

國立臺灣體育學院體育研究所
碩士學位論文

以期望-價值理論探討知覺教練信念對青少年運動選手信念和退出意圖的預測

THE PREDICTION OF PERCEIVED COACHES'
BELIEFS TO ADOLESCENT ATHLETES'
BELIEFS AND DROP-OUT INTENTION –AN
EXPECTANCY-VALUE THEORY
APPROACH



研 究 生：劉又仁 撰
指導教授：廖主民 博士

中 華 民 國 九 十 五 年 六 月

以期望 - 價值理論探討知覺教練信念對青少年 運動選手信念和退出意圖的預測

摘要

重要他人信念對兒童信念及行為選擇的影響，在家庭背景中已獲得頗為一致的發現，運動訓練情境中，知覺教練信念可能對選手信念和退出意圖有顯著的預測力。本研究主要目的在以運動訓練情境為背景，檢驗 Eccles 等人 (1983) 期望 - 價值理論模式，探討知覺教練信念是否對選手信念和退出意圖有顯著預測力，以及知覺教練信念是否會透過選手信念為中介，進而影響選手的運動退出意圖。研究結果發現知覺教練信念（能力期望、需求努力、工作價值、重要他人期望代價和失敗的心理代價）要素中，只有工作價值能顯著預測選手信念和退出意圖。另外，選手信念（能力期望、需求努力、工作價值、重要他人期望代價和失敗的心理代價）要素中，同樣也只有工作價值能顯著預測退出意圖，並且知覺教練信念會透過選手信念為中介影響選手的退出意圖。

關鍵詞：知覺教練信念、選手信念、退出意圖

**Liu, Yu-Jen(2006) The prediction of perceived coaches' beliefs
to adolescent athlete's beliefs and drop-out
intention—An expectancy –value theory approach**

Abstract

There has been a consent finding in family context study for influence of significant others to children's expectancy and value beliefs and behavior choices. In sports, adolescent athletes' perceptions of coaches' beliefs may also influence adolescent athletes beliefs and drop-out intention. In this study, based on Eccles et al's(1983) expectancy-value theory, we proposed that adolescent athletes' perception of their coaches' expectancy and value beliefs could predict their intention of drop out of sports. Meanwhile, this prediction was mediated by adolescent athletes' own expectancy and value beliefs. Results showed that perceived coaches' beliefs predict adolescent athletes' drop-out intention, but perceived task value belief was the only significant predictor. It was also found that adolescent athletes' own beliefs mediated the relationship between perceived coaches' beliefs and adolescent athletes' drop-out intention, but task value belief was again the only significant mediator.

Key word: expectancy-value theory, adolescent athletes , perceptions of coaches' beliefs , drop-out intention

謝誌

從大學時代進入研究所追求更高深的學問就一直是我的夢想，為了考上研究所自己也下了好一番功夫，重考了幾次後，終於如願考上，研一時修了七堂課，所內每位老師各有所長，但其中，主民老師的運動心理學課程最令我印象深刻，每回上課都是厚厚的一疊英文資料，上課時猛盯著大家看，要求大家針對課程內容也能來上幾句，上課時只見大家都把頭垂的低低的，深怕會被老師叫到，但是，經過幾次的磨鍊後，很快的，大家就都進入狀況了，慢慢的，感覺到自己的進步，也以成為主民老師的指導學生而感到驕傲，逐漸對自己在學習方面有信心，雖然，上主民老師的課為自己帶來不小的壓力，但是，成長的喜悅卻是我持續下去，最主要的動力來源。

能完成這本雖不厚，但內容完整的論文，只是我這幾年研究所其間眾多收穫的其中之一，最大的收穫是主民老師教導我們認清學術研究的真諦，為我在學術研究上打下深厚的基礎，也讓我在未來有足夠的知識和信心追求更高層次的學術發展，這完全歸功於我的指導老師—廖主民博士，此外，我能順利考進研究所，要感謝一路支持我，在我考研究所過程中，每回挫敗都給予我指導與鼓勵，也是我大學時代的啟蒙老師—許光庶博士，也謝謝運動心理學研究室同儕們的幫忙，修廷、湘眉、俊杰、思羽、沛書、世婉、章榜、玉琳、翊芳、維宗、雅馨、雅婷、琪琪、鈺雯、鈴雯、怡珊，另外，感謝季力康老師、鄭國平老師和莊艷惠老師的指導和協助。

最後，感謝所有關心我或鼓勵過我的人，尤其，是我的

父親在我完成這本論文前離我們而去，他在生之前，一再給予我加油打氣，我僅以這一篇論文獻給在天國慈愛的父親大人，您的諄諄教誨孩兒謹記在心，若無雙親苦心的栽培和老婆孟萱的加油打氣，我就不會有現在的成就，謝謝您們。

目錄

中文摘要	I
英文摘要	II
謝誌	
目錄	

第壹章 緒論

第一節 問題背景	1
第二節 期望價值理論背景	9
一、期望要素的相關概念	11
二、價值要素的相關概念	14
三、期望 - 價值理論的相關研究	17
第三節 教練信念對選手信念的影響途徑	22
一、教練經驗的詮釋	22
二、教練經驗的提供	23
三、教練的角色模範	23
第四節 研究目的	25
第五節 研究問題與假設	25

第貳章 研究方法

第一節 研究架構	26
第二節 研究參與者	26
第三節 測量工具	27
一、期望 - 價值信念	27
二、運動退出意圖量表	28
第四節 研究程序	29

第五節	資料分析及步驟	30
-----	---------	----

第三章 研究結果

第一節	分析方法與資料檢驗	31
第二節	知覺教練信念與退出意圖	35
第三節	知覺教練信念、選手信念與退出意圖	36

第肆章 討論

第一節	學理上的意義	40
一、	期望與價值要素	41
二、	選手信念為中介變項的意義	45
第二節	應用上的意義	46
第三節	研究限制與未來研究方向	49
第四節	結語	51

參考文獻

中文部分	54
外文部分	54

圖目錄

圖 1:	計畫行為理論模式圖	14
圖 2:	期望 - 價值理論模式圖	17
圖 3:	研究架構圖	26

表目錄

表 1:	選手信念、知覺教練信念及退出意圖平均數、標準
------	------------------------

差	32
表 2: 知覺教練信念與退出意圖零階相關	33
表 3: 選手信念與退出意圖零階相關	34
表 4: 知覺教練信念與退出意圖多元迴歸分析	35
表 5: 選手信念與退出意圖多元迴歸分析	37
表 6: 知覺教練信念、選手信念與退出意圖階層迴歸分析	38
 附錄	
附錄一：教練同意書	59
附錄二：問卷指導語	60
附錄三：知覺教練信念問卷	61
附錄四：選手信念問卷	66
附錄五：運動退出意圖問卷	71
附錄六：基本資料問卷	72

第壹章 緒論

第一節 問題背景

適度且規律的運動有助於充實個人休閒生活使個人能夠更有效率的處理壓力和沮喪情緒 (Blair, Kohl, Gordon., & Paffenbarger, 1992; Sallis & Patrick, 1994)。因此，近年來政府積極推展全民運動，如陽光健身計劃、運動人口倍增計劃（行政院體育委員會，2000，2002）、教育部體適能3-3-3計劃等。主要目的即是希望能提高規律參與運動的人口，提昇國人體適能水準與促進身體健康。Curis and McTeer(1999) 研究發現以學生階段的運動涉入程度能夠有效預測成人階段的運動涉入程度，也就是說，青少年若從小就能夠養成良好的運動習慣，往後持續運動的機率也可能較高。因此，運動習慣的養成在青少年階段是極為重要的。青少年運動習慣的養成，在家庭中，最主要的影響源可能是來自於父母、兄弟姐妹等，在學校中其影響源可能來自於體育老師、教練或同儕等。青少年參與體育活動的形式，在學校以外，可能是跟著父母、兄弟姐妹從事體育活動，也可能是報名參加校外的運動社團或運動組織等，在學校內，可能是上體育課或課間與同學一同打球、參加運動社團，甚至加入學校的運動團隊。

近年來，研究兒童運動動機的心理學者為了探討影響兒童運動參與動機的因素，分別從不同的觀點切入，有些研究者是從勝任 (competence) 的觀點出發，有些從自我效能 (self-efficacy) 的觀點，有些則是從成就目標 (achievement goal) 的觀點，也有研究是從內在動機 (intrinsic motivation) 的觀

點，例如：勝任動機理論 (competence motivation theory, Harter, 1978, 1982)、認知評價理論 (cognitive evaluation theory, Deci & Ryan, 1985) 及成就目標理論 (achievement goal theory, Nicholls, 1984)，其最終目的無非是希望了解兒童運動參與的影響因素，進而能夠提昇兒童運動參與的頻率，並且降低兒童退出運動的動機。

上述影響兒童運動參與動機的這些理論觀點都談到重要他人對兒童心理素質的影響，這也是長久以來許多運動心理學者特別關心的重要議題。以兒童運動心理學的觀點探討青少年參與運動，青少年會選擇參與運動的主要因素包括：樂趣、技巧的增進、增進健康及友誼等 (Gould, Feltz., & Weiss, 1985; Weiss & Petlichkoff, 1989)，青少年會選擇加入運動團隊，可能也和上述因素有關，青少年在加入運動團隊一段時間後，又選擇退出運動團隊或轉而從事其他運動，其中的因素甚為複雜。原因之一可能和教練有關，在運動團隊中，教練是運動團隊的領導者，在平日的訓練中，教練是影響青少年選手運動表現的重要因素，教練在運動情境中對於選手所表現的行為，包括：給予選手運動表現的回饋、動作示範和教練本身的運動經驗、訓練課表的編排、選手的生管理、訓練及比賽的安排等，教練可能透過對選手所表現出的這些行為傳遞教練對於選手運動表現的相關訊息，進而影響選手的信念。最後，可能影響青少年選手的運動退出意圖。

為了能夠有系統的探討，本研究參考 Eccles and Wigfield(2002) 統整過去探討影響動機信念、價值和目標的理論之結構，將所有這些理論分為兩大類，第一大類是有關期望 (expectancy) 的理論；第二大類是有關活動參與理由 (the

reasons for engagement) 或價值 (value) 的理論。所謂期望是指對於特定工作所預期能夠成功的可能性或自信心。參與理由則是指個體是基於什麼原因選擇參與某項活動，也就是指個體選擇參與某項活動是基於某種理由或誘因。本研究將從上述兩大類影響動機信念、價值和目標的這些理論做為探討運動情境中，選手知覺的教練信念對青少年運動選手信念和運動退出意圖的預測。

Harter(1978, 1982) 的勝任動機理論，是最常用以探討兒童運動參與動機的理論，該理論主要認為影響個體動機的因素，包括：勝任感和情感因素，其基本意涵認為，人都具有追求勝任的天性，個體是透過精熟嘗試促進勝任感，進而提升動機，也就是說，如果個體知覺到自己具備情境中所需的精熟能力，追求勝任感的動機與持續的樂趣就會增加，反之則會降低追求勝任感的動機，而重要他人是影響兒童勝任感和情感的主要因素。例如：如果個人在某項運動中較常受到父母的支持與鼓勵，則較可能認為自己在運動方面是有能力的，擁有較高的勝任知覺，就比較有可能參與運動，而且有較高的內在動機持續涉入和付出努力，也會比低勝任知覺者，經驗到更多正面的運動效益 (Weiss & Horn, 1990; Whitehead, 1991)。勝任動機理論所強調的是個體對於從事某項工作的知覺精熟感和勝任感，知覺精熟感和勝任感是指個體知覺在某項特定的工作上的能力知覺和控制感，也就是說，對於某項特定工作的評斷，如：我覺得我的能力如何？我是否能掌控此項特定工作？Harter(1978, 1982) 的勝任動機理論的概念含有成功期望的要素，由勝任動機理論來看運動訓練情境，教練對於青少年選手表現所給予的回饋行為可能是影響選手能力

知覺的重要影響因素。

除了勝任動機理論以外，Bandura(1986)社會認知理論中所談及的自我效能理論也含有期望的概念，該理論將成功的期望分為兩類，一種為結果期望 (outcome expectations)，另一種為效能期望 (efficacy expectations)，結果期望是指個體認為特定行為會導致特定結果的信念。效能期望是指個體知覺特定情境要求下，個體對自己執行能力的判斷。這兩種期望信念是不同的，因為個人可能相信只要做出某些行為就會產生某些結果，但是，卻不認為自己有能力做出這樣的行為。例如：某位柔道選手知道，只要自己在每天的規律訓練後，再另外每天多花兩個小時，訓練自己的過肩摔技巧，自己就有希望取得亞奧運的參賽資格，可是卻無法做到每日正常訓練以外，再額外多花兩個小時的自我訓練。

