

大專跆拳道選手成就目標取向與自我效能之研究

張祐銓¹、羅琬竹²

¹ 國立體育大學體育推廣學系研究所

² 國立體育大學競技與教練科學研究所

摘 要

緒論：旨瞭解國內大專跆拳道選手成就目標及自我效能之研究。**方法：**以問卷調查法，研究對象為 2020 年全國大專校院運動會跆拳道選手 128 人，包含公開組 87 人、一般組 41 人。以描述性統計呈現選手的基本資料，以獨立樣本 t 檢定分析性別、年級、組別在各構面中的差異，並以皮爾遜積差相關統計方法進行成就目標取向構面及自我效能構面分析。**結果：**一、大專跆拳道男性在成就目標取向的「精熟取向」及自我效能均高於女性，且呈現顯著差異。二、大專跆拳道高年級生在自我效能也均優於低年級生，且呈現顯著差異。三、不同參賽組別對成就目標取向僅在「表現避免」呈現顯著差異，而自我效能部分則均無呈現差異性。四、成就目標取向的「精熟取向」及「社會贊同」對自我效能均呈現顯著正相關、「表現趨近」對「個人對技能的知覺」呈現顯著正相關、「表現避免」對「生理上的信心能力」呈現顯著正相關。**結論：**研究顯示，透過成就目標取向與自我效能可以促進選手更加了解自身狀況，偏向精熟取向者較以動作精熟為目的，偏向表現取向者以超越他人或不要成為最後一名為主，亦可藉由此取向來提高自身自我效能，產生更高持續參與的動機。

關鍵詞：性別、跆拳道競賽、成就表現

通訊作者：羅琬竹

通訊地址：327 桃園市新屋區埔頂里 15 鄰中華南路二段 302 號

E-mail：1070329@ntsue.edu.tw

壹、緒論

2004年臺灣在雅典奧運跆拳道競賽項目勇奪國內首金後，便掀起一股學習熱潮，且在每次的亞奧運等重要國際賽會上，跆拳道也成為熱門的奪牌項目之一（王元聖，2010），但想要前進亞奧運競技殿堂甚至成功奪牌並非簡單之事，在千錘百鍊的訓練下，有著堅定獲勝的心理意志，才可能爭取勝利光耀門楣。

決定運動員在場上的優異表現和成就，有三大重要因素，心理（mental）、技術（technical）及體能（physical），而競賽時表現的優劣，取決於運動員當下心理狀態的能力（林清和，2001）。季力康等（1995）指出，在運動選手訓練的過程中，其心理之內在動機與目標，是提升選手訓練成效與運動表現影響最重要的因素。因此在運動競爭中，對於個人或是團隊而言，擊敗對手贏得勝利的主要心態在成就目標取向裡又稱表現取向；反之不論輸贏，努力超越自我，此種心態在目標取向裡則稱為精熟取向（黃巖壕，2019）。

在此成就目標取向中與之相關的是自信心，Bandura在1977年指出對自己的動作所產生出的優越感（張永進，2004；賴素玲，2012），不吝嗇的表現出來，不但能幫助選手完成目標與工作之外，也對個人在正面情緒、個人專注，設定目標等有幫助

（邱政鋒，2011）。個人能否在一水平上完成某一任務所具有的能力判斷、信念或主體自我把握與感受，其中包括了四大因素：掌握經驗、取代經驗、言語勸導及生理與情緒狀態，這可做為自信心的強度基礎，也稱為自我效能。在運動情境中對於個人獲得成功之能力所持有的信念或程度（許浩文、季力康，2019）。在運動心理學中提到自信心也會影響運動的表現能力，其中在自信心的概念中以Bandura（1977）所提的自我效能是常被作為研究的理論之一，在自我效能理論中Bandura的觀點，「自我效能」即是自我對執行某項工作能力的判斷，這能力的判斷將會影響自我本身的認知、動機、情緒及選擇（孫志麟，2005）。所以個人的表現不僅須視其技能與知識而定，也須視他對自己能力的自信程度而定，當對自身能力有信心時，所感受到的自我效能感也較佳，精熟取向藉由熟練動作來提升自信心，表現取向則透過比賽獲勝來提升，而許瓊云等（2003）指出運動目標取向不但會影響自信心來源，甚至會直接影響運動表現，進而選擇挑戰目標。

