



澳門大學  
UNIVERSIDADE DE MACAU  
UNIVERSITY OF MACAU

教育學院

Faculty of Education

體育教學及運動碩士學位課程

Master's Degree Programmes of Physical Education and Sport Studies

澳門籃球員心理技能研究

**The study of Psychological Skills of Basketball Players in Macao**

碩士研究生：梁志成

Student: Leong Chi Seng

指導教授：李思敏博士

Supervisor: Dr. Lei Si Man

二零一一年四月

## 摘要

本研究旨在建構澳門籃球員心理技能量表，並透過此量表進一步探討籃球員心理技能水準及分析其現狀。本研究使用研究者編製的「籃球員心理技能量表」為研究工具，量表經文獻探討和專家效度確認，具內容效度，同時透過因素分析確定其建構效度，總量表之 KMO 和信度  $\alpha$  值分別為 0.868 和 0.927，其八個分量表之信度係數分別為：認知調控(10 題)為 0.780、動機(8 題)為 0.812、協調能力(5 題)為 0.854、專注(7 題)為 0.643、自信心(6 題)為 0.737、抗焦慮(6 題)為 0.835、判斷力(4 題)為 0.752、意志力(6 題)為 0.885，共 52 題。現狀調查對象主要是以參加 2010 年全澳中學生學界籃球比賽及聯賽甲組之男子籃球員，採用立意抽樣，選取 267 名籃球員填答量表，有效問卷共回收 263 份(回收率 98.5%)。以描述性統計、獨立樣子 t 檢驗及獨立樣本單因數變異數分析進行統計分析，研究結果如下：

- 一、澳門籃球員需俱備的運動心理技能包括：「認知調控」、「動機」、「協調能力」、「專注」、「自信心」、「抗焦慮」、「判斷力」、「意志力」等八個因素，經過統計分析得知，本量表具有良好的結構效度與信度，適合用以分析籃球員心理技能狀況。
- 二、澳門籃球員的八個心理技能表現：意志力(M=3.746、SD=0.677)，其次為協調能力(M=3.685、MD=0.589)、動機(M=3.486、MD=0.601)、認知調控(M=3.483、MD=0.523)、專注(M=3.378、MD=0.458)、抗焦慮(M=3.317、MD=0.747)、自信心(M=3.259、MD=0.586)、判斷力(M=3.183、MD=0.783)得分最低。
- 三、學界組、聯賽甲組之優秀籃球員與其一般籃球員之各分量表得分情況達顯著差異；表示澳門優秀籃球員之心理技能狀況均高於一般籃球員。而學界組與聯賽甲組之一般籃球員在量表得分中只有在協調能力、專注方面及判斷力達到顯著差異。而協調能力、專注方面學界組的一般籃球員均高於甲組一般的籃球員，而判斷力方面聯賽甲組的一般籃球運動卻高於學界組的一般運動員。

四、 澳門籃球員心理技能與籃球員的不同年齡和球齡等背景變項達顯著差異;而  
籃球員心理技能與籃球員的不同教育程度的背景變項並未達顯著差異。

關鍵詞: 籃球員、心理技能、量表



## Abstract

The purpose of this study aimed to construct the psychological skills inventory for basketball players in Macao, and also to examine and explore the skill levels of basketball players in Macao by using the scores of the psychological skills inventory. In this study, the "Psychological Skills inventory of basketball players" as a research tool, it was designed to fit to Macao basketball players. After modification, psychological skills inventory for Macao basketball players was completed by adding basketball characteristic, content validity and construct validity were established by literature review and expert validity, the KMO and the reliability value for the inventory were 0.868 and 0.927 respectively, it contains 52 items with eight sub-inventory and the reliability values were: cognitive control(10) is 0.780, motivation(8) is 0.812, coordinating ability(5) is 0.854, concentration(7) is 0.643, confidence(6) is 0.737, coping with anxiety(6) is 0.835, judgment(4) is 0.752 and willpower(6) is 0.885. The study subjects were the men's basketball players attending the Macau Basketball League in 2010 for the adult and high school students. There were 263 valid samples from the 267 basketball players. Base on the descriptive statistics, independent t-test and one way MANOVA to perform the data statistics to examine the hypothesis of the study, the results were in the following:

1. The Macao basketball players should behaving eight psychological skills included: cognitive control, motivation, coordinating ability, Concentration, confidence, coping with anxiety, judgment and willpower. Statistical analysis showed that the scale has good reliability and construct validity, suitable for analyzing the status of psychological skills basketball player of Macao.
2. Macao basketball players in the psychological skills inventory of each factors scores order were willpower, coordinating ability, motivation, cognitive control, concentration, coping with anxiety, confidence and judgment.
3. A significant difference of psychological skills among elite basketball players and non-elite basketball players were found. Significantly, elite basketball player's state is higher than non-elite basketball players in Macao. There are significant difference between the adult and high school students on the coordinating ability, concentration and judgment for non elite basketball players. Moreover, the skills of the coordinating ability and concentration for non elite players of high school students is greater than adult players, but the judgment of adult players is higher than the high school players.

4. The psychological skills can be affected by the age and training time of basketball players, there are significant difference of psychological skills among difference age and training time. However, there are no significant difference between the psychological skills and education.

Keywords: basketball players, psychological skills, inventory.



