

國立臺灣師範大學運動與休閒學院運動競技學系

碩士論文

Department of Athletic Performance

College of Sports and Recreation

National Taiwan Normal University

Master's Thesis

賦權與削權動機氣候對大專籃球選手運動投入之預測：以

教練選手關係為中介變項

The Prediction of Empowering and Disempowering
Motivational Climates on Sport Engagement among College
Basketball Players: The Mediating effect of Coach-athlete
Relationship

賴芝妤

LAI, Chih-Yu

指導教授：梁嘉音 博士

Advisor: LIANG, Chia-Yin, Ph.D.

中華民國 110 年 8 月

August, 2021

賦權與削權動機氣候對大專籃球選手運動投入

之預測：以教練選手關係為中介變項

2021 年 8 月

研究生：賴芝妤

指導教授：梁嘉音

摘要

目的：本研究主要在探討大專籃球選手知覺教練賦權與削權動機氣候對教練-選手關係及運動投入之預測，並檢驗教練-選手關係在兩者之間的中介效果。**方法：**以 109 學年度大專校院籃球聯賽公開一級之 24 隊伍的籃球選手為研究對象。以「賦權與削權動機氣候量表」、「教練-選手關係量表」與「運動投入量表」分別測量選手知覺教練的賦權與削權動機氣候、教練-選手關係與運動投入，共計發放 310 份問卷，有效問卷共計 291 份。所得料經描述性統計、皮爾森積差相關、簡單線性迴歸及多元階層迴歸進行分析。**結果：**(一) 大專籃球選手知覺賦權與削權動機氣候皆能有效預測教練選手關係與運動投入；(二) 大專籃球選手知覺教練-選手關係能有效預測運動投入；(三) 大專籃球選手之教練-選手關係在賦權或削權動機氣候與運動投入之間皆具有完全中介效果。**結論：**(一) 大專籃球選手知覺教練塑造愈多的賦權動機氣候時，教練-選手關係也就愈好，而選手運動投入程度就愈高，削權動機氣候反之；(二) 教練-選手關係愈好時，運動投入程度就愈高；(三) 賦權動機氣候與削權動機氣候無法直接影響運動投入，但可透過教練-選手關係影響運動投入上。研究建議大專籃球教練在指導選手時，可提升賦權動機氣候及減少削權動機氣候，不僅能增進教練選手彼此之情感，亦能提升選手運動投入。

關鍵詞：自我決定理論、成就目標理論、工作涉入、自主支持、社會支持、UBA

**The Prediction of Empowering and Disempowering Motivational Climates
on Sport Engagement among College Basketball Players:
The Mediating effect of Coach-athlete Relationship**

August, 2021

Author: Lai Chih-Yu
Advisor: Liang, Chia-Yin

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to investigate predictive utility of empowering and disempowering motivational climates on coach-athlete relationship and sport engagement among college basketball players, and to examine the mediating effect of coach-athlete relationship. **Methods:** The participants were 291 basketball players recruited 24 basketball teams who competed at the Division-I University Basketball Association (UBA) in 2020-2021. The players were requested to complete Empowering and disempowering motivation climate scale, Coach-athlete relationship scale, and Sport engagement scale which assessed their perception of empowering and disempowering motivation climate, coach-athlete relationship and Sport engagement. After the data collection, descriptive statistics, Pearson's correlations, and simple linear regression, and hierarchical regression analyses were used to analyze data. **Results:** (1) Both the empowering and disempowering motivational climates can be effectively predicted coach-athlete relationship and sport engagement. (2) Coach-athlete relationship can positively predicted sport engagement. (3) The coach-athlete relationship fully mediated the prediction between empowering or disempowering motivational climate and sport engagement. **Conclusion:** (1) The basketball players perceived more empowering motivational climates from the coaches, the better the coach-player relationship, and the higher the sport engagement, and vice versa. (2) The better the coach-athlete relationship, the higher the sport engagement. (3) Empowering and disempowering motivational climates can't directly affected sport engagement, but it can affected sport engagement through the coach-athlete relationship. Research suggests that coaches can enhance the empowerment motivational climates and reduce the disempowering motivational climate when coaching players. This can not only improve relationship between coaches and players, but also increase sport engagement.

Keywords: self-determination theory, achievement goal theory, task-involving, autonomy-supportive, socially supportive, UBA

謝辭

大三那年，一場比賽中的受傷對我往後人生造成了很大的改變。那時候的我，是個懷有夢想且想持續往運動道路邁進的籃球員。無奈傷勢嚴重，經歷幾次的手術，在大四那年依然舊傷復發，現實硬生生的給了我重擊，而我選擇運另一種方式為夢想延續。無法在球場持續奔馳，於是除了研究所的進修之外，我也往籃球教練的方向前進，在執教過程中漸漸對領導行為的研究感興趣，便投入於此。

在研究所的兩年，除了學習校內課程之外，在執教部分也算是很大的挑戰與學習，感謝嘉音姐願意擔任我的指導教授，時常在師大女籃的訓練與我的論文之間來回奔波，百忙之中撥空討論，不僅是在論文上給我滿滿的力量，也給了教職生活上的訓練建議，如同親身父母般的關心、包容以及督促，讓我能身兼多職的這兩年順利畢業；再次感謝嘉音姐的付出與辛勞，成為我碩士班這兩年最重要的一塊拼圖。同時也感謝東方老師以及詩薇老師，口試時總耐心且溫和，在研究上給了我許多寶貴的建議及修改方式，讓我的論文研究能更加完整。

感謝我的家人，雖然在面對生活的各種壓力時常忙得焦頭爛額，但你們的支持總給我滿滿的力量，讓我在面對挫折能重新站起來，謝謝這個不完美卻很美好的家庭，讓我督促自己向前，勇敢的闖蕩；感謝同期的研究所同學立杰，同樣往籃球教練之路邁進，時常與我討論訓練，給予我實質上的建議，也在論文撰寫時互相陪伴支持；最後想謝謝師大女籃，在這六年來帶給我如此精彩的回憶，回想一切，無論喜怒哀樂都有特別的意義，如今我將離開師大，美好將永存我心，而我也會保持初衷，帶著這份榮耀繼續前進。

目次

中文摘要	i
英文摘要	ii
謝辭	iii
目次	iv
表次	vii
圖次	viii
第壹章 緒論	1
第一節 研究背景	1
第二節 研究目的	6
第三節 研究問題與假設	6
第四節 名詞操作性定義	7
第五節 研究範圍與限制	9
第六節 研究的重要性	9
第貳章 文獻探討	11
第一節 競技運動中的動機氣候	11
第二節 賦權與削權動機氣候	16
第三節 教練-選手關係	20
第四節 運動投入	25

第五節 文獻總結	29
第參章 研究方法	30
第一節 研究架構	30
第二節 研究流程	30
第三節 研究對象	31
第四節 研究工具	32
第五節 資料處理與統計方法	33
第肆章 研究結果	34
第一節 各變項描述性統計相關情形	34
第二節 賦權與削權動機氣候對教練-選手關係及運動投入之預測情形	35
第三節 教練-選手關係對運動投入之預測情形	37
第四節 教練-選手關係在賦權與削權動機氣候及運動投入之間的中介效果	37
第伍章 討論	40
第一節 賦權與削權動機氣候對教練-選手關係及運動投入之預測情形	40
第二節 教練-選手關係對運動投入之預測情形	42
第三節 教練-選手關係在賦權與削權動機氣候及運動投入之間的中介效果	42

第陸章 結論與建議	44
第一節 結論	44
第二節 建議	44
引用文獻	46
附錄	55
附錄一 基本資料表	55
附錄二 賦權與削權動機氣候量表	56
附錄三 教練-選手關係量表	58
附錄四 運動投入量表	59

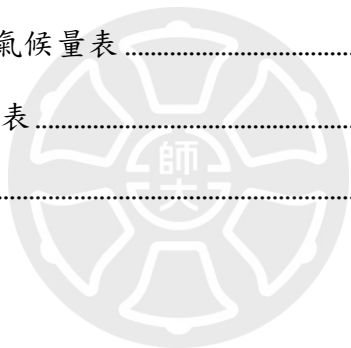


表 次

表 2-1	教練塑造不同動機氣候相關研究	14
表 2-2	賦權與削權動機氣候相關研究	19
表 2-3	教練-選手關係相關研究	24
表 2-4	運動投入與倦怠感相關研究	28
表 4-1	各變項之描述統計摘要表	34
表 4-2	各變項之間的簡單相關矩陣	35
表 4-3	賦權與削權氣候對「教練-選手關係」之多元迴歸分析摘要表	36
表 4-4	賦權與削權氣候對「運動投入」之多元迴歸分析摘要表	36
表 4-5	教練-選手關係對「運動投入」之簡單迴歸分析摘要表	37
表 4-6	教練-選手關係在賦權動機氣候與運動投入之中介效果分析摘要表	38
表 4-7	教練-選手關係在削權動機氣候與運動投入之中介效果分析摘要表	39

圖 次

圖 1 自我決定理論.....	12
圖 2 賦權與削權動機氣候.....	17
圖 3 研究架構圖.....	30
圖 4 研究流程圖.....	31



第壹章 緒論

本章共有四節，分別為：第一節、研究背景；第二節、研究目的；第三節、研究問題與假設；第四節、名詞解釋；第五節、研究範圍與限制；第六節、研究重要性。

第一節 研究背景

運動員在競技場上的表現與心理狀態有相當大的關係，心理學家認為心理因素是卓越表現和福祉的重要組成因素 (Coulter, Mallett, & Gucciardi, 2010)，且研究指出，培育一名優秀運動員從接觸專項訓練到至成為優秀選手，大約需要花費 8 至 12 年的時間 (體委會，2010)，在如此漫長的時光中，與教練之關係以及對專項投入之程度都會影響選手持續運動專項的時間。教練的領導行為可說是影響教練與選手雙方之關係的關鍵因素之一，領導行為 (leadership behavior) 指領導者為了達成團隊目標所實施的行為 (陳怡娟，2016)；在訓練上，通常教練以領導選手透過大量且長時間的訓練，來增進選手的表現及成績，且盡可能維繫團隊之間的良好關係，在訓練過程中教練為團隊中的領導者，其表現出不同的領導模式對團隊的效益以及氣氛會產生不同的變化，而除了對訓練過程之外，教練在日常生活中的行為表現也都會影響選手之心理狀態與表現，例如選手的訓練意願以及參與動機 (蔣憶德、季力康，2006)。有效率的領導不只需考慮教練本身，也應考慮跟隨者的特質 (Martens, 1987)，也就是說面對不同階層與性質的團隊，教練應考慮其團隊目標及選手個人能力及心理狀態決定其領導模式；在不同運動團隊在教練與選手關係知覺程度不同，相處的模式也會不同 (鄭振洋、宋一夫、湯慧娟，2013)，這也表示教練在領導過程中，不僅要關注選手專項技術的精進，也要考量到許多其他面向。相關研究也指出，教練與選手長期朝夕相處，其領導行為、專業素養對於選手的養成有相當大的影響，是使運動員運動表現持續提升的一個重要角色，也是一個球隊重要的精神領袖 (許子淵、張艾君、張志銘、趙宸紳、張世沛，2017)，因此教練在運動員生活中是非常關鍵且重要的。另有研究指出，教練的思維與行為表現不論是直接或間接都能影響選手的認知概念、心理情緒及外在表現和行為 (Jowett & Cockerill, 2003; Smoll &

Smith, 1989)，且選手在競技場上之運動動機、為達目標的努力程度、運動表現等多方面也都會因教練風格的不同而造成影響 (陳其昌, 1993)，教練領導選手過程中的言語、行為等都會影響選手賽場之表現；郭添財 (2004) 指出，教練領導行為會使選手個人技術發揮受到影響，對球隊整體上的發展與成敗更是重要，意味著教練能影響到選手個人技術狀況，更能影響整個團隊的運作，當選手感受到與教練之間的關係及教練所塑造出的運動環境，將影響著選手的身心靈狀態及運動表現 (Gillet, Vallerand, Amoura, & Baldes, 2010)。除此之外，Jowett and Poczwardowski (2007) 也在研究中發現教練與選手之互動會影響訓練效果，進而影響運動表現；從以上研究中可看出教練與選手關係是如此重要，而選手的運動表現也受到教練的領導行為影響。季力康、陳思羽、葉允棋、江衍宏 (2013) 指出，運動心理學家在尋求各種心理因素來促進選手的運動表現，檢視在不同情境下，教練-選手關係對於運動表現產生影響是未來研究可接續探討的課題；同時，探索教練-選手關係與結果變項之間是否有其他的中介變項存在也是值得後續研究所關注的議題。

於此，教練在領導過程中，所塑造出的運動動機氣候對選手發展有很大的影響，而教練塑造氣候的關鍵在其領導行為的展現，當教練以不同型式的領導行為帶領團隊成員，將會塑造出不同取向的氣候，對選手的認知、情意與行為皆會有影響 (Fry & Gano-Overway, 2010; Gano-Overway & Guivernau, 2014)。Newton, Duda, and Yin (2000) 指出，動機氣候是指運動員對於教練營造目標取向氣候的觀點；近年來關於運動動機氣候相關研究主要由目標理論 (achievement goal theory) 與自我決定理論 (self-determination theory) 兩項理論被廣泛使用，其中成就目標理論是由自我涉入氣候 (ego-involving climate) 以及工作涉入氣候 (task-involving climate) 兩種目標取向氣候所構成，其意涵是指個體在特定情境中如何去判斷及建構自我能力以及如何定義自己的成功與失敗，主要在於展現高能力或者避免展現低能力 (Ames, 1984; Nicholls, 1984a)，工作涉入 (task-involving) 主要專注於努力及技術上的精熟，並強調與自己比較，而自我涉入則是強調社會評價，透過獲勝或者是打敗別人來判定個體是否成功 (Adie, Duda, & Ntoumanis, 2010; Elliot & McGregor, 2001)。過去的研究也指出，當教練於運動環境中塑造出工作涉入可以促進正向的結果，而自我涉入則與負面的結果有關

(Adie, Duda, & Ntoumanis, 2010; Elliot & McGregor, 2001)。而自我決定理論主要探討人類內心的動機，在動機氣候中，主要關注選手為什麼會產生此行為表現，反應出於選手在運動環境中，感受到自主支持和控制行為的多寡程度 (謝欣妤, 2018)。其核心概念為基本心理需求，包含之三個向度分別為自主性、關係感以及勝任感(Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000)，這些需求在過去研究指出是與生俱來，並不需要經過後天學習的。Deci and Ryan (1987) 研究也指出，在自我決定理論中，教練行為可以分為自主支持及控制行為，自主支持代表教練在團隊領導中認同選手，並且給予選手更多做選擇及決定的機會，而控制行為則表示教練會採用控制或威脅策略來限制選手的行為 (Bartholomew, Ntoumanis, & Thøgersen-Ntoumani, 2010)，在教練與選手相處過程中，若選手的基本心理需求被滿足的越多，則其自主行為就會提高，相反的，當教練忽略選手心理需求時，選手感受的控制行為就有可能提升 (Bartholomew, Ntoumanis, Ryan, Bosch, & Thøgersen-Ntoumani, 2011; Ryan & Deci, 2000)。在 2013 年時，歐洲地區進行 PAPA (Promoting Adolescent Physical Activity, 促進青少年身體活動) 計畫，此計畫主要對象為 10 至 14 歲的青少年足球俱樂部選手，由五個國家八個單位所共同進行的 4 年合作計畫，主要目的為優化青少年的運動環境，進而長期維持青少年參與運動的意願。因此，國外學者結合了自我決定理論及成就目標理論，提出教練所塑造出的運動動機氣候可分為兩種，分別為賦權動機氣候以及削權動機氣候(Duda, 2013)，賦權動機氣候代表教練將運動環境塑造為較高的工作涉入 (強調技術進步，並鼓勵選手與自己比較)、自主支持 (給予運動員參與決策的選擇權) 及社會支持 (關懷選手並給予照顧)；削權氣候則是以自我涉入 (注重社會評價並將焦點放在與別人比較且強調獲勝) 及教練控制 (利用獎賞或懲罰控制選手之行為) 所組成。

