

國立臺灣師範大學運動競技學系
碩士學位論文

台灣女子壘球國手競技生涯中
不同重要階段時期參與動機之探究

研究生：施宛婷

指導教授：林德隆

中華民國 103 年 6 月

中華民國臺北市

台灣女子壘球國手競技生涯中不同重要階段時期參與動機之探究

2014 年 6 月

研 究 生：施宛婷

指 導 教 授：林德隆

指 導 教 授：林德隆

摘要

本研究目的主要在探討我國優秀女子壘球國手競技生涯中不同重要階段時期的參與動機與影響參與動機之因素，本研究針對我國十名球齡達八年以上，且曾參加亞、奧運賽事之選手進行訪談，經由訪談資料整理與分析後發現，大多數選手在初學階段主要的參與動機為「喜歡運動、興趣」，其次為「師長引薦」、「升學」；延續到大專階段，參與動機主要為「技術需求」，其次為「完成大學學歷」、「享受運動樂趣」；最後至亞奧運國家代表隊階段，「榮耀感」為主要參與動機，其次為「成就需求」。而影響參與動機的因素，在初學階段，以「家人意見」為影響選手參與的主要因素，其次依序為「教練領導風格」、「環境差異」；大專階段「團對吸引」為影響參與動機的主要因素，其次依序為「訓練環境」、「外在酬賞」；最後至亞奧運國家代表隊階段，「自我肯定」為最重要的影響參與動機之因素，其次依序為「外在酬賞」、「家人」。所以女子壘球國手在不同重要階段時期的參與動機不同，而影響參與動機的因素也有所不同。雖然在大專階段與亞奧運階段選手皆受到外在酬賞的影響，但對女子壘球選手而言此外在酬賞是有正面的影響。

關鍵詞：參與動機、壘球

Research on Participation Motivations of Taiwan's National Women's Softball Players in Various Stages of Their Competition Careers

June, 2014

Author: Shih, Wan-Ting

Advisor: Lin, Der-Lung

Abstract

This research purpose primarily focuseds on inquiring into excellent woman softball of our country the national representative contest participation motive and influence of different and important stage period participate in a factor of motive in the middle of the career, this research aims at our country's ten ball ages to reach to for more than eight yearses, and once takes part in second, the contestant of Olympic Games game carried on the interview, through interview data sorting and analysis after find, most contestants at the beginner stage main participation motive for"liked exercising, interest", secondly for"the teacher led the Jian", "entered higher school";Continue an university stage, participating in the motive is mainly "the technique need", secondly for"complete the university educational background" and"enjoy exercise fun";End go to second Olympic Games national representatives' stage, "the honor" is main participation motive, secondly BE"achievement need".And the factor of influence participation motive , at the beginner stage, take"family's opinion" as to influence a main factor of contestant participation, secondly and one after another BE"coach leadership style", "environment difference";The university stage"regiment to attraction" moves for influencing participation

Key words: motivation, wosoftball

目次

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
目次.....	iii
表次.....	v
圖次.....	vi
第壹章 緒論.....	1
第一節 緒論.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 研究問題.....	3
第四節 名詞釋義.....	4
第貳章 文獻探討.....	5
第一節 質性研究.....	5
第二節 動機的概念與理論.....	6
第三節 運動參與動機之相關研究.....	12
第參章 研究方法.....	14
第一節 研究流程.....	14
第二節 研究步驟.....	15
第三節 研究方法.....	15

第四節	研究對象.....	16
第五節	研究時間與地點.....	16
第六節	研究工具.....	16
第七節	資料處理與分析.....	16
第八節	結果討論與撰寫.....	17
第四章	結果與討論.....	18
第一節	初學階段.....	18
第二節	大專階段.....	25
第三節	亞奧運階段.....	32
第五章	討論.....	38
第一節	各個階段參與動機.....	38
第二節	各個階段影響參與動機之因素.....	38
引用文獻.....		40
中文部分.....		40
英文部分.....		42
附錄.....		43
附錄一	訪談大綱.....	43

表 次


表 1-1 中華女壘歷年國際賽事成績表.....	1
--------------------------	---

圖 次

圖 2-1 Maslow 需求層次圖.....	9
圖 2-2 內在動機和外在動機的產生及其相互作用圖圖.....	12
圖 3-1 研究流程圖.....	14

第壹章 緒論

本研究旨在探討台灣女子壘球國手競技生涯中不同重要階段時期的參與動機與影響參與動機之因素，本章共分為四節：第一節研究背景；第二節研究目的；第三節研究問題；第四節名詞釋義。



第一節 緒論

壘球運動在台灣的发展已有多時，而於1970年參加在日本大阪舉行的第2屆世界女子壘球錦標賽獲得第6名之後，就屢屢在國際賽中獲得優異成績(黃啟賓，2007)。1965年加入國際壘球總會後，不但積極參與國際活動，並曾多次舉辦國際大賽及會議、成績斐然深受好評，使得台灣女壘在國際壘壇地位大幅提昇。不僅是國內競技運動的重要一環，在國際間也頗負盛名(中華民國壘球協會)。

壘球運動於1996年成為奧林匹克運動會的正式項目，但只設置女子組。於2008年北京奧運後，因比賽時間長短無法控制，而被暫時剔除。暨2102倫敦奧運之後，2016年里約奧運皆未被列入(中國時報，2013)。儘管如此，台灣女壘在亞運等其它賽事上的成績依然相當亮眼(如表1-1)

表 1-1 中華女壘歷年國際賽事成績表

年份	賽事	名次
2006	亞運	第二名
2007	亞洲錦標賽	第二名
2007	亞洲錦標賽	第二名
2008	奧運	第五名
2010	亞運	第三名

在榮耀的光環背後，勢必有一群長年四處征戰，曝曬在艷陽下接受嚴厲練習，不論過程中遇到多少打擊、挫敗，尤其是在一個團隊中，即使望著周遭的隊友們一一退去，也依然堅忍不拔向上爬的一群優秀選手。而競技運動的型態有如金字塔，是由不同水準的運動員，由低往高，層層向上堆疊而成的，隨著水準的提升，越靠近金字塔頂端的人數比例也逐漸隨之下降，而那些站在金字塔尖端的人就是名揚國際成績首屈一指的優秀運動員，他們由基層努力往上爬，沿路付出了青春汗水、吃苦耐勞的接受訓練，為的就是到達金字塔的尖端。想要在競爭激烈的比賽中贏得勝利，並且成為優秀頂尖的國手，勢必需要長時間投入訓練及比賽。運動訓練是相當嚴苛且枯燥的，到底有什麼力量驅使他們如此堅持不懈呢？優秀選手除了堅苦的練習，更需要科學化的增強訓練與良好的心理調適能力。為了要成為國家隊的一員，更需要過人的體力及毅力，然而大家矚目的焦點往往只有選手的運動成績表現，顯少有人會注意選手的訓練方法與忍受強大壓力及挫敗的歷程。(江慧娟，2007)這些選手在每個階段相對於其他同年紀的人，他們必須在學業、工作及訓練中找到一個平衡點，而在經歷這漫長難熬的訓練或是經歷無數的低潮挫敗中，他們參與的動機是什麼呢？

運動動機關係著個體的運動行為，包括個體為何選擇參與某項運動、其努力的程度、持續時間、甚至於退出運動，動機都扮演了關鍵的角色 (Chi, 1993)。黃金柱(1987)提到動機是驅動個體在不同情境當中持續或中止活動的因素，而運動動機又可分內在動機、外在動機與無動機，Deci and Ryan (1985)提出的「認知評價理論」，認為內在動機是指個體參與活動的目的是為了有趣、好玩，且能滿足其內心的需求；外在動機則是指個體參與活動的目的是為了獲得外在的酬賞；兩者間相互作用進而影響運動員的成績表現；但Stipek (1993)指出，內在動機是維持運動員持續從事運動的主要動力，不過在競技運動場上要有傲人的成績，光有內在動機是不夠的，更要有強烈追求成功的動機，在許多實證的研究中，亦證實個體成就動機的強、弱與成就的高、低有顯著的關係存在。

一位成功運動員的形成，是需要付出長達八年以上的時間及精力，在生涯階段中以國中生為運動選材的階段，高中生為選材延續，進入大專後成為成材的優勢時代，代表

國家參與國際賽會，這正是國家培養競技運動員的幾個重要步驟(許樹淵，1999)。因此，在本研究的運動生涯中重要階段即劃分為：初學(正式加入女子壘球隊至高中階段)、大專階段、亞奧運國家代表隊階段。究竟是什麼因素使優秀選手能夠長期忍受辛苦的訓練，就算經歷慘痛的失敗，甚至有極大的傷痛，也依然堅持、屹立不搖的選擇繼續站在球場上，到底他們的參與動機為何?在經歷不同的訓練階段又有什麼影響著他們持續前進?

為了深入瞭解女子壘球選手內心世界的整體面貌，因此本研究利用質性研究，以訪談來進行資料的蒐集與分析，透過深入了解國內優秀女子壘球國手的心路歷程，探討究竟是什麼因素，讓他們能如此堅持的全心投入壘球運動，即使面對辛苦、嚴厲的訓練及比賽殘酷的考驗也永不退縮，才能突破層層難關而達到運動最高成就。在他們經年累月的歷程中，由剛起步到有成績至成為優秀國手的各階段中，他們的存在著什麼樣的參與動機?當他們代表國家踏入亞、奧運的殿堂之後，他們的參與動機又為何?而在艱辛的歷程中，又有什麼樣的元素影響著他們?因此筆者希望能藉此研究，洞悉這些國手們，在運動生涯中不同重要階段時期的參與動機是什麼?而在每個階段中又是什麼因素影響著他們繼續走下去?瞭解是否因為這些因素，使他們幫助自我、突破自我，才得以擁有如此的成就。

第二節 研究目的

本研究目的在於探討台灣女子壘球國手在競技生涯中，不同重要階段時期的參與動機及影響參與動機之因素。

第三節 研究問題

本研究旨在探討台灣女子壘球國手競技生涯中不同重要階段時期參與動機與影響參與動機之因素，其研究問題如下：

- 一、台灣女子壘球國手競技生涯中初學階段(正式加入女子壘球隊後至高中階段)運動參與動機?影響此階段參與動機之因素為何?
- 二、台灣女子壘球國手競技生涯中大專階段運動參與動機?影響此階段參與動機之因素為何?
- 三、台灣女子壘球國手競技生涯中亞、奧運國家代表隊階段運動參與動機?影響此階段參與動機之因素為何?

