

國立台東大學體育學系

碩士學位論文

指導教授：洪煌佳

青少年參與攀岩育樂營
對成就動機及自尊心影響之研究

研究生：黃伯群

中華民國九十八年七月

台東市

國立台東大學

學位論文考試委員審定書

系所別：體育學系碩士班

本班 黃伯群 君

所提之論文 青少年參與攀岩育樂營對成就動機及自尊心影響之研究

業經本委員會通過合於 碩士學位論文 條件
 博士學位論文

論文學位考試委員會：黃明義
(學位考試委員會主席)

周財勝

洪煌佳

(指導教授)

論文學位考試日期：98年1月5日

國立台東大學

- 附註：1. 本表一式二份經學位考試委員會簽後，送交系所辦公室及註冊組或進修部存查。
2. 本表為日夜學制通用，請依個人學制分送教務處或進修部辦理。

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 體育學 系(所)
九十七 學年度第 二 學期取得 碩 士學位之論文。

論文名稱：青少年參與攀岩育樂營對成就動機及自尊心影響之研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授權予下列單位：

同意	不同意	單位
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	國家圖書館
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	本人畢業學校圖書館
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或
上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下
載或列印。

同意 不同意 本人畢業學校圖書館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再授
權第三人進行資料重製。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請
文號為：_____，請將全文資料延後半年再公開。

公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行
權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與
不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：洪煌佳 (親筆簽名)

研究生簽名：黃伯群 (親筆正楷)

學 號：9500504 (務必填寫)

日 期：中華民國 九十八 年 七 月 十 日

1.本授權書(得自 <http://www.lib.ntu.edu.tw/theses/> 下載)請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。

2.依據 91 學年度第一學期一次教務會議決議:研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲
於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

授權書版本:2008/05/29

謝 誌

進入體育研究的緣起，來自大一時的蘇維杉導師，受到他的鼓勵，讓我相信能夠願望實現，論文付梓之際，心中滿懷感謝。

最要感謝的是指導教授洪煌佳老師，第一次見面就認定是我的指導教授。從洪煌佳老師身上學習到不僅是論文上的專精，更從為人處世中看到了榜樣。求學生涯中，充實並快樂，感謝陳漢棟老師曾拍我的肩，無聲卻溫暖；感謝范春源老師的笑臉讓我覺得沒有不可能的事；感謝溫卓謀老師給我在教學上榜樣；感謝林大豐老師及劉美珠老師在讀書會中，對我細心的指導和鼓勵。也特別感謝周財勝老師、薛銘卿老師、黃明義老師以及黃明全老師對論文上的寶貴意見。

感謝小茜口試前的訓練，讓我有機會考上研究所；感謝正國在澎湖備課的百忙中，幫我校對論文；感謝好友志安包辦每次前往台東的住宿及經絡與整脊照顧；感謝碩班同學勝期、治平、忠信、德正、曉穗、澄捷、雯芳、品希、皖珍及安婷與東大學長、姊，阿不拉、潛龍及雅文的互相鼓勵；感謝雅豐、同事雅雯及武展在專門領域上的指導，感謝在攀岩運動育樂營活動中，參與的教練群晉男、紹安、聖鈞、志安；感謝洪自強主任協助問卷發放及寫作上的鼓勵；感謝大學的黃金三角窗戰士們的鼓勵；好友聖鈞大力協助與各項攝影和剪輯，這些皆點滴在心頭。

此本論文的完成，首要感謝爸、媽及奶奶讓我無後顧之憂，感謝姊姊燕柔、妹妹燕妮和弟弟伯翔的支持與鼓舞，也辛苦咚仔好一陣子沒能帶你上山下海，謝謝你們！

謹以此拙作獻給每一個愛我和我愛的人。

黃伯群 謹誌 2009 年 7 月

青少年參與攀岩育樂營對成就動機及自尊心影響之研究

摘 要

本研究旨在瞭解攀岩育樂營對青少年成就動機及自尊心的影響情形，研究方法採用前、後測的準實驗設計及訪談法。研究工具採「成就動機量表」、「自尊心量表」及半結構式訪談大綱為主，參與觀察為輔。研究對象是參加高雄市壽山國中所辦理攀岩運動育樂營的30位學生為實驗組，未參加活動的30位學生為控制組。所得量化資料以描述統計、獨立樣本單因子單共變量變異數分析、相依樣本T考驗、獨立樣本雙因子共變數分析進行統計考驗，質化資料經由開放釋碼、主軸譯碼及選擇性譯碼，反覆進行資料選擇與分析，直到資料飽和為止。研究結果發現如下：

- 一、攀岩運動育樂營對參與者成就動機及自尊心有正向成效。
- 二、參與者在實施攀岩運動育樂營後，不會因性別、年級、家庭型態、成就動機及自尊心程度的不同，影響成就動機及自尊心。
- 三、參與攀岩運動育樂營後，對年紀較輕的學生避免失敗方面及年紀較長的學生自尊心方面有提昇效果。

關鍵詞：攀岩、育樂營、成就動機、自尊心

A study of the effects of rock climbing edutainment camp on adolescent'achievement motivation and self-esteem

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the effects situation of rock climbing edutainment camp on adolescent'achievement motivation and self-esteem. Pre-post test design, survey interview were employed in this study. Three instruments were mainly utilized in this study, namely the achievement motivation questionnaire, the self-esteem questionnaire, and the half-constructive interview outline. Besides, participant observation was employed as a subsidiary instrument in this study. The experimental group, which are 30 subjects, and the control group, which are also 30 subjects, the experimental group students from the rock climbing edutainment camp in Kashsiung municipal Shoushan junior high school. The results from the questionnaire were analyzed and computed by using descriptive statistics, analysis of covariance and paired-samples t-test. Besides, qualitative analyses were conducted based on open coding, axial coding, and selective coding.

The major findings of this study are summarized as follows:

1. Rock climbing edutainment camp has positive effects on the subjects' achievement motivation and self-esteem.
2. There is no effect on the subjects with different gender, grade, family type , and achievement motivation and self-esteem level in achievement motivation and self-esteem.
3. There are more effects in the tendency to avoid failure motivation of the younger subjects than in the self-esteem of the older subjects after rock climbing edutainment camp.

Key words: rock climbing · edutainment camp · achievement motivation · self-esteem

目次

謝誌.....	I
中文摘要.....	II
英文摘要.....	III
第壹章 緒論.....	1
第一節 問題背景.....	1
第二節 研究目的.....	4
第三節 研究問題.....	4
第四節 研究假設.....	4
第五節 名詞釋義.....	5
第六節 研究範圍與限制.....	7
第七節 研究的重要性.....	9
第貳章 文獻探討.....	10
第一節 運動育樂營意涵及現況.....	10
第二節 攀岩運動的內涵.....	20
第三節 成就動機的內涵.....	27
第四節 自尊心的內涵.....	30
第五節 營隊活動與成就動機及自尊心相關研究.....	33

第參章	研究方法	41
第一節	研究架構	41
第二節	研究對象	43
第三節	研究流程	44
第四節	實驗設計	46
第五節	研究工具	47
第六節	實施程序	51
第七節	資料處理與分析	56
第肆章	結果與討論	60
第一節	攀岩活動對成就動機及自尊心的影響	60
第二節	性別對成就動機及自尊心的影響	68
第三節	年級對成就動機及自尊心的影響	76
第四節	家庭型態對成就動機及自尊心的影響	85
第五節	成就動機程度對成就動機及自尊心影響	92
第六節	成就動機程度對成就動機及自尊心影響	98
第七節	研究結果的綜合分析與討論	104

第五章 結論與建議	117
第一節 結論	117
第二節 建議	118
參考文獻	121
附錄部份	129
附錄一 青少年學生成就動機及自尊心調查問卷（甲卷）	129
附錄二 青少年學生成就動機及自尊心調查問卷（乙卷）	132
附錄三 攀岩育樂營活動計畫書及活動內容	135
附錄四 成就動機量表同意書	137
附錄五 自尊心量表同意書	138
附錄六 青少年學生成就動機及自尊心訪談大綱	139
附錄七 個別訪談逐字稿	140
附錄八 團體訪談逐字稿	154
附錄九 浮現概念主題的選擇性譯碼	157
附錄十 攀岩運動育樂營活動照片	161

表次

表 2-1	台灣營隊團體及活動簡述·····	15
表 2-2	成就動機傾向公式·····	28
表 2-3	冒險性活動及營隊活動相關研究摘要表·····	33
表 2-4	成就動機相關研究摘要表·····	35
表 2-5	青少年自尊心的相關研究摘要表·····	38
表 3-1	本研究實驗設計模式·····	46
表 3-2	資料處理程序表·····	56
表 3-3	訪談對象的編號與特質·····	58
表 4-1	成就動機中實驗組-控制組共變數分析摘要表·····	61
表 4-2	成就動機中實驗組-控制組估計的邊際平均數·····	61
表 4-3	避免失敗中實驗組-控制組共變數分析摘要表·····	62
表 4-4	避免失敗中實驗組-控制組估計的邊際平均數·····	63
表 4-5	追求成功中實驗組-控制組共變數分析摘要表·····	64
表 4-6	追求成功中實驗組-控制組估計的邊際平均數·····	64
表 4-7	犧牲奉獻中實驗組-控制組共變數分析摘要表·····	65
表 4-8	犧牲奉獻中實驗組-控制組估計邊際平均數·····	65
表 4-9	自尊心的實驗組-控制組共變數分析摘要表·····	66

表 4-10 自尊心的實驗組-控制組估計邊際平均數·····	66
表 4-11 實驗組成就動機及自尊心前、後測比較·····	67
表 4-12 成就動機的組別-性別雙因子共變數分析摘要表·····	69
表 4-13 成就動機中組別-性別調整後邊緣平均數·····	69
表 4-14 成就動機中組別因子調整後邊緣平均數事後比較摘要表··	69
表 4-15 避免失敗的組別-性別雙因子共變數分析摘要表·····	70
表 4-16 避免失敗中組別-性別調整後邊緣平均數·····	71
表 4-17 避免失敗中組別因子調整後邊緣平均數事後比較摘要表··	71
表 4-18 追求成功的組別-性別雙因子共變數分析摘要表·····	72
表 4-19 追求成功中組別-性別調整後邊緣平均數·····	72
表 4-20 追求成功中組別因子調整後邊緣平均數事後比較摘要表··	72
表 4-21 犧牲奉獻的組別-性別雙因子共變數分析摘要表·····	73
表 4-22 犧牲奉獻中組別-性別調整後邊緣平均數·····	74
表 4-23 犧牲奉獻中組別因子調整後邊緣平均數事後比較摘要表··	74
表 4-24 自尊心中組別-性別雙因子共變數分析摘要表·····	75
表 4-25 自尊心中組別-性別調整後邊緣平均數·····	75
表 4-26 自尊心中組別因子調整後邊緣平均數事後比較摘要表··	75
表 4-27 成就動機中組別-年級共變數分析摘要表·····	77

表 4-28 成就動機中組別因子調整後邊緣平均數·····	77
表 4-29 成就動機中年級因子調整後邊緣平均數·····	77
表 4-30 避免失敗中組別-年級共變數分析摘要表·····	79
表 4-31 組別與年級在避免失敗構面後測的單純主要效果分析摘要表···	79
表 4-32 追求成功的組別-年級共變數分析摘要表·····	80
表 4-33 追求成功中組別因子調整後邊緣平均數·····	81
表 4-34 犧牲奉獻中組別-年級共變數分析摘要表·····	82
表 4-35 犧牲奉獻中組別因子調整後邊緣平均數·····	82
表 4-36 自尊心中年組-別級共變數分析摘要表·····	83
表 4-37 組別與年級在自尊心後測的單純主要效果分析摘要表···	84
表 4-38 成就動機中實驗組-家庭型態共變數分析摘要表·····	86
表 4-39 成就動機中實驗組-家庭型態估計邊際平均數·····	86
表 4-40 避免失敗中實驗組-家庭型態共變數分析摘要表·····	87
表 4-41 避免失敗中實驗組-家庭型態估計邊際平均數·····	87
表 4-42 追求成功中實驗組-家庭型態共變數分析摘要表·····	88
表 4-43 追求成功中實驗組-家庭型態估計邊際平均數·····	88
表 4-44 犧牲奉獻中實驗組-家庭型態共變數分析摘要表·····	89
表 4-45 犧牲奉獻中實驗組-家庭型態估計邊際平均數·····	90

表 4-46	自尊心中實驗組-家庭型態共變數分析摘要表·····	91
表 4-47	自尊心中實驗組-家庭型態估計邊際平均數·····	91
表 4-48	成就動機中實驗組-成就動機程度共變數分析摘要表·····	93
表 4-49	成就動機中實驗組-成就動機程度估計邊際平均數·····	93
表 4-50	避免失敗中實驗組-成就動機程度共變數分析摘要表·····	94
表 4-51	避免失敗中實驗組-成就動機程度估計邊際平均數·····	94
表 4-52	追求成功中實驗組-成就動機程度共變數分析摘要表·····	95
表 4-53	追求成功中實驗組-成就動機程度估計邊際平均數·····	95
表 4-54	犧牲奉獻中實驗組-成就動機程度共變數分析摘要表·····	96
表 4-55	犧牲奉獻中實驗組-成就動機程度估計邊際平均數·····	97
表 4-56	避免失敗中實驗組-自尊心程度共變數分析摘要表·····	99
表 4-57	避免失敗中實驗組-自尊心程度估計邊際平均數·····	99
表 4-58	追求成功中實驗組-自尊心程度共變數分析摘要表·····	100
表 4-59	避免失敗中實驗組-自尊心程度估計邊際平均數·····	100
表 4-60	犧牲奉獻中實驗組-自尊心程度共變數分析摘要表·····	101
表 4-61	犧牲奉獻中實驗組-自尊心程度估計邊際平均數·····	101
表 4-62	自尊心中實驗組-自尊心程度共變數分析摘要表·····	102
表 4-63	自尊心中實驗組-自尊心程度估計邊際平均數·····	103

表 4-64 質性資料的主軸譯..... 106



圖次

圖 2-1	攀岩分類圖	22
圖 2-2	影響攀岩運動員表現變數的內在三角	25
圖 3-1	研究架構圖	41
圖3-2	研究流程圖	45
圖3-3	訪談及參與觀察實施程序	53
圖3-4	焦點團體訪談程序	55
圖4-1	高、低成就動機組在成就動機前、後測平均數情形	105
圖4-2	高、低自尊心組在成就動機前、後測平均數情形	105

第壹章 緒論

本章共分七節，第一節研究背景；第二節研究目的；第三節研究問題；第四節研究假設；第五節名詞釋義；第六節研究範圍與限制；第七節研究的重要性等，茲分別說明如下。

第一節 問題背景

攀岩活動源自於人類基於生存需求下自然形成的動作，到了十八世紀，為挑戰更難的登山路線研發許多裝備，讓攀登技術得以在安全考量下持續發展，直到今日，攀岩相關活動成為另類的戶外活動。另外，攀岩運動屬於追求自我挑戰的冒險性休閒運動，亦需要依個人能力選擇難度目標，讓人學習到瞭解自我，亦是一種發自內心，克服恐懼，渴求肢體極致伸展與身心合一的休閒運動（黃柏勳，2003；劉以德，2002；Collins, 2003/2004）。

在青少年時期，正處於追求心理認知發展階段，心理層面的成長及塑造，大多受到成長及教育環境交互影響，往往也是家長及老師最擔心的時期。因此，有些家長會在青少年學生放長假時，選擇讓其子女參加育樂營活動。青少年學生在參加育樂營活動時，自我成長及學習的成效除了個人的學習能力外，學習的動機在學習效果上扮演相當重要角色。人們在做一件事情時追求不同的目標，就可能產生不同的動機，也從參與活動結果往往造成更具有挑戰性目標，透過學習歷程來找出自我評價，以及更佳自我瞭解的能力，自我評價及自我感受開始有所依據及參照標準，自尊心在自我運作下有其穩定性，亦有其可變動的範圍（于澤元，2007；李詠吟，2001；林杏足，2003；Butler,

1999))，因此，青少年正處於品德及人格深耕與發展的重要時期，心理層面的學習及成長，是應該更受到社會的關注及重視的。

在教育部統計處(2007)預測 96~102 學年國小新生將減少 7 萬 8 千人；一至六年級在校學生總數將減少 45 萬 8 千人。因應現今「少子化」的社會現象，青少年多元教育環境更受到各界關切。然而，目前台灣的家庭經濟型態大多是父母雙方外出工作，陪伴孩子的時間短少，加上近年來社會犯罪問題日趨嚴重，家長限制孩子外出活動，於是造成假期中所舉辦的育樂營每每造成熱烈報名的情況，活動推廣時，大多是集中於寒暑假期間辦理，平日時間則於週末例假日舉辦活動，青少年參與情形相當熱烈(巫慧萍，2001；何奇叡，2003)。

教育部補助各大專校院及民間團體辦理「96 年教育優先區中小學生暑假營隊活動」；此次暑期營隊活動共核定補助 411 個營隊活動，受惠的中小學學童則達有 2 萬 6005 人(教育部電子報，2007)。早在 2002 年起，政府大力推動全民運動，擬訂出「運動人口倍增計畫」下，並由行政院體育委員會(以下簡稱體委會)主導「陽光健身計畫」，連結起各級學校、各縣市體育場、各縣市單項協會及民間休閒運動團體，讓國內休閒運動育樂營有健全及持續發展(體委會，2006a)。其次，以 2006 年 8 月至年底的運動人口倍增計畫活動為例，在全國各縣市有 212 場次的休閒育樂營活動中，以青少年為對象的活動就有 26 場次(體委會，2006b)。

由上述可窺知青少年階段對休閒活動育樂營的價值及需求逐漸扮演重要角色。但在每次的運動育樂營活動結束後，學員除了獲得體適能的提昇及技能的成長外，是否在心理層面也有所正面影響？是本研究欲深入探討的課題。在相關研究(周鳳琪，2001；洪煌佳，2002，2004；陳皆榮，1997a，1997b，1997c，1998，2000；梅靜宇，2001；

張文耀，2001) 指出露營或動態休閒活動對提昇國中學生、適應不良及身心障礙學生在人格、自我概念、人際關係、自我實現、內外控信念、自尊心及休閒效益具有正面成效。然而，上述研究多屬於低冒險性的營隊活動或探索教育課程，本研究試著進行高冒險性的活動，如：攀岩及垂降活動課程來探討參與者的成就動機及自尊心的提昇成效。

在活動後，探究參與者的實質效益，修正或改良活動的課程內容及方式，是在辦理相關活動的重要反省指標。所以，本研究將透過具有高冒險性、教育性及娛樂性的攀岩運動育樂營活動方式，來探究青少年成就動機及自尊心是否獲得正面發展，以提供相關單位在課程規劃及實施時的參考。



第二節 研究目的

本研究旨在探討青少年參與攀岩運動育樂營活動後，對提昇青少年的成就動機及自尊心成效，主要做二方面探討，其具體研究目的茲分述如下：

- 一、瞭解攀岩運動育樂營對青少年成就動機的影響。
- 二、瞭解攀岩運動育樂營對青少年自尊心的影響。

第三節 研究問題

依循上述研究目的，本研究提出以下的研究問題。

- 一、青少年參與攀岩運動育樂營對成就動機的影響為何？
- 二、青少年參與攀岩運動育樂營對自尊心的影響為何？

第四節 研究假設

基於上述研究問題，本研究擬定以下假設，分述如下。

- 一、青少年參與攀岩運動育樂營後對提高成就動機有顯著效果。
- 二、青少年參與攀岩運動育樂營後對提昇自尊心有顯著效果。

第五節 名詞釋義

本研究旨在探討青少年參與攀岩育樂營對成就動機及自尊心成效，相關名詞釋義敘述如下。

一、青少年 (adolescent)

青少年一詞，源自拉丁文 (adolescere) 其意為個體的成長，或者是成長達到成熟的過渡階段。行政院青年輔導委員會 (以下簡稱青輔會) 所出版的「青少年政策白皮書」中，將青少年定義為 12 歲至 25 歲；而聯合國對青少年的界定為 15 至 24 歲、世界衛生組織 (world health organization, WHO) 為 10-20 歲，美國則為 14-24 歲 (青輔會，2005)。由於青少年的界定因生理、心理、社會與法律不同層面來認定，而文化、地區也影響對青少年界定的看法，不同學者對青少年的意義及觀點亦不同。本研究所指的青少年，為配合研究範圍及取樣，以 96 學年度在學的國民中學學生及小學六年級學生，年齡大約在 12 歲至 15 歲。

二、育樂營 (edutainment camp)

育樂營在本質上亦是營隊活動的延伸，經由仔細探討則發現育樂營有「教育」(education) 與「娛樂」(entertainment) 元素，這也是育樂營所主張與強調的意義 (洪煌佳，2008)。相關活動或研究稱為「體育育樂營」、「休閒運動育樂營」或「休閒遊憩育樂營」，在文中皆代表相同性質活動。研究者從活動目的及內容而論，以「攀岩運動育樂營」一詞來表述學生利用假期時間，參與的攀岩運動育樂營。

三、攀岩 (rock climbing)

攀岩是指專門去攀爬石頭岩壁的一種活動，單純的攀岩只為了

攀岩去爬石頭而非藉由攀岩手段去達成其他目的（王仲凱，2008）。就攀岩運動中專有名詞及術語甚多，舉凡平衡攀登、自由攀登、傳統攀登、人工攀登、獨攀等等，就研究中所實施的活動而論，屬於攀岩運動中的運動攀登（sport climbing），意指已有固定確保點於岩壁上所進行的攀爬活動。

四、成就動機（achievement motivation）

成就動機有三類，分別為追求優勝動機、避免失敗動機及自我成就動機（于澤元，2007）。亦指個人對所認定為有價值的目標去從事，並欲達到完美地步的一個內在驅力。而本研究的「成就動機」係以受試者在倪小平（2004）所編「成就動機問卷」上的分數表示，得分越高，表示其成就動機越高；得分越低，表示其成就動機越低。

五、自尊心（self-esteem）

林杏足（2003）綜合國內、外學者對自尊意義的解釋，將自尊定義為個體對自己的評價和感受，係個體參照自己的內在標準或外在社會標準，對整體的自己或是對自己某一特定能力、特質予以評價，並由此產生對自己正向或負向感受。本研究以林柏廷（2006）編製的「自尊量表」上的分數表示，得分越高，表示其自尊心越高；得分越低，表示其自尊心越低。

第六節 研究範圍與限制

本研究以準實驗設計方式進行，研究目的在瞭解攀岩運動育樂營活動對青少年提昇成就動機及自尊心成效研究，考量自然環境及現實因素的限制下，對研究範圍與限制說明如下。

一、研究範圍

(一) 活動實施時間與活動內容

實驗活動期間，於2007年4月6日至4月8日，每日早上08：00至12：00，進行攀岩運動育樂營活動。本研究的攀岩運動育樂營指九十六學年度，由高雄市壽山國民中學，所承辦的假期運動攀登育樂營；活動內容以攀岩基礎課程為主，攀岩運動相關遊戲為輔。攀岩活動計畫書及活動內容詳見附件一。

(二) 研究地區

活動採取高雄縣市開放報名，依據壽山國中學務處的報名資料來源顯示，報名參加的學生以來自高雄市鼓山區的學區內國中、小居多。

(三) 研究對象

- 1.以96學年度在學的高雄市壽山國民中學學生及高雄市國民小學六年級學生為主。
- 2.研究樣本為參加高雄市96學年度壽山國中攀岩運動育樂營活動（第一期）所有學生為研究實驗組對象，而未參加此次攀岩運動育樂營的學生為研究控制組對象。平均年齡13.3歲，實驗組及控制組人數相同，分別為男生30人，女生30人，國小高年級學生20人，國中學生40人，共60人。
- 3.以從未參加過相關冒險性質育樂營（如：野地訓練、攀岩、

探索教育)的學生為研究對象。

(四) 研究變項

- 1.成就動機是決定個人抱負水準、努力程度和毅力表現的重要因素，每個人都有不同程度的成就需求，造成個體間成功的差異。所以，本研究欲探究青少年在參與攀岩運動育樂營活動後，提高成就動機的情形。
- 2.自尊心為屬於人格核心範疇，並受到成長及學習環境中的多方面因素影響，也直接造就個體身心成熟及發展，本研究針對青少年在參與攀岩運動育樂營活動後，探討對自尊心提昇的影響情形。

二、研究限制

(一) 研究方法

成就動機及自尊心的內容定義範圍甚廣，因此受試者與研究者對成就動機及自尊心的理解可能不足，造成概念上的誤差。而問卷設計以「Likert評價尺度」、「封閉式作答」，若受試者無法作答，可能以中庸或略高隨意答覆。其次，有誘使作答朝向理想狀態或與問卷妥協的疑慮。

(二) 研究對象

以高雄市國民中、小學學生為研究對象，研究對象年齡分布差距較廣(國小六年級到國中三年級)，因此受試者與研究者對心理層面中的成就動機及自尊心認知可能有差異。另外，因樣本數有限。因此，本研究的結果不能推論母群體(全國的國中、小學生)。研究樣本只針對參加此次攀岩運動育樂營的學生，因此在研究推論上，不具全國代表性，亦不能代表其他相關冒險性營隊的學生。

第七節 研究的重要性

青少年正處於人格不穩定時期，如何透過教育、休閒活動或其他方式來增進青少年身心建全的全人發展是為重視議題。以下分為學術及應用二方面重要性，茲說明如下。

一、學術方面

在成就動機及自尊心的相關研究裡發現，大多是讓參與者從事某種課程、教學情境或一般性營隊活動，較少針對青少年從事高冒險性活動營隊對心理層面成效的研究，由於青少年將在此時期慢慢建立起自我概念、自我形象及自尊心，並可能因由冒險性活動及適當的目標設定來增進個人的成就動機及自尊心。本研究以高冒險性的營隊活動（攀岩、垂降活動）來探究青少年參與活動後對心理層面中，成就動機及自尊心的提昇效益，並試著將研究結果與相關文獻的結果做比較、分析及討論。

二、應用方面

休閒運動從過去到現在逐漸走向挑戰極限及戶外冒險。攀岩運動正是當前非常熱門的休閒運動。在政府機構所推動的相關戶外冒險活動也越來越多，但高空繩索課程（如：攀岩、垂降活動）並不多見，若相關課程的效益受到國人及政府重視，而增設更多高空繩索設施或攀岩運動場館，以及培訓更多專業師資，將會有更多相關活動豐富的呈現在國人面前，使更多參與者因此獲得活動後的效益。國內相關休閒運動育樂營及其他休閒活動，其活動宗旨多為了促進參與者的身心發展及培養正面的運動習慣，但在每次的活動結束後是否對參與者心理層面有所正面提昇效益？本研究期將研究結果提供相關單位做為參酌參考依據。

第貳章 文獻探討

本章共分為五節，第一節運動育樂營意涵及現況；第二節攀岩運動的內涵；第三節成就動機的內涵；第四節自尊心的內涵；第五節育樂營活動、成就動機及自尊心相關研究，茲分別說明如下。

第一節 運動育樂營內涵及現況

本節首先介紹運動育樂營的內涵，接著探討國內目前的運動育樂營發展現況，進而討論運動育樂營的分類與規劃及運動育樂營參與者的效益等四個部份。

一、運動育樂營的內涵

洪煌佳(2008)提出育樂營實施的理念則是含括「教育」與「娛樂」的兩大範疇，前者教育著重在正向促進參與者成長，培養健康、活潑、全人的發展，以有利於身體、心理及群體活動；後者娛樂則是著重在以娛樂的方式做為媒介或載體，進而將前述的教育目標落實在活動過程與結果。吉田章(2004)指出營隊是聚集一群人，在有限的時間及經費情況下，獲得最大的滿足與成就感，並藉由參與營隊得到許多知識、經驗及人際關係，其內涵包括活動內容、經費控制、工作職責分配、參與者來源及數量、時間流程的安排、場地的規劃以及各項設備的完善等。運動育樂營也是屬於一種另類的體育課外活動，並藉由這樣的活動來讓參與者在團體生活中得到營隊所訂定的課程目標。

國內教育當局特別重視運動育樂營的推展，而在學生實地參與的動態過程中，更能激盪其思考和冷靜判斷的能力，養成卓越堅忍

的人格。最重要的是，學生在團體的體育活動進行當中，必須秉持互助、互信的原則和人際溝通技巧，方能適應既競爭且合作的團隊生存模式，達到相互支援、互利共容的活動目的（周文祥、李蕙貞，2000）。

具體而言，現今所常耳聞的運動育樂營，是從過去的營隊活動經由社會需求而演變而來，運動育樂營結合休閒、遊憩、健康、環保、運動技術及地區文化精神等不同層面，並在有限的時間及經費裡，讓參與者得到最大的滿足及成就感，也因此獲得許多知識、經驗。另外，在國內重視的運動育樂營中，著重在讓參與者從活動中得到互助、互信以及人際關係的能力並培養堅忍人格特質。

二、運動育樂營的發展現況

國內的運動育樂營發展及現況以大致可分為行政院體委會推出陽光健身計畫下的育樂營活動、在學校方面的育樂營活動、體委會推出的人口倍增計畫下的育樂營活動以及其他社會團體所自行辦理的育樂營活動。

（一）行政院體委會推出的陽光健身計畫下的育樂營活動

隨著國民所得水準的提升及週休二日的實施，國內正積極推動健康體能計畫，教育部體育司早於1992年開始實施為期五年的「提昇國民體能計畫」，無論產官學界亦開始注重體適能對國人的重要性。因此，國內健康體適能的觀念逐漸推展開來後，有越來越多人於休閒時間投入體能活動中，政府除了推行全民健身運動外，在1997年三月，正式成立在行政院下設立體育委員會，即積極推動「陽光健身計畫」，並投入相當多心力研究及實施（體委會，1998）。

陽光健身計畫為使民眾能有效的規劃休閒時間，提供不同

年齡、興趣、體能狀況、生活形態與工作背景的民眾，有多元、豐富的運動教學資訊，讓民眾獲得休閒運動的正確知識、安全教育與環保的認知及活動推廣的相關資訊，藉以增進國民身心健康及生活品質。而「陽光健身計畫」包含了陽光計畫26項、青山計畫10項、藍天計畫5項、綠水計畫17項及民俗技藝22項等80個運動項目活動（體委會，1999a）。

