

國立臺灣體育學院  
National Taiwan College of Physical Education  
體育研究所碩士學位論文

以自我決定理論與動機氣候探討國中運動員於生涯轉換關鍵期運動樂趣之研究

THE STUDY OF SPORT ENJOYMENT AMONG  
TRANSITIONS IN YOUTH ATHLETES — AN  
APPLICATION OF SELF-DETERMINATION THEORY  
AND MOTIVATIONAL CLIMATE



研究生：林育麟 撰  
指導教授：聶喬齡 博士

中華民國 100 年 7 月

論文名稱：以自我決定理論與動機氣候探討國中運動員於  
生涯轉換關鍵期運動樂趣之研究

總頁數：99 頁

校所組別：國立臺灣體育學院體育研究所體育組

畢業時間及提要別：九十九年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：林育麟

指導教授：聶喬齡博士

## 摘 要

本研究的目的共有五個：

- 壹、探究基本心理需求與知覺動機氣候對運動員自我決定動機的關係。
- 貳、探究自我決定動機能否預測運動員的運動樂趣。
- 參、探究基本心理需求與知覺動機氣候能否預測運動員的運動樂趣。
- 肆、探究自我決定動機是否有效中介基本心理需求與運動樂趣。
- 伍、探究自我決定動機是否有效中介知覺動機氣候與運動樂趣。

受試者為國中三年級運動員共230名，利用自我決定動機量表、基本心理需求量表、知覺動機氣候量表及運動樂趣量表作為測量之工具。使用皮爾森積差相關和多元階層迴歸進行資料分析。

研究結果如下：

- 壹、自主性、勝任感、關係感與工作動機氣候均與自我決定動機呈現正相關；而自我動機氣候與自我決定動機有負相關。

- 貳、自我決定動機可以正向預測運動樂趣。
- 參、自主性、勝任感、關係感與工作動機氣候均正向預測運動樂趣；自我動機氣候無法負向預測運動樂趣。
- 肆、自我決定動機對自主性與運動樂趣有部分中介效果；而自我決定動機在勝任感與運動樂趣之間則為完全中介的情形；關係感與勝任感有相同的完全中介情形。
- 伍、自我決定動機對工作動機氣候與運動樂趣有部分中介的情形存在；而在自我動機氣候與運動樂趣間無任何中介效果。

根據研究結果與討論，本研究亦針對實際運用與未來研究提出建議，以期提供更有效幫助運動員的方法。

關鍵詞：基本心理需求、體育班、工作動機氣候、自我動機氣候。

Yu-Lin. Lin, (2011). The Study of Sport Enjoyment among Transitions in Youth Athletes — An Application of Self-Determination Theory and Motivational Climate. Unpublished master thesis, National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

## **Abstract**

The purposes of this study were to (a) explore the basic needs satisfaction and perceived motivational climate on youth athletes' self-determined relationship.(b) explore self-determination prediction of the sport enjoyment of youth athlete.(c) explore the prediction the basic needs satisfaction and perceived motivational climate on the sport enjoyment of youth athletes.(d) explore the meditation effects of self-determination on basic needs satisfaction in predicting sport enjoyment.(e) explore the meditation effects of self-determination on perceived motivational climate in predicting sport enjoyment. The samples were 230 junior high school athletes and were used with self-determination scale, basic needs satisfaction scale, motivational climate scale and sport enjoyment scale. Person correlation analysis and hierarchical regression analyses revealed: (a) perceptions of autonomy, competence, relatedness and task-involving climate were positively correlated with self-determination; ego-involving climate was negatively correlated with self-determination.(b) self-determination positively predicted sport enjoyment.(c) perceptions of autonomy, competence, relatedness and task-involving climate positively predicted on sport enjoyment; ego-involving climate has no influence on sport enjoyment.(d) self-determination partially mediated the relationship between perceived autonomy and sport enjoyment; self-determination mediated the relationship

between perceived competence and sport enjoyment; self-determination mediated the relationship between perceived relatedness and sport enjoyment.(e) self-determination partially mediated the relationship between task-involving climate and sport enjoyment; self-determination no mediated the relationship between ego-involving climate and sport enjoyment. Finally, this study summarizes explains and analyzes the results. Meanwhile, this study also gives some suggestions for future studies.

**Key words:** basic needs satisfaction 、 athletic classes 、  
task-involving climate 、 ego-involving climate 。

## 誌 謝

從接獲研究所入取通知單到完成論文，這兩年時光過的真的不輕鬆，回首研究生的求學日子，課程修業、讀書會、線上 Meeting、Seminar、出國發表、參與研討會、投稿期刊與論文撰寫等，雖然每項都辛苦但背後卻有一份甜蜜的滿足感。感謝指導老師聶喬齡老師，願意秉持著有教無類的理念，收我為聶(孽)徒，不只在學業上細心指導，以及研究過程中糾正錯誤想法，給予正確的觀念與鼓勵，讓我得以窺視這博大精深的運動心理學領域，並順利完成本論文，感謝之意如要詳述，再多之篇幅也難表達於萬一。另外，感謝陳其昌教授在口試期間對論文提供寶貴建議，讓學生在對研究內涵有更寬更廣的理解；感謝卓國雄博士在口試期間對論文的細心批閱，提供學生在編寫論文時內容更加完整與充實。

在進修期間斡旋於教學工作、課程修業和經營家庭的各種角色上，早已精疲力竭，且遭遇父親仙逝的打擊，早讓我萌生退出之意，所幸身邊有聶喬齡老師您與一大群默默支持的師兄弟姊妹們淑如、義祥、銘麟、冠成、明賢、小開、孜潔、世昇、靖宜，感謝你們平時的鼓勵與支持，同門間秉持著聶氏家族的中心指標：關懷、勤問、扶持、求進步，讓我得以順利的完成這兩年的研究生生活。

在公假進修期間，還有一群在工作職場上支援我的弟兄們清達主任、仁澤主任、俊凱、阿郎、小芬、謝老闆、煥淵、佳琪、淑靖、高媽，謝謝您們在學校替我照料行政與教學業務，讓我可以當一個精實的研究生，也祝福您們未來順利取得學位。

謝謝天上的爸爸、家裡的媽媽、弟弟育利，有了你們的包容和體貼，我才能無後顧之憂的完成這兩年的學業。感謝岳父和岳母大人和小姨子逸婷，你們適時的加油打氣總為我提供前進的動力。謝謝第一寶貝姿妤和小寶貝鈺傑，感謝你們能體諒爸爸減少陪你們「飛向宇宙、浩瀚無垠」的時間。

最後，感謝始終在我背後支持和關心的老婆大人佳慧，替我分擔煩惱並照顧家裡兩個寶貝，謝謝妳的付出和體諒，讓我能有充裕的心思安心求學。謹以此論文獻給我的家人與所有支持與幫助過我的人，願將此喜悅與榮耀和你們分享，更祝福大家未來的日子平安、喜樂。

育麟謹誌

中華民國100年7月6日

## 目 錄

中文摘要 .....	I
英文摘要 .....	III
謝 誌 .....	V
目 錄 .....	VII
表 目 錄 .....	IX
圖 目 錄 .....	X
<b>第一章 緒論</b> .....	1
第一節 研究動機 .....	1
第二節 研究目的 .....	10
第三節 研究問題 .....	11
第四節 名詞解釋 .....	12
<b>第二章 文獻探討</b> .....	15
第一節 自我決定理論與相關研究 .....	15
第二節 動機氣候理論與相關研究 .....	21
第三節 運動樂趣與相關研究 .....	24
第四節 研究假設 .....	26
<b>第三章 研究方法</b> .....	28
第一節 研究結構 .....	28
第二節 研究對象 .....	29
第三節 研究工具 .....	30
第四節 研究實施程序 .....	35
第五節 資料處理 .....	36

<b>第四章</b>	<b>研究結果與討論</b>	37
第一節	基本描述性統計	37
第二節	各變項間的相關情形	39
第三節	基本心理需求與自我決定動機對運動樂趣的 預測	43
第四節	動機氣候與自我決定動機對運動樂趣的預測	49
第五節	中介效果分析	54
<b>第五章</b>	<b>結論與建議</b>	65
第一節	結論	65
第二節	建議	67
<b>參考文獻</b>		71
中文部分		71
英文部分		73
<b>附錄</b>		81
附錄一	研究說明書	81
附錄二	受試者同意書	82
附錄三	家長同意書	83
附錄四	參與者基本資料	84
附錄五	基本心理需求量表	84
附錄六	自我決定動機量表	85
附錄七	運動樂趣量表	87
附錄八	動機氣候量表	87

## 表目錄

表 4-1	各研究變項之描述性統計摘要表	38
表 4-2	各研究變項間之簡單相關矩陣	39
表 4-3-1	基本心理需求預測運動樂趣之迴歸分析摘要表	44
表 4-3-2	自主性與自我決定動機對運動樂趣之階層迴歸 摘要表	46
表 4-3-3	勝任感與自我決定動機對運動樂趣之階層迴歸 摘要表	47
表 4-3-4	關係感與自我決定動機對運動樂趣之階層迴歸 摘要表	48
表 4-4-1	動機氣候預測運動樂趣之迴歸分析摘要表	50
表 4-4-2	工作氣候與自我決定動機對運動樂趣之階層迴 歸摘要表	52
表 4-4-3	自我氣候與自我決定動機對運動樂趣之階層迴 歸摘要表	53

## 圖目錄

圖 2-1	自我決定動機型態圖 .....	19
圖 3-1	研究架構圖 .....	28
圖 4-5-1	中介效果驗證圖 .....	54
圖 4-5-2	自我決定動機對自主性與運動樂趣的中介影響 ...	56
圖 4-5-3	自我決定動機對勝任感與運動樂趣的中介影響 ...	58
圖 4-5-4	自我決定動機對關係感與運動樂趣的中介影響 ...	60
圖 4-5-5	自我決定動機對工作動機氣候與運動樂趣的中介影響 .....	62

# 第一章 緒論

本章共分為四節，第一節敘述本研究之動機；第二節敘述本研究之目的；第三節針對本研究提出問題；第四節針對各理論之名詞作明確的解釋。

## 第一節 研究動機

青少年階段是從兒童發展至成年人的必經階段，十餘歲的年紀，其在生理、心理及社會各方面產生大幅度的發展與轉變，其主要的原因乃因生理正處於青春期的發育，伴隨著生理成熟之時，心理發展亦急速成長且出現趨向獨立的明顯變化。進入國中三年級的學生大部份皆感受到升學壓力，正準備面對人生中的第一次基本學力測驗，而對一位要面對升學壓力及力求表現的國中運動員而言更是沉重，面臨生涯轉換的挑戰，在學校安排的課業進度與各項考試等繁重的功課壓力下，仍必須兼顧運動表現進而安排額外練習以利爭取全國性賽事成績，於是個體能否順利達成生涯轉換，是現今學校教育十分重要的課題之一。

從國內學者對運動績優保送生的調查研究發現，許多學生面臨到運動、學業及生活適應上的問題（王光輝，2007；林尚武，2006）。國中運動員兼具了兩種角色分別是學生與運動員，當扮演學生角色時，必須專注於學業以應付各學科的要求；當扮演運動員角色時，必須花費大量的時間及精力接受有系統的專項訓練，期望能締造優秀的運動成績。因此，在運動方面追求「專長能力表現」變成許多選手們持續參與運動的動力之一，但是除了少數的優秀運動員能在大型比賽

中拔得頭籌，獲得社會青睞之外，對於成績不高也不低的運動員，在留下或離開兩難的尷尬情況下，是否會變成一種「渡時間」的心態，此心態如果發生在基層的國中運動員身上，會是多麼可怕的現象！不禁想問：為什麼有些國中運動員不論成績好壞皆願意付出最大的努力，在運動場上練習與比賽中得到樂趣、熱愛運動，在運動環境中感到感足、快樂；而部分優秀國中運動員卻產生缺乏努力，逃避挑戰，甚至有退出運動的意圖。

早自 1960 年代，運動員的發掘、發展與生涯轉換到最終的運動生命終止而自運動場域中退休的議題，就受到運動心理學界的重視和關注 (Stambulova, Alfermann, Statler, & Côté, 2009)。張德聰(1999)將生涯轉換廣義的定義為：生命事件上的角色轉變，如婚姻、家庭、學校、社會、自我、健康皆屬之。Goodman、Schlossberg 與 Anderson (2006) 將生涯轉換的類型分為三種型態，分別為：(一) 可預期的生涯轉換：這些轉換為可預期的事件所造成，由生命中規範性的角色轉換所組成，例如從學校畢業再進入另一個求學階段。(二) 不可預期的生涯轉換：因不可預期的事件介入所造成的生涯轉換，比其他轉換有著更多的危機性，並引發一連串不在計畫內的人生發展，例如運動員因運動傷害導致無法繼續訓練，放棄運動。(三) 不如預期的生涯轉換：主要來自個體所期望但卻未發生的事件，因與個體的期望不符，促使個體經歷生涯轉換，必須改變生活型態與對待人生的態度，例如運動員沒有實現入選職業隊的願望。

國三運動員在其生命裡的求學歷程中，個體即將從學校畢業面臨生命中第一次生涯轉換，在角色上、專項運動上、

價值觀皆面臨危機挑戰的關鍵時期。由許多調查性的研究結果中發現，運動員能否成功與順利的完成生涯的轉換此一議題，是無法單單透過運動從業人員如教練、選手，運動科研團隊如運動心理學和諮商人員，和運動組織單方面獨立進行完成 (Wylleman, Alfermann, & Lavallee, 2004)。每位運動員都會有其追求目標與生涯計畫，當運動員不如預期和計畫，卻無法有效調適，必定影響其運動生命的時間長度，並通常會產生負面的經驗，例如心情低落、失去運動自信心、產生憂鬱症，嚴重可能產生退出的意圖傾向，此被稱為生涯中的轉換造成的耗損 (Salmela, Young, & Kallio, 2000)。

國外學者綜合運動員的技術、心理發展、社會與學業等四個不同層面的發展階段，來看運動員生涯發展過程中可能會面對的挑戰，以及可能的介入策略與計畫等 (Wylleman, et al., 2004)，相較於傳統理論的主張，提出除了長期發展，即運動生命的開始到終止的觀點之外，最重要的就是在探討有關運動員生涯轉換的議題時，不是單純以運動技術的發展與精進為考量，在運動情境中發生的問題，不僅僅只和運動情境有關。問題產生的來源可能來自於生、心理的發展，或是社會人際間和學業發展上的問題交互影響所產生。因此，在解決問題的同時，也必需考量到其他可能產生影響的因素。

上述運動員四個不同層面的發展理論包括：首先是運動技能分化部份，主要的內容針對運動員生涯發展中必經的三個運動技能發展階段 (Bloom, 1985) 以及最後的停止參與的階段；其次是與心理有關的層次，包含了兒童期、青春期與成人前期；第三個層面則是所謂的社會心理的水準，指的是和運動員關係密切的重要他人會進一步影響運動員心理的層

面，而這裡所謂的重要他人從同儕、父母、教練、配偶以及其他可能影響的來源所形成；最後則是以小學、中等教育到高等教育組成有關學業因素的層面。這四個不同的層面在同一個時間彼此可能獨自或相互影響運動員的發展，產生不同的結果。

運動員生涯發展的理論由 Bloom 以 120 位參與各項活動，如傑出的運動選手、棋手、音樂家等為主的訪談結果發現，個體如果要由一位「生手」蛻變成為一位「能手」，必經的三個階段是：父母影響深遠的開始階段 (initiation)，倚重教練技術深化、專業化的進階時期 (development) 和全心投入的最後階段 (mastery; Bloom, 1985)。由此可知，國中運動員要通過這三個不同時期而成為一位優秀的運動員，勢必從國小至國中、國中至高中這期間，必須得到家庭的支持、教練安排完整訓練計畫與自身對運動有高度的參與動機。而國中運動員在生涯轉換關鍵期，其個體的生理、心理與社會層面上的發展又跨越了不同的時期，因此如何在運動員天份發掘後，接續天份發展和進階到後來的生涯高峰與最終的職涯轉換將會是運動員生涯發展中要面對的重要挑戰。

國內運動推展的方式，係以學校體育為主，自 1984 年起開辦體育實驗班，藉以計畫性培育各運動種類及項目之優秀運動人才。前臺灣省教育廳則依據「特殊教育法」於 1997 年頒布「臺灣省高級中等學校體育班實施計畫」，體育班之設立自此開始正式發展；並於 1998 年修訂「臺灣省高級中等學校試辦體育班實施計畫」及訂定「臺灣省高級中等學校體育班學生成績考查試辦計畫」（教育部，2001），建構臺灣地區中小學運動人才培育制度。而體育班必須集合學校教學、

行政與訓練資源三方合作下，始得以發展並培育優秀運動人才，根據教育部體育司的統計數據，全國國高中約有四分之一的學校設有體育班(教育部，2008)。國中體育班一般上課的情形為學科安排於上午授課，下午則安排運動術科專長練習。因此國中就讀體育班之學生相較國小時期的訓練，實有大幅增加訓練分量，因應競技運動賽事要求的事實。若是選手欲繼續從事相關運動專長的發展，國中三年級將會是非常關鍵的一年。學生運動員必須在兼顧學業與訓練之外，更需要為了升學需要而增加訓練以爭取全國性賽事成績。而在這運動生涯之中，運動員是否能受到教練、家人和同儕間的支持，以及個體本身的個別差異，關乎個體是否能夠成功順利達成生涯轉換的重要關鍵。

