

高屏地區運動休閒相關系所學生運動員運動目標取向、參與動機與自信心關係之研究

林岑佑/劉佳杰/吳勤榮/賴立煌

國立屏東大學

摘要

本研究旨在探討大學運動員之運動目標取向、參與動機與自信心三者之相關情形。以高屏地區大學體育與休閒相關科系 1 至 4 年級學生為對象，約 400 人，預試抽樣 100 人；並採用實體問卷發放來進行調查與資料收集。研究獲得結果如下：大學運動員的運動目標取向、參與動機及自信心均達顯著相關。依研究結果與討論，本研究針對運動訓練運用與未來研究提出建議：一、製造良好訓練環境，培養適當訓練氛圍。二、制定適宜訓練計畫，定期檢視修訂。三、提升校園運動風氣。四、擴大研究方向，比較不同階段之運動員。五、以量化研究為底，輔以質性訪談，俾利深入研究。

關鍵詞：目標取向、參與動機、自信心

聯絡人：吳勤榮

郵遞區號：900

地 址：屏東市建豐路二巷 48 號 8F 國立屏東教育大學原住民專班

電 話：0958318549

傳 真：

E-mail：vincentwu_2000@yahoo.com

壹、緒論

一、研究背景與動機

國際運動競賽優異的成績，是國力的象徵，亦足以提升國家在國際能見度，增進國際影響力，同時也能產生巨大的社會整合及振奮人心的作用。60 年代我國退出聯合國，邦交國有如倒下的骨牌，一一離我國而去，當時我少棒隊在國際揚威，讓國人在深夜狂吼吶喊，心中的怨氣得以傾洩，年青人對自己的國家充滿了信心，是最好的明證。而我國優秀運動選手的培養，主要在於國中、高中及大學的求學階段，國中時期是運動選材階段，高中是選材之延續，亦是育才、造才及成材階段，進入大專則是成材的優勢時代，亦是代表國家參加國際運動賽會發揮競技實力的階段（許樹淵，1999）。然而，有些高中的優秀運動選手進入大專之後，運動成績表現不但無法延續高中的訓練成就，反而有退步、中輟或退出訓練的現象，枉費先前辛苦訓練的付出，這也是我國競技運動成績無法在國際上突出表現的重要因素之一。雖是如此，但在大專階段，運動成績才開始突飛猛進、表現優異的選手亦大有人在，例如，舉重選手許淑淨在大學時期奪得 2012 年倫敦奧運銀牌，且在 2014 年仁川亞運勇奪金牌，成績並破世界紀錄。這證明只要有「心」，運動成績一樣可以有所表現（林岑佑，2015）。

Stipek(1993)指出，內在動機是維持運動員持續參與運動的主要動力，運動員歷經國中、高中及大學的訓練成長過程，接受不同時期教練的訓練與指導，對運動目標的認知自會有所不同。Deci 與 Ryan(1991)亦指出，運動員的內在動機主要是受個人的知覺能力和自我決定所影響。Nicholls(1989)研究指出，在特定的成就情境下，個體採用工作涉入或自我涉入，係受個別差異和情境因素的交互作用之影響。而「工作涉入」是指透過和自己比較方式，來展現自我能力，若自己技術比以前進步或精進，表示能力提高，便會知覺到成功；另「自我涉入」則是透過與他人比較方式，來展現自我能力，若表現超越他人或打敗他人，表示具有高能力，便會知覺到成功。若傾向工作涉入狀態的特質稱為「工作取向」，若傾向自我涉入狀態的特質稱為「自我取向」，二者合稱為目標取向(Nicholls, 1989)。

李炯煌、季力康與江衍宏（2005）指出，運動員亦常以上述兩種目標取向來評估成就行為：「工作取向」主要是指針對自我能力與技術的增進，運動員在此目標取向下較注重於自我能力的發展與學習新的技術；而「自我取向」則以贏過他人或贏得比賽為主，以此目標取向下的運動員，比起工作取向的運動員更注重結果，常只把比賽定義為非勝利及失敗。卓國雄（1999）亦指出，以工作取向的運動員，主要是透過和自我比較來評斷自己對技術及能力是否精進；而以自我取向為目標的運動員，則是透過社會比較，以是否贏得比賽、是否超越他人來做為展現與衡量自我能力的指標；前者運動員較重視團隊合作與技術精熟，因此，在

團隊中產生較強之凝聚力，並有助於團隊和諧；反之，後者運動員，因係以成績為最後依附，展現自我能力的方法，係以贏得比賽或是比他人好，在團隊中常需相互角逐、競爭，導致容易造成彼此間的情誼與人際關係不佳，進而影響凝聚力和團隊氣氛，終將影響整體運動表現。

