

# 何謂自我效能?

## 自我效能如何影響競技運動 與運動競賽的表現?

1

國立體育大學陸上系二年級  
黃詩穎  
指導老師 陳光輝

# ● 大綱

- 什麼是自我效能
- 自我效能理論
- 自我效能改變
- 自我效能感的影響
- 自我效能的培養
- 競技運動員的自我效能感及其培養
- 結語

- 什麼是自我效能

- 自我效能是指人們對自身能否利用所擁有的技能去完成某項工作行為的自信程度。



# • 自我效能理論

- 它與一個人的個人能力水平相關，但並不代表個人真實的能力水平。
- 決定人們對行為任務的選擇及對該任務的堅持性和努力程度。

# • 自我效能改變

➤ 親歷的成敗經驗

➤ 替代經驗

➤ 言語說服

➤ 情緒激發



- 親歷的成敗經驗

- 指個體通過自己的親身行為所獲得的關於自身能力的直接經驗，親歷的成敗經驗對自我效能感的形成影響最大

- 替代經驗

- 觀察他人的行為和結果，獲得關於自我可能性的認識

- 言語說服

- 當個體懷疑自己的時候，能透過重要他人的鼓勵或引導，達到自我效能的提升。





# ● 情緒激發

- 除了生理狀況之外，個體的心理狀態亦會對其表現產生影響，高度的焦慮和恐懼可能會破壞一個人的自信



- 自我效能感的影響

- 選擇過程

- 認知過程

- 動機過程

- 選擇過程

- 自我效能感影響到個體對環境及行為活動方式的選擇，這些選擇又反過來影響個體某些能力的發展。

- 認知過程

- 自我效能感以各種方式對認知過程產生影響

## • 動機過程

- 個體在活動過程中的努力程度
- 面臨困難時的持久性和耐力也受自我效能感的影響。

- 自我效能的培養

- 通過熟練掌握與成功體驗來提高自我效能
- 通過替代學習和模仿來提高自我效能

- 競技運動員的自我效能感及其培養

- 從競技運動的角度來分析自我效能感是如何影響運動員在比賽中的真實體能和技能的發揮,並提出如何通過訓練使運動員保持高的自我效能感,並形成良好的自我調控能力

- 結語

- 自我效能對競技運動員來說是不可或缺的



- 資料來源

- <http://wiki.mbalib.com/zh-tw/%E8%87%AA%E6%88%91%E6%95%88%E8%83%BD>
- <http://www.cqvip.com/qk/96907a/200507/18011154.htm>
- <http://140.127.82.166/bitstream/987654321/1842/1/%E9%81%8B%E5%8B%95%E8%87%AA%E6%88%91%E6%95%88%E8%83%BD..217-231.pdf>

END

謝謝大家

