

國立臺灣師範大學體育學系

碩士學位論文

不同年齡層跆拳道選手

運動動機與運動熱情之相關研究

研究生：鄭遠歲

指導教授：季力康

中華民國 101 年 6 月

中華民國臺北市

不同年齡層跆拳道選手 運動動機與運動熱情之相關研究

2012 年 6 月

研究生：鄭遠歲

指導教授：季力康

摘 要

本研究目的有三：一、探討不同年齡層跆拳道選手運動動機之差異；二、探討不同年齡層跆拳道選手運動熱情之差異；三、探討不同年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情之間的相關情形。本研究的參與者採立意抽樣，參與者為 743 名台灣地區不同年齡層（國中、高中、大學）的跆拳道專項運動優秀選手，其中包括男生 426 人，女生 317 人，年齡介於 12~22 歲之間。在經過同意之後，參與者填寫包括自我決定動機量表及運動熱情量表。所得的資料以單因子變異數分析及皮爾遜積差相關來進行統計分析。研究結果發現：一、不同年齡層跆拳道選手在內在動機方面：國中及高中選手顯著高於大學選手；在外在調節方面：高中及大學選手顯著高於國中選手；在無動機方面：大學及高中選手顯著高於國中選手；在認同及內射調節方面：不同年齡層參與者無顯著差異。二、不同年齡層跆拳道選手在調和式熱情與強迫式熱情方面皆無顯著差異。三、不同年齡層跆拳道選手的內在動機、認同調節、內射調節以及外在調節與調和式熱情及強迫式熱情皆呈顯著正相關；高中選手在無動機與調和式熱情、強迫式熱情皆呈顯著負相關；而大學選手在無動機與調和式熱情呈顯著負相關，與強迫式熱情則無相關；國中選手無動機與調和式熱情、強迫式熱情皆無相關。根據本研究的結果與討論，針對實務應用及未來研究方面提出建議。

關鍵詞：自我決定動機、調和式熱情、強迫式熱情

The Relationship Between Sport Motivation and Passion Among Different Age Groups of Tae Kwon Do Athletes

June, 2012

Student: Yuan-Wei Cheng

Advisor: Li-Kang Chi

Abstract

The purpose of this study was three-fold : (1) to examine the differences of different ages groups of tae kwon do athletes on sport motivation; (2) to examine the differences of different ages groups of tae kwon do athletes on sport passion; (3) to examine the correlation between sport motivation and passion among different age groups of tae kwon do athletes. The participants were 743 (males= 426, females=317) different age groups of excellent tae kwon do athletes (junior high, senior high, and university). Their age was ranged from 12-22 years. After received the informed consent, participants were asked to complete questionnaires which included Sport Motivation Scale and Sport Passion Scale. Pearson correlation and ANOVA were used to analyze the data. The results indicated that: (1) junior high and senior high school athletes reported greater intrinsic motivation than university athletes. High school and university athletes reported higher external regulation and amotivation than junior high school athletes. In terms of identified regulation and introjective regulation, there was no significant difference among three groups. (2) There was no significant difference among three age groups on harmonious passion and obsessive passion. (3) Intrinsic motivation, identified regulation, introjective regulation, and external regulation were positively correlated with harmonious passion and obsessive passion. Amotivation was negatively related to harmonious passion and obsessive passion for high school athletes. Moreover, amotivation had a negative correlation only with harmonious passion. Based on the results and discussion of this study, practical suggestions and future directions were proposed.

Key words : Self-determined motivation, harmonious passion, obsessive passion

謝 誌

時光飛逝，依稀還記得當年錄取師大在職碩士班的喜悅，轉眼間，四年的研究所生涯即將畫下圓滿的句點。到國立臺灣師範大學進修，一直是我人生中一個重要的規劃，能如願以償成為師大人，是夢想的實現。這一路走來，感謝眾多師長們的提攜、好友們以及家人們的鼓勵、關懷與體諒，才能完成這段學習歷程。

由衷感謝指導教授季力康博士殷切的指導與協助，讓我從選擇研究方向、訂定題目、蒐集資料、修改、再修改直到最後的定稿，就如一盞明燈指引著我，使得我的論文可以順利完成。對於 恩師的教導之情，我心中有道不盡的感謝。

除此之外，還要感謝國北教大黃英哲教授、銘傳大學李炯煌教授擔任口試委員，在百忙之中抽空給予鉅細靡遺的指導與建議，讓我獲益良多，使本研究得以更嚴謹、完善。同時也要感謝每一位曾經教導過我的師長，您們豐富的學識涵養，讓我獲益匪淺。

除了上述師長們的指導，參與者的配合，更讓本研究問卷得以順利實施，在此一併致謝；其次，感謝研究所同學玉真、億雯、秀琴、明道的砥礪與扶持，一同度過研究所生涯，並增添了許多美好的回憶，以及讀書會的學長姐、學弟妹的互相成長與勉勵；也感謝學校同事志隆主任、淑雯學姊、宜真、宜芬、仁棣、敏茹，時常提醒、督促、協助與建議；還有跆拳道師兄弟維新、彥偉、添煜、正浩，總是在身邊默默的支持與鼓勵。因為有你們，才能有今日豐碩的成果。

要特別感謝親愛的妻子怡儀、寶貝兒子宗原、岳母、岳父及大姐盈瑩，在我徬徨、痛苦及充滿壓力時，不厭其煩地替我加油打氣及貼心的照料，讓我能重新充滿活力持續衝刺，進而突破層層關卡。

最後要感謝爺爺、父親、妹妹及早逝的母親，在我的求學生涯中，給予全力的支持與鼓勵，能有今日的小小成就，感謝您們養育及栽培的恩惠。

鄭遠歲 謹誌

國立臺灣師範大學體育學系碩士班

中華民國 101 年 6 月

目次

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
謝誌.....	iii
目次.....	iv
表次.....	vi
圖次.....	vii
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究目的.....	8
第三節 研究問題.....	8
第四節 研究假設.....	9
第五節 名詞解釋.....	9
第貳章 文獻探討.....	12
第一節 自我決定理論與相關研究.....	12
第二節 運動熱情理論與相關研究.....	18
第參章 研究方法.....	26
第一節 研究架構.....	26
第二節 研究對象.....	27
第三節 研究工具.....	27
第四節 研究步驟.....	29
第五節 資料處理.....	29

第肆章 研究結果.....	30
第一節 研究樣本之描述統計	30
第二節 不同年齡層跆拳道選手運動動機之分析結果	32
第三節 不同年齡層跆拳道選手運動熱情之分析結果	36
第四節 不同年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情間的相關性	37
第伍章 討 論	40
第一節 不同年齡層跆拳道選手運動動機之差異情形	40
第二節 不同年齡層跆拳道選手運動熱情之差異情形	41
第三節 不同年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情間的相關情形	41
第陸章 結論與建議.....	45
第一節 結論	45
第二節 建議	46
參考文獻	49
一、中文部分	49
二、外文部分	50
附錄	54
附錄一：受試者基本資料	54
附錄二：自我決定動機量表	55
附錄三：運動熱情量表	57

表 次

表 2-2-1 運動熱情的形式及特徵	24
表 4-1-1 本研究樣本基本資料之次數與百分比分布情形	30
表 4-1-2 本研究樣本基本資料之描述統計	31
表 4-2-1 不同年齡層跆拳道選手運動動機之各變項描述統計	32
表 4-2-2 不同年齡層跆拳道選手對內在動機之變異數分析	32
表 4-2-3 內在動機對不同年齡層跆拳道選手之 LSD 多重比較結果.....	33
表 4-2-4 不同年齡層跆拳道選手對認同調節之變異數分析	33
表 4-2-5 不同年齡層跆拳道選手對內射調節之變異數分析	33
表 4-2-6 不同年齡層跆拳道選手對外在調節之變異數分析	34
表 4-2-7 外在調節對不同年齡層跆拳道選手之 LSD 多重比較結果.....	34
表 4-2-8 不同年齡層跆拳道選手對無動機之變異數分析	35
表 4-2-9 無動機對不同年齡層跆拳道選手之 LSD 多重比較結果.....	35
表 4-3-1 不同年齡層跆拳道選手運動熱情之各變項描述統計	36
表 4-3-2 不同年齡層跆拳道選手對調和式熱情之變異數分析	36
表 4-3-3 不同年齡層跆拳道選手對強迫式熱情之變異數分析	37
表 4-4-1 所有參與者運動動機與運動熱情間的相關矩陣 (N=743)	37
表 4-4-2 國中年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情間的相關矩陣 (N=247)	38
表 4-4-3 高中年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情間的相關矩陣 (N=342)	38
表 4-4-4 大學年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情間的相關矩陣 (N=154)	39
表 5-1-1 不同年齡層跆拳道選手運動動機之差異及結果	40
表 5-3-1 所有參與者運動動機與運動熱情之相關矩陣	42
表 5-3-2 不同年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情之相關矩陣	43

圖 次

圖 2-1 動機的八個型態.....	15
圖 2-2 動機的順序圖.....	16
圖 2-3 熱情發展階段.....	19
圖 2-4 熱情的形式.....	19
圖 3-1 研究架構圖.....	26

第壹章 緒 論

本章內容共分為五節：第一節為研究背景；第二節為研究目的；第三節為研究問題；第四節為研究假設；第五節為名詞解釋。

第一節 研究背景

跆拳道（Tae）意指用腳踢踹，拳（Kwon）是用拳打擊，而道（Do）則是使用拳腳的方法，跆拳道運動最早起源於西元前二十七年至西元六六八年，在高句麗王朝時代的皇家墓穴中，發現類似跆拳道的壁畫，1945年8月15日隨著朝鮮的解放，崔泓熙將軍在漢城與其他組織創立了韓國軍隊。同時他結合朝鮮的傳統武道和空手道創造了一個新的武術。1955年4月11日，一致通過了崔泓熙將軍提出的"跆拳道"二字，這就是「跆拳道」名稱的起源。1966年3月22日，由韓國等九個協會在漢城正式成立了國際跆拳道聯盟（ITF），崔泓熙將軍被選為總裁。1973年5月28日韓國在漢城成立了世界跆拳道聯盟（WTF），由金雲龍博士擔任總裁，並加入國際體育總會，且於1980年獲國際奧會認可。2000年雪梨奧運跆拳道列入正式競賽項目（汪茂鈞，1995）。

1966年國防部長蔣經國先生參訪南韓軍隊戰技訓練，當時南韓將跆拳道列入軍中戰技訓練的主要課程，返國後指示國軍訓練部門比照辦理，並敦聘韓籍專技教官來任教，定名為「莒拳」，於56年成立陸戰隊莒拳班，此即為中華民國跆拳道之創始。1973年，成立中華民國跆拳道協會（劉宏偉、關鐵雲，2001）。我國跆拳道從1988年漢城奧運會跆拳道示範賽開始，陸續獲得許多成績，就在2004年雅典奧運榮獲兩面金牌，更讓台灣受到全世界的矚目。跆拳道運動是我國在國際賽事中奪牌的重點項目，如何使跆拳道運動在國內蓬勃發展，筆者相信引起動機是一個重要的因素，因為動機是維持運動員持續參與運動的主要動力（Stipek, 1993），並且能使運動員在練習中更認真、努力，而朝向目標邁進。

國中、高中、大學是我國學生求學非常重要的階段，也是培養運動選手及推展全民

運動的基礎階段，目前我國優秀運動員大多由此系統所培養。所以，國中生是運動選材的階段，高中生是選材延續，是育才、造才和成材的階段，進入大專院校已是成材的優勢時代，正式代表國家參與國際賽會發揮的時候，這是國家培養競技運動員的步驟（許樹淵，1999）。筆者從選手成為教師、教練，經歷二十多年角色的轉變，發現跆拳道選手在國小、國中階段經由社團方式招募新生，學生可能因喜愛、有興趣以及從參與中獲得樂趣和滿足且對於跆拳道充滿熱情而加入，此種情形屬於內在動機（Deci & Ryan, 1985）。到了高中階段參與訓練，大多數選手在家長的支持及教練的協助下，其最大誘因係為了獲得佳績，得以獲取甄試資格升上大學，或看上高額獎金、獎賞而努力，這些外在酬勞因素會對內在動機有負面影響（Deci and Ryan, 1991），或許有少部分選手真正對跆拳道有興趣，然而，升上大學，真正對跆拳道有興趣並努力練習的選手有減少趨勢。Wagner, Lounsbury, & Fitzgerald（1989）在籃球選手的研究中發現得到獎學金的運動員比沒有得到獎學金的運動員有較低程度的內在動機。跆拳道選手運動成績能持續維持巔峰者終究是少數，而不斷努力為國爭光的選手，其參與運動的動機為何？是真正喜愛、有興趣還是對於跆拳道充滿熱情？或者是想考上教育學分班或研究所為了將來有更好的出路？想試著從動機的觀點，進一步來協助選手解決問題或提供一些建議給教練參考。

盧俊宏（1998）指出動機對運動員來說，是一種從事競技運動訓練的內在燃料，其重要性不言而喻。跆拳道屬於技擊性運動，無論是技術、體能或是高抗壓性的心理素質培養，均不是一蹴可及，惟有經過長年累月不斷地努力練習與嘗試才能逐漸達到一定的水準，有研究證實內在動機對於樂趣及努力有很強的預測力，而較高的自我決定動機會提升選手努力之行為並更認真投入訓練（Brustad, 1988; Fortier & Grenier, 1999; Li, 1999; Reid & Vallerand, 1998）。跆拳道訓練過程除了生理方面的體能與技術訓練，心理方面更需要強烈的內在動機，忍受枯燥與痛苦的身心煎熬，如果選手沒有強烈的內在動機，很難持續接受艱苦的超負荷訓練，並堅持下去（Fortier & Grenier, 1999; 張志銘等人，2006）。而動機之所以和選手的訓練有著密切的關係，是因為選手在訓練時體會到運動

的樂趣和滿足而產生動機，就可以保持對運動訓練的熱誠與活力，並且能夠持續不斷地進行嚴格的訓練，進而投入更多的心力去學習（季力康，2000）。反之，如果選手少了動機，則對運動訓練缺少了興趣，可能會半途而廢。