國內跆拳道已成為國家體壇競技發展重點之一，在各大賽事皆能看到我國選手參賽爭取金牌。由此可知臺灣跆拳道技術及成績等在近年來有已累積相當的實力，但往往在關鍵賽事或緊要關頭時選手的實力會因本身心理的狀況而有所改變，在世

界級高水準競賽中，各國選手之生理及技戰術等因素相距較小，而選手臨場的心理表現，往往才是決定比賽勝負的重要關鍵。因此，本研究透過大專跆拳道選手的成就目標取向與自我效能加以探討，進而了解大專跆拳道選手其成就目標取向與自我效能取向及差異情形，並探討成就目標取向與自我效能之關係。

綜合上述論點，本研究目的為：一、瞭解不同性別大專跆拳道選手知覺成就目標取向及自我效能之差異情形。二、瞭解不同年級大專跆拳道選手知覺成就目標取向及自我效能之差異情形。三、瞭解不同參賽組別大專跆拳道選手知覺成就目標取向及自我效能之差異情形。四、成就目標取向及自我效能之相關係數分析。

表 1 基本資料

變數名稱	組別	人數	百分比
性別	男性	76	59.4
	女性	52	40.6
	總計	128	100.0
年級	大一	19	14.8
	大二	21	16.4
	大三	18	14.1
	大四	70	54.7
	總計	128	100.0
參賽組別	公開組	87	68.0
	一般組	41	32.0
	總計	128	100.0

二、研究工具

本量表以探索式因素及信度分析，檢

貳、方法

一、研究對象

本研究受試者主要為 2020 年全國大專校院運動會跆拳道選手為研究對象，由研究者親自到場隨機給予問卷，並以 google 電子表單掃 QR 碼方式發放，共發放問卷 150 份，回收有效問卷 128 份，剔除無效問卷 22 份，有效問卷回收率為 85.3%。

本研究受試者皆了解並同意研究內容說明及簽署受試者同意書後方始確認參與本研究計畫。參與問卷填答時間為 2020 年 10 月 30 日至 11 月 4 日。參與受試者為 128 名 (52 名女性，76 名男性)，其餘數據詳如表 1 所述。

測問卷之信效度，(一) 效度分析：以主成份分析，因素轉軸為最大變異法，特徵向

量值大於 1，因素負荷量大於 .5。邱皓政 (2010) 解釋 Kaiser-Meyer-Olkin 值在 .70 以上為佳；(二) 信度分析：檢定標準以內部一致性係數 (Cronbach's α 值) 整體量表信度係數大於 .80 以上、分量表信度係數在 .60 以上，為有效之信度 (吳明隆，2011)。上述條件為本研究量表以信度分析檢定條件為準，未達標準者予以刪題。

(一) 成就目標取向量表：蔡俊賢 (2012) 修編李焯煌等 (2005)「成就目標問卷」，目的為測量參與者在運動情境中的偏好。量表共有23題，精熟取向6題 (1-6)、表現趨近6題 (7-12)、表現避免6題 (13-18) 及社會贊同5題 (19-23)。其原信度 (α 值) 為：「精熟取向」為 .87、「表現趨近」為 .78、「表現避免」為 .81 及「社會贊同」為 .89；本研究問卷之效度為：與原題數相同並無刪題，共萃取4因素，KMO值 .86，總解釋變異量68.35%，但題項在表現趨近5題 (7-11) 及表現避免7題 (12-18) 略為改變，其餘不變。本信度為「精熟取向」為 .90、「表現趨近」為 .88、「表現避免」為 .87 及「社會贊同」為 .91，其受測之信度為更

