

國立臺灣體育大學（臺中）
National Taiwan Sport University
體育研究所碩士學位論文

大學生參與排球運動代表隊歷程之研究
A STUDY ON THE PROGRESS OF COLLEGE
STUDENT'S PARTICIPATION IN THE SCHOOL
VOLLEYBALL TEAM



研究生：黃建松 撰

指導教授：鄭金昌 副教授

中華民國 97 年 6 月

論文名稱：大學生參與排球運動代表隊歷程之研究

院校所畢業組別：國立臺灣體育大學（臺中）體育研究所

總頁數：130 頁

研究生：黃建松

指導教授：鄭金昌副教授

中文摘要

本研究目的：(1) 探討及比較大學生不同背景變項，在加入球隊考量因素之現況分析及差異(2) 探討及比較大學生不同背景變項，在參與球隊受益因素之現況分析及差異(3) 探討及比較大學生不同背景變項，在欲退出球隊因素之現況分析及差異。

研究方法以隨機抽樣方式，對參加 96 學度大專排球聯賽之男女排球運動代表隊進行抽樣，總樣本為 447 份，使用描述統計、t 考驗、單因子變異數分析及薛費事後比較等統計方法分析。研究工具採自編「大學生參與排球隊歷程之研究問卷」，其中包含加入球隊考量因素量表、參與球隊受益因素量表與欲退出球隊因素量表三部分，得到主要結果如下：

- 一、在加入球隊考量因素量表中，內在因素平均得分 (M=3.86) 高於外在因素 (M=2.57)。
- 二、在參與球隊受益因素量表中，自我改變平均得分 (M=4.15) 最高，其他依序為認知表現 (M=4.11)、休閒機會 (M=4.06)、生活態度 (M=3.82)。
- 三、在欲退出球隊因素量表中，自覺能力平均得分 (M=2.95) 最高，其他依序為時間管理 (M=2.80)、訓練環境 (M=2.67)、個人衝突 (M=2.64)。
- 四、在加入球隊考量因素中，不同性別、入學身份、每週訓練天數、每次訓練時間及教練性別達顯著差異 ($p < .05$)。
- 五、在參與球隊受益因素中，不同性別、每週訓練天數、每次訓練時間、教練性別及先發順序未達顯著差異 ($p > .05$)，在不同入學身份、參加聯賽級別達顯著差異 ($p < .05$)。

六、在欲退出球隊因素中，不同性別未達顯著差異 ($p > .05$)，在不同入學身份、每週訓練天數、每次訓練時間、參加聯賽級別、教練性別及先發順序達顯著差異 ($p < .05$)。

關鍵詞：排球運動代表隊、受益、退出、歷程

Huang Chien-Sung(2008). A study on the progress of college student's participation in the school volleyball team. Unpublished master thesis, National Taiwan Sport University.

Abstract

The purposes of this reaserch are to:

1. Investigate the interaction between the different backgrounds of students and student's considerations for participating in the school volleyball team, with analyzing the state and comparing the differences.
2. Investigate the interaction between the different backgrounds of students and student's benefits after participating in the school volleyball team, with analyzing the state and compare the differences.
3. Investigate the interaction between the different backgrounds of students and student's barriers after participating in the school volleyball team, with analyzing the state and compare the differences.

We use random sampling to choose some players of school volleyball teams. The total samples are 447 people. Then we use Descriptive statistics, T-test, One-Way ANOVA, Scheffe's method. The research tools adopt "The questionnaire of the process of college student's participation in the school volleyball team". It includes three parts: the tabulation of why college students participate in the school volleyball team, the tabulation of the benefits of participating in the school volleyball team, and the tabulation of the barriers of participating in the school volleyball team. And we found the main results:

1. In the tabulation of why college students participate in

the school volleyball team, we found that average score of internal factors(M=3.86) are above the external factors(M=2.57).

2. In the tabulation of the benefits of participating in the school volleyball team, we found the average score of self-changing(M=4.15) is the highest. And the average score of expression of cognition(M=4.11), the chances in leisure time(M=4.06), and the attitudes in life(M=3.82).
3. In the tabulation of the barriers of participating in the school volleyball team, we found the average score of self-consciousness(M=2.95) is the highest. The average score of time management(M=2.80), training conditions (M=2.67), and the self-conflict(M=2.64).
4. In the factors of participating in the school volleyball team, there are significant differences($p < .05$)in sex, identity of enrolment, training days, training time and the sex of the coach.
5. In the factor of benefits of participating in the school volleyball team, there are no significant differences($p > .05$)in sex, training days, training time, the sex of the coach and the sequence of taking the field. But there are obvious differences($p < .05$)in the identity of enrolment and the league match grades of the school volleyball team.
6. In the factors of barrier of participating in the school volleyball team, there is no significant differences($p > .05$)in sex. But there are significance($p < .05$)in the identity of enrolment, training days, training time, the league match grades of the school volleyball team, the sex of the coach and the sequence of taking the field.

Keywords: the school volleyball team, benefit, barrier, progress.

致謝詞

7年前進入臺灣體院二年制競技運動學系就讀，有感本身沒有體育相關背景，必須在有限的兩年求學時間不斷自我充實。很榮幸得到鄭國平教授的提攜指導，讓我很快就能適應環境，勉勵建松以考取教育學程及研究所為首要目標，恩師之為人處事態度及專業知能更是建松學習的榜樣，心中無限感激！

感謝東海大學鄭金昌教授願意擔任建松的論文指導教授以及鄭國平教授、楊聯琦教授及陳進發教授擔任口試委員，有諸位國內排球界資深教練及裁判的協助，提供具體建議讓本論文更臻完整，得以順利付梓。另外，要感謝莊艷惠教授在大學就讀期間的鼓勵及支持，許光庶教授在研究所求學期間給予論文寫作上的指導，臺中一中林青隆先生不斷的鼓勵及分享人生經驗，遇到挫折時能夠給我最大的關懷。

最後並要感謝東海大學女子排球隊所有成員的關心，特別是大雅在英文上的幫忙，體研所俊傑、瑞毅、一展、鴻展、欣惇、鎮安、冠邑同學的協助，後甲國中同仁嘉雯、幸儒、安芬、銀展、郁雅、孟逸、恆弘老師的鼓勵及支持，在生命當中曾經幫助與鼓勵過我的人，在此致上最高的謝意，同時與您們共同分享這份榮耀及喜悅。

黃建松 謹識
中華民國 97 年 6 月

目 錄

中文摘要	I
英文摘要	III
致 謝 詞	VI
目 錄	VI
表 目 錄	VI
圖 目 錄	VI
第一章 緒 論	
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究問題	3
第四節 研究範圍與限制	4
第五節 名詞解釋	4
第六節 研究價值	5
第二章 文 獻 探 討	
第一節 參與運動之受益因素	6
第二節 參與運動之阻礙因素	12
第三節 綜合評析	16
第三章 研 究 方 法	
第一節 研究架構	18
第二節 研究假設	19
第三節 研究設計	19
第四節 研究對象	20
第五節 研究工具	20
第六節 研究步驟	32
第七節 研究流程	33
第八節 資料處理	35
第四章 結 果 與 討 論	

第一節	人口變項與各研究變項之敘述統計分析	36
第二節	大學生不同背景變項與加入球隊考量因素之比較分析	49
第三節	大學生不同背景變項與參與球隊受益因素之比較分析	57
第四節	大學生不同背景變項與欲退出球隊因素之比較分析	74
第五節	今後是否繼續參與排球隊之因素	90
第六節	討論	91
第五章	結論與建議	
第一節	結論	102
第二節	建議	104
參考文獻	106
附錄一	正式問卷	113

表 目 錄

表 2-1	運動員參與大學運動代表隊可能的結果	12
表 3-5-1	排球運動學者專家	23
表 3-5-2	加入球隊考量因素量表因素分析相關矩陣摘要	23
表 3-5-3	加入球隊考量因素量表內部一致性分析摘要表	24
表 3-5-4	加入球隊考量因素量表因素分析摘要表	25
表 3-5-5	參與球隊受益量表因素分析相關矩陣摘要表	26
表 3-5-6	參與球隊受益量表內部一致性分析摘要表	27
表 3-5-7	參與球隊受益量表因素分析摘要表	28
表 3-5-8	欲退出球隊因素量表因素分析相關矩陣摘要表	30
表 3-5-9	欲退出球隊因素量表內部一致性分析摘要表	30
表 3-5-10	欲退出球隊因素量表因素分析摘要表	31
表 4-1-1	人口變項與大學生行為之統計變項摘要表	39
表 4-1-2	加入球隊考量因素之描述統計摘要表	42
表 4-1-3	參與球隊受益因素之描述統計摘要表	44
表 4-1-4	欲退出球隊因素之描述統計摘要表	47
表 4-2-1	不同性別在加入球隊考量因素之差異比較	49
表 4-2-2	不同入學身分在加入球隊考量因素之差異比較	50
表 4-2-3	每週訓練不同天數在加入球隊考量因素之描述統計 及變異數分析摘要表	51
表 4-2-3-1	每週訓練不同天數在內在因素構面之變異數分析 摘要表	52
表 4-2-3-2	每週訓練不同天數在外在因素構面之變異數分析 摘要表	52
表 4-2-3-3	每週訓練不同天數在整體因素之變異數分析摘要 表	53
表 4-2-4	每次訓練不同時間在加入球隊考量因素之描述統 計及變異數分析摘要表	54
表 4-2-4-1	每次訓練不同時間在內在因素構面之變異數分析 摘要表	55
表 4-2-4-2	每次訓練不同時間在外在因素構面之變異數分析 摘要表	55

表 4-2-4-3	每次訓練不同時間在整體因素之變異數分析摘要表	56
表 4-2-5	不同教練性別在加入球隊考量因素之差異比較 ..	56
表 4-3-1	不同性別在參與球隊受益因素之差異比較	57
表 4-3-2	不同入學身分在參與球隊受益因素之差異比較 ..	58
表 4-3-3	每週訓練不同天數在參與球隊受益因素之描述統計及變異數分析摘要表	59
表 4-3-3-1	每週訓練不同天數在自我改變構面之變異數分析摘要表	60
表 4-3-3-2	每週訓練不同天數在認知表現構面之變異數分析摘要表	61
表 4-3-3-3	每週訓練不同天數在生活態度構面變異數分析摘要表	61
表 4-3-3-4	每週訓練不同天數在休閒機會構面變異數分析摘要表	62
表 4-3-3-5	每週訓練不同天數在整體因素變異數分析摘要表 ..	62
表 4-3-4	每次訓練不同時間在參與球隊受益因素之描述統計及變異數分析摘要表	63
表 4-3-4-1	每次訓練不同時間在自我改變構面之變異數分析摘要表	64
表 4-3-4-2	每次訓練不同時間在認知表現構面之變異數分析摘要表	65
表 4-3-4-3	每次訓練不同時間在生活態度構面之變異數分析摘要表	65
表 4-3-4-4	每次訓練不同時間在休閒機會構面之變異數分析摘要表	66
表 4-3-4-5	每次訓練不同時間在整體因素之變異數分析摘要表	66
表 4-3-5	參加聯賽不同級別在參與球隊受益因素之描述統計及變異數分析摘要表	67
表 4-3-5-1	參加聯賽不同級別在自我改變構面之變異數分析摘要表	69
表 4-3-5-2	參加聯賽不同級別在認知行為構面之變異數分析	

	摘要表	69
表 4-3-5-3	參加聯賽不同級別在生活態度構面之變異數分析摘要表	70
表 4-3-5-4	參加聯賽不同級別在休閒機會構面之變異數分析摘要表	70
表 4-3-5-5	參加聯賽不同級別在整體因素之變異數分析摘要表	71
表 4-3-6	不同教練性別在參與球隊受益因素之差異比較 ..	76
表 4-3-7	不同先發順序在參與球隊受益因素之差異比較 ..	77
表 4-4-1	不同性別在欲退出球隊因素之差異比較	74
表 4-4-2	不同入學身分在欲退出球隊因素之差異比較	75
表 4-4-3	每週訓練不同天數在欲退出球隊因素之描述統計及變異數分析摘要表	76
表 4-4-3-1	每週訓練不同天數在自覺能力構面變異數分析摘要表	77
表 4-4-3-2	每週訓練不同天數在訓練環境構面變異數分析摘要表	78
表 4-4-3-3	每週訓練不同天數在時間管理構面的變異數分析摘要表	78
表 4-4-3-4	每週訓練不同天數在個人衝突構面的變異數分析摘要表	79
表 4-4-3-5	每週訓練不同天數在整體因素的變異數分析摘要表	79
表 4-5-4	每次訓練不同時間在欲退出球隊因素之描述統計及變異數分析摘要表	80
表 4-4-4-1	每次訓練不同時間在自覺能力構面之變異數分析摘要表	81
表 4-4-4-2	每次訓練不同時間在訓練環境構面之變異數分析摘要表	82
表 4-4-4-3	每次訓練不同時間在時間管理構面之變異數分析摘要表	82
表 4-4-4-4	每次訓練不同時間在個人衝突構面之變異數分析摘要表	83

表 4-4-4-5	每次訓練不同時間在整體因素之變異數分析摘要表	83
表 4-4-5	參加聯賽不同級別在欲退出球隊因素之描述統計及變異數分析摘要表	84
表 4-4-5-1	參加聯賽不同級別在自覺能力構面之變異數分析摘要表	86
表 4-4-5-2	參加聯賽不同級別在訓練環境構面之變異數分析摘要表	86
表 4-4-5-3	參加聯賽不同級別在時間管理構面之變異數分析摘要表	87
表 4-4-5-4	參加聯賽不同級別在個人衝突構面之變異數分析摘要表	87
表 4-4-5-5	參加聯賽不同級別在整體因素之變異數分析摘要表	88
表 4-4-6	不同教練性別在欲退出球隊因素之差異比較	89
表 4-4-7	不同先發順序在欲退出球隊因素之差異比較	90

圖 目 錄

圖 3-1-1 研究架構圖	18
圖 3-6-1 研究步驟圖	33
圖 3-7-1 研究流程圖	34

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

近年來國內排球參與國際競賽屢獲佳績，從 2003 年韓國大邱世界大學運動會 (South Korea Daegu Universiade)，我國女排在不被看好之下獲得銀牌，緊接著 2005 年土耳其伊士麥世界大學運動會 (Turkey Izmir Universiade)，女子排球隊更上一層樓，擊敗世界各國獲得首面國際綜合賽會團體項目金牌。2006 年於日本東京舉行的世界排球錦標賽，分組預賽時創下 23 年來首度擊敗日本，並且連贏南韓與波蘭等強敵，以 5 連勝優異戰績分組第一進入複賽，雖然最後僅獲得第 12 名，但女排的突出表現成為該屆賽會的最大黑馬，各國記者爭先採訪報導我國排球發展現況。延續世界排球錦標賽的優異表現，同年在杜哈亞運會女子排球勇奪史上首面銅牌。在國際重大賽會的突出表現，受到國際排球總會的肯定，繼 1994 年後女排再度受邀參加 2007 年世界女排大獎賽 (World Grand Prix)，顯現出我國排球具有一定的實力。國內排球迷都相當興奮，除了拉近與世界各國實力外，更希望國內排球風氣及制度能夠因此建立得更加完善。

我國體育政策重在競技運動及全民運動兩大主軸，推展全民健身運動，活絡社會運動風氣外，主要還是希望能在國際比賽獲得佳績，增加國際曝光率及知名度，爭取國際運動競賽成績，為當今體育重要政策之一（洪嘉文，2000；簡曜輝，1991），而學校體育是推動社會體育主幹架構，亦是發展國家體育重要的基礎。根據吳憲訓、黃建松（2007）統計指出：近年來參與國中排球聯賽隊數只剩 101 隊，恐怕還會有逐漸減少的趨勢，不久的將來勢必會影響到高中、大學、社

會企業及國家隊的人才培訓，為目前排球界所面臨的一大隱憂。雖然 2006 年報名參與大專校院排球聯賽計男生 97 隊、女生 81 隊，共有 178 隊報名，2007 年總報名隊數增加到 209 隊，比國中排球隊組訓數量多了許多，大學已成為國內參與排球運動的最大族群，但是比率還是偏低。許振明(1997)研究大專校院代表隊的組訓問題主要有：選手來源缺乏、運動場地不足、經費短絀、行政配合不力及國家體育政策執行成效不彰等許多困境。人才的凋零和真正持續推廣排球運動的球隊不多，這也是阻礙國內排球運動推展的隱憂（鄭芳梵，2000）。大學是目前國內排球隊數量最多的階段，他們不僅是參與者也是觀賞者，要讓更多人參與排球運動，提昇國內排球運動風氣。

筆者參與排球運動 10 多年來，參加過不少的比賽，並且實際從事體育教學、排球校隊訓練及排球裁判服務工作。自 91 年擔任台中東海大學女子排球隊助理教練，讓我學到更多排球專業知識及指導技巧，在這過程當中也結識不少排球同好及生活上的好朋友，這些排球同好有不少是從完全不懂排球情況下參加排球隊，都出自個人對排球有高度興趣才會願意加入球隊。大部分的球員素質參差不齊，但是經過幾年的苦練後，不僅在球技上有所成長，還能在全國性的比賽屢獲佳績，畢業後在就業職場上也都有不錯的表現。筆者在擔任排球裁判時也看過很多類似的球隊，看到這些大學生，對排球如此狂熱執著，為了參加比賽犧牲假日南征北討，心裡常常思索，為何他們在大學繁忙的求學期間，願意在排球運動投入這麼多的心力？這項運動對於選手本身究竟存在著哪些特別的涵義？因而觸動筆者的研究動機。

國內有許多學者研究大學生之休閒運動動機（李志峰、楊慶南、邱智麟，2003；郭雅婷、張紫菁，2005）及阻礙（孫彩卿，2007；王清欉、黃郁琦，2004；黃郁琦、王清欉，2003），很少針對大學生參與運動代表隊的整個歷程進行研究，從加入球隊前的動機及加入球隊有哪些考量因素？參加球隊過程中能夠知覺個人哪些受益因素？哪些因素會造成個人中途退出的念頭？這些問題是本研究的研究動機。希望藉由研究結果提供教練組訓排球隊時的運作方針，更能掌握選手加入球隊後的參與情況，減少學生中途退隊的情形，增加國內學校運動代表隊的數量。

第二節 研究目的

基於上述的研究背景與動機，本研究之目的如下：

- 壹、探討及比較大學生不同背景變項，在加入球隊考量因素之現況分析及差異。
- 貳、探討及比較大學生不同背景變項，在參與球隊受益因素之現況分析及差異。
- 參、探討及比較大學生不同背景變項，在欲退出球隊因素之現況分析及差異。

第三節 研究問題

大學生參與排球運動代表隊歷程之研究，「歷程」是一種透過運動代表隊中人與人之間的互動，經由互動過程產生對個人行為、認知及態度上的改變，從參與前的考量因素到參與過程中個人知覺到的受益因素或阻礙繼續參加的因子，屬於一種動態性及連續性的社會互動現象。下列幾點為本文主要的研究問題：

- 壹、瞭解個人加入球隊考量因素現況為何？

- 貳、瞭解個人參與球隊受益因素現況為何？
- 參、分析個人欲退出球隊因素現況為何？
- 肆、比較不同性別及入學身份在加入球隊考量因素之差異？
- 伍、比較不同性別及入學身份在參與球隊受益因素之差異？
- 陸、比較不同性別及入學身份在欲退出球隊因素之差異？
- 柒、比較每週訓練不同天數及每次訓練不同時間在加入球隊考量因素之差異？
- 捌、比較每週訓練不同天數及每次訓練不同時間在參與球隊受益因素之差異？
- 玖、比較每週訓練不同天數及每次訓練不同時間在欲退出球隊因素之差異？
- 拾、比較參加聯賽不同級別在參與球隊受益因素之差異？
- 拾壹、比較參加聯賽不同級別在欲退出球隊因素之差異？
- 拾貳、比較不同教練性別在加入球隊考量因素之差異？
- 拾參、比較不同教練性別及先發順序在參與球隊受益因素之差異？
- 拾肆、比較不同教練性別及先發順序在欲退出球隊因素之差異？

