



國立臺中教育大學 體育學系學刊

第十六期

Journal of Physical Education
National Taichung University of Education

Vol. 16 December, 2021



中華民國一一〇年十二月

國立臺中教育大學體育學系印行

國立臺中教育大學體育學系學刊

第十六期

發刊語

「國立臺中教育大學體育學系學刊」為本系每年發行一期，的專業學術研究性質作為出版的學術刊物，也為投稿者提供一個發表研究的平台，同時給予學者、研究生及更多讀者討論、對話與研習的機會，進而提升本系的學術研究水準。本刊發行至今已邁入第十六年，為符合本學系發展特色與國際研究趨勢，本刊將於下一期更名為「運動理論與實踐」，敬請各界持續支持與肯定，我們深感榮幸與感激。

本系藉由定期辦理體育學術研討會，廣邀各學術團隊分享研究成果，並邀請獲選為優秀論文之稿件刊登至本學刊。本期內容包含運動社會學、運動管理學、運動教育學與運動傷害等專業學門的學術研究成果，內容可謂多元且具啟發性。

凡接受刊登之文章，皆經歷數次審查與修改，於審稿委員及編委會多次意見交換下成為更嚴謹的學術文章。期許日後有更多的同好加入研究行列中，以利逐年提升本刊論文品質，邁向體育學術知識的高峰。歡迎有志一同之學者們不吝批評指教，匯為一股創新的學術活力。

體育學系主任 許太彥

國立臺中教育大學體育學系學刊

第十六期

2021年12月出版

目錄

陳玟均 郭勇志 徐鈞富	
女子棒球選手運動參與歷程與社會支持之探析.....	01
闕如平 吳光祥 林燕苓	
探析儒家思想對大專公開組游泳運動教練領導行為的影響.....	23
洪佑庭	
即時通訊對體育行政組織之應用初探.....	41
古志銘 尚憶薇	
大學生使用運動App的知覺品質、動機、滿意度與忠誠度之研究： 以廣東嶺南師範學院學生為例.....	50
何家安 侯碧燕 李敏華	
羽球運動導致膝踝關節損傷因素及討論.....	66
陳瑞蓮、胡崇偉、陳昱文	
健身社會學之芻議：以臺灣健身俱樂部的發展進程為例.....	75
稿約.....	88

女子棒球選手運動參與歷程與社會支持之探析

陳玟均¹、郭勇志²、徐鈞富³

¹臺中市立臺中女子高級中學

²國立臺灣體育運動大學體育室

³國立臺中教育大學體育學系

摘要

緒論：本研究旨在瞭解女性參與棒球運動的歷程，並進一步探討女子棒球選手對於社會支持的感受。**方法：**採用質性探討路徑，進行12人深度訪談，作為資料蒐集與驗證。**結果：**一、社會女子棒球選手運動參與促進力量如下：(一)家庭從小栽培，並給予情緒精神的鼓勵與物質經濟的支持。(二)教練專業技能的指導與支持的領導風格。(三)隊友間互相鼓勵與陪伴，擁有團隊歸屬感。二、社會女子棒球選手運動參與阻礙力量包括：(一)家庭傳統的升學主義、性別刻板印象及擔心諸多安全問題。(二)教練不當的訓練方式、過度強調戰績的領導風格。(三)隊友間溝通管理的困難、參與積極度不佳、相處時的情感問題。**結論：**家庭、教練、隊友三面向的社會支持，對於女性棒球選手運動的參與產生促進和阻礙力量，由於研究調查對象為社會業餘球隊隊員，具有較多自主決定與選擇權利的特性，家庭反對力量相對較弱，而同儕之間的相互影響較為明顯，且以隊友的影響力最為關鍵。

關鍵詞：女子棒球、社會支持、運動參與

通訊作者：徐鈞富，國立臺中教育大學體育學系
e-mail：sky80108@yahoo.com.tw

壹、緒論

棒球運動在國內是一種全民休閒的運動之一，1895 年日本統治臺灣，並將所流行的新式西方運動棒球引進臺灣(簡英智、王志成、李晨鐘，2018)，因此棒球在臺灣已發展很長一段時間，甚至被稱作國球。然而許多人心中將棒球運動定義為男性所從事的球類，對女性而言多半只能擔任觀眾、球迷的角色。早期因為受到傳統的思想牽制，男子棒球的觀念深植人心，女生多只能參與被認為速度、難度、場地都較為簡單的壘球運動。張俊一與彭宛宜(2018)述及女性參與運動的不平等，除了先天生理上的差異外，也與社會對兩性特質的期待不同所致有關，故女性參與棒球運動有著比男性更多的干擾因素。但隨著女子棒球逐漸發展，參與隊伍與人數也越來越多，棒球再也不是男性的專屬運動(楊靜芬，2013)。隨著性別平權的倡導，女性運動逐漸開始受到重視。國際棒球總會(IBAF)為了鞏固其在國際運動界之競爭力，開始推展女子棒球運動，於 2004 年主辦了第一屆世界盃女子棒球錦標賽，為了遴選代表隊選手，中華民國棒球協會於該年二月舉辦了第一屆全國女子棒球錦標賽，成為臺灣女子棒球每年固定賽事之一(汪世忠、蕭世豪，2007)。

近年來女子棒球持續發展，投入棒球運動的女性亦有日益增加的情形，多數女性運動參與者心中抱持著夢想，對於棒球運動懷有一份熱情與執著。然而，女子棒球運動在臺灣仍未受到重視，在這樣的環境之下，選擇參與棒球運動，努力推展和從事棒球運動，除了熱情與執著之外，他人的支持更是追尋夢想的最大動力。蒲逸生(2005)提到，社會支持與行為動機有著密切的影響，因為它可以幫助個體在心理上對抗不協調的外在影響，當受到較多的社會支持時，能使參與動機獲得維持、強化，並為促使行為的動力。

社會支持是個體透過人際互動交流，傳遞彼此訊息，感知對方行為、感覺及觀點，進而給予肯定並且提供實質性或象徵性的協助(蔡堡樺，2013)。謝秀芳(2004)認為社會支持是家人、同儕、重要他人或社會大眾給予精神、物質上的支持，而這些支持可以幫助其適應生活與環境、給予解決困難挫折的力量、增強個人意志力。社會支持對個體行為有著一定程度的影響，它可藉由許多不同的形式來呈現，施雅薇(2004)提出個人在追求目標、滿足需求、克服挫折與壓力的過程中，包含了精神、知覺及物質上的支持。不同的支持方式有著不同的支持功能，如訊息性支持讓人能藉由獲得的訊息、建議與知識來提高自信自尊，感覺到被肯定接納；工具性支持是提供實質物品、資源或服務，以增加個人面對問題及解決問題的能力；情緒性支持則是經由他人的鼓勵與關心，產生積極正向愉悅的情緒，進而獲得舒適、安全的感受。蒲逸生(2005)也提到，訊息性支持提供有助於個體應付個人或外在問題時所需要的指導建議與忠告，進而有了解決策略；工具性支持提供物質上的支援或經濟上的幫助以援助他人；情緒性支持包含了信任、關愛與同理心，是所有社會支持概念中的共同要素，且普遍來說提到社會支持時指的多是情緒上的援助。

吳淑鑒與李炳昭(2019)主張個體的運動參與動機與社會支持有著密切的關

係。邱榮貞(2019)指出社會支持是極重要的預測因子，可以直接影響個體對運動的參與程度。張同廟(2020)提到社會支持視為個體在生活環境中，透過各種社會關係的運作，如親友、同儕、師長等，獲得精神或物質的支持與幫助的過程與結果。楊淑怡與韓大衛(2010)將全國高中甲級女子籃球選手其受到的社會支持分為隊友支持、教練支持、同儕支持、家人支持、教師支持五項因素。綜合以上的定義、形式、與來源，社會支持即為藉由與周遭人士(例如：父母、家人、教練、老師、同儕、隊友、重要他人) 互動，獲得了情緒精神上、訊息建議上、物質經濟上的支持，進而能有繼續努力前進的動力。

基本上，運動社會化媒介為個體運動社會化之中介，是個體參與運動之途徑，最主要的中介稱為重要他人，是社會化最有影響力的角色。重要他人的看法、意見、行為，可能會實際影響他人的本質行為，因此家人、教練、朋友、同儕等等，都是影響他人參與運動的重要因素(王宗吉，1996；吳淑鑒、李炳昭，2019)。本研究希望瞭解女性參與棒球運動所受的社會支持因素，藉由研究資訊獲得，提升女性參與棒球運動的機會，促進女子棒球發展。研究將以社會支持的三個面向：家庭/重要他人、教練、與同儕/隊友，探討女性參與棒球運動之關係。

貳、研究方法

一、研究架構

本研究旨在探討女性參與棒球運動所獲得的社會支持對其運動參與所造成促進與阻礙的影響。根據研究目的與研究問題，研究架構分別以社會支持中家庭、教練、同儕等面向作為本研究的理論依據，藉此探討女性參與棒球運動的歷程。

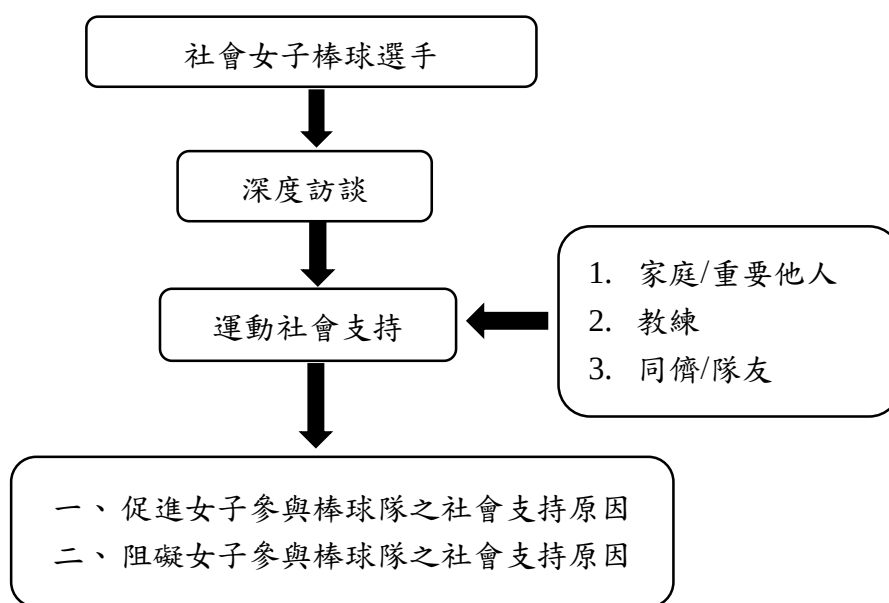


圖1 研究架構圖

二、研究方法/工具

本研究從文獻、期刊網站中收集相關文獻資料，加以分類與整理，以期對社會支持與運動參與的影響有深入完整的認識，並建立基本架構，完備研究方向並設計訪談大綱進行訪談。我國參與女子棒球賽的球隊形式主要分為女壘校隊、社團球隊、與社會球隊三類(彭宛宜，2013)。本研究的對象以12位對棒球運動有興趣，並曾經或仍在參與業餘女子棒球隊的我國女性球員(表1)為研究範圍。而訪談的球員選擇又可分為三大類：女壘退役選手、大學就讀體育相關科系但非科班出身、及非體育相關科系但熱衷棒球運動，希望能了解更多社會支持對不同的個體的影響。研究從2015年2月17日起至2015年5月10日以面談、網路等方式進行訪談事宜，共計12場深度訪談。訪談分為三個步驟：(一)訪談前，先以電話及網路電子郵件方式敘述研究動機與目的。(二)進行訪談隨時補充說明受訪者不了解的地方，訪談過程時間預定30分鐘至60分鐘。為了確保蒐集訪談資料完整且較貼近受訪者原意，在訪談過程中使用影音設備進行錄音，記錄訪談過程所有內容。(三)結束後將訪談內容文字化並做成記錄後，以網路電子郵件寄給受訪者進行確認，如有遺漏或是需要補充，再進行第二次訪談與請益。

表1 研究受訪者一覽表

訪談對象代碼	年齡	職業	參加棒球隊年資	訪談日期
A	21	大學生	約3年	02/17
B	31	製造業	約8年	03/10
C	19	大學生	約6年	03/20
D	19	大學生	約4年	03/20
E	23	上班族	約5年	03/20
F	33	製造業	約9年	03/20
G	35	自由業	約12年	03/29
H	27	製造業	約2年	04/12
I	36	學校職員	約5年	04/19
J	20	大學生	約2年	04/26
K	26	學校助理	約1年	05/02
L	36	教師	約12年	05/10

本研究採用半結構式深度訪談法，為了確保女子棒球選手運動參與歷程探析之訪談資料的一致性與可靠性，訪談內容大綱由探討、分析文獻後所得之結果來制定訪談問題的基礎。編製完成之訪談大綱請三位相關領域專家學者進行內容審視與評估，進而完成更詳盡、完備之訪談內容大綱。在訪談過程中隨時記錄，針對相同的議題詢問受訪者，再利用交叉檢驗的方式，確認資料的可信度。另外，為了使訪談更為精確、貼近受訪者原意，將會在訪談進行之前，徵求受訪者同意，利用電子器材於訪談過程中進行錄音，訪談後再將錄音內容撰寫逐字稿，進行分析、整理，也將訪談中偏題或與研究內容相關性較低的內容刪除，最終與訪談時的紙筆紀錄互相對照，再經受訪者確認，無誤後定稿，並繼續下個研究流程。

參、結果

本研究是以社會支持的角度來探討我國女子棒球選手運動參與的歷程，依序為：家庭、教練、同儕對其參與棒球運動的影響。

一、家庭對棒球運動參與的影響

在運動的場域中，社會支持是人們參與運動與面對團隊訓練的重要力量，侯堂盛與楊孟華(2014)表示個人的運動學習、發展與經驗受到家庭相當大的影響，家人在其參與運動時的態度會讓他們在往後的生活中造成運動行為的不同，所以了解家庭背景對於女子參與棒球之過程有其必要性。

(一)促進參與的力量

棒球運動在我國為一項風氣盛行的運動。2001年臺灣主辦世界盃棒球賽，中華隊表現出色，加上旅外球員陸續在異鄉發光發熱，使得國內棒球風氣又掀起了一波風潮。透過觀看比賽、轉播，以及國際賽同仇敵愾的情感，使得棒球運動成為國人為之瘋狂的一項運動。除了觀看棒球比賽外，有許多人會在空地、公園開始有樣學樣的玩起棒球，童年時棒球往往成為了家人間交流互動的一項休閒娛樂，而這傳接球、看球賽也悄悄的在孩子的心田埋下打棒球的種子。楊靜芬(2013)的研究提到，父母通常與我們相處最久、關係相當密切，多數受訪者表示從小與家人一起觀賞棒球比賽，閒暇時就與家人到公園、空地玩棒球(受訪者D、E)，因而受到鼓舞，讓他們對運動有產生更多興趣及繼續參與的動力。

我從王建民開始紅的那時候開始接觸棒球，那時我才國中，因為那時候剛開始流行，大家都在瘋王建民，所以很多人都會好奇棒球。假日會跟爸爸打打球，上了高中就跟同學、幾個朋友會一起打球。(受訪者A)

國小時在體育課時接觸了足壘球，而後臺灣的職棒開始發展，因為家人都會看職棒比賽，受到影響喜歡棒球，就會一起傳接球之類的。(受訪者B)

小學的時候因為電視一直在播紅葉少棒，還有一部分原因是職棒，就覺得這項運動很有趣，自己就會在街頭玩棒球。(受訪者L)

蔡岱亨(2003)指出，臺灣社會因為經濟、政策...等大環境的轉變，使得全民逐漸重視生活品質與休閒，不論是實際參與活動或是觀看比賽，以期能紓解生活或工作中的緊繃與龐大壓力。在現今社會，人們認同參與休閒運動帶給個體抒發壓力、健全身心發展的功效，不再依靠一些食品藥物。所以父母漸漸更了解運動休閒的重要性，較會鼓勵孩子從事運動，希望能在緊繃的生活、工作壓力下，達到休閒健身的需求(林輝達、李元宏、張發勇，2013)。

小時候什麼運動都碰一點，可是都沒有很深入，就是好玩這樣。高中時期與同學朋友就是把棒球當成休閒運動、娛樂，可能讀書完就打打球，所以家人都覺得很好，把它當讀書後的運動、休閒。(受訪者A)

因為工作壓力太大，想說可以做些不同的活動，藉由運動調適。當開始參與棒球運動，家人沒有反對我的原因是他們認為從事運動可以給我有一個紓壓的管道。(受訪者F)

此次研究對象主要為大學生、社會人士，因為已經成年，故與家人的關係慢慢轉為互相支持，父母也比較容易尊重子女的興趣、選擇。其中受訪者也表示因為參加棒球隊的年紀和時間點已經是出社會了，比較不會要求像在學生時期讀好書、做好份內事，所以在參與社會球隊時比較少阻礙，父母不會限制她去，認為對自己負責就好。(受訪者B、I)

開始參與棒球運動後，不管我也算是一種支持吧，就默默的支持，我說我假日要來練球，他們也不會制止我，而且如果我們家要家庭聚會就會刻意避開禮拜天，我覺得這就算是種支持吧！應該跟年紀也有關，現在已經是出社會工作的人了，他們覺得我有自己的生活，而且我自己的事情都有做好，所以家人比較不會有反對。(受訪者L)

黃崇儒、林榮輝、林啟川與邵于玲(2007)的研究結果中顯示：實際參與棒球運動後，多數人認為不論為何種性別，皆適合從事棒球運動，也有越來越多人開始願意關心，給予情感上的支持，並以實際行動來做為女子棒球選手的後盾。從受訪者的訪談中發現，家人常以行動或關心來支持受訪者從事棒球運動。

後來加入社會女子棒球隊，家人相當支持我參與棒球！高中時雖然他們曾經反對我參與運動校隊，畢竟家長還是希望學生以唸書為主，但是幾年過去他們慢慢放棄要我念書這條路，轉換成想說不要變壞就好了。爸爸是影響我們姊弟打棒球的重要因素，但媽媽其實不看棒球的，或許是後來他們來球隊時，隊友們都很歡迎、很陽光的感覺，讓他覺得女兒在這裡他們也很放心吧！(受訪者E)

家人在孩子參與運動時給予情緒精神上的支持，能給參與者有著持續的力量，但在現實中除了精神或口語的表示外，物質經濟上的支持也是個相當重要的一環。由於棒球運動屬於一項需要較多球具且器材消耗性較大的運動，因此有了家庭的經濟支援，可幫助受訪者順利參與此項運動。

就算要花蠻多錢出國比賽，他們也是跟我說現在不去，搞不好一年後就沒打棒球，再也沒有機會跟著球隊去…之類的，是很支持我的，不會因為經費等問題去阻止我去參與這些活動。(受訪者D)

施雅薇(2004)提到參與運動時常會因為有著他人鼓勵與支持，而更有能力去面對困難、挑戰與壓力，使其運動行為得以持續。其中受訪者認同此一觀點而表示，家人所給予精神或經濟上的支持，使其在遇到挫折後仍有最後一絲動力為了他們繼續堅持努力下去。

後來我媽還買了一套護具給我，當我遇到挫折，有時看著那套護具就覺得好像還可以再試一下，會這樣跟自己講。而且他們來看比賽時一定會希望看到女兒在場上比賽，這些都會是自己的一個動力，希望能在場上表現給他們看。(受訪者E)

父母支持屬於運動社會支持的一環，從上述受訪者的經驗中發現，家庭影響女性參與棒球運動的促進因素有：從小與家人一同參與運動因而培養出棒球興趣、家人了解休閒健身與紓壓的重要性因而鼓勵從事、父母尊重並支持孩子的興趣選

擇、家人以實際行動或給予精神口語上支持、在物質經濟上提供適時的支援，皆為家庭對於女性參與棒球運動有相當促進的力量的一部分。

(二)阻礙參與力量

多人對於運動訓練價值抱有許多疑問，在傳統升學取向的觀念下，總覺得身為學生課業為重、升學為目標，打球只是浪費時間對課業沒有什麼幫助。而這些「頭腦簡單、四肢發達」、「萬般皆下品，唯有讀書高」、「不會讀書的才跑去運動」...的觀念現今依然存在於人們心中(陳淑華，2012)。受訪者也提到在國小參與田徑、羽球運動，但升上國中後因為父母覺得之後就要考基測，那時父母的想法是「念書才會有出路」吧，會覺得當運動員能幹嘛？又不會有飯吃，所以曾經不希望她參與運動(受訪者D)。因為父母擔心子女未來的發展，不論小時候參加了何項運動、有何表現，到了國高中常為了課業而使得運動發展與參與受到阻礙。

國小時就跟弟弟開始在玩棒球，國中就比較常在打籃球，但這些都只是班上的活動而已。國中小在從事運動時，家人其實對我們沒有管太多，就覺得不要變壞就好，運動也不是壞事，但到了高中進入籃球校隊，家裡就有點反對，因為他們覺得主要還是念書為主。(受訪者E)

就算運動可以提供升學機會，但多數人的觀念依然認為除非運動成績特別優良，否則依然是藉由讀書比較有出路。

高中的時候開始接觸快壘，約有一年半至兩年的時間接受訓練，那時的訓練是比較辛苦、很累的，高中比賽期間的壓力又很大，又因為參與時間沒有很長久，當初想能不能用這個來升學，但因為當時成績沒有很好升學機會也很少很渺茫，所以就放棄了快速壘球的練習。(受訪者B)

上述的傳統觀念可能加諸在許多人身，然而如果對象為女性，面對家庭的期待和壓力想必更多更大。在從小與棒球運動的連結下，女孩們不再滿足於簡單的棒球相關遊戲，希望能與男生一樣追逐自己的棒球夢，正式參與棒球訓練。然而女性在參與較強調力量、身體接觸等非社會贊同的運動類型時，需承受較多的社會輿論壓力，進而影響其參與運動(陳文宗，2005)。不少受訪者表示家人或他人對於女性參與棒球運動感到驚訝、質疑、甚至藐視。彭宛宜(2013)亦提到棒球一直以來總是被人歸類為男性化、陽剛的一項運動，女性參與棒球運動時易受到社會價值觀的影響，且在學校課程、社團與媒體報導中，較常見到男性參與棒球、女性參與壘球(快速壘球或慢速壘球)，這男棒女壘的印象深植許多人心中。

小學藉著看每周一次的球賽轉播開始接觸棒球，但是大人告訴我：女生不能打棒球！這種遺憾直到升上國中接觸到女子壘球才得以找到出口。(受訪者G)

是沒到反對，頂多不以為意，就有學長在說怎麼會是去打棒球不打壘球就好，不曉得他的心態是什麼，但我就只是回說沒為什麼，因為就想打棒球呀！(受訪者K)

對於這種刻板印象，會覺得他們把壘球看成是比較簡單的事情，覺得棒球應該是很快、打到很痛，女生應該不會打棒球的感覺(受訪者B)。這與黃雅惠(2003)

所述女性運動時的角色衝突主要為社會上存在著不信任女性能力的刻板印象不謀而合。

到了大學讀體育系，別人問我專長是什麼的時候我回答女子棒球，他們都會很驚訝，說女生為什麼可以打棒球？我的感覺是有點藐視的意思，就不想跟他多說什麼，可能下次別人問我，我會有點害怕去回答這個問題，可能社會上還不太了解這塊，所以才會有這反應。(受訪者D)

劉宏裕等(2005)認為女性的傳統形象是柔弱易受傷，從事運動會使其變壯變黑、也不雅觀，並違背了女性的角色特質從而反對女性參與運動，黃君潔(2006)呼應前述學者的看法，女性被認為應該動作優雅、皮膚白皙、身材纖細，當女性參與競技運動時傳統家庭觀念覺得不符合女性特質與社會期待，所以常受到內在或外在的因素阻礙。張俊一、彭婉宜(2018)一位女性研究者自幼即深切感受到性別角色的刻板印象之壓迫，反對其女生參與棒球運動之看法：認為運動太過於暴力粗魯，有違女性身體形象的行為。由此可見，雖然近年來生活型態轉變和女性意識抬頭、社會風氣漸漸開放，但女性在從事休閒活動或參與運動方面依然面臨刻板印象的困境而受到限制(邱于真，2014)，故當女性棒球熱衷者想實際參與此項運動時，會遭遇外在許多的阻礙，受訪者敘述如下：

我打棒球最大的困擾就是我媽吧！媽媽超反對我打棒球，他說會曬黑、變壯，打棒球的是野小孩，爸爸是還好，只要媽媽不反對他就支持。他一直在阻礙我打棒球，從國中每次去練球對我媽都閃閃躲躲的，以前她還拿練球跟我談條件，我媽一直唸我直到現在大學了，也不想唸了吧，就偶爾講一下而已，但還是很不喜歡我打棒球。(受訪者C)

家人的觀念比較傳統，會認為女生不應該參加一些較男性化的運動，覺得激烈運動會容易受傷、女生身體會負荷不了，又會曬黑，所以家人很不贊成。(受訪者J)

除了傳統觀念與刻板印象的阻礙外，女性參與棒球常讓家人們更是擔心其安全，從事棒球運動的危險性考量成為了另一種來自家庭的參與阻力。受訪者反映了他們的心聲：

參與棒球運動家人他們真的很擔心安全的部分，畢竟棒球運動相較來說真的危險許多，我有次參加了邀請賽，第一次上場安打上壘了，結果因為沒教過跑壘而使得腿骨裂掉了，復原狀況也不太好，一年過後打球就會比較害怕，球只要接近我的小腿部分就會不敢接，就是因為我還有受過傷，他們就更擔心了。(受訪者F)

球隊中有位隊友的家人是非常反對且不認同她參加社會球隊、打棒球，每次都是偷偷出來打球，但因最近因為練球有些受傷，家人就知道了，也因為這樣她就不太想再繼續參加球隊了，這是個家人影響很大的例子。(受訪者A)

陳信中、李柏諭、戴遐齡與劉玉峯(2015)在研究臺灣棒球運動發展之阻礙因素時發現社會甲組棒球隊缺乏大眾傳播媒體報導宣傳，而此與我國女子棒球的狀況類似。因為臺灣的女子棒球發展尚未相當普遍，受訪者就表示：沒什麼新聞或

人在關心，社會上知道有女生在打棒球這件事的人其實很少，甚至自己在打棒球也不知道原來還有女子棒球隊(受訪者A)。也有受訪者提到：她們參與的是社會球隊，大家努力的在各自工作崗位之外付出心力的參與練習、比賽、經營球隊，但常有許多想法因無足夠的資源來配合而使發展受阻，希望政府能願意幫忙，增加我們曝光率，大家就會更容易知道臺灣有女生棒球的球隊存在(受訪者E)，或可以從錦標賽跟邀請賽的宣傳開始，利用FB的粉絲專頁等社群加以宣傳，讓大家知道有一大群熱愛棒球的女孩在奮鬥(受訪者K)。就是因為社會上所獲得女子棒球的資訊太少，很多父母不明瞭這樣的社會球隊性質，擔心子女參與練球時的安全與球隊的真實性而易反對參與。

因為剛上大學，沒什麼社會經驗，怕會被騙，而且他們也都沒有去過那邊，他們什麼結構也不清楚，所以他們很反對。(受訪者A)

另外，除了擔心在球場上訓練或比賽時容易受傷，由於家人們也擔心練球球隊距離太遙遠，受訪者指出：

上了大學開始參與社會女子棒球隊後，家人非常反對。但很大的原因不是因為打棒球，而是因為它太遠了！因為臺灣的女子棒球隊不多，南部的球隊在高雄(楠梓)，搭火車也要四十幾分鐘，而且到了還要隊友去接你，很麻煩，所以他們都是反對的。(受訪者A)

綜合上述，除了一直以來社會中萬般皆下品唯有讀書高的傳統思維外，家庭中依然存在著對於女性的刻板印象，認為女性還是該有女性的柔弱、文靜的特質，不適合從事較陽剛的運動，且會擔心女性參與運動的任何安全問題，這些因素在某種程度上已成為女性參與棒球運動的阻礙。

二、教練對棒球運動參與的影響

在運動訓練的過程中，教練因為身為球隊的領導者，其個人風格、言行舉止、與選手對於教練的信任程度，會使選手繼續參與訓練的意願受到影響，是支持他參與與否的重要因素(廖淑兒，2014)。

(一)促進參與力量

本研究為社會女子棒球隊，其成員組成大多屬於上班族的女性，因為她們本身對棒球的執著而參與訓練、比賽，希望讓自己能夠越來越進步。然而運動的世界中必定有成長、瓶頸與輸贏，是個真實且殘酷的環境，女性在參與棒球的訓練或比賽過程中常常會遇到挫折，且令參與者感受深刻(李淑玲，2003)。受訪者認為這沮喪可能來自於運動表現不佳、不符合自我的期待、疲累甚至受傷。

打球打了這麼多年，就在今年某場比賽途中比分4:3一人出局換我上去投，最慘的一次，對方得了11分了(女子參與棒球比賽所遭遇的挫折)，也換投手了！但重點是在，依然同一局更誇張的事還是一人出局。(受訪者H)

目前我最大的挫折是運動傷害。以前練專長時總慶幸自己沒有運動傷害，參加業餘女棒後，也許因為訓練強度與以往不同，一週只做一次訓練，比賽時肌耐力不足、又想拼命、無人可替換身體已疲憊不堪易抽筋，既時是平常練球熱身

不足也容易拉傷，造成後遺症的結果，只能常去中醫診所報到，會對自己生氣覺得不懂得保護自己。(受訪者I)

其中，受訪者表示工作與練習有所衝突，較無法全心投入，表現可能就無法盡如人意，因而感到挫折。

無法在打球和工作上取得平衡點是讓我覺得沮喪的地方，因為工作很忙很累，而去練習當然會希望有成效，如果練習無法全心投入，就會覺得倒不如不要做這件事。去練習也要擔心很多事，如受傷了同事還要關照你、幫助你；還要請假不能工作，讓別人承接自己的部分，帶給別人很多麻煩…等，所以這是我一直覺得很難去找到一個平衡的部分。又因為無法全心投入，無法提升體能、接球的信心，就開始感到挫折。(受訪者F)

當在訓練比賽時選手對於自己的運動表現不符合期待，或是遇到了瓶頸停滯不前時，可能會使參與意願降低。但就是因為參與者曾經歷過這些挫折，使選手開始對於自己的技術有更多的企圖心時，此時教練專業的指導便扮演著很重要的角色。蔣憶德與季力康(2006)表示，任何運動想達到設定的目標，需要教練與選手間的密切配合，依照完善的計畫，度過辛苦的訓練。棒球是項技術性高、變化多的團隊運動，同時由投、打、跑、守結合，是相當困難、複雜的(葉益銘、侯建文，2013)。又從張敬堂(2012)研究發現：棒球社團參與者參與的目的主要為想更了解棒球個人技巧，以提升棒球技術，故當參與者想有效的提升棒球的技術時，教練扮演重要的角色。一位科班出身的受訪者就表示雖然打很久的球知道如何調整心態及個人訓練不足地方在哪裡，教練很客氣說沒什麼能教她的，但在整個訓練過程及觀念實際上學到不少東西(受訪者I)。而本研究對象多數為非棒壘球科班出身，所以個人技巧較不扎實、錯誤，這時教練在進行訓練時就需要花更多的心力。受訪者提出了教練對於她們幫助的看法：