## 致謝

在兩年前的秋天，開始了我的碩士研究過程，回想起這兩年的研究生涯，有得有失，有苦有樂，畢業時刻將至之際，讓我不禁思緒萬千。

至此，謹向兩年來所有給我指導，幫助和關心的師友表示衷心的感謝！在這兩年來，我尊敬的導師李思敏博士在科研，學習和生活各個方面給予了我殷切地關懷、體諒和不遺餘力地幫助和指導，使我的科研能力、理論水準、研究方法、組織與編寫能力等方面得到很大的提高；在獲取知識的同時，導師在學術上嚴謹求是的態度和生活上平易近人的作風也對我產生了深刻的影響，她對於我成長的無微不至的關懷，我終生難忘，在此我向李思敏博士致以衷心的感謝。

感謝孔兆偉教授和何敬恩教授兩年來的教導，在學習上給我很多寶貴意見和啟發，亦感謝台灣的關月清教授和卓俊伶教授答允對本量表進行了專家效度檢驗，為本量表之編製提出了寶貴意見。最後，感謝我的家人、朋友和同學一直給予我支持、鼓勵、理解和體諒，是你們讓我一直堅持，不斷努力研究，希望在今天能與你們一起分享我畢業的喜悅，請容許我在此再一次衷心感謝我的老師、家人、朋友和同學！

梁志成

2011年4月

# 目錄

<b>第一章</b>	<b>緒論</b> .....	1
第一節	研究背景 .....	1
第二節	研究目的 .....	2
第三節	研究問題與假設 .....	2
第四節	研究範圍與限制 .....	3
第五節	名詞解釋 .....	3
<b>第二章</b>	<b>文獻探討</b> .....	5
第一節	籃球員心理技能特質 .....	5
第二節	籃球員心理技能的定義及內涵 .....	11
第三節	籃球員心理技能因素相關研究 .....	24
<b>第三章</b>	<b>研究方法</b> .....	34
第一節	研究架構 .....	34
第二節	研究對象及基本資料描述 .....	35
第三節	研究工具 .....	38
第四節	量表編製施測步驟和流程 .....	38
第五節	澳門籃球員心理技能量表信效度 .....	42
第六節	資料處理與統計分析 .....	53
<b>第四章</b>	<b>研究結果分析與討論</b> .....	54
第一節	籃球員心理技能量表的正式施測 .....	54
第二節	澳門籃球員心理技能之現況分析 .....	62
第三節	不同技能水準籃球員的心理技能差異比較 .....	64
第四節	不同背景因素之心理技能差異比較 .....	69
<b>第五章</b>	<b>結論與建議</b> .....	74
第一節	結論 .....	74
第二節	建議 .....	75
<b>參考文獻</b>	.....	77
一、	中文部份 .....	77
二、	外文部份 .....	83
<b>附錄</b>	.....	86

附錄一:初試籃球員心理技能量表.....	86
附錄二:正式籃球員心理技能量表.....	90
附錄三:籃球員心理技能量表之專家效度.....	93





## 表目錄

表 2-3-1 有關國內外運動員心理技能研究工具摘要表 .....	29
表 2-4-1 相關運動心理技能量表各分量表得分情況 .....	31
表 2-4-2 不同技術水準運動員之心理技能之差異情況 .....	32
表 2-4-3 不同訓練年數及年齡運動員心理技能之差異情況 .....	33
表 3-2-1 籃球員心理技能量表之施測狀況 .....	35
表 3-2-2 籃球員的基本背景與其描述性統計 (N=263) .....	36
表 4-2-2 籃球員的背景描述統計表 .....	37
表 3-5-1 不同地區之運動員心理技能量表 .....	43
表 3-5-2 初試量表之編製過程 .....	45
表 3-5-3 籃球員心理技能量表試測後因素分析摘要表 .....	48
表 3-5-4 正式量表的折半信度分析摘要表 .....	51
表 3-5-5 籃球員心理技能量表各分量表之題目分配及內部一致性分析摘要表 .....	52
表 4-1-1 正式量表的折半信度分析摘要表 .....	56
表 4-1-2 「籃球員心理技能量表」各分量表題目分配及內部一致性分析摘要表 .....	56
表 4-1-3 正式量表因素分析後因素之間相關係數摘要表 .....	57
表 4-1-4 籃球員心理技能量表正式施測因素分析摘要表 .....	58
表 4-2-1 不同技能水準籃球員心理技能各分量表得分摘要表 .....	63
表 4-3-1 澳門優秀與一般籃球員在量表得分之 t 考驗摘要表(N=263) .....	64
表 4-3-2 甲組的優秀與一般籃球員在量表得分之 t 考驗摘要表(N=162) .....	65
表 4-3-3 學界組的優秀與一般籃球員在量表得分之 t 考驗摘要表(N=118) .....	66
表 4-3-4 學界組與聯賽甲組的一般籃球員在量表得分之 t 考驗摘要表(N=239) .....	67
表 4-3-5 學界組與聯賽甲組的優秀籃球員在量表得分之 t 考驗摘要表(N=24) .....	68

表 4-4-1 籃球員在不背景因素的描述統計表.....	69
表 4-4-2 籃球員在不同年齡的單因數變異數分析摘要表.....	70
表 4-4-3 籃球員在不同球齡的單因數變異數分析摘要表.....	71
表 4-4-4 籃球員在不同教育程度的單因數變異數分析摘要表.....	72



## 圖目錄

圖 2-1-1 運動員應具備之九種心理技能.....	5
圖 2-1-2 決定最佳運動表現構成圖.....	6
圖 2-1-3 五種心理技能及相互間關係圖.....	7
圖 2-1-4 運動員參賽心理問題-心理技能對應表 .....	8
圖 2-2-1 籃球運動訓練構成及關係.....	23
圖 2-2-2 運動心理技能學習過程.....	24
圖 3-1-1 研究架構圖.....	34
圖 3-3-1 研究流程如圖.....	42