運動員在運動生涯當中，為了追求讓自己的運動生命能更上一層樓，將面臨到許多挑戰，例如面臨無數小時的訓練、傷後復健、賽前焦慮、比賽壓力以及被擊敗的痛苦。當面臨這些挑戰，選手會考慮是否投入更多的時間、精神與資源，或是希望繼續追求顛峰之路，相信有著相當關鍵的決定因素存在，如參與動機、運動樂趣。此外，在生涯轉換決策上能否得到充分的自主性和社會支持資源提供也有著很大的影響關係 (Wylleman et al., 2004)。上述有關參與動機、運動樂趣的觀點可以分別由自我決定理論 (self-determination theory; Deci & Ryan, 1985; 2000a)，瞭解個體從事活動的自我決定程度高低而產生不同的動機型態；基本需求理論 (basic need theory; Ryan & Deci, 2006)，探討個體感到基本需求的滿足時，較能促成自我決定動機產生，進而影響後續的成就行為；成就目標理論中指出個體會感受到他人的動機

氣候 (motivation climate; Nicholls, 1989)，透過重要他人不同的關心或支持方式而主觀感受到的動機氣候，會深刻地影響著青少年的認知、情緒與目標行為。

自我決定理論中的基本需求理論主張人們有三項基本的心理需求，包括勝任感、自主性以及關係感的需求，而當這三項需求滿足的程度關係著個體是否能展現自我決定的動機，在運動領域中，動機關係著個體的運動行為，包括個體為何選擇參與某項運動、其努力的程度、持續時間、甚至於退出運動，動機都扮演了關鍵的角色。動機包含內在動機、外在動機、無動機，隨著自我決定程度會有所變化，再影響其後的不同行為結果。當個體知覺到基本需求的滿足時，較能促成自我決定動機產生，進而影響後續的成就行為，以及正向的情緒、產生持續的運動行為 (Ryan & Deci, 2007)。反之，如果個體無法產生與重要他人，例如教練、隊友或是親人之間有良好的相互關係，而造成需求滿足的失衡時，較易產生低程度的自我決定動機，進而產生負面的行為。最近國外以青少年游泳選手進行的研究中，再度證實了運動員的父母、教練和同儕們等身旁的重要他人所造成的主觀感受，會直接影響到運動員長期持續運動的參與或是半途退出訓練 (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2008)。自我決定理論中提及有關基本需求的相關主張，主要是透過心理需求滿足的概念來運作。而就以需求提供的對象而言，以運動情境中，影響程度最直接的教練，或是每日生活在一起、訓練在一起的隊友，包括身旁親人也是重要的來源。

Vallerand等 (1993)將內在動機分為三種類型：(一)求知的內在動機 (to know)：是指個體參與某項活動是為了當學

習、探索或試著去理解新知時所從中體驗到愉快及滿足。例如：個體參與練習是因為他們想要學習新的攻擊戰術或聯防策略來提升自己的比賽能力，這種參與動機即展現出求知的內在動機。（二）完成的內在動機(to accomplish)：是指個體參與某項活動是為了享受創造新事物或熟練難以掌握的技巧所經驗到的愉快及滿足。例如：練習游泳轉身是為了當比賽中成功轉身時所經驗到的愉快，這種參與動機即展現出完成的內在動機。（三）體驗刺激的內在動機(to experience stimulation)：是指當個體參與一個活動是為了去經驗愉快與興奮的感覺。例如：喜愛爬山的人們不斷的挑戰高山，就是為了感受攀登山峰時的喜悅，這種參與動機即展現出體驗刺激的內在動機。自我決定理論中影響動機的社會因素包含知覺動機氣候、成功與失敗、競爭與合作、教練領導模式、家長支持行為、酬賞獎金、運動結構等。如果個體覺得自己可以主導，又覺得自己有能力勝任，則從事活動的內在動機較強，內在動機強則後續的滿意度及自我評價也就較佳。

Nicholls (1989) 提出所謂成就目標的概念，主張以社會認知的觀點來解釋人們在成就情境中如何建構能力，將會進一步影響個體在成就情境中如何形成與定義其主觀的成功與失敗，而對於能力定義的方式將作用於個體的個人特質。理論中主張，個體在成就情境追求目標的行為是展現高能力或避免展現低能力，並透過兩個不同的成就目標觀點來判斷與建構能力，第一種目標觀點稱為「工作涉入」(task involvement)：當個體傾向高的工作取向時，是藉由進步或精熟工作要求來展現能力，自覺能力主要是透過和自己比較 (self-referenced) 的方式來判斷與建構能力，這樣的個體在

成就情境中重視的是如何能夠達到個人技巧與表現的進步與對於工作的精熟程度。另一種目標觀點稱為「自我涉入」(ego involvement)：當個體在建構與判斷能力是以自我取向為主時，是希望超越他人的表現來展現優越的能力，自覺能力主要是透過社會比較的方式來判斷與建構能力，這樣的個體在成就情境中重視的是所謂的成功只能在擊敗對手與表現超越他人，或是以較少的努力就能達到類似的結果條件下，才感受得到成功的滋味 (Duda, 2001; Roberts, 2001)。根據目標取向理論(goal orientation theory)指出，當個體透過重要他人關心或支持的方式而主觀感受其塑造出來的動機氣氛，可以是注重和自己比較的工作動機氣候(task motivation climate)或是以社會比較為主的自我動機氣候(ego motivation climate)。國內學者研究發現表現氣候會促進個體無動機的形成，則運動員會覺得參與專項運動對其已沒任何意義。而工作氣候會讓運動員提昇內在動機，促使運動員在專項運動中進步、經驗到樂趣，而持續參與專項運動(許蕎麟，2008)。因此，個人處於不同的外在情境目標與重要他人營造的動機氣候環境時，會影響個人對能力的判斷、成功的定義和成就有關的認知，進而影響後續的行為表現(Nicholls, 1989)。

以青少年參與活動動機的研究結果中，發現「樂趣」是一項影響青少年持續參與活動的重要因素之一 (Gill & Williams, 2008)；相反的，孩童及青少年退出運動的主要原因則是缺乏樂趣 (Weiss & Amorose, 2008)。目標取向理論觀點認為個體的個人特質與情境因素等都會影響成就活動的內在動機(如興趣、努力、運動樂趣)。「樂趣」不僅是由身體活動過程中所獲得愉快好玩的心理感受，也影響了個體是

否會持續投入參與活動的重要指標。以往探討成就目標取向的研究中顯示，個人特質傾向「工作取向」者較易預測出樂趣的情緒。此外，也有學者研究發現，加入社會取向觀點來探討運動樂趣，確實能提升目標取向對於運動樂趣的解釋力（林孟逸，2002；Smith, 2003）。而知覺動機氣候的研究中，不論透過成人所引導的動機氣候或同儕創造的動機氣候，皆能與運動樂趣達到顯著的相關性，並且指出運動參與者在工作涉入的動機氣候中能獲得較多的運動樂趣（Vazou, Ntoumanis, & Duda, 2005）。

綜合上述的分析，以自我決定動機和成就目標的觀點來看競技運動中的可能產生的議題上，可以發現在外在情境中有關動機氣氛的塑造和自主性需求滿足的支持格外重要。而個人因素中個體如何判斷、定義成功，進而為了追求成就的實現而展現的動機過程和行為，會直接透過運動參與時的動機類型而影響後續的成就行為。因此，本研究旨在探討有關國中運動員在生涯發展過程中關鍵的轉換時刻時，由心理需求的滿足和知覺到重要他人動機氣候，對於面臨包括運動、學業生涯轉換關鍵期時的運動樂趣之間的關聯。希望透過研究成果的運用協助國中運動員在生涯轉換關鍵期能成功與順利的完成生涯轉換，而非運動員生涯轉換耗損。

## 第二節 研究目的

根據前述的研究動機，本研究擬以國中三年級運動員為施測對象。本研究的研究目的可分為：

- 壹、探究基本心理需求與知覺動機氣候對國中體育班三年級學生自我決定動機的關係。
- 貳、探究自我決定動機能否預測國中體育班三年級學生的運動樂趣。
- 參、探究基本心理需求與知覺動機氣候能否預測國中體育班三年級學生的運動樂趣。
- 肆、探究自我決定動機是否有效中介基本心理需求與運動樂趣。
- 伍、探究自我決定動機是否有效中介知覺動機氣候與運動樂趣。

### 第三節 研究問題

基於上述的研究目的，本研究欲探討的問題如下：

- 壹、瞭解基本心理需求與知覺動機氣候對國中體育班三年級學生自我決定動機是否有影響存在？
- 貳、瞭解國中體育班三年級學生自我決定動機對運動樂趣是否有影響存在？
- 參、瞭解國中體育班三年級學生基本心理需求與知覺動機氣候對運動樂趣是否有影響存在？
- 肆、瞭解自我決定動機是否能中介影響國中體育班三年級學生基本心理需求與運動樂趣的關係？
- 伍、瞭解自我決定動機是否能中介影響國中體育班三年級學生知覺動機氣候與運動樂趣的關係？

## 第四節 名詞解釋

### 壹、自我決定理論

本研究所指稱的「自我決定動機」為運動員從事運動的內外事件，依據自我決定理論的觀點(Deci & Ryan, 1991)由內外事件提供的訊息，在不同程度自我決定下，會對內在動機行為有不同的影響。所以自我決定動機即個體擁有選擇的機會，並有能力去選擇，且這些選擇非因外在的壓迫或增強才從事的，而是個人自己決定的。

此量表是蔡忠義(2008)依據Mallett等人(2007)所編製的六向度運動動機量表(Sport Motivation Scale, SMS-6)編修後形成此中文版的問卷。此問卷根據Deci與Ryan(1985)提出的自我決定理論，區分「內在動機」、「外在動機」及「無動機」三個主要動機形式，共六個分量表，每個分量表各4題。研究參與者在「運動參與動機量表」上之得分，其得分越高表示參與動機越強，得分越低，則表示自我決定動機越低。

### 貳、基本心理需求

自我決定理論中的基本需求理論主張人們有三項基本的心理需求，包括勝任感、自主性以及關係感的需求，而當這三項需求滿足的程度關係著個體是否能展現自我決定的動機。當個體知覺到基本需求的滿足時，較能促成自我決定動機產生，進而影響後續的成就行為，以及正向的情緒、運動行為的持續產生(Ryan & Deci, 2007)。

本量表參考許建民(2006)改編Deci等(2001)所編製的基本心理需求量表(Basic Need Satisfaction Scale)，再根據

運動情境作修改，三個分量表共十題，先經過反向記分後，將各分量表的題目得分個別加總後再除以題數，便得到該分量表的平均分數。研究參與者在「基本心理需求量表」上之平均得分，其得分越高，表示個體基本心理滿足越強，得分越低，則表示基本心理需求滿足越低。

### 叁、動機氣候

個體透過重要他人關心或支持的方式而主觀感受其塑造出來的動機氣氛，在運動情境中對於成就追求的方式所產生的動機氣候可以分為兩個向度，第一種是注重和自己比較的工作動機氣候；另一種是以社會比較為主的自我動機氣候。

#### 一、工作取向氣候：

指運動員知覺身邊重要他人所塑造的氣候強調努力，注重學習或比賽過程，強調和自己比較追求進步，鼓勵選手不斷嘗試，認為犯錯也是學習的一部分。

#### 二、自我取向氣候：

指運動員知覺身邊重要他人所塑造的氣候強調能力，注重學習或比賽後的客觀結果，強調隊員與競爭對手之間的比較，犯錯時常會受到譴責或是處罰。

本問卷為黃崇儒、黃英哲、陳浚良與陳錦偉（2006）編修由 Newton 等（2000）所發展之運動動機氣候量表二版（PMCSQ-2）而來。工具主要評估運動員對教練、父母與同儕所創造之明顯易見動機氣候目標結構的知覺，量表共有六個分量表，前三個分量表是屬於工作動機氣候；後三個分量表是屬於自我動機氣候。若研究參與者在工作動機氣候得分越高，代表其重要他人營造之工作動機氣候越高，若在自我動機氣候量表得分越高，則代表其重要他人營造之自我動機氣

候越高。

#### **肆、運動樂趣**

本研究之「運動樂趣」指的是研究對象在從事運動過程中，所感受到的整體正面情緒狀態，其中包含了成就感 (achievement)、樂趣 (fun)、專注 (focus) 與投入 (involvement) 等心理，其來源包含證明勝任能力、感覺到與活動聯連、獲獎、及建立運動友誼與團隊關係 (李啟瑞，2008)。

本問卷採用林靖斌 (2001) 參考Kendzierski 與 DeCarlo (1991) 所編製的18題「Physical Activity Enjoyment Scale」(PACES) 改編成共10題的「運動樂趣量表」，測量之得分代表其從事運動的過程中專注、投入、及經驗到運動樂趣的程度高低，若研究參與者在本量表得分越高，代表其越能享受、投入在運動的過程，得分越低，則表示運動樂趣的感受越低。

#### **伍、相對自主指數 (Relative Autonomy Index)**

本研究中所採用的相對自主指數 (RAI) 是以 Vallerand 和 Losier (1999) 所提出的算法作為計算公式，相對自主指數中數為 0，其得分越高代表個體自我決定程度趨向內在動機型態；得分負分越高則代表個體自我決定程度越趨向無動機。RAI 計算公式 = 無動機  $\times (-2)$  + (內射+外在)  $\div 2 \times (-1)$  + 認同  $\times 1$  + 內在  $\times 2$ 。

## 第二章 文獻探討

本章旨在針對研究目的來探討相關的理論和研究，內容共分四節：第一節、自我決定理論與相關研究，第二節、動機氣候理論與相關研究，第三節、運動樂趣與相關研究，第四節、研究假設。

### 第一節 自我決定理論與相關研究

自我決定理論 (self-determination theory, 以下簡稱SDT) 是由Deci 與 Ryan (1985, 1991, 2002)進一步發展、整合認知評價理論所提出。SDT是指在社會情境中，個體從事活動會持有各種不同自主決定的動機型態，而不單只在能力高時才表現出高度的參與動機；在被強迫或要求時，則表現出低參與動機。因此，SDT是採用多向度的觀點來將理論的焦點放在人類行為是有思維的或具有自我決定的程度，其主要的假定為人們是有心理成長和發展歷程的有機體。

自我決定理論的概念是由四個次理論共同整合而來的 (Ryan & Deci, 2002)，四個次理論分別為：1. 認知評價理論 (Cognitive evaluation theory, CET)：是描述社會情境對人們內在動機的影響。2. 有機體整合理論 (Organismic integration theory, OIT)：關注價值與調整的內化 (internalization) 及統整 (integration)，並說明外在動機的發展與動態歷程。若個體的外在動機傾向於內在化，使個體產生更大的興趣，更多的創造力，更大認知彈性，更好的概念性學習，且有更正面的情緒。3. 因果導向理論 (Causality orientations theory, COT)：因果導向理論是因應CET及OIT而來，描述個體的自

我決定行為傾向的差異與環境支持他們自我決定的方式。4. 基本需求理論 (Basic needs theory, BNT)：主張人們有三項基本的心理需求，包括能力知覺、自主性以及關係感的需求，而當這三項需求滿足的程度關係著個體是否能展現自我決定的動機。

在 Deci 與 Ryan (1985) 提出的自我決定理論中，發展人們最為關注與研究的主題，即是個體從事活動的自我決定程度高低決定不同的動機型態。根據自我程度的不同，動機可分為：內在動機、外在動機及無動機，茲將其分述如下：

#### **壹、內在動機 (intrinsic motivation)**

內在動機意指個體從事行為背後的原因，是出於參與活動本身所帶來的滿足與愉快感，且認為這些活動是樂趣的 (Ryan & Deci, 2000a)。動機類型中最自我決定的動機就是內在動機，具有內在動機者從事活動本身就是目的，能感到由自我來決定自己的行為。Vallerand 等 (1993) 將內在動機分為三種類型：

##### **一、求知的內在動機：**

是指個體參與某項活動是為了當學習、探索或試著去理解新知時所從中體驗到愉快及滿足。例如：個體為了提升活動中的比賽能力，主動學習新的攻擊戰術或聯防策略，這種參與動機即展現出求知的內在動機。

##### **二、完成的內在動機：**

是指個體參與某項活動是為了享受創造新事物或熟練難以掌握的技巧所經驗到的愉快及滿足。例如：練習新戰術是為了在比賽中成功使用新戰術得分時，所經驗到的愉快，這種參與動機即展現出完成的內在動機。

### 三、體驗刺激的內在動機：

是指當個體參與一個活動是為了去經驗愉快與興奮的感覺。例如：喜愛運動的人們為了感受創新紀錄的喜悅，不斷的練習新技巧挑戰自我，這種參與動機即展現出體驗刺激的內在動機。

### 貳、外在動機（extrinsic motivation）

指行為除了受到伴隨外在事件發生的種種情況的影響，尚受到自我決定知覺或透過自我規範來執行各項活動。Deci與Ryan（1985）提出外在動機依自我決定的連續性來排列，由高到低的程度包含下列四種形式：

#### 一、整合調節（integrated regulation）：

意指個體樂於從事這行為，此階段是自我決定程度最高的外在動機，因此，強調的是個體引發的行為完全是基於個體自主的選擇，選擇的行為是整合個體每個自我的層面，並獲得相互協調而達到整合結果，稱為整合調節。例如老人參與休閒運動是因為認為參與休閒運動不但有益身心健康，更能感到運動樂趣，願意每天去運動。