第四節 研究範圍與限制

本研究範圍以參加 96 學度大專排球聯賽之男女排球運動代表隊為研究對象，其他如：國小、國中、高中及社會企業球隊均非本文探討之對象。另外，除了排球運動代表隊外，其他項目的運動代表隊並不在本文研究的運動項目，故研究結果可能無法完全推論到其他運動項目，但可做作為研究參考佐證資料使用。

第五節 名詞解釋

壹、大學排球運動代表隊

學校正式註冊之大學生組織而成，並代表學校對外參加比賽之運動團隊。有專業的排球指導教練，學校計畫性組訓的團隊，並且是在大專排球聯賽登記參加比賽之球隊。

貳、歷程

一種透過運動代表隊中人與人之間的互動，經由互動過程產生對個人行為、認知及態度上的改變，從參與前的考量因素到參與過程中個人知覺到的受益因素或阻礙繼續參加的因子，屬於一種動態性及連續性的社會互動現象。

參、受益

個人主動參與某項運動，從參與過程中獲得正面影響力及經驗，讓個人知覺到願意繼續從事此項運動。

肆、退出

個人有意願從事運動行為，但因為某些原因使自己無法或不想持續從事此項運動。

第六節 研究價值

本文研究大學生在求學階段參與學校排球運動代表隊，了解學生在加入排球運動代表隊前個人所考量的因素，加入排球運動代表隊後，個人知覺到的參與受益因素及個人欲中途退出之因素及相關性。研究結果將可提供各大學組訓排球運動代表隊參考資料，提升大學排球運動代表隊的組訓意義及價值，強化加入球隊的動機及誘因，並減少中途退出運動代表隊問題，增加大學排球運動人口數。

第貳章 文獻探討

本章文獻探討分為三大節，第一節提出參與運動之受益因素。第二節則是參與運動之阻礙因素。第三節為綜合評析，綜合上述章節的研究結果，作為本文研究的主要論述基礎。

第一節 參與運動之受益因素

壹、參與運動對個人行為之正向影響

一、認知層面

Sibley and Etnier (2003) 的研究指出，身體活動能促進孩子的認知能力，並且能夠對智商及學業成就打下良好的基礎。學生如果能利用課餘時間加入一些運動俱樂部或有組織的運動社團，對於增進學生的學業具有正相關 (Kremer-Sadlik, & Kim, 2007)。Castelli, Hillman, Buck and Erwin (2007) 對 259 名 3-5 年級公立學校學生進行體適能與學業間之相關性研究，發現體適能與學業成績具有相關性，尤其是有氧體適能與學生的閱讀、數學成績呈正相關，而且體適能較佳的孩童其反應表現更佳。

Kuh (1993) 對 14 所大學的大四學生進行訪談法，發現學生的課外活動經驗，對學生的學習及個人發展有實質且明顯的關係，受訪者都肯定課外活動能幫助他們瞭解學術知能及技巧的重要性與價值。

Curtis and McTeer (1990)、Eceles and Barber (1999)、Gerber(1996)、McTeer and Curtis (1999) 等學者研究證實，學生參與課外活動對於提高學業表現有著密切的關係。

二、技能層面

大多數的父母親都認為參加課餘運動活動，具有幫助孩子適應社會化的重要價值，而且參與競技活動更能因此習得

運動技能 (Kremer- Sadlik, & Kim,2007)。

郭世傑、楊子孟、洪榮聰 (2003) 研究中部地區大專院校學生生活方式與體能狀況。研究發現：具規律運動習慣的同學，無論男女學生，其體能皆明顯優於無規律運動習慣之學生，尤其表現在肌力、肌耐力、瞬發力及心肺耐力上。而且參與運動的頻率對於大專男生在運動表現、身材、健康、柔軟度、耐力與力量，及女性運動表現、耐力與力量等方面的身體自我概念均有顯著的影響 (劉季諺、劉建恒，2003)。

三、情意層面

幾乎所有的運動指導員都認為，運動可以幫助青少年生理上、心理上及社會化的正向發展。另外，他們也同意參與運動可以讓青少年變得更有責任感、獨立以及成為對社會有貢獻的人 (Martens, 1995)，並且間接影響到他們成年以後的生活 (Janz, Dawson, & Mahoney, 2000)，參與運動也有助於社群人際關係的發展，在團體性運動比個人性項目更能提供機會來發展人際關係，但是過於強調高水準的競技運動，反而容易產生負面感覺，所以為了減少出現負面感覺，最好能夠強調運動團體中的團體凝聚力 (Perks, 2007)。在這些運動上也能夠學習團隊合作、公平競爭、運動精神、修養、奉獻、責任、自尊及自信等功能 (Dunn, Kinney, & Hofferth, 2003)。

Coakley (2003) 綜合許多學者的研究，認為參與運動對個人生活將會產生不少正面影響：有機會從運動中進行自我考驗並發展自我；更加瞭解這個世界，以及這個世界是如何進行運作；建立一種運動以外的新關係；運動的經驗能夠被使用作為挑戰處理運動以外的事情；有機會發展自我能力以及在運動之外的活動變得更有責任感。Griffin and Kirby

(2007) 的研究也指出，男性參與身體活動比女性更能夠提高自尊心 (self-esteem) 及身體形象 (body image)。

McHale, Vinden, Bush, Richer, Shaw and Smith (2005)、Muir and Seitz (2004) 等學者的研究證實，經常參與運動的學生，有助於學生減少犯錯行為的出現。

李淑玲 (2007) 認為從事休閒活動可以獲得生理、心理、家庭、社會、經濟、醫療、文化等益處。生活品質的範疇便包含了這些層面，如生理健康範疇包含生理、心理健康；心理範疇包含心理健康、自我肯定；社會關係包括社交、家庭、人際關係；環境範疇包括經濟、醫療、文化等。由此可見，生活品質涵蓋了大部分休閒體驗影響之範疇。宋季玲 (2006) 對成年女學生進行運動行為與睡眠品質、生活品質相關性探討，研究結果也證明運動利益與整體生活品質呈正相關。

根據學者研究指出 (Lawlor & Hopker, 2001; Phillips, Kiernan, & King, 2003; Goodwin, 2003; Altantis, Chow, Kirby, and Singh, 2004)，身體活動的確可以有效預防及治療心理不健康的症狀。特別是心理健康的成人比心理不健康的成人更能夠勝任工作，而且積極從事身體活動，精力充沛的人，比那些不從事身體活動的人，能夠得到更好的心理健康狀況 (Lawlor & Hopker, 2001; Phillips, Kiernan, & King, 2003)。從事身體活動也能夠降低心情的低落感 (Kritz-Silverstein, Barrett-Conner, & Corbeau, 2001)，而且那些從事運動參與者通常都會有比較低的沮喪感 (Goodwin, 2003)。特別是青少年，比較常從事身體活動者，將會減少其悲傷心情及自殺念頭 (Brosnahan, Steffen, Lytle, Patterson, & Boostrom, 2004)。Adams, Moore and Dye (2007) 對女大學生實施身體活動與

心理健康之相關性研究，研究發現：中強度運動與健康及減輕沮喪感有相關性，但與減輕焦慮及自殺念頭並沒有相關；肌力訓練與健康、沮喪感、焦慮及自殺念頭均有相關。由此可知，進行肌力訓練比中強度運動更有效能夠促進心理健康狀況。

貳、決定參與運動因素

Coakley and White (1999) 研究英國青少年決定個人是否參與運動，有以下幾點個人考量因素：(1) 參與運動如何與他們生活上的其他興趣和目標產生連結(2) 他們渴望發展及展現個人能力，以獲得其他人的認同及尊重(3) 參與運動時能獲得社會性支持並且能夠使用參與活動時所需要的資源(4) 本身過去參與身體活動及運動的經驗(5) 在他們心理所存在的一般性運動相關文化形象及訊息。

Allender, Cowburn, and Foster (2006) 整理 1990-2004 發表過的文獻，就生活在英國當地的小孩及成人，有參與身體活動與不參與身體活動者的理由。研究結果發現：小孩參與運動及身體活動的理由，主要是為了體重控制、進行社會互動以及享樂；而對於年輕女孩而言，參與運動是為了維持身體苗條；中年成人參與運動是為了避免身體太快老化，並且視身體活動為社會性支持的聯絡工具。那些不參與身體活動者，主要是因為不想讓其他人看到自己老態的身體，在運動技能上缺乏信心及能力，男性愛面子作祟的傳統觀念，都是阻礙參與運動的因素。

我們從社會性別角色理論中了解到，女性通常不被鼓勵展現出強壯、有能力及自我決定能力，當前女性參與運動自主權意識的提高，我們試著探討參與運動可能讓女性得以增

加權力。Blinde, Taub and Han (1993) 透過電話訪談 24 名來自美國 3 所不同大學的女性運動員。她們認為參與運動可以提高三個女性在傳統意識上所欠缺的部分：(1) 身體上的能力 (2) 察覺自我能力 (3) 對生活態度的改變。雖然女性參與運動的機會比以前多了許多，但是男性在運動領域上還是握有比較大的權力。

參、參與運動團隊對個人之影響

學校成立運動代表隊正是學校體育延伸的一部份，更是讓學生養成規律運動的好機會，促進身體健康及保持身心活力健全。學校運動代表隊通常訓練一段時間後，都會參加一些校際比賽或全國聯賽，大部分選手的目標都希望能夠為校爭取到最佳成績。王宗吉 (2000)，歸納出參加大學校際運動對於運動員的可能結果 (表 2-1)。由表中可看出，如果單純參與運動只是為了獲得健康，運動時競爭的心態將大為減少，但運動員參與校際運動競賽，一旦考慮到比賽勝負情況，將產生許多負面的行為或思想。因此，為了讓運動員參與運動代表隊能夠獲得更多的正面行為，需要加強校際運動的教育意義，而非只關心勝負的結果。

表 2-1 運動員參與大學運動代表隊可能的結果

正面結果	負面結果
性格養成 (如勇氣、謙遜)	性格減損
取得社交技巧	負面侵略
抒解緊張	教育的減損
達成教育	更大的次級系統之剝削

(續下頁)

表 2-1 運動員參與大學運動代表隊可能的結果 (續)

正面結果	負面結果
職業壓力	角色衝突與壓力
教育機會	去人性化及製造妄想
健身	價值扭曲
聲望	
緊張/刺激	
形成身分認同	
情感聯繫	

運動團隊需要透過許多人的互動，不同的運動項目其互動方式更為不同。況且，一旦運動員從這個團隊互動當中獲得回饋，此運動經驗顯得更有意義，運動便不只是運動技能的學習，還包括學習如何在團體中扮演好自我角色（王宗吉，2000）。國外對於青少年參與運動相當支持，特別是鼓勵參加團體性的運動，因為可以讓他們學習如何在團體中一起活動，能讓身體變強壯、習得獨立判斷能力外，還能成為一個更有競爭力的男生（Coakley, 2003）。

肆、學校運動代表隊經營困境

提升國際競技運動成績是國家體育發展重點方向，而組訓各級學校運動團隊是帶動國家運動風氣的重要因素，但是我國目前在組訓運動代表隊上卻每下愈況。通常學校組訓運動代表隊比較常面臨到經費不足、召不到選手或留不住選手的困境（賴珊珊，2004）。根據胡耿毓在2000年對各級學校排球運動代表隊學生流失影響因素進行分析，結果發現主要有四項主要因素，其排列順序以學業壓力因素為首，其次依序為參與樂趣

因素、自覺能力因素、球隊組織因素等。我國教育制度雖然是以民主、開放、自由、多元為取向，但是過度強調升學的觀念依然存在各級學校，尤其在中小學階段，大多數老師及家長擔心參加運動代表隊會影響學業表現，總是會把學業退步原因歸咎於運動代表隊，這是目前各級學校運動代表隊迫切需要解決的重要難題。

第二節 參與運動之阻礙因素

壹、自覺能力層面

運動參與者在運動期間，不管是個人性或團體性運動，均需透過人與人間的互動，在此互動過程對參與者是正面經驗或負面經驗，都將影響參與者是否願意繼續投入運動。而不好的運動經驗通常容易造成個人對運動產生一種倦怠(burnout)，導致運動參與者中途退出運動。

一、運動倦怠因素

心理學家研究運動倦怠議題時大多是從個人內在因素探討，而社會學家主要是從整個運動組織看運動倦怠，探討如何組織運動課程、運動員從事運動計畫以及運動員與父母親、同儕及教練之間的關係 (Coakley, 2003)。然而，何謂運動倦怠？運動倦怠通常是指個人運動經驗過程中，可能因為情緒低落或體能精疲力盡等瓶頸，內心衍生無力感，無法從運動中得到成就，導致個人不再重視運動的一種特徵 (Raedeke, 1997; Raedeke & Smith, 2001)。Coakley (1992) 認為倦怠是一種社會組織中的一個問題，在青少年發育成長階段限制個人發展，並且有意圖的阻礙青少年運動員控制自己的生活。

Ryan and Deci (2000) 從自我決定理論試圖了解運動倦

怠的原因，發現運動員長期無法感覺到自我決定的能力以及長期無法滿足基本需求，將逐漸造成個人內在參與動機衰退。Smith (1986) 的研究同時指出：運動倦怠可能是運動員長期在個人需求及資源上無法得到平衡，這將導致於運動員無法得到成就感、自我控制，形成內心潛在的無助感。Cresswell and Eklund (2006a) 進一步證實長期無法滿足個人基本需求也可能會造成運動倦怠。Cresswell and Eklund (2007) 採用質性方法探討造成紐西蘭橄欖球運動員倦怠的因素，其中有一些運動員提到：「長期忍受精疲力盡的感覺，成就感的減少，對運動價值逐漸漠視等等，都是造成運動倦怠的因素來源，並且影響到運動表現水準。」

二、個人衝突因素

一些研究結果也發現，業餘運動員會放棄運動主要是因為「失去興趣」或「興趣衝突」所致 (Boothby, Tungatt & Townsend, 1981; Burton & Marttens, 1986)。那些不是長期培訓的專業運動員，而是以個人興趣為主的運動員便稱為業餘運動員，這些運動員會願意參加學校運動代表隊，主要是因為個人興趣或同學的邀約，在參與球隊過程中雖然固定時間訓練，但訓練強度不如專業運動員，其組訓目標也並非以奪冠為主，所以教練在規劃訓練計畫時，應該要考量到運動員的身份及動機。

貳、社會外在層面

由於中途退出運動，主要是一種長期性累積而成的不愉快經驗及失敗挫折的無力感，逐漸減弱運動員參與運動的動機及熱情。會造成這種現象不只是個人的行為，社會外在普遍存在一些影響個人持續參與運動的阻礙因子。

一、人為影響因素-教練及父母親

Molinero, Salguero, and Tuero (2006) 對西班牙青少年男女進行中途退出運動的原因進行調查，發現退出運動的原因不只是對運動本身不滿意，也存在著一些非運動本身的影響因素。許多退出運動的原因大多是時間的問題，當然也存在著不少一些非運動的影響因素，如工作、學業和家庭的承諾等，教練本身也是造成退出運動的重要原因之一。

Barnett, Smoll, and Smith (1992) 研究青少年棒球選手中途退出運動的因素，證實訓練的課程目標應該強調教練與運動員間保持良好的互動關係，將可以降低青少年棒球選手的退出現象。普遍而言，教練及父母親還是青少年運動員的重要支持者，這兩個角色顯示了繼續參與運動或退出運動的重大影響力（王宗吉，2000; Jambor, 1999; Scanlan & Lewthwaite, 1988）。有許多教練認為自己在運動團隊中的角色是一名教師，也會強調選手的學業表現（Bloom, Stevens, & Wickwire, 2003）。教練是青少年建立運動經驗的重要角色及模仿對象，不僅是運動技能的指導者，對於青少年的自我概念、動機及情感上的經歷都會產生深遠影響，青少年及孩童的運動經驗將影響到其未來的發展（Conroy, Kaye & Coastsworth, 2006）。

二、訓練環境因素

賴珊珊（2004）研究大專乙組游泳選手，認為訓練強度與選手離隊意願有相關。然而，Gustafsson, Kenttä, Hassmén and Lundqvist (2007) 卻提出不同的看法，他們對成人的精英運動員進行運動倦怠之研究，結果發現訓練負荷與運動倦怠沒有相關，這意味著有其他關係到運動倦怠更重要的因素需

要被考慮到。胡耿毓（2000）綜合中途退出運動相關文獻，歸納出持續參與運動及中途退出運動現象，基本上包含三個架構：（1）自覺能力理論-外在的成就表現是否能滿足個人內在的能力知覺（2）倦怠理論-超負荷之下所形成的慢性壓力，將會影響持續參與的態度（3）發展理論-個人內在心理、外在生理和社會環境的成長變異，導致於參與行為及態度上的改變。

大部分運動員還是以獲勝做為持續訓練的主要目標，越高層級的比賽，勝利更是被用來鼓勵繼續參與運動的因素。「貶低個人的參與」、「運動員被冷凍」及「勝利次數的減少」也是導致運動員會中途退出的念頭（王宗吉，2000）。運動員可能會受到教練、父母或隊友的吼叫、批評而逐漸對運動產生負面經驗。況且，運動員需要的就是一個舞台來展現平日努力練習的成果，如果經常以候補身份參與比賽，或是在參與過程中無法獲得滿足感及成就感，選手將對運動逐漸失去熱情，嚴苛的訓練課程不再是自我成長機會，已經對自我失去信心，可能造成中途退出運動。

參、減少個人參與運動之阻礙因素

運動倦怠及選手中途退出運動普遍存在各種運動團隊中，教練必須營造一個適合選手的訓練環境及氣氛，凝聚團體成員的士氣及認同感，建立選手正向運動態度及價值觀，並從中獲得運動成就及滿足感，減少參與運動的阻礙因子。

Rresswell and Eklund (2007) 訪談紐西蘭的橄欖球國家代表隊選手，許多運動員相信他們正向的運動經驗來自於：積極的運動社會性支持、能夠與教練及行政人員進行開放自由的溝通、彈性參與橄欖球以外的正向戶外活動。為了減少

運動員運動倦怠及中途退出運動的危機，調整訓練氣氛和建構一個可以讓運動員滿足需求的環境是必要的，規劃運動員個人目標時，也需要考量到整體的運動環境因素。

賴珊珊(2004)研究大專乙組游泳選手在運動員滿意度、團體支持對團體承諾、團體凝聚力、離隊傾向及練習表現之影響。研究結果發現：(1)運動員對訓練滿意度越高，其團體承諾與團體凝聚力越高(2)運動員對於自己所感受到的團體支持度越高，對於團隊的承諾也越高(3)運動員的團體承諾越高，則團體凝聚力越高，將減少離隊意向。由此可知，如果要預防運動員中途退出，訓練強度必須考量到選手本身的層級及球隊目標，尤其大部分的乙組球員，參加運動團隊主要是來自於個人興趣，過度的訓練量恐怕會讓選手身心過於疲憊而造成中途退出。教練應該盡量採取具體方式以提振團隊凝聚力，讓每位選手能夠對運動團隊產生高度忠誠感及認同感。

第三節 綜合評析

本章文獻探討整理國內外相關研究報告，許多研究指出運動對個人產生很大影響作用：經常從事身體活動的兒童有助於學業表現，參加課餘的運動社團能讓青少年學習到團體活動、責任及奉獻，培養運動技能，並藉由參與運動提供一個正向壓力宣洩管道，降低心情低落感。

雖然運動能帶來不少正面影響力，但運動參與者也可能在參與過程中產生運動倦怠感及萌生中途退出運動的念頭。根據相關研究結果指出：造成此現象主要是運動員本身長期內在無法獲得成就感及組織認同感，長時間忍受訓練所造成的身心疲憊，個人對該運動已經失去興趣，而教練及父母，

更是影響青少年運動員重要角色。為了減少運動參與者運動倦怠及中途退出運動，教練必須考量到運動員本身參與動機，針對球隊特性及目標來規劃訓練課程，尤其是業餘運動員，教練應該多以開放的溝通方式，與運動參與者達成共識，盡量提高其運動滿意度及內心滿足感，強化對運動團隊的忠誠度，避免過度的訓練強度讓選手身心經常處於疲憊狀況，而造成中途離開運動。

