

海軍軍官學校龍舟代表隊訓練課程對軍校生之影響

著者／李訓勝

海軍官校正期96年班
屏東科技大學休閒運動保健系碩士
現為海軍官校體育組上尉教官

筆者以體育教官身分，以龍舟隊學生訓練學術理論探討實際層面影響。本研究主要目的是透過龍舟運動課程介入，探討對參與者在團隊凝聚力及社交能力之成效。研究對象為101年海軍官校龍舟代表隊學生66位（男55名、女11名），為期5個月集訓，並在訓練介入開始與結束之後，研究工具以問卷普查法進行團隊凝聚力量表及社交能力量表的前、後測。所得資料以SPSS統計軟體進行描述性、信度分析、因素分析、相依樣本(Paired Samples)T檢定及效果值(Effect Size，簡稱ES)檢驗，進行資料處理。

研究結果發現龍舟隊訓練課程介入對參與者的團隊凝聚力及社交能力均有顯著的正面影響，可見運動訓練不僅可獲得競賽優秀成績，透過適當運動訓練課程介入，提供競賽優勝以外的效益。研究最後針對課程設計與內容持續強化參與者對團隊凝聚力與社交能力的效益，提出具體建議，透過龍舟運動訓練課程是值得大專院校社團或機構團體參與體驗課程，對參與者體適能及心理素質皆有一定層面的成長。

壹、前言

龍舟運動是一項團隊運動項目，藉由團隊凝聚力研究上得知，成員間的彼此信任、合作，可決定成績的好壞；人際間的相處態度，也決定整體士氣，所以團隊凝聚力中成員間的人際關係，乃指成員的社交行為能力，是本研究另一核心價值。團隊營造(teambuilding)可以有效地提升團隊凝聚力，進而達成任務¹，而團隊營造也是一種不斷發展的動態過程，靠著隊員共同合作而完成，進而影響了運動團隊內的

人際關係^{13, 16}，此人際關係，也就是本研究想探討的社交能力^{24, 25}。一個人如果社交技巧較強時，他就能有較少的焦慮和緊張，也能變得更有自信¹⁵，而這些都是影響運動員和比賽的關鍵因素，因為在團體運動項目不僅講求個人技巧，更注重團隊戰術及戰略的運用，其中運動心理社會學的自信心是被認為影響運動表現的重要因素之一²⁸。因此，具良好的社交能力團體，能夠有更穩定、更良好的運動表現，進而提升整體隊員的向心力²⁹。另外，軍事院校龍舟訓練環境中，不僅講求體能鍛練，更注重

對上長官（社交退縮）、對下部屬（支配慾）以及同學（與人互動）之間的品性操守，因此在軍事院校訓練環境裡，在心理層面上的社交能力（此指支配慾、社交信心、社交技巧與社交退縮）也被視為影響龍舟隊員運動行為表現的因素之一。而本次龍舟運動訓練與競賽是屬於²²人的小社會結構，此團體內、外的人際關係處理，不僅可能影響訓練時的凝聚力，更可能影響成績表現，本研究希望透過團體社交能力之調查，探討龍舟隊成員間的人際關係改變狀況^{24, 25}。

一、研究動機與目的

龍舟運動是我國流傳已久，也是國內最具代表性的一項競技運動²¹，前奧會主席Samaranch也曾表示，龍舟競賽是最符合奧運精神的一項賽事¹⁹，顯示龍舟運動在我國體育領域具有不可取代的地位；然而，龍舟競賽運動對海軍官校學生而言，它是一項光榮的傳統，與海軍同舟共濟。

