



## 「課堂裡一條蟲；運動場一條龍」

### ～透過運動團隊訓練改善學生的不良行為之研究～

433-462

服務學校：臺北市螢橋國民小學

作者：劉清河、宋仁良、侯焜銘、李秦祥

### 摘 要

本研究旨在研擬方案，透過運動團隊訓練建立學生良好的學習態度，改善不良行為，發展有效管理學生行為之策略，改正一般老師及家長對學生參加運動團隊的負面印象。本研究以觀察法記錄學生在三個月研究歷程中的改變，配合問卷調查，並以 T 檢定檢核學生不良行為表現在前後期以及上場與否之差異。結果發現：

- (一) 本校籃球隊最常見不良行為依序為態度不佳、上課說話、上課遲到、功課缺交，故列為研究觀察重點。
- (二) 本研究提出三大策略：1.提高學生參與動機，增進學生團隊凝聚力。2.加強對教練的認同、促進同儕互動、提升自我認同。3.運用支持系統，多方配合協助。
- (三) 在 T 檢定分析全體隊員不良行為之結果均達顯著差異，證明策略可以改善運動團隊學生不良行為。單獨在未上場隊員方面，則未有明顯變化。

關鍵字：運動團隊、不良行為、自我認同

## 壹、緒 論

### 一、研究動機

近年來國內運動風氣蓬勃發展，如美國的 NBA 職業籃球與國內 SBL 超級盃籃球賽；美國大聯盟 MBL 職業棒球與台灣職業棒球賽，不僅讓國內外棒球及籃球這兩項運動緊密相關，運動人口大增，再加上輿論的塑造，使得優秀的球員成為家喻戶曉的人物，而且這兩項運動在國內，也已經朝向職業化的穩健腳步前進。

隨著時代變遷及體育活動的興盛與發展，早期對運動選手的刻板印象「頭腦簡單、四肢發達」已改變，優秀的運動員不僅是社會上的知名人物，而且往往成為青少年心目中的偶像，在球賽中所使用的戰術、隊形、甚至臨場應變等，再再都是一門學問，所以對優秀運動員的適切評語應是「四肢發達，頭腦也不簡單」。

本校的籃球運動風氣興盛，近幾年參加台北市師生盃籃球賽時，屢獲佳績（冠、亞、季軍各一次）。一到課餘時間，籃球場上總是許多學生奔馳的場所，每位小朋友盡情揮灑、汗水淋漓，心中莫不編織著一個美夢：成為籃球隊隊員。

然而多數老師都認為參與運動團隊，會影響學生成績及行為表現，而一般家長也不大願意學生加入運動團隊，因為課業與訓練將無法兼顧，但是並未有明顯研究及數據顯示兩者的相關關係。老師與家長對課業與訓練無法兼顧的疑慮，是促使本研究形成之具體動機之一。深入瞭解學生加入運動團隊後，所易發生的不良行為情形，加以釐清訓練與課業間的關係，就能進一步排除家長與老師的疑慮。

本組研究人員認為優秀的運動員，不僅不會受到參與運動團隊訓練出現不良行為，反而透過適當的訓練管理以及配合支持系統：教練（老師）、級任老師、父母、校隊學生、以及學校行政的支持配合，在學生行為表現上，應該能發揮正面的影響。例如：全國的知名高中—「建國中學」的橄欖球隊及「北一女中」籃球隊和樂儀隊，都必須是班上成績名列前茅的學生才能加入。本研究之假設能否在國小運動團隊訓練中應用，此為研究動機之二。

搜尋國內相關論文及研究過程中，發現大多數研究偏重在運動績效或者教練領導風格，十分少見運動團隊與行為問題相關的研究報告，而一般從事訓練工作者又缺乏具體實證，加以說明所運用管理策略和訓練方式能有效管理運動團隊學生行為，希望透過此次的行動研究能夠得到具體驗證及數據，此為研究動機之三。

## 二、研究目的

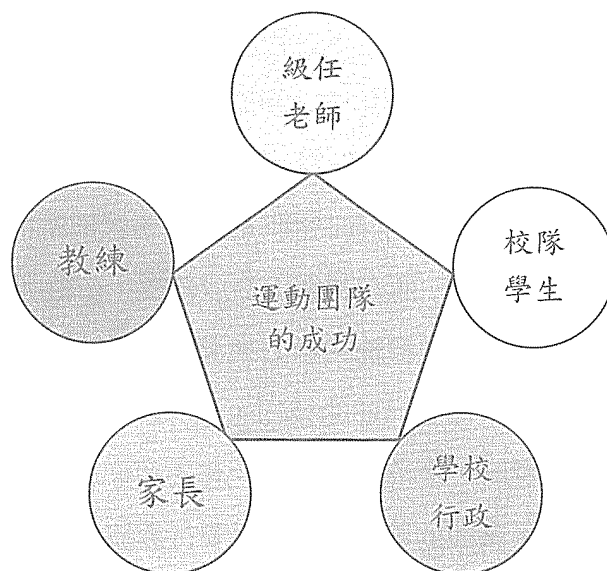
本研究的主要目的，旨在透過運動團隊訓練管理改善學生問題行爲。

- (一) 瞭解運動團隊學生不良行爲實際現況。
- (二) 發展多項策略：提高參與動機、培養團隊凝聚力，加強對教練的認同、促進同儕互動、提升自我認同，以改善學生不良行爲。
- (三) 依研究結果提出具體建議，提供教師未來訓練運動團隊及相關研究參考。

## 貳、文獻探討

### 一、運動團隊的支持系統

終身運動的習慣要從國小體育做起，運動團隊的組成更是尋找專門人才、普及運動風氣的重要作法之一，也需要學校行政的協助、場地經費的許可、家長的認同、球員的素資及教練的專長熱忱。在運動團隊訓練時，必須有充足支持系統整合，包括：教練（老師）、級任老師、父母、校隊學生、學校行政的支持配合（如圖一），才能提升運動團隊學童學業成就與行爲表現。



圖一：運動團隊支持系統圖（資料來源：本研究整理）

現在的學習方式雖然趨於多樣化，但教師仍是引起學生學習動機的關鍵，除了學習者的個人因素如興趣、舊經驗等，教師在提供學生學習情境及給予外在誘因和引導上，仍然扮演重要的角色，而學生學習的動機可以分爲學生內心想要而自發的「內在動機」及因有考試害怕或受罰的「外在動機」。儲慧平(1993)提到提

昇學生學習動機的策略有多元學習和評量運用資訊教學媒體、可達到的學習目標和溫暖安心的教學環境、教材創新有結構等都可有效的提昇學生學習動機。

而將學習動機運用於一般學生加入運動團隊，對於其自動自發改善學習態度及個人行為是否有影響？本研究希望由老師主動來提供相關策略及活動設計，提高學習動機，讓學生產生自動自發的心，不論是有處罰、競爭、小組競賽，會讓籃球隊的學生爲了爭取留下來及出賽的機會，而自願的改善自己的學習態度。

一般家長對學童參加運動團隊訓練，往往擔心學業成績因此低落，由曾文錄（1993）的研究可瞭解級任老師、家長對學生參與校隊的觀點，與學生本身認知的差異。研究中發現：級任老師和家長對自己學生加入運動團隊態度一致，各有50%左右均採無意見或表支持；68%學生則是認爲「不會」影響學業成績，由此可知家長、老師對學生學業成績較沒有信心。教練對學生課業的督促多爲「偶爾」，在成立運動團隊溝通協調時，應和級任老師、家長保持密切聯繫，才能相輔相成。家長普遍瞭解運動團隊訓練後，學生回家普遍疲憊，以致於影響其他活動，故對孩子抱持「保持」成績的態度。家長、級任老師對運動團隊學生有成績會退步的觀念，本組可加以深入研究此問題。