第參章 研究方法

本章研究方法共分為七節：第一節「研究架構」、第二節「研究假設」、第三節「研究設計」、第四節「研究對象」、第五節「研究工具」、第六節「研究步驟」、第七節「研究流程」、第八節「資料處理」。

第一節 研究架構

本文根據研究假設與目的，繪製出研究架構圖，如圖 3-1-1 所示。

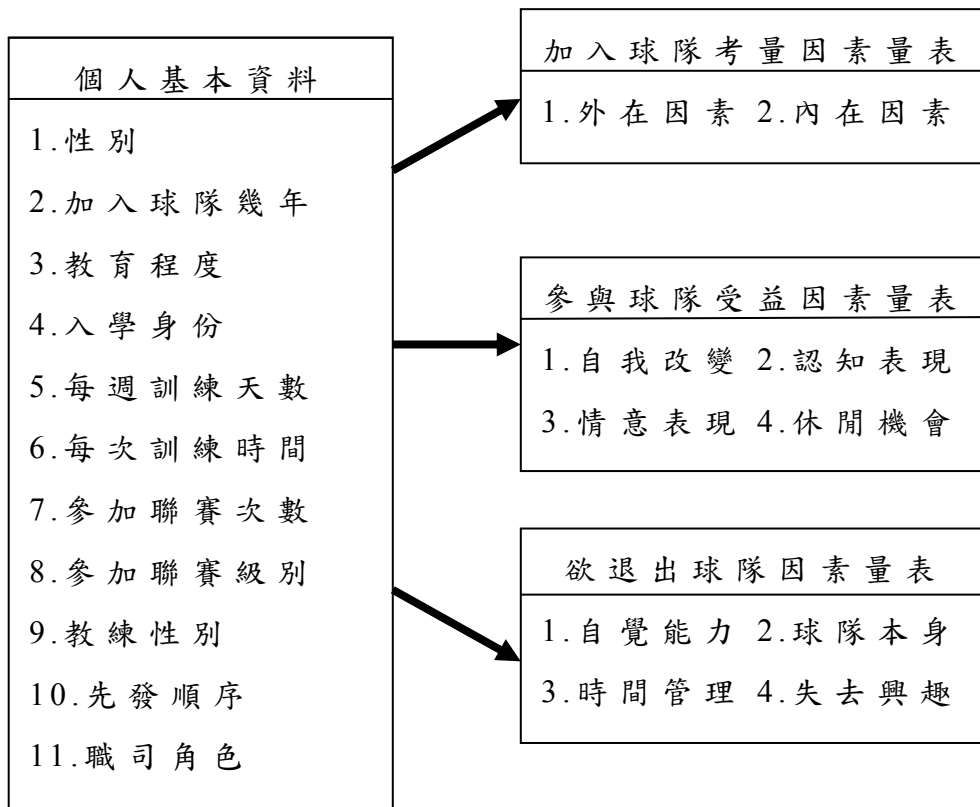


圖 3-1-1 研究架構圖

第二節 研究假設

根據之前研究問題，茲提出下列研究假設：

假設一、不同背景變項在加入球隊考量因素有顯著差異。

1-1 不同性別在加入球隊考量因素有顯著差異。

1-2 不同入學身份在加入球隊考量因素有顯著差異。

1-3 每週訓練不同天數在加入球隊考量因素有顯著差異。

1-4 每次訓練不同時間在加入球隊考量因素有顯著差異。

1-5 不同教練性別在加入球隊考量因素有顯著差異。

假設二、不同背景變項在參與球隊受益因素有顯著差異。

2-1 不同性別在參與球隊受益因素有顯著差異。

2-2 不同入學身份在參與球隊受益因素有顯著差異。

2-3 每週訓練不同天數在參與球隊受益因素有顯著差異。

2-4 每次訓練不同時間在參與球隊受益因素有顯著差異。

2-5 參加聯賽不同級別在參與球隊受益因素有顯著差異。

2-6 不同教練性別在參與球隊受益因素有顯著差異。

2-7 不同先發順序在參與球隊受益因素有顯著差異。

假設三、不同背景變項在欲退出球隊因素有顯著差異。

3-1 不同性別在欲退出球隊因素有顯著差異。

3-2 不同入學身份在欲退出球隊因素有顯著差異。

3-3 每週訓練不同天數在欲退出球隊因素有顯著差異。

3-4 每次訓練不同時間在欲退出球隊因素有顯著差異。

3-5 參加聯賽不同級別在欲退出球隊因素有顯著差異。

3-6 不同教練性別在欲退出球隊因素有顯著差異。

3-7 不同先發順序在欲退出球隊因素有顯著差異。

第三節 研究設計

本研究為描述性及相關性研究，以自編「大學生參與排

球隊歷程之研究問卷」為研究工具，此問卷包含個人基本資料、加入球隊考量因素量表、參與球隊受益因素量表、欲退出球隊因素量表及今後是否繼續參與排球隊之因素五大部分，分析大學生參加排球運動代表隊之影響因素，同時探討其相關性。

第四節 研究對象

本研究以參加 96 年大專排球聯賽之男女排球隊為研究對象。總人數為 447 名，其中男性 205 名，女性 242 名。參加公開級有 43 名，參加挑戰 C 級有 94 名，參加挑戰 B 級有 145 名，參加挑戰 A 級有 86 名，參加特優級有 79 名。

第五節 研究工具

本研究採用問卷調查法，根據研究目的與需要，研究者主要參考曲天尚（2003）的「知覺運動利益及障礙量表」、胡耿毓（2000）「各級學校排球代表隊學生流失影響因素問卷調查表」、楊欽城（2004）所編製「大專學生排球運動參與動機量表」、徐永億、許弘毅、李政道（2006）「學生參與規律運動狀況與阻礙因素量表」、黃郁琦、王清權（2004）「運動阻礙因素量表」及國內外相關文獻所編製而成，並請國內排球專家學者進行專家效度檢測，最後編製而成的結構性問卷-「大學生參與排球運動代表隊歷程之研究問卷」。茲將問卷編製過程、預試的實施、填答及計分方式、信度與效度考驗、正式問卷的編製分別說明如下：

壹、問卷編製過程

本研究利用自編問卷為工具，蒐集資料及進行過程如下：

一、文獻閱讀

本研究先蒐集相關之博碩士論文、期刊和書籍，進行概

念統整並具體提供研究問題，蒐集適當之問卷內容，進行問卷之編製。

二、編製問卷

根據文獻理論探討後，編撰適合之問卷題目初稿，經研究者整理後，請指導教授、學者專家、相關背景朋友、研究所同學等逐題檢閱後提供意見，作為量表修正之依據，使量表內容更符合研究主旨，預試問卷內容茲分述如下：

(一) 個人基本資料：

包括性別、加入球隊時間、教育程度、入學身份、每週訓練天數、每次訓練時間、參加聯賽次數、參加聯賽級別、教練性別、先發順序、職司角色。

(二) 加入球隊考量因素量表：

此量表題目共有 13 題，主要探討個人加入球隊時的考量因素。

(三) 參與球隊受益因素量表：

此量表主要分為認知、技能、情意三大部分。認知層面有 11 題；技能層面有 9 題；情意層面有 14 題，主要探討個人參與排球隊，個人知覺到的受益因素及正向運動經驗。

(四) 欲退出球隊因素量表：

此量表主要分為自覺能力層面及社會外在層面兩部份。自覺能力層面 8 題。社會外在層面有 11 題，主要探討個人參與排球隊後想退出球隊之因素及負面運動經驗。

(五) 今後是否繼續參與排球隊：

此部分為開放性問題，由填卷者描述今後將會繼續參加球隊或不再繼續參加球隊的原因。

參、預試問卷的實施

本問卷經彙整所有修改意見，並與指導教授共同討論後，開始進行問卷之預試，以報名 96 學年度大專排球聯賽學校的選手為預試施測對象，透過隨機抽樣方式，利用郵寄方式發放預試問卷，就其回收之問卷進行分析。

進行因素分析時，每個題項數與預試樣本數的比例大約為 1：5 至 1：10 之間（吳明隆、涂金堂，2005）。為了建構問卷良好的信、效度，發出 220 份問卷，回收 210 份，取得有效問卷 203 份，回收率 95%，可用率 92%。以項目分析、因素分析、信度分析等統計分析方法來建構問卷信、效度，篩選出合適的題目，並經指導教授審核後製成正式問卷。

肆、填答及計分方式

計分方式以李克特（Likert）五分量表，由受試者依據個人感受符合程度來填答，選項依「非常不同意」、「不同意」、「沒意見」、「同意」、「非常同意」給予 1、2、3、4、5 分。

伍、信度與效度考驗

本預試問卷中的量表主要有三大部分「加入球隊考量因素量表」、「參與球隊受益因素量表」、「欲退出球隊因素量表」，逐步對問卷的量表進行項目分析、因素分析、信度分析，建立問卷的信、效度，篩檢出合適的題目，製成正式問卷。

一、專家效度

研究者根據研究架構，並且參考相關文獻，編製合適問卷題目初稿，請到 4 名排球運動專家學者（表 3-5-1）進行專家效度審核，彙整所有意見來刪除或修改語意不清的題目，最後請指導教授做檢核，完成預試題項共 68 題。

表 3-5-1 排球運動學者專家

姓名	任教學校	職稱	教練資歷
鄭國平	中國醫藥大學	教授	30 年以上
楊聯琦	修平技術學院	教授	20 年以上
鄭金昌	東海大學	副教授	20 年以上
陳進發	中興大學	教授	20 年以上

二、「加入球隊考量因素量表」之信度、效度考驗

「加入球隊考量因素量表」預設題目共有 13 題，主要探討個人加入球隊前的考量因素。以「主軸法 (principal-axis factoring) 斜交轉軸 (oblimin)」進行第一次因素分析，保留因素負荷量大於 0.5 的題目。結果出現三個因素，其中第 5 題因素負荷量低於 0.5 刪除後，進行第二次因素分析。結果出現三個因素，其中第三因素包含第 3、4、6 題，進行信度分析後 Cronbach α 係數僅有 .54，考慮到信度太低而刪除，然後再將剩餘題目進行第三次因素分析，結果得到兩個因素，各因素間相關矩陣如表 3-5-2。

表 3-5-2 「加入球隊考量因素量表」因素分析相關矩陣摘要表

構面	構面 1	構面 2
內在因素	1.00	
外在因素	-.66	1.00

是故，本量表正式題目共 8 題，在信度考驗上所得的內部一致性係數，各分量表的 Cronbach α 值分別為 .75、.77，總量表 Cronbach α 係數 .72，顯示本量表具有相當的建構度與可靠的內部一致性，茲將分析結果摘要如表 3-5-3。

表 3-5-3 「加入球隊考量因素量表」內部一致性分析摘要表

構面	內含題目	題數	Cronbach α 係數
內在因素	1.2.7.9	共 4 題	.75
外在因素	10.11.12.13	共 4 題	.77
總共 8 題			總量表 Cronbach α 係數 .72

在信度考驗方面，以探索性因素分析來考驗量表的建構效度，以兩個因素進行主軸法斜交轉軸，因素分析結果顯示 8 個題目有兩個因素，經研究者與指導教授討論後重新命名。第一個因素為「內在因素」，包括第 1、2、7、9 等 4 個題目，這 4 個題目的因素負荷量均大於 0.5，其可解釋的變異量佔總變異量的 29.33。第二個因素為「外在因素」，包括第 10、11、12、13 等 4 個題目，這 4 個題目的因素負荷量均大於 0.5，其可解釋的變異量佔總變異量的 30.48。兩個因素的解釋變異量合計為 59.81%，茲將分析結果摘要如表 3-5-4。

表 3-5-4 「加入球隊考量因素量表」因素分析摘要表

構面	題目	因素負荷量	特徵值	解釋變異量 %	累積變異量 %
內在 因素	a2	.79	2.35	29.33	30.48
	a1	.75			
	a7	.74			
	a9	.73			
外在 因素	a11	.79	2.44	30.48	59.81
	a12	.78			
	a13	.74			
	a10	.73			

三、「參與球隊受益因素量表」之信度、效度考驗

「參與球隊受益因素量表」預設題目共有 34 題，主要探討參與球隊所知覺到的受益因素。以「主軸法 (principal-axis factoring) 斜交轉軸 (oblimin)」進行第一次因素分析，保留因素負荷量大於 0.5 的題目。結果出現五個因素，其中第五個元素僅涵蓋第 12、13 題，題目太少而刪除。進行第二次因素分析，結果出現五個因素，其中第五因素進涵蓋第 33、24 題，題目太少而刪除，第 21、26、27、34 題因素負荷量低於 0.5 刪除。進行第三次因素分析。結果出現四個因素，其中第 11、24 題的因素負荷量低於 0.5 刪除。進行第四次因素分析，結果出現四個因素，其中第 33 題的因素負荷量低於 0.5 刪除。將剩下的題目進行第五次因素分析，結果出現四個因素，所有題目的因素負荷量均高於 0.5，各因素間的相關矩陣如表 3-5-5 所示。經由因素分析後，根據題目所分配

的四個因素，由研究者與指導教授討論後，對這四個量表名稱重新命名。

表 3-5-5 「參與球隊受益因素量表」因素分析相關矩陣摘要表

構面	構面 1	構面 2	構面 3	構面 4
自我改變	1.00			
認知表現	-.07	1.00		
生活態度	-.78	.27	1.00	
休閒機會	-.10	.43	.41	1.00

根據因素分析形成的四個量表分別做信度考驗，「自我改變」Cronbach α 值為 .90，「認知表現」Cronbach α 值為 .86，「生活態度」原本涵蓋第 2、28、29、30 題，Cronbach α 值為 .78，然而，第 2 題與題目總分相關僅 .44，而且刪除後 Cronbach α 值將提高為 .80，為提高此量表之信度則刪除第 2 題。「休閒機會」Cronbach α 值為 .84。本量表正式題目共 23 題，總量表 Cronbach α 係數 .94，顯示本量表具有相當的建構信度與可靠的內部一致性，茲將分析結果摘要如表 3-5-6。

表 3-5-6 「參與球隊受益因素量表」內部一致性分析摘要表

構面	題目	題數	Cronbach α 係數
自我 改變	14.15.16.17.22.23.25.32	8	.90
認知 表現	3.4.5.6.7.8.9.10	8	.86
生活 態度	28.29.30.31	4	.80
休閒 機會	18.19.20	3	.84
		總共 23 題	總量表 Cronbach α 係數 .94

「自我改變」包括第 14、15、16、17、22、23、25、32 等 8 個題目，其可解釋的變異量佔總變異量的 20.55%。「認知表現」包括第 3、4、5、6、7、8、9、10 等 8 個題目，其可解釋的變異量佔總變異量的 16.06%。「生活態度」包括第 28、29、30、31 等 4 個題目，其可解釋的變異量佔總變異量的 14.11%。「休閒機會」包括第 18、19、20 等 3 個題目，其可解釋的變異量佔總變異量的 12.38%。四個因素的解釋變異量合計為 63.10%，茲將分析結果摘要如表 3-5-7。

表 3-5-7 「參與球隊受益因素量表」因素分析摘要表

構面	題目	因素負荷量	特徵值	解釋變異 量%	累積變異 量%
自我 改變	b22	.76	4.73	20.55	20.55
	b23	.73			
	b32	.70			
	b17	.64			
	b25	.60			
	b15	.59			
	b14	.58			
	b16	.54			
認知 表現	b9	.68	3.69	16.06	36.61
	b10	.65			
	b4	.64			
	b5	.62			
	b7	.60			
	b8	.60			
	b3	.57			
	b6	.55			

(續下頁)

表 3-5-7 「參與球隊受益因素量表」因素分析摘要表（續）

	b29	.75			
生活 態度	b30	.72	3.25	14.11	50.72
	b28	.71			
	b31	.57			
休閒 機會	b20	.78	2.85	12.38	63.10
	b19	.74			
	b18	.69			

四、「欲退出球隊因素量表」之信度、效度考驗

「欲退出球隊因素量表」預設題目共有 19 題，主要探討個人參與排球隊後想退出球隊之因素。以「主軸法（principal-axis factoring）斜交轉軸（oblimin）」進行第一次因素分析，保留因素負荷量大於 0.5 的題目。結果出現五個因素，其中第五個元素僅涵蓋第 11、16 題，題目太少而刪除，其中第 14、7 題因素負荷量低於 0.5 刪除。進行第二次因素分析，結果出現四個因素，所有題目的因素負荷量均高於 0.5，各因素間的相關矩陣如表 3-5-8 所示。根據題目分配在四個因素中，由研究者與指導教授討論後對這四個量表名稱重新命名。

表 3-5-8 「欲退出球隊因素量表」因素分析相關矩陣摘要表

構面	構面 1	構面 2	構面 3	構面 4
自覺能力	1.00			
訓練環境	-.73	1.00		
時間管理	.26	-.71	1.00	
個人衝突	-.00	-.38	-.32	1.00

緊接著根據因素分析形成的四個量表分別做信度考驗，「自覺能力」Cronbach α 值為 .82，「訓練環境」Cronbach α 值為 .77，「時間管理」Cronbach α 值為 .68，「個人衝突」Cronbach α 值為 .65。是故本量表正式題目為 15 題，總量表 Cronbach α 係數 .88，顯示本量表具有相當的建構效度與可靠的內部一致性，茲將分析結果摘要如表 3-5-9。

表 3-5-9 「欲退出球隊因素量表」內部一致性分析摘要表

構面	內含題目	題數	Cronbach α 係數
自覺能力	2.3.5.6.8	5	.82
訓練環境	4.10.12.18	4	.77
時間管理	9.13.15	3	.68
個人衝突	1.17.19	3	.65

總共 15 題 總量表 Cronbach α 係數 .88

「自覺能力」包括第 2、3、5、6、8 等 4 個題目，其可解釋的變異量佔總變異量的 21.83%。「訓練環境」包括第 4、10、12、18 等 4 個題目，其可解釋的變異量佔總變異量的 16.766%。「時間管理」包括第 9、13、15 等 3 個題目，其可

解釋的變異量佔總變異量的 13.34%。「個人衝突」包括第 1、17、19 等 3 個題目，其可解釋的變異量佔總變異量的 11.89%。四個因素的解釋變異量合計為 63.82%，茲將分析結果摘要如表 3-5-10。

表 3-5-10 「欲退出球隊因素量表」因素分析摘要表

構面	題目	因素負荷量	特徵值	解釋變異量 %	累積變異量 %
自覺 能力	c5	.85			
	c6	.76			
	c2	.74	3.27	21.83	21.83
	c3	.69			
	c8	.54			
訓練 環境	c10	.76			
	c18	.71	2.52	16.77	38.60
	c12	.65			
	c4	.55			
時間 管理	c13	.86			
	c15	.63	2.00	13.34	51.93
	c9	.51			
個人 衝突	c17	.78			
	c19	.62	1.78	11.89	63.82
	c1	.55			