一開始新人進入球隊多以擔任外野手，在我進來一、兩年後，因球隊的當家捕手因個人因素離開而缺少捕手，球隊的學姊就讓我開始練捕，由學姊們依照自己的經驗指導我。原本我對於捕手這塊的狀況沒有很好，自從教練來了之後，有請教練幫我練好一點，那次他練到我完全沒有力氣站起來，直接趴在球場上，一動也不能動。因為我想要變更强，所以希望教練更要求我，想要對球隊有些回饋，會變成一種動力。開始讓我在捕手部分有信心的就是教練，起初教練帶隊可能認為女生打棒球快樂就好，較不要求技術層面，但是後來著重在技術的訓練後，會讓我更有參與訓練的動力。(受訪者E)

教練扮演的就是個支持的力量，因為他會知道我現在遇到的瓶頸，試著用些方法來帶我們早點離開那挫折。如果沒有專業的教練來對於我們動作、技術上的調整，進步的幅度有限就容易沒有成就感，進而不打棒球了。(受訪者L)

然而在這種社會球隊中，球員多是自願、興趣取向來參與的，這樣的性質與傳統學生校隊或以打球為職業的球隊不同，教練的領導方式與風格也會有所不同。李傳財、張評傑與陳進財(2008)認為運動教練的領導行為對運動團隊的發展，扮演著相當重要的角色，教練依其個人風格、運動項目的特性、球員來源及團體目

標而調整，在訓練、比賽的過程中，能給予球隊隊員適當的支持與鼓勵，進而能有持續參與的動力。楊欽城等(2012)研究結果也提到，教練以鼓勵、關心與溝通的方式來領導非體育運動背景出身的球員，將較具領導效能。受訪者談到了對於目前教練的領導方式與作風的一些想法：

教練在我們球隊扮演的角色主要為鼓勵的角色，還有心態上的支持。而教練的這些行為會是影響我繼續打球的一大因素。因為教練肯用你就是會讓你想繼續打球，當你去比賽時你就有機會出場這是個很大的動力。然後平常教練也會把他的想法跟我們講，如這次為什麼會這樣調度或是他覺得那時候我們應該怎麼做比較好，會讓我們有互相交流的空間，就也會聽我們的想法，不是那種他想做什麼就是什麼的人。目前對我來說我覺得很認同他的想法與作風，理念相同的話發生爭執的機會較比較少。(受訪者A)

領導風格方面，他把練習變得有趣，我覺得每一次的練球都是不一樣的體驗，可以學到很多又不會覺得訓練就是很枯燥很累，所以才會讓我想要繼續留下來。教練也常以鼓勵代替責罵，比較不像學生球隊一樣，我覺得這樣比較好，因為我們不是從小打球上來的，不會的事有很多，假如以學生球隊的標準來帶我們這支社會球隊，我相信現在應該不會有多少人練下去。(受訪者D)

王明月(2010)研究證實教練的領導做法無形中對球隊與選手產生影響，當組織氣氛提升，將有助於運動團隊的凝聚力、表現與滿意度。教練因應球員不同的背景與特質，不只依過去的經驗來領導球隊，調整合宜的領導行為，有助於增加球員的凝聚力(楊欽城、柳立偉、林晉德、吳盈學，2012)。本研究以社會女子棒球隊為對象，其成員較為多元，包含了學生、社會人士，故教練在訓練指導上多以關懷、鼓勵等方式來增強球員信心，有雙向的理念溝通，並搭配移地訓練或其他活動來聯絡感情，進而增進團隊凝聚力與認同感。

現在的教練比較會關心選手，會用一些方式跟我們聊，或幫助選手調整，我覺得跟教練個人特質與帶隊風格有關。現在的教練或許是我們有比較多的溝通、或是他們有了解到，所以他們的方式我們比較能夠接受吧。(受訪者L)

而在現今社會中，女性在運動時不論場地或運動項目都傾向男性為主，運動機會少了很多(徐耀輝，2003)，故臺灣女子棒球的發展與男子棒球比較下依然處於資源較為弱勢。棒球運動具有消耗器材的特性，個人裝備、公用球具皆需要不少的花費，彭宛宜(2013)研究中表示參與棒球運動，必須負擔一定裝備開銷，若加入球隊組織還需繳納相關的隊費，對參與者將是一個影響因素。而教練不時提供經濟上的支援，找經費補助或拿自己私房錢贊助(受訪者I)，並給予她們較佳的訓練場地，大家較能全心投入練習，球技上亦較能有所進步，受訪者覺得對於棒球這項運動來說，物質上的支持還蠻重要的(受訪者L)。

物質上我覺得就是球具裝備和球場吧，現在因為教練有給我們物質上的支持，不然早期我們是很克難的，如果沒有這些東西的話我們也很難練球，所以物質上的支持是需要的。例如練球環境來說，剛開始進球隊我們是在公園練習，那根本就是在玩而已，公園根本不適合練習，所以那時練習狀況不好、戰績不好

並不意外，且每個人還要負擔個人球具和公用球具，相較於現在有人幫忙公用球具，又可以使用較標準的場地，大家較能全心投入練習，球技上亦較能有所進步，我覺得對於棒球這項運動來說，物質上的支持還蠻重要的。(受訪者L)

棒球是一項技術性高的運動，有著細膩的動作要領與複雜的戰術、跑位...等觀念，需要專業的棒球人士帶領，而教練除了能提供較正統且正確地棒球技術指導外，更因為教練有相當的棒球人脈可以提供更多的支援，找其他更專精細項的教練來指導，或是安排與其他男子球隊的比賽，這些支持都是帶給球員們更多參與練球的動力。

他也找了另一位教練來訓練我們，因為有他們讓我覺得練球很有意思，比之前好很多，讓我只要有時間就會想來練球，也能學到東西。(受訪者F)

綜合所述，教練在運動團隊中扮演的角色與做法皆可能影響選手持續參與訓練或比賽的動力。促進參與的因素包括教練專業技能的指導、給予適當鼓勵與支持的領導風格、加強球隊凝聚力、設法協調提供經濟支援與訓練場地、利用棒球人脈來幫助球隊更加進步。

(二)阻礙參與的力量

教練在訓練上以關懷鼓勵的方式，雙向的理念溝通來帶領團隊，並透過訓練帶給選手專業的技術指導，正如陳東韋與黃耀宗(2012)提及教練以適當的方式風格領導選手，會使其感受到社會支持力量，提高參與意願與動力。然而若教練的領導方式或理念與運動參與者相左時，就會使個人或團隊出現變化，進而阻礙運動參與。其中受訪者就提到：與教練的關係要看想法、理念是否有同步還是有出入，有時教練講的想法也不是每個隊友都很認同，就會開始產生一些有形的爭執或無形的怪異氣氛(受訪者A)。

莊進德等(2008)認為在參與運動團隊的過程中，選手對於教練領導理念的認同度將會影響教練選手間關係與信任感，若運動員對於教練有一定的信任感，這信任與敬重，會使其感受到一股支持的力量，常成為參與運動的動力。相對的，若是教練較為強調比賽的勝利，重視比較，選手容易因為與他人競爭後覺得自己表現不好而失去信心、甚至退出，成為阻礙其持續參與運動的因素(蔣憶德、季力康，2006)。當參與者對於運動感到興趣，會是持續努力與堅持的動力，但教練過於以戰績為前提，造成球員對於教練的訓練和理念認知有所差距，或多或少也會影響參與意願。受訪者表示：

我覺得早期教練的帶隊方式可能會讓球隊無法繼續下去，之前L教練的時候，他與我們的互動其實很少，就算沮喪他也不會去跟你聊。L教練很在意成績，他很認真教，但或許是男女生棒球差異的部分吧，女生棒球情感部分比較細膩，而他對待我們的方式比較像在帶男子棒球，那時球員較不能接受他的方式，影響了來練球的意願。(受訪者L)

以前的教練要求與球員表現有落差，教練只指導球員打球，注重比賽成績，沒有把凝聚力帶上來，球隊的維持相對較鬆散，但或許因隊員認為事過境遷，因此關於教練對球員阻礙的部分，一般輕描淡寫帶過，而不願多談。另外在運動的

情境中，教練的訓練方式及領導風格也是多少影響選手是否繼續參與的因素。運動團隊中，教練、隊友與選手在訓練時相處時間長，教練或許可以增強選手運動表現，但選手不一定會認同其領導行為(莊進德等，2008)，加上女性的情緒感受上有時較為敏感，有時在互動上反而造成某些挫折的打擊(李淑玲，2003)。受訪者提出了在與教練相處上的一些感受。

教練的部分，男生嘛，有時候講話很直，會讓我更沒信心，那越來越沒信心的情況下，讓我對於我所做的每個決定都感到懷疑，進而會讓我開始想說我到底要不要繼續打球、我來這邊到底是來幹嘛的。其實一開始讓我在捕手部分有信心的是教練，但後期也是因為他而有點難過。(受訪者E)

教練部份對於社會球隊來講的話，可能是看他的帶隊方式適不適合自己，每個人的標準不太一樣，像如果比較不喜歡制式嚴肅練球的球員遇上較為嚴格的教練，就會減低他的練球慾望，如果又加上自己煩心的生活瑣事，可能又會更不想去練球，覺得要煩的事情已經很多了還要面對教練。(受訪者C)

關於教練面向而形成運動參與阻礙的因素大致可歸納為：教練的訓練方式及領導風格，若是教練過度強調比賽勝負、選手無法認同教練的某些領導行為等，其對於選手與教練隊友互動上帶來可能阻礙運動參與的連動效應。

三、同儕(隊友)對棒球運動參與的影響

陳淑華(2012)提到在參與運動團隊的過程中，除了與教練之間存在著信任與互動關係外，同儕亦為另一個重要因素，在一個團隊中建立起的友情及歸屬感，都會成為影響運動參與不可或缺的部分。

(一)促進參與力量

在個人興趣的促使下，女孩們開始主動地去尋找打球的管道，然而在臺灣，女子棒球的發展與知名度相當不足，國內賽事與曝光度都太少，平時難為人所知，許多人並不清楚臺灣有著全女性所組成的棒球隊(蕭淑妃，2014)。受訪者亦表示原本從未知道臺灣有女子棒球隊的存在，受訪者G是於某次報紙專欄報導高雄女子棒球隊與臺北女子棒球的簡述與經歷後才了解，多數受訪者表示抱著姑且一試的希望藉由網路搜尋得知(受訪者B、D、E、G)，或是由一樣有著棒球夢而努力的朋友引進或為了重溫同儕情誼而找到參與棒球訓練的機會。

我哥哥有打社會球隊，有一次他們球隊跟女子棒球隊友誼賽，他回來就跟我說女生也有棒球隊，然後就請我爸帶我去找，因為從小看棒球，我媽很討厭我跟男生一起打棒球，所以有女生可以一起打就去看看了。(受訪者C)

我原本完全不知道臺灣有女子棒球隊，是朋友介紹後才知道的。朋友知道我回來工作，就問我要不要去參加球隊打棒球，那時候想說假日也沒有事做，就去試試看，一開始只是去玩玩而已，後來越覺得有趣。(受訪者L)

女性參與棒球運動除了一圓小時候的棒球夢外，團體運動更因為有著一群理念、目標較為相近的一群人，且在訓練、比賽中隊友之間的互動較多，可能會有更多的支持力量與樂趣。彭宛宜(2013)統整出這些女孩可能因為享受團隊運動獨有的特性，找到一群志同道合的朋友，一起打球之餘更能分享生活、聯絡感情。

受訪者提到棒壘球，是每個人共同努力的結果(受訪者 I)。在團隊項目上與隊友角色是相互幫忙與協助，目標是相同的，並且從中追求個人更好的表現，團隊運動最主要的還是讓自己在人與人的關係與互動中學習了彼此尊重與友愛的表現(受訪者 G)。受訪者在求學階段曾經參與包含團隊運動項目和個人運動項目，抑或是曾就讀體育系相關科系的經歷，對於團隊運動項目有特別的嚮往，受訪者表示自己喜歡大家在一起努力奮鬥的感覺，就算遇到了挫折也可以有動力堅持下去。

我覺得田徑與棒球項目真的差蠻多的，田徑就真的是一個人的運動，真的很孤單，假如你狀況不好，其他人可能也不是你這個項目的，他們也不知道你問題在哪裡；但如果是棒球，自己狀況不好，隊友也可以馬上看出你的問題，給予你指導或鼓勵，這就是為什麼我會選擇棒球項目繼續走下去而非田徑。(受訪者D)

因為我大學是體育相關科系，所以參與的運動很多項，幾乎都有碰過，我還是比較喜歡團隊運動，我覺得跟大家一起打球的感覺比較好。(受訪者L)

藉著參與活動能擴展更強大的社交圈，進而有了更多的社會支持(蘇蕙芬、王偉琴，2013)。在團隊運動中，球伴、朋友、出社會後的互相支持，參與運動時，若能找到能一起參與的同伴，會使個體較有動力參與。正如林輝達、李元宏和張發勇(2013)研究指出，參與運動除了可以使人身心健康，還會認識更多的朋友，增進彼此互動並提升信心、共同努力進步，遇到挫折時相互提醒、鼓勵陪伴，有些有練過的隊友也可以幫忙指點、互相觀摩(受訪者L)。這人際關係互動在運動的過程中發展出的友誼會使人感到安心與歸屬感，促進個體更積極的參與運動並持續下去，這皆是在運動參與上扮演著重要的角色(簡曜輝等，2005)。

隊友間的關係還不錯呀！大家都還蠻好相處的，練球氣氛不錯，隊友們都很寶，和大家聚在一起總有很歡樂的感覺。雖然有的時候很操會哇哇叫，但也會互相鼓勵，就是看隊友各個都很強，想努力看能不能像大家一樣厲害。(受訪者K)

隊友間的感情會比在學校同學間的感情更好，我覺得是一起作戰的關係，所以隊友間的感情會更緊密，當然也是因為有這些隊友、夥伴們，他們帶給我持續訓練的力量是非常大的，如果沒有他們，在這訓練上一定會很無聊。如果在沮喪時，隊友可能只是一句「妳怎麼了」，我覺得這都是一種鼓勵，而且其力量比教練所說的還要大。(受訪者D)

女性運動團隊因為重視人際關係的女性特質(劉珠利，2003)，在球隊的相處，因為練習、比賽、甚至生活中互動交流較為密切，常常會有好玩有趣的事情，像是一個大家庭，一同分享生活上的喜怒哀樂，培養出了感情、默契與歸屬感。魏池伊與高三福(2011)就曾提到女性運動員共同患難享樂，一起哭、一起笑，在運動場上會互相喝采鼓勵、傾聽幫助，私底下則會藉由聚會活動、聊天來分享各自的生活與分擔壓力煩惱，彼此互相關心信任與無條件支持，其中受訪者就提到，因為喜歡打球，加上團隊的相互扶持也是讓人很感動的地方，看著大家在炙熱的紅土上一起跑著，一起為某種理想堅持著，是一種享受也是一份感動(受訪者G)。感受到像家庭一樣相處和諧的氛圍，這情感會是女性選擇繼續參與的重要原因。

球隊大家有一些共同點，比如都很愛吃，可能會為了吃飯來練球，很好玩很好笑，很有球隊的感覺。隊友間大家感情都很好，而且大家社會人士真的還蠻難得可以這樣聚在一起、又都喜歡打棒球，有時候還會一起吃飯聊天，大家彼此都還蠻關心的，有什麼事情都會互相問阿，像我去練球、隊遊…等，沒有車、距離太遠，大家都很樂意幫我想辦法、載我…之類的，大家都互相幫助，這樣很棒、還蠻難得的，很喜歡球隊這樣的感覺，不會想離開這球隊。(受訪者C)

參與球隊交到一群朋友，隊友間的關係、感情都很好，私下也會約出來運動、互相鼓勵，大家就像姊妹一樣，會互相鼓勵、關心日常生活和情感的狀況，一起想為這球隊而努力，這會是支持我想繼續參與訓練的力量。主要就是球隊內的關係良好讓我想繼續下去，否則可能會削弱我的動力吧。(受訪者L)

綜合前述，女性因參與棒球運動而結識了一群志同道合的朋友，在參與棒球運動時互相鼓勵陪伴、提醒互助，也能夠在訓練以外共同從事其他活動，分享生活、培養感情，藉由許多的活動更能提升團隊和諧快樂的氛圍，使這群女孩在這入際互動中感到安心與歸屬感，這些都是促使他們能繼續參與下去的力量。

(二)阻礙參與的力量

社會支持與運動參與的關係中，同儕/隊友的互動在運動團隊中扮演著一個特別重要的角色。在體育運動團隊互動中，要讓參與者經歷共同的訓練或比賽中酸甜苦辣、經驗、甚至其團隊規範，同儕/隊友間互相幫助、扶持，感受到關懷、被了解與擁有隸屬感…等支持，幫助克服或減少沮喪、無力感以降低參與者想退出或逃避參與運動的念頭，使參與者擁有較強的動力來參與運動(林曉怡，2005)。張怡潔等(2013)的研究認為因同儕/隊友有著共同的目標、較頻繁的接觸，認真時能互相討論訓練內容並給予建議、彼此鼓勵度過挫折，玩樂時能體驗一起運動的樂趣、感受到之間的情誼(王淑玲、謝筑虹，2007)，這些互動使隊友的支持成為影響個體參與運動的重要因素。黃俊龍與蔡俊傑(2008)提到運動團隊的夥伴因具同等地位、價值觀需要一致，將會成為彼此重要的需求，但又因有較多的身心靈互動，個體間彼此會互相影響，也會造成人際互動的阻礙因素之一，可見不論是正向或負向的影響，隊友間的關係在團隊發展中有其重要性。然而在社會業餘球隊中，團隊的成員因為有著不同的背景、工作，所以可能對於許多事情的處理方式有不同的想法與做法，有時會覺得可以做的事很多元，但相對來說也可能造成經營管理或溝通上的困難。這與季力康(1996)指出團隊會受到成員的人數、背景、觀念態度…等因素影響，使彼此間溝通聯絡不易、出現問題的想法契合。受訪者說出對社會女子棒球隊的想法：

業餘的女子棒球隊為什麼常常成立之後就又消失了的原因就是它裡面包含的因素太多了，你要讓每個人都在齊平的情況下上來太難了，只要有人沒有辦法上來，那他就有可能造成這個球隊無法完整，比賽的時候就會有許多問題產生。(受訪者F)

高群超(2011)指出人際間的阻礙主要來自於對團體中其他參與者想法、做法

無法認同，本研究發現若有類似的狀況發生，隊友間的氣氛就容易產生變化，進而受到與他人互動而產生影響意願的結果。這與湯慧娟與宋一夫(2011)主張：當團隊在猜忌、鬆散等負面情緒下，勢必增加隊友間的衝突，使球隊氣氛瓦解、降低成員的熱忱，使其可能中途放棄並漸漸退出。

隊友一些負面的情緒化動作對我的影響很大，像之前比賽時隊友給球時明顯的動作、下場後的談話口氣態度，讓完全抓不著頭緒的我也有點生氣，這些負面情緒的動作和字眼會讓我感到不舒服。(受訪者D)

女性的情感表現在團隊運動中亦會是一個重要因素，若女性隊友在相處時失和，就容易使其在互動上產生困難，讓參與者感受到阻礙與挫折。彭宛宜(2013)的研究發現有球員因為缺乏有效溝通、相處不愉快，甚至出現了些小團體，造成球隊氣氛不佳，最後可能會使整個團隊因此瓦解。受訪者表示：

球員之間的話可能就是誰跟誰有相處不來吧，如果不合你當然不會想看到他，不想看到他就不會想要去練球，除非自己對棒球的熱愛程度整個高過於你對那些人的反感程度，你可以為了打球去承受那些，不然照正常狀況來講，少去練球、慢慢淡出的機率是比較高的，不練球自己又不會少一塊肉，何必為了不喜歡的人、事、物而傷了自己呢？(受訪者C)

比賽時出席的人可能較多，但練球的話就不一定了，有人可能比較忙或工作上比較多事情，練球時就不一定每次都能到，練球人數就沒那麼多(受訪者A)。這是一位受訪者提到的，正如彭宛宜(2013)指出，出席率過低幾乎是很多社會球隊共有的問題。業餘球隊是由一群共同嗜好者所組成的自發性組織，成員的背景、目的有所不同，經營管理時較無法強制要求球員的出席率，而使訓練與氣氛默契上容易產生落差。再加上練習相較之下內容較為枯燥辛苦，少數參與者練球的參與度與積極度不是很好，但對於漸漸有規模的球隊而言，其方向也慢慢偏往競技取向，卻因練球出席人數難以掌控，訓練的安排也受到影響，間接影響了認真練球的球員感受：

因為快要比賽了，但練習、出席的每次都是那幾個，這是團體運動而不是個人項目，並不是你一個人強就可以的。就像之前有個隊友講的，禮拜天主要是要練默契、練組合的，不能把它當作是隨意的練習時間，更不能在練習時找了許多藉口(如：距離太遠)來請假，這實在令人有些生氣，也會影響到凝聚力阿。(受訪者D)

陳銘鐘(2011)的研究證實運動員在練習比賽中，因失去隊友的支持而感到倦怠、態度消極，甚至缺乏動力繼續努力，由此可見隊友會對於運動參與產生負面影響的一大關鍵要素。

像我不論教練，我都是一直參與，所以他沒有讓我完全不想打棒球，但如果隊友越來越少到幾乎沒有人想練球時，那就會是第二個讓我不想練習的原因，這兩個因素加起來可能就會停止訓練。那時會一直練下去一部分原因就是有幾位隊友想要練球，即使後來L教練離開了，處於沒有教練的情況下我們還是想

要繼續撐下去，所以對我來說隊友的影響可能又大於教練吧。主要就是球隊內的關係良好讓我想繼續下去，否則可能會削弱我的動力吧。(受訪者L)

由此可見，當隊友間有負面心態產生，不論是因觀念不同而產生溝通管理上的困難、甚至有了不認同他人做法的強烈情緒、練習或比賽時的參與積極度不佳、相處時的情感問題...等，都會影響到團隊中隊友的互動關係，最終可能成為阻礙運動參與的要素。

肆、結論

本研究探討了女子棒球選手運動參與歷程之促進、阻礙因素，獲致結論如下：

一、社會支持對女子棒球選手運動參與之促進

研究發現家庭往往是孩子興趣萌芽的第一步，因為父母從小與孩子的互動與觀念，為女孩們現在的運動參與打下基礎。加上大環境的改變與年歲增長，家人們漸漸更尊重子女們的想法與做法，並期望能在這壓力與外在因素煩雜的社會中舒緩壓力並維持身體健康。當參與棒球運動時，家人也願意給予訊息性、工具性、情緒性的支持，如購買個人所需裝備或其他物質經濟上的協助、當孩子在追尋夢想時給予訊息上的資訊或精神上的鼓勵，甚至有的家庭直接以共同參與活動、比賽...等行動來表現自己樂意支持的方式。在競技運動的場域中，教練與選手的互動也有其重要性。研究結果發現，教練的棒球專業指導訓練可以幫助選手，使其技能、心理提升，有趣且有成就感，並有較多的棒球人脈來幫助球隊更加進步。而教練的領導風格給予選手適當鼓勵與支持，用心投入球隊經營，加強球隊凝聚力，也提供女子棒球更多的經濟支援與協調較完善訓練場地練習，這些對於資源、能見度比較弱勢的女子棒球隊都是一大支持的力量。在隊友支持的部分，主要為女性因參與棒球運動而結識了一群志同道合的朋友，在參與棒球運動時互相鼓勵陪伴、提醒互助，也能夠在訓練以外共同從事其他活動，分享生活、培養感情，藉由許多的活動更能提升團隊和諧快樂的氛圍，使這群女孩在這人際互動中感到安心與歸屬感，這些都是促使他們能繼續參與下去的力量。

二、社會支持對女子棒球選手運動參與之阻礙

家庭常存在著一直以來社會中萬般皆下品唯有讀書高的傳統思維，以及傳統對於女性的刻板印象，認為女性還是該有女性的柔弱、文靜的特質，不適合從事較陽剛的運動，且會擔心女性參與運動的任何安全問題，這些因素在某種程度上已成為女性參與棒球運動的阻礙。教練的訓練方式及領導風格，若是教練過度強調比賽勝負、選手無法認同教練的某些領導行為等，其對於選手與教練隊友互動上帶來可能阻礙運動參與的連動效應。當隊友間有負面心態產生，不論是因觀念不同而產生溝通管理上的困難、甚至有了不認同他人做法的強烈情緒、練習或比賽時的參與積極度不佳、相處時的情感問題...等，都會影響到團隊中隊友的互動關係，最終可能成為阻礙運動參與的要素。

參考文獻

- 王文科 (2001)。教育研究法。臺北市：五南。
- 王明月 (2010)。桌球教練領導行為與組織氣氛、團隊凝聚力、運動滿意度之結構模式。大專體育學刊，12(3)，53-64。
- 王淑玲、謝筑虹 (2007)。青少年運動友誼與運動參與。中華體育季刊，21(2)，54-60。
- 吳淑鑾、李炳昭 (2019)。從運動社會化觀點論臺中市東平國小扯鈴隊之社會支持與阻礙因素。教育理論與實踐學刊，40，1-24。
- 李淑玲 (2003)。我國大學運動代表隊學生挫折經驗、挫折忍受力及失敗反應關係之研究。中華技術學院學報，26，401-424。
- 李傳財、張評傑、陳進財 (2008)。我國女子棒球隊訓練方式之分析與建議。文化體育學刊，7，1-4。
- 汪世忠、蕭世豪 (2007)。我國女子棒球運動發展的分析與建議。大專體育，88，63-68。
- 林輝達、李元宏、張發勇 (2013)。新竹市立網球場網球運動參與者參與動機之研究。明新學報，39(1)，59-81。
- 林曉怡 (2005)。臺南市國小游泳團隊學童運動參與動機與社會支持之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立體育學院，臺北市。
- 邱于真 (2014)。我國女性排球裁判參與執法歷程之研究--女性主義的觀點 (未出版碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 邱榮貞 (2019)。中高齡排球運動社會支持與運動熱情之探討。臺東大學體育學報，31，1-18。
- 侯堂盛、楊孟華 (2014)。嘉義縣國小學童參與游泳課的動機與社會支持之研究。輔仁大學體育學刊，13，20-33。
- 施雅薇 (2004)。國中生生活壓力、負向情緒調適、社會支持與憂鬱情緒之關聯 (未出版碩士論文)。國立成功大學，臺南市。
- 徐耀輝 (2003)。從運動社會學觀點談臺灣女性與運動。國民體育季刊，136，7-12。
- 高群超 (2011)。水上安全救生訓練參與者之社會支持、參與動機與阻礙因素對涉入程度之影響研究。運動休閒管理學報，8(1)，209-227。
- 張同廟 (2020)。大學生社團參與動機、社會支持對組織認同之影響。屏東大學學報-教育類，4，143-180。
- 張怡潔、吳聰義、林季燕 (2013)。臺灣基層運動選手社會支持對運動參與動機之影響。運動教練科學，30，15-25。
- 張俊一、彭婉宜 (2018)。烈陽下的奮鬥：性別角色刻板印象對女子棒球選手之影響。國立金門大學學報，7(2)，91-106。
- 張敬堂 (2012)。大專院校運動社團參與棒球動機因素之研究--以東海大學為例。休閒保健，7，1-8。

- 莊進德、黃俊發、周育伶、李文娟 (2008)。不同運動目標取向適配性對內在動機之影響--以羽球運動項目為例。《北體學報》，16，12-25。
- 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度之研究 (未出版博士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 陳向明 (2011)。《社會科學質的研究 (初版)》。臺北市：五南。
- 陳東韋、黃耀宗 (2012)。大專網球選手團隊凝聚力與運動自信心來源之研究。《嘉大體育健康休閒期刊》，11(3)，103-113。
- 陳信中、李柏諭、戴遐齡、劉玉峯 (2015)。臺灣棒球運動發展之阻礙因素。《大專體育學刊》，17(1)，50-65。
- 陳淑華 (2012)。《中部地區大專院校男性教師的運動參與》 (未出版碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 陳銘鐘 (2011)。中部地區大學生參與排球運動阻礙因素研究。《靜宜體育》，5，1-6。
- 彭宛宜 (2013)。《挑戰與掙脫-探索女性棒球運動選手的心路歷程》 (未出版碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。
- 湯慧娟、宋一夫 (2011)。團隊情緒與教練情緒領導。《中華體育季刊》，25 (2)，305-311。
- 黃君潔 (2006)。從競技運動心理學觀點談女性運動發展。《屏東教大體育》，10，521-532。
- 黃俊龍、蔡俊傑 (2008)。學校排球運動代表隊組訓阻礙因素之探討。《排球教練科學》，12，17-20。
- 黃崇儒、林榮輝、林啟川、邵于玲 (2007)。女子棒球選手性別適合度知覺、壘球參與經驗、自覺能力對自我效能、運動動機的影響。《大專體育學刊》，9 (4)，73-83。
- 黃雅惠 (2003)。《女性運動員於社會化中之動機、角色衝突及困境之研究--以參與九十二年大專運動會甲組女選手為例》 (未出版碩士論文)。臺北市立體育學院，臺北市。
- 楊淑怡、韓大衛 (2010)。全國高中甲級女子籃球選手社會支持對成績表現影響之研究。《臺北市立教育大學學報》，41(2)，1-18。
- 楊欽城、柳立偉、林晉德、吳盈學 (2012)。大專籃球教練領導行為對領導效能之影響。《嘉大體育健康休閒期刊》，11 (1)，37-43。
- 楊靜芬 (2013)。《硬式/是「女子」棒--女性從事棒球運動之經驗探究》 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 葉重新 (2004)。《教育研究法》。臺北市：心理。
- 葉益銘、侯建文 (2013)。影響棒球打擊成績之關鍵因素。《大專體育》，127，38-46。
- 蒲逸生 (2005)。《臺北市國民中學籃球校隊參與動機與社會支持之研究》 (未出版

- 碩士論文)。臺北市立體育學院，臺北市。
- 劉宏裕等 (譯)(2005)。運動社會學導論。臺北市：師大書苑。
- 劉珠利 (2003)。臺灣年輕女性的兩性關係--從「關係中的自我」理論的觀點來探討。社區發展季刊，101，56-69。
- 潘淑滿 (2003)。質性研究理論與應用。臺北市：心理。
- 蔡岱亨 (2003)。臺灣職業棒球運動發展之研究 (未出版碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東縣。
- 蔡堡樺 (2013)。中等學校木球運動代表隊選手參與動機、社會支持、知覺教練領導行為與選手滿意度之研究 (未出版碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 蔣憶德、李力康 (2006)。知覺與喜愛教練領導行為及運動動機氣候的一致性對內在動機及滿意度的預測。體育學報，39(4)，85-101。
- 蕭淑妃 (2014)。臺灣女子壘球選手從事女子棒球之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 謝秀芳 (2004)。運動社會支持與女性運動行為之探討。大專體育，74，110-114。
- 簡英智、王志成、李晨鐘 (2018)。影響戰後初期臺灣投手變化球及變速球演進因素之探討。興大體育學刊，17，81-93。
- 簡曜輝、李力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏 (譯)(2005)。競技與健身運動心理學。臺北市：運動心理學會。(Weinberg, R. S. & Gould, D., 1999)
- 魏池伊、高三福 (2011)。女性運動團隊之姊妹淘情誼與女同志現象。大專體育，112，1-7。
- Carron, A. V. H., Hausenblas, H. A., & Mark, D. (1996). Social influence and exercise: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(1), 1-16.
- Cobb, S. (1976). Social support moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering process. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Crawford, D., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127.
- Godbey, G., Crawford, D. W., & Shen, X. S. (2010). Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 111-134.
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. MA: Addison-Wesley.
- Robert, K., & Angelo, K. (2001). *Organizational behavior* (5thed.). New York: McGraw-Hill.
- Sohi, A. S., & Singh, K. (1986). A study of family's role as a social system in

- socialization of sportsmen into sports in Nigeria. In J. A. Mangan, & R.B. Small (Eds.), *Sport, culture, society: International, historical and sociological perspectives* (pp.246-252). Proceedings of The VIII Commonwealth and International Conference, Glasgow, Scotland: Jordan hill College of Education. London: E & F N Spon.
- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 416-423.

