

國立台東大學體育學系
體育教學碩士論文

國小籃球運動員自信心來源量表之編製

研 究 生：李維翰 撰

指導教授：溫卓謀 先生

中 華 民 國 九 十 六 年 八 月

國立台東大學
學位論文考試委員審定書

系所別：體育學系

本班 李維翰 君

所提之論文 國小籃球運動員自信心量表之編製

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：

林錦豐

(學位考試委員會主席)

王明泉

溫卓謀

(指導教授)

論文學位考試日期：96年8月4日

國立台東大學

附註：1. 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 系(所)
組 96 學年度第 一 學期取得 碩 士學位之論文。
論文名稱：國小籃球運動員自信心來源量表之編製

本人具有著作財產權之論文全文資料，授予下列單位：

同意	不同意	單 位
☒	☐	國家圖書館
☒	☐	本人畢業學校圖書館

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。

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
☒	☐	☐	☐

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鉤選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：溫卓謀 (親筆簽名)

研究生簽名：李維翰 (親筆正楷)

學 號：kp1493002 (務必填寫)

日 期：中華民國 九十六 年 八 月 十五 日

1. 本授權書(得自 <http://www.lib.nttu.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。」

誌謝辭

自東師數理系畢業後，原以為不可能再回到台東，而就在一個試驗自己的機會下，終讓我能再次回到這曾經熟識的地方。利用暑假期間唸書，雖然從嘉義到台東路途遙遠，也因公事幾乎每週必須往返一次，但卻是甘之如飴。「暑期進修」是一條漫長的路，雖然別人可以利用兩年便完成學業，而自己卻必須經歷四個暑假，但細想起來，我不必同時承受工作與學業的壓力，著實幸福了許多。

在論文完成之際，除了喜悅更有無限的感激。首先要感謝指導教授溫卓謀老師悉心指導，在論文寫作的過程都能傾囊相授，並適時給予鼓勵與指引，更要感謝口委林清河教授、林耀豐教授及王明泉教授給予鉅細靡遺的建議與導正，讓我的研究更臻完整、成熟，因為您們的用心指導，論文得以完成。

研究期間非常感謝幫助我完成論文的人，尤其參與本研究的受試的國小教練們，願意幫助本人，不惜犧牲練球時間讓學生填寫問卷，特別是黃玉青老師、陳惠青老師及宋宗憲老師給予的協助，有了您們大力的幫忙與建議，我才能順利的完成。另外還要感謝陳其昌教授與莊艷惠教授給予本人的寶貴意見，讓我的研究更嚴謹，

最後我要感謝我的家人，謝謝你們的支持與幫忙，讓我的求學過程更加順遂。尤其是內人鄭慧雯，在我求學的期間細心照料家內的大小事物，照顧愛女無微不至，讓我無後顧之憂，使我能專心的完成學業。

最後，僅以這篇論文，獻給所有幫助和關心我的師長、家人、老婆、朋友，並獻上我最誠摯的謝意。

李維翰 謹誌 2007.8.15

國小籃球運動員自信心來源量表之編製

研 究 生：李維翰

指導教授：溫卓謀

日期：2007 年 8 月

摘 要

本研究旨在編製一套具有良好信效度及適用國小籃球運動員使用的自信心來源量表，教練可以利用此量表評估國小籃球員的運動自信心來源，藉此了解球員的心理發展，進而採取有效的訓練方式提昇球員的自信心。量表編製過程分為三個階段：

- 一、依據國內外相關量表文獻，並訪談教練與選手，統整後編製預試量表。
- 二、敦請運動心理學專家 3 名與資深國小籃球教練 10 名，建構本量表的内容效度。
- 三、以有效樣本國小籃球員 389 名進行量表預試，利用內部一致性與探索性因素分析進行預試量表的信、效度考驗。結果共得五個因素，分別命名為「個人技能表現」、「正面回饋」、「心理安定知覺」、「社會支持」、「情勢有利」等五個分量表，全量表共題目 35 題，各分量表可解釋變異量介於 35.58%~3.46%之間，總體六個因素的解釋變異量為 52.38%，顯示出有不錯的建構效度。Cronbach 的內部一致性 α 係數介於.72~.90 之間，總量表信度值為.94。隔二週之重測信度為.98。

經由以上分析可知，本量表之信度、效度均達到量表要求的標準，具有鑑別及預測作用，可以作為評量國小籃球運動員自信心來源之有效工具。

關鍵詞：國小籃球運動員、自信心來源、量表編製。

The Development of Sources of Confidence Scale for Elementary School Basketball Players

Master's Thesis, August, 2007

Graduate: Wie-Han Lee

Advisor: Chou-Mou Wen Ph.D.

Abstract

The purpose of this study was to inventory a set of scale which had better reliability and validity. It was applicable to the sources of confidence of elementary school basketball players. Coaches can use it to assess the elementary school basketball players' sources of confidence and understand the development of the psychology of the basketball players. There were three phases for the design:

1. The study was to inventory a preliminary scale based on literature review and other related mental scales. Interviews with three basketball coaches and three elementary school basketball players were included.

2. Three experts in sport psychology and ten senior basketball coaches were asked to analyze the validity of the preliminary scale's content. The result showed that the validity of the preliminary scale's content was good.

3. There were 389 elementary school basketball players as participants to complete the scale from phase two. Another exploratory factor analysis and Cronbach α were utilized to further examine the validity and reliability of the factor. The result showed five sub-scales. There were personal skill performance, positive feedback, stable mental awareness, support from the society and situation favorableness. The whole scale contained 35 items in five sub-scales. The Cronbach α coefficients ranged from .72-.90 , and the value of the whole scale was .94. Its cumulative variance was 52.38%.

From the analyses mentioned above, the results revealed acceptable reliability and factor validity which proved that it was an effective tool to evaluate the sources of confidence of elementary school basketball players.

Key words: elementary school basketball players, sources of confidence, development of scale.

目 次

中文摘要	I
英文摘要	II
表 次	V
圖 次	VI
第一章 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
第五節 名詞解釋	5
第六節 研究的重要性	6
第二章 文獻探討	7
第一節 自我效能之理論	7
第二節 自信心之理論	12
第三節 自我效能/自信心來源之相關研究	18
第四節 自信心來源量表編製之研究	35
第五節 文獻總結	39
第三章 研究方法	41
第一節 量表編製流程	41
第二節 研究對象	56
第三節 資料處理與統計分析	58
第四章 結果與討論	61
第一節 樣本特質分析	61
第二節 描述統計分析	63
第三節 項目分析	65
第四節 效度分析	67
第五節 因素命名	77

第六節 信度分析	81
第七節 正式量表	83
第八節 量表的常模	85
第五章 結論與建議	87
第一節 結論	87
第二節 建議	90
參考文獻	93
一、中文部分	93
二、英文部分	95
附 錄	99
附錄一 量表訪談名單	99
附錄二 教練訪談內容	100
附錄三 語文專家名單	103
附錄四 內容效度委員名單	104
附錄五 運動心理學專家審核表	105
附錄六 運動心理學專家意見表	106
附錄七 「國小籃球運動員自信心來源量表」題目評定表	109
附錄八 籃球教練評定結果	112
附錄九 國小籃球運動員自信心來源預試量表	114
附錄十 第一次探索性因素分析表	117
附錄十一 第二次探索性因素分析表	118
附錄十二 第三次探索性因素分析表	119
附錄十三 第四次探索性因素分析表	120
附錄十四 國小籃球運動員自信心來源正式量表	121

表 次

表 3-1	籃球運動自信心量表草稿題目參考依據一覽表	45
表 3-2	國小籃球運動員自信心來源預試量表之歸屬分量表	48
表 3-3	國小籃球運動員自信心來源預試量表一覽表	52
表 4-1	各校發出份數及回收情形	57
表 4-2	各校隊伍分配表	61
表 4-3	有效回收樣本人數統計變項分配表	62
表 4-4	各試題得分的描述統計摘要表	63
表 4-5	量表之決斷值、題項與總分相關摘要表	65
表 4-6	KMO值與BARLETT球形檢定摘要表	69
表 4-7	第一次探索性因素分析結果摘要表	70
表 4-8	第二次探索性因素分析結果摘要表	72
表 4-9	第三次探索性因素分析結果摘要表	74
表 4-10	第四次探索性因素分析結果摘要表	76
表 4-11	國小籃球員運動自信心來源量表之分量表	77
表 4-12	國小籃球運動員自信心來源量表各分量表之題項	79
表 4-13	各因素構面之CRONBACH 的 α 係數摘要表	81
表 4-14	重測信度係數一覽表	83
表 4-15	量表重新編號一覽表	84
表 4-16	國小籃球運動員自信心來源量表之百分等級常模	86

圖 次

圖 2-1	VEALEY (1998) 的運動自信心概念架構.....	14
圖 2-2	自信心、能力知覺和運動參與關係圖 (GRIFFIN, 1984)	21
圖 3-1	量表編製流程圖.....	42



第一章 緒 論

在應用運動心理學漸受重視的現在，有越來越多的教練、選手及運動心理學學者相信，心理因素將是運動比賽致勝的關鍵。擔任運動選手心理訓練及輔導諮商工作多年的加拿大心理學家 Dr.Terry Orlick 就發現：運動員在追求卓越時，心理方面的技能是決定最後是否成功的關鍵（陳淑滿、葉志仙，2000）。因此如果想要成為一個優秀的教練，將心理因素列入訓練的其中是必然的。而運動員的自信心來源也是教練一直想要探討的問題之一。國小學童該接受運動團隊的訓練，其運動心理素質也一直存在著許多變因，而運動自信心就佔其中項重要的變因。所以若能利用量表的工具得知國小籃球員的自信心來源，必然對國小籃球教練是一種助力，可以將心理訓練列入訓練課程中，提升選手的運動表現，獲得最好的成績。

第一節 問題背景

近年來，國內籃球運動因為場地隨處可得與參與人數限制小，再加上傳媒的進步，使得國外NBA籃球及國內的SBL、HBL等精采籃球比賽可以呈現在我們眼前，這使得國內學生興起崇拜籃球明星球員的風潮，更提昇國內籃球運動覺醒與競技能力的水準。近年來我國籃球發展也在國際間得到不錯的成績，尤其男子籃球隊在2004年威廉瓊斯盃籃球賽中終於拿到睽違已久的冠軍。更在2005年東亞運中一舉奪「金」。雖然我國籃球曾經低迷過，但透

過教育部的贊助，讓大專籃球聯賽(UBS)和高中籃球聯賽(HBL)等賽事，培養出年輕又優秀的籃球人才。這也刺激了國小籃球運動的躍進，不少學校開始有計畫的培育國小籃球員，因此教練除了要有規劃的訓練方式外，更要掌握選手的心理發展，才能有良好的成績。而在對於籃球運動的相關研究或書籍中，對於心理因素方面國中以上層面的研究非常的多，但是在國小學童方面的探討則幾乎沒有。因此國小教練經常只能以其有限的時間，對於球員施以技術的訓練，並依成人之心理探討結果來實施心理建設。因此在比賽結果出現後，經常發現基本動作及技術並不輸給對手，為何就是無法贏球？可見是因為學童與成人之心理因素有明顯的差異。

李力康(1996)指出世界級高水準競賽中，運動選手之生理、技術、戰術、環境等因素相距並不遠，而選手的臨場心理表現，往往才是比賽勝負的重要關鍵。根據Dorfman與Kuehl (1989) 研究中指出，在高水準的競技比賽中影響成績表現的因素有生理及心理因素，而生理方面的因素佔20%，心理方面的因素佔80%。而因為籃球運動必須靠團隊間高難度的合作默契及許多個人內在因素，才能贏得比賽的勝利。其中自信心是影響運動表現最直接的心理因素。運動表現所講求的自信心，是指對能力知覺及此能力所能完成的工作表現的一種情境式的相信力量。而自信心與運動表現間呈現相互影響的現象（呂碧琴，1991）。Vealey 是近年來致力於研究自信心的學者，Vealey (1986) 將運動自信心解釋為個體在運動情境中對於自己獲得成功之能力的確定程度。他

將運動自信心的概念分成特質性自信心 (self-confidence trait; 簡稱 SC- trait) 及狀態性自信心 (self-confidence state; 簡稱 SC-state)。特質性自信心指的是個人通常於運動情境中獲得成功之能力的確信程度及信念。而狀態性自信心為個人在運動情境中某一特殊情況下，擁有對獲勝能力的確信程度或信念。Vealey 等 (1998) 認為影響自信心來源有兩個前置變項，一為組織文化（如競賽水準、動機氣候與訓練目標）二為運動員特徵（如人格特質、價值觀、性別與年齡）。

所以如果能夠清楚的瞭解自信心來源及其他心理因素及行為的關係，就能提供一個有用的處理策略，來增進運動員的自信心，並期許期能在競賽中得到好成績。此模式認為組織文化及運動員人格會影響運動自信心來源及自信心水準，而運動自信心來源會影響到其後的運動自信心水準，進而影響到運動員的情感、認知和行為，而此情感、認知和行為會回過頭來影響運動自信心的來源及水準。

自信心對運動員而言是不穩定及短暫的，但是它卻是會影響運動員的表現的重要因素。因為自信心的來源會影響到運動員的自信心水準，運動自信心的水準會影響到隨後的情感、行為及認知，但鑒於國內對國小籃球運動員運動自信心來源量表仍未待發展，因此筆者欲編製具有良好信、效度及適合國小籃球員使用特質性自信心量表，並可以利用此量表評估國小籃球運動員的運動自信心來源，使得領導者了解國小籃球運動員的心理發展，進而能採取有效的訓練方式來提昇球員的自信心。

第二節 研究目的

基於以上問題背景，本研究之主要目的如下：

編製一套適合國小籃球員使用的自信心來源量表(Sources of Confidence Scale for Elementary school Basketball players；SCSEB)，以提供教師與教練作為教學或訓練的參考。

- 一、探討國小籃球員自信心來源量表的信度情形。
- 二、探討國小籃球員自信心來源量表的效度情形。
- 三、探討國小籃球員自信心來源量表的鑑別度情形。
- 四、探討國小籃球員自信心來源量表的因素類型。

第三節 研究問題

根據本研究的目的，所擬探討的問題陳述如下：

- 一、國小籃球運動員自信心來源量表的信度如何？
- 二、國小籃球運動員自信心來源量表的效度如何？
- 三、國小籃球運動員自信心來源量表的鑑別度如何？
- 四、經探索性因素分析歸納出國小籃球員自信心來源量表的因素類型為何？

第四節 研究範圍與限制

本研究之研究範圍與限制有下列幾點：

- 一、本量表之編製，研究範圍主要是國內國小籃球隊，並以10-13歲之國小籃球運動員為主，因此，若未來研究者想以此量表探討10歲以下或13歲以上運動員的籃球運動員，必須再次測量量表之信度、效度與心理測量適合度。

- 二、本量表之編製，調查對象主要是以籃球運動員為主，因此，若未來研究者想以此量表探討其他類型之運動員，必須再次測量量表之信度、效度與心理測量適合度。
- 三、本量表之編製，主要根據受試者在量表題目上所填答的資料而來，而為了避免受試者填答量表時的偽裝性及防衛性，研究者僅能鼓勵他們慎重且真實的回答量表上所詢問的問題。

第五節 名詞解釋

在本研究中所提到的名詞有必要加以詳細界定：

一、運動自信心來源：

是指個體在運動情境中對於自己獲得成功所具有的能力之信念與其確定的程度(Vealey, 1986)。也就是運動情境中選手對增強自信心來源的可能因素。

二、國小籃球運動員：

本研究所指的國小籃球員，係指國內已成軍多年之「傳統學校」為母群，採取「立意抽樣」，從中選取十三所學校之四到六年級隊員的籃球選手作為施測樣本。

三、個人技能表現：

指個人在籃球技巧上與臨場致勝的表現能力

四、正面回饋：

指知覺自己或他人的舉動、行為或言語，對自己的表現是正面的回應。

五、心理安定知覺：

指知覺自己、教練與隊友的行為表現有助於安定自己的心

理情緒。

六、社會支持：

指家人與觀眾對其表現的支持。

七、情勢有利：

指比賽時所呈現有利情勢。

第六節 研究的重要性

本研究期望將 Vealey, Hayashi, Garner-Holman, 與 Giacobbi (1998) 運動員自信心來源量表，再加上國內國小籃球員的訓練環境與教育水準等因素，增列相關題目，並修訂成國小籃球員適用之自信心來源量表，並利用此測量工具，去了解國小籃球員在運動自信心來源類型如何？並讓研究者可藉由此工具去探討國小籃球選手的自信心之影響因素。進一步提供教練們了解選手在運動情境中所利用的自信心來源是什麼？如此才能選擇適合的方法來增強選手的自信心，並且能夠在平常訓練期間營造出適合的訓練情境，提供有效增進運動員自信心的策略，修正訓練方向，進而提昇選手在籃球運動競賽中的成績表現。

第二章 文獻探討

在許多的研究中發現，自信心是影響運動表現的重要心理特質之一（Bandura, 1977; Martin & Gill, 1991; Vealey, 1986）。有關自信心的研究基本上是以自我效能理論(Bandura, 1977)及運動自信心模式(Vealey, 1986)兩個理論為主軸本章主要以這兩個理論發展來闡述，共分五節來討論，分別為：第一節自我效能之理論；第二節自信心之理論；第三節自我效能/自信心來源之相關研究；第四節自信心來源量表編製之研究；第五節文獻總結。

第一節 自我效能之理論

一、自我效能的意涵

Bandura (1977) 強調個人思考對心理運作的影響且認為個體行為並非受立即的後果所控制，是受到認知機制的影響，而這種認知機制即稱為自我效能感。

自我效能指個體在一個特定情境中，對自己是否能成功地完成工作的能力知覺及判斷，也就是個人於從事行為時對自我能力判斷所生的信念(Bandura, 1977)。Bandura (1986) 亦認為自我效能之所以影響表現是透過它對努力、持續、行為選擇、思想型態、和情緒反應的效果，這些機制會交互作用的影響個體在特定工作上的成功或失敗。而且提到個體會從先前的表現經驗、替代經驗、生理狀況、說服型式、情緒狀況、和意象經驗中去獲得訊息，以便來評估自我效能(Bandura, 1986; Maddux, 1995; Schunk, 1995)。這些訊息來源對自我效能的影響，一些相關的研究自我

效能不強調個體所具有的能力高低，而是重視對完成某種需求結果的能力的知覺水準(Feltz, 1989)。因此，呂碧琴（1991）認為Self-Confidence雖然翻譯成自我效能，實際上指的就是個人對特別事件行事能力的自信心。Bandura (1986) 的自我效能模式(self-confidency model)探討運動員自我效能提升的因素來源來自於四種不同的訊息：過去的成功表現(Performance Accomplishment)、替代性經驗(Vicarious Experience)、口頭上的說服(Verbal Persuasion)、生理上的覺醒(Physiological Arousal)。

（一）過去的成就表現(Performance Accomplishment)

通常是指個人過去成就表現所形成的經驗，透過訊息處理的認知過程，形成了個人的自我效能(Ewart, Taylor, Reese & DeBusk, 1983; Feltz, Lander & Raeder, 1984; Hogan & Santomer, 1984; Kaplan, Atkins & Reinsch, 1986)，並一致支持過去的成就表現是導致自我效能提升的最佳訊息來源(Fletz, 1988)。Bandura (1997)認為並不是過去的經驗本身會影響自我效能，而是個體對這些表現的知覺，如果過去的經驗會影響自我效能，他可能被看作是個體能力的結果，成功的表現如果被認為是個體能力所導致，自我效能會增加，如果不是因為個體能力所引起，對自我效能可能就沒有影響。過去的成就表現是自我效能知覺四個來源中最具影響力者。因為它是個人在過去的成功與失敗的經歷，如果過去的親身經歷是成功的，那麼就會提升自我效能的預期，若一再失敗，則自我效能的預期則會降低，特別是失敗的經驗發生在早期、無法反映出努力的程度或是外在環境的轉換時，但若能克服這種經

驗，則會增加繼續努力的動機（蘇德育，2001）。也就是說：過去的成功表現會增加對未來成功的期待，增強個體的未來表現；反之，過去失敗的經驗也會降低未來成功的表現。Bandura (1997) 指出過去的表現對自我效能的影響是對能力的先前知覺 (preconception) 所調節。

（二）替代性經驗(Vicarious Experience)

替代性經驗是指透過觀察與想像他人行為，不必親身參與所形成的效能知覺。如許多研究學者(Corbin et al., 1984； Feltz, 1985；Gould & Weiss,1981；Weinberget al., 1979)證實經由觀察、想像及有關競爭者能力的訊息，會影響個人效能的判斷。郭雲香（2003）認為替代經驗是指個體以別人的經驗來判斷自己的能力，當個體的能力不明確時，替代經驗被假設會去影響工作的表現，面對新的或是不熟悉的工作，個體用過去經驗來做效能預期的基礎是比較欠缺的，因此會去找一些外在可觀察的對象，來獲得和工作難度有關的訊息。高三福（1993）認為替代性經驗是一種觀察學習，其重點在於同儕的示範作用。意指看到或自己能力相似的人成功的完成表現，能夠鼓舞自己增強信心；如果與自己能力相似的人雖然很努力卻仍失敗，會減低自己的信心，降低努力程度。呂碧琴（1991）認為替代性經驗指的是雖然個人沒有親身經歷某活動，但卻可從看到或聽到他人對該活動之成功或失敗經歷的例子來增加或降低自信心。故蘇德育（2001）認為個人的自我效能學習不一定要透過直接經驗，由觀察別人行為或聽到別人口述經驗，也可以產生學習的效果。在運動訓練與教學過程

中，教練常會藉由觀賞錄影帶中的示範動作，提升運動員與學生的自我效能。

（三）口頭上的說服(Verbal Persuasion)

呂碧琴（1991）認為口頭說服指的是個人從別人對自己的表現陳述或鼓勵而獲得自信心。口頭說服是教練和老師經常使用的方法，使運動員和學生相信自己能夠成功地完成表現；若適時地使用言語和動作上的回饋可以影響運動員自我效能的預期。口語說服是自我效能的第三個訊息來源，是指在從事特定工作時，一些會促進或減低個人能力信念的陳述，這在運動情境中是很重要的，因為運動員會從教練那裡接收到很多口語或非口語的訊息。自我效能理論認為口語說服必須是實際的，通常對那些已經有部份理由相信自己能夠表現的很好或不能表現很好的個體，會有最大的影響力(Bandura, 1997)。Wilkes與Summers (1984)指出，正面、積極的自我對話會影響自我效能。廖文男（2003）認為適當的口語鼓勵，包含言語上的鼓勵，或是透過身體語言（如拍拍肩膀、肯定的眼神及做手勢）都可以幫助個體維持與建立信心，但不能鼓勵個體執行超過自己能力水準所處理的動作，或不可能達成的目標。

（四）生理上的覺醒(Physiological Arousal)

蘇德育（2001）認為是來自於自主或其他生理上的反應，如疲勞、身體適能、忍痛程度等所提供的訊息。也是指和不好的表現行為、知覺無法勝任、知覺失敗有關的生理覺醒對自我效能的影響（郭香雲，2003），也就是說，比較舒服的生理感覺對於立

即面對的情境，會產生比較高的自信心(Maddux, 1995)。高三福(1993)認為在壓力情況下個體會依自己當時的生理反應，如心跳率、冒汗、呼吸、疲勞和肌肉僵硬等判斷自己的狀況是否良好，如此一來會影響個體對發揮自我能力的認知。蘇德育(2001)自我效能的生理性來源不只是限制在自主的覺醒，個體可能會利用他們知覺到的疲勞水準、適能、疼痛。個體對於效能預期的認知評估可以透過生理覺醒反應出來，從生理覺醒的狀況，例如：心跳、呼吸、血壓、焦慮等提高時，則代表個體對工作表現的自我效能並不高。郭香雲(2003)認為自我效能的生理性來源不只是限制在自主的覺醒，個體也可能會利用他們知覺到的疲勞水準、適能、疼痛的強度、速度和耐力的活動，來當作生理缺乏效能的指標。因此個體對自我身體覺察的程度，而對於即將面對的活動產生高或低的自信心。