1. 研究動機

海軍官校龍舟代表隊成立於民國八十六年，成立至今，秉持著軍校生鋼鐵的意志與強健的體魄與軍事化的集中生活管理模式²⁷，塑造了隊員高榮譽心以及高團結性，在高雄市國際龍舟競賽屢創佳績。本研究將試以海軍官校龍舟隊訓練課程的團隊營造介入下，並利用目標設定、團隊合作、協調、溝通等多種體驗教育元素強化選手心理，探討參與者在團隊凝聚力及在人際關係的社交能力上的效益，進行團隊凝聚力及社交能力進行前、後測，以瞭解龍舟訓練是否為參與者帶來心理層面的效益，甚至

推廣至體驗者了解龍舟不同層面的教育意義。

2. 研究目的

本研究以海軍官校龍舟訓練的介入後，針對團隊凝聚力與社交能力為目標，進而檢驗訓練介入所能帶來效益。探討以海軍官校龍舟訓練之團隊營造介入之後，比較海軍官校龍舟隊選手訓練前、後團隊凝聚力與社交能力之差異情形。研究目的如下：

一、訓練前，海軍官校龍舟代表隊學生團隊凝聚力現況。

二、訓練前，海軍官校龍舟代表隊學生社交能力現況。

三、訓練介入後，龍舟代表隊學生團隊凝聚力情形與訓練前之差異性。

四、訓練介入後，龍舟代表隊學生社交能力情形與訓練前之差異性。

貳、團隊凝聚力與社交能力

本研究試以海軍官校龍舟隊訓練課程的團隊營造介入下，探討水域團隊運動項目的龍舟團隊凝聚力與社交能力成效影響，以期瞭解龍舟訓練隊參與者團隊凝聚力之心理效益，為龍舟給予不同角度的訓練，突破成績瓶頸，也為龍舟體驗者了解不同層面的教育意義。

一、團隊凝聚力的相關研究

運動本身的性質會直接影響團隊凝聚力，有些運動項目屬於互動性、有些是共作性、有些則是混和共作性項目⁷。需要隊員交互作用越多的運動項目屬互動性團隊，往往團隊凝聚力較高；而不需要隊員間交互作用的競賽項目的運動，稱為共動性團隊凝聚力的則較低。部

分項目如：游泳、划船等乃介於共作性團隊和互動性團隊間的項目，是屬於協力作用的中等交互依賴任務。研究發現²，團隊凝聚力高的個人項目運動員不一定會取得好成績，團體項目則是需要高度的團隊凝聚力，才能有好的成績。運動團隊凝聚力概念模式，凝聚力被視為運動表現與團隊之間的重要變項，受到個人、環境、領導與團隊等四個因素的影響¹，而凝聚力會持續影響運動表現、個人行為結果、團隊行為結果及其行為穩定性。如圖1所示。

團隊凝聚力的形成，成員間扮演著重要的角色，包含人際間訊息的傳達、完成任務的企圖、與團隊外部的關係、內部要求管理等，這些都是人為影響因素¹⁷，也因此本研究認為有必要對於團隊凝聚力內部人際關係作深入瞭解。

二、社交能力理論相關研究

良好的社交能力就如同有良好的人際關係，也能提高與其他成員互動的品質⁹；而本次龍舟運動訓練與競賽是屬於66人的小社會結構，此團體內、外的人際關係處理，影響訓練時的團隊凝聚力，也影響到隊員的運動表現，本研究希望透過團體社交行為能力之調查，探討龍舟隊成員間的人際關係改變狀況，是本研究主要研究目的之一。

本研究環境在軍隊社會化下解釋社交能力部分定義，並以四個因素構面支配慾、信心、社交技巧、社交退縮²⁰，進行定義釋義。

（一）支配慾

支配慾意指，掌握事情的企圖慾望，可視為一種領導氣質；領導是一種影響的過程，使

他人了解與同意要做什麼、如何做且能有效能的做，而且在過程中，助長個人和集體的努力來完成目標¹⁶。而軍隊屬於強制性高的科層組織，軍事單位對成員的支配性、控制性極大，強調組織內的軍事倫理；透過組織裡的軍隊權力不但可以輕易支配下屬，也能促進組織運作效率³⁰。