第四節 名詞釋義

一、女子壘球國手(Women's softball national players)

本研究所指的女子壘球國手，是指曾代表我國參加過 2008 北京奧運或 2010 廣州亞運、2014 仁川亞運之女子壘球國家代表隊選手。

二、重要階段(Important stage)

本研究的重要階段意指針對研究內容而將女子壘球選手的競技運動生涯劃分出三個重要階段，分別如下：

- (一) 初學階段(正式加入後至高中)
- (二) 大專階段
- (三) 亞奧運國家代表隊階段

三、參與動機(Motivation)

「動機」是引起個體活動，維持此項活動朝向某一目標進行的內在歷程(盧俊宏，民84)。盧俊宏(1994)指出，動機乃是讓運動員從事運動競賽與訓練的一種內在燃料，它可以讓運動員和一般人願意付出時間和精力從事運動，而這些持續參與的原因包含了興趣、挑戰自我、渴望功成名就…等，故每位運動員的參與動機都不盡相同；運動參與動機型式又分為內在動機(intrinsic motivation)、外在動機(extrinsic motivation)、無動機(amotivation)三種(Deci and Ryan, 1991)。本研究中的參與動機意指引起運動參與者想要運動的意念，發自個人的內在驅力，促使運動參與者參與運動行為的各種因素。

第貳章 文獻探討

本文共分為三節：第一節質性研究；第二節動機的概念與理論；第三節運動參與動機之相關研究。

第一節 質性研究

筆者閱讀了許多與參與動機相關之研究，多數皆僅以量化的方式來做研究，因此僅能以數據蒐集與統計之方式進行分析與推論運動選手們的意向，無法深入瞭解其原因、觀念與想法，因此透過質性研究，更能深入了解選手其內心深處的感受與想法，使研究更完整。

一、何謂質性研究

質性研究(qualitative research)是一個統稱名詞，所屬許多研究方法，例如現象學，批判理論，符號互動論，建構論，後現代主義，女性主義，文化研究等都稱為質性研究，一般而言，質性研究最廣義的解釋是：產生描述的資料研究，描述的內容包括人們所說的話、寫的字及可觀察的行為（黃瑞琴，1997）。從研究的形式面來看，質性研究不像以測量為基礎之研究一般，形式化地應用方法論上的例行程序，故研究者在現場的直覺、與成員的接觸、以及如何使特定方法可行，這些反而扮演更重要的角色(Uwe Flick, 2007)。

二、質性研究的方法

在社會研究的觀點中，有些是純粹量化導向、有些是質性與量化研究之合併、也可以找出幾種本質上主要或者全然屬於質性研究之研究，而蒐集與分析資料最重要的質性方法包括以下這幾種研究觀點，以下分成三種觀點說明之：

（一）符號互動論與現象學

其資料蒐集的方法為半結構訪談或敘事訪談，以及編碼與內容分析的程序（Use Flick, 2007）。

(二) 俗民方法論與建構主義

透過焦點團體、民族誌或(參與)觀察法，以及藉由錄音或錄影之記錄互動方式來蒐集資料，關注日常生活的例行程序以及社會實體之形成，再將這些資料經由內容分析或敘事分析來加以剖析(Use Flick, 2007)。

(三) 結構主義或精神分析學派

主要經由記錄互動以及使用視覺資料(照片或電影)來蒐集資料，然後以某種形式的詮釋分析加以處理(Use Flick, 2007)。

質性訪談是一種為特殊目的而進行的談話—研究者與受訪者。主要著重於受訪者個人的感受、生活與經驗的陳述，藉著彼此的對話，研究者得以獲得、了解及解釋受訪者個人對社會事實的認知 (Minichiello V, Aroni R, Timewell E & Alexander L, 1995)。若要探訪出受訪者內心最真實的感受與想法，就必須要深入受訪者內心深處，因此就需使用深度訪談，深度訪談指的是希望透過訪談取得一些重要因素，而這些重要因素並非單純用面對面式的普通訪談就能得到結果 (文崇一、楊國樞，2000)。

第二節 動機的概念與理論

動機是推動一個人進行活動的心理動因或內部動力(馬啟偉，張力為，2001)。優秀運動員能長時間花費心力專注於競技運動上，必有所謂的動機，瞭解動機我們可以掌握大部分行為的轉機。因此本節先將動機的基本含義、重要理論及類別概述。

一、動機的基本含意

盧俊宏(1994)認為「動機」是引起個體活動並維持此項活動朝向某一目標進行的內在歷程。在運動領域中「動機」使驅使選手願意付出心力，努力來參與運動訓練且願意持續持續下去的重要因素之一，其基本功能分為三類：

(一) 始發作用:引起或發動個體的活動。

(二) 指向或選擇作用:引活動朝向某一目標進行或選擇活動的方向。

(三) 強化作用:動機是維持、增加或制止、減弱某一活動的力量(馬啟偉、張力為，1996)。

心理學就是從「方向」和「強度」來理解動機的問題。「方向」與一個人目標的選擇有關，即是人為什麼要做某件事；「強度」與一個人的激活程度有關，即為了達到某一目標，人正在付出多大的努力。一般來說，會影響動機的方向和強度有兩大因素，即是人的內部需要和外部條件。內部需要是指個體因對某種東西的缺乏而引起的內部緊張狀態或不舒服感，能產生願望和推動行為的力量。外部條件指環境因素，即個體之外的各種刺激。環境因素是產生動機的外部原因。行為可由需要引起，也可由環境因素引起，但往往都是內外因素交互影響的結果。

王碧嬪(1998)把動機視為一種行為的內在因素，是由個人的內在需求所引發也達成滿足需求的行為能力。

謝榮豐(1999)動機是促使人們產生行為的原動力，人們一切的行為都有其內外在動機。

張慧芬(1994)指出，動機被一致認為是一種心理歷程，具有引發導向與維持個體活動的功能，且與需求、驅力被認為是相同的意義。

Maslow(1954)指出，動機是源於某些需求未獲得滿足，而這些需求可能來自於生理方面，或說是一種內在驅力，普遍存在於人類的人格特質中。

綜合以上各個學者所言，可瞭解動機它是複雜且多樣的，在行為的背後可能有一種或是多種動機，這些動機會因為個人內在需求，產生外在行為，並使此一行為達到需求滿足的過程。

二、動機理論

動機理論是指心理學家對動機概念所做的理論性與系統性的解釋(張春興，1991)。動機的研究相當複雜，動機的理論可提供我們瞭解個體動機的一種架構，由於人類的行為變化極大，因此心理分析派、行為學派、認知學派、人本學派對動機的看法與歷程解釋不一，以下四種不同的理論對動機的解釋可最為研究參與運動動機的基礎。四種動機的理論分別敘述如下：

(一) 心理分析論

佛洛伊德以性和攻擊兩種本能的衝動來解釋人類一切行為的根源，其理論

中動機的概念有二:均衡作用與唯樂主義。均衡作用是行為的主宰，而唯樂主義則是行為的目標(林生傳，1994)

(二) 行為論

行為論是以刺激反應關係為基礎的動機理論，主要由四個要點闡述人類動機的形成過程：

1. 人類的動機是學習來的，其學習歷程係循「需要→驅力→行為」的模式。可以說動機是需要的動態表現。
2. 人類的動機是學習來的，其學習歷程係循「需要→驅力→行為」的模式。可以說動機是需要的動態表現。
3. 由此五種需要而產生相對的五種動機(飢餓、排泄、性、依賴、攻擊)，以及與此五種動機相當的五類行為(吃的行為、大小便的行為、性的行為、依賴的行為、攻擊的行為)。
4. 上述五類動機與其引起的五類行為，均隨個體年齡增長、環境改變、社會期待等漸趨分化，使得學得的動機與表現於外的行為兩方現都顯出極大的個別與團體的差異(盧俊宏，1994)。

(三) 認知論

馬啟偉、張力為(1996)認為，運動是人類為了追求樂趣而從事的最普遍的活動，其動機基礎無疑是複雜的。此動機理論是從人類的內部動機出發，強調人的興趣、能力、控制感和主動感在運動中的重要性，深入探討影響內部動機的因素與解釋行為的變化。動機是因個體自己瞭解的，亦即個體的行為是按其事先的設想與計畫，向預定目標進行的(盧俊宏，1995)。此即所謂的動機認知論。

(四) 需求層次論

Maslow (1954) 對於人類的動機持一種整體的看法，他認為人類的行為係由需求而引起的。需求層次論強調，需求是根據個人的心理發展，當較低階層的需求被滿足後，另一個階層的需求便隨之而生。在 Maslow 的理論中動機被