佳。本量表尺度採用李克特 5 點尺度，得分愈高則顯示愈趨近成就目標取向，愈低則反之。

(二) 自我效能量表：施秉昇 (2015) 改編劉選吉 (2000)、張志成 (1997)「自我效能問卷」，目的在測量參與者個人對技能的知覺、生理上的信心能力。量表共有11題，分成兩個分量表，個人對技能的知覺6題 (1-6)、生理上的信心能力5題 (7-11)。其信度 (α 值) 為：「個人對技能的知覺」為 .77，「生理上的信心能力」為 .63；本研究問卷之效度為：與原題數相同並無刪題，共萃取2因素，KMO值 .81，總解釋變異量58.19%。本信度為「個人對技能的知覺」為 .83 及「生理上的信心能力」為 .80，其受測之信度為更佳。本量表尺度採用李克特 5 點尺度，得分愈高則顯示愈傾向自我效能，愈低則反之。

由上述分析得知，本研究之量表在信度分析部分均比原始量表之數據來的更佳，顯示在施測量表均達可接受之因素結構效度及內部一致性。其餘數據詳如下表2及表3。

表 2 研究工具量表之效度分析

量表	向度	原題號/本題號	KMO	變異解釋量
成就目標取向	精熟取向	1-6	.83/.89	62.34/66.80
	表現趨近	7-12/7-11 [#]	.77/.85	50.88/67.85
	表現避免	13-18/12-18 [#]	.79/.86	53.14/55.99
	社會贊同	19-23	.86/.87	70.01/73.90
自我效能	個人對技能的知覺	1-6	.78/.80	48.50/60.81
	生理上的信心能力	7-11	.64/.79	41.00/52.46

註：[#]題數不相符；KMO 及變異解釋量數值=(原問卷數值/本研究數值)

表 3 成就目標取向及自我效能量表之信度

量表	向度	原題號/本題號	題數	信度
成就目標取向	精熟取向	1-6	6	.87/.90
	表現趨近	7-12/7-11 [#]	6/5 [#]	.78/.88
	表現避免	13-18/12-18 [#]	6/7 [#]	.81/.87
	社會贊同	19-23	5	.89/.91
	整體	1-23	23	--/.90
自我效能	個人對技能的知覺	1-6	6	.77/.83
	生理上的信心能力	7-11	5	.63/.80
	整體	1-11	11	--/.86

註：[#]題數不相符；--未呈現其數據；信度=(原問卷數值/本研究問卷數值)

三、資料分析

本研究資料將所得數據以量化分析方式呈現，並以SPSS 22.0版本進行分析，顯著水準訂定 $\alpha = .05$ ，並利用描述性統計呈現大專跆拳道選手的基本資料。常態分析檢定利用 (Kolmogorov-Smirnov, 統計量, KS值) 檢定分析常態性假設均通過常態檢定，因此本研究統計檢定以描述性統計、獨立樣本 t 檢定、皮爾遜積差相關，來比較選手成就目標取向與自我效能之差異。

參、結果

一、不同性別大專跆拳道選手知覺本身成就目標取向及自我效能之差異情形

本研究以獨立樣本 t 檢定進行分析，探討不同性別大專跆拳道選手知覺成就目標取向及自我效能之差異情形。表4可知，不同性別對成就目標取向部分精熟取向平均數男性高於女性呈現差異性，而自我效能部分在個人對技能的知覺及生理上的信心能力男性均高女性則均呈現差異性。

表 4 性別對各變項之 t 檢定摘要表

變項	構面	組別	個數	平均數	標準差	t 值
成就目標取向	精熟取向	男性	76	4.04	.64	2.22*
		女性	52	3.76	.79	
	表現趨近	男性	76	3.66	.85	-1.46
		女性	52	3.88	.82	
	表現避免	男性	76	3.24	.93	-1.40
		女性	52	3.45	.71	
	社會贊同	男性	76	3.57	.96	.36
		女性	52	3.51	.85	
自我效能	個人對技能的知覺	男性	76	3.84	.64	3.35*
		女性	52	3.45	.69	
	生理上的信心能力	男性	76	3.56	.89	2.89*
		女性	52	3.10	.89	