依此，在 Duda (2013) 結合成就目標理論及自我決定理論，並提出教練所塑造的動機氣候分為賦權動機氣候及削權動機氣候後，許多研究學者也開始關注此議題。當選手知覺教練將環境塑造為賦權動機氣候，代表教練之領導行為營造出較高的工作涉入、社會支持以及自主支持，表示教練會站在選手之立場思考，並考量選手之想法，並提供選手選擇之權力，擬定合理且具挑戰性之目標、強調進步與技巧的精熟，且不僅在運動環

境中指導選手，在其生活中也同樣給予關懷與照顧；反之，若選手知覺到教練塑造出的運動環境為削權動機氣候，則代表教練之領導行為營造出較高的自我涉入與控制行為，也就是教練會透過各種方式與獎懲控制團隊中成員以達到教練心中之目標，且強調社會評價，鼓勵團隊中隊員之間互相競爭，並以競爭結果來定義選手的成功與否。謝欣好(2018)以高中排球選手作為研究對象，研究結果指出賦權動機氣候能正向預測心理堅韌性及積極奮鬥、抗壓性與忍受傷痛，且當教練塑造低削權高賦權動機氣候時，比低賦權動機氣候的心理堅韌性還要高，而賦權動機氣候也有助於減緩削權動機氣候對於積極奮鬥、抗壓性與忍受傷痛的負面影響。除此之外，也有其他相關研究指出，選手知覺教練於運動環境中塑造的賦權動機氣候和團隊凝聚力有正向關，與退出意圖則是有負相關(陳巧穎、季力康，2019)，表示教練塑造之運動動機氣候，對於選手個體以及團隊整體都有極大的影響。

另一方面，在選手漫長的生涯中與教練朝夕相處，彼此關係的好壞勢必會影響選手表現以及運動場上的發揮。而過去研究探討教練-選手關係 (coach-athlete relationship) 主要概念認為教練與選手彼此的認知 (cognitive)、情意 (affective)、行為 (behavior) 相互依賴的情境 (Kelley & Thibaut, 1978)，而目前研究多數採用的概念模式為Jowett的3+1Cs概念性模式，此模式以四個相互關聯的構面所組成，依序為親密感 (closeness)、承諾感 (commitment)、互補性 (complementarity)以及共同取向 (co-orientation)。不過經過分析信度及效度檢核後，評估「共同取向」並非一個適切的構念，將「共同取向」之部分刪除，最終結果以親密感、承諾感、互補性為主軸 (Jowett & Ntoumanis, 2004)。而過去相關實證性研究可發現，教練塑造賦權動機氣候能對教練-選手關係有正向預測外，在教練塑造不同動機氣候以及其他相關變項 (如心理因素或運動表現等) 之間，皆扮演中介的角色，且通常與正向因子有正相關 (李焯煌，2002；陳美綺、陳鈺芳，2015；班哲明、陳美綺，2013；許時清，2019；張曉玉，2011；鄭振洋等，2013)。由此可見，若教練塑造賦權動機氣候，似乎能使教練選手間維持良好的教練-選手關係，進而對其他正向因子產生正增強的效果。

另一項影響運動員參與訓練意願的重要因素為運動投入 (athlete engagement)，謝文彬 (2014) 指出運動投入的概念與倦怠感 (burnout) 互為對立，且若選手運動投入提升，可預防運動倦怠感的產生(Schaufeli & Salanova, 2007)。而國外學者則針對運動投入分為四個構面，分別為自信 (confidence)、奉獻 (dedication)、活力 (vigor) 及熱忱 (enthusiasm) (Lonsdale, Hodge, and Raedeke, 2007; Lonsdale, Hodge, and Jackson, 2007)。過去相關研究指出，教練若塑造賦權動機氣候，似乎對於提升選手運動投入程度有正向的效果，反之，在教練塑造削權動機氣候的部分，則可能會導致選手運動投入的程度降低並增加倦怠感 (東方介德，2015；謝文彬，2014)。而除了教練所塑造的動機氣候可能影響選手的運動投入外，教練-選手關係似乎也會對運動投入造成影響；McGee and DeFreese (2019) 研究發現，教練-選手關係似乎能夠預測選手運動投入情形，而較佳的教練-選手關係，運動投入程度則越高。

綜合以上研究，在選手的運動生涯中，教練為選手的重要他人，因此，教練所塑造出的動機氣候或是領導行為，對選手從運動場上到生活中都能產生一定的影響。另一方面，教練-選手關係以及選手本身對該專項的投入狀況，勢必也影響到選手的運動表現，乃至整個生涯的方法。而從過去研究可發現，教練塑造之動機氣候似乎可預測教練-選手關係與運動投入，而教練-選手關係本身也對運動投入具有預測力，並在教練塑造動機氣候與其他變項間扮演中介的角色。但教練-選手關係在教練塑造不同動機氣候與運動投入之間，是否存在中介的效果，目前尚未有研究探討。因此，本研究欲探討教練所塑造出的不同動機氣候是否能促進教練與選手之關係發展，以及預測選手運動投入之影響。並進一步了解教練-選手關係，是否於教練塑造賦權或削權動機氣候與運動投入之間存在中介之效果。期許能藉由本篇研究，提供給大專運動團隊之教練作為建議，並做為經營團隊之方針。

第二節 研究目的

本研究目的為：

- 一、探究大專籃球選手知覺教練賦權與削權動機氣候對教練-選手關係及運動投入的影響。
- 二、探究大專籃球選手教練-選手關係對運動投入的影響。
- 三、探究大專籃球選手知覺教練削權動機氣候對與運動投入之間，教練-選手關係是否具有中介效果。

第三節 研究問題與假設

一、研究問題

- (一) 大專籃球選手知覺教練賦權與削權動機氣候是否能有效預測教練-選手關係與運動投入？
- (二) 大專籃球選手教練-選手關係是否能預測運動投入？
- (三) 大專籃球選手之教練-選手關係是否於選手知覺教練賦權與削權動機氣候與運動投入間具有中介效果？

二、研究假設

- (一) 大專籃球選手知覺教練賦權與削權動機氣候皆能有效預測教練選手關係以及動投入。
- (二) 大專籃球選手教練-選手關係能夠有效正向預測運動投入。
- (三) 大專籃球選手之教練-選手關係於選手知覺教練賦權與削權動機氣候與運動入間，具有中介效果。

第四節 名詞操作性定義

本研究中所使用之特定名詞，為「賦權與削權動機氣候」、「教練-選手關係」以及「運動投入」，其操作性定義分述如下：

一、賦權與削權動機氣候

本研究中的賦權以及削權動機氣候指在教練於運動環境中，讓選手感受到的團隊動機氣候。參考並採用季力康 (2017) 所翻譯之賦權與削權動機氣候量表，該量表共分為兩個分量表，為賦權動機氣候以及削權動機氣候，各分量表得分越高，代表教練塑造之賦權或削權動機氣候程度越高。Duda 於 2013 年結合了自我決定理論以及成就目標理論後，發展出賦權及削權動機氣候，分別以五個概念作為考量依據，其中，賦權動機氣候強調以下三項教練領導行為：

(一) 工作涉入 (task-involving)

表示選手於所屬團隊之運動環境中，知覺到教練所塑造出的運動動機氣候是以努力為優先考量並強調技術的進步及精熟，鼓勵選手持續嘗試新的技術及挑戰，以與自我比較為主，非以與他人比較作為評量標準，且允許選手有犯錯的空間。

(二) 自主支持 (autonomy-supportive)

表示選手於所屬團隊之運動環境中，知覺到教練所塑造出的運動動機氣候擁有較高的自主性，教練會考量選手的立場並且給予參與決策的權利、採納選手意見，而在指導訓練時，也會告知選手原因及目的。

(三) 社會支持 (socially-supportive)

指表示選手於所屬團隊之運動環境中，知覺到教練所塑造出的運動動機氣候讓選手感受到較多的關懷與照顧，教練能完全的接納選手本身，且將選手視為一個完整的個人，而不僅僅是選手身份而已。

而削權氣候則是由其餘兩項教練行為所組成：

(一) 自我涉入 (ego-involving)

表示選手於所屬團隊之運動環境中，知覺到教練所塑造出的運動動機氣候較關注於隊內競爭、強調輸贏且透過與他人比較之結果判定選手成功與否，並且不允許選手有犯錯的機會。

(二) 教練控制 (controlling)

指選手於運動團隊中訓練時，所知覺教練塑造的動機氣候是以採用強烈的控制手段或是威脅策略來限制選手的行為(包括獎勵及威脅等)，甚至以羞辱和貶低的語言及行為策略控制選手去完成某一任務，並會試圖干涉選手的生活以及各方面的行為。

二、教練-選手關係

本研究之教練選手關係意指教練與選手之間相互依賴以及影響之人際關係。以三個相互關聯的構念組成，分別是親密感、承諾感與互補性 (Jowett, 2005; Kiesler, 1997; Newcomb, 1953; Olympiou, Jowett, & Duda, 2008)；以季力康等(2013) 編譯之中文版「教練-選手關係量表」所作為研究工具，主要測量教練選手之親密感、承諾感與互補性，得分越高，代表教練-選手關係越佳。

概念性模式的三個構念如下列所述：

(一) 親密感

被定義為選手在關係中感受到的感情或情緒上互相依賴的產物，像是尊重、信任或是喜歡等。對於教練選手關係是一個相當重要的情緒上的連結。

(二) 承諾感

被定義為教練和選手感受到彼此願意共同為目標努力、渴望維持運動夥伴關係的程度，當承諾感越高，表示雙方越願意為目標付出努力。承諾是教練選手關係連結可以堅毅不便的因素 (Jowett & Meek, 2000)。

(三) 互補性

表示教練和選手之間是否能協助彼此達成其目標，可以反應出人與人之間加入的行為動力及行為特性，例如敏感、友好、意願等。一個教練維繫和運動員的連結、合作的

能力被運動員認為是一項重要的人與人之間的技能 (Jowett & Cockerill, 2002, 2003; Jowett & Timson-Katchis, 2005)。

三、運動投入

投入 (engagement) 是具有精力、效率及持續行為涉入等特徵。謝文彬 (2014) 認為運動投入是個體充滿精力，願意付出自己的心力，努力完成運動表現。本研究所稱之「運動投入」由「學習投入」和「工作投入」兩者定義整合下，將「運動投入」定義為，個體在運動訓練歷程中，認同自己的專長項目，且在運動專長的訓練歷程中，不論是在「學習」或者是在「工作」時，皆自願付出心力、努力以及堅持力，並在種種疲憊與挫折中，仍舊願意付出熱忱、且持續主動參與訓練，進而在訓練中獲得成就感與樂趣以及肯定自我價值，最終完成目標性運動表現。本研究參考謝文彬 (2014) 翻譯自 Lonsdale, Hodge, and Jackson (2007) 之「運動投入量表」，在量表顯示中，得分情形愈高者，表示學習者運動投入越高；反之，得分愈低者，表示學習者運動投入越低。

第五節 研究範圍與限制

本研究以大專院校公開組第一級籃球選手為對象，因此本研所得之結果只能推論到相同條件的對象。對於其他項目及層級之選手，則須另行探討。另外，教練-選手關係與運動投入可能受其他心理因素或變項所影響 (如運動熱情)，此部分則不在本研究討論範圍。

第六節 研究的重要性

教練的領導行為可以說是影響教練與選手雙方之關係關鍵因素之一，教練塑造不同的動機氣候，在選手與其之間的關係也可能有所差異，而此差異可能會直接或間接的影響選手的動機、運動投入程度、團隊凝聚力與倦怠感等，這些變項，皆可能影響整個團隊的運作以及選手之運動表現，甚至影響選手其運動生涯。過去尚未有研究接探討教練

塑造不同動機氣候與運動投入間，存在教練-選手關係的中介效果。因此本研究針對此議題探討的研究，希望能透過本篇研究結果，了解教練塑造不同動機氣候，對教練選手關係以及選手運動投入程度之影響。當教練需進一步增進與選手之關係，或是知覺選手在訓練或是比賽中投入的程度不足，則可作為在領導時塑造動機氣候之參考依據，以利維持選手對於該專項之熱愛及投入程度，乃至於增進運動表現。而在學術研究方面，過去並未有研究探討國內大專籃球選手知覺教練不同動機氣候對教練-選手關係與運動投入之影響，因此透過本研究將探討其相關性，以供未來研究者參考。



第貳章 文獻探討

本章針對本研究之相關理論及文獻進行探討，內容分為三個部分：第一節、競技運動中的動機氣候；第二節、賦權與削權動機氣候；第三節、教練-選手關係；第四節、運動投入；第五節、文獻總結。

第一節 競技運動中的動機氣候

競技場上影響選手的人際關係與運動表現因素非常多，除了選手本身的能力或訓練水準，重要他人所塑造的運動動機氣候可能也是讓選手的心理因素產生變化的原因。而競技運動選手的重要他人，通常包括教練、家長以及同儕 (陳律伶、季力康，2014)。由於教練與選手長期朝夕相處，其領導行為、專業素養對於選手的養成有相當大的影響，因此，教練為創造選手之最優異表現的一個重要角色，也是一個球隊重要的精神領袖 (許子淵等，2017)。除此之外，選手本身所處的環境狀態等也會影響個人的行為以及情緒反應 (Ames & Archer, 1988)，而在運動環境下，成就目標理論 (Ames, 1992; Nicholls, 1984b) 與自我決定理論 (Deci & Ryan, 1985) 許多心理學家廣泛利用，主要關注於重要他人在動機氣候中對運動選手有重要的意義。而成就目標理論最早期是由自我涉入氣候以及工作涉入氣候，兩種目標取向氣候所構成，其意涵是指個體在特定情境中如何去判斷及建構自我能力以及如何定義自己的成功與失敗，主要在於展現高能力或避免展現低能力，其中自我涉入聚焦於與他人比較來判定選手能力之優劣；而工作涉入則是以與自身比較來判斷。然而，在個體中，個體傾向採用何種建構能力的方式稱為目標取向，其中包含工作取向 (task orientation) 即代表精熟目標 (mastery goal)，而自我取向 (ego orientation) 則代表表現目標 (performance goal) (Nicholls, 1984a, 1984b)。另一方面，自我決定理論主要探討人類由控制性 (controlling) 到自主性 (autonomous) 間各層次的動機類型，其中由控制性至自主性間的動機分別為無動機 (amotivation，沒有參與某件事的意願)、四種外在動機 (external motivation) 以及內在動機 (intrinsic motivation，從事某件事的原因是因為享受該件事所帶給個體的感覺)。四種外在動機分別為外在調節