而申請及補助單位可為中央及地方各級政府機關或單位、全國性及地方性合法立案的民間組織、合法登記有案的公民營企業機構、各級公私立學校（體委會，1999b）。陽光健身計畫-厝邊相招來運動自1998年元月開始，共推出14種系列活動，動員172個單位，在台閩地區25個縣市，共計辦了19,697場次活動，吸引了3,264,262人次參加（體委會，1998）。

（二）體委會推出的人口倍增計畫下的育樂營活動

體委會在2002年為鼓勵國民積極參與運動，推動「運動人口倍增計畫」，其目的是要使不運動的人能運動，並落實運動生活化的理想，計畫期程為期六年，計畫內容包括理念宣導、人力招訓、充實設施、活動推展等四部分（體委會，2006a）。為落實體力即國力，運動人口倍增的意義除養成個人良好運動習慣，以助於增進個人健康，方可降低健保財政的負擔，但政府部門常因人力和資源的限制，無法適時及適切舉辦活動，所以社區運動人口倍增相關協同單位的設立及營造相當重要。人口倍增計畫採取職能分工模式，由體委會扮演領航職能角色，將創意、整合、執行工作授與地方政府發揮。體委會（2006b）在計畫要項中提出，運動人口倍增活動推展方法，其一是各縣市政府輔導所轄機關、團體、企業機構等發揮創意，整合地方資

源，規劃設計富地方特色或具創意性體育休閒活動，吸引民眾樂於參加；其二是由各縣市政府、各機關學校、體育團體規畫推動，內容包括運動教室、週休二日運動班、寒暑假運動育樂營等活動。

體委會(2004)為使青少年在假期間多從事戶外運動，整合9個單項運動協會、近50個地區社團共同辦理籌畫「2004寒假青少年陸海大進擊系列活動」，整個活動遍及全台各地，從元月份開始展開到二月，共有80餘個梯次，一萬多人次的青少年朋友可以在寒假期間充分享受運動的樂趣。另外，以2006年8月至年底的運動人口倍增計畫活動為例，在全國各縣市有212場次的休閒育樂營活動，以青少年為對象的活動有26場次(體委會，2006a)。由此可看出台灣目前運動育樂營的熱絡情形。在大多数的育樂營活動中，活動地點及主辦單位多為學校單位，而舉辦的時間大多在暑假期間為最多。

(三) 學校方面的育樂營活動

黃善楓(2008)認為國民中小學育樂營實施的發展，不僅反映出當時社會對教育的期待，且隨著社會演變，育樂營更扮演著落實當時教育理念的角色。教育部早於1999年11月公布「各級學校體育實施辦法」中第十四條第五點明文規定：各校應運用課餘時間或假期，定期舉辦體育育樂營，充分提供學生參與休閒運動的機會。因此，各縣市教育局會協助各級學校在假期期間辦理育樂營活動，也有協同縣市體育場一同辦理的情形。就以2007年暑假，教育部與行政院青年輔導委員會合作，補助各全國大專校院學生社團，及民間團體辦理「96年教育優先區中小學生暑假營隊活動」，共核定補助411個營隊活動，服務志工

人數計有7,509位，而受惠的中小學學童則達有2萬6,005人（教育部電子報，2007）。

（四）其他社會團體

除了政府單位外，尚有許多社會團體也積極推動育樂營活動，例如：中國童子軍總會、台北中華基督教青年會（台北YMCA）、台北基督教女青年會（台北YWCA）、中華民國四健會協會、中華民國女童軍總會、中華民國露營休閒車協會、中華民國露營協會中國青年救國團、台北市露營協會、金車教育基金會、青年輔導委員會、東北角龍門營隊、花蓮縣壽豐鄉鯉魚潭營隊等（黃睿宏，2006）。目前台灣推展營隊的社會團體及活動概況，如表2-1所示。

運動育樂營也從商業上傳遞和推廣，除上述的政府、學校、各團體及基金會外，也有另一種育樂營活動風潮，這樣的團體所辦理的育樂營活動是運用當地天然資源，搭配戶外、環境及生命教育，結合時尚休閒運動並以大自然為教室，讓參加營隊的學員們體會戶外探索及自我成長的真諦，活動課程大多包含溯溪獨木舟、爬樹、攀岩、高索滑降、登山、潛水、輕航機、自行車、造竹筏、皮筏漂流、救生放流、野地求生、自然教育等等。例如：花蓮的光合作用戶外探索學校、野孩子戶外體驗學校、新竹的台灣戶外探索學校、台北的阿魯巴國際戶外學校和XHZ小鬍子冒險學校、台中的綠衫軍戶外活動隊等，都積極的推動戶外活動相關營隊。

表2-1 台灣營隊團體及活動簡述

組織團體	活動狀況
中國童子軍總會	不定期與各地方政府或私人企業合作舉辦相關營隊活動。
台北中華基督教青年會（台北YMCA）	台北YMCA 於每年暑假開辦青少年輔導員培訓，透過體驗教育的方式，引導青少年認識自我，建立樂觀進取的態度，可稱為現代台灣營隊活動的先驅。
台北基督教女青年會（台北YWCA）	台北YWCA 首開風氣，舉辦「年輕女性國際事務培訓」，培養女性菁英。
中華民國四健會協會	以寓教於樂的方式，將四健會協會「從工作中學習」的精神融入活動中，培養會員擬定營隊計畫的能力。
中華民國女童軍總會	針對相同年齡的少女需要而推動的教育活動，藉由歌唱、遊戲、旅行以及營隊等戶外活動，讓青少年在大自然的薰陶及群體生活中，培養團結、榮譽、服從及仁愛的心性。
中華民國露營協會	多以的BOT（公辦民營）模式，中華民國露營協會將不定時以週末營隊或家庭營隊方式，讓營隊正式走入家庭休閒。
中華民國露營休閒車協會	每月舉辦露營休閒車聯誼活動，每年也舉辦多次活動，家庭可自由參加活動。
中國青年救國團	舉辦全國性、區域性的大型活動，近幾年開始舉辦週末假日旅遊以及營隊活動。
台北市露營協會	舉辦依照年齡規畫不同類型的各式營隊，例如增進家庭關係的親子家庭營、親近大自然夏令營。
金車教育基金會	堅持將休閒、教育及體驗融合在營隊中，以擴展在教室學不到的知識經驗，也訓練學員獨立與團體的生活。
青年輔導委員會	舉辦青年旅遊營隊，促進世界各地的青年互動。

資料來源：美國紐澤西州“Y”CAMPS 營隊經營管理之研究(pp. 51-52)，黃睿宏，2006，未出版碩士論文，國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所，台北。

具體而言，運動育樂營的發展現況為因應健康體適能觀念普及化及國人增加對休閒運動的需求，政府單位大力支持外，並以經費補助全國性及地方性合法立案的民間組織、合法登記有案的公民營企業機構及各級學校來辦理各項活動，因而提供不同年齡、興趣、體能狀況、工作背景的民眾，有多元、豐富的運動環境。另外，各縣市政府輔導下，承辦活動單位整合地方資源，規劃具創意性體育休閒活動，吸引國人參加，活動內容包括運動教室、週休二日運動班、寒暑假運動育樂營等活動。除了政府單位外，尚有許多社會團體也積極推動育樂營活動，如：中華民國露營協會、中國青年救國團、金車教育基金會等等，也是推動育樂營活動的重要單位，這些社會團體多在固定時間辦理營隊活動，也具有不同的活動特色，國人可依需求來參加。所以，其價值及需求逐漸扮演重要角色，更為各類型的運動育樂營帶來更大的成長空間，進一步達成增加運動人口，以及讓國民養成良好運動習慣，達到全民健康提昇國民生活品質的目標。

三、運動育樂營的分類與規劃

運動育樂營可依課程、參加者、學習目標、經費來源來分類，也有不同規劃重點，茲分別說明如下。

(一) 運動育樂營的分類

運動育樂營是屬於由運動組織所提供的有關運動學習、娛樂、自我表現與成長的運動服務(王冷、王瑞麟、李麗瓊，1999)。從運動產業的角度看運動育樂營，其舉辦目的和活動內容將不只是運動學習，隨著主辦單位的性質不同而有分途。劉文禎、李健美(2002)依育樂營內容、參加對象及目標不同，可區分為：

1.依課程內容項目分類取向：依場地、運動項目為分類。如

傳統體育項目、球類運動、水上運動、攀岩等。

- 2.依參加者為界定分類取向：參與者身份、年齡、性別、運動能力為分類者。
- 3.依目標分類取向：是以啟發運動興趣、培養休閒生活、推廣全民運動、發掘運動人才或提升專業技能等為分類。
- 4.依經費來源分類取向：學校辦理體育育樂營隊，目前可分為自辦式（自籌經費）、委辦式（委託辦理）、申辦式（申請辦理）等三種。由於經費來源不同，學員收費也有所差異。

由於目前各機關、單位於推廣休閒活動時，大多是集中於寒暑假期間辦理，平日時間則於週末例假日舉辦活動，青少年參與情形相當熱烈，而政府單位亦積極推廣體育育樂營活動，希望藉由學校舉辦的體育育樂營活動中，正確引導學生對休閒活動的選擇及概念，增加青少年參與休閒運動機會以培養學生休閒運動的習慣，落實學校休閒教育（巫慧萍，2001）。

（二）運動育樂營的規劃

蔡芬卿（2006）指出規劃須著重體育育樂專業知能、輔導員、安全、創新課程（運動與其他課程）、內部溝通、學員背景等特殊考量，才能設計出透過高品質的服務內容，達到塑造學校健康的公益形象。在規劃方案中，鄭志富、宋維煌、張少熙（1996）中小學課後及假期運動育樂營課程規劃研究中，就三方面提出可行規劃方案，分別為活動實務（精神教育、團康活動、活動訓練或研習課程根據對象化、目標化、趣味化、正面性、及整體性的辦理原則）、活動設計（活動形態、活動日程及課程設計）、活動行銷（活動特色與訴求、活動行銷組合及活動媒體公關）。

雖然運動育樂營在學校推展仍受到欠缺活動經費、課程設計缺乏創造性及缺少專業指導活動人員等因素的影響，無法順利推展的問題，尚未受到相關單位的重視（巫慧萍，2001）。但相信若能用有限的資源做妥善的規劃及活動安排，還是可以對參與的學員有相當的成效。蔡俊賢（2000）指出，良好的青少年運動育樂營的規劃，一方面能有效發洩青少年的精力，另一方面對青少年的成長及生品質的改善，確實能發揮其正面的效果。另外，洪嘉文（2000）提出學校辦理體育育樂營的重點應放在促進學生身心健康、養成學生終生運動習慣、減少青少年問題發生及增進學生運動技能四方面。

具體而言，運動育樂營因應時代潮流與社會需求而來，運動育樂營的分類可由課程內容、參加者、目標分類、經費來源來分不同性質的運動育樂營活動，而規劃運動育樂營活動是以目標化、趣味化、正面性、及整體性辦理原則，規劃出具吸引力的運動育樂營活動。另外，在國內重視的運動育樂營中，本著「寓教於樂」精神，著重在讓參與者從活動中得到互助、互信以及人際關係的能力並培養堅忍人格特質。

四、育樂營參與者的效益

就生理效益來看，參與者能就喜好的運動項目，增進運動技能發展，促進運動的動機，培養出良好運動習慣，進而提高個人免疫能力保持健康。就心理及社交層面，在國內相關研究中，除了余紫瑛（2000）以進行童軍及探索教育營隊活動的國中生為對象，發現無提升整體自我概念外，多數相關研究（周鳳琪，2001；洪煌佳，2002，2004；陳皆榮，1997a，1997b，1997c，1998，2000；梅靜宇，2001；張文耀，2001；潘伴霞、伍恩豪，1995）中，以國中學生、

適應不良及身心障礙學生為對象，以露營、休閒運動育樂營或探索性營隊活動，檢視在降低焦慮、人格、自我概念、人際關係、自我實現、內外控信念、自尊心及休閒效益方面，具有正面成效。由此可看出參與運動育樂營的效益是在個人的身、心、靈以及社交各方面都有一起學習並成長進步的預期效果。

具體而言，運動育樂營是營隊活動所發展出的另一種型態，而營隊的宗旨是擴大參與者人生地平線的視野，以及對身心發展可能具有正面助益，也藉由參與營隊活動得到許多心理層面的成長。

綜上所述，運動育樂營是從過去的營隊活動經由社會上休閒運動需求演變而來，分類方式可由課程內容、參加者、目標分類、經費來源來分不同性質的運動育樂營活動，而運動育樂營活動是以目標化、趣味化、正面性、及整體性為辦理原則，規劃出具吸引力的運動育樂營活動。另外，在國內重視的運動育樂營中，本著「寓教於樂」精神，著重在讓參與者從活動中得到互助、互信以及人際關係的能力並培養堅忍人格特質。在國內由政府機構主導，與各級學校、各縣市體育場、各縣市單項協會及民間休閒運動團體共同努力，辦理許多迎合社會文化需求的育樂營，使台灣運動育樂營活動有著蓬勃發展動向。在參與後效益來談，就生理效益中，參與者能增進運動技能發展，培養出良好運動習慣，進而提高個人免疫能力保持健康。就心理及社交層面，在國內相關研究中，也多以提昇參與者對自我概念、人際關係、自我實現、自尊心等等相關的心理層面具有正面成效。

第二節 攀岩運動的內涵

本節將攀岩運動內涵分為二個部份探討。首先說明攀岩的起源脈絡及類型，接著探討與本研究目的相關的心理層面特質。

一、攀岩的起源脈絡及類型

攀岩的起源來自人類最早的狩獵及求生行為，而攀岩的類型也依不同目的及使用的裝備有不同的名稱。

(一) 攀岩的起源脈絡

攀岩和登山均是自然本能的反應，人類在原始社會為了生存而從事狩獵、逐食物而居，在尋求生命延續前提下，展現自然的生存法則和技術，攀岩所蘊藏的實質內涵，就是在生活中自然學習（黃柏勳，2003）。早期的攀岩活動是登山者為了突破危險地形並挑戰高難度目標，而演變出一種登山方式，一般而言，攀岩在登山者眼中是一種無比榮耀，而且足以令其他登山者讚嘆，因為攀岩征服了危險的岩壁（陳維霖，2000）。十八世紀末攀岩啟動了登山方式的另類思考，在十九世紀之後，人類依賴工具攀登山岳的技術更臻純熟，而在第二次世界大戰中為了破壞敵方的險峻軍事設施，許多國家研發更輕更安全的攀登器材，同時強化了攀登安全，也為攀岩發展奠定了穩固基礎，二十世紀末，國際攀岩舞台揚棄傳統登山方向，開創嶄新的另類風格—運動攀登，因而成為台灣攀岩發展的主流（黃柏勳，2003）。攀爬是好玩、具直覺性的活動。小孩子愛爬樹、爬牆、爬任何陡峭的東西，有些人長大後，便將攀登的喜好寄託於攀岩（引自Graydon & Hanson, 1992/2001）。因此，攀岩運動是從攀爬活動、軍事需求、登山運動演進而來。

攀岩運動在全世界已發展出有組織的競賽活動，國內每年由中華民國山岳協會定期舉辦全國性攀岩比賽，在國際間，則每年有亞洲山岳聯盟主辦的亞洲攀岩比賽，以及國際山岳聯盟主辦的世界攀岩比賽（黃德雄，1999）。台灣的攀岩運動在光復後由中華山岳協會技術組接續攀岩訓練，發展過程中，由許多喜愛攀岩運動者組成團體，推展攀岩運動（李潛龍，2008）。另外，攀岩運動在國內除了競技比賽及熱絡推展外，尚有戶外探索團體就攀岩教學、體驗，或搭配各式的戶外休閒運動來進行一系列活動，如：花蓮光合作用戶外探索學校秉持向大自然學習宗旨，這樣的戶外探索營隊是兼具有冒險、挑戰、教育的性質，除攀岩活動外，結合其他戶外活動，如：溯溪、獨木舟、泛舟、單車、登山、露營、爬樹、垂降、危險評估、環境保護、生態保育等等。因此讓社會大眾有了更多樣性的選擇，也造就了其相關產業的共同利益。楊詠晴（2006）指出某些攀岩館的課程強調動作協調、自我探索及互動來進行活動，攀岩其實更適合一般人，包括小孩，都前來體驗嘗試攀岩運動。

（二）攀岩運動的類型

攀岩運動的分類可從簡單的攀爬山間小徑到高聳的岩壁、大樹、大樓，也能從攀爬的目的及使用的裝備來界定出何種攀登種類，如運用自己身體攀爬及利用器械攀爬能界定出自由攀登或人工攀登，本文以非技術攀登及技術攀登二大類整理出大範圍的攀登種類，如圖 2-1 所示。攀岩分為非技術攀岩和技術攀岩，前者屬於未用登山繩徒手攀登（scramble），後者屬於自由攀登（free climb）及人工攀登（aid climb），自由攀登是需要繩索、確保、放置岩鏗，除非墜落，否則絕不施力於繩索或確保

點，人工攀登則直接使用確保點支撐攀爬（引自 Graydon & Hanson, 1992/2001）。

非技術攀登→（較容易的攀爬，如：手腳並用的爬坡或爬山）

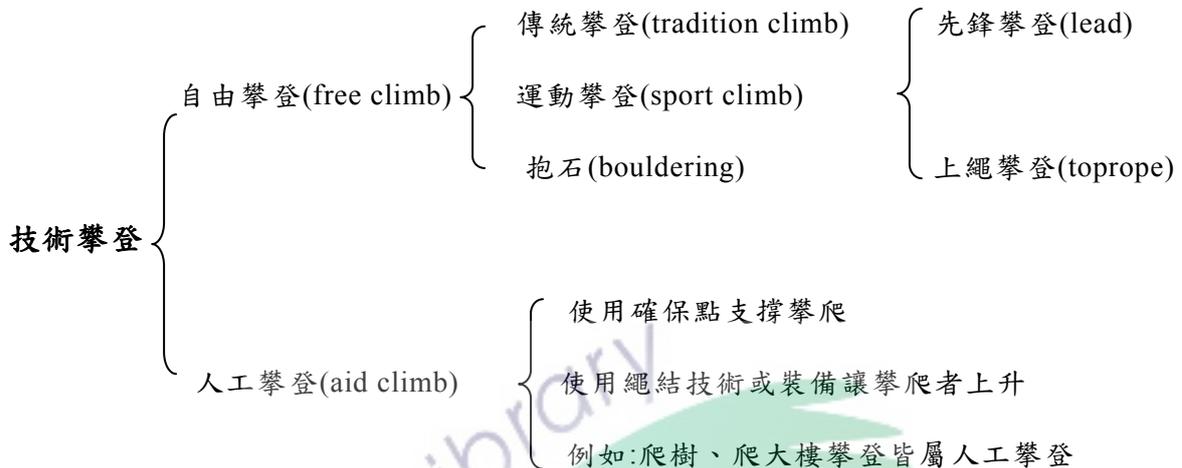


圖 2-1 攀岩分類圖

資料來源：本研究整理。

就攀岩運動而言，攀岩是指專門去攀爬石頭岩壁的一種活動，單純的攀岩只為了攀岩而去爬石頭而非藉由攀岩手段去達成其他的目的，例如利用攀岩技術征服山嶽就不是屬於攀岩活動範疇當中（王仲凱，2008）。攀岩活動也因安全及容易入門因素，漸漸喜好至已有較安全的固定保護支點的場所來攀爬，正因此，運動攀登（Sport Climbing）目前已成為攀岩界的主流攀登方式，攀登者的目的不再只是登頂，還有挑戰更難的路線。北山真、杉野保、新井裕己（2005）提到攀登的魅力在於體驗非日常生活的活動，藉攀岩追求頂級以上的戶外活動生活，也是男女平等及沒有年齡限制的經濟活動，而攀岩種類有分為三種：一為先鋒攀登（lead）：分實際攀爬者與確保安全的確保者，通常使用垂降方式下降；二為上繩攀爬（top-rope）：常使用上

方確保的方式來進行，增加了攀爬者的安全感，也是初學者體驗攀岩的最佳方式；三為大岩石攀登（bouldering）：地點通常在高度三至四公尺以下的大岩石進行攀登，而攀爬時只需岩鞋和粉帶即可進行攀岩運動。馬萱人（2006）將攀岩分為以下三種形態。

- 1.抱石：岩場高度不超過五公尺，不需掛上繩索，是最方便的攀岩，人工岩場下方有確保墊，墜落時同時可由夥伴以雙手確保，天然岩場也有許多大石頭可進行抱石。
- 2.運動攀登：在人工、天然岩場皆可進行。攀登路線已有永的人工支點，將快扣、繩子掛進支點，繩索繫住攀登者及下方的確保者，以讓攀登者專心攀登，不必擔心其他的安全問題。
- 3.傳統攀登：得在天然岩場從事。攀爬者必需自己攜帶活式岩楔，一邊爬一邊在岩壁上設置固定點，是更需要技術、信心的攀登方式。

此外還有登山攀登（mountaineering，搭配登大山的攀岩）、冰雪混合攀登（ice and mixed climbing，部份或全部路段冰雪覆蓋，需準備爪、冰斧等）、大岩壁攀登（big wall，必需帶摺疊床、吊在岩壁上過夜的攀岩）。因此，攀岩運動在不同場地以及使用不同的裝備，有不同的攀爬模式，也有不一樣的活動名稱。在攀爬的場地有分為天然的攀岩場地（如：海邊的大石頭、高山上的冰山、大樹或峭壁等）及非天然的攀岩場地（如：人工岩場、大樓、攀岩機等）。也因不同的攀岩場地及安全需求使用不同裝備來攀登。

具體而言，攀岩運動起源自登山中更高級的挑戰活動。攀岩在

經過戰爭及新興運動的開創，投入更專業的裝備研發及改良，減少攀岩運動在過去的危險性，相對增加從事者的生命安全，使攀岩運動在目前成為一項另類的休閒運動。在攀岩運動的分類也大致分為非技術攀登及技術攀登二種，由於攀岩技術的提升及國際間相關組織比賽的持續進行，讓一群挑戰人類極限的攀岩愛好者互相較勁，積極參加比賽活動，形成攀岩活動中另一層級的競技場域。也有著一群熱愛大自然的戶外活動經營者，推廣著攀岩活動，也帶領著國人從事相關戶外活動，使更多人可以深入接觸這類的活動，可看出攀岩活動具有蓬勃發展的潛力。

二、攀岩運動的心理層面特質

青少年參與極限運動的主要動機為體驗刺激與自我實現，也有研究結果證實參與攀岩休閒活動時會產生神馳狀態及時間扭曲（江澤群，2005；陳宛瑩，2008）。馬萱人（2006）認為攀岩世界沒有爾虞我詐、模稜兩可，能上去就是能上去，不能上去就是掉下來，攀岩行為也騙不了人，完全反映個性，一舉一動不為任何人，只為自己。攀岩的本質並不同於多數人所熟悉的各項競技運動，因為它是一種發自內心，挑戰自我，克服恐懼，渴求肢體極致伸展與身心合一的休閒養生工程（黃柏勳，2003）。而學習攀岩的過程中不僅是要學各種攀登技巧，重要的是學到讓人坦然面對人生，如美國企業家（Collins, 2003/2004）分享三十年攀爬經驗，認為攀岩是終極的教室，攀岩過程讓人找得到人生每個層面的啟發與借鏡。其中歸納出二個課題：

（一）堅持向上爬，寧願落下也不願失敗

所謂「落下」是代表著身體已經到達極限，心靈與身體瞬間分離，無預期的墜落，代表已盡力；而「失敗」則代表心智告

訴身體放棄而不做任何的努力，結果是真正失敗。

(二) 如何不必攻頂就獲得成功

其意味著如何做好自己能力的定位，如何藉由心態的改變獲得成功，瞭解設定中等難度目標好處的論點，不是每一個人都一定要爬上岩壁的顛峰，但每一個人都可嘗試著去挑戰，在哪裡掉下來都無所謂。

劉以德(2002)認為一個以成功為導向的攀岩者則以成就作為動機，選擇將自我定義在成功而非失敗。也會因為內在三角彼此的互動關係隨時在變化所致，如圖 2-2 所示。

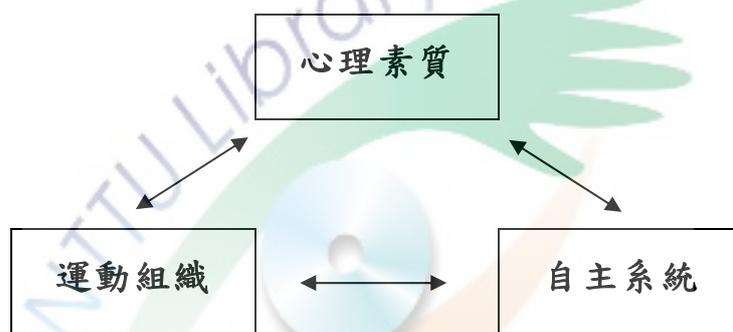


圖 2-2 影響攀岩運動員表現變數的內在三角

資料來源：第一屆全國大專攀岩運動研習營講義（節譯整理自 Performance Rock Climbing），劉以德，2002，時間：2006年11月5日，取自：台灣攀岩資料庫<http://www.climbing.org/archive/index.php/t-1385.html>。

具體而言，攀岩的心理層面特質裡並不同於多數人所熟悉的各項競技運動，攀岩是一種發自內心挑戰自我並克服恐懼的運動項目，以學習能力定位及設定中等難度目標，並以成就作為動機的經驗為攀岩學習時重要內涵。透過攀岩運動過程，讓人學習瞭解自我、體會威脅感與覺醒、重視挑戰自我、克服恐懼以及設定目標，並在心理層面有所成長與啟發。

綜上所述，攀岩活動起源人類狩獵及求生本能，也從登山活動中

挑戰更高級路線。攀岩運動在經過了戰爭及新興運動的開創，世界各國投入了更專業的技術，從事研發及改良裝備，減少了攀岩運動在過去的危險性，相對增加了攀岩者的生命安全。從十八世紀末到二十世紀末，攀岩舞台從傳統登山方向，漸漸開創出另類運動風格，也因此成為攀岩發展的主流；若以攀爬的目的及使用的裝備來分野，可分自由攀登及人工攀登二大類型。另外，由於攀岩技術的提升及國際間相關組織的比賽持續進行，讓一群挑戰人類極限的攀岩愛好者互相較勁，積極參加比賽活動，形成攀岩活動中另一層級的競技場域。攀岩運動除了競技比賽外，尚有許多以休閒性質的團體，就攀岩教學、體驗或搭配各式的戶外休閒運動，例如：爬樹、溯溪、垂降活動等，來進行一系列活動，也有著一群熱愛大自然的戶外活動經營者，讓有興趣的族群參與著攀岩活動，也帶領著人們從事相關戶外活動，使更多人可以深入接觸這類的活動，可看出攀岩活動具有蓬勃發展的潛力。在攀岩運動中，是心理層面中有成功與失敗動機、自我評價、期待心理、威脅感與覺醒、學習能力定位、分辨安全和危險的機率，並重視發自內心挑戰自我，克服恐懼的一項冒險性運動。

第三節 成就動機的內涵

本節將成就動機內涵分為二個部份探討。首先說明成就動機概念，接著探討成就動機的內容。

一、成就動機的概念

動機可以被界定為原動力的一切個人行動，動機也是依個人需求和願望強烈影響自己的行為方向，也基於個人情緒和實現目標，有不同形式的動機。基本的生理動機驅動或影響我們的行為，例如：飢餓，需要愛和建立成熟的性關係（Harackiewicz, Barron, Carter, Lehto & Elliot, 1997）。李詠吟（2001）認為動機在學習效果上扮演相當重要的角色，其主要的功能大致可歸納為：動機使學習者產生一種動力作用，動機常能使人有目標或方向，動機是有選擇性的且動機使得學習者行為變得有組織。另外，有一種稱為內隱動機，是一種自發的衝動反應，並藉由獎勵引起個人行為。為了滿足的強大的內隱動機的需求，則會提高自我要求達成目標，也與建立自我形象有關（Brunstein & Maier, 2005）。張春興（1992）指出，動機是個體行為方向的準則與行為持續的依據，亦指個人對所認定為有價值的目標去從事，並欲達到完美地步的一個內在驅力。成就動機指的是個人從事於他認為重要的工作，且力求達到完美水準的內在驅力，個體在以往的成就情境中，得到好的結果則會更加積極以獲取成就，若受到失敗的打擊，則會產生失敗的恐懼感，而且產生避免失敗的動機（劉修靜，1998）。Elliot 與 McGregor（1999）指出成就動機的概念琳瑯滿目，雖性質類似，但界定有明確的分野，大多數成就動機理論是和諧而不是相互衝突，大致可分三種類型的成就動機：以達成成就為目標（追求比其他人更能達成目標的能力）、

避免成就為目標（與其他人比，更無能力達成目標的為目標），精通目標（集中目標在發展所需能力）。另外，于澤元（2007）認為個體做一件事情時追求不同的目標，就可能會產生不同的動機，許多研究中發現最主要的成就動機有三類，一類我們可以稱為追求優勝動機，一類可以叫做避免失敗動機，還有一類就是自我成就動機。

具體而言，成就動機的概念是由動機理論而生，成就動機指的是個人對所認定為有價值的目標去從事，並欲達到完美地步的一個內在驅力，並從成功或失敗的過去經驗中，產生不同的動機。

二、成就動機的內容

Weiner（1992）指出，成就動機受到性別、人格特質、父母親教養、社會文化的影響。Atkinson將成就動機公式化，如表2-2所示。並將McClelland估計成就動機的研究工具（主題統覺測驗）及Murray的分類學推斷加以修正，認為個人的行為結果是受到希望成功動機（approach motivation）和害怕失敗動機（avoidance motivation）二者的影響，是主觀性的發展以及受到個人需求所決定個人行為。

表2-2 成就動機傾向公式

成功傾向細目	失敗傾向細目
追求成功動機（Ms）	逃避失敗動機（Maf）
成功的機率（Ps）	失敗的機率（Pf）
成功誘因值（Is）	失敗誘因值（If）
$T_s = M_s \times P_s \times I_s$	$T_{af} = M_{af} \times P_f \times I_f$
$T_s > T_{af}$ 時，則個體成就動機的行為傾向於追求成功	
$T_s < T_{af}$ 時，則個體成就動機的行為傾向於逃避失敗	

資料來源：本研究整理

因此，成就動機為追求成功動機和避免失敗動機兩方面的心理建構，並可用公式化來進行分析。在成敗歸因理論中著重過去的成敗經驗，來決定不同的行為，並影響心理層面後續發展，強調個人實質的成敗經驗會影響成敗歸因，不同的成敗歸因會產生不同的情緒反應，進一步影響後續有關學習的態度與行為（Weiner, 1994）。

