同一試測影帶進行前後兩次記錄，並計算其信度，以確保觀察員不會因時間或時機的不同而有所差異。
2. 觀察員間信度：兩位觀察員一同觀看試測影帶並進行記錄，計算其彼此間信度，以確保觀察結果不受個人偏見、喜好而影響。

本研究信度考驗採用公式如下(黃月蟬, 1992; 劉仙湧, 1995)：信度 = 行為歸類意見相同次數 / 觀察所得之總行為數 (相同 + 不同)

Siedentop(1991)指出，觀察者內部信度及觀察者間信度需達.80以上，方可進行正式觀察記錄工作。本研究2位觀察員內在信度分別為.85及.86，而觀察員間信度考驗結果為.93，均符合標準。

(五) 資料處理

透過影帶觀察，詳細記錄教練訓練行為並加以編碼，針對受試者之訓練行為表現的類別、次數、百分比等逐一描述。

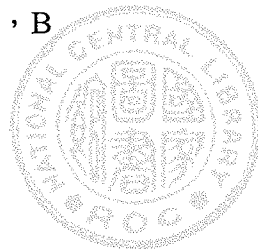
參、結果

本研究以六位甲級籃球教練為對象，透過ASUOI系統觀察工具，觀察記錄籃球教練之訓練行為，其中包括指導行為和非指導行為。所得結果分述如下：

一、教練指導行為之描述分析

在籃球教練之指導行為方面，結果統計如表二所示。整體看來，在七項指導行為類目中，以當場指導比例最高，佔43.14%，RPM值為1.23，即每分鐘出現當場指導行為超過一次；其次是事後指導，佔28.61%；正面示範行為再次之，佔10.80%；此三項行為類目所佔比例總計超過八成，餘行為類目所佔比例均不及10%。

進一步分析發現，A、E及F教練之指導行為模式相當一致，均以當場指導行為所佔比例最高，其後依序是事後指導及正面示範，餘行為類目亦一致明顯偏低。此外，B



、C 兩位教練的指導行為模式亦呈一致現象，均以事後指導行為比例最高，其次是當場指導，正面示範行為再次之，惟兩位教練在事後指導及當場指導兩行為類目所佔比例相去不遠。值得一提的是，D 教練在肢體協助一項所佔比例高達 21.53%，高出總體平均值（4.52%）甚多，RPM 值亦達 0.73，顯示該名教練相當重視透過肢體協助來輔導選手練習。

二、教練非指導行為之描述分析

籃球教練之非指導行為方面，結果統計表三。整體看來，在六項非指導行為類目中，以管理行為的比例最高，佔 42.28%，RPM 值為 0.71；其次是催促、讚美，分別佔 19.68% 及 18.71%；此三項非指導行為類目所佔比例總計逾八成，餘行為類目所佔比例均不及 10%。

進一步分析發現，除 B 教練外，餘 A、C、D、E、F 五位教練的非指導行為均以管理行為所佔比例最高，而 B 教練是以讚美行為所佔比例居首。此外，六位教練的讚美行為比例均高於責備行為，所佔比例均超過 10%，顯示教練較傾向以讚美行為來激勵選手士氣。值得注意一提的，B 教練的讚美行為比例甚高，且責備行為比例亦高，二者差距甚微，顯示該名教練強調正面回饋，也重視負面回饋。

三、教練訓練行為之綜合分析

教練指導行為與非指導行為之綜合分析結果如表四所示。由表可知，整體上，教練的訓練行為以指導行為所佔比例較高，達 62.96%，RPM 值為 2.83，每分鐘約出現三次；至於非指導行為比例則佔 37.04%，RPM 值為 1.66。六位教練中，除 E 教練外，餘教練的指導行為比例均高於非指導行為。

其次，就各行為類目觀之，十三項訓練行為中，以當場指導行為所佔比例最高（27.17%），其次是事後指導行為（18.01%），兩者所佔比例合計 45.18%，平均每分鐘出現二次（RPM=2.05）；餘以管理行為所佔比例較高（15.66%），其後依序是催促、讚美與正面示範等行為（分別佔 7.29%、6.93%、6.80%），至於事前指導、發問、肢體協助、負面回饋、責備及無關事項等行為類目所佔比例偏低（均不及 5%）。