談到動機，有許多運動動機理論及分類，本研究以自我決定理論為主。根據 Deci and Ryan (1985) 所提出的自我決定理論 (Self-Determination Theory, SDT)，動機依自我決定程度高低分為內在動機 (Intrinsic motivation)、外在動機 (External motivation) 與無動機 (amotivation)。內在動機是一種出於志願參與，其運動之表現完全出自本身興趣，在沒有任何報酬、獎賞之條件下從事該活動。外在動機更分為四種：整合調節 (integrated regulation)、認同調節 (identified regulation)、內射調節 (introjected regulation) 與外在調節 (external regulation)。第一種「整合調節」是自我決定程度最高的外在動機，指個體的選擇行為對個體有和諧的作用，並且與生活中其他部分相互整合，第二種「認同調節」是個體認同該行為的價值與重要性即使個體並沒有興趣去做，第三種「內射調節」是指個體開始內化其行為的理由，但內化並不代表自我決定，而是將外在控制轉化為內在的理由（如自己給自己的罪惡感或是焦慮感），第四種「外在調節」指行為受到外在的因素如獎賞或限制所影響。無動機指的是個體沒有動機去表現某特定行為、沒有任何要去嘗試的意圖、也沒有自我決定的成份。

在一些動機的相關研究中指出不同種類的動機會產生不同的結果，自我決定程度較高的動機（內在動機與認同調節）在正向情緒、樂趣、滿意度與專注有正相關，和焦慮呈現負相關，而自我決定程度較低的動機（無動機與外在調節）與這些結果呈現負相關，與情境的焦慮則有正相關 (Briere, Vallerand, Blais, & Pelletier, 1995; Frederick, Morrison & Manning, 1996; Blanchard & Vallerand, 1996b)。

由上述得知動機對於運動訓練及持續參與有明顯的相關，而何全進 (2002) 在教練領導行為、運動動機與滿意度之相關研究中，有探討三級學校（國中、高中、大學）籃球選手「運動動機」間之差異，其分析結果在「內在動機」及「無動機」方面：三級學校籃球選手沒有顯著差異；但在「外在動機」方面：高中籃球選手顯著高於大學籃球選

手。這是針對籃球選手並且採用陳美燕所修訂完成的運動動機量表（SMS）的研究結果。本研究想探討跆拳道選手在不同年齡層（國中、高中、大學）其運動動機之差異情形，並且採用林季燕、季力康（2003）所修訂編制之運動動機量表（Sport Motivation Scale, SMS）來測量，且推測在內在動機方面：國中會高於高中及大學；在外在動機方面：高中及大學會高於國中；在無動機方面：高中及大學會高於國中。

熱情與內在動機相同之處在於都是出自於本身喜愛及樂趣而參與活動，在外在動機方面同樣為了活動以外的原因而參與活動。就如選手在訓練時體會到運動的樂趣和滿足而產生動機，就可以保持對運動訓練的熱誠與活力，並且能夠持續不斷地進行嚴格的訓練，進而投入更多的心力去學習（季力康，2000）。而 Vallerand 等人（2003）在自行車的研究中也發現調和式熱情其持續參與是有彈性的，當要付出的代價太大時就不會繼續從事該項活動；而強迫式熱情會導致在參與活動上僵化的堅持，使得人們在有風險的情況下仍然從事運動。

做一件事能否成功，「喜歡」和「熱情」非常重要，因熱情才會化為能力，而能力才是決定競爭力真正的指標，「熱情」和「喜歡」之後一定會跟隨著「認真」，熱情像是為「願望」而生的一雙強而有力的翅膀，只要相信它，它會用一種特別的方式，帶著我們一步一步接近我們想達到的境界（侯文詠，2010）。例如：知名的 NBA 籃球選手——麥克喬丹，也是反覆的從籃球場上退休與復出，都是因為他對籃球運動的熱情使他繼續從事這個活動。還有自由車選手——阿姆斯壯在二十五歲那年，罹患了睪丸癌，在切除一顆睪丸，以及做過腦、胸的化療手術之後，不願向命運低頭，又重回到自行車的賽道，並創下不可思議的「七連霸」輝煌紀錄！這是他對自由車這項活動充滿熱情，使他能夠繼續的完成這項不可能的任務。到底是基於何種原因，讓這些人願意花費大量的時間和精力來達到最佳的表現與維持從事活動的態度呢？相信「熱情」是讓他們這麼投入的一個重要因子。其實人們在生活中常常充滿熱情的行為，例如：運動員努力的練習、音樂家精益求精、研發人員努力的創新...等，都是熱情的展現。熱情可以提升從事活動的動機，使生活更充實，促進幸福感及滿意度，產生正向情緒；也可能產生負面情緒，因

參與活動與生活中其他活動發生衝突（陳建璋、游鎮安，2007）。吳若權（2003）曾說「想要真正的成功，必須全然的投入，而全然投入的先決條件，就是要有熱情。」，因為成功的人總是滿腔熱情，常常忘了辛苦、不怕挫折、勇敢迎接挑戰並充分而有效地完成任何工作，運動員的養成，需要投注多年的時間與精力，是什麼原因驅動他們這麼做？無非就是對運動的熱情。

人類進入二十一世紀後，心理學重新對焦，因正面心理學（positive psychology）重視人們心理的正向發展，教導人如何邁向成功、增加喜悅並使生活更有價值（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000），所以 Vallerand 等人（2003）藉此機會提出「熱情」的概念。

Vallerand 等人（2003）認為，熱情指的是人們對自己所喜愛、認為重要、願意投入大量時間和精力去從事該活動之一種強烈情緒。Vallerand 等人（2003）依據熱情的概念做了四個實徵的研究，藉由九百多名大學生運動參與者、大學美式足球選手、業餘自行車運動參與者及參與賭博者分別為四個研究的參與者，得到了以下結果：一、經過因素分析得到二個穩定的因素，可將運動熱情區分出調和式熱情與強迫式熱情兩種結構；二、調和式熱情與正向情緒、專注力與流暢經驗（挑戰性，控制感等）有關，其持續參與是有彈性的，當要付出的代價太大時就不會繼續從事該項活動；而強迫式熱情則與經驗到負面情緒、羞愧與衝突生活中其他方面有關，並且會導致在參與活動上僵化（rigid）的堅持，使得人們在有風險的情況下仍然從事運動。在後續的研究中，Vallerand 等人（2006）探討不同的人格變項對運動熱情發展的影響，研究結果顯示自主性人格和調和式熱情有正相關，而控制性人格和強迫式熱情有正相關。除了人格變項之外，社會環境（如父母和教練）也是影響熱情發展的主要決定因素（Vallerand & Miquelon, 2007），所以父母和教練對於個體的不同對待（自主性或控制性）將會對個體所感到樂趣或是重視的運動發展成調和式或強迫式的熱情。

針對運動情境中的情緒，Vallerand 等人（2006）檢驗運動熱情與運動中正、負向情緒、運動主觀幸福感、運動活力的關係及運動滿意度的關係，研究結果顯示調和式熱情與運動中正向情緒、主觀幸福感、運動活力及運動滿意度有正相關；強迫式熱情和運動

中負向情緒有正相關，和其他變項的關係則未達顯著。

學者 Amiot, Vallerand, & Blanchard (2006) 證實，高競爭性的環境適合強迫式熱情的選手，因為需要投入大量的時間和精力進行訓練與比賽，勢必會和生活中的其他事件產生衝突；低競爭性的環境較適合調和式熱情的選手，因為能夠有空閒的時間去安排生活中的其他活動，比較不會有僵化的因應行為，也就是不同的環境競爭性（環境需求）會對應到不同型態的運動熱情。

Vallerand 等人 (2008) 檢測運動熱情對訓練績效的影響，結果證實運動熱情會透過「刻意練習」正向影響績效，發現調和式熱情會促使運動員展現正面影響與認知，對該項運動有專注力與流暢感，有益於訓練績效的提昇；強迫式熱情所帶來的負面情緒如焦慮不安、羞愧等的心理影響，容易降低訓練績效，使個體僵化固執難以變通。國內胡婉玲 (2009) 針對大專院校競技啦啦隊員進行調查，此研究將績效定義為競技啦啦隊的得獎成績，發現雙元熱情越高，則得獎績效表現越好，因強迫式熱情能直接正向影響得獎績效，所以啦啦隊員強迫式熱情越強，則競賽表現會越優異；至於調和式熱情則需要透過參與資歷與投注時間的中介才間接影響績效。此研究結果顯示啦啦隊強迫式熱情對績效的影響大過於調和式熱情。但此研究結果與 Vallerand 等人 (2008) 之研究結果有異，因為研究者將正面績效定義為來自評審評定的得獎成績。倘績效改以受測者主觀認知之幸福感、快樂等情感變數，則雙元熱情與績效間關係可能呈現不同結果。

陳建瑋與季力康 (2007) 發表「休閒網球運動者的運動熱情與運動依賴之相關研究」，研究結果顯示，強迫式熱情與所有運動依賴因素都有正相關，調和式熱情則與運動依賴中的「退縮戒斷影響」、「耐受性」、「缺乏控制」與「時間」四個向度呈現正相關。相較於 Vallerand 等人 (2003) 之研究顯示調和式熱情與正向情緒、專注及流暢感等有正相關，和負面情緒、羞愧與焦慮則是負相關的結果稍為不同，可能的原因包括調和式熱情與強迫式熱情具有顯著相關 ($r = .54$)，以及受試者與運動項目的差異。李炯煌等人 (2007) 的研究指出在青少年競技選手方面，其調和式熱情和強迫式熱情的因素相關高達 .74，不同於大學生 .37 之因素相關值。這可能是因為青少年競技選手比起大

學生認為專項運動對他們而言具有較高的參與價值和成就意義。由此可知不同的受試者與運動項目可能會產生不同的結果，所以需要更多的實徵研究與統計分析來驗證。

另外，蔡忠義（2009）針對台灣地區高中體育班的專項運動代表隊選手，從動機的觀點來探討運動員倦怠與熱情之間的關係，研究顯示（一）運動熱情的兩個分量表（調和式熱情、強迫式熱情）與內在動機和外在動機的整合調節、認同調節、內射調節，以及外在調節呈現正相關，而與無動機呈現負相關。（二）運動熱情的兩個分量表（調和式熱情、強迫式熱情）與與運動員融入的自信心、奉獻、活力以及熱忱呈現正相關，在自信心的部份，調和式熱情明顯高於強迫式熱情，也就是說運動熱情屬於調和式熱情的人，會比較有自信。（三）無論是從運動動機或運動員融入的角度都發現運動員熱情與運動員倦怠都是呈現負相關，所以自我決定程度越高的動機型式，對運動是比較有熱情，較不會出現倦怠現象。研究者發現調和式熱情及強迫式熱情與運動動機之相關會慢慢下降，如自我決定程度由高到低的依序遞減（正向遞減，負向遞增），但是對不同動機（自我決定程度高低的動機）會有高低的不同。

根據自我決定理論及 Vallerand 等人（2003）提出的熱情概念，運動熱情的兩個分量表（調和式熱情、強迫式熱情）與內在動機、認同調節、內射調節應呈現正相關，與外在調節、無動機呈現負相關。但蔡忠義（2009）研究結果與理論出現差異，是否因為受試樣本的關係，或是高中運動員所處的環境（訓練方式與要求，教練的領導方式），以及年紀差異（高中生與大學生），而影響結果，研究者想從不同年齡層的選手做進一步檢驗。回顧過去的理論與研究，研究者推論運動動機與運動熱情之相關結果，在內在動機方面：調和式熱情會高於強迫式熱情；在認同調節方面：調和式熱情會高於強迫式熱情；在內射調節方面：強迫式熱情會高於調和式熱情；在外在調節方面：強迫式熱情會高於調和式熱情；在無動機方面：強迫式熱情會高於調和式熱情。

由上述動機與熱情之相關研究得知，內在動機描述的是出自喜悅和樂趣去參與活動，這與熱情所強調的因為喜愛而參與運動的概念相同。只是內在動機並沒有將活動內化成個人認同（Deci & Ryan, 1985, 2000）。個體與活動在短時間的交互作用會自然產生內

在動機，所以當活動是有趣，而且同時是個人認同的一部分，如此的動機力量才稱為熱情（盧俊宏、廖主民、季力康主譯，2008）。在一些動機的相關研究中指出不同種類的動機會產生不同的結果，自我決定程度較高的動機（內在動機與認同調節）在正向情緒、樂趣、滿意度與專注有正相關，和焦慮呈現負相關，而自我決定程度較低的動機（無動機與外在調節）與這些結果呈現負相關，與情境的焦慮則有正相關（Briere, Vallerand, Blais, & Pelletier, 1995; Frederick, Morrison & Manning, 1996; Blanchard & Vallerand, 1996b）。此結果與調和式熱情在運動中正向情緒、主觀幸福感、運動活力及運動滿意度有正相關及強迫式熱情較容易經驗到負向情緒相同。所以說一個具有熱情從事運動的人是有比較高的內在動機，較不會產生無動機的情況。

根據所蒐集的相關研究文獻，證明動機與熱情有許多相同之處，動機相關理論發展較早已有眾多文獻可供參考，但運動熱情的概念發展較晚仍待更多不同的運動項目來檢驗，且大多數研究都以大學生為主，少部分以高中生為研究對象。為了進一步了解運動員的運動熱情，本研究以不同年齡層（國中、高中、大學）來探索跆拳道選手的運動動機與運動熱情之相關，除了驗證熱情的概念，其研究結果可供跆拳道學術與實務參考。

第二節 研究目的

基於上述的研究背景，提出本研究之目的：

- 一、探討不同年齡層跆拳道選手運動動機之差異。
- 二、探討不同年齡層跆拳道選手運動熱情之差異。
- 三、探討不同年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情的關係。