劃分為五個等級，如圖:2-1，從最低層次到最高層次依序為：

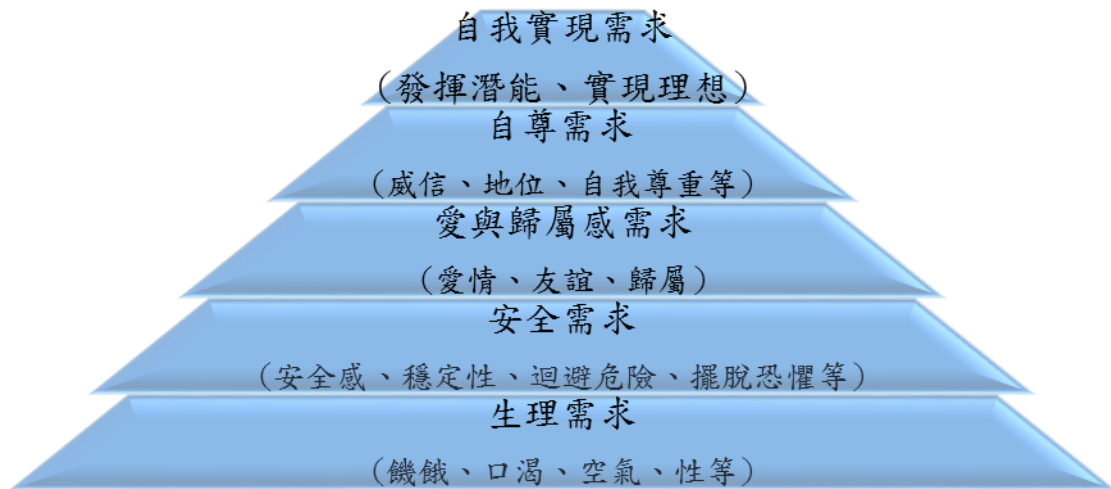


圖 2-1 Maslow 需求層級圖

1. 生理需求 (physiological need)：

如饑餓、口渴、空氣、性等是人類的第一需要，此等生理性動機是所有其他需求的基礎，也是推動人類行為的最大動力。

2. 安全需求 (safely need)：

如安全感、穩定性、迴避危險、擺脫恐懼等都是安全上的需要。

3. 愛與歸屬感的需求 (love and belongingness need)：

人都希望愛別人，也需要別人的愛；此外，人類還傾向於歸屬一團體，在團體中幫助與被幫助，愛護與被愛護，這實際上是交際的需要。

4. 自尊的需求 (esteem need)：

人總是希望有一定的個人威信、自尊、權力、和名譽，希望自己努力的成就，得到他人的承認和尊重。

5. 自我實現的需求 (self-actualization need)：

指人類把自我中潛在的東西變成現實的行為傾向。自我實現是個人理想和抱負的實現，是個人潛能的充分發揮，是使自己達到盡善盡美的理想境界(馬啟偉、張力為，2001)。

三、動機的類別

動機的分類是根據不同的分類標準，而進行不同的分類。

(一) 生理性動機(原始性動機)

生理性動機是指以生理變化為基礎的一切動機而言，即所謂的原始性動機或生物性動機。生理性動機起因於生理組織缺乏某種物質所引起，所以生理性動機符合行為論「需要→驅力→行為」的順序。因此，心理學家習慣稱此種類為驅力。

(二) 心理性動機(社會性動機)

心理性動機是指一切以非生理變化所形成的需要為基礎的動機。此動機包含兩個層次，一個層次是較為原始的種驅力:好奇、探索與操弄，不具社會性意義。另一層次包括人類特有的成就動機和親和動機，這層次的動機完全是學習獲得的，而且與別人有關，所以具有社會意義(盧俊宏，1994)。

(三) 無意識動機

無動機是指人沒有覺察到自己的需要、慾望、意向和目的，沒有意識到自己行為的真正理由而無意識地去獲取成功以達到無意識的目的的動機，可以說是個體對活動本身及結果都無所謂，是一種無法解釋持續參與或停止參與運動訓練的動機(Ryan & Deci, 1985)。當個體在參與活動中，自我決定程度達最低點時，會覺得自己缺乏勝任感和控制感，易產生無動機，通常大都發生在頂尖的選手或初學者身上(林澤民，1996)。當選手參與運動是無動機時，參與訓練變成是不得已的，自己也不知為何參與運動訓練或比賽，最後可能會以各種原因來逃避訓練，進而退出該項運動(陳淑滿、蔣憶德、與溫富雄，2004)。

(四) 內部動機與外部動機

是根據動機的來源分類的。來源於客觀外部的原因的動機稱外部動機；來源於主觀內部原因的動機稱為內部動機(馬啟偉、張力為，2001)。

所謂「外部動機」是指環境中刺激的外在力量促動個體的行為(盧俊宏，1994)，若個體參與運動訓練或比賽是屬於外發性的，並非本身對該項運動的興

趣或享受運動時的樂趣，而是為了外在誘因，例如，運動員參加體育運動並取得了成功可能是為了獲取讚揚，或是為了獲取獎盃、獎金等等，總之，行為的動力來自於外部的力量，則稱之為「外部動機」。Ryan & Deci(1985)提出外在動機的多向度觀點，將外在動機分為三種型態：外在調節：個體參與某項活動的目的並不是來自於對活動本身的內在樂趣，而是受控於外在資源，被外在的意義所控制(例如：運動員參加比賽是為了冠軍有豐厚的獎金)。內射調節：個體參與活動的目的是因為受到內在的催促和壓力，故將控制他們參與的外在理由內化，在實際上並非是自我決定的，而是受到外在情勢所調整的(例如：選手看到同儕在訓練結束後都留下來自我加強，雖然他心裡想回去休息，卻還是會留下來一起加強)。認同調節：個體參與活動的目的是因為高度重視或其評價、判斷某項活動對其而言是重要的，那麼即使不喜歡此項活動，依然會選擇參與(例如：選手不喜歡練體能，但他知道維持好的體能對運動員是很重要的，所以還是會去跑步)。

「內在動機」是指某些行為的動力是來自個體自發自動的意願(盧俊宏，1994)，可經由學習的歷程養成，不一定是與生俱來的；在運動情境中，個體參與運動訓練及參加比賽，是為了本身對運動的興趣或者是透過不斷挑戰自我，以享受自我突破時的成就感，從中獲得樂趣，則構成了一種內部獎勵，對人起到激發作用，是經由內在力量促動行為，稱之為「內在動機」。而季力康等人(2010)指出，內在動機又可分為三種型態：求知的內在動機：個體參與某種活動項目的是為了能透過探索、理解、學習新知的過程中，體驗到喜悅和滿足感(例如：女子壘球選手學會一種新的守備動作腳步)。完成的內在動機：個體參與某種活動項目的是為了享受完成或創造一些事物、精熟某些困難的技巧時，體驗到的喜悅和滿足感(例如：終於接出練習好一陣子的滾地球)。體驗刺激的內在動機：個體參與某種活動項目的是為了經歷在運動過程中的樂趣，體驗運動本身所帶來興奮、愉快的感覺(例如：感受在球場上揮灑汗水的感覺)

一般來說，運動員參加體育運動完全可能既為了內部獎勵，也為了外部獎

勵，也就是說其動機既有內部的也有外部的，運動員的運動表現同時受到這兩種因素的影響(圖2-2)。

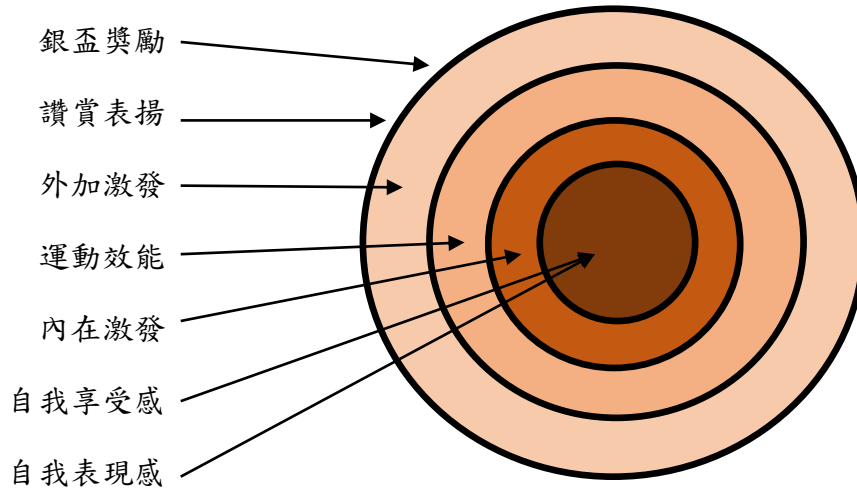


圖2-2 內在動機和外在動機的產生及其相互作用

(引自馬啟偉、張力為，1996)

第三節 平衡訓練增能課表之相關研究

近年來，國內外針對運動參與動機之相關研究有愈來愈多的趨勢，筆者將運動參與動機以量與質的相關研究整理分別論述如下：

Frogner(1991)的研究，將大學生從事運動性休閒的參與動機歸納為：促進體能、互相交談、娛樂與消遣、競賽與比賽、社會需求、身體健康及結交新朋友等七項。

戴遐齡(1994)在高爾夫練習場的參與者參與動機與行為的研究中，將參與動機歸納出：健康與適能、獲得成就感、提升社會地位、環境設備、休閒娛樂、滿足自我、經濟需求等七項。

陳進祥(2009)以問卷調查的方式，瞭解台南縣市國小桌球代表隊之運動參與動機現況並比較不同背景變項在參與動機之差異情形，其研究結果顯示，台南縣25市國小桌球代表隊參與動機之高低依序為技術需求、健康需求、成就需求、刺激避免，以及社會需求。究其原因可能是國小階段的學童身心發展快速，興趣廣泛、求知慾強、對學習活動