#### 二、認同調節（identified regulation）：

係指行為的產生，是受到個體的選擇、個體的評價和個體的知覺等因素的影響。行為的產生是以自我選擇的方式來進行的，並非受到外部酬賞所賄賂的，個體認為從事這項行為對他是有幫助的，不是因為義務或壓力所造成的，所以選擇去做它，能夠了解自己想要的方向與目的。例如老人參與休閒運動是因為認為參與休閒運動雖然不見得有趣，但有益身心健康。

### 三、內攝調節 (introjected regulation) :

是指個體開始內化行動產生的原因，並沒有自我決定動機的成份，它受到伴隨外在事件發生的各種情況，造成壓力，或是個體內在方面因外在因素而產生負面情緒，從事活動乃是基於避免外在壓力或是負面情緒的理由，認為運動是必須要而非基於自主意願。例如老人參與休閒運動是因認為如果不參與休閒運動會有對身體健康產生影響，可能會使身體健康不佳。

### 四、外在調節 (external regulation) :

指行為的發生係透過酬賞、強迫或規定而產生，並非自我決定或選擇的。例如老人參與休閒運動因為子女哀求或排定每日須從事的活動。

### 參、無動機 (amotivation)

指當個體察覺行為與結果之間缺乏聯結時，將感到無動機的存在。其概念是指個體無法知覺其行動與結果之間的連結，並且無法找出任何好的理由來繼續從事此項活動。以自我決定動機的觀點來看無動機是個體不具有內在、外在動機，是最缺乏自我決定動機的結果。

圖 2-1 顯示依據自我決定程度所表現出來不同的八個動機型態。依據自我決定理論的觀點，依自我決定程度的不同，動機可分為上述的八個型態，隨著自我決定程度不同會有所變化，而這些程度的變化會影響個體參與活動的行為。

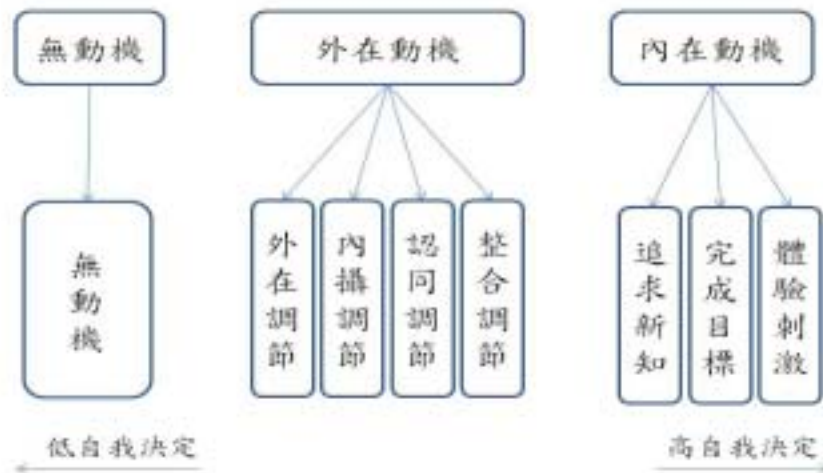


圖 2-1 依自我決定程度所表現出來的八種不同類型的動機型態  
 本圖修改自 "Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being" by E. L. Deci & R. M. Ryan, (2000b). *American Psychologist*, 55(1), p. 72.

自我決定理論中的基本需求理論主張人們有三項基本的心理需求，包括自主性、勝任感以及關係感的需求，自主性的需求涉及在個體行動調節時自我推動的渴望，從另一方面，勝任感的需求隱含個體想要有效率的和他所處的環境互動，關係感的需求關於感覺和重要他人連結的渴望 (Deci & Ryan 1985, 1991)。需求的觀念涉及促進人類潛能的成長和自我實現的必要元素，因為自主性、勝任感及關係感的需求，對個人成長和自我實現是很重要的 (Ryan, 1993)。Ryan 與 Deci (2007) 指出三項需求滿足的程度關係著個體是否能展現自我決定的動機，當個體知覺到基本需求的滿足時，較能促成自我決定動機產生，進而影響後續的成就行為，以及正向的情緒、運動行為的持續產生；反之，如果個體無法產生與重要他人，例如教練、隊友或是親人之間的相互隸屬，造成

需求滿足的失衡時，較易產生低程度的自我決定動機，進而與負面的行為反應生聯結。

從應用的觀點，這個理論提供研究者找出最有可能促進動機的社會情況，藉由個體知覺的情況作為提供機會去滿足他們自主性、勝任感和關係感，進而增進他們的動機。陳建宏（2008）針對 806 位青少年進行調查，研究指出重要他人的自主性支持能對青少年不同的基本需求有著正面的影響，並發現青少年的自主性、勝任感與關係感的需求滿足對青少年感受行為自我決定的程度越高，就實務應用上說明參與動機對行為涉入有正面影響，行為涉入程度越深滿意度也是越高。Philippe 與 Vallerand (2008) 的研究結果發現社會自主性知覺支持會影響自身對自主性的知覺，並透過自主性來影響自我決定動機。上述研究結果證實自我決定理論所提出的社會情境因素影響基本心理需求的滿足，並透過基本心理需求進而影響自我決定動機之論點。

## 小 結

綜合以上之論述，可知無論是在理論假設或實證研究上皆指出，學生所知覺到的社會自主性支持會影響基本心理需求的滿足，而基本心理需求又會影響到學生所持自我決定動機的程度，在透過自我決定動機影響運動樂趣。因此，結合相關文獻所得，本研究擬以基本心理需求量表 (Basic Need Satisfaction Scale) 與自我決定量表 (Sport Motivation Scale, SMS-6) 為工具，探討國中體育班三年級學生自我決定對運動樂趣是否有影響存在。

## 第二節 動機氣候理論與相關研究

本研究以國中的運動員為對象，對於其運動中由身邊重要他人所創造出的動機氣候為研究內容。社會互動在青少年心智發展階段中扮演了一個重要的角色，國中運動員藉由參與運動，獲得更多與他人互動的經驗。因此，身邊重要他人所創造出的動機氣候會深刻地影響著青少年的認知型態、情緒反應與成就行為。

Nicholls(1989)曾經指出：個體本身的「目標取向」會與情境中的「知覺動機氣候」交互作用後產生影響。換句話說，個人不同的目標取向，在不同的情境因素下，也會影響個人對於能力的建構以及對成功主觀的定義。因此在Nicholls(1989)的研究中指出，個體處在不同情境因素下，也會影響個人傾向於自我取向或工作取向。在影響運動員動機的情境因素中，從最近的研究中得知，教練、父母與同儕之間，除了透過所提供的社會支持滿足運動員的基本心理需求之外，還會透過對運動員的成就追求方式而影響對所處情境的投入程度，例如父母對於運動員追求成就是要求個人努力練習、改進技巧，並視犯錯為學習的一部份，此情境所製造的氣氛是「工作取向氣候」，處於此氣候下的運動員，對於能力的評估主要是來自於進步與否，所以即使遇到挫折，也會努力投入並持續參與；另一種是父母對於運動員追求成就是要求重視成績表現要超越別人，強調樂趣來自於擊敗對手，只獎勵或認同勝利者，此情境所製造的氣氛是「自我取向氣候」的氣氛，處於此氣候下的運動員，能力評估主要來自於勝過別人，所以較不易維持高能力感 (Whitehead, Andree, & Lee,

2004)。國外學者研究青少年運動員的參與動機以同儕動機氣候量表與知覺教練創造動機氣候量表為工具，針對年齡介於12-17歲的493名參與運動團隊或個人運動的英國青少年進行運動動機氣候的驗證研究。研究指出不管是由同儕創造的或是由教練塑造的動機氣候，在工作涉入的狀態下均能獲得較多的運動樂趣 (Vazou, Ntoumanis, & Duda, 2006)。因此，個體知覺身邊周遭或運動團隊中有不同的動機氣候時，可能會影響個人的心理進而影響其運動表現。

Carr, Weigand, 與 Jones (2000) 分別以同儕、父母、老師與運動英雄對孩子在體育和運動成就的影響關係，此研究指出成人與同儕兩者所創造的氣候可能影響兒童的目標取向、內在動機和身體能力知覺。因此，對於兒童與青少年而言，重要他人（教練、老師、父母）的影響力在較年幼的兒童或青少年前期能直接影響他們對於外在環境的認知及塑造內在動機。青少年在運動情境中若是知覺同儕間會相互鼓勵、對於錯誤或失敗會一起研究改善的方法、重視他人的意見、對於努力不懈的隊友給予肯定，如此的同儕氣候便創造出工作涉入的傾向。相對的，若是知覺團隊同儕間的關係是相互比較，想要勝過其他人，對於隊友的失敗、錯誤給予指責或取笑，並且推崇的是成績優秀的隊友，如此的同儕氣候便創造出自我涉入的傾向 (Ntoumanis & Vazou, 2005)。

最近國外以青少年游泳選手進行的長期的研究中，再度證實了運動員身旁周遭的重要他人，包括了父母、教練和同儕們提供自主性支持所造成的主觀的感受，會直接影響到運動員長期持續運動的參與或是半途退出訓練 (Fraser-Thomas et al., 2008)。在團體生活的環境中，生活的經驗是由每一個

個體所參與發展出來的，身邊重要他人提供了學習生活上參與學習及吸取經驗的機會，這些因素都能增進學生身心的健全發展，並且讓其學習如何適應團體生活。

## 小結

綜合上述，我們可以瞭解青少年的社會支持力量是他們在成長發展的重要基礎，而身邊的重要他人更是扮演著重要的角色。處於中學階段的國中運動員，他們活動的場域主要是在家庭、學校和球場上與同儕的活動，由於重要他人提供青少年的認同感，使青少年由重要他人的理念中去尋求價值、承認和支持。由此可知，重要他人在青少年的運動中扮演著重要的角色。然而我們更應該關注的是，重要他人與個人的交互作用過程中，自我決定的動機對個人如何產生影響？又產生何種影響？因此，綜合相關文獻所得，本研究擬以運動動機氣候量表二版修正版(PMCSQ-2R)為工具，探討國中三年級運動員中由重要他人引發的動機氣候及自我決定動機對運動樂趣有何相關。

### 第三節 運動樂趣與相關研究

根據 Deci 與 Ryan (1985) 的說法，當人們完成一件事情時會體驗到滿足、勝任與自主的感覺，這種充實的感覺就是樂趣。因此，樂趣不只包含喜悅的體驗與感官享樂的滿足，它也含有自信心與滿足感，且通常也包括一種受人喜歡、喜愛的感受。曹修維 (2004) 指出樂趣是對某一種體驗可以帶來感覺或知覺到正面情感反應，如愉快 (pleasure)、喜歡 (liking) 和好玩 (fun)。許義雄 (1986) 解釋樂趣為一種感受、一種快樂的情趣、一種足以使慾望獲得滿足的愉快氣氛、一種能增強實際行動的心理現象。由以上學者對於樂趣的定義可知，樂趣是經歷某種體驗後所帶給人的正面情感反應，特別的是在體驗的過程中個人能透過認知層面，由成功的應用個人技巧來克服環境挑戰亦能獲得的正面感官的滿足。

曹修維 (2004) 認為研究「運動樂趣」的構念本身是屬於一種主觀的正面情緒反應，也就是個體經由與外在環境互動過程所知覺到的正面情緒反應。有研究者回顧了過往的研究文獻後指出：發展或證明身體的勝任能力、獲得社會的認可 (例如，交朋友、受到父母和教練的讚賞) 接納和樂趣 (例如，好玩、有挑戰性) 是參與運動的主要動機 (Weiss & Amorose, 2008)。以運動承諾模式觀點，來看運動行為和相關影響因素，運動樂趣便是其中的一項重要指標，它是個人決定是否持續參與運動的主要因素。

Weiss 與 Weiss (2007) 研究指出在青少年與同儕的互動中，運動樂趣是與同儕關係成正相關，並且能正向預測運動的持續參與度。換言之，當兒童或青少年從運動中能得到

良好的同儕關係便能感受到較高的樂趣，並且對於持續參與運動的意願也會顯著的提高。經上述研究發現，運動樂趣是個人在運動情境中能力與挑戰達成平衡所獲得的正面感官滿足。它不僅只是一種正面的情緒，更是決定個體是否持續參與運動的重要指標；對於青少年的身體活動相關研究中，也與同儕互動的因素產生顯著的影響。

國外研究中一份以11-14歲的青少年足球員之社會關係與運動參與情形縱貫式研究中指出，知覺勝任能力、親人支持、同儕友誼與以及與同儕的關係可以預測這些足球員繼續留在所屬足球隊的意願。資料分析顯示，友誼品質、親人支持以及與同儕的關係與樂趣都有顯著相關 (Ullrich-French & Smith, 2009)。因此，運動樂趣在青少年運動中的重要性不僅只是運動過程中獲得的心理愉悅感覺，更是一項影響個人未來持續參與運動的重要因素之一。

## 小 結

運動樂趣在促使人們持續參與運動的過程中扮演著相當重要的角色。就自我決定理論而言，自我決定的程度越高意指個體從事行為背後的原因，是出於參與活動本身所帶來的滿足與愉快感，且認為這些活動是樂趣的 (Ryan & Deci, 2000a)。然而，在知覺動機氣候的研究中，由成人所導引的動機氣候顯示，運動參與者在工作涉入的氣候中能力評估主要來自於挑戰自己，所以能維持高能力感 (Whitehead et al., 2004)。因此，本研究擬以自我決定動機、知覺動機氣候來瞭解對於國中三年級運動員的運動樂趣有何影響？

## 第四節 研究假設

針對本研究所提出的研究問題及綜合本章之文獻探討，提出下列幾點研究假設：

壹、基本心理需求和知覺動機氣候與自我決定動機有相關。

1-1 自主性可與自我決定動機呈正相關。

1-2 勝任感可與自我決定動機呈正相關。

1-3 關係感可與自我決定動機呈正相關。

1-4 工作動機氣候與自我決定動機呈正相關。

1-5 自我動機氣候與自我決定動機呈負相關。

貳、自我決定動機對運動樂趣具預測力。

2-1 自我決定動機可正向預測運動樂趣

參、基本心理需求和知覺動機氣候對運動樂趣具預測力。

3-1 自主性可正向預測運動樂趣。

3-2 勝任感可正向預測運動樂趣。

3-3 關係感可正向預測運動樂趣。

3-4 工作動機氣候可正向預測運動樂趣。

3-5 自我動機氣候可負向預測運動樂趣。

肆、基本心理需求會透過自我決定動機中介影響運動樂趣。

4-1 自主性會透過自我決定動機影響運動樂趣。

4-2 勝任感會透過自我決定動機影響運動樂趣。

4-3 關係感會透過自我決定動機影響運動樂趣。

伍、知覺動機氣候會透過自我決定動機中介影響運動樂趣。

5-1 工作動機氣候會透過自我決定動機影響運動樂趣。

5-2 自我動機氣候會透過自我決定動機影響運動樂趣。

### 第三章 研究方法

本研究主要目的在說明本研究的研究架構、研究對象的選取、研究工具的選用、調查實施的程序、及資料分析的方法，綜合以上內容共分為五節，茲敘述如下：

#### 第一節 研究架構

本研究以國中三年級運動員之運動樂趣為探討主題，旨在瞭解國中三年級運動員的各項情境因素（自我決定動機、基本心理需求、重要他人動機氣候）對運動樂趣之影響情形，並探討自我決定動機對基本心理需求、知覺動機氣候與運動樂趣之關聯性。根據文獻探討與研究目的提出本研究之研究架構，如圖 3-1 所示。

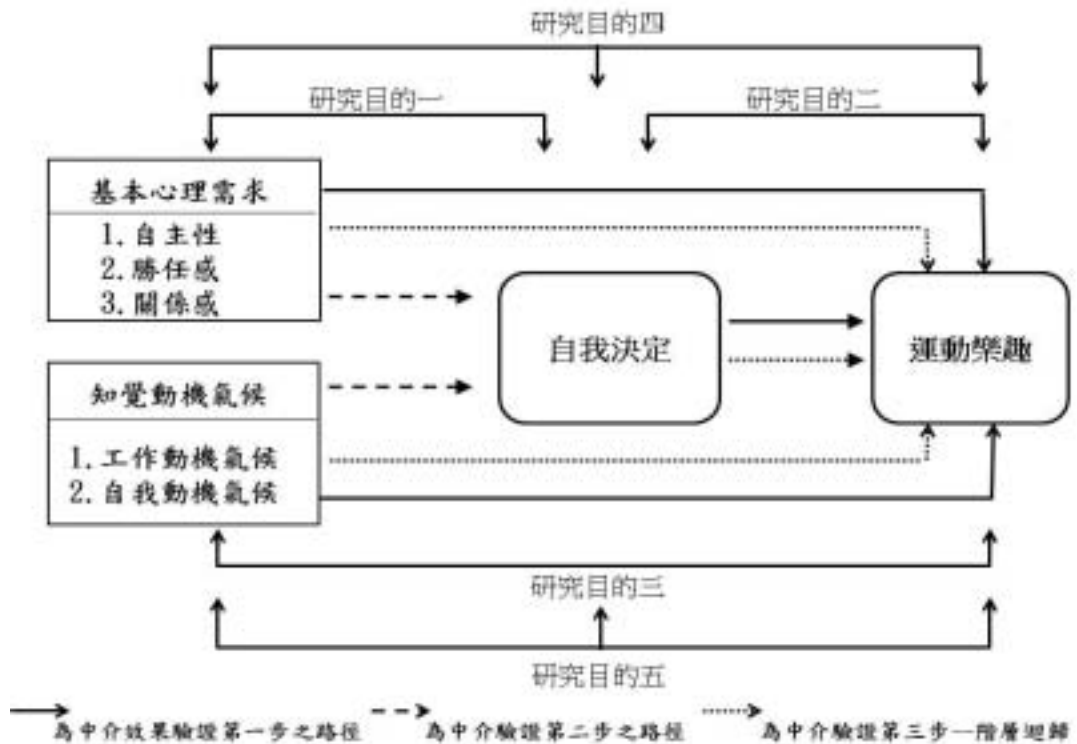


圖 3-1 研究架構圖

## 第二節 研究對象

本研究為顧及研究的代表性，在樣本的選取上，由國內北部、中部、南部、東部四區進行便利取樣，每個地區選出有參加全中運會內賽的學校兩間，每間學校選一班體育班進行研究，並於全中運期間至比賽會場，安排安靜無干擾的場地進行問卷填答，以學校三年級學生為施測對象，施測人數為230人，回收率達100%，剔除未確實填寫者和漏答題數過多者，有效問卷共217份（男154人、女63人）。參與本研究之體育班學生，須填寫受試同意書，家長也須填寫一份同意子女參與本研究之受試同意書。