另外，參與活動結果往往造成更具有挑戰性目標（通常的活動提供了一個學習的機會和發展個人能力），當人們有了更多的自發性參與，其參與者的能力會在不同極限中有效的發揮，因此透過學習歷程，需要找出自我評價，以及更佳自我瞭解的能力（Butler, 1999）。Thompson、Davidson與Barber（1995）提出自我價值理論的成就動機，是指在某些情況下，個人的努力沒被認同，較差的表現則威脅到自尊，為了避免威脅到自尊撤回努力，降低整體風險。Elliot與Sheldon（1997）指出，個人目標分析的成就動機，象徵著追求成就（獲得好成績），以及對自己所設的標準和未來的自我形象，包括規劃未來的目標和成就。以這些目標為基礎的成就動機理論幾乎完全偏重於形式，但在最近幾年已轉向更多避免失敗的研究。

具體而言，成就動機會因為外在環境刺激，來產生成就動機，也在不同背景和不同成就經驗的人身上，形成不同的成就動機。例如：受到失敗的打擊，則會產生失敗的恐懼感，也會減少所做的努力，產生避免失敗的動機，反之產生追求成功的動機。

綜上所述，成就動機由動機理論而來，成就動機的概念雖有許多不同釋義，但大多性質相同。成就動機也會從以往的成就情境及曾經獲取成就結果，引發不同成就動機內容，大多理論提及成就動機有避免失敗動機、追求成功動機和自我犧牲奉獻動機三方面。

第四節 自尊心的內涵

本節將自尊心分為二個部份探討，首先探討不同學者對自尊心（self-esteem）提出的概念，接著探討自尊的內容。

一、自尊心概念

自尊是一種對自我的看法或評價，包括自我價值與自我接納，經由能力的覺察、成就感的獲得及外在世界的回饋，逐漸培養與維持的心理素質（Guidon, 2002）。最容易與自尊（self-esteem）混淆的便是「自我概念（selfconcept）」，人們容易將兩者視為是相同的意義，並認為自尊與自我概念是不同的，自我概念是個人對自己各項特質的整體描述；而自尊則是對自我概念中包含訊息的評價（Pope, McHale & Craighead, 1988）。自尊心的概念中，不同學者有著不同的看法，有視自尊為一種態度、理想我與現實我的符合程度、心理感受、價值觀及人格的功能等。林杏足（2003）綜合國內、外學者對自尊意義的解釋，將自尊定義為個體對自己的評價和感受，係個體參照自己的內在標準或外在社會標準，對整體的自己或是對自己某一特定能力、特質予以評價，並由此產生對自己正向或負向感受。

具體而言，自尊心的概念是個體對自我的評價、接納、覺察、及成就獲得、外在世界回饋及對自我概念中包含訊息的評價，也是個體參照自我的內在標準及外在標準而形成的心理層面素質，也有著正向或負向感受，是持續培養的心理素質，並與自我概念有所不同。

二、自尊的內容

實證科學的心理學興起，亦強調正向自尊與個人更快樂、更有效率，其中說明「理想我」是指個體所想要成為的形象特質，而「現

實我」則是指個體對於真實自我的知覺與評量，並認為自尊與個人的生活經驗息息相關，其形成與個體對於生活層面的看重程度有關，並主張自尊包含了社會自尊、學業自尊、家庭自尊、身體意象的自尊及整體自尊等五個生活領域自尊要素（黃德祥，2000；Pope, Mchale & Craighead, 1988）。

張麗華與韓慧敏（2008）提出自尊雙重結構理論為個體自尊包括外顯自尊和內隱自尊二個相對獨立的結構，外顯自尊是內省、非自動的自尊；內隱自尊是人們對自我相關自我無關的客體進行評價時，一種態度表現，這種態度表現是無法通過內省的方式意識到的，自尊雙重結構既具有一定的穩定性，同時也受一些因素影響，並且與個體的心理健康及生理具有密切關係。

林杏足（2003）更說明自尊具下列四項特性：一為自尊被視為自我知覺結果，包含自我評價及自我感受二項內容。二為個體對自己的評價依據有其參照標準，此標準可能是個人內在標準，亦可能是他們及社會的價值標準。三為個體自我評價的向度可以是對個人總體全面的價值評價，也可能是依據特定生活面向進行。第四則說明自尊不管是態度、評價或感受，皆是自我運作下的產物，應屬人格的一部份，有其穩定性，亦有其可變動的範圍。

在自尊測量方面，使用方法有自陳式測量、Q-sort、自我與理想我差距分數、投射測驗及半結構訪談法等五種方法，其中自陳式測量又被視為是最為實用的測量方式（林杏足，2003）。目前國內現有的自尊量表，多採自陳式測量為多（吳怡欣，1999；林杏足，2003），也有使用訪談法來深入了解青少年的自尊與改變情形（吳怡欣，1999；廖美芳，2004）。因此，測量自尊的工具在國內已有相當的發展。

具體而言，自尊是個體對自己的評價和感受，參照自己的內在標準或外在社會標準，對整體的自己或是對自己某一特定能力、特質予以評價。自尊也是一個具有許多層面而錯綜複雜結構，是由內在的個人層面及外在社會互動層面所構成，有著內、外顯雙重結構組成，並強調正向自尊與個人更快樂、更有效率有關連，也主張個體對自己的評價與感受和生活中所經驗到的各種不同事件息息相關，測量方法中，自陳式測量為多，也被視為實用的測量方式。

綜上所述，自尊是個人對自己所具有特質的自我評價，並會受到自我及外在的標準來做改變，由此產生對自己正向或負向感受，並呈現出個體接納自己和重視自己的程度，是一種持續培養的心理素質。自尊也是讓自己能更快樂及做事有效率的一種心理層面素質，並且經由過去的生活經驗有著高度影響效果。

第五節 營隊活動與成就動機及自尊心相關研究

本節將相關研究分為三個部份探討。首先探討計畫性冒險活動課程及營隊活動相關的實證研究，接著探討以青少年為主的成就動機相關研究，再者探討以青少年為主的自尊心相關研究。

一、冒險性活動及營隊活動相關研究

基於本研究的必要性，探討實施冒險性及營隊活動後心理層面相關的效益，冒險性活動及營隊活動相關研究列舉如下，如表2-3所示。

表2-3 冒險性活動及營隊活動相關研究摘要表

研究者 (年代)	研究 對象	研究 變項	研究 方法	研究 結果
黃茂發 (2005)	國小 五年級 學生	自尊 社交技巧 運動態度	兩組分別進行四週，躲避球育樂營，分前、後測及30天後測驗。	躲避球育樂營在「一般自尊」、「身體自尊」、「整體自尊」、有立即輔導效果
洪煌佳 (2002)	國中、 小學生	刺激尋求 休閒效益	參加3天2夜金車教育基金會活動的自我營及鄉村營，做前後測及未參加者施測。	「突破休閒活動」較「一般休閒活動」提升參與者休閒效益感受及成效，對性別、居住地及不同刺激尋求無顯著差異，而對就讀年級有顯著差異。
張文耀 (2001)	身心障 礙學生	自尊心	實施突破休閒冒險性活動4週，每週5次，每次1小時，共計20次活動。採前後測及追蹤測驗。	1.突破休閒活動對身心障礙學生提昇自尊心有極顯著的立即效果與延宕效果。 2.實施突破休閒冒險性活動對男女身心障礙學生提昇自尊心則無顯著差異。

(下接表 2-3)

(續接表2-3)

研究者 (年代)	研究 對象	研究 變項	研究 方法	研究 結果
梅靜宇 (2001)	犯罪 矯正 學生	自我概念 人際關係 內外控信 念	實施探索教育10週的活動，每週1次約1小時。採前後測及追蹤測驗。	1.探索教育活動能增進非行少年的自我概念及內控信念。 2.探索教育活動能增進一般生的自我概念及內控信念。
周鳳琪 (2001)	國中 適應 不良 學生	人際關係 內外控信 念	實施10週的活動，每週1次，約1小時的活動，其中有兩次戶外約半天的活動。採前後測及追蹤測驗。	1.探索諮商團體對國中適應不良學生人際關係的增進，有顯著立即效果及追蹤效果。 2.探索諮商團體對國中適應不良學生控信念增進，有立即效果，但無顯著追蹤效果。
余紫瑛 (2000)	國中 學生	自我概念 人際關係	兩天一夜的露營活動。分別為「童子軍全能考驗營」暨「探索教育活動」。採前後測，於活動結束2個月作追蹤測驗。	1.探索教育活動對整體自我概念無立即效果與延宕效果。 2.探索教育活動對未增進研究对象人際關係但具延宕效果。 3.探索教育活動與童軍活動對增進國中學生人際關係之立即效果與延宕效果無顯著差異。
陳皆榮 (1997a) (1997b) (1997c) (1998) (2000)	國中 學生	自我實現 團隊氣氛 自我概念 焦慮人格 人際關係	6天5夜冒險性活動。做前後測，活動後2個月作追蹤測驗。	冒險性露營活動對於、自我肯定因素、積極表現因素、自我概念、自我實現、降低狀態焦慮有影響力，在團體氣氛未達顯著，人格影響上(男性有差異、女性無差異)，而在自我概念、自我實現方面皆有宕持續性的效果。

資料來源：本研究整理。

以上研究可看出，冒險性團體活動（探索教育、探索諮商）及營隊活動除了（余紫瑛，2000）研究發現整體自我概念無立即效果與延宕效果外，其他多數研究對降低焦慮提昇自我實現、自我概念、團隊氣氛、人格、人際關係、內外控信念以及自尊心都具有良好效果。在實驗設計上多以前後測方式實施，有些以參與活動者和未參與活動者做比較。其次，活動時間從2天1夜到10週課程為範圍，因此，本研究依據相關文獻的整理，規劃攀岩運動育樂營的活動時為三天，每次四個小時，比較參與者的成就動機及自尊心影響情形。另外，上述研究多屬於低冒險性的營隊活動或探索教育課程，本研究試著進行高冒險性的活動，如：攀岩、確保及垂降活動相關課程來探討參與者的成就動機及自尊心提昇成效，幫助青少年獲得正面的身心發展。

二、成就動機相關研究

在成就動機方面，依循研究目的，將與成就動機相關的實證研究，如表2-4所示。

表2-4 成就動機相關研究摘要表

研究者 (年代)	研究 對象	研究 變項	研究 方法	研究 結果
蘇郁嵐 陳李綢 (2007)	國中 學生	社會地位 合作學習 英語科 學業成就 成就動機 社會焦慮 歸因風格	採用二因子實驗 設計，以二班學 生進行教學實驗 研究。實施量表 前後測。	1.合作或傳統情境中，英語科 成就動機未明顯變化。 2.英語科成就動機高者，負面 評價焦慮感較高，社會情境 焦慮感較低。 3.女生「英語科成就動機」明 顯高於男生。

(下接表2-4)

(續接表2-4)

研究者 (年代)	研究 對象	研究 變項	研究 方法	研究 結果
彭瑞齡 (2006)	國中 學生 家長 教師	目標導向 成就動機	問卷調查國中的 學生為主，家長 和教師為配對資 料。	1.家長比教師更能影響學生的 成就動機。 2.學生的自我取向成就動機愈 強，自我效能越高，且學習 成效（常規表現、學業成績） 也越佳。
柯銀德 (2003)	國中 學生	性別 父母期望 成就動機 焦慮	採用問卷調查 法，配合焦慮自 陳問卷做質量對 照分析。	1.性別的差異來看，父母的期 望水準男女生並無顯著的不 同，成就動機與焦慮程度上 則男生顯著高於女生。 2.父母的期望水準愈高或學生 的成就動機愈高，則焦慮程 度也愈高。
張慶辭 樂國霞 李建偉 (2006)	國中 學生	教養方式 成就動機 自尊心	採問卷調查法	1.提高國中生的自尊水準有助 於其成就動機的培養。 2.國中生成就動機與早期所受 撫養方式有明顯關聯。
林士翔 (2002)	高年 級小 學生	家庭狀況 成就動機 生活適應	以高雄市公私立 一般及低收入學 生做量表施測。	1.成就動機因父母教育程度、 性別、家庭型態、家庭結構 的不同有所差異。 2.成就動機高生活適應越好。
黃素芬 (2004)	技術 學院 學生	成就動機 自我效能 自設目標 學習表現 結果歸因	受試者隨機分派 到錄影帶組及控 制組，各60名， 時間為八週，共 實施前測、中測 及後測。	1.成就動機對自我效能、自設目 標、學習表現無影響。 2.高成就動機者比低成就動機 者有較高的自我效能。 3.成就動機對努力歸因無影 響。

(下接表2-4)

(續接表2-4)

研究者 (年代)	研究 對象	研究 變項	研究 方法	研究 結果
鍾佩玲 (2008)	女大 學生	成就動機 生育意向	採問卷調查法	成就動機對生育意向效果為負面影響。
蔡秋豪 鍾保明 (1995)	大專 學生	目標接受 成就動機	依目標難度及成就動機隨機分派至四組進行兩種實驗處理(目標難度及成就動機)。	目標接受方面，容易目標組的受試者顯著高於困難目標組，高成就動機組亦顯著高於低成就動機組。
周文祥 (1995)	技術 學院 學生	成就動機 學習成就	採問卷調查法	性別及體育成就動機會影響學習成就。

資料來源：本研究整理。

在成就動機相關研究中。研究方法大多採用問卷調查法，有部份研究是採問卷及訪談相互配合，也有部份研究是透過一項實驗(例如：一種課程介入)來探討課程前後對參與者是否會影響心理層面的成效。研究變項以社會地位、學習情境、家庭狀況、家庭型態、目標接受為研究自變項居多，其中成就動機的表現，大多影響自尊、焦慮、生活適應、學習成效及自我效能，也受性別及家庭環境(父母教育程度、期望)的影響。父母期望水準、性別、家庭型態會影響其成就動機程度。其中，以黃素芬(2004)研究中，成就動機對自我效能、自設目標、學習表現無影響外，其他大多研究結果指出，成就動機會受到性別、年齡、家庭狀況、父母期望、家庭結構以及目標難度的影響。

三、自尊心相關研究

在自尊心的研究方面，相關研究由整體性的觀點漸移至到自尊的多面向。男女生受到社會價值觀的影響，所重視的評價部分有所差異，在自尊各種層面與內涵的表現也可能會有差異（鄭秀足，2004）。由於與自尊相關的研究變項十分廣泛，因此依本研究的目的，探討以性別、年齡及家庭型態對青少年自尊相關研究，如表2-5所示。

表2-5 青少年自尊心的相關研究摘要表

研究者 (年代)	研究 對象	研究 變項	研究 方法	研究 結果
林柏廷 (2006)	國中 學生	性別年級 依附關係 自尊 完美主義 生活適應	採問卷調查法	<ol style="list-style-type: none"> 1.國中男生的父親依附程度較高、自尊較高，感受來自父母高標準程度也較高；但女生同儕依附程度高於男生。 2.國中學生依附關係越佳，自尊傾向就越高。 3.不同年級國中學生在自尊量表的得分未達顯著差異。
鄭方媛 (2005)	國中 學生	個人背景 因素 重要他人 情感關係 自尊	採問卷調查法	<ol style="list-style-type: none"> 1.七年級生自尊高於八年級。 2.個人背景因素與重要他人情感關係能顯著預測男生組的自尊現況。 3.自尊五大組成要素方面，女生的歸屬感、能力感與使命感高於男生。
李維光 (2004)	國小 高年 級生	幽默訓練 幽默感 社交技巧 自尊心	採不等組前後 測準實驗設 計，分為實驗 組及控制組兩 組。	幽默訓練課程無法有效提升國小高年級學生自尊、幽默創造能力、社交技巧。

(下接表2-5)

(續接表2-5)

研究者 (年代)	研究 對象	研究 變項	研究 方法	研究結果
鄭秀足 (2004)	國中 學生	性別年級 社經地位 自尊 生活壓力 偏差行為	採問卷調查法	女生的「家庭自尊」、「人際自尊」高於男生，而男生的「身體自尊」高於女生；性別在各種自尊內涵上無顯著差異。不同年級、社經地位學生在各種自尊層面與自尊內涵上大致具有顯著差異。
趙國欣 (2004)	國中 學生	性別年級 BMI值 自尊 身體意象 運動行為	採問卷調查法	1.男生身體自尊高於女生。 2.女生的社會自尊高於男生。 3.七年級學生的身體自尊得分高於八年級學生。 4.BMI過輕者的整體自尊、身體自尊和社會自尊均高於正常者及過重者。
林慧姿 (2003)	國小 高年 級生	性別 自尊 情緒調節 友誼	採問卷調查法 訪談法	「生理自尊」愈高者，其「好朋友數量」愈低，而且與最要好朋友的「陪伴」程度也愈高。
張文耀 (2001)	國中 資源 班學 生	突破休閒 冒險性活 動 自尊	施以4週每週5 天，每天活動1 小時的實驗活 動，並進行前 測、後測與延 宕測。	1.實施突破休閒冒險性活動對身心障礙學生提昇「自尊心」有極顯著立即效果與延宕效果。 2.在性別上無顯著差異。

資料來源：本研究整理

自尊的相關研究中，不同學者針對不同自尊層面在探討，因而有不同層面自尊的比較。然而，性別變項在自尊的差異仍扮演重要角色，大多研究結果發現，青少年男生的整體自尊比女生較高。所

以，在探討自尊的研究上，應該要從整體與各層面來探討性別對自尊的影響才較完整。在年紀對自尊的影響上，相關研究結果各有異同，無一致的定論，因此窺知青少年的年紀對自尊現象的影響並不穩定，而年紀變項對自尊的關係有待深入探討及研究。

綜上所述，在相關研究的參與後效益來談，成就動機及自尊心的心理素質是廣泛透過一些教學活動來討論，也多使用性別、年齡及家庭型態來分析差異性，也在研究結果看出性別及年齡佔影響關鍵因素，所實施的教學活動也是普遍讓心理層面素質有正面提升效果。然而，就團隊活動實施前或教育現場，活動帶領者可以藉著相關研究結果，擬定出更適切的教學活動，也讓參與的學生獲得更佳心理素質提升環境。所以，本研究藉由文獻探討後，將透過攀岩運動育樂營，來探究青少年族群在參與活動後，對成就動機及自尊心是否有影響，並提供研究結果讓相關單位參考。

第參章 研究方法

本研究採用量表調查前、後測的準實驗設計 (pre-post tset design) 並配合訪問調查 (survery interviewing) 的個別訪談以及焦點團體訪談 (focusing group interviewing) 為主，另以參與觀察法 (participant observation) 為輔，探討青少年參與攀岩運動育樂營對成就動機及自尊心影響情形。本章共分七節：第一節研究架構；第二節研究對象；第三節研究流程；第四節實驗設計；第五節研究工具；第六節實施程序；第七節資料處理與分析，茲分別說明如下。

第一節 研究架構

本研究旨在探討青少年參與攀岩運動育樂營後，成就動機及自尊心的影響，配合研究目的，提出研究架構，瞭解變項的內涵與相互關係，如圖3-1所示。

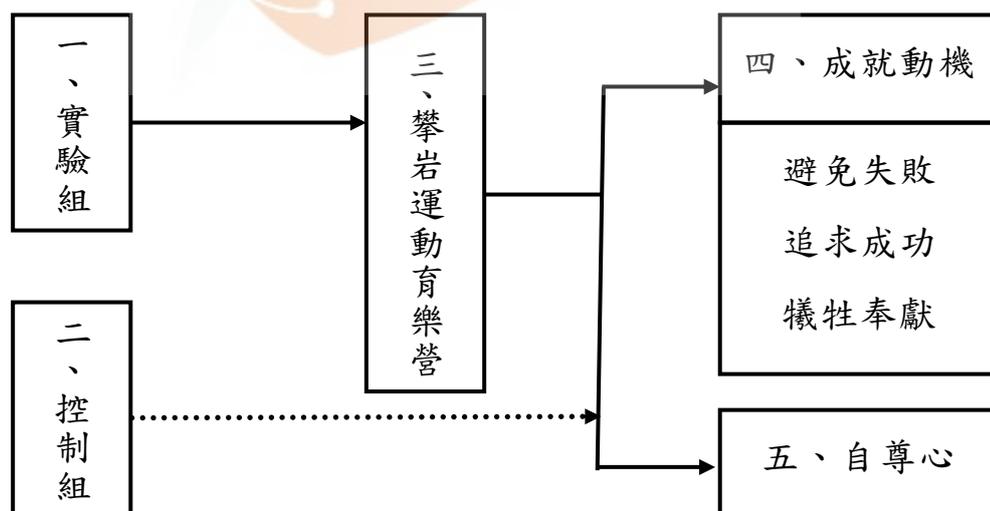


圖3-1 研究架構圖

研究架構圖說明如下：

一、實驗組

實驗組樣本選取的方式以報名參加攀岩運動育樂營活動的學生作為實驗組為30人。

二、控制組

透過壽山國中林晉男老師協助，讓未參加任何營隊學生為控制組，控制組的年級與性別與實驗組的年級與性別相同，控制組為30人。

三、攀岩運動育樂營活動

實驗組接受三天的攀岩運動育樂營活動。為瞭解青少年參與攀岩運動育樂營活動後，對成就動機及自尊心成效的影響，以訪問調查的個別訪談以及焦點團體訪談為主，並輔以參與觀察法，在活動進行同時及活動後，蒐集實驗組的質性資料。

四、成就動機

為瞭解攀岩運動育樂營活動對青少年的成就動機及自尊心效益影響，以「成就動機量表」為研究工具，實驗組與控制組皆進行前測與後測兩次測驗。

五、自尊心

為瞭解攀岩運動育樂營活動對青少年的成就動機及自尊心效益影響，以「自尊心量表」為研究工具，實驗組與控制組皆進行前測與後測兩次測驗。

第二節 研究對象

本研究旨在探討青少年參與攀岩運動育樂營後，成就動機及自尊心的影響成效，以實驗組-控制組前、後測實驗設計，依循研究目的與現今攀岩運動育樂營的現況，將研究對象分為說明如下。

一、實驗組

本研究的實驗組為參加2007年4月6日，高雄市壽山國中所舉辦的攀岩育樂營（第一期）的所有學生，共有36位，因考量某些同學因故無法全程參與攀岩運動育樂營活動，所以只選取全程參與課程的學生，共30位。其中六年級學生有10位（5男；5女），七年級學生有9位（5男；4女），八年級學生有3位（0男；3女），九年級學生有8位（5男；3女）。其中，國中生同學全數皆為壽山國中學生，而國小學生的學校則分佈在高雄市各區的國民小學。

二、控制組

本研究的控制組，利用壽山國中課餘輔導班學生，選取從未參加任何冒險性營隊活動的同學，並配合所有實驗組中的人數、年級與性別來挑選，共30位。

第三節 研究流程

本研究旨在探討青少年參與攀岩運動育樂營後，成就動機及自尊心的影響成效，依循研究目的，擬定研究流程，說明如下。

一、蒐集相關文獻

研究者依循研究主題，蒐集與營隊及育樂營活動、攀岩運動、成就動機、自尊心等相關文獻做探討、分析及歸納。

二、確定研究問題

經廣泛蒐集及研讀文獻後，對青少年學生成就動機與自尊心有所了解，並確定研究問題與主題。接著擬定訪談問卷初稿及確定活動方式。

三、問卷信、效度考驗

依研究需要，結合問卷調查及訪談資料，編製研究工具。研究工具使用前，因應工具適切性，實施信、效度考驗。

四、確定半結構式訪談問卷及成就動機及自尊心前測

經過了研究問卷的信、效度考驗，以及確定半結構式訪談問卷後，在活動開始前，做成就動機及自尊心前測。

五、活動實施及訪問調查

在活動過程中，實施個人的訪談及團體訪談以蒐集質性資料。

六、成就動機及自尊心後測

在活動結束後，隨即實施成就動機及自尊心的量表後測。

七、結果與討論

分析量表及質性訪談的資料，呈現結果並與文獻討論。

八、結論與建議

依循研究結果，提出本研究的結論及建議事宜。

依據文獻探討與研究目的，擬定研究流程，說明如圖3-2所示。

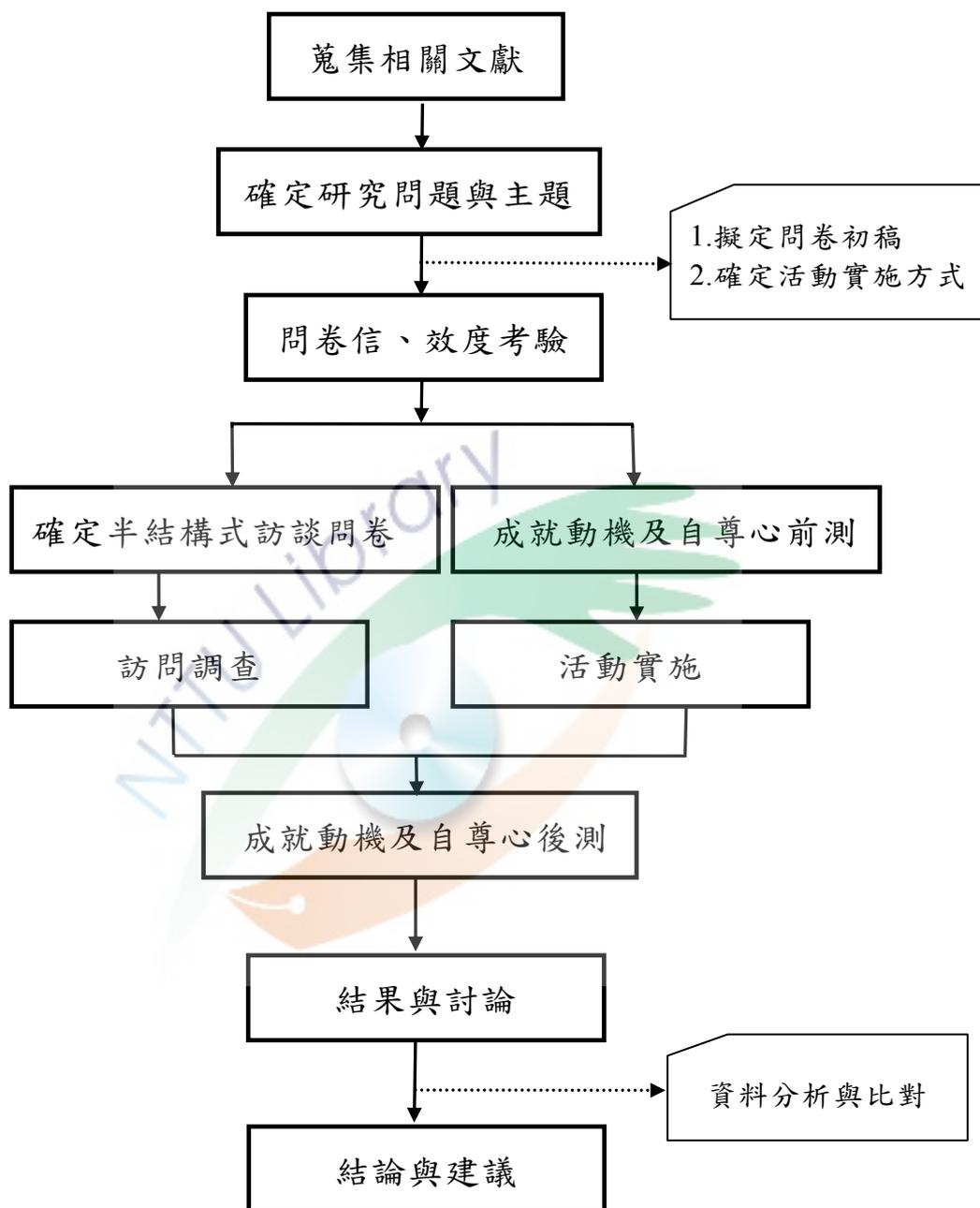


圖3-2 研究流程圖

第四節 實驗設計

本研究實驗設計採「實驗組-控制組前、後測實驗設計」模式，如表3-1所示：

表3-1 本研究實驗設計模式

組別	前測	實驗處理	後測
實驗組	T1	X1	T2
控制組	T3		T4

使用符號說明如下：

T1：實驗組前測

T3：控制組前測

T2：實驗組後測

T4：控制組後測

X1：實施攀岩運動育樂營

本研究在活動開始前，實驗組與控制組均接受前測，測驗工具為「成就動機與自尊心量表甲卷」；在活動結束最後一堂課，實驗組與控制組均接受後測，測驗工具為「成就動機與自尊心量表乙卷」。

第五節 研究工具

本研究的研究工具分為量化研究工具及質性研究工具，以下分為二部份，說明如下。

一、量化研究工具

包括成就動機量表、自尊心量表與個人基本資料，分述如下。

(一) 成就動機量表

本研究以倪小平(2004)國小肢體障礙學生自我概念、成就動機與生活適應研究的碩士論文所編「成就動機量表」經評估後成為本研究的成就動機問卷。

本問卷題目共17題，皆為正向題，採李克特式(Likert-style)填答計分，採取六點計分模式，量表分為(避免失敗三題、追求成功七題、犧牲奉獻七題)三個構面，此份量表因素分析特徵值分別為5.250、2.880、1.600，三個因素佔總變異的累積百分比為46.730%，量表的Cronbach α 值分別為.749、.729、.797，而總量表為.778，可見信度良好。

此份量表共有避免失敗、追求成功、犧牲奉獻三個構面，茲分述如下：

1. 避免失敗

此構面測驗包含對失敗的心裡感受，例如：失敗後感到痛苦、丟臉、難過等，共三個問題。

2. 追求成功

此構面測驗包含對成功的期待及追求，及成功後心裡的感受，例如：比賽時希望成功擊敗對手、賽後受人肯定及樂於看見美好結果、成功對自己的價值性、追求成功的

態度，共七個問題。

3.犧牲奉獻

此構面測驗包含對成功目的所做的犧牲，其犧牲內容包括有時間、體力、腦力、忍受痛苦，以及對於獲得成功做應有的態度。共有七個個問題。

(二) 自尊心量表

本研究以林柏廷（2006）國中學生依附關係、自尊、完美主義與生活適應關係之研究碩士論文所編「自尊心量表」，並以國小六年級學生以重測信度評估後，成為本研究的自尊心問卷。本問卷題目共10題，其中3、5、9、10為反向題，採李克特式（Likert-style）填答計分，採取五點計分模式，此量表以文獻探討及因素分析（因素負荷量皆在.40以上，累積解釋總變異量為47.024%）作為建構效度的依據，以Cronbach α 係數考驗「自尊心量表」得出信度係數為.869。顯示信度良好。

