

敬愛的選手大家好！辛苦了！

本人現正在進行 88 學年度國科會一項專題研究計劃，內容乃有關我國大專院校運動選手對其參加運動競賽與訓練的感覺和想法。研究計劃中需要應用到以下 3 份問卷。請您就個人的體驗，對問卷中的內容，選出最適合您看法的答案。答案內容沒有對或錯。您的看法或想法，也不會被別人知道 因為所有內容皆以匿名方式處理。我的目的僅是想知道一般大專學生對這份問卷的一般看法而已。所以請您務必真實地作答，感謝您的合作！祝您身體健康、精神愉快。

國立體育學院運動技術系教授  
美國北卡羅萊納大學哲學博士  
盧俊宏敬上

## 壹、基本資料

1. 性別\_\_男；\_\_女（請打勾）
2. 年齡\_\_歲\_\_月；
3. 運動專長\_\_\_\_\_
4. 平均一天練習\_\_\_\_\_小時； 5. 從事運動的時間已有\_\_\_\_\_年
6. 過去最佳成績\_\_\_\_\_；
7. 現在最佳成績\_\_\_\_\_
8. 就讀學校\_\_\_\_\_

## 附件一、多層面完美主義量表

### 作答說明：

下面 35 個問題的目的在測驗你對一些身邊事物的看法，無所謂對或錯。請你就該項問題的題意，圈選出一個代表你個人狀況的數字。1 代表你"完全不同意"；2 代表"稍微同意"；3 代表"同意"；4 代表"很同意"；5 代表"完全同意"。

例如：1.我的父母對我設定很高的標準。.....1 2 3 4 5

假如你圈選 5，即代表你完全同意 "你的父母對你設定很高的標準"。

完 稍 同 很 完  
全 微 同 全  
不 同 意 意 同  
同 意 意  
意

- 1.我的父母對我設定很高的標準。.....1 2 3 4 5
- 2.所有的事物安排得有條有理，且很有組織，對我來說是相當重要的。.....1 2 3 4 5
- 3.我小時候，只要我事情做得不夠完美，就得接受處罰。.....1 2 3 4 5
- 4.如果我沒有為自己設定最高的標準，我最後很可能成為二流的人物。.....1 2 3 4 5
- 5.我的父母從不曾試著體諒我的錯誤。.....1 2 3 4 5
- 6.我能澈底勝任每一件我所做的事，對我來說是很重要的。.....1 2 3 4 5
- 7.我是一個有條有理，乾淨整潔的人。.....1 2 3 4 5
- 8.我試著讓自己成為一位有條有理，且很有組織的人。.....1 2 3 4 5
- 9.如果我在工作/學校失敗了，我就是一個失敗的人。.....1 2 3 4 5
- 10.如果我犯了一項錯誤，我會很生氣。.....1 2 3 4 5
- 11.我的父母要我在每件事情上的表現都是最好的。.....1 2 3 4 5
- 12.我設定的目標比大部份的人都高一些。.....1 2 3 4 5
- 13.如果有人在工作/學校中有件事做得比我好，那麼我覺得我在該項工作上便完全失敗了。.....1 2 3 4 5
14. 如果我在一件事情上只要有一部份做壞了，它就跟完全失敗一樣糟糕。.....1 2 3 4 5
- 15.在我的家中，只有非常好的表現，才是事情做得真的好。.....1 2 3 4 5

- 16.我非常擅於集中精神努力地完成一件目標。 .....1 2 3 4 5
- 17.即使我做某件事情做得非常小心,我總是覺得有些不對勁。 ...1 2 3 4 5
- 18.我痛恨事情做得不是最好的。 .....1 2 3 4 5
- 19.我有極高的目標。 .....1 2 3 4 5
- 20.我的父母期望我是卓越的。 .....1 2 3 4 5
- 21.如果我犯了一項錯誤,別人可能認為我不是那麼好。 .....1 2 3 4 5
- 22.我從不覺得我可以達到我父母的期望。 .... 1 2 3 4 5
- 23.如果我沒有辦法做得和別人一樣好,那麼我就是一個  
低等的人。 .....1 2 3 4 5
- 24.別人似乎比我更能接受他們自己較低的標準。 .....1 2 3 4 5
- 25.如果我不能在所有時間都做得很好,別人就不會尊敬我。 ....1 2 3 4 5
- 26.我的父母永遠比我自己對我的未來,有更高的期望。 .....1 2 3 4 5
- 27.我試著讓自己成為一位有條有理,乾淨整潔的人。 .....1 2 3 4 5
- 28.我總是懷疑每天要做的每一件簡單的事務,是否完美。 ....1 2 3 4 5
- 29.有條有理,乾淨整潔,對我來說是很重要的。 .....1 2 3 4 5
- 30.我期望我每天要做的事的表現,皆比大多數的人好。 ....1 2 3 4 5
- 31.我是一個有條有理,且很有組織的人。 .....1 2 3 4 5
- 32.我的工作落後了!因為我反覆地做一些同樣的事情。 .....1 2 3 4 5
- 33.我花了很多的時間,去把一些事情做"正確"。 .....1 2 3 4 5
- 34.我犯得錯誤越少,喜歡我的人便會越多。 .....1 2 3 4 5
- 35.我從不覺得我可以達到我父母的標準。 .....1 2 3 4 5