二、自我效能的發展

自我效能(Self-Confidence)理論最早是由社會心理學家Bandura(1977)所提出的，他最初是在社會認知理論架構發展而來，依據社會認知理論的觀點，人的行為除了受到個人環境交互作用影響外，個人的認知能力亦不可忽略，因其可主動解釋、選擇與影響環境。因此社會認知論便認為個體行為的產生是因為行為、認知和環境三者之間的交互作用；而自我效能即個體在環境中選擇自己行為時一項重要的參考依據(盧俊宏，1994)。雖然自我效能主要是應用在社會心理學的範疇中。而在運動研究的領域中，從自我效能的觀點來探討運動表現的文獻也相當多，且許

多的研究也都證實自我效能與運動表現有很高相關性存在(Feltz, 1988)。

自我效能(self-efficacy)是社會認知理論中相當重要的概念，個體會經由自我效能的認知機轉，調整自己動機、思考型態與行為(Bandura, 1986)。自我效能會影響一個人的思想模式、行動及情緒覺醒；透過自我效能的知覺判斷，決定個人是否願意面對問題、個人努力的程度、持續時間長短等。因為它和行為表現及其學習有關，故運動心理學家主張在運動領域中考慮自我效能的影響。

自我效能是從心理治療所衍生的概念，持此論點的學者相信預期是影響人行為的重要因素，即期望自己有好表現的人，才可能有好表現；期望自己表現差的人，往往表現就差。因此，基於自身能力的效能預期是評估自己能否成功地完成行為表現的重要因素，高估反而會招致失敗，低估會喪失信心無法而激發潛能，合理的預期才會有好成績，至於如何才能呈現出合理的預期，就賴教練與運動員從現實推敲，訂出合理的目標才能使運動員完全的發揮其表現。

第二節 自信心之理論

一、自信心的意義

自信心(Self-Confidence)是指一個人信任自己，對自己所知者與所能者有信心，對自己所做的事或所下的判斷不存有懷疑(張春興, 1989)。運動表現所講求的自信心，是指對能力知覺及此能力所能完成的工作表現的一種情境式的相信力量。而自信

心與運動表現間呈現相互影響的現象（呂碧琴，1991）。Vealey是近年來致力於研究自信心的學者，Vealey(1986)將運動自信心解釋為個體在運動情境中對於自己獲得成功之能力的確定程度。他將運動自信心的概念分成特質性自信心(self-confidence trait；簡稱SC- trait)及狀態性自信心(self-confidence state；簡稱SC- state)。特質性自信心指的是個人通常於運動情境中獲得成功之能力的確信程度及信念。而狀態性自信心為個人在運動情境中某一特殊情況下，擁有對獲勝能力的確信程度或信念。

二、自信心的來源

Vealey（1988）發展了一個運動自信心模式（圖2-1），此模式預測組織文化及運動員的特徵會影響運動自信的來源，組織文化包含競賽水準、動機氣候、運動訓練的特定目標。例如優秀運動團隊的組織文化與一般水準的運動團隊，在目標、教練行為、行為實踐的期待水準上都會有所不同；運動員特徵則包括人格特質、個人價值觀、態度、年齡、性別、人種等。另外，此模式也預測運動自信的來源會影響到其後的運動自信心水準，會直接衝擊到運動員的情感（滿足感、愉悅感）、行為（努力及表現）、認知（認知性焦慮及狀態自信心），此情感、行為及認知會回過頭來影響運動自信的來源及水準，也會影響到比較不容易被改變的運動員特性。此回饋環強調文化／情境、認知、行為的多方向性，這整個過程是發生在一個特殊的社會文化背景內，但是必須去解釋的是運動員為何及如何發展出不同的自信心來源，比較重要的社會文化影響因素包括運動參與的接受度及支持度，以及一些因種族、水準、性別不同而改變的行為。

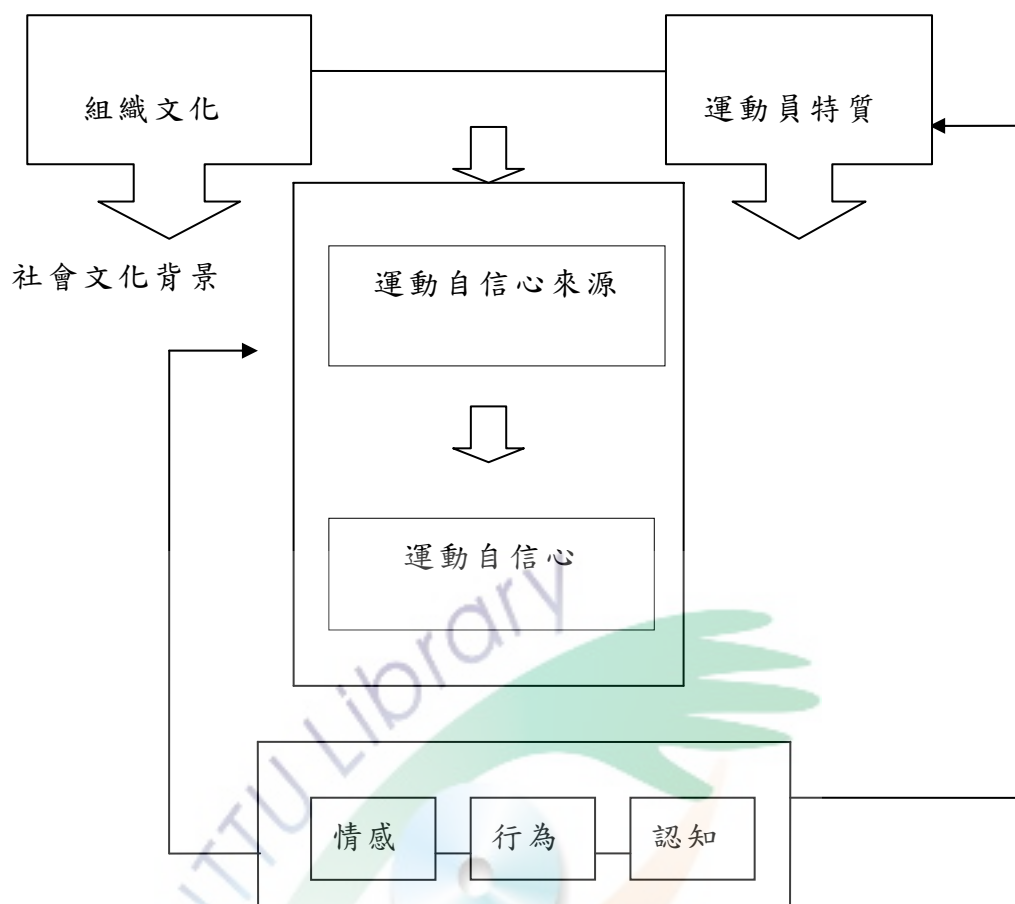


圖 2-1 Vealey (1998) 的運動自信心概念架構

資料來源：”Sources of Sport-confidence: Conceptualization and instrument development.” By Vealey R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 56.

引自：吳素卿 (2002)。足球選手目標取向、知覺運動動機氣候與運動自信心來源之相關研究，頁11。

從上述的理論了解到，早先有關運動員自信心的相關研究，都是以自我效能理論為基礎，但是經過長時間的檢驗之後，發現到它還是有一些不足之處，並無法完全的解釋一些現象，因此 Vealey (1988) 發展出來的運動自信心模式，就嘗試要用一個社會認知的觀點來釐清運動自信心的相關問題，包括運動自信心來源的探索、運動自信心的測量，以及一些背景因素對自信心的影

響，另外也描述運動自信心對情感、認知、及行為的影響。整體而言，自我效能理論是研究運動自信心的開端，在其探究的過程當中，發現了一些未解的問題，而運動自信心的模式，是比較詳細的描述運動自信的來龍去脈，所呈現的是一種交互作用的模式，這是運動心理學在探討一些概念時，目前最常採取的研究取向，也是本研究採用的理論基礎。

Vealey, Hayashi, Garner-Holman,與Giacobbi (1998) 探索運動員自信的來源，編製了運動自信來源量表(Sources of Sport-Confidence Questionnaire, SSCQ)，經過反覆的探索性因素分析及題目的修正，最後再透過較嚴謹的驗證性因素分析，歸納出個體在運動表現中有九個自信來源因素如下：1.精熟(mastery)：個人技術的精熟及進步。2.展示能力(demonstration of ability)：在他人面前展示出好的能力。3.生理/心理準備(physical/mental preparation)：感覺生理及心理都調適到最佳的狀態。4.身體的自我呈現(physical self-presentation)：運動員對自己身體的知覺。5.社會支持(social support)：知覺到重要他人的支持。6.教練領導(coaches' leadership)：相信教練的決策能力及領導。7.替代經驗(vicarious experience)：從觀看隊友或別人的成功表現而獲得信心。8.環境舒適(envIRONMENTAL comfort)：感覺比賽的場地或情境相當的舒服。9.情境有利(situational favorableness)：感覺外在環境機運都對自己相當的有利。

黃崇儒與郭香雲(1999)將上述九個自信來源歸納分成三大類：第一類是運動員獲得自信心是來自於成就(achievement)，

包括「精熟」及「展示能力」；第二類是來自於自我調適(self-regulation)，包括「生理／心理準備」和「身體自我呈現」；第三類是來自於正面的、因成就所形成的氣候(climate)，包括「社會支持」、「教練領導」、「替代經驗」、「環境舒適」、「情境有利」，或是在一個受到社會支持、有挑戰性、舒適、被鼓舞的環境中訓練及比賽時，他們會獲得自信心。

黃崇儒(2002)發展出運動員自信心來源量表，是以Vealey等(1998)所發展的運動自信心來源為主要的框架，再輔以Whitney(2000)的相關研究結果來編製題目，藉此來探索屬於國內運動員的自信心來源。此量表改善了以往研究的缺失，在測驗格式和陳述句上做了修正，並且利用一個參照的時間架構，以做為回答的時間基準，來解決回答偏誤的問題，並且捨棄先前的七點式的量尺，改為五點式的量尺，可以提供一個適當的範圍產生反應之變異，而且避免過細的量尺，造成運動員知覺上的困擾，在反應上有所偏誤。針對693名的大學運動員做調查，利用探索性和驗證性因素分析發現，國內運動員的自信心來源包含七個向度，包括有：技術／情緒知覺、生理準備、教練領導、自我呈現、替代經驗、過去經驗、和社會支持。並且發展出了具有信效度的運動員自信心來源量表，並且發現到場地和運氣的知覺對運動員自信心的影響，並不是一個很重要的因素，原先所屬的測量題目因素負荷都不佳，因此都被刪除，可見得這些不穩定的因素，比較不會被國內的運動員拿來參照，進而影響到本身自信心的知覺，另外不同技術水準的運動員在自信心來源的知覺上也有所差異。在經

過驗證之後，運動員自信心來源量表具有適當的內部一致性及建構效度，是一個值得去應用的測量工具。

黃崇儒（2002）亦指出，探索運動員自信心來源有其理論及實際應用的涵意，從理論的觀點而言，自信心的來源會影響到運動員的自信心水準及隨後的情感、行為及認知，要了解運動員自信心的來源，必須仔細的了解在此運動的社會文化背景、組織文化及運動員特性交互作用下運動員的信心是如何的發展。卓國雄（2004）指出不同年齡層的學生運動員其自信心來源有差異的存在。周文祥（1995）指出，在技能學習或是運動競賽的過程中，缺乏信心時會影響個體的注意力和產生自我懷疑，進而影響到運動表現。但過度的信心，又可能會造成輕敵或是準備不足而影響正常表現。正確的自信心是指個體對於達到成功的一種期望，它是個體經由完成許多不同目標過程中，所累積出來的一種獨特經驗，而這種獨特經驗會促使個體對於達到未來的成功，產生一種明確的期望（Martens, 1987）。故建立正確而適當的自信，對於個體而言，是不可或缺的心理要素。

第三節 自我效能/自信心來源之相關研究

一、自我效能之相關研究

高三福（1991）以80年臺灣地區運會跳高、跳遠、鉛球、標槍四項目男女運動員共69人為研究對象，探討運動員比賽時目標設定的過程。主要探討自我效能、目標設定和滿足感三者之間的關係。結果發現：在跳高項目，賽前自我效能是預測實際表現的主要因素。

Slobounov, Yukelson, 與O'Brien (1997) 用一些奧運水準的跳水選手來探討自我效能和表現的關係，六位美國國家跳水隊的選手執行五次的跳水，包含三個不同的難度，每一次的跳水都加以錄影和運動學分析，對跳水的動作成份加以評量。在每一次跳水之前，動作者都必須完成自我效能的測量，結果發現自我效能和幾個跳水的重要成份有高相關，因此研究者指出自我效能越高，跳水的效率越好。同時也發現到在跳水的過程中，自我效能顯著的增加，自我效能和跳水的難度呈負向的關係。此研究明顯的支持自我效能和表現之間有強烈的關係，也支持自我效能是有情境特殊性之說。

Kane, Marks, Zaccaro, 與Blair (1996) 並沒有發現到自我效能和輸一贏比賽表現之間有關係存在，但是自我效能被發現是全部表現的唯一預測因子。在這種競爭環境中的一些外在變項是很主觀的，例如環境、對手的能力水準、本身的體能的勇猛程度，所以整個比賽提供了一個情境，在此情境中競爭者是被假定在能

力上是均等的，一些自我效能對表現的偽裝效應會減少許多。

劉選吉（2001）以參加我國九十年甲組成棒春季聯賽選手共計十二隊選取217名為研究對象，探討我國甲組成棒選手自我效能和集體效能與團隊凝聚力間的關係及對運動表現的影響。研究結果發現：

- （一）成棒選手自我效能、集體效能和團隊凝聚力三者之間的關係呈正相關。
- （二）成棒選手集體效能與團隊凝聚力對運動表現有主要效果存在，高集體效能受試者之運動表現高於低集體效能受試者；高團隊凝聚力受試者之運動表現高於低團隊凝聚力受試者。
- （三）成棒選手「集體效能」和「工作凝聚力」能有效預測成棒選手運動表現。

上述提到自我效能和運動表現之間關係的研究，有些是支持自信心和運動表現之間的正向關係，有些則是持保留的態度，但是要注意的是，Bandura (1997) 提到自我效能對運動表現而言扮演了一個重要的角色，但也只是影響運動成績的眾多因素之一而已，運動的技能和基本的能力也是影響成功表現的重要因素，有很高的自信心而沒有優越的技術，是很難有成功的表現的，這是在探討自信心與運動表現相關研究時，必須要去克服的問題。但是也發現到一些變項與自信心有關聯存在，例如工作取向、知覺工作取向氣候、自我設限等。其實與自信心相關的研究有助於更進一步的了解運動自信心，讓研究者去探究在競爭情境中運動員

自信心的實際經驗，去了解自信的來源、自信心的發展，以及自信心與其他相關變項的關係。

二、自信心來源之相關研究

自我效能理論深深影響學者對自信心的研究，於是一些國外選手已經著手研究運動自信心對心理技能的影响，而國內學者對運動自信的相關研究也比國外學者較晚。因此本研究文獻分別以國外學者之研究與國內學者之研究做探討。

（一）國外學者之研究

最早嘗試用有系統的方式來探討運動員自信心經驗的是 Mahoney, Gabriel, 與 Perkins (1987)，研究者對一些優秀運動員（在國內或國際比賽中獲前四名者）和非優秀運動員施以心理技能問卷，結果顯示出優秀運動員經驗到比較少的表現焦慮、比較好的專注力、以及較強而穩定的自信心，相較於那些非優秀的運動員。經過 Mahoney 等人的探索之後，自信心成為優秀運動員顯著的心理因素之一。

Gayton 與 Nickless (1987) 以35名馬拉松選手為對象，探討特質運動自信心和狀態運動自信心對馬拉松運動表現之間的關係，結果得到這個變項可以有效的預測到實際的跑完時間。Williams 與 Krane (1992) 檢驗自信心和焦慮對高爾夫球表現的影響，他們發現到自信心並不是表現的有效預測因子，並且了解到社會的欲求有時候會影響運動員填寫量表的態度，有較高社會欲求的組別顯示出比較高的自信心得分，但是當這個高社會欲求

組用統計方法加以剔除時，自信心並無法有效的預測表現。

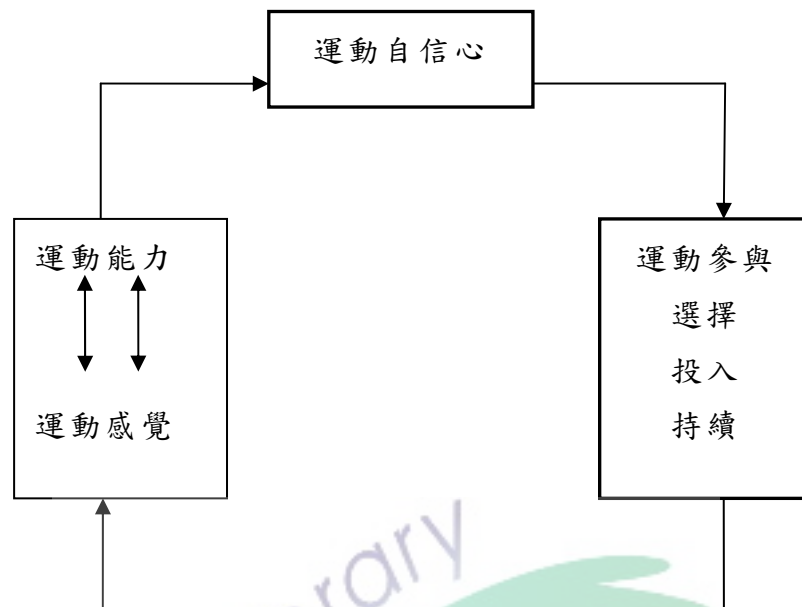


圖2-2 自信心、能力知覺和運動參與關係圖 (Griffin, 1984)

資料來源：”Performer Perceptions of Movement Confidence.” by N. S. Griffin, (1984). *Journal of Sport Psychology*, 4,398.

引自：吳素卿（2002）。足球選手目標取向、知覺運動動機氣候與運動自信心來源之相關研究，頁22。

Griffin (1984) 研究自信心、能力知覺與運動參與的關係，他們以運動自信心量表對35大學生做調查，將資料經因素分析與迴歸分析後發現，自信心、能力知覺與運動參與的關係如圖2-2 所示。Vealey 是近年來致力於研究自信心的學者，Vealey (1986) 將運動自信心解釋為個體在運動情境中對於自己獲得成功之能力的確定程度。他將運動自信心的概念分成特質自信心 (SC-trait) 及狀態自信心(SC-state)，以及一個競賽向度，是指在運動情境中，運動員努力去完成某一些目標的傾向，而目標又分為表現好 (表現)及贏得勝利(結果)兩個取向。Vealey (1986) 以SSCQ 量

表，測量高中校隊、大學校隊和一部份優秀運動員，目的是探討運動情境中目標、信心與行為反應、行為結果的關係。資料經過各種效度、信度考驗後，發現目標、信心、行為和結果間的關係如圖2-3 所示。研究也證實特質自信心及競賽目標會交互影響到狀態自信心。

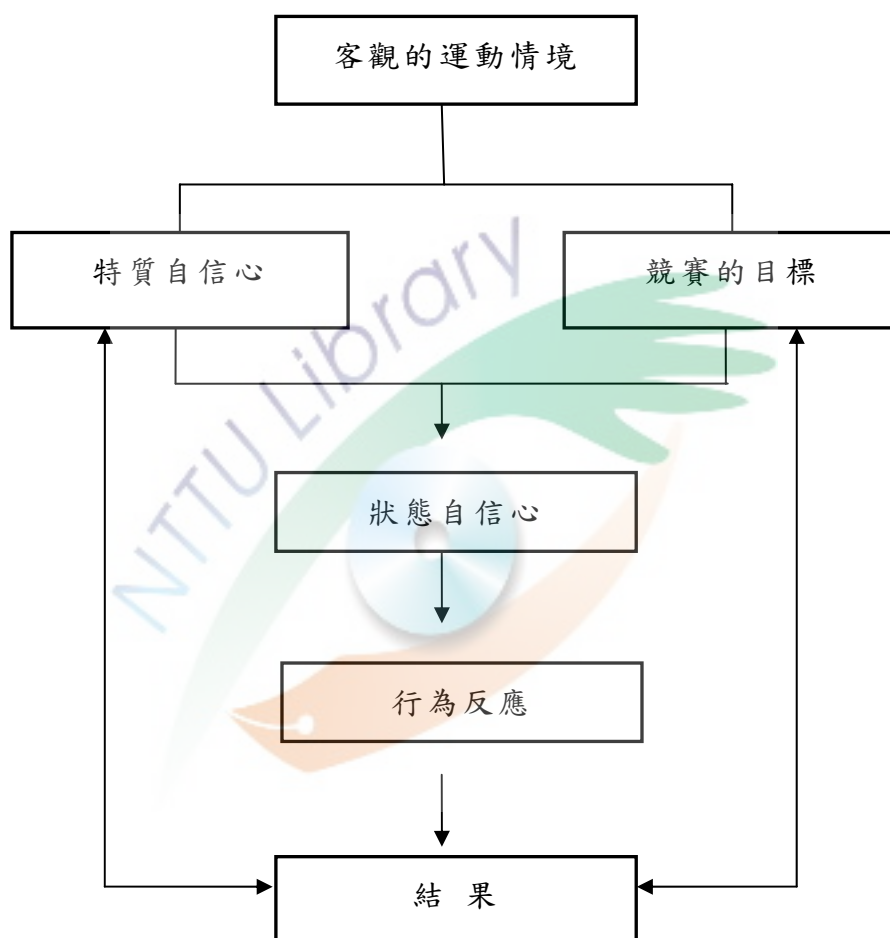


圖 2-3 目標、自信心、行為和結果關係圖 (Vealey, 1986)

資料來源：” Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development.” By R. S. Vealey (1986). *Journal of Sport Psychology*, 8, 229
引自：吳素卿 (2002)。足球選手目標取向、知覺運動動機氣候與運動自信心來源之相關研究，頁 23。

Whitney (2000) 以質性研究的方式，訪談了八位的美國頂尖運動選手，項目有網球、籃球、棒球、田徑投擲、排球、游泳、長跑和跳板跳水等。所有的受訪者都參加過國家代表隊。訪談是採半結構的方式，包括有一系列的開放式問題和引言，嘗試去探索運動員的自信心經驗，主要的晤談問題架構有：探討在運動員自身的經驗中，自信心對運動表現所扮演的角色；在那些競技情境之下，運動員會經驗到高水準的自信心；在那些競技情境之下，運動員會經驗到缺乏信心；有那些因素尚未提及，而它會影響運動表現。在經過訪談及資料處理之後，研究者發現到影響自信心的因素有九個向度，包含有29個次一階的主題，受訪者指出這些影響因素的呈現和缺少，會造成他們自信心的增進和降低。九個向度包括有：情境的影響，有一些情境的因素會影響自信心的水準，例如環境、對手、競賽本身等；生理準備的知覺，例如身體狀況、訓練情形、身體意象、表現指標、感覺如何等；心理準備的知覺，例如比賽計畫、心智的複演；技術準備的知覺，例如技術的精熟、知道要專注在什麼事情等；過去表現，成功／失敗的經驗、目前情境的相似性、事件的重要性；教練／其他人的影響，例如可信賴度、增強自信心的行為、減弱自信心的行為；個人的屬性，例如目標的取向、對競賽的觀點、個人的信念、運動員的地位；運動以外的因素，分心、學校或工作上的問題；早期的發展，例如早期的成功經驗、天生的特質等。