上述理論主要在探討期望（或成功的可能性）的概念對於個體參與運動的影響，也就是說，所探討的主題是關於個體自信心對於參與運動的影響，這些理論認為個體的自信心和勝任感是影響個體是否持續運動的關鍵因素，在訓練情境中，青少年選手主要是透過教練的回饋行為做為自己表現評斷的主要來源，教練的這些回饋行為可能是影響青少年選手的勝任感和情感，進而影響選手參與訓練的動機。。

事實上，影響人類行為的因素是複雜的，因此，有一些研究者注意到了個體參與運動的理由，也就是，這些理論是從為了獲得什麼而參與運動的觀點來探討個體參與運動的動機，相關理論更是為許多運動心理學者所重視。有些研究者是從內在動機的觀點出發，如：自我決定理論

(self-determination theory)，該理論將動機分為內在動機和外在動機兩類，內在動機是指為了活動本身而參與運動，如：樂趣等，外在動機是指為了活動本身以外的因素而參與運動，如：獎金、獎品，自我決定理論認為內在動機的高低主要是受到勝任感 (perceived competence) 和自我決定感 (self-determining) 的影響。勝任感指的是個體認為自己成功表現特定工作的能力知覺，自我決定感指的是一件工作自己所能決定的程度。一件工作若能滿足勝任感及自我決定感，內在動機會比較高。也就是說，個體參與某項運動，只要個體覺得自己具有從事該項工作的能力，並且能掌控該項工作，則個體從事該項工作的內在動機就會提高，反之，則內在動機降低。例如：在運動情境中個體知覺自己在籃球運動中的能力較高，而且參與此項活動與否是自己可以決定的，就比較有可能選擇參與這項活動。自我決定理論認為內在動機是影響個體行為的最主要因素，也就是指個體從事某項活動，該活動本身所帶來的樂趣是影響個體持續從事此項活動的主要因素。內在動機所帶來的樂趣又區分為獲得知識的樂趣、完成的樂趣、以及體驗刺激的樂趣。也就是說，當個體參與某活動時，感受到上述三種知覺感受，便能夠感受到內在動機所帶來的樂趣。Deci 等人(1985)由酬賞 (reward) 的觀點來看內在動機，認為當個體從事某項活動時的內在動機越高，由活動中所感受到的樂趣也越高，此時，活動本身就是酬賞，以理由 (reason) 的概念來看，則個體更有可能因為此項理由從事該項活動。

此外，流暢理論 (flow theory)(Csikzentmihalyi, 1990) 也是從個體從事某項活動的理由為出發點探討個體參與活動的影響

因素。所謂流暢是指個體完全投入於工作中的一種情緒狀態的心理體驗或心理經驗，當個體感受到技巧與挑戰配合時，在心理上較能感受到流暢感。該理論指出當個體在某項活動中感受到流暢的心理經驗時，個體在心靈感受上會有以下的體驗，第一，物我合一 (immersed in, carried by and activity)；第二，天人合一 (merging of action and awareness)；第三，全心投入於挑戰 (focus of attention on a limited stimulus field)；第四，忘我 (lack of self-consciousness)；第五，得心應手 (feeling in control of one's action and the environment)。從活動理由的概念來看流暢經驗，事實上，與自我決定理論一樣具有酬賞之意涵，對於活動者而言，當個體經歷到上述五種感受時，個體可能知覺到由活動參與的過程中，活動本身所帶給個體的酬賞。這樣的心理感受進而成為支持個體繼續從事該項活動的理由。由損益值 (cost/benefit ratio) 的觀點來看，個體較有可能感受到由活動中所獲得的利益，個體也較願意為該項活動投入更多的資源與努力，並且，付出更高的代價，由流暢理論的觀點描述運動訓練情境，教練在技巧的指導回饋時，應視選手的能力，給予適時的指導，使選手的能力技巧與挑戰相配合，選手也較可能感受到流暢經驗，進而提高參與訓練的動機。

此外，個體有時也會為了個人目標的達成做為從事某項活動的理由，由酬賞的觀點來看，個體目標的達成即是一種酬賞，也會提昇個體繼續從事該活動的理由。Nicholls(1984)的成就目標理論，主要認為個人如何定義成功會影響往後持續參與該項運動的動機，並透過不同的涉入取向來判斷自己能力的高低，這些取向分別是自己涉入 (ego-involvement) 和工

作涉入 (task-involvement)。自我涉入者對成功的定義來自於社會比較。如果能打敗別人，就是成功；反之，就是不成功。工作涉入者對成功的定義來自於精熟工作本身，也就是與自己比較，如果進步了，就是成功；反之，就是不成功。但是，有研究更進一步指出，不論是自我涉入或工作涉入，如果知覺能力感高，就較能堅持；如果知覺能力感低而又是自我涉入取向，就較容易放棄 (Fox, Rgoudas, Biddle, Duda, & Arnistrong, 1994)。由酬賞的觀點來看成就目標理論，個體目標的達成即是一種酬賞，在訓練情境中，教練的回饋行為可能是影響青少年選手目標取向的重要因素來源，如：當選手有好的表現時，教練獎勵選手的重點在於與別人做比較，此時，選手判斷自己的能力表現，就較有可能因為受到教練的影響而傾向於自我取向，反之，教練獎勵選手的重點若是在技巧的增進、進步或工作的完成，則選手評斷自己的能力表現就較有可能傾向於工作取向。由成就目標理論的觀點描述運動訓練情境，教練的回饋行為可能會影響青少年選手評斷自己能力表現的目標取向，進而影響選手參與訓練的動機。

上述理論主要在由不同理論觀點探討期望和參與某活動的理由，對於個體繼續參與某活動的影響，這些理論除了重視個體知覺感受對於個體從事某活動的動機影響外，更重要的是，這些理論都提到重要他人對於兒童不同心理特質的影響，這也是近代運動心理學家逐漸重視的重要研究課題之一，而這些理論觀點也適用於探討訓練情境中教練信念對選手心理的影響。

近代探討兒童運動動機理論，除上述期望和運動參與之理由概念外，Eccles, Adler, Futtneran, Goff, Kaczala, Meece, and

Midgley (1983) 所發展的期望 - 價值理論 (expectancy-value theory) 結合上述期望及參與運動的理由的概念。在內容上包含了知覺能力概念、歸因和工作價值要素，其範圍含蓋文化、社會、家庭背景。該理論主要認為個人的行為選擇與表現，主要是受到能力的自我概念，也就是期望 - 價值理論中的期望信念和這個工作或活動對個人來說有沒有價值兩個變項的影響。也就是說，個人是否選擇參與某項運動及在該運動項目中的表現，除了會受到個人對於從事該項運動的能力概念影響外，也可能會受到從事該項運動對於個人的價值因素的影響。以這樣的觀點思維運動訓練情境，教練所表現的各項行為，包括：對於選手的指導、訓練的安排管理、教練本身的運動背景、教練本身是否持續從事該項運動等

(Fredricks and Eccles, 2004)。上述這些因素都可能間接的傳遞教練對於青少年選手運動表現的相關訊息，而選手所知覺的教練所傳遞的運動表現的相關訊息，可能間接影響選手本身的知覺評斷。最後，可能影響選手的運動退出意圖。上述選手知覺到教練所傳遞的選手運動表現的相關訊息，於本研究中即稱之為「知覺教練信念」。而選手本身對自己運動表現的評斷即稱之為「選手知覺信念」。從期望 - 價值信念的觀點思考知覺教練信念，是否影響選手信念和退出意圖，這對於運動訓練領域中，教練行為的探討提供了另一個思考的方向。

本研究以 Eccles 等人 (1983) 的期望 - 價值理論為基礎，探討知覺教練信念是否能顯著預測青少年選手的知覺信念和運動退出意圖。

第二節 期望價值理論背景

期望價值理論是由 Eccles 等人於 1983 年所提出，該理論最初是注意到了數學領域中“性別刻板印象”的問題。

Eccles 等人認為能力自我概念的差異是形成男、女生往後在活動選擇上差異的最主要因素。Eccles 和她的研究同伴受託於美國國家教育協會 (National Institute of Education NIE) 進行一項有關於青少年對於參與選擇進階數學課程之研究。這個理論首先認為人的行為選擇是受到期望和價值因素的影響，所謂期望是指從事某活動成功的可能性。價值則是指從事某活動成功或失敗對於個人的重要性。Eccles 等人 (1983) 認為會影響成功期望的因素包含：能力的自我概念 (self-concept of ability)、知覺工作困難度 (perception of task difficulty)、知覺他人所付予的期望、(perception of others' expectations)、因果歸因 (causal attributions) 和知覺控制源 (locus of control)。能力的自我概念是指個人對於勝任特定工作表現或執行某項行為角色的評估。知覺工作困難度是指個體對於工作簡單或困難的主觀知覺。知覺他人所付予的期望是指個體知覺他人對於自己在某項工作上成功或失敗的可能性。因果歸因是指個體知覺對於某項活動成功或失敗的解釋。知覺控制源是指個體知覺成功或失敗的結果是否為自己所能夠掌控的。Eccles 等人 (1983) 所提出的期望 - 價值理論模式，特別強調在兒童接受社會化的過程中，父母的教養方式、學校教師的不同對待方式是造成性別不同能力概念的重要因素。而在運動訓練的情境中，教練與青少年選手的互動機率頻繁，教練透過與選手的互動過程中所展現出的行為表現可能傳遞關於選手運

動表現的相關訊息。這些訊息可能影響選手知覺自己在未來運動表現上成功或失敗的可能性，進而影響選手對於自己未來在運動表現上的能力自我概念和對於運動參與簡單或困難的主觀知覺。教練所傳遞關於選手運動表現的相關訊息，也可能影響選手對於自己未來運動表現成功或失敗的解釋，或者影響選手對於運動表現成功或失敗是否為自己所能掌控的主觀知覺，以上所述是期望 - 價值理論中，影響個體行為選擇的其中一個要素，即期望要素。除期望要素以外，影響個體行為選擇的另一個要素為價值要素，以下針對影響個體行為選擇的價值要素部分做討論。

Eccles and Harold(1991) 指出價值的因素包括：成就價值 (attainment value)、興趣價值 (interest value)、實用價值 (utility value) 和代價 (cost)。成就價值是指個人經由過去在該活動中所獲得的成功經驗或鼓勵在心理上強化了對該活動的認定。興趣價值是指活動本身所付予的價值（如：樂趣），其概念與內在動機和流暢經驗類似。實用價值是指從事該活動對於個體未來目標達成的重要影響（如：藉由運動做為未來保送甄試資格取得的工具）。代價是指從事某項活動個體在時間、金錢、人力及忍受他人負面評斷之壓力等所必須付出的損失。運動訓練情境中，教練與選手互動過程中的行為表現，除了會影響選手對於未來運動表現的期望信念以外，也可能影響選手對於從事該活動的價值信念。也就是說，教練在訓練過程中，與選手互動的行為表現，經由給予選手鼓勵或讚賞，可能讓選手體驗到成功經驗和成就感，進而提昇選手的成就價值，提高選手對於運動項目的認定，反之，可能減少成功經驗、成就感，降低選手對於運動項目的

認定。教練也可能於訓練情境中，透過與選手的互動過程，引導選手體驗運動項目本身所付予的運動樂趣，體驗運動的真正本質 - 快樂，而不再是單調而枯燥的訓練，教練也可能藉由參與選手的訓練做為引導的手段，進而提昇個體對於運動訓練的樂趣價值，反之，體驗枯燥、單調、痛苦，也就是所謂的「苦練」，最後，降低個體對於運動所付予的樂趣價值。運動的實用價值常被教練用以做為激勵選手參與訓練的誘因，如：升學或獎學金。但是，一旦目標達成或者難以達成，其價值性即可能喪失。除上述三種價值外，在運動訓練過程中，選手也可能基於過去經驗評斷參與運動訓練過程中所必須付出的時間、金錢、人力及他人負面的評斷所帶來的壓力，由價值的觀點來看這便是一種損失，所付出的損失越大，代價也越高，代價越高則越有可能降低從事該運動訓練的動機。從上述價值的觀點來看運動訓練情境，教練有可能藉由提昇選手的其他價值，使選手願意即使付出極高的代價，也願意持之以恆的從事運動訓練，進而內化成為一種良好的運動習慣。