A study of female baseball players' sports participation and social supports

Wen-Chun Chen¹, Yong-Zhi Kuo² and Ping-Fu Hsu³

¹Taichung Municipal Taichung Girls' Senior High School

²Taichung Municipal Si De Elementary School

³ Department of Physical Education, National Taiwan University of Sport

Abstract

The purpose of this study was to understand the history of women's participation in baseball, and to further explore the feelings of female baseball players to social support. The study adopted the qualitative exploration approach which conducted 12 in-depth interviews for data collection and verification. The results showed that there were supports and obstacles toward women's participation in baseball. The powers to push female players' sports participation in the society are as follows: 1. Family cultivates the children's interest in baseball, and gives them emotional or economical supports since the period of childhood. 2. Coach's professional teaching, leadership style of encouragement and support. 3. Mutual encouraging and accompanying among teammates, and the sense of belonging in interaction. Meanwhile, the impediments of female baseball players' sports participation include: 1. Traditional concept of the family to ask child to achieve higher scores and better educational diploma, female stereotype, and worrying about security problems. 2. Coach's improper training methods, and leadership style of emphasizing on competition results. 3. Communication difficulties among teammates, poor participation in team activities, emotional problems with others. Therefore, we can know that the social supports from family, coach, and teammates produce the promoting and hindering power to female baseball players' sports participation. Among them, family is the most common and influential impact. However, this study investigated the amateur team in which participants have more autonomy and right of choices and the family's opposition is relatively weaker. Finally, the mutual influences among peers are evident and the teammates' influences are the most critical.

Keywords: women's baseball, social support, sports participation

探析儒家思想對大專公開組游泳運動教練領導行為的影響

闕如平¹、吳光祥²、林燕苓²

¹國立臺灣師範大學體育研究與發展中心

²國立臺中教育大學體育學系

摘要

緒論：儒家思想發展已有兩千多年的歷史，我國的教育體制、政治、文化與體育也深受其影響。游泳是一項特殊的競技運動，訓練的環境幾乎是在水中，無法時時刻刻得到教練的指導與回饋，因此在游泳運動中教練像是引起動機的一個角色，引導選手建立正確的觀念，使選手具有動機，進而有好的表現。**目的：**以儒家思想中的君臣倫、父子倫、兄弟倫與朋友倫的角度來探究教練領導行為對大專游泳選手的影響。**方法：**採用個案研究法及深度訪談法進行相關資料整理與分析，文獻來源以儒家思想、教練領導行為與游泳運動相關研究之期刊與論文為主體，訪談對象選定大專院校游泳教練男女各五名、大專院校公開組游泳選手男女各七名。**結果與討論：**教練的領導行為影響了選手對於團隊的認同、積極向上的意願以及運動成績表現。隨著社會形態的改變與意識形態的不同，教練對選手的 management 與訓練的方式也應隨之改變，與選手之間的相處多以平行對等的溝通，將團隊的彼此當作一家人，選手進而也會努力練習符合教練期望。

關鍵詞：儒家思想、教練領導行為、游泳運動

通訊作者：林燕苓，國立臺中教育大學
e-mail：lincat82831@gmail.com

壹、前言

運動是一種有計畫性的、有組織性的，並且是重複性的身體活動，同時也是促進人體健康的有效途徑，因健康意識的抬頭，運動、健身、路跑、休閒漸漸成為國人最流行的生活型態(教育部體育署，2013)。影響民眾參與運動的因素有很多，像是年齡、性別、婚姻狀況、興趣、經濟能力、社會上的運動風氣，或是周邊有沒有一起運動、熱愛運動的朋友(高立學，2011)。積極的運動態度對個人的運動行為具有鼓勵的作用，消極的運動則可能會產生阻礙。運動不僅強調選手的訓練，更應該要著重民眾休閒習慣的養成，尤其是現在社會逐漸地高齡化與少子化，健康意識較以往更受到重視(教育部體育署，2013)。

臺灣屬於四面環海與陸域河川密布、溪流及湖泊的海島型國家，培養國民樂於親近水上活動與學生游泳能力，可熟練水域求生知能與提升體能(教育部體育署，2010)。游泳為眾所皆知的重點競技運動，也是各國際重要大型運動賽會(奧運會、亞運會及世大運)重要的運動項目(陳政冠，2013)。環顧亞洲先進國家，如日本、韓國、中國大陸無不重視游泳基本能力之培養，學會自救的能力與求生技巧，可視為國家進步重要指標之一(教育部體育署，2010)。由政治、教學與自救層面廣泛而言，游泳屬於一項特別的運動，不論是在教學或訓練上，游泳訓練的環境幾乎都是在水中，不能時時刻刻得到教練的指導與回饋，在練習過程中可以交談的人除了一同訓練的選手之外，唯獨有教練，而且選手也必須遵從教練所下了指令來進行訓練(林銘群，2009)。游泳是以個人比賽為主的项目，往往因為成績零點零幾秒的些微差距而提高比賽的刺激感與緊張感，比賽勝負的關鍵也是在水中較量速度的結果(陳映璋，2014)。丁益文(1990)指出在游泳運動中，教練必須引導選手建立正確的觀念，使選手發自內心的學習，才能將游泳訓練中堅忍不拔的精神傳遞給選手，因此教練是引起動機的一個重要角色。藉由教練與訓練指示的配合，使游泳選手具有強烈動機，進而有好的表現(丁益文，1990)。

隨著現今社會對體育運動的重視，許多優秀的運動員在運動員時期已經接受正規訓練，然而運動場上的競爭激烈，除了運動員的優秀表現與運動技能外，教練領導行為更是具有特殊的影響力(賴慶宇、何佳霖、蔡堡樺、陳宣佑，2018)。陳怡君(2014)認為，教練領導的主要目的為探討教練與選手之間的互動關係。李建興(2007)則指出在競技運動、職業運動乃至全民運動推展的過程，教練的重要性不可言喻。為了使選手的技術能力與心理素質能力受到提升，教練須能對選手的能力表現做調整與判斷，適時提供選手結果回饋與訊息修正，因此教練是運動團隊中的重要角色(蔡貴蘭、劉岳旻，2016)。Kwak(2002)認為教練領導行為是複雜與多樣化的，一位優秀的運動教練，應具備訓練中的專業能力，以及增進選手生理、心理層面的能力，並在技術、訓練及比賽過程中，給予選手鼓勵，使選手自發性地努力朝目標前進。

許義雄(1989)與王明月(2010)的研究中指出教練不僅是運動員最尊敬的長輩，也是運動員的兄長、益友與嚴師，對運動員的影響有時甚至超越學校的老師，其中教練最具有重要性的是對運動員的成績表現與成長過程中的身心理發展具有

重大的影響力。許成源、莊明哲與黃恆祥(2014)指出在運動團隊中，教練的角色是一位領導者也是一位管理者，選手經由教練的指導與協助能有效地增進成績表現與個人成長。李仁佐(2012)認為一位運動教練若是能具備領導技巧，就能夠透過領導過程，提升選手自我覺察的能力，促進其學習與改變行為，提升個人訓練成效。

一個團隊的好或壞，往往都取決於領導者的特質(郭添財，2004)。教練的行為會因選手的差異、情境的變化，本身的個人特質而影響領導行為表現(林宛曉、李力康，2008)。在運動團隊中，教練是進行運動訓練與管理組織的核心人物，對運動員生理、心理及社會的發展，提升運動員成績表現與運動團隊目標的主導具有關鍵的影響作用(蔡俊賢，2002)，而運動員的想法、情緒或行為也會直接或間接地受到教練領導行為的影響(湯慧娟、宋一夫，2010)。基本上領導是一種社會影響的過程，過程中領導者必須能夠獲得其他人的支持、信任與協助，來達成團體的一致目標(Cherne,1997)。在與運動員有關的社會環境因素中，教練領導被認為是一個重要的議題，選手能夠覺察到教練有較多訓練與指導行為時，進而會影響其內在動機與訓練滿意度(劉義傳、王清欒、黃崇儒，2013)。

華人的生活文化受到儒家思想的影響深遠，一個人的行為或表現都會受到文化所影響，不僅是思想、還是知識的實踐會透過社會化，一代傳一代，綿延待續(張承漢，1994)。中國儒家文化已有兩千年的發展歷史，其思想在中國傳統文化結構中有著重要地位，不僅對政治、經濟、文化各領域有巨大影響，對體育領域的影響也不應忽視(孫永泰、李亞非，2009)。中國古代的倫理觀念，主要都是談論人倫，或是具體的道德，如：誠、忠、信、孝、三綱五常等等(陳少峰，2013)。其中，儒家主張的五倫是中國人主要的倫理關係，此倫理關係與中國人的生活密不可分，也是維繫中國人生活倫理秩序的基礎(江美華，2001)。五倫關係是以血緣關係為基礎，並以血緣關係為原型向外推展擴充而形成的一種倫理實體(張嫻慧，2010)，其要素包含服從，集體和諧與忠誠，表徵了具體的人際關係情境(Lee,2017)。換言之，在團隊中將教練視為我的父母、隊員視為我的兄弟姐妹。隨著社會的變遷，大眾的觀念也隨著時間不斷改變，跳脫過去固有的傳統，但這樣既有的倫理觀念，依然對東方社會的思想模式有著重要的影響，依循過往留下的觀念，進而影響著我們的行為表現。藉此，本研究選擇以大專公開組游泳選手與教練為對象，探討分析儒家五倫中的四個面向：君臣、父子、兄弟與朋友倫對教練領導行為是否有影響，並進一步瞭解現今大專游泳教練的領導行為。

貳、研究方法

鈕文英(2015)提出個案研究是運用多種方法取得的證據，在真實的生活情境中，對當前的現象做縝密而深入的描述和分析；而個案是一個有時間和空間界限的系統，它可以是特定的個體、特定的群體(例如：家庭、社團)、機構或單位(例如：學校、工廠)、地區或社區，乃至政府或國家。本研究以教練領導行為為焦點探討，試著以儒家思想中的五倫觀點來分析、解釋教練對選手的領導行為及其之間的相互關係與影響。運動競賽中將比賽區分為公開組與一般組，目的在於將選

手的實力做區分，以公開組身分出賽的選手，本身是為體育運動相關系所之學生、入學時以運動競賽成績表現，或是入選國家代表隊的選手；因本身對該運動項目有興趣而出賽，或是非體育運動相關科系的選手，則只能參與一般組。本研究選取大專公開組游泳教練與選手作為研究的個案，希望透過游泳教練與選手長期、長時間領導與訓練之經驗，藉以蒐集相關資料。

為探討儒家思想中五倫觀念與教練領導行為對大專公開組游泳教練與選手的影響因素，在研究對象性別及類型設定上選取教練與選手男、女各兩名，而類型以現任的大專運動教練與公開組選手為主要對象，受訪者共計十二位。受訪者由於都是現任的教練與選手，亦為目前運動比賽現場的常見人員，不論在訓練/比賽，或是選手管理/選手發展上都有一定的瞭解與成就，瞭解儒家思想中五倫觀念對教練領導行為的影響，有助於促進運動教練對運動選手的帶領，也能提供給學校的運動代表隊在管理團隊時的參考。受訪者名單如表1。

表1 受訪者一覽表

編號(學校)	職務	性別	訪談時間
A	游泳教練	男	2019/03/30
B	游泳教練	女	2019/03/30
C	游泳選手	男	2019/03/30
D	游泳選手	女	2019/03/30
E	游泳教練	男	2019/04/01
F	游泳教練	女	2019/04/09
G	游泳選手	男	2019/04/16
H	游泳選手	女	2019/04/11
I	游泳教練	女	2019/05/23
J	游泳選手	男	2019/05/27
K	游泳選手	男	2019/05/27
L	游泳選手	女	2019/05/27

本研究採用文獻蒐集為佐證資料的統整，因受訪者皆為現役教練及選手，對於現今賽場的現況有一定的瞭解程度。訪談前以電話和電子郵件正式邀請參與研究，訪談的時間每次約半小時至一小時為原則，避免受訪者感到疲累，同時研究者應向受訪者作出明確的保護承諾，保守受訪者提供的資訊與錄音內容，以降低受訪者的疑慮。本研究依研究目的與問題將所蒐集到的文獻進行編排，依照『儒家思想的五倫觀念』與『教練領導行為』等類目分類，依訪談日期作為編碼規則，反覆閱讀蒐集到的資料，整理出需要的內容。在研究進行前和研究進行時，為確保研究品質與內容正確性，需將所蒐集到的原始資料妥善保存，以便往後可再次進行資料查詢。

為了確保儒家思想的五倫觀念與教練領導行為相關訪談資料的可靠性與準確性，藉由信效度的檢核來提高研究的信效度。本研究採用檢核資料來源不同的三角驗證法，結合教練、選手及研究者本身的觀點來提升信效度。進行深度訪談

過程中，除了記錄受訪者的內容與表情動作之外，訪談結束後亦可觀察教練與選手平時的訓練環境或是平日課表，藉以檢視與受訪者於訪談過程中所提供的內容是否達到一致性，而後將逐字稿與紙筆紀錄統整，經受訪者確認無誤，以檢視研究結果的真實性。

參、結果

本研究以儒家思想中的五倫觀念為理論基礎，探究大專公開組游泳教練領導行為與其關聯性為何，並進一步分析大專游泳教練的領導行為，綜合研究結果，將其歸納為大專公開組游泳教練領導行為之現況及儒家思想中五倫觀念與教練領導行為在游泳隊中的相關性，包含：訓練與指導行為、獎勵行為、民主行為、社會支持行為與專制行為，以及儒家思想的五倫觀念與教練領導行為在游泳隊中的相關性，作為儒家思想對教練領導行為影響的主要概念。

一、大專公開組游泳教練領導行為之現況

(一)訓練與指導行為

游泳運動中，因為選手所擅長的項目以及距離長短之不同，而有不同的訓練方式，在訓練課表或是編排出賽選手的流程上，教練與選手所認同的領導行為也會有所不同。由鄭志富(1997)、林銘群(2009)與陳映璋(2013)的研究中得知，訓練與指導行為代表著教練會給予選手運動技術指導，藉此改進選手運動能力與表現的行為。教練領導行為現況分析中，訓練與指導行為的排序為最高。現今大專游泳教練領導行為中，依然保有訓練與指導行為的領導方式：

我會召集選手討論，瞭解每位選手的目標，建立好的觀念給選手。選手希望未來四年自己能變成什麼樣的選手，而設定自己的目標（游幾秒），目標是長期的，朝設定的目標努力這樣才有動力，目前礙於升學關係，到大學畢業可能連自己的目標都還不知，讓他們知道觀念這才是重要的，這也讓團隊更團結。(受訪者F，2019//04/09)

研究發現訓練與指導原型為包含了與選手的溝通與目標的設定。教練會依每位選手擅長的專項與距離，和選手討論課表的修正，進一步制定練習的目標與方向，使選手在練習過程中可以依此目標前進，另外也讓選手設定自己的目標，比起都由教練安排好，選手能更清楚知道自己想要努力的方向。

(二)獎勵行為

獎勵行為是教練會給予選手具有信心的正向指導，也會認同選手很好的能力表現(鄭志富，1997)。吳啟明、曾沈連魁、葉家菱(2014)的研究中提及，獎勵行為包含了精神上的鼓勵、行為與態度的鼓勵，或是物質上的鼓勵。獎勵行為有時也是教練激勵選手突破目標的方式，藉由精神或物質上的鼓勵，激勵選手達到目標，並建立自信心，致使在競賽中獲得優秀的表現(林原德、王健良、陳中獎，2014)。受訪者在訪談過程中也提到，獎勵行為有時也存在游泳團隊的訓練生活中，主要是以口頭方式的鼓勵，或是在訓練結束後，團隊一起聚餐的鼓勵。

之前的我在訓練時會跟選手說：再游快一些！但有選手提醒我，有時他們已經游累了，不太能接受，現在我會改說：再撐一下！還剩下多少趟，改用委婉方

式督促，以及鼓勵方式告知，像是“游的不錯！繼續保持加油！”(受訪者B，2019/03/30)

爰上，教練在訓練時適時的給予讚美，或口頭上的鼓勵，能夠給予選手信心，尤其是在訓練很疲累的時候，更需要教練的鼓勵。物質的鼓勵，是教練給予選手的肯定，也是凝聚團隊向心力的一種鼓勵方式。

(三)民主行為

陳弈勝(2013)在其研究中表示，為了提升學生學習的滿意度與增進游泳成效，教練可以採取與學生共同討論的方式，以及鼓勵學生勇於表達意見的民主方式進行教學。盧心雨(2010)研究中指出，民主行為是教練給予選手「共同決策」、「讓選手決定比賽策略」，以及「鼓勵選手自主行事的能力」。吳啟明、曾沈連魁、葉家菱(2014)則是將「溝通平台」、「反省思考」與「公平態度」包含在民主行為中。與選手的人際關係溝通，或是多方面的資訊交流，可以使教練適時地瞭解選手的狀況與心理的想法(李仁佐，2012)。

針對課表的討論，我覺得有些東西是要自己提出來，若是自己今天狀況不好、很累的話，你跟教練討論一下，還是可以給你調整的空間的，像是訓練的趟數變少，或是休息的間隔時間拉長，這些都是可以討論的。(受訪者G，2019/04/16)

在訓練的部分，我就會先把我的訓練計畫寫好，甚至於假設每一天的課表都好了，我寫好之後會告訴選手，今天課表的重點、我們要練什麼？如果他們有意見或是他們有不同的想法，其實不要偏離主題，我是有彈性和空間的。(受訪者I，2019/05/23)

綜上，不論是訓練前或是訓練後，或是進行團體的會議時，教練會聆聽或適時採納選手的想法、尊重選手的意見，與選手的相處就像兄弟姐妹或是朋友，這樣的雙向溝通是良好的，也有助於教練與選手的互動關係。

(四)社會支持行為

林原德、王健良、陳中獎(2014)將社會支持行為定義為：教練對選手的關心程度，不論選手是在訓練或比賽時，教練需要關心選手的身心狀況，適時地給予正面的想法。以選手的角度探討社會支持行為，可將其分為四個面向，第一、常鼓勵選手信任教練；第二、關心及照顧選手；第三、會為選手爭取權益；第四、與選手建立友誼關係(盧心雨，2010)，抑或是教練在選手的求學過程中，給予其幫助和建議，使其在選擇未來的目標上，能夠有更清楚明確的方向。

我自己是選擇關愛方式的帶領，關愛生活起居課業等等，大學課程下課後，選手們會自己安排訓練，會叮嚀選手課業上不要滑手機，要專注課業上，吸收應有的知識，對未來在社會上有幫助，專業訓練可以學習抗壓能力及體能，也關係著將來是否可以成為職場上的帶領人。(受訪者A，2019/03/30)

當然選手除了訓練之外，還有額外的一塊應該就是教育這一塊。他們是泳保生進來，其實他們就是有一份責任就是要訓練，因為你就是用這個方式進來，就是要為學校拼成績，每一個人的角色不一樣，有些人可能是考試進來的，但是

我就比較會替他們去想，比如說可能有些人他們的游泳成績真的拼不上去了，我可能會讓他少練，讓他在去輔修一個其他的系。(受訪者I，2019/05/23)

綜上所述，研究者將社會支持行為分類為學業上的關心與確立未來目標的關心。學業上的關心為叮嚀選手於訓練之外，能夠吸收課業上基本的知識；確立未來目標的關心為當脫離選手身分，或是不再以訓練為目標時，能夠找到自己終身想要學習的事物。除此之外，大學端的教練所具備的能力不只有指導和訓練，有時更需要負責選手食、衣、住、行等等，有如選手父母般的照顧，甚至也需要替選手考量未來的方向。游泳選手的運動生涯並不長，在選手面對游泳成績無法更上一層樓，或是離開了選手圈，對未來所選擇的路變得相當重要，這時教練需要引導或啟發選手往自己有興趣、能夠專注的向目標邁進。

(五)專制行為

團體生活不可缺少的就是規定和紀律，不同的領域和項目，教練都會有一定的要求，這樣的實施方式是為了使訓練更有品質，也使教練更好進行團隊的管理。相反地，過度的專制行為，比如：教練做決策時不會和討論選手、訓練的課表沒有彈性的空間，在現今的運動團隊中，可能受到選手的反彈。林芳慈 (2009) 與麥智傑 (2011) 的研究提及，由於現今民主社會體制的影響，以及因應社會變遷與時代改變，選手對專制行為較不能認同，也逐漸被獎勵行為、民主行為與社會支持行為所取代。

過去我的教練是權威式的，依照規定的訓練，即便累了還是訓練，也沒什麼反應，不會討價還價。現在大家都有各自的想法與意見，若再像以前的方式，大家一定會不服。我不喜歡權威式，以前自己不會表達跟溝通，教練說什麼就是什麼，選手不應該這樣，應該是要有一些想法，並提出自己的意見，也許想法可能不被接受，但要讓教練知道你的想法，這是應該的。選手有想法，教練就會有所改變，對的方式會繼續保持，錯誤的加以修正。(受訪者B，2019/03/30)

以權威的方式對選手，是建立於選手本身也是信服於這種模式。若選手不喜歡這種威權的方式時，我們就會做改變，持續這樣的方式也沒有好處，也達不到想要的目標，選手也不想跟著你，所以我才會做轉變，我個人覺得君臣方式對校隊是有好處的。但我也會建立選手應該要尊重教練，不需要用權威式的方式壓制他，但也可以用兄弟的態度面對他。(受訪者E，2019/04/01)

受訪者表示在帶領團隊的過程當中也改變了和過去不同的領導方式，以因應時代改變與選手想法的變化。相較於國高中的訓練方式，大學生較有自己的想法，不會像過去國高中時，教練說什麼就是什麼，專制行為的好處是讓教練比較能夠好管理團隊，但也因為現在的選手接收國外的資訊是很多，逐漸也會有自己的想法，在面對有主見的選手時，教練就必須調整原有的領導方式，過程中選手對教練依然保有尊重，也願意對教練表示服從。

二、五倫觀念與教練領導行為在游泳隊中的相關性

(一)君臣倫

儒家重視「名分」，主張人人依其名，盡其分，達致名實相符，才能維持社會倫理的秩序，進而使儒家君臣倫理有其本質精神(黃憶晴，2016)。儒家使用了類推的方式：「有父子然後有君臣，有君臣然後上下禮義知所措」，將父子之間的上下關係推展到君臣之上，「父子主恩，君臣主敬」，依照儒家的理想目標，君王應以仁義治天下，臣子則應當以「忠」敬事君上，君臣之間也構成了上對下的權力關係(楊國樞，1993b)。傳統「忠」的意涵也說明了臣子對於君主或社稷國家盡忠的內容與其身為臣子的角色義務(鄭紀瑩，1996)。在游泳隊的運作與管理中，教練與選手之間的相處，也有著像五倫的架構與關係，雖然所負責的事情不盡相同，但彼此之間都知道自己應盡的本分，也能相互溝通，使團隊能夠順利運行。受訪者針對這樣的關係，做出以下回應：

之前的團隊是教練及選手的角色區分比較明顯，教練所交代的事情就是要吸收，不能有所反抗與自己的想法，也無法提供意見的空間，不會去了解選手是否因身體不適或其他狀況而無法達到教練的目標而必須受罰再重來。到了大學，教練屬於是尊重選手，會提出意見跟選手討論，說出自己的優缺點，調整自己的課表，看自己哪裡需要加強及改進，教練會看選手的型態區分長、近距離，以及最佳秒數選手分組，各自做自己的主項目。(受訪者D，2019/03/30)

接近賽季的時候，教練下達的命令就一定要比較遵守，畢竟要比賽了，教練就會希望能做到他說到的那些需求。(受訪者L，2019/05/27)

上述所言，表達了團隊過去與現在運作模式的不同。游泳運動一共有四種不同的比賽泳姿，競賽距離也分為長、短距離，每位選手所擅長的姿勢與距離，各不相同。在這樣的體系之下，服從上對下的指令，成為一個相當重要的因素(曾國恆，2018)。在儒家價值體系中，或是華人社會文化內，忠誠與順從是下位者對上位者的基本禮儀，也是相當重要的價值觀(楊國樞，1993a；劉紀曜，1982)。忠誠可以是一種精神態度，也可能是一種行為表現，但「忠誠」不管是在古籍中的界定，或在現代華人組織行為中的表現，均必然有其對象體(鄭紀瑩，1996)。蔡馨慧(2006)指出，要使人民能有敬重之心，除了在於為政者的施政方針外，更是要以身作則、親自身體力行，為政者要做到上述的兩種行為雖然不容易，但有了人民的信服，大家都會跟著你。受訪者也對領導者的以身作則或是榜樣，提出了以下的想法：

就像老師的成績這麼好，功不可滅，全運會裡拿得九金的成績，沒有人可以打敗她，就算現在有選手的成績很好，但無法以當時的年紀，可以創下這麼好的成績，老師實在太猛了，雖然老師說話沒那麼有氣勢，又是女生，但以成績的權威就足夠讓大家信服聽話，這是我的觀察。(受訪者C，2019/03/30)

像教練現在也還游得很快，在2018世界成人錦標賽中50公尺蝶式得第一名，如果他去選拔的話還是前五名的，他算是我們的一個榜樣。(受訪者G，2019/04/16)

華人文化賦予教練領導行為的合理性，教練因而擁有很高的權威，但也由於社會日益民主化、能快速接收國外的新資訊，選手也隨著年齡的增長，想法變得較多元，傳統命令式的練習方式，已經不符現代的思潮(謝宛君、高三福、呂雲

梅，2008)。先秦儒家提出的「有教無類」擴大的受教育者的範圍，教練根據運動員的個性特點和具體要求來進行訓練，便成為實現訓練項目的較佳途徑；透過運動員自主性的發展、自主訓練和創新的發生，使運動員與教練的互動形成自由地發表意見、真實地表達自身的想法，發展自己的判斷，促使自主與自覺的訓練關係(孫永泰、李亞非，2009)。針對過去和現在互動關係的轉變，受訪者對此表達了自身的改變與看法：

以前我的教練是權威式的，說一是一、說二是二，我都是照做，成績都是好的，但現在想，我是不應該這樣做，應該是跟選手要有溝通，才會更進一步。現在的模式會跟選手溝通，有什麼事都要反應，凡舉功課及任何事都可以說，一起討論、探討與修正。(受訪者B，2019/03/30)

命令式關係的好處是教練可以貫徹他的訓練理念，希望選手走向什麼方向比較可以達成目標；壞處就是選手不想往教練的方向走，就如游泳有四種姿勢，假如教練判斷選手發展自由式，但選手本身喜歡蛙式，訓練課程上就會有衝突，這時候的命令式就會沒有共識。命令式常發生在國、高中基層，大學就會變得比較民主，君臣就不適合大學。(受訪者E，2019/04/01)

基本上，教練與運動員互動的過程中，應相互尊重彼此的獨特個性，同時在交流、溝通中，教練應減少對運動員的控制，接受他人發表不同的意見，但依然給運動員一個自由的環境、給予運動員決策和選擇的機會，促使運動員訓練的主動性與積極性(孫永泰、李亞非，2009)。在與受訪者的談話中發現，過去由上下對權威式的訓練方式，在現今的大專游泳隊中，已逐漸不被教練和選手所接納，進而傾向教練與選手之間，針對訓練課表與訓練方式的雙向溝通。

(二)父子倫

兩千多年以來，「孝道」一直是華人文化重要的理論核心，也是維持社會結構穩定與華人家族制度的基礎，同時也是多種人際交往行為的重要參考依據(葉光輝，2005)。由於人類社會中，不能無家庭組織，而在全部倫常之中，孝悌為根本而重要，尤其儒家最能體認父母之深恩，所以特別重視孝道，「孝」也是我國傳統的美德(蔡馨慧，2006)。在以往中國的歷史文獻中，都堅持著祖父或父親的絕對權威，也強調對長者或長一輩的人的敬畏，在家庭裡，每一位成員都必須服從家中的長輩(文崇一，1988；張善楠，2000)。吳勤榮、程黛琪、王士仁(2012)指出，華人企業主管清晰鮮明的領導與管理特色是在一種人治的色彩下，擁有一種類似「父權」的領導風格，它代表著明確且強勢的威權行為，但也包含著「體諒」、「照顧」及「道德成分在內」。對此，受訪者表示，像父母般照顧選手的行為，依然存在於現今的游泳團隊中。

當然有！以前當選手訓練時，就是將課表訓練好，若收操就按時收操。在當教練時，就像選手的保姆，比賽時要照顧三餐及叮嚀穿衣服保暖，訓練都是教練一手包辦，教練必須當起家長的角色。(受訪者B，2019/03/30)

有！不管以前或現在，母隊的關心比較多，大學也會關心飲食穿著要注意什麼的，就像父母的叮嚀不要感冒。就算是比賽期，就更像家長般的關心及照顧，

說的都是勉勵的話，平常都是很嚴厲的，越接近比賽時是非常非常照顧。以前的教練是很兇很兇的，還沒比賽時，希望你能游越快越好，到比賽當天我是連項賽程，當天不到10分鐘可以休息，印象最為深刻的是，教練帶著一位防護員還有學弟，學弟背著冰桶及治療師來問狀況怎麼樣，就在場邊為了妳跑，給妳水、衣服等等。(受訪者H，2019/04/11)

教練是領導者角色的概念在運動團隊中早已被眾人所接受；教練在運動員及團隊的成績表現上扮演非常重要的角色，也是團隊中相當重要的一環(王耀聰，1997；吳佩茹，2017)。教練與運動員的關係是指兩者在長期訓練、比賽與生活中形成人與人之間特定的關係，由於日常訓練和生活都在一起，相互瞭解的時間和機會比較多，教練對運動員的瞭解甚至超越他/她們的父母，進而影響了運動員的思想與個人生活(孫永泰、李亞非，2009)。林正常(2009)認為，有好的教練，才會有好的運動，教練與運動員的關係，有如運動員與其父母的關係，不論是好的或壞的行為，運動員的行為與能力會受到教練的影響。在競爭的環境中，教練與運動員朝夕相處，教練也承擔著教育運動員學習的重大責任(林正常，2009)。受訪者針對培養選手正向的觀念的行為，也有以下不同的回應：