註：* $p < .05$

二、不同年級大專跆拳道選手知覺本身成就目標取向及自我效能之差異情形

本研究以獨立樣本 t 檢定進行分析，探討不同年級大專跆拳道選手知覺成就目標取向及自我效能之差異情形。從表 5 可

得知，不同年級對成就目標取向部分均呈現無差異性，而自我效能部分在個人對技能的知覺及生理上的信心能力平均數高年級組皆高於低年級組則均呈現差異性。

表 5 年級對各變項之 t 檢定摘要表

變項	構面	組別	個數	平均數	標準差	t 值
成就目標取向	精熟取向	低年級	40	3.94	.90	.15
		高年級	88	3.92	.62	
	表現趨近	低年級	40	3.77	.96	.18
		高年級	88	3.74	.79	
	表現避免	低年級	40	3.25	.87	-.64
		高年級	88	3.36	.85	
	社會贊同	低年級	40	3.52	.90	-.22
		高年級	88	3.56	.93	
自我效能	個人對技能的知覺	低年級	40	3.48	.67	-2.29*
		高年級	88	3.77	.68	
	生理上的信心能力	低年級	40	3.03	0.76	-2.97*
		高年級	88	3.53	0.94	

註：* $p < .05$

三、不同參賽組別大專跆拳道選手知覺其本身成就目標取向及自我效能差異情形

本研究以獨立樣本 t 檢定進行分析，探討不同參賽組別大專跆拳道選手知覺成

就目標取向及自我效能之差異情形。從表 6 可得知，不同參賽組別對成就目標取向中表現避免構面以平均數一般組高於公開組呈現差異性，而自我效能部分則均無呈現差異性。

表 6 參賽組別對各變項之 t 檢定摘要表

變項	構面	組別	個數	平均數	標準差	t 值
成就目標取向	精熟取向	公開組	87	3.99	.70	1.55
		一般組	41	3.78	.74	
	表現趨近	公開組	87	3.72	.79	-.64
		一般組	41	3.82	.94	
	表現避免	公開組	87	3.17	.83	-3.02*
		一般組	41	3.64	.82	
	社會贊同	公開組	87	3.52	.85	-.50
		一般組	41	3.61	1.04	
自我效能	個人對技能的知覺	公開組	87	3.61	.69	-1.67
		一般組	41	3.83	.67	
	生理上的信心能力	公開組	87	3.36	.78	-.15
		一般組	41	3.39	1.16	

註：* $p < .05$

四、成就目標取向及自我效能之相關係數分析

本向度以因素分數萃取，並進行相關變數分析。從表 7 可得知，成就目標取向及自我效能之間部分均有顯著的相關：1、成就目標取向及自我效能的兩個構面相關部分均呈現各自獨立且互不相依；2、成就

目標取向及自我效能的相關部分呈現顯著正相關；3、成就目標取向的精熟取向、表現趨近與社會贊同對自我效能的個人對技能的知覺達相關；4、成就目標取向的精熟取向、表現避免與社會贊同對自我效能的生理上的信心能力達相關。

表 7 各構面之相關分析表 (n=128)

構面	向度名稱	1	2	3	4	5	6
成就目標取向	1.精熟取向	1.00					
	2.表現趨近	.46*	1.00				
	3.表現避免	-.08	.29*	1.00			
	4.社會贊同	.36*	.45*	.41*	1.00		
自我效能	5.個人對技能的知覺	.45*	.21*	.10	.48*	1.00	
	6.生理上的信心能力	.26*	.10	.21*	.33*	.52*	1.00

註：* $p < .05$

肆、討論

本研究以探討跆拳道選手成就目標取向與自我效能之現況與差異情形，同時探究相關情形。最後根據研究結果與相關文獻進行討論，並提出相關結論及建議。

一、在差異性分析部分

研究發現不同性別及年級對成就目標取向部分呈現差異性，而自我效能部分則均呈現差異性，但不同參賽組別對成就目標取向部分呈現差異性，而自我效能部分則均無呈現差異性。(一) 針對成就目標取向：男性及女性選手在成就目標取向上精熟取向構面有顯著差異，男選手在透過不斷的努力練習，希望精進自己的技術以求能夠超越自己，也希望動作精熟後能獲得隊友與教練的支持，而女選手會以超越他人為突破目標，爭取第一，與 Hanrahan & Cerin (2009) 研究結果相符；經過長時間的訓練到大學階段，程度相差自然不會太大，因此本研究在成就目標取向四個向度均無顯著差異。一般組選手技術層面尚待加強，會想更努力練習以增進自身動作技能，故當一有比賽時，會積極爭取第一名