### 第三節 研究工具

本研究使用之研究工具包含：個人基本資料表、基本心理需求量表、動機氣候量表、自我決定動機量表及運動樂趣量表，其內容分述如下：

#### 壹、基本心理需求量表

本量表參考許建民（2006）改編Deci等（2001）所編製的基本心理需求量表(Basic Need Satisfaction Scale)，再根據運動情境作修改，量表以本研究之受試者進行探索式因素分析，採用主成分分析法，進行斜交轉軸抽取因素，結果顯示具有三個因素，分別為「自主性」指個體覺得對所從事的行為皆出於自己的主動意識；「勝任感」指個體在社會環境與他人的互動中感到有能力；「關係感」指個體與其他入或其所隸屬的群體有共同存在的感覺。三個分量表共十題，包含自主性四題（無反向題；例題：在運動中很多事情我可以自由決定）、勝任感三題（皆是反向題；例題：我經常覺得在運動中沒有勝任感）與關係感三題（皆是反向題；在運動中我總是一個人，和別人沒有很多社交上的接觸），計分方式採七點利氏量表，分別為1=非常不同意，2=有點不同意，3=不同意，4=一半一半，5=有點同意，6=同意，7=非常同意。此量表先經過反向記分後，將各分量表的題目得分個別加總後再除以題數，便得到該分量表的平均分數，其得分越高，表示個體基本心理滿足越強，得分越低，則表示基本心理需求滿足越低。在國內的研究中發現效度方面，總解釋變異量為67.76%；在信度方面，三個分量表的Cronbach's  $\alpha$  值分別為：自主性

0.79、勝任感0.81、關係感0.75，顯示本量表具有良好的信效度(陳建瑋、季力康，2009)。

## 貳、動機氣候量表

本問卷為黃崇儒、黃英哲、陳浚良與陳錦偉(2006)編修由Newton等(2000)所發展之運動動機氣候量表二版修正版(PMCSQ-2R)而來。工具主要評估運動員對教練、父母與同儕所創造之明顯易見動機氣候目標結構的知覺，量表分為六個分量表來測量兩種動機氣候，前三個分量表包括合作學習、重要角色、努力／進步是屬於「工作動機氣候」，主要是指知覺環境是強調學習，重視技能精熟與進步；後三個分量表為錯誤懲罰、不公平認知、隊內競爭是屬於「自我動機氣候」，指的是情境被塑造成相互競爭，並強調社會比較。計分方式採五點利氏量表，分別為1=非常不同意，2=不同意，3=一半一半，4=同意，5=非常同意。在量表得分上，工作動機氣候得分越高，代表其重要他人營造之工作動機氣候越高，若在自我動機氣候量表得分越高，則代表其重要他人營造之自我動機氣候越高。原始量表經過中文化後，因隊內競爭分量表題目太少而增加兩題，經過驗證性因素分析後，刪除因素負荷量偏低之題目三題，最後共剩32題。黃崇儒等(2006)的研究結果顯示：知覺動機氣候量模式適配度指標分別為 $\chi^2(457) = 1049$ ，GFI=.78，AGFI=.74，CFI=.86， $NC(\chi^2/df) < 3$ ，RMSEA=.077，算是不錯的適配度；在信度方面，內部一致性係數分別為：工作動機氣候0.92、自我動機氣候0.86，顯示這是一個信效度可以接受的問卷。

### 叁、自我決定動機量表

此量表是蔡忠義（2008）依據 Mallett 等人（2007）所編製的六向度運動動機量表（Sport Motivation Scale, SMS-6）編修後形成此中文版的問卷。此問卷根據 Deci 與 Ryan（1985）提出的自我決定理論，區分「內在動機」、「外在動機」及「無動機」三個主要動機形式，而外在動機包含了整合調節、認同調節、內攝調節及外在調節四個部份，因此共六個分量表，每個分量表各4題。

#### 一、內在動機：

個體為了享受理解新知的喜悅、體驗活動過程的興奮與感受完成活動的樂趣而參與活動，沒有任何其他的外在因素來影響參與這項活動，例如：「當我發現新的練習方法時，所產生的樂趣與成就感。」。

#### 二、整合調節：

外在動機中發展最內化的類型，個體自我決定程度最高，例如：「因為從事這項專長運動是一種自我的拓展」

#### 三、認同調節：

指的是個體的行為產生的原因是基於高度重視、接受和評價活動本身對於個人是重要的，例如：「從事這項專長運動，是自己選擇來發展其他自我方面最好的方式之一」。

#### 四、內攝調節：

指個體是受到外在事件的催促或內在的負面情緒壓力，為了避免不安或內疚而引發行為動機，並非自我決定的形式例如：「因為必須從事這項專長運動，才能感覺自己是不錯的」。

## 五、外在調節：

指行為的發生係透過酬賞、強迫或規定而產生，並非自我決定或選擇的。例如：「我不得不經常從事這個專長運動」。

## 六、無動機：

個體無法知覺其行動與結果之間的連結，並且無法找出任何好的理由來繼續從事此項活動。例如：「我不覺得自己適合這個運動，所以我不清楚為何選擇這項專長運動」。

問卷計分方式採利氏六點量表，答題方式為「6」代表非常符合，「5」代表大部分符合，「4」代表有點符合，「3」代表有點不符合，「2」代表大部分不符合，「1」代表非常不符合。此量表在蔡忠義（2008）中得知在六個分量表的效度方面，為總變異量60.01%；Cronbach's  $\alpha$ 值介於0.73~0.78，顯示這是一個信效度可以接受的問卷。

參與者在各分量表中得分越高，表示他/她的自我決定動機是處於該動機型態，在驗證所提出之模式中的自我決定動機，則依據Vallerand與Losier (1999)的研究所採用的方式，將各動機型態予以加總成為一個動機總分，並已證實此種作法具有信效度 (Fortier, Vallerand, & Guay, 1995; Guay & Vallerand, 1997)。內在動機乘以2，認同調節乘於1，內攝調節與外在調節相加平均乘於-1，無動機乘於-2，再將之加總。RAI相對自主指數 = (內在動機 $\times$ 2) + (認同調節 $\times$ 1) + [(內攝調節 + 外在調節) / 2 $\times$ -1] + (無動機 $\times$ -2)。根據Deci與Ryan (2000b)自我決定理論中動機連續體的概念，個體越趨向內在動機其相對自主指數得分則越高；越趨向無動機其相對自主指數則負向得分越高。

#### 肆、運動樂趣量表

此問卷採用林靖斌(2001)參考Kendzierski 與 DeCarlo (1991) 所編製的18題「Physical Activity Enjoyment Scale」(PACES)改編成共10題的「運動樂趣量表」。量表主要目的是測量運動參與者在運動情境中享受於運動過程的程度。計分方式採六點利氏量表，分別為1=非常不同意，2=大部分不同意，3=有點不同意，4=有點同意，5=大部分同意，6=非常同意，量表得分越高，代表其越能享受、投入在運動的過程，得分越低，則表示運動樂趣的感受越低。而此量表經在林靖斌(2001)中得知驗證信度方面，內部一致性係數為0.96，具有高度的信度水準，顯示本量表具有良好的信效度。在效度方面，經研究者自行以主成分分析法，獲得的總解釋變異量為64.69%，顯示本量表具有不錯的效度。

#### 第四節 研究實施程序

首先，向學校學術倫理委員會提出研究倫理道德審查申請，申請研究同意後再進行施測前置作業。施測前，與學校學務主任及班導師取得聯繫並說明本研究目的，並安排施測時間，親自前往施測。

家長與學生各填寫一份同意參與本研究的受試同意書，為避免對教學與練習產生影響，於進行術科練習前進行施測，施測前先對運動員作簡單講解本研究的目的與問卷的性質，強調沒有正確與不正確的答案，所有填答均出自個人意願，完全要根據選手自己的心理感受來詳實填答，並保證該資料僅供研究之用不會外洩，僅作學術研究之用，願意參與的受試者，每人須填寫一份受試同意書。

問卷發放之後尊重個人的意願與決定，可自由選擇作答與否，填寫過程有任何問題亦可以隨時向研究者提問，填答完繳回時，再次叮嚀除不願作答之題目外，檢查是否有遺漏未填的題目，以免成為無效問卷，預計答題時間約為20-30分鐘。

## 第五節 資料處理

本研究所蒐集的資料採用 SPSS12.0 for Windows 計套裝軟體進行資料處理，除了一般描述性統計外，主要的統計方法如下：

- 壹、以 Pesrson 積差相關分析自我決定動機、基本心理需求、知覺動機氣候和運動樂趣的相關情形。
- 貳、以多元迴歸分析探討基本心理需求、知覺動機氣候和運動樂趣等變項間的預測情形。
- 參、以多元階層迴歸分析探討基本心理需求、自我決定動機和運動樂趣等變項間的預測情形。
- 肆、以多元階層迴歸分析探討知覺動機氣候、自我決定動機和運動樂趣等變項間的預測情形。
- 伍、本研究統計考驗的顯著水準定為  $\alpha = .05$ 。

## 第四章 研究結果與討論

本章旨在針對研究目的來依序呈現與解釋資料分析結果，內容共分成五節：第一節為參與者在各變項的基本描述統計，第二節、各變項間的簡單相關；第三節、基本心理需求與自我決定動機對運動樂趣的預測；第四節、動機氣候與自我決定動機對運動樂趣的預測；第五節、中介效果分析。

### 第一節 基本描述性統計

本研究全體參與者在各變項上的人數、最小值、最大值、平均數、標準差、偏態與峰度資料如表4-1所示。偏態係指單峰次數分配的偏斜狀態，描述變項的對稱性(symmetry)的量數值稱為偏態系數。沒有對稱的變項資料稱為偏態資料，依其偏離方向來進行判別，如果分配較多集中在低數值方面，則視為正偏態分配(或稱右偏態分配，即右側具有偏離值)；如果分配較多集中在高數值方面，則視為負偏態分配(或稱左偏態分配，即左側具有偏離值)。峰度係指單峰次數分配集中部分的陡峭程度對其兩旁次數而言，是否顯得特別高聳或平坦(邱皓政，2009)。當偏態係數(skewness)與峰度係數(kurtosis)值介於 $\pm 1$ 之內都視為常態分配，當其超過 $\pm 1$ 時，表示該組數據非常態分配的情形嚴重(邱皓政，2009)。整體而言，本研究所得之資料均呈現常態性分配。

在得分比較部份，本研究的國中運動員在工作動機氣候得分的平均數明顯高於自我動機氣候(利氏五點量表)，顯示這些運動員在生涯轉換關鍵期的升學壓力下，成績的追求固然重要，但運動員知覺到身邊教練、父母與同儕所創造的

動機氣候主要仍以強調學習，重視技能精熟與進步。因此，運動員所知覺的運動樂趣量表上獲得了很高的分數，這符合Vazou等(2006)指出不管是由同儕創造的或是由教練塑造的動機氣候，在工作涉入的狀態下均能獲得較多的運動樂趣。

表 4-1 各研究變項之描述性統計摘要表 (n=217)

	最小值	最大值	平均數	標準差	偏態	峰度
內在動機	1.75	7.00	5.68	.92	-.69	.74
整合調節	1.00	7.00	5.34	1.10	-.53	.42
認同調節	2.00	7.00	5.56	.97	-.81	.89
內攝調節	2.25	7.00	5.13	1.04	-.32	-.08
外在調節	1.00	7.00	4.32	1.34	-.08	-.58
無動機	1.00	7.00	3.55	1.42	.20	-.37
RAI	-9.38	14.13	5.09	4.14	-.16	-.07
自主性	1.50	7.00	4.92	1.16	-.35	-.10
勝任感	1.00	7.00	4.24	1.27	.11	-.26
關係感	1.00	7.00	5.54	1.26	-.70	.08
工作氣候	2.65	5.00	4.27	.51	-.58	-.22
自我氣候	1.00	4.73	3.05	.74	-.08	.05
運動樂趣	1.20	5.00	4.00	.67	-.52	.43

## 第二節 各變項間的相關情形

本研究以皮爾森積差相關考驗各變項彼此之間的簡單相關情形，分析結果如表 4-2 所示：

表 4-2 各研究變項間的簡單相關矩陣 (n=217)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
(1)內在動機	(.70)												
(2)整合調節	.62*	(.75)											
(3)認同調節	.67*	.71*	(.69)										
(4)內攝調節	.50*	.68*	.71*	(.68)									
(5)外在調節	.38*	.49*	.56*	.60*	(.76)								
(6)無動機	-.34*	-.35*	-.19*	-.09	.05	(.81)							
(7)RAI	.71*	.52*	.48*	.23*	.03	-.88*							
(8)自主性	.35*	.49*	.47*	.44*	.39*	-.22*	.30*	(.81)					
(9)勝任感	.28*	.29*	.18*	.11	.04	-.51*	.50*	.26*	(.71)				
(10)關係感	.24*	.24*	.19*	.15*	.05	-.30*	.33*	.25*	.40*	(.82)			
(11)工作氣候	.57*	.49*	.56*	.45*	.29*	-.20*	.42*	.43*	.22*	.25*	(.92)		
(12)自我氣候	-.05	-.03	.01	.04	.37*	.31*	-.30*	.01	-.29*	-.11	-.12	(.90)	
(13)運動樂趣	.52*	.54*	.50*	.41*	.32*	-.35*	.49*	.49*	.33*	.27*	.49*	-.08	(.90)

\* $p < .05$ ，( )為內部一致性

從表 4-2 所呈現的結果可以發現，自主性與勝任感及關係感呈顯著正相關 ( $r = .26; .25, p < .05$ )，這表示著運動員在從事的行為透過自己的主動意識來推動的需求滿足越高時，能使運動員在所處的環境與他人的互動中感到更有能力，並與其他重要他人或運動團隊產生更高的共同存在感。基本心理需求中，自主性、勝任感及關係感皆與 RAI 及運動樂趣呈顯著

正相關 ( $r = .30; .50; .33; .49; .33; .27, p < .05$ )。此外，RAI與運動樂趣的相關呈顯著正相關 ( $r = .49, p < .05$ )，由此發現，當運動員對基本心理需求中自主性、勝任感及關係感這三項的感受感到滿足時，其個體會傾向於較高的自我決定動機，並從運動中感受到的運動樂趣也會愈高。這符合Ryan與Deci (2007)指出，當個體知覺到基本需求的滿足時，較能促成自我決定動機產生，以及正向的情緒、運動行為的持續產生。

在工作氣候分別與自主性、勝任感與關係感呈顯著正相關 ( $r = .43; .22; .25, p < .05$ )，顯示運動員若知覺自己團隊的工作氣候愈強，則個體所知覺到自主性、勝任感與關係感也愈強。此外，工作氣候也與運動樂趣呈顯著正相關 ( $r = .49, p < .05$ )，表示當運動員所屬團隊內的工作氣候越明顯，運動員所知覺到的運動樂趣相對越高。而自我氣候與自主性、關係感及運動樂趣並無顯著相關 ( $r = .00; -.11; -.08, p > .05$ )，與勝任感呈顯著負相關 ( $r = -.29, p < .05$ )，這表示當運動員知覺到自己團隊的工作氣候愈強時，其知覺到的勝任感愈低。另一方面，工作氣候與RAI呈顯著正相關 ( $r = .42, p < .05$ )，自我工作氣候則與RAI呈顯著負相關 ( $r = -.30, p < .05$ )，這表示當運動員知覺到團隊內的工作氣候越高，個體有較高的自我決定動機，反之，當知覺到團隊內的自我氣候越高時，個體會有較低的自我決定動機。

本研究假設基本心理需求和知覺動機氣候與自我決定動機有相關存在，根據本研究的結果顯示出基本心理需求和知覺動機氣候與自我決定動機確實有相關存在。此研究結果支持本研究假設一：自主性、勝任感、關係感和工作動機氣候分別與自我決定動機有正相關存在；自我動機氣候與自我決

