

# 中等學校網球教練成就動機、自由時間管理與工作滿意度之研究

吳綾雅、林淑芬

E-mail: 360068@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究之目的在探討中等學校網球教練成就動機、自由時間管理與工作滿意度之現況、差異及相關情形，並進一步釐清自由時間管理對成就動機與自由時間管理之影響。應用便利取樣方法，以中等學校網球教練為研究對象，獲得有效問卷110份。經SPSS軟體統計分析結果發現：一、不同的性別、年資、教練證書、訓練時間、比賽成績在成就動機、自由時間管理與工作滿意度存在顯著差異；二、教練成就動機、自由時間管理對工作滿意度呈顯著正向關係，表示成就動機愈高其工作滿意度愈高，而自由時間管理愈佳其工作滿意度也會愈好。三、成就動機與自由時間管理的七個預測構面中，「成就感」、「責任感」、「目標設定」對工作滿意度的聯合預測力達27.4%，其中以「成就感」對工作滿意度預測力最高。四、自由時間管理對於工作滿意度具有直接影響效果，但是，對於成就動機與工作滿意度之間接影響效果未顯著，因此，自由時間管理在成就動機及工作滿意度之間中介效果不成立。最後，根據研究發現，提出具體建議提供網球教練校隊經營與後續研究之參考。

關鍵詞：中等學校、教練、成就動機、自由時間管理、工作滿意度

## 目錄

封面內頁 簽名頁 授權書 iii	中文摘要 iv	第一章 緒論 第一節 研究背景與動機..... 1	第二節 研究目的..... 4	第三節 研究問題..... 5	第四節 名詞解釋..... 5
第二章 文獻探討 第一節 網球起源與發展..... 7	第二節 教練成就動機之理論與研究..... 8	第三節 自由時間管理之理論與研究..... 14	第四節 工作滿意度之理論與研究..... 18		
第三章 研究方法 第一節 研究架構..... 23	第二節 研究流程..... 25	第三節 研究假設..... 26	第四節 研究對象..... 27	第五節 研究工具..... 28	第六節 資料處理..... 37
第四章 結果與討論 第一節 樣本資料分析..... 39	第二節 網球教練成就動機、自由時間管理與工作滿意度之情形..... 42	第三節 不同背景變項之網球教練成就動機、自由時間管理與工作滿意度之差異情形..... 44	第四節 網球教練成就動機、自由時間管理與工作滿意度之關係..... 69	第五節 自由時間管理對成就動機與工作滿意度之中介效果..... 72	第六節 綜合討論..... 74
第五章 結論與建議 第一節 結論..... 79	第二節 建議..... 81	參考文獻 一、中文文獻..... 84	二、英文文獻..... 91	三、網路文獻..... 93	
附錄一 中等學校網球教練成就動機、自由時間管理與工作滿意度之研究問卷..... 94	附錄二 中等學校網球教練成就動機、自由時間管理與工作滿意度之研究問卷..... 98				

## 參考文獻

一、中文部分 王大領(2010)。業餘慢速壘球隊參與者參與動機、組織承諾與教練領導行為之研究。立德大學碩士論文，台南。王秋發(2007)。臺中縣國民小學校長教學領導行為與教師工作滿意度相關之研究。新竹教育大學碩士論文，新竹市。王偉琴(2005)。台北市上班族自由時間管理與生活品質之相關研究。國立體育學院碩士論文，桃園縣。朱宏偉(2008)。國民小學樂樂棒球校隊教練參與動機、領導行為與工作滿意度之相關研究 以彰化縣為例。大葉大學碩士論文，彰化縣。余安邦(1990)。成就動機的建構效度研究。台灣大學博士論文，台北市。巫宏榮(2004)。網球的第壹本書。台北，中華民國網球協會。吳月娟(1998)。國小資優班教師工作滿意度之研究。國立彰化師範大學碩士論文，彰化縣。吳界榮(2008)。雲林縣速壘球員參與動機、體驗、滿意度及忠誠度之研究。國立台灣體育大學碩士論文，台中市。吳佩環(2009)。選手參賽動機、涉入程度、滿意度與賽會支持關聯性之研究-以98年全國中等學校運動會為例。國立臺灣體育大學碩士論文，台中市。吳麗卿(2003)。國小高年級學童自我概念、家庭系統與生活適應之研究。國立嘉義大學碩士論文，嘉義。何勇德(2001)。高雄市國小教師休閒運動參與動機及滿意度之研究。國立高雄師範大學碩士論文，高雄。李堂立(2004)。台灣網球運動發展之研究(1945-2000)。國立台東大學教育碩士論文，台東縣。李旭旻(2004)。台北縣立國小運動代表隊選手參與動機與滿意度之研究。台北市立師範學院碩士論文，台北市。李晶、洪渝涵(2008)體適能管理系統建構之要素之研究。明道通識論叢，4，89-120。林士翔(2003)。國小低收入戶與非低收入戶學生成就動機與生活適應之相關研究。國立屏東師範學院碩士論文，屏東。林庭逸(2011)。台灣甲組成棒球員自由時間管理、休閒效益與自覺訓練效果之研究。臺北市立教育大學碩士論文，台北。林詩怡(2011)。澎湖國小教