五、今後是否繼續參與排球隊之因素

此部分為開放性問卷，由填卷者根據個人想法自由填答並簡單陳述理由。

第六節 研究步驟

本研究之研究步驟分為：壹、準備階段；貳、發展階段；參、研究階段；肆、完成階段。各階段並依下列步驟實施，圖 3-6-1 如所示：

壹、準備階段

一、研讀分析文獻

根據研究者自身的經驗所發覺的問題，閱讀相關文獻來釐清研究者的疑問。

二、確定研究主題

閱讀相關文獻後擬訂具體的研究問題。

三、撰擬研究計劃

規劃研究內容、步驟及流程。

貳、發展階段

四、選擇研究工具

依照研究主題選擇合適的研究工具。

五、編製研究問卷

根據研究問題編製合適的問卷。

六、選擇研究對象

界定研究對象的特性及數量。

參、研究階段

七、進行分析研究

藉由研究工具來執行研究計畫，從研究對象探討預設之研究問題。

八、進行資料處理

根據研究對象的資料來進行分析處理。

肆、完成階段

九、撰寫論文報告

彙整資料分析研究結果後撰寫論文內容。

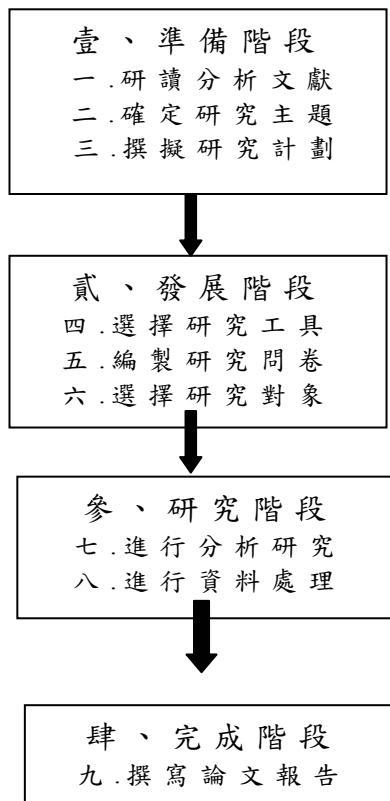


圖 3-6-1 研究步驟圖

第七節 研究流程

根據研究主題選擇合適的科學研究方法進行研究，從設計預試問卷到完成正式問卷，最後資料的分析及呈現，完全依照量化科學方法的研究流程來進行，最後完成研究結果，整個研究流程如圖 3-7-1 所示：

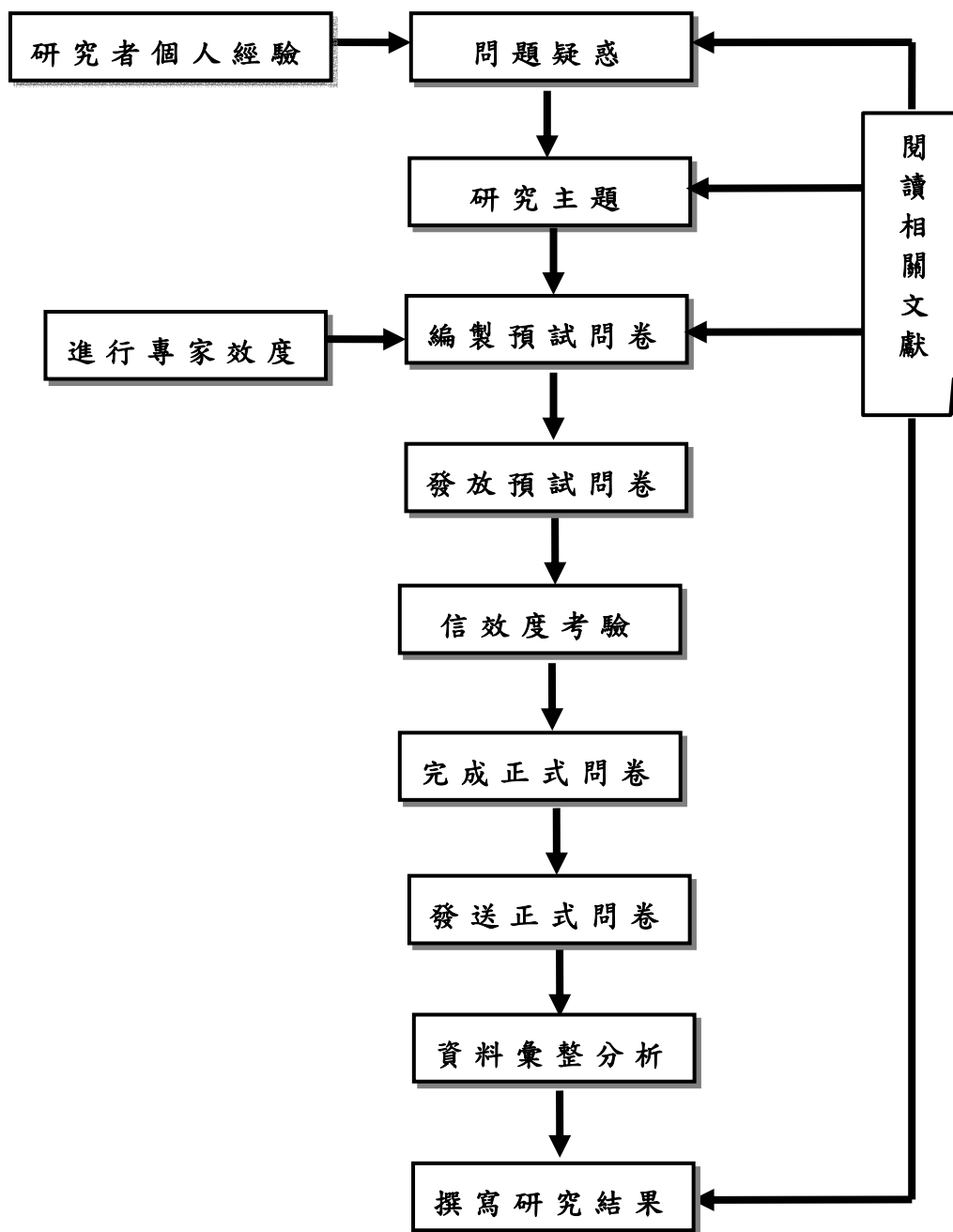


圖 3-7-1 研究流程圖

第八節 資料處理

本研究問卷回收後，剔除無效問卷，對有效問卷進行資料處理，採 SPSS 12.0 電腦統計套裝軟體進行分析，顯著水準為 $\alpha = .05$ 。採用的統計方法如下：

壹、描述性統計 (Descriptive statistic)

進行各項資料之平均數、標準差和人數之統計。

貳、獨立樣本 t 考驗 (T-test)

用在兩個互為獨立的母群之差異比較，例如：不同性別選手參與球隊受益因素之差異情形。

參、單因子變異數分析 (One-Way ANOVA)

比較三個 (含) 互為獨立的母群的差異比較，例如：參加聯賽不同級別之選手在參與球隊受益因素之差異情形。

肆、薛費 (Scheffe's) 事後比較

處理單因子變異數分析達顯著差異後，各群族間彼此差異性的檢定。

第四章 結果與討論

本章依據研究目的與研究問題進行資料分析。本章節共分為六節：第一節「人口變項與各研究變項之敘述統計分析」、第二節「大學生不同背景變項與加入球隊考量因素之比較分析」、第三節「大學生不同背景變項與參與球隊受益因素之比較分析」、第四節「大學生不同背景變項與欲退出球隊因素之比較分析」、第五節「今後是否繼續參與排球隊之因素」、第六節「討論」。

第一節 人口變項與各研究變項之敘述統計分析

本研究於 2007 年 12 月到 2008 年 3 月間，以參加 96 年大專排球聯賽之男女排球隊為研究對象。大專聯賽的競賽制度分為特優級、挑戰 A 級、挑戰 B 級、挑戰 C 級及公開級，五種等級。其中特優級男女生各 12 隊，挑戰 A 級男女生各 12 隊，挑戰 B 級男女生各 24 隊，挑戰 C 級男女生各 24 隊，公開級男生 37 隊女生 27 隊。

以隨機抽樣方式，利用郵寄方式將問卷寄到各校，完成問卷後再以回郵信封回寄給研究者，總共有 209 所大學報名聯賽作為抽樣對象，總共發出 600 份的問卷，回收 480 份，回收率為 80%。在回收的 480 份問卷中，剔除無效問卷 37 份，合計有效問卷回收 447 份。

壹、樣本結構分析

在大學生參與排球代表隊歷程之問卷中，人口背景變項與大學生行為之統計變項內容為性別、加入球隊時間、教育程度、入學身分、每週訓練天數、每次訓練時間、參加聯賽次數、參加聯賽級別、教練性別、先發順序、職司角色等，共計 11 項，以描述性統計之次數分配表與百分比表示。研究對象之相關資料分佈情形如表 4-1-1。

一、性別

在研究對象中，「男性」共有 205 名，佔 45.9%；「女性」共有 242 名，佔 54.1%。由此數據得知，在大學階段，女性對於參與排球代表隊也是相當踴躍。

二、加入球隊時間

在研究對象中，「1-2 年」的大學生共有 304 名，佔 68%；「3-4 年」的大學生共有 115 名，佔 25.7%；參加「5 年以上」的大學生共有 28 名，佔 6.3%。

三、教育程度

在研究對象中，「大學部」學生共有 425 名，佔 95.1%；「碩士班」學生共有 22 名，佔 4.9%。由此數據得知，目前大學排球代表隊的成員主要以大學部的學生為主。

四、入學身分

在研究對象中，以「體保生」身份進入大學共有 128 名，佔 28.6%；「一般生」身分共有 319 名，佔 71.4%。

五、每週訓練天數

在研究對象中，每週訓練「1-2 天」共有 123 名，佔 27.5%；每週訓練「3-4 天」共有 291 名，佔 65.1%；每週訓練「5-6 天」共有 33 名，佔 7.4%。由此數據可知，目前大學排球隊每週訓練天數以 3-4 天最多。

六、每次訓練時間

在研究對象中，每次訓練時間「60-90 分鐘」共有 28 名，佔 6.3%；每次訓練時間「91-120 分鐘」共有 107 名，佔 23.9%；每次訓練時間「121 分鐘以上」共有 312 名，佔 69.8%。由此數據可知，目前大學排球隊每次訓練時間「121 分鐘以上」最多。

七、參加聯賽次數

在研究對象中，「從未參加過」聯賽者共有 60 名，佔 13.4%；參加「1次」者共有 131 名，佔 29.3%；參加「2次」者共有 93 名，佔 20.8%；參加「3次」者共有 55 名，佔 12.3%；參加「4次以上」共有 108 名，佔 24.2%。由此數據可知，參加「2次以上」聯賽者，佔 57.3%，顯示出大學生參加排球隊之後，繼續參加排球隊的比率相當高。

八、參加聯賽級別

在研究對象中，參加聯賽「公開級」共有 43 名，佔 9.6%；參加聯賽「挑戰 C 級」共有 94 名，佔 21%；參加聯賽「挑戰 B 級」共有 145 名，佔 32.4%；參加聯賽「挑戰 A 級」共有 86 名，佔 19.2%；參加聯賽「特優級」共有 79 名，佔 17.7%。

九、教練性別

在研究對象中，指導教練為「男性」者共有 323 名，佔 72.3%；而指導教練為「女性」者共有 124 名，佔 27.7%。由此數據可知，目前大學排球隊的教練還是以男性為主。可能因為，選手訓練時需要高強度的扣球、發球與冗長訓練時間，女性教練比較無法兼顧訓練與家庭生活，所以球隊在擔任教練，絕大多數以男性教練為主。

十、先發順序

在研究對象中，選手為「先發球員」共有 210 名，佔 47%，而「候補球員」共有 237 名，佔 53%。

十一、職司角色

在研究對象中職司角色為「主攻手」共有 127 名，佔 28.4%；「快攻手」共有 84 名，佔 18.8%；「舉球員」共有 67 名，佔 15%；「輔助攻擊手」共有 119 名，佔 26.6%；「自由球員」共有 50 名，佔 11.2%。

表 4-1-1 人口變項與大學生行為之統計變項摘要表

項目	類別	次數	百分比 (%)
性別	男	205	45.9
	女	242	54.1
加入球隊時間	1-2年	304	68.0
	3-4年	115	25.7
	5年以上	28	6.3
教育程度	大學部	425	95.1
	碩士班	22	4.9
	博士班	0	0
入學身分	體保生	128	28.6
	一般生	319	71.4
每週訓練天數	1-2天	123	27.5
	3-4天	291	65.1
	5-6天	33	7.4
每次訓練時間	60-90分鐘	28	6.3
	91-120分鐘	107	23.9
	121分鐘以上	312	69.8

(續下頁)

表 4-1-1 人口變項與大學生行為之統計變項摘要表 (續)

項目	類別	次數	百分比 (%)
參加聯賽次數	從未參加過	60	13.4
	1次	131	29.3
	2次	93	20.8
	3次	55	12.3
	4次以上	108	24.2
參加聯賽級別	公開級	43	9.6
	挑戰C級	94	21.0
	挑戰B級	145	32.4
	挑戰A級	86	19.2
	特優級	79	17.7
教練性別	男	323	72.3
	女	124	27.7
先發順序	先發球員	210	47.0
	候補球員	237	53.0
職司角色	主攻手	127	28.4
	快攻手	84	18.8
	舉球員	67	15.0
	輔助攻擊手	119	26.6
	自由球員	50	11.2

貳、加入球隊考量因素之統計分析

探討大學生加入球隊考量因素之統計分析，從表 4-1-2 得知在各構面得分中，「內在因素(M=3.86)」分數高於「外在因素(M=2.57)」。

顯示出，大學生加入球隊考量因素，主要還是根據個人內在意願為主。

就各題項而言，「喜愛排球運動(M=4.23)」分數最高，依序為「喜歡接受球隊訓練(M=3.80)」、「穿上球隊球衣有一種榮譽感(M=3.75)」、「實現參加運動代表隊的夢想(M=3.70)」、「改善身體狀況(M=3.06)」、「受到家人鼓勵(M=2.65)」、「有太多的空閒時間(M=2.49)」、「因為朋友、同學的邀約(M=2.11)」。

表 4-1-2 加入球隊考量因素之描述統計摘要表

構面	題目內容	整體 排序	構面 排序	平均 數	標準 差	平均 數	標準 差
內在 因素	實現參加運動 代表隊的夢想	4	4	3.70	0.89	3.86	0.59
	喜愛排球運動	1	1	4.23	0.71		
	穿上球隊球衣	3	3	3.75	0.88		
	有一種榮譽感						
	喜歡接受球隊 訓練	2	2	3.80	0.19		
外在 因素	改善身體狀況	5	1	3.06	1.13	2.57	0.81
	有太多的空閒 時間	7	3	2.49	1.07		
	因為朋友、同學 邀約	8	4	2.11	1.05		
	受到家人鼓勵	6	2	2.65	1.13		

參、參與球隊受益因素之統計分析

探討大學生參與球隊受益因素之統計分析，從表 4-1-3 得知在參與球隊受益因素各構面得分中，「自我改變 (M=4.15)」分數最高，依序為「認知表現 (M=4.11)」、「休閒機會 (M=4.06)」、「生活態度 (M=3.82)」。

顯示出，大學生參與排球隊後，個人知覺受益最多的是在個人行為上的改變。

就各題項而言，「瞭解到更多排球相關知識 (M=4.33)」分數最高，依序為「更加瞭解排球戰術運用 (M=4.28)」、「學習到更多排球技術 (M=4.26)」、「改善排球運動技能

(M=4.24)」、「提昇體能 (M=4.23)」、「更懂得團隊精神 (M=4.19)」、「有歸屬於某一個團體的感覺 (M=4.17)」、「幫助養成規律運動習慣 (M=4.11)」、「更想去觀賞排球比賽 (M=4.10)」、「認識到更多朋友 (M=4.09)」、「更喜愛排球運動 (M=4.09)」、「對運動更有興趣 (M=4.08)」、「更能夠忍受挫折 (M=4.07)」、「感覺到生活更加豐富 (M=4.06)」、「增加課餘休閒運動機會 (M=4.05)」、「增加一項休閒運動項目的選擇 (M=4.04)」、「會鼓勵朋友一起參與 (M=4.02)」、「更懂得自我奮鬥 (M=4.02)」、「發現自己的潛能與技巧 (M=4.00)」、「更加重視終身運動的重要性 (M=3.97)」、「遇到挫折更能激發鬥志 (M=3.88)」、「做事更主動積極 (M=3.86)」、「降低心情沮喪感 (M=3.65)」。

表 4-1-3 參與球隊受益因素之描述統計摘要表

構面	題目內容	整體 排序	構面 排序	平均 數	標準 差	平均 數	標準 差
自我 改變	發現自己的潛 能與技巧	17	8	4.00	0.72		
	改善排球運動 技能	4	2	4.24	0.66		
	提昇體能	5	3	4.23	0.64		
	學習到更多的 排球技術	3	1	4.26	0.66		
	認識到更多朋 友	10	6	4.09	0.65	4.15	0.51
	有歸屬於某一 個團體的感覺	7	5	4.17	0.66		
	更能夠忍受挫 折	12	7	4.07	0.72		
	更懂得團隊精 神	6	4	4.19	0.66		

(續下頁)

表 4-1-3 參與球隊受益因素之描述統計摘要表 (續)

構面	題目內容	整體 排序	構面 排序	平均 數	標準 差	平均 數	標準 差
認知 表現	感覺到生活更加 豐富	13	6	4.06	0.69	4.11	0.52
	更喜愛排球運動	10	4	4.09	0.76		
	瞭解更多排球相 關知識	1	1	4.33	0.65		
	更加重視終身運 動的重要性	18	8	3.97	0.77		
	會鼓勵朋友一起 參與	16	7	4.02	0.71		
	對運動更有興趣	11	5	4.08	0.71		
	更加瞭解排球戰 術運用	2	2	4.28	0.66		
	更想去觀賞排球 比賽	9	3	4.10	0.75		
生活 態度	做事更主動積極	20	3	3.86	0.73	3.82	0.61
	降低心情沮喪感	21	4	3.65	0.83		
	遇到挫折更能激 發鬥志	19	2	3.88	0.77		
	更懂得自我奮鬥	16	1	4.02	0.66		

(續下頁)

表 4-1-3 參與球隊受益因素之描述統計摘要表 (續)

構面	題目內容	整體 排序	構面 排序	平均 數	標準 差	平均 數	標準 差
	幫助養成規律運動習慣	8	1	4.11	0.66		
休閒 機會	增加課餘休閒運動機會	14	2	4.05	0.71	4.06	0.60
	增加一項休閒運動項目的選擇	15	3	4.04	0.71		

肆、欲退出球隊因素之統計分析

探討大學生欲退出球隊因素之統計分析，從表 4-1-4 得知在欲退出球隊因素各構面得分中，「自覺能力 (M=2.95)」分數最高，依序為「時間管理 (M=2.80)」、「訓練環境 (M=2.67)」、「個人衝突 (M=2.64)」。

顯示出，大學生在參與排球隊後欲退出球隊因素，主要是因個人能力不足、長期累積的無力感或疲憊感。

就各題項而言，「長期疲乏 (M=3.13)」分數最高，依序為「長期的失敗挫折無力感 (M=3.00)」、「長期累積不愉快經驗 (M=2.97)」、「長期無法感覺到自我決定能力 (M=2.92)」、「在隊中無法顯示出自己重要性能 (M=2.90)」、「學業受到影響 (M=2.89)」、「家人反對 (M=2.82)」、「能力不足 (M=2.81)」、「沒有時間從事排球以外的活動 (M=2.80)」、「時間無法配合 (M=2.71)」、「球隊的幹部管理方式無法接受 (M=2.60)」、「隊友間互動不良 (M=2.58)」、「發現比排球更吸引我的活動 (M=2.57)」、「失去興趣

(M=2.55)」、「教練 (M=2.55)」。

表 4-1-4 欲退出球隊因素之描述統計摘要表

構面	題目內容	整體 排序	構面 排序	平均 數	標準 差	平均 數	標準 差
自覺 能力	能力不足	8	5	2.81	1.05	2.95	0.84
	長期疲乏	1	1	3.13	1.08		
	長期的失敗挫折	2	2	3.00	1.07		
	無力感						
	長期無法感覺到 自我決定能力	4	3	2.92	1.03		
訓練 環境	在隊中無法顯示 出自己重要性	5	4	2.90	1.07	2.67	0.84
	長期累積不愉快 經驗	3	1	2.97	1.10		
	教練	14	4	2.55	1.04		
	隊友間互動不良	12	3	2.58	1.06		
	球隊的幹部管理 方式無法接受	11	2	2.60	1.05		

(續下頁)

表 4-1-4 欲退出球隊因素之描述統計摘要表 (續)

構面	題目內容	整體 排序	構面 排序	平均 數	標準 差	平均 數	標準 差
時間 管理	學業受到影響	6	1	2.89	1.05		
	家人反對	7	2	2.82	1.11	2.80	0.85
	時間無法配合	10	3	2.71	1.05		
個人 衝突	失去興趣	14	3	2.55	1.02		
	發現比排球更吸 引我的活動	13	2	2.57	1.07	2.64	0.85
	沒有時間從事排 球以外的活動	9	1	2.80	1.11		