盧素娥（1994）研究指出，在持續參與運動和從中感到樂趣方面，工作取向的運動員會認為多練習就會有好的表現，所以，不論比賽輸、贏或是練習，任何結果其都能從中得到收獲，並感到樂趣，對於參與運動多抱持正面且積極態度；但若是自我取向的運動員，則會認為比賽最終目標就是輸或贏，對比賽過程或訓練並不注重，甚至逃避練習，因此，當自我取向的運動員在比賽中連連挫敗，其便會逐漸對比賽產生厭惡、不願接受訓練，甚至不願再參與該項運動。那到底是何因素能促使運動員持續參與運動代表隊呢？即是運動參與動機。動機是促使個體從事各種活動的內在歷程，就運動員而言，動機是一種接受運動訓練的內在燃料，這種內在的原動力會不斷地驅使運動員去參與運動，若能量用完，活動也就停止了（盧俊宏，1998）。而運動參與動機之所以和運動員的訓練有密切關係，就在於運動員有了參與動機，在運動訓練中就能保持熱誠與活力，亦能苦中作樂，且能持續不間斷地接受訓練，甚至會對自我有更高的要求；相對的，若運動員少了參與動機，不僅會對運動訓練內容興趣缺缺，且對練習感到無趣，甚至對該項運動產生挫敗，終致半途而廢。因此，瞭解運動員的運動參與動機，進而培養其參與動機是為一重要課題（許吉越、王明月，2004）。

而運動參與動機的分類，根據林季燕與季力康（2003）所編「運動動機量表」，針對國內運動員進行研究測試、驗證並進行構面的增減後，將運動參與動機分為外在動機、內在動機及無動機，且將外在動機又細分為外在調節、認同調節及內射調節。並指出外在動機為個體非自我決定的行為，維持運動員對運動參與動機，並非是其對該項運動本身有興趣或感到樂趣，而是來自外在事件或環境的影響；內在動機則為運動員在無任何外在酬賞下，仍對該項運動表現出興趣、樂趣與滿意，也就是其能從參與運動本身獲得滿足感，一直被認為是影響學習品質的動機模式；而無動機則是運動員本身缺乏意圖，亦即是缺乏運動參與動機，因為勝任能力的消失，將會驅使運動員無力繼續參與動機，所以，外在動機及無動機又被視為影響繼續學習的重要因素。

另外自信心也是影響運動員成績表現的一個重要因素，Vealey(1986)將運動自信心定義為運動員在運動情境中對於自我獲得成功之能力的確定程度。綜整以上，運動員因為擁有不同的運動目標取向、運動參與動機及自信心，造成小至運動態度、自我定義，大至運動表現、團隊氣氛等影響，本研究旨在瞭解大學運動員的運動目標取向、參與動機與自信心模式，並探討影響其因果關係。

二、研究假設

林宜瑩（2002）探討高中射箭選手目標取向及自覺能力在自我設限上的差異性，以及自我設限、賽前自信心、賽後自信心的相關情形。發現到自我設限和賽前自信心及賽後自信心呈負相關，射箭選手自我設限得分越高其賽前及賽後自信心越低，當參與者對自己獲得成功之能力較不確定時，就會採取一些保護自我的措施，故意陷自己於不利於成功情境的行為，同時在自己成功的路上設下障礙，若表現失敗了就將失敗歸因於設限行為。郭香雲與黃崇儒（2002）以內在動機、自信心與狀態焦慮為主題，針對 108 名選修桌球課的大學生為研究對象，從事一系列相關性的研究，研究結果顯示：內在動機與自信心的因果關係是雙向。

假設一：大學運動員之運動目標取向、參與動機與自信心三者有顯著相關。

三、研究範圍

本研究係以高屏地區大學體育與休閒相關科系 400 名學生為主要研究對象（包含屏東大學、高雄師範大學、大仁科技大學及高雄大學），大學學生運動員包含各種系所與等級（如保送、非保送與運動績優獨立招生）。調查大學運動員運動目標取向、參與動機與自信心，並探討大學運動員之運動目標取向、參與動機與自信心三者有顯著相關。

貳、方法

一、研究工具編製流程

本問卷之編製主要係參酌季力康（1994）所建構之「運動目標取向量表」、林季燕與季力康（2003）之「運動動機量表」及周泓諭（2004）之「運動自信心量表」為基礎，並依據文獻綜整對運動目標取向、參與動機及自信心之相關研究結果後，自編初稿問卷