（二）社交信心

在社交互動情境中，相信擁有社交能力或社交技巧，與知覺社交勝任能力程度¹⁰，信心越高越勇敢面對群眾，並且樂於結交朋友，社交信心不足者，則容易陷入社交障礙，造成害羞、內向等人格特質（林邦傑、修慧蘭、李靜茹，2007）。

（三）社交技巧

社交技巧指的是在社交情境下，有效運作的能力，也就是人際關係和社交能力¹¹，Social Competencies in Interpersonal Process模式中，社交技巧指的是一種建立與維持滿意和支持親密關係品質所需的技巧⁸。其中社交技巧又分基本(如找話題、目光接觸等)及複雜(如人際交往、情緒管理等)兩部分。

（四）社交退縮

社交退縮意指與權威人士的關係或在社交情境下的不安全感⁶。軍隊本屬一小型的社會結構³⁰，在軍隊層層組織控制與規範下，軍人角色要求遠過於一般人生活的社會角色，社交退縮知覺感受，也比一般人來得更具壓力感與恐懼感，面對軍隊裡的學長或長官，使得個人無法展開社交行為¹⁰。

三、確立研究方向



圖1

依據上述文獻本研究確立實驗的方向，將社交能力區分為4個構面，分別為支配慾、社交信心、社交技巧及社交退縮⁶。此外研究中3發現，交互作用團體運動項目與協力共動運動項目兩種運動在凝聚力的表現上有差異性；對交互作用團體運動項目，凝聚力會促進運動表現¹⁴。

研究團隊凝聚力的領域中，擁有許多研究定義，它可區分成為工作凝聚力與社會凝聚力兩個構面¹⁴，工作凝聚力以目標取向為定義，乃指團隊一起工作而完成共同的目標；社會凝聚力則是指團隊裡的成員人與人互相間的依賴程度，或人際間的吸引力。綜上述文獻結論，歸納出以下研究方向：

一、團隊凝聚力與運動訓練與表現有相關性存在，而本研究將探討檢視屬混和共作性團體項目龍舟運動，團隊凝聚力在龍舟划船運動訓練的介入前、後的差異。

二、本研究在海軍官校龍舟運動訓練(內容包含軍事環境、選手互動、目標設定等)介入

後，藉由團隊凝聚力的社會凝聚力理論（人際間的吸引力），推展檢視龍舟運動訓練介入後的社交能力前、後差異。

參、實驗架構與工具

研究對象為國立海軍軍官學校龍舟代表隊學生共66人，其中男性55位(83.3%)，女性11位(16.7%)，年齡大約在18至23歲之間。龍舟隊的隊員是由大一新生入學或二、三年級學期開始時，由教官以體能甄選的方式挑選，參加的學生必須接受仰臥起坐、伏地挺身、單槓引體向上及三千公尺等體能測驗，成績優異者，再經由教官面試及考核後入選龍舟代表隊。

一、實驗架構

研究對象為66名學生於龍舟集訓開始第一天（101年2月1日）進行團隊凝聚力及社交能力問卷前測；於競賽（國際愛河龍舟競賽）後（101年6月23日）實施量表後測，共20週的訓練課程介入。根據研究的目的，本研究主要在探討實施介入方案的前、後整體凝聚力與社交能力各因素構面表現的差異。本研究架構是針對研究目的與假設所欲探討之變項而設立，根據研究的目的，本研究主要在探討實施介入方案的前、後在整體凝聚力與社交能力各因素構面表現的差異。實驗架構如圖2所示：

二、實驗工具

本研究針對實驗對象進行龍舟訓練課程，並在實驗進行前後皆使用量表做為評估依據。將「團隊凝聚力量表」與「社交能力量表」修改成6點量尺作答，對於採用6點量表法，是根據邱皓政（2005）量化研究方法所提出，6點量