一、期望要素的相關概念

Eccles 等人 (1983) 所提出的期望 - 價值理論模式中期望要素的概念，與 Bandura(1986) 社會認知理論中所談及的自我效能理論概念一樣都具有自信心的概念。「期望」乃是指成功的可能性，也就是所謂的自信心。而自我效能則是指對特定工作成功的可能性，也是指自信心。但是，二者所不同處在於，期望 - 價值理論模式中期望要素所指的自信心是針對個體在特定某一項工作的自信心，即能力自我概念的評估。

如：籃球、足球、排球、舞蹈等。自我效能理論所指的自信心則是指某一特定的工作而言，包括結果與效能期望兩種概念，例如：某位運動選手知道只要能在亞洲運動會獲得前三名就能參加奧運比賽（結果期望），可是卻未必能在亞洲運動會獲得前三名（效能期望）。另一項影響期望的因素是個人對於該活動主觀的工作困難度的評估。依據 Atkinson(1957)認為成功期望與工作困難度間的關係應該是呈曲線 (curvilinear) 關係，而非是直線 (straightforward) 關係，他特別以比例值的數學觀念（困難度 - 成功期望 = 成就選擇）說明二者間的關係，認為在困難度達到 1 或 0 時，個人的成就選擇都最低，只有當比例值為 .5 時最具挑戰性，個人的成就選擇的動機也最高，他也指出，若工作成功的可能性不高，但仍有成功的機會時，個體仍有可能從事該活動，因為一但成功，就能滿足個人的自尊。然而，Eccles(1983)則認為在自然情境中（如：學校選課，而非是在實驗室中所進行的實驗）二者間的關係應是呈負相關的，也就是說，當困難度高時成就期望低，其主要原因在於個體為了維護個人的自尊會選擇避開困難度極高的活動項目以避免個人的自尊可能受到傷害。若從價值的觀點來看，當個體從事某項活動時，該項活動成功的可能性很低，有可能傷及個體的自尊，付出的代價也較高，個體則可能貶低從事該項活動的價值，也可能會降低從事該活動的動機。以這樣的觀念應用於訓練情境中，若選手知覺從事該運動項目是本身能力所無法負荷的，則為了維護本身自尊，則有可能選擇退出該運動項目之訓練，有鑑於此，教練更須重視自身行為對選手心理可能造成之影響。在健身運動行為的相關理論中，計畫行為理論

(Theory of planned behavior)(Ajzen, 1991; 2002) 提出類似的概念，該理論指出人類行為的意圖主要是依據三種因素做為考量。第一種因素為行為信念，主要是指行為結果的可能性和行為結果的評估信念，即是指行為的態度，這個因素和期望 - 價值理論中的期望要素有些類似；第二種因素為規範信念，是指他人的規範預期和順從他人規範預期的信念，即是指主觀規範，也就是指他人對個體做某事的預期或個體順從他人預期自己做某事的信念；第三種因素為控制信念，是指個體知覺現存因素有利於行為表現或不利於行為表現，或者對於這些因素的知覺可掌控程度，即是指知覺行為控制，知覺行為控制要素和期望 - 價值理中的期望要素類似。計畫行為理論指出上述三種要素會影響到個體從事某活動的意圖。「意圖」是指個體努力去做一件事情的程度。意圖也是影響個體行為選擇的最主要因素。

上述這些理論所包含的要素和期望 - 價值理論中的期望要素類似，期望 - 價值理論主要是結合了期望和價值的概念，並且主要是用以描述重要他人信念對兒童信念對兒童信念和行為選擇的影響，更適於描述訓練情境中知覺教練信念對選手信念和行為的影響，以下針對和期望 - 價值理論中的價值要素相關之理論概念做探討。

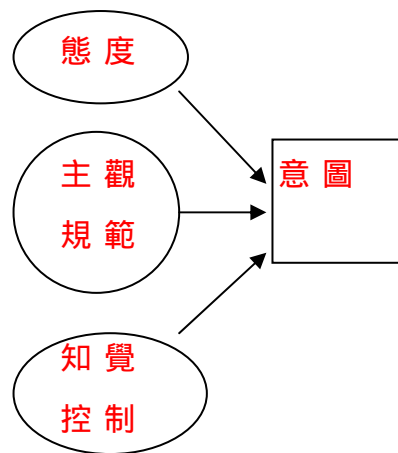


圖 (1) 計畫行為理論模式圖

二、價值要素的相關概念

Eccles 等人 (1983) 定義價值概念是指個人從事某項活動的重要性，並且，以此概念來描述不同個體在不同活動中的需求。該理論認為個體從事某活動的價值是由該活動本身的特性及個人的需求及目標而定，如果個體知覺到某項活動越能滿足其個體的需求及目標的達成，則該活動對於個體而言其價值也越高，反之，該活動價值越低 (Eccles et al., 1983; 廖主民，2004)。

一般青少年選手選擇從事參加某項活動，其最主要的因素之一即是興趣或樂趣，這也是期望 - 價值理論模式價值要素中的其中一項。Deci 等人(1985)所提出的自我決定理論中的內在動機在概念上與期望 - 價值理論模式所提的興趣和樂趣概念相類似。內在動機的概念分為三個層次，即知識（獲得新知識或新技巧）、完成（完成某項工作）及刺激（活動中獲得刺激或內心激盪的感受），自我決定理論認為內在動機

是驅使個體主動學習及參與活動的最高層次，亦較能夠使個體的動機維持較為長久，訓練情境中，教練的行為表現有可能是影響選手參與訓練樂趣感受的主要因素。

此外，Csikzentmihalyi(1990)所提出的流暢理論，是從個體能力與環境相互配合的觀點探討興趣或樂趣，「流暢經驗」是一種心理上舒暢感的體驗。教練在運動場上與選手的互動過程中，若能驅使選手的內在動機啟動，並且使選手能感受到流暢經驗，較能夠提昇選手的內在動機。期望-價值理論模式注意到除了活動中所付予的樂趣價值是重要的以外，活動所帶給個人的成就感及個人對於該項活動的認定，也是個人判斷一項活動價值的重要因素之一。流暢經驗與期望-價值理論模式中的成就價值概念也有些相關，因為樂趣也可能是影響活動成就價值的重要因素。Eccles等人(1983)將成就價值定義為將某項活動完成或做好對於個人主觀自我認定(self-identity)的影響。於活動中所獲得的成就感不但有助於開發自我潛能，更能夠提昇自我概念及自尊。例如：某人參與某國中的田徑校隊，在田徑競賽中表現的好或不好對於個體自我成就的提昇具有重要影響，也有助於提昇個體對該項活動的認定。教練在運動訓練情境中也應該提昇選手的自我成就感，體驗及享受努力過後所獲得之成就感的喜悅，這對於提昇選手的運動參與動機均具有正面影響。期望-價值理論模式除了注意到上述兩種內在價值對個體活動選擇的影響外，該理論模式也注意到個體外在價值的評斷對活動參與選擇的影響。第三種價值即實用價值，Eccles等人(1983)將實用價值定義為，個體完成某項工作對於個人未來目標的達成的影響。此種概念與Deci等人(1985)所提出的自我決定理論中

的外在動機或外在酬賞概念相類似，也就是指個體從事某項活動的最終目的並非是為了活動本身，而是為了活動本身以外的目的而去從事該項活動的。在現今學校運動校隊中，教練常會用獎學金或升學（保送甄試等）作為使運動員加入運動校隊的誘因，吸引青少年選手加入運動校隊，姑且暫不論此方式之好壞，只是，這或許也是引導選手參與運動訓練的方法之一。除了內、外在價值以外，Eccles 等人認為個人評斷是否參與某活動，有時也會考量為了從事該活動，個體可能會有一些損失，因此，提出了第四種價值要素，稱之為代價。代價的定義即個人投入某項活動時所可能帶來的損失。例如：付出的努力、時間、金錢及參與該項活動，可能減少參與其他活動機會等負面的影響(Eccles et al, 1983; 1991; 廖主民, 2004)，Eccles 等人(1983)指出個人對於代價的評估主要受到三種變數的影響，第一項變數是努力，即個人對完成該項活動所必須付出的努力的評估，活動需付出越多努力則代價越高，反之，則代價低。第二項變數為參與其他活動機會的損失，若認為損失越大代價就越高。第三項變數為失敗的心理代價，即個人對活動失敗所可能帶來的心理上的傷害，傷害越大代價越高(Eccles et al, 1983; 廖主民, 2004)。

綜合以上所述，Eccles 等人(1983)所提出的期望 - 價值理論模式主要的概念，認為兒童的行為選擇主要是受到期望和價值兩項因素的影響，而影響兒童期望和價值因素的主要影響源來自於社會環境中的重要他人，包括父母、教師等，其間的關係如下圖所示。

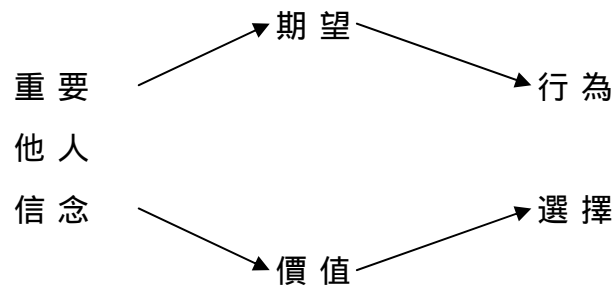


圖 (2) 期望 - 價值理論模式圖

三、期望價值理論的相關研究

應用 Eccles 的期望 - 價值理論所做的研究，發現受到文化及父母教養方式的影響，男、女生對於不同活動的能力期望和價值信念有所不同。例如：Eccles 等人 (1991)，以國小至國中階段學生為對象，研究分為兩階段。在第一階段為期兩年，研究對象為國小六年級至國中一年級。主要目的在驗證 Eccles 等人 (1983) 的期望 - 價值理論模式，試圖評估青春期中期的兒童在數學、語文及運動領域中的信念。結果發現兒童在不同活動領域的知覺能力、重要性和樂趣知覺有性別上的差異。男生在數學和運動領域的能力自我概念高於女生，而女生在英語領域的能力自我概念高於男生。女生和男生在數學領域的知覺重要性並無顯著差異。女生在英語領域，認為較具重要性、實用性和樂趣，男生則認為運動領域較具重要性、實用性和樂趣。在涉入時間方面，男生在運動領域的涉入時間顯著的高於女生，女生則在數學領域和英語領域的涉入時間高於男生。而男、女生在運動領域的涉入時間均顯著的高於其他領域。該研究更進一步應用路徑分析 (path-analysis)，檢驗期望 - 價值信念、性別差異與行為選擇之關係。研究結果支持期

望價值理論證實兒童及青少年的期望 - 價值信念及性別刻板印象是影響行為選擇的重要因素。Eccles 等人 (1983) 研究也指出由於運動領域是屬於自願性的領域，而期望價值理論模式主要是用以預測行為選擇的理論模式，更適宜用於運動領域。對於性別差異的形成，研究 (Eccles et al., 1991) 結果發現性別差異性隨著年齡的逐漸成長日益增加，最主要的影響來源可能是學校，研究發現教師指導在學業領域與兒童的知覺性別差異並無顯著差異，而在運動領域具有顯著差異。原因可能在於教師透過對於兒童運動表現的詮釋或者透過某些兒童被選入運動代表隊傳遞性別差異訊息。Eccles 等人 (1991) 研究的第二階段是以國小學生為研究對象，為期四年的縱貫研究，主要目的在找出不同性別行為選擇的差異是何時形成？如何形成？及其間的關係。結果發現能力知覺概念的性別差異性在國小一年級階段即已經產生，並且，男、女生在不同活動領域的能力知覺概念、知覺重要性隨年齡的增長，其差異性逐漸增大。最重要的是 Eccles 等人 (1991) 的研究也發現期望與價值信念能有效預測兒童在自由時間的活動涉入的程度，尤其是在運動領域。兒童有高的運動能力、以及有高的知覺運動價值，比缺少運動勝任信念及缺乏運動價值信念的小孩有較多的運動參與。由 Eccles 等人 (1991) 的研究得知，兒童對不同的領域及活動會有不同的期望與價值的信念，並且由兒童的期望 - 價值信念能夠有效的預測兒童的行為選擇。尤其是在運動領域，其預測力更勝於學業領域。

Fredricks and Eccles(2002) 發現，男、女生在不同領域中的能力期望 - 價值信念隨年齡的增長而有所改變，並且，

父母親對於兒童在活動中的涉入情形，也會對兒童的能力期望 - 價值信念造成影響，Fredricks 等人(2002)以 514 位 (7-13 歲) 的兒童為對象，採縱貫研究，測量兒童在數學和運動領域的期望與價值信念。研究結果發現男生和女生在數學和運動領域的自覺樂趣、能力概念和重要性隨年齡增長持續下降，特別是在七年級以後，呈急速下降趨勢，但是在數學重要性方面，在 10 年級時有往上提昇趨勢，可能與升學因素有關。受到父母親社會化因素的影響使父母親知覺兒童的期望 - 價值信念與兒童知覺的期望 - 價值信念呈顯著相關，特別是在運動領域父母親涉入運動水準較高者，兒童參與運動的動機也較高，其中父親對兒童的知覺能力和工作價值信念影響較高。