有興趣、充滿好奇。教練若能掌握此學習階段的發展特徵，滿足需求，應可有效提昇參與動機。

許惠英(2004)以高中羽球隊的選手為研究對象，透過問卷調查，發現家長支持、導師支持對選手參與動機影響最大，亦即有家長、導師支持者，選手則有較高的參與動機。

林巧婷(2012)使用運動目標取向量表與運動動機量表，以100學年度大專排球選手為研究對象，探討大專排球選手在目標取向和參與動機之相關情形，其研究結果發現，大專排球選手在目標取向因素方面，以「自我取向」高於「工作取向」。而在運動參與動機因素方面，「內在動機」遠高於其他構面，其次為「認同調節」、「內射調節」、「無動機」與「外在調節」，顯示大專排球選手以自我取向作為成功的依準，並以內在動機為主要參與動機，且目標取向與參與動機呈高度相關，當選手之工作取向越高，則內在動機越高，無動機與外在調節越低，當自我取向越高，則導致其無動機與外在動機也越高，因此若要增加大專排球選手的內在動機、降低無動機情形，需要增強其對比賽的勝負心；而為增加選手之工作取向，因從環境改善，培養選手以自我比較的方式來感到成功，並配合討論與鼓勵，增加選手自信心與關係感，以提升選手的工作取向，維持其內在動機，進而提升其運動表現。

根據以上有關參與動機之相關研究文獻得知，人們參與運動的動機是多元且廣泛的，而不外乎是生理性動機，例如：促進身體健康與增進體適能。在心理性動機方面則有好奇、休閒娛樂、挑戰自我、能力表現、紓解壓力…等等。如果以研究法觀之，大多以量化的方式，若以對象來看，大多為國小、國中、高中，只至大專時期。若已項目為研究題材的，有休閒運動、高爾夫球、桌球、羽球。

綜觀上述文獻，並無針對參與女子壘球運動參與動機之研究，因此本研究將探討台灣女子壘球國手參與壘球運動之動機及其影響。

第參章 研究方法

本研究之方法與步驟共分成八節：第一節 研究流程；第二節 研究步驟；第三節 研究方法；第四節 研究對象；第五節 研究時間與地點；第六節 研究工具；第七節 資料處理與分析；第八節 結果撰寫。分別敘述如下：

第一節 研究流程

本研究主要在於透過了解優秀國手的心路歷程來分析在不同重要階段時期的參與動機為何，所以內容著重於他們在運動歷程中所經歷所體驗的故事及其內心的真實感受，因此本研究將採質性研究中的訪談法作為主要的研究方法，其研究流程如圖 3-1：

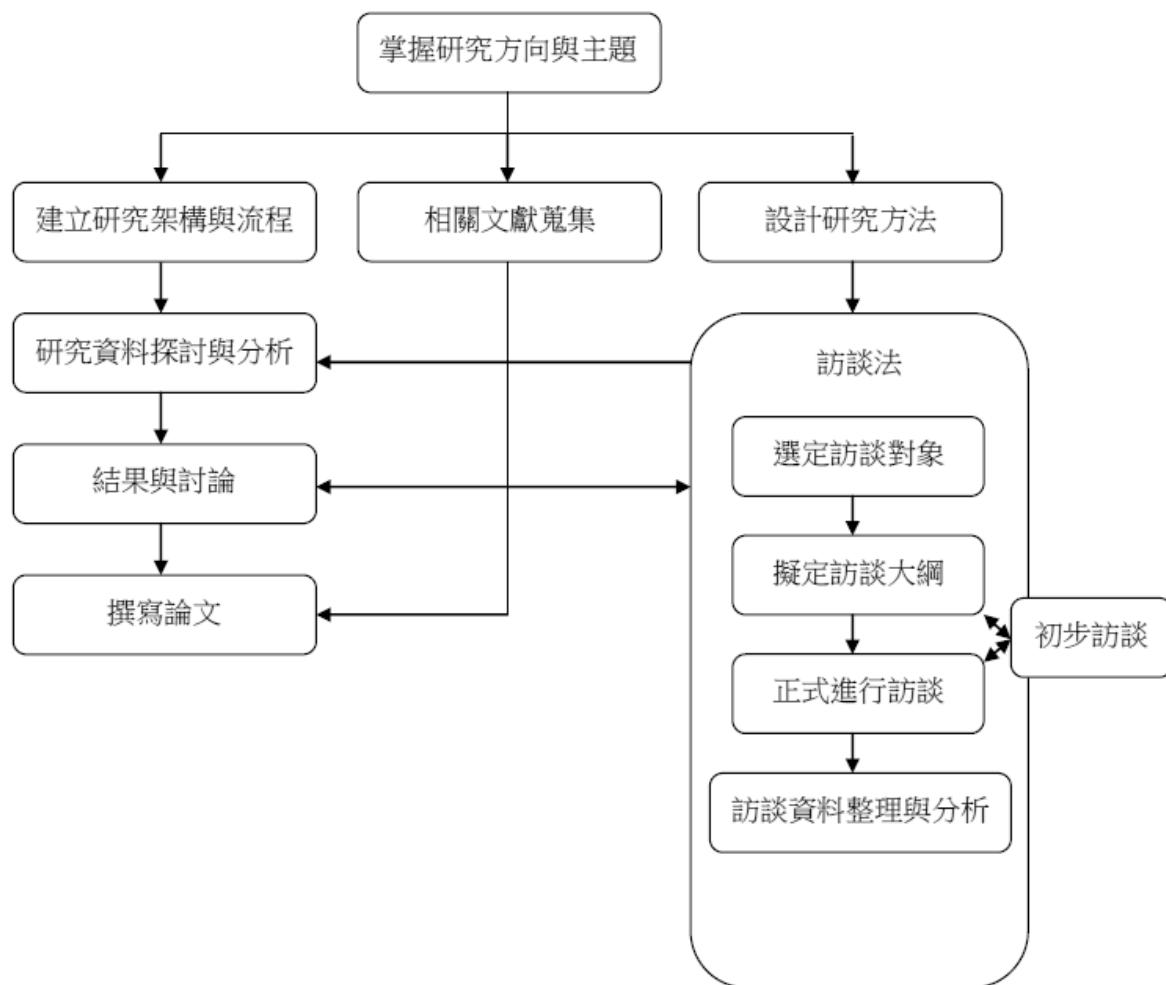


圖 3-1 研究流程圖

第二節 研究步驟

一、準備階段

(一) 擬定訪談對象

由於訪談對象設定為台灣優秀女子壘球選手，因此以國內參加過奧運，亞運等級賽事之選手為訪談對象，共計10名。

(二) 擬定訪談大綱(詳見附錄一)

針對本研究目的，將選手的運動歷程先劃分為三個重要階段後，與指導教授討論訂定之，以便深入了解選手們在各個階段的心路歷程，借以剖析比較各階段的參與動機的變化。

(三) 初步訪談

擬定訪談大綱後，先以國內三位代表隊選手作為初步研究對象進行訪談，透過實際訪談以瞭解大綱需修改的部份，再經由修改確認後，進行正式訪談。

二、實施階段

(一) 聯絡訪談對象，確認訪談時間與地點。

(二) 依訪談大綱針對研究內容進行訪談。

1. 先請受訪者大略述說其運動生涯歷程，了解受訪者是否有與他人不同的特別經歷，在訪談過程便能針對其特殊性做深入訪談，以獲得更豐富的資料。
2. 針對訪談大綱內容，先解釋何謂參與動機的分類，並加以舉例說明，以便讓受訪者能清楚明白訪談過程中所提的問題，也較能回答到問題的核心，增加資料可信度。
3. 訪談過程中，需確認受訪者確實了解每個問題的意思，且當受訪者所說的內容偏離主題時，要適時的拉回原軌，並針對模糊焦點做深入的詢問，以獲得所需的資料，順利完成訪談。

第三節 研究方法

本研究採質性研究，以深度訪談為主，參與觀察為輔。而深度訪談是行為科學的重

要研究程序(Mishler, 1986)。因此，本研究藉由逐漸深入的訪談方式，引發研究參與者去回顧並敘說生命歷程，透過生活史的呈現探究其個人之主觀生涯(Evetts, 1989)，

利用較寬廣的研究問題作為訪談的依據，事先設計訪談大綱，做為訪談的重要內容架構，導引訪談的進行；以國內曾代表我國參加過亞運、奧運的選手做為訪談對象，先深入了解他們的運動經歷、不同重要階段的參與動機為何，再針對訪談內容做整理歸納，分析其參與動機及變化之情形。

第四節 研究對象

本研究以我國參加過奧運、亞運等級賽事之女子壘球國手為研究對象。共計 10 名。

第五節 研究時間與地點

研究時間於 103 年 3 月 1 日至 103 年 5 月 15 日，訪談時間以 30~60 分鐘不等，依受訪者選定之地點進行訪談流程。

第六節 研究工具

本研究工具：基本資料、訪談大綱、紙、筆、錄音筆等工具，用以協助記錄並能有效統整歸納所獲得的資訊，以順利完成詮釋與分析的工作。

第七節 資料處理與分析

在每次的訪談完畢，將訪談時所做的筆記及錄音的內容加以整理後寫成逐字稿，並校對錯誤或疏漏的部份，若發現缺失或對內容有疑問，再以電話方式聯絡或再約第二次訪談，以釐清問題及增加資料的可信度與完整性。

一、受訪人員編碼

為了保護受訪者的隱私，研究者會以編碼的方式替代受訪者的姓名，而受訪者編號

將以英文字母A、B...依序編號，代表受訪者的姓名編碼。

二、內容探討與分析

完成所有的訪談，且確認所有資料內容完整無誤後，針對本研究目的進行資料的分析與探討。再分析資料方面，經由反覆閱讀逐字稿，找出和研究主題相關且有意義的陳述，再將這些有意義的字句歸納成主題。