Shane (2000) 以620名高中與大學的男、女運動員為研究對象，探討目標取向與自信心來源之間的相關。結果發現：男、女

運動員在工作取向及自我取向上與自信心來源之「技巧精熟」、「展示能力」和「生理／心理準備」有相關存在，而且高中與大學男、女運動員之間的自信心來源上也有差異存在，當運動員是工作取向，而且以努力及進步為重時，以「精熟技巧」、「生理／心理準備」為自信心來源的重要因素，而且是男高於女；自我取向之運動員，「展示能力」及「身體自我呈現」是自信心來源的重要因素，而且也是男高於女。

Ng, Cheung 與 Fung (2001) 以458名中國的短距離、長距離、混合項目的田徑選手為對象，探討特質運動自信心和狀態運動自信心對運動表現的關係，結果發現到狀態運動自信心對一般水準的選手來說是重要的影響因素，其運動表現與特質運動自信心和狀態運動自信心是呈反比；而特質運動自信心和狀態運動自信心對運動表現的影響，在不同的項目之間是不一樣的，這兩者與混合項目選手的表現呈現比較強的關聯；最後是不管是那一種項目，對優秀的運動員而言，特質運動自信心和狀態運動自信心對運動表現會有顯著的影響。

Caserta (2002) 探討運動自信心和網球運動表現之間的關係，以197位高中網球選手為對象，發現到特質運動自信心和狀態運動自信心之間呈正向的關係；特質運動自信心與網球選手動作表現的品質，以及狀態運動自信心與每場比賽贏局比率有正向的相關。本研究也發現到特質運動自信心量表(TSCI)和狀態運動自信心(SSCI)的內部一致性信度良好，兩者皆與運動表現有顯著的

關聯存在。

（二）國內學者之研究

目標取向、運動動機氣候與運動自信心來源的相關研究在運動自信心模式中，運動員的特徵和組織文化會影響到運動自信心的來源，這方面研究是比較少的。

國內研究者吳素卿（2001）以甲組男子足球選手156名、女子足球選手73名為研究對象，探討目標取向、知覺運動動機氣候與運動自信心來源之相關。結果發現：

- （一）男選手工作取向及知覺工作取向氣候與其自信心來源的「技巧精熟」、「展示能力」、「生理／心理準備」、「社會支持」、「替代經驗」及「教練領導」呈正相關。
- （二）女選手在知覺工作取向氣候與自信心來源的「社會支持」、「替代經驗」、「情境有利」及「教練領導」呈正相關。
- （三）男、女選手在工作取向、知覺工作取向氣候、知覺自我取向氣候和運動自信心來源的「技巧精熟」、「展示能力」、「生理／心理準備」、「社會支持」、「情境有利」及「教練領導」有差異。
- （四）在工作取向、知覺自我取向氣候和運動自信心來源都是男生比女生高；在知覺工作取向氣候上女生比男生高。

蘇德育（2001）亦以1998~2001年曾經當選過我國網球國家代表隊的選手為主要研究對象，研究國內優秀網球運動員自

信心及自我對話行為之分析。以訪談方式做研究，訪談內容主要分為比賽環境、比賽對手、練習或比賽情形三種情境。結果發現：

- (一) 比賽環境：比賽環境中包括有時差問題、場地材質及天候條件等三方面，經訪談的結果顯示，無論是哪一方面的問題選手都能夠以很積極的自我對話去幫助提升自己的自信心。
- (二) 比賽對手：無論當受訪選手遇到任何對手時，大都能夠很積極、很正面的對自己自我對話，也都會先觀察對手的打法，了解其優缺點所在，並針對缺點來做攻擊造成對手的壓力，告訴自己一定能打敗對手，給予自己信心。
- (三) 練習或比賽情形：綜合九個問題的訪談後發現選手在練習或比賽中所遇到的各種不同的情形，所表現出來的解決方式也有所不同，但都大同小異，在遇到各種困難時，選手大都能以積極的自我對話來幫助自己提升自信心。

林宜螢（2002）以參加九十年全國中等學校運動會之射箭選手共計93名探討高中射箭選手為研究對象，探討目標取向及自覺能力在自我設限上的差異性，以及自我設限、賽前自信心、賽後自信心的相關情形。結果發現：

- (一) 不同目標取向在自我設限上具有差異存在：「低工作/高自我」比「高工作/低自我」的自我設限得分高；「低工作/低自我」比「高工作/高自我」、「高工作/低自我」的自我設限得分高。
- (二) 自我設限和賽前自信心及賽後自信心呈負相關。射箭選

手自我設限得分越高其賽前及賽後自信心越低。

- (三) 自我設限和成敗之努力歸因呈負相關。射箭選手自我設限得分越高則越將成敗的原因歸於「自己的努力程度」。

張語庭(2002)以參加九十年全國中等學校運動會跆拳道項目之高中組前八強男、女選手共計116名。探討跆拳道選手目標取向、知覺動機氣候及運動自信心之間的關係，。結果發現：

- (一) 不同性別跆拳道選手在運動自信心上有差異，其中男性跆拳道選手的運動自信心顯著高於女性選手。工作取向及知覺工作取向氣候與運動自信心呈正相關，知覺工作取向氣候是運動自信心的有效預測變項。
- (二) 根據研究的結果，男性選手運動自信心顯著高於女性選手，所以教練在提昇女性選手運動自信心方面是值得重視的。而教練若希望選手有較高的運動自信心，在動機氣候的塑造方面，宜積極塑造工作取向氣候，避免過度強調自我取向氣候。

郭香雲與黃崇儒(2002)以108名選修桌球課的大學生為研究對象，探討內在動機、自信心與狀態焦慮之相關研究，研究結果發現：內在動機與自信心的因果關係是雙向的；自信心與狀態焦慮之間是負向的因果關係，自信心越高，狀態焦慮越低，自信心越低，狀態焦慮則越高。

廖文男(2003)以參加九十一學年度大專棒球運動聯賽複、

決賽之各級選手451名為研究對象，探討大專棒球選手的目標取向、知覺動機氣候與運動自信心來源之相關研究。結果發現：

- (一) 大專棒球選手的工作取向、自我取向與知覺工作取向氣候、知覺自我取向氣候呈正相關。大專棒球選手的工作取向、自我取向與運動自信心來源的各向度呈正相關。
- (二) 大專棒球選手的知覺工作取向氣候與運動自信心來源的「技巧精熟」、「展示能力」、「生理／心理準備」、「社會支持」、「教練領導」、「替代經驗」、「情境有利」呈正相關；知覺自我取向氣候與運動自信心來源的「展示能力」、「生理／心理準備」、「身體自我呈現」、「替代經驗」、「情境有利」呈正相關。
- (三) 大專棒球選手的「替代經驗」、「生理／心理準備」、「社會支持」、「技巧精熟」、「教練領導」與「知覺工作取向氣候」，可以有效預測選手的工作取向。大專棒球選手的「展示能力」、「情境有利」、「知覺自我取向氣候」與「知覺工作取向氣候」，可以有效預測選手的自我取向。

郭香雲（2003）以436位大學運動員為研究對象，探討團隊文化與運動員特徵對運動自信心來源的影響。研究的目的是驗證國內研究者發展的運動員自信心來源量表之建構效度，檢驗運動自信心模式的適配度，並且探討團隊文化、運動員特徵和運動自信心來源、運動自信心之間的關係。結果發現：

- (一) 運動員自信心來源量表的建構效度適當，包含的七個因

素：技術／情緒知覺、生理準備、教練領導、自我呈現、替代經驗、過去經驗、和社會支持等能被複製。

(二) 運動目標取向和團隊文化會影響運動自信心來源，而運動自信心來源會影響特質運動自信心。

(三) 團隊文化和運動目標取向對運動自信心來源有直接的影響效果，而運動自信心來源對特質運動自信心也有直接效果，但是非常有限。

(四) 運動員的屬性對運動自信心來源的知覺是沒有顯著影響的，但是不同技能水準、運動項目、性別的運動員會利用不同的訊息來源來做為自信心的參照。

卓國雄(2003)以學生運動員共242名，探討不同競技水準、運動類型和性別學生運動員之運動自信心來源對特質性運動自信心之預測研究。結果發現：

(一) 運動自信心來源與特質性運動自信心呈正相關。

(二) 「生理/心理準備」和「社會支持」可有效預測特質性運動自信心。另一方面就性別差異部分，「生理/心理準備」、「社會支持」和「精熟」可有效預測男性受試者之特質性運動自信心；「替代經驗」可預測個人項目選手之特質性運動自信心。

(三) 「生理/心理準備」可預測團體項目選手和甲組選手之特質性運動自信心。再者「能力展示」和「生理/心理準備」可有效預測乙組選手之特質性運動自信心。

東方介德、周泓瑜與季力康(2003)以92年參加高中聯賽(HBL)的男、女籃球選手共174名為研究對象，探討男、女籃球選手成就目標取向、自覺能力與運動自信心之研究，研究結果發現：

- (一)男、女選手在「知覺自我氣候」和運動自信心來源的「技巧精熟」、「展示能力」、「身體的自我實現」都是男生比女生高。
- (二)男、女的工作取向、知覺工作取向及自覺能力與運動自信心來源的八個因素向度「技巧精熟」、「展示能力」、「身體的自我實現」、「生理/心理準備」、「社會支持」、「替代經驗」及「教練領導」、「情境有利」及賽前自信心呈正相關。
- (三)男選手的自我取向與運動自信心來源的「展示能力」、「身體的自我實現」、「社會支持」呈正相關。女選手的知覺自我氣候與運動自信心來源的八個因素向度及賽前自信心呈正相關。
- (四)男選手的「工作取向」與「自覺能力」可有效預測賽前自信心；女選手的「自覺能力」與「知覺工作氣候」可有效預測賽前自信心。

洪若懷(2004)以北部某大專甲組棒球隊為研究對象，參加團體諮商的成員為該隊的其中9位選手探討認知行為取向團體諮商對棒球選手賽前情緒、認知焦慮、身體焦慮、自信心、狀態焦慮、選手主觀運動表現、教練主觀運動表現、客觀運動表現之影響。研究結果發現：9位參與者在接受團體諮商介入之後，賽前

情緒達顯著提昇者有6位；認知焦慮達顯著下降者有7位；身體焦慮達顯著下降者有2位；自信心達顯著提昇者有8位；狀態焦慮達顯著下降者有7位；選手主觀運動表現進步者有7位；教練主觀運動表現進步者有3位；客觀運動表現進步者有1位；不同參與者在遇到不同競賽情況下，會使用不同的的認知行為技能加以因應。

何建德（2004）以九十一學年度高中籃球聯賽甲組前八強的女子選手，共107名為研究對象，探討女子籃球選手目標取向、運動員訓練能力與運動自信心來源之相關研究。結果發現：目標取向、運動員訓練能力與運動自信心來源中存在著負項的相關，即當女子籃球選手是低工作/低自我，並具有低運動員訓練能力時，利用「技巧精熟」、「展示能力」、「生理/心理準備」、「身體自我呈現」、「社會支持」、「教練領導」、「替代經驗」與「情境有利」等訊息來建構運動自信心是低的。

黃崇儒、王秉泰與許瓊云（2004）以802位大學運動員運動為研究對象，探討屬性對運動自信心來源的影響。運動員屬性包括不同性別、技術水準和運動項目。結果發現在性別差異方面：男性運動員以較傾向於使用社會支持力量、技術知覺和過去經驗當作自信心的訊息來源；而表現較高水準的運動員則是傾向於利用自我參照的訊息，包括生理準備；團體項目運動員比較會使用同儕的支持和替代經驗當作自信心來源，個別項別運動員都是以自我參照和社會比較的訊息為主，包括生理準備、自我呈現和過去經驗。

鄭美紀（2005）以九十三學年度國民中學棒球運動聯賽北區球隊隊員為母群體，共計有 550 位學生，研究國中棒球選手的目標取向與運動自信心來源之現況及比較不同背景變項的國中棒球選手在目標取向與運動自信心來源之差異情形，並預測國中棒球選手的運動自信心來源之目標取向。結果顯示：

- （一）國中棒球選手的整體目標取向與運動自信心來源的球齡、族群、有無住宿、每週練習時數等背景變項，在目標取向上皆未達顯著差異；年齡與球隊最佳成績產生差異情形，在年齡部份，15 歲選手的「自我取向」顯著高於 16 歲選手；在球隊最佳成績部分，縣市前三名的「自我取向」表現高於全國前三名。
- （二）國中棒球選手的整體目標取向與運動自信心來源的族群、球隊最佳成績、每週練習時數等背景變項，在自信心來源之分向度上有差異情形；「自我呈現」向度上，族群、縣市前三名及每週練習 30 小時之變項上有差異；「替代經驗」向度上，族群變項上有差異；「社會支持」向度上，縣市前三名及每週練習 30 小時之變項上有差異；「技術/情緒知覺」及「生理準備」向度上，縣市前三名變項上有差異。
- （三）國中棒球選手的整體目標取向與運動自信心來源的「技術/情緒知覺」、「生理準備」、「教練指導」、「自我呈現」、「替代經驗」、「過去經驗」、「社會支持」的各分向度間，均呈現顯著正相關。

- (四) 國中棒球選手的「整體自信心來源」與「技術/情緒知覺」能有效的預測整體目標取向；「技術/情緒知覺」與「自我呈現」能有效的預測工作取向；「自我呈現」與「過去經驗」及「技術/情緒知覺」能有效的預測整體自我取向。

周泓諭(2004)研究不同運動水準的男子籃球選手的運動員認同、運動自信心與運動動機之差異、相關及影響。受試者共279名，採用運動員認同量表、特質運動自信心量表、運動動機量表測量。結果顯示：

- (一) 不同運動水準的選手在各變項上有差異情形。在運動員認同方面，社會甲組高於高中甲、乙組選手；在運動自信心方面，社會甲組高於高中乙組選手，高中甲組高於高中乙組；在運動動機方面，高中乙組高於高中甲組選手。
- (二) 經簡單相關分析後發現，三組選手的運動員認同與運動動機的內在動機、認同調節、內射調節、外在調節均呈正相關，高中甲組與高中乙組的運動員認同與無動機呈負相關；三組選手的運動自信心與運動動機的內在動機均呈正相關；社會甲組與高中乙組的運動自信心與運動動機的認同調節、內射調節、外在調節均呈正相關；高中甲組運動自信心與無動機呈負相關。
- (三) 以多元逐步迴歸分析的結果得知，由「運動員認同」與「運動自信心」兩個變項，能正向預測內在動機、認同

調節、內射調節及外在調節；另外則也負向預測無動機，皆達到顯著水準。

葉碧蓮（2005）以社會甲組女子籃球隊為研究對象，探討教練知覺動機氣候與選手知覺動機氣候之一致性對選手目標取向、自信心來源的影響。研究結果發現：總教練與選手知覺自我動機氣候愈一致性時，選手的自我取向與身體呈現之自信心愈高。

郭香雲、黃崇儒與葉良志（2005）以436位大學運動員為研究對象，探討團隊文化、運動員特徵與自信心來源的關係。結果發現團隊文化與運動自信心來源呈正相關，個體知覺的團隊文化價值觀愈強烈時，對各個自信心訊息來源的依賴可能會增加。而運動自信心來源中的社會支持對特質運動自信心的預測力最強，特質運動自信心水準主要受到外在不可控制因素影響。研究者認為運動自信心來源會受到團隊文化、目標取向和技術水準影響，接著影響特質運動自信心。

在一項年輕棒球選手的 research 上，彭康助、王儀旭、鄭美紀與廖文男（2006）以參加九十三學年度國民中學棒球運動聯賽北區球隊為研究對象。探討國中棒球選手目標取向與運動自信心來源之現況研究。研究結果發現：

- （一）15歲國中棒球選手的「自我取向」顯著高於16歲選手，而不同年齡國中棒球選手的工作取向及整體目標取向並無顯著差異情形。

(二) 球齡在目標取向與自信心來源上等變項，並無顯著差異情形。

(三) 國中棒球選手的整體目標取向與自信心來源的「技術/情緒知覺」、「生理準備」、「教練指導」、「自我呈現」、「替代經驗」、「過去經驗」、「社會支持」的各分向度間，均呈現顯著正相關。

第四節 自信心來源量表編製之研究

從國內外編製自信心來源量表的文獻中發現最早編製自信心來源量表者為Vealey等(1998)之量表，其後黃崇儒(2003)、卓國雄(2004)二人之量表之編製皆以Vealey等(1998)之量表為編製的依據，因此探討此三份量表之編製過程有助於研究者編製SSCEB的參考。

Vealey, Hayashi, Garner-Holman，與Giacobbi(1998)為了驗證Vealey(1986,1988)的自信心的架構，發展一個可信賴且有根據的量表來測量運動自信心來源，因此編製了運動自信心來源量表(Sources of Sport-Confidence Questionnaire, SSCQ)。其研究共分為四個階段：

(一) 收集相關文獻，並訪問11名大學生，再3名心理學專家進行擬題，並擬定初稿。

(二) 以137名大學運動員為對象進行預試，並進行探索性因素分析，結果得到七個分量表，共42題，分別為「生理/心理準備」、「社會支持」、「精熟」、「展示能力」、「幸

運/迷信」、「替代經驗」和「環境舒適」，其總變異量為63.40%。

(三) 再依據所得到的七個分量表的42題，分別予以增加題目，共51題，再以187名大學運動員進行預試，進行探索性因素分析，結果發展出八個分量表，分別為「生理/心理準備」、「社會支持」、「精熟」、「展示能力」、「身體的自我呈現」、「環境舒適」、「替代經驗」和「情境有利」，其總變異量為68.50%。

(四) 再以208名高中籃球員為受試者，以七點是的量尺，經過反覆的探索性因素分析及題目的修正，最後將問卷修訂為九個分量表，共43題。

(五) 因此Vealey等(1998)發展出的量表共歸納出有九個自信心來源因素如下：1.精熟(mastery)。2.展示能力(demonstration of ability)。3.生理/心理準備(physical/mental preparation)。4.身體的自我呈現(physical self-presentation)。5.社會支持(social support)。6.教練領導(coaches' leadership)。7.替代經驗(vicarious experience)。8.環境舒適(environmental comfort)。9.情境有利(situational favorableness)，共43題。

黃崇儒(2003)以Vealey等(1998)所發展的自信心來源量表(SSCQ)為主要框架，在輔以吳素卿(2002)和Whitney(2000)的相關研究結果來編製題目，發展出一份具有信效度的運動員自信心來源量表(Sources of Confidence Inventory for Athletes；

SCIA)其探索的過程如下

- (一) 第一階段以先前的研究為基礎，編製成運動自信心來源量表的最初版本，並以20位運動員來確認此量表在格式及題目上的適當性。
- (二) 第二階段以178位大學運動員為探索對象，利用探索性因素分析的方法來建構運動自信心的內涵，最後得到六個分量表，其Cronbach 的 α 值介於.56~.92之間。有些其他因素混合的現象，在理論上解釋起來並不合理，所以在下一階段必須增加題目，而且題目的敘述上應力求概念的明確性。
- (三) 第三階段的目的是利用不同的運動員來檢查SCIA的心理計量性質，除了第二階段所保留的33題外，再依據所得到的六個分量表，分別予以增加題目，共40題，以254名大學運動員為受試者，並重新因素分析，結果得到七個因素，分別為技術／情緒知覺、生理準備、教練領導、自我呈現、替代經驗、過去經驗和社會支持。這七個分量表的Cronbach 的 α 值介於.67~.84之間。下一個階段，對於一些原本題數比較少的分量表予以增題，並將原有的一些題目小幅修正，成為下一階段使用的測量工具。
- (四) 第四階段依據七個分量表之概念，予以增加題目，共30題，透過驗證性因素分析來評估量表的因素結構和同時效度。此階段以261名大學運動員為受試者，結果七個

分量表的Cronbach 的 α 值介於.72~.85之間，而此29題在題目與分量表總分相關上，都達可以接受的範圍，所有題目也具有鑑別度。

卓國雄（2004）修訂Vealey等（1998）所發展的自信心來源量表（SSCQ）及檢驗其信效度進行研究。

- （一）將原量表經轉譯程序後，並修訂差異部份，並會同指導教授與譯者三人共同討論、修訂後擬稿。最後將草稿給予6位體育系學生初閱，確定語意及文字無誤後定稿。
- （二）以239名大專生與高中生運動員為對象，所得資料經探索性因素分析、項目分析及信度分析，結果顯示修訂後SSCQ有「精熟」、「生理/心理準備」、「教練領導」、「展現能力」、「環境有利」、「替代經驗」和「社會支持」共七個分量表，整體信度Cronbach 的 α 值為.92，解釋變異量為65.102%，具有可接受的信效度。
- （三）修訂後問卷與原問卷減少了「身體的自我呈現」，且「舒適的環境」和「情境有利」兩因素合併為「環境有利」因素。

第五節 文獻總結

綜合上述諸多學者的研究結果，可歸納為如下：

一、運動自信心之相關研究

- (一) 自信心與運動表現的關係都呈正面、積極的結果；自信心與狀態焦慮之間是負向的因果關係，自信心越高，狀態焦慮越低，反之，狀態焦慮則越高。
- (二) 就目標取向、知覺動機氣候與運動自信心來源之相關研究中發現：不同性別選手在運動自信心上有差異，工作取向及知覺工作取向氣候與運動自信心呈正相關，知覺工作取向氣候是運動自信心的有效預測變項。
- (三) 運動自信心來源與運動表現、目標取向、知覺動機氣候、團隊文化、運動員特徵等都有明顯的關係，而運動自信心來源會影響特質運動自信心；團隊文化和運動目標取向會對運動自信心來源有直接的影響，而運動自信心來源對特質運動自信心也會有直接影響。

二、量表編製之相關研究

- (一) 以上研究對象皆以成年人為研究對象，測驗之問卷大致翻譯自 Vealey 等 (1998) 編製的運動自信心來源量表，並無法準確的適用於國小的學童，因此若要探討國小學童的運動自信心，必須重新編訂國小學童適用之運動自信心量表。
- (二) 以上學者所編製的量表都有經過探索性因素分析、項目分析、信效度考驗的程序、才能成為一個具有適用性的量表。
- (三) 量表的使用對象必須確切。當對象是成人時，對題目的涵義

必能充分的了解；但若對象為國小學生時，語意必然要簡單清楚。

(四)以上學者以上所編製的量表受試者為不特定運動的選手，其中包含籃球、排球、田徑、游泳、體操...等，不分個人或團體的運動項目。可見其必有未顧慮的因素存在，因此有必要針對某項運動去編製所發展的運動自信心量表。



第三章 研究方法

本研究之目的在依據自信心理論及參考現有自信心來源量表，並以探索性因素分析，建構一套國小籃球員專屬的自信心來源量表，並考驗其信度與效度，得以用此測驗工具瞭解國小籃球員自信心因素之本質，並建立自信心來源模式。有關量表編製的整個過程是遵循社會及行為科學研究法中測驗編製程序進行，以期能編製一套有效、可靠的測驗量表。本章共分為三節，第一節是「量表編製流程」：說明本研究整體量表編製之架構流程，量表之建立過程與發展。第二節是「研究對象」：敘述研究母體界定及抽樣方法。第三節是「資料處理及統計分析」：說明本研究所使用包括敘述統計、項目分析、因素分析、量表信度分析等統計分析方法。