第三節 研究問題

基於上述的研究目的，本研究欲探討的問題如下：

- 一、不同年齡層跆拳道選手運動動機之差異情形為何？
- 二、不同年齡層跆拳道選手運動熱情之差異情形為何？

三、不同年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情間的相關情形為何？

第四節 研究假設

針對本研究所提出的研究問題及綜合文獻探討，提出下列幾點研究假設：

一、不同年齡層跆拳道選手其運動動機有差異存在。

1-1 不同年齡層跆拳道選手其內在動機：國中會高於高中及大學。

1-2 不同年齡層跆拳道選手其認同調節：高中及大學會高於國中。

1-3 不同年齡層跆拳道選手其內射調節：高中及大學會高於國中。

1-4 不同年齡層跆拳道選手其外在調節：高中及大學會高於國中。

1-5 不同年齡層跆拳道選手其無動機：高中及大學會高於國中。

二、不同年齡層跆拳道選手其運動熱情有差異存在。

2-1 國中、高中、大學跆拳道選手在調和式熱情有差異。

2-2 國中、高中、大學跆拳道選手在強迫式熱情有差異。

三、不同年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情間的相關情形。

3-1 不同年齡層跆拳道選手其內在動機與運動熱情呈現正相關。

3-2 不同年齡層跆拳道選手其認同調節與運動熱情呈現正相關。

3-3 不同年齡層跆拳道選手其內射調節與運動熱情呈現正相關。

3-4 不同年齡層跆拳道選手其外在調節與運動熱情呈現負相關。

3-5 不同年齡層跆拳道選手其無動機與運動熱情呈現負相關。

第五節 名詞解釋

本研究所涉及的重要名詞，就其概念及操作性定義加以解釋如下：

一、跆拳道選手 (taekwondo athletes)

本研究對象以台灣地區不同年齡層（國中、高中、大學）的跆拳道專項運動優秀選手為主，並曾參加全國級以上比賽者，且至今持續參加跆拳道運動者，國中、高中以曾

參加全國中等學校運動會之選手，大學以曾參加全國大專運動會跆拳道比賽或國手選拔賽之選手，為參與受試對象。

二、自我決定動機 (SMS)

本研究參照林季燕、季力康 (2003) 修訂編制的運動動機量表所測量得知。包括「內在動機」有 13 題 (第 2、5、9、13、14、15、19、20、21、23、24、25、29 題)、「認同調節」有 4 題 (第 1、3、6、10 題)、「內射調節」有 5 題 (第 11、16、26、30、31 題)、「外在調節」有 3 題 (第 17、22、27 題) 及「無動機」有 7 題 (第 4、7、8、12、18、28、32 題) 等五個分量表，共有 32 道題目。依照自我決定程度的高低包含五個向度：

(一) 內在動機 (intrinsic motivation)：指個體參與運動是因為本身的興趣，而不是為了其他外在的理由或壓力，以及從參與中獲得樂趣與滿足。以運動動機量表的「內在動機」分量表測知 (例如：參與這個專項運動是因為在運動中，發現許多新的專項運動技巧而得到樂趣)。

(二) 認同調節 (identified regulation)：指個體認為參與運動對他 (她) 而言有重要性或是重要性，是自我決定的起點。以運動動機量表的「認同調節」分量表測知 (例如：認為如果要成為一優秀的運動員，從事此專項運動是絕對需要的一種方式)。

(三) 內射調節 (introjected regulation)：指個體將參與運動的理由內化 (internalization)，並非自我決定的形式，認為自己應該或必須去做，否則會產生不安或內疚。以運動動機量表的「內射調節」分量表測知 (例如：參與這個專項運動是因為如果沒有參與我的專項運動，我會覺得對不起教練或隊友)。

(四) 外在調節 (external regulation)：指個體參與運動是因為外在獎賞或是約束而非興趣。以運動動機量表的「外在調節」分量表測知 (例如：參與這個專項運動是為了要得到升學的機會)。

(五) 無動機 (amotivation)：指個體完全沒有參與運動的目的，且沒有任何要去嘗試的意圖、也沒有自我決定的成份。以運動動機量表的「無動機」分量表測知 (例如

：我認為自己在這個專項運動上，已經沒有辦法突破，而且不可能會成功）。

三、熱情 (passion)

熱情乃是個體認為一種強烈傾向參與自己認同的活動，認為這個活動是重要的，喜愛這個活動，願意投入大量的時間和精力去從事這個活動 (Vallerand, 2003)。本研究參照李炯煌、季力康和彭涵妮 (2007) 等人依據 Vallerand 等人 (2003) 所編制的運動熱情量表，所發展出的中文版運動熱情量表，此量表分成兩個分量表來測量熱情，包括調和式熱情和強迫式熱情兩種的熱情結構，總共有 14 題，每個量表各 7 題。

(一) 調和式熱情 (harmonious passion)

在自主性的情境下能夠將活動內化至個人認同，可以讓該項活動在個人認同之中佔有重要的地位，而不會影響到生活的其他層面 (例如：對我而言，參與這個專長運動的熱情是我還能管控的)。

(二) 強迫式熱情 (obsessive passion)

因為來自他人或是自身的壓力事件，而將活動內化，個體在不得不的情況下從事喜歡或是享受的運動，而變成缺乏調和生活其他事件的能力，最後可能會經驗到與其他生活相衝突或是負向的情感、認知與行為 (例如：我參與這項運動的慾望是強烈的，我會忍不住要去參與)。

第貳章 文獻探討

本章內容共分為二節：第一節為自我決定理論與相關研究；第二節為運動熱情理論與相關研究。

第一節 自我決定理論與相關研究

一、動機的定義

動機 (motivation)，是指一個人從事某種活動行為的方向性及強度 (Sage, 1977)。方向性是有關一個人是否尋求方法或引發某些情境，而強度是有關一個人在特定情境下付出多少的努力，對大多數人來說，努力的強度和方向性是緊密相關的 (季力康等人合譯, 2008)。例如：在專長練習時很少缺席的運動員，通常會提前到達並在參與練習時特別努力，相反地，經常遲到或缺席的運動員，在參與練習時會較不認真。為什麼有些人會願意付出最大的努力，持續不斷地在運動場上練習比賽？而有些人卻缺乏努力，逃避挑戰，甚至退出運動？基本上，要回答上述的問題，首先我們必須要了解運動員參與運動的動機。由於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、甚至於於退出運動，動機都扮演了關鍵的角色 (Chi, 1993)。運動員在運動場上為了追求卓越會面臨到許多挑戰，在邁向成功之路，他們必須接受無數時間的訓練、受傷的復健、比賽的壓力和焦慮以及被擊敗的挫折。當面臨這些挑戰，不僅需要身體的耐力及天賦，也需要心理的力量，動機就是這種心理力量的重要成分 (Vallerand & Losier, 1999)。

二、動機的種類

根據Deci & Ryan (1985) 的認知評價理論，認為個體的知覺勝任能力 (perceived competence) 和自我決定能力 (self determination) 對參與動機有很大的影響，且動機的改變則是影響行為強度、選擇、表現和持續性的最大因素。動機一般可分為「內在動機」及「外在動機」兩種，內在動機 (intrinsic motivation) 被定義為個體參與活動是為了

活動本身的興趣，以及從參與中獲得樂趣和滿足，例如：運動員參與運動是因為興趣而從事該運動並從學習中得到更大的滿足；外在動機（extrinsic motivation）是指個體參與活動是外發性的，並非對該項活動本身有興趣，而是為了外在的誘因，如金錢、獎勵、成績...等。但Deci & Ryan（1985）依自我決定程度的不同，除了內、外在動機，參與活動中自我決定程度最低的動機稱為「無動機」（amotivation），無動機的概念與學得無助（learned helplessness）非常類似，當運動員參與運動的動機是屬於無動機時，會認為是不得已才參與運動的，並且不知道為何要接受運動訓練及參加比賽，最後可能會停止訓練，甚至退出該項運動。

Vellerand, Blais, Brière, and Pelletier（1989）將內在動機分為三種型態：（一）求知的內在動機（intrinsic motivation to know）是指個體參與一個活動是為了學習、探索或試著去瞭解一些新事物時，所從中體驗到愉快以及滿足。例如：足球選手參與練習是因為他們享受學習新的方法去阻止對方進球的樂趣，這樣的參與動機即展現出選手求知的內在動機。（二）完成的內在動機（intrinsic motivation to accomplish）是指個體參與一個活動是為了當他（她）試圖去完成或創造一些事物，或者是超越他人所經驗到的愉快及滿足。例如：棒球投手練習投球是為了當他們嘗試投出一個三振使打擊者出局時所經驗到的愉快，這樣的動機即顯示選手完成的內在動機。（三）體驗刺激的內在動機（intrinsic motivation to experience stimulation）是指當一個人參與活動是為了去經驗愉快的感覺，大部分與個人的感官有關。例如：滑雪選手去練習是因為當他們的身體在雪地裡滑行時，他們享受令人愉悅的刺激體驗，此時便是展現此一內在動機。

三、自我決定理論

Deci & Ryan（1985, 1991）進一步擴展認知評價理論的觀點，融入自主性（autonomy）、勝任感（competence）及關係感（relatedness），提出自我決定理論（Self-Determination Theory）。主要強調的是一個人的動機包含內在動機、外在動機、無動機，隨著自我決定程度會有所變化，而這些程度的變化會影響個體參與活動的行為。自我決定理論提出社會因素會透過自主性、勝任感、關係感而影響動機，再影響其不同行為的結果。而此

理論也闡述了動機的多向度觀點，主要是依照自我決定程度的高低來排序所有型態的動機。Deci & Ryan (1985, 1991) 依據自我決定程度高低的的不同，將外在動機分為四種型態：整合調節(integrated regulation)、認同調節(identified regulation)、內射調節(introjected regulation) 與外在調節 (external regulation)。第一種「整合調節」是自我決定程度最高的外在動機，指個體的選擇行為對個體有和諧的作用，並且與生活中其他部分相互整合，例如：運動員練習完再加強慢跑完全出自於自願，且認為慢跑與自己的意志相符合；第二種「認同調節」是個體認同該行為的價值與重要性即使個體並沒有興趣去做，例如：女子跳遠選手可能不喜歡做重量訓練，但她還是去做，因為她知道這可以增強爆發力，使她成績更好；第三種「內射調節」是指個體開始內化其行為的理由，但內化並不代表自我決定，而是將外在控制轉化為內在的理由（如自己給自己的罪惡感或是焦慮感），例如：運動員去參加訓練，是因為如果缺席會感到有罪惡感；第四種「外在調節」指行為受到外在的因素如獎賞或限制所影響，例如：運動員會參與運動比賽，只為了得到保送權而升學。

根據自我決定理論，依自我決定程度的高低區分成內在動機、外在動機、無動機三個主要的基礎，可細分為八個型態。如下圖：

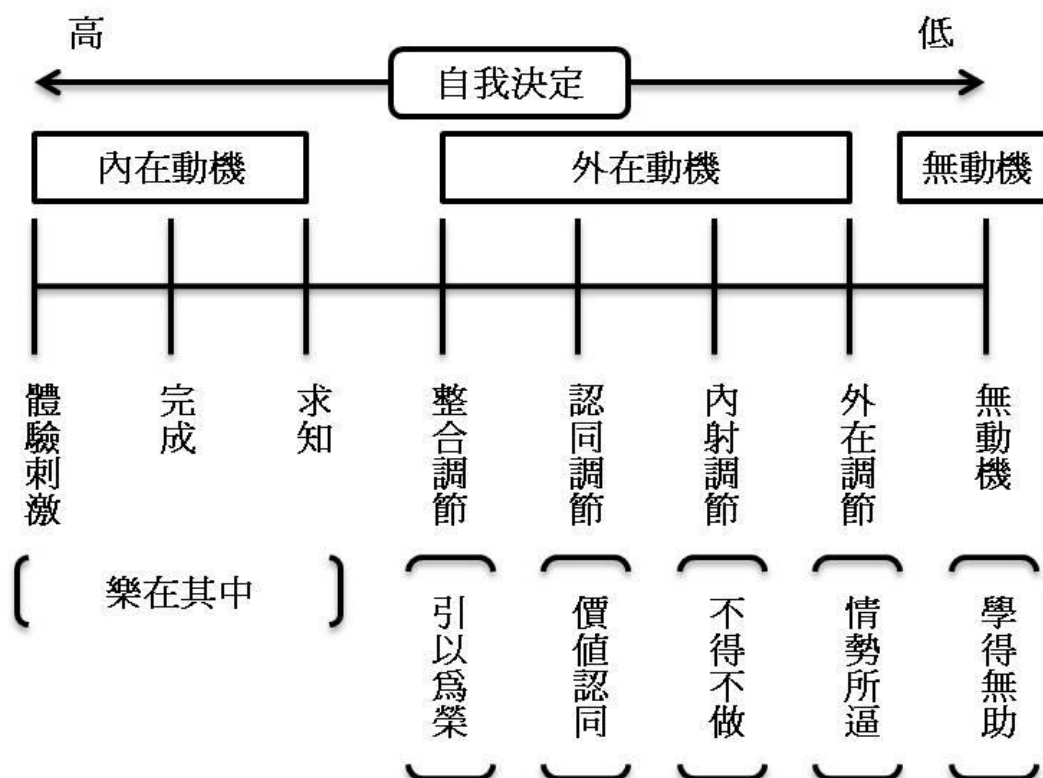


圖 2-1 動機的八個型態

資料來源：引自林季燕，2003。

圖2-1顯示依據自我決定程度的高低不同的八個動機型態。根據自我決定理論的觀點，隨著自我決定程度高低不同會有所變化，而這些程度高低的變化會影響個體參與活動的行為。

Deci & Ryan (1985, 1991) 所提出的自我決定理論當中有三種心理需求是刺激人類行為動力的關鍵，分別為自主性 (autonomy)、勝任感 (competence) 及關係感 (relatedness)。自主性，是指個體渴望控制自身的行為；勝任感，隱含個體想要有效率的與他所處的環境互動；關係感，指的是渴望與重要他人連結的感覺。依據自我決定理論，個體知覺的自主性、勝任感和關係感扮演了社會事件影響其動機的心理的中介變項。因此，當社會因素被知覺到自主性、勝任感、關係感是支持的時候，會正向的影響其動機，亦即社會因素會透過心理中介變項影響動機的型態，再進而影響其行為結果。Vallerand (1997