(external regulation，完全因某些外在原因而去從事某件事)、投入調節 (introjected regulation，從事某件事是因為外在的因素造成個體在不從事某件事時，會感受到壓力)、確認調節 (identified regulation，從事某件事是因為認同這個行為所造成的後果) 與融合調節 (integrated regulation，從事某件事是因為該事物與個體本身自我價值或信念相符)。在這不同層次的動機調節與整合中，其核心概念為是否滿足個體的基本心理需求 (basic psychological needs)，當個體在從事某件事，在心理需求的滿足的程度越高時，則代表個體是越出自於內在動機去從事該件事。而基本心理需求包含之三個向度為自主性、勝任感及關係感 (圖 1)，這些需求不需要經過後天學習，被視為與生俱來的 (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000)。Deci and Ryan (1987) 研究也指出，在自我決定理論中，教練行為可以分為自主支持及控制行為，自主支持代表教練在團隊領導中認同選手，並且給予團隊成員機會做選擇及決定，而控制行為則表示教練會採用控制或威脅策略來限制選手的行為 (Bartholomew et al., 2010)。在教練與選手相處過程中，若選手的基本心理需求被滿足的越多，則其自主行為就會提高，相反的，若教練忽視選手心理需求時，選手會因此感受到較多的控制行為 (Bartholomew et al., 2011; Ryan & Deci, 2000)。

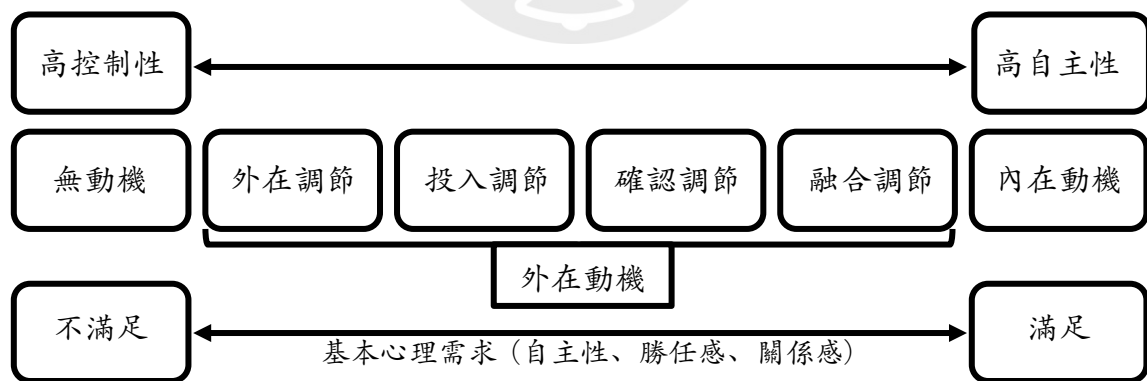


圖 1 自我決定理論

Selfriz, Duda, and Chi (1992) 提出運動動機氣候量表 (Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire, PMCSQ)，在運動的情境中引入動機氣候的概念，其目的為評估選手知覺教練所創造的的動機氣候，而透過探索性因素分析發現，其主要分為自我涉入與

工作涉入，其中自我涉入動機氣候主要是指，選手所感受教練塑造的動機氣候環境為強調好的表現，在犯錯時可能會遭受處罰，而表現較突出的選手就受教練愛戴；而工作涉入動機氣候則是指，選手知覺教練所塑造之動機氣候環境為強調技術的精熟，使選手認為努力工作並持續進步就會受到教練肯定，而教練也會不斷的鼓勵，並重視每一位在團隊中選手。而過去也有許多研究探討教練塑造不同動機氣候或是採用不同的領導模式來針對不同變項的影響作為研究方向 (表 2-1)，黃英哲與季力康 (1994) 以 127 名男子大學籃球選手為研究對象，指出教練塑造工作取向氣候能夠正向的預測自信心，而在自我取向氣候的部分，則是會對身體焦慮有顯著的正向預測力。李焜煌 (2002) 以 96 名男子與 66 名女子高中手球選手為研究對象，其中針對男子選手，發現教練塑造動機氣候中的關懷行為與民主行為，對教練-選手關係具有顯著的正向預測力，而在專制領導行為的部分，則對教練-選手關係有顯著的負向預測力；而在女子選手的部分，關懷行為對教練-選手關係有顯著的正向預測力。張曉玉 (2011) 以 101 名男子與 129 名女子高中籃球選手為研究對象，發現教練塑造工作取向動機氣候，可透過互補性的中介效果，顯著負向預測身心倦怠，而塑造自我取向動機氣候，可透過互補性的中介效果，顯著正向預測身心倦怠。陳美綺與陳玉芳 (2015) 以 118 名男性與 64 名女性大學運動員為研究對象，發現教練採用民主領導行為，可透過互補性的中介效果，顯著負向預測運動倦怠，而採用專制領導行為，則透過互補性的中介效果，顯著正向預測運動倦怠。康立群、劉嘉倫與季力康 (2003) 以 267 名男子高中棒球選手為研究對象，發現當教練塑造工作取向的動機氣候，與選手的增加努力與決心、強調光明面、充滿期盼的想法等有顯著正相關，並且與發洩情緒及逃避因應有顯著負相關，而教練塑造自我取向動機氣候，則與增加努力與決心、充滿期盼的想法、發洩情緒與逃避因應等有顯著正相關。方瑞玲與季力康 (2005) 以 176 名男子與 176 名女子高中籃球選手為研究對象，發現教練塑造工作取向動機氣候，可以顯著正向預測運動成功信念中的努力與能力，而塑造自我取向動機氣候，則顯著正向預測成功信念中的不法取巧。康立群與方瑞玲 (2005) 以 192 名男子大學棒球選手為研究對象，發現教練塑造工作取向動機氣候，能與選手競賽壓力因應策略、問題導向與情緒導向等呈顯著的正相關，而與運動能力的負面自我概念以及身心倦怠傾向有顯

著負相關，另一方面，塑造自我取向動機氣候，與心理退縮、情緒導向、身心倦怠傾向、運動能力的負面自我概念與情緒及身體耗竭有顯著正相關。王潔玲 (2008) 以 164 名男子與 122 名女子大學籃球選手為研究對象，發現教練塑造工作取向動機氣候，可顯著正向預測滿足感，而塑造自我取向動機氣候，可顯著正向預測身體與情緒耗竭、運動貶值、退出意圖。

根據上述研究，教練塑造的知覺動機氣候可透過教練控制選手的程度與賦予的自主性，以及選手對於基本心理需求的滿足感，分為自我涉入及工作涉入兩大類。而從過去教練塑造不同動機氣候的研究可以發現，若教練於運動環境中塑造出工作涉入之動機氣候，似乎對於團隊中的選手內在動機有增強的作用，但對於選手負面的心理因素較有增強作用。然而，仍有部份研究存在分歧，對於造成分歧的原因，可能是受到項目、選手性別或年齡所影響，因此，未來仍須針對此部分進行更深入的探究。

表 2-1 教練塑造不同動機氣候相關研究

學者 (年份)	對象	教練塑造氣候	中介變項	依變項	結果
黃英哲與李力康 (1994)	127 名男子大學籃球選手	工作取向氣候		自信心	正向預測
		自我取向氣候		身體焦慮	正向預測
李焜煌 (2002)	96 名男子高中手球選手	關懷行為、民主行為		教練-選手關係	正向預測
		專制行為		教練-選手關係	負向預測
	66 名女子高中手球選手	關懷行為		教練-選手關係	正向預測
張曉玉 (2011)	101 名男子、129 名女子高中籃球選手	工作取向動機氣候	互補性 (部分中介)	身心倦怠	負向預測
		自我取向動機氣候	互補性 (部分中介)	身心倦怠	正向預測
陳美綺與陳鈺方 (2015)	118 名男性、64 名女性大學運動員	民主領導行為		運動倦怠	負向預測
		專制領導行為	教練-選手關係	運動倦怠	正向預測

		(親密感、互補性)(部分中介)		
東方介德等 (2003)	87 名男性、87 名女性高中籃球選手	工作取向動機氣候	賽前自信心	正向預測
康立群等 (2003)	267 位男子高中棒球選手	工作取向氣候	增加努力與決心、強調光明面、隔離不受影響、主動因應、充滿期盼的想法	正相關
			發洩情緒、逃避因應	負相關
		自我取向氣候	增加努力與決心、隔離不受影響、	正相關
康立群等 (2003)	267 位男子高中棒球選手	自我取向氣候	主動因應、充滿期盼的想法、發洩情緒、逃避因應	正相關
方瑞玲與季力康 (2005)	176 名男性、176 名女性高中籃球選手	工作取向氣候	運動成功信念(努力、能力)	正向預測
		自我取向氣候	運動成功信念(不法取巧)	正向預測
康立群與方瑞玲 (2005)	192 名男子大學棒球選手	工作取向氣候	問題導向、情緒導向等競賽壓力因應策略	正相關
			身心倦怠傾向、運動能力的負面自我概念	負相關
		自我取向氣候	心理退縮、情緒導向、身心倦怠傾向、運動能力的負面	正相關

			自我概念、情緒及身體耗竭	
王潔玲 (2008)	164 名男子、 122 名女子大 學籃球選手	工作取向氣候 自我取向氣候	滿足感 身體與情緒耗 竭、運動貶 值、退出意圖	正向預測 正向預測

第二節 賦權與削權動機氣候

在 2013 年時，歐洲地區進行 PAPA (Promoting Adolescent Physical Activity，促進青少年身體活動) 計畫，以及教練賦權氣候介入的計畫，這兩個計畫為 4 年合作計畫，分別由五個國家八個單位所共同進行，這個計畫主要對象為 10 至 14 歲的青少年足球俱樂部選手，其主要目的為優化青少年的運動環境，進而長期維持青少年參與運動的意願。而在這個計畫中發現，引導或介入教練塑造賦權動機氣候，能讓選手相對以往感受到較多的自我決定動機、正面的運動經驗、與活力等正向感受，並且有較低的退出意圖 (Duda, 2013)。透過 PAPA 計畫，Duda (2013) 將成就目標理論 (Achievement Goal Theory) 及自我決定理論 (Self-Determination Theory) 結合後所提出教練塑造的動機氣候可分為賦權 (Empowering climates) 及削權動機氣候 (Disempowering climates)，以五個關鍵因素作為考量依據，分別為成就目標理論中的「自我涉入」、「工作涉入」以及自我決定理論中的「自主支持」、「社會支持」與「教練控制」。以賦權氣候來說，是由「工作涉入」、「自主支持」與「社會支持」組成，工作涉入意指選手感受教練所塑造的動機氣候是較注重技術的進步，並且時常給予鼓勵，引導選手多嘗試並與自己比較，而非以他人作為評量標準；自主支持則是選手知覺擁有較高自主性，且教練給予選手選擇的權利，並徵求選手的投入及參與；而社會支持代表教練關懷並且照顧選手，將選手視為完整的一個個體，而不只僅僅是運動員身份，且完全的接納選手本身。而削權氣候則是由「自我涉入」、「教練控制」所組成，自我涉入代表選手在運動情境中感受到教練強調團隊中的競爭，並且以輸贏作為選手是否成功的判定；教練控制意指選手知覺教練以獎懲之手段控制選手達到教練所期望之目標 (圖 2)。

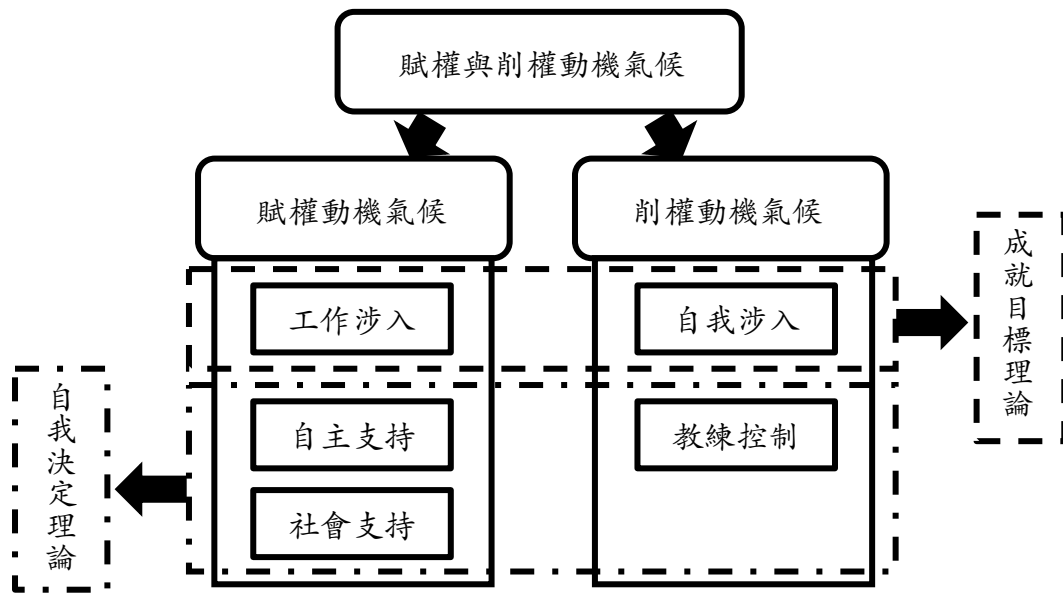


圖 2 賦權與削權動機氣候

近年來許多學者也相繼探討賦權與削權氣候對於選手有關之變項的影響 (表 2-2)。謝欣妤 (2018) 以 160 名男子與 99 名女子高中排球選手做為研究對象，發現選手若知覺教練所塑造之賦權動機氣候，能夠顯著正向預測忍痛傷痛、積極奮鬥以及抗壓性，而選手知覺教練塑造削權動機氣候，則無法預測上述三個變項。卓國雄 (2018) 以 159 位男子與 53 位女子青少年運動選手為研究對象，發現教練塑造賦權動機氣候，可以顯著正向預測工作凝聚力，而削權動機氣候的部分則會透過害怕失敗的中介效果，顯著負向預測工作凝聚力。蔡宜廷 (2019) 以 174 位男子與 103 位女子高中運動員為研究對象，發現選手知覺教練塑造賦權動機氣候，能夠透過基本心理需求中的自主性與關係感的中介效果，顯著正向預測主觀活力，而選手知覺教練塑造削權動機氣候，則透過基本心理需求中的自主性、勝任感與關係感的中介效果，顯著負向預測主觀活力。許時清 (2019) 以 289 位男、女子高中籃球選手為研究對象，發現選手知覺教練塑造賦權動機氣候，可以顯著正向預測教練-選手關係，而選手知覺教練塑造削權動機氣候，則透過自主性，顯著負向預測教練-選手關係。許浩文與季力康 (2019) 以 333 位男子與 300 位女子選手為研究對象，發現選手知覺教練塑造賦權動機氣候中的社會支持與工作涉入，可以顯著正向

預測運動自信心，而選手知覺教練塑造削權動機氣候中的教練控制與自主支持，則無法預測運動自信心。蔡宜廷與季力康 (2019) 以 85 位男子與 67 位女子高中羽球選手為研究對象，發現選手知覺教練塑造削權動機氣候，可透過基本心理需求中的勝任感與自主性，顯著正向預測運動倦怠。陳巧穎與季力康 (2019) 以 88 位男子與 59 位女子青少年游泳選手為研究對象，發現選手知覺教練塑造賦權動機氣候，可透過工作凝聚力與社會凝聚力的中介效果，負向預測退出意圖，而選手知覺削權動機氣候，則透過工作凝聚力與社會凝聚力的中介效果，顯著正向退出意圖。許自雄 (2020) 以 160 位男子與 46 位女子高中運動員為研究對象，發現選手知覺教練塑造賦權動機氣候，可以顯著正向預測運動投入。簡嘉宏 (2020) 以 144 位男子高中籃球選手為研究對象，發現選手知覺教練塑造賦權動機氣候，可以顯著正向預測主關活力。謝銘臻與季力康 (2020) 以 32 位男子與 20 位女子大學游泳選手為研究對象，發現選手知覺教練塑造賦權動機氣候，可透過基本心理需求中的自主性的中介效果，顯著正向預測內在動機。