師時間管理情緒管理之研究。國立臺北教育大學碩士論文，台北。林曉怡(2005)。台南市國小游泳團隊學童運動參與動機與社會支持之研究。台北市立體育學院碩士論文，台北。林昌國、余幸秀(2007)。臺北市社區大學學員休閒運動參與動機與滿意度之相關性研究，嘉大體育健康休閒期刊，6(2)，12-23。林蓉儀(2007)。高雄縣國小女性主管時間管理與社會支持關係之研究。國立屏東教育大學碩士論文，屏東縣。林淑芬(2008)。臺灣中部地區大學生休閒需求、玩興、自由時間管理與休閒滿意度關係之研究。臺北：師大書苑。周佳慧(2001)。國小體育教師知覺校長領導風格及工作滿意之相關研究。國立體育學院碩士論文，桃園縣。胡雪燕(2001)。國小音樂才能班學生時間管理與學習成就相關之研究。國立臺灣師範大學碩士論文，臺北市。胡菁芬(2007)。三天速成時間管理。臺北縣：中國生產力。許瑞芳(2001)。國民小學啟聰教育教師工作滿意度調查研究。國立彰化師範大學碩士論文，彰化縣。風貞豪、何若湯(2006)。新竹地區高中校長轉型領導與體育教師工作士氣關係之研究。清雲學報，26(1)，255-265。季力康、賴素玲、陳美燕(1995)。大專網球選手運動目標取向與運動動機之相關性研究。體育學報，20，1-12。洪世全(1995)。服務品質、服務價值與顧客滿意度的關係。國立台灣大學碩士論文，台北。柯銀德(2003)。台南縣公私立國中學生父母期望、學生成就動機與焦慮之相關研究。國立中正大學碩士論文，嘉義。范文曦(2001)。臺北市國小運動代表隊教練之參與動機與領行為之相關分析。臺北市立師範學院碩士論文，臺北。涂志賢(2000)。學校專任運動教練組織承諾與專業承諾之研究。體育學報，29期，35-45頁。陳子逸(2009)。慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理及休閒滿意度之研究-以台灣北部地區為例。南華大學碩士論文，嘉義縣。陳秋梅(2005)。羽球運動教練專業能力研究。輔仁大學碩士論文，台北縣。陳東章(2009)。大學網球教學之策略應用。大專體育第101期 / 2009年4月，慈濟大學體育室。陳柏蓉(2004)。宜蘭縣國小教師時間管理之研究。國立台北師範學院碩士論文，台北市。陳益晟(2008)。桃園縣高齡者運動休閒涉入與生活滿意度之研究。國立體育大學碩士論文，桃園縣。陳景星(2006)。教練領導哲學。國民體育季刊，35(3)，82。陳儀如(1998)。國中學生時間管理、時間壓力與學業成就關係之研究。國立高雄師範大學碩士論文，高雄。陳慶鴻(2007)。臺北市萬華區國小學童游泳學習動機與滿意度之研究。台北市立教育大學碩士論文，台北市。陳豔麗(2003)。臺南縣市大專教師休閒參與型態、休閒活動參與項目滿意度之研究。國立體育學院碩士論文，桃園縣。許慧娟(1994)。顧客滿意、服務品質與服務價值關係之研究以零售產業之實證。私立中原大學碩士論文，桃園。許樹淵、張思敏、張清泉、田文政合著(1990)。網球技術理論與實際。台北：中華民國網球協會。郭明集(2010)。臺北縣羽球運動消費者參與行為、參與動機與滿意度之研究。雲林科技大學碩士論文，雲林縣。郭進財(2008)。我國大學院校優秀運動員的休閒參與、自由時間管理、休閒效益與訓練效果之研究。國立臺灣體育大學博士論文，桃園。康龍豐(2009)。臺灣地區劍道運動參與者參與動機與學習滿意度之相關研究。國立臺東大學碩士論文，臺東縣。張立新(2004)。淺析網球運動的終身健身價值。華北電力大學學報，2004(1)，376-378頁。張佩娟(2002)。休閒運動參與動機與滿意度之相關研究以雲林醫院員工為例。國立雲林科技大學碩士論文，雲林縣。張春興(1994)。教育心理學 - 三化取向的理論與實踐，台北市：台灣東華書局股份有限公司。