



# 內在動機對於運動表現得差異

報告者：李佩紋

指導老師：陳光輝

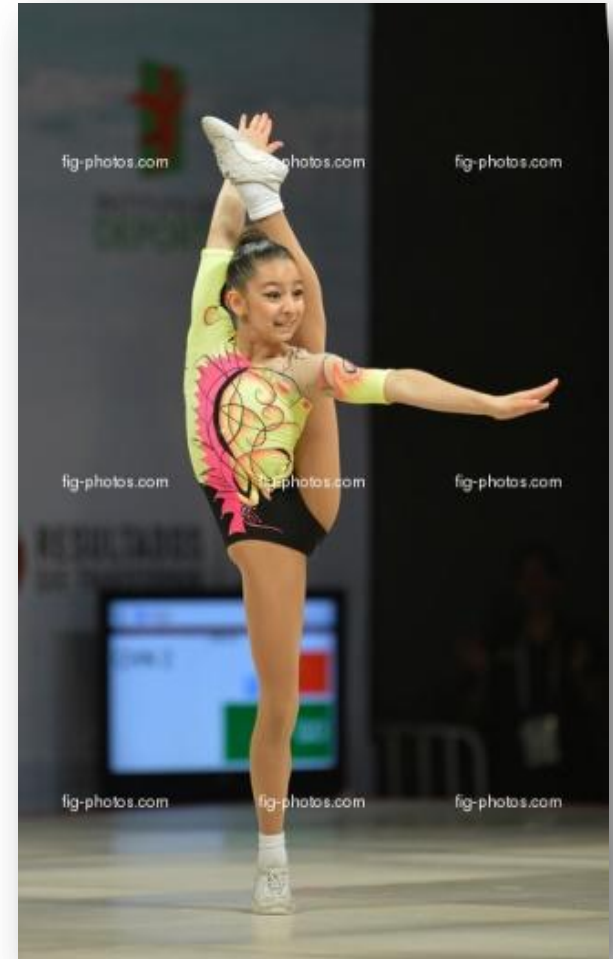
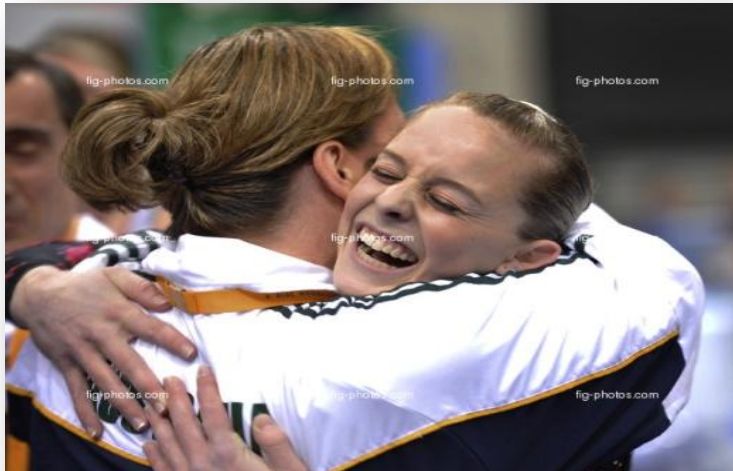
就讀：國立體育大學陸上系三年級

# 目錄

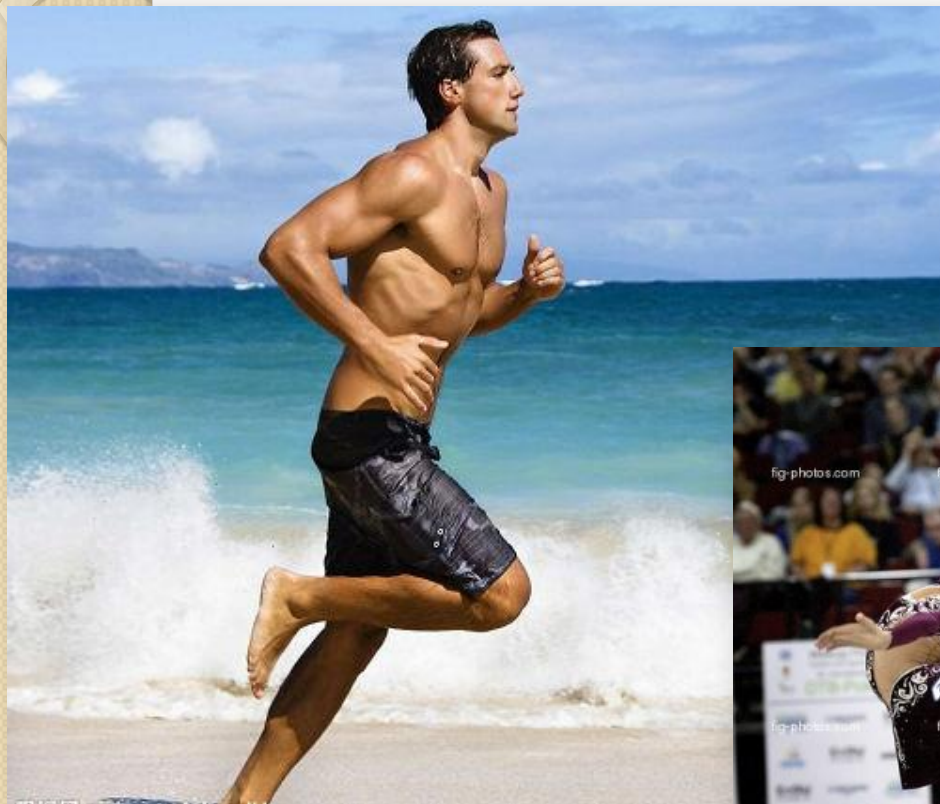
- 何謂內在動機
- 何謂外在動機
- 相互影響
- 影響運動表現的因素
- 目標設定