運動團隊不僅是在技術上，更在管理上、生活教育上及道德感上需要教練的有計畫的指導和管理策略的應用，才能培育好的選手。運動團隊的組成，除了家長、學校、學生外，教練更是陪伴學生最久及有專才的人，讓學生除了訓練比賽外，更是心靈上的老師。教練常在時間、經費及班級導師間需要作好協調的工作，讓學生不因參加運動團隊，而在課業上造成落差，在組訓後學生的成績及出外比賽的安全和經費來源，更是教練的壓力來源，所以教練本身的情緒管理、領導風格、適當的評估、負責任與溝通的技巧，也深深影響一個運動團隊的未來。

在運動團隊訓練時，學校行政的角色也不可忽視。在訓練場地、經費、學校老師配合度以及學生參與的風氣等，都需要行政協助推動。行政整體共同支持訓練，配合行事曆規劃活動比賽，提供各項訓練設備，編列並招募經費，鼓勵學童、家長一同參與練習、比賽，充分整合學校、家長的力量，此爲學校行政推動目標。

運動團隊的成功在於學校、家長、教練、學生及外來贊助的通力而成，教練更是靈魂所在，要在養成與在職進修上更得到重視，體育能力的普及與提昇才能得到好的結果。教練須有專業素養外，對球隊的風氣培養及管理策略更是重要的課題，讓學生在學習上，尤其在成績的表現上更要有一定的標準，成爲允文允武

的楷模，而在選手心理輔導上更要加強。此外，在團體練習中，也讓同儕發揮監督的力量，促使學生主動做好每一件事，由實際的練習中找出自己的缺點，在競爭的情境中認真學習每一件事。

## 二、重要名詞界定

### (一) 運動團隊的定義：

運動團隊：根據教育部頒布之「各級學校體育實施辦法」，學校得依學生運動專長與興趣，分別加以組織訓練，並聘請專業教練協助訓練，發揮出具有整體一致性、且具組織、系統化、紀律化的團體力量，以達到既（預）定理想目標的運動團隊，此團隊之名稱依運動項目稱之，如籃球隊、足球隊、排球隊等（許振明，1997），本研究係以本校五、六年級男生籃球校隊為主。

### (二) 不良行為的定義：

不良行為：「不（良）適應」（maladjustment），係指「個人不能與其生活環境保持和諧關係的困難狀態」（張春興，1991）。學童的「不適應行為」意味「學童在學業上、生活上、人際關係，以及情緒上有了困難，而影響到他的生活適應。」（馮觀富，1992）基本上所有人，包括幼兒、學童、青少年、成人都有適應問題，如躊躇、緊張、躁動，甚至違悖常理的行為等，均屬正常反應。除非出現頻率過多，持續時間過長，或已形成偏差的習慣，否則這些現象不應列為「不（良）適應行為」。

徐澄清（引自馮觀富，1992）則根據多年處理兒童偏畸行為的臨床經驗，認為可分以下數類：（1）精神病行為。（2）外向性的問題行為。（3）內向性的問題行為。（4）學業生活上的問題。（5）焦慮症候群。（6）偏畸習癖行為。其中學業生活問題中，一般包括考試作弊、不做功課、投機取巧、粗心大意、偷懶、學業成績不穩定、不專心、注意力不集中等。本研究之「不良行為」：係指功課缺交、上課說話、態度不佳、上課遲到四項，屬於學業生活上問題。

### (三) 自我認同：

自我認同（self-identity）是一個人對自我價值的評量。它通常來自於日常生活中對自己的看法。我們可能在某些事情上覺得自己很聰明或很笨；在某些行為上覺得自己很拙劣或是很卓越；也可能很喜歡自己或很討厭自己。

類似這些常在日常生活中出現的自我印象和經驗，日積月累就成為對自己的評價，也就是自我的認同感。

個體在生存的環境中，由知覺自己、別人及環境的要求，綜合整理後形成了認定「認定自己是什麼樣的人」、「期望自己是什麼樣的人」的重要過程，即自己對自我的認定（陳玉玫，2001）。在本研究中意指學生在加入籃球隊後，在教練、同儕及老師間督促以及「我要成為籃球隊員」的動力下，學生願意改善自己不良行為的過程。

## 參、研究方法

### 一、研究對象

本研究對象為螢橋國小五、六年級男生籃球隊隊員，共二十二位學生。

### 二、研究工具

本研究資料的收集，包括：

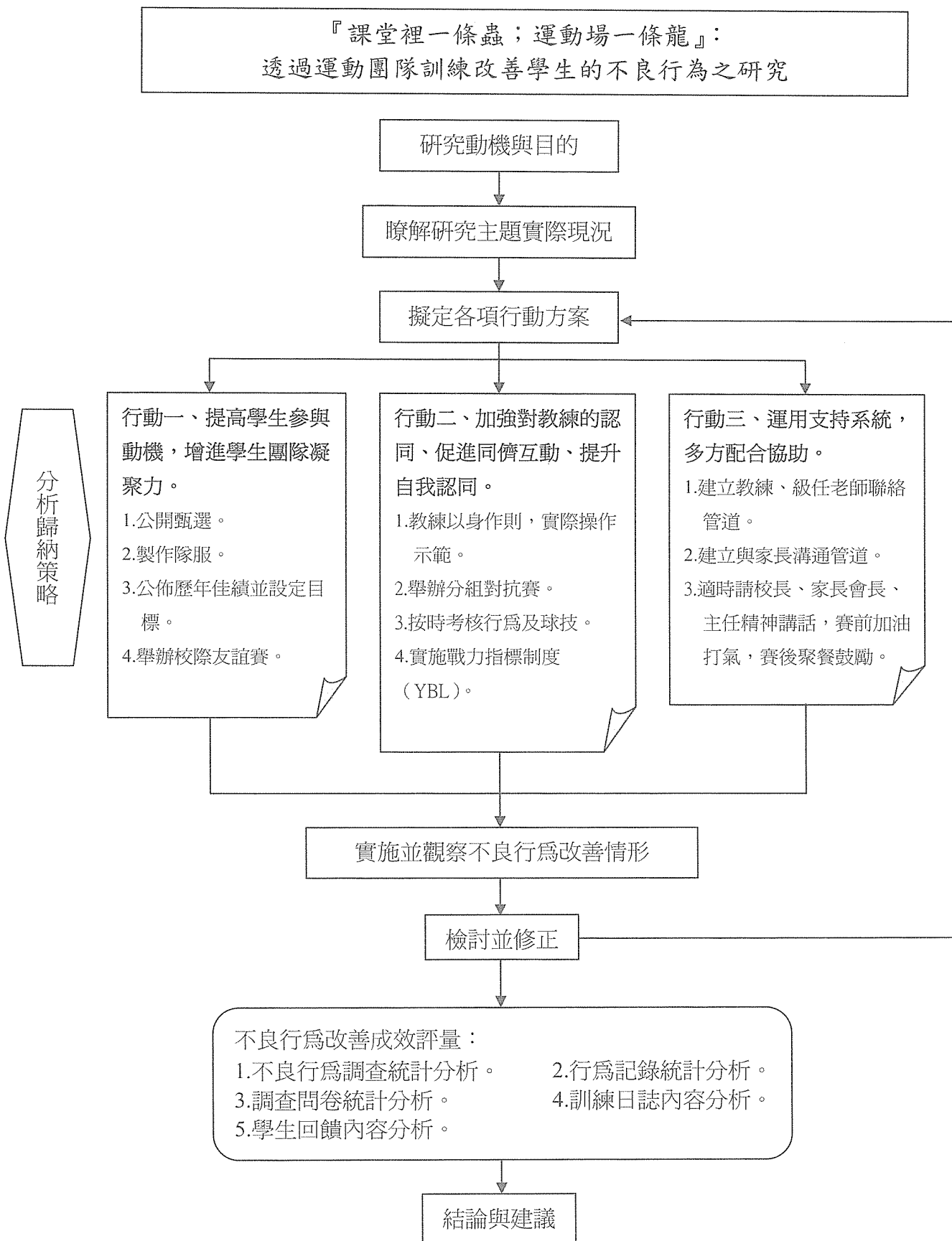
#### （一）量化分析：

1. 行為調查表暨統計表：針對學生及老師做調查，瞭解目前運動團隊學生常見不良行為情形。
2. 甄選紀錄表：記錄甄選標準，說明個人表現情形，以備錄取與否依據。
3. 成績統計表：調查學生成績表現，加以督促其課業。
4. 不佳行為統計表：記錄學生每日行為表現，並每週統計公布，給予回饋。
5. 戰力指標：依據球技、行為表現、成績等三項指標，由高至低區分 A 至 E 共 5 級，讓學生自行登錄升降級情形，以便自我激勵。本指標列為上場順序依據。
6. 調查問卷：檢核學生與教師在參與前後行為態度改變差異，並且和實際統計資料可互相佐證。