我個人從小就受儒家思想，所以有著一日為師、終生為父的觀念，但我為師後，發現年輕一代的學生已經慢慢地沒有這樣的觀念了，以前我們看見教練會害怕尊敬，不知道是我自己的個性關係，還是現在的學生已經沒有這樣父子君臣這樣的觀念存在。我會去觀察現在的學生，對我就像朋友關係，可能是我與學生的年齡相近，當遇到較年長的教練時，看起來也是一般的態度，可能是現在的小孩對儒家思想的觀念比較低，以造成目前父子關係的型態上，除非是從小跟教練到長大，可能會有父子關係，若是像大一剛進來我們第一次接觸，比較不會建立到父子關係，父子關係需要長期相處培養比較有機會，短期還需要慢慢培養。(受訪者E，2019/04/01)

爰上，游泳選手不只是在訓練上受到教練的指導，對於如何精進自己的專業，也都會受到教練的影響。教練所扮演的角色是帶領、輔導選手朝向理想的目標邁進，若未來在運動表現上不能更上一層樓，選手應選擇自己真正喜歡與想要達成的目標，這才是最理想的！

(三)兄弟倫

一個人的年紀越長，在團體中就享有較高的權威和負有較大的責任，去照顧比較年輕的兄弟們(張善楠，2000)。所謂「兄友弟恭」其實就是「悌」的精神，在論語中，孔子常將孝悌二字連用，提高了「悌」的重要性，使得兄弟之間的友愛也成為孝順父母的一種方式(黃錦淳，2006)。「長幼有序」主要是講述如何處理一般社會關係，是為了使人們懂得尊長養老，達到人們和睦的目的(蔡馨慧，2006)。在社會化的過程中，最高德性孝順和對父母權威的順從，被轉化成一種社會團聚和政治服從的心理基礎(張善楠，2000)。對此，受訪者提及：

記得我去年腳受傷，比賽完無法走路，都是學長姊背我回飯店。大學的比較自由，母隊比較小都很早睡覺，八點半就上床，因為大學比較晚九點半集合，我

就先睡一個小時，學姊再來背我集合，以前都是在房間集合。雖然大家會開玩笑，但有什麼需要時，學長姊都是很照顧的。(受訪者H，2019/04/11)

我國中是隊長、高中也是隊長、大學現在還是隊長。其實國中來講就是教他們事情，什麼樣的事情一定要處理、一定要跟我說；到了高中也是一樣，高中比較特別的是我要面對全隊，不是只有負責高中，只要是國中不好，我們就會被唸；大學其實我負責的也是隊長，負責的事情比較多，辦送舊、辦獨招也是我要用，但到了大學不一樣的是，大學有些升上來的學弟妹，一樣是我國高中的學弟妹，所以到了大學我不會特別去管教學弟妹，和他們之間比較屬於可以去跟他們聊聊天、講一些重要的事情，其實我跟隊員來講就是和藹可親的，我也不喜歡對他們特別嚴厲或嚴肅。(受訪者J，2019/05/27)

「學長」的角色，在校園中扮演領導學弟職責，協助教師、教練的指導，輔導學弟生活常規與課業問題，亦或是擔任隊長一職，協助行政上的業務，最後乃至成為學弟學習的典範(戴澤軒，2015)。學長學姊制不只是出現在運動團隊當中，職場、軍警隊等許多場域都有所謂階級制度，如同資深者資淺者制、師徒制等(邱韋樺，2015)。洪知俊(2008)指出，學長學弟制的起源，可以從兩個方向來探討：一是來自於中國的儒家思想，二是軍事化教育的環境。就中國的傳統思想而言，孔子的五倫概念指出：「君臣有義、父子有親、夫婦有別、長幼有序、朋友有信」，其中長幼有序的概念，指的就是後輩必須要對前輩保持尊重，以軍事化教育的角度，軍中的倫理與體制，長幼有序，不容有絲毫於越(陳煙洳，2003；洪知俊，2008)。楊琇琬(2013)認為，現行學長制以及運動團隊運作的互動關係，是以學弟對學長的尊重及禮貌，維繫學長的領導與管理，也是運動員、同儕之間的一種制度，在我國已行之有年，尤其在運動團隊領域中是普遍的現象(胡崇偉、李明俊、周建智，2010)。臺灣大多數體育運動團體都採用這一概念來形成團體運作的道德規範。體育運動的團體關係和資歷反映了家庭價值觀和五倫在社會中的存在(Kao, Chien, & Chuang, 2002)。受訪者表示這樣的互動關係也存在團體生活中：

會因為文化關係有不同之處，選手們平常生活中會互嗆啦！吵吵鬧鬧就好了，選手間也會因為學長學弟關係而互相尊重，當有錯誤時，以團隊方式獎懲，合理的範圍都是可以接受的，要讓受罰者明白受罰原因。(受訪者A，2019/03/30)

禮節是維繫人際關係的重要因素，而這樣的禮也造就了後續的學長制度。權力是一種紀律與典範，能讓團隊有效管理與永續經營，成為團隊和諧與避免衝突的一種方式(曾國恆，2018)。洪知俊(2008)表示，運動的禮節，是運動社會中維繫人與人關係的寄望行動，更是以人際關係水平、平等社會秩序為原則，對人的行動進行規範，這樣的運作概念，在運動團隊中，也形成了它的一套價值與規範，其核心的價值基於長幼倫理之間的尊重與禮貌。有關禮節的價值與規範，也反映在受訪者的回應中：

訓練上有要求這點，學校及訓練場合都有要求，我是注重這樣學長學弟制的關係，訓練場地是神聖的場所，禮貌是很重要的，在過去我的學習就是這樣，我認為要保持這樣的制度。(受訪者B，2019/03/30)

應該說100%的話，他們差不多是60%啦！就是說我對他們的觀念要求，其實我是注重的，因為我覺得不管你現在當學生，在家庭或是未來出社會，倫理還是要有倫理，所謂倫理，換一個角度，我講究是有禮貌，那是一種品行，所以對這個部分我對他們是很要求的，就是這一塊啦！他們沒有觀念就是說...就像學長好，他們沒有很重，這種觀念沒有很重，我要求他們是要有這樣的觀念，因為你只要對人有禮貌，不管你以後上對下、下對上或是平對平，你都是一位很有禮貌的人，相對你以後不管是出社會，你在同儕之間你的機會就會多一點，所以我就會要求他們這個部分。(受訪者I，2019/05/23)

學長學弟制在游泳隊中，並非為不成文的規定，而是一種維持禮貌的管理方式，學長學弟制的本意為學長經驗的傳承與照顧學弟妹的責任。雖然沒有像球隊有這麼嚴謹的制度規範，但教練認為這樣的制度應該要存在，因為訓練場所是神聖的，訓練時還是應該保有對學長姊的尊重。根據受訪者的訪談內容，研究者認為適度的制度管理，不會使選手具有反抗心，可以使選手從中學習該有的禮貌，也成為教練維繫團隊和諧與管理團隊的一種方式。

(四)朋友倫

朋友在五倫之中是相當特殊的一倫，它的產生，既非由於地位之差，亦非由於血緣之親，是不以親屬關係為主的對等交往關係，非層級關係(蔡馨慧，2006；張雅茹，2007)。這種關係的建立可以是鄰居、同學、同事，或是志同道合、有共同興趣、信仰等等，也可以視同輩、晚輩、長輩(蔡馨慧，2006)。朋友關係可以說是兄弟關係的延伸，因此中國人往往將好朋友當作好兄弟，只不過兄弟關係是序列性的，必須做到兄友弟恭；而朋友關係則是對等的(蔡馨慧，2006)。這種關係的產生完全立足於兩人思維的相近或心意的契合，而造成一種情感的歸向與吸引(張雅茹，2007)。

人際關係，乃是日常生活中與他人建立的相處與互動，只要有一名以上的「人」，就有所謂的人際關係，又可將其概分為「血緣人際關係」與「社會人際關係」兩種，朋友倫則屬於後者(侯慶宜，2010)。人際關係最初的發展，應由血緣親屬間展開，待社會生活越來越發達，人與人之間互動較為頻繁後，才會擴大到不具血緣關係的人群上，且朋友透過互動過程所衍生的親密情感，使得原為「外人」身分的朋友角色，有可能被視為「自家人」(王世億，2007；侯慶宜，2010)。受訪者回應，像朋友一樣的互動關係，普遍存在於現在的團隊生活中：

訓練後與選手一起吃飯、看電影，這樣的關係在大學裡其實有效的，在小學中學每天命令式的訓練，到大學裡會比較不喜歡被約束做自己不喜歡的事，會有反抗心，除非選手自己有目標，還是有不喜歡命令式的方式。(受訪者A，2019/03/30)

現在的氣氛比較好，比較像朋友和一家人的關係，訓練完大家會一起吃飯交流，對團體是好的，促進彼此的關係，因為目標都是相同的。(受訪者B，2019/03/30)

「友」道作為一種社會規範，所要求的事「義」與「信」，這種朋友交往間的道德及孔孟之世方為光大，也與現今詞彙的朋友意義概念相合(王淑麗，2004)。

朋友倫與兄弟倫的相似處，在於兩者皆帶有「同輩」的色彩，兩者之間的差別在於有無血緣關係的連繫(侯慶宜，2010)。友情是朋友間基於共同活動或興趣、彼此互相瞭解與協助的相互性情感依附關係，其關係的建立無依循任何特定模式，而隨著個人的認知、意願、年齡、性別與環境的不同，而存在各種不同的形式(王世億，2007)。受訪者對友情的意義提出以下看法：

泳隊中教練和隊員的關係比較像朋友，兩方之間就像是平行對談，不會有權威式的教育，一定要教練決定什麼，若有開會討論，教練會提出一些今天討論的主題，主要是要提供建議或決定的，一定都以隊員為主，教練給隊員空間都蠻大的。(受訪者F，2019/04/09)

在私底下相處像朋友也是會啦！比如說他們這個年齡也會有男女朋友，就會帶來、一起約來，他可能也會怕說老師會不會知道、會不會怎樣，我自己都會很主動的說，其時我的想法是這樣的...我清楚你的男朋友或是女朋友，萬一你在感情上有什麼挫折或是怎麼樣，我可以給你一些建議，但如果我都不知道，或是我持有反對的態度，那你永遠都不會跟我講。(受訪者I，2019/05/23)

個人在倫常關係中的地位，是處於一種「相對的地位」，同時也是一個「中心的地位」，對君來說，臣是臣，對臣來說，君是君；對父母而言，就是子女，對子女而言，就是父母；兄弟、朋友、夫妻關係亦是如此(張嫻慧，2010)。換個角度想，並非每個人都是用這樣的關係，雖然教練在團隊中不僅扮演了父母、朋友，抑或是兄弟姊妹的角色，但也有持相反想法的時候。由訪談內容中可以得知，少部分的受訪者還是將教練視為長輩般的尊重。

對！會尊敬她，教練有需要我幫忙的地方，我就會幫忙，我一直以來都是這個角色。(受訪者J，2018/05/23)

游泳團隊中所呈現的朋友相處為平行對等的關係，跳脫過去訓練課表是由教練所訂定，開會的內容由教練決定的觀念，選手可以針對訓練項目與課表，以及在開會中提出建議，表達自己的意見。離開訓練場地後，教練與選手也能一起吃飯或玩樂，這也呼應了朋友關係是建立在具有共同興趣、志同道合，不分長輩、同輩或晚輩的關係之上。相對地，也有選手和教練的互動關係，較不能像朋友，比較像長輩的因素存在，這可能與教練和選手的年齡差距、共同話題，以及選手本身對教練的認定有關，但不可否認的是，游泳隊中依然有著朋友倫的觀念。

肆、結論

本研究之主要目的在於瞭解儒家五倫觀念與大專公開組游泳教練領導行為的關聯性，綜合結果獲得結論如下：

一、大專公開組游泳教練之領導行為

(1)訓練與指導行為：教練依每位選手擅長的專項與距離，和選手討論課表的修正，進一步制定練習的目標與方向，另外也讓選手設定自己的目標，知道自己想要努力的方向。(2)獎勵行為：教練在訓練時適時的給予讚美，或口頭上的鼓勵，能夠給予選手信心，尤其是在訓練很疲累的時候，更需要教練的鼓勵，對選手也是一種肯定的方式。(3)民主行為：不論是訓練前或是訓練後，或是進行團體的會

議時，教練會聆聽或適時採納選手的想法，與選手保持良好的雙向溝通，有助於教練與選手的互動關係。(4)社會支持行為：教練所負責的工作不只包含指導和訓練，有時更像父母般的照顧，在選手面對游泳成績無法更上一層樓時，也需要引導或啟發選手往自己有興趣、能夠專注的目標邁進。(5)專制行為：大學生運動員較有自己的想法，不會像過去的訓練，教練說什麼就是什麼，在面對有主見的選手時，教練就必須調整原有的領導方式，過程中選手對教練依然保有尊重，也願意隊教練表示服從。

二、儒家(五倫)觀念與大專游泳教練領導行為有相關

儒家文化影響我國兩千多年，提倡仁、義、禮、智、信、忠、孝等概念，以道德、仁義教化人民、治理國家。五倫的觀念是將人分類為其中的各個角色，分層操作、分工合作、各司其職、善盡本分，每一個角色要負責的事情都不一樣，其目的是使團體能夠順利運作，領導者能夠承擔更多責任與義務。儒家五倫觀念沒有隨著時代的改變，而消失在人民的心中。從研究結果的分析中，推論儒家五倫觀念對大專公開組游泳教練的領導行為可能有其關聯性。由現職游泳教練與現役游泳選手的訪談對話中，進一步瞭解儒家五倫觀念依然存在於人與人的互動中，其核心價值不變，但因為教練與選手都能接收新的想法，彼此也能相互溝通，使得儒家五倫觀念較過去有不一樣的改變，呈現不同的樣貌。

三、儒家(五倫)觀念與大專游泳教練領導行為的相關性

隨著社會的變遷與想法的改變，傳統既有的觀念也出現了不一樣的變化，研究發現，游泳隊中依然有著儒家(五倫)的觀念，但因為新資訊的接受與教練領導方式的改變，發展出不一樣的行為。教練反思過去所接受的權威式訓練，認為過去這樣的訓練方式，已不被選手所認同，因為選手能夠透過網路接收國外較新的訓練方式，且上訪者皆為大學生，擁有自主思考的能力，若是依然採取過去命令式的教學，教練無法領導整個團隊，選手的成績也不會有所進步。教練就像團隊中的大家長，不論是接近比賽，或是到國外移地訓練時，如同家長般一樣照料選手的食、衣、住、行，關心選手的心情狀況。學長學弟制的建立，是使選手在團隊中能夠建立禮貌的觀念，也使教練在帶領團隊時，能有一定的規範與秩序，並非藉由這樣的體制讓學長來欺壓學弟。除此之外，學長姊與學弟妹經過長久時間的相處與互動，自然而然的將彼此視為自己的親兄弟姐妹。教練與選手的關係建立在平行對等的行為之上，可以針對訓練的課表提出討論，訓練後也可以一起吃飯、交流，增進團隊的凝聚力。

參考文獻

- 丁益文 (1990)。游泳運動更有強烈動機才有傑出成就。《中華體育季刊》，3(4)，86-87。
- 文崇一 (1988)。從價值取向談中國國民性。載於李亦園、楊國樞 (編)，《中國人的性格》(頁49-84)。臺北市：桂冠。

- 王世億 (2007)。友情內涵之建構即與同理心相關之研究 (未出版碩士論文)。國立成功大學，臺南市。
- 王明月 (2010)。桌球教練領導行為與組織氣氛、團隊凝聚力、運動滿意度之結構模式，*大專體育學刊*，12(3)，53-64。
- 王淑麗 (2004)。《詩經》中倫理關係與詩教之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 王耀聰 (2007)。領導理論與運動教練領導行為探討。*中華體育季刊*，40，12-20。
- 江美華 (2001)。從五倫論儒家倫理觀的主體性。*花蓮師院學報*，13，87-104。
- 吳佩茹 (2017)。大專運動員家長式教練領導行為與角色模糊之絕對團隊凝聚力之影響 (未出版碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
- 吳啟明、曾沈連魁、葉家菱 (2014)。臺灣優秀小學足球教練領導行為模式之研究，*亞洲高齡健康休閒及教育學刊*，3，96-108。
- 吳勤榮、程黛琪、王士仁 (2012)。運動教練應用家長式領導之探討，*運動與觀光研究*，1(1)，1-7。
- 李仁佐 (2012)。淺談運動教練之領導行為。*學校體育*，126，119-124。
- 李建興 (2007)。臺灣教練的明日與明日的臺灣教練--價值鏈策略觀點。*國民體育季刊*，36(4)，38-44。
- 林正常 (2009)。運動教練的倫理準則。*運動教練科學*，14，1-8。
- 林宛曉、季力康 (2008)。運動教練領導模式之探討--以交易和轉型領導為例。*大專體育*，99，156-162。
- 林芳慈 (2009)。臺北市國小游泳選手知覺教練領導行為選手滿意度之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立體育學院，臺北市。
- 林原德、王健良、陳中獎 (2014)。雲林縣國小田徑教練領導行為與優秀選手特質之探討。*臺中教育大學體育學系系刊*，9，25-36。
- 林銘群 (2009)。游泳選手知覺教練領導行為與領導信任對凝聚力影響之相關研究 (未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- 邱韋樺 (2015)。現行運動團隊學長學姊制下的權力展現 (未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園市。
- 侯慶宜 (2010)。先秦至漢初朋友倫的形塑與轉化 (未出版碩士論文)。國立成功大學，臺南市。
- 洪知俊 (2008)。學長制在排球隊中的角色功能--以某大學男子排球隊為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 胡崇偉、李明俊、周建智 (2010)。影響大專運動員飲酒行為之因素探究。*體育學報*，43(3)，63-78。
- 孫永泰、李亞飛 (2009)。從儒家文化看我國教練員與運動員關係的雙重性。*山東體育學院學報*，25(11)，17-20。
- 高立學 (2011)。青少年運動態度及行為社會化過程。*運動知識學報*，8，36-50。
- 張承漢 (1994)。社會組織與社會關係。臺北市：幼獅文化。

- 張善楠 (2000)。轉變中的華人價值觀-教育、政治與社會結構之互動。臺北市：商鼎。
- 張雅茹 (2007)。魏晉名教的理論與實踐 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張嫻慧 (2010)。孟子群己關係之研究 (未出版碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 教育部 (2010)。教育部99年學生游泳能力提升及水域運動推廣實施計畫成果報告書。臺北市：作者。
- 教育部 (2013)。教育部體育運動政策白皮書。臺北市：作者。
- 許成源、莊明哲、黃恆祥 (2014)。基隆市國民小學運動團隊教練溝通行為與選手滿意度關係之研究。運動健康休閒學報，5，207-219。
- 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。
- 郭添財 (2004)。國小桌球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立師範學院，臺北市。
- 陳少峰 (2013)。中國倫理學史新編。北京市：北京大學。
- 陳怡君 (2014)。國小躲避球隊選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究 (未出版碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
- 陳奕騰 (2013)。游泳教練領導行為對學習滿意度與游泳成效之探討--以僑泰中學為例 (未出版碩士論文)。朝陽科技大學，臺中市。
- 陳政冠 (2013)。臺灣競技體操發展現況之研究 (未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園市。
- 陳映璋 (2013)。國中游泳選手知覺教練領導行為與訓練滿意度之研究 (未出版碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東市。
- 陳煙洳 (2003)。學長對學弟行為影響方式、影響範疇之分析--以政治作戰學校學生為例 (未出版碩士論文)。國防部政治作戰學校，臺北市。
- 麥智傑 (2011)。臺北市游泳選手知覺教練領導行為之探討 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 曾國恆 (2018)。臺灣職業棒球運動現象之探析 (未出版碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 湯慧娟、宋一夫 (2010)。教練領導行為、情緒感受與運動員領導信任。臺大體育學報，18，45-55。
- 鈕文英 (2015)。質性研究方法與論文寫作。臺北市：雙葉書廊。
- 黃憶晴 (2016)。唐人文人對君臣倫理的省思與書寫 (未出版碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 黃錦淳 (2006)。《論語》、《孟子》論孝與《孝經》之比較研究 (未出版碩士論文)。逢甲大學，臺中市。
- 楊國樞 (1993a)。中國人的社會取向：社會互動的觀點。載於楊國樞、余安邦 (主編)，中國人的心理與行為-理念及方法篇 (頁82-142)。臺北市：桂冠。
- 楊國樞 (1993b)。中國人的價值觀-社會科學觀點。臺北市：桂冠。

- 楊琇琬 (2013)。從儒家(孟子)五倫觀點探討臺灣職棒簽賭現象 (未出版碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 葉光輝 (2005)。孝道的心理與行為。載於楊國樞、黃光國、楊中芳 (主編)，*華人社區心理學 (上)* (頁293-331)。臺北市：遠流。
- 劉紀曜 (1982)。公與私-忠的倫理內涵。載於黃俊傑 (主編)，*中國文化新論-思想篇二：天道與人道* (頁171-207)。臺北市：聯經。
- 劉義傳、王清欉、黃崇儒 (2013)。高中棒球選手心理堅韌性、教練威權領導與競技倦怠的關係。*臺灣運動教育學報*，8(1)，1-14。
- 蔡俊賢 (2002)。運動教練哲學觀。*高師大體育*，3，68-74。
- 蔡貴蘭、劉岳旻 (2016)。大專院校運動教練領導行為與團隊凝聚力關係研究之探討，*運動健康休閒學報*，7，13-21。
- 蔡馨慧 (2006)。先秦儒家五倫思想的現代轉變 (未出版碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 鄭志富 (1997)。運動教練領導行為研究。臺北市：師大書苑。
- 鄭紀瑩 (1996)。華人企業的組織忠誠：結構與歷程 (未出版碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 盧心雨 (2010)。跳水教練領導行為之研究--從選手觀點探討，*休閒保健期刊*，3，213-222。
- 賴慶宇、何佳霖、蔡堡樺、陳宣佑 (2018)。中等學校木球運動代表隊選手知覺教練領導行為、選手滿意度之研究。*臺中教育大學體育學系系刊*，13，16-33。
- 戴澤軒 (2015)。學長好！--尋找體育系中學長制的正向領導特質 (未出版碩士論文)。國立東華大學，花蓮市。
- 謝宛君、高三福、呂雲梅 (2008)。教練威權領導的比較與省思。*中華體育季刊*，22(3)，67-72。
- Chemers, M. M. (1997). *An integrative theory of leadership*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Kao, L. H., & Chien, L. H., & Chuang, C. J. (2002). The constructs and contents of sports team cultures: The approach of qualitative research. *Sports & Exercise Research*, 4, 23-33.
- Kwak, C. G. (2002). *A study on the influence of Taekwondo coach types on the performance of male and female players*. (Unpublished master dissertation). Korean National University of Physical Education, Seoul, South Korea.
- Lee, P. C. (2017). Understanding the match-fixing scandals of professional baseball in Taiwan: An exploratory study of a Confucianism-oriented society. *European Sport Management Quarterly*, 17(1), 45-66.

The effects of Confucianism on the collegiate swimming coach leadership behavior

Chueh-Ju Ping¹, Yen-Ling Lin² and Kuang-Hsiung Wu²

¹ Physical Education Research and Development Center, National Taiwan Normal University

²Department of Physical Education, National Taichung University of Education

Abstract

Introduction: The development of Confucianism has been a history more than two thousand years. The education system, politics, culture and sports have been greatly affected by it in Taiwan. Swimming is a special competitive sport. The training environment is almost in the water. It is impossible to get the guidance and feedback from the coach all the time. Therefore, the coach seems to be a role that causes motivation, guiding the players to establish the correct concept in this sport event. Then, the players are motivated and have a good performance. **Purpose:** The purpose of this study is to explore the influence of Coach Leadership Behavior on college swimmers from the perspective of ruler and subject, father and son, elder and younger brothers, as well as friends in Confucianism. **Methods:** This study uses case study and in-depth interview to collect and analyze relevant data. The sources of the literature are mainly about the journal and papers of Confucianism, Coach Leadership Behavior and swimming related research. The interviewees select the college swimming coaches and swimming athletes for men and women. **Result:** the result and discussion of this study have found the coach's leadership behavior affects the athlete's recognition of the team, positive willingness and performance. With the social form changes and the ideology is different, the coach's management and training methods should be changed. The care-oriented training athletes will treat the team as a family, and the athletes will also practice hard in coach's expectations.

Key word: Confucianism, coach leadership behavior, swimming

即時通訊對體育行政組織之應用初探

洪佑庭

國立台灣師範大學體育與運動科學系

摘要

本研究旨在探討當前體育組織行政組織成員使用即時通訊作為溝通工具之狀況為何。由於即時通訊應用於體育行政組織的相關文獻甚少，因此本研究利用文件分析分析即時通訊應用於企業和非體育行政組織的相關之研究，藉此推演至體育行政組織可能會發生的情況。本研究發現即時通訊為組織進行溝通與管理的重要工具，但由於使用頻率過高或使用不當容易增加工作壓力、工作滿意度下降，且提升個人離職傾向，進而降低組織績效。鑑於上述，本研究依據文獻蒐集與綜整即時通訊的相關議題發現組織行政組織應用即時通訊作為管理組織的重要基準時，應注意造成無形的壓力，進而提升離職的傾向。然而，應用即時通訊於體育行政組織管理會實質影響部屬的何種心理路徑變化，有待後續實證研究之檢驗，提供給後續研究或體育行政組織管理之參酌依據。

關鍵詞：即時通訊、溝通管理、體育行政

通訊作者：洪佑庭，國立台灣師範大學體育學系
e-mail：0530hungbyron@gmail.com

壹、前言

體育行政組織是我國體育運動事業發展之關鍵，其業務包含全民與競技運動之推展、學校體育之改革、運動場館的建設與維護以及職業運動之推動(盧心雨，2001；鄭志富，2010)，換言之，我國體育行政組織的成功與否，其業務是否能順利執行，會影響我國體育運動事業發展。

現今隨著科技的進步，體育運動領域也須與科技結合，例如賽會的經營管理、科技化與資訊化的設備甚至是以運動為主題的電玩遊戲等(張宏旗，2007；鄭佳枚，2013a)，可見體育運動與科技的整合成為發展的主要趨勢(陳金盈，2003)。因此，了解體育運動領域在如此科技化世界下的發展，針對此趨勢進行相關研究，探討各種新興科技與媒體工具對於體育運動領域之影響與效益顯得格外的重要(張怡瑛、黃妍榛，2020)。

即時通訊是現今溝通的一個重要的工具，提供快速溝通的管道，改變以往溝通的方式，近年來更是被廣泛的應用在各個組織作為管理及交待工作事務的工具。Nardi, Whittaker 與 Bradner (2000) 指出即時通訊有助於提高做不同任務或工作的效率，也有學校的行政人員及老師認為即時通訊有助於提高其工作效能(涂保民、顏春枝，2017；黃美利、柯淑婷與鄭榮祿，2017)，可見不管是一般企業甚至是公家部門都廣泛的利用即時通訊來提高其工作效能。

即時通訊除了用在日常對話追求便捷外也有公司將其用於管理企業組織上，而實際上在即時通訊中主管與下屬之對話，經常發生閱讀訊息內容卻沒有回應的情況。倘若使用者在無法使用智慧型手機時無法讀取語音、即時回應主管下達的命令時，容易造成溝通上認知的差距並影響工作上的績效。此類研究多數都以企業為主，又多以量化的問卷方式來調查，較少從質性研究探討在行政組織使用情形。其實，即時通訊可以協助一個組織主管與部屬之間的彼此溝通。舉例來說，行政主管透過即時通訊跟部屬傳送訊息，像是處室文件傳遞，讓部屬知道工作任務臨時需要準備什麼...等情況。

儘管如此，應用即時通訊在行政組織裡，是否真的具有工作效率？是否會因為部屬的個人態度，或是非屬於較正式的溝通差異，與實際的企業組織而有不同的結果。即時通訊運用在組織中也有可能造成反效果，2013年底，台灣一位任職於媒體公關業的女性員工，長期在下班後接到主管透過即時通訊軟體交辦工作而忙到深夜，且在連續深夜工作超過半年以後，有一天下班時在公司樓下中風昏倒送醫，並在醫院昏迷一個多月以後過世。經勞保局認定，此為國內第一起雇主透過通訊軟體下達工作指令而致員工過勞死的案例 (唐鎮宇，2014)，TVBS也提到及時通訊帶來過多訊息，長期下來會造成壓力、專注力被分散，工作效率更因此大幅降低(TVBS NEWS，2017)。即時通訊作為職場溝通工具的影響也隨即受到各方關注，對使用者來說，即時通訊帶來迅速方便的溝通管道，可能是幫手，也可能是幫凶，讓使用者更難擺脫公務的掌控。Bailey與Konstan (2006)以及Mansi與Levy (2013)也指出使用即時通訊對知識工作者是一個干擾的工具，形成一種壓力，導致無法有效完成工作。

過去對於組織溝通的研究，其針對傳統溝通媒介，如面對面溝通、電話溝通和書信溝通等，這方面的研究不計其數。雖然行動即時通訊軟體目前擁有非常高的使用率，但因為是新興的通訊軟體，所以行動即時通訊軟體此類溝通媒介運用於體育行政組織溝通的相關研究仍是付之闕如。因此，本研究將針對即時通訊應用於組織管理成效議題之論文，利用文獻蒐集的方式，從企業及非體育行政組織相關研究推演至體育行政組織可能會遇到的情況及現象。

貳、即時通訊之定義及功能

即時通訊，又稱即時傳訊、網路傳呼。是透過點對點網路傳輸技術發展而成的溝通軟體(Grinter & Palen, 2002)，透過訊息的交換提供了一種立即性的溝通管道 (Pazos, Chung, & Micari, 2013)。即時通訊是一個具有即時性的通訊系統，使用者透過系統網路以一對一或一對多的方式傳送文字、語音、圖片、影像、文件等方式進行溝通。即時通訊的熱門，主要是1996年在以色列特拉維夫的Mirabilis公司所開發的ICQ，成為電腦設備一個普及的通訊軟體後。人們開始使用即時通訊來做為快速溝通和管理的工具。其中包括政府、企業、民間團體到個人。都可以利用即時通訊來做溝通。即時通訊具有幾個十分方便的特性。即時通訊的功能主要包括：存在感知、跳出訊息通知、多方通訊、背景執行和分享轉錄五大特性 (Caplan & Willmott, 2001)。