## 附件二：運動目標取向量表

以下的敘述是描述你（妳）在運動時的各種情況，請依照你（妳）對每一句的感覺程度，圈選你（妳）認為最適當的號碼。

非 不 不 同 非  
常 常  
不 同 一  
同 同  
意 意 定 意 意

1. 在運動中我覺得最成功的是  
當我是唯一能做這項動作或技巧的人。 .....1    2    3    4    5
2. 在運動中我覺得最成功的是  
當我學會一項新的技巧，且使我想做更多的練習。 ....1    2    3    4    5
3. 在運動中我覺得最成功的是  
當我能表現的比我朋友們更好時。 .....1    2    3    4    5
4. 在運動中我覺得最成功的是  
當其他人不能表現的像我一樣好時。 .....1    2    3    4    5
5. 在運動中我覺得最成功的是  
當我學習的東西做起來是有趣時。 .....1    2    3    4    5
6. 在運動中我覺得最成功的是  
當其他人表現得很糟，而我表現得很好時。 .....1    2    3    4    5
7. 在運動中我覺得最成功的是  
當我努力嘗試去學一項新的技巧時。 .....1    2    3    4    5
8. 在運動中我覺得最成功的是  
當我非常努力地去從事運動時。 .....1    2    3    4    5
9. 在運動中我覺得最成功的是  
當我得最多時（近最多球時） .....1    2    3    4    5
10. 在運動中我覺得最成功的是  
當我所學的東西使我想要去做更多的練習時。 ....1    2    3    4    5
11. 在運動中我覺得最成功的是  
當我是最出色的時候。 .....1    2    3    4    5
12. 在運動中我覺得最成功的是  
當我所學的技巧能讓我真正地感到得心應手時。 .....1    2    3    4    5

13.在運動中我覺得最成功的是

當我盡最大努力時。 .....1    2    3    4    5

### 附件三、運動競賽狀態性焦慮量表

作答說明：這份問卷在瞭解你過去比賽經驗中的身體、思想、和情緒的感覺。請你仔細回憶後，依據過去比賽經驗回答。

(一) 在你仔細回憶後，你還記得那次比賽的名稱嗎？把它（大約）的名稱寫下來：

(二) 你那次比賽身體、思想、和情緒的感覺如何呢？(請你在閱讀完下頁 27 題，每一句子之後，依自己當時的感覺，圈選出最適當的數字來代表你當時的情形)

|                            | 非常不同意 | 有點不同意 | 普通 | 有點同意 | 非常同意 |
|----------------------------|-------|-------|----|------|------|
| 1. 我擔心此次的比賽。 .....         | 1     | 2     | 3  | 4    | 5    |
| 2. 我覺得緊張。 .....            | 1     | 2     | 3  | 4    | 5    |
| 3. 我覺得輕鬆。 .....            | 1     | 2     | 3  | 4    | 5    |
| 4. 我懷疑自己。 .....            | 1     | 2     | 3  | 4    | 5    |
| 5. 我覺得戰戰兢兢的。 .....         | 1     | 2     | 3  | 4    | 5    |
| 6. 我覺得舒適。 .....            | 1     | 2     | 3  | 4    | 5    |
| 7. 我擔心我可能在此次比賽中表現得不如原來的我.. | 1     | 2     | 3  | 4    | 5    |
| 8. 我的身體覺得很緊。 .....         | 1     | 2     | 3  | 4    | 5    |
| 9. 我覺得很有自信。 .....          | 1     | 2     | 3  | 4    | 5    |
| 10. 我擔心輸掉比賽。 .....         | 1     | 2     | 3  | 4    | 5    |
| 11. 我覺得胃很緊。 .....          | 1     | 2     | 3  | 4    | 5    |
| 12. 我覺得很有把握的。 .....        | 1     | 2     | 3  | 4    | 5    |
| 13. 我擔心在壓力下可能失常。 .....     | 1     | 2     | 3  | 4    | 5    |
| 14. 我的身體覺得放鬆的。 .....       | 1     | 2     | 3  | 4    | 5    |
| 15. 我有信心面對挑戰。 .....        | 1     | 2     | 3  | 4    | 5    |
| 16. 我擔心表現得不好。 .....        | 1     | 2     | 3  | 4    | 5    |
| 17. 我的心跳得很快。 .....         | 1     | 2     | 3  | 4    | 5    |
| 18. 我有信心表現得很好。 .....       | 1     | 2     | 3  | 4    | 5    |

|                                |   |   |   |   |
|--------------------------------|---|---|---|---|
| 19. 我擔心能否達到自己的目標。 ....1        | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. 我覺得我的胃往下掉。 ....1           | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. 我覺得心情上很輕鬆。 ....1           | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. 我擔心別人對我的表現感到失望。 ....1      | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. 我的雙手濕濕冷冷地。 ....1           | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. 我覺得有信心，因為我覺得可以達到我的目標 ....1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. 我擔心我可能不能專心 ....1           | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. 我的身體覺得緊繃的。 ....1           | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. 我有信心在壓力下克服一切。 ....1        | 2 | 3 | 4 | 5 |