除了父母親對於兒童的知覺期望 - 價值信念會對兒童的期望 - 價值信念造成影響，也有研究發現，父母對於兒童所提供的運動方面的經驗，也會影響兒童的期望 - 價值信念，Jodl, Michael, Malanchuk, Eccles and Sameroff(2001) 研究發現父親在運動領域的特定行為（帶兒童看球賽、買運動器具、球衣、運動指導）是影響兒童運動價值信念的關鍵因素，而母親所造成的影響則相對較低。Jodl 等人 (2001) 研究也發現隨著兒童的年齡逐漸增長，父母親對兒童職業抱負的影響逐漸減少，取而代之其影響力逐漸轉為家庭以外的重要他人，如：教師、教練或同儕。而 Kimiecik and Horn(1998) 探討父母本身的運動行為是否會直接影響兒童從事適度至強度的身體活動量 (Moderate-to-Vigorous Physical Activity, MVPA)，結果發現父母本身的運動行為並不是影響兒童參與運動的重要關鍵因素，也就是說，父母本身的運

動量和兒童參與運動的量，其關鍵在於父母是否透過本身行為傳遞信念，影響兒童信念，進而影響兒童的身體活動量，二者間是沒有相關的。Babkes and Weiss(1999) 研究也發現，父親和母親的角色模範與兒童對於運動的知覺能力、樂趣和內在動機間並沒有直接的相關，其關鍵在於父母行為所傳遞的信念對兒童的知覺能力、樂趣和內在動機造成影響。他們指出，本身具有參與健身運動習慣的母親，給予兒童較多正向足球能力方面的信念，並且，在兒童有好的表現時，給予較多的正向反應。兒童較傾向於使用內在標準評判自己的能力、較願意接受適當的挑戰、對於足球具有較高的知覺能力，並且，在足球運動的參與過程中，能夠體驗較多的樂趣。而兒童對於父親和母親在兒童的運動涉入方面具有重要的角色差異性。兒童知覺父親具有較高的運動涉入，在運動指導和競賽參與上，感受到較低的壓力，並且，能夠感受到較多的運動樂趣、知覺能力和運動參與動機。此外，Kimieck, Horn and Shurin(1996) 以 81 位 11-15 歲的兒童，測量父母的信念對於兒童適度至強度的身體活動量 (MVPA) 的影響。結果發現父母的信念並不會直接影響兒童的適度至強度的身體活動量，而是透過兒童的知覺信念影響兒童適度至強度的身體活動量。也就是說，兒童的知覺信念才是影響兒童適度至強度的身體活動量的關鍵因素。該研究指出父母的信念是會直接影響兒童的知覺信念。而父母的信念透過兒童的知覺信念做為中介，會間接影響兒童適度至強度的身體活動量。

另外，也有研究發現，兒童的行為選擇具有順序性，並且，對於知覺能力較低的活動項目，兒童會採取貶低其

價值性以維護個人自尊的策略。Eccles, Wigfield, Harold and Blumenfeld(1993) 的研究發現知覺能力和工作知覺會影響兒童的成就選擇，國小一年級兒童就能夠區別自己在各種活動領域（數學、語文、音樂、運動）的知覺能力和工作知覺，並且有年齡和性別上的差異。不同年齡、性別的兒童在知覺能力上具有順序性，兒童會由知覺能力較高的項目做為個人的優先選擇。年紀較小的兒童知覺能力高於年紀較長的兒童，兒童對於知覺能力較低的活動會藉由貶低其價值性以維護其自尊，對於具性別能力知覺的項目（語文、音樂）兒童也會採取貶低其價值性的方式以維護其自尊。

Fredricks and Eccles(2004) 由期望 - 價值理論模式的觀點指出父母的價值信念是透過以下三種方式影響兒童的期望 - 價值信念，即經驗的詮釋、經驗的提供及角色模範，首先，經驗的詮釋是指父母提供兒童參與某活動成功或失敗之可能性的訊息，例如：讚美或責備、獎勵或懲罰、反對或支持的態度等 (Eccles, 1983; Eccles & Harold, 1991; Eccles, Wigfield, Harold and Blumenfeld, 1993; Fredricks et al., 2002)，其次，經驗的提供是指父母透過某些行為，提供兒童接觸運動的經驗，例如：帶兒童看球賽、買球衣、球具或替兒童報名體育育樂營等 (Jodl, Michael, Malanchuk, Eccles & Sameroff, 2001)。最後，角色模範是指父母本身具有從事某運動的習慣或者本身是某運動組織的成員（選手），對於兒童可能提供了一個在運動行為上學習的模範，進而影響兒童參與該活動的動機。

以 Eccles 等人 (1983) 的期望 - 價值理論模式來看運動

情境，教練也有可能透過本身的行為傳遞期望 - 價值信念，進而影響青少年選手的期望 - 價值信念，最終，影響選手的運動參與或退出意圖。在運動訓練的過程中，教練是運動團隊的領導者，選手主要是透過教練在運動訓練情境中傳遞關於運動表現方面的訊息。尤其，國中階段的青少年身心發展未達成熟，他們在運動場上所表現出的一舉一動，大都可能是仰賴教練的回饋及其他行為作為選手價值評斷的來源，因此，透過選手知覺的教練期望 - 價值信念，有可能能夠預測選手的期望 - 價值信念，教練對於選手的期望 - 價值信念可能透過對於選手所提供之經驗的詮釋、經驗的提供和角色模範途徑對青少年選手的期望 - 價值信念造成影響。最終，可能影響選手的退出意圖。以下，針對運動情境中，教練的信念可能透過上述三種途徑影響選手的信念做更進一步的描述。

第三節 教練信念對選手信念的影響途徑

一、教練經驗的詮釋

就經驗詮釋的途徑而言，是指教練傳遞關於選手在運動表現上成功或失敗的可能訊息，對於青少年選手的信念可能造成影響。在運動情境中，教練的信念影響選手信念的途徑，有可能是透過教練的回饋行為，傳遞關於選手整體表現的訊息，例如：在某次比賽後進行檢討時，教練可能針對選手的整體表現做評估，雖然選手在比賽中未獲得理想的成績，但是，教練可能仍就讚賞選手技巧的進步，或者，告知選手「你們剛接觸這個運動項目不久，能有這

樣的表現已相當不錯了」，此時教練賞罰的重點即是在於選手的進步上，反之，若教練只以選手成績的獲得（如：名次），作為賞罰的依據，此時教練賞罰的重點即是在選手運動表現成功或失敗之結果的獲得上，教練所傳遞的訊息可能間接影響選手的期望和價值信念，最後會影響選手持續參與運動的意圖。

二、教練經驗的提供

就經驗的提供途徑而言，在運動情境中，有許多時候教練可能對青少年選手提供關於運動方面的經驗，以提昇選手的運動體驗，例如：教練為了提供選手體驗運動競賽的臨場感，教練可能會安排選手參觀或參與大型的運動競賽，或者，安排模擬競賽。教練有時也可能提供運動服裝、裝備及運動設備給選手，另外，當選手的練習狀況面臨瓶頸、運動成績持續陷於低潮或者已對現有的練習情境感到厭倦時，教練也可能會藉由安排移地訓練的方式，藉由訓練環境的改變，提供選手新的運動經驗或體驗，教練的經驗提供也可能間接傳遞教練對於選手運動表現的相關訊息，進而影響選手的期望和價值信念，最終，影響青少年選手的運動參與意圖。

三、教練的角色模範

就角色模範的提供途徑而言，由於運動訓練情境在性質上是以運動指導為主，青少年選手在此階段主要是仰賴運動教練作為自己在運動訓練過程中主要的訊息來源，教練的角色模範很有可能也是影響青少年選手期望 - 價值信

念的重要因素之一。角色模範在訓練情境中可能包括：教練本身是否為該運動項目的選手、教練本身是否為該項目的現役選手、教練在平日的訓練過程中是否親自下場參與選手的訓練、教練在訓練過程中是否下場指導做動作示範等。以下針對上述運動情境中，教練的角色模範一一做探討。第一，教練本身是否為該運動項目的選手，教練若為該項目的選手，在動作學習上自然能夠做出較正確的動作示範提供選手練習，另外，此部分也牽涉到教練對於該運動項目的運動知覺體驗，若教練本身是該運動項目的選手，在運動指導上可能較能夠感受到選手的學習體驗，也能提供較多此運動項目之相關訊息，並且，教練也較能夠由運動選手的學習觀點詮釋選手學習上所面臨的問題。第二，教練本身是否為該項目的現役選手，代表教練本身也持續在從事該運動項目，對於選手而言，可能正好提供了一個持續運動習慣的良好典範。第三，教練在平日的訓練過程中是否親自下場參與選手的訓練，是指教練於場中跟著選手參與運動訓練，由於運動訓練是屬於動作的教育，因此教練若能實際參與選手的練習，一方面可能較能體驗選手的實際練習狀況，並且可能藉此引導選手體驗或享受運動樂趣，以帶動訓練的氣氛，進而提高選手參與運動訓練的動機。另一方面，也較能找出選手練習中的問題所在。

上述選手知覺的教練信念對選手信念的影響途徑，事實上是平日教練帶領選手訓練的過程中，經常使用的策略，也是教練或選手在面臨重要問題或困難時非常需要使用的策略或方法，然而，在過去研究中卻從未有研究特別

針對此部分做探討，若能證實選手知覺的教練信念對選手信念的影響，或許能夠讓教練更能重視自身行為及信念對選手的影響，這對於教練及選手在平日訓練上具有重大意義。

本研究以 Eccles 等人 (1983;1991) 期望 - 價值理論模式為基礎，用以探討運動訓練情境中知覺教練信念對青少年運動選手的信念和運動退出意圖的預測。

第四節 研究目的

本研究主要目的在以 Eccles 的期望 - 價值理論模式為基礎，檢驗選手的知覺教練信念對青少年選手的信念和運動退出意圖的預測。

第五節 研究問題與假設

研究問題：

- 一、知覺教練信念是否對退出意圖有顯著的預測力？
- 二、知覺教練信念是否會透過選手的信念為中介影響選手的運動退出意圖？

研究假設：

- 一、知覺教練信念對退出意圖具有顯著的預測力。
- 二、知覺教練信念是透過選手的信念為中介影響運動退出意圖。

第貳章 研究方法

第一節 研究架構

本研究之研究架構主要是參考 Kimieck 等人 (1996) 父母信念對兒童 MVPA 影響之研究架構。以問卷方式作為測量工具，首先檢驗知覺教練信念與退出意圖的預測；其次，檢驗知覺教練信念是否透過選手的信念為中介影響退出意圖。

本研究之架構如圖所示：

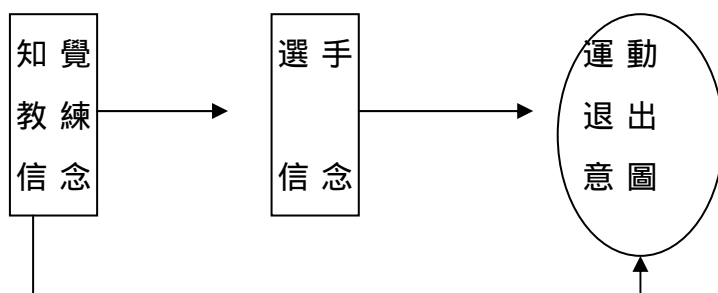


圖 (3) 研究架構圖

第二節 研究參與者

本研究之參與者包括台北市、台北縣、台中市、南投縣國中一至三年級共十一個運動校隊，項目為田徑、籃、排、足、羽、拔河、射箭、韻律體操、拳擊、角力、跆拳道，共十一個運動代表隊，共 194 人（男生 121 人、女生 66 人，性別不詳 7 人）。

