

# 我國甲組女子籃球運動員運動自信心之研究

盛旭霞、郎亞琴

E-mail: 9805935@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究主要目的在探討不同背景變項之甲組女子籃球運動員其運動自信心來源、特質運動自信心之差異以及其運動自信心來源對特質運動自信心之影響，以我國甲組女子籃球五支球隊球員為對象進行調查，採用立意抽樣方式發放問卷，共計發出130份問卷，回收有效問卷共129份，有效問卷回收率為99.23%，而研究工具為運動自信心來源量表、特質運動自信心量表測量。資料經描述性統計、獨立樣本T檢定、單因子變異數分析、多元迴歸分析等統計方法分析後獲得以下結果：1.我國甲組女籃球員大多數年齡18歲以下、球齡為2~5年、參加球隊年資為2~5年、教育程度為高中(職)、專長位置為前鋒、且每週訓練時間5天以上。2.不同背景變項之甲組女籃球員在運動自信心來源及特質運動自信心方面並無顯著差異。3.甲組女籃球員運動自信心來源對特質運動自信心最具影響力的為「過去經驗」變項，對於女籃特質運動自信心具有24%的預測力。最後，根據研究結果提出建議，以供女籃球員、專業教練、相關行政機關與後續研究者之參考。

關鍵詞：甲組女子籃球運動員；運動自信心；特質運動自信心

## 目錄

中文摘要	iii	英文摘要	iii
iv 誌謝辭		vi 內容目錄	
vii 表目錄		ix 圖目錄	
xi 第一章 緒論	1	第一節 研究背景與動機	1
1 第二節 研究目的	7	第三節 研究問題	7
8 第四節 研究範圍	9	第五節 研究限制	9
9 第六節 名詞定義	9	第二章 文獻探討	11
11 第一節 我國女子籃球運動歷史發展概況	11	第二節 運動自信心理論	21
21 第三節 特質運動自信心理論	33	第四節 運動自信心相關實證研究	34
34 第三章 研究方法	43	第一節 研究架構	43
43 第二節 研究假設	44	第三節 研究流程	44
44 第四節 研究對象	46	第五節 研究工具	46
46 第六節 資料蒐集	51	第七節 資料分析	52
52 第四章 研究結果與討論	53	第一節 我國甲組女子籃球運動員基本資料分析	53
53 第二節 不同背景變項與運動自信心來源之差異分析	57	第三節 不同背景變項與特質運動自信心之差異分析	71
71 第四節 甲組女子籃球運動員運動自信心來源對特質運動自信心之影響分析	76	第五章 結論與建議	78
78 第一節 研究結果摘述	80	第二節 結論	80
80 第三節 建議	86	參考文獻	99
99 附錄A 問卷專家效度審查委員名錄	100	附錄B 問卷專家效度評估建議表	100
100 附錄C 正式問卷	116		

## 參考文獻

一、中文部分 Weinberg, R. S. & Gould, D. (2005), 競技與健身運動心理學, (簡曜輝, 季力康, 卓俊伶, 洪聰敏, 黃英哲, 黃崇儒, 廖主民, 盧俊宏譯), 台北:台灣運動心理學會(原文於1999年出版)。中華奧林匹克委員會官方網站(2008), 競技盛會、亞運、東亞運, [線上資料], 來源: [http://www.tpenoc.net/athletics/athletics/athletics\\_01.asp](http://www.tpenoc.net/athletics/athletics/athletics_01.asp)。王吟勤(2006), 高中啦啦隊選手團隊凝聚力、運動自信心與運動表現之相關研究, 國立中正大學運動與休閒教育所未出版之碩士論文。王惠民, 任未多, 李京城, 張力為(1992), 心理技能訓練指南, 北京:人民體育。王明月, 許吉越, 游鳳芸(2007), 優秀桌球選手運動自信心與賽前狀態性焦慮之研究, 朝陽學報, 13, 185-196。文多斌(2005), 學校體育探微, 台北:秀威資訊科技股份有限公司出版。行政院體育委員會(2004), 中程施政計畫[線上資料], 來源: <http://www.sac.gov.tw/edoc/931029.doc> [2004, October 29]。行政院體委會(2001), 新聞暨公告[線上資料], 來源: <http://www.sac.gov.tw/>