表可加強作答者決定強烈意見與溫和意見的區別性，因此可加強研究的效益評估，因此本研究之量表均採用Likert 6點式量表。

1. 實驗量表

(1)、團隊凝聚力量表

本研究所使用之團隊凝聚力量表¹⁸，該量表是Glass and Benshoff所編製⁴，應用於臺灣的團隊凝聚力研究中亦有不錯的信、效度。本研究於正式施測前，先以66位海軍官校學生為對象，進行預試。

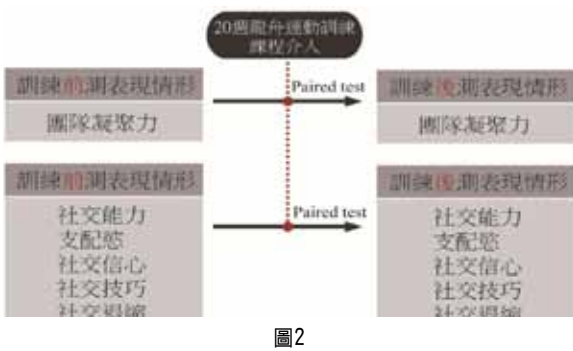
(2)、社交能力量表

本研究所使用之社交能力量表，係採用校訂中文版「性格與社會心理測量總覽」中的「Texas社交行為調查量表」(Texas Social Behavior Inventory, 簡稱TSBI)的量表B26，正式施測前同樣以海軍軍官學校66位學生為對象。

2. 龍舟訓練介入課程

(1)、訓練課程時間

本次訓練課程除同一般運動訓練強化體能訓練課程，並且同時利用目標設定、團隊合作、協調、溝通等訓練方法強化選手心理訓練內容，訓練期間為由101年2月1日起至6月16日為止，為期20週，其中2月至4月為一般整備期、



5月至6月為專項整備期。

(2)、訓練課表

內容參考龍舟訓練內容與理念²²，由海軍官校教官群設計編制成適合軍事校院訓練環境的訓練課表，並經專家效度（林必寧、洪大郎、周明普，2011）檢驗後實施操課，按照訓練課程概念，落實於每日訓練課表，區分為晨間、下午及晚間訓練時段，訓練時間為期20週的介入，區分為一般準備期及專項準備期，一般準備期以體能訓練為主，專項準備期則為實際操舟與划槳技術為訓練主軸。如圖3所示：

三、資料處理

本研究施予二次問卷施測，分別於訓練介入開始之初(前測)、賽前一週後(後測)，於龍舟集訓開始第一天（101年2月1日）進行團隊凝聚力及社交能力問卷前測；於競賽（國際愛河龍舟競賽）後（101年6月23日）實施量表後測，共20週的訓練課程介入。採問卷普查方式，針對66名隊員進行施測，共計發出前後測問卷共132份（前測66份、後測66份），回收132份（前測66份、後測66份），問卷回收率達100%。所得資料以SPSS軟體進行分析，有關本問卷調查搜集之資料所使用的統計分析方法分別說明如下：

1、信度分析考驗(Reliability Analysis)以Cronbach's α內部一致性來衡量問卷內部的穩定性。

2、因素分析(Factor analysis)主成分法及最大變異進行直交轉軸分析個別題項負荷量與各共同因素的關係，並解釋量表之效度。

3、描述性統計(Descriptive Statistics)

樣本結構分析情形，以平均數描述在團隊凝聚力及社交能力量表上的得分情形，說明得分的最大值及最小值的題項。

4、相依樣本(Paired Samples) t 考驗考驗龍舟訓練介入後，在團隊凝聚力及社交能力表現，與訓練介入前是否具有顯著差異。

5、效果值(Effect Size，簡稱ES)，檢視研究對象在訓練前後的改變，效果值為表示平均數間的差距，為負值代表負面的影響，為零表示沒有改變，為正值表示有成長。