綜合以上研究，在歐洲 PAPA 計畫後，Duda (2013) 發展出賦權與削權動機氣候，而透過量表的編制，使相關研究人員、教練與選手，透過量化的方式，了解教練塑造賦權或削權動機氣候，對於選手的心理因素或教練-選手關係等變項的影響。而透過相關研究的統整，可以發現當選手知覺教練塑造賦權動機氣候的結果是較為一致的，似乎有助於增進正向的心理因子或相關變項；而選手知覺教練塑造削權動機氣候時，雖多數研究結果傾向能促進負向因子，卻不一定會對選手的正向心理因子產生負面影響，而這樣不一致的結果成因，可能與上節所討論的自我取向動機氣候相同，受到選手的性別、項目與年齡的影響。因此，是必須要更多研究探討，不同教練塑造賦權或削權動機氣候對選手心理因素或其他變項的影響，並且進一步探究其中是否有其他變項的中介效果。

表 2-2 賦權與削權動機氣候相關研究

學者 (年份)	對象	教練塑造氣候	中介變項	依變項	結果
東方介德 (2015)	426 名男子 國中籃球選 手	12 週賦權動 機氣候		工作氣候、 自主支持、 社會支持、 自主性、勝 任感、關係 感、內在動 機、運動投 入、幸福感 與滿意度	高於對照組
				負面條件、 過度控制、 無動機與退 出意圖	低於對照組
謝欣妤 (2018)	160 名男 子、99 名女 子高中排球 選手	賦權動機氣 候		積極奮鬥、 抗壓性與忍 受傷痛	正向預測
		削權動機氣 候		積極奮鬥、 抗壓性與忍 受傷痛	無法預測
卓國雄 (2018)	159 名男 子、53 名女 子青少年運 動選手	賦權動機氣 候		工作凝聚力	正向預測
		削權動機氣 候	害怕失敗 (部分中介)	工作凝聚力	負向預測
蔡宜廷 (2019)	174 名男 子、103 位 女子高中運 動員	賦權動機氣 候	自主性、 關係感 (部分中介)	主觀活力	正向預測
		削權動機氣 候	自主性、 勝任感、 關係感 (完全中介)	主觀活力	負向預測
許時清 (2019)	289 名男、 女子高中籃 球選手	賦權動機氣 候		教練-選手關 係	正向預測
		削權動機氣 候	自主性 (部分中介)	教練-選手關 係	負向預測

許浩文與季力康 (2019)	333 名男子、300 名女子大學運動員	賦權動機氣候 (工作涉入、社會支持)		運動自信心	正向預測
		削權動機氣候 (自我涉入、控制)		運動自信心	無法預測
蔡宜廷與季力康 (2019)	85 名男子、67 名女子高中羽球選手	削權動機氣候	勝任感、自主性 (部分中介)	運動倦怠	正向預測
陳巧穎與季力康 (2019)	88 名男子、59 名女子青少年游泳選手	賦權動機氣候	工作凝聚力、社會凝聚力 (完全中介)	退出意圖	負向預測
		削權動機氣候	工作凝聚力、社會凝聚力 (部分中介)	退出意圖	正向預測
許自雄 (2020)	160 名男性、46 名女性高中運動員	賦權動機氣候		運動投入	正向預測
簡嘉宏 (2020)	144 名男性高中籃球選手	賦權動機氣候		主觀活力	正向預測
謝銘臻與季力康 (2020)	32 名男子、20 名女子大學游泳選手	賦權動機氣候	自主性 (部分中介)	內在動機	正向預測

第三節 教練-選手關係

在一個運動團隊中，教練與選手是兩個最重要的角色，而教練與選手之間的關係是相當親密的，而這兩者之間的關係優劣，勢必會影響到整個團隊的運作，進而影響選手的運動成績，而在過去的研究中，教練－選手關係主要有四種概念模式來分析其中的成分：

一、Jowett 的 3+1Cs 概念性模式

由 Kelley and Thibaut (1978) 提出之相互依賴理論所發展出，其模式主要概念認為教練與選手彼此的認知、情意與行為相互依賴的情境。而此模式以四個相互關聯的構念所組成，分別為親密感、承諾感、互補性以及共同取向 (co-orientation)，統稱為 3+1Cs (Jowett, 2005; Kiesler, 1997; Newcomb, 1953; Olympiou et al., 2008)，四個構念如下列所述：

- (一) 親密感：所謂親密感是指教練與選手在感情或情緒上相互依賴的關係，同時會反應出教練與選手情緒上的依附程度，如：喜歡、信任及尊重的人際互動關係 (Jowett & Cockerill, 2003; Jowett & Ntoumanis, 2004)。
- (二) 承諾感：承諾感指教練和選手長期想要維持與增進之雙方關係的一種意圖，也可以看作是教練與選手的目標或是渴望維繫雙方的運動夥伴關係的程度，若缺少承諾可能會造成雙方缺乏共同目標、缺乏情緒及訊息的支持，並且出現批評及負向回饋等 (Jowett & Cockerill, 2003)。
- (三) 互補性：互補性代表教練和選手之間對於雙方對應行為互相合作的反應，例如訓練環境中教練提供建議及指導，選手則接受教練的建議及指導去執行實施的情形 (Jowett & Cockerill, 2003)，教練在領導過程中和運動員的連結、合作的能力被運動員認為是一項重要的人與人之間的技能 (Jowett & Cockerill, 2002, 2003; Jowett & Timson-Katchis, 2005)。
- (四) 共同取向：指選手與教練之雙方關係建立共識之程度，可分為三個部份，包括實際的相似度 (actual similarity)、想像的相似度 (assumed similarity)、移情或理解的準確度 (empathic accuracy or understanding)。

二、Wylleman (2000) 的互動及對應行為概念性模式

此概念性模式依照運動場上之行為表現為依據來定義關係，而雙方間互動行為主要分為三個構面，包括「接受-拒絕」構面，表示彼此互動關係之態度上為正面或者負面；「主宰-服從」構面，反映彼此關係中強勢或者弱勢的地位；「社會-情緒」構

面，描述雙方以是社會或是個人角度來看待彼此之間關係。此模式主要探討競技運動場上教練與選手之間的互動及對應之行為。

三、LaVoi (2004) 的關係-文化理論概念性模式

此模式途徑來自於關係-文化理論 (relational- cultural theory) 的心理詮釋 (Miller & Stiver, 1997) 此理論可驗證教練、選手與隊友間親密感以及互相依賴程度是否達到最高水準；從發展學門、教育學門及社會心理學學門來應用關係-文化理論作為詮釋性架構，可觀察出人際關係對於自我之自尊、動作行為及健康生活型態等幫助，以及剝奪人際關係時產生之負面情緒及不適應等影響。LaVoi (2004) 提出，此理論可由真誠 (authenticity)、賦權及處理歧異和衝突的能力 (ability to deal with difference and conflict) 三個性質作為探討。

- (一) 真誠：積極熱衷並給於承諾。
- (二) 賦權：在關係中得到稱讚，因此成為積極的隊友。
- (三) 處理歧異和衝突的能力：經由多元性的建立及容忍以增強彼此關係。

四、Poczwardowski (1997) 的配對關係歷程概念性模式

此模式主要探討教練-選手間的配對關係歷程，包含指導、學習和情感等，包含議題廣泛，此模式表現出上列經驗都會對教練與選手關係造成一定的影響，研究結論為教練與選手雙方不停出現相互關懷的懸選模式，且從其研究的晤談與觀察資料確定了教練-選手關係的階段分為三個時期，為前關係期 (招募)、關係期 (開啟、轉折、結束) 與後關係期 (不捨或絕情)，每個時期之中，教練-選手關係分別以不同狀態呈現。

過去關於教練選手關係之研究多以 Jowett and Ntoumanis (2004) 發展的教練與選手關係量表 (Coach-Athlete Relationship Questionnaire, CART-Q) 來測量教練與選手的承諾感、親密感、互補性以及共同取向，此問卷原始版本共 23 題。不過，在經過研究者分析信度及效度檢核後，評估「共同取向」並非一個適切的構念，於是將「共同取向」之

部分刪除，最終結果以親密感、承諾感、互補性為主軸，保留了 11 題因素負荷量較高之題目。然而，在 2013 年有學者發現回顧相關的研究後在 Jowett and Ntoumanis (2004) 所發表的 11 題版 CART-Q 與原始發展的 23 題版，兩個版本之間題目的因素歸屬有不一致的情形且與原始問卷的因素結構不相符 (季力康等，2013)，在經過學者加以修正及統整後，成功編制出適合國內大專運動員使用的中文版教練—選手關係量表。

領導模式不但影響教練選手關係，對運動選手表現也會有影響，在過去探討教練使用不同領導模式對於教練-選手關係的研究，Vallerand and Reid (1984) 與 Amorose & Horn (2001) 等人之研究結果指出，鼓勵且正面的回饋與指導訓練與民主行為，明顯提升選手的能力知覺以及內在動機，進而正向影響教練與選手關係，也就是說在教練以較民主式型的領導模式的領導選手時，教練與選手之關係通常較緊密。教練與選手關係的好壞，不止影響到訓練品質及雙方的互動溝通，更有研究指出，雙方關係將影響著選手建構自我概念的部份，外在方面包括選手判斷其能力水準、自我的動作技能、體型及生理，而內在方面包括心理狀態、情緒及決定未來的參與行為等，皆具有深層的影響力 (Harter, 1981; Jowett & Cramer, 2010)。而近年來也有許多研究，直接探討教練-選手關係對其他心理因素的影響、如何受到教練所塑造的動機氣候影響，或者是在教練塑造的動機氣候及其他心理因素間是否扮演中介的角色 (表 2-3)。李焜煌 (2002) 以 99 名男子與 66 名女子高中選手為研究對象，在男子選手的部分，發現教練的關懷行為與民主行為，可以顯著正向預測教練-選手關係，而專制行為可以顯著負向預測教練-選手關係；而女子選手的部分，教練的關懷行為可以顯著正向預測教練-選手關係。張曉玉 (2011) 以 101 名男子與 129 名女子選手為研究對象，發現教練塑造工作取向動機氣候，可顯著負向預測身心倦怠，而塑造自我取向氣候，則可顯著正向預測身心倦怠，而在上述兩種動機季後對身心倦怠的預測關係中，教練-選手關係中的互補性，皆扮演中介的角色。班哲明與陳美綺 (2013) 以 49 名男子與 27 名女子大學運動員為研究對象，發現教練行為一致性，能夠顯著正向預測教練-選手關係。鄭振洋等 (2013) 以 243 名男、女子大學木球選手為研究對象，發現教練-選手關係中的三個構面，能夠預測不同的變項，互補性能夠顯著正向預測個人表現，親密感與互補性可以顯著正向預測團隊關係，而親密感與承諾感可以

顯著正向預測教練領導。陳美綺與陳玉芳 (2015) 以 118 名男子、64 名女子大學運動員做研究對象，發現教練的專制領導行為，能夠顯著正向預測運動倦怠，而教練-選手關係中的親密感與互補性，在其中扮演中介的角色。張富鈞 (2016) 以 427 名男子、175 名男子大學運動員為研究對象，發現選手的運動熱情能夠顯著正向預測流暢體驗與運動幸福感，而教練-選手關係在其中扮演中介的角色。李筱葦與季力康 (2018) 以 25 名男子、49 名女子大學運動員為研究對象，發現教練-選手關係能夠顯著負向預測身心倦怠。許時清 (2019) 以 289 名男、女子高中籃球選手為研究對象，發現教練塑造賦權動機氣候，能夠顯著正向預測教練-選手關係，而教練塑造削權動機氣候，能夠顯著負向預測教練-選手關係，而基本心理需求中的自主性在這其中扮演中介的角色。

綜合上述研究，教練-選手關係主要由四種不同的概念解釋，而就目前所收集到的文獻，多數採用 Jowett 的 3+1Cs 概念模式，做為教練-選手關係的主要解釋模式。而從相關研究的結果可以發現，教練-選手關係似乎在教練的行為與選手心理因素或其他相關變項中，扮演中介角色。教練塑造賦權動機氣候或是較傾向民主式的領導行為，似乎有助於提升教練-選手關係，進而提升其他正向因子，而教練塑造削權氣候或是較傾向專制領導行為，似乎則對其有負面效果。也就是說，若期望教練與選手間，有更佳且更密切的關係，進而影響其他變項，則教練在訓練、指導或是競賽的過程中應給予選手更多的自主性，並且使選手意會其目標為精進自我能力，而非僅是強調勝負結果。

表 2-3 教練-選手關係相關研究

學者 (年份)	對象	自變項	中介變項	依變項	預測力
李焯煌 (2002)	96 名男子高 中手球選手	關懷行為、		教練-選手關	正向預測
		民主行為		係	
	專制行為	教練-選手關	負向預測		
	66 名女子高 中手球選手	關懷行為		教練-選手關	正向預測
張曉玉 (2011)	101 位男 子、129 位	工作取向動 機氣候	教練-選手關 係 (互補性) (部分中介)	身心倦怠	負向預測

	女子高中籃球選手	自我取向動機氣候	教練-選手關係 (互補性) (部分中介)	身心倦怠	正向預測
班哲明與陳美綺 (2013)	49 位男子、27 位女子大學運動員	教練領導行為為一致性		教練-選手關係 (親密感、承諾感、互補性)	正向預測
鄭振洋等 (2013)	242 位男、女子大學木球選手	教練-選手關係 (互補性)		個人表現	正向預測
		教練-選手關係 (親密感、互補性)		團隊關係	正向預測
		教練-選手關係 (親密感、承諾感)		教練領導	正向預測
陳美綺與陳鈺芳 (2015)	118 名男性、64 名女性大學運動員	專制領導行為	教練-選手關係 (親密感、互補性) (部分中介)	運動倦怠	正向預測
張富鈞 (2016)	427 名男性、175 名女性大學運動員	運動熱情	教練-選手關係 (部分中介)	流暢體驗、運動幸福感	正向預測
李筱葦與季力康 (2018)	25 名男性、49 名女性大學運動員	教練-選手關係		身心倦怠	負向預測
許時清 (2019)	289 位男、女子高中籃球選手	賦權動機氣候		教練-選手關係	正向預測
		削權動機氣候	自主性 (部分中介)	教練-選手關係	負向預測

第四節 運動投入

競技運動中，積極「投入」專項的訓練及比賽是非常重要的，Bandura (1982) 認為「投入」會增強個體動機性行為，而這樣的動機性行為的，起因是來自於擁有較高的自我效能，它也被其他心理學家認定為是一種堅持、無所不在、正向的心理狀態 (Schaufeli,