表二 高中甲級籃球教練指導行為之描述性結果一覽表

對象 行為類目	A			B			C			D			E			F			總計		
	次數	%	RPM	次數	%	RPM	次數	%	RPM	次數	%	RPM	次數	%	RPM	次數	%	RPM	次數	%	RPM
事前指導	30	6.22	0.26	12	3.45	0.11	10	5.21	0.10	22	5.45	0.18	14	7.07	0.12	11	3.64	0.10	99	5.14	0.5
當場指導	251	<u>52.07</u>	2.15	113	<u>32.47</u>	1.00	58	<u>30.21</u>	0.57	192	<u>47.52</u>	1.60	111	<u>56.06</u>	0.92	106	<u>35.10</u>	1.01	831	<u>43.14</u>	1.23
事後指導	130	<u>26.97</u>	1.11	129	<u>37.07</u>	1.14	74	<u>38.54</u>	0.73	73	<u>18.07</u>	0.61	48	<u>24.24</u>	0.40	97	<u>32.12</u>	0.92	551	<u>28.61</u>	0.82
發問	11	2.28	0.09	12	3.45	0.11	3	1.56	0.03	5	1.24	0.04	12	6.06	0.10	5	1.66	0.05	48	2.49	0.07
肢體協助	5	1.04	0.04	6	1.72	0.05	8	4.17	0.08	87	<u>21.53</u>	0.48	5	2.53	0.04	6	1.99	0.06	87	4.52	0.13
正面示範	48	<u>9.96</u>	0.41	54	<u>15.52</u>	0.48	33	<u>17.18</u>	0.33	18	4.46	0.15	6	3.03	0.05	49	<u>16.23</u>	0.47	208	<u>10.80</u>	0.31
負面示範	7	1.45	0.06	22	6.32	0.19	6	3.12	0.06	7	1.73	0.06	2	1.10	0.02	28	9.27	0.27	72	3.74	0.11
合計	482	100.0	4.12	348	100.0	3.08	192	100.0	1.90	404	100.0	3.12	198	100.0	1.65	302	100.0	2.78	1926	100.0	3.17

註：RPM (每分鐘發生頻率) = 行為發生次數 ÷ 總觀察記錄時間

表三 高中甲級籃球教練非指導行為之描述性結果一覽表

類別 行為類目	A			B			C			D			E			F			總計		
	次數	%	RPM	次數	%	RPM	次數	%	RPM	次數	%	RPM	次數	%	RPM	次數	%	RPM	次數	%	RPM
催促	34	<u>16.92</u>	0.29	18	11.04	0.16	15	<u>16.48</u>	0.15	68	<u>25.00</u>	0.57	74	<u>31.90</u>	0.62	14	8.05	0.13	223	<u>19.68</u>	0.33
讚美	48	<u>23.88</u>	0.41	51	<u>31.29</u>	0.45	24	<u>26.37</u>	0.24	29	<u>10.66</u>	0.24	26	<u>11.21</u>	0.22	34	<u>19.54</u>	0.32	212	<u>18.71</u>	0.31
責備	20	9.95	0.17	48	<u>29.45</u>	0.42	5	5.49	0.05	13	4.78	0.11	15	6.47	0.12	9	5.17	0.09	110	9.71	0.16
管理	79	<u>39.30</u>	0.68	25	<u>15.34</u>	0.22	38	<u>41.76</u>	0.38	145	<u>53.31</u>	1.21	102	<u>43.97</u>	0.85	90	<u>51.72</u>	0.86	479	<u>42.28</u>	0.71
無法編碼	10	4.98	0.09	12	7.36	0.11	4	4.40	0.04	16	5.88	0.13	9	3.88	0.08	10	5.75	0.10	61	5.38	0.09
無關事項	10	4.98	0.09	9	5.52	0.08	5	5.49	0.05	1	0.37	0.01	6	2.59	0.05	17	<u>9.77</u>	0.16	48	4.24	0.07
合計	201	100.0	1.73	163	100.0	1.44	91	100.0	0.91	272	100.0	2.27	232	100.0	1.94	174	100.0	1.66	1133	100.0	1.67