6、本研究各項統計考驗顯著水準均訂為α=.05。

肆、研究結果

一、團隊凝聚力現況

受試者在101年2月1日接受龍舟訓練前，即實施團隊凝聚力第一階段前測，其目的在了解海軍官校龍舟隊訓練前團隊凝聚力狀況，海軍官校龍舟隊員學生共計66員，在團隊凝聚力之前測情形如表1、由於團隊凝聚力量表為6點量

表，其中位數為3分，因此受試者得分超過此中位值越多，則表示受試者之團隊凝聚力越高，從表1團隊凝聚力前測分數描述統計表中可以得知，受試者的團隊凝力在前測的總量表每題平均上，呈現4.78的中高團隊凝聚力表現的得分。

表1 團隊凝聚力前測分數描述統計表

評量項目	平均數	標準差
團隊凝聚力	4.78	.47

在團隊凝聚力前測各題項得分詳表2，各個題項最高值皆達最高分6分，而在最低值表現方面，在「團隊成員相處良好」、「在我的團隊中，我覺得有安全感」、「我覺得自己完全融入團隊中」、「我願意跟團隊成員一起努力面對更多的挑戰」，四個題項呈現3分中等表現的得分，其餘題項「我覺得我們這個團隊表現良好」、「團隊成員樂於互相幫助」、「團隊成員團結一致共同面臨挑戰」、「在面對挑戰時，團隊成員能夠相互鼓勵」皆有大於中等程

表2 團隊凝聚力量表題項描述性統計

題項	題目	最低值	最高值	平均數	標準差
1	團隊成員相處良好	3	6	4.86	.605
2	我覺得我們這個團隊表現良好	4	6	4.73	.646
3	團隊成員樂於互相幫助	4	6	4.88	.595
4	團隊成員團結一致共同面臨挑戰	4	6	4.85	.614
5	在我的團隊中，我覺得有安全感	3	6	4.65	.754
6	在面對挑戰時，團隊成員能夠相互鼓勵	4	6	4.92	.563
7	我覺得自己完全融入團隊中	3	6	4.47	.684
8	我願意跟團隊成員一起努力面對更多挑戰	3	6	4.86	.605
9	在面對挑戰時，團隊成員能夠互相協助	4	6	4.77	.576

度，得分4分的表現。在平均數表現方面，題項「在面對挑戰時，團隊成員能夠相互鼓勵」平均得分表現最高，為4.92；題項「在我的團隊中，我覺得有安全感」平均得分表現最低，為4.65。

二、社交能力現況

受試者在101年2月1日接受龍舟訓練前，即實施社交能力第一階段前測，其目的在了解海軍官校學生接受龍舟隊訓練前社交能力情形，在社交能力之前測情形如表3、社交力量表為6點量表，其中位數為3分，因此受試者得分超過此中位值越多，則表示受試者之社交能力越高，受試者的前測描述統計表如表4所示。從表4中可以得知，受試者的社交能力在前測的總量表每題平均上，呈現3.80的中等社交能力表現的得分。

表3 社交能力前測分數描述統計表

評量項目	平均數	標準差
社交能力	3.80	.46

在平均數表現方面，題項「我認為我是快樂的人」平均得分表現最高，為4.36；題項「我喜歡左右他人」平均得分表現最低，為3.15。社交力量表各構面題項平均數、標準差、最高值、最低值如表4所示：

三、訓練前、後團隊凝聚力差異分析與效果值比較

在本研究中受試隊員其團隊凝聚力，經過相依樣本t考驗後（如表5），其中前測的團隊凝聚力平均數為4.78，後測平均數則高達5.89，除分數增進外並達到統計上顯著水準

($p < .05$)。顯示本次龍舟訓練課程介入確實達到提升隊員團隊凝聚力之效果；此一結果與過去研究^{4, 18}相一致。但特別的是過去研究係以一般的參與者進行研究，而非以運動代表隊的隊員，可見經過龍舟融入訓練課程的方式提昇團隊凝聚力，確實是可以發展的方向。而且前測平均數已達4.78，介入後所測平均數更高達5.89，已接近滿分，數據顯示本次介入的訓練課程具有相當效果，但其進步幅度不大，相當值得繼續以質化研究深入探討其可能因素。團隊凝聚力前測、後測分數描述與差異分析如表5。在團隊凝聚力測驗結果中，效果值檢驗高達0.82，顯示隊員間的團隊凝聚力經過龍舟訓練課程介入後有很大的改變影響。