定動機之間為負相關的情形。

本研究假設一成立，這項結果可支持自我決定理論的觀點 (Deci & Ryan, 1985, 1991)，運動員可能有不同形式的理由參與運動或比賽，例如為了探索新知、為了創新事物或熟練困難技巧，或是為了體驗興奮與刺激。國中運動員有意識和潛意識地把他們的個人動機付諸行動，而運動員要維持動機則必須設定目標與朝向達到這些目標而努力（如：享受樂趣、超越自己）。

從人的觀點來說，自我決定理論會受到基本心理需求（自主性、勝任感與關係感）的影響，也就是運動員所知覺到基本心理需求（自主性、勝任感與關係感）能影響自我決定的動機，表示如果運動員覺得自己的行為能出自於自己決定，又覺得自己有能力運用及表達他的能力，並且能與他人和團體產生歸屬感，則從事運動時會傾向於有自我決定的動機型態，自我決定程度愈高，則個體的正向情緒與滿意度也就較高。

在探討基本心理需求與自我決定動機的相關研究中，多位學者（林季燕，2003；Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2008；Ryan & Deci, 2007）均指出，當個體知覺到基本需求的滿足時，較能促進自我決定動機的產生，進而影響後續的成就行為與運動行為的持續產生。因此，擁有良好的基本心理需求是提升自我決定動機的主要因素之一。

根據成就目標理論 (AGT)，重要他人所塑造的社會情境，會依照他們所強調的成就目標而有所不同。當處於工作涉入的工作動機氣候環境中，運動員較具正面的認知與情緒反應，如較高的樂趣與滿足 (Vazou et al., 2005)、正面的同

儕關係 (Ommundsen, Roberts, Lemyre, & Miller, 2005)、知覺教練給予正面的回饋與訓練 (Smith, Fry, Ethington, & Li, 2005) 與知覺勝任能力 (Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004), 進而使個體在運動情境中展現高度自我決定動機; 反之當處於自我涉入的自我動機氣候環境中, 運動員較具負面的成就行為與情緒反應, 如較高的焦慮 (Vazou et al., 2005)、和同儕較多的衝突 (Ommundsen et al., 2005) 與知覺教練提供較少支持與正面的回饋 (Smith et al., 2005), 這些則是削弱個體表現自我決定動機的因素。

歸納上述研究討論得知, 在基本心理需求和知覺動機氣候對自我決定動機的預測情形為, 國中運動員知覺到個人基本心理需求越高 (自主性、勝任感與關係感) 以及在個體處於工作動機氣候環境時, 個體能擁有自我決定動機也就越高; 當處於自我動機氣候時則自我決定動機的表現越低。本研究結果與以往探討基本心理需求與知覺動機氣候對自我決定動機的相關研究結果大致符合。

### 第三節 基本心理需求與自我決定動機對運動樂趣的預測

本研究目的之一是在於探討基本心理需求與自我決定動機對運動樂趣的預測力。首先以多元同時迴歸觀察基本心理需求對樂趣的預測情形，再利用多元階層迴歸分析法考驗基本心理需求和自我決定動機預測運動樂趣的相對重要性。

本研究以運動樂趣為依變項，以基本心理需求（自主性、勝任感和關係感）及自我決定動機為自變項。根據基本心理需求理論的基礎觀點(Ryan & Deci, 2007)，基本心理需求為三項個別心理需求，因此本研究中分開視為三項自變項並個別選入階層迴歸區塊中逐一觀察。此外，本研究亦採取Vallerand 與 Losier (1999)之研究結果，將自我決定動機中的內在動機、認同調節、內攝調節、外在調節與無動機，經運算後所得結果合稱為相對自主指數(RAI)。根據Ryan 與 Deci (2007)指出三項需求滿足的程度越高，個體越容易產生正向的情緒，並指出三項需求滿足的程度關係著個體是否能展現自我決定的動機，當個體能促成自我決定動機產生，則從事活動的內在動機較強，內在動機強則後續的滿意度、樂趣及自我評價也就較佳。因此，在進行運動樂趣之預測時，先將相對自主指數選入第一個區塊，先觀察相對自主指數對依變項的預測情形，其次再將基本心理需求的自主性放入第二個區塊，勝任感與關係感則以相同方式逐一探討，以強迫進入法(Enter)進行多元迴歸分析。所得結果如下列各表：

壹、以多元迴歸分析檢驗國中運動員之基本心理需求對運動樂趣的預測情形：

根據表 4-3-1 可以得知，自主性、勝任感與關係感皆可正向預測運動樂趣，其標準化迴歸係數  $\beta$  為 .49；.33；.27 ( $t = 8.12$ ； $5.10$ ； $4.09$ ,  $p < .05$ )。

表 4-3-1 基本心理需求預測運動樂趣之迴歸分析摘要表

模式內的 自變項	迴歸係數 B 值	標準 誤	標準化 迴歸係數 $\beta$	t 值	$R^2$	F 值
自主性	.28	.03	.49	8.12*	.24	66.25*
勝任感	.17	.03	.33	5.10*	.11	26.01*
關係感	.14	.04	.27	4.09*	.07	16.71*

\* $p < .05$ 。

本研究假設基本心理需求（自主性、勝任感與關係感）可正向預測運動樂趣，根據表 4-3-1 顯示，基本心理需求（自主性、勝任感與關係感）確實可以正向預測運動樂趣。此研究結果支持本研究假設三：自主性、勝任感與關係感皆可正向預測運動樂趣。Ryan 與 Deci (2006) 從基本心理需求理論探討個體感到基本需求的滿足時，較能促進自我決定的動機產生，並關係著個體正向情緒的產生，進而影響後續的成就行為。陳建宏 (2008) 指出青少年的自主性、勝任感和關係感的需求滿足對青少年的行為涉入影正面影響，行為涉入程度越深滿意度也是越高。

在研究假設三的各项結果上，本研究發現，國中運動員

的基本心理需求（自主性、勝任感與關係感）可以正向預測運動樂趣，此結果在陳建宏（2008）和 Ryan 與 Deci (2006) 的研究結論中亦有相同結果。

## 貳、以階層迴歸分析檢驗國中運動員之自我決定動機與自主性對運動樂趣的預測情形：

從表 4-3-2 觀察 VIF 統計量檢驗有無共線性疑慮，發現  $VIF < 10$ ，表示變項間並無共線性問題，不會影響到迴歸方程式的結果。由模式一中可以得知，RAI 能夠顯著預測運動樂趣，其標準化迴歸係數  $\beta$  為  $.49 (t = 8.14, p < .05)$ ，由迴歸模型解釋變異量  $R^2$  顯示，RAI 共可解釋運動樂趣 24% 的變異量 ( $F_{(1, 215)} = 66.31, p < .05$ )，表示個體自我決定動機越高時，越能預測到運動樂趣的產生。透過表 4-3-2 的模式二可得知，當加入自主性之後，迴歸模型解釋力改變量為 12%，表示排除 RAI 的解釋力後，自主性對運動樂趣的解釋力占了 12%。因此，從自主性單獨對運動樂趣的簡單迴歸和模式二多元階層迴歸兩者比較，自主性的解釋量從單獨解釋動樂趣 24% 到模式二後降低為 12%。

整個模式累積的解釋變異量為 36%，達顯著水準 ( $F_{(2, 214)} = 60.87, p < .05$ )，換言之，自我決定動機與自主性共可解釋運動樂趣 36% 的變異量。因此，自我決定動機與自主性對運動樂趣之淨解釋變異量分別為 24% 與 12%，從表中能得知自主性能顯著正向預測運動樂趣，其標準化迴歸係數  $\beta$  為  $.37 (t_{(214)} = 6.53, p < .05)$ 。由整個模式摘要表中  $\beta$  值的正負號可看出，

自我決定動機與自主性對運動樂趣呈顯著的正向預測，其中自我決定動機比自主性對運動樂趣有著更大的預測力。由上述得知，當個體擁有越高的自我決定動機與知覺更多的自主性時，便能感受越高的運動樂趣，而其中以自我決定的動機為最主要的解釋變項，其次是自主性。

表 4-3-2 自主性與自我決定動機對運動樂趣之階層迴歸摘要表

模 式	模式內 的 自變項	迴歸係數 B 值	標 準 化		t 值	R <sup>2</sup>	△R <sup>2</sup>	F 值	VIF
			標 準 誤	迴歸係數 β					
一	RAI	.08	.01	.49	8.14 *	.24		66.31 *	
二	RAI	.06	.01	.37	6.53 *	.36	.12	60.87 *	1.1
	自主性	.22	.03	.37	6.53 *				

\* $p < .05$

叁、以階層迴歸分析檢驗國中運動員之自我決定動機與勝任感對運動樂趣的預測情形：

從表 4-3-3 中可以得知， $VIF < 10$ ，表示變項間並無共線性問題，不會影響到迴歸方程式的結果。研究結果顯示，雖然模式二整體累積的解釋變異量為 25%，達顯著水準 ( $F_{(2, 214)} = 34.87, p < .05$ )，但是在模式二加入勝任感之後，迴歸模型解釋改變量僅為 1%，從勝任感單獨對運動樂趣的簡單迴歸和模式二多元階層迴歸兩者比較，勝任感的解釋量從單獨解釋運動樂趣 11% 到模式二後降低為 1%，標準化迴歸係數  $\beta$  由 .33 降至 .12 ( $t_{(214)} = 1.69, p > .05$ )，未具有統計意義，顯示在控制自我決定動機後，勝任感已不足以預測或解釋依變項。由上述得知，當國中運動員從事運動是出自於高度的自我決定動機，認為從事運動本身就是樂趣時，會自發地想要學習與增進技能，此時勝任感雖然讓運動員感到有些許的樂趣，但是卻不能如同自我決定動機那麼明顯的影響運動樂趣的產生。

表 4-3-3 勝任感與自我決定動機對運動樂趣之階層迴歸摘要表

模 式	模式內的 自變項	迴歸係數 B 值	標 準 化		t 值	$R^2$	$\Delta R^2$	F 值	VIF
			標 準 誤	迴歸係數 $\beta$					
一	RAI	.08	.01	.49	8.14*	.24		66.31*	
二	RAI	.07	.01	.43	6.25*	.25	.01	34.87*	1.3
	勝任感	.06	.04	.12	1.69				

\* $p < .05$

肆、以階層迴歸分析檢驗國中運動員之自我決定動機與關係感對運動樂趣的預測情形：

表 4-3-4 與表 4-3-3 的結果類似，變項間無共線性的疑慮。研究結果發現，模式二整體累積的解釋變異量為 25%，達顯著水準 ( $F_{(2, 214)} = 35.51, p < .05$ )，相同的在模式二加入關係感之後，迴歸模型解釋力改變量也僅為 1%，觀察關係感單獨對運動樂趣和多元階層迴歸後，兩者進行比較，關係感的解釋量從單獨解釋運動樂趣 7% 到模式二後降低為 1%，標準化迴歸係數  $\beta$  由 .27 降至 .12 ( $t_{(214)} = 1.96, p > .05$ )，未達顯著水準，顯示在控制自我決定動機後，關係感也不足以預測或解釋依變項。關係感的滿足不能有效增進運動樂趣，應為個體對於與重要他人接觸、連結與得到歸屬感的需求越高，其行為的動機來自於外在因素所控制，例如別人的關懷、鼓勵與回饋，此類的動機的自我決定程度較少，因而知覺較少的運動樂趣。

表 4-3-4 關係感與自我決定動機對運動樂趣之階層迴歸摘要表

模式	模式內的自變項	迴歸係數 B 值	標準誤	標準化	t 值	$R^2$	$\Delta R^2$	F 值	VIF
				迴歸係數 $\beta$					
一	RAI	.08	.01	.49	8.14*	.24		66.31*	
二	RAI	.07	.01	.45	7.10*	.25	.01	35.51*	1.1
	關係感	.07	.03	.12	1.96				

\* $p < .05$

#### 第四節 動機氣候與自我決定動機對運動樂趣的預測

本節欲探討動機氣候與自我決定動機對運動樂趣的預測力，首先以多元同時迴歸觀察動機氣候對樂趣的預測情形，再利用多元階層迴歸分析法考驗動機氣候和自我決定動機預測運動樂趣的解釋力。運動樂趣為本研究之依變項，自變項分別為動機氣候（工作動機氣候和自我動機氣候）及相對自主指數(RAI)。根據成就目標理論的基礎觀點(Nicholls, 1989)，將動機氣候的概念引用到運動情境，用以評估運動員對由教練創造的主要動機氣候目標結構之知覺，當中包含表現（自我）與精熟（工作）兩種不同的氣候，迴歸預測中視為分開的兩項自變項並個別選入區塊中逐一觀察。此外，本研究亦採取Newton, Duda, 與 Yin (2000) 之研究結果，將改善、關係支持、努力合稱為工作動機氣候分量表，團隊內競爭與能力和團隊內衝突合稱為自我動機氣候分量表。研究指出當個體處在工作動機氣候的運動情境下會得到出正面的動機結果(滿足感、對課程的正向態度、內在動機)；自我動機氣候則是負面的動機結果(Ntoumanis, & Vazou, 2005)。自我決定動機仍以相對自主指數(RAI)當作自變項來進行預測。因此，在進行運動樂趣之預測時，先將自我決定動機選入第一個區塊，先觀察自我決定動機對依變項的預測情形，其次再將動機氣候的工作氣候放入第二個區塊，自我氣候則以相同方式逐一探討，以強迫進入法(Enter)進行多元迴歸分析。所得結果摘要如下列各表：

壹、以多元同時迴歸分析檢驗國中運動員之動機氣候對運動樂趣的預測情形：

根據表 4-4-1 可以得知，工作動機氣候可正向預測運動樂趣，其標準化迴歸係數  $\beta$  為 .49 ( $t = 8.29, p < .05$ )；自我動機氣候則無法預測運動樂趣，其標準化迴歸係數  $\beta$  為 -.08 ( $t = -1.18, p > .05$ )。

表 4-4-1 動機氣候預測運動樂趣之迴歸分析摘要表

模式內的 自變項	迴歸係數 B 值	標準 誤	標準化	t 值	R <sup>2</sup>	F 值
			迴歸係數 $\beta$			
工作氣候	.64	.08	.49	8.29*		66.64*
自我氣候	-.07	.06	-.08	-1.18		1.39

\* $p < .05$

本研究假設動機氣候（工作動機氣候、自我動機氣候）對運動樂趣具預測力，根據表 4-4-1 顯示工作動機氣候可以正向預測運動樂趣；但是自我動機氣候無法負向預測運動樂趣的結果與研究假設不符合。

Nicholls(1989)曾經指出：個體本身的「目標取向」會與情境中的「知覺動機氣候」交互作用後產生影響。Duda 與 Hall (2001)發現工作動機氣候與工作目標有關，自我動機氣候與自我目標有關，教練、老師和運動領導者，透過他們的心理氣候，在促進動機氣候上扮演著重要的角色。Vazou 等 (2006)針對青少年運動員進行運動動機氣候的驗證研究，發現在工作動機氣候的運動情境下，會獲得較多的運動樂趣。

在工作動機氣候下，會有更適應的行為模式，如正面的態度、增加努力和有效的學習策略；相對的，自我動機氣候會連結到較差的適應的行為模式，如低持續、低努力和把失敗歸因於低能力(Ntoumanis & Biddle, 1999)。在工作動機氣候可正向預測運動樂趣的研究結果上，則與Vazou等(2006)的部分論點一致，當個體處於工作動機氣候的運動情境中，容易從運動的技巧提升、超越自己能力與成功的經驗中享受到較高的運動樂趣。

此外，自我動機氣候並未負向預測國中運動員的運動樂趣，這與李啟瑞(2008)研究結果有部分相同。研究者針對無法負向預測的推論，一方面可能是因為運動樂趣的來源同時包含了自主程度的高低、勝任能力上的展現、周遭環境的互動、同儕建立運動友誼與團隊關係等多個面向(Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons, & Keeler, 1993)；而國中運動員在共同的運動團隊中培養出運動友誼與夥伴關係，過程中因為運動技能的熟練與完成活動而獲得肯定的感覺，都會使運動員在專項運動中感到運動樂趣，另一方面，國中三年級的運動員必須經常參與大小運動賽事，勝任感不高者有可能在國中時期前半段皆選擇離開；堅持到底的運動員應該都能從練習或比賽當中享受樂趣。因此，上述觀點都可能是自我動機氣候未負向預測運動樂趣的原因。

貳、以階層迴歸分析檢驗國中運動員之自我決定動機與工作動機氣候對運動樂趣的預測情形：

透過表 4-4-2 觀察 VIF 統計量檢驗有無共線性疑慮，發現  $VIF < 10$ ，表示變項間並無共線性問題，不會影響到迴歸方程式的結果。經分析結果模式二可得知，當加入工作動機氣候之後，迴歸模型解釋力改變量為 10%，表示排除 RAI 的解釋力後，工作氣候可以單獨解釋 10% 變異量，因此工作氣候的解釋變異量從單獨解釋運動樂趣 24% 到模式二後降低為 10%，而整個模式累積的解釋變異量為 34%，達顯著水準 ( $F_{(2, 214)} = 54.34, p < .05$ )，換言之，自我決定動機與工作動機氣候共可解釋運動樂趣 34% 的變異量。其中，自我決定動機與工作動機氣候對運動樂趣之淨解釋力 ( $R^2$ ) 分別為 .24 與 .10 均達顯著水準 ( $p < .05$ )。從表得知工作氣候能顯著正向預測運動樂趣，其標準化迴歸係數  $\beta$  為 .35 ( $t_{(214)} = 5.71, p < .05$ )。而經由整個模式摘要表中  $\beta$  值的正負號可看出，自我決定動機與工作動機氣候對運動樂趣呈顯著的正向關係，顯示兩者皆可以有效的預測運動樂趣的產生，而自我決定動機有較大的預測力。由上述得知，當個體擁有越高的自我決定動機與知覺到處於工作動機氣候的情境時，越能感受高度的運動樂趣。