- 一、存在感知：存在感知又稱作顯示狀態提示，意旨顯示軟體中好友及通話名單，同時提示對方使用者當下狀態顯示為在線、離線、忙碌中，使用者也可自行設定當下屬於何種狀態或附註所在地點。讓使用者知道。
- 二、跳出訊息通知：指當收到訊息傳送過來時，智慧型手機便由震動、螢幕顯示及聲音效果提醒使用者，藉此降低錯過即時訊息的傳送，增加使用者便利性。
- 三、多方通訊：開啟多方通訊便可在同一個對話區域內對多人對話，同時傳送訊息達到更快速的發送訊息，且同時討論傳送訊息之內容。
- 四、背景執行：**即使**當使用者將即時通話軟體即使在關閉狀態或縮小視窗至後台時，即時通話軟體會在後台隨時接受訊息，並在接收時提醒使用者已收到訊息，以此提供持續保持接收或發送訊息的狀態下。
- 五、分享轉錄：可將對話內容傳送至公開的狀態下或其他公開的平台，讓所有通訊錄及好友觀看，或將其內容傳送至其他對話中傳達對話傳達的意思。

即時通訊除了上述五大特性之外，最主要是可以幫助人們做溝通。Piwek and Joinson (2016)指出即時通訊現在具有多元化的發展，它可以建構數位地球村、數位群組，線上支付等功能，**儼然**已經成為目前一種無所不在電子商務的一環。近來，除了上述的功能之外，一些網路紅人，利用該項工具作為個人數位媒體的平台，顯見地即時通訊的所受歡迎和不同族群喜愛的操作模式，遠遠超過以往單純的訊息傳遞。而即時通訊對於行政組織而言，提供了一個十分便利的管道，像是即時傳遞訊息的特性，擁有記載時間的功能，而且留言會留下相關的閱讀記錄，為組織帶來工作的效能。尤其是現在智慧手機的普及，新一

代的即時通訊科技已經成為智慧手機必備的軟體。不言而喻，即時通訊已經是新生代行政組織管理活動中，功能最為強大的管理工具，也成了當代管理學術研究的主題之一。

即時通訊有助於提高做不同任務或工作的效率，它具有一個非常重要的機制，就是警示功能(Nardi, Whittaker, & Bradner, 2000)。這種可見性的警示功能，讓收訊人能夠很快的知道有人傳訊息給接收訊息的人，比較電子郵件而言更加快速有效。這改善以往使用電子郵件不確定對方是否收到訊息節省許多等待時間，相較其他溝通工具在發出訊息前已知道對方目前狀態是否可聯絡。傳送當下立刻性，即時通訊軟體會立刻顯示對方是否接受到訊息，加強傳輸上的確定性，每個溝通對象是使用者挑選過的，便可確定每個收到的訊息確定不屬於垃圾或陌生訊息，產生提前過濾的效果。

其實除了早期 Nardi, Whittaker,與Bradner (2000)的研究成果外，在工作效率方面的探討性還有不一樣的研究結果。Renneker與Godwin (2003)曾針對即時通訊在工作的支援上，提出了關係複雜性和資訊化複雜性兩個觀點，來解釋即時通訊所產生的個人生產力。關係複雜性是指工作任務跟處理工作的複雜性，對於一個工作議題，可以利用即時通訊來傳達訊息，並分享資訊。因此關係複雜性對於工作生產力而言，一開始是相當具體的，它可以直接地改善工作效率，生產力將會有所提升。然而，當工作生產力到了一定的程度之後，就會達到所謂的工作負荷量超載，當達到此程度時，工作生產力就會開始下降，甚至會比原先的工作生產力還要差。資訊化複雜性主要包括社交、工作庶務等各類訊息。員工彼此間使用即時通訊來溝通，可能會交流一些無關緊要的東西。因此起初在工作生產力方面，初期並沒有辦法快速看到顯見的生產力提升。然而，當系統環境使用一陣子之後，就可以漸漸地看到生產力有所提升。另外，資訊複雜性也跟關係複雜性一樣，當達到某個滿足點之後，工作生產力就會開始下降，也是會比原先的生產力要來的差。

使用即時通訊，最好在群組內談獎勵或鼓勵的訊息，而不是一味的交待工作任務 (Gupta, Li, & Sharda, 2013)。如使用群組只是一味地交代工作，這樣可能為引起團隊群組的不安，至使用工作較難順利進行。Bailey與Konstan (2006)以及Mansi與Levy (2013)的研究結果都指出，使用即時通訊對知識工作者而言，是一個干擾的工具，而不會有效率的執行工作任務。不過，他們認為在不同的組織和任務是不是有相同的結果，可能會因此而改變。據此針對體育行政組織來看，因為行政主管、中階主管以及基層人員三個不同角色所組成的網狀關係，也可能會不同的結果。

有鑑於此，即時通訊即使在使用上雖然有許多優勢，但組織將即時通訊應用於組織溝通上可能會有組織成員工作上的壓力提升等負向的影響（簡秋丹，2017）。

參、即時通訊、工作壓力與焦慮之關係

一直以來，壓力是人類生活中無可免的一部分，種類也相當多，如生活壓力、

經濟壓力、課業壓力、工作壓力等；適度的壓力能刺激個體產生挑戰或成就感的反應，如沒有此種壓力，人容易缺乏動機及創造力。而「工作壓力」是由「壓力」的定義衍生而來，舉凡因為工作相關因素而引起的外在環境與內在能力呈現不平衡的狀態時，都稱為工作壓力(張雅瑄，2015)。

Turkle (2012)認為行動通訊科技重新定義閱聽人的人際互動，開拓一種新的溝通及互動形式。Campbell與Park (2013)講述到，行動科技重新定義社交的界線，行動通訊軟體提供快速且即時的雙向溝通管道，可以迅速澄清作業上的疏失及安排職員調度的問題，尤其在職場上興起較大的改變，這項改變包括了負面影響的產生。Yellowlees與Marks (2007)在探討通訊軟體產生的負面影響時也提到，通訊軟體的即時性造成使用者的溝通焦慮感產生，尤其是在職場上的效果最為顯著。Young (1998)指出，隨著通訊軟體及新傳播媒介科技的發展，這些具即時性且低廉的溝通媒介在職場生活中大量使用，愈來愈多公司開始正視傳播科技對員工所造成的負面影響。溝通焦慮感即為通訊科技發達造成的失序負面影響的其中一項(邱顯貴，2008)。新科技導入職場運用時，造就資訊快速傳遞，員工在工作上的作業程序將清楚地被行動科技等裝置記錄下來，反而造就員工自身的焦慮、壓力感產生，而在員工與主管之間的信任關係上，也造成負面影響(Brian, Cooper, & Hecker, 2015)。

Gupta, et al. (2013)認為即時通訊科技已經成為普遍企業協調工作及決策支援的工具，因此管理者需要充分了解即時通訊對企業的潛在影響，並指出當干擾發生時，員工需要多花時間在處理干擾上面，進而延長主要任務完成時間。透過實證研究，發現訊息發送者階級高低與任務品質高低呈現顯著負相關，同時階級也是一個干擾變數，影響干擾頻率對任務完成時間之改變。除此之外也探討了知覺任務複雜性對任務時間、品質及知覺工作壓力的關係，發現除了任務品質外，與任務時間、知覺工作壓力皆呈顯著正相關。

Vos, Hofte, & Poot (2004)研究即時通訊在組織裡面被接受與使用的原因。以一家均為知識工作者的荷蘭公司為研究樣本，透過問卷、訪談、觀察系統紀錄檔等方式蒐集資料。最後發現，即時通訊的認知有用性、認知相容性、科技方面的自我效能與工作上的社會性壓力等均會影響組織接受與採用即時通訊。透過該研究得知，組織採用即時通訊不單單受到即時通訊本身與工作者本身特性影響，也會受到外部社會壓力的影響，如朋友、同事對使用者的影響等。

Li, Gupta, Luo, & Warkentin (2011)的研究指出鬆散員工比起專心員工在有使用即時通訊的工作環境會更加滿意；干擾頻率的迅速增加會大大降低專心員工的滿意度，對鬆散員工卻只有些微影響；對鬆散員工影響較大的是來自訊息發送者的職位權力，職位越高會造成鬆散員工壓力越大進而降低滿意度。而滿意度被視為是一個降低離職率的因素。

肆、體育行政組織使用即時通訊情形

體育行政人員認為電腦、科技的使用可以有效的提升行政工作的效率(林明宏、黃美華，2004)。然而，在體育組織溝通管理上，仍有溝通障礙的現象

(鄭志富、張川鈴，2002)，洪嘉文(2001)也提到運動組織在溝通管理上會遇到資訊負荷的**過度現象**，而這種現象會對接受訊息的組織成員產生工作上的壓力(吳清山，1998)。工作壓力越大則工作滿意越低、離職傾向越高(陳益世，1998)，工作壓力中疲勞、憂鬱對離職傾向有顯著正向影響(王國揚，2002)。

鑑於上述，即時通訊因為快速方便的特性，在組織的應用上可以有效提升組織的工作效能，但體育行政組織仍會有溝通障礙的現象發生，導致體育行政組織成員的工作壓力、滿意度下降等負向之影響。

伍、結語與建議

現今隨著科技的進步，體育行政組織利用即時通訊作為討論、溝通、處理公務的媒介，是有效提升工作效率的重要溝通工具。然而，看似方便工具的使用，組織成員會在無形中感受到工作壓力的上升，造成對於工作感到不滿意，可能進而導致體育行政組織成員離職的傾向等情形。使用即時通訊後方便迅速的溝通方式伴隨而來的是工作壓力的增加，而在這種情況下，建議體育行政組織可在工作之餘培養正當的興趣紓解壓力。若能了解這樣的情形並找出適當的解決辦法，相信不僅能為體育行政組織留才，也能更有效的提升其工作效能。建議提供給後續的研究以及體育行政組織做為一個參考的依據。

參考文獻

- TVBS NEWS (2017)。科技帶來過量訊息！大腦負荷超載、壓力大增。取自 <https://news.tvbs.com.tw/life/791234>
- 王國揚 (2002)。角色衝突、工作壓力與離職傾向關係之探討-以財務部台灣中區國稅局為例 (未出版之博碩士論文)。國立中山大學，高雄市。
- 吳孟樺 (2017)。政府部門離職傾向之探討—以臺北市政府為例。《中國行政評論》，23(3)，64-98。
- 沈采薇 (2016)。行動通訊軟體使用者之職場關係與溝通焦慮感關聯研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林明宏、黃美華 (2004)。體育行政人員使用電腦科技狀況調查。《彰化師大體育學報》，(4)，169-174。
- 邱顯貴 (2008)。影響使用即時通訊軟體行為意圖之研究。《中央警察大學「資訊、科技與社會」學報》，8(1)，1-19。
- 涂保民、顏春枝(2017)。即時通訊軟體與行政溝通:以台南市學校行政人員採用 Line 為例。《康大學報》，7，83-98。
- 洪嘉文 (2001)。溝通管理在學校體育之策略應用。《中華體育季刊》，15(3)，128-136。
- 張宏旗 (2007)。運動電玩消費者行為研究-以2007年臺北電玩展為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張怡瑛、黃妍榛 (2020)。體育與運動公共關係：臺灣研究現況及趨勢分析。《臺灣體育運動管理學報》，20(2)，161-182。

- 張雅瑄 (2015)。《流浪教師的旅程-國小代理教師工作壓力與因應策略的敘說探究》(未出版之博碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 梁春櫻 (2005)。《行政人員離職傾向及其相關因素之研究-以高雄市政府為例》(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 陳金盈 (2003)。競技運動的科技應用趨勢探討。《亞東學報》，23，1-9。
- 黃美利、柯淑婷、鄭榮祿(2017)。教師使用LINE進行親師溝通之研究。《管理資訊計算》，6(1)，72-81。
- 黃瓊德 (2016)。老闆、同事、下屬別再已讀我!回覆延遲對組織溝通與工作滿足。《資訊社會研究》，31，33-65。
- 廖鴻瑞 (2015)。《行動即時通訊軟體作為職場溝通工具之應用困境-以LINE為例》(未出版之博碩士論文)。國立高雄應用科技大學，高雄市。
- 鄭志富 (2010)。《體育行政與管理》。台北市：師大書苑。
- 鄭志富、張川鈴 (2002)。體育行政人員組織內部溝通之研究—以台北市立體育場為例。《體育學報》，33，177-189。
- 鄭桂玫 (2013a)。彰化全運會運動志工對官網志工平台使用意願之研究。《嘉大體育健康休閒期刊》，12(1)，25-32。
- 盧心雨 (2001)。《政府體育行政組織文化與組織效能之研究》(未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 簡秋丹 (2017)。《運用即時通訊進行公務溝通所產生的影響：溝通效能、工作壓力及焦慮》(未出版碩士論文)。淡江大學，新北市。
- Bailey, B. P., & Konstan, J. A. (2006). On the need for attention aware systems: Measuring effects of interruption on task performance, error rate, and affective state. *Computers in Human Behaviour*, 22, 685-708.
- Campbell, S. W., & Park, Y. J. (2013). Predictors of mobile sexting among teens: Toward a new explanatory framework. *Mobile Media & Communication*, 2, 20-39.
- Caplan, J., & Willmott, D. (2001). *Inside Instant-Messaging*. *Yahoo! Internet Life*, 7(11), 108-111.
- Grinter, R. E., & Palen, L. (2002). Instant messaging in teen life. *Paper presented at the ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work*, 21-30.
- Gupta, A., Li, H., & Sharda, R. (2013). Should I send this message? Understanding the impact of interruptions, social hierarchy and perceived task complexity on user performance and perceived workload. *Decision Support Systems*, 55(1), 135-145. DOI: 10.1016/j.dss.2012.12.035
- Holland, P. J., Cooper, B., & Hecker, R. (2015). Electronic monitoring and surveillance in the workplace: The effects on trust in management, and the moderating role of occupational type. *Personnel Review*, 44(1), 161-175.
- Li, H., Gupta, A., Luo, X. L., & Warkentin, M. (2011). Exploring the impact of

- instant messaging on subjective task complexity and user satisfaction. *European Journal of Information Systems*, 20(2), 139-155.
- Mansi, G., & Levy, Y. (2013). Do instant messaging interruptions help or hinder knowledge workers' task performance? *International Journal of Information Management*, 33(3), 591-596.
- Nardi, B. A., Whittaker, S. & Bradner, E. (2000). Interaction And outreaction: Instant Messaging in Action. *Proceedings of the 2000 ACM Conference on Computersupported cooperative work*, 79-88.
- Pazos, P., Chung, J. M., & Micari, M. (2013). *Instant Messaging as a Task-Support Tool in Information Technology Organizations*. *Journal of Business Communication*, 50(1), 68-86.
- Piwek, L., & Joinson, A. (2016). "What do they snapchat about?" Patterns of use in time-limited instant messaging service. *Computers in Human Behavior*, 54, 358-367. DOI: 10.1016/j.chb.2015.08.026
- Renneker, J., & Godwin, L., (2003). Theorizing the unintended consequences of Instant Messaging (IM) for worker productivity. *Sprouts: Working Papers on Information Environments, Systems and Organizations*, 3(3), 137-168.
- Turkle, S. (2012). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York, NY: Basic Books.
- Vos, H., Hofte, G. H., & Poot, H. (2004). *IM [@Work] Adoption of Instant Messaging in a Knowledge Worker Organisation*. Proceedings of the 37th Hawaii International Conference on System Science – 2004.
- Yellowlees, P. & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in Human Behaviour*, 23(3), 1447-1453.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.

A Preliminary Study on the Application of Instant Communication to Sports Administrative Organizations

You-Ting Hong

Department of Physical Education and Sport Sciences

Abstract

The purpose of this study is to explore the current status of the use of instant messaging as a communication tool by members of administrative organizations of sports organizations. Since there are few related documents about the application of instant messaging to sports administrative organizations, this study uses documents to analyze and analyze the application of instant messaging to enterprises and non-sports administrative organizations related research, so as to deduce what might happen to sports administrative organizations. This study found that instant messaging is an important tool for communication and management of organizations, but due to high frequency or improper use, it can easily increase work pressure, decrease job satisfaction, and increase personal turnover tendency, thereby reducing organizational performance. In view of the above, this research based on literature collection and comprehensive instant messaging related topics found that when organizations and administrative organizations use instant messaging as an important benchmark for managing organizations, they should pay attention to creating invisible pressures, thereby increasing the tendency to leave. However, the application of instant messaging in the management of sports administrative organizations will actually affect the changes in the subordinate's psychological path, which needs to be tested by follow-up empirical research and provide a basis for follow-up research or sports administrative organization management.

Keywords: instant messaging, communication management, sports administration

大學生使用運動App的知覺品質、動機、滿意度與忠誠度之研究--以

廣東嶺南師範學院學生為例

古志銘¹、尚憶薇²

¹國立臺灣體育運動大學運動事業管理學系

²國立東華大學體育與運動科學系

摘要

目的：本研究旨在探討大學生使用運動App的知覺品質、動機、滿意度與忠誠度間的關係。**方法：**本研究採用問卷調查法作為研究設計的基礎，研究工具則是參考相關文獻後自編成「大學生使用運動App調查問卷」。以立意抽樣的方式選取廣東嶺南師範學院在校一年級至四年級的學生為研究對象，以網路問卷蒐集402份有效問卷，以結構方程式的偏最小平方法 (PLS-SEM) 進行資料分析。**結果：**研究結果顯示大學生使用運動App的知覺品質對動機、滿意度、行為忠誠和態度忠誠皆有顯著的影響；而動機對滿意度、行為忠誠和態度忠誠也均有顯著的影響；但滿意度僅對態度忠誠有顯著影響。再者，使用運動App的動機與滿意度皆扮演知覺品質和態度忠誠間的中介變項。**結論：**知覺品質和動機是促使大學生忠於使用運動App的重要變項，而滿意度則只能增加持續使用意願的忠誠度，並不會對實際行為的忠誠度有影響。因此，運動App的功能設計、使用介面、服務內容等的強化，才能讓學生忠於使用運動App來從事身體活動。

關鍵詞：運動App、動機、滿意度、知覺品質、忠誠度

通訊作者：古志銘，國立臺灣體育運動大學 運動事業管理學系
e-mail：GordonKu@gm.ntus.edu.tw

壹、問題背景

運動App (fitness application)是應用說服力科技(persuasive technology)的概念以間接地促進個人的身體活動。全球已有數億人使用運動App來維持生理與心理的健康。根據全球運動App相關的統計資料顯示，2019年全球運動App使用者已達8.2億人，產值達30.15億美元，預估2024年使用者人數將增加至9.8億人，產值也將高達100.9億美元(Fitness Worldwide, 2020; Grand View Research, 2019; Polaris Market Research, 2020)。顯然地，運動App已經成為全球運動產業的新潮流，其不但改變了人們的運動型態，也增加現代人利用科技來輔助運動的依賴性。有鑑於此，運動App使用者的行為與意圖成為了這幾年的熱門研究議題。

年輕族群是運動App的主要使用者，可有效幫助使用者雕塑身形和滿足運動的需求(Muraina et al., 2016)。再者，運動App可提高使用者的運動動機、監控體重和飲食以及改善身體和心理健康(Arteaga et al., 2010; Simpson and Mazzeo, 2017)。因此，許多研究致力於找出影響持續使用運動App的因素，相關的研究即發現動機(Zhang, 2020)、自我效能(Zhang, 2020)、社會分享/影響(Beldad & Hegner, 2018; Zhang, 2020)、交易成本(Shen, 2019)、使用效能(Shen, 2019)、信任(Beldad & Hegner, 2018; Shen, 2019)、健康價值(Beldad & Hegner, 2018)等都是影響運動App持續使用的原因。但以知覺品質、動機與滿意度和忠誠度來探討運動App持續使用行為意圖的研究甚少，而忠誠度則與持續使用App的行為意圖有顯著的關係(Xu, Peak, & Prybutok, 2015)，故本研究以知覺品質、動機、滿意度與忠誠度來探討年輕族群持續使用運動App的議題。

忠誠度已被用來評估運動App持續使用行為意圖的變項。忠誠度的測量包含行為忠誠與態度忠誠兩個面向。行為忠誠是指個人直接消費、使用和推薦他人的表現；態度忠誠則為個人在選擇上的忠誠度，個人會因為對產品有較高的正向態度，進而對產品的價格有較高的容忍度(Backman & Crompton, 1991)。儘管忠誠度在過去的研究常聚焦在傳統的購物行為研究上，由於其概念應用的廣泛性，忠誠度已被用於探討旅遊目的地(Almeida-Santana & Moreno-Gil, 2018)、網路銀行(Shankar & Jebarajakirthy, 2019)、遊戲化(Hwang & Choi, 2020)、醫療服務(Fatima, Malik, & Shabbir, 2018)、線上圖書館服務(Xu & Du, 2018)等跨領域的議題。忠誠度也從探討線下產品服務議題，衍生至線上的科技產品服務議題。在運動科技部分，已經有研究試圖了解影響個人使用穿戴式運動裝置的忠誠度因素(Rupp et al., 2018)，並對穿戴式運動裝置的行銷與設計提出建議。然而，運動App使用者忠誠度是目前被忽略的研究議題，有鑑於運動App在全球市場的興起，了解使用者的忠誠度與其影響因素有其進一步探討的必要性。

知覺品質、動機與滿意度是決定運動App使用者忠誠度高低的關鍵要素。知覺品質是增加消費者忠誠度的重要因素，使用上知覺品質的經驗決定了消費者是否會持續使用產品或服務，因此忠誠度也可以被視為反映產品或服務品質的結果 (Kuo, Tsai, Lu, & Chang, 2016)。如 Zhou et al. (2021)的研究發現網路銀行的服務品質對使用者的忠誠度有顯著的正向影響關係。另外，動機與使用者忠誠度方

面，動機可被視為整體消費者經驗的重要連結，最終引起消費者的忠誠度(Agyeiwaah, Otoo, Suntikul, & Huang, 2019)。例如，Liao, Tseng, Cheng and Teng (2020)發現使用者的參與線上遊戲的目標動機對其線上遊戲的忠誠度有顯著的影響關係。而滿意度是普遍研究都一致認為是影響忠誠度的重要關鍵因素，正面的產品或服務使用經驗對於重複消費行為和推薦他人的意願皆有顯著的影響關係(Agyeiwaah et al., 2019)。Thakur (2018)有關線上購物App使用行為的研究即發現，消費者的滿意度和其忠誠度有顯著的正向影響關係。基於以上知覺品質、動機、滿意度與忠誠度的關係，本研究藉由此四個變項的關係來探討影響大學生使用運動App忠誠度的關係。

再者，個人使用運動App的滿意度也會受知覺品質與動機的影響。知覺品質和滿意度的概念相當類似，其均是反映消費者對產品或服務的評價，然而，知覺品質和滿意度不同的是知覺品質消費者體驗中的一部分，而滿意度則是體驗過後的結果(Kuo et al., 2016)。Kuo et al. (2016)的研究發現消費者的購物App服務品質對於滿意度有顯著的正向影響關係。再者，消費者的動機對滿意度也有顯著的關係，根據期望確認理論(expectation-confirmation theory)對消費者動機與滿意度的解釋，消費者的期望來自於其內在對產品或服務的需求(動機)，當此需求得到滿足時，同時也造就了消費者的滿意度(Oliver, 1980)。如Shih et al. (2013)的線上英文課滿意度調查結果顯示，學生的線上學習動機對線上學習滿意度有顯著的正向影響關係。因此，由以上知覺品質、動機和滿意度三個間的關係可知，大學生使用運動App的知覺品質和動機對於其使用滿意度應有顯著的影響關係。另一方面，大學生運動App的使用知覺品質對於使用動機有顯著的正向影響關係，品質被使用者視為一種用來評估產品和自我決策的訊息來源，知覺品質愈趨於正向使用動機的程度也就愈高(Davis, Bagozzi, & Warshaw, 1992)。故本研究預期大學生對運動App的知覺品質愈正向，其使用的動機也就愈高。

運動App的使用動機和滿意度可間接地提升使用者的忠誠度。消費者對產品或服務品質知覺的優劣會影響使用或購買的動機，良好的品質可誘發個人使用產品或服務的慾望，並引發消費者的實際行為(Adaji, Oyibo, & Vassileva, 2019)，同時也會提高使用滿意度(García Fernández et al., 2016)。例如Subrahmanyam (2017)以大學生來驗證服務品質、動機、滿意度與忠誠度之間的關係，結果顯示服務品質對動機和滿意度有顯著的直接影響關係，對忠誠度則有顯著的間接影響關係。據此，運動App使用者對軟體的知覺品質評估，可能也會影響其使用的動機與滿意度(中介變項)，進而決定是否繼續使用運動App來輔助運動。

再者，過去運動行為的相關研究都顯示，個人的動機與滿意度對忠誠度有顯著的正向影響關係，且動機對於滿意度也有顯著的影響關係。高度滿意度和動機可減少參與者放棄運動並提高其運動參與的忠誠度(Damásio, Campos, & Gomes, 2016)。Koh和Hur (2019)探討健身中心顧客滿意度、消費者導向、信任和忠誠度的研究證實，顧客的運動動機對滿意度有顯著的影響，且滿意度對忠誠度也有顯著的影響。Tsitskari, Tzetzis,和Konsoulas (2017)的研究也發現高動機的健身中心

顧客比起低動機的顧客具有較強的忠誠度。然而，不是所有的研究都支持滿意度和動機對忠誠度有正向影響的論點，如Shen (2019)的研究即發現中國大陸一般民眾使用運動App的動機並不會影響忠誠度。由此可知，動機、滿意度與忠誠度的關係可能因不同的對象或研究議題而產生不同的結果。運動App目前較少有研究驗證動機、滿意度和忠誠度之間的關係，以及在實務和未來的研究上提出見解，本研究將驗證運動App使用者動機、滿意度和忠誠度的關係。再者，針對大學生年輕族群的研究甚少，但從研究背景可知年輕族群是運動App主要的使用者，故了解大學生使用運動App的動機、滿意度和忠誠度的關係是有其探討的必要性。基於以上研究問題背景，本研究目的為探討大學生運動使用App的知覺品質、動機、滿意度與忠誠度之間的關係，期研究結果能對運動App在實務以及研究提出實質的建議。

貳、方法

一、研究設計

本研究旨在探討大學生運動使用App的知覺品質、動機、滿意度與忠誠度間的關係，藉由回顧相關的文獻建立本研究架構(圖1)，採用問卷調查法來滿足本研究議題，參考知覺品質、動機、滿意度與忠誠度相關文獻的定義發展研究工具，以立意抽樣選取本研究對象，透過網路問卷來蒐集資料。剔除無效問卷後以描述性統計和結構方程式的偏最小平方法(partial least squares structural equation modeling; PLS-SEM)進行資料分析。本研究模型的假設如下：

H1：大學生使用運動App的知覺品質對動機、滿意度、行為忠誠和態度忠誠有顯著的影響。

H2：大學生使用運動App的動機對滿意度、行為忠誠和態度忠誠有顯著的影響。

H3：大學生使用運動App的滿意度對行為忠誠和態度忠誠有顯著的影響。

H4：大學生使用運動App的知覺品質透過動機對滿意度、行為忠誠和態度忠誠有顯著的間接影響。

H5：大學生使用運動App的知覺品質透過滿意度對行為忠誠和態度忠誠有顯著的間接影響。

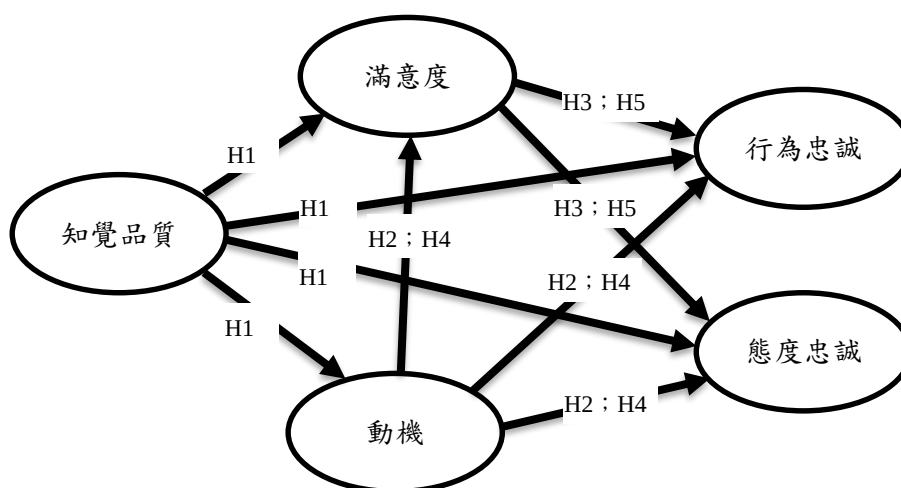


圖1 運動App知覺品質、滿意度、動機與忠誠度模型

二、研究對象與資料蒐集

本研究對象為大陸廣東省湛江市嶺南師範之學生，該校為大陸師範院校體系，由18個學院組成，其中教育研究院、新材料研究院和嶺南文化研究院為學校研究單位，故不在本研究調查範圍內。全校大學部學生約2.3萬人，該校並無研究所，故本研究母體僅有大學部的學生(嶺南師範學院，2021)。便利抽樣被用來選取大陸廣東省湛江市嶺南師範一年級至四年級的學生為研究對象，教職員以及非該校的大學生皆不是本研究對象。網路問卷為本研究資料蒐集的方式，以「問卷星」網路問卷平台作為蒐集數據資料的媒介。研究者發展網路問卷後，將問卷填答網址發送至嶺南師範學院15個學院的微信群組，並在群組內詳細說明本研究的目的、參與者的權利和以匿名調查的方式，確保達到填答者知情同意的目的，採自願式參與問卷調查。最終共得430份問卷，其中28份問卷有填答完全一致和問卷IP網址重複的問題，予以剔除，得有效問卷402份，有效問卷率為93.5%。根據Creative Research System (2021)針對樣本數的計算，本研究將信賴區間設為95%，抽樣誤差為5%，研究母體為23,000人，至少需有效樣本384人，故本研究樣本數符合抽樣所需的最小值。

三、研究工具

本研究知覺品質、動機、滿意度和忠誠度的量表是根據相關研究的定義發展而來。知覺品質是根據Adaji et al. (2019)對知覺品質的定義發展出6個使用運動App知覺品質的題項；動機是以Tsitskari et al. (2017)對動機的定義發展出5個使用運動App動機題項；滿意度則是依據Koh和Hur (2019)對滿意度的定義發展出8個使用運動App滿意度題項；行為忠誠和態度忠誠皆是根據Backman 和 Crompton (1991)的定義各別發展出各3個題項。知覺品質、動機和忠誠度題項皆採用李克特氏5點量表作為測量的基礎，從「非常同意」至「非常不同意」分別代表5至1分；滿意度則是從「非常滿意」至「非常不滿意」分別代表5至1分。量表題項如表1所示。