Salanova, Gonzales-Roma, & Bakker, 2002), 這些心理狀態如同運動員的情緒, 影響著運動員行為及表現 (謝偉雄, 2008)。除此之外, 投入的概念也被視為與倦怠感 (burnout) 兩個對立的心理反應, 其中投入以活力 (vigor)、奉獻 (dedication) 與專注 (absorption) 三個向度所組成, 與倦怠感定義的精力耗竭、對事件持憤世忌俗的態度及做事無效力向度是相對立概念 (謝文彬, 2014)。然而, 在過去幾年, 運動投入的相關研究較為缺乏, 樂秀芬 (2017) 整理過去「學習投入」及「工作投入」的研究文獻, 分別將其定義並將其概念延伸至「運動投入」:

(一) 從「學習投入」延伸至「運動投入」:

經文獻統整後, 該研究定義「學習投入」旨在個體在學習的歷程中, 在進行具有目標或標的性的任務時, 行為、情緒與認知三方面皆有正向、積極與主動的意圖。而將此定義延伸至「運動投入」中, 可引申為運動員在經歷艱苦訓練的生涯中, 自願付出心力、努力及堅持力, 致力於完成的目標性運動表現。

(二) 從「工作投入」延伸至「運動投入」:

經文獻統整後, 該研究定義「工作投入」旨在個體在工作中, 付出熱忱、肯定自我價值、願意主動參與工作, 並且對該職務產生認同感, 進而在工作的過程中, 保有樂趣且能獲得成就感。而將此定義延伸至「運動投入」中, 可引申為運動員認同自己的專項運動或是代表隊, 在訓練的過程中, 願意付出熱忱、主動且積極參與訓練, 並願意付出心力、努力與堅持力, 最後始能於訓練中獲得成就感與樂趣, 以及肯定自我, 進而完成目標性運動表現。

在運動領域中, 選手應同時扮演「學習者」與「工作者」兩種角色。因此, 透過結合「學習投入」及「工作投入」兩者的定義, 可進一步統整, 所謂的「運動投入」應為運動員在運動專長的訓練歷程中, 不論是在「學習」或者是在「工作」時, 皆自願付出心力、努力以及堅持力, 並在種種疲憊與挫折中, 仍舊願意付出熱忱、且持續主動參與訓練, 進而在訓練中獲得成就感與樂趣以及肯定自我價值, 最終完成目標性運動表現。

而在國外對於「運動投入」相關研究的部份, Schaufeli and Salanova (2007) 指出增加運動投入的程度, 能夠預防倦怠的發生。除此之外, Lonsdale, Hodge, and Raedeke (2007)

與 Lonsdale, Hodge, and Jackson (2007) 兩篇文獻指出「運動投入」為一種具備正向認知情感的運動經驗，以四個向度所組成，分別為：自信 (confidence)、奉獻(dedication)、活力(vigor)及熱忱 (enthusiasm)，其意義如下：

(一) 自信 (confidence)

自信心是一種能力上的信念，是一種選手想要達到更高層級或是更好的運動表現的意念，而這股意念並非只是夢想般的遙不可及，而是相信自己能夠做到，相信自己能夠達到所設的目標，確信自己能夠在運動專項中獲取成功，在訓練過程中得到強烈的成就感。

(二) 奉獻 (dedication)

奉獻旨在運動員願意投入時間與心力於自己專項運動的一種行為，一種不論過程如何艱辛，或是挫折重重，仍舊盡心盡力投入訓練，用以百分之百的努力，朝自己所訂的目標前進，即便一直失敗，也不願放縱自己不去嘗試。

(三) 活力(vigor)

活力意旨身、心理以及情感上的能量，在參與運動時，心理感受到能量，並且想要擁有持續參與運動的動力；當選手在參與運動時，在訓練中投入所有精力。

(四) 熱忱 (enthusiasm)

熱忱為一種情感能量的體驗，喜歡自己的專項，覺得他是有趣的，在參與的過程中，能夠感到興奮感及高層級的樂趣。

過去研究指出，教練於運動情境中所塑造出的賦權動機氣候，似乎能使青少年運動員提升心理堅韌性，使之更有鬥志去達成目標，並有更好的毅力能堅持到底 (Jowett & Cockerill, 2002)。而國內研究同樣也發現，教練塑造賦權動機氣候時，相對於對照組，選手有較高的運動投入情形 (東方介德, 2015)。而近年來也有許多研究探討運動投入確切的預測因子，以及在其他變項之間扮演的角色 (表 2-4)。Hodge, Lonsdale, and Jackson (2009) 以 201 名男、女子運動員為研究對象，選手的基本心理需求能夠顯著正向預測運動流暢性，而運動投入在這其中扮演中介的角色。Curran, Hill, Hall, & Jowett (2015) 以 110 名男子與 150 名女子青少年足球選手為研究對象，發現教練塑造精熟動機氣候，能

夠顯著正向預測選手運動投入程度。McGee and DeFreese (2019) 以 37 名女子大學划船選手為研究對象，發現教練-選手關係中的親密感可以顯著正向預測整體運動投入程度，以及運動投入中的活力。另外，教練-選手關係中的承諾感可以顯著負向預測運動投入中的奉獻，而教練選手中的互補性則可以顯著正向預測整體運動投入，以及運動投入中的奉獻。而在國內研究的部分，許自雄 (2020) 以 160 名男子與 46 名女子高中運動員為研究對象，發現教練塑造賦權動機氣候與選手積極奮鬥，皆能夠顯著正向預測運動投入程度。

綜合以上研究，「運動投入」為運動員在自己的專項運動訓練中，自信、奉獻、活力及熱忱四個向度的程度，以及在運動領域中「學習」與「工作」的過程中，甘願付出心力、努力、堅持力，在漫長的運動生涯中，不懼任何挫折與失敗，只願相信自己能夠達成目標，並在這歷程中肯定自我的價值。而從相關驗證性研究中可發現，當教練塑造賦權動機氣候，選手的運動投入程度似乎能提升。不過，在教練-選手關係的部分，似乎在不同變項之間有不同的預測效果存在。因此教練應在訓練、教學或是比賽的過程中，塑造賦權動機氣候，給予選手更高的自主性，並不斷的鼓勵選手，訓練的目標應為不斷的精進自己，而非僅為了賽場上的勝負。不過，若想提升選手的奉獻程度，可能須降低教練與選手之間的承諾感。透過這樣的領導模式，才有可能使選手維持好的投入意願，使其出自內心的喜愛該項運動專項。然而目前相關研究仍為少數，勢必須要更多研究深入探討運動投入，在不同變項之間所扮演的確切角色為何。

表 2-4 運動投入與倦怠感相關研究

學者 (年份)	對象	自變項	中介變項	依變項	結果
許自雄 (2020)	160 位男 子、46 位女 子高中運動 員	賦權動機氣 候		運動投入	正向預測
		積極奮鬥		運動投入	正向預測
Hodge et al. (2009)	201 名男、 女子運動員	基本心理需 求	運動投入	運動流暢性	正向預測
Curran et al. (2015)	110 名男 子、150 名	精熟動機氣 候		運動投入	正向預測

女子青少年
足球選手

McGee and DeFreese (2019)	37 名女子大 學划船選手	教練-選手關 係 (親密感)	運動投入	正向預測
			運動投入 (活力)	正向預測
		教練-選手關 係 (承諾感)	運動投入 (奉獻)	負向預測
		教練-選手關 係 (互補性)	運動投入 (奉獻)	正向預測

第五節 文獻總結

在競技運動中，選手重要他人的行為或是塑造的動機氣候，皆可能深刻的影響選手的行為、心理狀態，甚至是運動表現。而在選手漫長的運動生涯中，教練勢必成為選手最親密的重要他人。過去研究指出，競技運動中的動機氣候主要結合成就目標理論以及自我決定理論，分別表示在教練塑造的動機氣候中，如何去定義成功，以及選手對基本心理需求的滿意程度。在 2013 年時，國外學者將上述兩大理論結合為賦權與削權兩種動機氣候。從相關的驗證性研究可發現，教練塑造賦權動機氣候，較一致的能夠促進正向因子，而塑造削權動機氣候，結果仍有分歧。另一方面，教練-選手關係與選手運動投入程度，會是影響選手生涯相當重要的兩個變項，而這兩個變項間似乎存在著正向的預測關係。因此，當教練與選手間存在著較佳的關係時，選手的運動投入程度也會較佳。結合上述研究，選手知覺教練所塑造出的不同氣候，可以顯著預測教練-選手關係與運動投入，而教練-選手關係可以顯著預測運動投入程度。綜合上述可推測，在選手知覺教練所塑造出不同動機氣候與運動投入的預測路徑中，教練-選手關係有可能在其中扮演中介角色，然而，過去在這三個變項之間關係的研究尚未明確，因此，未來研究可針對這三個變項之間的關係進一步探究。

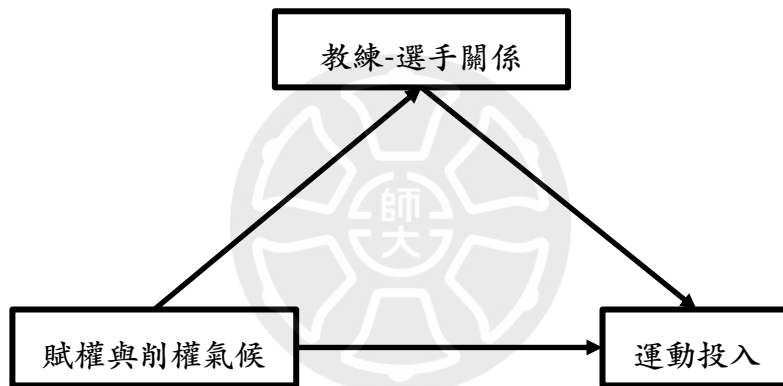
第參章 研究方法

本章主要目的是在陳述本研究的設計與實施，共分為五節說明。第一節、研究架構；第二節、研究流程；第三節、研究對象；第四節、研究工具；第五節、資料處理與分析。

第一節 研究架構

本研究主要在探討國內大專運動員知覺教練賦權動機氣候、削權動機氣候對教練選手之關係與選手運動投入之預測。擬定本研究架構圖如圖 3。

圖 3 研究架構圖



第二節 研究流程

本研究概念形成後，確認研究之主題，並且整理相關文獻以及資料，進一步建立研究架構。徵詢各個大專運動團隊教練及選手同意後，實施行問卷調查，回收後進行統計分析，呈現研究結果。本研究預計實施流程圖如圖 4。

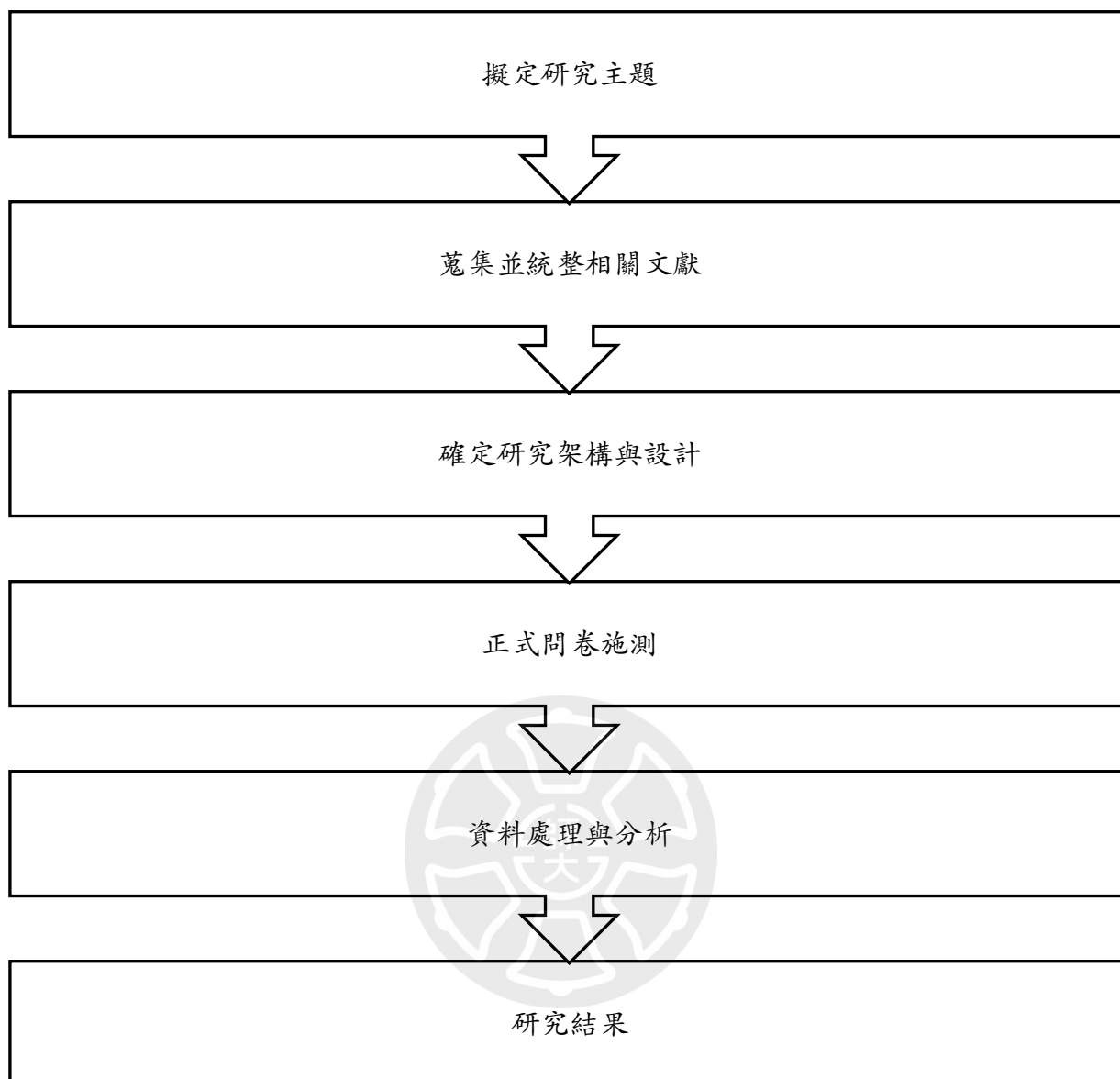


圖 4 研究流程圖

第三節 研究對象

本研究之研究對象為大專學生代表該學校參賽之籃球運動代表隊選手，並且參加「109 學年度大專院校公開第一級籃球聯賽」，以男女子組前 12 強選手為研究對象。施測地點於各校籃球隊練習場地，在當日訓練結束後，經教練同意，向提醒參與者注意事項與研究之目的等，經參與者同意之後，進行問卷作答，共計發放 310 份問卷，剔除無效問卷後，有效問卷共計 291 份，有效回收率為 93.8%。

第四節 研究工具

一、人口背景變項

人口統計變項共計 5 題，包含參與者之性別、年齡、學校、進入學校代表隊的時間、跟隨教練之時間。

二、教練選手關係表

季力康等 (2013) 所編製之中文版教練-選手關係量表，採第一階段探索性因素分析，共有三個因素分別為：「親密感」、「承諾感」、「互補性」，採李克特氏 (Likert-type) 七點量尺，皆為正向題，包括親密性 4 題、承諾感 4 題與互補性 6 題，共計 14 題，總解釋變異量為 73.76%，Cronbach's α 值介於 .87 - .90。