) 提出動機的順序：社會因素→心理的中介變項→動機的型態→結果（如下圖）

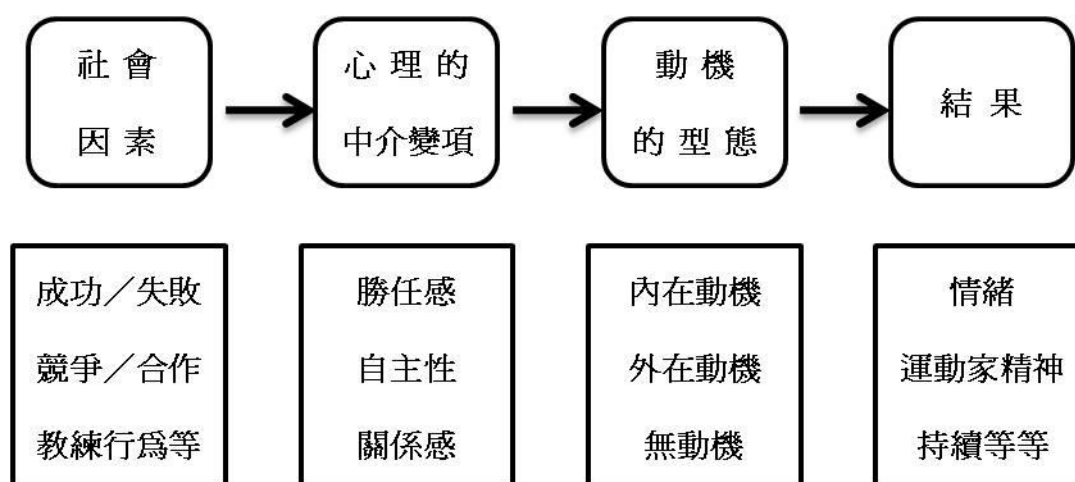


圖 2-2 動機的順序圖

資料來源：引自林季燕，2003。

四、動機的相關研究

Deci & Ryan (1985) 研究指出決定參與運動動機的因素有生理心理和社會三個方面的考量，生理因素包括個人能力、身高、體重和健康情形；心理因素包括自尊、情緒和樂趣；社會因素包括競爭、訓練設施與環境等。

一些研究指出動機與努力是有相關的。Brustad (1988) 探討在運動動機和樂趣及努力程度的關係研究中指出內在動機對於樂趣及努力有很強的預測力。較高的自我決定動機與增加努力投入或參與運動的型態有正相關 (Fortier & Grenier, 1999; Li, 1999; Reid & Vallerand, 1998)，反之，無自我決定動機與努力呈負相關。

Stipek (1993) 研究指出內在動機是維持運動員持續參與運動的主要動力；學習是基於內在理由時，其學習者的效果是最好的。但較高的自我決定程度對於持續參與是必備的條件之一 (Drummond & Lennox, 1997)。Fortier and Grenier (1999) 調查在運動計劃中動機與堅持的關係，結果指出有較高程度的自我決定動機與一個月後的堅持有關。季力康 (2000) 針對運動選手的研究發現，實驗參與者在運動時體會到運動的樂趣和滿

足後，更容易投入於學習的運動項目。張志銘、呂崇銘、翁旭昇、許績勝（2006）研究指出學生之內在動機表現、學習態度表現，皆可直接正向影響著學生持續涉入桌球運動行為。學生之內在動機，亦可直接影響到學生的學習態度。

Deci and Ryan（1991）認為，競爭、金錢、獎賞等外在酬勞因素會對內在動機有負面影響。Wagner, Lounsbury, & Fitzgerald（1989）在籃球選手的研究中發現得到獎學金的運動員比沒有得到獎學金的運動員有較低程度的內在動機。Fortier, Vallerand, Briere, and Provencher（1995）的研究曾表示在高競爭的運動員會比休閒性的運動員有較低的自我決定。然而，Ryan and Deci（2007）表示競爭對內在動機的影響是一項有爭議性的議題，因為競爭可包含訊息面和控制面兩種，當訊息面若與競爭環境結合即能提供理想的挑戰和能力的回饋，並產生效能感及增強內在動機。相反的，如果競爭環境是屬於控制面時，個體會覺得有壓力，並且會降低內在動機。

有研究指出自我決定程度較高的動機（內在動機與認同調節）比起自我決定程度較低的動機（無動機與外在調節），在正向情緒、樂趣與滿意度有較高的正相關，而自我決定程度較低的動機與這些結果呈現負相關。相對來說，無動機與外在調節與情境的焦慮則有正相關，內在動機與認同調節和焦慮無關（Briere, Vallerand, Blais, & Pelletier, 1995）。其他研究也指出內在動機與情緒的變項有正相關。例如：活動的滿足感、興趣及正向的情緒（Frederick, Morrison & Manning, 1996）。在Blanchard & Vallerand（1996b）的研究中發現內在動機與認同調節與正向情緒有正相關，而無動機與正向情緒有負相關；另外，內在動機與認同調節也與專注有正相關，無動機與專注則是負相關。也就是說個體的動機型態是傾向自我決定程度較高的動機時，會有較高的樂趣、滿足感以及正向的情緒。

何全進（2002）在教練領導行為、運動動機與滿意度之相關研究中，採用陳美燕所修定編制完成的運動動機量表「Sport Motivation Scale（SMS）」再稍微修訂而成適合籃球選手測驗的量表（僅將從事運動修訂為從事籃球運動），主要在測試受試者之運動動機。針對三級學校（國中、高中、大學）籃球選手「運動動機」間之差異，其分

析結果在「內在動機」方面：三級學校籃球選手沒有顯著差異；在「外在動機」方面：高中籃球選手顯著高於大學籃球選手；在「無動機」方面：三級學校籃球選手沒有顯著差異。邱宗志（1999）的研究發現，職業與業餘選手的外在動機、無動機均顯著的高於大專選手。皆證明運動動機隨個別差異與情境背景而轉變，保送權則是高中與大學選手最大的背景差異、也是高中教練給高中選手最佳的獎勵，要有保送權則一定要打敗對方，這可能是高中籃球選手「外在動機」高於大專籃球選手的原因之一。

第二節 運動熱情理論與相關研究

一、熱情的定義

人類進入二十一世紀後，心理學重新對焦，因正面心理學（positive psychology）重視人們心理的正向發展，教導人如何邁向成功、增加喜悅並使生活更有價值（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000），所以Vallerand等人（2003）藉此機會提出「熱情」的概念。

Vallerand（2003）等人認為，「熱情」指的是人們對自己所喜愛、認為重要、願意投入大量時間和精力去從事該活動之一種強烈情緒。舉列來說一個人如果喜愛游泳這項活動，覺得游泳對自己很重要、很有價值，而且投入大量的時間和精力來從事這項活動，這是因為對游泳這項運動有很高的熱情。例如：知名的NBA籃球選手—麥克喬丹，也是反覆的從籃球場上退休與復出，都是因為他對籃球運動的熱情使他繼續從事這個活動。還有自由車選手—阿姆斯壯在二十五歲那年，罹患了睪丸癌，在切除一顆睪丸，以及做過腦、胸的化療手術之後，不願向命運低頭，又重回到自行車的賽道，並創下不可思議的「七連霸」輝煌紀錄！這是他對自由車這項活動充滿熱情，使他能夠繼續的完成這項不可能的任務。到底是基於何種動機，讓這些人願意花費大量的時間和精力來達到最佳的表現與維持從事活動的態度呢？相信「熱情」是讓他們這麼投入的一個重要因子。如果學生在學習跆拳道運動時就可以對跆拳道產生熱情，個人相信此種能量會讓選手有正增強的效果，其實人們在生活中常常充滿熱情的行為，像是運動員努力的練習、音樂家精益求精、研發人員努力的創新...等，都是熱情的展現。所以熱情可以增加自己做某

件事的動機，促進健康快樂，並使他們的生活更有意義，因此熱情是在近年來非常受到重視的議題，是以一個正向的角度來看待。

二、熱情的發展

活動變成熱情是經過一個三階段的歷程，第一階段是活動的選擇，個人選擇參與有興趣的活動；第二階段是對有興趣的活動進行評量，認為活動有高度的價值及意義；第三階段是內化為認同，將活動內化到自我核心的一部分。如下圖：



圖 2-3 熱情發展階段

資料來源：引自盧俊宏、廖主民、季力康主譯（2008），P305。

人們如何內化有樂趣並有高價值的運動至個體自我認同（self-identity），將會決定發展成哪種形式的熱情。如果是控制性的內化將導致強迫式熱情（obsessive passion），因為個體有壓力必須去從事，或者是因為這個活動伴隨著一些附加物，如：社會接受感或自尊。如果是以自主性的方式內化成自我認同的一部分，就會形成調和式熱情（harmonious passion），因為出自於個體選擇而參與活動，而不是因為內在的壓力。如下圖：

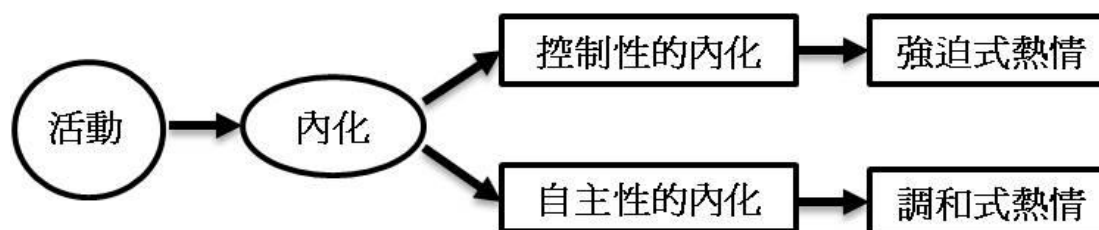


圖 2-4 熱情的形式

資料來源：由研究者自行繪製。

（一）強迫式熱情（obsessive passion）

指的是一股迫使個人去朝向活動的動機力量。強迫式熱情的人是將活動控制性的內化到個人的自我認同，因來自於個人內在或人際間的壓力，例如：個人自尊、社會接受的感覺，會覺得自己不得不去從事該運動，如同受到熱情活動所控制，因為個體已經無法控制是否參與，運動在個人的認同中產生了不平衡的狀態，而導致和生活中其他活動之間發生衝突（盧俊宏、廖主民、季力康主譯，2008）。例如：有的人可能是在父母或是教練耳提面命的驅使或說服下，強化對運動的重視，容易產生過度自我約束或僵化的堅持行為，並且在熱愛的活動和其他生活層面產生衝突的情形，並經驗到負面的情緒。

（二）調和式熱情（harmonious passion）

是指一種讓人們樂意地去參與活動的動機力量。調和式熱情的人是將活動自主性的內化到個人的自我認同，不會覺得是被強迫去從事該活動，而是他們自己選擇要參與活動，對於自己所喜愛的活動是有控制力的，並能夠安排自己的時間表，在熱情活動與生活中的其他活動及家庭生活之間相互調和，較不會有衝突（盧俊宏、廖主民、季力康主譯，2008）。例如：一位熱愛跆拳道學生，經常參與跆拳道社團及比賽活動，從跆拳道當中他找到自我認同及存在的感覺，從小父母常常鼓勵他參與跆拳道活動並稱讚他有運動天分，因此他一直認為跆拳道對他來說很重要也帶給他許多有趣及愉快的經驗。雖然他經常參與練習及校外比賽，卻絲毫不影響他的功課及其他活動，因為他能夠彈性且有效地規劃自己的生活，並以開放的態度來面對熱情性活動以及其他的活動，無論是在參與活動當中或是活動結束之後都能夠經驗到許多的正向情緒（包括專注、流暢或是正向情感）。

三、運動熱情的相關研究

至於運動熱情的相關研究，過去曾針對工作中的熱情進行研究（Vallerand & Houliort, 2003），以及賭博（Mageau, Vallerand, Rousseau, Ratelle, & Provencher, 2005）、對網際網路使用的熱情（Seguin-Levesque, Lalivberte, Pelletier, Blanchard, & Vallerand, 2003）等等。Vallerand et al. (2003) 更依據熱情的概念做了四個實徵的研究，藉由九百多名大學

生運動參與者、大學美式足球選手、業餘自行車運動參與者及參與賭博者分別為四個研究的參與者，得到了以下結果：一、經過因素分析得到二個穩定的因素，可將運動熱情區分出調和式熱情與強迫式熱情兩種結構；二、調和式熱情與正向情緒、專注力與流暢經驗（挑戰性，控制感等）有關，其持續參與是有彈性的，當要付出的代價太大時就不會繼續從事該項活動；而強迫式熱情則與經驗到負面情緒、羞愧與衝突生活中其他方面有關，並且會導致在參與活動上僵化（rigid）的堅持，使得人們在有風險的情況下仍然從事運動。當從事運動可以帶來正向結果時，不論是哪一種形式的熱情都會讓人持續從事這項活動，如果不能從事這個活動時，強迫式熱情的人會比調和式熱情的人產生更高的負面情感（Vallerand & Miquelon, 2007）。以上研究僅針對選手的一般生活情緒進行研究，而非針對運動情境中的情緒。

因此Vallerand et al. (2006) 在後續的研究中，針對了運動情境中的情緒進行研究。該研究分成二個部分，第一個部分以206名參與各種運動（如籃球、足球、橄欖球、滑雪及游泳等）的大學生為研究對象，探討不同的人格變項對運動熱情發展的影響，研究結果顯示自主性人格和調和式熱情有正相關，而控制性人格和強迫式熱情有正相關。接著針對210名籃球運動員為研究對象，檢驗自主性人格和控制性人格對兩種熱情的影響，研究結果支持上述的研究發現。第二個部分其研究檢驗運動熱情與運動中正、負向情緒、運動主觀幸福感、運動活力的關係及運動滿意度的關係，研究結果顯示調和式熱情與運動中正向情緒、主觀幸福感、運動活力及運動滿意度有正相關；強迫式熱情和運動中負向情緒有正相關，和其他變項的關係則未達顯著。

除了人格變項之外，社會環境（如父母和教練）也是影響熱情發展的主要決定因素（Vallerand & Miquelon, 2007）。自主性的社會環境，指運動員以自主的方式將運動內化成自我認同的一部分，對該運動感到樂趣進而發展成調和式熱情；控制性的社會環境，是以控制的方式將運動內化成自我認同的一部分，進而重視該運動而發展成強迫式熱情。因此，父母和教練對於個體的不同對待（自主性或控制性）將會對個體所感到樂趣或是重視的運動發展成調和式或強迫式的熱情。