第二節 大學生不同背景變項與加入球隊考量因素之比較分析

本節以選手之性別、入學方式、每週訓練天數、每次訓練時間、教練性別為自變項，探討大學生不同背景變項在加入球隊考量因素上是否有差異。

壹、不同背景變項在加入球隊考量因素之差異

一、不同性別在加入球隊考量因素之差異

由表 4-2-1 得知：不同性別在「整體因素」上達顯著差異 ($p < .05$)，男性得分 ($M=3.27$) 高於女性 ($M=3.17$)。

表 4-2-1 不同性別在加入球隊考量因素之差異比較

	構面	性別	個數	平均數	標準差	t 值
考量因素	內在因素	男	205	3.90	0.60	1.27
		女	242	3.83	0.58	
	外在因素	男	205	2.65	0.76	1.83
		女	242	2.51	3.41	
	整體因素	男	205	3.27	0.51	2.10*
		女	242	3.17	0.54	

* $p < .05$

二、不同入學身分在加入球隊考量因素之差異

由表 4-2-2 得知：就各構面來看，不同入學身分在「內在因素」、「外在因素」構面上達顯著差異 ($p < .05$)。一般生 ($M=3.91$) 在「內在因素」高於體保生 ($M=3.75$)。而在「外在因素」構面上，體保生 ($M=2.81$) 則高於一般生 ($M=2.48$)。

表 4-2-2 不同入學身分在加入球隊考量因素之差異比較

	構面	入學身份	個數	平均數	標準差	t 值
考量因素	內在因素	體保生	128	3.75	0.60	-2.57*
		一般生	319	3.91	0.59	
	外在因素	體保生	128	2.81	0.87	3.94*
		一般生	319	2.48	0.78	
	整體因素	體保生	128	3.28	0.61	1.54
		一般生	319	3.20	0.50	

* $p < .05$

三、每週訓練不同天數在加入球隊考量因素之差異

由表 4-2-3 得知：每週訓練不同天數在外在因素及整體因素構面上達顯著差異 ($p < .05$)，再以事後比較差異性。

表 4-2-3 每週訓練不同天數在加入球隊考量因素之描述統計及變異數分析摘要表

構面	訓練天數	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較
內在因素	1. 1-2天	123	3.90	0.58	.27	
	2. 3-4天	291	3.85	0.61		
	3. 5-6天	33	3.89	0.52		
	全體	447	3.87	0.59		
考量因素 外在因素	1. 1-2天	123	2.31	0.76	12.15*	
	2. 3-4天	291	2.64	0.81		1 < 2
	3. 5-6天	33	2.99	0.79		1 < 3
	全體	447	2.58	0.82		
整體因素	1. 1-2天	123	3.10	0.48	6.24*	
	2. 3-4天	291	3.25	0.54		1 < 2
	3. 5-6天	33	3.44	0.55		1 < 3
	全體	447	3.22	0.53		

* $p < .05$

由表 4-2-3-1 得知：每週訓練不同天數在「內在因素」構面上，未達顯著差異（ $F=.27$ ， $p>.05$ ）。亦即每週訓練不同天數的球隊對於大學生在「內在因素」構面上沒有顯著不同。

表 4-2-3-1 每週訓練不同天數在「內在因素」構面之變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	3.091	2	1.55	.27	
組內	2520.25	444	5.68		
全體	2523.34	446			

* $p < .05$

由表 4-2-3-2 得知：每週訓練不同天數在「外在因素」構面上，達顯著差異（ $F=12.15$ ， $p < .05$ ），經由 Scheffe 事後比較得知，每週訓練 1-2 天（ $M=2.31$ ）低於每週訓練 3-4 天（ $M=2.64$ ）、每週訓練 5-6 天（ $M=2.99$ ）。

表 4-2-3-2 每週訓練不同天數在「外在因素」構面之變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	246.77	2	123.38	12.15*	1 < 2
組內	4509.85	444	10.16		1 < 3
全體	4756.62	446			

* $p < .05$ 1. 1-2 天 2. 3-4 天 3. 5-6 天

由表 4-2-3-3 得知：每週訓練不同天數在「整體因素」上，達顯著差異（ $F=6.24$ ， $p < .05$ ），經由 Scheffe 事後比較得知每週訓練 1-2 天（ $M=3.10$ ）低於每週訓練 3-4 天（ $M=3.25$ ）、每週訓練 5-6 天（ $M=3.44$ ）。

表 4-2-3-3 每週訓練不同天數在「整體因素」之變異數分析
摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	222.52	2	111.26	6.24*	1 < 2
組內	7921.65	444	17.84		1 < 3
全體	8144.18	446			

* p < .05 1. 1-2 天 2. 3-4 天 3. 5-6 天

四、每次訓練不同時間在加入球隊考量因素之差異

由表 4-2-4 得知：每次訓練不同時間在外在因素及整體因素構面上達顯著差異 ($p < .05$)，再以事後比較差異性。

表 4-2-4 每次訓練不同時間在加入球隊考量因素之描述統計及變異數分析摘要表

構面	訓練時間	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較
內在影響	1. 60-90分鐘	28	3.72	0.62	1.67	
	2. 91-120分鐘	107	3.94	0.59		
	3. 121分鐘以	312	3.86	0.59		
	全體	447	3.87	0.59		
考量因素 外在影響	1. 60-90分鐘	28	2.72	0.82	14.69*	2 > 3
	2. 91-120分鐘	107	2.92	0.84		
	3. 121分鐘以	312	2.45	0.77		
	全體	447	2.58	0.82		
整體因素	1. 60-90分鐘	28	3.22	0.54	11.30*	2 > 3
	2. 91-120分鐘	107	3.43	0.56		
	3. 121分鐘以	312	3.15	0.51		
	全體	447	3.22	0.53		

* $p < .05$

由表 4-2-4-1 得知：每次訓練不同時間在「內在因素」構面上，未達顯著差異（ $F=1.67$ ， $p > .05$ ）。亦即每次訓練不同時間的球隊對大學生在「內在因素」構面上沒有顯著不同。

表 4-2-4-1 每次訓練不同時間在「內在因素」構面之變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	18.83	2	9.41	1.67	
組內	25.4.52	444	5.64		
全體	2523.34	446			

* $p < .05$

由表 4-2-4-2 得知：每次訓練不同時間在「外在因素」構面上，達顯著差異（ $F=14.69$ ， $p < .05$ ），經由 Scheffe 事後比較得知每次訓練時間 91-120 分鐘（ $M=2.92$ ）高於每次訓練時間 121 分鐘以上（ $M=2.45$ ）。

表 4-2-4-2 每次訓練不同時間在「外在因素」構面之變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	295.21	2	147.61	14.69*	2 > 3
組內	4461.41	444	10.05		
全體	4756.62	446	10.05		

* $p < .05$ 1. 60-90 分鐘 2. 91-120 分鐘 3. 121 分鐘以上

由表 4-2-4-3 得知：每次訓練不同時間在「整體因素」上，達顯著差異（ $F=11.30$ ， $p < .05$ ），經由 Scheffe 事後比較得知每次訓練時間 91-120 分鐘（ $M=3.43$ ）高於每次訓練時間 121 分鐘以上（ $M=3.15$ ）。

表 4-2-4-3 每次訓練不同時間在「整體因素」之變異數分析
摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	394.37	2	197.18	11.30*	2 > 3
組內	7749.81	444	17.46		
全體	8144.18	446			

* $p < .05$ 1. 60-90 分鐘 2. 91-120 分鐘 3. 121 分鐘以上

五、不同教練性別在加入球隊考量因素之差異

由表 4-2-5 得知：就各構面來看，不同教練性別在「內在因素」構面上達顯著差異 ($p < .05$)。也就是說影響大學生加入球隊的考量因素中，女性教練 ($M=3.97$) 對選手在「內在因素」構面上的考量因素高過於男性教練 ($M=3.83$)。

表 4-2-5 不同教練性別在加入球隊考量因素之差異比較

	構面	教練性別	個數	平均數	標準差	t 值
考量因素	內在因素	男	323	3.83	0.61	-2.22*
		女	124	3.97	0.53	
	外在因素	男	323	2.61	0.82	1.29
		女	124	2.50	0.81	
	整體因素	男	323	3.22	0.56	-.25
		女	124	3.23	0.47	

* $p < .05$

第三節 大學生不同背景變項與參與球隊受益因素之比較分析

本節以選手之性別、入學方式、每週訓練天數、每次訓練時間、聯賽參加級別、教練性別、先發順序為自變項，探討大學生不同背景變項在參與球隊受益因素是否有差異。

壹、不同背景變項在參與球隊受益因素之差異

一、不同性別在參與球隊受益因素之差異

由表4-3-1得知：就各構面來看，不同性別在參與球隊受益因素上未達顯著差異（ $p > .05$ ）。

表 4-3-1 不同性別在參與球隊受益因素之差異比較

	構面	性別	個數	平均數	標準差	t 值
受益因素	自我改變	男	205	4.17	0.47	.48
		女	242	4.15	0.55	
	認知表現	男	205	4.15	0.50	1.03
		女	242	4.09	0.55	
	生活態度	男	205	3.87	0.59	.58
		女	242	3.85	1.10	
	休閒機會	男	205	4.09	0.59	.80
		女	242	4.05	0.62	
	整體因素	男	205	4.10	0.44	.85
		女	242	4.06	0.50	

* $p < .05$

二、不同入學身分在參與球隊受益因素之差異

由表 4-3-2 得知：就各構面來看，不同入學身分在「認知表現」、「整體因素」構面上達顯著差異 ($p < .05$)。其中一般生身分在「認知表現」($M=4.18$)、「整體因素」($M=4.11$)構面，比體保生身分還高 ($M=3.97$ 、 $M=4.00$)。

表 4-3-2 不同入學身分在參與球隊受益因素之差異比較

	構面	入學身分	個數	平均數	標準差	t 值
受益因素	自我改變	體保生	128	4.11	0.60	-1.23
		一般生	319	4.18	0.47	
	認知表現	體保生	128	3.97	0.58	-3.63*
		一般生	319	4.18	0.49	
	生活態度	體保生	128	3.86	0.62	.20
		一般生	319	3.85	0.61	
	休閒機會	體保生	128	4.01	0.67	-1.27
		一般生	319	4.09	0.57	
	整體因素	體保生	128	4.00	0.53	-2.03*
		一般生	319	4.11	0.44	

* $p < .05$

三、每週訓練不同天數在參與球隊受益因素之差異

從表 4-3-3 得知：每週訓練不同天數在參與球隊受益因素上未達顯著差異 ($p > .05$)。

表 4-3-3 每週訓練不同天數在參與球隊受益因素之描述統計及變異數分析摘要表

構面	訓練天數	個數	平均數	標準差	F 值
自我 改變	1. 1-2天	123	4.18	0.48	.20
	2. 3-4天	291	4.15	0.53	
	3. 5-6天	33	4.13	0.49	
	全體	447	0.51	0.02	
受益 因素 認知 表現	1. 1-2天	123	4.16	0.49	.10
	2. 3-4天	291	4.11	0.54	
	3. 5-6天	33	4.02	0.51	
	全體	447	4.12	0.53	
生活 態度	1. 1-2天	123	3.84	0.58	.07
	2. 3-4天	291	3.86	0.63	
	3. 5-6天	33	3.88	0.58	
	全體	447	3.85	0.62	

* $p < .05$

(續下頁)

表 4-3-3 每週訓練不同天數在參與球隊受益因素之描述統計
及變異數分析摘要表 (續)

構面	訓練天數	個數	平均數	標準差	F 值	
受 益 因 素	1. 1-2天	123	4.11	0.58	.67	
	休 閒	2. 3-4天	291	4.04		0.62
	機 會	3. 5-6天	33	4.11		0.55
	全 體	447	4.07	0.60		
整 體 因 素	1. 1-2天	123	4.11	0.43	.31	
	2. 3-4天	291	4.07	0.49		
	3. 5-6天	33	4.05	0.45		
	全 體	447	4.08	0.47		

* $p < .05$

由表 4-3-3-1 得知：每週訓練不同天數在「自我改變」構面上，未達顯著差異 ($F=.20$, $p > .05$)。亦即每週訓練不同天數的球隊對於大學生在「自我改變」構面沒有顯著不同。

表 4-3-3-1 每週訓練不同天數在「自我改變」構面之變異數
分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組 間	6.57	2	3.29	.20	
組 內	7459.32	444	16.80		
全 體	7465.90	446			

* $p < .05$

由表 4-3-3-2 得知：每週訓練不同天數在「認知表現」構面上，未達顯著差異（ $F=.10$ ， $p>.05$ ）。亦即每週訓練不同天數的球隊對於大學生在「認知表現」構面沒有顯著不同。

表 4-3-3-2 每週訓練不同天數在「認知表現」構面之變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	35.20	2	17.60	.10	
組內	7862.40	444	17.71		
全體	7897.60	446			

* $p < .05$

由表 4-3-3-3 得知：每週訓練不同天數在「生活態度」構面上，未達顯著差異（ $F=.07$ ， $p>.05$ ）。亦即每週訓練不同天數的球隊對於大學生在「生活態度」構面沒有顯著不同。

表 4-3-3-3 每週訓練不同天數在「生活態度」構面變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	.86	2	.43	.07	
組內	2703.22	444	6.09		
全體	2704.08	446			

* $p < .05$

由表 4-3-3-4 得知：每週訓練不同天數在「休閒機會」構面上，未達顯著差異（ $F=.67$ ， $p>.05$ ）。亦即每週訓練不同天數的球隊對於大學生在「休閒機會」構面沒有顯著不同。

表 4-3-3-4 每週訓練不同天數在「休閒機會」構面變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	4.45	2	2.22	.67	
組內	1468.03	444	3.31		
全體	1472.47	446			

* $p < .05$

由表 4-3-3-5 得知：每週訓練不同天數在「整體因素」的比較上，未達顯著差異（ $F=.31$ ， $p>.05$ ）。亦即每週訓練不同天數的球隊對於大學生在「整體因素」上沒有顯著不同。

表 4-3-3-5 每週訓練不同天數在「整體因素」變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	72.95	2	36.48	.31	
組內	51788.00	444	116.64		
全體	51860.96	446			

* $p < .05$

四、每次訓練不同時間在參與球隊受益因素之差異

從表 4-3-4 得知：每次訓練不同時間在參與球隊受益因素上未達顯著差異 ($p > .05$)。

表 4-3-4 每次訓練不同時間在參與球隊受益因素之描述統計及變異數分析摘要表

構面	訓練時間	個數	平均數	標準差	F 值
自我 改變	1. 60-90分鐘	28	3.98	0.57	1.87
	2. 91-120分鐘	107	4.16	0.50	
	3. 121分鐘以上	312	4.17	0.51	
	全體	447	4.16	0.51	
受益 因素 認知 表現	1. 60-90分鐘	28	4.11	0.55	.74
	2. 91-120分鐘	107	4.07	0.54	
	3. 121分鐘以上	312	4.14	0.52	
	全體	447	4.12	0.53	
生活 態度	1. 60-90分鐘	28	3.82	0.72	.93
	2. 91-120分鐘	107	3.92	0.66	
	3. 121分鐘以上	312	3.83	0.59	
	全體	447	3.85	0.62	

* $p < .05$

(續下頁)

表 4-3-4 每次訓練不同時間在參與球隊受益因素之描述統計
及變異數分析摘要表 (續)

構面	訓練時間	個數	平均數	標準差	F 值
受 益 因 素	1. 60-90分鐘	28	4.02	0.61	.08
	休閒 2. 91-120分鐘	107	4.07	0.66	
	機會 3. 121分鐘以上	312	4.07	0.59	
	全體	447	4.07	0.60	
因 素	1. 60-90分鐘	28	4.00	0.50	.44
	整體 2. 91-120分鐘	107	4.07	0.48	
	因素 3. 121分鐘以上	312	4.09	0.46	
	全體	447	4.08	0.47	

* $p < .05$

由表 4-3-4-1 得知：每次訓練不同時間在「自我改變」構面上，未達顯著差異 ($F=1.87$, $p > .05$)。亦即每次訓練不同時間的球隊對於大學生在「行為改變」構面沒有顯著不同。

表 4-3-4-1 每次訓練不同時間在「自我改變」構面之變異數
分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	62.34	2	31.20	1.87	
組內	7403.50	444	16.68		
全體	7465.90	446			

* $p < .05$

由表 4-3-4-2 得知：每次訓練不同時間在「認知表現」構面上，未達顯著差異（ $F=.74$ ， $p>.05$ ）。亦即每次訓練不同時間的球隊對於大學生在「認知表現」構面沒有顯著不同。

表 4-3-4-2 每次訓練不同時間在「認知表現」構面之變異數

分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	26.37	2	13.18	.74	
組內	7871.24	444	17.73		
全體	7897.60	446			

* $p < .05$

由表 4-3-4-3 得知：每次訓練不同時間在「生活態度」構面上，未達顯著差異（ $F=.93$ ， $p>.05$ ）。亦即每次訓練不同時間的球隊對於大學生在「生活態度」構面沒有顯著不同。

表 4-3-4-3 每次訓練不同時間在「生活態度」構面之變異數

分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	11.24	2	5.62	.93	
組內	2692.84	444	6.07		
全體	2704.08	446			

* $p < .05$

由表 4-3-4-4 得知：每次訓練不同時間在「休閒機會」構面上，未達顯著差異（ $F=.08$ ， $p > .05$ ）。亦即每次訓練不同時間的球隊對於大學生在「休閒機會」構面沒有顯著不同。

表 4-3-4-4 每次訓練不同時間在「休閒機會」構面之變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	.52	2	.26	.08	
組內	1471.95	444	3.32		
全體	1472.47	446			

* $p < .05$

由表 4-3-4-5 得知：每次訓練不同時間在「整體因素」的比較上，未達顯著差異（ $F=.44$ ， $p > .05$ ）。亦即每次訓練不同時間的球隊對於大學生在「整體因素」沒有顯著不同。

表 4-3-4-5 每次訓練不同時間在「整體因素」之變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	101.43	2	50.72	.44	
組內	51759.52	444	116.58		
全體	51860.96	446			

* $p < .05$

五、參加聯賽不同級別在參與球隊受益因素之差異

由表 4-3-5 得知：參加聯賽不同級別在認知表現構面上達顯著差異 ($p < .05$)，再以事後比較差異性。

表 4-3-5 參加聯賽不同級別在參與球隊受益因素之描述統計及變異數分析摘要表

構面	聯賽級別	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較	
受益因素	1. 公開級	43	4.15	0.41	.60		
	2. 挑戰 C 級	94	4.17	0.45			
	3. 挑戰 B 級	145	4.15	0.59			
	4. 挑戰 A 級	86	4.22	0.50			
	5. 特優級	79	4.10	0.50			
	全體	447	4.16	0.51			
	認知表現	1. 公開級	43	4.10	0.42	4.83*	
		2. 挑戰 C 級	94	4.24	0.46		
		3. 挑戰 B 級	145	4.12	0.54		5 < 2
		4. 挑戰 A 級	86	4.18	0.52		5 < 4
5. 特優級		79	3.91	0.59			
全體	447	4.12	0.53				

* $p < .05$

(續下頁)

表 4-3-5 參加聯賽不同級別在參與球隊受益因素之描述統計
及變異數分析摘要表 (續)

構面	聯賽級別	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較
生活態度	1. 公開級	43	3.78	0.59	.36	
	2. 挑戰 C	94	3.86	0.64		
	3. 挑戰 B	145	3.87	0.64		
	4. 挑戰 A	86	3.81	0.58		
	5. 特優級	79	3.90	0.59		
	全體	447	3.85	0.62		
受 益 因 素	1. 公開級	43	4.11	0.57	.49	
	2. 挑戰 C	94	4.10	0.58		
	3. 挑戰 B	145	4.06	0.63		
	4. 挑戰 A	86	4.09	0.61		
	5. 特優級	79	3.99	0.60		
	全體	447	4.07	0.60		
整體因素	1. 公開級	43	4.06	0.39	1.26	
	2. 挑戰 C	94	4.13	0.43		
	3. 挑戰 B	145	4.08	0.51		
	4. 挑戰 A	86	4.12	0.46		
	5. 特優級	79	3.99	0.49		
	全體	447	4.08	0.47		