第八節 結果討論與論文撰寫

訪談資料的探討分析、歸納整理完成後，開始著手撰寫論文並指出研究結果，同時提出建議與討論的方向，再與指導教授共同討論，針對內容加以修改與訂正，完成論文。

第肆章 結果與討論

參與動機是維持人們持續行為一個很重要的因素，而大部分的人在一個行為當中有著多樣的參與動機存在，故選手們長時間持續參與女子壘球運動的因素也不只一個，在不同階段也許同時會有兩種以上的動機存在，彼此交互影響，且隨著時間及環境的改變，動機也會受到許多因素的影響而改變，故本章依據訪談大綱與研究目的，將選手們在其運動生涯中各個不同重要階段的參與動機，以及影響參與動機的因素，進行分析與整理，再將選手們在訪談過程中出現與參與動機相關且有意義的陳述，將不同型態的參與動機加以歸納。本章依據訪談大綱分三個小節探討：第一節「初學階段」；第二節「大專階段」；第三節「亞、奧運國家代表隊階段」。

第一節 初學階段

一、初學階段參與動機

(一) 喜歡運動、感興趣

受訪者 A：

在我國小四年級的時候因為我「喜歡打球」所以就加入排球隊，打到國一上學期。當時因為學校排球隊面臨解散，所以教練就叫我們所有的排球隊的隊員要去壘球隊報到，在那時候剛好又透過電視轉播看到在臺灣舉辦的世界盃女子壘球錦標賽的賽事，感覺蠻好玩的，又想繼續運動，所以就嘗試著去練壘球。不過，其實也是因為自己比較靜不下來，所以只要有我有「興趣」的運動項目我都會想要去嘗試看看。

受訪者 B：

我以前本來很「喜歡」打籃球，也不知道是不是因為常打籃球的關係所以人長得比較高大，在國小的時候因為地方代表看見我身材高大，就推薦我國小畢業後去某所國中打壘球。那時候我去到球隊的時候教練就有稍微的跟我介紹

壘球的環境及以往一些選手的例子，讓我知道打球可以選國手、當老師…等等的。當時我只是單純的覺得自己很「喜歡運動」，很高興剛好有這個機會可以去打球，所以就想要去嘗試看看。

受訪者 C：

我會去打壘球是因為我是原住民阿，我從小的時候就很「愛運動」，然後我的體育老師看到我在許多運動項目上都有不錯的表現，覺得我蠻有運動天分的，所以就推薦我國中可以去打壘球。因為那時候壘球隊在我們那地方算是有不錯的成績，讓我覺得蠻有「興趣」的，所以我國小畢業就去加入壘球隊。

受訪者 D：

因為我國小「喜歡運動」多過於上學科的課，我算是屬於比較好動的小朋友。所以在我國小那時候就參加了田徑隊，還有參加手球校隊，然後畢業之後，因為田徑隊教練認識壘球隊的教練，所以就推薦我去打壘球。當教練叫我去試試，我還以為壘球項目只是一般的壘球擲遠，加入了之後才知道原來不是。

受訪者 G：

自己從小就很愛玩，本身運動能力還不錯，在我國小畢業那年暑假，因為以前我很喜歡看棒球比賽，覺得壘球好像差不多，也是丟、打、跑，就有先去玩一下，覺得「很好玩」、很「有興趣」，所以就開始加入的訓練。

受訪者 H：

我小的時候超「愛運動」的，很喜歡上體育課，從小就立志想要成為一位優秀的運動選手，但是因為那時候沒有環境讓我打球，後來是我的體育老師帶我去比壘球擲遠，我記得丟的距離蠻遠的，所以老師就跟我說我上國中可以去打壘球阿，所以我就真的去了。

受訪者 I：

因為以前我在班上的體育的成績很好，什麼運動都喜歡去嘗試，我當初剛接觸壘球的時候，因為看到壘球隊在練習，純粹是覺得好玩而已，那時根本也沒有想過可以得到什麼，反正就是單純覺得既然很有「興趣」。

受訪者 J：

我國小是棒球校隊，在我國小畢業的時候，因為有一個學校的女壘隊在招生，寄了一封球隊招生的信件到我家，當下只是覺得很有「興趣」，剛好教練又覺得我球打得不錯，就推薦我國中可以去打壘球，主要是因為自己有興趣啦。

(二) 師長引薦

受訪者 A：

在我國小四年級的時候因為我喜歡打球所以就加入排球隊，打到國一上學期。當時因為學校排球隊面臨解散，所以「教練」就叫我們所有的排球隊的隊員要去壘球隊報到。

受訪者 B：

在國小的時候因為地方代表看見我身材高大，就推薦我國小畢業後去打壘球。那時候我去到球隊的時候「教練」那時候覺得我是一個可塑之材，就有稍微的跟我介紹壘球的環境及以往一些選手的例子，讓我知道打球可以選國手、當老師…等等的。

受訪者 C：

我會去打壘球是因為我是原住民阿，我從小的時候就很愛運動，然後我的「體育老師」看到我在許多運動項目上都有不錯的表現，覺得我蠻有運動天分的，所以就推薦我國中可以去打壘球。

受訪者 D：

國小畢業之後，因為田徑隊「教練」認識壘球隊的教練，所以就推薦我去打壘球，...

受訪者 E：

在國一的時候因為我的身材比其他學生還來的壯碩，所以就被壘球隊的「教練」叫去參加，...

受訪者 J：

因為有一所學校的女壘隊在招生，然後寄了一封球隊招生的信件到我家，當下只是覺得很有興趣，剛好「教練」又覺得我球打得不錯，就推薦我國中可以去打試看看，...

(三) 升學

受訪者 E：

在國一的時候因為我的身材比其他學生還來的壯碩，所以就被壘球隊的教練叫去參加，那時候一開始是想說因為我學科不是很好，所以覺得可以藉由打球來「升學」。

綜觀上述結果得知，在初學階段受訪者的參與動機大都為「喜歡運動」佔 80%。其次為「師長引薦」佔 60%、再次為「升學」。郭子元(2000)針對我國優秀女子田徑運動員參與田徑運動動機有本身感興趣、教練發掘、家長鼓勵及同儕影響，與本研究成果的參與動機相符，有本身感興趣及師長引薦。雖然本研究的參與動機中多出了升學的因素，但提到升學因素而參與壘球運動只有一人，所以不管參與什麼運動項目，主要還是以選手本身「喜歡運動」、「感興趣」為最重要的參與動機。而同時在本研究中，十位受訪者有六位在起初接觸壘球的機緣是受到「師長引薦」，而開啟了壘球之路。一開始因為單純喜歡運動、對運動感興趣的選手，雖然對此項目並不太認識，但經過教練或師長的建

議、指示下，進而讓他們有意願參與，並且在壘球運動中找到興趣、找到能夠發揮自己才能的環境。由此可見，壘球項目在台灣的發展雖然並不普遍，極多數運動能力佳或條件好的選手是必須經由教練去發掘。

二、影響初學階段參與動機之因素

在初學階段大部分受訪者表示「家人意見」為最主要的影響因素，其次為「教練風格」、再次為「環境差異」，茲分述如下：

(一) 家人意見

受訪者 A：

在當時其實我的「家人」並不太支持我去打壘球，因為他們覺得女生去打壘球沒有未來，不會有前途。不過也因為這樣的關係，反而激勵了我，讓我更想要拼出一番成績來證明我的選擇是對的。但還好那時候有媽媽的鼓勵，所以我才更有勇氣的偷偷跑去練球，久而久之，家人覺得既然改變不了也就只好接受了。

受訪者 B：

因為我是單親家庭，家裡經濟來源只有媽媽一個，所以我想拼上國手、考上公立學校，這樣就能減輕家人的負擔。也是有「媽媽」一直支持著我，所以讓我更想堅持下去。

受訪者 C：

從加入壘球隊之後我的「家人」就一直很支持我，讓我覺得在壘球這條路上沒有什麼負擔，沒有什麼後顧之憂，因為這樣所以我可以放心、專心的練球。而且當我遇到難以解決的問題時，我都會提出來跟家人商量，他們總是給我很多的建議，由其是我媽，都會聽我分享、訴說我在球隊中發生的事，然後都會很樂觀叫我去學習面對。

受訪者 D：

在我國小畢業後的那個暑假開始，我就到球隊去練習，一開始暑假的練習是很快樂的，讓我覺得壘球很簡單很好玩，但是開學之後，慢慢的從基本動作開始做起，也慢慢的加入學姐們的正式練習模式，瞭解在球隊中的學姐學妹制度，其實那時候讓我還蠻有壓力的，那時候我還因為學姐學妹制度太嚴苛的關係，所以我就翹練，逃跑了。不過後來是因為「家人」的關係，他們覺得我條件不錯，希望我能回去打，所以就這樣我就又回球隊了。在一開始我本來是很想要放棄的，是我的家人讓我堅持下去。所以家人給了我很大的支持，也是我最大的動力來源。

受訪者 G：

我覺得在那時候影響我比較多的是我「媽媽」，因為他都會很尊重我的意見，很支持我去做我想最的事，只要不要給自己太大的壓力，那時候就是他很支持我去參加球隊的。

受訪者 H：

「家人」對我的影響還蠻大的，因為我遠離家鄉去打球，在國中的時候爸媽比較不放心，所以我都會時常打電話回家，他們總是一直鼓勵，還有我的兄弟也都很贊成我去打球。

受訪者 J：

我覺得那時候影響我最多的是我的「家人」，他們從一開始很反對我打球一直到我慢慢有了成績，也就默默的認同，然後就會期待我能有好的成績，三不五時都問我說最近比賽打得怎麼樣阿。還記得有一次我因為比賽表現得不很，然後我就打電話回家，我爸就一直鼓勵我，讓我覺得很安慰，也讓我更有勇氣繼續面對未來的挑戰。