運動熱情對運動員情緒經歷的影響，也反應在運動教練與選手之間。Lafrenière, M-A.K., Jowett, S., Vallerand, R.J., Donahue, E. G., & Lorimer, R. (2008) 進行運動教練與選手關係之間的運動熱情研究，結果顯示雙元熱情在運動中的展現，調和式熱情帶來從事運動時的正面情緒，正向影響教練與選手間的良好互動關係，進而產生運動幸福感。

學者 (Amiot, Vallerand, & Blanchard, 2006) 也曾針對熱情與個人—環境的契合度假說進行驗證，利用兩個不同競爭性的冰上曲棍球聯盟，以及短期的縱貫性研究方式，結果顯示，高競爭性的環境適合強迫式熱情的選手，因為需要投入大量的時間和精力進行訓練與比賽，勢必會和生活中的其他事件產生衝突；低競爭性的環境較適合調和式熱情的選手，因為能夠有空閒的時間去安排生活中的其他活動，比較不會有僵化的因應行為。發現了這樣的契合假說符合運動熱情的型態，也就是不同的環境競爭性（環境需求）會對應到不同型態的運動熱情。

Vallerand, Mageau, Elliot, Dumais, Demers and Rousseau (2008) 檢測運動熱情對訓練績效的影響，結果證實運動熱情會透過「刻意練習」正向影響績效，調和式熱情促使運動員展現正面影響與認知，對該項運動有專注力與流暢感，有益於訓練績效的提昇；強迫式熱情所帶來的負面情緒如焦慮不安、羞愧等的心理影響，容易降低訓練績效，使個體僵化固執難以變通。

國內方面，李焯煌、季力康和彭涵妮 (2007) 進行Vallerand et al. (2003) 熱情量表之建構效度研究，該研究對象為221名高中甲級校隊的選手，平均年齡16.6歲。經過驗證式因素分析，顯示熱情量表包含兩個穩定的潛在變項；該研究將熱情的二種類型原文翻譯為：調和式熱情和強迫式熱情，該研究證實熱情量表在模式內部具建構效度。

另外，陳建瑋與季力康 (2007) 發表「休閒網球運動者的運動熱情與運動依賴之相關研究」，網球運動熱情使用Vallerand et al. (2003) 的熱情量表為衡量工具。研究結果顯示，強迫式熱情與所有運動依賴因素都有正相關，則調和式熱情則與運動依賴中的「退縮戒斷影響」、「耐受性」、「缺乏控制」與「時間」四個向度呈現正相關，與「其他活動削減」、「意圖影響」與「連續性」三個向度中沒有顯著相關，此結果顯示出調

和式熱情僅與部份運動依賴的向度有相關。相較於Vallerand et al. (2003) 之研究結果顯示調和式熱情與正向情緒、專注及流暢感等有正相關，和負面情緒、羞愧與焦慮則是負相關的結果稍為不同；李炯煌等人 (2007) 的研究指出在青少年競技選手方面，其調和式熱情和強迫式熱情的因素相關高達 .74，不同於大學生 .37之因素相關值。這可能是因為青少年競技選手比起大學生認為專項運動對他們而言具有較高的參與價值和成就意義。研究者表示不同的受試者與運動項目可能會產生不同的結果，所以需要更多的實徵研究與統計分析來驗證。

胡婉玲 (2009) 針對大專院校競技啦啦隊員進行調查，此研究將績效定義為競技啦啦隊的得獎成績，發現雙元熱情越高，則得獎績效表現越好，因強迫式熱情能直接正向影響得獎績效，所以啦啦隊員強迫式熱情越強，則競賽表現會越優異；至於調和式熱情則需要透過參與資歷與投注時間的中介才間接影響績效。此研究結果顯示啦啦隊強迫式熱情對績效的影響大過於調和式熱情。但此研究結果與Vallerand et al. (2008) 之研究結果有異，因為研究者將正面績效定義為來自評審評定的得獎成績。倘績效改以受測者主觀認知之幸福感、快樂等情感變數，則雙元熱情與績效間關係可能呈現不同結果。

蔡忠義 (2009) 針對台灣地區高中體育班的專項運動代表隊選手，從動機的觀點來探討運動員倦怠與熱情之間的關係，研究顯示 (一) 運動熱情的兩個分量表 (調和式熱情、強迫式熱情) 與內在動機和外在動機的整合調節、認同調節、內射調節，以及外在調節呈現正相關，而與無動機呈現負相關。(二) 運動熱情的兩個分量表 (調和式熱情、強迫式熱情) 與與運動員融入的自信心、奉獻、活力以及熱忱呈現正相關，在自信心的部份，調和式熱情明顯高於強迫式熱情，也就是說運動熱情屬於調和式熱情的人，會比較有自信。(三) 無論是從運動動機或運動員融入的角度都發現運動員熱情與運動員倦怠都是呈現負相關，所以自我決定程度越高的動機型式，對運動是比較有熱情，較不會出現倦怠現象。根據自我決定理論及Vallerand (2003) 等人提出的熱情概念，運動熱情的兩個分量表 (調和式熱情、強迫式熱情) 與內在動機、認同調節、內射調節應呈現正相關，與外在調節、無動機呈現負相關。但此研究結果與理論出現差異，是否因為受

試樣本的關係，或是高中運動員所處的環境（訓練方式與要求，教練的領導方式），以及年紀差異（高中生與大學生），而影響結果，仍須在進一步檢驗。

綜合以上運動熱情的相關研究得知，熱情是對自己喜愛、認為重要、願意投入大量時間和精力去從事該活動之一種強烈情緒（Vallerand et al., 2003）。因個人內化的方式不同分為二種形式及特徵，如下表：

表 2-2-1 運動熱情的形式及特徵

熱情的形式	特徵
調和式熱情	<ul style="list-style-type: none"> ※將活動自主性的內化到個人的自我認同。 ※與正向情緒、專注力及流暢經驗（挑戰性，控制感等）有正相關。 ※持續參與是有彈性的，當要付出的代價太大時就不會繼續從事該項活動。 ※與自主性人格有正相關。 ※與運動中正向情緒、主觀幸福感、運動活力及運動滿意度有正相關。 ※低競爭性的環境較適合調和式熱情的選手。 ※有益於訓練績效的提昇
強迫式熱情	<ul style="list-style-type: none"> ※將活動控制性的內化到個人的自我認同。 ※與經驗到負面情緒、羞愧與衝突生活中其他方面有關。 ※會導致在參與活動上僵化（rigid）的堅持，使得在有風險的情況下仍然從事運動。 ※與控制性人格有正相關。 ※和運動中負向情緒有正相關，主觀幸福感、運動活力及運動滿意度則未達顯著。 ※高競爭性的環境適合強迫式熱情的選手。 ※容易降低訓練績效。

資料來源：由研究者自行整理。

由上述動機與熱情之相關研究得知，內在動機描述的是出自喜悅和樂趣去參與活動，這與熱情所強調的因為喜愛而參與運動的概念相同。只是內在動機並沒有將活動內化成個人認同（Deci & Ryan, 1985, 2000）。個體與活動在短時間的交互作用會自然產生內在動機，所以當活動是有趣，而且同時是個人認同的一部分，如此的動機力量才稱為熱情（盧俊宏、廖主民、季力康主譯，2008）。在一些動機的相關研究中指出不同種類的動機會產生不同的結果，自我決定程度較高的動機（內在動機與認同調節）在正向情緒、樂趣、滿意度與專注有正相關，和焦慮呈現負相關，而自我決定程度較低的動機（無動機與外在調節）與這些結果呈現負相關，與情境的焦慮則有正相關（Briere, Vallerand, Blais, & Pelletier, 1995; Frederick, Morrison & Manning, 1996; Blanchard & Vallerand, 1996b）。此結果與調和式熱情在運動中正向情緒、主觀幸福感、運動活力及運動滿意度有正相關及強迫式熱情較容易經驗到負向情緒相同。

當個人是自由接受對他們是重要的活動而不是附加的，會產生自主性的內化過程，這種形式的內化是來自內在的和整合的自我，然後產生動機的力量，樂意的從事這個活動，對於所追求的活動產生一種選擇的知覺和個人的贊同，個體是沒有受到強迫而是自願的從事這個活動，如果將愉快的活動內化到個人的認同中，就會產生熱情的具體活動（Vallerand et al., 2007）。所以說一個具有熱情從事運動的人是有比較高的內在動機，較不會產生無動機的情況。如何讓學生與跆拳道運動交互作用產生內在動機，並將跆拳道運動內化成個人認同，而在訓練時設法營造適當的團隊練習氣氛，激發出選手的運動熱情，進而提升運動的表現，並創造新一代的年輕選手延續跆拳道運動，為國爭光。

第參章 研究方法

本章的主要內容在說明本研究的研究架構、研究對象、研究工具、研究步驟與資料處理。綜合以上內容共分為五節，茲敘述如下：

第一節 研究架構

根據研究目的及文獻探討提出研究架構，本研究旨在探討不同年齡層跆拳道選手在運動動機、運動熱情之差異情形；不同年齡層跆拳道選手之運動動機與運動熱情之相關。

。

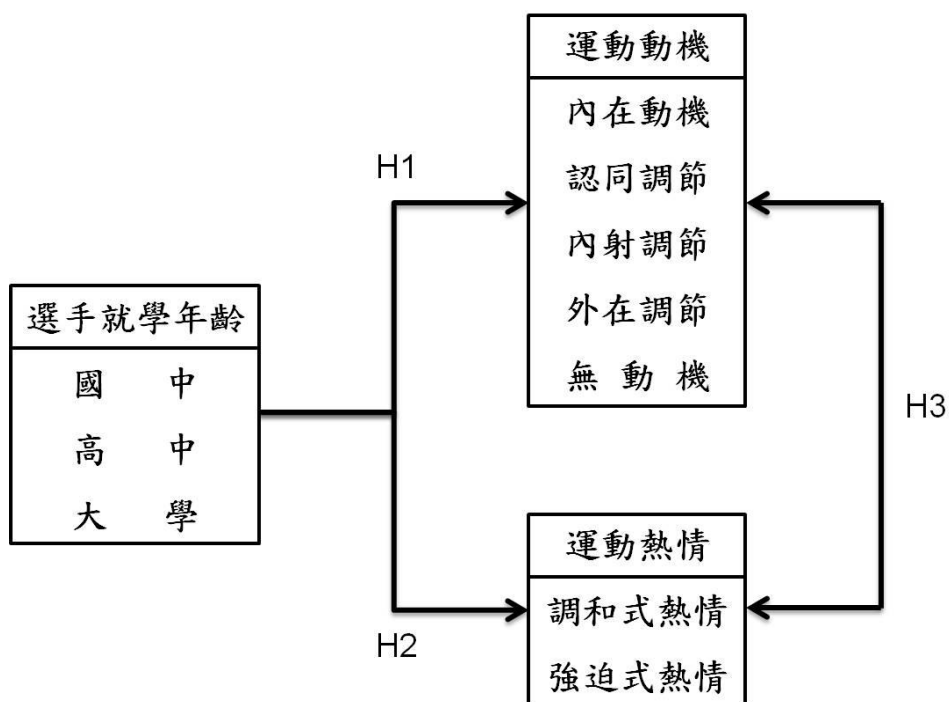


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究對象

本研究的參與者採立意抽樣，以台灣地區不同年齡層的跆拳道專項運動優秀選手為主，國中及高中生樣本以參加100年全國中等學校運動會之選手，大學生樣本以參加100年全國大專運動會甲組之選手，共發出850份問卷，有效問卷743份，無效問卷107份，男生426人佔57.3%，女生317人佔42.7%，年齡介於12~22歲之間。

第三節 研究工具

一、自我決定動機量表

本量表是由林季燕、季力康（2003）根據 Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, and Blais（1995）所發展的（Sport Motivation Scale, SMS）修訂編制而來。包括「內在動機」有13題（第2、5、9、13、14、15、19、20、21、23、24、25、29題）、「認同調節」有4題（第1、3、6、10題）、「內射調節」有5題（第11、16、26、30、31題）、「外在調節」有3題（第17、22、27題）及「無動機」有7題（第4、7、8、12、18、28、32題）等五個分量表，共有32道題目。依照自我決定程度的高低包含五個向度：

（一）內在動機（intrinsic motivation）：指個體參與運動是因為本身的興趣，而不是為了其他外在的理由或壓力，以及從參與中獲得樂趣與滿足。以運動動機量表的「內在動機」分量表測知（例如：參與這個專項運動是因為在運動中，發現許多新的專項運動技巧而得到樂趣）。

（二）認同調節（identified regulation）：指個體認為參與運動對他（她）而言有必要性或是重要性，是自我決定的起點。以運動動機量表的「認同調節」分量表測知（例如：認為如果要成為一優秀的運動員，從事此專項運動是絕對需要的一種方式）。

（三）內射調節（introjected regulation）：指個體將參與運動的理由內化（internalization），並非自我決定的形式，認為自己應該或必須去做，否則會產生不安或內疚。以運動動機量表的「內射調節」分量表測知（例如：參與這個專項運動是因為如果沒有參與我的專項運動，我會覺得對不起教練或隊友）。

(四) 外在調節 (external regulation)：指個體參與運動是因為外在獎賞或是約束而非興趣。以運動動機量表的「外在調節」分量表測知 (例如：參與這個專項運動是為了要得到升學的機會)。

(五) 無動機 (amotivation)：指個體完全沒有參與運動的目的，且沒有任何要去嘗試的意圖、也沒有自我決定的成份。以運動動機量表的「無動機」分量表測知 (例如：我認為自己在這個專項運動上，已經沒有辦法突破，而且不可能會成功)。

答案的選擇方式採 Likert 七點量尺計分 (1 = 非常不符合, 7 = 非常符合)，本量表之信效度分析，根據林季燕、季力康 (2003) 的研究結果顯示，該量表之累積解釋變異量為 60.43%。在信度方面，各分量表的 Cronbach α 值介於 .64~.95，整體之 Cronbach $\alpha = .81$ ，顯示本量表具有可接受的建構效度與信度。

二、運動熱情量表 (passion scale)

本量表是由李炯煌、季力康和彭涵妮 (2007) 等人依據 Vallerand (2003) 等人所編制的運動熱情量表，所發展出的中文版運動熱情量表，此量表分成兩個分量表來測量熱情，包括調和式熱情和強迫式熱情兩種的熱情結構，總共有 14 題，每個量表各 7 題。