此份量表對自尊心方面各方面提問，分述如下：

- 1.對自己整體滿意態度。
- 2.瞭解自我特質的程度。
- 3.否定自我的程度。
- 4.抱持正向、健康思考態度。
- 5.自我價值感程度。
- 6.重視自己程度。
- 7.自我價值及與社會比較。
- 8.自信與社會比較。
- 9.自我瞭解的程度。
- 10.自信心程度。

(三) 自尊心量表的重測信度

由於此份量表適用對象為國中學生，本研究受試者中，有部份國小六年級學生，故以高雄市鳳林國小六年級四個班級與高雄市鳳林國中二年級兩班與三年級兩班，共四個班級進行自尊心量表的重測信度。

自尊心量表的重測信度實施時間為2007年2月26日，共發出問卷224份，剔除無效問卷8份，有效問卷216份。經過描述性統計及信度統計分析後，所得問卷的得分平均數為28.518，標準差為5.838，自尊心全量表的Cronbach $\alpha = .744$ ，代表此份量表具有其適切性。

(四) 成就動機量表及自尊心量表的題項更動

由於攀岩運動育樂營活動時間為三天，在活動前、後進行測驗，有記憶效果疑慮，因此，在成就動機量表部分，將第二部分（追求成功七題）改為第一部份，第三部份（犧牲奉獻七題）改為第二部份，第一部份（避免失敗三題）改為第三部份，每部份的題項，由第二題改為第一題，第三題改為第二題，依此類推；自尊心量表部份，由第二題改為第一題，第三題改為第二題，依此類推。

(五) 個人基本資料

瞭解受試者的基本資料，包括性別、年級、家庭型態。

- 1.性別：分為男生和女生兩項。
- 2.年級：請受試者填寫6-9年級，共四個選項。
- 3.家庭型態：指受試者家庭為雙親、單親或他人照顧三項。

二、質性研究工具

(一) 半結構式訪談大綱

成就動機及自尊心是一種微妙的心理態度，各個學者對成就動機及自尊心所提出的界定也不盡相同，因此國內有些研究者亦配合質性取向的方式來研究。如：林慧姿（2003）利用量表配合質性訪談的研究方式針對國小六年級學童自尊、情緒調節與友誼做更細緻的內涵；柯銀德（2003）也利用量表配合質性訪談方式，針對國中學生父母期望、學生成就動機與焦慮做相關研究。故為了增加量化資料的豐富性，本研究亦根據學生學習成效及學習態度，篩選受訪者進行訪談，希望對青少年學生的成就動機及自尊心有更進一步的瞭解。本研究採半結構訪談方式，訪談大綱的編擬是歸納國內外文獻有關成就動機及自尊心的探討，以及本研究的量表問卷內容。訪談大綱初擬完成後，經由國立台東大學體育學系洪煌佳教授、高雄市鳳林國小吳武展老師、高雄市壽山國中林晉男老師等三位，透過專家的意見調查，以協助刪修或增列訪談大綱，使訪談大綱更具適切性；接著研究者在2007年2月15日及16日訪談一位國中三年級學生及一位國小六年級學生，受試者進行前導性訪談，做為訪談大綱修改的依據，最後完成正式訪談大綱（詳見附錄三）。

（二）錄影、照相

本研究活動過程及團體訪談過程，利用數位攝影機以定點方式全程錄影及數位相機照相，輔以隨機操作方式捕捉特殊事件現象，藉以提高描述性研究的效度及內在信度（潘淑滿，2003），並供研究者作為觀察紀錄與資料佐證與分析。

（三）教學現場參與觀察

觀察內容包含師生互動、學生回饋、學生行為、個別及團體訪談感受、蒐集質性資料省思等。

第六節 實施程序

本節介紹成就動機及自尊心問卷實施程序，以及攀岩運動育樂營活動實施程序及訪談程序，茲分述如下：

一、問卷實施程序

(一) 施測時間及地點

本研究的調查問卷，在活動進行前，學員報到後，選擇在學校圖書館內進行實驗組的問卷前測，亦在教室進行控制組的前測（成就動機及自尊心甲卷），並說明填答注意事項。在三天活動結束，亦在學校圖書館內及教室，實施實驗組及控制組的問卷（乙卷）後測。問卷內容詳見附錄一：青少年學生成就動機及自尊心調查問卷。

(二) 施測注意事項

本研究量表以集體填答方式，施測時間約30分鐘，為降低對填答者答題時的干擾，提高受試者填答的真實性，施測注意事項如下：

- 1.將「成就動機問卷」及「自尊心問卷」統稱為「休閒活動體驗問卷」，以降低受試者填寫量表時受到心理上干擾。
- 2.確實掌握受試者對問題的理解，施測前將問卷中可能難以理解的字句加以簡單定義，並於問卷填答前或受試者提問時加以說明。
- 3.填答前，釐清背景變項裡的家庭型態，並舉例說明。
- 4.每次填答前，鄭重說明以當時的感受來填答。
- 5.施測時不巡堂，以減少對填答者的干擾。
- 6.若有問題請舉手發問。

二、活動實施程序

(一) 活動場地

活動地點為高雄市壽山國民中學，包含校內的圖書館、攀岩速度場、攀岩抱石場、攀岩先鋒場、攀岩熱身場)。

(二) 活動期程

活動期程，於2007年4月6日至4月8日，每日早上08:00至12:00，中間休息十至十五分鐘。

(三) 活動師資

師資以中華民國山岳協會C級教練共三位(分別為壽山國中老師林晉男、體育學系畢業生李紹安、研究者)為主，以及通過中華民國山岳協會攀登及確保認證的林聖鈞教練為輔，並擔任整個活動錄影、拍照工作。另外，請一位體育學系研究生鐘志安(研究領域亦為訪談方面相關研究)為研究助理，協助訪談過程錄影及錄音。

(四) 活動內容

主要的教學活動理念為：以育樂營隊模式，教導青少年基本攀岩運動，讓青少年有多元的運動經驗，進而熱愛運動養成終生運動習慣，達到全人發展目標。活動內容包括：課程介紹、攀岩歷史、安全規定、攀岩裝備、攀岩常用繩結、影片欣賞、攀岩相關熱身操、基本把手點握法(open, crimp, pinch, wrap, pocket)、腳點踩法(內側, 外側, 正踩, 磨擦)及橫渡練習、各式攀登遊戲、攀岩口號、TOP-ROPE攀爬練習、確保練習、垂降活動、先鋒攀登、抱石練習、三人小組先鋒攀登模擬測驗、攀岩相關緩和運動。活動計劃及內容詳見附錄二：攀岩育樂營活動計畫書及活動內容。

三、訪談及參與觀察實施程序

本研究以訪問調查（survey interview）的個別訪談及焦點團體訪談法（focusing group interview）為主，參與觀察法（participant observation）為輔，蒐集與議題相關的資料。基於研究目的，為瞭解攀岩運動育樂營對青少年成就動機及自尊心成效，在有限的資源及時間中釐清問題。因此，訪談及參與觀察的程序分為研究問題的形成、進入研究場域、抽樣策略、資料蒐集、資料分析、結果與討論及結論與建議七個步驟（潘淑滿，2003），如圖3-3所示。

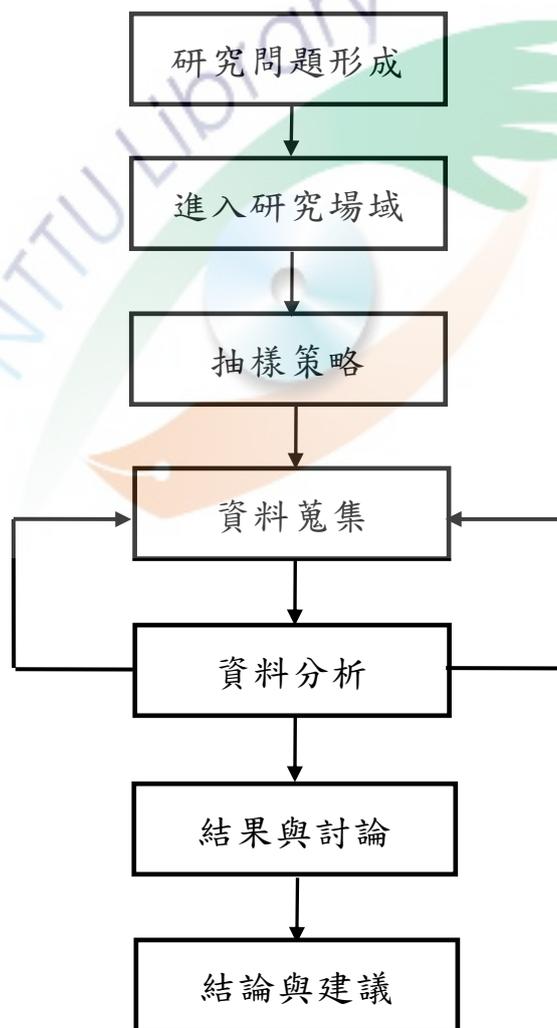


圖3-3 訪談及參與觀察實施程序

(一) 進入研究現場前的準備

先以前導研究瞭解成就動機及自尊心是否因活動而有所影響，並且根據學生的回饋調整訪談問題、並增加觀察技巧訪談的訓練。於2007年2月15日及16日，分別與兩位學生（一位六年級女生，一位九年級男生），兩位學生同意回答相關問題，以協助改進研究工具。

(二) 進入研究現場及抽樣策略

研究者亦為活動教練，因此很容易進入研究場域，在抽樣策略考量研究目的而有不同的選擇，考慮其特殊性和個別差異大的樣本為主，也強調資料蒐集過程中研究範疇概念的浮現，增加研究樣本來進行資料蒐集，由資料的飽和度來決定樣本大小，蒐集資料以參與觀察並錄影及錄音為主，並蒐集重要資訊（陳述、表情、肢體語言），最後抽樣對象共計12人。

(三) 個別訪談

研究者將於實驗課程實施期間（2007年4月6日至4月8日）以個別訪談的方式來蒐收質性資料，訪談時間從第二天課程開始起實施，每次訪談大約在10-20分鐘，訪談對象共12人。另外，也在上課中，針對訪談對象12人，做自然情境下作簡短的訪談，目的在增進研究者對受試者所發生的某些特殊事件行為或心理感受的理解。

(四) 團體訪談

團體訪談於課程結最後一堂課結束後（2007年4月8日）實施，對象為12位參與個別訪談的受試者，訪談地點為壽山國中圖書館，訪談時間約為20分鐘，訪談過程針對中學生自我感受及心理層面成長做廣泛的討論，並將訪談大綱的問題拋出共同討論，以蒐集大量資料。

四、焦點團體訪談程序

本研究使用潘淑滿（2003）提出焦點團體訪談程序分為三個階段（準備階段、執行階段以及資料分析與詮釋階段），分別包含了確定研究目的、篩選團體成員、決定團體大小及數目、準備團體進行的工作，執行焦點團體討論、資料整理與分析、報告撰寫。焦點團體訪談程序如圖 3-4 所示。在篩選團體成員到資料整理與分析過程皆為反覆進行，隨時修正焦點團體訪談工作內容。

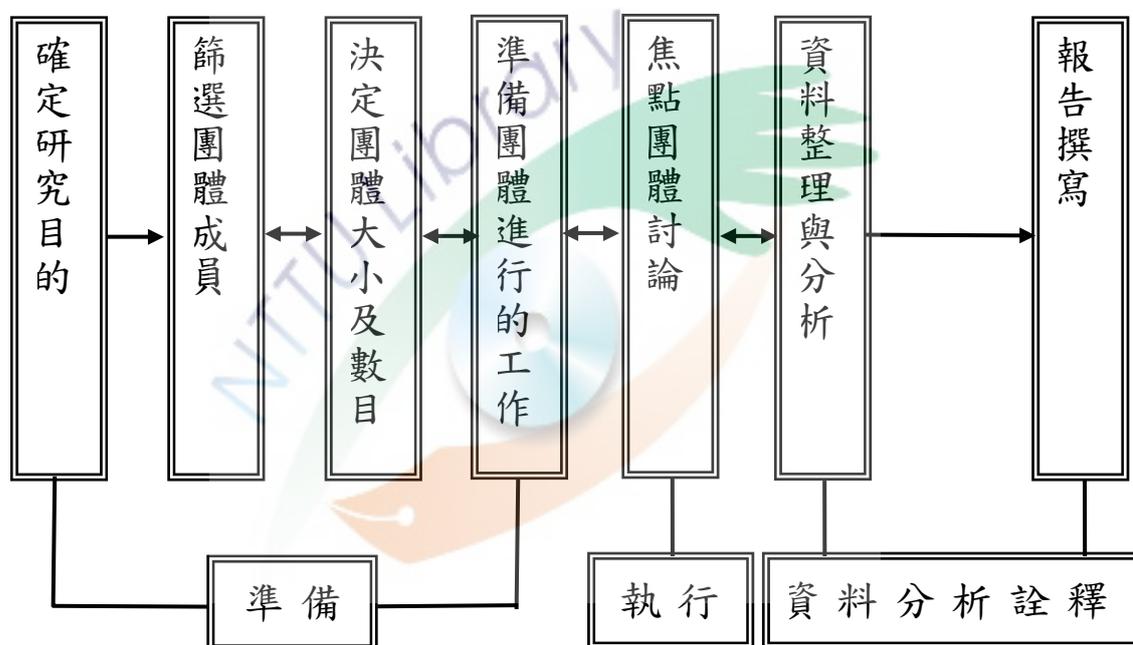


圖3-4 焦點團體訪談程序

第七節 資料處理與分析

完成「成就動機量表」及「自尊心量表」前、後測，把資料進行統計分析，本研究利用 SPSS for windows 12.0 版統計套裝軟體進行量表的統計分析，因在量化統計分析上有推論的限制，再配合質性分析資料互相比對，如表 3-2 所示。

表3-2 資料處理程序表

	資料蒐集	資料處理分析
量 化 資 料	成就動機量表	描述統計 獨立樣本單因子單共變量變異數分析
	自尊心量表	相依樣本 T 考驗 獨立樣本雙因子共變數分析
質 性 資 料	錄影、錄音	抽樣策略
	參與觀察	開放性譯碼
	個別訪問調查	主軸譯碼
	焦點團體訪談	選擇性譯碼

一、量化資料分析

實驗設計中，考量無法一一排除影響結果的無關變項，可藉由統計控制彌補實驗控制的不足（吳明隆、涂金堂，2005）。本研究的量化資料主要以共變數（analysis of covariance）來分析兩組在攀岩育樂營活動前、後所施測的量表得分。

(一) 描述統計 (descriptive statistics)

看出在活動前、後的「成就動機及自尊心量表」平均分數，並以平均數 (mean) 與標準差 (standard deviation) 檢視參與者的性別、年級、家庭型態及不同程度成就動機組及不同程度自尊心組分布。實驗組的前測成績，以平均數加減自身的標準差，計算出成就動機及自尊心的程度 (高、中、低組)。

(二) 獨立樣本單因子單共變量變異數分析 (one-way ANCOVA)

考驗實驗組與控制組在成就動機及自尊心量表分數有無顯著差異；考驗實驗組的家庭型態 (雙親、單親、他人照顧) 在成就動機及自尊心量表分數有無顯著差異；考驗實驗組的成就動機及自尊心程度 (高、中、低成就動機組與高、中、低自尊心組) 在成就動機及自尊心量表分數有無顯著差異。

(三) 相依樣本 t 考驗 (paired-samples t-test)

統計實驗組在活動前、後的「成就動機及自尊心量表」平均分數上差異情形。

(四) 獨立樣本雙因子共變數分析 (two-way ANCOVA)

考驗實驗組的性別、年級在成就動機及自尊心量表分數有無顯著差異。

二、質性資料分析

(一) 抽樣策略

使用立意取樣 (judgmental sampling)，選取最能適合研究目的的樣本，取樣針對實驗組 30 位學生中，較主動學習或運動技能表現較好，以及較被動學習或學習能力及技能表現較差的學生為主，男、女生各 6 位，共 12 位，如表 3-3 所示。

表 3-3 訪談對象的編號與特質

訪談對象	性別 年級	家庭 狀況	特質
01	女 7年級	單親	體育班學生、身高約 160、遵守常規，擔任班級幹部。
02	女 7年級	雙親	體育班學生、身高約 155、喜歡打扮，活潑外向。
03	女 6年級	他人 照顧	普通班學生、身高約 145、身體虛弱，家長在課程中多次陪同。
04	男 8年級	單親	普通班田徑專長學生、身高約 170、逞能好強，自我膨脹。
05	男 6年級	雙親	普通班學生、身高約 150、運動技能較差但學業成績優良。
06	女 6年級	雙親	普通班學生、身高約 150、害羞內向，上課時常分心。
07	男 6年級	單親	普通班學生、身高約 160、運動技能較差且學習較被動。
08	女 7年級	單親	普通班學生、身高約 155、活潑外向，總是大聲的幫別人加油。
09	男 8年級	單親	體育班學生、身高約 165、活潑外向，常講讓人意想不到的答案及提出奇特問題。
10	男 9年級	單親	體育班學生、身高約 165、成熟穩重，對自我要求甚高，會提早到並自我練習。
11	女 9年級	單親	體育班學生、身高約 160、心智早熟，運動技能卓越。
12	男 7年級	雙親	普通班學生、身高約 150、遵守常規，主動學習，樂於將所學教導別人。

將所得的質性資料進行開放譯碼 (open coding)，藉由初步的轉譯編碼結果，針對語意不清及有研究潛力的範疇進行再次的深入訪

談，不斷地重複此過程直到蒐集到與議題相關的充足資料，接著依研究主題進行主軸譯碼 (axial coding)，在概念及主題間，找出共通或相異處，最後進行選擇性譯碼 (selective coding)，彰顯主題的主軸概念，作為研究問題詮釋的根據，回答研究問題的重要相關要素 (潘淑滿，2003)。為了加強研究設計上的不足，以多元的質性工具 (錄影、錄音、個別訪談、團體訪談、參與觀察) 蒐集資料及分析，以增加研究結果的信度，其中以多種方法去研究一個問題或一個方案，蒐集活動過程及訪談過程的錄影、照片、訪談資料，檢驗研究資料一致性。期能運用不同角度，使研究結果分析更加周延。



第肆章 結果與討論

本章依循前述研究方法，將研究結果以量化資料探討實驗組及控制組在活動後，成就動機及自尊心的差異性，並探討實驗組本身在攀岩育樂營活動前、後，成就動機及自尊心的影響，及分別討論差異情形，並結合質性的訪談資料做結果呈現與討論。本章共分七節，第一節為攀岩活動對青少年成就動機及自尊心的影響；第二節為性別對青少年成就動機及自尊心的影響；第三節為年級對青少年成就動機及自尊心的影響；第四節為實驗組的家庭型態對成就動機及自尊心的影響；第五節為高、中、低成就動機組對成就動機及自尊心的影響；第六節為高、中、低自尊心組對成就動機及自尊心的影響；第七節為研究結果的綜合分析與討論，茲分別說明如下。

第一節 攀岩活動對成就動機及自尊心的影響

本節主要在探討青少年參與攀岩運動育樂營活動對成就動機及自尊心的影響，從實驗組和控制組在「成就動機及自尊心量表」後測得分的差異情形，藉此瞭解經實驗處理對青少年學生成就動機及自尊心效果。本節分成五部份，一、兩組受試者在「成就動機」全量表後測得分比較；二、兩組受試者在「避免失敗」構面後測得分比較；三、兩組受試者在「追求成功」構面後測得分比較；四、兩組受試者在「犧牲奉獻」構面後測得分比較；五、兩組受試者在「自尊心」全量表後測得分比較。

一、兩組受試者在「成就動機」全量表後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.020$ ($p>.05$)，表示迴歸

係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析，以兩組受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，兩組受試者在「成就動機」全量表中，後測得分上差異達顯著水準， $F=4.288$ ($p<.05$)。在排除前測成績影響後，實驗組調整後平均數為78.117，控制組調整後平均數為72.849，實驗組高於控制組，經考驗結果顯示，兩組受試者差異達顯著水準。實驗處理對實驗組成就動機有影響差異性存在，且活動後明顯高於活動前。如表4-1、表4-2 所示。

表4-1 成就動機中實驗組-控制組共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	5756.562	2	2878.281	32.994*
截距	830.446	1	830.446	9.520*
前測	4017.745	1	4017.745	46.056*
組別	374.084	1	374.084	4.288*
誤差	4972.421	57	87.235	
總和	352593.000	60		
校正總數	10728.983	59		

* $p<.05$

表4-2 成就動機中實驗組-控制組估計的邊際平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
實驗組	78.117	1.753	74.608	81.627
控制組	72.849	1.753	69.340	76.359

二、兩組受試者在「避免失敗」構面後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.023$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析，以兩組受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，兩組受試者在「避免失敗」構面中，後測得分上差異達顯著水準， $F=10.075$ ($p<.05$)。在排除前測成績影響後，實驗組調整後平均數為11.253，控制組調整後平均數為9.280，實驗組高於控制組，經考驗結果顯示，兩組受試者差異達顯著水準。由此可知，實驗處理對實驗組避免失敗構面中，有影響差異性存在，且活動後明顯高於活動前。如表4-3、表4-4 所示。

表4-3 避免失敗中實驗組-控制組共變數分析摘要表

來源	型III平方和	自由度	平均平方和	F檢定
校正模式	589.723	2	294.861	58.356*
截距	9.012	1	9.012	1.784
前測	365.456	1	365.456	72.327*
組別	50.906	1	50.906	10.075*
誤差	288.011	57	5.053	
總和	7202.000	60		
校正總數	877.733	59		

* $p<.05$

表4-4 避免失敗中實驗組-控制組估計的邊際平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
實驗組	11.253	.425	10.402	12.105
控制組	9.280	.425	8.429	10.132

三、兩組受試者在「追求成功」構面後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.198$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析，以兩組受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，兩組受試者在「追求成功」構面中，後測得分上差異達顯著水準， $F=10.190$ ($p<.05$)。在排除前測成績影響後，實驗組調整後平均數為33.423，控制組調整後平均數為29.477，實驗組高於控制組，經考驗結果顯示，兩組受試者差異達顯著水準。由此可知，實驗處理對實驗組追求成功構面中，有影響差異性存在，且活動後明顯高於活動前。如表4-5、表4-6 所示。

表4-5 追求成功中實驗組-控制組共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	980.211	2	490.106	24.070*
截距	550.818	1	550.818	27.051*
前測	458.061	1	458.061	22.496*
組別	207.492	1	207.492	10.190*
誤差	1160.639	57	20.362	
總和	61487.000	60		
校正總數	2140.850	59		

*p<.05

表4-6 追求成功中實驗組-控制組估計的邊際平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
實驗組	33.423	.849	31.722	35.123
控制組	29.477	.849	27.777	31.178

四、兩組受試者在「犧牲奉獻」構面後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.401$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析，以兩組受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，兩組受試者在「犧牲奉獻」構面中，後測得分上差異達顯著水準， $F=14.389$ ($p<.05$)。在排除前測成績影響後，實驗組調整後平均數為34.255，控制組調整後平均數為30.178，實驗組高於控制組，經考驗結果顯示，兩組受試者差異達顯著水準。由此可知，實驗處理對實驗組犧

牲奉獻構面中，有影響差異性存在，且活動後明顯高於活動前。如表4-7、表4-8 所示。

表4-7 犧牲奉獻中實驗組-控制組共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	1202.197	2	601.098	34.679*
截距	217.717	1	217.717	12.561*
前測	950.047	1	950.047	54.811*
組別	249.406	1	249.406	14.389*
誤差	987.987	57	17.333	
總和	64465.000	60		
校正總數	2190.183	59		

*p<.05

表4-8 犧牲奉獻中實驗組-控制組估計邊際平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
實驗組	34.255	.760	32.733	35.778
控制組	30.178	.760	28.656	31.700

五、兩組受試者在「自尊心」全量表後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.401$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析，以兩組受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，兩組受試者在「自尊心」全量表中，後測得分上差異達顯著水準， $F=13.145$

($p < .05$)。在排除前測成績影響後，實驗組調整後平均數為 33.325，控制組調整後平均數為 27.675，實驗組高於控制組，經考驗結果顯示，兩組受試者差異達顯著水準。由此可知，實驗處理對實驗組自尊心有影響差異性存在，且活動後明顯高於活動前。如表 4-9、表 4-10 所示。

表4-9 自尊心的實驗組-控制組共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定	Eta 平方
校正模式	610.242	2	305.121	11.244*	.283
截距	153.807	1	153.807	5.668*	.090
前測	541.975	1	541.975	19.972*	.259
組別	356.691	1	356.691	13.145*	.187
誤差	1546.758	57	27.136		
總和	57972.000	60			
校正總數	2157.000	59			

* $p < .05$

表4-10 自尊心的實驗組-控制組估計邊際平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
實驗組	33.325	1.029	31.264	35.386
控制組	27.675	1.029	25.614	29.736

六、實驗組在活動前、後成就動機及自尊心全量表得分差異分析

以描述統計來看，成就動機及自尊心量表的得分，在追求成功

構面及自尊心全量表中，其後測平均值皆大於前測平均值，代表受試者在攀岩運動育樂營活動後，在追求成功構面及自尊心方面有成長。以相依樣本T考驗看出，在追求成功構面 $T=3.752$ ($p<.05$) 與自尊心全量表 $T=2.712$ ($p<.05$)，在前、後測的量表得分上達顯著水準，代表攀岩運動育樂營活動前、後，對實驗組的追求成功構面及自尊心有明顯影響成效，如表4-11所示。

表4-11 實驗組成就動機及自尊心前、後測比較

構面	前測 平均數	後測 平均數	前測 標準差	後測 標準差	T 值
成就動機 全量表	72.700	73.933	12.243	13.139	-1.045
避免失敗 構面	10.566	10.266	3.190	3.857	.967
追求成功 構面	28.900	31.450	5.745	6.023	-3.752*
犧牲奉獻 構面	32.316	32.216	5.984	6.092	.155
自尊心 全量表	32.883	30.500	5.825	6.046	2.712*

* $p<.05$

第二節 性別對成就動機及自尊心的影響

本節在探討青少年性別的不同，就有參與攀岩運動育樂營活動及未參與攀岩運動育樂營活動的學生，對成就動機及自尊心的影響，本節分成五部份，一、兩組在「成就動機」全量表後測得分比較；二、兩組在「避免失敗」構面後測得分比較；三、兩組在「追求成功」構面後測得分比較；四、兩組在「犧牲奉獻」構面後測得分比較；五、兩組在「自尊心」全量表後測得分比較。

一、兩組受試者在「成就動機」全量表後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.007$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行雙因子共變數分析，以兩組受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，兩組受試者在「成就動機」全量表中，後測得分上差異未達顯著水準， $F=.003$ ($p>.05$)。由此可知，不同性別的學生在實驗處理後，在成就動機全量表沒有影響差異性存在。但在組別因子主要效果考驗中， $F=4.106$ ($p<.05$)，達顯著水準，表示排除前測成績的影響後，不同組別在後測成績上有顯著的差異，其中實驗組 ($M=78.117$)，顯著優於控制組 ($M=72.850$) 的受試者。如表4-12、表4-13、表4-14所示。

表4-12 成就動機中組別-性別雙因子共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	5758.993	4	1439.748	15.933*
截距	772.648	1	772.648	8.550*
前測	3736.943	1	3736.943	41.355*
組別	371.065	1	371.065	4.106*
性別	2.128	1	2.128	.024
性別*組別	.263	1	.263	.003
誤差	4969.991	55	90.363	
總和	352593.000	60		
校正總數	10728.983	59		

*p<.05

表4-13 成就動機中組別-性別調整後邊緣平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
實驗組	78.117	1.787	74.535	81.699
控制組	72.850	1.787	69.268	76.432

表4-14 成就動機中組別因子調整後邊緣平均數事後比較摘要表

組別	組別	平均數差異	標準誤	95% 信賴區間	
				下限	上限
實驗組	控制組	5.267*	2.599	.058	10.476
控制組	實驗組	-5.267*	2.599	-10.476	-.058

二、兩組受試者在「避免失敗」構面後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.042$ ($p>.05$) 後，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行雙因子共變數分析，以兩組受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，兩組受試者在「避免失敗」構面中，後測得分上差異未達顯著水準， $F=.010$ ($p>.05$)。由此可知，不同性別的學生在實驗處理後，在「避免失敗」構面沒有影響差異性存在。但在組別因子主要效果考驗中， $F=9.659$ ($p<.05$)，達顯著水準，表示排除前測成績的影響後，不同組別在後測成績上有顯著的差異，其中實驗組 ($M=11.251$)，顯著優於控制組 ($M=9.282$) 的受試者。如表4-15、表4-16、表4-17所示。

表4-15 避免失敗中組別-性別雙因子共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	589.960	4	147.490	28.189*
截距	8.585	1	8.585	1.641
前測	359.027	1	359.027	68.618*
組別	50.539	1	50.539	9.659*
性別	.187	1	.187	.036
組別*性別	.051	1	.051	.010
誤差	287.773	55	5.232	
總和	7202.000	60		
校正總數	877.733	59		

* $p<.05$

表4-16 避免失敗中組別-性別調整後邊緣平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
實驗組	33.426	.865	31.693	35.160
控制組	29.474	.865	27.740	31.207

表4-17 避免失敗中組別因子調整後邊緣平均數事後比較摘要表

組別	組別	平均數差異	標準誤	95% 信賴區間	
				下限	上限
實驗組	控制組	3.953*	1.261	1.425	6.481
控制組	實驗組	-3.953*	1.261	-6.481	-1.425

三、兩組受試者在「追求成功」構面後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.034$ ($p>.05$) 後，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行雙因子共變數分析，以兩組受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，兩組受試者在「追求成功」構面中，後測得分上差異未達顯著水準， $F=.038$ ($p>.05$)。由此可知，不同性別的學生在實驗處理後，在「追求成功」構面沒有影響差異性存在。但在組別因子主要效果考驗中， $F=9.822$ ($p<.05$)，達顯著水準，表示排除前測成績的影響後，不同組別在後測成績上有顯著的差異，其中實驗組 ($M=11.251$)，顯著優於控制組 ($M=9.282$) 的受試者。如表4-18、表4-19、表4-20所示。

表4-18 追求成功中組別-性別雙因子共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	982.833	4	245.708	11.670*
截距	521.771	1	521.771	24.781*
前測	426.516	1	426.516	20.257*
組別	206.808	1	206.808	9.822*
性別	1.777	1	1.777	.084
組別*性別	.792	1	.792	.038
誤差	1158.017	55	21.055	
總和	61487.000	60		
校正總數	2140.850	59		