#### （二）質化分析：

自我省思表、訓練日誌、學生個別訪談紀錄、軼事記錄表、活動錄影、活動過程照片。上述資料可在研究結果做針對特定重點深入討論，在學生參與訓練前後心態與自我認同等，提供明確驗證。

## 三、研究流程



圖二：研究流程圖

## 肆、行動方案實施內容與活動過程

## 一、研究背景分析

本研究對象為螢橋國小五、六年級男生籃球隊隊員，共二十二位學生。在訓練球隊前，先向五、六年級級任老師訪談，而且針對班上已錄取學生，瞭解其常見不良行為類型與嚴重程度。經過不良行為調查表統計後發現（詳見表1），本校運動團隊學生常見不良行為主要分為：功課遲交、上課說話、態度不佳、打架吵架、說謊、上課遲到等。目前情況以功課遲交、上課說話、態度不佳、上課遲到最為常犯（統計次數為學生與教師調查之總和），再以最需改進者合併計算後，故選定上述四項不良行為作為本次後續研究觀察項目。

表1、螢橋國小籃球隊員不良行為調查統計表

嚴重程度		非常嚴重 (一週5 次以上)	嚴重 (一週 3-4次)	輕微 (一週 1-2次)	小計	合計	被列為最 需改進項 目次數	合計	總計	佔總次 數百分 比%
一、功課 缺交	老師評	2	4	4	10	19	8	14	33	13.6%
	學生評	1	3	5	9		6			
二、上課 說話	老師評	4	5	6	15	37	5	22	59	24.4%
	學生評	4	6	12	22		17			
三、態度 不佳	老師評	1	2	10	13	37	5	27	64	26.4%
	學生評	3	9	12	24		22			
四、打架 吵架	老師評	1	0	7	8	18	0	2	20	8.3%
	學生評	0	1	9	10		2			
五、說謊	老師評	0	0	4	4	18	2	4	22	9.1%
	學生評	1	1	12	14		2			
六、上課 遲到	老師評	3	2	5	10	29	5	15	44	18.2%
	學生評	1	4	14	19		10			
總計									242	100%

## 二、擬定各項行動方案，並分析歸納為具體策略

本研究教練實際訓練運動團隊達十餘年，累積豐富教學經驗，在審慎考量後，選定多項具體可行並且有明顯成效的方案，作為本次研究策略依據。由於方案使用時影響因素眾多，經本組成員經驗分享，討論溝通後，擬定十一項具體實施方案。配合前述運動團隊支持系統分類，分析歸納為三大策略共十一小項，詳



述如下：

行動策略一：提高學生參與動機，增進學生團隊凝聚力。

1. 公開甄選。
2. 製作隊服。
3. 公佈歷年佳績並設定目標。
4. 舉辦校際友誼賽。

行動策略二：加強對教練的認同、促進同儕互動、提升自我認同。

5. 教練以身作則，實際操作示範。
6. 舉辦分組對抗賽。
7. 按時考核行為及球技。
8. 實施戰力指標制度(YBL)。

行動策略三：運用支持系統，多方配合協助。

9. 建立教練、級任老師聯絡管道。
10. 建立與家長溝通管道。
11. 適時請校長、家長會長、主任精神講話，賽前加油打氣，賽後聚餐鼓勵。

在十一項具體實施方案實施時，配合不良行為觀察紀錄，比較學生加入運動團隊之後，不良行為是否顯著改善。希望在訓練過程中運用管理策略，提高學生行為改善成效。

### 三、實施內容與活動過程

(一) 行動一、提高學生參與動機，增進學生團隊凝聚力。

#### 1. 實施內容

- (1) 公開甄選。
- (2) 製作隊服。
- (3) 公佈歷年佳績並設定目標。
- (4) 舉辦校際友誼賽。

#### 2. 活動過程

(1) 公開甄選：

①訓導處事先於學生朝會，公布兩週後籃球隊甄選時間、標準，並且鼓勵學生先行練習。

②甄選標準：體型、體能、球技。

(2) 製作隊服：

①在訓練一個月後，正式球員統一製作隊服，並向小朋友說明隊服代表學校，在校內外都是學校精神象徵。(隊服分深淺雙色，並繡有校名及個人姓名)

②隊服完成後，集訓時間一律穿著隊服。

(3) 公佈歷年佳績並設定目標：

- ①向學生說明本隊將代表學校參加台北市師生籃球賽，並報告籃球隊歷年優異成績，經過嚴格訓練後，均能有良好表現。(本校歷年成績曾獲冠亞季軍多次)。如果未能達成要求，經勸告後仍未改善，將強制退隊。
- ②如獲入選者，在校隊訓練時除了要求功課、品行、球技外，更注重團隊精神表現，以此勉勵學童做全校楷模，為學校爭取最佳榮譽。
- ③訂定今年目標為打入決賽八強。(今年共三十一隊參賽)

(4) 舉辦校際友誼賽：

邀請他校籃球隊進行友誼賽，除了增加實戰經驗，並且促進團隊凝聚力。(預定邀請南門國小、古亭國小、松山國小三校進行友誼賽)

(二) 行動二、加強對教練的認同、促進同儕互動、提升自我認同。

1. 實施內容

- (1) 教練以身作則，實際操作示範。
- (2) 舉辦分組對抗賽。
- (3) 按時考核行為及球技。
- (4) 實施戰力指標制度(YBL)。

2. 活動過程

(1) 教練以身作則，實際操作示範：

- ①各項籃球基本技巧及觀念，循序漸進教導，由教練親自示範說明，並且每項動作均設定檢核標準。
- ②團隊練習及比賽時，教練及助理教練均參與隊員練習。
- ③在進行團隊防守及進攻隊形練習時，均先由教練群示範動作要領。

(2) 舉辦校內分組對抗賽：

- ①依戰力指標(YBL：綜合學生功課、品行、球技三項評比，區分A至E五級)等級順序，排定先發及候補球員。
- ②每週五放學後舉行校內練習賽，將學生分為三至四隊，模擬實際比賽情形，以增加實戰經驗。條件較差隊伍加入老師，平衡隊伍實力。
- ③獲勝隊伍給予獎勵，並且增加出賽機會。