news/news-1.aspx?No=279[2001, August 14]。吉井四郎(1983), 籃球教室, 台北:聯廣圖書公司。何建德(2004), 女子籃球選手目標取向、運動員訓練能力與運動自信心來源之相關研究, 大專體育學刊, 6(1), 109-120。余繼英(2000), 奧林匹克-籃球, 北京:人民體育出版社。呂碧琴(1991), 自信心與運動表現, 中華體育, 4(4), 21-25。呂建謀(2000), 我國女子甲組籃球教練領導行為之研究, 中國文化大學運動教練研究所未出版之碩士論文。周力強(2003), 8位運動明星的決勝事件簿, 台北:新自然主義股份有限公司。周泓諭(2004), 不同運動水準的籃球運動員認同、運動自信心與運動動機之研究, 國立體育學院教練研究所未出版之碩士論文。周俊文(2002), 運動自信心之探討, 中華體育, 16(4), 60-66。周紹忠, 岑漢唐(2000), 體育心理學, 台北:亞太圖書出版社。李鴻祺(2001), 籃球運動訓練科學, 中華民國體育總會九十年運動訓練法研討會(pp. 6-7), 台北:中華民國體育總會。吳萬福(2003), 新運動心理, 台北:師大書苑有限公司。吳明隆(2005), 問卷分析與應用統計 - 統計應用學習實務, 台北:知城數位科技股份有限公司。吳素卿(2001), 足球選手目標取向、知覺運動動機氣候與運動自信心來源之相關研究, 國立體育學院教練研究所未出版之碩士論文。卓國雄(2003), 不同競技水準、運動類型和性別學生運動員之運動自信心來源對特質運動自信心之預測研究(pp. 431-439), 中華民國大專院校九十二年度體育學術研討會專刊。季力康(1996), 建立自信心的好方法, 中華棒球, 55, 83-85。林宜瑩(2002), 高中射箭選手目標取向、自覺能力、自我設限、自信心及成敗歸因之研究, 國立體育學院運動教練研究所未出版之碩士論文。胥樹玲(2006), 籃球投籃技術, 國立體育學院運動教練研究所未出版之碩士論文。馬振洪(1998), 跟專家練籃球, 北京:體育大學出版社。馬毅, 李杰凱, 徐威(1999), 籃球, 台北:國家出版社。袁書美, 劉江麗(2004), 影響籃球運動員比賽的不良心理因素, 中國體育教練員, 46, 45。梁正有(1982), 籃球基礎訓練與戰略戰術之運用, 台北:驚聲文物供應公司。陳全壽(1993), 提升運動成績的科學方法, 八十二年台灣區運會運動科學學術專刊, 桃園:桃園縣政府。陳榮章(1997), 我國籃球運動發展之源由, 大專體育, 29, 128-135。陳建勳(2005), 高中籃球教練領導行為對運動員自信心與焦慮之影響, 國立體育學院運動教練研究所未出版之碩士論文。郭香雲(2003), 團隊文化與運動員特徵對運動自信心來源的影響, 台北市立體育學院運動科學研究所未出版之碩士論文。許晔豪, 溫華昇(2006), 擊劍運動員賽前狀態性焦慮及自信心之探討, 康寧學報, 8, 185-201。許晔豪(1998), 意象訓練對擊劍運動員注意力、運動自信心、賽前狀態性焦慮及運動表現之影響, 國立體育學院運動教練研究所未出版之碩士論文。許瓊云, 黃崇儒, 林惠美(2003), 大專游泳選手運動動機、目標取向與運動自信心來源之間的關係, 北體學報, 11, 253-267。許吉越, 王明月, 何建德(2006), 台灣地區柔道運動選手訓練能力與運動自信心來源之相關研究, 朝陽人文社會學刊, 4(2), 21-50。張春興(1989), 張氏心理學大辭典, 台北:東華書局。張庭語(2002), 跆拳道選手目標取向、知覺運動動機氣候與運動自信心來源之相關研究, 國立體育學院教練研究所未出版之碩士論文。張麗卿(2005), 我國女子籃球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力研究, 輔仁大學體育研究所未出版之碩士論文。程紹同(1998), 大學生運動休閒參與模式研究(國科會, 計畫編號 NSC87-2413-H-003-035), 台北:行政院國家科學委員會。黃崇儒(2002), 運動自信心來源的探索與測量(國科會, 計畫編號 NSC90-2413-H-154-002), 台北:行政院國家科學委員會。黃崇儒(2002), 運動自信心來源量表的編制, 大專體育學刊—人文社會篇, 5(2), 91-101。黃崇儒, 郭香雲(1999), 運動員自信心的來源, 中華體育季刊, 13(3), 60-66。黃崇儒, 王秉泰, 許瓊云(2004), 運動員屬性對運動自信心來源量表的影響, 臺灣運動心理學報, 5, 1-17。黃維助(2009), 劉揆震怒 3項運動大體檢, 自由電子報[線上資料], 來源: <http://www.libertytimes.com.tw/2009/new/mar/10/today-sp6.htm>[2009, March 10]。黃蕾(2003), 如何加強籃球運動員的心理訓練, 少年體育訓練雙月刊, 46, 33。運動熱線網(2002), 第十四屆釜山亞運會熱線特輯[線上資料], 來源: <http://www.sports-hotline.com.tw/2002asiangames/news/index.htm>。齊璘(2005), 從永續發展概念談台灣體育-以女籃運動發展為例, 大專體育, 78, 175-180。廖文男(2003), 探討大專棒球選手目標取向、知覺運動動機氣候與運動自信心來源之相關研究, 台北市立體育學院運動科學研究所未出版之碩士論文。劉鋼(2002), 運動員心理訓練應注意的原則, 少年體育訓練雙月刊, 39, 30。劉衡江(1999), 再創我國大專籃球聯賽新紀元, 大專體育, 45, 7-8。劉俊卿, 王俊良(1999), 時光隧道台灣籃球六十年, 台北市:民生報社出版。劉淑慧(1995), 運動員的心理訓練與心理諮商, 84年國家教練講——習講義, 台北:中華體總。劉典謨(1989), 投籃的技巧與力學分析, 高雄:生合成出版社。鄭錦和, 李鴻祺, 徐武雄(1998), 天生好手-籃球聖經, 台北市:台灣廣廈出版集團。盧俊宏(1995), 運動心理學, 台北市:師大師苑。龍柏安(2007), 女籃奧運門票中華拱手讓韓, 大紀元時報體育版[線上資料], 來源: <http://tw.epochtimes.com/bt/7/6/10/n1739083.htm> [2007, June 10]。儲建新(2005), 非體育專業大學生自信心培養的對策, 平原大學學——報, 22(5), 88-89。謝諱郁, 莊宜達, 何采容, 莊濱鴻(2004), 網球運動員心理競技能力量表信度與效度分析, 復興崗體育, 9, 136-143。蘇德育(2001), 國內優秀網球運動員自信心及自我對話行為之分析研究, 中國文化大學運動教育研究所未出版之碩士論文。籃球雜誌(1999), 亞洲杯女籃賽, 154, 7-8。籃球雜誌(2000), 創造籃球奇蹟-國泰人壽女籃隊, 164, 34-35。