第三節 測量工具

一、 期望 - 價值信念

期望 - 價值信念問卷，採用廖主民等人 (2004) 新編訂自 Eccles and Wigfield (1995) 「運動期望與價值量表 - 兒童與青少年版」，該量表共分成五種分量表，包含因素一「能力期望」、因素二「需求努力」、因素三「失敗的心理代價」、因素四「重要他人的期望代價」、因素五「工作價值」。以國內國小四年級到大學二年級，各年級 250 名共 1000 名學生為取樣範圍，包括國小四年級、國中二年級、高中二年級、及大學二年級。採探索性因素分析和驗證性因素分析考驗其信度和效度，研究結果顯示本量表具有良好的信度和建構效度，因素一「能力期望」共有 8 題，其例題如：你的運動有多好？將「運動」改為「專項運動」。因素二「需求努力」共有 4 題，例題如：你要多努力才能在體育課得到好成績？將「體育課」改為「專項運動」。因素三「失敗的心理代價」共有 4 題，例題如：我運動時會擔心做不好；將「運動」改為「參與運動訓練」。因素四「重要他人的期望代價」共 3 題，例題如：大部份的學校老師希望我參與運動；將「運動」改為「運動訓練」。因素五「工作價值」共 6 題，例題如：你多喜歡運動？將「運動」改為「運動訓練」。以李特克式七點量表來評分。各因素的可解釋變異量及 α 係數如下：分別是因素一，包括：能力期望 5 題、工作困難度 3 題，共有 8 個題項，可解釋 29.12% 的變異量，Cronbach's α 係數為 .90；第二個因素的需求努力 4 個題，可解釋 12.10% 的變異量，Cronbach's α 係數為 .82；第三個

因素為失敗的心理代價 4 個題項，可解釋 5.06% 的變異量，Cronbarch's α 係數為 .83；第四個因素的題項為重要他人的期望代價 3 題，可解釋 3.32% 的變異量，Cronbarch's α 係數為 .63。第五個因素包括樂趣價值 2 題、成就價值 2 題、實用價值 2 題，可解釋 2.66% 的變異量，Cronbarch's α 係數為 .81，總題項共 25 題。

Babek and Weiss(1999) 及 Kimieck 等人 (1996) 均指出探討重要他人信念對兒童信念之影響，所應注重的應在於兒童本身的知覺信念，因此，本研究之測量工具區分為「知覺教練版」及「選手版」，所探討的均以選手本身知覺的信念為主。選手版的期望 - 價值信念量表，主要在測量選手對於個人在專項運動訓練參與的期望 - 價值信念，其內含包括個人對專項運動的成功期望及參與該專項運動的價值信念。知覺教練版的期望 - 價值信念量表，主要在測量選手知覺教練對選手個人的成功期望及對選手參與該專項運動的價值信念。

二、運動退出意圖量表

本研究採用 Ajzen(1991) 計畫行為理論的概念及 Ajzen(2002) 計畫行為理論量表之例題自編運動退出意圖量表。計畫行為理論較常用以預測健身運動行為。依據計畫行為理論之觀點認為，人類行動主要是依據行為信念、規範信念及控制信念三種因素做為考量。該理論認為上述三種因素，即行為的態度、主觀規範和知覺行為控制會影響個體行為的意圖，進而會影響個體行為的動機。計畫行為理論認為「意圖」是影響個體行為的主要因素。為了能夠區分程度上的不同，本研究經由和運動心理學專家討論後，決定採用「意圖」的概念，

測量選手運動退出的意圖。

Procheicka and Velicer (1997) 指出習慣的養成至少需六個月，此外，本研究考量國民中學乃採學期制，一學期為五個月，其時間點與 Procheicka 的觀點較接近，因此，決定以六個月為單位詢問選手之退出意圖。

第四節 研究程序

一、預試

本研究分為預試(pilot)及正式實驗兩個部分。在預試前將研究需要的所有量表，包含「知覺教練信念量表」、「選手信念量表」和「退出意圖量表」，先由一位致力於運動心理學研究的學者專家來評估量表的概念、內容結構、是否適合國中階段青少年選手閱讀及語法結構是否流暢通順而文字也能淺顯易懂。隨後，選擇一國中運動代表隊（足球、拳擊）進行預試，男女各三人，確定選手能確實瞭解問卷內容，問卷題目、文字和詞意，考量施測時間的安靜性，選擇在早自習時間，借用學校的空會議室，由研究者親自施測，施測前先唸指導語確定選手對測驗完全無疑問後開始施測。

預測實施後，研究者發現有部份選手可能同時參加兩個以上的校隊，因而決定在指導語部份加入「若參加兩個以上校隊的，請你以最主要的來回答」，此外，基本資料部分，考量過去運動經驗對於填答有所影響，成為混淆變項，因此，加入「你以前有無參加過校隊」「參加多久？」等題項。

二、正式實驗

正式實驗於下學期初實施，採選手集體施測方式，施測地點於學校的空教室內，避免外界干擾，實施時間包括早自習或午休，於選手練習前實施，實施問卷施測前，為避免社會期望對施測造成影響，研究者先請教練填寫問卷施測同意書，告知教練本研究主要在了了解選手訓練期間的互動情形，並告知教練施測時教練可以不必在現場。研究者於施測前告知選手，量表不用簽名也不會讓教練觀看，問題沒有標準答案，問卷只是為了瞭解教練行為與選手反應，量表僅供研究與個人運動表現毫無相關。另外，由於無法得知本研究所使用之四種量表是否會有填寫上相互影響之情況發生，為了消除「順序效應」(order effect)，依據 Osberg(1985) 的研究使用「對抗平衡」(counter balance) 的方式來消除順序效應造成的影響，問卷分為 A、B 卷兩類。

第五節 資料分析及步驟

採用多元回歸分析方法，進行兩次統計分析，第一步驟先檢驗知覺教練信念與退出意圖的關係，；第二步驟，以階層回歸分析檢驗知覺教練信念是否透過選手信念為中介，進而影響退出意圖，在第一步驟，若發現知覺教練信念對退出意圖有預測力，而在第二個步驟階層迴歸分析中，卻發現知覺教練信念對退出意圖沒有預測力，只有選手信念對退出意圖有預測力，即可確認知覺教練信念是透過選手信念為中介，進而影響選手退出意圖。

第參章 研究結果

第一節 分析方法與資料檢驗

去除無效問卷，剩餘有效問卷為 164 份，以多元迴歸分析方法檢驗選手信念和退出意圖的關係，其次，以多元迴歸分析方法檢驗知覺教練信念是否會影響退出的意圖，最後，以階層回歸分析檢驗知覺教練信念、選手信念與退出意圖的關係。首先以 SPSS MISSING VALUES ANALYSIS 針對知覺教練信念、選手信念及退出意圖進行檢驗是否有遺漏值，並以 SPSS

FREQUENCIES 檢驗資料是否符合分析假定。

資料分析結果顯示，在能力知覺部分發現 6 個遺漏值；在工作價值部分發現 5 個遺漏值；失敗的代價部分發現 4 個遺漏值；需求努力部分發現 1 個遺漏值，所有變項中，共發現 16 個遺漏值，將遺漏值刪除，再以 Mahalanobis distance 檢驗在所有資料中未發現極端值。最後進行分析的資料 $N=148$ ，以 SPSS FREQUENCIES 檢驗所有資料皆符合常態性，不須要進行資料轉換。

多元共線性檢驗顯示各變項的容忍值 (tolerate) 均明顯大於 0，從 .44 至 .72，相關係數從 -.34 至 .58，應可排除多元共線性的可能性，各變項的平均數與標準差，如表一，知覺教練信念的零階相關，如表二，選手信念的零階相關如表三。

表一 選手信念、知覺教練信念及退出意圖平均數、標準差

變項名	平均數	標準差
選手		
能力期望	29.79	4.45
需求努力	21.22	3.73
工作價值	28.49	3.98
重要他人期望代價	17.70	2.75
失敗心理代價	19.32	2.64
教練		
能力期望	28.61	4.59
需求努力	26.17	3.82
工作價值	34.33	4.70
重要他人期望代價	9.39	5.33
失敗心理代價	17.49	5.15
退出	5.18	3.11

表二 知覺教練信念與退出意圖零階相關

	1	2	3	4	5
1. 退出意圖					
2. 能力期望	-.03				
3. 需求努力	-.14**	.03			
4. 工作價值	-.26**	.20*	.35**		
5. 重要他人	.05	.11	-.09	-.29**	
6. 失敗心理	-.12	.34**	-.16*	.02	.05

*p<.05, **p<.001

表三 選手信念與退出意圖零階相關

	1	2	3	4	5
1. 退出意圖					
2. 能力期望	-.21**				
3. 需求努力	-.06	.39**			
4. 工作價值	-.34**	.58**	.31**		
5. 重要他人	.07	.02	.02	.20**	
6. 失敗心理	-.13	.18*	.10	.34**	.15**

*p<.05, **p<.001

第二節 知覺教練信念與退出意圖

以標準迴歸法來檢驗知覺教練信念與退出意圖的關係，知覺教練信念的五個因素為預測變項，退出意圖為效標變項，各變項間的相關係數、未標準化迴歸係數(B)、標準化迴歸係數 (β)、半淨相關 (semi-partial sr_i^2) 及五個預測變項均進入迴歸公式後的 R、 R^2 及校正後的 R^2 值，請參閱表四。

迴歸係數 R 值顯著的異於 0， $F_{(5,142)}=2.86$ ， $p<.05$ 。工作價值的 B 值顯著的異於 0 ($p<.05$)，95% 信賴區間為 -.28 至 -.04。對於退出意圖有顯著預測力的變項只有工作價值因素 ($sr_i^2=-.22$)。

表四 知覺教練信念與退出意圖多元迴歸分析

	B	β	sr^2
能力期望	-.06	.08	.07
需求努力	-.07	-.09	-.08
工作價值	-.16*	-.25	-.22*
重要他人	-.02	-.03	-.03
失敗心理	-.10	-.16	-.15
R^2	.09		
Adjusted R^2	.06		
R	.30		

* $p<.05$ ** $p<.001$

第三節 知覺教練信念、選手信念與退出意圖

首先，以標準迴歸法來檢驗選手信念與退出意圖的關係，選手信念的五個因素為預測變項，退出意圖為效標變項，各變項間的相關係數、未標準化回歸係數(B)、標準化回歸係數 (β)、半淨相關 (semi-partial sr_i^2) 及五個預測變項均進入迴歸公式後的 R、 R^2 及校正後的 R^2 值，請參閱表四。

迴歸係數 R 值顯著的異於 0， $F_{(5,142)}=4.63$ ， $p<.001$ 。工作價值的 B 值顯著的異於 0 ($p<.001$)，95% 信賴區間為 -.44 至 -.13。對於退出意圖有顯著預測力的變項只有工作價值因素 ($sr_i^2=-.28$)。

其次，迴歸分析以兩個階層進行，第一階層先放入一組預測變項為選手信念（能力期望、需求努力、工作價值、重要他人期望代價、失敗的心理代價），第二階層再放入知覺教練信念（能力期望、需求努力、工作價值、重要他人期望代價、失敗的心理代價），預測變項為退出意圖。二個預測變項均進入迴歸公式後的 R、 R^2 及校正 R^2 值，請參閱表五。

分析每一階的 R 值（第一階 $p<.001$ ；第二階 $p > .05$ ），在第一階，選手信念進入迴歸公式時， $R^2= .14$ ， $F_{(5, 142)}=4.63$ ， $p<.001$ 。第二階加入知覺教練信念， $R^2 = .18$ ， $F_{(5, 137)} = 1.24$ ， $p > .05$ 。分析結果顯示，在選手信念之後，再加入知覺教練信念，並不能穩定的提高對運動退出意圖的預測力。

表五 選手信念與退出意圖多元回歸分析

	B	β	sr^2
能力期望	-.02	-.02	-.02
需求努力	.05	.06	.05
工作價值	-.29**	-.37	-.28**
重要他人	.17	.15	.14
失敗心理	-.04	-.03	-.03
R^2	.14		
Adjusted R^2	.11		
R	.37		

* $p < .05$ ** $p < .001$

表六 知覺教練信念、選手信念與退出意圖

階層迴歸分析

	R	R ²	Adjusted R ²
選手信念	.37	.14	.11 ^{**}
知覺教練	.42	.18	.12

^{**}p<.001

第肆章 討論

本研究主要目的在以 Eccles 等人 (1983) 的期望 - 價值理論為基礎，檢驗知覺教練信念是否會透過選手信念為中介影響選手的運動退出意圖。本研究做了兩次的統計分析，首先，以多元迴歸分析檢驗知覺教練信念與退出意圖的關係，發現知覺教練信念對退出意圖具顯著預測力，第二次以階層迴歸分析檢驗知覺教練信念、選手信念與退出意圖三組變項間的關係，本研究假設，選手信念扮演知覺教練信念與退出意圖間的中介角色，結果發現，第一階先放入選手信念時，選手信念能有效預測退出意圖，第二階再放入知覺教練信念時，發現知覺教練信念不能有效預測退出意圖，因此，可以推測選手信念在三組變項中，是扮演中介變項的角色，研究結果符合本研究假設，從第一個研究發現和第二個研究發現上來看，第一個研究發現，知覺教練信念（能力期望、需求努力、工作價值、重要他人期望代價和失敗的心理代價）對於退出意圖有預測力，所有五個因素中，只有工作價值達顯著水準，進一步檢驗選手信念（能力期望、需求努力、工作價值、重要他人期望代價和失敗的心理代價）對退出意圖之預測力時，發現所有五個要素中，也是只有工作價值要素具顯著預測力，並且，選手信念對於退出意圖，較知覺教練信念更具有預測力，更進一步以階層迴歸分析檢驗知覺教練信念、選手信念和退出意圖三組變項的關係，發現，在第一階先放入一組預測變項（能力期望、需求努力、工作價值、重要他人期望代價和失敗的心理代價），即選手信念時，選手信念能顯著預測退出意圖，在第二階再放入另一組預測變項（能力期望、需求努力、工作價值、重要他人期望代價和失