註：RPM (每分鐘發生頻率) = 行為發生次數 ÷ 總觀察記錄時間



表四 高中甲級籃球教練訓練行為之描述性結果一覽表

對象 行為類目	A		B		C		D		E		F		總計				
	次數	%	RPM	次數	%	RPM	次數	%	RPM	次數	%	RPM	次數	%	RPM		
事前指導	30	4.39	0.26	12	3.53	0.11	22	3.25	0.18	14	3.26	0.12	11	2.31	0.10		
當場指導	251	<u>36.75</u>	2.15	113	<u>31.30</u>	1.00	58	<u>20.49</u>	1.60	111	<u>25.81</u>	0.92	106	<u>22.27</u>	1.01		
事後指導	130	<u>19.03</u>	1.11	129	<u>35.73</u>	1.14	74	<u>26.15</u>	0.73	48	11.16	0.40	97	<u>20.38</u>	0.92		
發問	11	1.61	0.09	12	3.32	0.11	3	1.06	0.03	12	2.79	0.10	5	1.05	0.05		
肢體協助	5	0.73	0.04	6	1.66	0.05	8	2.83	0.08	5	1.16	0.04	6	1.26	0.06		
正面示範	48	7.03	0.41	54	<u>14.96</u>	0.48	33	11.66	0.33	6	1.40	0.05	49	10.29	0.47		
負面示範	7	1.02	0.06	22	6.04	0.19	6	2.12	0.06	2	0.47	0.02	28	5.88	0.27		
小計		60.57		54.84		67.84		59.76		46.05		63.45		192.6	62.96	2.83	
催促	34	4.98	0.29	18	4.99	0.16	15	5.30	0.15	68	17.21	0.62	14	2.94	0.13		
讚美	48	7.03	0.41	51	14.13	0.45	24	8.48	0.24	29	6.05	0.22	34	7.14	0.32		
責備	20	2.93	0.17	48	13.30	0.42	5	1.77	0.05	13	3.49	0.12	9	1.89	0.09		
管理	79	<u>11.57</u>	0.68	25	6.93	0.22	38	<u>13.43</u>	0.38	145	<u>23.72</u>	0.85	90	<u>18.91</u>	0.86		
無法編碼	10	1.46	0.09	12	3.32	0.11	4	1.41	0.04	16	2.37	0.13	9	2.10	0.10		
無關事項	10	1.46	0.09	9	2.49	0.08	5	1.77	0.05	1	0.15	0.01	6	3.57	0.16		
小計		29.43		45.16		32.16		40.24		53.95		36.55		113.3	37.04	1.66	
合計	683	100.0	5.85	361	100.0	4.52	283	100.0	2.81	676	100.0	3.59	476	100.0	4.54	3059	100.0

註：RPM (每分鐘發生頻率) = 行為發生次數 ÷ 總觀察記錄時間

再者，依各教練之訓練行為情形來看，A、F兩位教練的行為模式相當一致，均以當場指導行為為主，其次是事後指導行為及管理行為，餘如正面示範及讚美的行為比例亦高。此外B、C兩位教練的行為模式也頗為相似，均以事後指導為主，當場指導為輔，餘包括正面示範、讚美及管理行為所佔比例亦高，整體行為模式與A、F二位教練的行為模式相去不遠。至於D、E兩位教練異同互見，同者均以當場指導行為為主，管理行為為次之，異者D教練強調肢體協助，E教練重視催促。



肆、討論

本研究透過 ASUOI 系統觀察法，探討高中甲級籃球教練之訓練行為發現，整個訓練活動期間，教練以指導行為為主、非指導行為為輔，此結果與鄭漢吾（2000）、吳海助（2002）和薛文煌（2006）等人的研究結果一致，顯示不同層級或不同運動項目的教練，其在訓練期間的行為表現均強調指導類行為。國外研究方面，早期 Thrap and Gallimore(1976)針對傑出籃球教練 Wooden 的研究發現，其指導行為佔整體訓練行為逾七成；Liukkonen, Laakso and Telama(1996)的研究亦發現，教練訓練行為強調「教」的方式，因此其指導行為會顯著地出現；此外，Lacy and Darst(1985)研究美式足球教練於不同賽期的行為，結果發現，無論是哪個賽期，指導行為出現的比例皆高於其他行為。綜觀本研究及其他相關研究結果可知，指導行為在教練行為中所佔比例極高，是訓練過程的主要行為，此即印證 Domarco 等人(1996)的說法，教練較高比例的指導行為是訓練行為的關鍵。至於指導行為何以重要？盧俊宏（1994）指出，訓練和指導行為所強調的是培養選手該項運動的技能、技術和戰術，這些行為可以增加運動員的能力，並且由此強化努力和成績表現關係，同時也讓選手瞭解自己的角色及其所應達到的效果。因此，教練以指導行為為主要之訓練行為模式是重要且適當的。

進一步分析發現，本研究教練在七項指導行為類目中，以當場指導的行為出現比例最高，其次是事後指導行為，顯示教練重視給予選手立即性的指導與回饋，遇無法當場給予指導時，也會在事後給予必要的指導，此結果與林漢斌（2004）以國小籃球教練為對象的研究結果相仿，但與鄭漢吾（2000）、吳海助（2002）及薛文煌（2006）等人針對羽球和手球教練的研究結果相左，其發現羽球和手球教練較重視事後指導，其是才是當場指導，推測造成此差異情形的可能原因，應係運動項目屬性不同所致。此外，本研究發現，正面示範出現的比例頗高（居第三位），負面示範出現的次數及比例則微乎其微，此結果同樣反應在其他研究上（如表五），顯示教練重視給予選手正確的動作示範，強化選手對正確動作的印象，並儘可能減少錯誤的動作示範，以免對選手有不良的影響。