訓練日期類別	訓練名稱	課程目標
2月1日-4月15日 一般準備期	1. 俯地挺身	1. 基礎體能強化
	2. 仰臥起坐	2. 專項體能柔軟度提昇
	3. 蹲跳訓練	3. 強化團隊凝聚力
	4. 核心訓練	4. 社交能力提昇
	5. 單槳訓練	
	6. 間歇訓練	
	7. 長跑訓練	
	8. 岸邊划槳	
	9. 雙人伸屈運動	
	10. 體脂測量	
4月16-6月16日 專項準備期	1. 變速划	1. 專項技術與體能提昇
	2. 長划訓練	2. 專項體能心肺與肌耐力提昇
	3. 定位划	3. 專項體能肌力爆發力提昇
	4. 起跑變頻練習	4. 強化團隊凝聚力
	5. 起跑變頻轉中速變頻練習	5. 社交能力提昇
	6. 衝刺划	
	7. 綜合划槳練習	
	8. 臥拉訓練	
	9. 核心訓練	
	10. 意象訓練	
	11. 移地訓練	
	12. 模擬競賽	
	13. DVD檢視與戰術策略分析	
	14. 精神講話與目標設定	

圖3

表4 社交力量表各構面題項平均數、標準差、最高值、最低值

構面	題項	題目	最低值	最高值	平均數	標準差
支配慾	4	在一個委員會中，我喜歡主持事務。	2	6	3.58	.912
	5	我通常預料我做的事會成功。	2	6	4.05	.812
	16	我喜歡左右他人。	2	6	3.15	.827
	14	每當需要作什麼決定時，別人很自然地想到我。	2	6	3.67	.829
社交信心	3	我可以說我是一個個性很強的人。	2	5	3.82	.840
	7	我喜歡和別人在一起，並不斷主動尋求結交朋友的機會。	2	6	4.09	.696
	8	我對自己的社交舉止有信心。	2	6	3.89	.806
	9	我覺得自己可以很有信心地去結交任何我遇到的人。	2	6	3.85	.881
	10	我認為我是快樂的人。	3	6	4.36	.737
	11	我喜歡面對群眾。	2	5	3.92	.791
社交技巧	15	在社交場合裡，我感到安全。	1	6	4.03	.803
	1	我認為自己缺乏社交技巧。	2	5	3.65	.969
	2	當與別人的觀點發生衝突時，我經常難以維護自己的觀點。	2	5	3.80	.827
社交退縮	13	主動與陌生人攀談對我來說是件難事。	2	5	3.71	.941
	12	遇到陌生人時，我常認為他比我強。	2	6	3.94	1.201
	6	接觸權威人物，我感到很自如。	2	6	3.33	.966

四、訓練前、後社交能力差異分析與效果值比較

在本研究中受試隊員在社交能力整體及支配慾、社交信心、社交技巧與社交退縮等4個構面的前測與後測分數分述如下：前測的整體社交能力力平均數為3.80，後測平均數達5.06。提昇1.26；支配慾前測的平均數為3.65，後測平均數為5.06，提昇1.41；社交信心前測分數為4.02，後測分數為5.51，提昇1.49；社交技巧前測分數為3.72，後測分數為4.86，提昇1.14；在社交退縮方面，前測分數3.63，後測分數為4.03，提昇0.4，並經過相依樣本t考驗後，發現整體社交能力及配慾、社交信心、社