敗的心理代價)，即知覺教練信念時，卻發現知覺教練信念對於退出意圖沒有預測力，主要原因是因為知覺教練信念對於退出意圖的預測力被選手信念所覆蓋了，也更進一步肯定選手信念是知覺教練信念和退出意圖的中介變項，研究結果也支持 Kimiecik 等人(1996)的研究，Kimiecik 等人發現知覺父母信念透過兒童信念能預測兒童身體活動量，兒童信念扮演中介角色，本研究發現支持 Kimiecik 等人研究發現知覺重要他人信念對兒童信念之影響關係。

第一節 學理上的意義

本研究主要是以 Eccles 等人(1983)的期望 - 價值理論為基礎，這個理論在過去研究 (Eccles et al.,1983; Eccles et al.,1991) 中大多是以家庭為背景，發現父母親對待兒女的行為、態度或對於兒童行為表現所給予的回饋會影響兒童的知覺信念，最終會影響兒童的行為選擇，並且，Eccles 等人 (2002) 也發現由父母信念能預測兒童信念及兒童的行為選擇，以家庭為背景之研究 (Eccles et al., 1983; Eccles et al., 1991; Eccles et al.,1993; Eccles et al.,2002)，在學業和運動領域，已獲得頗為一致的發現。但是，其中仍有一些問題是值得探討的，第一個問題，為父母信念、兒童信念及行為選擇，三者間是否為直線的影響關係，也就是說，三者間的關係是否為間接的一個變項影響另一個變項，最後影響兒童的行為選擇？或者父母信念會直接影響兒童的行為選擇。第二個問題，為兒童的知覺信念是否為知覺父母信念及行為選擇的中介變項？針對上述問題，Kimiecik 等人(1996)以家庭為背景，發現兒童的身體活動量會受到兒童知覺信念的影響，而兒童知覺父母信念會影響兒童的知覺信念，進而

影響兒童的身體活動量，但是，父母信念無法直接預測兒童的身體活動量，必須透過兒童的知覺信念做為中介變項。

基於上述問題及相關研究發現，本研究認為運動情境中，教練與選手朝夕相處，在訓練情境中，教練須時刻針對選手的運動表現做出適當的回饋，特別是心智及技術仍在發展階段的青少年運動員，更須仰賴教練的回饋訊息做為判斷自己運動表現的來源 (Horn, 1987; Amorose et al., 1998)，因此，本研究認為在運動訓練情境中，教練對於選手所表現的回饋行為，可能和家庭中，父母對兒童的情況一樣，知覺教練信念也可能對於選手信念產生重要影響，進而影響選手的退出意圖，基於以上推測形成本研究問題。第一個研究問題，為知覺教練信念是否會影響選手的退出意圖？第二個研究問題，為知覺教練信念是否會透過選手信念為中介，進而影響選手的運動退出意圖。以下針對本研究發現提出探討與解釋。

一、期望與價值要素

研究結果在第一個研究問題上發現，和 Kimiecik 等人 (1996) 的研究發現一致，知覺教練信念能預測退出意圖，在第二個研究問題上，也和家庭背景之研究 (Eccles et al., 1983; Eccles et al., 1991; Kimiecik et al., 1996) 有相同發現，選手信念為知覺教練信念和退出意圖的中介變項，但是，研究結果僅部份支持 Eccles 等人 (1983) 的理論假設，因為，過去在家庭背景中，應用 Eccles 等人理論所做之研究 (Eccles et al., 1983; Eccles et al., 1991; Eccles et al., 1993; Eccles et al., 2002) 大都發現，知覺父母信念對兒童信念的影響，包括：期望和價值信念兩部份，特別是 Eccles 等人 (1983) 理論的基本假定，即強調兒童的行為選擇是受到期望和價值兩個要

素的影響，而重要他人，包括：父母、教練、教師或同儕等，是影響兒童期望價值信念的重要因素，但是，本研究結果卻發現知覺教練信念（能力期望、需求努力、工作價值、重要他人期望代價和失敗的心理代價）對選手信念（能力期望、需求努力、工作價值、重要他人期望代價和失敗的心理代價）的影響要素中，僅工作價值要素對選手退出意圖有預測力，其他四個要素均未達顯著水準。

本研究提出可能的原因，第一個原因為運動情境和家庭背景在性質上有顯著的不同，在運動情境中，運動訓練是非自主性的，訓練過程是長時間並且其感受是辛苦的，尤其，長時間的接受訓練，若非對於該運動項目具有高的價值感，是很難持續留在運動校隊的，因此，長時間訓練的結果，使選手感受到多年的運動訓練，他在該運動項目上已投入相當長的時間及相當的努力，因而，也相對提昇了運動訓練的重要性，對長期接受訓練的運動員而言，選手在技巧、能力可能已達一定水準，運動員對於該運動項目的樂趣價值、成就價值和實用價值也就逐漸的較期望信念更為重要 (Eccles et al.,1983 ; Eccles et al.,1991) ，因為，惟有如此才能使他們持續留在運動校隊中，而家庭背景中，一般性的運動在性質上較強調兒童的自主性，兒童在從事運動的過程中也較強調其知覺勝任和知覺感受，可能因此使得在家庭背景中知覺父母信念對兒童的期望和價值信念都具有預測力。

Eccles 等人(1991)指出期望 - 價值理論主要是用以預測行為的選擇，而非是持續參與，但是，本研究基於以下理由認為期望價值理論應該也能夠用以探討行為的持續，而非僅限於行為的選擇，第一，由於運動訓練情境中，教練和家庭背景

中父母同樣是扮演影響兒童信念的重要他人，在運動訓練情境中，教練需隨時針對選手的表現做出適當的回饋，而選手也可能仰賴教練所表現的這些回饋行為做為評斷個人表現的訊息來源，進而影響選手的知覺信念，最終，影響選手的退出意圖，第二，應用期望 - 價值理論所做的研究 (Eccles et al.,1991; Eccles et al.,1993; Jodl et al.,2001) ，大多認為期望 - 價值理論較適用於某些成就行為中行為初期或未行為前的行為選擇或行為表現，較不適用於探討行為的持續，但是，在運動訓練情境中，持續運動一段時間，又退出運動或者持續參與，應該也是屬於行為的選擇，就這部分而言，期望 - 價值理論應該也適用於描述行為的持續。研究結果發現，在運動訓練情境中，期望要素無法預測退出意圖，而價值要素卻能顯著預測退出意圖，本研究在期望要素部分支持 Eccles 等人(1991)的看法，但是，在價值要素部分與 Eccles 等人(1991)的看法不一致，本研究在價值要素部分注意到過去研究（如 Eccles et al.,1983; Eccles et al.,1991）較忽略的部分，首先，Eccles 等人(1991)指出期望 - 價值理論只適用於描述行為的選擇而非持續，但是，卻未曾指出為何期望 - 價值理論只適於描述行為的選擇，不適於描述持續，本研究認為持續運動一段時間又退出運動或持續運動，也是一種選擇行為，是一種是否繼續或中止運動的抉擇，依據 Scanlan 等人(1993)所提出的運動承諾理論(sport commitment theory) 的觀點，指出個人投入越多（努力、金錢或時間等）運動承諾感越高，個人越有可能持續該項運動，反之，越有可能放棄運動，而期望 - 價值理論指出，個人成就行為選擇的考量因素之一為需求努力，為價值要素中的代價因素，Eccles 等人(1983)指出從事某項活動的需求努力越高，代

價也越高，運動承諾理論所提個人持續運動的影響因子 - 個人投入要素，是針對已從事某活動一段時間，對於是否持續從事該項活動所做的考量，而期望 - 價值理論中行為選擇的影響因子 - 需求努力是針對某項成就行為在行為前所做的考量，本研究發現，對於長從事訓練的選手，價值要素可能是做為考量是否退出運動訓練的主要因素，當價值要素高，越有可能持續運動訓練。期望 - 價值理論中的價值要素（樂趣、實用性和成就價值），除了能夠預測行為的選擇外，也能夠用以預測行為的持續。事實上，應用期望 - 價值理論中的價值要素是能預測行為的持續，而非如 Eccles 等人(1991)所提期望 - 價值理論較適用於行為的持續。而由於訓練情境中，選手對於該運動項目經年累月的已投入相當的努力、時間、心力，因此，在價值要素上所佔比率極高，相對也提高該運動項目的價值要素。

只有工作價值要素對選手退出意圖有預測力的第二個原因為，運動情境中教練和家庭背景中父母所扮演之角色不同，運動情境中，教練對於該運動項目具備有專業的背景，為了使選手不斷的進步，教練必須為選手設定達成目標，提昇該運動項目的價值或重要性，強化選手對該運動項目的認同感，並且提昇對運動項目的實用性，如：為選手規畫長期不同階段的訓練生涯，引導升學保送甄試，持續訓練生涯，教練所做的這些策略，無形中都強化了該運動項目的重要性，而教練的信念透過每日的訓練，逐漸傳遞給選手，讓選手覺得從事運動訓練是重要的，可能因此，使價值信念較期望信念對退出意圖更有預測力。

本研究為首先將期望 - 價值理論應用於運動訓練情境

中，探討知覺教練信念對選手知覺信念及退出意圖的影響，研究發現在訓練情境中，價值要素可能較期望要素更為重要，未來，相關研究在應用該理論時，應該注意研究背景性質的差異性，家庭背景、學業背景與訓練背景，三者間最大的差異可能在於自主性，Eccles等人(1991)指出家庭背景中，受到學業因素的影響，兒童選擇從事運動項目的自主性較其他學業領域（數學、語文）高，本研究也呼應了她們的看法。

二、選手信念為中介變項的意義

選手信念為知覺教練信念和退出意圖的中介變項，是指知覺教練信念對退出意圖的影響必須透過選手信念才能預測退出意圖，本研究發現有兩項重要意義，第一，本研究確定知覺教練信念能預測退出意圖，第二，知覺教練信念乃透過選手知覺信念為中介變項，預測退出意圖。本研究發現選手信念為知覺教練信念和退出意圖的中介變項，有一項最重要意義，為本研究部份支持了Eccles等人(1983)的理論，更進一步肯定該理論可用以探討於運動訓練情境。

運動訓練情境中，教練的想法並不代表就是選手的想法，教練覺得選手表現得好，選手不見得想的會和教練一樣，反之，教練覺得選手表現不好，選手未必會覺得自己表現不好，重點在於選手的知覺信念，教練信念的所有五個要素（能力期望、需求努力、工作價值、重要他人期望代價、失敗心理代價）中，只有工作價值能預測退出意圖，這代表在每日的訓練中，教練若表現出運動訓練是重要的，是有價值的，只要選手也認為運動訓練是重要的，是有價值的，則退出意圖就低，反之，則退出意圖就高，舉例而言，某位教

練可能覺得自己對於選手的訓練非常用心，當選手有好的表現時也常讚美選手，平日一有機會也會為選手安排移地訓練，為鼓勵選手也為選手對外爭取許多的福利，如：獎學金、尋求廠商贊助器材設備、體育服裝等，教練因此覺得有這麼多的誘因，選手從事訓練的動機應該很高，但是，事實卻並非如此，因為，教練認為選手表現好，選手未必也這麼認為，而教練所爭取的這些誘因也未必是選手需要的，因此，最主要的重點在於選手的知覺感受，本研究發現部分支持 Eccles 等人(1983)理論主張，重要他人信念（父母或教師）是透過兒童的信念影響行為選擇，研究發現也支持 Babkes 等人(1999)的研究，父母信念不會直接影響兒童足球運動的參與，兒童的知覺信念才是影響兒童足球運動參與的重要因素。