表五 教練訓練行為之相關研究一覽表

研究者 對 象	鄭漢吾 (2000)	吳海助 (2002)	林漢斌 (2004)	薛文煌 (2006)	本研究 (2008)
行為類目	大專羽球 教練	國中手球 教練	國小籃球 教練	國小羽球 教練	高中甲級 籃球教練
事前指導	4.14	6.02	1.76	0.76	3.24
當場指導	17.92	17.29	28.59	17.07	27.17
事後指導	19.61	21.80	7.67	20.73	18.01
發問	1.52	5.64	5.59	3.29	1.57
肢體協助	0.34	3.38	0.32	4.42	2.85
正面示範	3.80	7.89	5.12	12.64	6.80
負面示範	0.57	1.50	0.00	2.40	2.35
催促	8.28	1.13	7.03	1.14	7.29
讚美	10.57	2.63	3.35	7.59	6.93
責備	13.19	28.95	14.22	2.65	3.60
管理	18.43	2.26	25.40	25.92	15.66

單位：百分比（%）



在非指導行為中，本研究發現，高中甲級籃球教練是以管理行為居多，此結果與鄭漢吾（2000）、林漢斌（2004）和薛文煌（2006）等人的研究不盡相同，惟在管理行為的比例上，林、薛兩人的研究結果明顯高於本研究結果，推測其原因應與選手層級不同有關，本研究以高中學生為對象，自律性較高，對於各項訓練活動較能自動自發，反觀林、薛兩人的研究對象為小學生，尚處他律階段，教練本需較多的管理作為。值得一提的，本研究教練的讚美行為比例高於責備行為，且比例趨近 2:1，符合 Jones 等人(1997) 的說法，有效教練的非指導行為，讚美與責備的比例應為 2:1 或 3:1。此結果與其他研究異同互見，顯示教練因領導風格的不同，或認知上的差異，表現在讚美與責備上的結果即呈現出兩極化現象。

伍、結論與建議

一、結論

- (一) 指導行為方面：在整個訓練活動期間，高中甲級籃球教練是以當場指導為主，事後指導行為為輔，顯示教練重視給予選手立即性的指導與回饋，遇無法當場給予指導時，也會在事後給予必要的指導。此外，教練也傾向給予選手正確的動作示範，強化選手對正確動作的印象，並儘可能減少錯誤的動作示範，以免對選手有不良的影響。餘包括事前指導、發問及肢體協助等指導行為所佔比例偏低，顯示教練不善於表現此類行為。
- (二) 非指導行為方面：在整個訓練活動期間，高中甲級籃球教練的非指導行為是以管理行為為主，顯示教練相當重視訓練有關的團隊組織及活動指示；其後依序是催促、讚美、責備、無法編碼及無關事項等行為。值得一提的是，除 B 教練外，餘五位教練的讚美行為比例均高出責備行為甚多，且二者比例皆達 2:1 以上，顯示大多數教練具正面的特質，亦符合有效教練的標準。
- (三) 整體訓練行為方面：整體而言，高中甲級籃球教練是以指導行為為主，所佔比例超過六成，與國內外相關研究一致。就個別教練而言，除 E 教練外，餘五位教練的指導行為比例均高於非指導行為。

二、建議

根據上述結論，本研究提出以下幾項具體建議，供籃球教練及未來相關研究參考。

- (一) 對籃球教練的建議：根據研究文獻指出，有效的教練行為，首先必須有高比例的指導行為，在績優或高水準運動團隊教練行為中，指導行為往往也是出現比例最高的行為類型。本研究多數籃球教練所呈現的指導行為比例顯著高於非指導行為，值得欣慰，惟仍有一位教練的指導行為比例低於非指導行為，與有效教練所要求的標準相左，應予輔導改善。此外，六位教練的讚美行為比例甚高，且與責備行為的比例達有效教練的標準，亦令人欣喜。不過教練所從事的工作是「人影響人」或「人指導人」的工作（薛慧玲、謝志君，2001），除外顯行為表現外，教練本身的學養及指導方法也會影響選手成就。本研究六位教練雖然在訓練行為上普遍已符合有效教練的標準，未來若能進一步充實專業修養，不斷研究改進訓練原則及實務技術，必定能帶領選手創造最佳成績。
- (二) 對未來研究的建議：透過系統觀察法研究不同項目與競技水準之教練訓練行為，進而建立教練行為資料庫，是可行且值得著手的工作(Cushion & Jones, 2001; Lacy & Goldston, 1990)。未來相關研究或可搭配其他研究方法，如問卷調查或質性訪談等，以多元的方式，從不同的角度，深入探討教練行為，俾能對此議題有更廣泛地認識與了解。