張春興(2003)。現代心理學。台北市：東華。張勇生(2007)。教練參與訓練動機及領導行為之研究-以臺中縣各級學校運動代表隊為例。國立臺灣體育學院碩士論文，台中。張滄彬(2003)。桃園地區國中田徑代表隊教練領導行為與選手滿意度之調查研究。台北市立體育學院運動科學碩士論文，台北市。張嘉恩(2010)。高職餐飲科學生的成就動機與思考風格及其關係之研究。國立臺灣師範大學教育學院創造力發展碩士論文，台北市。曾仕強、石詠琦(1994)。時間管理。台北：國立空中大學。黃玉湘(2001)。我國社區大學學員學習動機與學習滿意度。國立中正大學碩士論文，嘉義。黃天中、洪英正(1996)。心理學。台北市：桂冠書局。黃金柱(1990)。國家級運動教練領導行為之調查研究。國立體育學院論叢，1(2)，33-62。黃伯群(2009)。青少年參與攀岩岩樂營對成就動機及自尊心影響之研究。國立台東大學碩士論文，台東市。黃明仁(2009)。全國各級學校專任運動教練工作滿意度之研究。臺北市體育學院碩士論文，台北。黃素芬(2004)。成就動機與目標取向對自我效能、自設目標、學習表現及結果歸因的影響。台灣體育大學碩士論文，桃園縣。游進達、洪惠娟、廖南凱(2004)協議目標設定與動作觀察對網球發球技能學習效果之研究。輔仁大學體育學刊，3，99-115。彭瑞齡(2006)。國中學生的成就動機之前因及其影響-以桃園地區國中學生為實證對象。元智大學碩士論文，桃園。楊宗文(1994)。體育政策執行之因素與實證分析。國立體育學院碩士論文，台中。廖相如(1993)。桃竹苗四縣市國民小學教師成就動機、制握信念與工作倦怠關係之研究。國立新竹師範學院碩士論文，新竹。黎天生(2006)。全國中等學校桌球選手運動參與動機與生涯展之研究。台北市立體育學院碩士論文，台北。潘安堂(2002)。國民小學教師授能與工作滿意關係之研究。暨南國際大學碩士論文，南投縣。蔡宗信(2004)。台南市國小民俗體育團隊學童參與動機之研究。國立台南師範學院碩士論文，台南市。蔡育揚(2010)。國小棒球教練帶隊動機、領導行為與工作滿意度之研究。臺灣體育學院碩士論文，台中市。鄭東濱(1998)。時間管理。台北：長河出版社。劉中興(2011)。硬式網球參加亞洲運動會之回顧與展望。國民體育季刊，第四十卷第一期，行政院體育委員會。劉玉桂(2007)。休閒運動者參與動機、休閒利益與生活滿意~以快樂桌球俱樂部會員為例。國立體育學院碩士論文，桃園縣。劉美稚(1999)。台灣職業棒球消費行為之研究。國立政治大學廣告學系碩士論文，台北市。劉燕饒(2001)。國民中學資優學生時間管理、學習態度、學業成就與生活適應關係之研究。國立彰化師範大學碩士論文，彰化市。劉融融(2007)。雲林縣公立國中教師休閒運動參與動機與休閒態度之相關研究。國立體育學院碩士論文，桃園縣。盧怡伶(2007)。台南縣市國小音樂教師時間管理與教學效能之研究。國立高雄師範大學碩士論文，高雄市。盧俊宏(2000)。運動心理學。台北市：師大書苑。盧俊宏(2005)。運動心理學在健康促進上的角色。國民體育季刊，34(3)，15-23。盧俊宏、卓國雄、陳龍弘(2005)。健身運動心理學：理論與概論。台北縣蘆洲市：易利圖書。簡伊淇(2002)。國小資賦優異學生與普通學生對教師、父母期望知覺與成就動機之相關研究。國立花蓮師範學院碩士論文，花蓮。戴仁山(2000)。台北縣國小教師體育課任教意願及其影響因素之研究。國立體育學院碩士論文，桃園縣。謝佳雯(2003)。學校領導者的時間管理。學校行政雙月刊，24期，43-54頁。顏銘賜(2004)。國小體育教師民俗體育任教意願及其影響因素之調查研究-以台南縣為例。台南大學碩士論文，台南市。嚴詠智(2006)。臺南縣國民小學行政人員休閒活動參與及休閒滿意度之研究。國立臺南大學碩士論文，台南市。