二、研究工具內容

本問卷分為四個部分，第一部份為個人基本資料，內容包含學校、性別、年齡、年級、是否為原住民、運動年資、運動項目、平均每週練習及參與過的比賽項目等；第二部份為運動目標取向，又分二個構面，包含：工作取向及自我取向；第三部份為參與動機，又分為外在動機（細分為外在調節、內射調節與認同調節）、內在動機及無動機等構面。問卷衡量尺度除基本資料外，其餘運動目標取向量表、參與動機量表及自信心量表皆採用李克特氏（Likert-Type Scale）五點量尺，以等距尺度，從「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」及「非常不同意」等五個等距，由受試者就量表上依自己最適合尺度畫✓，並依受試者的同意程度分別給予 5、4、3、2 及 1 的分數。

三、研究工具之檢驗與預試

研究工具之信效度為重要的編製步驟之一，本研究工具於正式施測前係先請指導教授及專家學者進行研究工具之內容效度與表現效度檢視，再透過預試進行研究工具之信、效度考驗，經修改後，建立正式問卷已達到研究工具之完整性。

本研究所使用之研究工具為「大學運動員運動目標取向、參與動機與自信心問卷表」，問卷共分為四部分，第一部分為「個人基本資料」、第二部分為「運動目標取向」、第三部分為「參與動機」、第四部份為「自信心」，茲將本研究工具之編製過程說明如下：

（一）預試與檢驗

研究工具預試之目的在於檢驗問卷題項之可用程度，並進行項目與效度分析，刪除信效度不佳之題項，以形成正式問卷。本研究之預試於 2015 年 4 月 1 日起至 15 日止發放，隨機抽樣四所學校，共發放 100 份問卷，刪除遺漏及無效問卷後，有效問卷為 95 份，有效問卷回收率達 95%，顯示填答情形良好。本研究透過預試進行研究工具之檢驗，並根據結果修正問卷內容，隨機抽樣學校如表一，檢驗結果說明如下：

表一 預試隨機抽樣學校一覽表

校名	總份數
屏東大學	25
高雄師範大學	25
大仁科技大學	25
高雄大學	25
總和	100

項目分析為探究高低分組的受測者進行題項的差異比較與同質性分析，以此作為刪題依據，一般常用臨界比值法做為指標，分出在總分極端的 27% 高低兩組，將此兩組進行 t 檢定，未達顯著之題項則予以刪除。而為提高鑑別度，本研究以決斷值（CR 值）大於 3.00，相關係數大於 .30，並達顯著水準做為依據（吳明隆，2009）。除第三部分「參與動機」第 24 題 CR 值為 2.38，小於 3.00，相關係數為 .069，小於 .30，予以刪除外，其餘各量表之題項 CR 值皆大於 3.00，且相關係數亦大於 .30，並達顯著水準，顯示，本研究個量表之題項鑑別度良好。

（二）正式問卷

正式研究對象以屏東大學、高雄師範大學、大仁科技大學及高雄大學體育系學生為對象，問卷採以實體問卷抽樣發放方式，於 2015 年 5 月 1 日起至 15 日止，發出 400 份問卷，回收 355 份，刪除回答一致或不完整之問卷 29 份，有

效問卷 326 份，回收率為 91.83%，如表二所示。

表二 正式發放問卷學校一覽表

校名	發放問卷	回收問卷	有效問卷
屏東大學	100	100	99
高雄師範大學	100	86	72
大仁科技大學	100	83	75
高雄大學	100	86	80
總和	400	355	326

四、專家效度

本研究之內容效度邀請三位專家學者進行問卷內容的檢視與審核，並根據專家學者意見修正，使問卷具有內容效度，專家學者名單如表三所示：

表三 研究問卷專家效度名單表

專家	職稱	專家領域
徐○○	大仁科技大學	運動管理
王○○	高雄大學	運動管理
呂○○	國家運動選手訓練中心	運動科學

五、資料處理與分析方法

本研究係以 SPSS for windows 20.0 統計套裝軟體進行量化分析，採用方法如下：描述性統計：使用描述性統計來分析各背景變項以得知平均數及標準差等數值。應用 Amos20.0 進行驗證性因素分析、收斂效度、區別效度與整體模式適配度檢定以瞭解研究之模式相關情形。

參、結果

一、大學運動員樣本結構分析

本研究之有效樣本共 326 份，以描述性統計之次數分配百分比，呈現本研究蒐集的大學運動員人數統計特徵，其結構分析統計表，如表三表示，詳細內容分述如下：

在學校方面，屏東大學共 99 人，佔所有樣本之 30.4%，高雄師範大學共 72 人，佔 22.1%，大仁科技大學共 75 人，佔 23%，高雄大學共 80 人，佔 24.5%。在性別方面，男生共 210 人，佔所有樣本之 64.4%，女生共 116 人，佔 35.6%。在年齡方面，18~20 歲人數最多，共 221 人，佔 67.8%；其次為 21~23 歲，共 101 人，佔 31%，最後為 24~26 歲，共 4 人，佔 1.2%。在年級方面，一年級的運動員最多，共 133 人，佔整體 40.8%；其次為二年級運動員，共 82 人，佔 25.2%；再次為三年級與四年級的運動員，分別為 62 人（19.0%）與 49 人（15.0%）。在是否為原住民方面，是原住民的人為 35 人，佔 10.7%；而非原住民的人為 291