表 4-4-2 工作氣候與自我決定動機對運動樂趣之階層迴歸摘要表

模 式	模 式 內 的 自 變 項	迴 歸 係 數 B 值	標 準 化		$t$ 值	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$ 值	VIF
			標 準 誤 差	迴 歸 係 數 $\beta$					
一	RAI	.08	.01	.49	8.14*	.24		66.31*	
二	RAI	.06	.01	.34	5.53*	.34	.10	54.34*	1.2
	工作氣候	.46	.08	.35	5.71*				

\* $p < .05$

叁、以階層迴歸分析檢驗國中運動員之自我決定動機與自我動機氣候對運動樂趣的預測情形：

表 4-4-3 所呈現的資訊得知， $VIF < 10$ ，表示變項間並無共線性問題，不會影響到迴歸方程式的結果。而結果顯示由模式一整體解釋變異量為 24%，到模式二加入自我動機氣候之後，迴歸模型解釋力改變量 ( $\Delta R^2$ ) 為 0%。自我動機氣候對運動樂趣的單獨迴歸和模式二多元階層迴歸兩者比較，自我動機氣候的解釋變異量從單獨解釋運動樂趣 1% 到模式二後降低為 0%，其標準化迴歸係數  $\beta$  由 -.11 到 .07 均未達顯著水準 ( $t_{(214)} = 1.14, p > .05$ )，顯示自我動機氣候在整個模式中皆不足以預測或解釋依變項。因此，塑造運動情境成為彼此競爭並強調社會比較的自我動機氣候，會讓運動員知覺到錯誤就會受到懲罰、團隊中有著不公平對待與要求隊內要互相競爭，這種運動情境無法預測運動樂趣的產生。

表 4-4-3 自我氣候與自我決定動機對運動樂趣之階層迴歸摘要表

模 式	模式內的 自變項	迴歸係 數 B 值	標 準 誤	標準化 迴歸係數 $\beta$	t 值	$R^2$	$\Delta R^2$	F 值	VIF
一	RAI	.08	.01	.49	8.14*	.24		66.31*	
二	RAI	.08	.01	.51	5.53*	.24		33.85*	1.1
	自我氣候	.06	.06	.07	1.14		.00		

\* $p < .05$

## 第五節 中介效果分析

本研究以階層迴歸分析檢驗基本心理需求與動機氣候是否會透過自我決定動機的中介效果來影響運動樂趣。根據Baron與Kenny(1986)的建議，將驗證中介變項的統計分析方法與中介效果驗證圖，呈現於圖4-5-1與下列驗證步驟中。

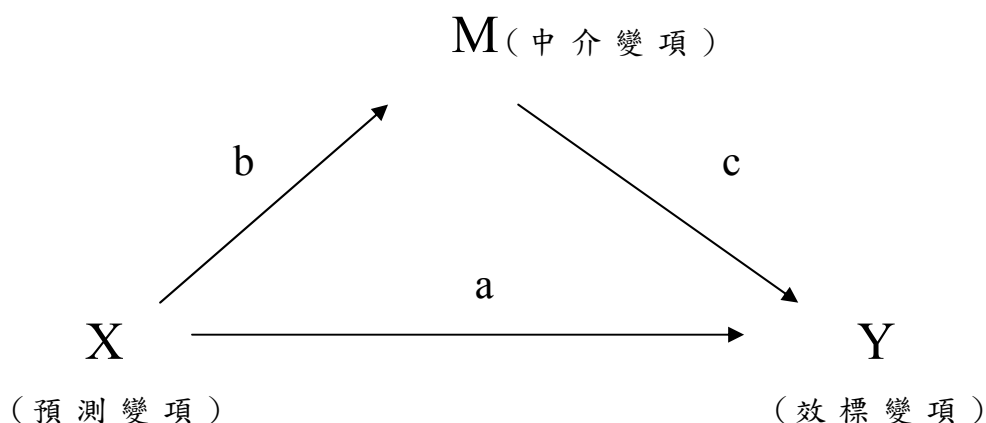


圖 4-5-1 中介效果驗證圖

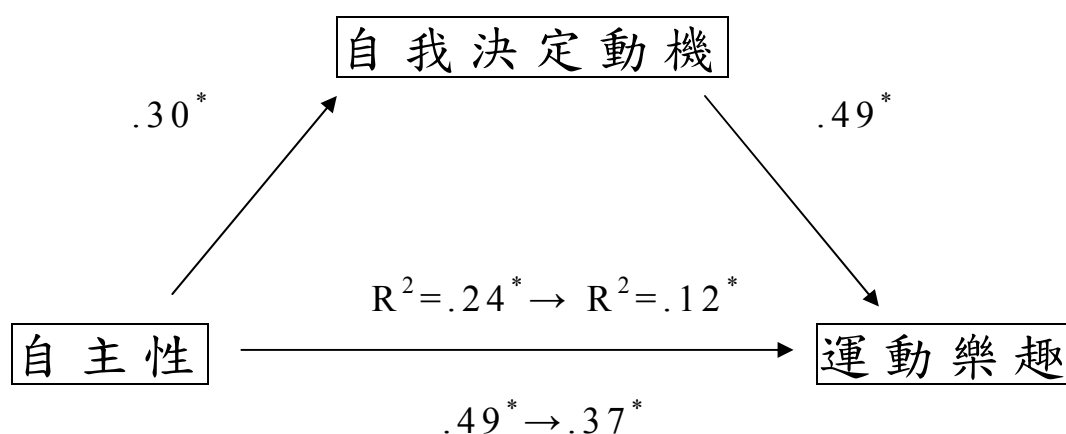
### 中介效果驗證步驟：

- 壹、預測變項 X 能顯著預測效標變項 Y，即圖 4-1 中的檢驗係數 a 達顯著水準。
- 貳、預測變項 X 能顯著預測中介變項 M，即圖 4-5-1 中的檢驗係數 b 要達顯著水準。
- 參、X 和 M 同時納入迴歸方程式預測 Y 時，中介變項 M 能顯著預測效標變項 Y，即圖 4-5-1 中的檢驗係數 c 要達顯著，並驗證 X→Y 是否顯著，當原先顯著的 a 變成不顯著，則 X 對 Y 的效果完全被 M 所中介；當迴歸係數 a 的數值顯著下降但仍達顯著時，X 對 Y 的效果被 M 部份中介。

由上述階層迴歸結果可知，在「自主性」、「勝任感」、「關係感」、「工作動機氣候」與「自我動機氣候」等5個本研究擬檢驗的預測變項中，只有「自我動機氣候」無法顯著預測運動樂趣，故不另做討論中介效果。此外，自我決定動機為本研究之中介變項，透過迴歸結果得知，自我決定動機可以有效預測運動樂趣。因此，以下將分別檢驗自主性、勝任感、關係感與工作動機氣候是否會透過自我決定動機中介影響運動樂趣。本研究參考Baron與Kenny(1986)的驗證方法，由單一預測變項、效標變項與中介變項來探討中介效果，故各變項間之標準化迴歸係數 $\beta$ 情形可參考表4-2相關矩陣中之相關係數，因此不再重複檢驗各變項間之標準化迴歸係數 $\beta$ 。

### 壹、自主性透過自我決定動機中介影響運動樂趣的情形

首先從表 4-2 得知，自主性可以效預測運動樂趣 ( $\beta=.49$ ,  $p<.05$ ) 與自主性對自我決定動機的預測力達顯著水準 ( $\beta=.30$ ,  $p<.05$ )，支持研究假設 3-1 與 1-1，中介驗證第一步和第二步成立。表 4-3-2 為自主性與自我決定動機對預測運動樂趣之階層迴歸分析摘要表。模式一為自我決定動機對運動樂趣的預測，模式二為自我決定動機與自主性同時預測運動樂趣。根據表 4-3-2 可以得知，模式一整體模式的解釋變異量為 24%，自我決定動機可以顯著地預測運動樂趣 ( $\beta=.49$ ,  $p<.05$ )，支持研究假設 2-1。在模式二中加入自主性後發現，透過自我決定動機的影響，自主性對運動樂趣的迴歸係數由 .49 降為 .37，均達顯著水準 ( $p<.05$ )。由上述結果對照中介驗證步驟以圖 4-5-2 呈現，並得知自我決定動機對自主性與運動樂趣有部分中介的情形存在；本研究假設 4-1 得到部分支持。



(達顯著並迴歸係數下降，故為部分中介)

圖 4-5-2 自我決定動機對自主性與運動樂趣的中介影響

本研究根據 Baron 與 Kenny (1986) 的中介驗證建議，以階層迴歸分析檢驗自我決定動機對國中運動員之自主性與運動樂趣的中介情形。研究發現自主性對運動樂趣的直接預測效果有 24% 的解釋力，當加入自我決定動機後，自主性對運動樂趣的解釋力降低為 12%，表示自我決定動機對自主性與運動樂趣之間有部份中介的情形，部分支持研究假設 4-1。

以往探討自我決定動機與運動樂趣的研究結果均顯示，自我決定動機與運動滿足感／樂趣呈現正相關（林季燕，2003；陳建宏，2008；鍾孟玲，2010；Weiss & Amorose, 2008）。就自我決定理論而言，自我決定的內在動機者從事活動本身就是目的，並為了體驗參與活動本身所帶來的滿足與愉悅感，而且認為這些活動是充滿樂趣的 (Ryan & Deci, 2000a)，因此，自我決定動機不僅是支持運動員在運動過程中持續參與的重要因素之一，也會因為運動員提升自我決定的內在動機，促使運動員在專項運動中經驗到運動樂趣的存在。

根據 Ryan 與 Deci (2007) 指出三項需求滿足的程度關係著個體是否能展現自我決定的動機，當個體知覺到基本需求的滿足時，較能促成自我決定動機產生、正向的情緒以及運動行為的持續產生。Philippe 與 Vallerand (2008) 的研究結果發現社會自主性知覺支持會影響自身對自主性的知覺，並透過自主性來影響自我決定動機。研究者得此結果後，對受試者進行訪談，得知國中運動員在生涯轉換關鍵期的關鍵時刻，國中運動員觀念與心思已逐漸成熟並趨向成為能有權自行下決策的獨立個體，希望能自主推動自己想完成的事情，如自主安排加強計畫或主導自己的運動生涯。

## 貳、勝任感透過自我決定動機中介影響運動樂趣的情形

首先驗證中介第一步與第二步是否成立，從表 4-2 得知，勝任感預測運動樂趣達顯著水準 ( $\beta=.33, p<.05$ ) 與勝任感能有效的預測自我決定動機 ( $\beta=.50, p<.05$ )，分別支持研究假設 3-2 與 1-2，第一步和第二步的中介驗證成立。表 4-3-3 為勝任感與自我決定動機對預測運動樂趣之階層迴歸分析摘要表。模式一為自我決定動機對運動樂趣的預測，預測結果支持研究假設 2-1，模式二為自我決定動機與勝任感同時預測運動樂趣。根據表 4-3-3 可以得知，模式二中加入了勝任感後發現，透過自我決定動機的影響，勝任感對運動樂趣的迴歸係數由 .33 降為 .12，未達顯著水準 ( $p>.05$ )。由上述結果對照中介驗證步驟以圖 4-5-2 呈現，並得知自我決定動機對勝任感與運動樂趣有完全中介的情形存在；本研究假設 4-2 得到支持。

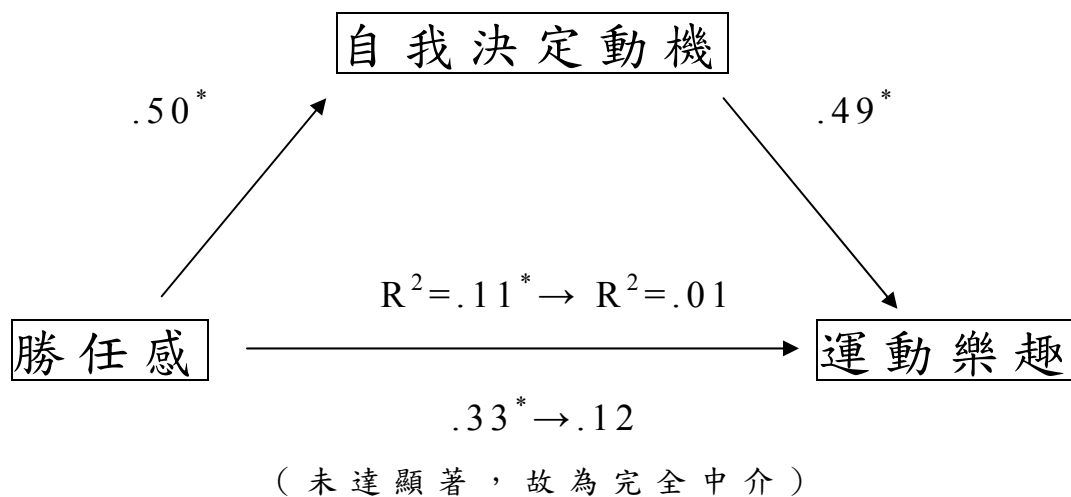


圖 4-5-3 自我決定動機對勝任感與運動樂趣的中介影響

根據 Baron 與 Kenny (1986) 的中介驗證建議，以階層迴歸分析檢驗自我決定動機對國中運動員之勝任感與運動樂趣的中介情形。研究發現勝任感對運動樂趣的直接預測效果有 11% 的解釋力，當加入自我決定動機後，勝任感對運動樂趣的解釋力降低為 1% 未達顯著水準，表示自我決定動機對關係性與運動樂趣之間有完全中介的情形，支持研究假設 4-2。

運動員所處的運動情境如能滿足自主性、勝任感與關係感這三個基本心理需求，對獲得運動樂趣是很重要的。其中，勝任感重在個人能有效率地與環境互動，也就是環境能提供機會讓個體運用及表達他的能力。透過研究結果得知，自我決定動機在勝任感與運動樂趣間扮演著完全中介的角色，表示勝任感對運動樂趣的預測效果必須透過自我決定程度高低所影響，自我決定程度越高則對運動樂趣的預測力越高；反之，自我決定程度越低對運動樂趣的預測力越則越低。

研究者得此結果後，對受試者進行訪談，得知國中運動員在生涯轉換關鍵期對知覺勝任能力（信心、自我效能）應屬於一個穩定的狀態並不會有感覺有太大的變化，並且關乎運動員升學的大型運動賽事於此時期應全部結束，學生全力準備基本學力測驗。因此，勝任感在本研究中影響產生運動樂趣的效果被自我決定動機完全中介影響。

### 參、關係感透過自我決定動機中介影響運動樂趣的情形

中介驗證第一步透過表 4-2 得知，關係感能有效預測運動樂趣 ( $\beta = .27, p < .05$ )，獲得驗證成立，支持研究假設 3-3；從表 4-2 得知，中介驗證第二步成立，關係感對自我決定動機的預測達顯著水準 ( $\beta = .33, p < .05$ )，研究假設 1-3 獲得支持。參考表 4-3-4 關係感與自我決定動機對預測運動樂趣之階層迴歸分析摘要表。模式一為自我決定動機對運動樂趣的預測，預測結果支持研究假設 2-1，模式二為自我決定動機與關係感同時預測運動樂趣。根據表 4-3-4 可以得知，模式二中加入了關係感後發現，透過自我決定動機的影響，關係感對運動樂趣的迴歸係數由 .27 降為 .12，未達顯著水準 ( $p > .05$ )。經研究結果對照中介驗證步驟以圖 4-5-3 呈現，並得知自我決定動機對關係感與運動樂趣有完全中介的情形存在；本研究假設 4-3 得到支持。