「調和式熱情」，是將活動自主性的內化到個人的自我認同，不會覺得是被強迫去從事該活動，而是他們自己選擇要參與活動，對於自己所喜愛的活動是有控制力的，並能夠安排自己的時間表，在熱情活動與生活中的其他活動及家庭生活之間相互調和，較不會有衝突 (例如：對我而言，參與這個專長運動的熱情是我還能管控的)；而「強迫式熱情」，是將活動控制性的內化到個人的自我認同，因來自於個人內在或人際間的壓力，例如：個人自尊、社會接受的感覺，會覺得自己不得不去從事該運動，如同受到熱情活動所控制，因為個體已經無法控制是否參與，而導致和生活中其他活動之間發生衝突，最後可能會經驗到負向的情感、認知與行為 (例如：我參與這項運動的慾望是強烈的，我會忍不住要去參與)。

計分方式採 Likert 七點量尺計分，答題方式為「非常不同意 (1)」，到「非常同

意(7)」，此熱情量表在整體適配度、信度、區別效度方面都有良好的信效度（李炯煌等人，2007）。在信度方面，兩個分量表的 Cronbach α 值分別為 .84, .88，顯示此熱情量表有良好的信效度。

第四節 研究步驟

問卷施測前，先與各校老師或教練聯絡，說明研究目的，並安排施測時間，親自前往施測。施測前先對運動員作簡單講解本研究的目的與問卷的性質，強調答案沒有正確與不正確，所有填答均出自個人意願，完全要根據選手自己的心理感受來詳實填答，並保證該資料僅供研究之用不會外洩。

問卷發放之後可自由選擇作答與否，填答完畢後離開，總共答題時間約為20-30分鐘。填答過程若有疑問，可以隨時發問，填寫完畢，由研究者直接收回。

第五節 資料處理

本研究所使用的統計方法包括描述性統計、單因子變異數分析（ANOVA）若差異達顯著水準則以LSD進行事後多重比較及皮爾森積差相關，採用SPSS版套裝軟體進行分析，本研究之顯著水準定為 $\alpha = .05$ 。

第肆章 研究結果

本章主要在呈現本研究資料分析的結果與討論。內容共分為四節：第一節為研究樣本之描述統計；第二節為不同年齡層跆拳道選手運動動機之分析結果；第三節為不同年齡層跆拳道選手運動熱情之分析結果；第四節為不同年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情間的相關性。

第一節 研究樣本之描述統計

本研究彙集台灣地區不同年齡層的跆拳道專項運動優秀選手有效問卷共計 743 份進行統計分析，而樣本在性別、就學年齡、比賽層級之次數與百分比之分布情形，呈現於表 4-1-1。

表 4-1-1 本研究樣本基本資料之次數與百分比分布情形

	次數 (N=743)	百分比 (%)
性 別		
男生	426	57.3
女生	317	42.7
就學年齡		
國中	247	33.2
高中	342	46.0
大學	154	20.7
比賽層級		
全國級	654	88.0
國際級	89	12.0

一、性別：

受試者男性共有426人佔全體有效樣本的57.3%，女性共有317人佔全體有效樣本的42.7%，全體有效樣本共計743人。

二、就學年齡：

本研究樣本以高中生最多，佔46%（342人），其次為國中生佔32.4%（128人），其餘為大學生畢業佔6.3%（25人），顯示受試者的年齡層多數集中在國、高中生之間。

三、比賽層級：

本研究對象為曾參加全國級以上之選手。曾參加全國級選手共有654人佔全體有效樣本的88%，曾參加國際級共有89人佔全體有效樣本的12%。

從4-1-2表中可以得知本研究樣本的基本資料描述統計，國中選手的平均運動年齡為5.14年（標準差為2.29），每週練習天數平均為4.84天（標準差為1.45），每天練習時數平均為3.14時（標準差為1.42）；高中選手的平均運動年齡為6.59年（標準差為2.32），每週練習天數平均為5.44天（標準差為0.99），每天練習時數平均為4.19時（標準差為1.67）；大學選手的平均運動年齡為8.96年（標準差為2.81），每週練習天數平均為5.22天（標準差為0.76），每天練習時數平均為3.69時（標準差為1.23）。顯示出所有受試者參與跆拳道運動的情形。

表 4-1-2 本研究樣本基本資料之描述統計

就學年齡 個數	國中		高中		大學	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
運動年齡	5.14	2.29	6.59	2.32	8.96	2.81
每週天數	4.84	1.45	5.44	.99	5.22	.76
每天時數	3.14	1.42	4.19	1.67	3.69	1.23

第二節 不同年齡層跆拳道選手運動動機之分析結果

本研究的第一個目的為探討不同年齡層跆拳道選手運動動機之差異情形為何？經單因子變異數分析（ANOVA）得知不同年齡層（國中、高中、大學）的跆拳道選手在內在動機、認同調節、內射調節、外在調節和無動機等這些依變項中有差異。

表 4-2-1 顯示國中、高中、大學選手及所有受試者之運動動機各分項的平均數及標準差。

表 4-2-1 不同年齡層跆拳道選手運動動機之各變項描述統計

就學年齡	國中		高中		大學		全體	
	個數		個數		個數		個數	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
內在動機	5.31	.95	5.23	.92	5.01	.81	5.21	.91
認同調節	4.57	1.03	4.59	1.02	4.42	.92	4.54	1.01
內射調節	4.14	1.19	4.30	.98	4.29	.88	4.24	1.04
外在調節	4.35	1.19	4.73	1.00	4.65	.99	4.59	1.07
無動機	3.45	.97	3.67	.94	3.84	.85	3.63	.94

利用單因子變異數分析（ANOVA）分析結果，從表 4-2-2 可以看出跆拳道選手其內在動機在不同年齡層（國中、高中、大學）呈現顯著差異（ $p < .05$ ）。

表 4-2-2 不同年齡層跆拳道選手對內在動機之變異數分析

	平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
組間	8.39	2	4.20	5.09*	.006
組內	609.68	740	.82		
總和	618.07	742			

* $p < .05$

經由 LSD 多重比較結果得知在內在動機中，國中選手顯著高於大學選手，高中選手顯著高於大學選手，但國中選手與高中選手之間無顯著差異，如表 4-2-3。

表 4-2-3 內在動機對不同年齡層跆拳道選手之 LSD 多重比較結果

(I)就學年齡	(J)就學年齡	平均差異 (I-J)	標準誤	顯著性
國中	高中職	.08	.08	.281
	大學	.29*	.09	.002
高中職	國中	-.08	.08	.281
	大學	.21*	.09	.016
大學	國中	-.29*	.09	.002
	高中職	-.21*	.09	.016

* $p < .05$

利用單因子變異數分析 (ANOVA) 分析結果，如表 4-2-4 顯示認同調節在不同年齡層 (國中、高中、大學) 跆拳道選手無顯著差異。

表 4-2-4 不同年齡層跆拳道選手對認同調節之變異數分析

	平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
組間	3.25	2	1.62	1.61	.201
組內	747.33	740	1.01		
總和	750.58	742			

利用單因子變異數分析 (ANOVA) 分析結果，如表 4-2-5 顯示內射調節在不同年齡層 (國中、高中、大學) 跆拳道選手無顯著差異。

表 4-2-5 不同年齡層跆拳道選手對內射調節之變異數分析

	平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
--	-----	-----	-------	---	-----

組間	4.19	2	2.10	1.95	.143
組內	794.36	740	1.07		
總和	798.55	742			

利用單因子變異數分析 (ANOVA) 分析結果，從表 4-2-6 可以看出跆拳道選手其外在調節在不同年齡層 (國中、高中、大學) 呈現顯著差異 ($p < .05$)。

表 4-2-6 不同年齡層跆拳道選手對外在調節之變異數分析

	平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
組間	21.28	2	10.64	9.42*	.000
組內	836.07	740	1.13		
總和	857.35	742			

* $p < .05$

經由 LSD 多重比較結果得知在外在調節中，高中選手顯著高於國中選手，大學選手顯著高於國中選手，但高中選手與大學選手之間無顯著差異，如表 4-2-7。

表 4-2-7 外在調節對不同年齡層跆拳道選手之 LSD 多重比較結果

(I) 就學年齡	(J) 就學年齡	平均差異 (I-J)	標準誤	顯著性
國中	高中職	-.38*	.09	.000
	大學	-.30*	.11	.006
高中職	國中	.38*	.09	.000
	大學	.08	.10	.436
大學	國中	.30*	.11	.006
	高中職	-.08	.10	.436

* $p < .05$

利用單因子變異數分析 (ANOVA) 分析結果，從表 4-2-8 可以看出跆拳道選手其無動機在不同年齡層 (國中、高中、大學) 呈現顯著差異 ($p < .05$)。

表 4-2-8 不同年齡層跆拳道選手對無動機之變異數分析

	平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
組間	14.8	2	7.40	8.54*	.000
組內	641.43	740	.87		
總和	656.24	742			

* $p < .05$

經由 LSD 多重比較結果得知在外在調節中，大學選手顯著高於國中選手，高中選手顯著高於國中選手，但大學選手與高中選手之間無顯著差異，如表 4-2-9。

表 4-2-9 無動機對不同年齡層跆拳道選手之 LSD 多重比較結果

(I) 就學年齡	(J) 就學年齡	平均差異 (I-J)	標準誤	顯著性
國中	高中職	-.22*	.08	.006
	大學	-.38*	.10	.000
高中職	國中	.22*	.08	.006
	大學	-.17	.09	.064
大學	國中	.38*	.10	.000
	高中職	.17	.09	.064

* $p < .05$

第三節 不同年齡層跆拳道選手運動熱情之分析結果

本研究的第二個目的為探討不同年齡層跆拳道選手運動熱情之差異情形為何？利用單因子變異數分析（ANOVA）及 LSD 多重比較的方式來分析，調和式熱情及強迫式熱情兩各分量表之結果。

表 4-2-1 顯示國中、高中、大學選手及所有受試者之運動動機各分項的平均數及標準差。

表 4-3-1 不同年齡層跆拳道選手運動熱情之各變項描述統計

就學年齡	國中		高中		大學		全體	
	個數		個數		個數		個數	
	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差	平均數	標準差
調和式熱情	5.29	.93	5.28	.90	5.14	.83	5.25	.90
強迫式熱情	4.69	1.12	4.54	1.12	4.49	.95	4.58	1.09

利用單因子變異數分析（ANOVA）分析結果，如表 4-3-2 顯示不同年齡層（國中、高中、大學）跆拳道選手在調和式熱情無顯著差異。

表 4-3-2 不同年齡層跆拳道選手對調和式熱情之變異數分析

	平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
組間	2.54	2	1.27	1.59	.206
組內	592.54	740	.80		
總和	595.08	742			

利用單因子變異數分析 (ANOVA) 分析結果，如表4-3-2顯示不同年齡層（國中、高中、大學）跆拳道選手在調和式熱情無顯著差異。

表 4-3-3 不同年齡層跆拳道選手對強迫式熱情之變異數分析

	平方和	自由度	平均平方和	F	顯著性
組間	4.84	2	2.42	2.05	.130
組內	875.13	740	1.18		
總和	879.96	742			

第四節 不同年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情間的相關性

本研究以皮爾遜積差相關考驗不同年齡層（國中、高中、大學）的跆拳道選手運動動機與運動熱情各變項之間的相關情形，如表4-4-1所示，內在動機、認同調節、內射調節、外在調節與運動熱情的兩個分量表（調和式熱情、強迫式熱情）都呈現顯著的正相關，而與無動機呈現顯著的負相關，而且調和式熱情及強迫式熱情之間，也呈現顯著的正相關。

表 4-4-1 所有參與者運動動機與運動熱情間的相關矩陣 (N=743)

變項	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
內在動機 (1)	1.00						
認同調節 (2)	.61**	1.00					
內射調節 (3)	.37**	.54**	1.00				
外在調節 (4)	.36**	.42**	.42**	1.00			
無動機 (5)	-.30**	.13**	.30**	.12**	1.00		
調和式熱情 (6)	.74**	.52**	.29**	.34**	-.20**	1.00	
強迫式熱情 (7)	.60**	.47**	.44**	.28**	-.13**	.59**	1.00

** $p < .01$

利用皮爾遜積差相關得知國中年齡層的跆拳道選手運動動機與運動熱情各變項之間的相關情形，如表4-4-2所示，運動熱情的兩個分量表（調和式熱情、強迫式熱情）與內在動機、認同調節、內射調節、外在調節都有顯著的正相關，而與無動機皆呈現無相關。

表 4-4-2 國中年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情間的相關矩陣 (N=247)

變項	調和式熱情	強迫式熱情
內在動機	.76**	.59**
認同調節	.52**	.44**
內射調節	.30**	.45**
外在調節	.33**	.36**
無動機	-.11	-.05

** $p < .01$

利用皮爾遜積差相關得知高中年齡層的跆拳道選手運動動機與運動熱情各變項之間的相關情形，如表4-4-3所示，運動熱情的兩個分量表（調和式熱情、強迫式熱情）與內在動機、認同調節、內射調節、外在調節都有顯著的正相關，而與無動機皆有顯著的負相關。

表 4-4-3 高中年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情間的相關矩陣 (N=342)

變項	調和式熱情	強迫式熱情
內在動機	.74**	.60**
認同調節	.51**	.45**
內射調節	.27**	.45**
外在調節	.39**	.25**
無動機	-.26**	-.18**

** $p < .01$

利用皮爾遜積差相關得知大學年齡層的跆拳道選手運動動機與運動熱情各變項之間的相關情形，如表4-4-4所示，運動熱情的兩個分量表（調和式熱情、強迫式熱情）與內在動機、認同調節、內射調節、外在調節都有顯著的正相關，而調和式熱情與無動機有顯著的負相關，但強迫式熱情與無動機則無相關。

表 4-4-4 大學年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情間的相關矩陣 (N=154)

變項	調和式熱情	強迫式熱情
內在動機	.68**	.67**
認同調節	.51**	.57**
內射調節	.30**	.48**
外在調節	.30**	.26**
無動機	-.19*	-.10