人，占 89.3%。在運動年資方面，年資 10~12 年的運動員最多，共 125 人，占全部運動員的 38.3%；其次為 7~9 年，共 81 人，占 24.8%；而運動年資 4~6 年運動員與 0~3 年的運動員，分別為 76 人（23.3%）與 44 人（13.5%）。在運動項目方面，為球類運動最多，共 200 人，占 61.3%；其次為陸上運動，共 80 人，占 24.5%；再次為水上運動與技擊運動，分別為 30 人（9.2%）和 16 人（4.9%）。在平均每週練習方面，練習最多天數以 5 天最多，共 138 人（61.3%）；其次為 3 天，共 67 人（20.6%）；其餘分佈情形為 4 天 53 人（16.3%）；2 天 46 人（14.6%）；最後練習時數 1 天的運動員，共 22 人（6.7%）。而曾經參加過的比賽及代表隊分佈情形為，為參加過全國運動會的運動員最多，共 147 人（45.1%）；其次為參加大專運動會，共 61 人（18.7%）；再來為參加縣市運動會，共 59 人（18.1%）；參加國家青少年隊，共 24 人（7.4%）；參加國家青年隊，共 18 人（5.5%）；而參加其他比賽的，共 17 人（5.2%）。

表四 大學運動員有效樣本結構分析統計表

人口統計變項		人數	百分比%
學校	屏東大學	99	30.4
	高雄大學	72	22.1
	高雄師範大學	75	23
	大仁科技大學	80	24.5
性別	男	210	64.4
	女	116	35.6
年級	一年級	113	40.8
	二年級	82	25.2
	三年級	62	19
	四年級	49	15
年齡	18-20 歲	221	67.8
	21-23 歲	101	31
	24-26 歲	4	1.2
是否原住民	是	35	10.7
	否	291	89.3
運動年資	0-3 年	44	13.5
	4-6 年	76	23.3
	7-9 年	81	24.8
	10-12 年	125	38.3
運動項目	水上運動	30	6.7
	陸上運動	80	14.1
	技擊運動	16	20.6
	球類運動	200	42.3

人口統計變項		人數	百分比%
平均每週練習	一天	22	6.7
	二天	46	14.1
	三天	67	20.6
	四天	53	16.3
	五天或以上	138	42.3
參加過的比賽及 代表隊	縣市運動會	59	18.1
	全國運動會	147	45.1
	大專運動會	61	18.7
	國家青年隊	18	5.5
	國家青少年隊	24	7.4
	其他	17	5.2

綜合上述資料分析結果得知，本研究抽樣之大學運動員中，以屏東大學、男子運動員、年齡以 18~20 歲、以一年級、非原住民、平均運動年資多為 10~12 年、主要運動項目為球類運動、平均每週練習天數多為 5 天或以上及參加過全國運動會為主要群體。

二、測量與結構模式分析

(一) 收斂效度的驗證

驗證式因素分析(Confirmatory Factor Analysis, CFA)是 SEM 分析中的重要一部份。Thomopson (2004)建議執行 SEM 分析結構模型前需先分析測量模式，因為測量模型可正確反應研究的構面。本研究 CFA 測量模式變數縮減依據 Kline (2005)二階段模式修正在執行結構模型評估前需先檢驗測量模型，如發現測量模型配適度是可接受，再接著進行第二步驟 SEM 模型評估（陳思妤、徐茂洲、李福恩，2012）。

當 CFA 卡方值太大之時，應用 AMOS 修正指標 (M.I.) 找到路徑、進行模式間修正（徐茂洲，2010；陳順宇，2007）。M.I.值過高表示題目間測量誤有相關性，會破壞量表單一向度性，因此對於 MI 值過高的題項需均予以刪除（陳儀蓉、黃芳銘，2006；徐茂洲、葉明如，2012）。因此本研究應用修正指標為刪題原則，刪除 MI 值過高題項 M4、M5、M6、M12、M24。

本研究針對全部構面進行 CFA 分析，模型的八個構面因素負荷量均在 0.58~0.90 間；組成信度為 0.77~0.92 之間，平均變異數萃取量在 0.52~0.61 (如表五)，符合 Hair, Anderson, Tatham and Black (2009)、Fornell and Larcker (1981) 標準：1.因素負荷量大於 0.5；2.組成信度大於 0.6；3.平均變異數萃取量大於 0.5 均符合標準，因此八個構面均具有收斂效度。