第一節 量表編製流程

一、研究步驟

本研究的過程，主要依據測驗編製有的程序進行，茲將量表編製步驟圖示如圖 3-1



圖 3-1 量表編製流程圖

二、量表的編製過程

本研究旨在編製國小籃球運動員之自信心來源量表，並考驗

其信度與效度。

（一）收集分析文獻資料

本研究以研究目的及文獻資料為依據，參考國內外學者對自信心的相關研究文獻、書籍、報告等資料，並收集有關自信的相關問題，作為擬定題目的重要依據。

（二）題目來源

1. Vealey, Hayashi, Garner-Holman, 與 Giacobbi (1998) 所編製的運動自信心來源量表。
2. 黃崇儒 (2002) 發展出運動員自信心來源量表。
3. 卓國雄 (2004) 所修訂 Vealey 等 (1988) 之運動員自信心來源量表。
4. 專家學者的訪談：為了瞭解國小籃球員的自信心來源有哪些，研究者特別訪談國內國小籃球教練三名（附錄一）與選手三名，並深入瞭解國小籃球員有哪些因素會影響其自信心來源，以開放性題目訪談。
5. 由於研究者擔任多年的國小籃球教練，故在教學的過程中收集了許多相關之文獻、書籍、報告等資料，並從文獻中了解運動員之自信心理論與影響因素，因此，亦提供編製本量表的題目來源。

（三）量表的因素與內容

1. 量表的因素來源

資料收集後，研究者認為國小籃球員的自信心來源仍以

Vealey等人所提出之因素有密切的關係，因此研究者將國小籃球運動員自信心量表以Vealey等 (1998)、黃崇儒 (2002)、卓國雄 (2004)等人所提出量表，並歸納成九個因素去編製量表的題目：

- (1) 精熟：個人技術的精熟及進步。
- (2) 心理情緒知覺：選手本身比賽前對自己心裡的感受。
- (3) 生理準備：運動員對自己身體的知覺準備狀態。
- (4) 自我表現：在他人面前展示出好的能力。
- (5) 社會支持：知覺到重要他人的支持。
- (6) 教練領導：相信教練的決策能力及領導。
- (7) 過去經驗：選手本身曾經歷過的經驗
- (8) 替代經驗：從觀看隊友或別人的成功表現而獲得信心。
- (9) 情境有利：感覺競賽的場地或情境都對自己相當的有利。

研究者依據此九個因素重新編製量表題目，做為量表草稿的參考。

2.量表的內容及草稿擬定

當量表草稿完成後，為了要讓受試者瞭解題意，題目的指導語必須淺顯易懂，使其更容易閱讀與了解。例如：黃崇儒 (2002) 的測驗量表為「如果...，我會覺得很有信心」，經研究者詢問國小語文專家的意見，修訂為「當我...，我會覺得有自信心」。本量表是依上述九個分量表，並參考Vealey等 (1998)、黃崇儒 (2002)、卓國雄 (2004) 等人之量表擬題，並經過國小資深教練的訪談結果 (附錄三)，最後擬定共53題，其中38題源自Vealey等 (1998)、黃崇儒 (2002)、卓國雄 (2004) 等人之量表修訂；

另15題自編之題目來自教練訪談的結論（附錄二），本量表屬於多向度的評量表，表3-1為量表各題的發展一覽表。

表 3-1 籃球運動自信心量表草稿題目參考依據一覽表

編號	編製草稿題目	參考依據				
		Vealey 等	黃 崇 儒	卓 國 雄	修 訂	自 編
1	當我學會了一項新的籃球技術時，我就會覺得有信心	✓		✓	✓	
2	當我的技術有了進步時，我就會覺得有信心	✓	✓	✓	✓	
3	當我讓自己的技術更加熟練，我就會覺得有信心	✓	✓	✓	✓	
4	當我可以表現出更多的技術時，我就會覺得有信心	✓	✓	✓	✓	
5	當我能讓自己的一項技術更好時，我就會覺得有信心	✓		✓	✓	
6	當我可以表現出來許多不同的技術時，我就會覺得有信心					✓
7	每當我專注在籃球上時，我就會覺得有信心	✓		✓	✓	
8	當我專心投入籃球的比賽中時，我就會覺得有信心	✓		✓	✓	
9	當我可以提升自己的鬥志時，我就會覺得有信心		✓	✓	✓	
10	當我想付出最大的努力在籃球場上時，我就會覺得有信心		✓		✓	
11	當我在練習時顯示出比以前更好，我就會覺得有信心		✓		✓	
12	當我已經做好比賽的心理準備時，我就會覺得有信心	✓			✓	
13	如果在比賽前讓我有充足休息，我就會覺得有信心		✓		✓	
14	如果把身體狀況調整的很好時，我就會覺得有信心	✓	✓		✓	
15	當我感覺身體很健康，沒有病痛時，我就會覺得有信心	✓	✓		✓	
16	如果賽前讓我做更多的練習，我就會覺得有信心					✓
17	如果比賽時有教練在場指導，我就會覺得有信心					✓
18	如果教練對我更嚴厲一點時，我就會覺得有信心					✓
19	當我執行教練所下的戰術時，我就會覺得有信心	✓	✓	✓	✓	

續下頁

表 3-1 籃球運動自信心量表草稿題目參考依據一覽表（續）

編號	編製草稿題目	參考依據				
		Vealey 等	黃 崇 儒	卓 國 雄	修 訂	自 編
20	比賽時如果教練沒有給我任何的壓力，我就會覺得有信心					✓
21	如果我的教練是一位有名的教練，我就會覺得有信心	✓	✓	✓	✓	
22	當教練相信我會表現的很好時，我就會覺得有信心					✓
23	當我相信教練會為我們想出勝利的戰術時，我就會覺得有信心	✓	✓	✓	✓	
24	當我自己的身材比對手好時，我就會覺得有信心		✓		✓	
25	每當我穿起正式服裝比賽時，我就會覺得有信心					✓
26	如果我是籃球隊中最厲害的選手，我就會覺得有信心	✓		✓	✓	
27	如果我在比賽時，表現的比對手好時，我就會覺得有信心	✓		✓	✓	
28	每當我向別人證明我有不錯的技術時，我就會覺得有信心	✓		✓	✓	
29	每當我經由比賽勝利來展現我的能力時，我就會覺得有信心			✓	✓	
30	當看到我最欣賞的隊友表現的很好時，我就會覺得有信心		✓	✓	✓	
31	當看到其他選手也表現的很好時，我就會覺得有信心	✓	✓	✓	✓	
32	當看到與自己技術差不多的隊友表現的很好時，我就會覺得有信心			✓	✓	
33	當我看到別人成功的表現，我就會覺得有信心	✓	✓		✓	
34	在以前如果曾經贏過對手，我就會覺得有信心	✓	✓		✓	
35	在比賽前如果覺得可以獲勝，我就會覺得有信心	✓	✓		✓	
36	如果以前曾經有和對手比賽的經驗，我就會覺得有信心		✓		✓	

續下頁

表 3-1 籃球運動自信心量表草稿題目參考依據一覽表（續）

編號	編製草稿題目	參考依據				
		Vealey 等	黃 崇 儒	卓 國 雄	修 訂	自 編
37	如果以前和對手比賽時我表現的不錯，我就會覺得有信心		✓		✓	
38	當我知道對手的戰績一向不好時，我就會覺得有信心					✓
39	如果有更多的觀眾替我加油，我就會覺得有信心					✓
40	如果家人都來替我加油，我就會覺得有信心		✓		✓	
41	如果有好朋友來幫我加油，我就會覺得有信心		✓		✓	
42	當隊友給我正面的鼓勵和回應，我就會覺得有信心	✓	✓	✓	✓	
43	當教練或家人給我正面的鼓勵和回應，我就會覺得有信心	✓		✓	✓	
44	當籃球隊成為學校最支持的球隊的時，我就會覺得有信心					✓
45	如果我的球隊是國內最有名的隊伍時，我就會覺得有信心					✓
46	當我對比賽的場地感覺非常不錯時，我就會覺得有信心	✓			✓	
47	如果在自己的學校場地比賽時，我就會覺得有信心					✓
48	這個場地曾經讓我感覺非常熟悉與順手，我就會覺得有信心	✓		✓	✓	
49	比賽的場地佈置的非常舒適，我就會覺得有信心			✓	✓	
50	當觀眾都在為我們的隊伍加油時，我就會覺得有信心					✓
51	當看到比賽的進行都對我們有利時，我就會覺得有信心	✓		✓	✓	
52	當看到大家投籃都非常順手時，我就會覺得有信心					✓
53	當看到對手比賽時不順利時，我就會覺得有信心					✓

（四）初稿審核

就以上項目來源訂出量表的草稿，並檢查題目是否清楚，語句是否通順，國小學童是否可以了解題意。為使國小學童能瞭解

題意，並能順利作答，因此必須將題目內容「兒語化」。研究者先擬出量表草稿題目，並將題目請 3 位國小語文專家審核修訂（附錄三），之後再讓 3 位國小四年級籃球員試答，過程發現皆能瞭解題意，故推斷此問卷必可適用於四至六年級的學童，重新編號後編製成量表初稿。量表初稿如表 3-2。

表 3-2 國小籃球運動員自信心來源預試量表之歸屬分量表

面 向	題 目	題 數
精 熟	1. 當我學會了一項新的籃球技術時，我就會覺得有信心	6
	10. 當我的技術有了進步時，我就會覺得有信心	
	17. 當我讓自己的技術更加熟練，我就會覺得有信心	
	29. 當我可以靈活運用更多的技術時，我就會覺得有信心	
	39. 當我能把一項技術學的更純熟時，我就會覺得有信心	
心 理 情 緒 知 覺	45. 當我可以表現出許多不同的技術時，我就會覺得有信心	6
	2. 每當我專注在籃球運動時，我就會覺得有信心	
	11. 當我專心投入籃球的比賽中，我就會覺得有信心	
	18. 當我可以提升自己的鬥志時，我就會覺得有信心	
	30. 當我想付出最大的努力在籃球場上時，我就會覺得有信心	
生 理 準 備	40. 當我在練習時顯示出比以前更好，我就會覺得有信心	4
	46. 當我已經做好比賽前的心理準備時，我就會覺得有信心	
	3. 如果在比賽前讓我有充足休息，我就會覺得有信心	
	19. 如果把身體狀況調整得很好時，我就會覺得有信心	
	34. 當我感覺身體很健康，沒有病痛時，我就會覺得有信心	
	47. 如果賽前讓我做更多的練習，我就會覺得有信心	

續下頁

表 3-2 國小籃球運動員自信心來源預試量表之歸屬分量表（續）

面 向	題 目	題 數
教 練 領 導	4. 如果比賽時有教練在場指導，我就會覺得有信心	7
	12. 如果教練對我更嚴厲一點時，我就會覺得有信心	
	20. 當我執行教練所下的戰術時，我就會覺得有信心	
	25. 比賽時如果教練沒有給我任何的壓力，我就會覺得有信心	
	31. 如果我的教練是一位有名的教練，我就會覺得有信心	
自 我 表 現	41. 當教練相信我會表現得很好時，我就會覺得有信心	6
	48. 當我相信教練會為我們想出致勝的戰術時，我就會覺得有信心	
	5. 當我自己的身材比對手好時，我就會覺得有信心	
	13. 每當我穿起正式服裝比賽時，我就會覺得有信心	
	21. 如果我是籃球隊中最厲害的選手，我就會覺得有信心	
替 代 經 驗	26. 如果我在比賽時，表現得比對手出色時，我就會覺得有信心	4
	35. 每當我在別人面前展現出色的技術時，我就會覺得有信心	
	49. 每當我經由比賽勝利來展現自己的能力時，我就會覺得有信心	
	6. 當看到我最欣賞的隊友表現得很好時，我就會覺得有信心	
	22. 當看到其他選手也表現得很好時，我就會覺得有信心	
過 去 經 驗	36. 當看到與自己技術差不多的隊友表現得很好時，我就會覺得有信心	5
	50. 當我看到別人成功的表現，我就會覺得有信心	
	7. 如果以前曾經贏過對手，我就會覺得有信心	
	14. 在比賽前如果覺得可以獲勝，我就會覺得有信心	
	32. 如果以前曾經有和對手比賽的經驗，我就會覺得有信心	
	42. 如果以前和對手比賽時我表現得不錯，我就會覺得有信心	
	51. 當我知道對手的戰績一向不好時，我就會覺得有信心	

續下頁

表 3-2 國小籃球員自信心來源預試量表之歸屬分量表（續）

面 向	題 目	題 數
社會 支持	8. 如果有更多的觀眾替我加油，我就會覺得有信心	
	15. 如果家人都來替我加油，我就會覺得有信心	
	23. 如果有好朋友來幫我加油，我就會覺得有信心	
	27. 當隊友給我正面的鼓勵和回應，我就會覺得有信心	7
	37. 當教練或家人給我正面的鼓勵和回應，我就會覺得有信心	
	43. 當籃球隊成為學校最受支持的球隊的時，我就會覺得有信心	
	52. 如果我的球隊是國內最有名的隊伍時，我就會覺得有信心	
有 利 情 境	9. 當我對比賽的場地不錯時，我就會覺得有信心	
	16. 如果在自己的學校場地比賽時，我就會覺得有信心	
	24. 這個場地曾經讓我感覺非常熟悉與順手，我就會覺得有信心	
	28. 比賽的場地佈置得非常舒適，我就會覺得有信心	
	33. 當觀眾都在為我們的隊伍加油時，我就會覺得有信心	8
	38. 當看到比賽的進行對我們有利時，我就會覺得有信心	
	44. 當看到大家投籃都非常順手時，我就會覺得有信心	
	53. 當看到對手比賽時不順利時，我就會覺得有信心	
合 計		53

初稿完成後，將量表分「運動心理專家學者」與「國小籃球教練」兩部分進行內容效度的評估，將初稿以郵寄方式寄給運動心理學專家學者3位及國小籃球教練10位等做量表內容的審核（附錄四）。

因考慮國小教練大部分對問卷發展過程不太瞭解，因此評定的方式採兩種方式：其中運動心理學專家部分採開放式評定量表內容，針對題目內容給予開放性建議，就量表題項進行修訂與評估（附錄五）。主要為針對量表細部題項之適妥性及可閱讀性加

以修正，以提升本量表之內容效度。結果運動心理學專家則對於用詞、用語方面提出修改的意見（附錄六）。

在籃球教練方面則以張宏亮(1997)與姚開屏、陳坤虎(1998)所提出專家效度可另編一份問卷，以五點量尺的度量形式對各題進行「適合性」與「流暢性」的評估並對各題給予建議。依照教練們的個人看法及感受，從五個選項中勾選方式作答，以評定題目的優劣（附錄七）。評分的標準採五分法：1. 極不好；2. 不好；3. 尚可；4. 很好；5. 非常好，請評分者在適當的空格打√。各項目評分結果，若選擇「非常好」給5分；「很好」給4分；「尚好」給3分；「不好」給2分，「極不好」給1分。如該題分數愈高則表示該題型愈獲得教練們肯定；反之，如該題分數愈低則表示該題型愈不獲得教練們肯定。因此，凡題目其得分平均數未達2.5分者，亦表示該題目未獲得教練的肯定，則該題給予刪除。結果每一題得分均在2.5以上，因此原題目全部保留（附錄八）。研究者依專家及教練給予的意見一併修改。修改後之量表如3-3。

表 3-3 國小籃球運動員自信心來源預試量表一覽表

面 向	題 項	題 數
精 熟	1. 當我學會了一項新的籃球技術（如：背後運球、跳投）時，我就會覺得有信心	6
	10. 當我的籃球技術（如：背後運球、跳投）有了進步時，我就會覺得有信心	
	17. 當我讓自己的籃球技術（如：背後運球、跳投）更加熟練時，我就會覺得有信心	
	29. 當我可以靈活運用更多的技術（如：背後運球、跳投）時，我就會覺得有信心	
	39. 當我能把一項技術（如：背後運球、跳投）學的更純熟時，我就會覺得有信心	
	45. 當我可以表現出許多不同的技術（如：背後運球、跳投）時，我就會覺得有信心	
心 理 情 緒 知 覺	2. 每當我能專心在籃球運動時，我就會覺得有信心	6
	11. 當我專心投入籃球的比賽中時，我就會覺得有信心	
	18. 當我可以讓自己的鬥志更旺盛時，我就會覺得有信心	
	30. 當我願意付出最大的努力在籃球場上時，我就會覺得有信心	
	40. 當我在練習時顯示出比以前更好，我就會覺得有信心	
	46. 當我已經做好比賽前的心理準備時，我就會覺得有信心	
生 理 準 備	3. 如果在比賽前讓我有充足休息，我就會覺得有信心	4
	19. 如果在比賽前把體能調整得很好時（如：耐力、準度），我就會覺得有信心	
	34. 當我感覺身體很健康，沒有病痛時，我就會覺得有信心	
	47. 如果比賽前讓我做更多的練習，我就會覺得有信心	

續下頁

表 3-3 國小籃球運動員自信心來源預試量表一覽表（續）

面 向	題 項	題 數
教 練 領 導	4. 如果比賽時有教練在場指導，我就會覺得有信心	7
	12. 如果教練對我更嚴格一點時，我就會覺得有信心	
	20. 當我執行教練所下達的戰術時成功時（如：包夾、快攻），我就會覺得有信心	
	25. 比賽時如果教練沒有給我任何的壓力，我就會覺得有信心	
	31. 如果我的教練是一位有名的教練，我就會覺得有信心	
	41. 當教練相信我會表現得很好時，我就會覺得有信心	
	48. 當我相信教練會為我們想出致勝的戰術時（如：包夾、快攻），我就會覺得有信心	
自 我 表 現	5. 當我自己的身材比對手好時，我就會覺得有信心	6
	13. 當我穿起正式服裝比賽時，我就會覺得有信心	
	21. 如果我是籃球隊中最厲害的選手，我就會覺得有信心	
	26. 如果我在比賽中，表現得比對手出色時，我就會覺得有信心	
	35. 每當我在觀眾面前展現出色的技術時，我就會覺得有信心	
替 代 經 驗	49. 當我經由比賽勝利來展現自己的能力時，我就會覺得有信心	4
	6. 當看到我最欣賞的隊友表現得很好時，我就會覺得有信心	
	22. 當看到其他隊友也表現得很好時，我就會覺得有信心	
	36. 當看到與自己技術差不多的隊友表現得很好時，我就會覺得有信心	
過 去 經 驗	50. 當我看到別人成功的表現，我就會覺得有信心	5
	7. 如果以前曾經贏過對手，我就會覺得有信心	
	14. 在比賽前如果覺得可以獲勝，我就會覺得有信心	
	32. 如果以前曾經有和對手比賽的經驗，我就會覺得有信心	
	42. 如果以前和對手比賽時我表現得不錯，我就會覺得有信心	
	51. 當我知道對手的比賽成績一向不好時，我就會覺得有信心	

續下頁

表 3-3 國小籃球運動員自信心來源預試量表一覽表（續）

面 向	題 項	題 數
社 會 支 持	8. 如果有更多的觀眾來替我加油時，我就會覺得有信心	7
	15. 如果家人都來替我加油，我就會覺得有信心	
	23. 如果有好朋友來幫我加油，我就會覺得有信心	
	27. 當隊友給我正面的鼓勵和回應（如：擊掌、稱讚），我就會覺得有信心	
	37. 當教練或家人給我正面的鼓勵和回應（如：擊掌、稱讚），我就會覺得有信心	
	43. 當籃球隊成為學校最受支持的球隊的時，我就會覺得有信心	
	52. 如果我的球隊是國內最有名的隊伍時，我就會覺得有信心	
情 境 有 利	9. 當我覺得這個比賽場地不錯時，我就會覺得有信心	8
	16. 如果在自己的學校場地比賽時，我就會覺得有信心	
	24. 以前這個場地曾經讓我感覺非常熟悉與順手，我就會覺得有信心	
	28. 比賽的場地佈置得非常舒適時，我就會覺得有信心	
	33. 當觀眾都在為我們的隊伍加油時，我就會覺得有信心	
	38. 當看到比賽的進行對我們有利時，我就會覺得有信心	
	44. 當看到隊友投籃非常順手時（如：百發百中），我就會覺得有信心	
	53. 當看到對手比賽不順利時（如：投不進、運球失誤），我就會覺得有信心	

修改之後，再讓3位國小四年級籃球員試答，確認能瞭解題意後，編製成預試量表（附錄九）。

（五）填答方式與計分

因為本研究的樣本為國小學童，為避免受試者答題有「趨中傾向」的作答情形，本量表以Likert四點量表的記分方式，將選項區分為「完全同意」、「有點同意」、「有點不同意」、「完

全不同意」四項。請受試者依題目敘述，勾選出一個最適合的答案。依上述四個選項之順序，分別給予4、3、2、1 分，因本研究對象為國小四至六年級，為避免造成題意混淆，因此無反向題。每個分量表之得分及代表該項運動自信心來源的情形，分數愈高表示其運動自信心愈高；反之則表示運動自信心愈低。

（六）量表預試與項目分析

初步編製完成後（附錄九），選定全省十三所學校籃球隊選手共490名學生進行預試。根據預試結果，檢驗工具內容的可靠性及有效性。並進行試題的項目分析、信度考驗、效度考驗等統計方法，篩選適用的量表題目。

（七）正式量表試題內容

經過信、效度分析，並刪除不適當的題目。並萃取相關因子後，使成為本研究之正式量表試題。

第二節 研究對象

本研究的研究母體界定為台灣地區國民小學籃球代表隊之四至六年級學童。因此為使樣本具代表性，且以探索性因素分析的最低樣本需求數（約 300 人）為基礎，本研究採「立意取樣法」(purposive sampling)，立意取樣乃研究者根據對群體的了解、研究目的與主觀判斷，認為不按隨機取樣的方式，而改循刻意、有目的性的抽樣方式，更能有效地取得研究所需的資料，回答待答問題與假設問題（吳明隆，2005）。因為受試者母群體為國小籃球隊員，鑒於國內有不少國小籃球隊為了應付縣市內的比賽而匆匆成軍，根本未受足正統的籃球訓練，且四、五年級就已成軍的學校更是屈指可數，因此未避免「隨機抽樣」取得非正統球隊的資料，進而影響本研究的結果，因此本研究從「傳統球隊」採取「立意抽樣」，以國內已成軍多年之「傳統學校」為母群，從中選取十三所學校的籃球選手作為施測樣本。包含台北市南港國小、台北縣莒光國小、台北縣北投國小、苗栗縣建中國小、台中縣岸裡國小、雲林縣鎮南國小、雲林縣立仁國小、嘉義市宣信國小、嘉義市嘉北國小、嘉義市蘭潭國小、嘉義市世賢國小、高雄市華山國小、高雄市太平國小等 13 所國小，男、女隊伍計 27 隊，490 人。

建構出「國小籃球運動員自信心來源量表」之後，再將此量表郵寄或親自送達研究對象之教練，本研究事前已徵得教練同意，研究者並說明量表內容及填答方式與相關注意要點。問卷共寄出490份，填答時間從民國九十六年三月十五日至九十六年四

月十日止。發出之量表份數及回收情形如表4-1

表 4-1 各校發出份數及回收情形

數量 學校	發出份數	回收份數	有效問卷	回收率(%)
南港國小	35	31	27	77.14
莒光國小	30	29	28	93.33
北投國小	30	21	19	63.33
建中國小	30	27	24	80.00
岸裡國小	35	30	28	80.00
鎮南國小	50	35	31	62.00
立仁國小	50	38	38	76.00
嘉北國小	30	27	26	86.67
宣信國小	45	37	35	77.78
蘭潭國小	15	11	9	60.00
世賢國小	15	13	13	86.67
華山國小	65	61	55	84.62
太平國小	60	59	56	93.33
合計	490	419	389	79.39

總共發出490份問卷，問卷回收計419份，其作答不完全、漏答或答案太一致性之問卷視為無效問卷，扣除無效問卷後，其餘之有效問卷共389份，有效問卷回收率為79.39%。

第三節 資料處理與統計分析

本研究以SPSS 12.0 版套裝軟體進行統計資料分析，包括描述統計分析、信度考驗、效度考驗及鑑別度分析。

一、描述統計分析

本研究利用描述統計的分析，統計回收樣本之個人統計變項分布情形—包括回收樣本性別、年級、參加年數、是否先發、球隊成績等籍以分析樣本之回收情形、基本特性分佈等各種統計量。