* $p < .05$, ** $p < .01$

第五章 討 論

本章主要將研究結果作進一步的討論分析，全章分三節：第一節為不同年齡層跆拳道選手運動動機之差異情形；第二節為不同年齡層跆拳道選手運動熱情之差異情形；第三節為不同年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情間的相關情形。

第一節 不同年齡層跆拳道選手運動動機之差異情形

本研究假設不同年齡層（國中、高中、大學）跆拳道選手其運動動機有差異，經由單因子變異數分析（ANOVA）及 LSD 多重比較結果得知，如表 5-1-1 所示。

表 5-1-1 不同年齡層跆拳道選手運動動機之差異及結果

變 項	差 異	結 果
內在動機	有	國中生及高中生的內在動機顯著高於大學生，但國中生及高中生之間無顯著差異。
外在調節	有	高中生及大學生的外在調節顯著高於國中生，但高中生及大學生之間無顯著差異。
無動機	有	大學生及高中生的無動機顯著高於國中生，但大學生及高中生之間無顯著差異。
認同調節	無	國中生、高中生及大學生之間無顯著差異。
內射調節	無	國中生、高中生及大學生之間無顯著差異。

根據 Deci & Ryan (1985) 的認知評價理論，內在動機是學生參與活動是對於活動本身有興趣，以及想從中獲得樂趣和滿足，現今跆拳道選手在國、高中階段都是經由社團方式招募新生，且國、高中選手剛開始大多是依個人意願而自行選擇欲參加之社團、代表隊，有些學生也利用晚上空餘時間自費前往道館參與學習，這種參與的動機與大學選手相較之下，可能就是明顯高於大學選手的原因。在過去研究中，邱宗志 (1999) 的

研究發現，職業與業餘選手的外在動機、無動機均顯著的高於大專選手。皆證明運動動機隨個別差異與情境背景而轉變，保送升學則是高中與大學選手最大的背景差異，研究所、教育學程則是大學教練給大學選手最佳的獎勵，這可能是高中及大學選手的外在調節明顯高於國中選手的原因。無動機方面大學及高中選手明顯高於國中選手，原因應該是對未來的不確定因素。

第二節 不同年齡層跆拳道選手運動熱情之差異情形

從表 4-4-1 可得知，調和式熱情和強迫式熱情有很高的正相關，過去研究指出在青少年競技選手方面，其調和式熱情和強迫式熱情的因素相關高達 .74，不同於大學生 .37 之因素相關值。這可能是因為青少年競技選手比起大學生認為專項運動對他們而言具有較高的參與價值和成就意義（李炯煌等人，2007）。

學者（Amiot, Vallerand, & Blanchard, 2006）利用兩個不同競爭性的冰上曲棍球聯盟，以及短期的縱貫性研究方式，結果顯示：不同的環境競爭性（環境需求）會對應到不同型態的運動熱情，高競爭性的環境適合強迫式熱情的選手，低競爭性的環境較適合調和式熱情的選手。本研究經由單因子變異數分析（ANOVA）及 LSD 多重比較結果得知，不同年齡層（國中、高中、大學）的跆拳道選手在調和式熱情、強迫式熱情這兩個變項中並無顯著差異。其結果不如預期，原因有可能是因為受試者不同層級和研究方式不同所造成的。

第三節 不同年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情間的相關情形

從下表5-3-1得知，不同年齡層（國中、高中、大學）的跆拳道選手其內在動機、認同調節、內射調節以及外在調節與運動熱情的兩個分量表（調和式熱情、強迫式熱情）都有顯著的正相關，在無動機方面呈現顯著的負相關。

表 5-3-1 所有參與者運動動機與運動熱情之相關矩陣

變項	調和式熱情	強迫式熱情
內在動機	.74**	.60**
認同調節	.52**	.47**
內射調節	.29**	.44**
外在調節	.34**	.28**
無動機	-.20**	-.13**

** $p < .01$

兩個熱情分量表與運動動機的相關變化是類似的，調和式熱情與運動動機的相關情形高於強迫式熱情與運動動機的相關，除了內射調節的部份例外。調和式熱情與強迫式熱情與內在動機的相關最高，如自我決定程度由高到低的依序遞減，一直到最低的無動機才出現負相關。在強迫式熱情與自我決定程度高低遞減的相關中，出現與內射調節的相關突然升高。因為內射調節是指個體將參與運動的理由內化，認為自己應該或必須去做，否則會產生不安或內疚，如同不得不做（例如：參與這個專項運動是因為如果沒有參與我的專項運動，我會覺得對不起教練或隊友）。此情形與強迫式熱情定義相同，在參與活動上僵化的堅持，使得人們在有風險的情況下仍然從事運動（Vallerand et al., 2003）。

根據自我決定理論及Vallerand等人（2003）所提出的熱情概念發現運動熱情的兩個分量表（調和式熱情、強迫式熱情）與內在動機、認同調節、內射調節應呈現正相關，與外在調節、無動機呈現負相關，這與本研究及過去針對台灣地區高中體育班的專項運動代表隊選手，從動機的觀點來探討運動員倦怠與熱情之間的關係（蔡忠義，2009），有不同的結果，因為兩個熱情分量表（調和式熱情、強迫式熱情）與外在調節均呈現很高的正相關，原因可能是文化差異與受試樣本的關係所造成。台灣跆拳道優秀選手的生態，大部分從國小、國中就加入社團或代表隊且經由長期的訓練，都是為了得到升學的

機會與未來能夠有好的出路及發展，有機會同時獲得額外的一些酬賞，畢竟國內運動選手的保障不像國外一樣。

表 5-3-2 不同年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情之相關矩陣

就學年齡	國中		高中		大學	
個數	247		342		154	
熱情變項	調和式	強迫式	調和式	強迫式	調和式	強迫式
內在動機	.76**	.59**	.74**	.60**	.68**	.67**
認同調節	.52**	.44**	.51**	.45**	.51**	.57**
內射調節	.30**	.45**	.27**	.45**	.30**	.48**
外在調節	.33**	.36**	.39**	.25**	.30**	.26**
無動機	-.11	-.05	-.26**	-.18**	-.19*	-.10

* $p < .05$, ** $p < .01$

由上表5-3-2得知，國中、高中、大學不同年齡層的跆拳道選手其內在動機、認同調節、內射調節以及外在調節與運動熱情的兩個分量表（調和式熱情、強迫式熱情）都有顯著的正相關，而在無動機方面：國中選手其無動機與調和式熱情及強迫式熱情皆無相關；高中選手其無動機與調和式熱情及強迫式熱情皆呈現顯著的負相關；而大學選手在無動機與調和式熱情呈顯著負相關，與強迫式熱情則無相關。

國中、高中、大學不同年齡層的跆拳道選手其調和式熱情及強迫式熱情與運動動機之相關會慢慢下降，大致上依自我決定程度高低正向遞減、負向遞增，但是對於不同動機(自我決定程度高低的動機)會有高低的不同。在內在動機方面：發現國中與高中其調和式熱情明顯高於強迫式熱情，大學生其調和式熱情與強迫式熱情幾乎差不多，可能是因為國、高中選手尚未將此專項運動與其未來前途作連結，大部分來說，參與此專項運動最主要的原因可能是來自於自己選擇並喜愛參與，並能與生活中其他事物相互調和，

故調和式熱情明顯高於強迫式熱情，而大學生因參與專項運動的時間更長，已將練習融入其生活，如果沒有練習可能會感到不舒服或難熬，所以強迫式熱情之相關進而提高且調和式熱情稍有下降，導致兩者相關相當接近，此結果符合預期。在認同調節方面：結果與內在動機相似，唯在大學生年齡層出現強迫式熱情高於調和式熱情，可利用相關係數差異性檢定，再一次檢測。在內射調節方面：各年齡層的強迫式熱情與內射調節之相關都高於調和式熱情，因為內射調節是指個體將參與運動的理由內化，認為自己應該或必須去做，否則會產生不安或內疚，如同不得不做，此情形與強迫式熱情覺得自己不得不去從事該運動之定義相同，此結果符合理論與預期。在外在調節方面：國中年齡層強迫式熱情高於調和式熱情，符合預期，但高中及大學年齡層出現調和式熱情高於強迫式熱情，可能因為國內此階段運動員多為得到升學的機會與未來能夠有好的出路及酬賞，而分配時間學習知識並同時提升運動成績，故調和式熱情相關高於強迫式熱情。在無動機方面：國中選手其無動機與調和式熱情及強迫式熱情皆無相關，可能因為國中剛接觸此專項運動還處於喜歡階段，同時運動成績會反應其參與運動之持續性；高中選手其無動機與調和式熱情及強迫式熱情皆呈現顯著的負相關，此結果符合假設；大學選手在無動機與調和式熱情呈顯著負相關，與強迫式熱情則無相關，可能因為大學屬於調和式熱情者，會安排時間多元學習不同的專項，進而提升本身的能力，且經歷許多正向的經驗，屬於強迫式熱情者，已喜歡從事此專項活動，並在有風險的情況下仍持續參與，所以較不會產生無動機。

第陸章 結論與建議

本章主要是依據資料分析的結果與討論，歸納所得的發現作為結論，並對於實際應用與未來研究提出建議，以供參考。內容共分為兩節：第一節為結論；第二節為建議。

第一節 結論

一、不同年齡層跆拳道選手運動動機之差異情形

不同年齡層（國中、高中、大學）跆拳道選手在內在動機方面：國中及高中選手顯著高於大學選手，但國中及高中選手之間無顯著差異；在外在調節方面：高中及大學選手顯著高於國中選手，但高中及大學選手之間無顯著差異；在無動機方面：大學及高中選手顯著高於國中選手，但大學及高中選手之間無顯著差異；而認同調節及內射調節方面：國中選手、高中選手及大學選手之間無顯著差異。這符合本研究假設 1-1、1-4、1-5，未符合假設 1-2、1-3。

二、不同年齡層跆拳道選手運動熱情之差異情形

本研究經由單因子變異數分析（ANOVA）結果得知，不同年齡層（國中、高中、大學）的跆拳道選手在調和式熱情、強迫式熱情這兩個變項中無顯著差異。其結果不如預期，原因有可能是因為受試者不同層級和研究方式不同所造成的。未符合本研究假設 2-1、2-2。

三、不同年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情間的相關情形

由研究得知，國中、高中、大學不同年齡層的跆拳道選手其內在動機、認同調節、內射調節以及外在調節與運動熱情的兩個分量表（調和式熱情、強迫式熱情）都有顯著的正相關，而在無動機方面：與國中選手呈現負向的關係，但無顯著相關；與高中選手有顯著的負相關；與大學選手的調和式熱情有顯著的負相關，但與強迫式熱情則呈現負

向的關係，無顯著相關。調和式熱情與強迫式熱情與內在動機的相關最高，如自我決定程度由高到低的依序遞減，一直到最低的無動機才出現負相關。本研究與過去的研究（蔡忠義，2009），其結果大致相同，但兩個熱情分量表（調和式熱情、強迫式熱情）與外在調節均呈現很高的正相關，此研究結果與自我決定理論及熱情概念有差異。這符合本研究假設3-1、3-2、3-3、3-5，未符合假設3-4。

第二節 建議

一、實務應用方面

跆拳道運動一直是我國在國際賽事中奪牌的重點項目，2004年雅典奧運，跆拳道國手陳詩欣在國人引頸翹首的期盼下奪得台灣的第一面奧運金牌，緊接著另一好手朱木炎也不負眾望拿下第二面金牌，而黃志雄也為我國再添一面銀牌，如此傲人的成績不僅是我國在奧運史上的最佳成績，更讓台灣受到全世界的矚目。現今因為升學管道不斷的更新，家長因應趨勢而不讓孩子輸在起跑點，除了學校課業同時必須學習多元的才藝，導致運動選手逐漸減少。國中、高中、大學是我國學生求學非常重要的階段，也是培養運動選手及推展全民運動的基礎階段，目前我國優秀運動員大多由此系統所培養（許樹淵，1999）。所以本研究針對不同年齡層跆拳道選手運動動機與運動熱情來討論，發現國中、高中、大學的跆拳道選手在動機方面有差異，特別是大學及高中的選手在無動機及外在調節的動機顯著高於國中選手；而在內在動機方面，大學的選手顯著低於高中及國中的選手。

動機是維持運動員持續參與運動的主要動力（Stipek, 1993），並且能使運動員在練習中更認真、努力，而朝向目標邁進。而熱情的概念是喜愛這個活動，願意花時間與精力去從事這項活動，並將這個活動內化到自己的個人認同，所以參與這個活動原因是自己所選擇的，與自我決定程度高的部分呈現顯著正相關並依序遞減，一直到最低的無動機才出現負相關。Vallerand et al. (1997)認為，影響個體行為最主要的原因是自己決定的程度，當自我決定的程度越高，個體行為的原因越接近內在動機；相反地，當自我決

定的程度越低，個體行為的原因越接近外在動機及無動機。

從自我決定理論的角度來看運動熱情，我們可以提高運動員的內在動機，就會產生較高的熱情，而要增加內在動機就必須滿足人類的三種基本心理需求（自主性、勝任感、關係感），這三種心理需求扮演了社會事件影響其動機之心理的中介變項。因此，當社會因素被知覺到自主性、勝任感、關係感是支持的時候，會正向的影響其動機，亦即社會因素會透過心理中介變項影響動機的型態，再進而影響其行為結果（Deci & Ryan, 1985, 1991）。因此建議老師及教練要設法（可調整訓練方式與教練的領導方式）滿足選手的基本心理需求（自主性、勝任感、關係感），來增強運動員的內在動機，進而產生運動熱情，即可提升選手的運動表現。

二、未來研究方面

- （一）國內的研究大多採用橫斷式研究（蔡忠義，2009），國外學者 Amiot, Vallerand, & Blanchard (2006) 針對兩個不同競爭性的冰上曲棍球聯盟，利用短期的縱貫性研究方式證實，高競爭性的環境適合強迫式熱情的選手，因為需要投入大量的時間和精力進行訓練與比賽，勢必會和生活中的其他事件產生衝突；低競爭性的環境較適合調和式熱情的選手，因為能夠有空閒的時間去安排生活中的其他活動，比較不會有僵化的因應行為，也就是不同的環境競爭性（環境需求）會對應到不同型態的運動熱情。如果可以使用縱貫式研究方式，運動熱情是否會隨著時間改變，或許在不同的年齡會有其他的結果，值得我們更進一步研究。
- （二）因不同年齡層（國中、高中、大學）跆拳道選手之認同調節、內射調節、調和式熱情及強迫式熱情等變相皆無顯著差異，結果不如預期，未來研究可使用多元回歸分析，看看結果是否有其差異性。
- （三）本研究的受試者都以參加全國賽之選手為主，但人口密集的縣市（如台北市、新北市、桃園縣、台中市等）其參賽選手比例佔大多數，和偏遠的縣市比較下，學生的比賽成績、運動動機及運動熱情也許會有差異，未來或許可針對城鄉差距做