第二節 應用上的意義

基於本研究發現，可以肯定教練的信念會影響選手信念，進而影響選手的退出意圖，其中，教練的價值信念較期望信念對選手信念的影響更為顯著，由於運動訓練的過程是艱辛的，選手在訓練過程中必須付出相當的努力及時間，其代價是高的，因此，本研究建議教練在帶領運動團隊從事運動訓練時除了專項運動技能的強化外，更應重視選手的立場，替選手設想，為選手規劃從事運動訓練可能獲得的價值，以提昇該運動項目的價值及誘因，才可能使選手更願意為運動訓練付出努力。

為便於有系統的針對本研究發現，對於教練提出在實務應用上的意義，以下參考 Fredricks 等人(2004)父母信念對兒童信念影響的三種管道，即經驗的詮釋 (interpretation of experience)、經

驗的提供 (provider of experience) 和角色模範 (role-model) , 提出教練在平日訓練應用上的意義和可使用之參考策略。

教練經驗的詮釋方面, 是指教練在訓練情境中針對選手的運動表現所給予的回饋行為。Allen and Howe(1998)指出, 教練的回饋行為分為四類, 第一類, 為選手表現不好時教練的鼓勵或提供修正訊息的行為; 第二類, 為選手有好的表現時教練的讚美或提供表現訊息的行為; 第三類, 為選手表現不好或犯錯時, 教練對於選手表現批評的行為; 第四類, 為選手有好或不好的表現時, 教練對於選手提供訊息的行為, 基於本研究發現, 教練的價值信念較期望信念對選手信念和退出意圖更有預測力, 所以, 教練對於選手所表現的各類回饋行為, 應從教練所展現的這些回饋行為是否能提昇選手的樂趣價值、成就價值及實用價值的觀點來考量。Babkes 等人(1999)發現, 兒童的知覺勝任感越高, 越會感覺到參與該活動是有趣的, 動機也越高, 本研究建議, 教練給予選手回饋時, 除應針對選手的運動表現給予回饋外, 教練在給予回饋的同時, 亦應將價值信念融入回饋中, 由勝任觀點來看, 過去研究 Horn(1987)發現, 非針對選手表現給予的讚美回饋 (noncontingent praise) 會降低兒童的動機, 此外, 建議教練給予回饋時, 態度應和緩, 切勿失控吼叫或予以情緒性的懲罰, 由價值觀點來看, 教練給予回饋時, 亦應融入該運動項目的價值信念, 如: 柔道項目, 教導「護身倒法」動作時, 教練可告知選手該動作對安全上之重要性, 如: 跌倒時護身倒法是自我保護之最佳方法, 其他項目, 如: 游泳、排球, 各運動項目皆有其樂趣、實用及成就價值, 有待運動教練引導選手去發掘, 教練可朝這些面向思考該運動項目之價值性, 提

昇運動價值才能提高選手訓練意圖，除教練經驗的詮釋以外，教練經驗的提供也是重要的。

教練經驗的提供是指，教練對於選手提供接觸該運動項目的機會，由於訓練的過程是艱辛的，因此，教練應盡量設法規劃使運動訓練多元化，以提高該運動項目的價值或重要性，本研究提出六項教練可採用的策略供教練參考，第一項，為模擬比賽，教練可採分組對抗或邀請他校友誼賽；第二項，為參與例行性比賽，有些校隊對於小型比賽大都不願參加，事實上，多參與例行性比賽，可能有助於增加選手的臨場經驗，也有助於訓練季節的調整，提高成就價值；第三項，為充實場地器材設備，由實際面考量，一般校隊大都經費有限，要充實場地器材設備實非容易，若經費有限，本研究建議教練可朝空氣流通、光線充足、安全性等方面考量，以有限的經費，利用現有之場地設備，使選手能夠專心於訓練；第四項，為移地訓練，枯燥單調的訓練，易使選手感到疲倦或無力感，建議教練偶而改變訓練環境，可能有助於提昇選手的樂趣價值；第五項，為選手訓練做有系統的生涯規劃，使選手在每一階段，如：國小、國中、高中、大學，甚至就業，都能使訓練生涯銜接，不中斷，提高選手的實用價值；第六項，為提供選手參觀或參加大型比賽的機會，提昇樂趣及成就價值，除經驗的提供，由於運動的本質為動的教育（許義雄，1998），而運動訓練更是強調動作的不斷練習，因此，教練的角色模範在訓練情境中，即更應被重視。

教練的角色模範是指，教練本身為該運動項目的現役或退役選手，平時有無動作示範或陪練，由於一般校隊，不見得每位教練都是該運動項目現役或退役的選手，教練本身若

非該運動專長，本研究仍建議教練在訓練過程中，能夠多對選手做動作上的示範，而非是於訓練過程中，自始至終都只站立於場邊吼叫或指揮，此外，教練實際的參與訓練，也可能有助於對選手塑造良好的模範，做為選手學習的對象，同時塑造教練於選手心目中的良好形象，進而促進教練與選手間的良性互動，教練實際參與選手的訓練，也可能較容易發現選手訓練上或動作上的問題，進而協助選手突破訓練瓶頸。

以上所提建議，主要是基於本研究發現，提供教練做為實務上的參考，提昇選手對從事該運動項目的價值或重要性。

第三節 研究限制與未來研究方向

本研究未發現期望要素對退出意圖有預測力的另一個原因可能與本研究以意圖為預測變項有關，因為意圖只是一種個體想努力去做某事的程度 (Azjen, 1991)，本研究將其定義為想做某事的程度，對於退出意圖的測量，也是本研究測量上的一大限制，本研究是採用詢問選手“在過去與未來六個月內是否有過退出校隊的意圖”，這樣的測量方式僅能測量到選手是否想要退出運動的想法，與實際採取行動退出運動仍是大不相同的，因為選手即使有這樣的想法並不代表就一定會採取行動，基於這個原因導致研究的內在效度受到限制，使得只能測到價值對退出意圖有預測力，無法測到期望要素對退出意圖的預測力。

第二個研究限制，也與以意圖為預測變項有關，過去應用該理論所做的研究，探討父母對兒童信念的影響，是以不

同領域的選擇行為做為施測的方式，包括：數學、語文及職業抱負 (Fredricks et al., 2002; Eccles et al., 1991; Jodl et al., 2001)，而本研究受限於測量運動退出僅能以想法為預測，較難以具體行為測量，與該理論原先以不同領域間的選擇之測量方式的基本想法不同，該理論原先即是以兒童的行為選擇為效標變項，與本研究所採用的退出意圖不同，未來研究若能以具體的行為選擇做為效標施測，或許也較能提高研究的內在效度，另外，本研究在施測上也發現直接詢問是否有退出運動的意圖，可能過於直接，使選手不願意真實回答問題，或者選手有這樣的意圖，但仍就不會選擇退出運動訓練，因而，降低研究的內、外在效度，總之，未來相關研究在問題的設計上應予考量問題設計是否會對受試者造成威脅，以提高研究的內、外在效度。

父母和子女的關係與教練和選手的關係方面，Eccles等人的理論發展之初，即是以家庭背景探討父母信念對兒童信念的影響，最終，影響兒童不同成就領域中行為的選擇，在家庭中父母對於兒童不同成就領域中行為的選擇，給予兒童較高的自主性，兒童對於不同的成就領域（數學、語文、音樂、運動）擁有較高的選擇性，能夠針對不同的成就領域做選擇，而在學業領域中，兒童同樣也能夠針對不同的成就領域做選擇，與運動訓練情境中，教練與選手與家庭中父母與兒女的關係不同，在訓練情境中，訓練本身即是一項低自主性的過程，某些時候，教練必須用非自主的方式，使選手實施訓練，在這過程中教練扮演專項領導者的角色，選手需仰賴教練的專業領導從事訓練。

有鑑於此，未來應用該理論探討教練與選手之相關研

究，應配合適合探討教練與選手關係的理論，以理論整合的方式做探討，如：應用 Chelladurai and Saleh(1980) 所發展的教練領導行為量表，有系統的了解教練領導行為對選手的影響，進而整合修正 Eccles 的理論，使該理論更適合用於運動訓練情境，另外，期望的要素包括：能力期望、知覺工作困難度及需求努力，本研究認為在運動訓練情境中應包含期望要素，但是，為何本研究卻未能發現期望要素對退出意圖有預測力，主要的原因也可能和該理論問卷問題的問法有關，以該理論應用於運動情境中，在問題的問法上，可能有必要做一些修正，如：本研究在題項中詢問受試者”你覺得，運動訓練有多困難，這個問法對受試者而言，在回答上，可能較難具體回答，因為對於”困難”的定義，應具體指出是在技巧上或其他方面，如此，可能較有助於本研究內在效度的提昇。

第四節 結語

由於適度且規律的運動有助於個人更有效的處理壓力和沮喪情緒，近年來政府積極推展全民運動，如陽光健身計劃、運動人口倍增計劃，主要目的即是希望增加參與規律運動人口，提昇國人體適能水準與促進身體健康。兒童參與運動的主要影響源可能包括父母、兄弟姐妹、學校老師、教練、同儕等，其中，教練可能是運動團隊中影響兒童信念的最主要因素之一，為提高兒童運動參與的比率，並且，降低兒童運動退出比率，探討教練信念對兒童信念及運動退出意圖的影響勢必是重要且迫切需要被知道的。

近年來應用 Eccles 等人 (1983) 的理論所做的研究廣泛被

用以探討家庭中父母信念對兒童信念及行為選擇的影響，父母信念能預測兒童信念和行為選擇，在家庭背景的研究 (Fredricks et al., 2002; Eccles et al., 1991; Jodl et al., 2001) 已獲得頗為一致的發現，將該理論應用於探討運動訓練情境中，知覺教練信念對選手信念和退出意圖的影響，是否也能獲得相同發現，是值得探討的。

本研究以國中階段運動校隊為施測對象，以問卷方式施測，結果發現，知覺教練信念能有效預測選手信念和退出意圖，其中，所有五個要素（能力期望、需求努力、工作價值、重要他人期望代價和失敗心理代價），只有工作價值有預測力，本研究提出可能的原因，為運動訓練情境異於家庭背景和其他學業領域，運動專項訓練須投入相當長的時間和努力，經年累月的不斷訓練，並且較家庭和學業領域具有較低的自主性，本研究部份支持 Eccles 等人(1983)的理論，重要他人信念確實會影響兒童信念和行為選擇，本研究也支持 Babek 等人(1999)及 Kimieck 等人(1996)的研究，由知覺重要他人信念能預測兒童的身體活動量及參與動機，另外，本研究也建議教練在訓練時可在影響選手信念的三個管道上，包括經驗的詮釋、經驗的提供和角色模範上，由樂趣、成就及實用價值思考，融入教練價值信念，提昇該項目之價值或重要性，提高選手訓練意圖。

本研究發現 Eccles 等人(1983)期望 - 價值理論，在期望要素部分無法預測行為的持續，本研究在此部分與 Eccles 等人(1991)的看法一致，但是，在價值的部份，本研究發現以期望 - 價值理論的價值要素能夠預測行為的持續，此發現與 Eccles 等人(1991)的看法不一致，未來相關研究應用該理論時，應做部

份修正，使該理論更適於探討運動訓練情境。

參考文獻

- 行政院體育委員會(2000)。 *中華民國體育統計*。台北市：行政院。
- 行政院體育委員會(2002)。倍增計畫。 *國民體育季刊*，33(3)，5-10。
- 李玉琳、廖主民(2004)。父母期望 - 價值信念對不同性別及有無參加舞蹈甄別的兒童期望 - 價值信念的影響。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文，未出版。
- 廖主民(2004)。價值信念與運動行為。 *中華體育季刊*，18(1)，102-112。
- 許義雄(1998)。 *運動教育與人文關懷（上）*。台北市：師大書院。
- Ajzen. I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Ajzen. I. (2002). Constructing a TpB Questionnaire: Conceptual and Methodological Considerations.
- Allen, J.B., & Howe, B.L.(1998). Player ability, Coach Feedback, and Female Adolescent Athlete's Perceived Competence and Satisfaction. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 395-420.
- Amorose, A.J., & Weiss, M.R.(1998). Coaching Feedback as a Source of Information About Perception of Ability: A Developmental Examination. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 395-420.
- Atkinson, J. W. (1957). Motivation determinants of risk taking behavior. *Psychological Review*, 64(6), 359-372.
- Babkes, M. L., & Weiss, M. R.(1999). Parent influence on children's cognitive and