表五 收斂效度檢定資料彙整表

潛在 變項	觀察 變項	非標準 化因素 負荷量	標準誤 S.E.	t-value	P	標準化因 素負荷量	C.R	AVE
工作取向	W1	1.00				.77	0.88	0.53
	W2	1.08	.07	15.13	***	.81		
	W3	.90	.07	13.27	***	.72		
	W4	1.18	.09	13.06	***	.71		
	W5	.89	.07	12.96	***	.71		
	W6	1.03	.10	10.55	***	.59		
	W7	.92	.07	13.82	***	.75		
自我取向	W8	1.00				.70	0.87	0.53
	W9	1.27	.11	11.80	***	.73		
	W10	1.34	.11	11.83	***	.73		
	W11	1.08	.09	11.68	***	.72		
	W12	1.16	.09	12.32	***	.77		
	W13	1.15	.10	11.56	***	.72		
外在調節	M1	1.00				.78	0.77	0.53
	M2	1.08	.11	9.54	***	.78		
	M3	.78	.09	9.07	***	.60		
內射調節	M7	1.00				.78	0.83	0.61
	M8	1.01	.08	12.42	***	.76		
	M9	.99	.08	12.66	***	.81		
認同調節	M10	1.00				.73	0.77	0.54
	M11	1.12	.12	9.56	***	.83		
	M13	.94	.10	9.39	***	.62		
內在動機	M14	1.00				.58	0.92	0.54
	M15	1.10	.11	9.75	***	.68		
	M16	1.09	.11	9.99	***	.70		
	M17	1.16	.11	10.21	***	.72		
	M18	1.29	.12	10.92	***	.81		
	M19	1.25	.12	10.78	***	.79		
	M20	1.27	.12	10.63	***	.77		
	M21	1.13	.11	10.22	***	.73		
	M22	1.28	.12	10.65	***	.77		
	M23	1.25	.12	10.60	***	.77		
	M24	1.25	.12	10.60	***	.77		
無動機	M25	1.00				.78	0.92	0.54
	M26	1.24	.07	17.62	***	.87		
	M27	1.28	.07	18.37	***	.90		

潛在變項	觀察變項	非標準化因素負荷量	標準誤S.E.	t-value	P	標準化因素負荷量	C.R	AVE
自信心	M28	1.18	.07	16.77	***	.84	0.91	0.52
	M29	1.09	.07	15.11	***	.77		
	M30	1.09	.07	15.42	***	.78		
	M31	1.02	.07	15.22	***	.78		
	S1	1.00				.66		
	S2	1.04	.09	11.60	***	.72		
	S3	1.15	.11	10.68	***	.65		
	S4	1.02	.09	11.18	***	.69		
	S5	.90	.09	9.97	***	.60		
	S6	1.18	.10	11.99	***	.75		
	S7	1.19	.10	12.06	***	.75		
	S8	1.21	.10	12.36	***	.77		
	S9	1.25	.10	12.21	***	.76		
	S10	1.06	.09	11.77	***	.73		
	S11	1.08	.09	12.04	***	.75		
	S12	1.19	.10	12.07	***	.75		
	S13	.96	.09	10.44	***	.64		

(二)、區別效度驗證

區別效度目的在驗證不同變項間相關是否達差異。本研究應用信賴區間法（張偉豪，2011；徐茂洲、潘豐泉、黃茜梅，2011；Torkzadeh, Koufteros, Pflughoeft, 2003）。檢驗構面間相關係數的信賴區間，如未包含 1，表示構面之間具有區別效度。SEM 建立相關係數的信賴區間，在 95%的信心水準下，以 Bootstrap 的估計方式，若信賴區間小於 1，則拒絕虛無假設，顯示三個構面間具有區別效度。本研究以兩種方式估計結果如表六，本研究所有標準化相關係數信賴區間均小於 1，顯示所有構面間具有區別效度。

表六 Bootstrap相關係數95%信賴區間

	參數	估計	Bias-corrected		Percentile method	
			下界	上界	下界	上界
運動目標	<--> 自信心	.60	.47	.74	.47	.74
運動目標	<--> 參與動機	.66	.43	.95	.44	.97
參與動機	<--> 自信心	.73	.60	.82	.61	.82

三、結構模式分析

SEM 樣本大於 200 容易造成卡方值($\chi^2=(n-1)Fmin$)過度膨脹，Fmin 為樣本矩陣與期望矩陣差異的最小值。樣本數過大自然造成卡方值過大，因此容易拒絕 p 值