*p<.05

表4-19 追求成功中組別-性別調整後邊緣平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
實驗組	11.251	.433	10.383	12.119
控制組	9.282	.433	8.414	10.150

表4-20 追求成功中組別因子調整後邊緣平均數事後比較摘要表

組別	組別	平均數差異	標準誤	95% 信賴區間	
				下限	上限
實驗組	控制組	1.969*	.633	.699	3.238
控制組	實驗組	-1.969*	.633	-3.238	-.699

四、兩組受試者在「犧牲奉獻」構面後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.086$ ($p>.05$) 後，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行雙因子共變數分析，以兩組受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，兩組受試者在「犧牲奉獻」構面中，後測得分上差異未達顯著水準， $F=.233$ ($p>.05$)。由此可知，不同性別的學生在實驗處理後，在「犧牲奉獻」構面沒有影響差異性存在。但在組別因子主要效果考驗中， $F=13.948$ ($p<.05$)，達顯著水準，表示排除前測成績的影響後，不同組別在後測成績上有顯著的差異，其中實驗組 ($M=34.256$)，顯著優於控制組 ($M=30.178$) 的受試者，如表4-21、表4-22、表4-23所示。

表4-21 犧牲奉獻中組別-性別雙因子共變數分析摘要表

來源	型III平方和	自由度	平均平方和	F檢定
校正模式	1206.567	4	301.642	16.867*
截距	219.112	1	219.112	12.252*
前測	867.851	1	867.851	48.527*
組別	249.449	1	249.449	13.948*
性別	.259	1	.259	.014
組別*性別	4.165	1	4.165	.233
誤差	983.616	55	17.884	
總和	64465.000	60		
校正總數	2190.183	59		

* $p<.05$

表4-22 犧牲奉獻中組別-性別調整後邊緣平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
實驗組	34.256	.772	32.708	35.803
控制組	30.178	.772	28.630	31.725

表4-23 犧牲奉獻中組別因子調整後邊緣平均數事後比較摘要表

組別	組別	平均數差異	標準誤	95% 信賴區間	
				下限	上限
實驗組	控制組	4.078*	1.092	1.890	6.266
控制組	實驗組	-4.078*	1.092	-6.266	-1.890

五、兩組受試者在「自尊心」全量表後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.006$ ($p>.05$) 後，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行雙因子共變數分析，以兩組受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，兩組受試者在「自尊心」全量表中，後測得分上未達差異顯著水準， $F=1.512$ ($p>.05$)。由此可知，不同性別的學生在實驗處理後，在「自尊心」全量表沒有影響差異性存在。但在組別因子主要效果考驗中， $F=12.512$ ($p<.05$)，達顯著水準，表示排除前測成績的影響後，不同組別在後測成績上有顯著的差異，其中實驗組 ($M=33.265$)，顯著優於控制組 ($M=27.735$) 的受試者，如表4-24、表4-25、表4-26所示。

表4-24 自尊心中組別-性別雙因子共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	662.113	4	165.528	6.090*
截距	170.414	1	170.414	6.270*
前測	495.913	1	495.913	18.246*
組別	340.065	1	340.065	12.512*
性別	10.609	1	10.609	.390
組別*性別	41.087	1	41.087	1.512
誤差	1494.887	55	27.180	
總和	57972.000	60		
校正總數	2157.000	59		

*p<.05

表4-25 自尊心中組別-性別調整後邊緣平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
實驗組	33.265	1.032	31.198	35.332
控制組	27.735	1.032	25.668	29.802

表4-26 自尊心中組別因子調整後邊緣平均數事後比較摘要表

組別	組別	平均數差異	標準誤	95% 信賴區間	
				下限	上限
實驗組	控制組	5.530*	1.563	2.397	8.664
控制組	實驗組	-5.530*	1.563	-8.664	-2.397

第三節 年級對成就動機及自尊心的影響

本節在探討青少年年級（六、七、八、九年級）的不同，就有參與攀岩運動育樂營活動及未參與攀岩運動育樂營活動的學生，對成就動機及自尊心的影響，本節分成五部份，一、年級在「成就動機」全量表後測得分比較；二、年級在「避免失敗」構面後測得分比較；三、年級在「追求成功」構面後測得分比較；四、年級在「犧牲奉獻」構面後測得分比較；五、年級在「自尊心」全量表後測得分比較。

一、不同年級受試者在「成就動機」全量表後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.772$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析。以四組受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，四組受試者在「成就動機」全量表中，後測得分上差異未達顯著水準， $F=.832$ ($p>.05$)。由此可知，不同年級的學生在實驗處理後，在成就動機全量表沒有影響差異性存在，但在組別因子調整後邊緣平均數看出，實驗組 ($M=78.341$) 優於控制組 ($M=73.249$) 的受試者，在年級因子調整後邊緣平均數看出八年級組 ($M=76.925$) 優於六年級組 ($M=73.472$)、七年級組 ($M=76.734$)、九年級組 ($M=76.050$)。如表4-27、表4-28、表4-29所示。

表4-27 成就動機中組別-年級共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	6105.596	8	763.199	8.419*
截距	563.598	1	563.598	6.217*
前測	3504.454	1	3504.454	38.657*
組別	298.154	1	298.154	3.289
年級	125.844	3	41.948	.463
組別*年級	226.343	3	75.448	.832
誤差	4623.387	51	90.655	
總和	352593.000	60		
校正總數	10728.983	59		

*p<.05

表4-28 成就動機中組別因子調整後邊緣平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
實驗組	78.341	1.960	74.407	82.276
控制組	73.249	1.975	69.284	77.214

表4-29 成就動機中年級因子調整後邊緣平均數

年級	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
6	73.472	2.134	69.187	77.756
7	76.734	2.244	72.229	81.240
8	76.925	3.897	69.100	84.749
9	76.050	2.382	71.268	80.833

二、不同年級受試者在「避免失敗」構面後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.093$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析。以四組受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，四組受試者在「避免失敗」構面中，後測得分上差異達顯著水準， $F=5.564$ ($p<.05$)。因而進行「單純主要效果考驗」，結果顯示，在六年級組中，實驗組與控制組有顯著差異， $F=13.596$ ($p<.05$)，實驗組 ($M=11.997$) 顯著優於控制組 ($M=7.703$)，在七年級組中， $F=10.360$ ($p<.05$) 達到顯著水準，實驗組 ($M=11.217$) 顯著優於控制組 ($M=8.672$)。在實驗組中，六年級組 ($M=13.173$) 顯著優於九年級組 ($M=11.077$) 在控制組中，不同年級有顯著差異， $F=5.024$ ($p<.05$)，九年級組 ($M=10.266$) 顯著優於六年級組 ($M=7.083$) 與七年級組 ($M=7.428$)，八年級組 ($M=10.067$) 顯著優於六年級組 ($M=7.083$)。由此可知，六、七年級學生在實驗處理後，在「避免失敗」構面有影響差異性存在，且活動後高於活動前，如表4-30、表4-31所示。

表4-30 避免失敗中組別-年級共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	670.610	8	83.826	20.641*
截距	5.390	1	5.390	1.327
前測	358.074	1	358.074	88.169*
組別	23.644	1	23.644	5.822*
年級	12.743	3	4.248	1.046
組別*年級	67.796	3	22.599	5.564*
誤差	207.123	51	4.061	
總和	7202.000	60		
校正總數	877.733	59		

*p<.05

表4-31 組別與年級在避免失敗構面後測的單純主要效果分析摘要表

變異來源	型III 平方和	自由 度	平均 平方和	F檢定	事後比較
A因子（組別）					
在b1（六年級組）	78.200	1	78.200	13.596*	實驗組>控制組
在b2（七年級組）	28.382	1	28.382	10.360*	實驗組>控制組
在b3（八年級組）	.045	1	.045	.011	
在b4（九年級組）	3.589	1	3.589	.950	
B因子（年級）					
在a1（實驗組）	19.276	3	6.425	1.530	六年級>九年級
在a2（控制組）	61.539	3	20.513	5.024*	九年級>六、七年級，八年級>六年級。

*p<.05

三、不同年級受試者在「追求成功」構面後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.146$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析，以兩組受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，兩組受試者在「追求成功」構面中，後測得分上差異未達顯著水準， $F=.431$ ($p>.05$)。由此可知，不同年級的學生在實驗處理後，在「追求成功」構面沒有影響差異性存在，但在組別因子主要效果考驗中， $F=6.919$ ($p<.05$)，達顯著水準，表示排除前測成績的影響後，不同組別在後測成績上有顯著的差異，其中實驗組 ($M=33.255$)，顯著優於控制組 ($M=29.615$) 的受試者，如表4-32、表4-33所示。

表4-32 追求成功中組別-年級共變數分析摘要表

來源	型III平方和	自由度	平均平方和	F檢定
校正模式	1017.101	8	127.138	5.770*
截距	561.008	1	561.008	25.461*
前測	354.340	1	354.340	16.081*
組別	152.447	1	152.447	6.919*
年級	8.369	3	2.790	.127
組別*年級	28.475	3	9.492	.431
誤差	1123.749	51	22.034	
總和	61487.000	60		
校正總數	2140.850	59		

* $p<.05$

表4-33 追求成功中組別因子調整後邊緣平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
實驗組	33.255	.965	31.318	35.192
控制組	29.615	.975	27.656	31.573

四、年級受試者在「犧牲奉獻」構面後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.413$ ($p>.05$) 後，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析。以兩組受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，兩組受試者在「成就動機」全量表中，後測得分上差異未達顯著水準， $F=1.136$ ($p>.05$)。由此可知，不同年級的學生在實驗處理後，在「犧牲奉獻」構面沒有影響差異性存在，但在組別因子主要效果考驗中， $F=6.919$ ($p<.05$)，達顯著水準，表示排除前測成績的影響後，不同組別在後測成績上有顯著的差異，其中實驗組 ($M=34.568$)，顯著優於控制組 ($M=30.421$) 的受試者，。如表4-34、表4-35所示。

表4-34 犧牲奉獻中組別-年級共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	1302.330	8	162.791	9.351*
截距	74.040	1	74.040	4.253*
前測	938.274	1	938.274	53.896*
組別	203.620	1	203.620	11.696*
年級	49.191	3	16.397	.942
組別*年級	59.322	3	19.774	1.136
誤差	887.854	51	17.409	
總和	64465.000	60		
校正總數	2190.183	59		

*p<.05

表4-35 犧牲奉獻中組別因子調整後邊緣平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
實驗組	34.568	.858	32.845	36.290
控制組	30.421	.854	28.707	32.135

五、年級受試者在「自尊心」全量表後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=1.447$ ($p>.05$) 後，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析。以兩組受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，兩組受試者在「自尊心」全量表中，後測得分差異達顯著水準， $F=4.847$ ($p<.05$)。因而進行「單純主要效果考驗」，結果顯示，在九年級

組中，實驗組與控制組有顯著差異， $F=18.865$ ($p<.05$)，實驗組 ($M=33.932$) 顯著優於控制組 ($M=24.443$)。在控制組中，不同年級有顯著差異， $F=11.047$ ($p<.05$)，六年級組 ($M=35.926$) 顯著優於與七年級組 ($M=26.648$)、八年級組 ($M=24.115$)、九年級組 ($M=26.445$)。由此可知，九年級學生在實驗處理後，在「自尊心全量表」有影響差異性存在，且活動後高於活動前，如表4-36、4-37所示。

表4-36 自尊心中年組-別級共變數分析摘要表

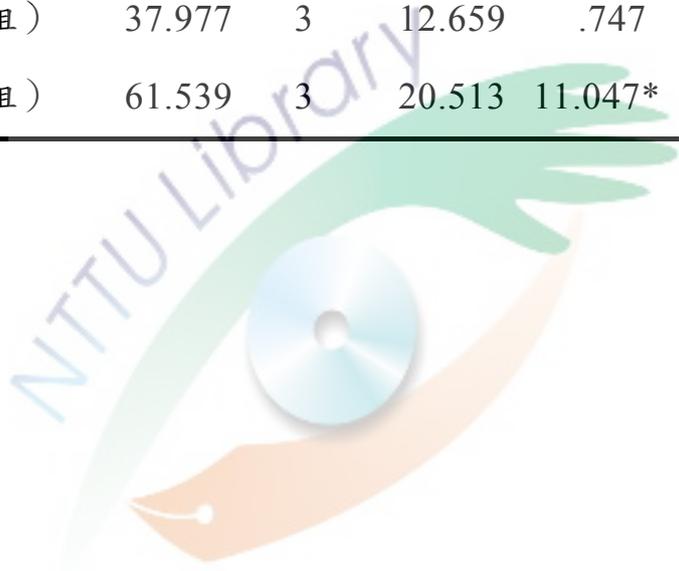
來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	1217.151	8	152.144	8.256*
截距	57.257	1	57.257	3.107
前測	589.004	1	589.004	31.962*
組別	507.162	1	507.162	27.521*
性別	342.225	3	114.075	6.190*
組別*年級	267.988	3	89.329	4.847*
誤差	939.849	51	18.428	
總和	57972.000	60		
校正總數	2157.000	59		

* $p<.05$

表4-37 組別與年級在自尊心後測的單純主要效果分析摘要表

變異來源	型III 平方和	自由 度	平均 平方和	F檢定	事後比較
A因子 (組別)					
在b1 (六年級組)	2.614	1	2.614	.141	
在 b2(七年級組)	80.880	1	80.880	3.855	
在 b3(八年級組)	115.738	1	115.738	5.089	
在 b4(九年級組)	351.339	1	351.339	18.865*	實驗組>控制組
B因子 (年級)					
在a1 (實驗組)	37.977	3	12.659	.747	
在a2 (控制組)	61.539	3	20.513	11.047*	六年級>七、八、 九年級

*p<.05



第四節 家庭型態對成就動機及自尊心的影響

本節在探討實驗組自身的家庭型態（雙親、單親、他人照顧家庭）的不同，就有參與攀岩運動育樂營活動及未參與攀岩運動育樂營活動的學生，對成就動機及自尊心的影響，本節分成五部份，一、三組在「成就動機」全量表後測得分比較；二、三組在「避免失敗」構面後測得分比較；三、三組在「追求成功」構面後測得分比較；四、三組在「犧牲奉獻」構面後測得分比較；五、三組在「自尊心」全量表後測得分比較。

一、三組受試者在「成就動機」全量表後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.927$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析，以兩組受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，兩組受試者在「成就動機」全量表中，後測得分差異未達顯著水準， $F=.443$ ($p>.05$)。在排除前測成績影響後，雙親家庭組調整後平均數為79.329，單親家庭組調整後平均數為82.866，他人照顧組調整後平均數為82.442，經考驗結果顯示，三組受試者差異未達顯著水準。由此可知，實驗處理對家庭型態各組學生，在成就動機全量表裡，沒有影響差異性存在。如表4-38、表4-39所示。

表4-38 成就動機中實驗組-家庭型態共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	1851.838	3	617.279	6.773*
截距	521.844	1	521.844	5.726*
前測	1669.808	1	1669.808	18.321*
家庭型態	80.753	2	40.376	.443
誤差	2369.629	26	91.140	
總和	200404.000	30		
校正總數	4221.467	29		

* $p < .05$

表4-39 成就動機中實驗組-家庭型態估計邊際平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
雙親家庭組	79.329	2.393	74.409	84.249
單親家庭組	82.866	3.900	74.849	90.884
他人照顧組	82.442	3.384	75.486	89.399

二、三組受試者在「避免失敗」構面後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.132$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析，以兩組受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，兩組受試者在「避免失敗」構面中，後測得分差異未達顯著水準， $F=.210$ ($p>.05$)。在排除前測成績影響後，雙親家庭組調整後平均數為12.377，單親家庭組調整後平均數為11.691，他人照顧組調整後平均數為

12.229，經考驗結果顯示，三組受試者差異未達顯著水準。由此可知，實驗處理對家庭型態各組學生，在避免失敗構面裡，沒有影響差異性存在。如表4-40、表4-41 所示。

表4-40 避免失敗中實驗組-家庭型態共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	146.491	3	48.830	10.380*
截距	7.342	1	7.342	1.561
前測	145.066	1	145.066	30.838*
家庭型態	1.978	2	.989	.210
誤差	122.309	26	4.704	
總和	4734.000	30		
校正總數	268.800	29		

*p<.05

表4-41 避免失敗中實驗組-家庭型態估計邊際平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
雙親家庭組	12.377	.546	11.253	13.500
單親家庭組	11.691	.897	9.847	13.536
他人照顧組	12.229	.767	10.651	13.806

三、三組受試者在「追求成功」構面後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.198$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析，

以兩組受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，兩組受試者在「追求成功」構面中，後測得分差異未達顯著水準， $F=.533(p>.05)$ 。在排除前測成績影響後，雙親家庭組調整後平均數為33.552，單親家庭組調整後平均數為35.164，他人照顧組調整後平均數為35.523，經考驗結果顯示，三組受試者差異未達顯著水準。由此可知，實驗處理對家庭型態各組學生，在在「追求成功」構面裡，沒有影響差異性存在。如表4-42、表4-43 所示。

表4-42 追求成功中實驗組-家庭型態共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	205.371	3	68.457	2.909
截距	358.135	1	358.135	15.219*
前測	177.505	1	177.505	7.543*
家庭型態	25.096	2	12.548	.533
誤差	611.829	26	23.532	
總和	36318.000	30		
校正總數	817.200	29		

* $p<.05$

表4-43 追求成功中實驗組-家庭型態估計邊際平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
雙親家庭組	33.552	1.213	31.059	36.045
單親家庭組	35.164	1.981	31.092	39.237
他人照顧組	35.523	1.715	31.998	39.048

四、三組受試者在「犧牲奉獻」構面後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.629$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析，以兩組受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，兩組受試者在「犧牲奉獻」構面中，後測得分差異未達顯著水準， 1.472 ($p>.05$)。在排除前測成績影響後，雙親家庭組調整後平均數為 32.937 ，單親家庭組調整後平均數為 36.167 ，他人照顧組調整後平均數為 35.500 ，經考驗結果顯示，三組受試者差異未達顯著水準。由此可知，實驗處理對家庭型態各組學生，在「犧牲奉獻」構面裡，沒有影響差異性存在。如表4-44、表4-45 所示。

表4-44 犧牲奉獻中實驗組-家庭型態共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	534.347	3	178.116	8.458*
截距	89.838	1	89.838	4.266*
前測	484.626	1	484.626	23.013*
家庭型態	62.010	2	31.005	1.472
誤差	547.520	26	21.058	
總和	36308.000	30		
校正總數	1081.867	29		

* $p<.05$

表4-45 犧牲奉獻中實驗組-家庭型態估計邊際平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
雙親家庭組	32.937	1.148	30.579	35.296
單親家庭組	36.167	1.876	32.310	40.024
他人照顧組	35.500	1.623	32.164	38.835

五、三組受試者在「自尊心」全量表後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.147$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析，以兩組受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，兩組受試者在「自尊心」全量表中，後測得分上差異達顯著水準， $F=.054$ ($p<.05$)。在排除前測成績影響後，雙親家庭組調整後平均數為31.576，單親家庭組調整後平均數為31.982，他人照顧組調整後平均數為31.236，經考驗結果顯示，三組受試者差異未達顯著水準。由此可知，實驗處理對家庭型態各組學生，在「自尊心」全量表裡，沒有影響差異性存在。如表4-46、表4-47 所示。

表4-46 自尊心中實驗組-家庭型態共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	135.765	3	45.255	2.560
截距	166.058	1	166.058	9.394*
前測	135.044	1	135.044	7.640*
家庭型態	1.896	2	.948	.054
誤差	459.602	26	17.677	
總和	30489.000	30		
校正總數	595.367	29		

*p<.05

表4-47 自尊心中實驗組-家庭型態估計邊際平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
雙親家庭組	31.576	1.052	29.413	33.739
單親家庭組	31.982	1.717	28.452	35.512
他人照顧組	31.236	1.493	28.167	34.305

第五節 成就動機程度對成就動機及自尊心影響

本節主要在探討實驗組自身成就動機程度對成就動機及自尊心影響。分組依據成就動機量表前測的平均數來加減一個標準差求得高、中、低成就動機學生，探究參與攀岩運動育樂營活動後，對成就動機及自尊心的影響，藉此瞭解經實驗處理對青少年學生成就動機及自尊心影響效果。本節分成五部份，一、高、中、低成就動機學生在「成就動機」全量表後測得分比較；二、高、中、低成就動機學生在「避免失敗」構面後測得分比較；三、高、中、低成就動機學生在「追求成功」構面後測得分比較；四、高、中、低成就動機學生在「犧牲奉獻」構面後測得分比較；五、高、中、低成就動機學生在「自尊心」全量表後測得分比較。

一、高、中、低成就動機學生在「成就動機」全量表後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=1.853$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析，以受試者前測分數為共變量，實驗後，受試者在「成就動機」全量表中，得分未達顯著差異水準， $F=.005$ ($p>.05$)。在排除前測成績影響後，高成就動機組調整後平均數為81.177，中成就動機組調整後平均數為81.019，低成就動機組調整後平均數為80.277，經考驗結果顯示，高、中、低成就動機學生差異未達顯著水準。由此可知，實驗處理對高、中、低成就動機各組學生，在「成就動機」全量表裡，沒有影響差異性存在。如表4-48、表4-49 所示。

表4-48 成就動機中實驗組-成就動機程度共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	1771.954	3	590.651	6.269*
截距	130.681	1	130.681	1.387
前測	395.074	1	395.074	4.193
成就動機程度	.869	2	.435	.005
誤差	2449.512	26	94.212	
總和	200404.000	30		
校正總數	4221.467	29		

*p<.05

表4-49 成就動機中實驗組-成就動機程度估計邊際平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
高成就動機組	81.177	6.490	67.838	94.517
中成就動機組	81.019	2.471	75.940	86.097
低成就動機組	80.277	6.501	66.913	93.641

二、高、中、低成就動機學生在「避免失敗」構面後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.397$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析，以受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，受試者在「避免失敗」構面中，得分未達顯著差異水準， $F=.852$ ($p>.05$)。在排除前測成績影響後，高成就動機組調整後平均數為12.009，中成就動機組調整後平均數為12.625，低成就動機組調整後平均數為11.156，

經考驗結果顯示，高、中、低成就動機學生差異未達顯著水準。由此可知，實驗處理對高、中、低成就動機各組學生，「避免失敗」構面，沒有影響差異性存在。如表4-50、表4-51 所示。

表4-50 避免失敗中實驗組-成就動機程度共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	152.158	3	50.719	11.305*
截距	13.308	1	13.308	2.966
前測	58.634	1	58.634	13.070*
成就動機程度	7.644	2	3.822	.852
誤差	116.642	26	4.486	
總和	4734.000	30		
校正總數	268.800	29		

*p<.05

表4-51 避免失敗中實驗組-成就動機程度估計邊際平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
高成就動機組	12.009	1.113	9.721	14.298
中成就動機組	12.625	.508	11.581	13.669
低成就動機組	11.156	.998	9.104	13.208

三、高、中、低成就動機學生在「追求成功」構面後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.475$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析，

以受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，受試者在「追求成功」構面中，得分未達顯著差異水準， $F=.377$ ($p>.05$)。在排除前測成績影響後，高成就動機組調整後平均數為36.494，中成就動機組調整後平均數為34.651，低成就動機組調整後平均數為32.522，經考驗結果顯示，高、中、低成就動機學生差異未達顯著水準。由此可知，實驗處理對高、中、低成就動機各組學生，在「追求成功」構面，沒有影響差異性存在。如表4-52、表4-53 所示。

表4-52 追求成功中實驗組-成就動機程度共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	198.208	3	66.069	2.775
截距	217.593	1	217.593	9.140*
前測	26.511	1	26.511	1.114
成就動機程度	17.932	2	8.966	.377
誤差	618.992	26	23.807	
總和	36318.000	30		
校正總數	817.200	29		

* $p<.05$

表4-53 追求成功中實驗組-成就動機程度估計邊際平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
高成就動機組	36.494	2.826	30.685	42.304
中成就動機組	34.651	1.199	32.186	37.116
低成就動機組	32.522	2.709	26.954	38.089

四、高、中、低成就動機學生在「犧牲奉獻」構面後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=1.070$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析，以受試者前測分數為共變量，實驗處理結束後，受試者在「犧牲奉獻」構面中，得分未達顯著差異水準， $F=.011$ ($p>.05$)。在排除前測成績影響後，高成就動機組調整後平均數為33.866，中成就動機組調整後平均數為34.280，低成就動機組調整後平均數為34.460，經考驗結果顯示，高、中、低成就動機學生差異未達顯著水準。由此可知，實驗處理對高、中、低成就動機各組學生，在「犧牲奉獻」構面中，沒有影響差異性存在。如表4-54、表4-55 所示。

表4-54 犧牲奉獻中實驗組-成就動機程度共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	472.857	3	157.619	6.729*
截距	35.959	1	35.959	1.535
前測	247.545	1	247.545	10.568*
成就動機程度	.520	2	.260	.011
誤差	609.009	26	23.423	
總和	36308.000	30		
校正總數	1081.867	29		

* $p<.05$

表4-55 犧牲奉獻中實驗組-成就動機程度估計邊際平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
高成就動機組	33.866	2.848	28.012	39.721
中成就動機組	34.280	1.129	31.959	36.601
低成就動機組	34.460	2.313	29.705	39.215

自尊心全量表在「迴歸斜率同質性考驗」，求得， $F=5.824$ ($p<.05$)，達顯著差異水準，違反統計假設。因此不進行共變數分析。



第六節 自尊心程度對成就動機及自尊心影響

本節主要在探討實驗組自身自尊心程度對成就動機及自尊心影響。分組依據自尊心量表前測的平均數來加減一個標準差，求得高、中、低自尊心的學生，探究參與攀岩運動育樂營活動後，對成就動機及自尊心的影響。本節分成五部份，一、高、中、低自尊心學生在「成就動機」全量表後測得分比較；二、高、中、低自尊心學生在「避免失敗」構面後測得分比較；三、高、中、低自尊心學生在「追求成功」構面後測得分比較；四、高、中、低自尊心學生在「犧牲奉獻」構面後測得分比較；五、高、中、低自尊心學生在「自尊心」全量表後測得分比較。

一、高、中、低自尊心學生在「避免失敗」構面後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.582$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析，以前測分數為共變量，實驗處理結束後，受試者在「避免失敗」構面中，得分未達顯著差異水準， $F=1.082$ ($p>.05$)。在排除前測成績影響後，高自尊心組調整後平均數為10.835，中自尊心組調整後平均數為12.517，低自尊心組調整後平均數為12.054，經考驗結果顯示，高、中、低自尊心學生差異未達顯著水準。由此可知，實驗處理對高、中、低自尊心各組學生，「避免失敗」構面中，沒有影響差異性存在。如表4-56、表4-57 所示。

表4-56 避免失敗中實驗組-自尊心程度共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	154.061	3	51.354	11.637*
截距	6.097	1	6.097	1.382
前測	144.395	1	144.395	32.720*
自尊心程度	9.548	2	4.774	1.082
誤差	114.739	26	4.413	
總和	4734.000	30		
校正總數	268.800	29		

*p<.05

表4-57 避免失敗中實驗組-自尊心程度估計邊際平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
高自尊心組	10.835	1.057	8.663	13.007
中自尊心組	12.517	.470	11.551	13.483
低自尊心組	12.054	.867	10.272	13.835

二、高、中、低自尊心學生在「追求成功」構面後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=.475$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析，以前測分數為共變量，實驗處理結束後，受試者在「追求成功」構面中，得分未達顯著差異水準， $F=.747$ ($p>.05$)。在排除前測成績影響後，高自尊心組調整後平均數為32.999，中自尊心組調整後平均數為35.159，低自尊心組調整後平均數為32.803，經考驗結果顯

示，高、中、低自尊心學生差異未達顯著水準。由此可知，實驗處理對高、中、低自尊心各組學生，在「追求成功」構面中，沒有影響差異性存在。如表4-58、表4-59 所示。

表4-58 追求成功中實驗組-自尊心程度共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	214.866	3	71.622	3.092*
截距	330.477	1	330.477	14.265*
前測	171.499	1	171.499	7.403*
自尊心程度	34.590	2	17.295	.747
誤差	602.334	26	23.167	
總和	36318.000	30		
校正總數	817.200	29		

*p<.05

表4-59 避免失敗中實驗組-自尊心程度估計邊際平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
高自尊心組	32.999	2.408	28.049	37.950
中自尊心組	35.159	1.077	32.946	37.373
低自尊心組	32.803	1.966	28.762	36.843

三、高、中、低自尊心學生在「犧牲奉獻」構面後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=3.316$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析，

以前測分數為共變量，實驗處理結束後，受試者在「犧牲奉獻」構面中，得分未達顯著差異水準， $F=.443$ ($p>.05$)。在排除前測成績影響後，高自尊心組調整後平均數為32.264，中自尊心組調整後平均數為34.713，低自尊心組調整後平均數為34.113，經考驗結果顯示，高、中、低自尊心學生差異未達顯著水準。由此可知，實驗處理對高、中、低自尊心各組學生，在「犧牲奉獻」構面中，沒有影響差異性存在。如表4-60、4-61所示。

表4-60 犧牲奉獻中實驗組-自尊心程度共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	492.402	3	164.134	7.240*
截距	71.015	1	71.015	3.132
前測	376.918	1	376.918	16.625*
自尊心程度	20.065	2	10.032	.443
誤差	589.465	26	22.672	
總和	36308.000	30		
校正總數	1081.867	29		

* $p<.05$

表4-61 犧牲奉獻中實驗組-自尊心程度估計邊際平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
高自尊心組	32.264	2.384	27.364	37.164
中自尊心組	34.713	1.087	32.480	36.947
低自尊心組	34.113	2.104	29.788	38.437

四、高、中、低自尊心學生在「自尊心」全量表後測得分比較

在「迴歸斜率同質性考驗」，求得 $F=3.316$ ($p>.05$)，表示迴歸係數同質性假定未被違背。在符合此項假定後，進行共變數分析，以前測分數為共變量，實驗處理結束後，受試者在「自尊心」全量表中，得分未達顯著差異水準， $F=2.400$ ($p>.05$)。在排除前測成績影響後，高自尊心組調整後平均數為31.864，中自尊心組調整後平均數為32.604，低自尊心組調整後平均數為27.910，經考驗結果顯示，高、中、低自尊心學生差異未達顯著水準。由此可知，實驗處理對高、中、低自尊心各組學生，在自尊心全量表裡，沒有影響差異性存在。如表4-62、表4-63所示。