二、項目分析—內部一致性效標分析

內部一致性分析法是將所有受試者得分總和依高低排序，得分前27%為高分組，得分後27%為低分組，求出高低二組受試者在每題得分平均數差，其差即代表該題的鑑別力(discriminatory power)，最後再依鑑別力數值求出各題的決斷值(critical ratio，CR 值)。CR值大者且達差異顯著水準 ($\alpha < .05$ 或 $.01$) 時，即表示該題項能鑑別出不同受試者的反應程度，作為選題的依據，反之未達顯著水準的題項則給予刪除。透過內部一致性效標分析法，本研究使得以篩選出具有一定鑑別力的題項，進而提高測驗的信度與效度。

三、信度考驗

(一) 內部一致性

在信度的驗證上，Cronbach 所創的 α 係數值分析法，是一種

常用的內部一致性分析方法。本研究即採用Cronbach α 係數值來對同一構面下的題項進行內部一致性的分析，衡量其是否符合一般的信度檢驗要求。Cronbach α 係數值應大於0.7 以上為佳，如此可使量表具有相當高的穩定性與精確性。

利用「內部一致性分析」篩選題目的標準如下：首先檢視「題項－總分」之項目總相關值（item-total correlation）部份，若該題項之總相關偏低或呈負值，則考慮刪除之。一般則以「題項總相關」小於0.3 為其標準。之後，再檢視「提升Cronbach α 係數值」部份，若刪除該題項能夠幫助提升Cronbach α 係數值，也就是能夠提升量表信度時，則應考慮刪除之。當以上二者皆成立時，則將該題項予以刪除。

（二）重測信度

重測信度指對同一群受測者前後施測同一測驗兩次，然後計算兩者之間的相關係數，這種方法所測得的信度又稱為重測信度。本研究選擇嘉義市四所國小籃球隊共70名選手為樣本，隔二週後實施重測，實施兩週後再測，並考驗其總量表與分量表之重測係數是否達到穩定。

四、效度分析

本研究採用內容效度與建構效度二種驗證方式：

（一）內容效度

內容效度通常使用於測驗編製過程之中，是以邏輯判斷法來決定測驗是否具有內容代表性。此法之主旨是以對所欲測構念範

圍素有研究的專家對測驗編製之過程作詳細之考核，而決定測驗之試題是否具有適切之代表性。因此，本研究所發展之量表在整體效度驗證方面，除了各構面的產生皆有文獻與相關學者研究的內容效度支持外；亦需分別經由具有運動心理學專家與國小籃球教練，就量表題項內容做專家效度審查，進行題項內容修訂與評估。此步驟主要目的在提升本量表之內容效度。

（二）建構效度

本研究採用探索性因素分析來考驗國小籃球員運動自信心來源量表的建構效度，探索性因素分析是在進入研究的初步階段所常用的統計方法，用來試探、描述、分類和分析正在研究中的社會及行為科學。通常研究者對其編製的測驗或量表到底能夠測出那幾個因素仍不很清楚，更沒有預先提出「它們可測出幾個共因素」之類的假設。最常用的方式事先編好測驗量表，然後找一群受試者施測，再以主軸法的因素分析來看到底抽幾個因素。換句話說，量表抽到幾個因素純由收集到的資料本身來決定。本研究採用主成份分析法及最大變異法（varimax）進行直交轉軸抽取因素特徵值（eigen value）大於1 的者，在及因素負荷量大於0.4 之題項，以此做為本量表建構效度之考驗。

第四章 結果與討論

根據前面三章所提之研究架構，進行正式施測，茲將結果分為八節加以討論：第一節樣本特質分析；第二節描述統計分析；第三節項目分析；第四節效度分析；第五節因素命名；第六節信度分析；第七節正式量表；第八節量表的常模。

第一節 樣本特質分析

正式施測的389 位國小籃球運動員，樣本特質分析如下：

一、隊伍

本研究選取學校共十三所，計二十七隊，其隊伍分配表如表4-2

表 4-2 各校隊伍分配表

學校 隊伍	南 港 國 小	莒 光 國 小	北 投 國 小	建 中 國 小	岸 裡 國 小	鎮 南 國 小	立 仁 國 小	嘉 北 國 小	宣 信 國 小	蘭 潭 國 小	世 賢 國 小	華 山 國 小	太 平 國 小	總 計
男童	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	16
女童	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	2	2	11
總計	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	4	4	27

二、年級

六年級234 人（60.2%）、五年級146 人（37.5%）、四年級9人（2.3%）。

三、性別

男生232 人（59.6%）、女生157人（40.4%）。

四、加入時間

未滿一年有104 人（26.7%）、一～二年有203人（52.2%）、二～三年以上有80 人（20.6%）、三年以上有2 人（0.5%）。

五、是否為先發球員

先發球員共有218 人（56%）、替補球員有171人（44%）。

六、所屬球隊之成績

對外比賽沒得過名次的隊伍有5隊（18.5%）、縣級比賽前三名的有13隊（48.2%）、全國比賽前八名以上9隊有（33.3%）。詳細有效回收樣本人數統計變項分配表請見表4-3。

表 4-3 有效回收樣本人數統計變項分配表

人數統計變項	類別	次數	百分比（%）
性別	男童	232 人	59.6
	女童	157 人	40.4
年級	四年級	9 人	2.3
	五年級	146 人	37.5
	六年級	234 人	60.2
時間	未滿一年	104 人	26.7
	一～二年	203 人	52.2
	二年～三年	80 人	20.6
	三年以上	2 人	0.5
先發	先發	218 人	56.0
	替補	171 人	44.0
球隊成績	全國前八名	9 隊	33.3
	縣市前三名	13 隊	48.2
	未曾得名	5 隊	18.5

第二節 描述統計分析

本節主要是以描述統計的方法，根據正式施測時所得到 389 個受試者的所得結果，計算出每一個試題的平均數及標準差，以分析每一個試題的表現情形；並根據四個分量表的題目分配，亦計算出各分量表及總量表的平均數及標準差，以分析所有受試者在各分量表以及總量表的得分情形。結果各題平均數介於2.85～3.59；標準差介於0.61～0.97。偏態係數介於-1.834～-0.448；峰度係數介於3.397～-0.585。本量表各試題得分的平均數及標準差的表現情形如表4-4

表 4-4 各試題得分的描述統計摘要表

題號	總和	平均數	標準差	偏態	峰度
1	1307	3.36	0.7	-0.945	0.853
2	1294	3.33	0.72	-0.955	0.881
3	1232	3.17	0.83	-0.734	-0.104
4	1284	3.3	0.79	-0.999	0.527
5	1195	3.07	0.91	-0.641	-0.509
6	1321	3.4	0.76	-1.226	1.138
7	1341	3.45	0.74	-1.239	0.983
8	1266	3.25	0.82	-0.897	0.15
9	1192	3.06	0.86	-0.631	-0.312
10	1372	3.53	0.65	-1.334	1.74
11	1335	3.43	0.72	-1.193	1.182
12	1108	2.85	0.86	-0.448	-0.386
13	1269	3.26	0.8	-0.841	0.012
14	1349	3.47	0.79	-1.506	1.678
15	1244	3.2	0.89	-0.922	0.018
16	1314	3.38	0.76	-1.076	0.656
17	1386	3.56	0.65	-1.483	2.122
18	1350	3.47	0.71	-1.271	1.248
19	1386	3.56	0.67	-1.658	2.987
20	1371	3.52	0.66	-1.28	1.302

續下頁

表 4-4 各試題得分的描述統計摘要表（續）

題號	總和	平均數	標準差	偏態	峰度
21	1269	3.26	0.87	-1.027	0.261
22	1293	3.32	0.8	-1.101	0.701
23	1333	3.43	0.75	-1.357	1.634
24	1375	3.53	0.66	-1.432	2.036
25	1175	3.02	0.93	-0.606	-0.561
26	1355	3.49	0.72	-1.47	1.962
27	1366	3.51	0.71	-1.501	2.145
28	1161	2.98	0.89	-0.486	-0.585
29	1386	3.56	0.63	-1.392	1.904
30	1405	3.61	0.62	-1.681	3.093
31	1184	3.04	0.89	-0.591	-0.495
32	1317	3.39	0.69	-0.917	0.511
33	1337	3.44	0.73	-1.29	1.502
34	1300	3.34	0.76	-1.019	0.658
35	1323	3.4	0.75	-1.252	1.388
36	1302	3.35	0.71	-0.919	0.629
37	1363	3.5	0.71	-1.385	1.569
38	1376	3.54	0.65	-1.375	1.84
39	1392	3.58	0.61	-1.359	1.737
40	1376	3.54	0.64	-1.358	1.958
41	1383	3.56	0.68	-1.577	2.394
42	1318	3.39	0.72	-1.111	1.184
43	1349	3.47	0.75	-1.415	1.65
44	1397	3.59	0.68	-1.834	3.397
45	1368	3.52	0.66	-1.466	2.581
46	1329	3.42	0.69	-1.045	0.964
47	1306	3.36	0.69	-0.888	0.696
48	1364	3.51	0.64	-1.236	1.678
49	1364	3.51	0.69	-1.39	1.764
50	1271	3.27	0.77	-0.91	0.53
51	1241	3.19	0.86	-0.872	0.086
52	1305	3.35	0.79	-1.132	0.784
53	1223	3.14	0.97	-0.861	-0.336

N =389

第三節 項目分析

本研究採用內部一致性效標分析法（criterion of internal consistency）、相關分析法（correlation analysis）來進行題項考驗。內部一致性分析法是將所有受試者得分總和依高低排，得分前27%為高分組，得分後27%為低分組，求出高低二組受試者在每題得分平均數差，其差即代表該題的鑑別力（discriminatory power），最後再依鑑別力數值求出各題的決斷值（critical ratio，CR 值）。如題項之CR值達顯著水準（ $p<.05$ ）時，表示此題項能鑑別不同受試者的反應程度，此為題項是否刪除的依據。相關分析法則是計算每一題項與總分的積差相關，選擇題項的標準是題項與總分的相關需達.30 以上，且達顯著水準（ $p<.05$ ）時，方可採用。本研究將保留題項標準定為與總分的相關達0.3 以上，且達顯著水準（ $p<.05$ ），低於0.3 以下之題項則刪除。透過內部一致性效標分析法，本研究使得以篩選出具有一定鑑別力的題項。國小籃球員運動自信心來源量表之決斷值、題項與總分相關摘要表見表4-5 所示：

表 4-5 量表之決斷值、題項與總分相關摘要表

題號	與總分之相關	p 值	決斷值(CR)	p 值	備註
Q1	.58	.000	11.98	.000	保留
Q2	.54	.000	9.45	.000	保留
Q3	.48	.000	9.76	.000	保留
Q4	.52	.000	9.33	.000	保留
Q5	.53	.000	10.83	.000	保留
Q6	.54	.000	8.76	.000	保留
Q7	.55	.000	9.59	.000	保留
Q8	.48	.000	9.11	.000	保留
Q9	.44	.000	9.06	.000	保留
Q10	.60	.000	11.73	.000	保留

表 4-5 量表之決斷值、題項與總分相關摘要表（續）

題號	與總分之相關	<i>p</i> 值	決斷值(CR)	<i>p</i> 值	備註
Q11	.59	.000	11.15	.000	保留
Q12	.45	.000	8.43	.000	保留
Q13	.61	.000	12.67	.000	保留
Q14	.62	.000	10.32	.000	保留
Q15	.50	.000	9.65	.000	保留
Q16	.51	.000	10.12	.000	保留
Q17	.62	.000	11.56	.000	保留
Q18	.61	.000	10.49	.000	保留
Q19	.59	.000	9.36	.000	保留
Q20	.58	.000	10.48	.000	保留
Q21	.53	.000	12.01	.000	保留
Q22	.53	.000	10.53	.000	保留
Q23	.60	.000	11.93	.000	保留
Q24	.63	.000	12.31	.000	保留
Q25	.38	.000	8.37	.000	保留
Q26	.63	.000	10.02	.000	保留
Q27	.63	.000	11.09	.000	保留
Q28	.45	.000	10.12	.000	保留
Q29	.60	.000	10.71	.000	保留
Q30	.67	.000	12.73	.000	保留
Q31	.46	.000	10.75	.000	保留
Q32	.56	.000	10.46	.000	保留
Q33	.57	.000	11.73	.000	保留
Q34	.54	.000	11.56	.000	保留
Q35	.67	.000	12.43	.000	保留
Q36	.61	.000	11.25	.000	保留
Q37	.58	.000	11.17	.000	保留
Q38	.60	.000	11.40	.000	保留
Q39	.60	.000	10.17	.000	保留
Q40	.65	.000	12.30	.000	保留
Q41	.65	.000	11.04	.000	保留
Q42	.65	.000	12.52	.000	保留

續下頁

表 4-5 量表之決斷值、題項與總分相關摘要表（續）

題號	與總分之相關	p 值	決斷值(CR)	p 值	備註
Q43	.67	.000	12.86	.000	保留
Q44	.50	.000	7.99	.000	保留
Q45	.61	.000	11.63	.000	保留
Q46	.62	.000	12.46	.000	保留
Q47	.57	.000	11.42	.000	保留
Q48	.62	.000	12.21	.000	保留
Q49	.64	.000	12.27	.000	保留
Q50	.52	.000	10.79	.000	保留
Q51	.47	.000	9.37	.000	保留
Q52	.58	.000	10.22	.000	保留
Q53	.41	.000	7.19	.000	保留

經過內部一致性效標與相關分析後，國小運動自信心來源量表量表53題項均達統計上的顯著水準（ $p=.000<.001$ ）；同質檢驗中53個題項與總量表的相關在.67～.38間，呈現中、高度相關（ $p=.000<.001$ ），故保留全部之題項。

第四節 效度分析

效度是指一個測驗確能測量到它所預期測量的特質或功能的程度，而效度是科學測量工具最重要的必備條件。效度高表示該測驗能達到它所要測量的目標。所以一個好的測驗一定要有好的效度表現，才是一個優良的測驗工具。

為了進一步瞭解本研究是否真正具有效度，本研究以內容效度與建構效度二種方法來考驗籃球運動員自信心量表的效度。

一、內容效度

內容效度是指測驗內容的代表性獲取樣的適切性。為使本量表之測驗內容具有內容效度，本研究在擬定題目前，首先研讀運動自信心來源的相關文獻之後，再訪問國小籃球教練訪談內容（附錄二），經過詳細分析結果，歸納成分量表的項目來源，編製成適當的量表題項。

量表的編製，必須經過不斷的研究才能有較高的品質。本研究商請對籃球教學經驗豐富的專家及運動心理學家擔任專家效度委員，對本量表提供寶貴的意見，並且對於預試結果提出修正的意見，做為專家效度的依據（專家提供之意見摘錄於附錄六）

二、建構效度

本研究除了採用專家效度以提升量表的內容效度外，並採用探索性因素分析來考驗國小籃球員運動自信心來源量表的建構效度，探索性因素分析是在進入研究的初步階段所常用的統計方法，用探試、描述、分類和分析正在研究中的社會及行為科學，以主軸法的因素分析來看到底抽幾個因素（張紹勳和林秀娟，2000）。換句話說，量表抽到幾個因素純由收集到的資料本身來決定。本研究採用主成份分析法及最大變異法（varimax）進行直交轉軸抽取因素特徵值（eigen value）大於1 的者，因素負荷量大於0.4 之題項，以此作為本量表建構效度之考驗。

在第一次探索性因素分析後，運動自信心量表因素分析之KMO值與Barlett球形檢定摘要表如表4-6：

表 4-6 KMO 值與 Bartlett 球形檢定摘要表

Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數		.948
Bartlett 球形檢定	近似卡方分配	9240.151
	自由度	1378
	顯著性	.000

Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數為.948達顯著水準。表示變項的共同因素愈多，愈適合進行因素分析，如果KMO值小於0.5時，較不宜進行因素分析，本本研究量表KMO值為.948，表示適合進行因素分析。

此外，從Bartlett 球形檢定的 χ^2 為9240.151（自由度為1378）達顯著，代表母群體的相關矩陣間有共同因素存在，適合進行因素分析。

（一）第一次探索性因素分析

本研究採用主成份分析法及最大變異法（varimax）進行直交轉軸抽取因素特徵值（eigen value）大於1 的者，在因素負荷量大於0.4 之題項，且每個因素至少包含三個以上題項，其餘題項皆刪除之。經過篩選第一次探索性因素分析後（附錄十），研究者共抽取了十個因素，刪除因素負荷量未達0.4之題項第14、7、43、3、13、47、32、5，研究者選出因素一包含之題項有第17、29、10、45、39、19、1、20、30、24、48、26、38共十三題；因素二包含之題項有第34、35、27、41、40、42、36、49、18共九題；因素三包含之題項有第15、33、8、23、37共五題；因素四包含之題項有第53、51、52共三題；因素五包含之題項有第12、4、22共三題；因素六包含之題項有第2、11、6共三題；因素七包含之題項有第9、28、16共三題，因為要求每個因素至少包含

三個題項，故第44、46、50、31、25、21給予刪除。第一次探索性因素分析結果摘要表如4-7所示

表 4-7 第一次探索性因素分析結果摘要表

題號	轉軸後的成份矩陣									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q17	.713									
Q29	.692									
Q10	.661									
Q45	.653									
Q39	.622									
Q19	.537									
Q1	.536									
Q20	.481									
Q30	.473									
Q24	.47									
Q48	.47									
Q26	.463									
Q38	.437									
Q34	.623									
Q35	.52									
Q27	.513									
Q41	.506									
Q40	.482									
Q42	.472									
Q36	.465									
Q49	.456									
Q18	.44									
Q15			.681							
Q33			.654							
Q8			.637							
Q23			.621							
Q37			.458							
Q53				.727						
Q51				.717						
Q52				.465						
Q12					.638					
Q4					.604					
Q22					.595					

表 4-7 第一次探索性因素分析結果摘要表（續）

題號	轉軸後的成份矩陣									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q2						.651				
Q11						.604				
Q6						.458				
Q44							.617			
Q46							.528			
Q9								.613		
Q28								.599		
Q16								.541		
Q25									.656	
Q21									.496	
Q50										.556
Q31										.542
特徵值	17.19	2.29	1.83	1.70	1.42	1.32	1.23	1.10	1.05	1.01
解釋變異量	32.43	4.32	3.45	3.21	2.69	2.50	2.32	2.07	1.99	1.91
累積解釋變異	32.43	36.74	40.19	43.40	46.08	48.58	50.9	52.97	54.96	56.86

因為這是第一次探索性因素分析，題項刪除後的因素結構也會改變，因而需以篩選出的39個題項進行第二次因素分析。

（二）第二次探索性因素分析

以第一次因素分析結果之39個題項再進行第二次探索性因素分析（附錄十一）。第二次探索性因素分析結果摘要表如4-8所示：

表 4-8 第二次探索性因素分析結果摘要表

題號	轉軸後的成份矩陣					
	1	2	3	4	5	6
Q17	.71					
Q10	.699					
Q29	.664					
Q39	.631					
Q45	.63					
Q1	.578					
Q19	.571					
Q20	.548					
Q48	.546					
Q30	.523					
Q24	.517					
Q38	.486					
Q27		.613				
Q34		.59				
Q35		.557				
Q36		.549				
Q42		.517				
Q41		.505				
Q40		.482				
Q37		.474				
Q26		.444				
Q12			.641			
Q11			.574			
Q2			.572			
Q6			.564			
Q4			.551			
Q22			.458			
Q15				.712		
Q33				.64		
Q8				.64		
Q23				.593		
Q53					.754	
Q51					.717	
Q52					.558	
Q49					.466	

續下頁

表 4-8 第二次探索性因素分析結果摘要表（續）

題號	轉軸後的成份矩陣					
	1	2	3	4	5	6
Q28						.688
Q9						.628
Q16						.58
特徵值	13.32	1.90	1.63	1.48	1.29	1.22
解釋變異量	34.16%	4.87%	4.18%	3.78%	3.30%	3.14%
累積解釋變異量	34.16%	39.03%	43.21%	47.01%	50.31%	53.45%

經過篩選第二次探索性因素分析後，刪除因素負荷量未達0.4之題項，抽取了六個因素，因素一包含之題項有第17、10、29、39、45、1、19、20、48、30、24、38等共十二題，；因素二包含之題項有第27、34、35、36、42、41、40、37、26共九題；因素三包含之題項有第12、11、2、6、4、22共六題；因素四包含之題項有第15、33、8、23共四題；因素五包含之題項有第53、51、52、49共四題；因素六包含之題項有第28、9、16共三題；

經過第二次探索性因素分析，題項刪除後的因素結構也會改變，因而需以篩選出的38個題項進行第三次因素分析。

（三）第三次探索性因素分析

以第二次因素分析結果之38個題項再進行第三次探索性因素分析（附錄十二）。第三次探索性因素分析結果摘要表如4-9所示：

表 4-9 第三次探索性因素分析結果摘要表

題號	轉軸後的成份矩陣					
	1	2	3	4	5	6
Q17	.712					
Q10	.701					
Q29	.663					
Q39	.632					
Q45	.631					
Q1	.58					
Q19	.573					
Q20	.553					
Q48	.551					
Q30	.528					
Q24	.517					
Q38	.487					
Q27	.615					
Q34	.582					
Q35	.555					
Q36	.548					
Q42	.513					
Q41	.509					
Q37	.482					
Q40	.477					
Q26	.454					
Q12		.653				
Q2		.57				
Q6		.566				
Q11		.565				
Q4		.555				
Q22		.463				
Q15			.711			
Q8			.658			
Q33			.63			
Q23			.601			
Q53				.753		
Q51				.723		
Q52				.555		
Q49				.467		

續下頁

表 4-9 第三次探索性因素分析結果摘要表（續）

題號	轉軸後的成份矩陣					
	1	2	3	4	5	6
Q28						.691
Q9						.63
Q16						.577
特徵值	12.95	1.90	1.63	1.45	1.29	1.21
解釋變異量	34.05 %	5.00 %	4.29 %	3.81 %	3.38 %	3.19 %
累積解釋變異量	34.05 %	39.05 %	43.33 %	47.14 %	50.52 %	53.71 %

經過篩選第三次探索性因素分析後，共抽取了六個因素，因素一包含之題項有第17、10、29、39、45、1、19、20、48、30、24、38等共十二題；因素二包含之題項有第27、34、35、36、42、41、37、40、26共九題；因素三包含之題項有第12、2、6、11、4、22共六題；因素四包含之題項有第15、8、33、23共四題，；因素五包含之題項有第53、51、52、49共四題；因素六包含之題項有第28、9、16共三題。其中因素六的3個題項結合後的因素構面與原自信心來源理論因素無法對應，因此無法解釋其自信心來源向度，故此因素必須刪除。

經過第三次探索性因素分析，題項刪除後的因素結構也會改變，因而需以篩選出的35個題項進行第四次因素分析。

（四）第四次探索性因素分析

以第三次因素分析結果之35個題項再進行第四次探索性因素分析（附錄十三）。第四次探索性因素分析結果摘要表如4-10所示：

表4-10 第四次探索性因素分析結果摘要表

題號	轉軸後的成份矩陣				
	1	2	3	4	5
Q17	0.711				
Q10	0.698				
Q29	0.672				
Q39	0.646				
Q45	0.643				
Q1	0.584				
Q19	0.576				
Q48	0.556				
Q20	0.552				
Q30	0.523				
Q24	0.515				
Q38	0.487				
Q34		0.629			
Q27		0.612			
Q36		0.558			
Q35		0.54			
Q42		0.508			
Q41		0.505			
Q37		0.486			
Q40		0.457			
Q26		0.45			
Q12			0.661		
Q6			0.572		
Q2			0.571		
Q11			0.563		
Q4			0.561		
Q22			0.476		
Q15				0.738	
Q8				0.687	
Q23				0.607	
Q33				0.606	
Q51					0.769
Q53					0.759
Q52					0.562
Q49					0.493
特徵值	12.43	1.68	1.59	1.42	1.21
解釋變異量	35.53%	4.81%	4.54%	4.05%	3.46%
累積解釋變異量	35.53%	40.34%	44.87%	48.92%	52.38%