(張偉豪、2011；徐茂洲、顏漢平，2013)。因此根據 Bollen and Stine(1992)Bootstrap 修正。Bollen-stine p correction 卡方值為 1606.26 而原 ML 卡方值為 2929.79，由於卡方值變小，所有配適度指標需要重新估算。

結構模式分析包括研究模式的配適度分析 (Model Fitness) 與整體研究模式的解釋力。本研究參考吳明隆 (2009)、徐茂洲 (2010)、徐茂洲、李福恩與吳玲環 (2011)、Bagozzi 與 Yi(1988)、Bentler(1995)、Hair 等(1998)的建議，以其中六項指標進行整體模型適配度的評鑑，包括卡方值 (χ^2) 檢定、 χ^2 與自由度的比值、適配指標(goodness of fit index, GFI)、調整後適配指標(adjusted goodness of fit index, AGFI)、比較假設模型與獨立模型的卡方差異(Normed Fit Index, NFI)、比較配適度指標(comparative fit index, CFI)、RMSEA，其結果整理於表七。

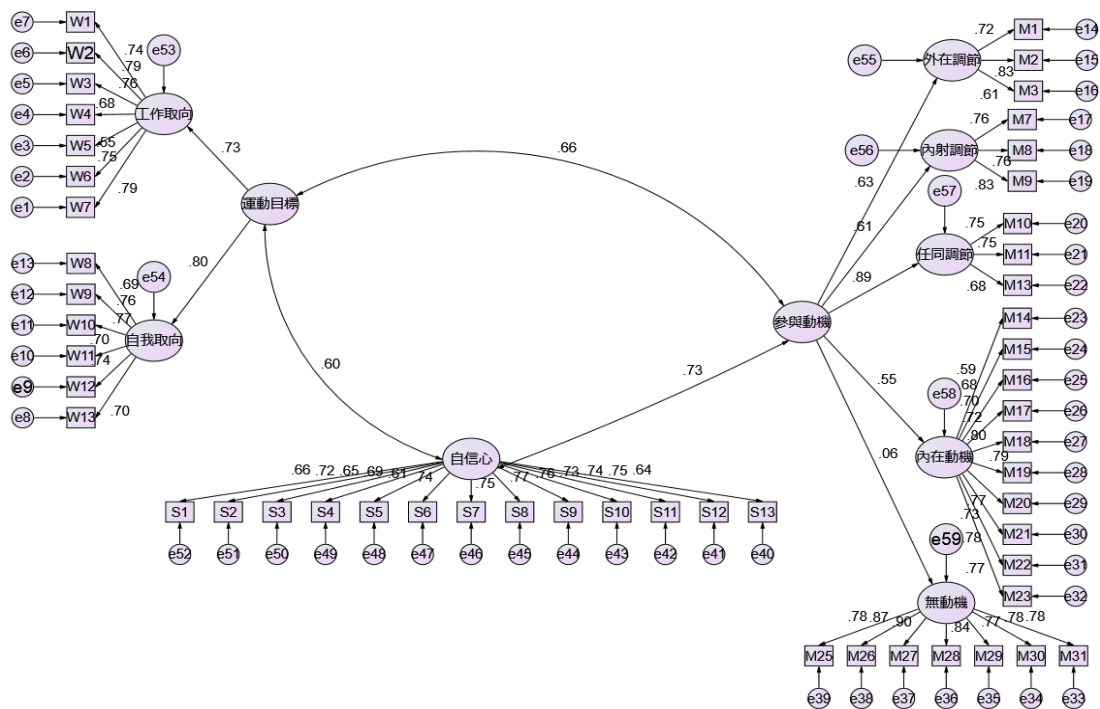
Bagozzi and Yi(1988)指出，以 χ^2 與自由度比值來檢定模式配適度，比值應該越小越好，本研究模式 χ^2 與自由度的比值 $<3(1.27)$ ；Hair等(1988)GFI、AGFI值越接近1越好，並無絕對標準來判定模式的適配度；本研究模式GFI、AGFI分別為0.86、0.85；CFI可容許標準為 >0.90 ，本研究模式CFI為0.97；RMSEA值至少需小於0.08，本研究模式RMSEA為0.03，整體而言適配指標符合標準值，顯示本研究結果是可以接受模式，因此本研究樣本資料可解釋實際資料。

表七 研究模式的配適度分析

配適指標(Fit Indices)	可容許範圍	本研究模式	模式配適判別
χ^2 (Chi-square)	越小越好	1606.26	
χ^2 與自由度比值	<3	1.27	符合
GFI	>0.9	0.86	尚可
AGFI	>0.8	0.85	符合
CFI	>0.9	0.97	符合
RMSEA	<0.08	0.03	符合

