



澳門大學

UNIVERSIDADE DE MACAU

教育學院

Faculty of Education

教育心理學碩士學位課程

Master's Degree Programme of Educational Psychology

澳門體育興趣班學生之運動意圖與自主性、目標定向及
意志力的關係研究

**The Relationships between Sports Intention and Autonomy,
Goal Orientation, and Volition in Macau Students of Sports
Interest Classes**

學生姓名： 席成清

Student: Xi Chengqing

指導教師： 施達明

Supervisor: Dr. Sze Tat Ming

二零一零年十一月

澳門體育興趣班學生之運動意圖與自主性、目標定向及意志力的關係研究

摘要

體育運動的興趣班是學生課外參與鍛煉、發展興趣的體育實踐活動，是培養全人發展的不可缺少的途徑，同時體育運動興趣班也是本地體育後備人才不可或缺的力量，有毅力堅持的、有潛質的學生逐漸會由興趣轉為志向。本研究旨在探討澳門中小學體育運動興趣班學生的運動意圖與自主性、目標定向、意志力之間的關係，確定自主性、目標定向以及意志力是否能預測體育興趣班學生的運動意圖。研究分為預測及正式測驗兩個階段，預測階段選取 3 間學校的體育活動興趣班發放問卷，回收有效問卷 187 份，經因素分析建構出正式測量問卷。正式測量時，選取 8 間學校的體育活動興趣班派發問卷，回收有效問卷 678 份。結果發現：(一)、男性、高中生、週訓練時間高於 3 小時者、參加訓練 1 - 2 年者、學校代表隊及學界/澳門代表隊學生，比女性、初中生、週訓練時間少於 3 小時者、參加訓練 1 年內、非學校代表隊及以上者，趨向於高運動堅持意圖、高自主性、高任務定向、高自我定向及高意志力。(二)、週訓練時間及性別影響運動堅持意圖，在控制了此兩個變量後，任務定向、自主性和意志力之自覺性可正向預測體育運動的參與意圖，其中以任務定向預測效力最高；(三)、年級是影響運動退出意圖的唯一背景變量，在控制了年級變量後，自覺性、忍耐性、果斷性、自主性、自我定向、任務定向均能夠在對運動退出意圖的預測中做出增值貢獻，以自覺性預測效力最高。(四) 自主性在意志力、目標定向與運動堅持意圖之間起中介作用，在意志力、目標定向與運動退出意圖之間無中介作用，提示澳門體育興趣班學生運動堅持的主要工作是創設有利於學生參與體育運動的自主性提高的環境，而個體具備良好的自覺性是減少興趣班運動退出的重要保證。

關鍵詞：體育運動興趣班、運動意圖、自主性、目標定向、意志力

The Relationships between Sports Intention and Autonomy, Goal Orientation, and Volition in Macau Students of Sports Interest Classes

Abstract

Participating Sports interest class, which means to do physical exercise and to develop students' interests after school, is an indispensable path in nurturing whole-person education. As the talent students who persist physical exercise have the possibility to be athletes, Sports interest class becomes a crucial power in reserving back-up sports talents. The purpose of this study are to investigate the relationships between sports intention and autonomy, goal orientation, and volition, and also to explore the prediction for sports intention in Macao primary and secondary students in participating Sports interest classes. There were two stages in this study. Stage one, which collected 187 valid questionnaires in three schools, is the preliminary investigation to construct a formal version questionnaire by factor analysis. In Stage two, 678 valid questionnaires were obtained from all the Sports interest classes in eight selected schools. The main findings are that, 1) The students who are male, senior school students, exercise more than three hours each week, training history in one to two years, school team members or above are higher scores in sport persisting intention, autonomy, goal orientation and volition than their peers with the opposite characters. 2) When controlled for gender and exercise time each week, task orientation, autonomy and consciousness of volition can predict sports persisting intention whereas task orientation has the strongest prediction power. 3) Grade is the only background variable and when controlled it, consciousness, tolerance, decisiveness, autonomy, task orientation and ego orientation can predict sports dropout intention. The highest prediction power is consciousness. 4) For sports persisting intention and dropout intention, autonomy has different mediation effects on goal orientation and volition in the students of sports interest classes. Partial mediation can be found between sports persisting intention and goal orientation and volition. It suggests that it is important to enhance the students' self-concepts to participate physical exercise, and good consciousness is the vital support to avoid sports drop-out from sports interest classes.

Key words: Sports interest class, sports intention, autonomy, goal orientation, volition.