經過篩選第四次探索性因素分析後，共抽取了五個因素，因素一包含之題項有第17、10、29、39、45、1、19、48、20、30、24、38等共十二題，因素一可解釋變異量佔總解釋變異量35.53%；因素二包含之題項有第34、27、36、35、42、41、37、40、26共九題，因素二可解釋變異量佔總解釋變異量4.81%；因素三包含之題項有第12、6、2、11、4、22共六題，因素三可解釋變異量佔總解釋變異量4.54%；因素四包含之題項有第15、8、23、33共四題，因素四可解釋變異量佔總解釋變異量4.05%；因素五包含之題項有第51、53、52、49共四題，因素五可解釋變異量佔總解釋變異量3.46%。就總體五個因素的解釋變異量為52.38%，經過項目分析和因素分析後篩選的35個題項的國小籃球運動員自信心來源量表，顯示出有不錯的建構效度，表4-11為國小籃球運動員自信心來源量表之分量表。

表4-11 國小籃球員運動自信心來源量表之分量表

面向	包含題項	題數
因素一	17、10、29、39、45、1、19、48、20、30、24、38	12
因素二	34、27、36、35、42、41、37、40、26	9
因素三	12、6、2、11、4、22	6
因素四	15、8、23、33	4
因素五	53、51、52、49	4

第五節 因素命名

一、因素重新命名

經因素分析後，本研究選出五個因素構面，可以知道有12個變數項分配在因素一，有9個變數項分配在因素二，有6個變數項分配在因素三，有4個變數項分配在因素四，有4個變數項分配在因素五。研究者根據題目與國小籃球員自信心來源之相關因素，以其歸納各因素之特性將其命名。

從因素分析之結果我們發現，第一因素數構面的題項皆與個人技能相關，故命名為「個人技能表現」因素。第二因素數構面的題項皆與正面回饋相關，故命名為「正面回饋」因素。第三因素數構面的題項皆與心理安定相關，故命名為「心理安定知覺」因素。第四因素數構面的題項皆與社會支持個人技能相關，故命名為「社會支持」因素。第五因素數構面的題項皆與比賽情勢相關，故命名為「情勢有利」因素。如表4-12為各分量表之題項。

二、因素的定義

本量表共有題目35題，分為五個分量表：「個人技能表現」12題、「正面回饋」9題、「心理安定知覺」6題、「社會支持」4題、「情勢有利」4題及「場地有利」3題。其分量表的定義如下：

- (一) 個人技能表現 (Personal demonstration of skills)：指個人在籃球技巧上與臨場致勝的表現能力
- (二) 正面回饋 (Positive feedback)：指知覺自己或他人的舉動、行為或言語，對自己的表現是正面的回應。
- (三) 心理安定知覺 (Feel stable mentality)：指知覺自己、教練與隊友的行為表現有助於安定自己的心理情緒。

(四) 社會支持 (Social support)：指家人與觀眾對其表現的支持。

(五) 情勢有利 (Situation favorableness)：指比賽時所呈現有利情勢。

表4-12 國小籃球運動員自信心來源量表各分量表之題項

因素	題 項	題數
個人技能表現	17. 當我讓自己的籃球技術 (如：背後運球、跳投) 更加熟練時，我就會覺得有信心	12
	10. 當我的籃球技術 (如：背後運球、跳投) 有了進步時，我就會覺得有信心	
	29. 當我可以靈活運用更多的技術 (如：背後運球、跳投) 時，我就會覺得有信心	
	39. 當我能把一項技術 (如：背後運球、跳投) 學的更純熟時，我就會覺得有信心	
	45. 當我可以表現出許多不同的技術 (如：背後運球、跳投) 時，我就會覺得有信心	
	1. 當我學會了一項新的籃球技術 (如：背後運球、跳投) 時，我就會覺得有信心	
	19. 如果在比賽前把體能調整得很好時 (如：耐力、準度)，我就會覺得有信心	
	20. 當我執行教練所下達的戰術時成功時 (如：包夾、快攻)，我就會覺得有信心	
	48. 當我相信教練會為我們想出致勝的戰術時 (如：包夾、快攻)，我就會覺得有信心	
	30. 當我付出最大的努力在籃球場上時，我就會覺得有信心	
	24. 這個場地曾經讓我感覺非常熟悉與順手，我就會覺得有信心	
	38. 當看到比賽的進行對我們有利時，我就會覺得有信心	

續下頁

表 4-12 國小籃球運動員自信心來源量表各分量表之題項（續）

因素	題 項	題數
正面回饋	27. 當隊友給我正面的鼓勵和回應（如：擊掌、好球），我就會覺得有信心	9
	34. 當我感覺身體很健康，沒有病痛時，我就會覺得有信心	
	35. 每當我在觀眾面前展現出色的技術時，我就會覺得有信心	
	36. 當看到與自己技術差不多的隊友表現得很好時，我就會覺得有信心	
	42. 如果以前和對手比賽時我表現得不錯，我就會覺得有信心	
	41. 當教練相信我會表現得很好時，我就會覺得有信心	
	37. 當教練或家人給我正面的鼓勵和回應（如：擊掌、好球），我就會覺得有信心	
	40. 當我在練習時顯示出比以前更好，我就會覺得有信心	
	26. 如果我在比賽時，表現得比對手出色時，我就會覺得有信心	
心理安定知覺	12. 如果教練對我更嚴格一點時，我就會覺得有信心	6
	2. 每當我能專心在籃球運動時，我就會覺得有信心	
	6. 當看到我最欣賞的隊友表現得很好時，我就會覺得有信心	
	11. 當我專心投入籃球的比賽中時，我就會覺得有信心	
	4. 如果比賽時有教練在場指導，我就會覺得有信心	
社會支持	22. 當看到其他選手也表現得很好時，我就會覺得有信心	4
	15. 如果家人都來替我加油，我就會覺得有信心	
	8. 如果有更多的觀眾替我加油，我就會覺得有信心	
	33. 當觀眾都在為我們的隊伍加油時，我就會覺得有信心	
情境有利	23. 如果有好朋友來幫我加油，我就會覺得有信心	4
	53. 當看到對手比賽不順利時（如：投不進、運球失誤），我就會覺得有信心	
	51. 當我知道對手的戰績一向不好時，我就會覺得有信心	
	52. 如果我的球隊是國內最有名的隊伍時，我就會覺得有信心	
	49. 每當我經由比賽勝利來展現自己的能力時，我就會覺得有信心	

第六節 信度分析

信度是優良測驗工具必備的條件，因此一份量表是否可讓人信任而使用，必須講求信度。當我們在測量一個固定不變的特質時，測量的結果當然也該具有一致性和穩定性，否則測量的結果便不可信賴，亦即缺乏信度。「信度」指的是所用的測量工具所衡量出來的結果之穩定性及一致性。；如果一個測驗具有良好的信度，則在不同的版本差異、受測時間的差異、主試者的差異等情況下，受試者所得到的測驗分數應該是接近一致的。在信度的驗證上，Cronbach 所創的 α 係數值分析法，是一種常用的內部一致性分析方法。本研究以內部一致性信度和重測信度來考驗國小籃球員自信心來源量表的信度。

一、內部一致性信度

本研究即採用Cronbach α 係數值來對同一構面下的題項進行內部一致性的分析，衡量其是否符合一般的信度檢驗要求。Cronbach α 係數值應大於0.7 以上為佳，如此可使量表具有相當高的穩定性與精確性。以所調查的受試樣本389人之測驗結果，求出各分量表與總量表的內部一致性。分析各因素構面之Cronbach 的 α 係數摘要見表4-13所示：

表4-13 各因素構面之Cronbach 的 α 係數摘要表

分量表	Cronbach 的 α 係數	備註
個人技能表現	.90	信度甚佳
正面回饋	.87	信度佳
心理安定知覺	.75	可接受
社會支持	.74	可接受
情勢有利	.72	可接受
總量表信度	.94	信度甚佳

由4-13得知：「個人技能表現」的Cronbach 的 α 係數為.90，若刪除其中任何一題會使其值降低，故12題全數保留；「正面回饋」的Cronbach 的 α 係數為.87，若刪除其中任何一題會使其值降低，故9題全數保留；「心理安定知覺」的Cronbach 的 α 係數為.75，若刪除其中任何一題會使其值降低，故6題全數保留；「社會支持」的Cronbach 的 α 係數為.74，若刪除其中任何一題會使其值降低，故4題全數保留；「社會支持」的Cronbach 的 α 係數為.72，若刪除其中任何一題會使其值降低，故4題全數保留；此五個因素皆在.70以上，因此具有很好的信度（吳明隆，2005）。總量表信度值則是 .94，由此可知本量表具有良好的內部一致性信度。

二、重測信度

所謂的重測信度是指將同一個測驗，以同樣的方法在不同的時間重複實施同一樣本，以求兩次測驗的穩定情形。因此重測信度又稱為穩定係數。

本研究以嘉義市嘉北國小、蘭潭國小及宣信國小等籃球隊共70名選手為樣本，隔二週後實施重測，所得的重測信度總量表為.98，分量表之個人技能表現為.95，正面回饋為.96，心理安定知覺為.96，社會支持為.95，情勢有利為.92。表 4-14 為重測信度係數一覽表：

表 4-14 重測信度係數一覽表

分量表	重測信度係數
個人技能表現	.95*
正面回饋	.96*
心理安定知覺	.96*
社會支持	.95*
情勢有利	.92*
總量表	.98*

*代表 $p < .01$ ，相關顯著

從表4-14得知其重測信度皆為.90以上，因此本量表具有相當的穩定性與可靠性。

第七節 正式量表

本量表最後結果共可分為五個分量表，共35題，與原預試量表的九個分量表明顯的不同，因此，必須將此35題，重新編定題號如表4-15，其中「個人技能表現」有題號1、5、9、13、16、19、23、26、29、32、35、38等，共12題。「正面回饋」有題號2、6、10、17、20、24、27、30、36等，共9題。「心理安定知覺」有題號3、11、14、21、28、37等，共6題。「社會支持」有題號4、12、18、31等，共4題。「情勢有利」有題號7、15、22、33等，共4題。下表4-15為量表重新編號一覽表：

表 4-15 量表重新編號一覽表

新題 號	原題 號	題 目
1	17	當我讓自己的籃球技術（如：背後運球、跳投）更加熟練時，我就會覺得有信心
2	27	當隊友給我正面的鼓勵和回應（如：擊掌、好球），我就會覺得有信心
3	12	如果教練對我更嚴格一點時，我就會覺得有信心
4	15	如果家人都來替我加油，我就會覺得有信心
5	10	當我的籃球技術（如：背後運球、跳投）有了進步時，我就會覺得有信心
6	34	當我感覺身體很健康，沒有病痛時，我就會覺得有信心
7	53	當看到對手比賽不順利時（如：投不進、運球失誤），我就會覺得有信心
8	29	當我可以靈活運用更多的技術（如：背後運球、跳投）時，我就會覺得有信心
9	35	每當我在觀眾面前展現出色的技術時，我就會覺得有信心
10	2	每當我能專心在籃球運動時，我就會覺得有信心
11	8	如果有更多的觀眾替我加油，我就會覺得有信心
12	39	當我能把一項技術（如：背後運球、跳投）學的更純熟時，我就會覺得有信心
13	6	當看到我最欣賞的隊友表現得很好時，我就會覺得有信心
14	51	當我知道對手的戰績一向不好時，我就會覺得有信心
15	45	當我可以表現出許多不同的技術（如：背後運球、跳投）時，我就會覺得有信心
16	36	當看到與自己技術差不多的隊友表現得很好時，我就會覺得有信心
17	33	當觀眾都在為我們的隊伍加油時，我就會覺得有信心
18	1	當我學會了一項新的籃球技術（如：背後運球、跳投）時，我就會覺得有信心
19	42	如果以前和對手比賽時我表現得不錯，我就會覺得有信心
20	11	當我專心投入籃球的比賽中時，我就會覺得有信心
21	52	如果我的球隊是國內最有名的隊伍時，我就會覺得有信心

續下頁

表 4-15 量表重新編號一覽表（續）

新題 號	原題 號	題 目
22	19	如果在比賽前把體能調整得很好時（如：耐力、準度），我就會覺得有信心
23	41	當教練相信我會表現得很好時，我就會覺得有信心
24	20	當我執行教練所下達的戰術時成功時（如：包夾、快攻），我就會覺得有信心
25	37	當教練或家人給我正面的鼓勵和回應（如：擊掌、好球），我就會覺得有信心
26	4	如果比賽時有教練在場指導，我就會覺得有信心
27	48	當我相信教練會為我們想出致勝的戰術時（如：包夾、快攻），我就會覺得有信心
28	40	當我在練習時顯示出比以前更好，我就會覺得有信心
29	23	如果有好朋友來幫我加油，我就會覺得有信心
30	30	當我付出最大的努力在籃球場上時，我就會覺得有信心
31	49	每當我經由比賽勝利來展現自己的能力時，我就會覺得有信心
32	24	這個場地曾經讓我感覺非常熟悉與順手，我就會覺得有信心
33	26	如果我在比賽時，表現得比對手出色時，我就會覺得有信心
34	22	當看到其他選手也表現得很好時，我就會覺得有信心
35	38	當看到比賽的進行對我們有利時，我就會覺得有信心

本研究量表經探索性因素分析、項目分析、信效度考驗後，最後所得的量表為本研究之正式量表（如附錄十四）。

第八節 量表的常模

經由正式測量後可知，本量表具有高水準之信度與效度，可作為測量運動員全面性內在動機之工具。為了讓未來研究者及運動員了解，個人之自信心來源分數在團體中的相對地位，本研究

將進行百分等級常模考驗，讓未來研究者及教練參考。本量表常模測量，主要以國小五、六年級籃球運動員為受試者(N=380)，

結果如表4-16 所示：

表4-16國小籃球運動員自信心來源量表之百分等級常模(N=380)

百分等級	個人技能表現	正面回饋	心理安定知覺	社會支持	情勢有利
99	48	36	24	16	16
95	48	36	24	16	16
90	48	36	23	16	16
85	47	35	23	16	16
80	47	35	22	16	16
75	47	34	22	15	15
70	46	34	22	15	15
65	46	34	21	15	15
60	45	33	21	14	14
55	44	33	20	14	14
50	43	32	20	14	14
45	43	32	20	13	13
40	42	31	19	13	13
35	42	30	19	13	12
30	41	29	19	12	12
25	39.5	28	18	12	12
20	38	28	18	12	11
15	37	27	17	11	11
10	36	26	16	10	10
5	33	23.45	13	9	9
1	23.9	12.89	8.8	5.9	4

註：得分之百分等級在75 以上者，表示該項自信心來源良好；得分之百分等級在50 - 75 之間者，表示該項自信心來源普通；得分之百分等級在50 以下者，表示該項自信心來源不好。

第五章 結論與建議

本研究旨在編製一套「籃球員自信心來源量表」，以適合國小四至六年級學童使用的評量工具。研究者經彙整自信心相關文獻及國小籃球的訓練情境，歸納出可能影響學童自信心來源的因素，並根據樣本施測結果，考驗量表的信度、效度及鑑別度，以其結果提供學術研究、籃球教練實施球隊訓練之參考。

根據第四章研究結果，歸納出本研究的結論和建議如下：

第一節 結論

一、量表內容

本量表採用李克特（Likert）四點量表，量表全距為1-4分，分數愈高表示其運動自信心愈高；反之則表示運動自信心愈低。共有題目35題，分為五個分量表：「個人技能表現」12 題、「正面回饋」9 題、「心理安定知覺」6 題、「社會支持」4 題及「情勢有利」4題。其分量表的定義如下：

- （一）個人技能表現(Personal demonstration of skills)：指個人在籃球技巧上與臨場致勝的表現能力
- （二）正面回饋(Positive feedback)：指知覺自己或他人的舉動、行為或言語，對自己的表現是正面的回應。
- （三）心理安定知覺(Feel stable mentality)：指知覺自己、教練與隊友的行為表現有助於安定自己的心理情緒。
- （四）社會支持(Social support)：指家人與觀眾對其表現的支

持。

(五) 情勢有利(Situation favorableness)：指比賽時所呈現有利情勢。

二、鑑別度分析

經過內部一致性效標與相關分析後，與總分的相關未達0.3之題項給予刪除，結果各題項與總分的相關介於0.37~0.67之間，顯示國小運動自信心來源量表量表達到顯著性水準。

三、信度分析

本研究以內部一致性信度和重測信度來考驗國小籃球員自信心來源量表的信度。

(一) 內部一致性信度

本量表以Cronbach 的內部一致性 α 係數及Pearson 相關係數求得每一試題得分與各分量表得分之間的相關係數，以考驗量表的信度，吳明隆（2005）認為一份信度佳的心理知覺量表，其總量表的信度係數最好在.80以上，如果是分量表，其信度係數最好在.70以上，如果在.60至.70之間，還可以接受使用，如果分量表的Cronbach內部一致性 α 係數在.60以下或總量表的信度係數在.80以下，應考量重新修訂量表或增刪題項。分析本量表內部一致性 α 係數結果：各分量表的內部一致性 α 係數分別為：「個人技能表現」為 .90，「正面回饋」為 .87，「心理安定知覺」為 .75，「社會支持」為 .74，「情勢有利」為 .72，總量表信度值則是 .94，所有因素皆大於 .70以上，皆屬可接受使用的範圍之內。

（二）重測信度

本研究以隔二週後實施重測，所得的重測信度總量表為.98，分量表之個人技能表現為.95，正面回饋為.96，心理安定知覺為.96，社會支持為.95，情勢有利為.92。

四、效度分析

本研究以兩種方法考驗國小籃球選手運動自信心量表的效度：內容效度與建構效度考驗結果如下：

（一）內容效度

本量表的内容，首先探討相關的自信心理論、相關的量表與文獻，輔以訪談三位資深國小籃球教練與三位選手，擬定題目後，敦請運動心理學專家三名與資深國小籃球教練十名，請專家學者就本量表分析其內容效度，經過詳細分析，並根據文獻及專家意見顯示具有良好的內容效度。

（二）建構效度

本量表經過預試時樣本為389人，以探索性因素分析，結果共萃取出5個因素，其中「個人技能表現」可解釋變異量佔總解釋變異量35.53%；「正面回饋」可解釋變異量佔總解釋變異量4.18%；「心理安定知覺」可解釋變異量佔總解釋變異量4.54%；「社會支持」可解釋變異量佔總解釋變異量4.05%；「情勢有利」可解釋變異量佔總解釋變異量3.46%；就總體五個因素的解釋變異量為52.38%，經過項目分析和因素分析後篩選的35個題項的國小籃球運動員自信心來源量表，顯示出有不錯的建構效度。

五、常模

本研究以380名國小五、六年級籃球員，建立百分等級常模，使選手填完該量表後，能依其得分與常模比較，以瞭解選手在自信心來源的向度上有哪些優劣，進而依其缺點加以輔助訓練與輔導。

第二節 建議

依據研究的結果，本研究提出下列幾點建議：

一、教學與訓練建議

(一) 利用本量表評量國小籃球運動員自信心來源的情形

本量表經過文獻探討、與專家研討、施測及信度、效度、鑑別度分析等嚴謹的過程加以考驗，施測樣本為全國各縣市國民小學有籃球隊的學校，可見本量表的可信度極高，值得推廣應用。建議籃球教練可利用本量表來瞭解選手自信心來源的情形，藉以增進選手比賽的成績。

在使用本量表對國小籃球選手施測時，只需說明勾選的方法即可進行施測，沒有時間限制，在15 分鐘內應該都可以完成。在分數解釋部分，因本量表為四點式量表，分為五個分量向度，因此平均得分必介於1~4 分之間，若該向度的平均得分愈高，即表示該向度為其自信心的主要來源，對其場內表現影響愈大。

(二) 根據分量表得分情形對選手施以必要的心理技能訓練

本表將籃球自信心來源經因素分析結果分為個人技能表現、他人正面回饋、心理安定知覺、社會支持與情勢有利等五個

分量表。運動教練或運動心理輔導人員在從事運動心理輔導時，常需要因不同特質的選手而施行不同的心理處置策略。建議各教練或教師在本量表施測過後，除了由量表總分知其注意力整體狀況以外，還可以視其各分量表的得分情形，對於較弱的部分施以必要的心理輔導，利用一些策略來促進運動員在這幾個因素上知覺強度，引導其做正確的想法和歸因，才可以有效的增強其運動自信心。

二、對未來研究的建議

（一）探討選手個人與團隊自信心來源的差異

一個優秀籃球選手或團隊，除了具備優於他人生理特質外，例如身高、體重、體能、協調性等等，在心理素質方面，也是如此。因此若能比較出一般與優秀之間的差異，必定可以提供給國小籃球教練許多訓練參考的方向。讓其能重視國小學童的運動自信心，使選手能夠充分的表現其成績。

（二）發展其他運動項目類型的自信心量表

本量表的適用對象是目前就讀國小四至六年級的籃球員，並不適合其他運動選手使用。未來國小學童選手，因基本動作還在成形階段，心理素質未能如大人般的成熟，因此若能探索其自信心的來源，必能有效的提升其成績與自信，若能在其他運動項目也能了解影響其自信心來源的因素，則可增進其該運動項目的表現，因此發展其他類型運動自信心量表是絕對有其必要性的。

（三）研究國小籃球運動員自信心來源與其變項的關係

國小籃球運動員自信心來源量表完成之後，便可以進一步的去探討Vealey(1988)所提出運動自信心理論架構下一些變項的關係，是否也應證在國小籃球員的身上，運動員的自信心來源會受到哪些變相的影響，或是影響哪些變項，包括運動員的特徵變項、團隊文化、運動取向、動機、狀態焦慮等。運動員的心理技能共有六個因素：焦慮、信心、動機、團隊精神、意向和專注等，可見在運動心理技能不只有自信心而已，還有許多攸關比賽成績的心理因素。若能將此量表充分的應用在國小籃球員心理技能的研究，必能提高本量表在心理技能相關研究的貢獻。



參考文獻

一、中文部分

- 呂碧琴（1991）。自信心與運動表現，*中華體育*，4（4），21-25。
- 汪在茗（2001）。健身俱樂部教練領導行為量表建構研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院體育研究所碩士論文，台中市。
- 吳素卿（2002）。足球選手目標取向、知覺運動動機氣候與運動自信心來源之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院教練研究所碩士論文，臺北縣。
- 吳明隆（2005）。spss統計應用學習實務：問卷分析與應用統計第二版。知城數位科技股份有限公司。
- 何建德（2004）。女子籃球選手目標取向、運動員訓練能力與運動自信心來源之相關研究。*大專體育學刊*，6（1），109-120。
- 周文祥（1995）。從自我效能的觀點談運動信心的建立，*國民體育季刊*，24（4），62-69。
- 周泓諭（2004）。不同運動水準的籃球選手運動員認同、運動自信心與運動動機之研究。國立體育學院教練研究所碩士論文。
- 季力康（1993）。運動目標取向量表—信度和效度分析。*國立體育學院論叢*，4（1），179-185。
- 季力康（1994）。運動目標取向量表的建構效度—驗證性因素分析的應用。*體育學報*，18，299-309。
- 季力康（1996）。運動的壓力管理。*國民體育季刊*，25（4），51-57。
- 東方介德、季力康（2001）。籃球選手目標取向、知覺動機氣候、自覺能力、運動動機與滿足感之研究。*大專體育學刊*，3（1），1-10。
- 林宜螢（2002）。高中射箭選手目標取向、自覺能力、自我設限自信心及成敗歸因之研究。未出版碩士論文，國立體育學院教練研究所碩士論文，臺北縣。
- 東方介德、周泓諭、季力康（2004）。男、女籃球選手成就目標取向、自覺能力與運動自信心之研究。*92年度體育學術研討會專刊*，371-378。