的榮耀，獲得同儕肯定，但也懼怕成為最後一名。而本研究結果與下列研究相符，黃巖壕 (2019) 分析大專籃球選手發現在不同性別選手在目標取向上有顯著差異，男性高於女性；張霖家等 (2010) 在高中籃球選手研究結果亦是相同。(二) 自我效能：男性在運動訓練的應對與調度上，其自我效能展現優於女性，有可能因運動環境及性別差異等問題也是使女性減低自我決定的原因之一，影響內在動機的建立，因此造成運動正向態度略低，與 Ablard & Lipschultz (1998)；Garcia & Pintrich (1994) 研究結果相符。高年級組在自我效能的認知均比低年級來的強，比賽經驗相對多，身心狀況佳，對於自身動作展現具有高度自信心，在面對任何訓練或比賽都能以高水準的實力來展現。而本研究結果與下列研究相符，陳珮紋 (2017) 分析 481 位大學生運動參與程度、運動自我效能與身心健康研究，發現男大生在運動參與程度及運動自我效能上顯著高於女性；賴文忠 (2017) 探討 1093 名新北市國中生，與張庭語 (2002) 分析九十年全國中等學校運

動會跆拳道選手，其研究結果亦是相同。

二、在相關部分研究

研究發現成就目標取向及自我效能的相關部分呈現顯著正相關。(一) 精熟取向較高之選手對個人的技能知覺及生理上的信心能力達顯著相關，高精熟選手在不斷訓練提升技巧的過程中，對自身動作掌握度愈高，其自信心也具有高度能力。而本研究結果與下列研究相符，李烱煌等 (2005) 分析 240 名青少年手球選手發現精熟取向較高者，其個人內在能力指標愈高，與 Nicholls (1989) 研究結果相符；亦與呂青山 (2009) 之研究結果相似針對大專第一級男子籃球選手發現皆有正相關，在高精熟取向者也有較高的自我效能。(二) 表現趨近較高之選手對個人對技能的知覺達顯著相關，當自身技術達一定水準時，會想去爭取第一，在專項領域中，以擁有較好的技術去爭取榮譽，讓自己獲得成就感。而本研究結果與下列研究相符，李烱煌等 (2005) 分析 240 名青少年手球選手發現表現趨近較高者會受到外在動機影響。(三) 表現避免較高之選手對生理上的信心能力構面達顯著相關，當自身生理狀態不佳時，在專項領域中，不會想去爭取好的名次，只要不是做最後一名即可。而本研究結果與下列研究相符，彭譯箴等 (2014) 分析 308 名大專排球公開一級選手發現表現避免較高者，較可能展現較差的運動表現。(四) 社會贊同較高之選手對個人的技能

知覺、生理上的信心能力是較高的，基於訓練透過努力進而提升個人技能與生理上之信心。本研究結果與下列研究相符，施秉昇 (2015) 分析 103 學年度大專籃球聯賽公開一級男子選手發現社會贊同較高者，其行為對於個人本身高努力有最大化之影響，以及最小化個人本身低努力之影響，與呂青山 (2010) 分析 2007 年 383 名大專籃球聯賽選手，其研究結果亦是相同。

三、結論

針對大專跆拳道選手在成就目標取向及自我效能之研究，發現：一、男性選手在成就目標取向上精熟取向構面顯著高於女性選手，顯示男選手以精進個人技術以求獲得成績突破與隊友與教練的支持，而女選手則以超越他人為目標；男性在運動訓練的應對與調度上，其自我效能展現優於女性。二、成就目標取向均無顯著差異，顯示經過長時間的訓練到大學階段，程度相差自然不會太大；高年級組在自我效能的認知顯著高於低年級組，高年級組比賽經驗相對多，身心狀況佳，對於自身動作展現具有高度自信心，在面對任何訓練或比賽都能以高水準的實力來展現。三、一般組選手在表現避免取向構面顯著低於公開組，一般組技術層面尚待加強，會想更努力練習以增進自身動作技能，積極爭取第一名的榮耀，獲得同儕肯定，但也懼怕成為最後一名，呈現部分差異性。四、成就目標取向與自我效能精熟取向較高之選