三、賦權及削權動機氣候量表

本研究參考並採用季力康 (2017) 翻譯自 Appleton et al. (2016) 所發展的 Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C)，採李克特氏 (Likert-type) 七點量尺，皆為正向題，包括賦權動機氣候 14 題、削權動機氣候 14 題；此量表的抽樣適切性指標顯示母群體在各題項上存在共同因素，Kaiser-Meyer-Olkin 值為 .92，Bartlett's 球型檢定結果也達顯著水準 ($p < .001$)，表示本研究樣本適合進行因素分析 (Tabachnick, Fidell, & Ullman, 2007)。因素分析後萃取出 5 個特徵值大於 1 以上的因素，整體解釋變異量為 63.89%，顯示具有良好的建構效度。5 個因素分別為工作涉入、自主支持、社會支持、自我涉入、教練控制，兩分量表的 Cronbach's α 係數分別為 .95 與 .91。

四、運動投入量表

本量表引用謝文彬(2014)翻譯自 Lonsdale, Hodge, and Jackson (2007) 中的「運動投入量表」，作者原先信、效度的分析、分量表各層面量表信度都在 $\alpha = .80$ 以上，量表

所呈現之信度係數佳，符合研究標準，採李克特氏 (Likert-type) 七點量尺，皆為正向題，包括自信 4 題、活力 4 題、奉獻 4 題及熱情 4 題，共計 14 題。另外運動投入變項之聚合效度檢測結果，活力構面測量變項因素負荷量值介於.809 至.886 之間，奉獻構面因素負荷量值介於.871 至.928 之間，具有良好之聚合效度。

第五節 資料處理與統計方法

本研究將依據問卷施測後，所得到之資料以下列統計方法進行分析：

一、描述統計

以平均數和標準差瞭解樣本於各量表總得分數，以及各變項中之層面的得分情形。

二、皮爾森積差相關 (Pearson's product-moment correlation)

透過相關性分析，瞭解教練所塑造之賦權動機氣候與削權動機氣候，與教練-選手關係、運動投入相關情形。

三、簡單線性迴歸分析

本研究以簡單線性迴歸分析檢驗教練-選手關係對運動投入的情形。

四、多元迴歸與階層迴歸分析

本研究以賦權動機氣候與削權動機氣候為自變項，教練-選手關係、運動投入為依變項，進行多元迴歸分析，了解賦權動機氣候與削權動機氣候對教練-選手關係與運動投入的預測情形，並檢驗教練-選手關係的中介效果。

上述推論統計部份，所得資料均利用統計套裝軟體 SPSS 23.0 版本 (IBM SPSS Statistic for Windows, Version 23.0, SPSS Inc., U.S.)，統計考驗顯著水準均定為 $\alpha = .05$ 。

第肆章 研究結果

本章主要針對研究目的依序呈現資料分析之結果，內容共分為四節；第一節、各變項之描述性統計相關情形；第二節、賦權與削權氣候對教練-選手關係及運動投入之預測情形；第三節、教練-選手關係對運動投入之預測情形；第四節、教練選手關係在賦權與削權氣候及運動投入之間的中介效果。

第一節 各變項描述性統計相關情形

由表 4-1 描述性統計結果顯示：本研究參與者為 291 位，平均年齡為 20.31 (± 1.40) 歲，其中包含男性選手 149 位以及女性選手 142 位。各變項之平均數及標準差數據顯示：教練塑造動機氣候中，「賦權動機氣候」為 5.63 分，「削權動機氣候」為 3.61 分，賦權動機氣候總得分數高於削權動機氣候，表示大專籃球選手知覺教練較多的賦權動機氣候；而在「教練-選手關係」部份得分為 5.50 分，其面向「親密性」、「承諾感」與「互補性」分別為 5.42 分、5.65 分、5.43 分，表示選手知覺與教練雙方關係緊密程度良好，最後在「運動投入」方面得分為 5.84，進一步分析運動投入的「信心」構面的得分為 5.63 分、「奉獻」為 5.92 分、「活力」為 5.79 分、「熱情」為 6.02 分；整體而言，本研究之大專籃球選手對於籃球運動的參與程度是具有中等以上運動投入程度。

表4-1 各變項之描述統計摘要表

變項	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i> (\pm)
賦權	291	5.63	1.07
削權	291	3.61	1.26
親密性	291	5.42	1.31
承諾感	291	5.65	1.31
互補性	291	5.43	1.26
教練-選手關係	291	5.50	1.25
信心	291	5.63	1.26
奉獻	291	5.92	1.13
活力	291	5.79	1.15
熱情	291	6.02	1.15
運動投入	291	5.84	1.09

由表 4-2 資料中可發現，賦權動機氣候與教練-選手關係呈高度正相關 ($r = .79, p < .05$)，並且與其量表中各構面的「親密感」、「承諾感」、「互補性」皆呈高度正相關 ($r = .76, r = .78, r = .76, p < .05$)；另外，在削權動機氣候與教練-選手關係則是呈現低度負相關 ($r = -.27, p < .05$)，同樣地，與其量表中各構面的「親密感」、「承諾感」和「互補性」為低度負相關 ($r = -.25, r = -.29, r = -.24, p < .05$)。

而在賦權動機氣候與運動投入的分析中，發現兩者關係是呈現中度的正相關 ($r = .46, p < .05$)，量表各構面的「自信」、「奉獻」、「活力」、「熱忱」亦是呈現中度正相關 ($r = .39, r = .48, r = .48, r = .37, p < .05$)；削權動機氣候則與運動投入顯示為低度負相關 ($r = -.12, p < .05$)，與分量表各構面的「奉獻」、「活力」、「熱忱」皆呈低度負相關 ($r = -.15, r = -.11, r = -.16, p < .05$)，不過，卻與「自信」未達到顯著相關 ($r = -.05, p > .05$)。

表 4-2 各變項之間的簡單相關矩陣

變項名稱	(A)	(B)	(C)	(D)	(E)	(F)	(G)	(H)	(I)	(J)	(K)
(A)賦權	-										
(B)削權	-.26*	-									
(C)親密性	.76*	-.25*	-								
(D)承諾感	.78*	-.29*	.90*	-							
(E)互補性	.76*	-.24*	.89*	.91*	-						
(F)教練-選手關係	.79*	-.27*	.96*	.97*	.96*	-					
(G)自信	.39*	-.05	.45*	.45*	.50*	.48*	-				
(H)奉獻	.48*	-.15*	.52*	.57*	.55*	.56*	.79*	-			
(I)活力	.48*	-.11*	.54*	.58*	.62*	.60*	.82*	.85*	-		
(J)熱情	.37*	-.16*	.42*	.48*	.47*	.47*	.75*	.86*	.88*	-	
(K)運動投入	.46*	-.12*	.52*	.55*	.57*	.57*	.90*	.94*	.95*	.93*	-

* $p < .05$

第二節 賦權與削權動機氣候對教練-選手關係及運動投入之預測情形

在賦權與削權動機氣候對大專籃球選手的教練選手關係之預測中，結果如表 4-3 數據所呈現， $F_{(2,288)} = 265.73, p < .05$ ，即整體模式能有效預測「教練選手關係」， $R^2 = .64$ ，整體模式的解釋變異量為 64%。結果顯示，賦權與削權動機氣候與教練-選手關

係皆有顯著影響，其 β 值分別為 .77、-.07 ($p < .05$)，當大專籃球選手知覺到越多賦權動機氣候時，教練與選手的關係也就越好，反之，當大專籃球選手知覺到愈多的削權動機氣候時，教練與選手的關係就變得較差。允差值和 VIF 值低於 10，表示兩者無共線性問題。

表 4-3 賦權與削權動機氣候對「教練-選手關係」之多元迴歸分析摘要表

變項	教練選手關係					
	<i>B</i>	標準誤	β	<i>t</i>	允差	VIF
賦權氣候	.91	.04	.77	21.27*	.93	1.07
削權氣候	-.07	.03	-.07	-2.05*	.93	1.07
R^2	.64					
ΔR^2	.63					
<i>F</i>	256.73*					
<i>df</i>	(2, 288)					

* $p < .05$ ($N = 291$)

再者，探討賦權與削權動機氣候對大專籃球選手的運動投入之預測方面，如表 4-4 所呈現，發現整體模式能顯著預測「運動投入」， $F_{(2, 288)} = 39.34, p < .05, R^2 = .21$ ，整體模式的解釋變異量為 21%。依此結果得知，賦權動機氣候與運動投入有顯著關係， $\beta = .47, p < .05$ ，大專籃球選手知覺到教練形塑愈多的賦權動機氣候時，運動投入的程度就愈高。不過，削權動機氣候則與運動投入未達顯著關係， $\beta = -.01, p > .05$ 。允差值和 VIF 值低於 10，表示兩者無共線性問題。

表 4-4 賦權與削權動機氣候對「運動投入」之多元迴歸分析摘要表

變項	運動投入					
	<i>B</i>	標準誤	β	<i>t</i>	允差	VIF
賦權氣候	.47	.05	.46	8.52*	.93	1.07
削權氣候	-.01	.04	-.01	-.19	.93	1.07
R^2	.21					
ΔR^2	.20					
<i>F</i>	39.34*					
<i>df</i>	(2, 288)					

* $p < .05$ ($N = 291$)

第三節 教練-選手關係對運動投入之預測情形

有關大專籃球選手知覺教練選手關係對運動投入之預測部分，經表 4-5 的簡單迴歸分析摘要所示，可了解整體模式能有效預測「運動投入」， $F_{(1,289)} = 139.88, p < .05, R^2 = .32$ ，其整體解釋變異量為 32%。結果顯示 $\beta = .57, p < .05$ ，表示教練選手關係與運動投入有顯著關係，意即大專籃球知覺到教練選手關係愈好，其運動投入的程度也就較高。允差值和 VIF 值低於 10，表示兩者無共線性問題。

表 4-5 教練選手關係對「運動投入」之簡單迴歸分析摘要表

變項	運動投入					
	B	標準誤	β	t	允差	VIF
教練選手關係	.50	.04	.57	11.82*	1	1
R^2	.32					
ΔR^2	.32					
F	139.88*					
df	(1, 289)					

* $p < .05 (N = 291)$

第四節 教練-選手關係在賦權與削權動機氣候與運動投入之間的中介效果

首先，在檢驗教練選手關係在賦權動機氣候對運動投入之中介效果，本研究係以階層迴歸進行分析，並依據 Baron and Kenny (1986) 之建議，逐步檢驗三者變項之間的關係，以判定教練-選手關係是否完全或部分中介賦權動機氣候與運動投入。結果如表 4-6 所呈現，模式一和模式二中，自變項(賦權動機氣候)對中介變項(教練-選手關係)、依變項(運動投入)均有顯著性相關 ($\beta = .79, \beta = .46, p < .05$)，此發現符合條件一與條件二；再者，模式三的教練-選手關係與運動投入之間也呈顯著相關性 ($\beta = .57, p < .05$)，符合條件三；而最後於賦權動機氣候、教練-選手關係對運動投入之迴歸分析中，模式四中發覺教練選手關係與運動投入有顯著關係 ($\beta = .55, p < .05$)，不過，賦權動機氣候與運動投入兩者則呈現無顯著關係 ($\beta = .02, p > .05$)，並且賦權動機氣候 β 值自 .46 下降至 .02，表示當加入教練-選手關係此中介變項之後，賦權動機氣候的影響力不僅削弱且呈現不顯著，

符合條件四中「完全中介」之狀態，因此，本研究推論教練-選手關係在賦權動機氣候對運動投入之間具有「完全中介」之效果。

表 4-6 教練-選手關係在賦權動機氣候與運動投入之中介效果分析摘要表

變項名稱	教練-選手關係				運動投入			
	模式一		模式二		模式三		模式四	
	β	t	β	t	β	t	β	t
賦權動機氣候	.79	22.44*	.46	.88*			.02	.27
教練選手關係					.57	11.82*	.55	6.91*
F	503.60*		78.92*		139.88*		69.75*	
R^2	.63		.21		.32		.32	
ΔR^2	.63		.21		.32		.32	

* $p < .05$ ($N = 291$)

而在檢驗教練選手關係在削權動機氣候對運動投入之中介效果，結果如表 4-7 所呈現，模式一和模式二中，削權動機氣候（自變項）對教練-選手關係（中介變項）、運動投入（依變項）均有顯著性相關（ $\beta = -.27, \beta = -.12, p < .05$ ），此發現符合條件一與條件二；再者，模式三的教練-選手關係與運動投入之間也呈顯著相關性（ $\beta = .57, p < .05$ ），符合條件三；而最後於削權動機氣候、教練-選手關係對運動投入之迴歸分析中，模式四中發覺教練選手關係與運動投入有顯著的關係（ $\beta = .58, p < .05$ ），不過，削權動機氣候與運動投入兩者則呈現無顯著性關係（ $\beta = .03, p > .05$ ），並且削權動機氣候 β 值自-.12 上升至.03，表示加入教練選手關係此中介變項之後，削權動機氣候的影響力不僅削弱且呈不顯著現象，符合條件四中「完全中介」之狀態，因此，本研究根據此結果推論教練-選手關係在削權動機氣候對運動投入之間具有「完全中介」之效果。

表 4-7 教練-選手關係在削權動機氣候與運動投入之中介效果分析摘要表

變項名稱	教練-選手關係				運動投入			
	模式一		模式二		模式三		模式四	
	β	t	β	t	β	t	β	t
削權動機氣候	-.27	-4.87*	-.12	-			.03	.61
教練選手關係				2.21*	.57	11.82*	.58	11.52*
F	23.72*		4.88*		139.88*		69.97*	
R^2	.07		.01		.32		.32	
ΔR^2	.07		.01		.32		.32	

* $p < .05$ ($N = 291$)



第五章 討論

本章節根據研究目的與假說，依序討論及分析結果，共分為兩節說明：第一節、賦權與削權氣候對教練-選手關係及運動投入之預測情形；第二節、教練選手關係在賦權與削權氣候與運動投入間的中介效果。

第一節 賦權與削權動機氣候對教練-選手關係及運動投入之預測情形

首先，本研究以探討大專籃球選手知覺教練賦權與削權動機氣候對教練選手-關係與運動投入之預測為主。利用簡單迴歸分析所得之，大專籃球選手知覺教練賦權動機氣候較高時，對教練-選手關係與運動投入皆為正相關，說明當選手知覺教練強調進步並且給予選擇權、支持及鼓勵時，教練與選手雙方的關係將會更加緊密，且也能提高選手在運動中的投入程度；此研究結果與過去研究相符。在賦權動機氣候與教練-選手關係的相關上，過去研究以高中籃球選手及高中手球選手為對象，均指出賦權動機氣候、關懷行為及民主支持（賦權動機氣候中之社會支持構面）能正向預測教練-選手關係（許時清，2019；李焜煌，2002），如同在競技場上，教練若能多給予選手發揮空間及鼓勵並協助選手調整訓練，多注重於技術的精熟，選手大多能更信任、喜愛教練；而在賦權動機氣候與運動投入的部分，也如過去研究研究之結果，當教練塑造較高的賦權動機氣候將會提升運動投入（東方介德，2015；許自雄，2020），整體意義說明若選手知覺教練賦權動機氣候時，對自己的運動專項運動能擁有較正向的情緒與認知，以利促進正向持久且穩定參與的運動經驗（Lonsdale et al.,2007）。然而，「倦怠」一向與「投入」被視為對立，分別在張曉玉（2011）與陳美綺、陳鈺方（2015）的研究指出，工作取向動機氣候及民主領導行為（賦權動機氣候中之工作涉入及自主支持構面）能負向預測身心倦怠及運動倦怠，因此本研究假設推論賦權動機氣候與運動投入呈正相關，結果符合研究假設。因此，倘若教練能建立賦權動機氣候之訓練環境，選手更能投入於專項運動之中。