- affective responses to competitive soccer participation. *Pediatric Exercise Science*, 11, 44-62.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Chelladurai and Saleh.(1980).
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Curtis, J., & McTeer, W. (1999). Exploring effects of sport experiences on sport participation in later life. *Sociology of Sport Journal*, 16, 348-365.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York:Plenum Press.
- Dishman, R. K., & Buckworth. J. (1996). Increasing physical activity: a quantitative synthesis. *Med Sci Sport Excr* 28, 706-719
- Eccles, J.S., Adler, T., Futterman, R., Goff, S., Kaczala, C., Meece, J., & Midgley, C. (1983). Expectancies, values, and academic behaviors. In J. Spence(Ed.), *Achievement and achievement motives(pp. 75-146))*. San Francisco, CA: W. H. Freeman.
- Eccles, J. S., & Harold, R. (1991). Gender difference in sport involvement: Applying the Eccles expectancy-value model. *Journal of Applied Sport Psychology*, 3, 7-35.
- Eccles, J.S., & Wigfield, A. (1995). In the mind of the actor: the structure of adolescents' achievement task values and expectance—related beliefs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 215-225.
- Eccles, J. S., & Wigfield, A. (2002). Motivation beliefs, values and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109-132.
- Eccles, J. S., Wigfield, A., Harold, R., & Blumenfeld, P. (1993). Age and gender

- difference in children's self and task perception during elementary school. *Child Development*, 64, 830-847.
- Fox, K., Rgoudas, M., Biddle, S. J. H., Duda, J. L., & Arnistrong, N. (1994). Children's task and ego goal. *British Journal of Educational Psychology*, 64, 253-261.
- Fredricks, J., & Eccles, J. S. (2002). Children's competence and values beliefs from childhood through adolescence: growth trajectories in two male-sex-typed domains. *Developmental Psychology*. 38(4), 519-533.
- Fredricks, J., & Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sport. In M. Weiss(Ed), *Developmental sport and exercise psychology: a lifespan perspective (pp.145-164)*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Fredricks, J., & Eccles, J. S. (2005). Family socialization, gender, and sport motivation and involvement. *Journal of Sport and exercise psychology*, 27, 3-31.
- Frisch, R.E., Wyshsk, G., Albright, et al. (1985). Lower prevalence of breast cancer and cancers of the reproductive system among compared to nonathletes. *British Journal of Cancer*, 52:885-891.
- Gould, D., Feltz, D. , & Weiss, M. (1985). Motives for participating in competitive youth swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 126-140.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. *Human Development*, 21, 34-64.
- Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. *Child Development*, 53, 87-97.
- Horn, T.S.(1987). The influence of teacher –coach behavior on the psychological development of children. *Advances in pediatric sport sciences*. Human Kinetics. v(2), 121-142.
- Jodl, M. K., Michael, A. , Malanchuk, O., Eccles, J. S., & Sameroff, A. (2001). Parents roles in shaping early adolescents occupational aspirations. *Child Development*, 72(4), 1247-1265.

- Kimiecik, J. C., Horn, T. S., & Shurin, C. S.(1996). Relationships among children's beliefs, perceptions of their parents'beliefs, and their moderate-to-vigorous physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(3), 324-336.
- Kimiecik, J. C., & Horn. T. S. (1998). Parental beliefs and children's moderate-to-vigorous physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 69(2), 163-175.
- Liao, C-M., Lin, C-P., Liu, Y-J., & Lee, Y-L.(2004). Expectancy and value beliefs in sport: perspective of young Taiwanese. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 26, 119-120.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: conception of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.
- Prochaska, J.O., & Velicer, W.F.. (1997). The Transtheoretical Model of Health Behavior Change, *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 38-48.
- Robison, J. I., Rogers, M. A.(1994). Adherence to exercise programs: recommendations. *Sport Med*, 17, 39-52 .
- Sternfeld,B.(1992). Cancer and the protective effect of physical activity: the epidemiological evidence. *Medicine and Science in Sport and Exercise* 24:1195-1209.
- Vihko,V. , Apter,D.L. ,Pukkala.E.I,et al.(1992).Risk of breast cancer among female teachers of physical education and language. *Acta Oncologica* 31:201-204 .
- Weiss, M. R., & Petlichkoff, L. M.(1989). Children's motivation for participation in and withdrawal from sport: identifying the missing links. *Pediatric Exercise Science*, 1, 195-211.
- Weiss, M. R., & Horn, T. S. (1990). The relation between children's accuracy estimates of their physical competence and achievement-related characteristics. *Research*

Quarterly for Exercise and Sport, 61, 250-258.

Whitehead, J. T., & Corbin, C. B. (1991). *Motivation in education: theory, research, and application*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

附錄一：教練同意書

親愛的教練您好：

感謝您同意您的選手參與本研究。研究過需利用貴隊訓練之餘，請選手填答相關問卷。施測時只需貴隊參與研究選手在場即可。問卷填答時間約15分鐘左右。煩請您填寫以下同意書。謝謝您的協助！

國立台灣體育學院研究生 劉又仁 敬上

聯絡電話：02-27828094*35，0912700026

地址：台北市南港區富康街一巷24號

誠正國中

----- 請 --- 沿 --- 線 --- 剪 --- 下

同意選手參與研究同意書

本人：_____同意所帶領的 _____ 隊，隊員

——人，參與廖主民及劉又仁有關「運動代表隊選手的互動情況」的研究。

教練：_____（請簽名）

請您填寫以下資料以方便聯絡。謝謝！

姓名：_____ 性別：☐ 男 ☐ 女

帶隊年資：

本身專長：_____

聯絡電話：_____

地址：(貴單位)：_____

附錄二：問卷指導語

親愛的同學你好：

我們正在進行一項和運動有關的研究，希望你幫忙寫這份問卷，大概15分鐘可以寫完。問卷上不用寫名字，也不會讓教練看，請你放心作答。這些問題沒有對錯也沒有標準答案，問卷僅供研究使用，絕無做他用。請你按照自己真正的感覺來回答。每一題都要回答，不要有遺漏。有沒有問題？如果沒有問題，請開始寫。謝謝你的協助。

國立台灣體育學院 廖主民 博士
體育研究所研究生 劉又仁

敬上

附錄三：知覺教練信念問卷

請你閱讀完每一個問題後，依據你的感覺，按照程度的不同把你認為最適當的號碼圈起來。

第一部份

以下題目中的每一個問題請你以「我覺得我的教練認為？」的方式來回答問題。

01 我的教練認為我今年的運動表現

很糟							很好
1	2	3	4	5	6	7	

02 我的教練認為我要多努力才能在運動比賽中得到好成績？

一點點努力							很多努力
1	2	3	4	5	6	7	

03 我的教練認為我得到好的運動成績

一點都不重要							很重要
1	2	3	4	5	6	7	

04 跟隊上大部份的隊友比起來，我的教練認為運動對我而言

簡單多了							難多了
1	2	3	4	5	6	7	

05 如果將隊友的運動能力從最差排到最好，我
教練會把我排在

最差				最好		
1	2	3	4	5	6	7

06 我的教練認為大部份的學校老師希望我參與運動
愈多愈好

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

07 通常，我的教練認為運動對我而言

很簡單				很難		
-----	--	--	--	----	--	--

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

08 通常，我的教練認為運動訓練對我而言

很無聊				很有趣		
-----	--	--	--	-----	--	--

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

09 我的教練認為我要多努力才能把運動技能表現得更好？

不用很努力				很努力		
-------	--	--	--	-----	--	--

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

10 教練認為我訓練或比賽時曾被取笑

經常如此				從未如此		
------	--	--	--	------	--	--

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

11 我的教練會擔心我比賽時會做不好

經常如此

從未如此

1 2 3 4 5 6 7

12 我的教練認為我

很不喜歡運動

很喜歡運動

1 2 3 4 5 6 7

13 我的教練認為父母希望我參與訓練

愈多愈好

愈少愈好

1 2 3 4 5 6 7

14 訓練或比賽時我的教練擔心我表現不好會被別人取笑

經常如此

從未如此

1 2 3 4 5 6 7

15 我的教練認為我要多努力練習才能在比賽中得到好成績？

一點點的努力

很多努力

1 2 3 4 5 6 7

16 我的教練希望我參與訓練

愈多愈好

愈少愈好

1 2 3 4 5 6 7

17 跟學校其他科目比起來，我的教練認為運動對我來說

是最簡單的科目 是最難的科目

1 2 3 4 5 6 7

18 我的教練擔心我比賽時會表現不好

經常如此 從未如此

1 2 3 4 5 6 7

19 我的教練認為隊友或朋友希望我參與訓練

愈多愈好 愈少愈好

1 2 3 4 5 6 7

20 我的教練認為學會高超的運動技術對於我畢業後想做的事或升學

不很有用 很有用

1 2 3 4 5 6 7

21 和其他隊友比較，我的教練會認為我的運動表現比其他隊友

差很多 好很多

1 2 3 4 5 6 7

22 我的教練認為在訓練中所學到的運動技術與知識，對於我校外的日常生活

一點都沒有用

很有用

1 2 3 4 5 6 7

23 和其他科目比起來，要把運動做好我的教練認為我所要付出的努力必須比其他科目

少很多

多很多

1 2 3 4 5 6 7

24 我的教練認為我今年運動表現

很差

很好

1 2 3 4 5 6 7

25 我的教練認為我學會更好的運動技術所要付出的努力是

很不值得

很值得

1 2 3 4 5 6 7

26 我的教練認為我的運動

一點也不好

很好

1 2 3 4 5 6 7

附錄四：選手信念問卷

第二部份

01 我今年運動表現得

很差

很好

1 2 3 4 5 6 7

02 得到好的運動成績

一點都不重要

很重要

1 2 3 4 5 6 7

03 跟學校其他科目比起來，運動對我

是最簡單的項目

是最難的項目

1 2 3 4 5 6 7

04 教練希望我參與訓練

愈多愈好

愈少愈好

1 2 3 4 5 6 7

05 我訓練或比賽時曾被取笑

經常如此

從未如此

1 2 3 4 5 6 7

06 我要多努力練習才能在比賽中得到好成績？

一點點的努力

很多努力

1 2 3 4 5 6 7

07 通常，運動對我而言

很簡單

很難

1 2 3 4 5 6 7

08 學會更好的運動技術所要付出的努力是

很不值得

很值得

1 2 3 4 5 6 7

09 我擔心訓練或比賽時會表現不好

經常如此

從未如此

1 2 3 4 5 6 7

10 在訓練中所學到的運動技術與知識，對於我
校外的日常生活

一點都沒有用

很有用

1 2 3 4 5 6 7

11 我要多努力才能在運動比賽中得到好成績？

一點點努力

很多努力

1 2 3 4 5 6 7

12 和其他科目比起來，要把運動做好我所要付出的努力必須
比其他科目

少很多

多很多

1 2 3 4 5 6 7

13 大部份的學校老師希望我參與運動

愈多愈好

愈少愈好

1 2 3 4 5 6 7

14 跟隊上大部份的隊友比起來，運動對我而言

簡單多了

難多了

1 2 3 4 5 6 7

15 我擔心訓練或比賽時會做不好

經常如此

從未如此

1 2 3 4 5 6 7

16 學會高超的運動技術對於我畢業後想做的事或升學

不很有用

很有用

1 2 3 4 5 6 7

17 我要多努力才能把運動技能表現得更好？

不用很努力

很努力

1 2 3 4 5 6 7

18 我今年的運動表現

很糟

很好

1 2 3 4 5 6 7

19 隊友或朋友希望我參與訓練

愈多愈好

愈少愈好

1 2 3 4 5 6 7

20 通常，運動訓練對我而言

很無聊

很有趣

1 2 3 4 5 6 7

21 如果將隊友的運動能力從最差排到最好，我排在

最差

最好

1 2 3 4 5 6 7

22 和其他隊友比較，我的運動表現

比其他隊友

比其他隊友

差很多

好很多

1 2 3 4 5 6 7

23 父母希望我參與訓練

愈多愈好

愈少愈好

1 2 3 4 5 6 7

24 我覺得自己

很不喜歡運動

很喜歡運動

1 2 3 4 5 6 7

25 訓練或比賽時我擔心表現不好會被別人取笑

經常如此

從未如此

1 2 3 4 5 6 7

26 我的運動

一點也不好

很好

1 2 3 4 5 6 7

附錄五：運動退出意圖問卷

第三部份

1. 在過去的六個月內，我曾經有退出運動校隊的想法。

從來沒有

很常想到

1 2 3 4 5 6 7

2. 我想在未來的六個月內退出運動訓練。

不想

非常想

1 2 3 4 5 6 7

.....

附錄六：基本資料問卷

基本資料

出生：_____年_____月_____日

性別：☐男☐女_____

參加校隊：_____隊

你加入目前校隊已有多久時間？_____年_____月

你過去有無參加校隊經驗？_____

☐有：_____年_____月

☐無

問卷到此為止
謝謝您協助完成此份問卷