手，對自身動作掌握度愈高；表現趨近較高之選手，會想去爭取第一，讓自己獲得成就感；表現避免較高之選手，當自身生理狀態不佳時，在專項領域中，不會想去爭取好的名次，只要不是做最後一名即可；社會贊同較高之選手，透過努力進而提升個人技能與生理上之信心，也是呈現部分顯著正相關。

四、建議

除了本研究之成就目標（成就動機）及自我效能（學習成果）外，本研究建議：可擴增教練領導行為對運動選手之成就目標取向與自我效能之行為是否具差異性，由於選手必須掌握有效的成就目標和自我效能之間相互影響外，不同的教練領導模式、領導風格也會影響學生能力發展 (Kuijpers & Meijers, 2012)，故本研究建議未來可增加不同教練領導風格是否是影響選手成就動機和自我效能之因素。

引用文獻

- 王元聖 (2010)。世界跆拳道菁英選手之攻擊動作技術分析。臺北市：師大書苑。
- 吳明隆 (2011)。SPSS統計應用學習實務：問卷分析與應用統計。新北市：易習圖書。
- <https://doi.org/10.29807/JTITAS.201212.0006>
- 呂青山 (2010)。大專籃球選手運動目標取向、運動員訓練能力與運動員自信心來源模式之研究。輔仁大學體育學刊，9，105-120。
- <https://doi.org/10.29697/JPE.201005.0008>
- 李焜煌、季力康、江衍宏 (2005)。2×2運動成就目標量表之建構效度。大專體育學刊，7(4)，61-70。
- [https://doi.org/10.5297/ser.200512_7\(4\).0005](https://doi.org/10.5297/ser.200512_7(4).0005)
- 季力康、賴素玲、陳美燕 (1995)。大專網球選手運動目標取向與運動動機之相關研究。體育學報，20，1-12。
- <https://doi.org/10.6222/pej.0020.199512.4001>
- 林清和 (2001)。教練心理學。臺北市：文史哲。
- 邱政鋒 (2011)。曲棍球選手運動目標取向與運動自信心之研究。輔仁大學體育學刊，10，13-26。
- <https://doi.org/10.29697/JPE.201105.0002>
- 邱皓政 (2010)。量化研究與統計分析：SPSS (PASW) 資料分析範例解析 (第五版)。臺北市：五南圖書。
- 施秉昇 (2015)。UBA公開一級男子組成就目標取向與自我效能研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 孫志麟 (2005)。跨越科層：學校組織對教師自我效能的影響。國立臺北師範學院學報，18(1)，29-62。
- 張永進 (2004)。高峰表現、高峰經驗與流

- 暢經驗之比較。大專體育, 71, 153-159。
<https://doi.org/10.6162/SRR.2004.71.24>
- 張志成 (1997)。自我效能和集體效能與團隊凝聚力的相關研究 (未出版碩士論文)。國立體育學院, 桃園市。
- 張庭語 (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, 桃園市。
- 張霖家、林文忠、王中興 (2010)。高中籃球代表隊員運動目標取向、教練領導行為及成績表現之研究。育達科大學報, 24, 87-112。
<https://doi.org/10.7074/YDAJB.201009.0087>
- 許浩文、季力康 (2019)。完美主義、賦權與削權動機氣候對運動自信心之預測。運動研究, 28(1), 87-102。
[https://doi.org/10.6167/JSR.201906_28\(1\).0006](https://doi.org/10.6167/JSR.201906_28(1).0006)
- 許瓊云、黃崇儒、林惠美、許義章 (2003)。大專游泳選手運動動機, 目標取向與運動自信心來源之間的關係。北體學報, 11, 253-267。
<https://doi.org/10.6167/TPEC/2003.11.23>
- 陳珮紋 (2017)。大學生運動參與程度、運動自我效能與身心健康之相關研究 (未出版碩士論文)。國立臺中教育大學, 臺中市。
- 彭譯箴、劉榮聰、陳膺成 (2014)。公開一級排球選手目標取向, 知覺動機氣候及運動心理資本之研究。屏東教大體育, 17, 107-122。
- 黃巖壕 (2019)。大專籃球選手運動道德解離與成就目標取向之研究 (未出版碩士論文)。國立體育大學, 桃園市。
- 劉選吉 (2000)。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)。國立臺灣體育學院, 臺中市。
- 蔡俊賢 (2012)。不同運動水準參與者其自覺本身與教練 (師) 動機氣候相關研究。臺南市: 復文圖書。
- 賴文忠 (2017)。新北市國中生運動態度及自我效能之探討 (未出版碩士論文)。臺北市立大學, 臺北市。
- 賴素玲 (2012)。臺灣大專盃網球選手自信心之分析探究。嘉大體育健康休閒期刊, 11(1), 170-183。
<https://doi.org/10.6169/NCYUJPEHR.11.1.16>
- Ablard, K. E., & Lipschultz, R. E. (1998). Self-regulated learning in high-achieving students: Relations to advanced reasoning, achievement goals, and gender. *Journal of Educational Psychology*, 90(1), 94-101.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.90.1.94>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a