謝辭

論文能夠完成，首先要感謝陳正蕙博士和導師施達明博士。回顧論文選題階段，意志力部分的梳理遇到不小的難度，正是陳老師和施博士循循善誘、孜孜鼓勵才使得我堅定了此研究的信念；在研究工作後續過程中，導師施達明博士的鼓勵、督促是我面對挑戰選擇堅持的有力支撐。

論文能夠完成更有賴於金樹人教授和臺灣師範大學的林世華教授，他們銳利的專業意見，科學嚴謹的思路為研究工作的順利進行奠定了操作基礎。特別是林世華教授，在百忙之中，為本人查找英文資料，不厭其煩地反復修改編號混亂的初測問卷，在慚愧之餘更感激林教授的恩德。

另外，需要特別感謝教育暨青年局學校體育暨課餘活動事務處的龔志明代處長以及 11 間學校的體育活動興趣班的老師，沒有你們的幫助我無法完成資料收集工作。

我也要特別感謝自己的家人，研究工作的困難一度讓我產生畏難情緒，家人的支援、鼓勵與包容一直是我堅持並一路走來的動力。

要感謝的人不一而足，謹向幫助我、關心我的老師、同學、朋友致以萬分謝意。

內容目錄

第一章、前言	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究問題與假設	3
第三節 名詞解釋	5
第四節 研究限制	6
第二章、文獻探討	7
第一節 運動意圖的內涵及相關研究	7
第二節 自主性與運動意圖之關係研究	10
第三節 目標定向與運動意圖之關係研究	13
第四節 意志力與運動意圖之研究	15
第三章、研究方法	20
第一節 研究對象	20
第二節 研究架構	20
第三節 研究流程	20
第四節 研究工具	21
第五節 資料處理方法	22
第六節 預試問卷的考察	22
第七節 研究倫理	33
第四章、研究結果	34
第一節 背景因素對心理變量的影響	34
第二節 不同背景因素下，自主性、目標定向及意志力對運動意圖預測的貢獻	39
第三節 運動意圖與自主性、目標定向及意志力之間的相關關係	44
第五章、分析討論	45
第一節 背景因素對心理變量的影響	45
第二節 自主性、目標定向及意志力對運動意圖的預測作用	47
第三節 運動意圖與自主性、目標定向及意志力的關係	49
第六章、結論與建議	53
第一節 結論	53
第二節 建議	54
參考文獻	55
中文文獻	55
英文文獻	56
附錄 研究問卷	61

圖表目錄

圖目錄

圖 1 運動意圖與自主性、目標定向及意志力的可能關係圖	4
圖 2 學習領域的意志力動態球型結構	16
圖 3 研究架構	20
圖 4 運動意圖量表之陡坡圖	24
圖 5 自主性量表之陡坡圖	26
圖 6 運動目標定向量表之陡坡圖	27
圖 7 運動意志力量表之陡坡圖	30
圖 8 自主性在目標定向、意志力與運動堅持意圖之間擔當中介作用	50
圖 9 自主性在目標定向、意志力與運動退出意圖之間無中介作用	51



表目錄

表 1	運動意圖量表之鑑別度	24
表 2	運動意圖因素分析結果之摘要	25
表 3	自主性量表之鑑別度	25
表 4	自主性因素分析結果之摘要	26
表 5	運動目標定向量表之鑑別度	27
表 6	運動目標定向因素分析結果之摘要	28
表 7	運動意志力量表之鑑別度	28
表 8	運動意志力因素分析結果之摘要 (1)	31
表 9	運動意志力因素分析結果之摘要 (2)	32
表 10	運動意志力量表初試問卷與正式問卷之題目對應	32
表 11	各量表之信度分析	33
表 12	背景因素的特點	34
表 13	興趣班運動項目的分佈	35
表 14	不同性別興趣班學生心理因素的特點比較	36
表 15	不同年級興趣班學生心理因素的特點比較	36
表 16	不同訓練時間的興趣班學生心理因素的特點比較	37
表 17	不同練習(訓練) 年限的興趣班學生心理因素的特點比較	38
表 18	不同運動成績的興趣班學生心理因素的特點比較	38
表 19	背景因素及心理學變量對運動堅持意圖預測的回歸分析	40
表 20	運動堅持意圖預測的回歸方程組	41
表 21	背景因素及心理學變量對運動退出意圖預測的回歸分析	42
表 22	運動退出意圖預測的回歸方程組	43
表 23	運動意圖與自主性、目標定向及意志力之間的關係	44
表 24	學界及澳門代表隊運動員之運動意圖與意志力的關係	51