(二) 教練領導風格

受訪者 E：

我的「啟蒙教練」他的「指導方式」相當的嚴厲，對選手的要求也是，說一就是一，雖然他都用這種嚴厲的方式跟口氣在指導選手，但他確實是讓我從完全不懂壘球到越來越突出，因為有他的指導，讓我技術越來越成熟，讓我覺得在他身上可以學到很多東西。

受訪者 I：

我國中的「教練」，他以前也是選手出身，所以他非常懂得選手的心裡在想什麼，在我每次一遇到挫折，或是有困難的時候，他總是可以幫助我很快的跳脫困境。在那個時候他常常很肯定我，所以我就會一直期望自己不能讓他失望。

(三) 家人意見

受訪者 F：

當時我是從別的縣市來到球隊，本來我都是住家裡，一日三餐都是在家，後來「加入球隊」之後，因為要統一管理，所以規定要住宿，就這樣我就遠離家裡，什麼事都要自己打理，要自己去面對，因為這樣所以「讓我變得蠻獨立」的，讓我不得不堅強。

在初學階段大部分的受訪者佔 70%表示家人的支持與鼓勵，是使他們能夠全力以赴、專心的在壘球運動上求取運動表現的動力，雖然有幾位選手的家人起初是持反對的態度但最後都轉變為支持，所以這也是選手能夠在壘球運動中持續進步、成長的最大動力。盧俊宏(民 83)指出雙親對於運動的態度會直接影響學童參與運動態度和行為。張祐慈(2010)以深度訪談法探討我國優秀女子桌球選手的生涯發展，其研究結果顯示，影響優秀女子桌球選手之因素有「父母」、「教練」、「同儕」以及「另一半」的支持。由此可見，「父母」的意見、態度支持與否，是決定了選手能否持續走下去的最大主因。馬啟為和張力為(1996)指出，家庭是個人社會化的最早基本單位，父母親的正確態度也是

延續學童養成良好生命觀的有力憑藉。

第二節 大專階段

在大專階段受訪者因技術逐漸成熟，也累積了相當多的國際賽經驗，且在初學階段也都曾獲選青年隊的國家代表隊成員，所以到達此一階段的受訪者在國內成績皆已是頂尖的選手，但面對此階段最大的改變是國際賽事的層級也隨之升高，故選手們在此階段主要的參與動機轉變為「技術需求」，其次為「完成大學學歷」、「享受運動樂趣」。茲分述如下：

一、大專階段參與動機

(一) 技術需求

受訪者 A：

打球就好像變成我每天都要去做的事，我已經習慣這樣的生活模式，主要是想要再去學習，讓自己的技能穩固，尤其是心理層面，因為其實如果當一個選手技能差不多時，心裡層面的很重要。

受訪者 B：

為了想要在學習一些專業的知識，那在球場上就是期許自己一個階段一個階段的目標，希望在每一個階段自己的表現可以比上一次的好或者是不要跟以往的表現比較起來不要有太大的落差。而且投手的技能是很多要去練習的。其實那時候還蠻有壓力的，因為我的經驗比其他選手選手多，所以別人會用比較高的標準來看我，所以我就必須要在努力去學習練習新的技術來增加自己的球路，讓自己多一種武器，在面對打擊者就會多一種殺傷力。

受訪者 C：

我想繼續去追求我在壘球的這條路上未完成的夢想，我最主要的夢想是希

望可以參加一次亞運或奧運，去拼看看自己物不是可以做到。不過想要比這麼高水準的比賽，當然我的技能還要繼續加強。另外我覺得升學也很重要，如果光是有一身功夫，可是卻不會正確的去運用、發揮這樣就很可惜。

受訪者 F：

練了一身功夫，就是要適時的展現出來阿！而且站在球場上打球然後有觀眾在看你比賽，是一件讓我很享受的事，尤其是在國外比賽，滿場的觀眾，在那種狀況下打起球來真的讓我很有拼勁。在這階段喔~因為比賽對手不像青女的實力，成人隊的會比他們來的更強，所以我要強化自己阿，這樣才有辦法去面對那樣的比賽。

受訪者 G：

因為受到教練的肯定，你就會更相信自己選擇這條路是對的。到了這個階段比賽的水準就跟以前不一樣了，要面對的又是一個更大的挑戰，所以要比別人還強，才有辦法再繼續在代表隊裡面，而且我之前有看過成人隊的比賽，我那時候覺得我還有很大的空間要努力。

受訪者 J：

延續運動生涯、然後希望自己的實力能夠在提升阿~想要提升自己的實力，就是要在繼續練阿~

受訪者 H：

因為打壘球讓我覺得我好像更有價值了，哈~應該是說因為打球讓我變得更有自信。就想要盡力把球打好，學習新的知識跟繼續訓練技能，來讓我的實力提升。

(二) 完成大學學歷

受訪者 A:

在升學的方面，其實因為打壘球的關係，幫我減少了不少的學業壓力，也是因為這樣我才有機會在往上繼續求學，不然如果光靠我的學科，是沒辦法就讀環境好的學校且順利畢業。

受訪者 B:

壘球幫助我能夠去到好的學校，當時知道我能夠就讀的大學有好的設備、資源等等，所以就覺得應該會讓我學到很多專業的知識。

受訪者 D:

大學的學歷是最基本的阿~如果想要打球就必須繼續就讀，而且大學能學到的東西一定是比以前更專業。

受訪者 E:

我的術科績優所以剛好可以利用這個優勢讓我選擇我想要就讀的學校，而且這些學校靠我自己用學科考試的話根本不可能回上的啦~

受訪者 F:

因為想要繼續打球阿，好不容易有了小小成就，繼續就讀就有機會可以在參與更高層的比赛。

受訪者 I:

讀大學才有機會繼續打球阿、才有機會在拼國手、才有機會在去達到我的目標。

(三) 享受運動樂趣

受訪者 D:

我喜歡跟團隊一起為了一個共同的目標努力的感覺，喜歡團隊的生活，如果沒有打球我就會覺得很空虛，好像生活中少了一點什麼。因為我喜歡阿，所以就會想要再繼續打，而且大學又可以讓我學到很多不同層面的東西。

受訪者 E：

我喜歡當選手的感覺，那些成就感來自於我一次又一次的打敗失敗、突破低潮，不只是這樣，我也喜歡跟團隊一起享受成功、面對失敗。

受訪者 I：

因為慢慢在進步，而且不管是對有還是教練也都肯定我，讓我越來越喜歡這各項目，而且很喜歡在球場上比賽表現的感覺。

大專階段受訪者在參與女子壘球運動的過程中，因賽事的等級、水準提高，故大部分選手表示想要在繼續強化運動技能和學習專業知識，以提高自己的水準並締造更高的運動成就，因此大部分受訪者在此階段的參與動機主要為「技術需求」，其次為「完成大學學歷」，再次為「享受運動樂趣」。本研究結果與張富鈞、張耿介、吳兆欣(2000)對大仁技術學院學生參與射箭運動動機，其研究結果顯示：學生在參與射箭動機方面以「運動技能」的動機為主要因素，此研究結果與本研究相符。而在壘球運動中，技術需求意旨選手為了提升自我競技水準與達到運動最高成就而產生的動機。其次，部分受訪者佔60%，同時也表示「完成大學學歷」除了是將個人的技術層面走向國際觀以外，更是將個人的運動專業知識朝向更高的層級推進，故「完成大學學歷」在此階段為次要動機，與初學階段相較有不同的現象。而有受訪者認為「享受運動樂趣」是此階段的參與動機，他們認為因技術的成長及賽事的經驗所帶來的正向影響，使得他們更加喜歡壘球運動帶來的樂趣。

三、影響大專階段參與動機之因素

在大專階段對於受訪者來說，不論是技能還是心裡都屬於逐漸成熟的階段，大部分受訪者表示，在此階段因與團隊並肩作戰，形成無形的默契或隊友共同生活建立起深厚的情感，故在此階段「團隊吸引」為主要影響因素，其次為「訓練環境」、「外在獎賞」，

茲分述如下：

(一) 團隊吸引

受訪者 A：

在這個階段其實我有兩個非常要好的隊友，他們在那時候影響我蠻多的，因為我們從國高中就一直搭配，然後又一起考上同一所大學，在大學那時候我們也都是一同在代表隊的裡面，長期在國家訓練中心接受訓練，算是形影不離的隊友，在生活上更是無話不談的朋友，所以造就我們在球場上有很好的默契，那真的是花一輩子去訓練也很難練得出這樣的默契，也因為這樣，所以在壘球圈裡還有人幫我們取了一個封號。

受訪者 B：

在這個階段因為都跟大家住在宿舍，每天幾乎有一半的時間都相處在一起，雖然後來進代表隊，在球隊中的時間變少了，不過每次只要能和球隊一同出去比賽讓我覺得很興奮，可能因為代表隊的環境跟學校球隊不一樣，所以在球場上作戰的感覺也不一樣。

受訪者 C：

在這個階段我的隊友給了我很多的力量，因為和他們一起打球讓我覺得很快樂，有他們的存在，讓我覺得訓練就算再辛苦，我還是覺得很開心。在球隊中我們互相激勵互相成長，跟隊友一起打球總是會很有能量的感覺。