- unifying theory of behavioral change.
Psychological Review, 84(2), 191-215.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Garcia, T., & Pintrich, P. R. (1994).
Regulating motivation and cognition in
the classroom: The role of self-schemas
and self-regulatory strategies. In D.H.
Schunk and B. J. Zimmerman (Eds.),
*Self-regulation of learning and
performance: Issues and educational
applications*. (pp. 127-153). Hillsdale,
NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
<https://www.researchgate.net/publication/233896354>
- Hanrahan, S. J., & Cerin, E. (2009). Gender,
level of participation, and type of sport:
Differences in achievement goal
orientation and attributional style.
*Journal of Science and Medicine in
Sport*, 12(4), 508-512.
<https://doi.org/j.jsams.2008.01.005>
- Kuijpers, M., & Meijers, F. (2012). Learning
for now or later? Career competencies
among students in higher vocational
education in the Netherlands. *Studies in
Higher Education*, 37(4), 449-467.
<https://doi.org/10.1080/03075079.2010.523144>
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos
and democratic education*. New York:
Harvard University Press.
- 投稿日期：2021/03/07
通過日期：2021/05/19

A Study of the Achievement Goal Orientation and Self-Efficacy of College Taekwondo Athletes

Hu-Hsien Chang¹, and Wan-Chu Lo²

¹National Taiwan Sport University, Master Program of Sport Promotion

²National Taiwan Sport University, Graduate Institute of Athletics and Coaching Science

Abstract

Introduction: The purpose of the research was to understand the achievement goal and self-efficacy of domestic college taekwondo athletes. **Methods:** Form of the questionnaire survey the subjects of the study were 128 taekwondo athletes in the 2020 National Intercollegiate Athletic Games including 87 people in the Division I and 41 people in the Division II. The basic information of athletes is presented with descriptive statistics, the differences in gender, grade, and group are analyzed by independent sample t-test, and the Pearson product-moment correlation coefficient method were used to achieve the goal analysis of orientation dimension and self-efficacy dimension. **Results:** 1)The “mastery orientation” and self-efficacy of college Taekwondo males are higher than those of females, and there are significant differences. 2)The self-efficacy of taekwondo high-grade students in tertiary college is better than that of low-grade students, and there are significant differences. 3)The orientation towards achievement goals of different participating groups only showed significant differences in “performance-avoidance”, while there was no difference in self-efficacy. 4)Achievement goal-oriented “mastery orientation” and “social approval” both show a significant positive correlation with self-efficacy; “performance approach” has a significant positive correlation with “personal perception of skills”, and “performance-avoidance” has a significant positive correlation with “physical confidence ability” showed a significant positive correlation. **Conclusion:** This study demonstrated that through achievement goal orientation and self-efficacy can promote athletes to understand their own situation better. Those who tend to be mastery orientation are more proficient in action. Those who tend to be performance-oriented are to surpass others or not to be the last one. This orientation can improve self-efficacy and generate a higher motivation for continuous participation.

Key words: gender, taekwondo competition, achievement performance

Corresponding Author: Wan-Chu Lo

E-mail: 1070329@ntsui.edu.tw