二、英文部分 Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215. Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewoodcliffs, NJ: Prentice-Hall. Berglas, S., & Jones, E. E. (1979). Drug choice as a self-handicapping, strategy in response to noncontingent success. *Journal of personality and Social Psychology*, 36, 405-417. Caserta, R. J. (2002). Sport-confidence as related to performance in male and female tennis players. Unpublished master's thesis, Springfield College, Massachusetts. Dorfman, H. A, & Kuehl, K. (1995). *The mental game of baseball: A guide to peak performance*. South Bend, IN: Diamond Communications. male and female tennis players. Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sport performance. In K. B. pandolf(Ed.). *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 423-457. Gayton, W. F., & Nickless, C. J. (1987). An investigation of the validity of the trait and state sport-confidence inventories in pre-dicting marathon performance. *Perceptnal and Motor Skills*, 65(2), 481-482. Giacobbi, P. (2000). *The Athletic Coachability Scale: Construct Conceptualization and Psychometric Analyses*. Unpublished doctoral dissertation, University of Tennessee, Knoxville. Griffin, N. S. (1984). Performer perceptions of movement confidence. *Journal of Sport Psychology*, 4, 395-407. Jones, G. & Hardy, L. (1990). Stress in sport: Experiences of some elite performers. In G. Jones & Hardy (Eds.), *Stress and Performance in Sport*, 247-277. Maddux, J. E. (1995). *Self-efficacy, Adaptation, and Adjustment: Theory, Research, and Application*, 3-33. New York: Plenum. Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, R. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *Journal of sport Psychologist*, 1, 181-199. Martin, J., & Gill, D.

(1991). The relationships among competitive orientation, Sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 149-159.

McAuley, E. (1985). Modeling and self-efficacy: A Test of Sport Psychology, 7, 283-295.

Ness, R. G., & Patton, R. W. (1979). The effects of beliefs on maximum weight-lifting performance. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 205-211.

Ng, J. K., Cheung, S. Y., & Fung, L. (2001). Role of trait sport confidence and state sport-confidence in affecting competitive track and field performances. *Journal of the International Council-for Health Physical Education Recreation Sport and Dance*, 37(3), 35-38.

Orlick, T. (1986). *Psyching for Sport*. Champaign, IL: Leisure Press.

Ravizza, K., & Hanson, T. (1995). *Heads up Baseball: Playing the game one pitch at one time*. Chicago, IL: Contemporary Publishing Company.

Rotella, B. (1996). *Golf is a Game of Confidence*. New York: Simon and Schuster.

Shane, S. M. (2000). *The Relationship of Sources of Sport-Confidence and Goal orientation*. A Thesis presented to the Faculty of Springfield College.

Terry, O. P. (1986). *Sport-Consistency and Confidence*, Illinois: Human Kinetics Publishers, 87-94.

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development, *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.

Vealey, R. S. (1988). sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 471-478.

Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of Sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 54-80.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (1995). *Self-confidence*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weinberg, R. S., & Jackson, A. (1979). Competition and extrinsic rewards: Effects on intrinsic motivation and attribution. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 50, 494-502.

Whitney, B. J. (2000). *Confidence and the elite athlete: A qualitative investigation*. Unpublished doctoral dissertation, University of Tennessee, Knoxville, Tennessee.