參考文獻

- 王宗吉 (1999)。台灣地區運動參與人口調查報告。台北市：行政院體育委員會。
- 林漢斌 (2004)。國小籃球教練訓練行為之研究。未出版之碩士論文，國立屏東師範學院體育教學研究所，屏東縣。
- 吳海助 (1996)。教練行為記錄模式—CBRF 系統觀察法之介紹。台灣省學校體育，6 (5)，49-54。
- 吳海助 (2002)。大甲國中手球教練訓練行為分析。弘光學報，39，139-147。
- 高中體育運動總會 (2006)。話說籃球聯賽。2006年9月1日，取自 <http://www.shssf.edu.tw/hbl/history/history.htm>
- 施致平 (2000)。高中籃球聯賽經營策略探討。中華體育，14 (2)，34-42。
- 薛文煌 (2006)。國小不同性別羽球教練訓練行為之研究。未出版之碩士論文，國立新竹教育大學人資處體育教學研究所，新竹縣。
- 薛慧玲、謝志君 (2001)。論運動教練哲學之重要性。大專體育，54，66-70。
- 黃月嬋 (1992)。有效體育教學的教師行為分析。未出版之碩士論文，國立台灣師範大學體育研究所，台北市。
- 黃金柱 (1990)。國家級運動教練領導行為之研究調查。國立體育學院論叢，1 (2)，33-62。
- 許義雄 (1989)。運動教練的角色—就人本主義觀點談起。中華體育，11，60-62。
- 許義雄 (1995)。體育教學與運動訓練宜嚴加區隔。台灣省學校體育，5 (2)，4-5。
- 陳建森 (1997)。ASUOI 運動教練訓練行為系統觀察法之運用。台灣省學校體育，7 (2)，24-31。
- 趙麗雲 (1992)。體育課的教師行為分析評論意見。體育學報，14，81-91。
- 鄭漢吾 (2000)。大專校院羽球教練訓練行為之研究。未出版之碩士論文，國立台灣師範大學體育研究所，台北市。
- 鄭漢吾、闕月清 (2000)。優秀學校手球教練之訓練行為研究。大專體育學術研討會專刊，347-351。
- 翁志成 (1999)。學校體育。台北市：師大書苑。
- 盧俊宏 (1994)。運動心理學。台北市：師大書苑。
- 劉仙湧 (1995)。國小體育科輔導員之教學行為分析。未出版之碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 蕭秋祺 (1997)。系統觀察法之記錄法簡介 (一) —事件記錄法與期程記錄法。台灣省學校體育，8 (2)，17-23。
- Cushion, C. J., & Jones, R. L. (2001). A systematic observation of professional top-level youth soccer coaches. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 354-376.
- Darst, P. W., Zakrajsek, D. B., & Mancini, V. H. (Eds.). (1989). *Analyzing Physical Education and Sport Instruction*. 435-436.
- Demarco, G., Mancini, V. H., Wuest, D. A., & Schempp, P. (1996). Becoming reacquainted with a once familiar tool: Systematic observation mythology revisited. *International Journal of Physical Education*, 32(1), 17-26.
- Horn, T. S. (1992). Leadership effectiveness in the sport domain. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp.181-120). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jones, D. F., Housnes, L. D., & Kornespan, A. S. (1997). Interaction decision making and behavior of experienced and experienced basketball coaches during practice. *Journal Physical Education*, 16, 454-468.
- Lacy, A. C., & Darst, P. D. (1985). Systematic observation of behavior of winning high school head football coaches. *Journal of Teaching in Physical Education*, 4, 256—270.



- Lacy, A. C., & Goldston, P. D. (1990). Behavior analysis of male and female coaches in high school girls basketball. *Journal of Sport Behavior*, 13(1), 29-39.
- Liukkonen, J., Laakso, L., & Telama, R. (1996). Education perspectives of youth sport coaches: Analysis of observed coaching behavior. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 439-453.
- Lyle, J. W. B. (1992). Systematic coaching behavior: An investigation into the coaching process and the implications of the findings for coach education. In T. Williams, L. Almond & A. Sparkes (Eds.), *Sport and physical activity: Moving towards excellence* (pp. 463-469). London: Spon.
- Siedentop, D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. Mountain View, CA: Mayfield.