- 卓國雄（2003）。不同競技水準、運動類型和性別學生運動員之運動自信心來源對特質性運動自信心之預測研究。*92年度體育學術研討會專刊*，431-438。
- 卓國雄（2004）。運動自信心來源問卷之修訂。*國立體育學院論叢*，15(1)。217-232。
- 姚開屏、陳坤虎（1998）。如何編製一份問卷：以「健康相關生活品質」問卷為例。*職能治療學會雜誌*，16，1-23。
- 洪若懷（2004）。認知行為取向團體諮商對棒球選手賽前情緒、狀態焦慮及表現之影響。未出版碩士論文，國立體育學院教練研究所碩士論文，台北縣。
- 高三福（1993）。從自我效能的觀點談自信心，*中華體育*，7(1)，107-110。
- 張春興（1989）。*張氏心理學辭典*。台北：東華書局。
- 張宏亮（1997）。保齡球注意力量表的編製。未出版博士論文，國立師範大學體育系博士論文，台北市。
- 張紹勳、張紹評、林秀娟（2000）。*Spss For Windows 統計分析—初等統計與高等統計*。台北：松崗。
- 張語庭（2002）。跆拳道選手目標取向、知覺動機氣候與運動自信心之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院教練研究所碩士論文，台北縣。
- 郭香雲、黃崇儒（2002）。內在動機、自信心、與狀態焦慮之間的關係。*北體學報*，10，93-101。
- 郭香雲、黃崇儒、葉良志（2005）團隊文化、運動員特徵與自信心來源的關係。*大專體育學刊*，7(3)，175-188。
- 黃崇儒、郭香雲（1999）。運動員自信心的來源。*中華體育*，13(3)，60-66。
- 黃崇儒（2003）。運動員自信心的來源量表的編製。*大專體育學刊*，5(2)，91-101。
- 黃崇儒、王秉泰、許瓊云（2004）。運動屬性對運動自信心來源的影響。*台灣運動心理學報*，5，1-17。
- 彭康助、王儀旭、鄭美紀、廖文男（2006）。國中棒球選手目標取向與運動自信心來源之現況研究。*中華民國大專院校九十五年度體育學術研討會專刊*。342-347。

- 葉碧蓮（2005）。教練知覺動機氣候與選手知覺動機氣候之一致性對選手目標取向、自信心來源的影響：以社會甲組女子籃球隊為例。大專體育學刊，7（3），141-150。
- 劉選吉（2001）。我國甲組成棒選手自我效能和集體效能與團隊凝聚力間的關係及對運動表現的影響。未出版碩士論文，國立台灣體院體育研究所碩士論文，台中市。
- 鄭美紀（2005）。國中棒球選手目標取向與運動自信心來源之相關研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文，台北市。
- 廖文男（2003）。探討大專棒球選手的目標取向、知覺動機氣候與運動自信心來源之相關研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院運動科學研究所論文，台北市。
- 盧俊宏（1994）。運動心理學。台北：師大書苑。
- 蕭瑞國（1994）。自我效能與觀眾效果對於初學者高爾夫球推桿之影響。未出版碩士論文，國立體育學院碩士論文，台北縣。
- 鍾志強（1999）。自我效能與運動行為的關係。國民體育季刊，28（4），47-53。
- 蘇德育（2001）。國內優秀網球選手自信心及自我對話之分析研究。未出版碩士論文，中國文化大學教育學院運動教育研究所碩士論文，台北市。

二、英文部分

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1990). Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 128-163.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Caserta, R. J. (2002). Sport-confidence as related to performance in male and

- female tennis players. *Unpublished master's thesis*, Springfield College, Massachusetts.
- Dula, J. L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp. 57-91). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J. L. & White, S. A. (1992). Goal orientation and beliefs about the cause of sport success among elite skiers. *The Sport Psychologist*, 6, 334-343.
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. In K. B. Pandolf (Ed.), *Exercise and Sport Sciences Reviews* (pp. 423-457). New York: MacMillan.
- Gayton, W. F., & Nickless, C. J. (1987). An investigation of the validity of the trait and state sport-confidence inventories in predicting marathon performance. *Perceptual and Motor Skills*, 65(2), 481-482.
- George, T. R. (1994). Self-confidence and baseball performance: A causal examination of self-efficacy theory. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 381-399.
- Gould, D., Hodge, K., Peterson, K., & Giannini, J. (1989). An exploratory examination of strategies used by elite coaches to enhance self-efficacy in athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 128-140.
- Gould, D., & Weiss, M. (1981). Effect of model similarity and model self-talk on self-efficacy and muscular endurance. *Journal of Sport Psychology*, 3, 17-29.
- Griffin, N. S. (1984). Performer Perceptions of Movement Confidence. *Journal of Sport Psychology*, 4, 395-407.
- Horn, T. S., & Hasbrook, C. A. (1987). Psychological characteristics and the criteria children use for self-evaluation. *Journal of Sport Psychology*, 9, 208-221.
- Kane, T. D., Marks, M. A., Zaccaro, S. J., & Blair, V. (1996). Self-efficacy, personal goals, and wrestlers' self-regulation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 36-48.
- Maddux, J. E. (1995). Self-efficacy theory: An introduction. In J. E.

- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J., & Perkins, R. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *Journal of Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- McAuley, E. (1985). Modeling and self-efficacy: A test of Bandura's model. *Journal of Sport Psychology*, 7, 283-295.
- Nicholls, J. G. (1989). The competitive ethos and democratic education. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Ng, J. K., Cheung, S. Y., & Fung, L. (2001). Role of trait sport-confidence and state sport-confidence in affecting competitive track and field performances. *Journal of the International Council for Health Physical Education Recreation Sport and Dance*, 37(3), 35-38.
- Slobounov, S., Yukelson, D., & O'Brien, R. (1997). Self-efficacy and movement variability of Olympic-level springboard divers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 171-190.
- Shane S. McCormick (2000). *The relationship of sources of sport-confidence and goal orientation*. A Thesis Presented to the Faculty of Springfield College.
- Schunk, D. H., & Carbonari, J. P. (1984). Self-efficacy model. *Behavioral Health: A handbook of health enhancement and disease prevention*. New York: Wiley.
- Treasure, D. C., Monson, J., & Lox, C. L. (1996). Relationship between self-efficacy, wrestling performance, and affect prior to competition. *Journal of Sport Psychologist*, 10, 73-83.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Vealey, R. S. (1988). Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 471-478.

- Vealey, R. S., Hayashi, S. W., Garner-Holman, M., & Giacobbi, P. (1998). Sources of Sport-confidence: Conceptualization and instrument development. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 54-80.
- Watkins, B., Garcia, A. W., & Turek, E. (1994). The relation between self-efficacy and sport performance: Evidence from a sample of youth baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 6, 21-31.
- Weinberg, R., Gould, D., & Jackson, A. (1979). Expectations and performance: An empirical test of Bandura's self-efficacy theory. *Journal of Sport Psychology*, 1, 320-331.
- Weinberg, R., Gould, D., Yukelson, D., & Jackson, A. (1981). The effect of preexisting and manipulated self-efficacy on a competitive muscular endurance task. *Journal of Sport Psychology*, 4, 345-354.
- Weinberg, R., Grove, R., & Jackson, A. (1992). Strategies for building self-efficacy in tennis players: A comparative analysis of Australian and American coaches. *Journal of Sport Psychologist*, 6, 3-13.
- Whitney, B. J. (2000). Confidence and the elite athlete: A qualitative investigation. *Unpublished doctoral dissertation*, University of Tennessee, Knoxville, Tennessee.
- Williams, J. M., & Krane, V. (1992). Coping style and self-reported measures of state anxiety and self-confidence. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 134-143.
- Wilkes, R. L., & Summers, J. (1984). Cognition mediating variables and strength performance. *Journal of Sport Psychology*, 6, 351-359.

附 錄

附錄一 量表訪談名單

國小教練

姓名	任職學校	帶隊年資	最佳成績
宋宗憲	高雄市華山國小	8 年	全國男籃第三名
陳惠青	台中線岸裡國小	6 年	嘉義市女籃第一名
黃玉青	嘉義市宣信國小	7 年	嘉義市男籃第一名



附錄二 教練訪談內容

黃：黃玉清老師 陳：陳惠青 宋：宋宗憲

1. 在「精熟」分量表中，除了 Vealy 等的題目外，你覺得還會有哪些會影響其自信心？

黃：籃球技術若可多方面的表現出來，必可增加其自信心。

結論：增 1 題

◆ 當我可以表現出來許多不同的技術時，我就會覺得有信心。

2. 在「心理情緒知覺」分量表中，除了 Vealy 等的題目外，你覺得還會有哪些會影響其自信心？

黃：在此分量表中已經涵蓋大部分的心理因素，無任何意見。

陳：無意見

宋：無意見

結論：不增題

3. 在「生理準備」分量表中，除了 Vealy 等的題目外，你覺得還會有哪些會影響其自信心？

黃：賽前練習的多寡會影響學生的自信心。

結論：增 1 題

◆ 如果賽前讓我做更多的練習，我就會覺得有信心

4. 在「教練領導」分量表中，除了 Vealy 等的題目外，你覺得還會有哪些會影響其自信心？

宋：國小學生對教練非常依賴，所以教練必須到場指導，否則會影響其自信心。

陳：所謂「嚴師出高徒」，有些球員較習慣教練嚴厲的態度，否則會較散漫，比較沒有自信心。

陳：相反的，有些球員不喜歡教練給予壓力，否則表現也會較失常。

黃：當教練信任球員的表現時，球員也會表現的很好

結論：增 4 題

- ◆ 如果比賽時有教練在場指導，我就會覺得有信心
- ◆ 如果教練對我更嚴厲一點時，我就會覺得有信心
- ◆ 比賽時如果教練沒有給我任何的壓力，我就會覺得有信心
- ◆ 當教練相信我會表現的很好時，我就會覺得有信心

5. 在「自我表現」分量表中，除了 Vealy 等的題目外，你覺得還會有哪些會影響其自信心？

黃、陳：球衣代表籃球員的精神，因此當球員穿正式的球衣時，會顯出自信的精神。

結論：增 1 題

- ◆ 每當我穿起正式服裝比賽時，我就會覺得有信心

6. 在「替代經驗」分量表中，除了 Vealy 等的題目外，你覺得還會有哪些會影響其自信心？

黃、宋、陳：無意見

結論：不增題。

7. 在「過去經驗」分量表中，除了 Vealy 等的題目外，你覺得還會有哪些會影響其自信心？

宋、黃：當我知道對方的實力較差時，也會增加球員的自信心

結論：增 1 題

- ◆ 當我知道對手的戰績一向不好時，我就會覺得有信心

8. 在「社會支持」分量表中，除了 Vealy 等的題目外，你覺得還會有哪些會影響其自信心？

陳、黃：觀眾的加油會影響學生的自信心表現

宋：我們的球隊是學校的體育重點項目，學校給予多方面的支持，學生也能感受到學校對他們的重視，籃球方面表現也較一般人有自信心。

宋：我們的球隊多次奪得全國前三名，選手在籃球的表現也會比一般球隊有自信心。

結論：增 3 題

- ◆ 如果有更多的觀眾替我加油，我就會覺得有信心

- ◆如果有更多的觀眾替我加油，我就會覺得有信心
- ◆如果我的球隊是國內最有名的隊伍時，我就會覺得有信心

9. 在「有利情境」分量表中，除了 Vealy 等的題目外，你覺得還會有哪些會影響其自信心？

陳、黃、陳：籃球有「主場」優勢，因此若能在自己學校比賽，自信心也會較高

黃：若觀眾是一面倒的為某個球隊加油，必能提升該隊球員的自信心

宋、陳：當大家的投籃準度都增加時，必能提升學生自信心

宋：對手投籃較不順心時，也會增加球員的自信心。

結論：增 4 題

- ◆如果在自己的學校場地比賽時，我就會覺得有信心
- ◆當觀眾都在為我們的隊伍加油時，我就會覺得有信心
- ◆當看到大家投籃都非常順手時，我就會覺得有信心
- ◆當看到對手比賽時不順利時，我就會覺得有信心

附錄三 語文專家名單

姓名	服務學校	畢業學校	教學年資
陳杏玫	台南市石門國小	台南大學兒童語文研究所	15 年
陳明賢	嘉義市世賢國小	中正大學中文研究所	10 年
鄭慧雯	嘉義市世賢國小	台東師院語文教育系	13 年



附錄四 內容效度委員名單

運動心理學專家名單

姓名	職稱	任職學校	專長
陳其昌	副教授	國立雲林科技大學	運動心理學
莊艷惠	教授	國立臺灣體育學院	運動心理學
林耀豐	副教授	國立屏東教育大學	運動心理學

國小籃球教練名單

姓名	職稱	任職學校	專長	教練年資
張璟驊	教練	雲林縣土庫國小	籃球	7 年
劉德三	教練	台北市北投國小	籃球	12 年
黃寶慶	教練	高雄市華山國小	籃球	7 年
鄭順裕	教練	台北市北投國小	籃球	6 年
張勝傑	教練	台北市北投國小	籃球	5 年
賴俊宏	教練	台中市岸裡國小	籃球	5 年
陳惠青	教練	台中市岸裡國小	籃球	4 年
溫國義	教練	台中市岸裡國小	籃球	5 年
黃玉青	教練	嘉義市宣信國小	籃球	8 年

附錄五 運動心理學專家審核表

敬愛的教授您好：

素仰您在運動心理學方面有深入的研究及豐富的經驗，因此想聘請您當任本研究「國小籃球員自信心來源量表」的審核委員，以建立本量表的專家效度，感激之情，不勝言表！

隨函附上本研究的相關資料，包括研究目的、方法、參考來源、命題標及細目，希望能提供您詳盡的資訊，對本量表有更深入的认识與了解。

研究者希望您能針對本量表之下列問題深入的審核，並提出您的看法：

- 一、本研究所提出的命題指標及細目是否適當？
- 二、量表題目是否有題意不清或其他需要修改的部份？
- 三、對本量表之綜合意見？

意見表



附錄六 運動心理學專家意見表

林耀豐副教授之專家效度

意見表

一、“技術”一詞對四年級學生可能較抽象，可加以舉例如：背後運

球、上籃、…等。

二、部分名詞對中年級或高年級程度較差的同學可能較難以理解，可

考慮將名詞改成較淺顯易懂，如：第7題「專注」改成「專心」。

三、第14題「身體狀況調整」說明可再具體一點。

四、“戰術”可再加以舉例如：包夾、快攻、區域…等。

簽名：林耀豐

莊艷惠教授之專家效度

『國小籃球員的自信心來源』

透過問卷或量表進行調查研究，不外乎想針對一個現象鉅細靡遺地描述或得到一個全然的瞭解，因此研究者所選擇或開發的量表將是一個強而有力的顯影工具。

首先，研究者還是沒有提供本研究有關『自信心』這個行為的概念性和操作性的定義，到底所指為何？舉兩個例子，就過去有關自信心的研究議題，Vealey 學者關心過有關「狀態性的自信」和「特質性的自信」這回事到底怎麼樣？Bandura 學者研究自信心的來源指出大概有六個向度，被廣為採用。

本研究之研究者如果“都”會參據這些學者的理論，那至少應該說明，要研究的是同一回事嗎？若不採用這些學者所提出之理論，也應該先說明，研究者有什麼新發現，是過去的學者所沒有發現的，一個嚴謹的研究若沒經過這個合理的演繹過程就會淪為人云亦云，而不是一個可以合理推論的研究了。

就本文研究者所提出的 10 個自信心來源，個人認為只有第五項社會支持、第六項教練領導、第九項環境舒適、第十項情境有利，似乎是和過去的研究不太一樣，問題是，這幾項因素，如何被定義為是自信心行為的內涵呢？所以，又回歸到最原始的問題，本研究對『自信心』這個行為的概念性和操作性的定義，到底所指為何？

總之，上述問題若沒有進行系統性和邏輯性的演繹之前，本研究所編制的量表將無所依循，而變成可以毫無範圍去論述一個現象，對於『自信心』行為的瞭解將無參考價值。

莊艷惠
黃鈞

陳其昌副教授之專家效度

敬愛的教授您好：

素仰您在運動心理學方面有深入的研究及豐富的經驗，因此想聘請您當任本研究「國小籃球員自信心來源量表」的審核委員，以建立本量表的專家效度，感激之情，不勝言表！

隨函附上本研究的相關資料，包括研究目的、方法、參考來源、命題標及細目，希望能提供您詳盡的資訊，對本量表有更深入的认识與了解。

研究者希望您能針對本量表之下列問題深入的審核，並提出您的看法：

- 一、 本研究所提出的命題指標及細目是否適當？
- 二、 量表題目是否有題意不清或其他需要修改的部份？
- 三、 對本量表之綜合意見？

意見表

- 一、編製題目是否有理論依據？
- 二、劃線部分，四~六年級孩童是否能了解？去找幾位孩童看過量表，並詢問他們的意見。
- 三、原分量表僅有四題（④、⑤、⑨、⑩），屬於在進行因素分析時，^{刪題後}將沒有足夠的題目形成分量表。
- 四、題目排序，不應將依各分量表的順序排列，應錯開分量表的題目，如：前①②③

簽名：陳其昌

附錄七 「國小籃球運動員自信心來源量表」題目評定表

敬愛的老師您好：

這是一份有關國小籃球員的自信心來源的問卷，目的在瞭解國小籃球員對自己自信心來自何處？以作為正式量表編製的依據。

因為此問卷的受試對象為國小 4~6 年級的籃球運動員，因此必須藉助您的專長與經驗來審查此問卷題目，請您依照題目的正確性、適用性及需要性，在適當的 ☐ 內打「✓」。

如有文句不通者，請在題前打「？」號，或直接改在旁邊，您的意見很寶貴，將是本研究的重要參考依據，懇求您的協助。謝謝您！

國立台東大學體育教學研究所碩士班

研究生 李維翰 敬上

一、基本資料

1. 姓名：_____
2. 性別：☐男 ☐女
3. 年齡：_____歲
4. 擔任國小籃球教練年資：_____年
5. 最佳成績：_____

二、填答說明

以下是有關國小籃球員自信心來源的題目，是否出得恰當，請在適當的 ☐ 內打「✓」。

	此 題 極 不 好	此 題 不 好	此 題 尚 好	此 題 很 好	此 題 非 常 好
1. 當我學會了一項新的籃球技術時，我就會覺得有信心……………	☐	☐	☐	☐	☐
2. 每當我專注在籃球運動時，我就會覺得有信心……………	☐	☐	☐	☐	☐
3. 如果在比賽前讓我有充足休息，我就會覺得有信心……………	☐	☐	☐	☐	☐
4. 如果比賽時有教練在場指導，我就會覺得有信心……………	☐	☐	☐	☐	☐
5. 當我自己的身材比對手好時，我就會覺得有信心……………	☐	☐	☐	☐	☐

	此 題 極 不 好 ☐	此 題 不 好 ☐	此 題 尚 好 ☐	此 題 很 好 ☐	此 題 非 常 好 ☐
6. 當看到我最欣賞的隊友表現得很好時，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
7. 如果以前曾經贏過對手，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
8. 如果有更多的觀眾替我加油，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
9. 當我覺得比賽的場地不錯時，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
10. 當我的技術有了進步時，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
11. 當我專心投入籃球的比賽中，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
12. 如果教練對我更嚴厲一點時，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
13. 每當我穿起正式服裝比賽時，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
14. 在比賽前如果覺得可以獲勝，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
15. 如果家人都來替我加油，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
16. 如果在自己的學校場地比賽時，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
17. 當我讓自己的技術更加熟練，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
18. 當我可以提升自己的鬥志時，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
19. 如果把身體狀況調整得很好時，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
20. 當我執行教練所下的戰術時，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
21. 如果我是籃球隊中最厲害的選手，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
22. 當看到其他選手也表現得很好時，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
23. 如果有好朋友來幫我加油，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
24. 這個場地曾經讓我感覺非常熟悉與順手，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
25. 比賽時如果教練沒有給我任何的壓力，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
26. 如果我在比賽時，表現得比對手出色時，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
27. 當隊友給我正面的鼓勵和回應，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
28. 比賽的場地佈置得非常舒適，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
29. 當我可以靈活運用更多的技術時，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
30. 當我想付出最大的努力在籃球場上時，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
31. 如果我的教練是一位有名的教練，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
32. 如果以前曾經有和對手比賽的經驗，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐
33. 當觀眾都在為我們的隊伍加油時，我就會覺得有信心 ……	☐	☐	☐	☐	☐

	此 題 極 不 好 ☐	此 題 不 好 ☐	此 題 尚 好 ☐	此 題 很 好 ☐	此 題 非 常 好 ☐
34. 當我感覺身體很健康，沒有病痛時，我就會覺得有信心 ………	☐	☐	☐	☐	☐
35. 每當我在別人面前展現出色的技術時，我就會覺得有信心 ………	☐	☐	☐	☐	☐
36. 當看到與自己技術差不多的隊友表現得很好時，我就會覺得 有信心 ………	☐	☐	☐	☐	☐
37. 當教練或家人給我正面的鼓勵和回應，我就會覺得有信心 ………	☐	☐	☐	☐	☐
38. 當看到比賽的進行對我們有利時，我就會覺得有信心 ………	☐	☐	☐	☐	☐
39. 當我能把一項技術學的更純熟時，我就會覺得有信心 ………	☐	☐	☐	☐	☐
40. 當我在練習時顯示出比以前更好，我就會覺得有信心 ………	☐	☐	☐	☐	☐
41. 當教練相信我會表現得很好時，我就會覺得有信心 ………	☐	☐	☐	☐	☐
42. 如果以前和對手比賽時我表現得不錯，我就會覺得有信心 ………	☐	☐	☐	☐	☐
43. 當籃球隊成為學校最受支持的隊伍的時，我就會覺得有信心 ………	☐	☐	☐	☐	☐
44. 當看到大家投籃都非常順手時，我就會覺得有信心 ………	☐	☐	☐	☐	☐
45. 當我可以表現出許多不同的技術時，我就會覺得有信心 ………	☐	☐	☐	☐	☐
46. 當我已經做好比賽前的心理準備時，我就會覺得有信心 ………	☐	☐	☐	☐	☐
47. 如果賽前讓我做更多的練習，我就會覺得有信心 ………	☐	☐	☐	☐	☐
48. 當我相信教練會為我們想出致勝的戰術時，我就會覺得 有信心 ………	☐	☐	☐	☐	☐
49. 每當我經由比賽勝利來展現我的能力時，我就會覺得有信心 ………	☐	☐	☐	☐	☐
50. 當我看到別人成功得表現，我就會覺得有信心 ………	☐	☐	☐	☐	☐
51. 當我知道對手的戰績一向不好時，我就會覺得有信心 ………	☐	☐	☐	☐	☐
52. 如果我的球隊是國內最有名的隊伍時，我就會覺得有信心 ………	☐	☐	☐	☐	☐
53. 當看到對手比賽時不順利時，我就會覺得有信心 ………	☐	☐	☐	☐	☐

附錄八 籃球教練評定結果

題號	極不好	不好	尚好	很好	非常好	平均
1			1	6	3	4.2
2		2	4	2	2	3.4
3		1	4	4	1	3.5
4			2	4	4	4.2
5	1		2	5	2	3.7
6		1	4	4	1	3.5
7	1		1	5	3	3.9
8		2	4	3	1	3.3
9		3	3	3	1	3.2
10				7	3	4.3
11			5	2	3	3.8
12	2	2	3	1	2	2.9
13		1	3	5	1	3.6
14			3	5	2	3.9
15		1	5	1	3	3.6
16		1	3	3	3	3.8
17			1	6	3	4.2
18		1	3	4	2	3.7
19		1	2	4	3	3.9
20		1	3	5	1	3.6
21		3	1	3	3	3.6
22	1	1	4	2	1	2.9
23			3	4	3	4
24			4	1	5	4.1
25	1	1	2	4	2	3.5
26				6	4	4.4
27				3	7	4.7
28	1	1	3	5		3.2
29			2	4	4	4.2
30		1	4	4	1	3.5
31	1	1	3	4	1	3.3
32			2	5	3	4.1
33				6	4	4.4
34		1	5	2	2	3.5
35			1	5	4	4.3
36	1	2	3	3	1	3.1