四、線性關係分析

從前述的整體適配指標顯示本研究之運動目標、自信心與參與動機模式與觀察資料之間具不錯的適配度，表示理論模式可以充分解釋觀察資料。因此在通過模式適配度檢核之後，進一步瞭解運動目標與參與動機之相關係數 0.66*；參與動機與自信心之相關係數 0.73*；運動目標與自信心之相關係數 0.60*。



圖一 屏東地區大學生運動目標、自信心與參與動機模式

肆、討論

一、結論

屏東地區大學運動員的運動目標取向、參與動機與自信心模式通過收斂效度、區別效度、模型適配度，且變項間達顯著相關。

二、建議

依據本研究結果之發現，提出以下建議，做為大學運動員訓練及環境等相關實務與後續研究之參考依據，內容如下：

(一) 運動訓練建議

1. 營造良好訓練環境，培養適當訓練氛圍。

依本研究結果發現，多數大學運動員是以自我取向作為判斷成功與否之標準，然以往研究指出，高自我取向之運動員，只把運動當作一種手段及方法，當其在訓練遇到瓶頸或常輸於比賽時，易有放棄之心態，導致運動表現起伏不定，連教練也難以掌握，是以，為避免此狀況發生，教練需營造良好訓練環境，培養適當訓練氛圍，若於比賽後，教練或隊友不再只關注於成績輸贏，而是彼此技術的進步與戰術的執行，對於運動員場上的壓力便能減緩；而在訓練過程中，隊伍整體氛圍應強調努力的價值，鼓勵運動員學習新技巧及良性競爭，不是只重視好的運動員，表現不好的運動員只要透過努力即可改善，如此，應能有效改善大學運動員之目標取向。

2.制定適宜訓練計畫，定期檢視修訂。

依據本研究結果顯示，大學運動員是以自我取向作為判斷成功與否之標準，並以內在動機作為主要參與動機，所以，為提升運動員的工作取向，維持其內在動機，教練應制定適宜之訓練計畫，以基礎動作為主，多元化訓練為輔，並透過定期檢測，配合討論與鼓勵，檢視及修訂適合之訓練計畫，增加運動員自信心，提升其運動表現。

3.提升校園運動風氣。

依研究結果發現，大學運動員在校生活每天侷限於上課及訓練，久而久之，會對校園生活感到無趣、訓練乏味，而在運動訓練上的無動機也會提高，若能提升校園運動風氣，如多舉辦系際盃或校際盃等各項運動比賽，令系隊練習時間增加，使其需要校隊運動員指導，不僅可增加其對自我技術與相互教學的磨練，亦可提升校園運動風氣。

（二）未來研究建議

1.擴大研究方向，比較不同階段之運動員。

本研究僅對大學之運動員之運動目標取向、參與動機與自信心進行研究，然研究過程中發現，以往研究多只針對單一運動種類進行探討，少有就不同階段之運動員進行研究，因此，建議後續研究可就不同階段運動員探討，是否因課業、環境與訓練方式對其運動目標取向、參與動機及自信心有不同之影響，進而更加了解運動員。

2.以量化研究為底，輔以質性訪談，俾利深入研究。

本研究僅以量化方式探討大學運動員之運動目標取向、參與動機與自信心，亦僅就蒐集之數據，進行統計分析與推論大學運動員之意向，並無法深入瞭解其原因、觀念及想法，是以，建議後續研究除透過量化方式蒐集數據資料外，亦可輔以質性訪談方式，深入瞭解運動員之想法與差異，使研究得以趨於完整及全面性。