(3) 按時考核行為記錄及球技測驗：

- ①每一位隊員均發給個人「不佳行為統計表」(區分四項：功課缺交、

上課說話、態度不佳、上課遲到)，由級任老師協助觀察記錄。每週向隊員公布考核標準，每週統計一次，並列為 YBL 戰力指標升降依據，勉勵所有隊員爭取最佳表現。

②每週訂定球技測驗項目及標準，譬如罰球十球進五為通過標準，依測驗結果作為升降級依據，並且依訓練進度漸次提高標準。

#### (4) 實施戰力指標制度 (YBL)：

①設計 YBL 戰力指標記錄表，透過每位隊員自行記錄及教練記錄，讓每位隊員確實瞭解自我表現，掌握升降級情形，以利隨時自我提醒追求最佳表現。

②YBL 戰力指標，係依照學生功課、品行、球技三項評比，區分五種等級順序 (A 至 E 級)，並由學生自行登錄。

③戰力指標等級排名越高，即是球員先發順序考量依據，同時優先上場，並向學生強調球技、功課、行為，需三者並重。

④每次戰力指標變動後，由教練抽問學生目前表現等級，與教練記錄核對後，如維持最佳等級 (A) 連續兩次者，公開鼓勵並發給獎品。

⑤寒假期間僅以球技一項為考核依據，為鼓勵學生追求進步，所以只升不降。

### (三) 行動三、運用支持系統，多方配合協助。

#### 1. 實施內容

- (1) 建立教練、級任老師聯絡管道。 (2) 建立與家長溝通管道。  
(3) 適時請校長、家長會長、主任精神講話，賽前加油打氣，賽後聚餐鼓勵。

#### 2. 活動過程

##### (1) 建立教練、級任老師聯絡管道：

①教練群每週一、三、五和級任老師討論學生表現情形，如有特殊行為表現，除加以記錄並與教練溝通後，再另行個別訪談協助改善或鼓勵。

②「不良行為統計表」，每週統計後，並在統計表上敘述學生表現情形，給予鼓勵或要求改善，對於老師附註說明也仔細給予回饋。

③填寫軼事記錄表，記錄學生特殊表現，作為之後行為表現追蹤參考

依據。

(2) 建立與家長溝通管道：

請家長填寫學生參加同意書，並於同意書上向家長說明籃球隊訓練目的及管理方式，並勾選家長對學生參加球隊態度、管理方式配合度等問題。

(3) 適時請校長、家長會長、主任精神講話，賽前加油打氣，賽後聚餐鼓勵。

① 球隊開訓時，請校長、家長會長、訓導主任給予勉勵，對球隊表現相當重視，並且提供實質獎勵（如聚餐、獎品等）。

② 不定時請校長、家長會長、主任觀看練習與比賽，為球員打氣加油。

③ 向學生說明將代表學校比賽，如果打進前八強（本次比賽共有 31 隊參加），將由學校及家長會安排慶功宴，名次越好，餐點等級越高。

## 伍、研究成果與討論

### 一、各行動方案達成策略目標的有效性

#### (一) 提高學生參與動機，增進學生團隊凝聚力

##### 1. 「學生凝聚力與參與動機」結果分析

(1) 表 2、次數統計表(問卷學生版)

第三大題	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意	合計
1	18	3	0	0	0	21
2	5	8	7	1	0	21
3	10	9	2	0	0	21
4	8	7	5	0	1	21
5	12	8	1	0	0	21
6	12	7	2	0	0	21
7	15	4	1	1	0	21

(2) 表 3、百分比統計表(問卷學生版)

第三大題	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意	合計
1	85.7%	14.3%	0%	0%	0%	100%
2	23.8%	38.1%	33.3%	4.8%	0%	100%
3	47.6%	42.9%	9.5%	0%	0%	100%
4	38.1%	33.3%	23.8%	0%	4.8%	100%
5	57.1%	38.1%	4.8%	0%	0%	100%
6	57.1%	33.3%	9.5%	0%	0%	100%
7	71.4%	19.0%	4.8%	4.8%	0%	100%
平均	54.4%	31.3%	12.2%	1.4%	0.7%	100%

(3) 表 4、得分統計表(問卷學生版)

第三大題	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意	合計	平均得分
1	90	12	0	0	0	102	4.86
2	25	32	21	2	0	80	3.81

3	50	36	6	0	0	92	4.38
4	40	28	15	0	1	84	4.00
5	60	32	3	0	0	95	4.52
6	60	28	6	0	0	94	4.48
7	75	16	3	2	0	96	4.57
總平均							4.37

(4) 表 5、次數統計表(問卷教師版)

(5) 表 6、百分比統計表(問卷教師版)

第二大題	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意	合計
1	8	1	0	0	0	9
2	6	3	0	0	0	9
3	5	4	0	0	0	9
4	3	4	1	1	0	9
5	4	3	1	1	0	9
6	2	4	2	0	1	9
小計	28	19	4	2	1	54

第二大題	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意	合計
1	88.9%	11.1%	0%	0%	0%	100%
2	66.7%	33.3%	0%	0%	0%	100%
3	55.6%	44.4%	0%	0%	0%	100%
4	33.3%	44.4%	11.1%	11.1%	0%	100%
5	44.4%	33.3%	11.1%	11.1%	0%	100%
6	22.2%	44.4%	22.2%	0.0%	11.1%	100%
平均	51.9%	35.2%	7.4%	3.7%	1.9%	100%

(6) 表 7、得分統計表(問卷教師版)

第二大題	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意	合計	平均得分
1	40	4	0	0	0	44	4.89
2	30	12	0	0	0	42	4.67
3	25	16	0	0	0	41	4.56
4	15	16	3	2	0	36	4.00
5	20	12	3	2	0	37	4.11
6	10	16	6	0	1	33	3.67
總平均							4.32

(7) 表 8、「透過運動團隊訓練改善學生的不良行為之研究」調查問卷 2 統計表

題號	同意次數	百分比	無意見次數	百分比	不同意次數	百分比	合計
1	16	73%	6	27%	0	0%	100%
2	17	77%	5	23%	0	0%	100%
3	18	82%	4	18%	0	0%	100%
4	21	95%	1	5%	0	0%	100%
小計	72	82%	16	18%	0	0%	100%

5	17	77%	5	23%	0	0%	100%
6	18	82%	4	18%	0	0%	100%
7	14	64%	8	36%	0	0%	100%
8	17	77%	4	18%	1	5%	100%
小計	66	75%	21	24%	1	1%	100%
9	19	86%	3	14%	0	0%	100%
10	17	77%	5	23%	0	0%	100%
11	20	91%	2	9%	0	%	100%
12*	22	100%	0	0%	0	%	100%
小計	78	89%	10	11%	0	%	100%
總計	216	81.8%	47	17.8%	1	0.4%	100%

\*註：第 12 題統計數字來源為家長同意書。

## 2. 學生回饋：

小烜：參加籃球隊可以學到很多東西，像是團隊合作，一些動作是平時打球都不會練的。
小智：我喜歡籃球可以訓練我的敏捷與反應。
學學：參加籃球隊讓我學到並非只有鍛鍊身體和球技而已，更重要的是學會團隊精神，希望今年成績能比去年更好。
小翔：以前常在電視上看到籃球明星打球，很羨慕他們，終於我加入了籃球隊，希望長大後可以成爲一個籃球國手。
小瑞：加入籃球隊可以代表學校出去比賽，也可以學到很多東西。
小惟：我以為每天都要跑操場、練體能，結果不是，而是有趣極了。

## 3. 分析與討論

### (1) 公開甄選。

由學生問卷 2 (表 8) 得知，73% 的隊員認爲公開甄選可提高參與動機。

### (2) 製作隊服。

由學生問卷 2 (表 8) 得知，77% 的隊員認爲製作隊服可提高參與動機。

### (3) 公佈歷年佳績並設定目標。

由學生問卷 2 (表 8) 得知，82% 的隊員認爲公佈歷年佳績並設定目標有助於提昇團隊凝聚力。

### (4) 舉辦校際友誼賽。

由問卷 2 (表 8) 調查中得知，95% 的隊員認爲透過安排與他校舉行校際友誼賽有助於提昇團隊凝聚力。

### (5) 綜合上述總計，82% 的隊員認爲上述四項作法是：可以「提高學生參與動機及增進學生團隊凝聚力」的。

(6) 另由問卷 1 學生調查資料，第三大題「學生凝聚力與參與動機」表 3 結果分析，非常同意與同意者分佔 54.4%與 31.3%，合佔 85.7%；表 4 得分統計（採五點量表）平均 4.37，二者均可驗證學生凝聚力與參與動機明顯高於平均。

由問卷 1 老師調查資料，第二大題「學生凝聚力與參與動機」表 6 結果分析非常同意與同意者分佔 51.9%與 35.2%，合佔 87.1%；表 7 得分統計（採五點量表）平均 4.32，二者均可驗證學生凝聚力與參與動機明顯高於平均。