題號	極不好	不好	尚好	很好	非常好	平均
37				6	4	4.4
38		1		7	2	4
39			3	4	3	4
40			2	4	4	4.2
41				6	4	4.4
42			1	8	1	4
43			3	5	2	3.9
44		1	1	4	4	4.1
45		1	1	5	3	4
46			1	4	5	4.4
47		1	3	3	3	3.9
48		1	2	6	1	3.7
49			2	4	4	4.2
50		4	5	1		2.7
51		1		7	2	4
52		1		8	1	3.9
53		3	2	4	1	3.3

附錄九 國小籃球運動員自信心來源預試量表

親愛的小朋友你好：

這是一份有關籃球運動自信心的問卷，目的在瞭解你在打籃球時，什麼原因激勵你的強烈自信心的情形，以做為正式問卷的依據。

請你依照你打球或比賽的經驗和感受，仔細填答，每個人的感受不同，沒有正確答案，請你完全依照你的實際經驗來填答，不必考慮太久，你的第一個反應就是最好的答案

謝謝！

國立台東大學體育教學研究所

研究生 李維翰

指導教授 溫卓謀 敬上

●基本資料

一、就讀學校：_____縣、市_____國小

二、性別：☐ 男生 ☐ 女生

三、你現在幾年級：☐4 年級 ☐5 年級 ☐6 年級

四、你加入籃球隊訓練有多少年？ ☐不到 1 年 ☐1~2 年 ☐2 年以上

六、你在球隊中是不是先發球員？ ☐是 ☐不是

五、你現在所屬於的隊伍參加比賽最佳成績？

(一) ☐全國賽前八名

(二) ☐縣市級前三名

(三) ☐不曾得名

【填答說明】

以下是一些和運動有關的敘述，請仔細閱讀每一個題目的敘述，依據你的運動項目，想想自己的真實情形，然後在右邊的號碼中圈選一個數字代表你同意這個敘述的程度，1 代表非常不同意，4 代表非常同意，數字越大表示同意程度越高。

- | | | 非
常
不
同
意 | 有
點
不
同
意 | 有
點
同
意 | 非
常
同
意 |
|--|---|-----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| 1. 當我學會了一項新的籃球技術（如：背後運球、跳投）時，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2. 每當我能專心在籃球運動時，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3. 如果在比賽前讓我有充足休息，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 4. 如果比賽時有教練在場指導，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 5. 當我自己的身材比對手好時，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 6. 當看到我最欣賞的隊友表現得很好時，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 7. 如果以前曾經贏過對手，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 8. 如果有更多的觀眾替我加油，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 9. 當我覺得這個比賽場地不錯時，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 10. 當我的籃球技術（如：背後運球、跳投）有了進步時，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 11. 當我專心投入籃球的比賽中時，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 12. 如果教練對我更嚴格一點時，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 13. 當我穿起正式服裝比賽時，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 14. 在比賽前如果覺得可以獲勝，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 15. 如果家人都來替我加油，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 16. 如果在自己的學校場地比賽時，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 17. 當我讓自己的籃球技術（如：背後運球、跳投）更加熟練時，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 18. 當我可以讓自己的鬥志更旺盛時，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 19. 如果在比賽前把體能調整得很好時（如：耐力、準度），我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 20. 當我執行教練所下達的戰術時成功時（如：包夾、快攻），我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 21. 如果我是籃球隊中最厲害的選手，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |

22. 當看到其他隊友也表現得很好時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
23. 如果有好朋友來幫我加油，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
24. 這個場地曾經讓我感覺非常熟悉與順手，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
25. 比賽時如果教練沒有給我任何的壓力，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
26. 如果我在比賽時，表現得比對手出色時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
27. 當隊友給我正面的鼓勵和回應（如：擊掌、稱讚），我就會
覺得有信心.....1 2 3 4
28. 比賽的場地佈置得非常舒適，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
29. 當我可以靈活運用更多的技術（如：背後運球、跳投）時，
我就會覺得有信心.....1 2 3 4
30. 當我願意付出最大的努力在籃球場上時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
31. 如果我的教練是一位有名的教練，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
32. 如果以前曾經有和對手比賽的經驗，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
33. 當觀眾都在為我們的隊伍加油時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
34. 當我感覺身體很健康，沒有病痛時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
35. 每當我在觀眾面前展現出色的技術時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
36. 當看到與自己技術差不多的隊友表現得很好時，我就會
覺得有信心.....1 2 3 4
37. 當教練或家人給我正面的鼓勵和回應（如：擊掌、稱讚），
我就會覺得有信心.....1 2 3 4
38. 當看到比賽的進行對我們有利時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
39. 當我能把一項技術（如：背後運球、跳投）學的更純熟時，
我就會覺得有信心.....1 2 3 4
40. 當我在練習時顯示出比以前更好，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
41. 當教練相信我會表現得很好時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
42. 如果以前和對手比賽時我表現得不錯，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
43. 當籃球隊成為學校最受支持的球隊的時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
44. 當看到隊友投籃非常順手時（如：百發百中），我就會覺得
有信心.....1 2 3 4
45. 當我可以表現出許多不同的技術（如：背後運球、跳投）時，
我就會覺得有信心.....1 2 3 4
46. 當我已經做好比賽前的心理準備時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
47. 如果賽前讓我做更多的練習，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
48. 當我相信教練會為我們想出致勝的戰術時（如：包夾、快攻）
，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
49. 每當我經由比賽勝利來展現自己的能力時，我就會覺得有信
心.....1 2 3 4
50. 當我看到別人成功的表現，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
51. 當我知道對手的戰績一向不好時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
52. 如果我的球隊是國內最有名的隊伍時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
53. 當看到對手比賽不順利時（如：投不進、運球失誤），我就會
覺得有信心.....1 2 3 4

附錄十 第一次探索性因素分析表

轉軸後的成份矩陣^a

	成份									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Q17	.713	6.548E-02	.128	.103	.180	.148	.117	2.101E-02	-9.395E-03	.173
Q29	.692	.253	.138	-3.980E-02	1.919E-02	-5.163E-02	6.209E-02	.247	.109	.112
Q10	.661	1.380E-02	.133	2.488E-02	4.452E-02	.280	.103	.175	8.607E-02	.134
Q45	.653	.269	.100	.100	.105	-3.957E-02	.222	-4.722E-02	8.285E-02	.164
Q39	.622	.251	.129	8.827E-02	.135	.146	.130	-3.505E-02	1.321E-02	5.832E-02
Q19	.537	.172	.169	.211	9.281E-02	.384	-6.545E-02	.114	-.117	4.223E-02
Q1	.536	5.162E-02	.117	2.945E-02	8.461E-02	.277	.113	.139	.168	.158
Q20	.481	9.642E-02	.121	.211	.107	.421	.145	7.780E-02	3.649E-02	-8.877E-02
Q30	.473	.289	.333	6.716E-02	.137	.220	.308	8.627E-02	5.140E-02	-9.858E-02
Q24	.470	.348	.218	-1.774E-02	-8.701E-02	7.866E-02	.215	.420	9.201E-02	5.967E-02
Q48	.470	.130	.187	.246	.114	.137	.438	-1.765E-02	1.505E-02	6.543E-02
Q26	.463	.300	.144	.148	.286	-3.224E-02	.111	7.995E-02	.347	-8.125E-03
Q38	.437	.226	.124	.151	3.369E-02	6.228E-02	.324	.404	8.601E-03	-3.629E-02
Q14	.359	5.959E-02	.324	.328	.158	.125	9.648E-02	.161	.278	-1.397E-02
Q34	9.416E-02	.623	3.575E-03	1.998E-02	.208	.154	.161	.297	-1.561E-02	.127
Q35	.282	.520	.265	.302	5.219E-02	.156	-3.666E-03	4.760E-02	.264	8.411E-02
Q27	.287	.513	.369	.110	.272	4.588E-03	-8.469E-02	1.788E-02	.247	4.623E-02
Q41	.350	.506	.261	.128	.156	.158	.205	5.429E-02	3.073E-02	-6.812E-02
Q40	.435	.482	.209	.248	4.789E-02	.156	8.724E-02	8.508E-03	.120	-2.599E-02
Q42	.196	.472	8.083E-02	.351	.158	.195	.258	3.838E-02	.185	8.609E-02
Q36	.213	.465	3.237E-02	2.481E-02	.232	.266	.162	3.133E-02	.200	.325
Q49	.270	.456	6.208E-02	.374	-1.685E-02	.159	.283	.163	.142	4.706E-02
Q18	.349	.440	1.252E-02	.175	.180	.392	-.131	.184	-3.729E-02	.215
Q15	.176	-1.808E-02	.681	-2.805E-02	8.762E-02	5.285E-02	6.099E-02	.173	.231	.107
Q33	.220	.223	.654	.166	.164	5.914E-02	.102	-2.535E-02	-7.978E-02	.114
Q8	6.863E-02	2.436E-02	.637	.128	3.309E-02	.151	.135	.185	.112	4.743E-02
Q23	.213	.250	.621	-1.930E-02	.154	.200	6.166E-02	.170	3.862E-02	4.226E-02
Q37	.292	.426	.458	2.852E-02	.154	-4.212E-03	4.132E-02	-3.987E-02	-8.946E-03	.280
Q53	3.855E-02	.139	1.427E-02	.727	7.994E-02	2.517E-02	.219	9.630E-02	1.792E-02	-2.655E-02
Q51	7.148E-02	.153	3.784E-02	.717	-1.034E-02	7.695E-02	-4.412E-02	.259	7.918E-02	.241
Q52	.266	9.271E-02	.221	.465	.129	-2.657E-02	.254	2.111E-02	.210	.218
Q7	.283	1.642E-02	.311	.366	4.273E-02	.270	-3.777E-02	5.036E-02	.142	.312
Q12	4.166E-02	.144	.115	6.131E-02	.638	.215	6.619E-02	.213	-.132	6.614E-02
Q4	.172	7.839E-02	.225	.100	.604	.180	.158	.104	1.420E-02	-2.917E-02
Q22	.264	.233	3.917E-02	-3.891E-02	.595	5.699E-02	.101	9.390E-02	.103	.195
Q43	.335	.290	.262	.189	.370	.117	.197	-3.966E-03	.119	.137
Q3	-8.771E-02	.228	.122	.105	.367	.206	.257	.205	.353	4.020E-02
Q13	.333	.195	.244	.197	.344	.137	-2.546E-03	.343	-4.734E-02	2.043E-02
Q2	.230	.187	.138	-4.590E-02	.165	.651	.182	7.746E-02	4.996E-02	4.974E-02
Q11	.262	.210	.188	9.193E-02	.184	.604	.118	3.380E-02	.120	-2.962E-02
Q6	8.499E-02	.131	.117	.129	.276	.458	.258	4.685E-02	.125	.229
Q44	.308	1.188E-02	7.032E-02	.183	.160	.128	.617	-3.362E-02	.145	1.546E-02
Q46	.178	.394	7.594E-02	6.461E-02	.152	.133	.528	.172	9.256E-02	.228
Q47	.191	.338	.210	2.718E-02	.186	.190	.398	.195	-.169	.161
Q32	.218	.148	.194	9.539E-02	7.662E-02	.229	.397	.155	6.134E-03	.324
Q9	7.736E-02	-3.014E-02	9.298E-02	.252	.123	7.804E-02	.141	.613	7.551E-02	.129
Q28	-4.184E-02	.178	.129	.120	.208	-2.986E-02	5.161E-02	.599	.396	4.572E-02
Q16	.286	.125	.205	3.363E-02	.185	.143	-.124	.541	6.291E-02	9.510E-02
Q25	4.495E-02	.142	.125	5.081E-02	-.273	.150	.146	.208	.656	.172
Q21	.342	.149	.142	.278	.131	1.433E-02	-5.868E-02	.130	.496	-2.676E-02
Q5	.195	-7.132E-02	.123	.341	.326	.198	3.384E-02	-2.098E-02	.367	.348
Q50	.192	.204	.108	.112	.106	.122	.281	7.783E-02	-3.800E-03	.556
Q31	.109	9.530E-02	.209	.254	5.956E-02	-.110	-1.567E-02	.316	.172	.542

萃取方法：主成分分析。

旋轉方法：旋轉方法：含 Kaiser 常態化的 Varimax 法。

a. 轉軸收斂於 33 個疊代。

附錄十一 第二次探索性因素分析表

轉軸後的成份矩陣^a

	成份					
	1	2	3	4	5	6
Q17	.710	.146	.192	.147	8.990E-02	1.841E-02
Q10	.699	4.282E-02	.184	.152	6.163E-02	.213
Q29	.664	.318	-6.117E-02	.163	-1.628E-02	.260
Q39	.631	.302	.162	.134	8.373E-02	-6.307E-02
Q45	.630	.383	1.183E-02	.126	.135	-2.826E-02
Q1	.578	8.695E-02	.233	.134	7.672E-02	.154
Q19	.571	.115	.322	.132	.144	7.477E-02
Q20	.548	7.117E-02	.352	.104	.217	6.026E-02
Q48	.546	.193	.172	.182	.315	-5.841E-02
Q30	.523	.325	.253	.308	8.006E-02	4.331E-02
Q24	.517	.359	9.059E-03	.173	2.446E-02	.415
Q38	.486	.242	9.829E-02	9.634E-02	.182	.355
Q27	.193	.613	.120	.389	8.464E-02	.143
Q34	.111	.590	.341	-4.014E-02	5.648E-02	.275
Q35	.265	.557	9.975E-02	.261	.327	.116
Q36	.229	.549	.349	2.597E-02	.116	.122
Q42	.222	.517	.276	6.208E-02	.414	4.527E-02
Q41	.371	.505	.248	.219	.125	2.128E-02
Q40	.437	.482	.134	.193	.254	1.421E-02
Q37	.260	.474	.139	.462	2.911E-02	-1.790E-02
Q26	.392	.444	.101	.202	.182	.165
Q18	.377	.394	.376	-3.172E-02	.138	.184
Q12	1.121E-02	.177	.641	.125	1.056E-02	.198
Q11	.363	.155	.574	.163	.136	-1.545E-02
Q2	.394	.106	.572	9.296E-02	3.051E-02	1.832E-02
Q6	.167	.122	.564	.137	.249	.102
Q4	.153	.148	.551	.261	8.976E-02	8.453E-02
Q22	.156	.377	.458	.104	-3.212E-02	.188
Q15	.184	2.701E-02	.112	.712	2.653E-02	.215
Q33	.206	.269	.185	.640	.141	-4.003E-02
Q8	.127	1.790E-02	.130	.640	.188	.212
Q23	.260	.237	.246	.593	-7.856E-03	.145
Q53	6.848E-02	9.841E-02	.112	3.115E-02	.754	4.518E-02
Q51	9.134E-02	.102	6.639E-02	4.871E-02	.717	.273
Q52	.277	.169	6.083E-02	.275	.558	8.733E-02
Q49	.333	.427	.113	4.417E-02	.466	.171
Q28	-6.811E-02	.228	.108	.177	.193	.688
Q9	.125	-3.744E-03	.151	8.184E-02	.265	.628
Q16	.266	.140	.195	.197	-2.258E-02	.580

萃取方法：主成分分析。

旋轉方法：旋轉方法：含 Kaiser 常態化的 Varimax 法。

a. 轉軸收斂於 10 個疊代。

附錄十二 第三次探索性因素分析表

轉軸後的成份矩陣^a

	成份					
	1	2	3	4	5	6
Q17	.712	.147	.186	.143	8.930E-02	2.134E-02
Q10	.701	4.043E-02	.176	.154	6.247E-02	.214
Q29	.663	.321	-6.167E-02	.152	-1.788E-02	.266
Q39	.632	.298	.153	.137	8.577E-02	-6.194E-02
Q45	.631	.388	1.202E-02	.112	.133	-2.148E-02
Q1	.580	8.847E-02	.232	.126	7.575E-02	.158
Q19	.573	9.979E-02	.304	.156	.152	6.775E-02
Q20	.553	7.103E-02	.351	9.730E-02	.217	6.280E-02
Q48	.551	.208	.181	.152	.308	-4.846E-02
Q30	.528	.338	.263	.281	7.589E-02	5.224E-02
Q24	.517	.358	8.060E-03	.167	2.520E-02	.420
Q38	.487	.243	9.856E-02	8.617E-02	.180	.361
Q27	.194	.615	.121	.383	8.723E-02	.145
Q34	.115	.582	.346	-4.966E-02	6.012E-02	.281
Q35	.266	.555	9.838E-02	.259	.330	.117
Q36	.234	.548	.357	8.145E-03	.117	.130
Q42	.225	.513	.277	5.262E-02	.415	5.001E-02
Q41	.374	.509	.253	.203	.124	2.767E-02
Q37	.262	.482	.143	.451	2.923E-02	-1.519E-02
Q40	.439	.477	.128	.195	.258	1.432E-02
Q26	.394	.454	.110	.176	.178	.175
Q12	1.893E-02	.181	.653	.103	7.942E-03	.207
Q2	.401	9.951E-02	.570	9.221E-02	3.390E-02	1.906E-02
Q6	.173	.120	.566	.128	.249	.105
Q11	.369	.145	.565	.174	.142	-1.887E-02
Q4	.159	.152	.555	.248	8.781E-02	8.903E-02
Q22	.161	.375	.463	9.121E-02	-3.177E-02	.194
Q15	.184	3.933E-02	.112	.711	2.567E-02	.211
Q8	.126	1.906E-02	.119	.658	.191	.202
Q33	.208	.282	.188	.630	.139	-4.007E-02
Q23	.261	.239	.240	.601	-3.893E-03	.140
Q53	7.077E-02	9.899E-02	.112	2.512E-02	.753	4.582E-02
Q51	9.066E-02	8.953E-02	5.439E-02	6.717E-02	.723	.266
Q52	.279	.177	6.169E-02	.264	.555	8.961E-02
Q49	.336	.426	.116	3.322E-02	.467	.176
Q28	-6.748E-02	.226	.114	.171	.194	.691
Q9	.126	-6.272E-03	.153	7.800E-02	.265	.630
Q16	.266	.131	.189	.208	-1.709E-02	.577

萃取方法：主成分分析。

旋轉方法：旋轉方法：含 Kaiser 常態化的 Varimax 法。

a. 轉軸收斂於 10 個疊代。

附錄十三 第四次探索性因素分析表

轉軸後的成份矩陣^a

	成份				
	1	2	3	4	5
Q17	.711	.136	.189	.141	8.574E-02
Q10	.698	5.299E-02	.194	.186	.102
Q29	.672	.349	-4.689E-02	.187	9.434E-03
Q39	.646	.277	.145	.105	4.956E-02
Q45	.643	.365	1.073E-02	9.626E-02	.113
Q1	.584	9.378E-02	.246	.150	9.328E-02
Q19	.576	9.412E-02	.309	.154	.156
Q48	.556	.182	.180	.135	.285
Q20	.552	7.506E-02	.353	9.556E-02	.211
Q30	.523	.341	.263	.281	7.328E-02
Q24	.515	.418	3.117E-02	.237	8.139E-02
Q38	.487	.295	.118	.142	.220
Q34	.111	.629	.355	-8.070E-03	9.472E-02
Q27	.201	.612	.127	.389	.112
Q36	.237	.558	.362	2.275E-02	.128
Q35	.281	.540	.105	.258	.343
Q42	.234	.508	.276	5.091E-02	.396
Q41	.368	.505	.253	.205	.124
Q37	.253	.486	.132	.439	1.186E-02
Q40	.450	.457	.126	.178	.249
Q26	.408	.450	.122	.192	.200
Q12	1.700E-02	.210	.661	.126	3.274E-02
Q6	.163	.138	.572	.150	.246
Q2	.411	8.333E-02	.571	7.641E-02	2.640E-02
Q11	.379	.124	.563	.151	.120
Q4	.156	.154	.561	.257	9.692E-02
Q22	.173	.379	.476	.109	2.679E-04
Q15	.183	5.832E-02	.125	.738	5.191E-02
Q8	.131	3.520E-02	.133	.687	.197
Q23	.267	.240	.247	.607	1.142E-02
Q33	.213	.263	.182	.606	.113
Q51	8.880E-02	.113	7.110E-02	9.823E-02	.769
Q53	7.478E-02	8.441E-02	.116	1.606E-02	.759
Q52	.283	.165	6.984E-02	.268	.562
Q49	.337	.433	.126	5.301E-02	.493

萃取方法：主成分分析。

旋轉方法：旋轉方法：含 Kaiser 常態化的 Varimax 法。

a. 轉軸收斂於 10 個疊代。

附錄十四 國小籃球運動員自信心來源正式量表

以下是一些和運動有關的敘述，請仔細閱讀每一個題目的敘述，依據你的運動項目，想想自己的真實情形，然後在右邊的號碼中圈選一個數字代表你同意這個敘述的程度，1 代表非常不同意，4 代表非常同意，數字越大表示同意程度越高。

- | | | 非常
不同
意 | 有
點
不
同
意 | 有
點
同
意 | 非
常
同
意 |
|--|---|---------------|-----------------------|------------------|------------------|
| 1. 當我讓自己的籃球技術（如：背後運球、跳投）更加熟練時，
我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 2. 當隊友給我正面的鼓勵和回應（如：擊掌、好球），我就會
覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 3. 如果教練對我更嚴格一點時，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 4. 如果家人都來替我加油，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 5. 當我的籃球技術（如：背後運球、跳投）有了進步時，我就會
覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 6. 當我感覺身體很健康，沒有病痛時，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 7. 當看到對手比賽不順利時（如：投不進、運球失誤），我就會
覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 8. 當我可以靈活運用更多的技術（如：背後運球、跳投）時，我
就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 9. 每當我在觀眾面前展現出色的技術時，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 10. 每當我能專心在籃球運動時，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 11. 如果有更多的觀眾替我加油，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 12. 當我能把一項技術（如：背後運球、跳投）學的更純熟時，我
就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 13. 當看到我最欣賞的隊友表現得很好時，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 14. 當我知道對手的戰績一向不好時，我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 15. 當我可以表現出許多不同的技術（如：背後運球、跳投）時，
我就會覺得有信心..... | 1 | 2 | 3 | 4 | |

16. 當看到與自己技術差不多的隊友表現得很好時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
17. 當觀眾都在為我們的隊伍加油時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
18. 當我學會了一項新的籃球技術（如：背後運球、跳投）時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
19. 如果以前和對手比賽時我表現得不錯，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
20. 當我專心投入籃球的比賽中時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
21. 如果我的球隊是國內最有名的隊伍時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
22. 如果在比賽前把體能調整得很好時（如：耐力、準度），我就會覺得有信心.....1 2 3 4
23. 當教練相信我會表現得很好時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
24. 當我執行教練所下達的戰術時成功時（如：包夾、快攻），我就會覺得有信心.....1 2 3 4
25. 當教練或家人給我正面的鼓勵和回應（如：擊掌、好球），我就會覺得有信心.....1 2 3 4
26. 如果比賽時有教練在場指導，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
27. 當我相信教練會為我們想出致勝的戰術時（如：包夾、快攻），我就會覺得有信心.....1 2 3 4
28. 當我在練習時顯示出比以前更好，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
29. 如果有好朋友來幫我加油，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
30. 當我付出最大的努力在籃球場上時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
31. 每當我經由比賽勝利來展現自己的能力時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
32. 這個場地曾經讓我感覺非常熟悉與順手，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
33. 如果我在比賽時，表現得比對手出色時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
34. 當看到其他選手也表現得很好時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4
35. 當看到比賽的進行對我們有利時，我就會覺得有信心.....1 2 3 4