* $p < .05$

由表 4-3-5-1 得知：參加聯賽不同級別在「自我改變」構面上，未達顯著差異（ $F=.60$ ， $p>.05$ ）。亦即參加聯賽不同級別的球隊對於大學生在「自我改變」構面沒有顯著不同。

表 4-3-5-1 參加聯賽不同級別在「自我改變」構面之變異數

分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	40.12	4	10.03	.60	
組內	7425.78	442	16.80		
全體	7465.90	446			

* $p < .05$

由表 4-3-5-2 得知：參加聯賽不同級別在「認知表現」構面上，達顯著差異（ $F=4.83$ ， $p < .05$ ），經由 Scheffe 事後比較得知特優級（ $M=3.91$ ）低於挑戰 C 級（ $M=4.24$ ）、挑戰 A 級（ $M=4.18$ ）。

表 4-3-5-2 參加聯賽不同級別在「認知表現」構面之變異數

分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	330.84	4	82.71	4.83*	5 < 2
組內	7566.76	442	17.12		5 < 4
全體	7897.60	446			

* $p < .05$ 1.公開級 2.挑戰 C 級 3.挑戰 B 級 4.挑戰 A 級
5.特優級

由表 4-3-5-3 得知：參加聯賽不同級別在「生活態度」構面上，未達顯著差異（ $F=.36$ ， $p > .05$ ）。亦即不同聯賽級別的球隊對於大學生在「生活態度」構面沒有顯著不同。

表 4-3-5-3 參加聯賽不同級別在「生活態度」構面之變異數

分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	8.69	4	2.17	.36	
組內	2695.39	442	6.10		
全體	2704.08	446			

* $p < .05$

由表 4-3-5-4 得知：參加聯賽不同級別在「休閒機會」構面上，未達顯著差異（ $F=.49$ ， $p > .05$ ）。亦即不同聯賽級別的球隊對於大學生在「休閒機會」構面沒有顯著不同。

表 4-3-5-4 參加聯賽不同級別在「休閒機會」構面之變異數

分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	6.47	4	1.62	.49	
組內	1466.00	442	3.32		
全體	1472.47	446			

* $p < .05$

由表 4-3-5-5 得知：參加聯賽不同級別在「整體因素」的比較上，未達顯著差異（ $F=1.26$ ， $p>.05$ ）。亦即不同聯賽級別的球隊對於大學生在「整體因素」沒有顯著不同。

表 4-3-5-5 參加聯賽不同級別在「整體因素」之變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	585.06	4	146.26	1.26	
組內	51275.90	442	116.01		
全體	51860.96	446			

* $p < .05$

六、不同教練性別在參與球隊受益因素之差異

由表4-3-6得知：就各構面來看，不同教練性別在參與球隊受益因素上未達顯著差異（ $p > .05$ ）。

表 4-3-6 不同教練性別在參與球隊受益因素之差異比較

	構面	教練性別	個數	平均數	標準差	t 值
受益因素	行為改變	男	323	4.14	0.51	-1.44
		女	124	4.21	0.52	
	認知表現	男	323	4.11	0.51	-.53
		女	124	4.14	0.56	
	生活態度	男	323	3.83	0.62	-1.26
		女	124	3.91	0.61	
	休閒機會	男	323	4.06	0.60	-.57
		女	124	4.09	0.62	
	整體因素	男	323	4.06	0.46	-1.13
		女	124	4.12	0.49	

* $p < .05$

七、不同先發順序在參與球隊受益因素之差異

由表4-3-7得知：就各構面來看，不同先發順序在參與球隊受益因素上未達顯著差異 ($p > .05$)。

表 4-3-7 不同先發順序在參與球隊受益因素之差異比較

	構面	先發順序	個數	平均數	標準差	t 值
受益因素	行為改變	先發球員	210	4.19	0.51	1.43
		候補球員	237	4.13	0.51	
	認知表現	先發球員	210	4.11	0.56	-.45
		候補球員	237	4.13	0.50	
	生活態度	先發球員	210	3.87	0.60	.54
		候補球員	237	3.84	0.63	
	休閒機會	先發球員	210	4.05	0.62	-.46
		候補球員	237	4.08	0.59	
	整體因素	先發球員	210	4.09	0.47	.41
		候補球員	237	4.07	0.47	

* $p < .05$

第四節 大學生不同背景變項與欲退出球隊因素之比較分析

本節以選手之性別、入學方式、每週訓練天數、每次訓練時間、聯賽參加級別、教練性別、先發順序為自變項，探討大學生不同背景變項在欲退出球隊因素上是否有差異。

壹、不同背景變項在欲退出球隊因素之差異

一、不同性別在欲退出球隊因素之差異

由表 4-4-1 得知：就各構面來看，不同性別在欲退出球隊因素上未達顯著差異（ $p > .05$ ）。

表 4-4-1 不同性別在欲退出球隊因素之差異比較

	構面	性別	個數	平均數	標準差	t 值
欲 退 出 球 隊 因 素	自覺能力	男	205	2.95	0.80	-.08
		女	242	2.95	0.88	
	訓練環境	男	205	2.65	0.84	-.52
		女	242	2.69	0.85	
	時間管理	男	205	2.85	0.80	.96
		女	242	2.77	0.90	
	個人衝突	男	205	2.67	0.85	.64
		女	242	2.62	0.85	
	整體因素	男	205	2.79	0.67	.19
		女	242	2.78	0.74	

* $p < .05$

二、不同入學身分在欲退出球隊因素之差異

由表 4-4-2 得知：就各構面來看，不同入學身分在「時間管理」構面上達顯著差異 ($p < .05$)。一般生身份得分 ($M=2.88$) 高於體保生身份 ($M=2.63$)。

表 4-4-2 不同入學身分在欲退出球隊因素之差異比較

	構面	入學身分	個數	平均數	標準差	t 值
欲 退 出 球 隊 因 素	自覺能力	體保生	128	2.85	0.94	-1.55
		一般生	319	2.99	0.80	
	訓練環境	體保生	128	2.69	0.89	.23
		一般生	319	2.67	0.83	
	時間管理	體保生	128	2.63	0.90	-2.79*
		一般生	319	2.88	0.83	
	個人衝突	體保生	128	2.69	0.94	.80
		一般生	319	2.62	0.81	
	整體因素	體保生	128	2.73	0.81	-.98
		一般生	319	2.81	0.66	

* $p < .05$

三、每週訓練不同天數在欲退出球隊因素之差異

由表 4-4-3 得知：每週訓練不同天數在自覺能力構面上達顯著差異 ($p < .05$)，再以事後比較差異性。

表 4-4-3 每週訓練不同天數在欲退出球隊因素之描述統計及變異數分析摘要表

構面	訓練天數	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較
自覺能力	1. 1-2天	123	3.12	0.81	3.43*	1 > 2
	2. 3-4天	291	2.88	0.85		
	3. 5-6天	33	2.91	0.82		
	全體	447	2.95	0.85		
欲退出球隊因素	1. 1-2天	123	2.68	0.84	.28	
	2. 3-4天	291	2.66	0.86		
	3. 5-6天	33	2.77	0.77		
	全體	447	2.68	0.85		
時間管理	1. 1-2天	123	2.96	0.83	3.02	
	2. 3-4天	291	2.73	0.86		
	3. 5-6天	33	2.83	0.87		
	全體	447	2.80	0.86		

* $p < .05$

(續下頁)

表 4-4-3 每週訓練不同天數在欲退出球隊因素之描述統計及變異數分析摘要表 (續)

構面	訓練天數	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較
欲退出球隊因素	1. 1-2天	123	2.62	0.84	1.90	
	個人	291	2.62	0.85		
	衝突	33	2.92	0.90		
	全體	447	2.64	0.85		
整體因素	1. 1-2天	123	2.87	0.67	1.66	
	2. 3-4天	291	2.74	0.72		
	3. 5-6天	33	2.86	0.74		
	全體	447	2.79	0.71		

* $p < .05$

由表 4-4-3-1 得知：每週訓練不同天數在「自覺能力」構面上，達顯著差異 ($F=3.43$, $p < .05$)，經由 Scheffe 事後比較得知訓練 1-2 天 ($M=3.12$) 高於訓練 3-4 天 ($M=2.88$)。

表 4-4-3-1 每週訓練不同天數在「自覺能力」構面變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	121.08	2	60.54	3.43*	1 > 2
組內	7842.82	444	17.66		
全體	7963.91	446			

* $p < .05$ 1. 1-2 天 2. 3-4 天 3. 5-6 天

由表 4-4-3-2 得知：每週訓練不同天數在「訓練環境」構面上，未達顯著差異（ $F=.28$ ， $p > .05$ ）。亦即每週訓練不同天數的球隊對於大學生在「訓練環境」構面沒有顯著不同。

表 4-4-3-2 每週訓練不同天數在「訓練環境」構面變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	6.32	2	3.16	.28	
組內	5089.52	444	11.46		
全體	5095.83	446			

* $p < .05$

由表 4-4-3-3 得知：每週訓練不同天數在「時間管理」構面上，未達顯著差異（ $F=3.02$ ， $p > .05$ ）。亦即每週訓練不同天數的球隊對於大學生在「時間管理」構面沒有顯著不同。

表 4-4-3-3 每週訓練不同天數在「時間管理」構面的變異數

分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	39.74	2	19.87	3.02	
組內	2922.86	444	6.58		
全體	2962.60	446			

* $p < .05$

由表 4-4-3-4 得知：每週訓練不同天數在「個人衝突」構面上，未達顯著差異（ $F=1.90$ ， $p > .05$ ）。亦即每週訓練不同天數的球隊對於大學生在「個人衝突」構面沒有顯著不同。

表 4-4-3-4 每週訓練不同天數在「個人衝突」構面的變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	24.65	2	12.32	1.90	
組內	2887.92	444	6.50		
全體	2912.56	446			

* $p < .05$

由表 4-4-3-5 得知：每週訓練不同天數在「整體因素」構面上，未達顯著差異（ $F=1.66$ ， $p > .05$ ）。亦即每週訓練不同天數的球隊對於大學生在「整體因素」沒有顯著不同。

表 4-4-3-5 每週訓練不同天數在「整體因素」的變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	375.90	2	187.95	1.66	
組內	50157.38	444	112.97		
全體	50533.28	446			

* $p < .05$

四、每次訓練不同時間在欲退出球隊因素之差異

由表 4-5-4 得知：每次訓練不同時間在自覺能力、時間管理及整體因素構面上達顯著差異 ($p < .05$)，再以事後比較差異性。

表 4-5-4 每次訓練不同時間在欲退出球隊因素之描述統計及變異數分析摘要表

構面	訓練時間	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較
自覺能力	1.60-90分鐘	28	2.92	0.86	6.51*	2 < 3
	2.91-120分鐘	107	2.70	0.85		
	3.121分鐘以上	312	3.03	0.82		
	全體	447	2.95	0.84		
欲退出球隊因素	1.60-90分鐘	28	2.68	0.82	1.71	
	2.91-120分鐘	107	2.54	0.81		
	3.121分鐘以上	312	2.71	0.85		
	全體	447	2.67	0.84		
時間管理	1.60-90分鐘	28	2.77	0.371	5.03*	2 < 3
	2.91-120分鐘	107	2.58	0.82		
	3.121分鐘以上	312	2.88	0.87		
	全體	447	2.80	0.85		

* $p < .05$

(續下頁)

表 4-5-4 每次訓練不同時間在欲退出球隊因素之描述統計及變異數分析摘要表 (續)

構面	訓練時間	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較
欲退出球隊因素	1.60-90分鐘	28	2.61	0.70	1.03	
	個人 2.91-120分鐘	107	2.54	0.83		
	衝突 3.121分鐘以上	312	2.67	0.87		
	全體	447	2.64	0.85		
因素	1.60-90分鐘	28	2.76	0.70	4.90*	2 < 3
	整體 2.91-120分鐘	107	2.60	0.72		
	因素 3.121分鐘以上	312	2.85	0.69		
	全體	447	2.78	0.70		

* $p < .05$

由表 4-4-4-1 得知：每次訓練不同時間在「自覺能力」構面上達顯著差異 ($F=6.51$, $p < .05$)，經由 Scheffe 事後比較得知，每次訓練時間 91-120 分鐘 ($M=2.70$) 低於每次練習時間 121 分鐘以上 ($M=3.03$)。

表 4-4-4-1 每次訓練不同時間在「自覺能力」構面之變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	226.82	2	113.41	6.51*	2 < 3
組內	7737.09	444	17.43		
全體	7963.91	446			

* $p < .05$ 1. 60-90 分鐘 2. 91-120 分鐘 3. 121 分鐘以上

由表 4-4-4-2 得知：每次訓練不同時間在「訓練環境」構面，未達顯著差異（ $F=1.71$ ， $p > .05$ ）。亦即每次訓練不同時間的球隊對於大學生在「訓練環境」構面沒有顯著不同。

表 4-4-4-2 每次訓練不同時間在「訓練環境」構面之變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	38.83	2	19.41	1.71	
組內	5057.00	444	11.39		
全體	5095.83	446			

* $p < .05$

由表 4-4-4-3 得知：每次訓練不同時間在「時間管理」構面上達顯著差異（ $F=5.03$ ， $p < .05$ ），經由 Scheffe 事後比較得知，每次訓練時間 91-120 分鐘（ $M=2.58$ ）低於每次練習時間 121 分鐘以上（ $M=2.88$ ）。

表 4-4-4-3 每次訓練不同時間在「時間管理」構面之變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	65.70	2	32.85	5.03*	2 < 3
組內	2896.91	444	6.53		
全體	2962.60	446			

* $p < .05$ 1. 60-90 分鐘 2. 91-120 分鐘 3. 121 分鐘以上

由表 4-4-4-4 得知：每次訓練不同時間在「個人衝突」構面上，未達顯著差異（ $F=1.03$ ， $p > .05$ ）。亦即每次訓練不同時間的球隊對於大學生在「個人衝突」構面沒有顯著不同。

表 4-4-4-4 每次訓練不同時間在「個人衝突」構面之變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	13.48	2	6.74	1.03	
組內	2899.09	444	6.53		
全體	2912.56	446			

* $p < .05$

由表 4-4-4-5 得知：每次訓練不同時間在「整體因素」的比較上達顯著差異（ $F=4.90$ ， $p < .05$ ），經由 Scheffe 事後比較得知，每次訓練時間 91-120 分鐘（ $M=2.60$ ）低過於每次練習時間 121 分鐘以上（ $M=2.85$ ）。

表 4-4-4-5 每次訓練不同時間在「整體因素」之變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	1091.33	2	545.66	4.90*	2 < 3
組內	49441.96	444	111.36		
全體	50533.28	446			

* $p < .05$ 1. 60-90 分鐘 2. 91-120 分鐘 3. 121 分鐘以上

五、參加聯賽不同級別在欲退出球隊因素之差異

由表 4-4-5 得知：參加聯賽不同級別在自覺能力、時間管理及整體因素上達顯著差異 ($p < .05$)，再以事後比較差異性。

表 4-4-5 參加聯賽不同級別在欲退出球隊因素之描述統計及變異數分析摘要表

構面	聯賽級別	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較
欲退出球隊因素	1. 公開級	43	2.85	0.68	4.25*	5 < 2 5 < 3 5 < 4
	2. 挑戰 C 級	94	3.04	0.72		
	3. 挑戰 B 級	145	3.03	0.88		
	4. 挑戰 A 級	86	3.07	0.90		
	5. 特優級	79	2.62	0.87		
	全體	447	2.95	0.84		
訓練環境	1. 公開級	43	2.48	0.59	2.69*	
	2. 挑戰 C 級	94	2.63	0.83		
	3. 挑戰 B 級	145	2.81	0.91		
	4. 挑戰 A 級	86	2.75	0.86		
	5. 特優級	79	2.50	0.80		
	全體	447	2.68	0.85		

* $p < .05$

(續下頁)

表 4-4-5 參加聯賽不同級別在欲退出球隊因素之描述統計及變異數分析摘要表 (續)

構面	聯賽級別	個數	平均數	標準差	F 值	事後比較
時間 管理	1.公開級	43	2.48	0.59	3.60*	5 < 2 5 < 3
	2.挑戰 C 級	94	2.63	0.83		
	3.挑戰 B 級	145	2.81	0.91		
	4.挑戰 A 級	86	2.75	0.86		
	5.特優級	79	2.50	0.80		
	全體	447	2.68	0.85		
欲 退 出 球 隊 因 素	1.公開級	43	2.68	0.73	1.17	
	2.挑戰 C 級	94	2.91	0.81		
	3.挑戰 B 級	145	2.88	0.87		
	4.挑戰 A 級	86	2.90	0.89		
	5.特優級	79	2.50	0.88		
	全體	447	2.80	0.86		
整體 因素	1.公開級	43	2.60	0.61	3.42*	5 < 3
	2.挑戰 C 級	94	2.51	0.83		
	3.挑戰 B 級	145	2.71	0.88		
	4.挑戰 A 級	86	2.73	0.90		
	5.特優級	79	2.59	0.86		
	全體	447	2.64	0.85		

* p < .05

由表 4-4-5-1 得知：參加聯賽不同級別在「自覺能力」構面達顯著差異（ $F=4.25$ ， $p < .05$ ），經由 Scheffe 事後比較得知特優級（ $M=2.62$ ）低於挑戰 C 級（ $M=3.04$ ）、挑戰 B 級（ $M=3.03$ ）、挑戰 A 級（ $M=3.07$ ）。

表 4-4-5-1 參加聯賽不同級別在「自覺能力」構面之變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	295.16	4	73.79	4.25*	5 < 2 5 < 3
組內	7668.75	442	17.35		5 < 4
全體	7963.91	446			

* $p < .05$ 1.公開級 2.挑戰 C 級 3.挑戰 B 級 4.挑戰 A 級
5.特優級

由表 4-4-5-2 得知：參加聯賽不同級別對於「訓練環境」構面達顯著差異（ $F=2.69$ ， $p < .05$ ）。

表 4-4-5-2 參加聯賽不同級別在「訓練環境」構面之變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	121.04	4	30.26	2.69*	
組內	4974.80	442	11.26		
全體	5095.83	446			

* $p < .05$

由表 4-4-5-3 得知：參加聯賽不同級別在「時間管理」構面上達顯著差異（ $F=3.60$ ， $p < .05$ ），經由 Scheffe 事後比較得知特優級（ $M=2.50$ ）低於挑戰 C 級（ $M=2.91$ ）、挑戰 B 級（ $M=2.88$ ）。

表 4-4-5-3 參加聯賽不同級別在「時間管理」構面之變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	93.34	4	23.33	3.60*	5 < 2
組內	2869.27	442	6.49		5 < 3
全體	2962.60	446			

* $p < .05$ 1.公開級 2.挑戰 C 級 3.挑戰 B 級 4.挑戰 A 級
5.特優級

由表 4-4-5-4 得知：參加聯賽不同級別在「個人衝突」構面上，未達顯著差異（ $F=1.17$ ， $p > .05$ ）。亦即參加聯賽不同級別的球隊對於大學生在「個人衝突」構面沒有顯著不同。

表 4-4-5-4 參加聯賽不同級別在「個人衝突」構面之變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	30.55	4	7.64	1.17	
組內	2882.02	442	6.52		
全體	2912.56	446			

* $p < .05$

由表 4-4-5-5 得知：參加聯賽不同級別在「整體因素」上達顯著差異 ($F=3.42$, $p < .05$)，經由 Scheffe 事後比較得知特優級 ($M=2.56$) 低於挑戰 B 級 ($M=2.88$)。

表 4-4-5-5 參加聯賽不同級別在「整體因素」之變異數分析摘要表

變異數來源	SS	Df	MS	F 值	事後比較
組間	1517.28	4	379.32	3.42*	5 < 3
組內	49016.00	442	110.90		
全體	50533.28	446			