表1知覺品質、動機、滿意度和忠誠度量表題項

變項	定義	題項
知覺品質	知覺品質是個人通過使用的經驗對運動App整體品質產生主觀的正面印象。	運動App的設計： 1. 把運動效益作為優先考量(X1) 2. 瞭解我的需求(X2) 3. 給予我客製化服務(X3) 4. 可提供迅速服務(X4) 5. 可積極的協助我解決問題(X5) 6. 可滿足我的需求(X6)
動機	動機是促進個人使用運動App行為的內在和外在原因，以達到個人運動的目的。	我認為使用運動 APP可以： 7. 提高我的運動水準(X7) 8. 可協助與發展運動技能(X8) 9. 讓我減輕壓力(X9) 10. 可豐富我的課餘生活(X10) 11. 能滿足我的興趣需求(X11)
滿意度	滿意度為個人對運動App使用的實際體驗與其期望相符的程度，而產生的正面情感。如愉悅、開心等。	我滿意運動 APP： 1. 附加價值(X12) 2. 簡單操作(X13) 3. 帶給我的愉悅感(X14) 4. 帶給我的信任感(X15) 5. 使用功能(X16) 6. 和我手機的相容性(X17) 7. 紀錄的運動數據(X18) 8. 提供的運動方針(X19)
行為忠誠	行為忠誠是指個人直接、持續使用運動App和推薦他人的表現。	我已持續使用運動App： 1. 學習運動知識(X20) 2. 制定運動計畫(X21) 3. 與朋友分享運動成果(X22)
態度忠誠	態度忠誠為個人在運動App選擇上的忠誠度，因為對運動App有較高的正向態度，以致於對運動App有較高的容忍度。	我願意持續選擇使用運動App： 1. 學習運動知識(X23) 2. 制定運動計畫(X24) 3. 與朋友分享運動成果(X25)

四、資料分析

本研究採用SPSS18.0中文版統計軟體中的描述性統計來分析樣本背景資料。以SMART-PLS 3.0中的偏最小平方法結構方程模型(partial least squares structural equation modeling)來考驗知覺品質、動機、滿意度和忠誠度的信度與效度以及分析結構模型，以驗證本研究的假設。

參、結果

一、樣本背景資料分析

本研究樣本背景資料分析顯示，性別方面，女生(55.2%)比男生(44.8%)略多；年級則是以四年級學生最多(39.6%)，其次為三年級學生(21.1%)；每週運動次數以三次居多(24.4%)，每週二次居次(22.1%)；而每週使用運動App次數是以一次為最多(33.3%)，其次為每週三次(23.6%)；每次運動時間則是以21-40分鐘最多(32.6%)，20分鐘以下居次(24.4%)。如表2所示。

表2 樣本背景資料分析表

變項	次數	百分比(%)	累積百分比(%)
性別			
男生	180	44.8	44.8
女生	222	55.2	100.0
年級			
一年級	82	20.4	20.4
二年級	76	18.9	39.3
三年級	85	21.1	60.4
四年級	159	39.6	100.0
每週運動次數			
一次	85	21.1	21.1
二次	89	22.1	43.3
三次	98	24.4	67.7
四次	45	11.2	78.9
五次以上	85	21.1	100.0
每週使用運動App次數			
一次	134	33.3	33.3
二次	89	22.1	55.5
三次	95	23.6	79.1
四次	31	7.7	86.8
五次以上	53	13.2	100.0
每次運動時間			
20分鐘以下	98	24.4	24.4
21-40分鐘	131	32.6	57.0
41-60分鐘	77	19.2	76.1
61分鐘以上	96	23.9	100.0

二、信效度分析與模式適配分析

本研究以內部一致性分析、建構信度與平均萃取變異量作為考驗量表信度的依據。Cronbach's α 係數為判定量表內部一致性的指標，本研究知覺品質、動機、滿意度、態度忠誠和行為忠誠的Cronbach's α 係數介於0.897至0.956之間，表示具有良好內部一致性（吳明隆、涂金堂，2005）。而五個變項的建構信度則是介於0.936至0.963之間，表示變項的題項之間具有高度的相互關聯存在（黃芳銘，2006）。在平均萃取變異量方面，知覺品質(0.772)、動機(0.764)、滿意度(0.765)、

態度忠誠(0.802)和行為忠誠(0.830)皆高於0.500，表示個變項所解釋的變異比例有超過50%以上來自於題項本身（陳順宇，2007），整體而言，本研究量表具有良好的信度。如表3所示。

表3 因素負荷量與信度分析

變項	題項	因素負荷量 (Factor Loading)	內部一致性 (Cronbach's α)	建構信度 (Composite Reliability)	平均萃取變異量 (Average Variance Extracted)
知覺品質	X1	0.876*	0.941	0.953	0.772
	X2	0.872*			
	X3	0.883*			
	X4	0.868*			
	X5	0.880*			
	X6	0.895*			
使用動機	X7	0.862*	0.923	0.942	0.764
	X8	0.872*			
	X9	0.882*			
	X10	0.876*			
	X11	0.878*			
滿意度	X12	0.883*	0.956	0.963	0.765
	X13	0.865*			
	X14	0.875*			
	X15	0.884*			
	X16	0.882*			
	X17	0.855*			
	X18	0.888*			
	X19	0.865*			
態度忠誠	X20	0.891*	0.918	0.942	0.802
	X21	0.906*			
	X22	0.902*			
行為忠誠	X23	0.882*	0.897	0.936	0.830
	X24	0.930*			
	X25	0.921*			

* $p < .05$

收斂效度與區別效度則為檢驗量表效度的依據，黃芳銘 (2006) 認為觀察變項的因素負荷量即為判斷是否有聚合效度的數值，因素負荷量如高於0.500以上且達顯著水準，表示觀察變項可有效地反映出潛在變項。本研究知覺品質、動機、滿意度、態度忠誠和行為忠誠所有題項的因素負荷量皆高於0.500以上 (表3)，且皆達顯著水準，表示本研究量表的題項皆具有良好的聚合效度。而在區別效度方面，本研究個變項間的相關係數皆小於變項的平均萃取變異量的平方根 (表4)，亦即本研究各變項具有區別效度存在(Gaski & Nevin, 1985)。

表4 區別效度

	使用動機	滿意度	知覺品質	態度忠誠	行為忠誠
使用動機	0.874				
滿意度	0.848	0.875			
知覺品質	0.742	0.759	0.879		
態度忠誠	0.830	0.815	0.821	0.896	
行為忠誠	0.768	0.752	0.813	0.888	0.911

模式適配分析部分，Goodness of Fit (GoF)是偏最小平方法結構方程模式重要的模式適配指標。GoF的計算公式如下：

$$GoF = \sqrt{\text{average AVE} \times \text{average } R^2}$$

當GoF為0.36以上時表示該模式有高度適配度，而GoF介於0.25至0.35之間為中度適配度，GoF介於0.10至0.24之間則為可接受適配度，如低於0.10以下則表示該模型的適配不佳 (Akter, D'Ambra, & Ray, 2011)。本研究模式GoF經計算後達0.661，表示運動App知覺品質、滿意度、動機與忠誠度模式具有高度的適配度。

三、結構模式分析

大學生使用運動App的知覺品質、滿意度、動機與忠誠度的結構模式分析結果顯示(圖2)，知覺品質對動機($\beta=0.288^*$; $*p<0.05$)、滿意度($\beta=0.742^*$; $*p<0.05$)、態度忠誠($\beta=0.396^*$; $*p<0.05$)與行為忠誠($\beta=0.503^*$; $*p<0.05$)皆有顯著的正向影響，其中對動機的影響最大，其次為行為忠誠；再者，動機對滿意度($\beta=0.635^*$; $*p<0.05$)、態度忠誠($\beta=0.357^*$; $*p<0.05$)與行為忠誠($\beta=0.268^*$; $*p<0.05$)也皆有顯著的正向影響，且動機對滿意度的影響最高；然而，滿意度對態度忠誠($\beta=0.211^*$; $*p<0.05$)有顯著的正向影響，但對於行為忠誠($\beta=0.128$; $p>0.05$)則沒有顯著的影響關係。

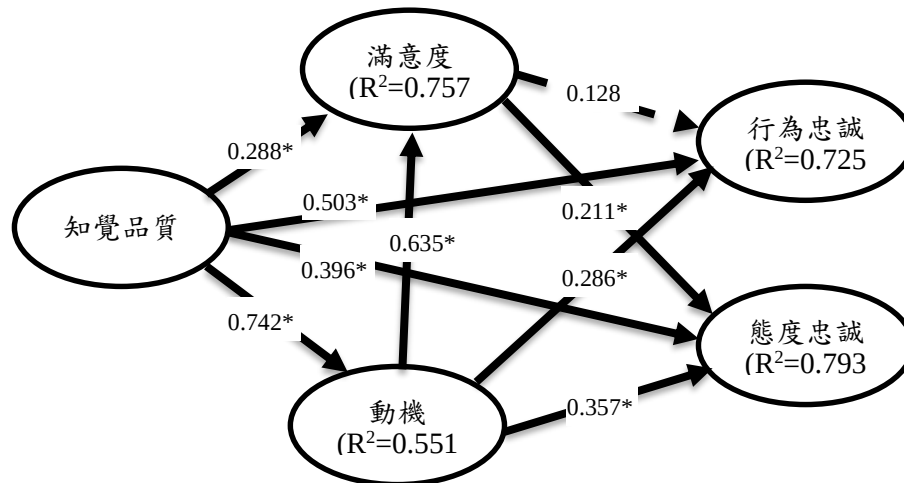


圖2 運動App知覺品質、滿意度、動機與忠誠度結構模式分析結果

在間接影響方面，大學生使用運動App的知覺品質透過動機對滿意度($\beta=0.471^*$; $*p<0.05$) 有顯著的間接影響關係；再者，知覺品質透過動機和滿意度對行為忠誠($\beta=0.309^*$; $*p<0.05$)與態度忠誠($\beta=0.425^*$; $*p<0.05$)也有顯著的間接影響關係；另一方面，動機透過滿意度則對態度忠誠($\beta=0.134^*$; $*p<0.05$)有顯著的間接影響(表5)。模式中動機的解釋變異量為55.1%，滿意度為75.7%，行為忠誠為72.5%，態度忠誠為79.3%，整體模式具有良好的解釋變異量。

表5 運動App知覺品質、滿意度、動機與忠誠度之直接效果與間接效果

變項	路徑效果	滿意度	動機	行為忠誠	態度忠誠
知覺品質	直接效果	0.288*	0.742*	0.503*	0.396*
	間接效果	0.471*		0.309*	0.425*
滿意度	直接效果				0.211*
	間接效果				
動機	直接效果	0.635*		0.286*	0.357*
	間接效果	0.134*			

* $p < .05$

肆、結論

本研究假設經由資料蒐集與統計驗證後顯示，H1、H2與H4的假設均成立，而H3與H5的假設則是部分成立，如表6所示。

表6 研究假設驗證結果

研究假設	成立與否
H1：大學生使用運動App的知覺品質對動機、滿意度、行為忠誠和態度忠誠有顯著的影響。	成立
H2：大學生使用運動App的動機對滿意度、行為忠誠和態度忠誠有顯著的影響。	成立
H3：大學生使用運動App的滿意度對行為忠誠和態度忠誠有顯著的影響。	部分成立
H4：大學生使用運動App的知覺品質透過動機對滿意度、行為忠誠和態度忠誠有顯著的間接影響。	成立
H5：大學生使用運動App的知覺品質透過滿意度對行為忠誠和態度忠誠有顯著的間接影響。	部分成立

由大學生使用運動App的知覺品質、滿意度、動機與忠誠度的結構模式分析結果可知，知覺品質是決定大學生是否會使用運動App從事身體活動的重要因素之一，其對使用動機、滿意度、行為忠誠和態度忠誠都有顯著的影響。如同Adaji et al. (2019)和García Fernández et al.(2016)論及當個人知覺產品或服務的品質愈趨於良好，將會誘發使用產品或服務的動機，同時對於滿意度也有正面的提升，進而產生持續使用的行為。同理，當運動App可帶給大學生使用上高品質的知覺，如客製化服務、滿足個人運動需求等，將可以提高學生使用動機與滿意度以及行為和態度上的忠誠度。據此，針對學生族群，運動App開發商可藉由了解其普遍的運動需求來設計運動處方與操作介面，盡可能透過科技軟體給予立即性與實質上的支持，應可增加學生對運動App的滿意度也能提高其使用的動機與依賴性。

大學生使用運動App的動機愈高，其滿意度和忠誠度也就愈高。Damásio et al. (2016)提到當個人擁有高度的參與運動動機時，比較不容易放棄參與運動，其滿意度和持續參與行為都會比較高。Koh和Hur (2019)與Tsitskari et al. (2017)的研究也發現類似的結果，健身中心顧客的運動動機對滿意度和忠誠度皆有顯著的影響。對於大學生而言，使用運動App就如同健身中心的相關研究一樣，其使用的動機愈高，滿意度知覺以及行為與態度忠誠度也就愈高，換句話說，如提高學生使用運動App的動機，也能間接地提高學生運動參與行為。故除了加強運動App本身的品質之外，行銷和推廣也是用來促進學生的使用運動App的策略。學校和體育課教師可適度地將運動融入校園與課程之中，從宣導加強使用運動App動機到讓學生習慣使用運動App，將有助於學生間接養成規律運動的習慣。

意外的是本研究發現大學使用運動App的滿意度僅對態度忠誠有顯著的影響，對於行為忠誠影響並沒有顯著的效力。亦即滿意度僅會對持續使用運動App的「意願」有正面的幫助，但對於持續使用的「行為」則沒有影響。此研究發現與Damásio et al. (2016)以及Koh和Hur (2019)研究健身顧客滿意度與忠誠度的發現不同。儘管如此，滿意度仍然應被視為一個重要的變項，因其可以降低大學生不使用運動App的意願。故重視運動App的品質和大學生的使用動機外，維持一

定的使用滿意程度也是運動App開發商不可忽視的部分。再者，本研究也發現動機和滿意度是知覺品質和忠誠度的中介變項，更突顯出大學生使用運動App的動機與滿意度對忠誠度的重要性。

本研究採量化研究來驗證大學使用運動App的知覺品質、動機、滿意度與忠誠度的關係，儘管在研究設計上皆符合量化研究的要求，但仍有幾個研究限制無法被滿足。第一為研究樣本上的限制，本研究僅以廣東嶺南師範學院的學生為研究對象，不論在地區或樣本母體上的推論皆有其限制，故本研究可視為探討大學使用運動App知覺品質、動機、滿意度與忠誠度關係的前導性研究，未來相關研究可以擴大研究對象（如一般的使用者）與地區範圍（如臺灣大學生），除了可增加模式應用的普及性之外，也能夠進行跨對象和跨區域/文化的比較。

第二為預測變項選擇上的限制，本研究根據過去的相關文獻選擇知覺品質、動機和滿意度作為探討大學生使用運動App忠誠度的議題，整體模式對行為忠誠和態度忠誠的解釋力分別為72.5%和79.3%，雖然整體模式的解釋力良好，但仍有部分的結果無法被解釋，如滿意度對行為忠誠沒有顯著的差異，故未來研究可考慮加入不同的預測變項或是理論，如流暢理論，來檢視運動App使用的忠誠度，使得整體模式的解釋力更完整。第三為研究方法上的限制，本研究採用量化研究的方法論來進行調查，因此對於研究發現背後的原因無法有深入的了解。建議未來研究可適當採用質性研究方法來進一步探討影響大學生或一般使用者產生運動App使用忠誠度的原因，並對影響的機制提供較全面性的解釋。第四為抽樣方法上的限制，本研究因人力、時間與學校規定的限制，故採便利抽樣的方式進行資料蒐集，未來的相關研究可利用分層抽樣的方式來加強樣本的代表性。第五為大學生使用運動App樣態的限制，基於研究者愈將問卷題數控制在學生可接受填答的範圍內，故將學生使用運動App樣態的相關問題捨去，如使用運動App的類型、常用的運動App功能等，建議未來相關研究可以納入調查。

參考文獻

- 吳明隆、涂金堂 (2005)。SPSS與統計應用分析。台北市：五南。
- 陳順宇 (2007)。結構方程模式—Amos操作。台北市：心理。
- 黃芳銘 (2006)。結構方程模式—理論與應用。台北市：五南。
- 嶺南師範學院 (2021)。招生信息網。取自<http://zsb.lingnan.edu.cn/index.htm>
- Adaji, I., Oyibo, K., & Vassileva, J. (2019, June). *Shopping Motivation and the Influence of Perceived Product Quality and Relative Price in E-commerce*. In Adjunct Publication of the 27th Conference on User Modeling, Adaptation and Personalization (pp. 145-152).
- Agyeiwaah, E., Otoo, F. E., Suntikul, W., & Huang, W. J. (2019). Understanding culinary tourist motivation, experience, satisfaction, and loyalty using a structural approach. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 36(3), 295-313.
- Akter, S., D'Ambra, J., & Ray, P. (2011). Trustworthiness in mHealth information services: an assessment of a hierarchical model with mediating and moderating effects using partial least squares (PLS). *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 62(1), 100-116.
- Almeida-Santana, A., & Moreno-Gil, S. (2018). Understanding tourism loyalty: Horizontal vs. destination loyalty. *Tourism Management*, 65, 245-255.
- Arteaga, S. M., Kudeki, M., Woodworth, A., & Kurniawan, S. (2010, June). Mobile system to motivate teenagers' physical activity. In *Proceedings of the 9th International Conference on Interaction Design and Children* (pp. 1-10).
- Backman, S. J., & Crompton, J. L. (1991). The usefulness of selected variables for predicting activity loyalty. *Leisure sciences*, 13(3), 205-220.
- Beldad, A. D., & Hegner, S. M. (2018). Expanding the technology acceptance model with the inclusion of trust, social influence, and health valuation to determine the predictors of German users' willingness to continue using a fitness app: A structural equation modeling approach. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 34(9), 882-893.
- Carter, L., Schaupp, L. C., & McBride, M. E. (2011). The US e-file initiative: An investigation of the antecedents to adoption from the individual taxpayers' perspective. *e-Service Journal: A Journal of Electronic Services in the Public and Private Sectors*, 7(3), 2-19.
- Creative Research System (2021). *Sample Size Calculator*. Restrictd from <https://www.surveysystem.com/sscalc.htm>
- Damásio, A., Campos, F., & Gomes, R. (2016). Importance given to the reasons for sport participation and to the characteristics of a fitness service. *ARENA Journal of Physical Activities*, 5, 46-56.
- Davis, F. D., Bagozzi, R. P., & Warshaw, P. R. (1992). Extrinsic and intrinsic

- motivation to use computers in the workplace 1. *Journal of applied social psychology*, 22(14), 1111-1132.
- Fatima, T., Malik, S. A., & Shabbir, A. (2018). Hospital healthcare service quality, patient satisfaction and loyalty. *International Journal of Quality & Reliability Management*, 35(6), 1195-1214.
- Fitness Worldwide. (2020). *Fitness*. Retrieved from <https://www.statista.com/outlook/313/100/fitness/worldwide#market-revenue>
- García Fernández, J., Gálvez Ruiz, P., Fernández Gavira, J., & Vélez Colón, L. (2016). A loyalty model according to membership longevity of low-cost fitness center: quality, value, satisfaction, and behavioral intention. *Revista de psicología del deporte*, 25(3), 0107-110.
- Gaski, J. F., & Nevin, J. R. (1985). The differential effects of exercised and unexercised power sources in a marketing channel. *Journal of Marketing Research*, 22(2), 130-142.
- Grand View Research. (2019). Fitness App Market Size Worth \$10.9 Billion By 2026. Retrieved from <https://www.grandviewresearch.com/press-release/global-fitness-app-market>
- Hwang, J., & Choi, L. (2020). Having fun while receiving rewards?: Exploration of gamification in loyalty programs for consumer loyalty. *Journal of Business Research*, 106, 365-376.
- Koh, B. R., & Hur, J. (2019). A study of the relationship of customer orientation, customer satisfaction, customer trust and loyalty of fitness center. *Journal of the Korea Convergence Society*, 10(2), 247-254.
- Kuo, T., Tsai, G. Y., Lu, I. Y., & Chang, J. S. (2016, December). Relationships among service quality, customer satisfaction and customer loyalty: A case study on mobile shopping APPs. In *the 17th Asia Pacific Industrial Engineering and Management System conference* (pp. 7-10), Taipei, Taiwan.
- Liao, G. Y., Tseng, F. C., Cheng, T. C. E., & Teng, C. I. (2020). Impact of gaming habits on motivation to attain gaming goals, perceived price fairness, and online gamer loyalty: Perspective of consistency principle. *Telematics and Informatics*, 49, 101367.
- Lin, P. H. (2013). Shopping Motivations on The Internet: An Empirical Study of Trust, Satisfaction and Loyalty. *International Journal of Electronic Business Management*, 11(4), 238-246.
- Muraina, I. D., Osman, W. R. B. S., Ahmad, A., Ibrahim, H., & Yusof, S. A. (2016). Modeling the behavioural intention of broadband technology usage among teenagers: application of UTAUT Model. *Asian Journal of Information Technology*, 15(3), 593-601.

- Oliver, R. (1980). A cognitive model of the antecedents and consequences of satisfaction decisions. *Journal of Marketing Research*, 17(4), 460-469.
- Polaris Market Research. (2020). Fitness App Market. Retrieved from <https://www.polarismarketresearch.com/industry-analysis/fitness-app-market>
- Rupp, M. A., Michaelis, J. R., McConnell, D. S., & Smither, J. A. (2018). The role of individual differences on perceptions of wearable fitness device trust, usability, and motivational impact. *Applied ergonomics*, 70, 77-87.
- Shankar, A., & Jebarajakirthy, C. (2019). The influence of e-banking service quality on customer loyalty. *International Journal of Bank Marketing*, 37(5), 1119-1142.
- Shen, Y. (2019, July). An Empirical Study on the Influential Factors of User Loyalty in Digital Fitness Community. In *International Conference on Human-Computer Interaction* (pp. 550-559). Springer, Cham.
- Shih, H. F., Chen, S. H. E., Chen, S. C., & Wey, S. C. (2013). The relationship among tertiary level EFL students' personality, online learning motivation and online learning satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 103, 1152-1160.
- Simpson, C. C., & Mazzeo, S. E. (2017). Calorie counting and fitness tracking technology: Associations with eating disorder symptomatology. *Eating behaviors*, 26, 89-92.
- Subrahmanyam, A. (2017). Relationship between service quality, satisfaction, motivation and loyalty. *Quality Assurance in Education*, 25(2), 171-188.
- Thakur, R. (2018). The role of self-efficacy and customer satisfaction in driving loyalty to the mobile shopping application. *International Journal of Retail & Distribution Management*, 46(3), 283-303.
- Tsitskari, E., Tzetzis, G., & Konsoulas, D. (2017). Perceived Service Quality and Loyalty of Fitness Centers' Customers: Segmenting Members Through Their Exercise Motives. *Services Marketing Quarterly*, 38(4), 253-268.
- Xu, C., Peak, D., & Prybutok, V. (2015). A customer value, satisfaction, and loyalty perspective of mobile application recommendations. *Decision Support Systems*, 79, 171-183.
- Xu, F., & Du, J. T. (2018). Factors influencing users' satisfaction and loyalty to digital libraries in Chinese universities. *Computers in Human Behavior*, 83, 64-72.
- Zhang, X. (2020). Keeping up appearances: testing a moderated mediation path of self-presentation motives, self-efficacy beliefs, social sharing of fitness records and fitness app uses. *Behaviour & Information Technology*, 1-11.
- Zhou, Q., Lim, F. J., Yu, H., Xu, G., Ren, X., Liu, D., Wang, X., Mai, X., & Xu, H. (2021). A study on factors affecting service quality and loyalty intention in mobile banking. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 60, 102424.

**A Confirmatory Study of the Relationship between Fitness Applications’
Perceived Quality, Usage Motivation, Satisfaction, and Loyalty from Lingnan
Normal University Students’ Perspectives in Guangdong**

Chih-Ming Ku and I-Wei Shang

¹Department of Sport Management, National Taiwan University of Sport

²Department of Physical Education and Kinesiology, National Dong Hwa University

Abstract

Purpose: The purpose of this study is to verify the relationship between fitness applications’ perceived quality, usage motivation, satisfaction, and loyalty from Lingnan Normal University students’ perspectives in Guangdong. **Method:** The questionnaire survey was used to address the purpose of the study. The questionnaire of “College Students’ Fitness Application Usage Intention” was developed by the researcher based on the related references. Purposive sampling was adopted to select the eligible respondents who are full-time undergraduate students in Lingnan Normal University, Guangdong. The online questionnaire was utilized to collect data, and four hundred and two online questionnaires were collected. Description analysis and partial least squares structural equation modeling were used to analyze collected data. **Results:** The undergraduate student’ fitness application perceived quality can significantly influence their usage motivation, satisfaction, behavioral loyalty, and attitudinal loyalty. The usage motivation can also significantly affect satisfaction, behavioral loyalty, and attitudinal loyalty. Surprisingly, satisfaction shows no significant effect on behavioral loyalty but a significant effect on attitudinal loyalty. Furthermore, usage motivation and satisfaction play a partial mediator between perceived quality, satisfaction, and loyalty. **Conclusion:** Perceived quality and usage motivation are the essential promoters of students’ fitness application usage of continued intention and behavior. Satisfaction can increase students’ attitudinal loyalty but behavioral loyalty. Therefore, enhancing the fitness applications’ functional design, usage surface, service content, etc., can promote students’ continuous usage behavior of fitness applications to assist their physical activity. **Keywords:** fitness application, motivation, satisfaction, perceived quality, loyalty

羽球運動導致膝踝關節損傷因素及討論

何家安¹、侯碧燕²、李敏華¹

¹國立體育大學球類運動技術學系

²國立體育大學技擊運動技術學系

摘要

羽球運動是一項世界知名且廣受歡迎的運動，全世界約有兩億人口在參與，不論性別、技術，任何人都可以練習。而在訓練及比賽過程中，難免出現受傷情形，而在其多數研究論文指出，下肢方面又以膝關節及踝關節為多數情形，這方面可能與羽球動作技能相關，包括其弓箭步、跳躍殺球、縱向橫向快速移動等，這些急性傷害都可能是羽球運動員的一種累積型的損耗，不盡可能排除這些，在運動員比賽表現或是日常訓練中，都是一個負面傾向。基於以上背景因素，本文整理許多羽球相關之下肢傷害包含了膝關節及踝關節，針對許多外在因素及傷害分析之相關研究，提供運動員及教練作為訓練及比賽的參考，並希望藉由此文幫助其更了解關於膝踝關節之傷害成因。

關鍵詞：羽球、膝關節、踝關節、運動傷害

通訊作者：李敏華，國立體育大學

E-mail: 630418@ntsue.edu.tw

壹、緒論

近年來羽球運動在國際不斷締造佳績，除了世界球后戴資穎外，在男子單打有周天成、王子維等，男子雙打有王齊麟、李洋、盧敬堯、楊博涵等運動員陸續於各項國際賽事中傳出佳績，球后戴資穎於 2020 年全英羽球公開賽及世界羽聯世界巡迴賽年終總決賽獲得冠軍，好手周天成也在 2019 年印尼、泰國羽球公開賽獲得冠軍，除了以上，各運動員都在各項國際賽事中屢創佳績，而在我國好手於國際賽事中不斷創造佳績同時，政府大力提倡運動休閒、健康樂活的生活，運動風氣蓬勃發展，而羽球運動項目可促進身體健康，又不需很大的場地和中等消費額即可達到運動目的，使得羽球館及羽球運動人數激增 (王信雄等, 2016)，而羽球運動是一項藉由上肢協調與下肢快速移動之運動，強調以快、狠、準為技術基準點。羽球需要頻繁的跳躍，弓箭步，快速的方向變化、手臂運動、手眼協調以及適當的身體性能，然而，在如此高強度的運動狀態下，運動傷害的發生率也相對提高。

Alikhani et al. (2019)研究顯示中，前十字韌帶(Anterior Cruciate Ligament, ACL)可能是羽球運動中最常見的嚴重損傷，佔其運動傷害的 37%，而在年輕運動員(15 至 25 歲)中更為普遍，非接觸式損傷機制其中 70%嚴重膝關節韌帶損傷。且以往的研究表明，損傷的 63 至 69%在羽球運動員報導均集中於下肢 (Moreno-Perez et al., 2020)。Iizuka et al. (2020) 也調查研究 2007 年到 2017 年進行的超級系列比賽，精英女性球員經常在比賽中發現急性損傷，在女單打中尤為明顯，例如，2012 年倫敦奧運會銅牌比賽和 2016 年里約熱內盧奧運會半決賽期間，西班牙羽球好手 Carolina Marin 前十字韌帶受傷。由此可得知近年來的羽球運動傷害比例仍然居高不下，這可能與運動員為了追求更好的成績而在訓練上有過度使用的情形有關。

總結上述而言，羽球運動從古至今，運動員在頻繁的跳躍，弓箭步及快速的方向移動上，對下肢關節的負荷與衝擊相較也更加劇烈，加上運動員們來回跑動的頻率，導致下肢關節容易產生累積性的傷害。因此本文目的針對羽球運動員在比賽及練習期間一些下肢移動動作對於下肢關節損傷影響，包括膝關節及踝關節，而去做相關文獻論述。

貳、羽球運動員膝關節損傷因素分析

羽球運動是一項節奏很緊湊的比賽，被公認為最快速的持拍運動。儘管不是接觸性運動，但羽球運動的傷害還是很普遍。這些不僅包括過度使用的傷害，還包括急性創傷，需要複雜的動作，並以弓箭步、跨步、旋轉與急停形式不斷進行姿勢變化。因此，競技運動員容易過度使用軸向骨骼及下肢，這會使球員面臨關節和肌腱非接觸式創傷的風險 (Pardiwala et al., 2020)。而 Marchena-Rodriguez et al. (2020) 針對羽球運動員傷害調查，在分析的 150 名運動員中，紀錄到 221 次的傷害發生，其中下肢傷害的比例最高，且當中膝關節受損比例就佔了 22.44%。Pardiwala et al. (2020)則在他們的回顧性研究中注意到

下肢受傷的比例為 63%，其中包括跟腱斷裂(Achilles Tendon Rupture)、前十字韌帶損傷(Anterior Cruciate Ligament Injuries)、半月板撕裂(Meniscus Tear)等，其中前十字韌帶損傷是對於膝蓋最大的負面影響。

前十字韌帶的撕裂傷是急停跳動作中常見的非接觸性運動傷害。而非接觸性運動中會造成前十字韌帶的傷害是因人體在動作中對前十字韌帶產生過大的張力所致，尤其是前十字韌帶在脛骨末端處之前剪力(劉智凱、王令儀，2010)。一場單打競賽短至 30 分鐘長至近 100 分鐘，跑動距離將近 7000 至 8500 公尺，包含激烈的攻擊防守對抗、跳殺、急停、移動等技術動作(楊繼美，2004)，在這麼長時間且長距離的跑動下，容易對於膝關節產生大量的磨損，還不包含強烈的跳躍及高強度落地衝擊。在羽球運動對於膝關節傷害之研究顯示，前十字韌帶為最常發生損傷的韌帶，原因多數在於快速跑動時急停轉向反向動作、腳步急切動作、加速及減速、腳部轉動動作，或是承受外力對膝蓋直接撞擊造成過度伸展，均會造成前十字韌帶嚴重損傷，嚴重傷害經常造成鬆弛及撕裂傷，產生膝關節無力與肌力之不平衡，使關節的活動角度受限，進而影響了膝關節功能(王進華等，2003)。