(7) 由學生回饋中，可以得知學生都將籃球明星當成模仿對象，所以對於自己能夠有此機會，成為正式籃球隊員上場比賽，感到非常興奮與光榮，並且進而瞭解團隊精神的重要。

綜合上述資料顯示，本研究採取之行動方案能有效提高學生參與動機及增進學生團隊凝聚力。

(二) 加強對教練的認同、促進同儕互動、提升自我認同。

#### 1. 「教練認同與同儕互動」結果分析

(1) 表 9、次數統計表(問卷學生版)

第四大題	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意	合計
1	6	11	4	0	0	21
2	6	7	7	0	1	21
3	9	8	5	0	0	21
4	11	6	4	0	0	21
5	7	10	4	0	0	21
6	9	6	6	0	0	21
7	12	7	2	0	0	21

(2) 表 10、百分比統計表(問卷學生版)

第四大題	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意	合計
1	28.6%	52.4%	19.0%	0%	0%	100%
2	28.6%	33.3%	33.3%	0%	4.8%	100%
3	42.9%	38.1%	23.8%	0%	0%	100%
4	52.4%	28.6%	19.0%	0%	0%	100%
5	33.3%	47.6%	19.0%	0%	0%	100%
6	42.9%	28.6%	28.6%	0%	0%	100%
7	57.1%	33.3%	9.5%	0%	0%	100%
平均	38.1%	33.3%	19.0%	9.5%	0%	100%

(3) 表 11、得分統計表(問卷學生版)

第四大題	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意	合計	平均得分
1	30	44	12	0	0	86	4.10
2	30	28	21	0	1	80	3.81
3	45	32	15	0	0	92	4.38

4	55	24	12	0	0	91	4.33
5	35	40	12	0	0	87	4.14
6	45	24	18	0	0	87	4.14
7	60	28	6	0	0	94	4.48
8	40	28	12	4	0	84	4.00
總平均							4.17

(4) 表 12、次數統計表(問卷教師版)

(5) 表 13、百分比統計表(問卷教師版)

第三大題	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意	合計
1	3	4	0	2	0	9
2	2	5	0	2	0	9
3	8	1	0	0	0	9
4	8	1	0	0	0	9
5	5	4	0	0	0	9
6	5	3	1	0	0	9
7	1	6	2	0	0	9

第三大題	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意	合計
1	33.3%	44.4%	0%	22.2%	0%	100%
2	22.2%	55.6%	0%	22.2%	0%	100%
3	88.9%	11.1%	0%	0%	0%	100%
4	88.9%	11.1%	0%	0%	0%	100%
5	55.6%	44.4%	0%	0%	0%	100%
6	55.6%	33.3%	11.1%	0%	0%	100%
7	11.1%	66.7%	22.2%	0%	0%	100%
平均	50.8%	38.1%	4.8%	6.3%	0.0%	100%

(6) 表 14、得分統計表(問卷教師版)

第三大題	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意	合計	平均得分
1	15	16	0	4	0	35	3.89
2	10	20	0	4	0	34	3.78
3	40	4	0	0	0	44	4.89
4	40	4	0	0	0	44	4.89
5	25	16	0	0	0	41	4.56
6	25	12	3	0	0	40	4.44
7	5	24	6	0	0	35	3.89
總平均							4.33

## 2. 學生回饋：

小修：老師像土撥鼠般不斷挖掘每個人的才能，讓我們成爲一支亮眼的隊伍。

小霖：我很感謝李老師、宋老師、劉老師和黃老師讓我學到很多東西。

小睿：劉老師真是文武雙全，讓我們得到了冠軍。

小惟：老師說籃球隊的訓練就像是拼圖一樣，拼的越多成績就會越好。

小甫：我覺得老師的教法很好，不處罰的話不會進步。

小馨：老師對我們不錯，有時卻像惡魔一樣，更因爲這樣，我們的球技漸漸提升



了。
小雨：我覺得教練不偏袒任何球員，而且把每一個人都訓練的很好，讓大家學會如何去打一場精彩的好球。
小惟：我覺得「冠軍」不是個人的功勞，是大家努力所換取的。

### 3.分析與討論

#### (1) 教練以身作則，實際操作示範。

由學生問卷 2 (表 8) 得知，77% 的隊員認為教練親自實際示範各項基本動作，讓我對教練會更加認同。

#### (2) 舉辦分組對抗賽。

由學生問卷 2 (表 8) 得知，82% 的隊員認為教練安排籃球隊的分組對抗賽，讓我和隊友之間互動更加融洽。

#### (3) 按時考核行爲及球技。

由學生問卷 2 (表 8) 得知，64% 的隊員認為教練按時考核行爲及球技，可以提昇我對自己的認同。

#### (4) 實施戰力指標制度 (YBL)。

由學生問卷 2 (表 8) 得知 77% 的隊員認為教練採用戰力指標 (YBL) 制度，可以提昇我對自己的認同。

#### (5) 綜合上述總計 (表 8)，75% 的隊員認為上述四項作法可以：「加強對教練的認同、促進同儕的互動以及提升自我的認同」。

#### (6) 由問卷 1 學生調查資料，第四大題「教練認同與同儕互動」表 10 結果分析，非常同意與同意者分佔 40.5%與 36.9%，合佔 77.4%；表 11 得分統計 (採五點量表) 平均 4.17，二者均可驗證教練認同與同儕互動明顯高於平均。

由問卷 1 老師調查資料，第三大題「教練認同與師生互動」表 13 結果分析，非常同意與同意者分佔 50.8%與 38.1%，合佔 88.9%；表 14 得分統計 (採五點量表) 平均 4.33，二者均可驗證教練認同與師生互動明顯高於平均。

#### (7) 由學生回饋中，可以得知隊員大都能肯定教練團隊的訓練風格與管理方式，雖然有少數隊員認為教練要求嚴格，但是都能體會嚴格訓練背後是要達到有效學習效果，所以都願意遵守球隊規定。另外，隊員也都有

共識：聽從教練的指揮調度、與團隊互相配合建立默契、每個人扮演好自己的角色，所以，最後的冠軍是由大家共同努力完成的。

綜合上述資料顯示，本研究採取之行動方案能有效加強學生對教練的認同、促進同儕的互動、提昇自我的認同。

### (三) 運用支持系統，多方配合協助。

#### 1. 訓練日誌及學生回饋摘要

(1) A：「教練已經跟老師說要每天記錄我們的表現，而且會看表現列入先發球員。」

B：「所以我要表現好一點，你現在是什麼等級？」

(2) A：「校長說比賽完會請我們吃牛排，真希望趕快比賽！」

B：「主任和教練說比賽名次愈好，聚餐等級就愈好，希望我們可以拿到冠軍！」

#### 2. 分析與討論

(1) 建立教練、級任老師聯絡管道。

由學生問卷 2 (表 8) 得知，86% 的隊員認為教練定期和老師密切聯繫，可以督促改善自己的不良行為。

(2) 建立與家長溝通管道。

由學生入隊同意書中得知，100% 家長均願意與學校及教練密切配合。

(3) 適時請校長、家長會長、主任精神講話，賽前加油打氣，賽後聚餐鼓勵。

由學生問卷 2 (表 8) 得知，77% 的隊員認為校長、家長會長和主任對我們的鼓勵，可以讓我在籃球隊中的表現更好。

(4) 由學生問卷 2 (表 8) 得知，91% 的隊員認為聚餐鼓勵，有助於我在籃球隊中的表現更好。

綜合上述資料 (表 8)，在「運用支持系統與多方配合協助」方面，獲得 89% 的隊員肯定。

## 二、不良行為改善情形分析與討論

透過行動策略一、二、三的實際作法，由問卷一統計表可看到策略一獲得學生 85.7%、老師 87.1%；另策略二獲得學生 77.4%、老師 88.9% 的肯定。由問卷二統計表在策略一、二、三分別獲得隊員 82%、75% 與 89% 的認同；均可看出明顯高於平均值。為了驗證行動策略在學生不良行為上改善情形，分析討論如下：