* $p < .05$ 1.公開級 2.挑戰 C 級 3.挑戰 B 級 4.挑戰 A 級
5.特優級

六、不同教練性別在欲退出球隊因素之差異

由表 4-4-6 得知：就各構面來看，不同教練性別在「個人衝突」構面上達顯著差異 ($p < .05$)。也就是說影響大學生加入球隊的考量因素中，男性教練得分 ($M=2.69$) 高於女性教練 ($M=2.50$)。

表 4-4-6 不同教練性別在欲退出球隊因素之差異比較

	構面	教練性別	個數	平均數	標準差	t 值
欲 退 出 球 隊 因 素	自覺能力	男	323	2.99	0.81	1.48
		女	124	2.86	0.92	
	訓練環境	男	323	2.67	0.83	-.22
		女	124	2.69	0.90	
	時間管理	男	323	2.82	0.84	.72
		女	124	2.76	0.90	
	個人衝突	男	323	2.69	0.85	2.19*
		女	124	2.50	0.84	
	整體因素	男	323	2.81	0.69	1.22
		女	124	2.72	0.76	

* $p < .05$

七、不同先發順序在欲退出球隊因素之差異

由表 4-4-7 得知：就各構面來看，不同先發順序在「自覺能力」構面上達顯著差異 ($p < .05$)。也就是說，候補球員得分 ($M=3.05$) 高於先發球員 ($M=2.84$)。

表 4-4-7 不同先發順序在欲退出球隊因素之差異比較

	構面	先發順序	個數	平均數	標準差	t 值
欲退出球隊因素	自覺能力	先發球員	210	2.84	0.89	-2.56*
		候補球員	237	3.05	0.79	
	訓練環境	先發球員	210	2.66	0.85	-.25
		候補球員	237	2.68	0.84	
	時間管理	先發球員	210	2.75	0.89	-1.27
		候補球員	237	2.85	0.83	
	個人衝突	先發球員	210	2.60	0.88	-.83
		候補球員	237	2.67	0.82	
	整體因素	先發球員	210	2.73	0.75	-1.60
		候補球員	237	2.84	0.67	

* $p < .05$

第五節 今後是否繼續參與排球隊之因素

此部分為開放性問卷，由填卷者根據個人想法自由填答並簡單陳述理由。根據回收問卷總共有 394 人有作答，其中 344 人選擇今後會繼續參與排球隊，50 位今後不再繼續參與排球隊。其中有敘述繼續參與排球隊原因的排序如下：「感覺到排球有趣，所以繼續參加」（128 人）、「希望能夠達成自己的目標」（47 人）、「改善技術增進體能」（41 人）、「在球隊

開心有歸屬感」(26人)、「維持運動習慣娛樂活動」(16人)、「獲得友誼」(12人)、「減肥健身」(12人)。

有陳述不再繼續參與排球隊原因的排序如下：「考慮到以後就業問題」(15人)、「畢業」(9人)、「身體不適」(5人)、「想學習其他事物」(4人)。

第六節 討論

壹、加入球隊考量因素之分析及差異

一、加入球隊考量因素之分析情況

探討大學生加入球隊的考量因素主要分為「內在因素」及「外在因素」兩個構面，其平均數分別為 3.86、2.57，顯示大學生在參加排球隊前，主要是考量到個人內在因素。在內在因素構面中得分最高者為「喜愛排球運動」(M=4.23)，外在因素構面中得分最高者為「身體欠佳想藉球隊訓練獲得改善」(M=3.06)。願意參與大學排球運動代表隊的大學生，主要內在因素在於個人熱愛排球運動，此結果與楊欽城、陳進發(2005)研究結果一致。另外，個人也會考量到希望可以藉此由參加運動代表隊增強個人體能改善體質，大學成立運動代表隊將能提供大學生一個運動機會，也是增進運動人口數的管道之一。

二、不同背景變項在加入球隊考量因素兩構面之差異比較

(一) 性別

不同性別在「內在因素」及「外在因素」構面上均未達顯著差，在「整體因素」上達顯著差異。顯示不同性別大學生考量是否加入排球運動代表隊的考量因素存在差異性，與楊欽城、陳進發(2005)的研究結果產生不一致情形。但是在整體因素上，男性得分(M=3.27)高過於女性(M=3.17)，

此部分與王清欉、黃郁琦（2004）的研究相符合。顯示男性在決定加入排球運動代表隊前，個人考量的因素比女性複雜。因此，假設 1-1「不同性別在加入球隊考量因素有顯著差異」獲得支持。

（二）入學身份

不同入學身份在「內在因素」及「外在因素」構面上均達顯著差異。在內在因素構面上一般生得分（ $M=3.91$ ）高於體保生（ $M=3.75$ ），在外在因素構面上體保生得分（ $M=2.81$ ）高於一般生（ $M=2.48$ ）。一般生身份入學的選手，不像體保生以排球績優生考試方式進入學校，必須履行參加排球隊的義務及責任，方慈惠（1997）認為體保生主要採義務制，如退隊或不願參加校隊，部分學校甚至會採處分方式。而一般生選手不管之前是否有參與排球的經驗，也無參與之義務，在考量到是否加入排球隊前，主要還是會依照個人意願。因此，假設 1-2「不同入學身份在加入球隊考量因素有顯著差異」獲得支持。

（三）每週訓練天數

每週訓練不同天數在「內在因素」構面未達顯著差異，但是在「外在因素」及「整體因素」構面上達顯著差異，顯示每週訓練天數是大學生考量是否加入運動代表隊的因素之一。在「外在因素」構面上，每週訓練 3-4 天（ $M=2.64$ ）及每週訓練 5-6 天（ $M=2.99$ ）得分高於每週訓練 1-2 天（ $M=2.31$ ）。由此可知，每週訓練天數越多，將影響選手加入排球隊的意願。大學充滿多采多姿的課餘活動，尤其在學期初，學校或各系所會安排許多活動，讓新生能盡快熟悉學校環境。此外，運動代表隊在招收新生時，訓練天數的多寡

將是新生考量是否加入球隊的主要因素，因為這將會影響到日後參加課餘活動的機會。整體因素上的差異與「外在因素」構面相同。由此可知，假設 1-3「每週訓練不同天數在加入球隊考量因素有顯著差異」獲得支持。

(四) 每次訓練時間

每次訓練不同時間在「內在因素」構面未達顯著差異，但是在「外在因素」及「整體因素」構面上達顯著差異，每次訓練時間是大學生考量是否加入運動代表隊的因素之一。在「外在因素」構面上，每次訓練 91-120 分鐘 ($M=2.92$) 高於每次訓練 121 分鐘以上 ($M=2.45$)。每次訓練時間太長或太短會影響大學生加入排球隊的意願，訓練時間太短無法感覺到明顯進步，沒有成就感。尤其大學生活課業及課外活動繁忙，部分大學生希望可以透過參與校隊達到健身運動目的，得到自我滿足感，但是如果訓練時間太少無法滿足選手需要時，會讓選手有種浪費時間的想法。整體因素上的差異與「外在因素」構面相同。因此，假設 1-4「每次訓練不同時間在加入球隊考量因素有顯著差異」獲得支持。

(五) 教練性別

不同教練性別在「外在因素」及「整體因素」構面未達顯著差異，但是在「內在因素」構面達顯著差異。女性教練得分 ($M=3.97$) 高於男性教練 ($M=3.83$)。顯示出教練性別也是大學生考量是否加入球隊的因素之一。由此可知，假設 1-5「不同教練性別在加入球隊考量因素有顯著差異」獲得支持。

貳、參與球隊受益因素之分析及差異

一、參與球隊受益因素之分析情況

分析個人參與球隊受益因素主要分為「自我改變」、「認知表現」、「生活態度」及「休閒機會」四個構面，其平均數分別為 4.15、4.11、3.82、4.06，顯示大學生在參加排球隊後，個人知覺受益因素主要是在行為上的改變。在此四個構面內的題目中，得分最高者分別為「學習到更多的排球技術」（M=4.26）、「了解到更多排球相關知識」（M=4.33）、「更懂得自我奮鬥」（M=4.02）、「幫助養成規律運動習慣」（M=4.11）。由此可知，大部分參與排球運動代表隊的大學生，肯定參與球隊能夠幫助個人學習到排球的相關技術及知識，培養運動技能並且能有一個固定運動的機會。

二、不同背景變項在參與球隊受益因素四構面之差異比較

（一）性別

不同性別在「自我改變」、「認知表現」、「生活態度」及「休閒機會」構面上未達顯著差異。由此可知，不同性別在參與球隊受益因素上沒有明顯不同，此結果與陳麗蘋（2004）的研究產生不一致情形。推論原因：可能是本研究樣本數太少以及聯賽分級太過複雜，造成沒有差異的結果，此問題值得日後再做進一步深入探討。因此，假設 2-1「不同性別在參與球隊受益因素有顯著差異」未獲支持。

（二）入學身份

不同入學身份在「自我改變」、「生活態度」及「休閒機會」構面上未達顯著差異，在「認知表現」構面上達顯著差異，一般生得分（M=4.18）高於體保生（M=3.97）。大部分一般生選手在排球參與經驗及時間上少於體保生選手，一旦加入排球隊後，透過球隊的訓練能夠學習到許多排球相關技術及知識，個人可以明顯感覺對排球運動有更進一步的認

識。因此，假設 2-2「不同入學身份在參與球隊受益因素有顯著差異」獲得支持。

(三) 每週訓練天數

每週訓練不同天數在「自我改變」、「認知表現」、「生活態度」及「休閒機會」構面上未達顯著差異。此結果與劉季諺，劉建恆（2003）的研究相符合：「運動參與頻率與自覺強度在各項身體的自我概念得分上並無顯著性的交互作用」。推論原因：可能選手不只有在運動代表隊練習時間才會接受排球訓練，各大學普遍存在著由各系學生組成的系隊，系隊的練習天數大多安排在假日，甚至與運動代表隊練習時間相同，這些成員可能同時也參加了系隊訓練，所以無法比較出在運動代表隊訓練的天數對個人產生的受益因素有所差異。由此可知，假設 2-3「每週訓練不同天數在參與球隊受益因素有顯著差異」未獲支持。

(四) 每次訓練時間

每次訓練不同時間在「自我改變」、「認知表現」、「生活態度」及「休閒機會」構面上未達顯著差異。此結果與劉季諺，劉建恆（2003）的研究相符合：「運動參與頻率與自覺強度在各項身體的自我概念得分上並無顯著性的交互作用」。推論原因：可能選手不只有在運動代表隊練習時間才接受排球訓練，各大學普遍存在著由各系學生組成的系隊，系隊的練習時間可能是在運動代表隊練習前或結束後，這些成員可能同時也參加系隊訓練，所以無法比較出在運動代表隊訓練的時間對個人產生的受益因素有所差異。由此可知，假設 2-4「每次訓練不同時間在參與球隊受益因素有顯著差異」未獲支持。

(五) 參加聯賽級別

參加聯賽不同級別在「自我改變」、「生活態度」及「休閒機會」構面上未達顯著差異，在「認知表現」構面上達顯著差異，特優級得分 (M=3.91) 低於挑戰 C 級 (M=4.24) 及挑戰 A 級 (M=4.18)，此結果與 Kuh (1993) 的研究一致。參加較低級別的選手，參與排球的運動經驗及時間比特優級選手少許多，一旦加入運動代表隊後，接觸到許多以往沒有接受過的排球技術訓練及相關知識，個人能夠知覺到參加運動代表隊前後，排球運動的知識及技能增進許多。因此，假設 2-5「參加聯賽不同級別在參與球隊受益因素有顯著差異」獲得支持。

(六) 教練性別

不同教練性別在「自我改變」、「認知表現」、「生活態度」及「休閒機會」構面上未達顯著差異。由此可知，不同教練性別對選手在參與球隊受益因素上沒有明顯不同。此結果與王明俊 (2004) 的研究結果產生不一致情形，其研究指出：女性教練比男性教練有較高的內在價值，高內在價值的教練對於團隊認同、努力意願、人際關係及訓練成效有幫助。推論原因：可能本研究蒐集的樣本數太少 (女教練僅佔總樣本 27.7%)，將值得做進一步深入探討。因此，假設 2-6「不同教練性別在參與球隊受益因素有顯著差異」未獲支持。

(七) 先發順序

不同先發順序在「自我改變」、「認知表現」、「生活態度」及「休閒機會」構面上未達顯著差異。由此可知，先發順序在參與球隊受益因素上沒有明顯不同，與吳孟峰 (2006) 的研究結果一致，但與王宗吉 (2000) 的論點不一致。推論原

因：排球重視團隊合作，先發球員與候補球員對比賽結果均有同等的影響力，兩者都必須接受相同訓練量，角色扮演主要依據球隊需求及球員特質，由教練安排最後的上場順序，兩者對於球隊的作用及貢獻度都很重要。候補球員並不代表能力比先發球員差，雖然比賽參與程度可能比先發球員少一點，但有時也會成為比賽的關鍵人物。因此，假設 2-7「不同先發順序在參與球隊受益因素有顯著差異」未獲支持。

參、欲退出球隊因素之分析及差異

一、欲退出球隊因素之分析情況

探討大學生參與排球運動代表隊過程中，個人欲退出球隊因素主要分為「自覺能力」、「訓練環境」、「時間管理」及「個人衝突」四個構面，其平均數分別為 2.95、2.67、2.80、2.64，顯示大學生欲退出球隊因素中，主要考量到自覺能力層面，此結果與胡耿毓（2000）提出的中途退出運動因素之一的自覺能力理論相符合。在此四個構面內的題目中，得分最高者分別為「長期疲乏」（ $M=3.13$ ）、「長期累積不愉快經驗」（ $M=2.97$ ）、「學業受到影響」（ $M=2.89$ ）、「沒有時間從事排球以外的活動」（ $M=2.80$ ）。顯示出，會產生中途退出球隊的念頭，主要來自於長期的訓練造成身心疲勞及大學繁重的課業壓力，而且晚上的固定練習時間將會減少參與其他活動的機會。此結果與 Rresswell and Ekluand(2007)、胡耿毓（2000）研究結果一致。

二、不同背景變項在欲退出球隊因素四構面之差異比較

（一）性別

不同性別在「自覺能力」、「訓練環境」、「時間管理」及「個人衝突」構面上未達顯著差異，與王清欉、黃郁琦（2004）

及張宏文、何永彬、邱旺璋（2001）的研究結果產生不一致情況，但是與陳麗蘋（2004）的研究結果一致。推論原因：雖然目前社會普遍依然存在著性別角色觀念，女性參與運動的阻礙依然高過於男性，但是根據陳麗蘋的研究指出：「大學女性參與運動代表隊，並不受社會性別角色觀念影響」。由此可知，女性參與運動的自主權提高，已能被大眾普遍接受。另外，可能參與運動代表隊的訓練環境跟參與一般性的運動不太相同，而一般性的運動情境包含許多不同層面人群的接觸及較多限制的運動環境，可能容易產生不同性別參與運動者阻礙運動因素。而運動代表隊主要是由同性別成員組成，固定的訓練環境及場所，可能在同性別的運動情境下，比較不容易出現中途退出運動的念頭。因此，假設 3-1「不同性別在欲退出球隊因素有顯著差異」未獲支持。

（二）入學身份

不同入學身份在「訓練環境」、「自覺能力」及「個人衝突」構面上未達顯著差異，僅在「時間管理」構面達顯著差異，一般生得分（ $M=2.88$ ）高於體保生（ $M=2.63$ ）。此研究結果與 Molinero, Salguero, and Tuero (2006) 對西班牙青少年男女進行中途退出運動的原因調查結果一致，「課業」、「父母」是造成中途退出球隊因素之一。一般生身份的大學生，家人的課業期待較高，可能會因為課業受到影響（例如：被當掉、扣考）而歸咎是因為參加運動代表隊造成的。加上練習時間限制參加其他活動的機會，這些都是可能造成中途退出球隊的因素。因此，假設 3-2「不同入學身份在欲退出球隊因素有顯著差異」獲得支持。

（三）每週訓練天數

每週訓練不同天數在「訓練環境」、「時間管理」及「個人衝突」構面上未達顯著差異，只有在「自覺能力」構面達顯著差異，每週訓練 1-2 天 ($M=3.12$) 高於每週訓練 3-4 天 ($M=2.88$)，此結果與 Ryan and Deci (2000) 觀點相符合。排球技術多元複雜，必須花費長時間的練習及訓練才得以看出成果，球隊如果訓練時間太短無法讓選手明顯感到進步，無法從中獲得滿足感、成就感及個人內在參與動機的減弱，將容易造成選手中途退出球隊。因此，假設 3-3「每週訓練不同天數在欲退出球隊因素有顯著差異」獲得支持。

(四) 每次訓練時間

每次訓練不同時間在「自覺能力」、「時間管理」構面上達顯著差異，在「訓練環境」、「個人衝突」構面上未達顯著差異。在「自覺能力」構面上，每次訓練 121 分鐘以上 ($M=3.03$) 高於每次訓練 91-120 分鐘 ($M=2.70$)。在「時間管理」構面上，每次訓練 121 分鐘以上 ($M=2.88$) 高於每次訓練 91-120 分鐘 ($M=2.58$)。過長的訓練時間容易造成選手身心倦怠，產生中途退出球隊念頭，此結果與胡耿毓 (2000) 提出的中途退出運動因素之一的「倦怠理論」相符合以及賴珊珊 (2004) 研究大專乙組游泳選手，訓練強度與選手離隊意願結果一致。另外，現在大學生經常利用晚上打工賺球或補習，這些現象也可能會引起中途退出運動。在整體因素上的差異情況與「訓練環境」、「個人衝突」構面相同。由此可知，假設 3-4「每次訓練不同時間在欲退出球隊因素有顯著差異」獲得支持。

(五) 參加聯賽級別

參加聯賽不同級別在「自覺能力」、「訓練環境」、「時間

管理」構面上達顯著差異，在「個人衝突」構面上未達顯著差異。在「自覺能力」構面上，挑戰 C 級 (M=3.04)、挑戰 B 級 (M=3.03)、挑戰 A 級 (M=3.07) 的得分高過於特優級 (M=2.62)。參加挑戰 C、B、A 的球隊在技術及能力上大部分不如特優級的球隊，參與排球運動的經驗也比較少，容易因為外在成就的減少，選手本身無法獲得滿足感，導致產生中途退出運動的念頭，此結果與 Cresswell and Eklund (2006a) 論點一致。

在「時間管理」構面上，挑戰 C 級 (M=2.91)、挑戰 B 級 (M=2.88) 得分高於特優級 (M=2.50)。參加較低級別的球隊，球隊成員大部分由一般生組成，技術及比賽經驗相當不足，需要花上比較多的時間來訓練，而且一般來說這些學校的課業要求相當嚴格，對於課業上的影響要比參加特優級選手來得大，有可能因此而產生中途退出球隊的念頭。從整體因素來看，特優級 (M=2.56) 得分低於挑戰 B 級 (M=2.88)。由此可知，假設 3-5「參加聯賽不同級別在欲退出球隊因素有顯著差異」獲得支持。

(六) 教練性別

不同教練性別在「個人衝突」構面上達顯著差異，在「自覺能力」、「訓練環境」、「時間管理」構面上未達顯著差異。顯示出教練是影響選手是否繼續參與運動的重要因素之一，此結果與楊紀瑜、許志祥(2005)、王宗吉(2000)、Molinero, Salguero and Tuero (2006)、Jambor (1999)、Scanlan and Lewthwaite (1988) 論點一致。在「個人衝突」構面上，男性教練得分 (M=2.69) 高於女性教練 (M=2.50)。大部分男性教練的印象總是比女性教練更嚴厲、難溝通，加上大學生

的自主性較高，在校隊的訓練更容易引起教練與選手之間理念的不合，進而導致選手產生中途退出球隊的念頭。Barnett, Smoll and Smith (1992) 研究青少年棒球選手中途退出運動的因素，在訓練課程目標應強調教練與運動員間保持良好的互動關係，如此才能提高運動員繼續參與運動的動機。因此，假設 3-6「不同教練性別在欲退出球隊因素有顯著差異」獲得支持。