## 附件四、自覺能力量表

作答說明：這份問卷在評估你自己運動能力的感覺。請你仔細評估後，  
依據自己的看法回答。

- 1.就讀學校 \_\_\_\_\_
- 2.代表隊別 \_\_\_\_\_
- 3.性別 \_\_\_\_\_ (男)； \_\_\_\_\_ (女)；請打勾。
- 4.年齡 \_\_\_\_\_ 歲 \_\_\_\_\_ 月。
- 5.從事這項運動的經驗 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月。
- 6.您覺得您在這項運動中的能力，和同性別同年齡的大專學生比起來，  
您的能力是 .....(請在適當數字上畫一圓圈)

非  
常  
不  
同  
意  
不  
同  
意  
不  
同  
意  
非  
常  
同  
意

- |               |   |   |   |   |   |
|---------------|---|---|---|---|---|
| a.該項運動最好的選手之一 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| b.該項運動的技術很好   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| c.該項運動最差的選手之一 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| d.該項運動的技術很差   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |



## 附件五：修訂前運動自我呈現問卷

各位親愛的同學你們好!這是一份調查你在比賽當時，內心的一些感覺與想法的問卷，請你在仔細的閱讀完每個問題之後，針對你自己比賽時的感受與想法加以作答，在比賽中，每個人的感受與想法不位相同。當然，你的答案並無所謂的對與錯，所以請你放心的作答，問卷的內容僅供學術研究之用。謝謝你的協助與幫忙，並祝學業順利，成績進步。

國立體育學院運動技術系盧俊宏敬上

|     |                                   | 從<br>來<br>不<br>曾 | 偶<br>爾<br>如<br>此 | 有<br>時<br>如<br>此 | 經<br>常<br>如<br>此 | 總<br>是<br>如<br>此 |
|-----|-----------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 1.  | 我擔心別人會認為我好像身體狀況不佳。-----           | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 2.  | 我擔心別人會認為我好像已經精疲力竭了。-----          | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 3.  | 我擔心別人會認為我似乎沒有辦法達到自己的目標。-----      | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 4.  | 我擔心別人會認為我很軟弱的樣子。-----             | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 5.  | 我擔心別人會認為我好像身體很疲勞的樣子。-----         | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 6.  | 我擔心別人會認為我似乎沒有辦法克服壓力。-----         | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 7.  | 我擔心別人令認為我自己的運動服很醜又令人不太舒服樣子。-----  | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 8.  | 我擔心別人會認為我好像很累的樣子。-----            | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 9.  | 我擔心別人會認為我沒有把自己的潛力發揮出來。-----       | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 10. | 我擔心別人會認為我的體型好像很差的樣子。-----         | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 11. | 我擔心別人會認為我好像病懨懨的樣子。-----           | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 12. | 我擔心別人會認為我在身心兩方面還沒有準備好。-----       | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 13. | 我擔心別人會認為我的運動服看起來不是人大就是人小的樣子。----- | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 14. | 我擔心別人會認為我好像一點體力也沒有的樣子。-----       | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 15. | 我擔心別人會認為我好像無法鎮定下來。-----           | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 16. | 我擔心別人會認為我的身材似乎走樣了。-----           | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 17. | 我擔心別人會認為我好像很苦惱的樣子。-----           | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 18. | 我擔心別人會認為我似乎表現得似乎不夠完美。-----        | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 19. | 我擔心別人會認為我好像沒有什麼運動天份的樣子。-----      | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 20. | 我擔心別人會認為我好像一點幹勁也沒有。-----          | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 21. | 我擔心別人會認為我在壓力下快要表現失常。-----         | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 22. | 我擔心別人會認為我似乎缺乏平衡感。-----            | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 23. | 我擔心別人會認為我好像死氣沉沉的樣子。-----          | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 24. | 我擔心別人會認為我好像無法集中精神。-----           | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 25. | 我擔心人會認為我似乎運動技能很差。-----            | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 26. | 我擔心別人會認為我好像沒有活力的樣子。-----          | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 27. | 我擔心別人會認為我在壓力下好像很緊張。-----          | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 28. | 我擔心別人會認為我好像運動能力很差的樣子。-----        | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 29. | 我擔心別人會認為我好像精神疲倦的樣子。-----          | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 30. | 我擔心別人會認為我好像缺乏比賽所需的專注。-----        | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 31. | 我擔心別人會認為我不像一位運動員的樣子。-----         | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 32. | 我擔心別人會認為我似乎缺乏能力。-----             | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |
| 33. | 我擔心別人會認為我似乎不太適合當作一位選手。-----       | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                |