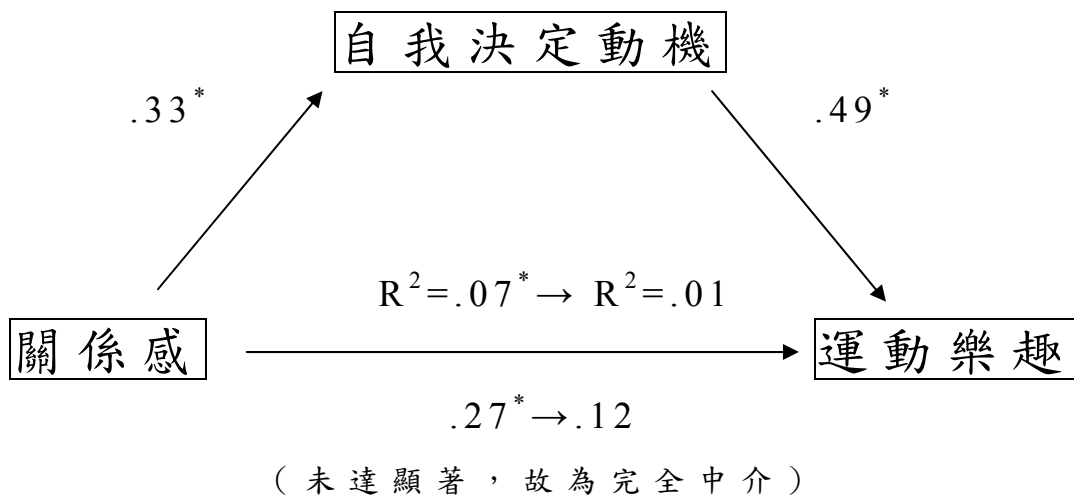


圖 4-5-4 自我決定動機對關係感與運動樂趣的中介影響

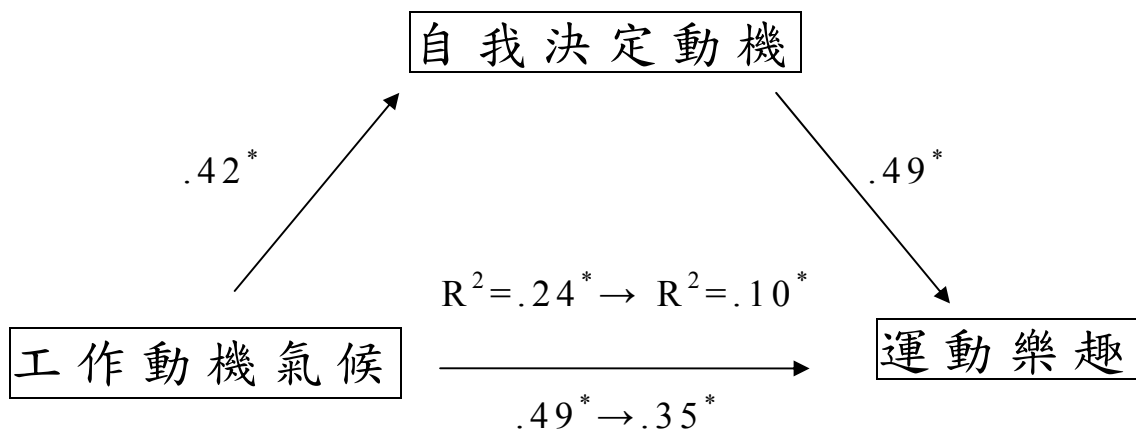
根據 Baron 與 Kenny (1986) 的中介驗證建議，以階層迴歸分析檢驗自我決定動機對國中運動員之關係感與運動樂趣的中介情形。研究發現關係感對運動樂趣的直接預測效果有 7% 的解釋力，當加入自我決定動機後，勝任感對運動樂趣的解釋力降低為 1% 未達顯著水準，表示自我決定動機對關係感與運動樂趣之間有完全中介的情形，支持研究假設 4-3。

運動員所處的運動情境如能滿足自主性、勝任感與關係感這三個基本心理需求，對獲得運動樂趣是很重要的。其中，關係感是和他人建立關係的渴望，不僅是關心他人或受他人關心，並且希望和團體產生歸屬感。透過研究結果得知，自我決定動機在關係感與運動樂趣間扮演著完全中介的角色，表示關係感對運動樂趣的預測效果必須透過自我決定程度高低所影響，自我決定程度越高則對運動樂趣的預測力越高；反之，自我決定程度越低對運動樂趣的預測力越則越低。

研究者對受試者進行訪談，得知國中運動員在生涯轉換關鍵期對與周遭他人的互動關係（彼此關心）應與勝任感相同屬於一個穩定的狀態並不會有感覺有太大的變化，結束所有關乎升學的大型比賽之後，學生全心全意準備基本學力測驗，身邊的重要他人也轉而鼓勵學生專心準備學測。因此，關係感在本研究中影響產生運動樂趣的效果被自我決定動機完全中介影響。

肆、工作動機氣候中介影響自我決定動機與運動樂趣的情形

首先從表 4-2 得知，工作動機氣候可以效預測運動樂趣 ( $\beta=.49, p<.05$ ) 與工作動機氣候對自我決定動機的預測力達顯著水準 ( $\beta=.42, p<.05$ )，支持研究假設 3-4 與 1-4，中介驗證第一步和第二步成立。表 4-4-2 為工作動機氣候與自我決定動機對預測運動樂趣之階層迴歸分析摘要表。模式一為自我決定動機對運動樂趣的預測，模式二為自我決定動機與工作動機氣候同時預測運動樂趣。根據表 4-4-2 可以得知，模式一為自我決定動機對運動樂趣的預測，預測結果支持研究假設 2-1。在模式二中加入工作動機氣候後發現，透過自我決定動機的影響，工作動機氣候對運動樂趣的迴歸係數由 .49 降為 .35，均達顯著水準 ( $p<.05$ )。由上述結果對照中介驗證步驟以圖 4-5-5 呈現，並得知自我決定動機對工作動機氣候與運動樂趣有部分中介的情形存在；本研究假設 5-1 得到部分支持。



(達顯著並迴歸係數下降，故為部分中介)

圖 4-5-5 自我決定動機對自主性與運動樂趣的中介影響

根據成就目標理論 (AGT) 的主要概念，我們能了解運動員在運動中的認知、情意以及行為模式。在重要他人塑造的動機氣候中，不論是工作氣候或是自我氣候皆可以影響運動員運動經驗的詮釋與反應，就看重要他人所塑造的動機氣候其工作涉入與自我涉入多寡而定。Nicholls (1989) 指出精熟 (工作) 氣候塑造個體採自我參照的成就觀點，所以會與內在動機正相關，而與無動機或較低的外在動機型態，會是負向的關係；相對的，表現 (自我) 氣候影響個體採外在比較之成就觀點，與內在動機會是負向的關係。

在研究假設五的檢驗上，仍採用 Baron 與 Kenny (1986) 的中介驗證方法，以階層迴歸分析檢驗自我決定動機對國中運動員之動機氣候 (工作動機氣候與自我動機氣候) 與運動樂趣的中介情形。動機氣候對運動樂趣的預測結果，參考 Vazou 等 (2006) 對運動員同儕創造的動機氣候研究，均呈現出動機氣候中的工作涉入氣候對運動樂趣能顯著正向預測，而自我涉入氣候對運動樂趣的預測卻不顯著的結果。在動機氣候的相關研究中 (Ntoumanis & Vazou, 2005; Vazou et al., 2005, 2006; Whitehead et al., 2004) 均指出，工作動機氣候下的的運動員，能力評估來自於進步與否，較能維持高能力感，也比自我動機氣候下的運動員較能獲得運動樂趣。

歸納上述研究討論獲知，工作動機氣候透過自我決定動機部分中介運動樂趣，而自我決定動機在自我動機氣候與運動樂趣間並無任何中介效果，研究者推論，重要他人營造工作動機氣候的情境，確實能增加運動員參與運動的樂趣，另一方面，當運動員在活動中展現高度內在動機，會真心希望自己能勝任與享受比賽，從中獲得高度的運動樂趣。因此，

運動員的樂趣產生，除了在工作動機氣候下，更取決於運動員能否擁有對活動的高度內在動機。相對的，運動員若是知覺團隊間的關係是強調能力比較、出現較多的衝突、譏笑或指責時，對於運動樂趣的提升當然是沒有助益的。

## 第五章 結論與建議

本章旨在根據資料分析的結果，歸納討論所得的發現作成結論，並對於實際應用與未來進一步的研究提出建議，以供教育者及有興趣學者參考。

### 第一節 結論

本研究以自我決定理論、動機氣候理論與運動樂趣作為研究架構，試圖驗證基本心理需求及動機氣候如何影響自我決定動機，進而探討透過自我決定動機影響運動樂趣中介情形。經過資料分析及討論後，獲得以下幾點主要的結論：

壹、基本心理需求和知覺動機氣候對自我決定動機的相關情形

自主性、勝任感與關係感皆與自我決定動機呈現正相關，其中勝任感的相關性較高；而知覺動機氣候的工作氣候與自我決定動機也是呈現正相關；自我動機氣候則與自我決定動機呈現負相關。

貳、自我決定動機對運動樂趣的預測情形

自我決定動機預測運動樂趣達顯著水準，顯示當運動員傾向於自我決定程度較高的動機型態時，運動員會感受到較高的運動樂趣。

參、基本心理需求和知覺動機氣候對運動樂趣的預測情形

自主性、勝任感與關係感都是運動樂趣的預測變項，顯

示當運動員擁有愈高的自主性、勝任感與關係感時，運動員會感受到較高的運動樂趣；再觀察知覺動機氣候的預測情形，工作動機氣候可以預測運動樂趣的產生達顯著水準，自我動機氣候則無法預測運動樂趣。

肆、自我決定動機中介影響基本心理需求與運動樂趣的情形  
基本心理需求(自主性、勝任感與關係感)可透過自我決定動機中介運動樂趣。以階層迴歸分析檢驗基本心理需求透過自我決定動機對運動樂趣的中介情形，得知自我決定動機會部分中介自主性與運動樂趣；而勝任感與運動樂趣之間則被自我決定動機完全中介；關係感也和勝任感一樣有著相同的完全中介情形。

伍、自我決定動機中介影響動機氣候與運動樂趣的情形

團隊的運動氣候是影響運動員自我決定動機的重要社會因素，因此，以自我決定動機為中介變項探討對動機氣候與運動樂趣間的影響。研究中得知，工作動機氣候與運動樂趣之間有存在著被自我決定動機部分中介的情形；自我決定動機在自我動機氣候與運動樂趣之間並無中介影響。

## 第二節 建議

綜合研究結果與結論，對未來實際應用與後續相關研究上分別提出下列幾項建議：

### 壹、實際應用上的建議

#### 一、提升運動員自我決定動機型態

透過本研究結果顯示，基本心理需求可以有效預測自我決定動機，並透過自我決定動機有效預測運動樂趣。這給在基層運動實務者很好的教育方向，運動實務者需要注意運動員自主性、勝任感及關係感的發展。例如(1)運動員可以自由發揮技能、參與某些重要的決策、獨立思考能力或是讓運動員受尊重的訓練規定，能使個體經驗到運動中的自主性；(2)重視運動能力差異性，要有不同的要求及標準，肯定支持參與者的表現與行為，避免產生比較的測驗方式，使不同能力或性別的個體都可以經驗到勝任感；(3)發展穩定和諧的教練--選手關係，利用溝通協調代替衝突爭辯，鼓勵同儕共同解決問題，設計小組合作性活動都可以提高關係感的需求，進而促使運動員提高參與專項運動的內在動機，增加獲得運動樂趣的機會。

#### 二、積極營造工作動機氣候的練習環境

本研究發現動機氣候中學習、重要角色、努力／進步的工作動機氣候能正向預測運動樂趣，並且當運動員越傾向高度自我決定動機時，其運動樂趣也會越高。顯示營造一個讓運動員能將焦點著重在以學習為樂、強調進步、努力改善和精熟技能的環境中練習，是身為教師或教練所當為的。

參考Epstein (1989) 所提出的TARGET策略，在成就情境中可利用以下六點動機策略來營造工作取向氣候，以提昇正面積極的成就動機進而增進其運動樂趣：

**(一) 工作(Task)：**

提供多種、強調個人挑戰與主動參與的活動，幫助運動員設定自我參照的步驟與目標。

**(二) 權力(Authority)：**

鼓勵運動員參與決策過程，提供培養領導才能的機會，教導運動員自我管理與自我監控技巧，讓其對本身的運動發展負責。

**(三) 認同(Recognition)：**

認可每位運動員的進步、努力與改善，保證獲得獎勵的機會均等，重視每位選手的自我價值。

**(四) 分組(Grouping)：**

運用彈性且合作的分組安排，強調創意的解決訓練問題，提供多重的群體編組。

**(五) 評估(Evaluation)：**

擬定達到個人目標之努力與進度，進行有意義且一致的評估，促使測量個別化且有意義性。

**(六) 時間(Time)：**

依各人的能力程度，調整完成工作目標的時間，幫助隊員規劃訓練時間並預留改善的時間與機會。

**三、升運動樂趣幫助運動員生涯轉換**

運動樂趣是個人在運動情境中能力與挑戰達成平衡所獲得的正面感官滿足。它不僅只是一種正面的情緒，更是決定個體是否持續參與運動的重要指標。運動員在運動生涯當

中，為了追求讓自己的運動程度能更精熟，將面臨到許多挑戰，例如面臨日復一日的訓練、忍傷奮戰、成績壓力以及被擊敗的挫折。當面臨這些挑戰，運動員會考慮是否投入更多的時間、精神與資源，或是希望繼續追求顛峰之路，相信有著相當關鍵的決定因素存在，如參與動機、運動樂趣。因此，教師或是教練透過有系統、持續的安排與訓練，提升運動員參與活動的內在動機，營造工作氣候的訓練環境，增加運動員的運動樂趣，使其足以因應階段性及轉換的挑戰。

## 貳、未來研究的建議

- 壹、過去以動機氣候理論對運動員成就動機的調查研究，工作動機氣候與內在動機、正向的態度、運動樂趣、滿意、滿足、持續參與等都呈正相關，本研究也是相同的結果，未來可採介入的研究，進一步瞭解工作動機氣候對動機歷程的影響。
- 貳、本研究發現勝任感與關係感均完全透過自我決定動機來影響運動樂趣的產生，研究者推論在轉換關鍵期，國中運動員的知覺勝任能力與關係感應屬於一個穩定的狀態並不會有感覺有太大的變化，建議可以進一步探討不同年級的運動員，觀察是否有不同的結果。
- 參、重要他人的動機氣候，會影響運動員自我決定動機，未來可以檢驗當運動團隊中，教練的動機氣候和同儕的動機氣候不同時，動機的結果又是如何。
- 肆、本研究參與對象為生涯轉換關鍵期的國中運動員，屬於發展階段，必須因應新的訓練負荷量、較高頻率的訓練課程、更多專業化的技術與戰術訓練以及更多的心理專

注與他人要求。建議未來研究者可以追蹤國中順利轉換到高中的運動員各項心理與行為上的變化，提供運動實務者發展出最有效的導引方法。

## 參考文獻

### 中文部分

- 王光輝 (2007)。臺中縣高中體育班學生學習適應與升學意願之相關研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李啟瑞 (2008)。同儕創造動機氣候與目標取向對運動樂趣之影響。未出版碩士論文，國立臺北教育大學，臺北市。
- 邱皓政 (2009)。量化研究與統計分析：SPSS 中文視窗版資料分析範例講解 (第三版)。臺北市：五南圖書。
- 林尚武 (2006)。運動員教育的省思與生涯規劃的實踐。國民體育季刊，35 (1)，64-68。
- 林孟逸 (2002)。運動員運動樂趣來源量表編制－信度與效度分析。國立臺灣體育學院論叢，12 (2)，303-317。
- 林季燕 (2003)。以自我決定理論預測籃球選手滿足感和退出意圖之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 林靖斌 (2001)。國中學生規律運動及其影響因素之研究－以宜蘭縣文化國中為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 教育部體育司 (2001)。教育部臺 (90) 參字第 90111427 號文令。臺北市：作者。
- 教育部體育司 (2008)。高級中等學校體育班課程綱要。臺北市：作者。
- 許建民 (2006)。青少年休閒參與動機模式之建立與驗證。未出版博士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 曹修維 (2004)。以交互作用觀點探討目標取向及能力知覺對健身運動焦慮與樂趣之影響。未出版碩士論文，國立臺

- 北師範學院，臺北市。
- 許義雄（1986）。社會變遷與體育發展。臺北市：文景。
- 陳建宏（2008）。臺北市國小扯鈴隊選手參與動機與滿意度之研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學，臺北市。
- 陳建璋、季力康（2009）。大學生不同運動階段基本心理需求與主觀幸福感之相關研究。體育學報，42（1），25-37。
- 張德聰（1999）。運用焦點解決法於成人生涯轉換諮商效果之研究。未出版博士論文，國立臺灣師範大，臺北市。
- 黃崇儒、黃英哲、陳浚良、陳錦偉（2006）。運動動機氣候量表二版中文化後的信效度分析。體育學報，39（3），71-82。
- 蔡忠義（2008）。從運動動機的觀點來探討運動員倦怠與熱情之間的關係。未出版碩士論文，臺灣體育大學（桃園），桃園縣。
- 鍾孟玲（2010）。動機、基本心理需求滿足與幸福感之關係-以Deci and Ryan自我決定理論為基礎。2010國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊（頁647-653）。嘉義縣：吳鳳科技大學。

## 英文部分

- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Bloom, B. S. (1985). *Developing talent in young people*. New York: Ballantine.
- Bolognini, M., Plancherel, B., & Halfon, O. (1996). Self-esteem and mental health in early adolescence: Development and gender differences. *Journal of Adolescence*, 19, 233-245.
- Carr, S., Weigand, D. A., & Jones, J. (2000). The relative influence of parents, peers and sporting heroes on goal orientations of children and adolescents in sport. *Journal of Sport Pedagogy*, 6, 34-55.
- Chelladurai, P., & Riemer, H. A. (1997). A classification of facets of athlete satisfaction. *Journal of Sport Management*, 11, 133-159.
- Cotton, N. S. (1983). The development and self-esteem regulation. In J. E. Mack & S. L. Ablon (Eds), *The Development And Sustenance of Self-esteem in Childhood* (pp. 145-148). New York: International University Press.
- Crocker, J. (2002). The cost of seeking self-esteem. *Journal of Social Issue*, 58, 597-615.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and the self-determination of human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln, NE: University Of Nebraska Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000a). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*(4), 227-268.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55* (1), 68-78.
- Deci, E. L., & Ryan, R. (2002). *Handbook of self-determination research*. New York: The University of Rochester Press.
- Duda, J. L. (2001). Achievement goal research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 129-182). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J. L., & Hall, H. K. (2001). Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C.M. Janelle (Eds.),