受訪者 F：

在大學的時候覺得隊友們好像會有一種能量，尤其是在面對練習跟比賽的時候都很拼都很積極，甚至比我更渴望表現的感覺，就會時常會影響我，讓我也跟著亢奮。

受訪者 G：

我大學讀了兩所，會轉學是因為在第一所大學裡的團隊風格還是選手之間的關係讓我覺得很複雜，其實每個球隊都會有每個球隊的作風，也是因為我自己適應不良，所以後來就決定轉到另外一所大學，也是因為在那個球隊有我之前的隊友跟學姊，所以去那邊就不會覺得很陌生。

受訪者 I：

我們球隊是屬於蠻和樂的球隊，大家平常都會打打鬧鬧，可以一認真起來，大家好像變了個樣一樣，而且很多時候隊友跟隊友之間都是鼓勵多過於責罵，我很喜歡這樣的團隊。

(二) 訓練環境

受訪者 D：

練習的時間跟方式都跟以前差很多，而且每個人的目標不同，在大學的這個階段跟比較沒有把重心放在球場上的隊友，感覺就會有蠻明顯的落差。

受訪者 E：

大學的練習模式跟國高中的時候真的差很多，以前就是死命的練阿，可是在大學因為練習的時間很少，所以自己必須要自己去找時間加強自己的缺失。

受訪者 H：

在大學的階段其實就變的自主性要高一點，因為練習的時間沒有以前國高中來的長，而且一開始大家又來自不同的球隊，所以就需要一段時間來磨合。

受訪者 J：

大學就不比國高中阿，因為其實教練不太會跟你講很多或是一直在旁邊盯著你，它可能只會告訴你哪裡怎麼樣怎麼樣，而你自己要去變通。

(三) 外在酬賞

另外在大專階段受訪者 A、受訪者 B、受訪者 E、受訪者 H，同時提到外在酬賞的影響，受訪者表示不論是學校或是在代表隊中都會有外在酬賞的介入，例如：學校獎學金、賽事獎金、學費減免(補助)、集訓營養金…等等。而大部分受訪者皆認為這些酬賞對他們的影響是正面的，茲分述如下：

受訪者 A：

在我當時將學金的管道主要有賽事獎金、縣市政府補助，有的學校也有可申請的管道，我覺得這些應該說是獎勵吧，會有加持的作用，不過當然不全然都是為了這些獎勵而繼續打壘球，這對我來說只是佔一部份而已。

受訪者 B：

我認為獎學金級賽事獎金對於大專以上的選手是正面的，畢竟壘球在臺灣並不是職業隊，所以在這個階段我有利用空檔的時間去打工，接觸許多壘球領域外的事物，那時候的想法是覺得並不一定要過度的依賴著壘球，想要學一些別的領域的東西。

受訪者 E：

那些獎勵就是要給予很優秀然後有好的成績的選手，所以我就會努力去為自己爭取阿，能領到獎學金也就代表你有那個實力，所以我覺得這樣的外在因素對我的是有幫助。

受訪者 H：

像我們原住民在學費上面都有減免，這樣就可以幫家裡減輕負擔，如果在加上比賽獎金的話，這樣我的生活費阿還有一些雜七雜八的費用，我就可以靠自己負擔了。

在大專階段，選手長期與隊友共同生活、訓練、比賽，在長時間的相處下，使得選手與選手間相互依賴、扶持，無形中建立起深厚的情感及在團隊中形成良好的默契。故

「團隊吸引」是大部分選手在此階段認為最主要的影響因素。另外，有四位受訪者表示因在大專階段的訓練時間及方式與以往不同，則在此階段的次要影響因素為「訓練環境」。同時有四位選手提到外在酬賞的提供也是影響參與動機的因素，而外在酬賞的影響皆被認定為正面的，因選手將外在酬賞當作是對自我能力的肯定。季力康等人(2012)指出，外在酬賞對選手內在動機的影響是正面或負面的，主要在於選手如何知覺獎賞。運動界廣泛使用外在酬賞，例如比賽得名頒發獎牌、獎金等獎賞…等等，給獲獎者，愛好使用外在酬賞者也認為，酬賞可以提升學習效果、增加動機及持續參與運動的慾望，雖然系統化使用酬賞的確使行為產生令人滿意的改變，然而若是不當使用酬賞，也可能產生一些負面的結果。

第三節 亞奧運國家代表隊階段

一、亞奧運國家代表隊階段參與動機

到此一階段，由於亞、奧運為女子壘球運動中最高等級之賽事，對於一路堅持走到此階段參加此層級的比賽，其選手主要的運動參與動機為「榮耀感」，其次「成就需求」。茲分述如下：

(一) 榮耀感

受訪者 A：

亞運跟奧運的比賽算是台灣相當重視而且對選手來說也是一個很重大的比賽，能代表台灣參賽是一件很光榮的事，我覺得盡力去表現自己、去享受比賽最重要。

受訪者 B：

我第一次參加覺得很光榮阿，而且跟之前在比其它的國際賽感覺不太一樣，因為這是相當重大比賽，大家都在關注，所以那種感覺就不一樣。

受訪者 C：

我一直很期待能夠參加亞運這個比賽，因為這是我打球最大的目標，能夠被選上讓我覺得很有成就感，而且既然被選上了，那也就表示我有這樣的實力跟水準，我很珍惜能夠參與這個重要比賽的機會，所以更不可能放棄。

受訪者 D：

第一次比的時候比較沒有想那麼多，就覺得很光榮阿，因為能夠參加這樣的比賽是很多選手夢寐以求的，所以我是覺得我能有機會選上去比這各比賽就應該要好好把握機會，盡力去表現。

受訪者 F：

知道可以參加當然很高興，這是一種榮耀而且我的家人、身旁的好友知道之後，都以我為榮，為我感到驕傲，雖然先不敢設想成績能多好，不過可以參加奧運對我來說已經很不容易了。

受訪者 I：

最主要是榮耀吧！能夠披上中華隊的戰袍去參加這麼盛大的比賽。我覺得主要是享受能夠參加這麼難得的比賽，很有榮譽跟和成就感。畢竟這是四年一次的重大比賽。

(二) 成就需求

受訪者 E：

很開心有機會可以參加亞運的比賽，那就表示我的實力受到肯定，讓我我覺得很有成就感，而且第一次參加這個比賽，其實不管有沒有獎金我都會想要參加，而且亞運想要取得好成績其實應該蠻有機會的，所以當然是想要拼進前三名，因為以往的成績也都有在前三名內。

受訪者 G：

我參加亞奧運的比賽已經好幾次了，在一開始因為在隊上算是年輕的選手，所以就想說有機會去打就好好表現，後來累積了一些經驗之後，因為也參加過同樣的比賽，還來就把目標放在希望可以突破以往的成績，尤其是亞運，因為現在奧運被刪除了，在亞運我們還算是可以有機會拼到金牌的，所以希望在我還可以打的時候，可以拼一個亞運金牌。

受訪者 H：

主要是想要可以在打下好的成績，我們在亞運要打進前三是沒有問題啦，但我相信我們有拼金牌的實力。

受訪者 J：

我參與過一次奧運，三次的亞運，我覺得一次一次就是在挑戰自己，想要在取得好成績，因為女壘要在亞運奪牌是非常有機會的，所以我的目標是想要拼到一次金牌，這樣我才會覺得我的生涯是完美的吧。

在此階段的參與動機，大部分選手因為能夠代表國家參加國際最高賽會，且參與的機會難能可貴，因此參與動機主要為「榮譽感」。另外，有四位選手是因為參與過此賽事，則希望能夠透過比賽再次奪得佳績，且想再次的挑戰自己，去證明自己，因此「成就需求」是他們的參與動機。成就動機是指個人認為有價值的工作，不但願意去做，而且力求達到完美地步的一種內在心理歷程(張春興，1989)。因為運動世界是最真實表現自我實力的世界，為了追求成功，運動員們願意長期接受艱辛的訓練，希望透過磨練的結果，使自己獲得最好的成績；故優秀運動員勢必有著高成就需求。

二、影響亞奧運國家代表隊階段參與動機之因素

大部分受訪者表示能夠到達此階段參與此等級之賽事，必須先肯定自己，如在過程中曾遭遇低潮或挫折，是必須靠自己去突破，所以在此階段選手認為「自我肯定」是此階段參與動機的主要影響因素，其次為「外在酬賞」、再次「家人支持、期望」。

(一) 自我肯定

受訪者 A：

我覺得自己要肯定自己，因為從以前到現在我所屬的團隊中常常都是我一個人去集訓，不然就是少數幾各人，所以自己的心理不夠堅強的話，就很容易被挫折打敗。

受訪者 B：

我一開始知道被選上的時候，就覺得努力了這麼久終於讓我選上了。那時候家人為我感到驕傲，所以我就覺得我一定要好好努力，不要讓家人失望。在集訓的過程中我曾經一段時間一直低潮，還覺得自己好像沒有想像中的自己還要好，比賽跟練習的表現落差有點大大，有時候覺得自己的技術和能力沒有到達一個好選手的樣子，而且我在代表隊中算是年輕的選手，所以壓力還蠻大的，就是多少會受自己心裡想影響。

受訪者 E：

自己對自己的肯定最重要，在那時候有幾次面對低潮的時候，我都會懷疑自己的實力，不過後來還是一直用正面的話去鼓勵自己，才慢慢的從低潮中回升，著回好的球感。

受訪者 F：

因為集訓的時間很漫長，而且時常會去移地訓練，有一次我因為友誼賽受傷，而受傷之後，就是一直努力的復健去恢復，在面對那樣低落的狀態，只能靠自己去撐下去，積極的做復健，後來才有慢慢恢復，我覺得不管是因為受傷還是因為狀況不好，雖然有時候教練會輔助我，但我也會一直告訴自己我要趕快站回球場上。