另外，大專籃球選手知覺教練削權動機氣候的部分，若知覺到教練削權動機氣候較高時，對教練-選手關係與運動投入皆呈負相關，代表當選手感受到教練以控制手段限制選行為並強調勝負時，會導致教練與選手雙方關係下滑，且選手在運動中的投入程度也會減少，此研究結果符合本研究之假設。說明當選手知覺到教練強調勝負並且以獎賞、責罵等方式控制選手行為時，將會負向影響彼此關係。除此之外，此種領導行為也較容易降低選手在運動中的投入程度，在過去研究中，削權動機氣候及專制領導行為（削權動機氣候中之教練控制構面）能負向預測教練-選手關係(許時清，2019；李焯煌，2002)，與本研究結果相符；而在削權動機氣候對運動投入的部分，過去學者的研究中發現，削權動機氣候能正向預測運動倦怠 (蔡宜廷、季力康，2019)，且自我取向動機氣候 (削權動機氣候中之自我涉入構面) 也能正向身心倦怠 (張曉玉，2011)，而專制領導行為 (削權動機氣候中之教練控制構面) 則能正向預測運動倦怠 (陳美綺、陳鈺方，2015)。在上述研究中均能指出賦權氣候的介入對倦怠有正向相關，而倦怠與投入為對立，因此本研究推論削權動機氣候能負向預測運動投入，與本研究結果相符合。

綜合以上結果討論，教練塑造之運動動機氣候與教練-選手關係與運動投入有非常密切之關聯，而在過去研究也顯示，社會環境因素能對運動參與者的潛在身心狀態產生作用 (Duda，2001)，尤其教練身為球隊領袖核心，所表現之一舉一動對於選手以及整個運動團隊來說至關重要；因此，教練在訓練選手技術之外，更應該多關注選手之身心狀況，發展良好之教練-選手關係以滿足選手心理需求，進而使選手保持對競技專項運動之投入。

第二節 教練-選手關係對運動投入之預測情形

而在本研究檢驗教練-選手關係是否能有效預測運動投入部分，研究結果顯示，教練-選手關係能正向預測運動投入，說明當教練與選手雙方之間情感愈緊密，選手對於運動專項的投入程度將會提升。而在國外研究中發現，教練-選手關係中的三個構面(親密感、承諾感、互補性)大多能預測運動投入及運動投入中四個構面(自信、活力、奉獻、熱情)(McGee & DeFreese, 2019)，除此之外，國內研究也指出教練-選手關係能負向預測身心倦怠(李筱莘、季力康, 2018)，而倦怠於過去研究一向與投入互為對立，也就是說，當教練-選手雙方之關係若較為良好，可能增加選手對專項運動的投入，因此也與本研究結果相符合，以研究者過去經驗來說，當教練與選手之間越親密，選手會更傾向將心裡想法以及困難與教練溝通討論進而提高雙方信任感，選手也能滿足基本心理需求，對於運動專項訓練的效率不僅會提升，當遇到的困難能經過去通一一排解，也更能投入在專項的訓練中而非其他外務。以此，也能說明教練-選手關係在大專籃球選手的運動投入中，扮演著重要的角色。

第三節 教練-選手關係在賦權與削權動機氣候及運動投入之間的中介效果

最後，本研究以檢驗教練-選手關係在賦權與削權氣候與運動投入預測之間的中介效果，本研究結果顯示教練-選手關係無論是在賦權動機氣候與運動投入間，或削權動機氣候與運動投入間，均扮演完全中介角色，意即當大專籃球選手知覺到教練賦權或削權動機氣候，皆能藉由教練-選手關係預測選手的運動投入程度，代表賦權與削權動機氣候無法直接預測運動投入，但若是透過教練-選手關係即可影響選手對運動之投入程度，此結果符合本研究假設。於此，說明教練於運動情境中所塑造出的氣候不能直接影響選手的運動投入，而會視雙方關係維繫的優劣程度，而影響選手對運動專項的投入程度提升或降低。過去研究指出，心理基本需求能有效預測運動投入，並且會透過投入程度影響運動流暢程度(Hodge et al., 2009)，因此，研究者推測，教練所塑造出的動機氣候必須透過與選手雙方關係才能影響選手之運動投入的原因，而教練在領導

過程中可能會同時塑造出不同的動機氣候，而不論選手知覺到的是哪一種動機氣候，重要的是選手感受到此動機氣候時，對於教練當下的情緒、態度等情感上的辨認，也就是說，即使選手知覺教練塑造出的動機氣候為削權動機氣候，但選手心中明白教練是為了選手本身亦或者團隊好，且與教練之間彼此親密程度以及關係夠良好之下，選手對於運動的投入亦有可能會上升，說明選手主要是感受與教練之間的情感進而影響投入與否。除此之外，近年來國內研究也指出，賦權氣候的介入會減低選手的個人控制、無動機以及退出意圖，並且能提高的選手社會支持、自主支持以及工作氣候等正向心理狀態，而上述之因素也都有可能成為教練塑造動機氣候與運動投入間的中介機轉（東方介德，2015）。

綜上所述，本研究與過去研究均指出，教練所塑造出的賦權動機氣候比起削權動機氣候能更有效的正向影響教練-選手關係以及運動投入，而本研究發現主要是透過選手感受到與教練之間關係，進一步影響選手的運動投入。因此，不代表削權動機氣候就完全屬於較劣勢的運動動機氣候，且在競技運動場上，會因情境、層級、對手等因素影響教練當下所使用的領導方式，而實際上一位教練要完全做到以賦權動機氣候領導模式是非常困難的，在過去研究也發現教練可能同時擁有高工作涉入和高自我涉入的目標取向（Duda, 1997），因此，教練於競技運動場上很有可能讓選手同時感受到賦權動機氣候以及削權動機氣候，如何拿捏比例並且注重與選手彼此建立良好關係，是非常重要的——門課題。

第陸章 結論與建議

本章主要根據資料分析之結果與討論歸納出本研究結論，作為後續體育教學者實務建議，並針對研究限制對未來研究者提供方向，以供參考。本章內容共分為兩節，依序為第一節、結論；第二節、建議。

第一節 結論

依據本研究架構，試圖驗證國內大專籃球選手知覺教練賦權動機氣候及削權動機氣候、教練-選手關係與運動投入之間相關研究。透過分析問卷資料以及統計結果討論後，提出以下之結論：

- 一、大專籃球選手知覺教練形塑愈多的賦權動機氣候時，教練-選手關係也就愈好，而選手運動投入程度就愈高，反之，若選手所知覺到的動機氣候為較高的削權動機氣候時，兩者關係就愈差，選手運動投入就愈低。
- 二、大專籃球選手知覺到教練-選手關係愈好時，運動投入程度就愈高。
- 三、大專籃球選手知覺教練-選手關係在賦權動機氣候與削權動機氣候預測運動投入上，皆扮演完全中介角色，代表選手知覺到教練所塑造的運動動機氣候不能直接影響選手的運動投入程度，但可以透過教練-選手雙方關係，影響運動投入程度。也就是說，當選手知覺教練-選手關係較好時運動投入程度越高；反之，當選手知覺教練-選手關係越差時，運動投入程度則會降低。

第二節 建議

依據本研究之結果，提出以下建議：

一、未來研究建議

- (一) 取樣不同背景之參與對象

本研究僅針對大專籃球運動員進行研究，以致無法更廣泛瞭解不同年齡層、不同性別、團體項目及非團體項目等之間差異，若未來研究能以不同之變項之選手進行比較，更能真實反應不同運動動機氣候與教練選手雙方之關係及運動投入之相關情形。

(二) 使用其他中介變項

本研究以「教練-選手關係」作為中介變項，發現「教練-選手關係」能完全中介賦權及削權氣候與運動投入之間，而未來研究者若能以其他中介變項（例如：滿意度幸福感等）持續追蹤，近一步的瞭解選手心理狀態與各變項之間關聯，以利研究更為完整。

二、實際應用建議

- (一) 根據本研究結果，教練身為團隊核心領袖，在選手心中地位至關重要，因此，建議大專籃球教練應儘量多形塑賦權動機氣候，強調技術精熟給予參與權及支持，避免過度的形塑削權動機氣候，降低控制行為，並且不將目標完全放在獲勝方面，如此能增進教練-選手關係，也能讓選手運動投入程度增加。
- (二) 教練-選手關係在競技運動上扮演重要的角色，根據本研究結果，教練-選手關係對於運動投入是非常關鍵之要素，若教練能與選手維持良好之關係，可提升選手運動投入程度，增加選手自信、活力及熱忱程度，也會讓選手更願意為團隊奉獻，減少倦怠，延長運動生涯。

引用文獻

一、中文

- 方瑞玲、季力康 (2005)。男、女籃球選手目標取向、知覺動機氣候與知覺運動成功信念之相關研究，*大專體育學術專刊*，94 年度，276-283。doi: 10.6695/AUES.200505_94.0026
- 王潔玲 (2008)。籃球選手知覺動機氣候與運動員倦怠之研究，*運動教練科學*，(12)，1-12。doi: 10.6194/SCS.2008.12.01
- 李焜煌 (2002)。教練領導行為與教練—選手關係滿意度之相關研究。*大專體育學刊*，4(2)，67-77。doi: 10.5297/ser.200212_4(2).0006
- 李筱葦、季力康 (2018)。運動員知覺教練效能與教練選手關係對身心倦怠之預測，*靜宜體育*，(11)，12-26。doi: 10.6260/PUPE.201807_(11).0002
- 季力康 (2017)。結合依附理論探討賦權動機氣候對教練選手關係之預測與介入研究。行政院科技部專題研究成果報告。臺北市：國立臺灣師範大學。
- 季力康、陳思羽、葉允棋、江衍宏 (2013)。中文版 [教練-選手關係量表] 之編製。*大專體育學刊*，15(4)，429-438。doi: 10.5297/ser.1504.005
- 東方介德 (2015)。賦權動機氣候介入對青少年籃球選手基本需求、動機與幸福感之影響 (未出版博士論文)。國立體育大學，桃園縣。
- 東方介德、周泓瑜、季力康 (2003)。男、女籃球選手成就目標取向、自覺能力與運動自信心之研究，*大專體育學術專刊*，92 年度 (上)，371-379。doi: 10.6695/AUES.200306_92.0037
- 卓國雄 (2018)。青少年選手知覺教練塑造的賦權及削權動機氣候與害怕失敗、團隊凝聚力之關係，*臺灣運動心理學報*，18(2)，1-20。doi: 10.6497/BSEPT.201811_18(2).0001
- 班哲明、陳美綺 (2013)。大學運動員知覺教練領導行為的一致性對選手無動機之預測—教練選手關係的中介效果，*臺灣體育學術研究*，(55)，47-62。doi: 10.6590/TJSSR.2013.12.03

- 康立群、方瑞玲 (2005)。棒球選手目標取向、知覺動機氣候、競賽壓力因應策略與身心倦怠之相關研究，*大專體育學術專刊*，94 年度，265-275。doi: 10.6695/AUES.200505_94.0025
- 康立群、劉嘉倫與季力康 (2003)。高中棒球選手知覺動機氣候與競賽壓力因應策略之相關研究，*大專體育學術專刊*，92 年度(上)，398-406。doi: 10.6695/AUES.200306_92.004
- 郭添財 (2004)。國小桌球選手知覺教練領導行為與團隊凝聚力之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立師範學院，臺北市。
- 許子淵、張艾君、張志銘、趙宸紳、張世沛 (2017)。教練領導與團隊凝聚力對羽球選手滿意度之研究，*運動休閒餐旅研究*，12，16-30。doi: 10.29429/JSLHR.201709_12(3).02
- 許自雄 (2020)。高中體育班學生心理堅韌性與知覺教練賦權動機氣候對運動投入之預測。(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 許浩文、季力康 (2019)。完美主義、賦權與削權動機氣候對運動自信心之預測，*運動研究*，28(1)，87-102。doi: 10.6167/JSR.201906_28(1).0006
- 許時清 (2019)。賦權與削權動機氣候對教練選手關係之預測-基本心理需求的中介效果 (未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園市。
- 陳巧穎、季力康 (2019)。賦權及削權動機氣候對青少年游泳選手退出意圖之關係：以團隊凝聚力為中介變項。*文化體育學刊*，(29)，51-62。doi: 10.6634/JPSS-CCU.201910_(29).0005
- 陳其昌 (1993)。排球教練領導行為對團隊凝聚力的影響暨驗證運動情境領導理論之研究 (未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 陳其昌 (2009)。大學運動員的運動價值觀、運動目標取向與運動團隊規範對運動道德判斷的影響 (未出版博士論文)。國立體育大學，桃園縣。
- 陳怡娟 (2016)。大專游泳選手知覺教練領導風格與競技倦怠之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立大學，臺北市。

- 陳律伶、季力康 (2014)。重要他人塑造運動動機氣候之探討。 *中華體育季刊*，28(4)，223-330。doi: 10.6223/qcpe.2804.201412.1008
- 陳美綺、陳鈺芳 (2015)。大專運動員知覺教練領導行為對其運動倦怠之預測—教練選手關係的中介效果， *休閒運動管理學刊*，(2)，1-12。
- 黃英哲、季力康 (1994)。運動動機氣候與自覺能力對賽前狀態焦慮和滿足感的相關研究， *體育學報*，(18)，321-332。doi: 10.6222/pej.0018.199412.3429
- 張富鈞 (2016)。大學運動員之運動熱情、流暢體驗及運動幸福感——以教練—選手關係為中介效果， *運動教練科學*，(44)，67-80。doi: 10.6194/SCS.2016.44.08
- 張曉玉 (2011)。高中籃球選手知覺運動動機氣候、教練-選手關係與身心倦怠之相關研究—探討教練-選手關係的中介效果 (未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園市。
- 樂秀芬 (2017)。新北市高中體育班與非體育班選手之課業學習自我效能及運動投入 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 蔡宜廷 (2019)。高中運動員知覺賦權與削權動機氣候對主觀活力之預測-基本心理需求的中介效果 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 蔡宜廷、季力康 (2019)。削權動機氣候對羽球選手預測運動倦怠之預測—基本心理需求的中介效果， *中正體育學刊*，(8)，1-16。
- 鄭振洋、宋一夫、湯慧娟 (2013)。木球選手知覺教練-選手關係與運動價值觀對訓練滿意度之影響， *運動教練科學*，32，27-38。doi: 10.6194/SCS.2013.32.03
- 蔣憶德、季力康 (2006)。知覺與喜愛教練領導行為及運動動機氣候的一致性對內在動機及滿意度的預測， *體育學報*，39(4)，85-101。doi: 10.6222/pej.3904.200612.1408
- 謝文彬 (2014)。驗證工作需求—資源模式影響國中體育班學生運動投入之研究 (未出版碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 謝欣妤 (2018)。高中排球選手知覺賦權與削權動機氣候對心理堅韌性之預測 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 謝偉雄 (2007)。大學生正向心理、運動參與動機、運動自我效能與運動行為的研究 (未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園縣。

謝銘臻、季力康 (2020)。賦權動機氣候對大專游泳選手內在動機之預測：以基本心理需求為中介變項，*靜宜體育*，(13)，43-56。doi: 10.6260/PUPE.202007_(13).0004

簡嘉宏 (2020)。賦權動機氣候對高中甲組籃球選手的主觀活力之影響 (未出版碩士論文)。台灣首府大學，臺南市。

體委會 (2010)。聲明稿：政府對楊淑君選手之後續輔導措施。

二、英文

Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2010). Achievement goals, competition appraisals, and the well-and ill-being of elite youth soccer players over two competitive seasons. *Journal of sport and exercise psychology*, 32(4), 555-579. doi:10.1123/jsep.32.4.555

Ames, C. (1984). Achievement attributions and self-instructions under competitive and individualistic goal structures. *Journal of educational psychology*, 76(3), 478-487. doi:10.1037/0022-0663.76.3.478

Ames, C. (1992). Achievement goals and the classroom motivational climate. *Student perceptions in the classroom*, 1, 327-348.

Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of educational psychology*, 80(3), 260-267.

Amorose, A. J., & Horn, T. S. (2001). Pre-to post-season changes in the intrinsic motivation of first year college athletes: Relationships with coaching behavior and scholarship status. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(4), 355-373. doi:10.1080/104132001753226247

Appleton, P. R., Ntoumanis, N., Quested, E., Viladrich, C., & Duda, J. L. (2016). Initial validation of the coach-created Empowering and Disempowering Motivational Climate Questionnaire (EDMCQ-C). *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 53-65. doi:10.1016/j.psychsport.2015.05.008

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2), 122-147. doi:10.1037/0003-066X.37.2.122

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., Bosch, J. A., & Thogersen-Ntoumani, C. (2011). Self-determination theory and diminished functioning: The role of interpersonal

control and psychological need thwarting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(11), 1459-1473. doi:10.1177/0146167211413125

Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial validation of a psychometric scale. *Journal of sport and exercise psychology*, 32(2), 193-216. doi:10.1123/jsep.32.2.193

Coulter, T. J., Mallett, C. J., & Gucciardi, D. F. (2010). Understanding mental toughness in Australian soccer: Perceptions of players, parents, and coaches. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 699-716. doi:10.1080/02640411003734085

Curran, T., Hill, A. P., Hall, H. K., & Jowett, G. E. (2015). Relationships between the coach-created motivational climate and athlete engagement in youth sport. *Journal of sport and exercise psychology*, 37(2), 193-198. doi:10.1123/jsep.2014-0203

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of personality and social psychology*, 53(6), 1024-1037. doi:10.1037/0022-3514.53.6.1024

Duda, J. L. (1997). Perpetuating myths: A response to Hardy's 1996 Coleman Griffith address. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9 (2), 303-309.

Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 311-318. doi:10.1080/1612197X.2013.839414

Duda, J. L. (2001). Goal perspectives and their implications for health related outcomes in the physical domain. In F. Cury, P. Sarrazin, & F. P. Famose (Eds.), *Advances in motivation theories in the sport domain*. Paris: Presses Universitaires de France.

Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (2001). A 2× 2 achievement goal framework. *Journal of personality and social psychology*, 80(3), 501-519.

- Fry, M. D., & Gano-Overway, L. A. (2010). Exploring the contribution of the caring climate to the youth sport experience. *Journal of applied social psychology, 22*(3), 294-304. doi:10.1080/10413201003776352
- Gano-Overway, L., & Guivernau, M. (2014). Caring in the gym: Reflections from middle school physical education teachers. *European Physical Education Review, 20*(2), 264-281. doi:10.1177/1356336X14524856
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(2), 155-161. doi:10.1016/j.psychsport.2009.10.004
- Harter, S. (1981). A new self-report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: Motivational and informational components. *Developmental psychology, 17*(3), 300-312. doi:10.1037/0012-1649.17.3.300
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Jackson, S. A. (2009). Athlete engagement in elite sport an exploratory investigation of antecedents and consequence. *The Sport Psychologist, 23*(2), 186-202. doi:10.1123/tsp.23.2.186
- Jowett, S. (2005). On repairing and enhancing the coach-athlete relationship. In S. Jowett & M. Jones (Eds.), *The psychology of coaching* (pp. 14-26). Sport and Exercise Psychology Division. Leicester: The British Psychological Society.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2002). Incompatibility in the coach-athlete relationship. In I. M. Cockerill (Ed.), *Solutions in sport psychology* (pp. 16-31). London: Thompson Learning.
- Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the athlete-coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise, 4*(4), 313-331. doi:10.1016/S1469-0292(02)00011-0
- Jowett, S., & Cramer, D. (2010). The prediction of young athletes' physical self from perceptions of relationships with parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(2), 140-147. doi:10.1016/j.psychsport.2009.10.001
- Jowett, S., & Meek, G. A. (2000). The coach-athlete relationship in married couples: An exploratory content analysis. *The Sport Psychologist, 14*(2), 157-175. doi:10.1123/tsp.14.2.157

- Jowett, S., & Ntoumanis, N. (2004). The coach–athlete relationship questionnaire (CART-Q): Development and initial validation. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 14(4), 245-257. doi:10.1111/j.1600-0838.2003.00338.x
- Jowett, S., & Poczwadowski, A. (2007). Understanding the Coach-Athlete Relationship. In S. Jowette & D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jowett, S., & Timson-Katchis, M. (2005). Social networks in sport: Parental influence on the coach-athlete relationship. *The Sport Psychologist*, 19(3), 267-287. doi:10.1123/tsp.19.3.267
- Kelley, H. H., & Thibaut, J. W. (1978). *Interpersonal relations: A theory of interdependence*. New York: Wiley.
- Kiesler, D. J. (1997). *Contemporary interpersonal theory and research: Personality, psychopathology, and psychotherapy*. New York: Wiley.
- LaVoi, N. M. (2004). *Dimensions of closeness and conflict in the coach-athlete relationship*. Paper presented at the Meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Minneapolis, MN.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. L. (2007). Athlete engagement: II. Development and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International journal of sport psychology*, 38(4), 471-492.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Raedeke, T. D. (2007). Athlete engagement: I. A qualitative investigation of relevance and dimensions. *International journal of sport psychology*, 38(4), 451-470.
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology: A publication for the American Coaching Effectiveness Program: Level 2 sport science curriculum*: Human Kinetics Books.
- McGee, V., & DeFreese, J. D. (2019). The coach-athlete relationship and athlete psychological outcomes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(1), 1-29. doi:10.1123/jcsp.2018-0010
- Miller, J. B., & Stiver, I. P. (1997). The healing connection: How women form relationships in therapy and in life. In. Boston: Beacon Press.

- Newcomb, T. M. (1953). An approach to the study of communicative acts. *Psychological review*, 60(6), 393-404. doi:10.1037/h0063098
- 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(4), 275-290. doi:10.1080/026404100365018
- Nicholls, J. G. (1984a). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological review*, 91(3), 328-346. doi:10.1037/0033-295X.91.3.328
- Nicholls, J. G. (1984b). The competitive ethos and democratic education. In. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Olympiou, A., Jowett, S., & Duda, J. L. (2008). The psychological interface between the coach-created motivational climate and the coach-athlete relationship in team sports. *The Sport Psychologist*, 22(4), 423-438. doi:10.1123/tsp.22.4.423
- Poczwardowski, A. (1997). *Athletes and coaches: An exploration of their relationship and its meaning*. (Unpublished doctoral dissertation). University of Utah, Salt Lake City.
- 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.
- Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2007). Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement, and their relationships with efficacy beliefs. *Anxiety, stress, and coping*, 20(2), 177-196.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzales-Roma, V., & Bakker, A. (2002). The measurement of burnout and engagement: A confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92.
- Selfrizz, J. J., Duda, J. L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in basketball. *Journal of sport and exercise psychology*, 14(4), 375-391. doi:10.1123/jsep.14.4.375

Smoll, F. L., & Smith, R. E. (1989). Leadership Behaviors in Sport: A Theoretical Model and Research Paradigm 1. *Journal of applied social psychology, 19*(18), 1522-1551. doi:10.1111/j.1559-1816.1989.tb01462.x

Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). Using multivariate statistics (5th ed.). In (Vol. 5). Boston, BOS: Pearson Boston, MA.

Vallerand, R. J., & Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic motivation: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of sport and exercise psychology, 6*(1), 94-102. doi:10.1123/jsp.6.1.94

Wylleman, P. (2000). Interpersonal relationships in sport: Uncharted territory in sport psychology research. *International journal of sport psychology, 31*(4), 555-572.



附錄一 基本資料表

親愛的受訪者你您好：

這是一份有關運動員的問卷調查，內容主要是想了解您參與自己專長運動的想法，此問卷採不記名，且所有問題皆無標準答案，請依照自己真正的感覺回答即可。所有問題之答案僅作為學術分析，不會作個別討論，也不會移作其他用途，請您放心作答。感謝您的熱心協助，謝謝！

國立臺灣師範大學運動運動競技學系

研究生：賴芝好

指導教授：梁嘉音 博士

研究對象基本資料表

性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	年齡	歲	接觸專項時間	
每週訓練時數			跟隨現任教練指導時間		年

附錄二 賦權與削權動機氣候量表

下列句子意在瞭解您在運動隊伍中所發生的情形，請根據您目前所參與的代表隊為主，依自己的看法，圈出自己認為最適合的答案。

題目	非常 不符合	不 符合	有 點 不 符合	不 一 定	有 點 符 合	符 合	非 常 符 合
1.教練會鼓勵選手嘗試新的技巧。	1	2	3	4	5	6	7
2.教練讓選手有選擇的機會。	1	2	3	4	5	6	7
3.當選手沒有盡力執行教練想要的方式時， 教練對選手會較不友善。	1	2	3	4	5	6	7
4.教練會讓選手相信，只要盡全力就會感覺 很棒	1	2	3	4	5	6	7
5.當選手犯錯時，教練會立刻換人	1	2	3	4	5	6	7
6.教練認為選手因為自己真的想要而參與運 動是重要的	1	2	3	4	5	6	7
7.當選手在訓練或比賽的狀況不好時，教練 會減少對選手的支持	1	2	3	4	5	6	7
8.不管發生任何事情，教練都會關心選手	1	2	3	4	5	6	7
9.教練把大部分的注意力都放在明星選手上	1	2	3	4	5	6	7
10.教練會對表現很糟的選手吼叫	1	2	3	4	5	6	7
11.教練確保當選手有進步時會感到成功	1	2	3	4	5	6	7
12.當選手讓教練不高興時，教練會降低對選 手的關注	1	2	3	4	5	6	7
13.教練賞識盡全力去嘗試的選手	1	2	3	4	5	6	7
14.教練真心看待選手是人，而不只是運動員	1	2	3	4	5	6	7
15.教練會完整且詳細地回答選手的問題	1	2	3	4	5	6	7
16.當選手讓教練失望時，教練會較不能接受 選手	1	2	3	4	5	6	7
17.教練相信每位選手在團隊都會有某些重要 的貢獻	1	2	3	4	5	6	7
18.教練有自己偏愛的選手	1	2	3	4	5	6	7
19.教練在比賽時只會讚美表現最好的選手	1	2	3	4	5	6	7

20.教練要求選手執行某些事情時，會解釋為什麼要這樣做比較好	1	2	3	4	5	6	7
21.教練確信每位選手在團隊中都扮演重要的角色	1	2	3	4	5	6	7
22.為了讓選手去做某些事情，教練會在眾人面前對選手的大聲吼叫	1	2	3	4	5	6	7
23.教練認為只有最好的選手才能上場比賽	1	2	3	4	5	6	7
24.教練僅允許表現好的選手，在訓練後做他們想做的一些事情	1	2	3	4	5	6	7
25.為了讓選手服從，在訓練時教練會威脅要懲罰選手	1	2	3	4	5	6	7
26.教練只有對發揮出色的選手，給予獎品的酬賞或讚美	1	2	3	4	5	6	7
27.教練會敞開心胸傾聽選手的想法，不會判斷選手的個人感受	1	2	3	4	5	6	7
28.教練認為每位球員對團隊成功都是重要的	1	2	3	4	5	6	7
29.為了完成訓練，教練經常利用酬賞或讚美的方式來控制選手	1	2	3	4	5	6	7
30.教練鼓勵選手幫助隊友學習	1	2	3	4	5	6	7
31.教練會干涉選手運動以外的個人生活	1	2	3	4	5	6	7
32.教練認為選手因為喜歡或享受而參與運動是重要的	1	2	3	4	5	6	7
33.教練喜歡某些選手勝過喜歡其他人	1	2	3	4	5	6	7
34.教練鼓勵選手充分合作像是一個團	1	2	3	4	5	6	7

附錄三 教練-選手關係量表

此量表是想了解您與教練相處的情形，請仔細閱讀每一題的敘述，並依照您真實的感受圈選適當的答案。

題目	非 常 不 同 意	不 同 意	稍 微 不 同 意	普 通	稍 微 同 意	同 意	非 常 同 意
1.我覺得教練很親近。	1	2	3	4	5	6	7
2.我喜歡教練。	1	2	3	4	5	6	7
3.我相信教練。	1	2	3	4	5	6	7
4.我關心教練。	1	2	3	4	5	6	7
5.我感謝教練為了讓我表現更好所做的付出。	1	2	3	4	5	6	7
6.我願意付出時間跟著教練練習。	1	2	3	4	5	6	7
7.我覺得被教練執導是很棒的。	1	2	3	4	5	6	7
8.我想要繼續跟著教練練習。	1	2	3	4	5	6	7
9.被教練指導時，我覺得是有趣的。	1	2	3	4	5	6	7
10.被教練指導時，我覺得教練了解我的狀況。	1	2	3	4	5	6	7
11.被教練指導時，我會全力以赴。	1	2	3	4	5	6	7
12.被教練指導時，我感覺很放鬆。	1	2	3	4	5	6	7
13.被教練指導時，我感受到教練給我的回答。	1	2	3	4	5	6	7
14.被教練指導時，我的態度是容易親近的。	1	2	3	4	5	6	7

附錄四 運動投入量表

此量表是想了解您對專項運動投入的情形，請仔細閱讀每一題的敘述，並依照您真實的感受圈選適當的答案。

題目	非 常 不 同 意	不 同 意	稍 微 不 同 意	普 通	稍 微 同 意	同 意	非 常 同 意
1.我相信我有能力完成在這項運動中的目標。	1	2	3	4	5	6	7
2.我相信我有能力在這項運動中取得成功。	1	2	3	4	5	6	7
3.我相信我有足夠的技能幫助我在這項運動中成功。	1	2	3	4	5	6	7
4.我對我的能力充滿信心。	1	2	3	4	5	6	7
5.我致力於達成在這項運動中的目標。	1	2	3	4	5	6	7
6.我下定決心要達成在這項運動中的目標。	1	2	3	4	5	6	7
7.我將自己完全奉獻於這項運動。	1	2	3	4	5	6	7
8.我非常努力地去達成這項運動中的目標。	1	2	3	4	5	6	7
9.當我參與這項運動時，我感到充滿了活力。	1	2	3	4	5	6	7
10.當我參與這項運動時，我感到精力充沛。	1	2	3	4	5	6	7
11.當我參與這項運動時，我很活潑。	1	2	3	4	5	6	7
12.當我參與這項運動時，我的思維是靈敏的。	1	2	3	4	5	6	7
13.我對這項運動感到興奮。	1	2	3	4	5	6	7
14.我對這項運動充滿熱忱。	1	2	3	4	5	6	7
15.我喜歡這項運動。	1	2	3	4	5	6	7
16.我享受這項運動。	1	2	3	4	5	6	7