(七) 先發順序

不同先發順序在「自覺能力」構面上達顯著差異，在「訓練環境」、「時間管理」、「個人衝突」構面上未達顯著差異。在「自覺能力」構面上，候補球員得分 ($M=3.05$) 高於先發球員 ($M=2.84$)。候補球員比先發球員參與比賽機會較少，可能因為比賽參與次數太少而造成選手產生中途退出運動的念頭，此結果與王宗吉 (2000) 的論點相同。因此，假設 3-7「不同先發順序在欲退出球隊因素有顯著差異」獲得支持。

第五章 結論與建議

本研究主要在了解大學生參與排球運動代表隊之歷程，研究大學生參與運動代表隊前的考量因素，及參與運動代表隊過程中個人知覺受益因素及欲退出球隊之因素。透過問卷調查方式，將所蒐集之資料彙整並建檔，再以描述性統計、獨立樣本 t 考驗、單因子變異數分析等研究方法對有效樣本進行分析與驗證假設。而根據文獻探討與第肆章之分析結果與討論，本章將主要的研究結果總結為討論部分，並依此提出具體建議，俾以提供日後大學組訓排球代表隊時的參考依據。

第一節 結論

綜合本研究之結論如下：

壹、加入球隊考量因素之現況分析

大學生在參與排球隊前，個人考量因素主要是根據個人的內在意願為主，主要理由是熱愛排球運動。

貳、不同背景變項在加入球隊考量因素之差異比較

不同性別在整體考量因素上是有差異的，男性考慮的因素比女性還要複雜。不同入學身份是有差異的，體保生身份主要受到外在因素影響，而一般生身份主要受到個人內在因素影響。每週訓練不同天數在外在因素上是有差異的，訓練天數越多將影響到選手加入排球隊的意願。每次訓練不同時間在外在因素上是有差異的，每次訓練時間太少將影響到選手加入排球隊的意願。不同教練性別在內在因素上是有差異的，女性教練是大學生考量是否加入排球隊的因素之一。

參、參與球隊受益因素之現況分析

大學生參與排球隊後，個人受益因素中主要是在個人行

為的改變。在大學期間透過參與排球隊，認識到更多的朋友，以運動成為個人的社交手段，學習到更多的排球技術，體驗不一樣的運動經驗。校隊的嚴格訓練，培養忍受挫折能力，增進自我認同感，也是一個壓力宣洩的管道，提升個人生活品質。定期的訓練時間更可以增進個人體適能，還能夠增加假日休閒活動的機會。

肆、不同背景變項在參與球隊受益因素之差異比較

不同性別、每週訓練天數、每次訓練時間、教練性別、先發順序在參與球隊受益因素上沒有差異存在。不同入學身份在認知表現構面上有差異，一般生高於體保生。參加聯賽不同級別在認知表現構面上有差異，挑戰 C、A 級高於特優級。

伍、欲退出球隊因素之現況分析

大學生參與排球隊後，個人知覺欲退出球隊因素中主要原因是個人感到能力上的不足及疲憊感。長期的訓練必須忍受身心疲勞，訓練初期所面臨到的失敗挫折，經常讓個人對自我能力感到懷疑而產生無力感。除了個人能力外，訓練環境中個人與教練、隊友間如果無法愉快相處，將造成個人在團體中沒有歸屬感。另外，課業及家人的壓力也會間接影響到個人中途退出球隊的因素。

陸、不同背景變項在欲退出球隊因素之差異比較

不同性別在欲退出球隊因素上沒有差異存在。不同入學身份在時間管理構面上有差異，一般生高於體保生。每週訓練不同天數在自覺能力構面上有差異，訓練天數太少的球隊容易讓選手產生中途退出的念頭。每次訓練不同時間在自覺能力及時間管理構面上有差異，訓練時間過長的球隊容易讓

選手產生疲倦，導致選手有中途退出球隊的念頭。參加聯賽不同級別對選手在自覺能力及時間管理構面上有差異，參加較低級別的球隊容易讓選手產生中途退出球隊的念頭。不同教練性別在個人衝突構面上有差異，男性教練高於女性教練。不同先發順序在個人衝突構面上有差異，候補球員高於先發球員。

第二節 建議

壹、增加大學生加入排球隊的意願動機

一、訓練天數及訓練時間是大學生考量是否加入排球隊的主要因素，尤其大學課餘活動相當多，訓練時間太長的話，會讓大學生感覺佔用太多課餘時間在校隊上。建議在練習時間上不要安排在星期五晚上，這時間也是大部分學生假日返家時間。另外，訓練時間不要太長也不要安排在太晚時段，否則可能會影響到學生隔天上課精神，尤其女性學生如果太晚離開學校也是令人擔憂的問題。所以，安排適合的訓練天數及時間，將是提高大學生加入運動代表隊的重要考量因素。

二、目前大學排球隊的成員大部分還是以一般生入學居多，營造良好的排球隊組織氣氛，提高訓練成效讓參與球隊的所有成員都能獲得滿足感及成就感，都是吸引大學生加入球隊的重要因素。因此，具有高度凝聚力的球隊，良好訓練氣氛及組織成員相處融洽，以學長帶著學弟練習的方式，校隊傳承精神，營造出一種優良的傳統球隊文化。透過排球隊舉辦活動，例如：新生盃排球賽或排球育樂營等等活動，吸引更多大學生參與排球運動，也趁此替球隊塑造一個良好形象。

貳、減少選手中途退出球隊的念頭

一、避免過度訓練及長時間高強度的負荷訓練，以減少選手

忍受身心疲憊的感覺，尤其在大學階段選手的自主性相當高，當對排球訓練感到厭煩時，很有可能發生中途退出運動的危機。

二、參加不同級別的球隊有著不同訓練目標，尤其訓練參加較低級別聯賽且沒有體保生的球隊時，不要為選手訂定太高不切實際的目標，盡量在訓練時可以讓選手有多一點的成功經驗，體驗到成長進步的喜悅，增強其參與動機，如果累積太多失敗挫折經驗，可能會降低選手繼續訓練的動機。

參、對後續研究之建議

一、本研究以大學生為族群探討參與排球隊的歷程，然而，大學生在參與排球隊的過程當中，對個人的影響及改變相當複雜，建議後續研究者可以以田野研究方式，進一步深入了解參與運動代表隊對個人的影響，並且探究大學期間參與運動代表隊，對日後畢業步入社會產生哪些影響？

二、本研究以大學生為族群探討參與排球隊的歷程，建議後續研究者能夠以高中、國中或國小階段的排球隊選手進行深入探索研究，探討出各級排球隊所面臨到的組訓問題。

三、本研究以排球運動代表隊為項目，建議後續研究者能夠以不同運動項目（例如：籃球、足球）或是不同運動屬性（例如：個人性、對抗性）來研究，比較其中的差異性，增加國內運動人口數，活絡社會運動風氣。

參考文獻

- 王宗吉 (譯) (2000)。運動社會學。臺北市：洪葉 (Nixon II, H. L. & Frey, J. H., 1996)。
- 王清欉、黃郁琦 (2004)。不同性別大專學生運動參與動機與運動阻礙因素之分析研究。政大體育研究, 16, 83-97。
- 王明俊 (2004)。教練工作價值觀對組織承諾、工作投入及工作滿意度的影響。臺灣運動心理學報, 5, 59-86。
- 方慈惠 (1997)。大學運動校隊隊員退隊之倫理理論分析。體育學報, 23, 61-72。
- 宋季玲 (2006)。成年女學生運動行為與睡眠品質、生活品質相關性探討。未出版碩士論文, 長榮大學護理學研究所, 臺南縣。
- 李建毅 (2003)。排球運動的特性探討。排球教練, 6, 11-15。
- 李淑玲 (2007)。運動休閒與生活品質之探討。大專體育, 91, 74-81。
- 李志峰、楊慶南、邱智麟 (2003)。大葉大學學生運動性休閒參與動機之研究。大葉學報, 12 (2), 99-108。
- 吳憲訓、黃建松 (2007)。從業餘運動精神省思國中排球聯賽組訓之現況。大專體育, 90, 137-143。
- 吳孟峰 (2006)。臺北市國小桌球校隊訓練滿意度之研究。未出版碩士論文, 臺北市立體育學院運動科學研究所, 臺北市。
- 洪嘉文 (2000)。新世紀學校體育願景。國民體育季刊, 29 (1), 26-35。
- 胡耿毓 (2000)。我國各級學校排球代表隊學生流失影響因素之研究。未出版碩士論文, 國立體育學院體育研究所,

桃園縣。

- 徐永億、許弘毅、李政道 (2006)。學生參與規律運動狀況與阻礙因素研究-以南開技術學院為例。人文暨社會科學，2(1)，31-39。
- 郭世傑、楊子孟、洪榮聰 (2003)。大專院校學生生活方式與體能狀況調查研究。大專體育學刊，5(2)，87-94。
- 翁志成 (1999)。學校體育。臺北市：師大書苑。
- 孫彩卿 (2007)。大專羽球運動員休閒運動參與現況及阻礙因素之研究。北商學報，12，109-118。
- 許振明 (1997)。大專院校組訓運動代表隊考量因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育學系，臺北市。
- 張宏文、何永彬、邱旺璋 (2001)。大學生參與運動性休閒活動影響因素之研究-以輔仁大學為例。藝術學報，68，135-148。
- 陳麗蘋 (2004)。大專校院女性參與運動校隊影響因素之個案研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育學系，臺北市。
- 黃郁琦、王清欉 (2003)。不同技能水準大專學生運動參與動機與運動阻礙因素之分析研究。政大體育研究，15(3)，25-36。
- 郭雅婷、張紫菁 (2005)。銘傳大學生參與休閒運動行為、動機與阻礙因素之研究。2005 城市觀光與兩岸觀光旅遊學術研討會 (頁 19-37)，銘傳大學，桃園縣。
- 楊欽城 (2004)。大專學生排球運動參與動機量表編製之研究。2004 年臺灣體育運動與健康休閒發展趨勢研討會

- (頁 367-376)。吳鳳技術學院，嘉義縣。
- 楊欽城、陳進發(2005)。大專排球選手參與排球運動動機因素之研究。 *排球教練科學*，6，54-60。
- 楊紀瑜、許志祥(2005)。大專院校籃球教練管理能力之研究。 *臺灣體育運動管理學報*，3，213-226。
- 劉季諺、劉建恒(2003)。大專生運動參與頻率及自覺運動強度對身體自我概念之影響。 *大專體育學刊*，5(2)，111-120。
- 賴珊珊(2004)。運動員滿意度、團體支持對團體承諾、團體凝聚力、離隊傾向及練習表現之影響：以大專乙組游泳選手為例。 *大專體育學刊*，6(2)，119-130。
- 鄭芳梵(2000)。國內大學女排實力分析。 *中華排球*，87，12-15。
- 簡曜輝(1991)。提昇大專體育運動風氣。 *大專體育*，1(2)，1-2。
- 謝明隆、涂金堂(2005)。 *SPSS 與統計應用分析*。臺北市，五南圖書。
- Allender, S., Cowburn, G., & Foster, C., (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), 826-835.
- Bloom, G. A., Stevens, D. E., & Wickwire, T. L. (2003). Expert coaches' perceptions of team building. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(2), 129-143.
- Blinde, E. M., Taub, D. E., & Han L. (1993). Sport

- participation and women's personal empowerment: experiences of the college athlete. *Journal of Sport & Social Issues*, 17(1), 47-60.
- Barnett, N. P., Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1992). Effects of enhancing coach-athlete relationship on youth sport attrition. *The Sport Psychologist*, 6, 111-127.
- Burton, D., & Marttens, R. (1986). Pinned by their own goals: An exploratory investigation into why kids drop out of wrestling. *Journal of Sport Psychology*, 8, 183-187.
- Boothby, J., Tungatt, M., & Townsend, A. R. (1981). Ceasing participation in sports activity: Reported reason and their implications. *Journal of Leisure Research*, 13(1), 1-14.
- Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M., & Erwin, H.E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third- and fifth- grade students. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29(2), 239-252.
- Conroy, D. W., Kaye, M. P., & Coastsworth, J. D. (2006). Coaching climates and the destructive effects of mastery-avoidance achievement goals on situational motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(1), 69-92.
- Coakley, J. (2003). *Sports in society: Issues & Controversies*. (8th ed.). Boston: McGraw Hill.
- Coakley, J., & White, A. (1999). Making decisions: How young people become involved and stay involved in

- sports. In Coakley J.& Donnelly, P. (Eds.), *Inside Sports* (pp. 77-85). London: Routledge.
- Coakley, J. J. (1992). Burnout among adolescent athletes: a personal failure or social problem? *Sociology of Sport Journal*, 9(3), 271-285.
- Curtis, J., & McTeer, W. (1990). Sport involvement and academic attainment in university: Two studied in the Canadian case. *Psychology and Sociology of Sport*, 2, 177-191.
- Dunn, J. S., Kinney, D. A., & Hofferth, S. L. (2003). Parental ideologies and children's afterschool activities. *American Behavioral Scientist*, 46(10), 1359-1386.
- Eceles, J. S., & Barber, B. L. (1999). Student council, voluntary, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research*, 14(1), 10-43.
- Gerber, S. B. (1996). Extracurricular activities and academic achievement. *Journal of Research and Development in Education*, 30(1), 42-50.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassménand, P., & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescence athletes. *The Sport Psychologist*, 21(1), 32-37.
- Griffin, M., & Kirby, S. (2007). *The effect of gender in improving body image and self esteem*. Retrieved December 28, 2007, from Athletic Insight- The online

journal of sport psychology Web site:
<http://www.athleticinsight.com/Vol19Iss3/GenderandPositiveChange.htm>.

- Janz, K. F., Dawson, J. D., & Mahoney, L. T. (2000). Tracking physical fitness and physical activity from childhood to adolescence: the Muscatine study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(7), 1250-1257.
- Jambor, E. T. (1999). Parents as children's socializing agents in youth soccer. *Journal of Sport Behavior*, 22(3), 350-359.
- Kremer- Sadlik, T., & Kim, J. L. (2007). Lesson from sports: children's socialization to values through family interaction during sports activities. *Discourse & Society*, 18(1), 35-52.
- Kuh, G. D. (1993). In their own words: What students learn outside the classroom. *American Educational Research Journal*, 30(2), 277-307.
- Moliner, O., Salguero, A., & Tuero, C. (2006). Dropout reasons in young Spanish athletes: Relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behavior*, 29(3), 255-269.
- Martens R. (1995). *National recreation and park association special edition of youth sportdirector guide* . Champaign, IL : Human Kinetics.
- Mcteer, W., & Curtis, J. (1999). Intercollegiate sport

- involvement and academic achievement: A follow-up study. *Avante*, 5(1), 39-55.
- McHale, J. P., Vinden, P. G., Bush, L., Richer, D., Shaw, D., & Smith, B. (2005). Patterns of personal and social adjustment among sport-involved and noninvolved urban middle-school children. *Sociology of Sport Journal*, 22(2), 119-136.
- Muir, K. B., & Seitz, T. (2004). Machismo, misogyny, and homophobia in a male athletic subculture: A participant-observation study of deviant rituals in collegiate rugby. *Deviant Behavior*, 25(4), 303-327.
- Perks, T. (2007). Does sport foster social capital? The contribution of sport to a lifestyle of community participation. *Sociology of Sport Journal*, 24, 378-401.
- Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15, 243-256.
- Scanlan, T. K. & Lewthwaite, R. (1988). From stress to enjoyment. Parental and coach influences in young participants. In E. W. Brown & C. F. Branta (Eds.), *Competitive sports for children and young: An overview of the research and issues* (pp 41-48). Champaign, IL: Human Kinetics.

附錄一 正式問卷

大學生參與排球運動代表隊歷程之研究問卷

親愛的朋友們，您好：

首先非常感謝您的協助，使本研究得以順利進行。本問卷旨在瞭解大學生參與排球運動代表隊歷程之研究，並探討其相關行為。調查結果僅供學術研究之用，各答題無關對錯，但是您的寶貴意見對本研究非常重要，請據實回答。最後致上萬分感謝與祝福。

敬祝 闔家平安

國立臺灣體育大學(臺中)體育研究所

指導教授 鄭金昌 教授

研究生 黃建松 敬上

第一部份：個人基本資料

【說明】以下是關於您的基本資料，採不計名方式，結果僅供統計分析之用，絕不對外公開，敬請依題目在 內打 V，謝謝！

1. 男 女
2. 您加入大學球隊幾年：… 1-2 年 3-4 年 5 年以上
3. 您目前就讀：… 大學部 碩士班 博士班
4. 您是以何種方式入學：… 體保生 一般生
5. 球隊每週訓練天數：… 1-2 天 3-4 天 5-6 天
6. 球隊每次訓練時間約為： 60-90 分鐘 91-120 分鐘
 121 分鐘以上
7. 您參加過聯賽次數：… 從未參加過 1 次 2 次
 3 次 4 次以上

8. 您參加聯賽級別：……… 公開級 挑戰 C 級
 挑戰 B 級 挑戰 A 級
 特優級
9. 球隊指導教練性別：… 男性 女性
10. 您在球隊中主要是：… 先發球員 候補球員
11. 您的職司角色位置是： 主攻手 快攻手 舉球員
 輔助攻擊手 自由球員

第二部份：加入球隊考量因素量表

【說明】 以下是關於您一開始加入球隊的考量因素。敬請根據自己的想法，依同意程度將您認為的答案在 內打 V，謝謝！

1 非常不同意
2 不同意
3 沒意見
4 同意
5 非常同意

【內在因素】

- | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 實現參加運動代表隊的夢想 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 喜愛排球運動 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 穿上球隊球衣有一種榮譽感 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 喜歡接受球隊的訓練 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

【外在因素】

- | | | | | | |
|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 改善身體狀況 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 有太多的空閒時間 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 因為朋友、同學的邀約 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 受到家人鼓勵 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

第三部份：參與球隊受益因素量表

【說明】 以下是關於您參與排球隊，對個人所產生之效益。敬請根據自己的想法，依同意程度將您認為的答案在 內打 V，謝謝！

1 非常不同意
2 不同意
3 沒意見
4 同意
5 非常同意

【自我改變】

- | | | | | | |
|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 發現自己的潛能與技巧 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 改善排球運動技能 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 提昇體能 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. 學習到更多的排球技術 ……
5. 認識到更多朋友 ……
6. 有歸屬於某一個團體的感覺 ……
7. 更能夠忍受挫折 ……
8. 更懂得團隊精神 ……

【認知表現】

1. 感覺到生活更加豐富 ……
2. 更喜愛排球運動 ……
3. 瞭解到更多排球相關知識 ……
4. 更加重視終身運動的重要性 ……
5. 會鼓勵朋友一起參與 ……
6. 對運動更有興趣 ……
7. 更加瞭解排球戰術運用 ……
8. 更想去觀賞排球比賽 ……

【生活態度】

1. 做事更主動積極 ……
2. 降低心情沮喪感 ……
3. 遇到挫折更能激發鬥志 ……
4. 更懂得自我奮鬥 ……

【休閒機會】

1. 幫助養成規律運動習慣 ……
2. 增加課餘休閒運動機會 ……
3. 增加一項休閒運動項目的選擇 ……

第四部份：欲退出球隊因素量表

1 非常不同意
2 不同意
3 沒意見
4 同意
5 非常同意

【說明】 以下是關於您參與排球隊後想退出球隊之因素，敬請根據自己的想法，依同意程度將您認為的答案在□內打V，謝謝！

【自覺能力】

- | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 能力不足 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 長期疲乏 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 長期的失敗挫折無力感 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 長期無法感覺到自我決定能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 在隊中無法顯示出自己重要性 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

【訓練環境】

- | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 長期累積不愉快經驗 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 教練 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 隊友間互動不良 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 球隊的幹部管理方式無法接受 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

【個人衝突】

- | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 失去興趣 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 發現比排球更吸引我的活動 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 沒有時間從事排球以外的活動 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

【時間管理】

- | | | | | | |
|-----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 學業受到影響 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 家人反對 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 時間無法配合 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

第五部份：今後是否繼續參與排球隊之因素

【說明】此部分為開放性問卷，填卷者可以依照個人想法，說明未來是否繼續參加排球隊的原因，謝謝！

未來是否繼續參加排球隊： 是。原因 _____

未來是否繼續參加排球隊： 否。原因 _____