表4-62 自尊心中實驗組-自尊心程度共變數分析摘要表

來源	型III 平方和	自由度	平均 平方和	F檢定
校正模式	205.798	3	68.599	4.578*
截距	56.073	1	56.073	3.742
前測	6.731	1	6.731	.449
自尊心程度	71.929	2	35.965	2.400
誤差	389.569	26	14.983	
總和	30489.000	30		
校正總數	595.367	29		

* $p<.05$

表4-63 自尊心中實驗組-自尊心程度估計邊際平均數

組別	平均數	標準誤	95% 信賴區間	
			下限	上限
高自尊心組	31.864	3.729	24.199	39.529
中自尊心組	32.604	.866	30.825	34.384
低自尊心組	27.910	2.631	22.502	33.318

成就動機全量表在「迴歸斜率同質性考驗」求得， $F=6.934$ ($p<.05$)，達顯著差異水準，違反統計假設。因此不進行共變數分析。



第七節 研究結果的綜合分析與討論

本節共分六部份，分別說明研究結果與進行討論。一、高、中、低成就動機、自尊心組對成就動機及自尊心的影響；二、活動中成就動機及自尊心訪談內容分析；三、攀岩活動對青少年成就動機及自尊心的影響；四、性別對青少年成就動機及自尊心的影響；五、年級對青少年成就動機及自尊心的影響；六、實驗組的家庭型態對成就動機及自尊心的影響。

一、高、中、低成就動機、自尊心組對成就動機及自尊心的影響

在實驗組裡，研究結果為不同程度的成就動機及自尊心組，經過攀岩運動育樂營活動後，在「成就動機全量表」、「避免失敗」構面、「追求成功」構面、「犧牲奉獻」構面及「自尊心全量表」各方面，皆未達顯著差異水準。代表不同的程度的成就動機及自尊心組，在實驗組經過攀岩運動育樂營活動後，成就動機及自尊心影響成效沒有不同。但若以高低組別的全量表平均數圖示來看，不同程度成就動機及自尊心組別，在攀岩運動育樂營活動後皆有提昇效果。探究原因為攀岩運動屬於高冒險性活動，在低成就動機及自尊心的學生，會因為突破了自己的心牆，挑戰了一些從未想過自己能做到的活動（如：垂降），亦可能透過營隊的團隊活動，提高重視自己及提高了追求成功動機的程度。另外，在高成就動機及自尊心的學生，也可能因為在攀岩運動中，透過原本就有的高成就動機及自尊心，而表現的更好，直接增加了成就動機及自尊心。如圖 4-1、圖 4-2 所示。

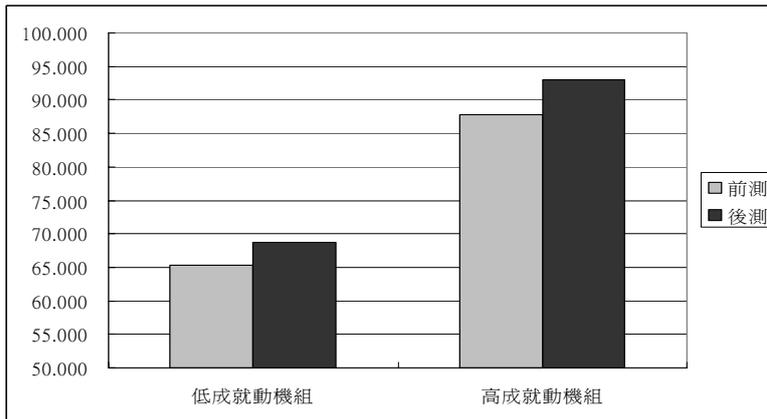


圖 4-1 高、低成就動機組在成就動機前、後測平均數情形

高成就動機組的前測從 87.815 分到實驗活動後達到後測 92.932 分，差距為 5.117；而低成就動機組的前測從 65.318 分到實驗活動後達到後測 68.802 分，差距為 3.484。

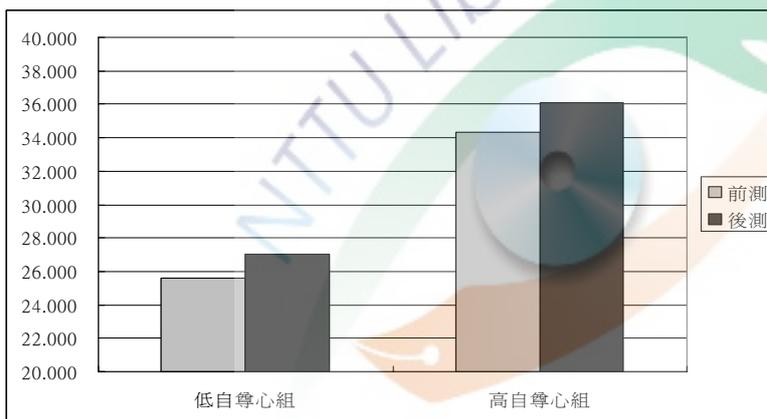


圖 4-2 高、低自尊心組在成就動機前、後測平均數情形

高自尊心組的前測從 34.341 分到實驗活動後達到後測 36.098 分，差距為 1.756；而低自尊心組的前測從 25.592 分到實驗活動後達到後測 27.036 分，差距為 1.444。

二、活動中成就動機及自尊心訪談內容分析

依循研究目的並透過訪談稿的整理、比較、分析與編碼的開放性譯碼 (open coding)，將訪談結果初步分為自我成就、害怕成功、

追求成功、犧牲奉獻、自我評價、相信自己、重視自己等。如表4-64所示。

表4-64 質性資料的主軸譯碼

編號	類目	內容（受訪者）
	自我	4-1-1超越自我（FP01、FP02、FP03）
	成就	4-1-3設定目標（MG12、FP01、FP03）
成就	害怕 失敗	4-2-1怕人看見失敗（FP03、FP01、MP07、FP03、FP06、MP07、FG03、FG06、FG01）
		4-2-2尋求藉口（FP04、FP08）
動機	追求 成功	4-3-1不放棄（FP0、3FP01、MP04、MP09、MP10）
		4-3-2證明自己能力（FP02、MP04、MP05）
	犧牲 奉獻	4-4-1願意付出（FP01、MP04、MP10、FP02、MP05、FP06、MP09、FG03、MG09）
		4-4-2再接再厲（FP01、FP02、FP06、MP10、MP12）
自 尊 心	自我 評價	4-5-1歸因外在因素（FP01、FP08、MP12、FG08）
		4-5-2歸因自己（MP05、MP07、MP10、FP11、MP12）
		4-5-3瞭解自己（FP03、MG07、FP01、MP04、MP07、FP08、FP01、FP02、FP04、FG08）
	相信 自己	4-6-1自信心（FP02、FP02、MP07、MP10、FG02）
		4-6-2自我卓越（FP01、FP02、MP04、MG05）
	重視 自己	4-7-1滿意自己（FP02、MP04、MP05、FG02、MG05、FG11）
		4-7-2看重自己（FP01、FP02）

註：M（男生）、F（女生）、P（個別訪談對象）、G（團體訪談對象），例FP01：個別訪談第一位女生，MG05：團體訪談中第五位男生。

三、攀岩活動對青少年成就動機及自尊心的影響

研究結果為，實驗組經過攀岩運動育樂營活動後，在「成就動機全量表」、「避免失敗」構面、「追求成功」構面、「犧牲奉獻」構面及「自尊心全量表」各方面，與控制組比較，皆達顯著差異水準。代表實驗組及控制組，在實驗組經過攀岩運動育樂營活動後，在成就動機及自尊心有提昇成效。

因此，代表實施攀岩運動育樂營活動，對參與者成就動機及自尊心有影響成效。此結果與陳皆榮（2000）提出的實施挑戰性活動對青少年自我概念有顯著成效相同。由於陳皆榮的實驗活動內容屬於六天五夜的冒險性露營活動，活動內容中也相關獨處的課程，正與攀岩運動裡，在岩壁上解決問題的能力有高度相關連，在心理素質中皆是種克服恐懼、面對問題及自我成長層的學習，有異曲同工處。

再者，本研究結果與黃茂發（2005）研究中，所提出實施躲避球育樂營活動，對自尊方面有立即輔導效果相同。探究原因，可能因為躲避球運動是屬球類運動中，有強烈重視生存意義，一不小心即遭淘汰，此一性質正如同攀岩運動中，如臨深淵源的謹慎態度。因此，產生相似的結究結果。本研究中成就動機全量表達顯著水準，代表攀岩運動育樂營活動後，對受試者的成就動機、成就動機中的成就動機各構面有明顯影響成效，其結果與余紫瑛（2000）的研究相左，探究原因為實施的活動不同，其中本研究多為戶外高冒險性課程，余紫瑛實施的課程中雖有垂降課程，但多為基礎童子軍團隊活動及探索教育中低冒險性課程，因此造成研究結果的不同。在活動實施過程中，也從訪談學生的過程，得到了對應成就動機提升的研究結果資料。

「因為可以從攀岩裡得到我想要的那種成就感，所以會比其他運動項目更想用心去練習，更會專注在這裡」、「是有一種居高臨下的優越感，那是平常不會有的視線，尤其是在完攀時的成就感」(FP02)。

在攀岩育樂營活動過程中，教學者皆利用較容易的岩面以及較大的岩點教學，讓學生提高成就感，也時時鼓勵學生們，有位學生在攀岩活動後的個別訪談中，提出符合量化結果的感受。

「我變得像是一個高手，因為我學會一項別人都不會的攀岩。感覺很自己很行」(FP01)。

另外，在個別訪談資料中，有位擔任班級幹部的七年級女同學，對於自己的目標提出看法。

「想盡辦法追求自己的目標，就算失敗也不覺得可惜」(FP01)。

另一位較害羞的六年級女生的個別訪談中，提及對於對面困難的處理方式。也經由訪談問題中，回答了犧牲奉獻方面的答案。

「我盡最大的努力，不在乎是否會爬完」(FP06)。

這位同學在提到自己遇到不能解決的難題時，所呈現出的心理狀態，也做出表述。

「會想了解問題出在哪裡，並請教問老師，就是要給他學會才甘心」(FG06)。

這位同學也在個別訪談中，提到面對困難的解決方式，有與團體訪談中類似的答案。

「我會失望但是我會想了解問題在哪裡，然後觀摩問老師就是要給他學會，但重點老師也要很樂意教我，這樣我才會有動力」(FP06)。

有一位常在活動中提出奇特問題，並常講一些耐人尋味答案的八年級男生，在團體訪談中，談到也有著成就動機中犧牲奉獻的心理素質。

「我會私底下找時間去練習，如果一直都學不會，就花點錢請私人教練教到會，在學新招嚕老師」(MG09)。

可看出攀岩運動育樂營活動後，有著讓學生願意為成功而付出的決心和意志，呼應了成就動機提升的效果。在自尊心方面，有位個性活潑的七年級女生在個別訪談中，提及攀岩活動後，對自己的看法。

「雖然我身高不高，但透由攀岩展現出我不為人知的一面，連我也對自己有一種佩服，我要當哈比族的驕傲！」(FP02)

在活動進行中，往往都有學生認為比較高的人較佔有攀爬優勢，但在這位七年級女生的個別訪談中，瞭解攀岩運動不一定視身材決定表現，在心理的成就動機則為學生的技能提昇要素。

「尤其在爬速度時，雖然手腳比較短但是成績仍有在前幾名，我相信多練習幾次我還可以更好」(FP02)。

也從這位喜歡打扮的七年級女生的個別訪談過程中，可以瞭解她的心理素質。

「因為想贏過自己，就是要不停的自我挑戰」(FP02)。

一位八年級男生在個別訪談中，提及自己在攀岩活動後，個性方面的提昇，反應了活動對於學生的心理素質成長。

「以前的我或許個性會比較狹窄，眼光放的不夠遠，但是經過了攀岩以後，常常在思考事情的時後，會想的比較周到」(MP04)。

另一位總是在活動中大聲幫別人加油，個性很活潑的七年級女生則在個別訪談中提出對攀岩運動的看法。

「對我來說攀岩沒有我想像的簡單，事情不能光看表面，攀岩讓我更了解自己的實力」(FP08)。

從另外一位運動技能較差的男同學個別訪談中，則提出在失敗

時可能原因。

「自己練習不夠，若還有一次機會，我一定會表現得更好。自己的練習不夠、穩定度不夠、判斷不夠快」(MP05)。

由上述的訪談資料中，看出青少年參與攀岩運動育樂營活動後，帶給同學更有自信和自我瞭解以及提高自尊心的效果，也呼應上述的量化研究結果。

四、性別對青少年成就動機及自尊心的影響

研究結果為，實驗組經過攀岩運動育樂營活動後，在「成就動機全量表」、「避免失敗」構面、「追求成功」構面、「犧牲奉獻」構面及「自尊心全量表」各方面，與控制組比較，皆未達顯著差異水準。代表實驗組及控制組的男、女生，在實驗組經過攀岩運動育樂營活動後，成就動機及自尊心影響成效沒有不同。

性別變項對成就動機及自尊心，在攀岩運動育樂營活動後，兩組無顯著差異。此結果與洪煌佳（2002）的研究結果中，實施突休閒活動對男生與女生的休閒效益感受無顯著差異，有異曲同工處，探究原因為本研究的活動也屬於一項具挑戰性活動，受試者中的男、女生，在活動後皆有所成長，在性別上無顯著的差異性存在。研究結果與林士翔（2002）與柯銀德（2003）研究結果不同，探究其原因，在攀岩運動育樂營活中，體驗的程度不會因為男、女生的不同而有所改變，攀岩活動帶給參與者的重要課題，是挑戰自我並追求成功。

因此，不同性別的參與者皆能挑戰自己，做快樂的學習，造就不同性別的參與者，都有在成就動機上成長進步。在性別變項分析中，可能為攀岩運動特性中，男、女生在生理或心理各有不同優勢進行攀登，然而自我的成就動機不同，是影響攀岩運動成功完攀的

必要條件，在透過參與觀察中，許多男同學在學習攀登技巧時，總認為肌力能戰勝困難的路線，便使用蠻力來克服難關，有些時候能奏效，但大部份都不能完攀，且很快就失敗墜落，有部份女生則以自己的信念和不放棄的精神來克服難關，戰勝自己，反而在活動中有多數女生認為，超越自我預期的能力，成功完攀。也從訪談過程中，幾位同學的自陳，亦可呼應此段量化的結果。

有一位在營隊中，較有領導才能的七年級女生在個別的訪談中，提及攀岩活動後的心理層面的影響。

「攀岩後，變得得失心很重，像在比速度賽時，如果贏別人，會變得自信心大增」(FP01)。

也從一位七年級女生在個別的訪談口述中，得知攀岩育樂營活動後的心理層面效益。

「我的個性好勝心比較強，不喜歡輸的感覺，經過攀岩活動後更肯定自我的潛力」(FP02)。

有一位六年級女生，在活動進行時，常會用許多藉口來逃避攀爬，在課程中家長也多次陪同，在老師的眼裡是一位過度保護的孩子，在個別訪談過程提到。

「沒想到自己能爬到那裡，以為自己一下子就會掉下來了」(FP03)。

從一位八年級男生的個別訪談的口述中，也在攀岩活動後，對於自己想追求的目標，提出了自己執著看法。

「我不會放棄，我會要堅持到最後一刻，拼死戰場都值得；我有很強的耐力跟忍受痛苦的能力可以展現出來；我會用盡吃奶的力氣，不會放棄，因為放棄就一定會墜落了」(MP04)。

另外一位男同學也在個別訪談中，提到自己遇到挫折時會有的想法及做法。

「每次遇到挫折就會想要找出問題，再試試看。若比別人還遜，我就花更多的時間來鍛練自己，一定會變得更強」(MP05)。

從訪談對答中，看出在活動後，對成就動機及自尊心的正面效益是不分男、女生都有所成長及進步，也正與量化資料相互呼應。

五、年級對青少年成就動機及自尊心的影響

研究結果為，實驗組經過攀岩運動育樂營活動後，在「成就動機全量表」、「追求成功」構面、「犧牲奉獻」構面及各方面，與控制組比較，皆未達顯著差異水準。代表實驗組及控制組的不同年級方面，在實驗組經過攀岩運動育樂營活動後，在「成就動機全量表」、「追求成功」構面及「犧牲奉獻」影響成效沒有不同。

在「避免失敗」構面，在實驗組的六、七年級學生與同年級控制組學生比較，有顯著提昇差異性。在「自尊心全量表」在實驗組的九年級學生與同年級控制組學生比較，有顯著提昇差異性存在。

在避免失敗構面，六、七年級學生達差異水準，則代表實施攀岩運動育樂營活動，對參與者成就動機中避免失敗方面有所增長，探究原因可能為攀岩運動中，是屬於高度恐懼的活動，此次的參與者大多數從未參與過如此刺激的活動，也可能因為較少有身體上空墜經驗，在攀爬墜落後，害怕失敗的原因造成，這項結果與梅靜宇(2001)研究中，探索教育對在自我概念及內控信念提升有相似結果，由於攀岩過程能反映個性，不為別人只為自己(馬萱人，2006)。避免失敗的因素與自我概念及內控信念有相同心理層面關係，而造成上述研究結果。避免失敗的因素與自我概念及內控信念有相同心理層面關係，因此造成避免失敗構面達差異水準結果。也從幾位六、七年級同學的陳述，呼應著量化中，避免失敗構面達顯著的結果。

一位六年級女生在個別訪談中，在提到面對自己的失敗時，對別人眼光的看法。

「若朋友知道我遜掉，一定會笑我，我才不跟他們講」、「若一直學不會，我會覺得自己很遜」(FP03)。

這位六年級女生在團體訪談中，在面對自己失敗，也提到與個別訪談時類似的回答。

「假如真有示範，我也不會跟他們講，因為我怕被朋友看見表現不好，一定會被取笑」(FG03)。

另一位害羞內向的六年級女生，在個別訪談中，也提出面對自己失敗時的逃避心態答案。

「示範的不好，我不敢回家，也害怕同學問我」(FP06)。

這位六年級女生在團體訪談中，在回答與自己表現不好相關問題時，也提到與個別訪談時類似的回答。

「若示範表現不好，我會怕同學看到」(FG06)。

有位運動技能稍差，學習屬於較被動的六年級男生，在個別訪談中，提到避免失敗的回答。

「攀岩時，我都不希望任何人來加油，因為我怕輸了很難看」、「若別人都可以起攀，只有我不能起攀，我會感到不好意思，覺得自己沒用」(MP07)。

另外一位擔任班長的七年級女生在個別訪談中，則談到面對自己失敗時的心理狀態，反應出避免失敗的心態。

「因為他贏我，也讓我會覺得自己很差」、「講不出來啦，很丟臉耶，我應該會想轉移話題吧！」(FP01)。

從訪談內容看出，幾位同學在遇到一些挫敗過程中，會有不好意思或者逃避的心態產生，也呼應了在避免失敗構面，六、七年級

學生達差異水準的研究結果。

在「自尊心全量表」在實驗組的九年級學生與同年級控制組學生比較有提昇差異性。此項結果與林柏廷（2006）研究中，發現不同年級國中學生在自尊量表得分未達顯著差異的結果不同。探究原因可能在攀岩運動育樂營活動中，是屬於高冒險的活動，可刺激青少年對自我瞭解及自信心層面，因此造成上述結果。

此研究結果與張文耀（2001）以國中部資源班學生，實施四週突破休閒冒險性活動對自尊的成效研究結果相同，雖然課程時間不同，但因資源班學生可能需要有較長的學習歷程，因此在課程性質相似下，產生相同的研究結果；但是與李維光（2004）的研究結果不同，原因可能是攀岩運動育樂營與幽默訓練相較屬高度冒險活動，影響青少年的心理層面較強，因此產生不同的研究結果，也從質性訪談中呼應自尊心有所成效，一位九年級的女生在自尊方面的問題中提出了攀岩活動後，心理層面的成長。

「對自己滿意，攀岩讓我成長許多，還有在心靈上的啟發」(FG11)。

另一位對自我要求很高的九年級的男生則在個別訪談中，提到攀岩運動的教學重點裡，信認繩伴所帶來的收穫，反而讓自己得更有自信心，不擔心墜落的失敗，看出這位同學在心理層面的成長。

「在活動中，我可以無須擔心失敗，因為我的夥伴會保護我」(MP10)。

在這二位九年級同學的回應中，可看出攀岩運動對參與者的心靈上自我滿意程度有所提升，也從這位男同學所述，應證了攀岩運動中，相信夥伴後，才能增加攀爬的自信，因此從這二位九年級同學的訪談內容呼應上述研究結果。

不同年級實驗組實驗組經過攀岩運動育樂營活動後，在「成就動機全量表」「追求成功」構面及「犧牲奉獻」影響成效沒有不同，

代表不同年級的參與者在活動後，皆有成長。探究原因可能受團體活動的影響，讓小學六年級的學生在許多國中生的團隊環境中一起學習，對於體能及學習能力都較國中生不足的小學六年級學生來說，是比較辛苦的，但可能也正因為如此，讓他們提高了成就動機，參與觀察中，國小學生會特別為了跟上國中的學生上課進度，更努力的學習和練習。在活動實施過程中，也從幾位國小學生的訪談內容呼應參與觀察的結果。

一位家長在課程多次陪同的六年級女生，在個別訪談中，提到她參與攀岩後的心得。

「變的更勇敢，也不害怕高度」(FP03)。

另外，從一位運動技能較差的六年級男生的個別訪談中，面對失敗的看法，並對於攀岩活動帶給他的心理層面成長，也為了自己的運動表現所做的心理層面突破。

「我不想跟別人比較，我原本不敢爬，現在已經爬到BOUNS（紅利點）了」、「墜落的話，沒有理由，一定是自己太爛」(MP07)

這位六年級男生在團體訪談中，在回答面對失敗相關問題時，也提到與個別訪談時類似的回答。

「是我我就不想跟別人比較了，因為我從原本的不敢爬，到現在已經爬到七公尺了」(MG07)。

另一位學業成績較好的六年級男生則在個別訪談中，談到攀岩活動帶給他的心理層面成長。

「至少攀岩過程讓我學習到如何懂得勝不驕，敗不餒」(MP05)。

可看出六年級學生也在成就動機及自尊心方面的心理層面，有所成長，並不因營隊中有大多數的國中生而減少學習。也從參與觀察中發現，國中的學生也會在攀岩運動育樂營活動中，將自己所學

指導國小學生，有了教學相長效果，也因為不好意思在攀爬能力上輸給國小學生，更努力的學習，因此有上述結果。

六、實驗組的家庭型態對成就動機及自尊心的影響

在家庭型態方面的研究結果發現，不同的家庭型態實驗組經過攀岩運動育樂營活動後，在「成就動機全量表」、「避免失敗」構面、「追求成功」構面、「犧牲奉獻」構面及「自尊心全量表」各方面，皆未達顯著差異水準。代表不同的家庭型態實驗組經過攀岩運動育樂營活動後，成就動機及自尊心影響成效沒有不同。

家庭型態對成就動機及自尊心前測中，結果皆未達顯著，與林士翔（2002）以高年級小學生為對象，探究家庭狀況對成就動機的研究結果不同，他認為成就動機因父母教育程度、性別、家庭型態、家庭結構的不同有所差異。探究原因，可能是現今教育環境的普及，安親班及課後的藝能補習班林立大街小巷，學生在家的時間可能因為參加了課後才藝班或安親班相對減少，以致在本研究中，家庭型態變項的成就動機及自尊心得分比較皆未達顯著不同，代表家庭型態的不同不會影響學生參與攀岩運動育樂營所帶來的成長。

另外，此項結果與張慶辭、樂國霞與李建偉（2006）研究中，認為國中生成就動機與早期所受撫養方式有明顯關聯的結果以及柯銀德（2003）認為父母期望水準愈高或學生的成就動機愈高的結果相左，但在他人照顧的受試者中，其成就動機及自尊心全量表的分數皆為較高得分。因此，在分數差距頗大的因素下，研究者認為可能是這類的受試者，不在爸、媽細心的照顧下長大，讓他們有了對心理層面的早熟或是獨立使然，研究者並認為此結果有待後續進一步研究來商榷及探討。

第五章 結論與建議

本研究旨在探討青少年參與攀岩運動育樂營後，對成就動機及自尊心的成效情形。經實證研究結果的討論後，受試者參與攀岩運動育樂營活動後對成就動機及自尊心有顯著的成效影響，在此針對本研究結果，提出主要的研究發現，作為實施冒險性營隊活動及未來相關研究的參考。本章分為兩節，第一節結論，第二節建議。

第一節 結論

本研究旨在探討攀岩運動育樂營對青少年成就動機及自尊心影響成效，在相關文獻探討、資料分析至結果討論後，提出本研究的三點結論，作為未來相關營隊實施運用及參考。

一、攀岩運動育樂營對參與者成就動機及自尊心有正向成效。

實施攀岩運動育樂營後，對參與者的整體成就動機及整體自尊心的提昇有良好成效。

二、參與者在實施攀岩運動育樂營後，不會因性別、年級、家庭型態、成就動機及自尊心程度的不同，而影響成就動機及自尊心。

參與者背景變項（性別、年級、家庭型態、成就動機及自尊心程度）來看，在活動後，對成就動機及自尊心無明顯影響。

三、參與攀岩運動育樂營後，對年紀較輕學生的避免失敗方面及年紀較長學生的自尊心方面有提昇效果。

攀岩運動育樂營後，與控制組比較，在六、七年級參與者避免失敗構有提昇效果；在九年級參與者的自尊心有提昇效果。

第二節 建議

本研究焦點放在實施攀岩運動育樂營活動後，對參與者的成就動機及自尊心影響成效，研究者針對研究結果與發現，提出一般性建議及後續研究的建議。

一、一般性的建議

(一) 積極推展青少年的冒險性休閒運動育樂營

研究結果呈現活動前、後，對青少年參與者的成就動機及自尊心有明顯助益成效，文獻探討也指出青少年正處在身心轉變的重要時期，透過具挑戰及冒險的營隊活動參與，讓青少年有另類的學習體驗，進而培養出對其他領域的學習成就動機及良好自尊心，達到身、心均衡發展的全人教育。

(二) 藉由運動育樂營活動推動兩性教育

研究結果發現，參與者在活動前、後，性別對於成就動機及自尊心並無明顯影響，顯示男、女生皆適合一同參與此活動。在活動進行中，學生的學習目標有尊重、溝通、自信、難度挑戰、相互協助及信賴團隊的性質，皆適合男、女學生一同參與，相信經由專業的營隊教練或輔導員所妥善安排活動，能營造更具體的兩性教育學習教學內容。

(三) 運動育樂營的參與學員可將年齡範圍加大

研究結果發現，參與者在活動前、後，年級對於成就動機及自尊心並無顯著差異，而量表平均得分皆有進步，國小組在成就動機有顯著的進步，顯示不同年級在一起學習皆能有所進步，而年紀較小者會有較大的進步幅度及空間。

透過參與觀察，在活動中，年紀較大的學生會主動協助或教

導年紀較小的學生，讓年紀較小的學生有多次學習機會，從這點建立教學相長環境，培養出健全及健康人格，在合諧的學習過程，讓不同年紀的學生相互成長。

二、後續研究的建議

(一) 活動實施方面

此次的活動因考量師資不足及安全性問題，所使用的場地皆在人工攀岩場進行，少了許多實際野地的戶外感受，也未將具有營隊特色的戶外炊事及露營加入課程。未來若在資源及安全許可下，加入大自然的攀登或探索活動（如：大峭壁架設固定點垂降活動、繩索人工攀登、天然岩場傳統攀登或探洞）並設計一連數天的營隊活動。在活動指導員部分，雖有四位指導員，但在營隊帶領技巧及能力尚待琢磨，未來研究可從具專業營隊團體的活動著手。

(二) 研究方法方面

本研究以問卷調查配合質性訪談法蒐集資料，此次活動的主要教學者為研究者本身，雖在參與觀察的研究場域中屬較直接的角色，但在訪談過程有其影響疑慮，也減少許多適合訪談的時機，建議未來研究者不要擔任主要的教學工作，並增加訪談的次數以及參與觀察的記錄。

(三) 研究工具方面

本研究所使用的量化工具為倪小平(2004)「成就動機量表」及林柏廷(2006)「自尊心量表」，皆經過項目分析、信度及效度考驗，有良好適用性。在成就動機量表中，其解釋變異量不高，且成就動機及自尊心的面向尚有很多，建議可從不同面向來做深入研究，讓相關研究有多向面發展。在質性訪談過程，

研究者為重要的研究工具，訪談技巧及經驗將影響資料的可靠度，如何在運動育樂實施過程，利用妥善的時間安排來蒐集資料，並將資料蒐集至飽和是一項重要工作，建議未來研究的訪談者，增加質性資料蒐集經驗或增加研究者人數，以利質性資料蒐集的完整性。



參考文獻

一、中文部份

- 于澤元 (2007)。有趣的成就動機。今日教育，12，33-35。
- 王仲凱 (2008)。新時尚運動－攀岩。嘉大體育健康休閒，7 (2)，249-254。
- 王冷、王瑞麟、李麗瓊 (1999)。運動休閒育樂營的行銷概念探討。大專體育，42，149-157。
- 江澤群 (2005)。運動對青少年休閒行為影響之研究—以極限運動為例。行政院體育委員會，台北。
- 吉田章 (2004)。日本營隊經營管理之現狀。載於國立臺灣師範大學體育研究與發展中心 (編)，運動與休閒營隊經營與管理國際學術研討會研討手冊 (pp.101-107)。台北：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心。
- 江澤群 (2005)。運動對青少年休閒行為影響之研究—以極限運動為例。行政院體育委員專案研究報告。
- 行政院體育委員會 (1998)。陽光健身計畫-厝邊相招來運動成果報告書。台北：行政院體育委員會。
- 行政院體育委員會 (1999a)。八十八年度陽光健身計畫系列活動成果報告書。台北：行政院體育委員會。
- 行政院體育委員會 (1999b)。八十八年度陽光健身計畫系列活動經費補助原則。1998年9月7日台八十七體委全字第008340號函核定。
- 行政院體育委員會 (2006a)。運動人口倍增計畫推動現況。運動人口倍增計畫網。時間：2006年11月10日，取自：<http://exercisemap.npust.edu.tw/pages/infor.asp>。