二、英文部分 Atkinson, J. W. (1957). Motivation determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64, 359-372  
Baron & Kenny. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. Bond, J. M. & Feather, N. T. (1998). Some Correlates and

Purpose in the Use of Time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(2), 321-329

Brigitte, J. C., & Wendelien, E., Christel, G. R. & Robert, A. R. (2007). A Review of the Time Management Literature. *Personnel Review*, 36(2), 255-276

Chelladurai, P., Haggerty, T. R., & Baxter, P. R. (1989). Decision style choices of university basketball coaches and players. *Journal of Sport & Sport Exercise Psychology*, 11, 201-215.

Cordes, K., & Ibrahim, H. M. (1999). *Applications in recreation & leisure : For today and the future* (2nd ed.). Boston: WCB/McGraw-Hill.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and Self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Druck, P. (1966). *The effective manager*. London: Penguin.

Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (1999). Test anxiety and the hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 628-644.

Fung-kam, L. (1998). Job satisfaction and autonomy of Hong Kong registered. *Journal of Advanced Nursing*, 27(2), 355-363.

Kanfer, F. H., & Karoly, P. (1972). Self-control: A behavioristic excursion into the lion's den. *Behavior Therapy*, 3, 398-416.

Klint, K. A., & Weiss, M. R. (1987). Perceived competence and motives for participating in youth sports: a test of Harter's competence motivation theory. *Journal of Sport Psychology*, 9, 55-65.

Lock, E. A. (1969). What Is Job Satisfaction? *Organizational Behavior and Human Performance*, 4, 309-336.

Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79, 381-391

Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.

Prater, G. & Denise, S. (2005). Does time management training work? Anevaluation. *International Journal of Training and Development*, 9(2), pp.124-139

Price, J. L. (2001). Reflections on the determinants of voluntary turnover. *International Journal of Manpower*, 22(7), 600-624.

Reese, S. G. (1985). Teacher job satisfaction and job stress of urban secondary school physical education teachers. Unpublished master's thesis, The Florida State University, Florida.

Riemer, H., & Chelladurai, P. (1995). Leadership and satisfaction in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(3), 276-293.

Iso-Ahola, S. E. Robinson J. P. & Godbey G. (1999). *Time for Life: The Surprising Ways Americans Use Their Time*. PA: The Pennsylvania State University Press.

Smith, P. C., Kendall, L. M., & Hulin, C. L. (1969). Measurement of satisfaction in work and retirement. Chicago, IL: Rand McNally.

Weiner, B., Heckhausen, H., Meyer, W., & Cook, R. E. (1972) Causal ascriptions and achievement behavior: The conceptual analysis of effort. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21, 239-248.

三、網路部分 中華民國網球協會。民100年12月1日，取自 <http://www.tennis.org.tw/>