受訪者 G：

到了這各階段，除了身旁的隊友以外，我覺得自己心裡的想法很重要，有時候在球場上我面對到一些狀況，我都會常常跟自己說話，就例如一些鼓勵自己的話阿，要撐下去或是可以的之類的，我覺得自己的心態最重要吧。

受訪者 H：

在這個階段其實不管是訓練的強度或是時間都要付出很強大的精力，由其在操體能的時候，真的好幾次我都快撐不住，但是我還是一直告訴自己要堅持。

(二) 外在酬賞

亞奧運賽事除了是運動員夢想的舞台，優渥的賽事獎金對選手來說更是一大吸引，因此受訪者 A、受訪者 B、受訪者 D、受訪者 G、受訪者 H 表示獎金對他們來說是有正向的影響，茲分述如下：

受訪者 A：

因為亞、奧運的賽事獎金比較高，奧運要奪牌比較有難度，但是亞運就很有機會。所以獎金當然重要也會有幫助，不過我也不是因為說有獎金所以去比這個比賽。

受訪者 B：

獎金不僅可以讓我幫助家裡減輕負擔以外，當然也讓我在經濟上減少了一些壓力，對我來說是有正面的影響。

受訪者 D：

我覺得能參加這大型賽事榮譽跟獎金都有，會為了能夠參加這個比賽而感到開心，也會想要去拼獎金阿。

受訪者 I：

獎金的部分這我覺得對我的成績有幫助，多少都會有一點加持的作用啦。
我覺得這部分對我來說算是有正面的影響。

受訪者 J：

這各層級的比賽獎金都相當誘人，而且壘球在台灣沒有職業隊，所以這個比賽的獎金就會讓增加我一點動力。

(三) 家人支持、期望

受訪者 C：

一開始打球我沒有想過我能打到這裡，是慢慢有了成績，才会有這個目標，後來漸漸出色後，家人也一直很期望我可以選上亞奧運的代表隊，結果順利選上了，家人也很為我開心，也會不時的一直關心我的狀況阿，所以我就很希望我可以拼出一個很好的成績，不想讓他們失望。

受訪者 D：

能夠有如此的成就，是我自己最渴望的，也是我的家人期待的，他們為我的成就感到驕傲，所以也給了我很強大的支持。

能夠一路堅持且突破一次又一次的突破困境到達亞奧運階段，大部分選手表示「自我肯定」為重要最重要的影響因素。在競技生涯中，不論選手再優秀，都會有面臨低潮、挫敗的時候，而選手能夠肯定自己也就是來自於從失敗中成長的經驗累積。呂碧琴(1990)指出，一個人過去實際的成功或失敗的經驗，是影響自信心最重要的因素。換句話說，過去的成功經驗可以增強個人的信心，反之則會使信心降低。在此階段外在酬賞的影響與大專階段皆相同，也就表示藉由外在酬賞的涉入，對於女子壘球選手來說是有正面的影響。

第五章 討論

本研究以深度訪談的方式瞭解台灣女子壘球國手競技生涯中不同重要階段的參與動機與影響運動參與之因素。本章主要先根據研究目的將所得的研究結果綜合整理，做以下結論，希望能提供未來選手或教練們一些參考的依據及方向。根據本研究目的將各階段所得的結果綜合整理，做出兩個小節的結論：

第一節 各個重要階段參與動機

一、初學階段

在初學階段讓選手起初願意參與壘球運動的主要動機是，因選手本身喜歡運動、對壘球感興趣，而經由師長推薦、指示，認識女子壘球運動後進而願意參與。所以在基層運動能力好且條件佳的選手，是必須經由教練、老師去找尋、發現，而使選手願意參與。

二、大專階段

進入大專階段，讓選手願意持續留在場上奮鬥最主要的動機來源為「技術需求」，因選手想要再強化自我的運動技能，進而面對更強大、更高層級的比賽，其次為「完成大學學業」、「享受運動樂趣」。

三、亞奧運國家代表隊階段

最後成為亞奧代表隊的國手們，主要的參與動機是為了能夠代表國家參與最高賽會的「榮耀感」，其次為「成就需求」，因選手參與過此賽事，則希望能透過再次參與比賽去挑戰自我，取得佳績。

第二節 各個階段影響參與動機之因素

一、初學階段

在初學階段「家人意見」所抱持的態度是影響選手最初參與女子壘球運動的因素，

其次由高而低依序為「教練領導風格」、「環境差異」。

二、大專階段

大專階段因選手已適應其環境，且長期與隊友共同生活及在球場上並肩作戰，培養出深厚的情感，故在此階段主要的影響因素為「團隊吸引」，其次依序為「環境」、「外在酬賞」。雖然在此階段選手受到外在酬賞涉入的影響，但對於此階段的選手來說是有正向的幫助。

三、亞奧運國家代表隊階段

亞奧運國家代表隊階段，因選手必須面對高競爭、高水準的競技層級，勢必會更加受到低潮與挫敗衝擊，因此「自我肯定」是影響此階段參與動機之重要因素。而在此階段雖然賽事獎金非常優渥，但對於女子壘球選手而言皆是正面的影響。

引用文獻

中文部分

文崇一、楊國樞(2000)。社會及行為科學研究法下冊。台北市：東華。

中國時報 2013/5/3 【歐建智／綜合報導】取自
<http://news.chinatimes.com/sports/11051208/112013053100416.html>。

中華民國壘球協會網頁。協會簡介，2007年1月3日，取自
<http://www.justsports.org.tw/index.aspx?cid=3>。

江慧娟(2007)。2008年奧運中華女子壘球運動員訓練歷程之研究。國立臺灣師範大學運動競技學系碩士論文。

呂碧琴。自信心與運動表現。中華體育季刊。4(4)，pp. 21-25, 1990。

季力康、卓俊伶、洪聰敏、高三福、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏(譯)(2012)。競技與健身運動心理學(原作者：Robert S. Weinberg & Daniel Gould)。臺北市：禾楓書局。

馬啟偉、張力為(1996)。體育運動心理學。台北市：台灣東華書局。

馬啟為、張力為(2001)。體育運動心理學。台北市：東華書局。

許樹淵(1999)。如何提昇大專學生競技運動能力水準。大專體育雙月刊，43期，7-11頁。

郭子元(民89)。我國優秀女子田徑運動員訓練歷程之研究。私立中國文化大學運動教練研究所碩士論文。

許惠英(2004)。高中羽球代表隊選手運動參與動機之研究(未出版之碩士論文)。台灣體育學院，台中市。

黃金柱(1987)。現代運動心理學與教練指導。台北市：師大書苑。

陳玲。田徑運動員個性心理素質的培養。武漢體育學員學報。39(5)，pp. 70-72, 2005。

張春興(1994)。心理學。臺北：東華書局。

張春興(1989)。張氏心理學辭典。台北市：東華書局。

張春興(2005)。教育心理學-三化取向的理論與實踐。台北市，東華書局。

張富鈞、張耿介、吳兆欣(2000)：大仁技術學院學生對興趣選項射箭課參與動機之調查。大仁學報，451-460 頁。

張可婷(譯)(2009)：質性研究的設計：第一章 何謂質性研究(原作者：Uwe Flick)。韋伯文化網路試閱版。取自 <http://www.weber.com.tw/document/pdf/SR07-001-01.pdf>。

陳紹富(1964)。壘球。台北市：台灣商務。

黃瑞琴(1999)。質的教育研究法。台北：心理出版社。

黃泰盛(1998)。大專學生參與足球運動動機之研究。屏東市，睿煜書局。

黃國恩(1996)。我國大專柔道選手的柔道運動參與動機之研究。大專體育，26，193-199。

蒲逸生(2005)。臺北市國民中學籃球校隊參與動機與社會支持之研究。未出版之碩士論文，臺北市，臺北市立體育學院運動科學研究所。

萬文隆(2004)。深度訪談在質性研究中的應用。生活科技教育月刊，4，37。

盧俊宏(1994)。運動心理學。台北市：師大書苑。

盧俊宏(1995)。運動心理學(初版二刷)。台北市：師大書苑。

謝榮豐(1999)。田徑選手參與動機與生活型態之研究。台北市，華泰文化有限公司。

英文部分

Atkinson, J. W. (1964). *An introduction to motivation*. Princeton: Van Nostrand.

Bogdan, R. C. (1984). *Introduction to qualitative research and methods: The search for meaning*. New York: Wiley.

Chi, L. (1993). *Prediction of the achievement-related cognitions and behaviors in the physical domain: A test of the theories of goal perspective and self-efficacy*. Unpublished doctoral dissertation. Purdue University, Indiana.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. NY: Plenum Press.

Duda, J. L. & Chi, L., Naweton, M. (1990). *Psychometric characteristics of the TEOSQ*. Paper presented at the annual meeting of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, University of Houston, TX.

Minichiello V., Aroni R., Timewell E. & Alexander L. (1995) *In-depth Interviewing, Second Edition*. South Melbourne: Longman. Taylor, S. J.

Maslow, A. H. (1954). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50 (1), 32-39.

Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation. *Psychological Review*, 92, 548-573.

附錄一

【訪談大綱】

一、初學階段(正式加入女子壘球代表隊至高中階段)

- (一)、請您回想當初加入女子壘球代表隊的動機為何?(興趣、師長引薦、家人)
- (二)、您認為在此階段影響您參與的因素是什麼?(家人、教練、團隊、環境…等因素)。

二、大專階段

- (一)、升上大專階段，您的參與動機為何?
- (二)、您認為在此階段影響您參與動機的因素是什麼?(家人、教練、團隊、環境…等因素)。

三、亞、奧國家代表隊階段

- (一)、成為亞、奧國手後，您的參與動機為何?
- (二)、您認為在此階段影響您參與的因素是什麼?(家人、教練、團隊、環境…等因素)。