- 行政院體育委員會 (2006b)。運動人口倍增計畫資訊。時間：2006年11月18日，取自：<http://exercisemap.npust.edu.tw/search/category-detail.Asp?Page=15#goTop>。
- 行政院體育委員會 (2004)。2004 寒假青少年陸海大進擊系列活動新聞稿。時間：2006年11月10日。取自：<http://www.ncpfs.gov.tw/news/news-1.aspx?No=55>。
- 何奇叡 (2003)。論國民中小學運動育樂營之價值與行銷組合。國立台灣體育學院學報，12，159-172。
- 余紫瑛 (2000)。探索教育活動影響國中學生自我概念與人際關係之實驗研究。未出版碩士論，國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系，台北。
- 李維光 (2004)。幽默訓練課程對國小高年級學童幽默感、社交技巧與自尊影響效果之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北。
- 李潛龍 (2008)。台灣攀岩運動發展之研究。未出版碩士論文，國立台東大學，台東市。
- 李詠吟 (2001)。學習輔導：學習心理學的應用。台北：心理出版社。
- 李娟慧 (2000)。青少年自尊、社會支持與社會適應之相關研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學輔導與諮商學系，彰化。
- 巫慧萍 (2001)。台北市中小學體育育樂營實施現況及阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學體育研究所，台北。
- 吳怡欣 (1999)。青少年自我尊重模式之驗證。未出版碩士論文，國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所，台北。
- 邱皓政 (1990)。量化研究與統計分析：SPSS 中文視窗版資料分析範例解析。台北市，五南出版社。

- 青輔會 (2005)。青少年政策白皮書。行政院青少輔導委員會，台北。
- 周文祥 (1995)。體育成就動機與學習成就關係之研究。體育學報，20，37-50。
- 周鳳琪 (2001)。國中適應不良學生參與探索諮商團體之效益研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系，台北。
- 周文祥、李蕙貞 (2000)。體育活動的建構與推展－以雲林科技大學為例。大專體育，50，76-81。
- 林慧姿 (2003)。國小六年級學童自尊情緒調節與友誼之相關研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北。
- 林柏廷 (2006)。國中生依附關係、自尊、完美主義與生活適應關係之研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學教育研究所，彰化。
- 林杏足 (2003)。青少年自尊量表編製報告。中國測驗學會測驗學刊，50 (2)，223-256。
- 林士翔 (2002)。國小低收入戶與非低收入戶學生成就動機與生活適應之相關研究。未出版碩士論文，屏東教育大學，屏東市。
- 柯銀德 (2003)。台南縣公私立國中學生父母期望、學生成就動機與焦慮之相關研究。未出版碩士論文，國立中正大學心理學研究所，嘉義。
- 洪嘉文 (2000)。學校體育育樂營展現況與未來展望。國民體育季刊，29 (3)，6-13。
- 洪煌佳 (2008)。育樂營的意涵探討。東師體育，14，8-14。
- 洪煌佳 (2002)。突破休閒活動之休閒效益研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所，台北。
- 洪煌佳 (2004)。休閒運動經驗對適應不良學生之自我概念影響研究。財團法人台灣學產基金會補助「九十一年度獎助國民中、小學教

師教育改革及教學專題研究」報告書。

倪小平(2004)。國小肢體障礙學生自我概念、成就動機與生活適應之研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院國民教育研究所，屏東。

馬萱人(2006)。期超越恐懼的極樂。商業周刊，970，16-20。

教育部統計處(2007)。國民教育階學生人數預測分析報告(96~111學年度)。台北：教育部統計處。

教育部電子報(2007)。96年教育優先區中小學生暑假營隊活動成果豐碩。時間：2008年9月20日。取自：http://epaper.edu.tw/e9617_epaper/news.aspx?news_sn=1093。

梅靜宇(2001)。探索教育活動對非行少年及一般國中生的影響之探究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系，台北。

張春興、林清山(1989)。教育心理學。台北：東華出版社。

張春興(1992)。張氏心理學辭典(修正版)。台北：東華出版社。

張春興(1995)。張氏心理學辭典。台北：東華出版社。

張文耀(2001)。突破休閒冒險性活動對身心障礙學生提昇自尊心之研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中。

張慶辭、樂國霞、李建偉(2006)。初中生成就動機與自尊、父母教養方式關係研究。中國健康心理學雜誌，14(6)，621-624。

張麗華、韓慧敏(2008)。自尊結構研究新趨向—自尊的雙重結構模型。遼寧師範大學學報(社會科學版)，31(2)，40-43。

陳宛瑩(2008)。攀岩活動參與者神馳狀態與時間扭曲感變化相關之研究。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。

陳維霖(2000)。登山學：儲備登山技能，悠然回歸山林。台北：國家

出版社。

陳皆榮 (1997a)。冒險性露營活動對於青少年自我實現之影響。體育學報，22，71-82。

陳皆榮 (1997b)。冒險性活動對青少年團隊氣氛影響之研究。體育學報，23，133-144。

陳皆榮 (1997c)。青少年冒險性挑戰活動實驗之研究—自我概念與焦慮。台北：立昌出版社。

陳皆榮 (1998)。冒險性活動對於青少年人格影響之初探研究。體育學報，25，61-70。

陳皆榮 (2000)。冒險性挑戰活動對於青少年自我概念與自我實現的影響之研究。台北：立昌出版社。

黃善楓 (2008)。臺灣國民中小學育樂營政策發展之研究(1968~2007)。未出版碩士論文，國立台東大學，台東市。

黃素芬 (2004)。成就動機與目標取向對自我效能、自設目標、學習表現及結果歸因的影響。未出版碩士論文，台灣體育大學，桃園縣。

黃茂發 (2005)。躲避球育樂營對提昇兒童自尊、社交技巧、運動態度與體適能之準實驗研究。未出版碩士論文，台北教育大學，台北。

黃睿宏 (2006)。美國紐澤西州“Y”CAMPS 營隊經營管理之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所，台北。

黃德雄 (1999)。運動安全手冊登山篇。台北：體委會。

黃柏勳 (2003)。攀岩。台北：輕舟出版社。

黃德祥 (2000)。青少年發展與輔導。台北：五南出版社。

彭瑞齡 (2006)。國中學生的成就動機之前因及其影響-以桃園地區國中學生為實證對象。未出版碩士論文，元智大學管理研究所，桃園。

- 楊詠晴 (2006)。懸掛岩壁終極教室。《張老師月刊》，347，24-26。
- 趙國欣 (2004)。台北市國中生自尊、身體意象與運動行為相關性研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學衛生教育學系，台北。
- 廖美芳 (2004)。自尊教育融入國中暴力高危險群輔導策略之行動研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學輔導與諮商學系，彰化。
- 潘伴霞、伍思豪 (1996)。歷奇創新營。載於羅致光等 (編)，青少年成長與活案例 (pp. 140-146)。香港：基督教服務處出版。
- 潘淑滿 (2003)。質性研究：理論與應用。台北：心理出版社。
- 劉文禎、李健美 (2002)。體育育樂營規劃與設計。《大專體育》，58，60-67。
- 劉以德 (2002)。第一屆全國大專攀岩運動研習營講義 (節譯整理自 *Performance Rock Climbing*)。時間：2006年11月5日。取自：台灣攀岩資料庫 <http://www.climbing.org/archive/index.php/t-1385.html>。
- 劉修靜 (1998)。國小教師職業刻板印象、成就動機與逃避事業成就傾向之相關研究。未出版碩士論文，新竹師範學院國民教育研究所，新竹縣。碩士論文。
- 蔡芬卿 (2006)。以大專校院建立形象為理念的體育育樂營方案規劃設計。《大專體育》，86，115-121。
- 鄭志富、宋維煌、張少熙 (1996)。中小學課後及假期體育育樂營規劃研究。台北，教育部。
- 鄭方媛 (2005)。自尊現況及其相關因素研究~以台北市某國中為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北。
- 鄭秀足 (2004)。國中生生活壓力、自尊與偏差行為之相關研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學，彰化。
- 蔡俊賢 (2000)。青少年體育育樂營的規劃與實施。《國民體育季刊》，29 (3)，15-22。

蔡秋豪、鍾保明 (1995)。目標難度及成就動機對大專男生目標接受之影響。 *體育學報*，20，25-35。

鍾佩玲 (2008)。女大學生子女評價、成就動機與生育意向之模式探究。 *台東大學教育學報*，19 (1)，69-99。

蘇郁嵐、陳李綢 (2007)。國中生社會地位、合作與競爭對其英語科學業成就、社會焦慮、成就動機及歸因風格之影響。 *教育心理學報*，39，(1)，111-127。

二、翻譯部份

Graydon, D. & Hanson, K. (1992/2001)。 *登山聖經* (邱紫穎、平郁譯)。台北：商周出版社。

Collins, J. (2003/2004)。 *攀岩領導最大障礙不是岩石，而在人心* (吳怡靜譯)。 *經濟管理文摘*，9，31-33。

三、外文部份

北山真、杉野保、新井裕己 (2005)。 *登山技術全書7 フリークライミング Free Climbing*。東京：山と溪谷社。

Brunstein, J. C., & Maier, G. W. (2005). Implicit and self-attributed motives to achieve: Two separate but interacting needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 205-222.

Butler, R. (1999). Information seeking and achievement motivation in middle childhood and adolescence: The role of conceptions of ability. *Developmental Psychology*, 35, 146-163.

- Elliot, A. J., & Sheldon, K. M. (1997). Avoidance achievement motivation: A personal goals analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 171-185.
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (1999). Test anxiety and the hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 628-644.
- Guidon, M. H. (2002). Toward Accountability in the use of the self-esteem construct. *Journal of Counseling & Development, 80*(2), 204-214.
- Harackiewicz, J. M., Barron, K. E., Carter, S. M., Lehto, A. T., & Elliot, A. J. (1997). Predictors and consequences of achievement goals in the college classroom: Maintaining interest and making the grade. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1284-1295.
- Pope, A. W., McHale, S. M., & Craighead, W. E. (1988). *Self-esteem enhancement with children and adolescents*. Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
- Thompson, T., Davidson, J. A., & Barber, J. G. (1995). Self-worth protection in achievement motivation: Performance effects and attributional behavior. *Journal of Educational Psychology, 87*, 598-610.
- Weiner, B. (1992). *Human motivation metaphors, theories, and research* sega publication, Inc.
- Weiner, B. (1994). Integrating social and personal theories of achievement striving. *Review of Educational Research, 64*(4), 557-573.

附錄一 青少年學生成就動機及自尊心調查問卷（甲卷）

休閒活動體驗調查問卷

各位親愛的同學，您好：

這份問卷的問題沒有標準答案，也沒有所謂的對或錯。並以不記名方式作答，所以不需填寫姓名或座號。由於本問卷僅做學術研究之用，因此您的資料會完全保密，不會讓老師、同學或家長知道，請您放心地填寫。每題皆為單選題，請勿選擇兩個以上的答案或遺漏未答。這份研究需要您的幫助才得以完成，非常感謝您的協助。敬祝 健康快樂！

國立台東大學體育學系

指導教授：洪煌佳博士

研究生：黃伯群敬上

中華民國九十六年四月

第一部分 個人基本資料

1. 性別：男 女
2. 年級：六年級 七年級 八年級 九年級
3. 家庭型態：雙親家庭 單親家庭 他人照顧

第二部分

以下題目是描述你的學業、工作或其他方面在心理上的感受，請您仔細閱讀之後，把符合自己程度狀況的適當數字畫圈。

非 常 不 符 合
 稍 微 不 符 合
 稍 微 不 符 合
 非 常 符 合
 1 2 3 4 ⑤ 6

例如：我心地很善良。

A						
1. 失敗了我會覺得很痛苦。.....	1	2	3	4	5	6
2. 失敗了我覺得丟臉、抬不起頭。.....	1	2	3	4	5	6
3. 比賽輸了，我心裡會覺得很難過。.....	1	2	3	4	5	6
B						
1. 活動結束後，我總是喜歡看到完美的結果。·	1	2	3	4	5	6
2. 獲得勝利成功，我會覺得很高興。.....	1	2	3	4	5	6
3. 比賽雖然沒有結束，但我希望贏得勝利。...	1	2	3	4	5	6
4. 成功或勝利，對我很重要。.....	1	2	3	4	5	6
5. 獲得成功之後，別人會更加尊重我或喜歡我。	1	2	3	4	5	6
6. 比賽時，我希望成功擊敗對方。.....	1	2	3	4	5	6
7. 不管課業或比賽，我要全力以赴，爭取勝利。	1	2	3	4	5	6
C	1	2	3	4	5	6
1. 不管成績好不好，我都會努力。.....	1	2	3	4	5	6
2. 我喜歡的事，我會花時間完成它。.....	1	2	3	4	5	6
3. 我認為天下沒有白吃的午餐，成功要靠努力。	1	2	3	4	5	6
4. 不論做任何事，我應該把最好的表現出來。·	1	2	3	4	5	6
5. 為了勝利成功，我會忍受痛苦。.....	1	2	3	4	5	6
6. 為了成功，我願意利用自己更多腦力、體力·	1	2	3	4	5	6
7. 失敗了，我應該再接再厲。.....	1	2	3	4	5	6

第三部分

<p>您仔細閱讀之後，把符合自己程度狀況的適當數字畫圈。</p>					
	從	很	有	經	總
	未	少	時	常	是
	如	如	如	如	如
	此	此	此	此	此
例如：我心情很好。	1	2	3	4	⑤
1. 整體而言，我對自己感到滿意。.....	1	2	3	4	5
2. 我自認為自己有許多良好的特質。.....	1	2	3	4	5
3. 我常會覺得自己是一個失敗者。.....	1	2	3	4	5
4. 我對自己常抱持正向、健康的態度。.....	1	2	3	4	5
5. 有時候會覺得自己一無是處。.....	1	2	3	4	5
6. 我希望能夠更加重視自己。.....	1	2	3	4	5
7. 我覺得自己是個有價值的人，至少不會比別人差。	1	2	3	4	5
8. 我可以把事情做的和大多數人一樣好。.....	1	2	3	4	5
9. 有時候覺得自己一點用處也沒有。.....	1	2	3	4	5
10. 我覺得自己沒有值得驕傲的地方。.....	1	2	3	4	5

附錄二 青少年學生成就動機及自尊心調查問卷（乙卷）

休閒活動體驗問卷

親愛的同學：

這是一份問卷，目的在了解你對自己的看法，這不是考試，你的答案沒有對與錯，對你的學校成績沒有任何影響，所以請你放鬆心情，依據自己的實際情形來回答就可以了，謝謝你的合作。

敬祝 學業進步！

國立台東大學體育學系

指導教授：洪煌佳博士

研究生：黃伯群敬上

中華民國九十六年四月

第一部分 個人基本資料

1. 性別：男 女
2. 年級：六年級 七年級 八年級 九年級
3. 家庭型態：雙親家庭 單親家庭 他人照顧

第二部分

下面題目是描述你的學業、工作或其他方面在心理上的感受，請您仔細閱讀之後，把符合自己程度狀況的適當數字畫圈。

非 稍
常 微 稍 非
不 不 不 微 常
符 符 符 符 符 符
合 合 合 合 合 合
1 2 3 4 ⑤ 6

例如：我個性很善良。

A						
1.我喜歡的事，我會花時間完成它。·····	1	2	3	4	5	6
2.我認為天下沒有白吃的午餐，成功要靠努力。	1	2	3	4	5	6
3.不論做任何事，我應該把最好的表現出來。	1	2	3	4	5	6
4.為了勝利成功，我會忍受痛苦。·····	1	2	3	4	5	6
5.為了成功，我願意利用自己更多腦力、體力。	1	2	3	4	5	6
6.失敗了，我應該再接再厲。·····	1	2	3	4	5	6
7.不管成績好不好，我都會努力。·····	1	2	3	4	5	6
B	1	2	3	4	5	6
1.獲得勝利成功，我會覺得很高興。·····	1	2	3	4	5	6
2.比賽雖然沒有結束，但我希望贏得勝利。··	1	2	3	4	5	6
3.成功或勝利，對我很重要。·····	1	2	3	4	5	6
4.獲得成功之後，別人會更加尊重我或喜歡我。	1	2	3	4	5	6
5.比賽時，我希望成功擊敗對方。·····	1	2	3	4	5	6
6.不管課業或比賽，我要全力以赴，爭取勝利。	1	2	3	4	5	6
7.活動結束後，我總是喜歡看到完美的結果。·	1	2	3	4	5	6
C	1	2	3	4	5	6
1.失敗了我覺得丟臉、抬不起頭。·····	1	2	3	4	5	6
2.比賽輸了，我心裡會覺得很難過。·····	1	2	3	4	5	6
3.失敗了我會覺得很痛苦。·····	1	2	3	4	5	6

第三部分

請您仔細閱讀之後，把符合自己程度狀況的適當數字畫圈。

從 很 有 經 總
未 少 時 常 是
如 如 如 如 如
此 此 此 此 此
1 2 3 4 ⑤

例如：我心情很好。

1. 我自認為自己有許多良好的特質。.....	1	2	3	4	5
2. 我常會覺得自己是一個失敗者。.....	1	2	3	4	5
3. 我對自己常抱持正向、健康的態度。.....	1	2	3	4	5
4. 有時候會覺得自己一無是處。.....	1	2	3	4	5
5. 我希望能夠更加重視自己。.....	1	2	3	4	5
6. 我覺得自己是個有價值的人，至少不會比別人差。	1	2	3	4	5
7. 我可以把事情做的和大多數人一樣好。.....	1	2	3	4	5
8. 有時候覺得自己一點用處也沒有。.....	1	2	3	4	5
9. 我覺得自己沒有值得驕傲的地方。.....	1	2	3	4	5
10. 整體而言，我對自己感到滿意。.....	1	2	3	4	5

附錄三 攀岩育樂營活動計畫書及活動內容

高雄市壽山國民中學 運動攀登基礎班 攀岩活動計畫書

一、目的：

- 1.提昇高雄市攀岩運動風氣，促進青少年身心發展與健康，並培養2009世界運動會攀岩運動人口。
- 2.提供市民多元休閒運動選擇，增進個人自信心，以及在團體間和諧互動，建立良好運動管道，養成熱愛運動及終生運動習慣。

二、主辦單位：高雄市政府教育局。

三、承辦單位：高雄市壽山國民中學。

四、協辦單位：中華民國山岳協會攀登委員會、高雄市體育會攀岩委員會。

五、活動時間：中華民國96年4月6日（五）～4月8日（日）
每日08:00～12:00，共三天。

六、地點：高雄市壽山國民中學攀岩場。

七、參加對象：本市國小五、六年級暨國中學生，無身心疾病者；
名額35人。

八、報名日期：即日起至4月2日止，額滿即截止。請填妥報名
表逕送高雄市壽山國民中學體育組或傳真 07-5211816。

九、活動內容：

攀 岩 育 樂 營 課 程 (活動內容)

	第一節 08:00-10:00	第二節 10:00-12:00
四 月 六 日	<ol style="list-style-type: none"> 1. 始業式 (壽山國中代表、中華山協委員、教練)。 2. 見面歡。 3. 課程介紹、攀岩歷史 (國、內外)。 4. 安全規定、攀岩裝備、攀岩常用繩結。 5. 攀岩文章、影片欣賞、解說獎勵制度。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 攀岩牆及岩點介紹、攀岩場意象構圖。 2. 攀岩熱身操 (重點：肌耐力)。 3. 基本把手點握法 (open、crimp、pinch、wrap、pocket)、腳點踩法 (內側、外側、正踩、磨擦)。 4. 橫渡練習、橫渡遊戲。 5. 攀岩口號、TOP-ROPE 攀爬練習。 6. 緩和運動 (收操)。
四 月 七 日	<ol style="list-style-type: none"> 1. 攀岩熱身操 (重點：敏捷性)。 2. 岩壁上的雕像模仿。 3. 低、高信任倒、不倒翁遊戲。 4. 攀岩確保教學。 5. TOP-ROPE 攀爬、第一、第二確保練習。 6. 速度賽示範。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 抱石運動介紹、抱石安全、抱石確保練習、抱石技巧。 2. 攀岩熱身操 (重點：柔軟度)。 3. 先鋒攀登介紹、先鋒掛繩練習。 4. 先鋒攀登練習 (教練確保)。 5. 示範布魯士上升技巧。 6. 緩和運動 (收操)。
四 月 八 日	<ol style="list-style-type: none"> 1. 攀岩熱身操 (重點：最大肌力後放鬆)。 2. CB-TEST 模式，三人一組 (先鋒攀登、下方確保、上方確保) 教學、垂降活動。 3. 緩和運動 (收操)。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. CB-TEST 模式，模擬測驗。 2. 成果展 (影片呈現)。 3. 綜合座談。 4. 頒獎、抽獎活動。 5. 結業式 (歡送學員)。

「成就動機量表」

使用同意書

茲同意黃伯群君使用本人所編製之「成就動機量表」，作為成就動機相關研究之工具。使用時須標註原作者姓名，以尊重原作者智慧財產權。

授權人：倪小平

中華民國九十六年二月二十五日

「自尊心量表」

使用同意書

茲同意黃伯群君使用本人所編製之「自尊心量表」，作為自尊心相關研究之工具。使用時須標註原作者姓名，以尊重原作者智慧財產權。

授權人：林柏廷

中華民國九十六年二月二十五日

訪談內容大綱

一、參與攀岩運動育樂營對成就動機影響成效部份

Q1. 你覺得攀岩後，對自己很有幫助的地方有哪些？

Q2. 你覺得攀岩後，心理層面的影響有哪些？

Q3. 若你在本次的攀岩活動中代表小隊出來示範，大家都很好看你，但成績很差，同學問你爬的如何，你會怎麼跟同學說？

Q4. 假設攀爬時間快結束了，但你還沒有完攀，你也已經很累了，你會有什麼想法？

二、參與攀岩運動育樂營對自尊心影響成效部份

Q5. 你覺得你是怎麼樣的個性？

Q6. 你滿意目前的自己嗎？

Q7. 在團體中，你認為自己在團隊中所擔任的角色是什麼？

Q8. 經過攀岩活動後，對你看待自己有什麼影響？

附錄七 個別訪談逐字稿

FP01 基本資料：7 年級女生，單親家庭，為體育班學生，身高約 160 公分，是個遵守常規且有紀律的孩子，這學期擔任班級班長。

T： 你覺得學了攀岩後，對自己有幫助的地方有哪些？

FP01：手的力量變強，也能紓解功課上的壓力。

T： 那攀岩後，對自己有心理層面的幫助有哪些影響？

FP01：攀岩後，變得得失心很重，像在比速度時，如果贏別人，會變得自信心大增。

T： 那如果輸別人呢？

FP01：如果攀岩輸別人，我會恨他。

T： 為什麼？

FP01：因為他贏我，也讓我會覺得自己很差。

T： 那你覺得在攀岩活動中你有哪些不一樣的表現？

FP01：應該算攀爬的時候比國三的幾個好一些。

T： 所以你覺得你比一般人還強？

FP01：對呀！

T： 若你在本次的攀岩活動中代表小隊出來示範，大家都很好看好你，但成績很差，你會怎麼跟同學說？

FP01：講不出來。

T： 那你會講實話嗎？

FP01：對呀，不然要騙他喔。

T： 那你在心情上有什麼感覺？

FP01：很難過，但是我會記取教訓，下次會比的更好。

T： 好，另外一個問題，若老師在教你新的動作，你一直都做不會，你會有什麼感覺？

FP01：那是不可能的，因為我十項全能。

T： 喔！這麼有自信。

FP01：那當然。

T： 一定會有一些不會的，像老師我也有一些運動項目也不會。那假設你就真的學不會。你有什麼感覺？

FP01：那就叫別人教我。

T： 你覺得活動後，最大的改變是什麼？

FP01：變得比較不害怕高，但還是會怕墜落。

T： 在心理層面的改變是？

FP01：是想盡辦法追求自己的目標，就算失敗也不覺得可惜。

- T： 若你因為功課跟不上，家人不想你來參加你有興趣的育樂營，你有什麼想法？
- FP01**：我會很難過，但是若真的功課都跟不上，我只好放棄其中一項，不然，就會像同時抓二隻兔子一樣，二頭空。
- T： 那如果能兼顧，但是會非常的累你願意嗎？
- FP01**：就算再累，若能兼顧二邊，我會願意去試試看。
- T： 假設攀爬時間快結束了，但你還沒有完攀，你也已經很累了，你會有什麼想法？
- FP01**：我會再拚拚看，搞不好會有奇蹟出現。
- T： 你覺得你是怎麼樣的個性，經過攀岩活動對你看待自己有什麼影響？
- FP01**：我是感覺我個性很獨立，總覺得自己可完成很多事。但是發現攀岩是需要別人才能完成的。沒有確保者，也不可能往上爬，若硬要往上爬就可能會摔死。
- T： 你滿意目前的自己嗎？
- FP01**：不滿意。
- T： 哪方面？
- FP01**：很常生病。
- T： 為什麼？
- FP01**：不知道，就是覺得常生病。
- T： 在團體中，你認為自己在團隊中所擔任的角色是什麼？
- FP01**：我在老師不在的時候特別重要，其實每一個人都很重要。我的角色算是狠角色吧，因為在班上若同學太吵，我會罵他們，他們就會安靜下來。
- T： 在攀岩課之後，你在團體的角色有何改變？
- FP01**：我變得像是一個高手，因為我學會一項別人都不會的攀岩。
感覺很自己很行。