### (一) 不良行為次數 T 檢定分析：

#### 1. 不良行為統計情形

首先將每位學生訓練時期的不良行為紀錄，統計整理如表 15，另外又將未上場球員列入表 16，之後進行統計分析。

(1) 表 15、不良行為每週統計次數表

總次數		不良行為	第一週	第二週	第三週	第四週	第五週	第六週	第七週	第八週	單項總 次數
編號	姓名		1.2-1.6	1.9-1.13	1.16-1.20	2.13-2.17	2.20-2.24	2.27-3.3	3.6-3.10	3.20-3.24	
01	小雨	每週總次數	30	28	14	12	22	13	16	17	152
02	小瑞	每週總次數	9	7	7	2	9	6	8	4	52
03	小迪	每週總次數	35	23	12	10	5	3	10	12	110
04	小翔	每週總次數	1	0	0	0	0	0	1	0	2
05	小睿	每週總次數	8	3	0	3	3	4	5	0	26
06	小修	每週總次數	0	0	0	0	0	0	0	0	0
07	小強	每週總次數	0	0	0	0	0	0	0	0	2
08	小惟	每週總次數	1	0	0	0	1	0	0	0	2
09	小烜	每週總次數	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	小甫	每週總次數	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11	小馨	每週總次數	1	0	1	1	0	1	2	3	9
12	小耀	每週總次數	2	2	4	3	2	7	3	4	27
13	小霖	每週總次數	0	1	0	0	0	0	0	1	2
14	小尉	每週總次數	1	1	0	1	2	0	2	1	8
15	學學	每週總次數	7	1	4	0	1	5	2	5	25
16	小仁	每週總次數	9	6	0	7	2	2	6	0	32
17	小華	每週總次數	3	2	0	3	2	2	5	0	17
18	小祐	每週總次數	1	1	4	2	0	0	0	0	8
19	小智	每週總次數	7	4	0	2	0	1	1	0	15
20	小憲	每週總次數	0	0	0	1	0	0	0	0	1
21	小恩	每週總次數	2	1	1	0	2	2	0	0	8
22	小文	每週總次數	3	1	2	0	4	3	0	0	13

(2) 表 16、未上場球員不良行為每週統計次數表

總次數		不良行為	第一週	第二週	第三週	第四週	第五週	第六週	第七週	第八週	單項總 次數
編號	姓名		1.2-1.6	1.9-1.13	1.16-1.20	2.13-2.17	2.20-2.24	2.27-3.3	3.6-3.10	3.20-3.24	
01	小瑞	每週總次數	9	7	7	2	9	6	8	4	52
02	小迪	每週總次數	35	23	12	10	5	3	10	12	110
03	小睿	每週總次數	8	3	0	3	3	4	5	0	26
04	小強	每週總次數	0	0	0	0	0	0	0	0	2
05	小尉	每週總次數	1	1	0	1	2	0	2	1	8
06	小智	每週總次數	7	4	0	2	0	1	1	0	15
07	小憲	每週總次數	0	0	0	1	0	0	0	0	1
08	小恩	每週總次數	2	1	1	0	2	2	0	0	8
09	小文	每週總次數	3	1	2	0	4	3	0	0	13

## 2. 「T 檢定」分析情形

由於統計資料是同一組受試者，在不同時間重複所做的紀錄，在樣本本身有某種程度的關聯，又稱為「相依樣本」(吳明隆，2002)，故在利用SPSS11.0分析時，必須做相依樣本T檢定 (Paired-Samples T Test)，或稱「成對樣本T檢定」。進行成果分析如下：

## (1) 第一週與第八週不良行為次數統計分析 (V1 和 V8) T 檢定

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 V1	5.45	22	9.323	1.988
V8	2.14	22	4.368	.931

Paired Samples Test

	Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1 V1 - V8	3.32	5.826	1.242	.74	5.90	2.671	21	.014	

根據統計分析表(表 15)，不良行為表現第一週與第八週經 T 檢定後，在 95% 信賴區間下，達 .05 顯著水準，表示不良行為有顯著改善。

## (2) 前二週平均與最後一週不良行為次數統計分析 (V1V2 和 V8) T 檢定

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 V1V2	4.57	22	8.278	1.765
V8	2.14	22	4.368	.931

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	V1V2 - V8	2.43	4.686	.999	.35	4.51	2.434	21	.024

根據統計分析表(表 15)，不良行為表現前二週與後一週經 T 檢定後，在 95%信賴區間下，達.05 顯著水準，表示不良行為有顯著改善。

(3) 前七週平均和最後一週次數不良行為次數統計分析 (V1~V7 和 V8) T 檢定

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 VITOV7	3.0002	22	4.82672	1.02906
V8	2.14	22	4.368	.931

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	VITOV7 - V8	.8638	1.72996	.36883	.0968	1.6309	2.342	21	.029

根據統計分析表(表 15)，以前七週平均和最後一週次數作分析，經 T 檢定後，在 95%信賴區間下，達.05 顯著水準，表示不良行為有顯著改善。

(4) 未上場球員第一週與第八週不良行為次數統計分析 (V1 和 V8) T 檢定

上場球員係指：訓練第四週結束後，因比賽人數限制，戰力指標排序前十三位，正式比賽可上場，並且訓練時間每週多三~四次特別訓練。

未上場球員係指：訓練第四週結束後，戰力指標排序在第十四位後，正式比賽不能上場，但仍列為培訓球員，參與練習比賽。

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 V1	7.22	9	10.975	3.658
V8	1.89	9	4.014	1.338

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	V1 - V8	5.33	7.280	2.427	-.26	10.93	2.198	8	.059

根據不良行為每週統計表(表 16)，將未上場之隊員(9 位)之不良行為表

現第一週與第八週經 T 檢定後，在 95% 信賴區間下，未達 .05 顯著水準，表示不良行為沒有顯著改善。

(5) 未上場球員前二週平均與最後一週不良行為次數統計分析 (V1V2 和 V8) T 檢定

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 V1V2	5.83	9	9.128	3.043
V8	1.89	9	4.014	1.338

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 V1V2 - V8	3.94	5.382	1.794	-.19	8.08	2.199	8	.059

根據統計分析表 (表 16)，未上場之隊員 (9 位) 之不良行為表現前二週與後一週經 T 檢定後，在 95% 信賴區間下，未達 .05 顯著水準，表示不良行為沒有顯著改善。

(二) 學生回饋：

小修：加入籃球隊後，我發現自己變得很多，譬如我以前常常功課沒交，又愛和老師頂嘴等，進入籃球隊後，不會跟老師頂嘴，功課也較少缺交了。
小警：我覺得功課有很大改進，以前都不會去訂正，現在訂正功課已經變成一個習慣。
小祐：我覺得加入籃球隊，讓我的脾氣改進很多。
小智：媽媽說：「參加籃球隊也要把功課顧好。」
小雨：籃球隊可以磨練自己球技，也可以讓自己功課變好。
小修：我要當一個文武雙全的優秀球員，我畢業後還是會把老師的用心良苦記在心上。
小惟：老師說：比賽後還是要維持訓練時的各項優良表現。

(三) 分析與討論

1. 由不良行為次數 T 檢定分析得知，全體隊員在前一週、前二週平均、前七週平均不良行為次數，和最後一週相比，均有明顯改善，顯示球隊訓練對行為改善確實有明顯幫助。
2. 在未上場球員部分，由於樣本數不足 (僅 9 位)，加上未上場比賽，無法有效增強學習動機，故在最後分析時未達顯著水準。
3. 由學生回饋中，可以得知多位隊員認為自己的行為問題有改善，同時也瞭

解打球與課業應並重的道理，願意持續改善並保持之。

綜合上述資料顯示，透過籃球隊訓練能有效改善學生四大項不良行為，且達顯著差異；但在未上場隊員部分，則未達顯著差異。

## 陸、結論與建議

### 一、結論

本次籃球隊從成軍至比賽完畢，教練團都能發揮團隊力量，事前充分討論訓練進度及相關策略等，每個人扮演自己的角色、分工合作，所以小朋友都能循序漸進接受教練團的指揮。在倉促成軍後，一邊進行訓練，一邊配合行動研究，所以在整體規劃還有不夠綿密之處，以下僅以本研究結果敘述以下：