參考文獻

吳明隆(2009)。結構方程模式：方法與實務應用。高雄：麗文。

李炯煌、季力康、江衍宏(2005)。2×2 成就目標和能力對運動動機之預測。臺灣運動心理學報，6，31-53。

卓國雄(1999)。探討教練、選手運動目標取向、選手所知覺得運動動機氣候與團隊凝聚力之相關研究。中華體育季刊, 13 (3), 13-20。

周泓諭(2004)。不同運動水準的籃球選手運動員認同、運動自信心與運動動機之研究。未出版碩士論文，桃園縣：國立體育大學。

- 季力康(1994)。運動目標取向量表的建構效度—驗證性因素分析的應用。**體育學報**，18，299-309。
- 林岑侑(2015)。大學運動員運動目標取向、參與動機與自信心之研究—以高屏地區大學為例。未出版碩士論文，屏東縣：屏東大學體育系研究所。
- 林季燕、季力康(2003)。運動動機量表之編製—信度與效度分析。**台灣運動心理學報**，2，15-32。
- 林宜螢(2002)。高中射箭選手目標取向、自覺能力、自我設限、自信心及成敗歸因之研究。未出版之碩士論文。桃園縣：國立體育學院
- 徐茂洲 (2010) 。大學生運動觀光阻礙量表構念效度驗證之研究。**運動休閒管理學報**，7(1)，174-186。
- 徐茂洲、李福恩、吳玲嬛(2011)。水中運動協會會員參與墾丁水域運動觀光行為傾向模式之研究。**運動休閒管理學報**，8(1)，77-92。
- 徐茂洲、葉明如 (2012) 。鳳山體育館 SBL 超級籃球聯賽男女現場觀眾觀賞行為意圖模式之恆等性檢定。**運動休閒管理學報**，9(2)，1-21。
- 徐茂洲、潘豐泉、黃茜梅(2011)。以計畫行為理論驗證綠島水域運動觀光客行為傾向模式之研究。**臺灣體育運動管理學報**，11(2)，43-67。
- 徐茂洲、顏漢平 (2013) 。高中生觀賞 NBA 林書豪球賽者之行為模式之研究。**International Journal of LISREL**，6(1)，24-56。
- 張偉豪(2011)。論文寫作 SEM 不求人。高雄市：三星。
- 許吉越、王明月(2004)。柔道選手目標取向與運動動機之相關研究。**朝陽學報**，9，409-436。
- 許樹淵(1999)。如何提昇大專學生競技運動能力水準。**大專體育雙月刊**，43，7-11。
- 郭香雲、黃崇儒(2002)。內在動機、自信心與狀態焦慮之間的關係。**北體學報**，10，93-101。
- 陳思妤、徐茂洲、李福恩(2012)。墾丁運動觀光客行為傾向模式之在男女群體上之測量恆等性檢定。**休閒產業管理學刊**，5(3)，1-21。
- 陳順宇(2007)。**結構方程模式:AMOS 操作**。臺北:心理。
- 陳儀蓉、黃芳銘 (2006) 。組織公民行為量表在男女員工群體上之測驗恆等性檢定。**測驗學刊**，53(2)，297-326。

- 盧俊宏(1998)。運動心理學。臺北:師大書苑。
- 盧素娥(1994)。不同目標取向與運動樂趣的相關研究。體育學報，18，311-320。
- Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation for structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 16, 74-94.
- Bentler, P. M. (1980). Multivariate analysis with latent variables: Causal modeling. *Annual Review of Psychology*, 31(1), 419-456.
- Bollen, K.A., & Stine, R. A. (1992). Bootstrapping goodness-of-fit measure in structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 21, 205-229.
- Deci, E. L., & R. M. (1991). A motivational approach to self: Intergration in personality. In R. Dienstier(Ed.), *Nebraska symposium on motivation, Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln: university of Nebraska Press.
- Fornell ,C, R., & Lacker, D, F. (1981).Two structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*.18,39-50.
- Hair, J. F. Jr., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis*(5th ed.). Upper saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2. nd. ed.). New York: Guilford Press.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*.Cambridge, MA: Harver University Press.
- Stipek, D . J., (1993). *Motivation to learn : from theory to practice*. Boston : Allyn & Bacon.
- Thompson, B. (2004). *Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Torkzadeh, G., Koufteros, X., & Pflughoeft, K. (2003). Confirmatory analysis of computer self-efficacy. *Structural Equation Modeling*, 10(2), 263-275.
- Vealey, R . S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.

The Research of University Athletes' Goal Orientation, Motivation to Participate, and Confidence in Participating in Sport Activities among Departments Related to Recreation and Sport of Kaohsiung and Ping-Tung Areas

Lin, Tsen-Yu¹ /Liu, Chia-Chieh¹/Wu, Chin-Jung¹

National Pingtung University

Abstract

This study aims to explore the interplay between university athletes' goal-orientation when they participate in sport activities, motivation to participate, and confidence. With approximately 400 students ranging from first-year to fourth-year students who studied physical education, leisure, or related fields in universities in Kaohsiung or Pingtung as research participant, this study selected a sample of 100 students at the pilot test and handed out a paper-based questionnaire for survey and data collection. Results of this study include: There was a significant correlation between university athletes' goal-orientation, motivation to participate, and confidence when they participate in sport activities.

Based on research results and discussions, this study proposed the following suggestions for sports training and future research: (1) creating a good environment for training and cultivating appropriate atmosphere for training; (2) designing a suitable training plan and carrying out regular examination and modification; (3) encouraging the atmosphere for sport activities at the school campus; (4) expanding research directions and comparing athletes at different stages; (5) conducting qualitative interviews on the premise of quantitative research so as to have an in-depth study.

Key Words: Goal Orientations, Participate Motivation, self-confidence