- Handbook of research in sport psychology* (2nd ed., pp. 417-434). New York: Wiley.
- Epstein, J. (1989). Family structures and student motivation: A developmental perspective. In C. Ames & R. Ames (Eds.), *Research on motivation in education. Vol. 3* (pp. 259-295). New York: Academic Press.
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Guay, F. (1995). Academic motivation and school performance: Toward a structural model. *Contemporary Educational Psychology*, *20*, 257-274.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *Journal of Applied Sport Psychology*, *20*(3), 318-333.
- Gill, D. L., & Williams, L. (2008). Motivational orientations: Achievement and competitiveness. In D. L. Gill & L. Williams (Eds.), *Psychological dynamics of sport and exercise* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Goodman, J., Schlossberg, N. K., & Anderson, M. L. (2006). *Counseling adults in transition: Linking practice with theory* (3rd ed.). New York: Springer.
- Guay, F. & Vallerand, R. J. (1997). Social context, student's motivation, and academic achievement: Toward a process model. *Social Psychology of Education*, *1*, 211-233.
- Kendzierski, D., & DeCarlo, K. J. (1991). Physical activity enjoyment scale: Two validation studies. *Journal of*

- Sport and Exercise Psychology*, 13, 50-64.
- Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. (2007). Sport Motivation Scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(5), 600-614.
- Marsh, H. W. (1990). Confirmatory factor analysis of multitrait-multimethod data: The construct validation of multidimensional self-concept responses. *Journal of Personality*, 58(4), 661-692.
- Marsh, H. W. (1992). *Self-description Questionnaire II: Manual*. New South Wales, Australia: University of Western Sydney, Macarthur, Faculty of Education, Publication Unit.
- McCarthy, J. D., & Hoge, D. R. (1982). Analysis of age affects in longitudinal studies of adolescent self-esteem. *Development Psychology*, 18(3), 371-379.
- Newton, M., Duda, J. L., & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18, 275-290.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. (1999). A review of motivational climate in physical activity. *Journal of Sports Sciences*, 17, 643-665.
- Ntoumanis, N., & Vazou, S. (2005). Peer motivation climate

- in youth sport: Measurement development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(4), 432-455.
- Ommundsen, Y., Roberts, G. C., Lemyre, P. N., & Miller, B. W. (2005). Peer relationships in adolescent competitive soccer: associations to perceived motivational climate, achievement goals and perfectionisms. *Journal of Sports Sciences*, 23, 977-989.
- Philippe, F. L., & Vallerand, R. J. (2008). Actual environments do affect motivation and psychological adjustment: A test of self-determination theory in a natural setting. *Motivation and Emotion*, 32(2), 81-89.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28, 297-313.
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivational processes. In G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL Human Kinetics.
- Ryan, R. M. (1993). Agency and organization: Intrinsic motivation, autonomy and the self in psychological development. In J. Jacobs (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Developmental perspectives on motivation* (pp. 1-56). Lincoln, NE: University Of Nebraska Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000), Self-determination theory

and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of selfdetermination research* (pp. 3-33). Rochester: University of Rochester Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will? *Journal of Personality*, 74(6), 1557-1585.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 1-19). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Salmela, J. H., Young, B. W., & Kallio, J. (2000). Within-career transitions of the athlete-coach-parent triad. In D. Lavalley & P. Wylleman (Eds.), *Career transitions in sport: International perspectives* (pp. 181-194). Morgantown, WV: Fitness information technology.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., Simons, J. P., & Keeler, B. (1993). An introduction to the sport

- commitment model. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 1-15.
- Smith, A. L. (2003). Peer relationships in physical activity contexts: A road less traveled in youth sport and exercise psychology research. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 25-39.
- Smith, S. L., Fry, M. D., Ethington, C. A., & Li, Y. (2005). The effect of female athletes' perceptions of their coaches' behaviours on their perceptions of motivational climate. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 170-177.
- Stambulova, N., Alfermann, D., Statler, T., & Côté, J. (2009). ISSP position stand: Career development and transitions of athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(4), 395-412.
- Ullrich-French, S., & Smith, A. L. (2009). Social and motivational predictors of continued youth sport participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 87-95.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senècal, C., & Vallières, E. F. (1993). On the assessment of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education: Evidence on the concurrent and construct validity of the Academic Motivation Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 53, 159-172.

- Vallerand, R. J., Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 142-169.
- Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2005). Peer motivational climate in youth sport: A qualitative inquiry. *Psychology of Sport and Exercise, 6*(5), 497-516.
- Vazou, S., Ntoumanis, N., & Duda, J. L. (2006). Predicting young athletes' motivational indices as a function of the coach- and peer-created climate. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 7*, 215-233.
- Weiss, M. R., & Amorose, A. J. (2008). Motivational orientations and sport behavior. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 115-155). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiss, W. M., & Weiss, M. R. (2007). Sport commitment among competitive female gymnasts: A developmental perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 78*(2), 90-102.
- Whitehead, J., Andree, K. V., & Lee, M. J. (2004). Achievement perspectives and perceived ability: How far do interactions generalize in youth sport? *Psychology of Sport and Exercise, 5*(3), 291-317.
- Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(1), 3-5.

## 【附錄一】研究說明書

項目	內容
研究名稱	以自我決定理論與動機氣候探討國中運動員於生涯轉換關鍵期運動樂趣之研究
研究者	林育麟研究生、聶喬齡老師
研究流程	本研究設計採取紙筆的問卷填寫，受試者在填寫問卷前進行研究的說明，並了解研究目的、實施過程，完成受試同意的填寫後，及進行問卷填答。施測的時間約 15 分鐘。
參與內容	針對問卷的題目上，請參與者依照自己所經歷的實際狀況，並將心中的想法填寫於問卷上，進行簡單的問卷填寫工作
資料蒐集對象	由國內北部、中部、南部、東部四區進行隨機抽樣，每個地區選出兩班三年級體育班學生為施測對象。
風險與利益	您所有的權益將不會因為您參與與否而受到任何影響。 本研究為問卷填寫，答案沒有正確答案，並沒有立即風險。
補償	本研究經國立臺灣體育學院體育學系研究倫理諮詢委員會審核通過後進行，沒有立即風險，不需補償。
保密	您的姓名將不會出現在問卷上，無須擔心個人隱私外洩的可能。您的受試者同意書將與問卷將被分開處理，同時問卷在蒐集分析後將統一保存於一隱密地點，於五年後自動銷毀。
退出參與	您無任何義務或理由參與本研究。您的參加是因為您想要，您的決定。您加入後仍可在任何時間、任何理由下退出本研究，您的任何權利將不會因為您的退出而受到影響。
研究結果	如果你有需要的話，本研究結果的摘要將免費提供給你參考。
<p>我已仔細閱讀以上說明也充分瞭解所述之要求。我也了解這將是自願的參與，我有權利在任何時間、任何理由下退出研究。我確定我願意參與這次研究計劃。</p> <p><b>【當我對於這項研究有任何問題，我可以詢問】</b></p> <p>林育麟(國立臺灣體育學院體育學系) 地址：404 臺中市北區雙十路一段十六號 聯絡電話：0919747886                      電子信箱：19801106@ntcpe.edu.tw</p> <p>聶喬齡(國立臺灣體育學院體育學系) 地址：404 臺中市北區雙十路一段十六號 聯絡電話：04-22213108-2029              電子信箱：clnien@ntcpe.edu.tw</p>	

## 【附錄二】受試者同意書

研究名稱：以自我決定理論與動機氣候探討國中運動員於生涯轉換關鍵期運動樂趣之研究。

研究者：國立臺灣體育學院體育學系；助理教授：聶喬齡  
國立臺灣體育學院體育研究所；研究生：林育麟

本人在此同意義務無給參與本項研究之問卷填寫的工作，以協助本研究計劃完成資料蒐集工作。我對於本研究的背景、目的、實施方式、程序、潛在風險及資料的蒐集等訊息在施測者所提供之書面或口頭說明中有充分的瞭解。因此我參與完全出自於本人的自由意志，並無受任何外力之強迫，我參與本研究是因為我想要參加。同時我也瞭解我所提供的資訊是完全匿名，研究者將會盡一切的努力保護本人資料之隱密性。本研究所蒐集的資料，除了提供相關研究資料分析與相關報告之撰寫與呈現外，非經本人同意不得另作他用。同時我也清楚瞭解，在問卷填答的過程中，我仍可以自由選擇填答與否。

受試者簽名：\_\_\_\_\_

日期：100 年      月      日

### 【附錄三】家長同意書

親愛的家長，您好：

此同意書是要確認您願意讓孩子參與我的這項研究計畫，本研究欲藉由運動員個人因素例如：參與動機、情境因素包括心理需求的滿足感與知覺到的動機氣候等，探知運動員實際的運動樂趣，以利釐清國中運動員在生涯轉換的結果策略中，可能決定的因素，可供相關人員參考，並致力協助青少年運動員生涯轉換成功。研究過程將採取紙筆的問卷填寫，孩子在進行填寫問卷前會清楚理解研究目的與實施過程，完成受試同意的填寫後，再依照自己所經歷的實際狀況，並將心中的想法填寫於問卷上，問卷上所填答的資料，純粹只是做為學術上研究之用，為了保障孩子的隱私權，任何牽涉到文字的書面報告，或公開演講時，所有孩子的名字絕不會對外公開。您和您的孩子參與完全是自願性的，您有權可以在中途退出這個研究，您和您的孩子絕對有權利去拒絕任何不願意回答的問題，您孩子的個人隱私權及資料一定會保密。

本研究需要您的協助，若蒙同意，請在本同意書上簽名。謝謝您！

本人同意我的孩子\_\_\_\_\_接受成為「以自我決定理論與動機氣候探討國中運動員於生涯轉換關鍵期運動樂趣之研究」之參與研究者，並同意研究者在保護個人隱私下，發表研究結果。

家長簽名：\_\_\_\_\_

中華民國 100 年 月 日

國立臺灣體育學院體育研究所  
指導教授：聶喬齡 博士  
研究生：林育麟 敬上

#### 【附錄四】參與者基本資料

- (一) 您的性別為：  男  女
- (二) 您的學歷為：  國中  高中
- (三) 您的年級為：  一年級  二年級  三年級
- (四) 您的出生日：\_\_\_\_月\_\_\_\_日
- (五) 電話後四碼：\_\_\_\_\_

#### 【附錄五】基本心理需求量表

請根據下列的問題一一指出以下的敘述是否符合你/妳目前從事運動的感受。		非常不同意	不同意	有點不同意	一半一半	有點同意	同意	非常同意
在我的專長運動訓練中…								
1	很多事情我可以自己決定	1	2	3	4	5	6	7
2	我常覺得我可以自由的表達自己的想法和意見	1	2	3	4	5	6	7
3	我覺得我可以做真正的自己	1	2	3	4	5	6	7
4	我所接觸的人們會考慮我的感受	1	2	3	4	5	6	7
5	我經常無法感受到勝任感*	1	2	3	4	5	6	7
6	我很少有機會去展現我是一個多麼有能力的人*	1	2	3	4	5	6	7
7	我經常覺得自己缺乏能力*	1	2	3	4	5	6	7
8	我總是一個人，和別人沒有很多社交上的接觸*	1	2	3	4	5	6	7
9	平常和我交往的人並不是很喜歡我*	1	2	3	4	5	6	7
10	我和我所接觸的人相處的不好*	1	2	3	4	5	6	7

## 【附錄六】自我決定動機量表

請根據下列的問題一一指出以下的敘述是否符合你/妳目前從事運動的理由。		非常不同意	不同意	有點不同意	一半一半	有點同意	同意	非常同意
我參與專項訓練是因為…								
1	當我完全融入專項訓練時的興奮感	1	2	3	4	5	6	7
2	因為這是我選擇的其中一種生活方式	1	2	3	4	5	6	7
3	因為參與專項運動是一種讓我學到許多有用東西的方法	1	2	3	4	5	6	7
4	因為從事專長訓練會讓我被認識的人重視	1	2	3	4	5	6	7
5	我已經不知道，我感覺在這專長運動上我沒有辦法成功	1	2	3	4	5	6	7
6	當我熟練某些困難的訓練技巧時，會感受到很多個人的滿足	1	2	3	4	5	6	7
7	如果想要保持個人的體型與技能，運動是絕對必要的	1	2	3	4	5	6	7
8	因為參與專項訓練是自己選擇來發展其他生活能力最好的方式之一	1	2	3	4	5	6	7
9	因為這是自我的展現	1	2	3	4	5	6	7
10	因為我必須在從事專長運動時，才會覺得自己是不錯的	1	2	3	4	5	6	7
11	成為運動員是為了擁有威風與名聲	1	2	3	4	5	6	7

請根據下列的問題一一指出以下的敘述是否符合你/妳目前從事運動的理由。		非常不同意	不同意	有點不同意	一半一半	有點同意	同意	非常同意
我參與專項訓練是因為…								
12	我不再清楚自己是不是要在專項運動繼續投入時間和努力	1	2	3	4	5	6	7
13	因為參加這項運動與我的信念完全一致	1	2	3	4	5	6	7
14	當我能完全發揮個人實力時所帶來的滿足感	1	2	3	4	5	6	7
15	因為參與專項訓練是維繫朋友感情最好的方式之一	1	2	3	4	5	6	7
16	因為假如我沒有花時間去從事這項專項運動我會感覺很差	1	2	3	4	5	6	7
17	我不再確定，我能在運動中佔有一席之地	1	2	3	4	5	6	7
18	發現新的表現技巧時的愉悅	1	2	3	4	5	6	7
19	為了當運動員所享有物質或社會上的好處	1	2	3	4	5	6	7
20	因為努力的訓練可以使我的表現進步	1	2	3	4	5	6	7
21	因為參與我的專項運動是我生活中不可或缺的一部分	1	2	3	4	5	6	7
22	我似乎無法像以前一樣享受我的運動	1	2	3	4	5	6	7
23	因為我必須有規律的去從事這項運動	1	2	3	4	5	6	7
24	讓別人知道我在這個運動上有多厲害	1	2	3	4	5	6	7

**【附錄七】運動樂趣量表**

請你根據你目前的感受，回答以下的問題		非常不同意	不同意	一半一半	同意	非常同意
1	我不喜歡運動	1	2	3	4	5
2	運動時我全心投入	1	2	3	4	5
3	運動時讓我感覺快樂	1	2	3	4	5
4	運動時我感覺有活力	1	2	3	4	5
5	當我運動時覺得精神充沛	1	2	3	4	5
6	運動時不會帶給我挫折感	1	2	3	4	5
7	運動時讓我感覺十分刺激	1	2	3	4	5
8	運動時我有高度成就感	1	2	3	4	5
9	運動對我有新鮮感	1	2	3	4	5
10	我寧願做其他事也不願運動	1	2	3	4	5

**【附錄八】動機氣候量表**

在我們隊上，我覺得…		非常不同意	不同意	一半一半	同意	非常同意
1	當有隊員犯錯時教練會抓狂。	1	2	3	4	5

在我們隊上，我覺得…		非常不同意	不同意	一半一半	同意	非常同意
2	每位隊員都會有一些重要的貢獻。	1	2	3	4	5
3	教練相信對團隊成功而言，每位隊員都是重要的。	1	2	3	4	5
4	只有當我們表現時技術優於其他隊員時教練才會有所讚賞。	1	2	3	4	5
5	教練把大部分的注意力都放在明星球員上。	1	2	3	4	5
6	當大家很盡力時就會感覺很好。	1	2	3	4	5
7	各個技術階層的隊員都扮演重要的角色。	1	2	3	4	5
8	隊員彼此相互幫助進行學習。	1	2	3	4	5
9	隊員會被鼓勵去勝過其他的隊員。	1	2	3	4	5
10	教練有自己喜愛的隊員。	1	2	3	4	5
11	教練會去確認隊員在先前表現不好的技巧上是否有進步	1	2	3	4	5
12	教練會對很失序的隊員吼叫。	1	2	3	4	5
13	當隊員有進步時會感到成功。	1	2	3	4	5
14	只有那些有最佳”紀錄”的隊員會得到讚賞。	1	2	3	4	5
15	每個隊員都扮演著重要的角色。	1	2	3	4	5
16	努力以赴會受到獎勵。	1	2	3	4	5

在我們隊上，我覺得…		非常不同意	不同意	一半一半	同意	非常同意
17	教練會鼓勵隊員們相互幫忙。	1	2	3	4	5
18	教練總是會強調你必須盡全力去嘗試。	1	2	3	4	5
19	只有最頂尖的隊員會受到教練的關注。	1	2	3	4	5
20	教練喜歡某些隊員勝過喜歡其他人。	1	2	3	4	5
21	隊員們真的會一起工作就像是一個隊伍一樣。	1	2	3	4	5
22	隊員們會相互幫忙以便能更好更優秀。	1	2	3	4	5
23	教練希望隊員間比較彼此表現得如何。	1	2	3	4	5
24	教練認為超越其他隊員的表現是重要的。	1	2	3	4	5
25	每個球員覺得自己是隊中最重要的成員	1	2	3	4	5
26	教練會要求我們嘗試新技巧	1	2	3	4	5
27	球員們被鼓勵去針對缺點進行改善	1	2	3	4	5
28	當選手犯錯時會從比賽中被換掉	1	2	3	4	5
29	當球員犯錯時會受到懲罰	1	2	3	4	5
30	焦點是在每場比賽或練習中是否有進步	1	2	3	4	5
31	球員會害怕犯錯	1	2	3	4	5
32	教練很清楚誰是他認為的最佳選手	1	2	3	4	5