- (一) 調查結果顯示，本校籃球隊最常見的不良行為依序為：上課說話、態度不佳、上課遲到、功課缺交、說謊以及打架吵架等。最需改進項目則為：態度不佳、上課說話、上課遲到、功課缺交四項為主。兩者合計總次數及佔全部次數之比例，由高至低依序為：態度不佳（64次，佔26.4%）、上課說話（59次，佔24.4%）、上課遲到（44次，佔18.2%）、功課缺交（33次，佔13.6%）。此四項明顯高於其他項目，因此列為本次研究之不良行為觀察記錄指標。
- (二) 本研究提出之三大策略：1.提高學生參與動機，增進學生團隊凝聚力。2.加強對教練的認同、促進同儕互動、提升自我認同。3.運用支持系統，多方配合協助。經過問卷分析（表8）分別獲得學生82%、75%、89%的認同，再由學生回饋、及訓練日誌等資料顯示，實施情形均能獲得學生、家長、老師肯定，顯示本研究三大策略在改善學生不良行為上，能提供實際的功效。
- (三) 在不良行為改善情形部分，分別將所有學生第一週、前二週平均、前七週平均不良行為次數與第八週次數，作T檢定分析時，在95%信賴區間下，均達.05顯著水準，表示實施策略能有效改善學生四大項不良行為。
- (四) 將未上場球員不良行為改善情形作檢定分析時，發現結果並未達顯著差異。原因推論由於樣本數不足（僅9位），加上未上場比賽（第四週後確定），無法有效增強學習動機，故無法達顯著差異。

(五) 在級任老師訪談後以及學生回饋中，發現經由本研究三大策略實施下，多位隊員認為自己的行為問題有改善，同時也瞭解打球與課業應並重的道理，願意持續改善並保持之。本身表現良好的學生除了繼續保持外，也能發揮同儕影響，讓整體團隊邁向進步。

## 二、建議

學生的精力是旺盛的，適度的讓其發洩不僅有助於學習，認識自我、肯定自己價值澄清外，更可培養團隊精神並增進人際關係。本次籃球隊訓練運用了多項策略與方法，整體而言發揮了正面的功效與價值，讓學生能兼顧學習與體能的並重發展，其結果令人欣慰。然而，本次研究也有下次可改進的地方，茲分述如下：

- (一) 首先是研究對象的選擇。原來想選定的對象只有幾位行為問題較嚴重的小朋友，後來卻選擇了全部隊員。因此，讓資料分析複雜許多但也提供更多角度。其次，記錄不良行為的方法有待改進(例如每天回收、由學生登記)，都是我們必須再努力的。
- (二) 建議後續研究者，可以將學業成績列入考量。由於研究時間不足，加上只有學生兩次月考成績，無法作分析追蹤，如果運動團隊為整年度訓練者，則較易實施學業觀察。
- (三) 本研究所使用之行動策略，對於改善學生不良行為方法，確實有明顯助益，希望可以提供未來教練訓練運動團隊時參考運用。
- (四) 本研究分析結果僅以不良行為次數為考量，如果樣本數足夠(本次僅 22 個樣本)，可以針對個別不良行為的改善情形做深入探討。
- (五) 不良行為改善是無法短時期就有變化，必須長期輔導觀察，本研究時期受限於訓練時間，無法做長期追蹤觀察，後續研究者可進一步研究。

## 柒、省 思

「老師，今年要組籃球隊嗎？」「老師，籃球隊什麼時候要開始選拔？」每當新學年開始後就會有高年級學生，不時問我相關的問題。因為本校籃球風氣可稱的上算是相當普及及興盛，近幾年來參加北市「師生盃籃球賽」，成績也都相當亮麗。能夠被選為學校正式的籃球隊員，不僅是一項榮耀，也一直是許多學生



心中的期待與夢想。能夠為學生編織美麗的夢並且實現，更具有肯定自我的價值。

然而從事國小基層籃球及其他運動教練十多年，雖不敢說是「功績彪炳」，但也可說「苦勞不少」。但仔細回想，除了二、三十座的獎盃不曾消失外，似乎也沒有留下其他可「憑弔」的回憶。難道從事培育運動人才的工作，還要如此年復一年的持續下去嗎？「教學相長」是我們為人師者都知道的道理，可是重點除了在於能夠實踐與力行外，如何將經驗有系統的整理與分析，以便有效傳承下去更是重要。之前就耳聞行動研究對教學實務與資料整理有很大幫助，但是，一直沒有決心付諸行動。剛好學校這學期安排了十次的行動研究系列研習，心想何不利用難得的機會，好好的對十幾年來的教練工作經驗做一省思與心得整理。並藉由這次嘗試的機會，深刻的感受到，有學理基礎的引導，對行動研究方法與步驟的了解，讓整個研究更為紮實，更有助於教學觀念的改變及問題的解決，所以最後選擇了籃球隊的訓練作這一次的研究主題。

在三個月多的訓練過程中，我們不時思索球隊學生要的是什麼？我們可以使用的策略有哪些？學生可以學到什麼？有哪些是學生需要改變的？這些問題最後都在我們獲得今年比賽「總冠軍」得到答案。因為我們讓每一個學生脫胎換骨了：除了基本球技進步外，同時也更加瞭解經由籃球校隊活動之參與，了解每個學習內容是有連帶關係；能夠享受且珍惜訓練過程與隊員教練間的互動；體會籃球是一項團體運動，強調夥伴之間的信任與合作；使他們學會反省自己的言行，思考日臻成熟，以達到平時行為與態度的改善。以上種種，都在比賽結束哪一剎那，全體教練與隊員擁抱在一起時得到驗證。

在這次研究過程中，因為成軍練習與報名在先，研習在後，一開始對行動研究要領並未有完整認識與規劃，一路走來可說是跌跌撞撞，例如：研究對象的選擇、工具的編選使用、記錄方法要如何實施才能最有可信度等等，都未臻完善，但卻也從中學到很多。相信，如果下一次以同樣主題再做時，必能有更精密與成熟的作法。

每次得知「台灣之光」王建民將在美國職棒大聯盟出賽的時間表後，即使在三更半夜凌晨時分，也會排除萬難準時收看，因為在我們的心中「王建民」就是「中華民國」的代名詞，全世界都看的到。如果說「運動」是世界共同的語言，應該一點也不為過，因為只要有相同的規則，既使不同的種族或國籍大家也都可「融合」在一起。我們滿心期待在籃球運動的最高殿堂「美國 NBA 職業籃球」，

也能很快誕生一位「籃球場上的王建民」。

比賽獲得「冠軍」後，每位小朋友的「身價」水漲船高，待價而沽。多所國中之籃球名校紛來與學校教練、學生及家長接洽，願意提供就讀之機會，我想，讀書不是唯一的，「籃球」正為學生開啓了另一扇窗，您說是嗎？

這份研究的完成，除了感謝教練團的合作無間，也感謝班級老師的協助，然而更感謝籃球隊的所有隊員，因為你們的辛勤努力，汗與淚水的結晶，在比賽場上精益求精奮戰求勝，表現一場比一場更加成熟，最後我們終於勇奪冠軍獎盃，我要說：這一份榮耀是我們大家的！

### 參考文獻

- 吳明隆（2002）。SPSS 統計應用實務（二版）。台北：松崗。
- 張春興（1991）。張氏心理學辭典。台北：東華書局，387。
- 許呈裕（1999）。國小運動代表隊的組訓與教練角色之研究。國教天地，132，53-57。
- 許振明（1997）。大專院校組訓運動代表隊考量因素之研究。國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文。
- 陳玉玫（2001）。我是問題學生～兩位中輟學生的學校經驗與自我認同～。國立花蓮師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 曾文錄（2003）。台北市國民小學排球重點學校校隊學生學業成績之研究。臺北市立體育學院運動科學研究所碩士論文。
- 馮觀富（1992）。國中、小學輔導與諮商理論、實務。台北：心理出版社，465-466。
- 儲慧平（2003）。提昇學生學習動機的創新教學。教育資料與研究，55，109-115。