FP02 基本資料：7 年級女生，雙親家庭，為體育班學生、身高約 155、是個喜歡打扮，活潑外向的孩子。

T：你覺得學了攀岩後，對自己有幫助的地方有哪些？

FP02：很多呀！四肢更有力、身體肌肉結實、家庭更和諧，因為四肢很有力氣弟妹較不敢找我吵架！

T：除此之外呢？

FP02：我很想像攀岩雜誌上的女生有那樣的身體曲線，結合力與美，那是我的願望。

T：那攀岩後，對自己有心理層面的幫助有哪些影響？

FP02：雖然我身高不高，但透由攀岩可展現出我不為人知的一面，連我也對自己有另一種佩服，我要當哈比族的驕傲！

T：攀岩讓你長高嗎？

FP02：不是啦！是有一種居高臨下的優越感..那是平常不會有的視線，尤其是在完攀時的成就感。

T：若你在營隊中獲得好成績，會對你的人際關係有所影響嗎？

FP02：當然會有影響，可以感受到同學對你充滿佩服的眼神，用實力去證明短腿也能爬出一片天。

T：那你覺得在攀岩活動中你有哪些不一樣的表現？

FP02：我覺得，我手太短了，但我不會爬的比別人差。

T：除了此之外呢？

FP02：因為可以從攀岩裡得到我想要的成就感，所以會比其他運動項目更想用心去練習，更會專注在這裡。

T：你認為攀岩過程中，你是跟自己比，還是為了要跟對手比？

FP02：都有吧！沒有對手可以比就失去樂趣了，也要跟自己的紀錄比才知道有沒有進步。

T：假設攀爬時間快結束了，但你還沒完攀，你也已經很累了，會怎麼做，或者有什麼想法？

FP02：會！因為想贏過自己，就是要不停的自我挑戰，但是會休息一下啦.如果很瘦的話應該是會休息很久。

T：你覺得活動後最大的改變是什麼？

FP02：打架比較會贏，哈。

T：在心理層面的改變是？

FP02：做事情會比較專注、有耐心一點，也比較會去動腦筋想問題。

T：若你因為功課跟不上，家人不想你來參加你有興趣的育樂營，你有什麼想法？

FP02：功課本來就不是很好，所以應該不會遇到這問題，我們家很民主的。

T：那如果因為你個人的因素讓你不能參加你有興趣的育樂營，你有什麼想法。

FP02：我還是會想盡辦法說服我的爸媽。

T：你覺得你是怎麼樣的個性，經過攀岩活動對你看待自己有什麼影響？

FP02：我的個性好勝心比較強，不喜歡輸的感覺，經過攀岩活動後更肯定自我的潛力。

T：遇到挫折時或不如意，會影響到你的攀爬表現嗎。什麼東西可能影響到你的表現。

FP02：攀岩時我會盡量不去想其他的事情，會專注在如何贏得比賽，真正會影響我的大概就是肚子餓吧？那會讓我無法專心，會一直想者好吃的食物。

T：你滿意目前的自己嗎？哪方面？為什麼？

FP02：目前還算滿意自己，尤其在爬速度時，雖然手腳比較短但是成績仍有在前幾名，我相信多練習幾次我還可以更好。

T：在團體中，你認為自己在團隊中所擔任的角色是什麼？在攀岩課之後有何改變？

FP02：我的角色就是給個子嬌小的人信心呀，這也是我的使命，在攀岩課後更是證明我是對的，有志者事竟成。

FP03 基本資料：六年級女生，由爺爺奶奶照顧，是普通班學生，身高約 145、身體看起來較虛弱，家長在課程中多次陪同。

T：你覺得學了攀岩後，對自己有幫助的地方有哪些？

FP03：好像對改善身體健康有很大的幫助吧。

T：那你覺得在攀岩活動中需要有哪些不一樣的表現？

FP03：要很多吧？比平常參與的活動上用到更多的體力，意志力也是用很多。

T：若你在本次的攀岩活動中代表小隊出來示範，大家都很好看好你，但成績很差，同學問你爬的如何，你會怎麼跟同學說？

FP03：不太可能有這樣的機會，但如果真的遇到了，若朋友知道我遜掉，一定會笑我，我才不跟他們講。

T：若老師在教你新的動作，你一直都做不會，你會有什麼感覺？

FP03：若一直學不會，我會覺得自己很遜。

T：你覺得攀岩活動後最大的改變是什麼？

FP03：做了很多嘗試，沒想到自己能爬到那裡，以為自己一下子就會掉下來了。

T：在心理層面的改變是？

FP03：變的更勇敢，也不害怕高度。

T：假設攀爬時間快結束了，但你還沒完攀，你也已經很累了，會怎麼做，或者有什麼想法？

FP03：儘可能撐到時間結束！

T：你覺得你是怎麼樣的個性，經過攀岩活動對你看待自己有什麼影響？

FP03：應該是勇於嘗試的個性，透過攀岩活動讓我有機會磨練自己。

T：你滿意目前的自己嗎？

FP03：不滿意。

T：在團體中，你認為自己在團隊中所擔任的角色是什麼？

FP03：微不足道的角色吧。

T：攀爬結束後或是參賽過程中有學到哪些經驗？哪些是對你來說最重要的？

FP03：學到的經驗應該就是勇敢的去接受挑戰，也是我所缺少的。

MP04 基本資料：八年級男生，單親家庭（由父親扶養）為普通班學生，卻有田徑專長、身高約 170、好勝逞強。

T： 你覺得學了攀岩後，對自己有幫助的地方有哪些？

MP04：超多的有紓解壓力、增強體力、身體肌肉變結實、重要的是比較容易把到妹。

T： 那你覺得在攀岩活動中你有哪些不一樣的表現？

MP04：我有很強的耐力跟忍受痛苦的能力可以展現出來。

T： 若你在本次的攀岩活動中代表小隊出來示範，大家都很好看好你，但成績很差，同學問你爬的如何，你會怎麼跟同學說？

MP04：若別人不知道我爬的情形，我就說我表現的很好。

T： 攀爬時間快結束了，但你還差很多，你已經很累了，你會怎麼做？

MP04：我會用盡吃奶的力氣，不會放棄，因為放棄就一定墜落了。

T： 若老師在教你新的動作，你一直都做不會，你會有什麼感覺？

MP04：還是會渴望去把他學會，基本上我不會有學不會的可能。

T： 你覺得攀岩活動後最大的改變是什麼？

MP04：變得更強壯，對事物的敏銳度也增強了。

T： 在心理層面的改變是？

MP04：想法會變成熟許多，例如：眼光會看的更遠、思考也會更詳細。

T： 你覺得學了攀岩後，對自己心理層面有哪些影響？

MP04：反應變快，舉一反三，更有智慧，更有勇氣，更勇敢。

T： 假設攀爬時間快結束了，但你還沒有爬完，你也已經很累了，你會有什麼想法？

MP04：我不會放棄，我會要堅持到最後一刻，拼死戰場都值得。

T： 你覺得你是怎麼樣的個性，經過攀岩活動對你看待自己有什麼影響？

MP04：以前的我或許個性會比較狹窄，眼光放的不夠遠，但是經過了攀岩以後，常常在思考事情的時後，會想的比較周到。

T： 你滿意目前的自己嗎？

MP04：人沒有十全十美的，都要不斷的學習，冠軍也有被打敗的時候。

T： 在團體中，你認為自己在團隊中所擔任的角色是什麼？

MP04：我不算是一個領導者，我覺得我比較像一個輔助者（古時候稱為軍師），提供一些意見供團體參考的那種。

MP05 基本資料：六年級男生，雙親家庭，是普通班學生，身高約 150、運動技能較差。

T： 你覺得學了攀岩後，對自己有幫助的地方有哪些？

MP05：剛開始攀爬難度較低的路線，會讓自己對攀岩的興趣提高，後來慢慢開始遇到一些困難，每次遇到挫折就會想要找出問題，再試試看。

T： 那你覺得在攀岩活動中你有哪些不一樣的表現？

MP05：好像比較勇敢，較不怕高了。

T： 經過攀岩活動對你看待自己有什麼影響？

MP05：我相信上天不負苦心人，認真努力一定會有收穫的。

T： 若你在本次的攀岩活動中代表小隊出來示範，大家都很看好你，但成績很差，同學問你爬的如何，你會怎麼跟同學說？

MP05：自己練習不夠，若還有一次機會，我一定會表現得更好。

T： 若老師在教你新的動作，你一直都做不會，你會有什麼感覺？

MP05：挫折感是一定會有的，但還是要努力去做，不能放棄。

T： 你覺得攀岩活動後最大的改變是什麼？

MP05：手臂的肌力增強了，並且更了解自己身體狀況，知道哪些動作該做哪些不該做。

T： 在心理層面的改變是？

MP05：對人生態度的轉變，更正面。

T： 若你贏得攀爬時的好成績，會對你的人際關係有所影響嗎？

MP05：會的，至少攀岩過程讓我學習到如何懂得勝不驕，敗不餒。

T： 假設攀爬時間快結束了，但你還沒完攀，你也已經很累了，你會怎麼做？

MP05：咬牙繼續進行。

T： 你覺得你是怎麼樣的個性，經過攀岩活動對你看待自己有什麼影響？

MP05：對每一件事都要用認真的態度面對，做事較保守，成績是其次，最重要的是自我突破。攀岩活動讓我嘗試冒險。

T： 你滿意目前的自己嗎？

MP05：不是非常滿意，但至少我能把自己該做的做好。

T： 在團體中，你認為自己在團隊中所擔任的角色是什麼？

MP05：不一定要擔任領導職位，但希望事情都能順利進行，適當的配合就好。

FP06 基本資料：六年級女生，雙親家庭，是普通班學生，身高約 150、害羞內向，上課時常分心。

T：你覺得學了攀岩後，對自己心理層面有哪些影響？

FP06：就勇於挑戰，會給自己更多信心。

T：若你代表小隊出來示範，大家都很好看好你，但成績很差，同學問你比的如何，你會怎麼跟同學說？

FP06：若示範的不好，我會覺得很丟臉，也害怕同學問我。

T：若老師在教你新的動作，你一直都做不會，你會有什麼感覺？

FP06：我會失望但是我會想了解問題在哪裡，然後觀摩問老師就是要給他學會，但重點老師也要很樂意教我，這樣我才會有動力。

T：你覺得攀岩活動後，心理層面最大的改變是什麼？

FP06：挑戰自己往更高的層次去爬，訓練自己越來越有勇氣。

T：假設攀爬時間快結束了，但還沒有完攀，你也已經很累了，你會怎麼做？

FP06：我盡最大的努力，不在乎是否會爬完。

T：你覺得你是怎麼樣的個性，經過攀岩活動對你看待自己有什麼影響？

FP06：我是個容易沒耐性的人，經過攀岩活動覺得可以有機會訓練自己一下，又可以交到好朋友。

T：你滿意目前的自己嗎？

FP06：還算可以。

MP07 基本資料：六年級男生，單親家庭，普通班學生、身高約 160、運動技能較差且學習較被動。

T： 你覺得學了攀岩後，對自己心理層面有哪些影響？

MP07：還好，感受到攀岩是一種很累的運動。

T： 那你覺得在攀岩活動中需要有哪些不一樣的表現？

MP07：要運用比平常更多的腦力，體力，意志力也是用很多。

T： 若你代表小隊出來示範，大家都很看好你，但表現很差，你會怎麼跟同學說？

MP07：是緊張而有所失誤拉，我就微笑帶過。

T： 若老師在教你新的動作，你一直都做不會，你會有什麼感覺？

MP07：我不想跟別人比較，我原本不敢爬，現在已經爬到 BOUNS(紅利點)了。

T： 為了完攀，不斷反覆練習，卻不一定會勝利，你覺得值不值得？

MP07：墜落的話，沒有理由，一定是自己太爛。

T： 你覺得攀岩活動後，心理層面最大的改變是什麼？

MP07：沒什麼特別的改變。

T： 假設攀爬時間快結束了，但你還沒完攀，你也已經很累了，你會怎麼做？

MP07：攀岩時，我都不希望任何人來加油，因為我怕輸了很難看。

T： 在攀爬一個抱石路線，別人都能上去，若你連起攀都上不去，你會有什麼想法？給自己一個評語。

MP07：若別人都可以起攀，只有我不能起攀，我會感到不好意思，覺得自己沒用。

T： 你覺得你是怎麼樣的個性，經過攀岩活動對你看待自己有什麼影響？

MP07：沒什麼鬥志的人，攀岩活動對我沒什麼影響。

T： 你滿意目前的自己嗎？經過攀岩活動對你看待自己有什麼影響？

MP07：我很滿意目前的自己，至少很帥。

FP08 基本資料：七年級女生，單親家庭，普通班學生、身高約 155、活潑外向，總是大聲的幫別人加油。

T：你覺得學了攀岩後，對自己心理層面有哪些影響？

FP08：會願意嘗試各種不同的方法，會模擬思考所要做的事情與方法。

T：雖然攀爬前已經準備很久了，也練習過很多次了，但連墜落了三、四次，此時你會再繼續嗎？

FP08：若一直墜落，我還有體力的話，我會再接再厲。

T：若你代表小隊出來示範，大家都很好看好你，但成績很差，你會怎麼跟同學說？

FP08：無言以對，我還需要多加練習。

T：若老師在教你新的動作，你一直都做不會，你會有什麼感覺？

FP08：會有點信心打擊，但是還是要努力的去思考該怎麼做。

T：你覺得攀岩活動後，心理層面最大的改變是什麼？

FP08：對我來說攀岩沒有我想像的簡單，事情不能光看表面，攀岩讓我更了解自己的實力。

T：假設攀爬時間快結束了，但你還沒完攀，你也已經很累了，你會怎麼做？

FP08：女生本來就較沒力，女生的攀爬路線應該要比較簡單，所以沒完攀就算了，沒力當然直接放棄囉。

T：你覺得你是怎麼樣的個性，經過攀岩活動對你看待自己有什麼影響？

FP08：我是熱情衝動型..學了攀岩.變的比較成熟，我的個性是覺得我可以簡單的去做好每一件事情，但是攀岩讓我有挫折感，壓下我的自滿度，我覺得對我來說是正面的影響。

T：你滿意目前的自己嗎？經過攀岩活動對你看待自己有什麼影響？

FP08：我不滿意目前的自己，想要學更多東西，經過攀岩對自我挑戰的能力增加許多。

T：在團體中，你認為自己在團隊中所擔任的角色是什麼？

FP08：擔任精神加油站。

MP09 基本資料：八年級男生，單親家庭，體育班學生、身高約 165、活潑外向，常講讓人意想不到的答案及提出奇特問題。

T： 你覺得學了攀岩後，對自己心理層面有哪些影響？

MP09：可以幫助身心靈成長，而且攀岩是個很健康的活動。

T： 若你代表小隊出來挑戰別隊，大家都很好看好你，但成績很差，同學問你比的如何，你會怎麼跟同學說？

MP09：婁肖維，我已經盡力了，所謂人外有人、天外有天，你去打也不見得會贏。

T： 若老師在教你新的動作，你一直都做不會，你會有什麼感覺？

MP09：怕被看不起，會私底下找時間去練習。但假如一直都學不會，我會去學別東西。

T： 為了完攀，不斷反覆練習，卻不一定會成功，你覺得值不值得？

MP09：若比別人還遜，我就花更多的時間來鍛練自己，一定會變得更強，至於能不能勝利就聽天由命了。

T： 你覺得攀岩活動後，心理層面最大的改變是什麼？

MP09：覺得很踏實，自己又更成熟了，抗壓性也變強了，對事情也更有責任感，不會因壓力大而去自殺。

T： 假設攀爬時間快結束了，但你還沒完攀，你也已經很累了，你會怎麼做？

MP09：現實是殘酷的，直接放棄。

T： 在攀爬一個抱石路線，別人都能上去，若你連起攀都上不去，你會有什麼想法？給自己一個評語。

MP09：我相信一定是岩塊的問題，除非手脫臼不然我一定要給他完攀。

T： 你覺得你是怎麼樣的個性，經過攀岩活動對你看待自己有什麼影響？

MP09：我是很害羞的，可是經由攀岩活動認識了很多人，每個人都會互相幫助，所以很容易就打成一片，也讓我變的比較開朗。

T： 你滿意目前的自己嗎？ 經過攀岩活動對你看待自己有什麼影響？

MP09：滿意，因為練攀岩使自己的身材也變好了，代表自己很有力，也變的很有自信。

MP10 基本資料：九年級男生，單親家庭，體育班學生、身高約 165、成熟穩重，對自我要求甚高，會提早到並自我練習。

T： 你覺得學了攀岩後，對自己心理層面有哪些影響？

MP10：更了解自己的程度和克服恐懼；也知道確保的重要性。

T： 若你在本次的攀岩活動中代表小隊出來示範，大家都很好看好你，但成績很差，同學問你比的如何，你會怎麼跟同學說？

MP10：一山還有一山高，還有很多地方需要再努力。

T： 若老師在教你新的動作，你一直都做不會，你會有什麼感覺？

MP10：還是會謝謝老師。再私底下加強練習，並再練習中反覆思考老師所說的話。

T： 你覺得攀岩活動後最大的改變是什麼？

MP10：開心！也會專注在現在，專心做好每一步，不管是成功登頂或是失敗都沒關係。

T： 若又要兼顧爬速度，又要為爬難度的先鋒攀登不斷練習，這麼辛苦你還會想繼續嗎？

MP10：享受與夥伴一起打拼的感覺，所以會繼續加油。

T： 這先鋒攀登不是你拿手項目，你不擔心攀爬結果成績不理想嗎？

MP10：會，但是會盡力做好自己可以到達的程度。

T： 你覺得你是怎麼樣的個性，經過攀岩活動對你有什麼影響？

MP10：我覺得我是一個沒有安全感的人，但在攀岩活動中，我可以無須擔心失敗，因為我的夥伴會保護我。

T： 你滿意目前的自己嗎？

MP10：滿意！

T： 經過了攀岩學習之後，你滿意目前的自己嗎？

MP10：更滿意！

T： 假設攀爬時間快結束了，但你還沒爬完，你也已經很累了，你會怎麼做？

MP10：會盡力做到時間停止。

T： 攀爬結束後或是攀岩過程中有學到哪些經驗？哪些是對你來說最重要的？

MP10：可學習到其他不同能力，和一些事前的準備和攀爬中應付難關手，以及快墜落時的緊張感和穩定感是最重要的經驗。

T： 攀岩過程中總會有完攀的贏家和墜落的輸家，你若墜落，你覺得問題會在哪裡？

MP10：自己的練習不夠、穩定度不夠、判斷不夠快。

FP11 基本資料：九年級女生，單親家庭，體育班學生、身高約 160、心智早熟，運動技能卓越。

T：你覺得學了攀岩後，對自己心理層面有哪些影響？

FP11：自我挑戰的能力和紓解身心壓力。

T：若你代表小隊出去做示範，大家都很好看好你，但表現很差，回到小隊，你會怎麼跟同學說？

FP11：自己沒有練。

T：若在學新的動作，你一直都做不會，你會有什麼感覺？

FP11：灰心...

T：你覺得攀岩活動後，心理層面最大的改變是什麼？

FP11：攀岩不同於我所擅長的其他運動，每次攀岩都像是在與自己競爭，沒有人可以干擾你，失敗只能怪自己不夠努力，即使身體很累，但是心理上卻是很舒服的。

T：假設攀爬時間快結束了，但你還沒完攀，你也已經很累了，你會怎麼做？

FP11：跟它拼了。

T：你覺得你是怎麼樣的個性，經過攀岩活動對你看待自己有什麼影響？

FP11：以前是很害羞、內向的個性，接觸攀岩之後變的非常的外放、愛玩，也從中得到成就感。

T：你滿意目前的自己嗎？經過攀岩活動對你看待自己有什麼影響？

FP11：對自己滿意，攀岩讓我成長許多，因為經過一些戶外活動的體驗，還有戶外體驗活動的讓我有許多的進步。

T：又要兼顧課業，又要為比賽不斷練習，這麼辛苦你還會想繼續嗎？

FP11：以前會，現在或許不會，除非是有人在旁鼓勵我。

MP12 基本資料：七年級男生，雙親家庭，普通班學生、身高約 150、遵守常規，主動學習，樂於將所學教導別人。

T： 你覺得學了攀岩後，對自己有幫助的地方有哪些？

MP12：比較有自信，柔軟度變好，比較敢於嘗試新事物。

T： 那你覺得在攀岩活動中你有哪些不一樣的表現？

MP12：不會在乎輸贏，只享受攀岩的樂趣。

T： 若你在本次的攀岩活動中代表小隊出來示範，大家都很好看好你，但成績很差，同學問你比的如何，你會怎麼跟同學說？

MP12：說實話囉，說我的能力還不夠，還需要多訓練。

T： 若老師在教你新的動作，你一直都做不會，你會有什麼感覺？

MP12：挫折，但是一直做不會一定是很難的動作，所以如果學會了就表示我進步很多，同時也感到激勵。

T： 你覺得攀岩活動後最大的改變是什麼？

MP12：勇於嘗試。

T： 在心理層面的改變是？

MP12：比較能夠面對失敗。

T： 假設攀爬時間快結束了，但你還沒完攀，你也已經很累了，你會怎麼做？

MP12：不去管成績，試一試我想做的動作。

T： 你覺得你是怎麼樣的個性，經過攀岩活動對你看待自己有什麼影響？

MP12：內向消極，變的較為外向積極。

T： 你滿意目前的自己嗎？

MP12：還算滿意。

T： 在團體中，你認為自己在團隊中所擔任的角色是什麼？

MP12：不算是領導者啦，但是意見會被尊重，考慮。

附錄八 團體訪談逐字稿

T：你們覺得學了攀岩後，對自己有幫助的地方有哪些？

MG12：就是比較有自信心，柔軟度也變好，會想嘗試之前不敢玩的活動像是跳水、高空彈跳之類的。

MG05：對呀，一開始玩攀爬難度較低的路線時，會讓自己對攀岩成就感提高，後來遇到較困難的，就比較不會那麼輕易不想再嘗試。所以帶活動的教練我覺得很重要，會讓人決定想不想再繼續嘗試。

FG02：還有手會更有力、家庭更合諧，我弟現在都不敢惹我了。他知道本小姐有練過，他不想找死。

MG04：攀岩又不是練肌肉找打架的，你想變成健美小姐嗎？小心沒男人敢要妳。

FG08：我是覺得透過攀岩活動會願意嘗試各種不同的方法，去想所要做的事情跟方法，是個很健康的活動。

FG03：好像對身體健康有幫助，我自己就有漸少感冒的感覺。

MG09：對呀，手腳的力量變強，可以考慮兼差當搬家工人。

T：你覺得學了攀岩後，對自己心理層面有哪些影響？

MG10：會更了解自己的身體和恐懼；對夥伴的確保會更有信任度。

MG07：我是覺得還好，這運動蠻累人的。

MG04：就是有地方可以發洩悶氣，爬一爬就氣消了。

FG11：應該都有感到一種自我挑戰的實現，舒解身、心、靈的壓力，建議學校可以多多倡導攀岩活動，讓那些精力旺盛、無所事事，到處找麻煩的傢伙有正常管道可以宣洩。

MG09：我應該找我爸一起來的，他就是你說的那種無所事事，精力旺盛的傢伙，不過他應該連起攀都有問題，肚子太大，沒卡住也會磨破皮吧。

FG02：對！身材太胖的人就玩不起來了，我就是很羨慕攀岩照片上女生所展現的肌肉線條，超酷。

T：那你們覺得在攀岩活動中你有哪些不一樣的表現？

FG02：很多人都覺得攀岩要手長腳長的人才有機會贏冠軍，但是我就是要証明，並非絕對，我是哈比族人在攀岩界的驕傲。

MG04：拜託，等你拿到全國冠軍再說你是驕傲吧。

MG05：因為可以從攀岩裡得到我想要的那種成就感，所以會比其他運動項目更專注的想用心去練習，贏得比賽。

FG03：會比平常參與的活動上用到更多的體力，耐力，跟忍受痛苦的能力。

FG01：我個人覺得比賽的時候比高年級的某幾個好一些。

MG05：因為攀岩不同我擅長的其他運動，攀岩較像是自我比較的運動，每次攀岩我都是與自己競爭。

MG12：不會在乎輸贏，只享受攀岩的樂趣。

T：若你在本次的攀岩活動中代表小隊出來示範，大家都很好看好你，但成績很差，同學問你比的如何，你會怎麼跟同學說？

FG03：我是不太可能有機會示範的，我能力很差，所以假如真有示範，我也不會跟他們講，因為我怕被朋友看見表現不好，一定會被取笑。

FG06：我也是，若示範表現不好，我會怕同學看到。

MG09：我會說我已經盡力了，不然你去打也不見得會贏。

MG07：也有可能外面的競爭者太強，天外有天，人外有人。

FG08：就說示範本來就會緊張，失去平常的水準也是有可能的事，所以我會笑笑的帶過，無所謂啦。

MG05：既然被看好，表示平常所展現出來的一定是有足夠的水準，自己練習不夠才會成績不好，可以跟同學說，下次再有機會，我一定會表現得更好。

FG01：講不出來啦，很丟臉耶，我應該會想轉移話題吧。

T：若老師在教你新的動作，你一直都做不會，你會有什麼感覺？

FG06：會想了解問題出在哪裡，並請教問老師，就是要給他學會才甘心，可是老師也要很樂意教這樣才會有動力想學。

MG12：會很挫折，但是一直做不會一定是很難的動作，所以若學會了就表示我進步了。

FG01：那是不可能我身上發生的，因為我十項全能。

MG10：想感謝老師吧！再找出自己的缺點，克服它。

MG05：挫折感是一定會有的，但還是要努力去做，不能放棄。

MG07：是我我就不想跟別人比較了，因為我從原本的不敢爬，到現在已經爬到七公尺了。

FG03：一直學不會，我會覺得自己很遜、挫折感很重。

MG09：我會私底下找時間去練習，如果一直都學不會，就花點錢請私人教練教到會，在學新招嗆老師。

T：你們滿意目前的自己嗎?哪方面?為什麼?

MG09：滿意，因為練攀岩使自己的身材變好了，代表自己夠毅力，且我攀岩的時候聽到很多女生都說我很帥。

FG02：蠻滿意自己的，尤其在速度賽結束後。因為身高較嬌小但速度感贏過許多比我個子高的人。

FG01：不滿意。不知道為什麼，就是常覺得自己生病身體不舒服。

MG07：滿意呀，因為我貝克漢。

FG11：滿意，攀岩讓我成長許多，還有在心靈上的啟發。

FG06：還算可以。

FG08：我不滿意目前的自己，想要學到更多的東西，去不斷挑戰自我。

MG05：對自己不是非常滿意，但至少自己把該做的事情都做得很好。



附錄九 浮現概念主題的選擇性譯碼

概念	受訪者內容摘錄
超越自我	<p>FP01：<u>我變得像是一個高手，因為我學會一項別人都不會的攀岩，感覺很自己很行。</u></p> <p>FP02：<u>做事情會比較專注、有耐心一點，也比較會去動腦筋想問題。</u></p> <p>FP01：<u>攀岩後，變得得失心很重，像在比速度時，如果贏別人，會變得自信心大增。</u></p> <p>FP02：<u>因為可以從攀岩裡得到我想要的成就感，所以會比其他運動項目更想用心去練習，更會專注在這裡。</u></p> <p>FP03：<u>做了很多嘗試，沒想到自己能爬到那裡，以為自己一下子就會掉下來了。</u></p>
設定目標	<p>MG12：<u>不會在乎輸贏，只享受攀岩的樂趣。</u></p> <p>FP01：<u>想盡辦法追求自己的目標，就算失敗也不覺得可惜。</u></p> <p>FP03：<u>學到的經驗應該就是勇敢的去接受挑戰。</u></p>
怕人看見自己失敗	<p>FP03：<u>若朋友知道我遜掉，一定會笑我，我才不跟他們講。</u></p> <p>FP01：<u>因為他贏我，也讓我會覺得自己很差。</u></p> <p>MP07：<u>攀岩時，我都不希望任何人來加油，因為我怕輸了很難看。</u></p> <p>FP03：<u>若一直學不會，我會覺得自己很遜。</u></p> <p>FP06：<u>示範的不好，我不敢回家，也害怕同學問我。</u></p> <p>MP07：<u>若別人都可以起攀，只有我不能起攀，我會感到不好意思，覺得自己沒用。</u></p> <p>FG03：<u>假如真有示範，我也不會跟他們講，因為我怕被朋友看見表現不好，一定會被取笑。</u></p> <p>FG06：<u>若示範表現不好，我會怕同學看到。</u></p> <p>FG01：<u>講不出來啦，很丟臉耶，我應該會想轉移話題吧！</u></p>

尋求藉口	<p>FP04：<u>若別人不知道我爬的情形，我就說我表現的很好。</u></p> <p>FP08：<u>女生本來就較沒力，女生的攀爬路線應該要比較簡單。</u></p>
不放棄	<p>FP03：<u>學到的經驗應該就是勇敢的去接受挑戰，也是我所缺少的。</u></p> <p>FP01：<u>我會再拚拚看，搞不好會有奇蹟出現。</u></p> <p>MP04：<u>我會用盡吃奶的力氣，不會放棄，因為放棄就一定會墜落了。</u></p> <p>MP09：<u>我相信一定是岩塊的問題，除非手脫臼不然我一定要給他完攀。</u></p> <p>MP10：<u>還是會謝謝老師。再私底下加強練習，並再練習中反覆思考老師所說的話。</u></p>
證明自己能力	<p>FP02：<u>我覺得，我手太短了，但我不會爬的比別人差。</u></p> <p>MP04：<u>我有很強的耐力跟忍受痛苦的能力可以展現出來。</u></p> <p>FP02：<u>我的個性好勝心比較強，不喜歡輸的感覺，經過攀岩活動後更肯定自我的潛力。</u></p> <p>MP05：<u>每次遇到挫折就會想要找出問題，再試試看。</u></p>
願意付出	<p>FP01：<u>就算再累，若能兼顧二邊，我願去試試看。</u></p> <p>MP04：<u>我不會放棄，我會要堅持到最後一刻，拼死戰場都值得。</u></p> <p>MP10：<u>會盡力做到時間停止。</u></p> <p>FG06：<u>會想了解問題出在哪裡，並請教問老師，就是要給他學會才甘心。</u></p> <p>MP05：<u>我相信上天不負苦心人，認真努力一定會有收穫的。</u></p> <p>FP06：<u>我盡最大的努力，不在乎是否會爬完。</u></p> <p>MP09：<u>若比別人還遜，我就花更多的時間來鍛練自己，一定會變得更強。</u></p> <p>FG03：<u>會比平常參與的活動上用到更多的體力，耐力，跟忍受痛苦的能力。</u></p> <p>MG09：<u>我會私底下找時間去練習，如果一直都學不會，就花點錢請私人教練教到會，在學新招嗆老師。</u></p>

再接再厲	<p>FP01：<u>是想盡辦法追求自己的目標，就算失敗也不覺得可惜。</u></p> <p>FP02：<u>我還是會想盡辦法說服我的爸媽。</u></p> <p>FP06：<u>我會失望但是我會想了解問題在哪裡，然後觀摩問老師就是要給他學會，但重點老師也要很樂意教我，這樣我才會有動力。</u></p> <p>MP10：<u>一山還有一山高，還有很多地方需要再努力。</u></p> <p>MP12：<u>不去管成績，試一試我想做的動作。</u></p>
歸因外在	<p>FP01：<u>如果輸別人，我會恨他。</u></p> <p>FP08：<u>外面的競爭者太強。</u></p> <p>MP12：<u>但是一直做不會一定是很難的動作。</u></p>
歸因自己	<p>MP05：<u>自己練習不夠，若還有一次機會，我一定會表現得更好。</u></p> <p>MP07：<u>墜落的話，沒有理由，一定是自己太爛。</u></p> <p>MP10：<u>自己的練習不夠、穩定度不夠、判斷不夠快。</u></p> <p>FP11：<u>失敗只能怪自己不夠努力。</u></p> <p>MP12：<u>說實話囉，說我的能力還不夠，還需要多訓練。</u></p>
瞭解自己	<p>FP03：<u>變的更勇敢，也不害怕高度。</u></p> <p>MG07：<u>是我我就不想跟別人比較了，因為我從原本的不敢爬，到現在已經爬到七公尺了。</u></p> <p>FP01：<u>手的力量變強，也能紓解功課上的壓力。</u></p> <p>MP04：<u>以前的我或許個性會比較狹窄，眼光放的不夠遠，但是經過了攀岩以後，常常在思考事情的時後，會想的比較周到。</u></p> <p>MP07：<u>我不想跟別人比較，我原本不敢爬，現在已經爬到 BOUNS（紅利點）了。</u></p> <p>FP08：<u>對我來說攀岩沒有我想像的簡單，事情不能光看表面，攀岩讓我更了解自己的實力。</u></p> <p>FP01：<u>我在老師不在的時候特別重要。</u></p> <p>FP02：<u>因為想贏過自己，就是要不停的自我挑戰。</u></p> <p>FP04：<u>想法會變成成熟許多，例如：眼光會看的更遠、思考也會更詳細了。</u></p> <p>FG08：<u>去想所要做的事情跟方法。</u></p>

<p>自信心</p>	<p>FP02：<u>尤其在爬速度時，雖然手腳比較短但是成績仍有在前幾名，我相信多練習幾次我還可以更好。</u></p> <p>FP02：<u>感受到同學對你充滿佩服的眼神，用實力去證明短腿也能爬出一片天。</u></p> <p>MP07：<u>我很滿意目前的自己，至少很帥。</u></p> <p>MP10：<u>在攀岩活動中，我可以無須擔心失敗，因為我的夥伴會保護我。</u></p> <p>FG02：<u>很多人都覺得攀岩要手長腳長的人才有機會贏冠軍，但是我就是要證明，並非絕對。</u></p>
<p>自我卓越</p>	<p>FP01：<u>那是不可能的，因為我十項全能。</u></p> <p>FP02：<u>雖然我身高不高，但透由攀岩可展現出我不為人知的一面，連我也對自己有另一種佩服，我要當哈比族的驕傲！</u></p> <p>MP04：<u>還是會渴望去把他學會，基本上我不會有學不會的可能</u></p> <p>MG05：<u>因為攀岩不同我擅長的其他運動，攀岩較像是自我比較的運動，每次攀岩我都是與自己競爭。</u></p>
<p>滿意自己</p>	<p>MP04：<u>變得更強壯，對事物的敏銳度也增強了。</u></p> <p>MP05：<u>至少攀岩過程讓我學習到如何懂得勝不驕，敗不餒。</u></p> <p>FG02：<u>但是我就是要證明，並非絕對，我是哈比族人在攀岩界的驕傲。</u></p> <p>MG05：<u>因為可以從攀岩裡得到我想要的那種成就感。</u></p> <p>FG11：<u>對自己滿意，攀岩讓我成長許多，還有在心靈上的啟發。</u></p>
<p>看重自己</p>	<p>FP01：<u>我變得像是一個高手，因為我學會一項別人都不會的攀岩。感覺很自己很行。</u></p> <p>FP02：<u>是有一種居高臨下的優越感..那是平常不會有的視線，尤其是在完攀時的成就感。</u></p>

附錄十 攀岩運動育樂營活動照片

教學內容	活動照片
基本攀爬橫渡練習	
確保動作指導	
攀岩繩結練習	

教學內容	活動照片
<p>學生確保練習</p>	
<p>先鋒攀登前 掛繩動作指導</p>	
<p>三人一組 先鋒攀登練習</p>	

教學內容	活動照片
<p>主要活動場地 15 米先鋒場</p>	
<p>團體填答問卷</p>	
<p>攀岩育樂營 大合照</p>	