根據研究指出，弓箭步動作在文獻中很常見，因為它佔比賽時間的 15%以上，一場比賽中平均有 52.2 次半弓箭步和 46.1 次全弓箭步(Lam et al., 2020)，高頻率使用弓箭步動作是造成膝關節磨損受傷的致命原因，在 Kuntze et al.(2010)研究顯示，在競爭性單打比賽中，衝刺的頻率相對較高，且弓箭步約佔所有動作的 15%，這還遠不及國際比賽運動員之使用頻率。加上快速跳躍及關節內旋外旋，對運動員下肢產生劇烈的衝擊負荷，導致膝關節過度使用，且其中跳躍和衝刺有著高強度垂直和水平的衝擊力，這些衝擊力也被認為是促成前十字韌帶損傷之最大因素(Lam et al., 2018)。前十字韌帶損傷是一種相當普遍的運動傷害，大多數患者的受傷過程並非外在接觸性撞擊的影響，而是由於人體下肢在減速動作時，突然改變方向或是跳躍後落地動作不正常，造成前十字韌帶的負荷過大，導致非接觸性傷害的發生(張世緯、張怡雯，2011)。

跳躍殺球對於羽球運動幾乎可說是一項必須技術，除了需要良好的爆發力外也同時需要極佳的協調性，但在跳躍殺球的同時，膝關節就一直存在著相當高的受傷風險。James & Jones (1990)的研究提到了關於跳躍運動項目傷害，最常見的即是膝關節疼痛問題，大多是以膕腱炎(Patellar Tendinitis)與半月軟骨損傷居多，此也可稱為跳躍膝(Jumpers' Knee)，主要原因是因跳躍、衝刺等多次反覆動作造成膝關節肌腱與其附著在膝關節上、下緣的疼痛。然而在降落過程中地面反作用力會經由脛骨傳遞到膝關節，造成接近膝關節的組織要承受相當大的垂直反作用力(蘇琮筆等，2011)。

簡單來說，其實人類膝關節大致以前後十字韌帶、內外側副韌帶連接，接觸點則是內外半月板以及股骨髁，對於過度的移動導致韌帶拉扯，韌帶就好比橡皮筋一般，在現

實中橡皮筋有一定的使用壽命，當長時間過度拉扯，會使其損傷或斷裂如同韌帶一樣，差別只在於彈性係數以及橡皮筋不會有任何復原效果，而半月軟骨接觸點則是經由衝擊及移動會相當的磨損，長期的磨損就好比橡皮擦一般，越是不恰當的長時間磨損使其比例不同其縮小至損傷。

綜上所述集結了許多羽球運動與膝關節損傷相關之文獻，可以得知在此項運動中弓箭步及跳躍甚至橫移這些在羽球中扮演重要角色的動作雖然是一個追求更高技術及爆發力的必須技能，但也因此，經常使得膝關節在瞬間需要承受巨大衝擊力，進而導致羽球運動員膝關節之損傷。

參、羽球運動員踝關節損傷因素分析

羽球運動是一項對身體機能要求很高的運動，且休息時間極為短暫，又有著快速步法的動作。重複操作這種組合對下肢施加很大的壓力，並增加了嚴重程度不同的急性和慢性傷害風險。突然頻繁的加速和減速動作在下肢上施加了很大的重心偏移之負荷，從而可能導致過度使用、扭傷和韌帶受傷 (Pardiwala et al., 2020)。而踝關節扭傷也是羽球運動員中最常見的傷害，通常發生在比賽或訓練結束時 (Herbaut & Delannoy, 2020)。

踝關節的急性傷害通常指一次重大外力所造成的傷害，在外觀上的徵兆主要為局部水腫、壓痛、瘀血、偶而合併有關節不穩的情形，其類型可分為關節扭傷、挫傷、脫臼、骨折等，而踝部主要是由脛骨、腓骨、距骨及跟骨所構成，其中連接之韌帶大致可以分為三個部分：外側群、內側群、脛骨和腓骨間的韌帶聯合，而羽球最常發生的扭傷則是大多起因於起因於內翻合併跖屈動作造成的外側韌帶扭傷 (何長仁，2008)。由於外踝延伸較內踝長，以及強韌的內側三角韌帶，使得人體踝關節之內翻角度皆會大於外翻角度，使得踝關節在跖屈時穩定性較背屈時差，因此踝傷害經常發生於關節內翻與跖屈之動作 (林威秀、黎俊彥，2009)，以下將敘述其踝關節傷害之發生率研究以及相對起因。

踝關節是人體承重的重要關節，因此運動員進行跑跳的活動，踝關節會受到極大的衝擊，所以踝關節受傷的風險也隨之增加 (張曉昀等，2013)。Nhan et al. (2018) 根據羽球運動人群中，發現拉傷及扭傷是最常見的持續傷害類型 (45%)，其中腳踝是受影響最嚴重的身體部位。則在 Marchena-Rodriguez et al. (2020) 研究中，共 150 名球員就記錄到 322 次的傷害。包括跟腱斷裂、踝韌帶扭傷、踝關節骨折等，且調查在羽球運動員中最容易受到傷害的區域中，腳踝 (23.5%)，膝蓋 (14.0%) 佔的比例最高。1990-1994 年期間，於默奧大學醫院需要緊急護理的所有運動傷害中，有 1.2% 的比例是由羽球運動造成的。下肢病例就佔 92.3%，跟腱斷裂和踝關節扭傷和骨折為最常見的 (Fahlström et al., 1998)。

由運動傷害部位分析得知，羽球運動最常發生運動傷害之部位集中於下肢，而踝關節受傷比例最高的原因，大多是因為踝關節力量弱，柔軟性能差等 (楊繼美，2004)，而 Hung et al. (2020) 於羽球運動員橫向跳殺動作對下肢負荷影響作出研究，這項研究調查了

羽球運動員在不同情況下進行橫向跳殺後的落地行為，結果表明，主要影響是踝關節和髖關節，擊打動作增加了踝關節扭矩前表面角的變化，而腳踝關節是在執行落地動作期間接收地面反作用力的衝擊的第一下肢關節，著陸過程中的踝關節在穩定姿勢和保持平衡方面起著重要作用，如果踝關節的衝擊吸收能力較差，則間接增加膝蓋和髖關節的負荷。

而吳姵瑩等 (2015) 也對於男女關節平衡做出討論，較好的平衡能力與姿勢穩定度都可以減少跌倒的風險，也可以降低下肢運動傷害發生的機率，研究顯示男子選手動態平衡優於女性，且動態平衡評估對於傷害的預防有其應用價值，這也可能是女性下肢傷害發生率較高的原因之一，而平衡對於踝關節傷害有相當的影響度。Fu et al. (2017) 使用傷害機制模型評估專業和業餘羽球運動員之間的生物力學因素。在其中三維平面中的踝關節力矩所示，業餘羽球運動員在弓箭步姿勢的承重階段顯示更大的力矩，業餘羽球運動員資料顯示在額狀面顯著大於多名專業羽球運動員，這可能與業餘運動員對於落地力量掌控還沒有這麼好有關，相較於職業之下，容易導致重心偏移，落地壓力施加不平衡，其也可以與踝關節附近肌群不穩定或強度不足關係所相連，業餘羽球運動員較大的內傾力矩可能會帶來潛在的側踝扭傷的潛在危險。因此在進行側向跳躍落地時較容易造成傷害的發生，但運動員為因應不同的條件時常會做出不同方向的跳躍動作，若平時無有效針對側向跳躍動作進行練習在神經肌肉控制能力不足的情況下就可能造成踝關節傷害發生的風險提升 (洪敏豪等，2014)。

Herbaut & Delannoy (2020) 也對於疲勞會引起踝關節運動和小腿肌肉活動的改變進而增加踝關節扭傷風險也做出生物力學研究，在激烈的訓練之前和之後的橫向跳躍過程中，記錄17名羽球運動員的踝關節運動學、踝關節動力學及肌肉活動，在運動員疲勞後，腳底腳踝內翻和踝內翻角度增加2.5度左右，結果表明，當疲勞加劇時，羽球運動員的身體機能就會受影響包含其身體自主反映，在疲乏時期，身體控制下肢肌肉的能力降低，可能會增加踝關節扭傷的更大風險。也因為羽球運動其具備的前後左右急停、急轉特殊步法，所以羽球鞋須具有良好的包覆與避震設計，以提供足部的穩定性，並減低落地瞬間的衝擊力，減少踝關節受傷風險 (蘇榮立等，2015)。

總結其上所敘述集結了部分關於踝關節受損之研究文獻，統整各項研究對於專業或業餘羽球運動員踝關節受損因素，包含關於踝關節周邊肌群力量及柔軟度之差距影響、疲乏導致關節活動度下降、跳殺落地動作對下肢負荷等，然而踝關節長久在那麼高的負荷下使用，也可能會容易造成累積性的損傷，對於其傷害改善，應針對速度、平衡能力、協調性、本體感覺及增加踝關節關節活動度進行加強，運動員較常針對心肺耐力及速度進行訓練，因而忽略本體感覺、平衡能力及踝關節活動度進行訓練。

肆、結論

總結本研究文獻探討，我們可以發現羽球運動員在日常訓練及比賽中常需做出許多非預期之動作，對於運動員下肢負荷常導致許多損傷，然而也有許多方式可以去降低這些傷害的發生率，例如：平衡、柔韌性和力量等，不同的內在因素都能影響下肢損傷的發生率 (Oñate et al., 2005)。

而為了避免類似傷害，運動員需透過賽前強制伸展增加柔軟性，或是增強踝關節韌帶周圍的肌肉，並在訓練過程中最大限度地提高關節的協調性，在訓練期間記錄受傷的情況以及造成傷害的力量，並且針對這些做出羽球運動員的培訓計劃和傷害預防策略，以減少對腳踝和膝蓋的潛在傷害。在訓練過程與賽事進行中時有許多外在因素導致運動員受傷，在教練追求訓練效果及進行其他訓練或比賽時，需要去注意運動員身體所負荷強度以及動作技能使用之合理性，並且必須加強防護措施及個人的防護觀念，這樣才是真正降低運動員損傷的根本觀念。為了讓運動員及其教練員能夠更加了解關羽球運動之膝踝關節傷害成因，並且實際運用，這次的回顧結合許多關於運動員下肢關節損傷因素及分析，選取了研究中最常發生損傷的膝關節及踝關節去做文獻回顧，期望能夠幫助不僅運動員本身甚至教練，共同學習及思考受傷中的各大因素及學問。

參考文獻

- 王信雄、林灣成、許太彥 (2016)。探討國小、國中、高中三級優秀羽球選手在瞄準目標區時正手拍殺球球速與準確度。*國立臺中教育大學體育學系學刊*，11，14-28。
- 王進華、黃心怡、王人生 (2003)。前十字韌帶受傷後的運動。*北體學報*，11，67-76。
- 林威秀、黎俊彥 (2009)。身體姿勢平衡控制與踝關節傷害發生風險。*中華體育季刊*，23(1)，65-72。
- 吳珮瑩、周伯倫、蔡忠昌 (2015)。男女選手下肢運動傷害差異：關節穩定度與平衡能力的探討。*彰化師大體育學報*，14，128-139。
- 何長仁 (2008)。運動員踝關節的傷害與復健。*輔仁大學體育學刊*，7，217-228。
- 洪敏豪、張家豪、張博涵 (2014)。側向跳躍著地動作之踝關節傷害機轉與預防。*運動表現期刊*，1(2)，64-67。
- 張曉昀、黃經閔、林政毅 (2013)。外側踝關節扭傷運動員的本體感覺與靜態平衡之關聯性。*物理治療*，38(3)，228-235。
- 張世緯、張怡雯 (2011)。前十字韌帶損傷對下肢運動生物力學的影響。*大專體育*，112，69-75。

- 楊繼美 (2004)。我國優秀青少年羽球運動員運動傷害之調查研究。《教練科學》，4，71-83。
- 劉智凱、王令儀 (2010)。急停跳動作中前十字韌帶傷害風險的潛在力學因子。《中華體育季刊》，24(2)，48-55。
- 蘇榮立、高幸利、呂子平 (2015)。羽球鞋滿意度之研究－以北區大專校院乙組選手為例。《中原體育學報》，6，66-74。
- 蘇琮筆、何金山、陳政宇 (2011)。羽球運動對膝關節前十字韌帶傷害之外在因素與力學分析探討。《大專體育》，115，59-65。
- Alikhani, R., Shahrjerdi, S., Golpaigany, M., & Kazemi, M. (2019). The effect of a six-week plyometric training on dynamic balance and knee proprioception in female badminton players. *J Can Chiropr Assoc*, 63(3), 144.
- Fu, L., Ren, F., & Baker, J. S. (2017). Comparison of joint loading in badminton lunging between professional and amateur badminton players. *Appl Bionics Biomech*, 2017, 5397656.
- Fahlström, M., Björnstig, U., & Lorentzon, R. (1998). Acute badminton injuries. *Scand J Med Sci Sports*, 8(3), 145-148.
- Herbaut, A., & Delannoy, J. (2020). Fatigue increases ankle sprain risk in badminton players: A biomechanical study. *J Sports Sci*, 38(13), 1560-1565.
- Hung, C. L., Hung, M. H., Chang, C. Y., Wang, H. H., Ho, C. S., & Lin, K. C. (2020). Influences of Lateral Jump Smash Actions in Different Situations on the Lower Extremity Load of Badminton Players. *J Sports Sci Med*, 19(2), 264.
- Iizuka, T., Hirano, K., Atomi, T., Shimizu, M., & Atomi, Y. (2020). Changes in duration and intensity of the world's top-level badminton matches: A consideration of the increased acute injuries among elite women's singles players. *Sports*, 8(2), 19.
- James, S. L., & Jones, D. C. (1990). Biomechanical aspects of distance running injuries. In P. R. Cavanagh (Ed.). *Biomechanics of distance running*, 246-269.
- Kuntze, G., Mansfield, N., & Sellers, W. (2010). A biomechanical analysis of common lunge tasks in badminton. *J Sports Sci*, 28(2), 183-191.
- Lam, W. K., Lee, K. K., Park, S. K., Ryue, J., Yoon, S. H., & Ryu, J. (2018). Understanding the impact loading characteristics of a badminton lunge among badminton players. *PLoS One*, 13(10), e0205800.
- Lam, W. K., Wong, D. W., & Lee, W. C. (2020). Biomechanics of lower limb in

- badminton lunge: a systematic scoping review. *PeerJ*, 8, e10300.
- Moreno-Perez, V., Gallo-Salazar, C., Del Coso, J., Ruiz-Pérez, I., Lopez-Valenciano, A., Barbado, D., Cabello-Manrique, D., & Fernandez-Fernandez, J. (2020). The influence of a badminton competition with two matches in a day on muscle damage and physical performance in elite junior badminton players. *Biol Sport*, 37(2), 195.
- Marchena-Rodriguez, A., Gijon-Nogueron, G., Cabello-Manrique, D., & Ortega-Avila, A. B. (2020). Incidence of injuries among amateur badminton players: A cross-sectional study. *Medicine*, 99(18).
- Nhan, D. T., Klyce, W., & Lee, R. J. (2018). Epidemiological patterns of alternative racquet-sport injuries in the United States, 1997-2016. *Orthop J Sports Med*, 6(7), 2325967118786237.
- Oñate, J. A., Guskiewicz, K. M., Marshall, S. W., Giuliani, C., Yu, B., & Garrett, W. E. (2005). Instruction of jump-landing technique using videotape feedback: altering lower extremity motion patterns. *Am J Sports Med*, 33(6), 831-842.
- Pardiwala, D. N., Subbiah, K., Rao, N., & Modi, R. (2020). Badminton injuries in elite athletes: a review of epidemiology and biomechanics. *Indian J Orthop*, 54(3), 237-245.

Factors and Discussion of Badminton Injury to Knee and Ankle Joints

Chia-An Ho¹, Pi-Yen Ho² and Ning-Hua Lee¹

¹Department of Sports Training Science-Combats, National Taiwan Sport University

²Department of Sports Training Science - Balls, National Taiwan Sport University

Abstract

Badminton is a world-renowned and popular sport. About 200 million people around the world are participating. Anyone can practice it regardless of gender or skill. In the process of training and competition, injuries are unavoidable, and most of his research papers point out that knee and ankle joints are most of the lower limbs. This aspect may be related to badminton skills, including cross-cutting, jump and smash. The acute injury of the ball, the vertical and horizontal movement, etc., are a kind of cumulative loss of badminton players. These are not excluded as much as possible. They are all a negative tendency in the performance of the players' competition or daily training. Based on the above background factors, this article sorts out many badminton-related lower limb injuries including the knee and ankle joints. For many external factors and related research on injury analysis, it provides players and coaches as a reference for training and competition, and hopes to use this article help them understand the causes of knee and ankle injuries better.

Keywords: badminton, knee joint, ankle joint, sports injury

健身社會學之芻議——以臺灣健身俱樂部的發展進程為例

陳瑞蓮¹、胡崇偉²、陳昱文³

¹臺北市立大學陸上運動學系

²國立體育大學體育研究所

³中國醫藥大學通識教育中心

摘要

健身產業在臺灣已是一個發展超過 40 年的運動社會結構，這個產業的知識背景都由生理學、心理學、生物力學、行銷與管理學所建構而成。而其中所發生的各種社會現象，似乎尚未受到運動社會學研究者的注意。本文嘗試從形構社會學的觀點出發，並援引國外與健身相關的社會學概念，從而瞭解臺灣健身俱樂部的進程，以及面臨之挑戰。經相關文獻的爬梳，發現健身俱樂部隨著臺灣社會與文化的變遷，使得臺灣健身場域持續地演變。從早期強調身體強健武勇，到臺灣經濟起飛後，追求休閒以及女性自主運動概念的興起，接續著全民運動意識的抬頭。據此，可區分出 3 個發展浪潮，依序是：1950 年到 1980 年的傳統健身院、1980 年到 2010 年的大型連鎖健身俱樂部，以及 2010 年至今連鎖化、平價化與社區化的健身俱樂部。從上述研究結果，更綜整出臺灣健身運動，當前的 6 個重要社會學研究議題，分別是健身消費市場的轉型與變遷、健身運動的知識與權力、健身商業化後的衝突、女性對健身運動之影響、健身運動的休閒與專業化之關係、以及其他之議題。希冀能做為後續研究發展之參考，更期待未來形成下一個運動社會學的新興研究領域。

關鍵詞：健身社會學、健身教練、健身運動

通訊作者：陳昱文，中國醫藥大學通識教育中心
e-mail：cywbz310@gmail.com

壹、前言－健身做為一個運動社會學議題

臺灣的健身俱樂部正在變遷，許多不同類型健身俱樂部相繼投入產業，像是連鎖的健身俱樂部、運動工作室、專為女性設置的健身房等，為這個新興產業注入不一樣的發展榮景，即便是不喜愛運動的人，也多少能從四面八方的訊息裡，窺探出健身產業正在蓬勃發展，這讓健身俱樂部產生的個人煩惱與社會議題逐漸成為值得探討的研究方向。

如從運動人文社會學的角度觀察這個產業發展，不難發現臺灣在地的健身環境與結構仍有許多社會現象尚未受到關注。目前在國內體育學主流期刊上所刊載的運動社會學相關文章，大部份都聚焦在「運動與社會化」、「運動與性別」、「運動、政治與權力」等議題（湯添進、陳昱文、黃郁婷，2017）。這除了突顯臺灣運動社會學的研究議題並不多元之外，也呼應臺灣運動社會學會秘書長黃東治（2019）所言，在當前的臺灣體育學門中，運動社會學的研究仍舊處在相對被邊緣化的位置。尤其是，當運動社會學的研究現況偏重於少數議題下，那麼健身的社會學議題就更是處於雙重邊緣的困境之中。

然而，這也並非臺灣運動社會學者刻意忽視健身議題，國外學者也是逐年慢慢投入這個場域，像是 Maguire (2001, 2007) 的研究介紹體適能根源、身體與社會學之間的關係，範圍包含體適能與階層、媒體、認同、性別、個體化等。或是 Mansfield (2009) 討論體適能文化與環境正義之間的關係。而 Eichberg (2009) 也提到，健身已廣泛成為社會學和哲學的探討對象。顯然在他的眼裡，歐美的運動社會學已將健身納入社會學與哲學層面之中。

在全球健身文化與在地運動文化兩者交織互動之下，臺灣健身的社會結構似乎呈現獨特的在地化經驗與運動內涵。然而，研究者從臺灣體育學門主流的期刊，查詢近 5 年與健身運動相關的文章。多偏向心理學及管理學領域，針對臺灣健身產業、文化及社會結構相關的社會學討論卻是付之闕如。普遍較多的探討來自於碩士論文，多聚焦於健身參與者及消費者的經驗，用以探討消費文化、身體概念等主題（參見邱建章，2003；曾美嘉，2003；黃筱婷，2003）。在此研究成果相對稀缺的脈絡下，或許導致臺灣健身社會缺乏被理解、解構與批判的論述。也就是說，臺灣的健身社會似乎還缺乏一種想像力，去思考隱藏在健身產業背後的結構性問題，並藉由這樣的想像力讓健身產業茁壯。

缺乏社會學的分析也同樣暗藏在健身產業的實踐中。例如教練的培訓系統多數被運動生理學、生物力學、運動行銷學與運動心理學壟斷，運動社會學卻不容易被接納。健身產業企圖用自然科學建構知識體系，突顯培訓系統正將運動社會學邊緣化的問題。這樣的現象也呼應黃東治（2019）與湯添進等（2017）所指，目前國際與臺灣的運動社會學界皆面臨來自運動自然科學、母學科的社會學以及運動社會學本身內部的挑戰。同理，在健身產業的知識體系裡，運動社會學的知識或價值也面臨上述的挑戰。

綜上所述，忽視運動社會學的觀點與知識背景，可能成為健身產業未來發展的阻力。因健身是建立在人與人的社會關係中，彼此分享健身資訊、交換各種健

身器材、互相關心鍛鍊成果等。無論老人、中年人或小孩，或是男人與女人、強壯或不強壯。人們對於健身的需要逐漸形成特定的訓練文化、管理文化、業績文化、飲食文化、流行文化或證照文化。這些文化都與人們彼此的交流有關，再透過這些特殊的文化修訂出更為標準化的流程。就好像黃蕙娟(2003)探討健身俱樂部的相關法規。或是顏君彰、張家銘(2009)針對健身消費者探討會員體驗與品牌形象的研究，這些進程都促進了健身文化的專業性與獨特性。更值得注意的是，「社會結構」對健身行為產生的影響，像是馮玉兒(2011)探討男同志在健身俱樂部的身體經驗，認為透過在健身俱樂部訓練，強壯且結實的健美身型是男同志對於自我性向的認同與展現。誠如 Maguire (2001)的研究脈絡，當健身社會學的批判能夠運用於健身俱樂部的思考之中，表面上屬於個人煩惱的問題，其實背後就蘊藏著與健身社會結構有關的脈絡，並且與其健身俱樂部的進程有關。鑑此，本研究從歷史社會學下的形構社會學(figurational sociology)觀點出發，探查臺灣健身運動俱樂部從過去到現在的發展，嘗試瞭解健身運動產業在臺灣的形構，以及背後蘊含的社會議題。

貳、形構社會學的取徑

健身是一個變動的歷程，若有機會回到從前，就會發現當時的健身文化與現在不盡相同。依此檢視運動社會學，會看見此學門普遍帶有歷史探究的風貌。除了 Maguire 與 Eichberg 以外，黃東治(2007)就認為運動議題的社會學探討必須要回歸歷史、運動傳記與兩者之間的關係。這也正是 Elias 的「形構社會學」所關注的焦點，他認為一段文明的歷史發展都將受到前一段歷史之影響，彼此之間互相依存，而歷史的變遷與社會的形構更是一種不斷變化的過程，也讓人們難以預警與預測，而這種長期的歷史依賴發展造就了今日的樣貌(Elias, 2000)。鑑此，形構的觀點經常被用以觀察「社會結構」與「個人結構」的長期變化，或是用以理解某一特定時期的社會狀態與結構。

而關於健身俱樂部的形構討論，Maguire (2007)探索美國體適能產業，建議未來的研究者朝體適能的根源、健康俱樂部、體適能媒體、健身教練等方向著手。Eichberg (2009)也將歐洲的健身運動區分為三波浪潮，並建議未來研究者針對健身俱樂部興起與肥胖間的矛盾、健身俱樂部的遊戲本質、由社會結構檢視個體參與健身俱樂部的動機等方向著手。

這些研究顯示健身社會學與歷史具有不可劃分的連結關係。若是缺乏對歷史的瞭解，則在研究結果的生產上將失去與歷史的對話，使研究結論與建議流於主觀意見，無法成為一部完整的作品(胡崇偉，2017)。換言之，任何願意處理健身議題的研究者，或是想要認識健身產業的人們，都必須要考慮健身社會的歷史脈絡，並分析健身社會的各種議題與身處其中的人們是如何彼此依賴？以及分析自己所在的健身俱樂部是由什麼樣的多元結構所構成，並進一步檢視這些結構如何影響健身發展。本文選擇以健身俱樂部為焦點，試圖探究臺灣健身俱樂部的發展進程，以及所形構出的在地健身意識對臺灣健身俱樂部的長期發展影響，並針對研究結果提出相關建議。

參、臺灣健身俱樂部的發展進程

本文將臺灣的健身俱樂部發展型態區分為三個階段，分別是 1950 年代開始的傳統健身院與國術館，以及 1970 年代末期開始，由亞力山大與加州等連鎖健身俱樂部為代表的商業健身風潮，再到近年的國民運動中心、幾個連鎖健身俱樂部以及各式各樣的健身工作室等。

一、第一波健身浪潮：傳統健身院 (1950-1980)

如果回到 19 世紀初的臺灣，大概不會看到任何健身房或健身產業。當年臺灣人甚至不能理解什麼是運動/健身，更不要說有什麼運動風氣(金湘斌，2011)。在學校裡，小朋友不是很喜歡上體育課，在民間社會，衛生習慣不好，以及纏足、吸食鴉片等陋習則阻礙臺灣人的運動發展。直到日本殖民當局在漫長的 50 年統治裡，逐漸導正臺灣人的衛生條件與運動意識，讓臺灣人逐漸願意/喜愛運動。在目前的研究裡，多數學者認為日治時期的運動發展是臺灣人具備運動/健身意識的開端(金湘斌，2011；胡崇偉，2017；游鑑明，2000)。時間往前推到 1950 年代，日本殖民統治結束，自中國遷移而來的國民政府為臺灣的運動發展帶來結構性的影響(胡崇偉，2017)。國民政府遷臺帶動各行各業的發展，人們也紛紛在地方上從事各式各樣的運動，舉重、武術、拳擊、籃球、網球等相繼在民間拓展，許多人會在廣場前練功夫、打拳、還有舉石輪。此時，讓臺灣人開始產生健身的概念¹。尤有甚者，在這樣的趨勢下，某一些人進而開設傳統健身場所，進行土法煉鋼的舉重訓練(蔣明雄、詹貴惠，1999；傅稜婷，2004)。像是 1953 年成立的健而美健身院、還有 1954 年的克難健身館，以及稍晚成立的臺北健身院。實際上，傳統健身院並不像現在的健身房隨處可見，而且院內只有引進簡易的健身器材，甚至是在戶外空地做為提供臺灣人健身與訓練的場域(如圖 1)。



圖 1.克難健身館。資料來源：數位典藏與數位學習聯合目錄 (2020a)。克難健身館開幕，館內練習舉重情形。引自

<http://catalog.digitalarchives.tw/item/00/59/52/3c.html>

¹ 王丁林 (2006) 與 宋曉婷 (2001) 曾提及臺灣最早的俱樂部是由美軍顧問團成立，然性質僅為提供駐臺美軍或是特定人士聚會、跳舞、喝酒的場所，與本文的健身俱樂部並無明顯關連。

當時「國術館」也是臺灣人健身的地方，時常運用水泥或鐵塊自製經濟又實惠的石輪與石鎖就開始「練功夫」(胡崇偉，2017)。嚴格來說，健身院的興起，宣告「健身/運動」已經被具體化為能夠商業消費的行為。健身院與國術館則讓喜好運動/健身的人能從戶外走到室內。可是，當健身院為大眾帶來健身福利與舒適感，但水泥牆也為人們築起區隔，逐漸創造一個與戶外不同的新健身型態。另外，拳頭師傅、或者是有經驗的前輩都可以是他人的「教練」。與現在的私人健身教練不同，尚未進入商業化的當時，健身教練甚至具有經驗傳承的社會意義。而且早期的健身器材也不像現在那麼多元，甚至連今日我們隨處可買到的啞鈴，都可成為 1956 年體育節慶祝晚會一個重要的表演器具(如圖 2)²。



圖 2.健美操表演。資料來源：數位典藏與數位學習聯合目錄 (2020b)。主要題名：第十五屆體育節慶祝晚會盛況。引自

<http://catalog.digitalarchives.tw/item/00/31/9a/25.html>

儘管舉啞鈴在現在已是相當常見的健身動作。但在那個年代，會把啞鈴當成表演項目，背後蘊含著是一種身體必須承擔強健勇武的訴求。總括而言，第一波浪潮是臺灣健身意識萌芽的階段，自日治時期的運動發展轉移至傳統健身院與國術館，健身浪潮逐漸傳遞開來。就當時的情況來看，健身運動在此時相對單純，也不是那麼具有商業消費氣息，更沒有奢華的器材可選。這一波風潮尚未看到現代化的私人教練課程、豪華健身器材、健身契約，就連女生在健身院裡訓練的身影更是少之又少。男生在健身院、國術館，或是在自家門口鍛鍊強健的體魄，隨著 1960 年代後臺灣從農業社會轉型工業社會，人們收入提高，工作與休息時間明顯區分，休閒的概念便逐漸形成(張妙瑛等，2009)，這樣的社會結構引領著臺灣走進第二波健身熱潮。

二、第二波健身浪潮：大型連鎖健身俱樂部 (1980-2010)

臺灣的第二波健身風潮大約是從 1970 年代末開始，是臺灣健身發展最關鍵的突破時期(丘偉志、畢璐鑾，2005)。自 1977 年成立佳姿韻律世界、1980 年來來大飯店成立美商克拉克健身俱樂部、1981 年的企業家健康俱樂部、1983 年的雅姿韻律世界以及 1986 年的中興健身俱樂部等，陸續瞄準臺灣人健身風氣，相繼投入運動產業(王丁林，2006；張妙瑛等，2009)。隨後，1993 年由雅姿韻律世界轉型的亞力山大健康休閒俱樂部，在臺北市開設了第一家店，更是推動了健身

² 從 1956 年體育節慶祝大會影片裡所擷取的畫面(圖 2)可見，克難健身館用啞鈴來編排一場健美操表演，幾位健美的男生可能是館內的客人或員工，正嚴肅的表演二頭肌訓練。