## 透過運動團隊訓練改善學生的不良行為之研究調查問卷 1

### 一、基本資料

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

### 二、家庭情況

1. 父母對你的管教態度。-----  嚴格  普通  寬容
2. 父母對你加入籃球隊的態度。-----  贊成  不贊成  無意見
3. 主要管理你的生活起居是誰。-----  父母  祖父母  其他\_\_\_\_\_

### 三、學生凝聚力與參與動機

- |                              | 非常同意                     | 同意                       | 無意見                      | 不同意                      | 非常不同意                    |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我喜歡籃球隊的活動。-----           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 爲了籃球隊，我願意排除困難來參與活動。-----  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我覺得籃球隊讓我喜歡和其他人一起合作。-----  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 參加籃球隊讓我感到引以爲榮。-----       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 爲了籃球隊榮譽，我願意改善自己言行表現。----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 爲了籃球隊榮譽，我願意保持自己良好表現。----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 這次比賽獲得冠軍，讓我更加熱愛籃球隊。-----  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 四、教練認同與同儕互動

- |                                  |                          |                          |                          |                          |                          |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 對於教練訓練時段的安排，我覺得恰當。-----       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 對於教練訓練時間的長短，我感到適當。-----       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我對教練帶隊與領導方式感到滿意。-----         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 對於教練的訓練方式，我感到滿意。-----         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 對於協助訓練老師所提供的協助，我感到滿意。-----    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 在訓練時間，我可以和同儕有良好溝通。-----       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 籃球是一項團體活動，我會和同儕互相合作培養默契。----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我喜歡和籃球隊員一起討論生活上的事情。-----      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 五、自我認同與行為表現

- |                                |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我很在意在籃球隊的表現。-----           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我認爲參加籃球隊，讓我的行為表現有明顯幫助。----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 加入籃球隊後，我的課業繳交情形有改善。-----    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 加入籃球隊後，我的上課說話情形有減少。-----    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 加入籃球隊後，我的態度不佳情形有改善。-----    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 加入籃球隊後，我的上課遲到情形有減少。-----    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 如果以後有機會，我願意再加入其他運動團隊。-----  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 加入籃球隊後，我變的更受歡迎。-----        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我對自己在籃球隊的表現感到滿意。-----       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## 透過運動團隊訓練改善學生的不良行為之研究調查問卷 1

辛苦的各位老師，您好！在經過三個月多的密集訓練後，籃球隊終於拿到不錯的佳績，而籃球隊的集訓也將告一段落。集訓期間造成老師不便，以及勞煩對學生的行為記錄，在此深表謝意。這份問卷調查主要是針對學生在集訓前後行為表現，以及老師自己對籃球隊的看法，謝謝您的填答。敬祝 教安 訓導處籃球隊教練群 敬上

### 一、基本資料（以下用學生表示貴班籃球隊員）

班級：\_\_\_\_\_ 參加籃球隊人數：\_\_\_\_\_

非常  
同意  
無  
意見  
不  
同意  
非常  
不同意

### 二、學生凝聚力與參與動機

- |                               |                          |                          |                          |                          |                          |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 學生喜歡籃球隊的活動。-----           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 爲了籃球隊，學生願意排除困難來參與活動。-----  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 參加籃球隊讓學生感到引以爲榮。-----       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 爲了籃球隊榮譽，學生願意改善自己言行表現。----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 爲了籃球隊榮譽，學生願意保持自己良好表現。----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我覺得籃球隊讓學生喜歡和其他人一起合作。-----  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 三、教練認同與師生互動

- |                              |                          |                          |                          |                          |                          |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 對於教練訓練時段的安排，我覺得恰當。-----   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 對於教練訓練時間的長短，我感到適當。-----   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我認同教練帶隊與領導方式。-----        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我認同教練對學生的管理方式。-----       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 教練群協助我管理學生所提供的幫助，我感到滿意。-- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 在訓練時間，我可以和學生有良好溝通。-----   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 在訓練時間，我容易和學生一起討論生活上的事情。-- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 四、自我認同與行為表現

- |                              |                          |                          |                          |                          |                          |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 學生很在意在籃球隊的表現。-----        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我認爲學生參加籃球隊，讓他的行為表現有明顯幫助。  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 加入籃球隊後，學生課業繳交情形有改善。-----  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 加入籃球隊後，學生上課說話情形有減少。-----  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 加入籃球隊後，學生態度不佳情形有改善。-----  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 加入籃球隊後，學生上課遲到情形有減少。-----  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 加入籃球隊後，讓學生在班上變的更受歡迎。----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 學生對自己在籃球隊的表現感到滿意。-----    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### 五、個人觀點

- |                                |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 訓練前，你會鼓勵學生參加籃球隊。-----       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 訓練後，你不會鼓勵學生參加籃球隊。-----      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 學生加入籃球隊後，讓你覺得學生更能自我約束。----- | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 學生加入籃球隊後，讓你覺得學生課業成績會受影響。    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 你之後會鼓勵學生參加其他體育團隊。-----      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 你覺得學生加入籃球隊後的最大改變是什麼？        |                          |                          |                          |                          |                          |

7. 請您提供給教練群寶貴建議，以便作於下次校隊訓練之參考及改進依據。



附錄三

## 「透過運動團隊訓練改善學生的不良行為之研究」調查問卷 2

### 一、基本資料

班級：\_\_\_\_\_ 姓名：\_\_\_\_\_

### 二、籃球隊訓練後，我對於下列事項的看法：

	同意	無意見	不同意
1.我認為籃球隊透過公開甄選，可以提高我的參與動機。 --	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.我認為製作籃球隊隊服，可以提高我的參與動機。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.我認為教練公佈歷年成績與設定今年目標，有助於提升 籃球隊團隊凝聚力。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.我認為教練安排與其他學校友誼賽，有助於提升籃球隊 團隊凝聚力。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.教練親自實際示範各項基本動作，讓我對教練會更加 認同。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.教練安排籃球隊的分組對抗賽，讓我和隊友之間互動 更加融洽。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.教練按時考核行為及球技，可以提昇我對自己的認同。 --	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.教練採用戰力指標（YBL）制度，可以提昇我對自己的 認同。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.我認為教練定期和老師密切聯繫，可以督促我改善自己 的不良行為。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.我認為校長、家長會長和主任對我們的鼓勵，可以讓 我在籃球隊中的表現更好。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.我認為老師說打進前八強會辦聚餐鼓勵，有助於我在籃 球隊中的表現更好。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

-----問卷結束-----

附錄四

## 螢橋國小籃球隊家長通知書

親愛的 家長您好：

籃球為青少年朋友最喜愛的休閒運動，本校為了推展籃球運動，經過體型及靈活度和籃球基本動作公開測試挑選後，貴子弟被學校甄選為籃球隊，免費教授籃球基本動作及對戰技巧，讓孩子在球場上得到自信與技巧，也會對學生在課業上作出一定的規範，和班導師互相協助讓孩子在課業及體育表現上均衡發展。此次籃球隊會在三月份參加台北市中小學籃球賽，在此期間，課業言行及體能訓練等均會進行嚴格要求，誠摯地希望貴家長能支持配合，共同為孩子的未來努力。如有任何疑問或建議，歡迎向訓導處反應。

※ 注意事項：

- 一、 目前練習時間為每週一、四早上 7:50~8:40，寒假期間則暫定 1/23 ~1/27 每日上午十點至十二點，如有增加時間則另行通知。
- 二、 入選為正式球員需定做隊服，金額約為 850-1000 元之間。

敬祝

新年愉快

螢橋國小訓導處敬啟

-----回 條-----

## 臺北市螢橋國小籃球隊訓練家長同意書

茲同意本人子弟\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_班\_\_\_\_\_參加螢橋國小籃球隊，且願意配合教練各項指導事宜。

家長簽名：	緊急連絡人：
學生姓名：	
電話：	手機：

不同意本人子弟參加籃球隊。

請說明原因：