交技巧與社交退縮等構面的前測與後測分數達顯著水準($p < .05$)。隊員接受龍舟運動訓練課程後，其後測平均數提升許多。研究結果應證了的體育與人際互動、社交技巧有正向影響的論點⁵，顯示社交能力之設計融入訓練課程，有其效益。社交能力及各構面前測、後測分數描述與差異分析如表6所示。

在社交力量表測驗的結果中，評量項目「支配慾」及「社交信心」的效力分別為0.73及0.72，接近很大的改變；評量項目「社交技巧」為0.43，接近中度改變；顯示經過龍舟訓練課程後，受試隊員間的社交能力都有顯著的

表5 團隊凝聚力前測、後測分數描述與差異分析

	前測		後測		
評量項目	平均數	標準差	平均數	標準差	t值
團隊凝聚力	4.78	.47	5.89	.27	17.88*

表6 社交能力及各構面前測、後測分數描述與差異分析

	前測		後測		
評量項目	平均數	標準差	平均數	標準差	t值
社交能力	3.80	.467	5.06	.697	12.88*
支配慾	3.65	.661	5.06	.643	9.92*
社交信心	4.02	.612	5.51	.803	12.22*
社交技巧	3.72	.683	4.86	1.54	5.51*
社交退縮	3.63	.99	4.03	1.259	4.75*

*p<.05

影響力；評量項目「社交退縮」為0.17，僅有輕度改變。社交能力前、後測之效果值摘要表如下表7所示。

表7 社交能力前、後測之效果值摘要表

評量項目	效果值
支配慾	0.73
社交信心	0.72
社交技巧	0.43
社交退縮	0.17
整體社交能力	0.73

伍、結論

在效果值檢驗影響程度上，整體社交能力為0.73，其中改變最多的項目為支配慾，檢驗值為0.73，再者依序為社交信心0.72、社交技巧0.43及社交退縮0.17；究其原因，可能因為軍事校院的影響，以培養領導幹部為宗旨的教育環境下，致使影響最多的層面為支配慾，與研

究結果相符³⁰：軍隊是屬於強制性高的科層組織，軍事單位隊成員的支配性、控制性極大，軍隊結構能輕易控制或制服下屬；而改變程度最少的為社交退縮，可能原因為軍事校院的學長制、學習幹部制、內務規範及衛哨勤務等職責訓練制度的軍校傳統已根深蒂固，所以致使改變程度最少²³。

從上述比較分析以及效果值的結果可以發現，經過龍舟運動訓練介入，增加與他人的接觸與表達的機會，並透過訓練課程設計，利用隊員共同討論競賽缺點、互相檢視划船動作、互相學習等團隊合作、協調、共同解決問題能力等體驗教育元素，並藉由每週團康小遊戲，培養隊員間的人際關係，無形間訓練了隊員表達能力、與人相處的態度知覺與信心，進而達到提升社交能力之預期效益；另外一個可能外在影響因素是賽前練習期間，在軍事學

校的訓練環境，有著軍紀與生活管理的壓力，生活上許多規定，必須靠著隊員間的協調與社交能力去突破練習時的窒礙困難之處（如軍事院校學生任務複雜、公差勤務多、非代表隊學生誤解、學長抵制，認為龍舟代表隊學生訓練輕鬆、福利多、無法分擔公差勤務、學業壓力沉重導致練習時間與學校教育課程時間衝突等），並用DVD影音光碟進行技術檢討，藉由共同檢討模擬競賽的缺失，無形間提升隊員的表達與社交能力。顯見本次將體驗教育的提昇社交能力的元素融入龍舟訓練課程具有顯著的效益。