運動的普及化與專業化。如同 Maguire (2007) 闡述健身俱樂部的老闆與經理嘗試將健身與休閒連結，成為生產與消費生活風格的地方，且根據價格將健身階層化。亞力山大的經營方針與過去健身院強調強身健體的剛硬風格比起來，同樣是將「健康與休閒」結合，納入輕鬆慢活的休閒色彩，這似乎更加符合正值經濟快速成長的「亞洲四小龍」，有錢有閒的臺灣人生活風格。在當時，擁有明亮漂亮的場館、特殊主題的分館與親切服務人員製造出一種尊榮的感受，再加上許多政商名流的代言及加持(黃惠貞、李俞麟、許富淑，2003)。擁有亞力山大的健身會員卡似乎成為一種流行與時髦的階級象徵，也讓健身進一步地投身資本主義與消費主義，明確將健身劃分為買得起/買不起、富貴/貧窮、有閒/沒空。相對昂貴的入會費讓健身俱樂部生產出二元對立的階級劃分，健身似乎成為白領階級才能「享受與炫耀」的地方，也讓收入較低的人失去專業化訓練的機會。實際上，這如同一種排除過程(process of exclusion)，限制了社會某些成員的機會(蘇國賢，2009；Lake, 2013)。

儘管如此，亞力山大仍然扭轉了臺灣人心中對傳統健身院枯燥乏味的陽剛形象，這似乎與連鎖化經營模式有關。相較早前健身院或國術館以男性為主要客群，從女性運動中心轉型而成的亞力山大，對於整個家庭成員都具有吸引力，讓亞力山大具備地利之便且快速擴張，在 1999 年以短短的 6 年時間便已達到全國 20 間分店的規模(王丁林，2006)。此外，這樣的連鎖化經營本身更具備多元的知識傳遞效果，鋪天蓋地的廣告、大型模特兒看板、進進出出的男男女女，發傳單的業務等，健身因為連鎖化而無所不在，就好像細小的影響力一樣處處深化人們對健身的印象，同時具有規訓與鼓勵人們參與健身的效果。

幾乎同一時間，受到舉重、健力與健美宰制多時的健身俱樂部開始出現不一樣的氣氛。受到主觀審美意識的影響，男性追求壯碩的體態，女性則多崇拜纖瘦的體型(McCreary & Sasse, 2000)。在這主觀意識下，佳姿健康集團推動韻律舞蹈，成功將女性最為在意的美容、瘦身與運動結合在一起，符合女性不喜好陽剛健身的一面。全盛時期的佳姿健康集團在全臺共有 24 家分店，加上亞力山大與後來的加州健身中心也將有氧舞蹈放進旗下各分點，這股舞蹈運動化的興起結合瑜珈，大量吸引女性走進健身產業。健身俱樂部所提供的有氧教室將團體課程老師、流行音樂與燈光串聯成一堂有氧課程，聚集願意嘗試的人。健身、有氧舞蹈與瑜珈完美結合，逐漸成為健身俱樂部必備的經營重點。許多有氧老師藉由個人魅力與教學所製造出來的歡愉與快樂，擁有一群習慣「跟課」的客戶。具備群眾魅力與青春熱情的有氧老師在各大健身房獨樹一幟，頓時成為健身巨星。有氧老師與熱愛有氧的「有氧咖」彼此共生依存，簡單易學の有氧課程，背負著經營成功與否的關鍵重點。有氧老師也是生產開心、活力、流汗、動感等正面態度的專業勞動力，為了在舞臺上延續這些專業需求，除了承擔經營是否順利外，也必須不斷監控專業，持續進行專業培訓以維繫自己與健身俱樂部經營的共生關係。更因為臺灣於 2001 年全面實施週休二日，加上狹窄的都會地區，標榜健康、舒適、安全、專業的健身俱樂部越來越普及(蘇維杉，2007)。不需要大場地大器材の有氧運動

課程，成了一時之選，似乎讓更多人(特別是女性)願意嘗試健身俱樂部提供的服務，也開啟了臺灣人體驗更多元健身服務的契機。

癥結點或許正是有氧運動的成功，尤其是將女性帶進了健身產業。當有更多人願意走進大門，就容易掀開臺灣人體驗其他健身服務的契機。站在這個趨勢上，私人健身教練成為另一種服務型式，同樣在健身俱樂部裡銷售健身生活風格(Maguire, 2007)。私人健身教練本身生產專業性，讓學員能「學習」健身。就如Eichberg (2009)將私人運動教練的存在等同於健身俱樂部的生存與否一樣，私人運動教練有助於健身商業的推行。因此，健身俱樂部的運動氛圍，自私人健身教練這個新興的勞動市場出現以來，逐漸邁向專業化與科學化。同時，遵照業績制的私人健身教練最重要的工作就是「提升業績」。這讓私人健身教練需要直接面對招攬客人的挑戰，如果出現招不到顧客的現實面，容易讓教練瞬間落入一個高壓且備受挑戰的職涯。

平心而論，這樣的經營模式讓業績壓力日益增加，現場開發、談單等業務工作等同於教練對客戶的監控與掌握。而且教練普遍被認為只是付出勞力的勞工，許多公司缺乏對教練職涯的規劃，加上升遷制度缺乏客觀(黃彥翔，2002)。種種因素都削弱了運動教練參與健身運動的愉悅，繼而生產出許多的負面的情感體驗。例如健身到一半有教練上前「關心」訓練動作是否正確、甚至是直接設置業務顧問區等，都宣告健身產業不斷地向商業化靠攏。與 1950 年代不同，健身不再是簡單的「運動」或「鍛鍊」，而是背負著商業色彩的新型態。可惜的是，亞力山大健身俱樂部於 2007 年因為資金問題而宣告倒閉。

另一家在臺灣曾經擁有 6 家分店的加州健身中心，則是另一間具有代表性的連鎖健身俱樂部。與亞力山大本土經營的連鎖模式比較，加州是一家跨國連鎖的健身中心，將國外的健身經營模式融入臺灣的健身市場。比起亞力山大運用社區化經營，加州的風格是豪華且地坪大，尤其在忠孝東路上的統領店更號稱是當時最豪華的健身俱樂部。伸展區、有氧教室、男女更衣室、蒸氣室、心肺與阻力訓練區與亞力山大不分軒輊。這類豪華健身俱樂部將休閒、健身、運動、瘦身、美容、娛樂、健康、流行等概念混雜在一個數千數百坪的空間裡，成功吸引不同需求的人加入會籍。眾所皆知，健身自此變成一個大眾化的生活風格(邱建章，2003)，臺灣人的生活無處不被這個混雜的健身給滲透。

2010 年，加州健身中心被世界健身俱樂部接手。世界健身俱樂部將原本偏重於北部的健身產業向南延伸，成為全臺最大的連鎖健身俱樂部。自此之後，連鎖健身俱樂部擴及全臺，在往後的十幾年裡，國民運動中心、世界健身俱樂部、健身工廠、成吉思汗健身俱樂部等連鎖健身俱樂部爭相擴充分店，加上數以百計的中型健身房、運動工作室相繼成立，以及無數具備教練資格的自由教練，臺灣的健身浪潮正式進入一個百家爭鳴的型態，消費行為、商業化、個別化、全球化、階級、性別等運動社會學的主流議題逐漸展現。

三、第三波健身浪潮：走向連鎖化、平價化與社區化 (2010-)

在亞力山大之前，誰也無法想像健身俱樂部隨處可見。第三波健身浪潮是一

個健身產業大幅擴充於臺灣的現象。人們到健身俱樂部健身已經不是一件稀奇的事情，請私人健身教練指導也時有所聞，健身搖身一變，成為臺灣人相當重要的巷口文化。在商業競爭之下，從流行穿著、健康飲食、身體認同、健身器材、健身空間規模與時間、健身科學等，健身漸漸成為街頭巷尾討論的議題。有別於前兩波浪潮，健身俱樂部在這個時期主要新增具全民運動意義的公辦民營「國民運動中心」，以及吸取亞力山大與加州失敗經驗後，幾家較為平價的「連鎖健身俱樂部」，還有各自有健身主題的「中型健身房」與「運動工作室」。以吸引女性客戶為例，儘管王豐家、鄭志富、羅文蔚(2016)建議，過往成功的行銷策略並不永久適用於現今之市場，在現今女性族群運動意識崛起的新世代，將創新行銷思維模式置入女性運動健身市場，乃為開發運動健身俱樂部女性顧客市場之行銷策略的重要趨勢。但健身俱樂部作為一種開放性的健身空間，經營健身的模式各有不同，可是背後仍是大同小異的健身器材、課程與健身勞動者，彼此雷同相似的特徵也讓市場的競爭越來越白熱化。

臺灣民眾對於參與運動俱樂部的態度，漸由所謂貴族專屬品，轉型為平民化休閒活動(陳鎰明、張志青、林明志，2018)。首先，是國民運動中心的陸續落成，相較私人經營的健身俱樂部或健身工作室，更加強調全民運動的概念，所以經營上加入許多休閒運動項目，例如攀岩、射擊、射箭、羽球場等。尤其是相對便宜的經營方式，更是民眾加入健身的一大賣點。國民運動中心幾乎是抓緊全民運動的概念在進行，促成一種全新、多元、更加吸引人的健身俱樂部消費模式。誠如陳麒文、陳鴻雁(2003)所言，面對眾多的競爭者與低價的服務環境之下，使得單純以健康與休閒為服務目的的運動健身俱樂部，擺脫了「貴族俱樂部」的刻板印象而轉型為平民化的服務企業。因此，與過去大型、華麗且收費昂貴的連鎖健身中心不同的是，現在大多數的連鎖健身俱樂部多改為月費制。相較過往加入會籍者多半侷限在菁英團體，現在的連鎖健身俱樂部更加便宜。從世界健身俱樂部、健身工廠、成吉思汗健身俱樂部等，平均月費都是1千餘元，確實提供民眾強而有力的消費動機去嘗試。而且連鎖健身俱樂部擴展分店的速度，是公辦民營的運動中心無法比擬的，這種擴張的效應促進臺灣健身產業再次蓬勃的發展。同時，更快更密集的展店模式也釋出大量的勞動需求，數以萬計的私人健身教練、櫃檯接待、清掃人員、經理、業務、以及與周邊有關的勞動分工都圍繞著商業健身的消費模式在進行。

第三種興起的健身俱樂部類型是約三十坪至百坪左右的健身工作室。健身工作室的茁壯，除了歸功於健身風氣的興起，可能也是因為連鎖健身俱樂部在高壓的業績制度下，不容易留下優秀的私人健身教練，在於沉重的績效壓力往往將教練們逼到油盡乾枯，有業績且優秀的教練往往在存夠創業基金後，不願意再受制於苛責的業績制，而選擇搭上普及化健身熱潮而創業。此外，歷經2-30年的發展，想要開設健身俱樂部的微型創業家躍躍欲試，紛紛看準商機將資金投入健身產業之中。值得一提的是，工作室型態的成功關鍵在於「貼近人心」。乍看之下，工作室與大型連鎖俱樂部似乎都販賣著同一個產品—「健身」，可是兩者面對消費

者的態度卻不盡相同。有別於連鎖健身俱樂部強調商業的績效導向，健身工作室比較沒有這麼「商業」，職務分工更是沒那麼清晰，一般運動工作室因為規模小的關係也不太配置業務，多數是私人健身教練身兼老闆與教練工作。也正因如此，強調社區化經營的工作室，多數喜歡與客戶從交心做起，藉此吸引社區週邊長期且穩定的客源。

從傳統健身院到現在的健身趨勢，臺灣的健身進程持續的改變，雖然健身的浪潮為臺灣人的健康帶來收穫與商機，但同時也將剝削、壓力與壓抑帶入其中。也誠如黃筱婷與游美惠(2004)所言，健身俱樂部在臺灣的興起與發展，反映出許多人對「身體」的熱烈關注，而「健身」更擁有許多意涵。單純一句「來俱樂部健身」，除了意味著是一種休閒的體驗，同時也是一種形塑身體的消費經驗、是一種運動商品化下的消費行為。另外，健身的概念也逐漸與運動、訓練、活動、遊戲等概念混雜在一起。不約而同地與Eichberg (2009)的觀點類似，他也認為歐美的健身文化已是多元的、多變的以及具爭議的。據此，實際上臺灣的健身運動如歐美一般，早已衍生出許多值得社會學探討的議題。

肆、結語

自1950年以來，臺灣健身俱樂部逐步由單純的健身院模式，逐漸走向連鎖、平價與社區化等現代化發展，同時為參與者建構剝削與壓抑、訓練與休閒、有能力消費與沒能力消費、選擇與認同等。不僅代表「健身」越來越走向模糊，也呈現出健身不再只是快樂或開心的遊戲概念，而是一個嚴肅的社會進程。本文從形構社會學的觀點出發，透過歷史爬梳，綜整出下列幾個健身運動的研究取徑：

首先，可運用形構社會學探討臺灣多重的健身進程，以及健身消費市場的轉型。例如參與健身俱樂部的費用，儘管已由亞力山大時期的高消費，轉變至今日相對便宜的消費模式，許多曾經被排除在外的人能得到選擇，並流動為被健身俱樂部接納的族群。然而，仍有不少的貧窮階級正處於社會排除的過程之中，其中這個中下階層的群體與健身俱樂部，還有臺灣的全民運動精神之間的關係與互動，值得進一步探討。

其次，從健身院、國術館到健身俱樂部，健身空間的轉變有著與時俱進的結構變遷。健身俱樂部的音響噪音與槓鈴碰撞，對於都市居住環境的衝擊為何？一個社區內有私人經營的健身俱樂部，又是如何影響社區發展？這些健身俱樂部與環境正義的議題值得探索。

其三，可以探討健身運動、理論與專業知識之間關係。臺灣健身運動發展至今，越來越專業的知識，逐漸挑戰健身俱樂部民眾的認知。這是因為現今的健身俱樂部時常扮演生產與傳遞運動知識的角色，傳達著：「不進健身房就容易讓身體陷入不健康的風險，你們最好來健身房運動。」換言之，健身俱樂部的商業化與專業化讓健身知識隨處可見，卻也不斷強化「想要效果，必須來練」的知識。這種逐漸影響眾人健身心態改變的變化，正如Foucault (1979)所言，知識/權力是相輔相成的概念，而無所不在的細微權力配合知識生產，潛移默化的管理控制人們的日常生活。以此為例，將相關社會學理論與健身社會結構發生對話，是未來

的研究值得注意的方向。

第四，探討商業化後對健身俱樂部產生的衝突與挑戰。雖然商業化對於健身俱樂部的成長是很重要的關鍵，當健身房從傳統的被動招生，轉型為「要求業績」的工作訴求，就意味著主管、業務與私人健身教練需要承擔起企業生存的挑戰，這讓健身消費者暴露在剝削與「被操作」之間。即使健身消費者本身並不那麼需要某些課程，但為了績效，教練與業務透過各種方式說服潛在消費者購買健身已是屢見不鮮。這個脈絡點出的是健身社會學與商業化之間的發展問題，以及結構內的剝削與壓抑等情感問題。

第五，可從女性與健身俱樂部的關係進行一系列討論。特別是第二波浪潮末，臺灣女性開始大量進入健身俱樂部，一些「類」重量訓練的功能性訓練崛起，尤其是壺鈴、懸吊訓練等代表性課程，成功在女性健身市場占據一席之地。這些訓練嘗試顛覆女性對於重量訓練的刻板印象，輕巧易攜帶的器材特性正符合女性訴求，配合運動科學加以包裝，讓女性族群逐步投入重量訓練。開始接受槓鈴等相對陽剛(masculinity)的器材，使得男性對重量訓練的長期壟斷情況出現大幅度轉變。而女性在第三波浪潮中加入健身行列，對健身發展、傳播、變遷的影響，有待對女性主義有興趣的研究者加以深究。

最後，仍有許多其他種類的健身議題。例如在早些時候，遊戲是日本殖民當局吸引臺灣人接受運動的方式，然隨著商業健身俱樂部邁向專業化與個別化的形象，也逐漸將健身變得複雜，遊戲的本質漸漸地消失在健身社會裡。然而，並非每個人都喜歡「專業的」健身，或許更為喜愛「單純的」運動。儘管一些健身俱樂部已經加入遊戲健身的元素，但從遊戲的觀點探討健身專業化背後的抗拒與接納，仍是一個重要的議題。值得一提的是，當今日新冠肺炎肆虐全球，成為近年來影響人類最為深遠的流行性疾病之一，這樣的疾病所帶來的現象，又將為臺灣的健身結構帶來什麼變化？未來仍需持續關注。

綜上所言，本文做為一個探索式的健身社會學討論，嘗試指出研究取徑的可能性，期待未來能有更多研究能夠投入，並補充正被雙重邊緣化的健身社會學內涵，以供相關健身俱樂部的企業主、主管、教練、客戶洞悉健身社會的可能性，達到見樹也見林的社會學視野。

參考文獻

- 王丁林 (2006)。台灣運動健身俱樂部發展探討。《亞東學報》，26，307-314。
- 王豐家、鄭志富、羅文蔚 (2016)。女性健身市場行銷策略之探討。《中華體育季刊》，30(4)，279-286。
- 丘偉志、畢璐鑾 (2005)。臺灣健身俱樂部之契機與未來。《大專體育》，81，101-108。
- 宋曉婷 (2001)。《台北市健康俱樂部會員轉換行為之研究》(未出版碩士論文)。朝陽科技大學，臺中市。
- 邱建章 (2003)。《來去加州－休閒健身運動與生活風格之文化研究》(未出版碩士論文)。臺灣師範大學，臺北市。
- 金湘斌 (2011)。日治初期 (1895-1906 年) 臺灣學校女子體育的摸索與建立。《師大臺灣史學報》，4，161-201。
- 胡崇偉 (2017)。《運動、情感與形構社會學：臺灣女子舉重的進程》(未出版博士論文)。國立體育大學，桃園縣。
- 張妙瑛、林玟君、林建宇、劉進枰、李炳昭、陳明坤、范春源、林明宏、蔡榮捷 (2009)。《臺灣體育史》。臺北市：五南。
- 陳鎰明、張志青、林明志 (2018)。健身房經營策略之研究。《休閒保健期刊》，19，23-33。
- 陳麒文、陳鴻雁 (2003)。健康休閒俱樂部之顧客關係管理策略以顧客流失分析為例。《大專體育》，64，75-81。
- 傅稜婷 (2004)。《台灣地區女子舉重運動發展之研究》(未出版碩士論文)。臺北市立體育學院，臺北市。
- 曾美嘉 (2003)。《鍊/練/戀健身房－時尚運動中的身體過渡》(未出版碩士論文)。臺灣師範大學，臺北市。
- 游鑑明 (2000)。日治時期臺灣學校女子體育的發展。《中央研究院近代史研究所集刊》，3，1-74。
- 湯添進、陳昱文、黃郁婷 (2017)。運動社會學的發展脈絡、理論與主流議題。《體育學報》，50(1)，1-17。
- 馮玉兒 (2011)。男同志愛戀健美體魄與健身文化之初探。《休閒與社會研究》，3，142-154。
- 黃東治 (2007)。臺灣運動社會學研究的回顧與展望。《國民體育季刊》，36，22-31。
- 黃東治 (2019)。臺灣運動社會學要義：種族、民族主義與棒球。《大專體育學刊》，21(4)，i-iv。
- 黃彥翔 (2002)。體適能指導員工作滿意度模式與會員滿意度模式之研究。《體育學報》，33，155-164。
- 黃惠貞、李俞麟、許富淑 (2003)。健康休閒俱樂部體驗行銷策略之應用：以亞力山大健康休閒俱樂部為例。《大專體育學術專刊》，92，41-48。
- 黃筱婷 (2003)。《尋求/馴囚－健身俱樂部參與者健康與休閒的消費實踐》(未出版碩士論文)。國立東華大學，花蓮縣。

- 黃筱婷、游美惠 (2004)。尋求／馴囚－健身俱樂部參與者健康與休閒的消費實踐。
東吳社會學報，17，69-129。
- 黃蕙娟 (2003)。健身俱樂部相關法規之初探。*中華體育季刊*，17(4)，153-162。
- 數位典藏與數位學習聯合目錄 (2020a)。克難健身館開幕，館內練習舉重情形。
 引自 <http://catalog.digitalarchives.tw/item/00/59/52/3c.html>
- 數位典藏與數位學習聯合目錄 (2020b)。主要題名: 第十五屆體育節慶祝晚會盛況。
 引自 <http://catalog.digitalarchives.tw/item/00/31/9a/25.html>
- 蔣明雄、詹貴惠 (1999)。國內舉重發展之研究。*中華體育季刊*，12(5)，5-13。
- 賴政豪、鍾志強、潘偉華 (2005)。運動健身俱樂部體驗行銷與體驗價值關係之研究：以 Y 運動健身俱樂部為個案研究。*大專體育學刊*，7(3)，101-114。
- 顏君彰、張家銘 (2009)。加州健身中心會員體驗、品牌形象與忠誠度關係之研究。
臺大體育學報，16，27-42。
- 蘇國賢 (2009)。階級與階層。載於瞿海源、王振寰 (主編)，*社會學與臺灣社會* (頁 99-118)。高雄市：巨流。
- 蘇維杉 (2007)。運動產業概論。新北市：揚智文化。
- Eichberg, H. (2009). Bodily democracy: Towards a philosophy of sport for all. *Sport, Ethics and Philosophy*, 3(3), 441-461.
- Elias, N. (2000). *The civilizing process: Sociogenetic and psychogenetic investigations*. (trans. E. Jephcott). Oxford: Blackwell.
- Foucault, M. (1979). *Discipline and punish: The birth of the prison*. (trans. A. Sheridan). New York: Vintage Books.
- Lake, R. J. (2013). 'They treat me like I'm scum': Social exclusion and established-outsider relations in a British tennis club. *International Review for the Sociology of Sport*, 48(1), 112-128.
- Maguire, S. (2001). Fit and flexible: The fitness industry, personal trainers and emotional service labor. *Sociology of Sport Journal*, 18(4), 379-402.
- Maguire, S. (2007). *Fit for consumption: Sociology and the business of fitness*. New York, NY: Routledge.
- Mansfield, L. (2009). Fitness cultures and environmental (in) justice? *International Review for the Sociology of Sport*, 44(4), 345-362.
- McCreary, D. R., & Sasse, D. K. (2000). Exploring the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American College Health*, 48(6), 297-304.

A Preliminary Study of the Sociology of Fitness: The Development of Fitness Clubs in Taiwan

Jui-Lien Chen¹, Chung-Wei Hu² and Yu-Wen Chen³

¹Department of Athletics, University of Taipei

² Graduate Institute of Physical Education National Taiwan Sport University

³Center for General Education, China Medical University

Abstract

The fitness industry in Taiwan has developed for more than 40 years and has formed a social structure by Physiology, Psychology, Biomechanics, Marketing and Management in Taiwanese. However, it seems that the social phenomenon induced by this structure has never been studied by researchers in the sociology of sport. This study adopting a figurational sociological approach and foreign fitness of Sociology to looks at the development of fitness clubs in Taiwan and the challenges they face by. The conclusion shows fitness clubs continue to evolve the fitness field in Taiwan with the changes in Taiwanese society and culture. From the early emphasis on physical fitness and bravery to the pursuit of leisure, and women's autonomous movement after the Taiwan Economic Miracle, continued to rise in the consciousness of sport for all. According to the developments, three development waves can be distinguished: the traditional gym from 1950 to 1980, the large and chain club from 1980 to 2010, and gym and fitness club of chaining, parity and community. The conclusion shows the five sociological research topics: The transformation and changes of Fitness consumer market, knowledge and power of the fitness, the conflicts after fitness commercialization, women's influence on fitness, the relationship between leisure and specialization of fitness and other issues. Those topics could be a guideline of the emerging studies of sports of sociology.

Keywords: fitness of sociology, personal trainer, the development of fitness industry

國立臺中教育大學體育學系學刊稿約

壹、本刊性質

與身體活動 (physical activity) 領域有關的人文社會科學或自然科學之原創性 (original) 與綜評性 (review) 學術論文均歡迎投稿。

貳、出刊

於每年12月出版，全年徵稿，採隨到隨審，匿名雙審制。

參、內容格式

- 一、稿件首頁應包含題目、作者真實姓名、服務單位與子單位、通訊作者姓名、聯絡電話、傳真、地址與電子郵件信箱。
- 二、自然科學之原創性論文中英文摘要應包含目的、方法、結果、結論與關鍵詞五部份。人文社會科學之原創性或綜評性論文可採其他適當的方式將全文重點摘錄撰寫。
- 三、自然科學的原創性論文內容必須遵循問題背景、方法、結果、討論與引用文獻的方式撰寫；人文社會科學或綜評性論文則可以其他合乎邏輯的脈絡與架構撰寫。
- 四、全文排版後不超過十頁印刷頁為限 (上下邊界2.54公分，左右邊界3.17公分，每頁38字×33行，含摘要、圖表與參考文獻，總字元數約10000字)。
- 五、章節標題須列於稿紙之中央對稱位置，小節標題可加標號，但須從文稿之左邊界開始。標號順序為：壹、一、(一)、1、(1)。
- 六、內文與參考文獻請用第6版美國心理學會出版手冊 (Publication manual of the American Psychological Association) 所規定的格式撰寫。人文社會科學之論文可使用MLA格式撰寫。不依規定撰寫者，將即時退稿且不受理審稿。

肆、版權

來稿若經採用，著作權即歸屬本刊 (請簽署「國立臺中教育大學體育學系學刊」論文著作財產權轉讓同意書)，非經本刊同意不得轉載論文內容於其他刊物，且曾於其他刊物發表或涉抄襲等文件，請勿投稿。因編輯需要，本刊有權刪改，不願刪改者，請註明。來稿概無稿酬，惟出刊後贈送二本該期學刊以為酬謝。

伍、賜稿處

- 一、每篇審查行政業務費壹仟元整 (校內人員優惠伍佰元整；請以郵政匯票方式繳款，匯票抬頭註明國立臺中教育大學)。
- 二、稿件採用電腦打字 (12號標楷體、每頁左側插入行號)，來稿自行列印(含自我檢查表、論文著作財產權轉讓同意書、郵政匯票) 掛號郵寄至40306臺中市民生路140號；國立臺中教育大學體育學系劉佳鎮老師收；電話04-22183412。並將稿件另以附件方式寄至 jontcupe@mail.ntcu.edu.tw信箱，信件主旨請寫“投稿中教體育學刊”。

陸、審查結果有三種可能：

- 一、「修改後刊登」：若二位審查委員意見皆為「修改後刊登」，經由作者修改後提交編輯委員會確認後刊登。
- 二、「修改後再審」：只要一位評審委員意見為「修改後再審」，須由作者依審查意見作答辯或修改，直到審查意見為「修改後刊登」或「不宜刊登」，最後經由主編確認之。
- 三、「不宜刊登」：而若二位審查委員意見為「不宜刊登」，則由第三位審查委員審查或由本刊編輯委員會評判結果，最後由主編確認之。

「臺中教育大學體育學刊」投稿自我檢查表 (2018.3.22 修訂)

論文題目：

項目	內 容	作者 檢查 v
稿件 整體	本文為原創性論文。	
	電腦打字 (12 號字，標點符號中文用全型，英文用半型)。	
	每頁左側印有行次號碼。	
	中文字型為標楷體，英文字型與數字為 Times New Roman。	
	每頁 38 字 × 34 行，總字元數 (含中英文摘要、圖表及引用文獻) 約 10,000 字。	
	本論文無同時一稿兩投，不曾發表於其它刊物，且無抄襲或不符學術論理之虞。	
	封面頁含題目、作者、服務機關及次單位、連絡作者之地址、電話、傳真與 e-mail	
中文摘要	150~400 字間，不分段以一段式呈現。	
內文	以 APA 格式或 MLA 格式撰寫。	
	外文名詞儘量譯成中文，於文中第一次出現時以括號寫出原文；專有名詞才需使用大寫字母，中、英文縮寫於第一次出現時須寫出全名。	
	圖表以「置中」置於內文中。	
表	標題置於表的上方與表的左側切齊 (標題和表間不空行)，表的編號依序以「表 1」、「表 2」...呈現，編號和表的名稱間空一個全型。	
	細格內標題的說明以「置中」置於表中。	
	表內隔線只有水平線，最上和最下方的線用 1 1/2 pt，其餘使用 1/2 pt。	
	表中的數字，小數點上下對齊，個位數亦上下對齊。	
	內文中清楚的說明該表所要傳達的重要訊息。	
圖	標題置中置於圖的下方，圖的編號依序以「圖 1」、「圖 2」...呈現，編號和圖的標題間空一個全型。	
	圖中各種符號所代表的意義須在標題下方以“註：...”的形式描述。	
	縱軸 (依變項) 和橫軸 (自變項) 的比例為 3：4 或 2：3。	
	圖例標示在圖的邊線內，並陳述各曲線或組別的名稱，圖例的符號要容易分辨。	
	縱軸和橫軸都有標題、單位或組別名稱。	
	圖中以不超過 4 條數線為原則，線條、數值、圖例、符號清晰易讀。縱軸和橫軸若不是由零點開始，則應以雙斜線 (//) 的方式標示缺口，圖內不呈現橫向格線為原則。	
	內文所引用之文獻與文後列出之「引用文獻」一致。	
	中文以姓氏筆劃為順序，英文以姓氏字母為順序。	
英文 摘要	有英文的題目、作者姓名、所屬機關及次單位。	
	內容格式與中文摘要一致，約 150~250 字間，不分段以一段呈現。	
	以粗黑體標出 Purpose, Methods, Results, Conclusion , 及 Keywords .	
	置於稿件最後一頁。	

第一位或通訊作者簽名：_____ 日期：_____

「國立臺中教育大學體育學系學刊」

論文著作財產權轉讓同意書

論文題目：_____

第一位作者：_____

茲保證上述論文由作者（們）撰寫，內容絕無抄襲或圖表著作財產權問題，且內容均未曾發表於其他刊物。本論文經每位作者同意發表，若貴會接受刊登，其紙本印刷版及電子版之著作財產權屬貴會所有。

每位作者簽名：

日期：_____年_____月_____日

請於下列領域中，勾選本文所屬之領域

運動生理學（包括體適能、生化、營養、醫學等）	☐	運動教育學（包括課程、師資、教學等）	☐
運動生物力學（包括技術分析）	☐	運動社會、歷史、哲學、休閒	☐
運動心理學（包括運動行為、運動控制等）	☐	測驗與評量	☐
運動管理學（包括行政、行銷等）	☐	其他	☐

國立臺中教育大學

體育學系學刊

第十六期

發行人：許太彥

編審委員：李炳昭、程一雄、張碧峰、林靜兒、李國維、楊佳政

柯柏任、劉佳鎮、高榮傑

本期審查委員：

李育齊 國立臺灣師範大學全人教育中心

官銓興 國立體育大學競技運動原住民專班

柯柏任 國立臺中教育大學體育學系

張博涵 惠州學院體育學院

陳昱文 中國醫藥大學通識教育中心

陳哲修 國立臺灣體育運動大學競技運動學系

楊佳政 國立臺中教育大學體育學系

劉佳鎮 國立臺中教育大學體育學系

主編：劉佳鎮

出版者：國立臺中教育大學體育學系

40306 臺中市西區民生路140號

04-22183416

創刊日期：民國95年6月 出版日期：民國110年12月 ISSN:2415-5918