地域性的研究比較。

參考文獻

一、中文部分

- 吳若權 (2003)。創造自己的價值。台北市：方智出版社。
- 李炯煌、季力康、彭涵妮 (2007)。熱情量表之建構效度。體育學報，40 (3)，77-87。
- 何全進 (2002)。教練領導行為、運動動機與滿意度之相關研究。中興大學教育科學期刊，1 (2)，99-117。
- 汪茂鈞 (1995)。跆拳道。台北市：政治作戰學校。
- 邱宗志 (1999)。男子籃球選手目標取向知覺動機氣候與運動動機之相關研究。未出版的國立體育學院教練研究所碩士論文。
- 季力康、卓俊伶、洪聰敏、高三福、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏(合譯) (2008)。競技與健身運動心理學。台北市：禾楓書局。
- 季力康 (2000)。運動心理學。台北市：中華民國體育學會印行。
- 林季燕、季力康 (2003)。運動動機量表之編制—信度與效度分析。台灣運動心理學報，第二期，15-32。
- 林季燕 (2003)。以自我決定理論預測籃球選手滿足感和退出意圖之研究。教練研究所碩士論文。桃園縣：國立體育學院。
- 侯文詠 (2010)。不乖一比標準答案更重要的事。台北市：皇冠叢書。
- 胡婉玲 (2009)。雙元熱情對競技啦啦隊員之影響。臺灣體育運動管理學報，8，55-74。
- 許樹淵 (1999)。如何提升大專學生競技運動能力水準。大專體育雙月刊，43，7-11。
- 張志銘、呂崇銘、翁旭昇、許績勝 (2006)。內在動機、學習態度對持續涉入桌球運動行為之影響。運動休閒餐旅研究，1 (4)，43-54。

陳建璋、季力康（2007）。休閒網球運動者的運動熱情與運動依賴之相關研究。*大專體育學刊*，9卷3期，57-65。

陳建璋、游鎮安（2007）。運動熱情之探討。*大專體育*，93期，113-118。

劉宏偉、關鐵雲（2001）。*跆拳道*。台北市：國家出版社。

蔡忠義（2009）。從運動動機的觀點來探討運動員倦怠與熱情之間的關係。體育研究所碩士論文。桃園縣：國立台灣體育大學。

盧俊宏（1998）。*運動心理學*。台北市：師大書苑。

盧俊宏、廖主民、季力康（譯）（2008）。*運動社會心理學*。台北市：師大書苑。

二、外文部分

Amiot, C. E., Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (2006). Passion and psychological adjustment: A test of the person-environment fit hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32, 220-229.

Blanchard, C., & Vallerand, R. J. (1996b). *Perceptions of competence, autonomy, and relatedness as psychological mediators of the social factors-contextual motivation relationship*. Unpublished manuscript, University Quebec a Montreal, Canada.

Briere, N. M., Vallerand, R. J., Blais, M. R., & Pelletier, L. G. (1995). On the development and validation of the French form of the Sport Motivation Scale. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 465-489.

Brustad, R. J. (1988). Affective outcomes in competitive youth sport: The influence of influence of interpersonal and socialization factors. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 10, 307-321.

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*. New York: Plenum Press.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self : Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), Nebraska symposium on motivation : *Perspectives on motivation* (Vol. 38, pp. 237-288) . Lincoln : university of Nebraska Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000) . Target article: The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the Self-Determination of behavior *Psychological Inquiry*, 11 (4) , 227-268.
- Drummond, J. L. & Lenes, H. S. (1997) . The fitness facility membership questionnaire: A measure of reasons for joining. *Perceptual and Motor Skills*, 85, 907-916.
- Fortier, M. S., & Grenier, M. N. (1999) . Les determinants personnels et situationnels de l'adhérence à l' exercice: Une étude prospective [Personal and situational determinants of exercise adherence]. *STAPS*, 48, 25-37.
- Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Provencher, P. J. (1995) . Competitive and recreational sport structures and gender: A test of their relationship with sport motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 24-39.
- Frederick, C. M., Morrison, C. S., & Manning, T. (1996). Motivation to participate, exercise affect, and outcome behaviors toward physical activity. *Perceptual and Motor Skill*, 82, 691-701.
- Lafrenière, M-A.K., Jowett, S., Vallerand, R.J., Donahue, E. G., & Lorimer, R. (2008) . Passion in sport: On the quality of the coach-player relationship. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 541-560.
- Li, F. (1999) . The Exercise Motivation Scale: Its multifaceted structure and construct validity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 97-115.
- Mageau, G. A., Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Ratell, C. F., & Provencher, P. J. (2005) . Passion and gambling: Investigating the divergent affective and cognitive consequences of gambling. *Journal of Applied Social Psychology*, 35, 100-118.
- Reid, G., & Vallerand, R. J. (1998) . *The development and validation of the Pictorial Motivation scale in physical activity*. Unpublished manuscript, McGill University, Canada.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport* (pp. 1-20). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2nd ed.). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Seguin-Levesque, C., Lalivberte. M. L., Pelletier L. G., Blanchard, C., & Vallerand, R. J. (2003). Harmonious and obsessive passion for the internet: Their associations with the couple's relationships. *Journal of Applied Social Psychology, 33*, 197-221.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Stipek, D. J. (1993). *Motivation to learn: from theory to practice*. Boston: Allyn & Bacon.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a Hierarchical Model of Intrinsic And Extrinsic Motivation. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360). New York, San Diego: Academic Press.
- Vallerand, R. J., Blais, M. R., Brière, N. M., & Pelletier, L. G. (1989). Construction Validation de l'Échelle de motivation en éducation (EME) [on the construction and validation of the French form of the Academic Motivation Scale]. *Canadian Journal of Behavioral Science, 21*, 323-349.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 756-767.
- Vallerand, R. J., Brière, N. M., Blanchard, C. M., & Provencher, P. J. (1997). Development and validation of the Multidimensional Sportspersonship Orientations Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 19*, 197-206.
- Vallerand, R. J., & Houliort, N. (2003). Passion at work: Toward a new conceptualization. In D. Skarlicki, S. Gilliland, & D. Steiner (Eds.), *Research in Social Issues in Management* (Vol. 3, pp. 195-204). Greenwich, CT: Information Age.

- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology, 11*, 142-169.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, M., & Rousseau, F. L. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise, 9* (3), 373-392.
- Vallerand, R. J., & Miquelon, P. (2007). Passion for sport in athletes. In D. Lavalle & S. Jowett, (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 249-262). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M. E., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. B. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 28*, 454-478.
- Vallerand, R. J., Salvy, S. - J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Denis, P. L., Grouzet, F. M. E., et al. (2007). On the role of passion in performance. *Journal of Personality, 75* (3), 505-534.
- Wagner, S. L., Lounsbury, J. W., & Fitzgerald, L. G. (1989). At tribute factors associated with work/leisure perceptions. *Journal of Leisure Research, 21*, 155-166.

附錄

附錄一：受試者基本資料

親愛的選手，您好：

首先非常感謝您填寫此份問卷。這是一份關於跆拳道運動動機與熱情研究的問卷，目的是想瞭解您對**跆拳道運動參與的情形以及您實際的感受**。本問卷採無記名方式填答，答案沒有好、壞、對、錯，所得資料絕對保密，且僅供學術之用，不會另行公開。因此誠懇的邀請您依照填答說明，**根據您自己的看法**，逐題地填答。您的意見非常重要及寶貴，感謝您的支持與熱忱參與。謝謝！

敬祝 身體健康 事事如意

國立台灣師範大學
體育學系運動科學研究所
指導教授：季力康 博士
研究生：鄭遠歲 敬上

個人基本資料：

一、性別：男 女

二、參與跆拳道運動的時間：_____年

三、每週練習_____天，每天練習_____小時

四、現在就讀：國 中，_____年級

高中職，_____年級

大 學，_____年級

五、曾參加比賽層級：縣市級

(可複選) 全國級

國際級

六、個人最佳成績_____

附錄二：自我決定動機量表

下列題目是描述你為什麼會選擇目前所參與的專項運動，題目的答案無所謂『對』或『錯』，請仔細閱讀每一題的敘述，並依照您真實的感受圈選適當的符合程度。 謝謝！		非常不符合	不符合	有點不符合	無意見	有點符合	符合	非常符合
1	認為如果要成為一優秀的運動員，從事此專項運動是絕對需要的一種方式	1	2	3	4	5	6	7
2	參與這個專項運動是因為在運動中，發現許多新的專項運動技巧而得到樂趣	1	2	3	4	5	6	7
3	我認為從事此項運動是讓別人發現自己運動天分的最好方法	1	2	3	4	5	6	7
4	我認為自己在這個專項運動上，已經沒有辦法突破，而且不可能會成功	1	2	3	4	5	6	7
5	參與這個專項運動是因為我喜歡完全熱中並投入運動的感覺	1	2	3	4	5	6	7
6	我認為只有在從事我的專項運動時，我才會感覺自己是很好的	1	2	3	4	5	6	7
7	我過去經常有很好的理由支持我從事我的專項運動，但現在我會懷疑自己是否會繼續	1	2	3	4	5	6	7
8	我不再清楚自己為什麼要從事我的專項運動	1	2	3	4	5	6	7
9	我參與這個專項運動是因為當我發現新的表現策略時，會讓我感到愉快	1	2	3	4	5	6	7
10	參與這個專項運動，是因為我太喜歡在大眾面前展現自己的運動能力有多棒	1	2	3	4	5	6	7
11	參與這個專項運動是因為如果沒有參與我的專項運動，我會覺得對不起教練或隊友	1	2	3	4	5	6	7
12	我常常問自己：我似乎無法達成自己在運動中設定的目標	1	2	3	4	5	6	7
13	參與這個專項運動是為了從運動中讓我經驗到正面的感覺而享受樂趣	1	2	3	4	5	6	7
14	參與這個專項運動是為了從熟練這項運動技巧及戰術中所得到的樂趣	1	2	3	4	5	6	7

15	參與這個專項運動是為了從運動中讓我增加對於這項運動的知識而感到滿足	1	2	3	4	5	6	7
16	參與這個專項運動是因為因為如果沒有參與我的專項運動，我會覺得自己很不應該	1	2	3	4	5	6	7
17	參與這個專項運動是為了要得到升學的機會	1	2	3	4	5	6	7
18	我不認為我會在我的專項運動中出人頭地	1	2	3	4	5	6	7
19	參與這個專項運動是為了當我沈浸在這項運動中所感覺到的滿足	1	2	3	4	5	6	7
20	參與這個專項運動是為了當我達成我個人目標時所感覺到的滿足感	1	2	3	4	5	6	7
21	參與這個專項為了當學習到這項運動時所經驗到的樂趣	1	2	3	4	5	6	7
22	參與這個專項運動是為了要得到獎金	1	2	3	4	5	6	7
23	參與這個專項運動是為了當我感到完全融入在運動時所經驗到的樂趣	1	2	3	4	5	6	7
24	參與這個專項運動是因為我享受經由參與運動獲得進步的感覺	1	2	3	4	5	6	7
25	參與這個專項運動是為了從瞭解這項運動中得到樂趣	1	2	3	4	5	6	7
26	參與這個專項運動是因為我覺得我必須要參與	1	2	3	4	5	6	7
27	參與這個專項運動是為了能夠有好的出路	1	2	3	4	5	6	7
28	參與這個專項運動的原因對我而言已經模糊不清了	1	2	3	4	5	6	7
29	參與這個專項運動是為了當我嘗試著成為我希望成為的運動員時所經驗到的樂趣	1	2	3	4	5	6	7
30	參與這個專項運動是因為如果不花時間去運動我會有罪惡感	1	2	3	4	5	6	7
31	參與這個專項運動是因為別人認為我很適合從事這個專項運動	1	2	3	4	5	6	7
32	我覺得參與這個專項運動對我而言已經沒有什麼意義可言	1	2	3	4	5	6	7

附錄三：運動熱情量表

以下的敘述是否符合你目前從事運動的理由，答案沒有『對』或『錯』，請仔細閱讀每一題的敘述，並依照您真實的感受圈選適當的符合程度。 謝謝！		非常不同意	不同意	有點不同意	無意見	有點同意	同意	非常同意
目前我參與跆拳道運動是因為...								
1	跆拳道運動能讓我過著各種經驗的生活	1	2	3	4	5	6	7
2	在跆拳道運動中我所發現的新事物會讓我更欣賞這項運動	1	2	3	4	5	6	7
3	跆拳道運動能反映出我自己的品味	1	2	3	4	5	6	7
4	跆拳道運動與我生活中的其他活動相互協調、搭配	1	2	3	4	5	6	7
5	對我而言，參與跆拳道運動的熱情是我還能夠管控的	1	2	3	4	5	6	7
6	跆拳道運動帶給我許多難忘的生活經驗	1	2	3	4	5	6	7
7	我能完全控制參與跆拳道運動的熱情	1	2	3	4	5	6	7
8	我的生活不能沒有跆拳道運動	1	2	3	4	5	6	7
9	參與跆拳道運動的慾望很強烈，我會忍不住要去參與	1	2	3	4	5	6	7
10	我不敢想像我的生活沒有跆拳道運動	1	2	3	4	5	6	7
11	我的情緒會受到跆拳道運動的影響	1	2	3	4	5	6	7
12	如果硬要限制自己不去參與跆拳道運動，我會在這段時間內感到不舒服、難熬	1	2	3	4	5	6	7
13	我對於跆拳道運動幾乎有了迷戀的感覺	1	2	3	4	5	6	7
14	我的心情會隨著自己能不能參與跆拳道運動而有所變化	1	2	3	4	5	6	7