參考資料

- Carron, A. V. (1982). Cohesiveness in sport groups: Interpretations and considerations. Journal of Sport Psychology, 4, 123-128.
- Carron, A.V. & Chelladurai, P. (1981). The dynamics of group Cohesion in sport. Journal of Sport Psychology, 3, 123-139.
- Carron, A.V. , Colman, M. M. , & Wheeler, J. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. Journal of Sport & Exercise Psychology, 24, 168-188.
- Glass, J. S. & Benshoff, J. M.(2002).Facilitating group cohesion among adolescents through challenge course experiences. Journal of Experiential Education, 25(2), 268-277.
- Hellison, D. (1996). Teaching personal and social responsibility in physical education. In S. Silverman & D. Ennis (Eds.), Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Helmreich, R. & Stapp, J. (1974). Short forms of the Texas Social Behavior Inventory (TSBI), an objective measure of self esteem. Bulletin of the Psychonomic Socety, 4, 473-475.
- LeUnes, A. D. & Nation, J. R. (1989). Sport psychology, 75. Chicago, IL: Nelson-Hall.

- Mallinckrodt, B. (2000). Attachment, social competencies, social support and interpersonal process in psychotherapy, Psychotherapy Research ,10, 239-266.
- Morgeson, F. P. , Reider, M. H. and Campionk, M. A. ,(2005). Selecting Individuals in Team Settings: the Importance of Social Skills, Personality Characteristics, and Teamwork Knowledge, Personnel Psychology, 58(3), 583-612.
- Neill, J. T. (2000). The impact of Outward Bound Challenge Courses on disadvantaged youth. Unpublished report. University of Canberra, Australia.
- Neill, J. T. (2000). The Life Effectiveness Questionnaire: A tool for measuring change. Unpublished manuscript. University of Canberra, Australia.
- Newman, B. (1994). Expediency as benefactor: How team building saves time and gets the job done. Training and development Journal, 38, 26-30.
- Stevens , D. (2002). Building the effective team. In J. M Silva & stevens (Eds.), Psychological foundations of sport(pp.306-327).Boston: Allyn & Bacon.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1999). Foundations of sport and exercise psychology. (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetic.
- Wolpe, J. (1958). Psychotherapy by reciprocal inhibition. Stanford University Press.
- Yukelson, D. , Weinberg, R. S. & Jackson, A. V. (1984). A multidimensional group cohesion instrument for inter-collegiate basketball teams. Journal of Sport Psychology, 6, 103-117.
- 王加微(1990)。行為科學。臺北：五南。
- 巫昌陽、吳崇旗、吳靜怡(2010)。自力造筏課程對團隊凝聚力之成效研究。體驗教育學報，4，100-110。
- 柯政良(2001)。龍舟競渡發展之探討。大專體育，53，131-135。
- 孫蓓如、王晴巧(2005)。印象驗明行為之探討—以向度、對象及印象落差性質來檢驗華人之自謙行為。中原大學心理學系碩士論文，未出版，桃園。
- 徐元民(2005)。體育史。臺北：品度。
- 張佳裕(2011)。龍舟運動參與之教育價值探討。學校體育，125，112-118。
- 張聖德(2007)。軍事校院學生需求困擾、因應策略與軍事社會化關係探討：以陸、海、空軍官學校為例。應用心理研究，35，211-250。
- 郭文成(2009)。團隊目標設定的介入對國小排球選手團隊凝聚力之影響。國立臺北教育大學體育學系碩士論文，未出版，臺北。
- 陳益祥(2009)。華人教練-選手關係與溝通的量表建構及相關因素之研究。國立臺灣師範大學體育學系碩士論文，未出版，臺北。
- 楊中芳(1997)。性格與社會心理測量總覽。臺北：遠流。
- 海軍軍官學校年鑑(2012)。高雄：海軍軍官學校。
- 劉選吉(2000)。我國甲組棒球選手自我效能和集體效能與團隊凝聚力之間的關係及對運動表現的影響。國立臺灣體育學院體育研究所論士論文，未出版，臺中。
- 盧俊宏(2004)。運動心理學。臺北：師大書苑。
- 錢淑芬(1993)。國軍軍事學校軍事社會化之研究。復興崗學報，49，333-364。