# 內在動機（內在激勵）

## 一. 本身的興趣或愉悅帶來的動機



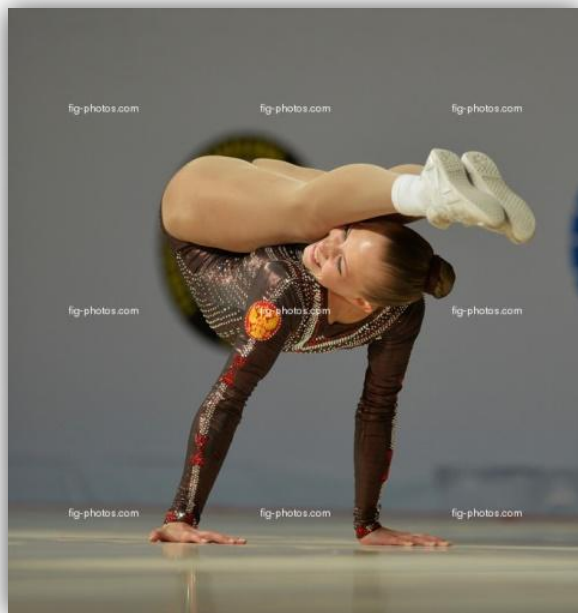
## 二. 被激勵的學生可能願意進行這項任務並且在任務過程中提升自己的技能和能力。



### 三. 把學習成績歸於自己控制的因素，即自主性



### 四. 相信有取得預期目標的能力



## 五. 對掌握一個主題的知識感興趣



# 外在動機 (外在激勵)

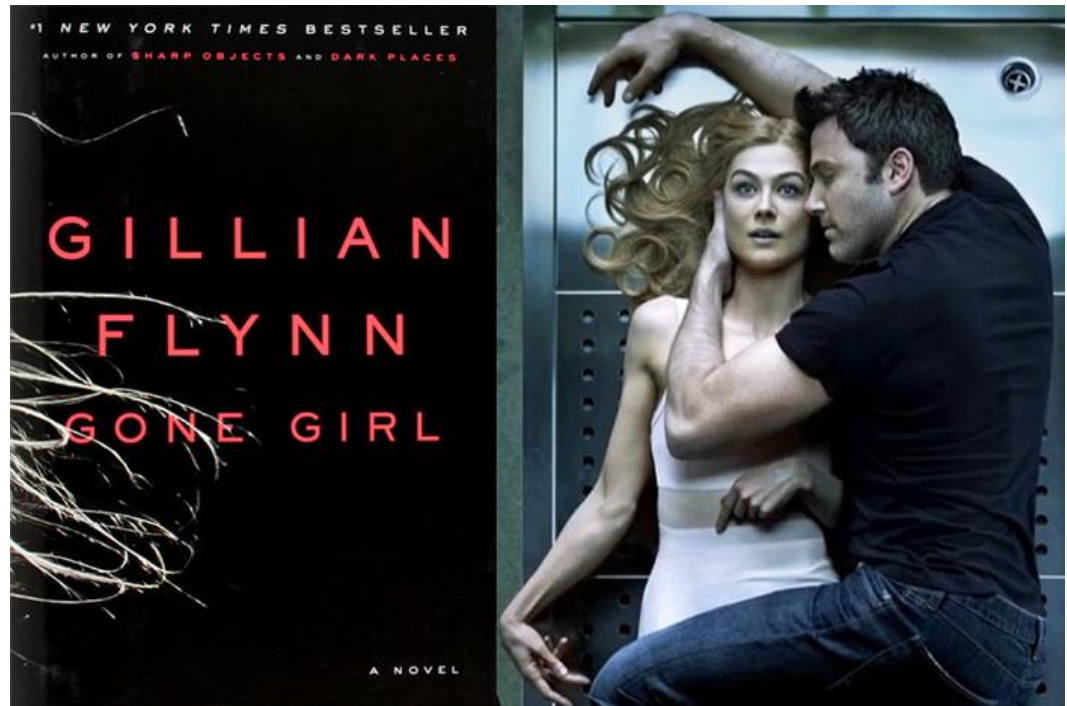
- 受到外在的鼓勵或獎賞
- 非來自於自己的內在興趣



# 相互影響

- 外在激勵 (EX : 獎勵、回饋)

## I. 控制面



- ✓ 當參與者因由內在興趣轉為外在獎勵時
- ✓ 知覺將由本身所能控制的因素轉換為被外在因素給控制。



✓ 當人只在為獎勵而表現時，活動的內在興趣就無法長久。



## 2. 訊息面

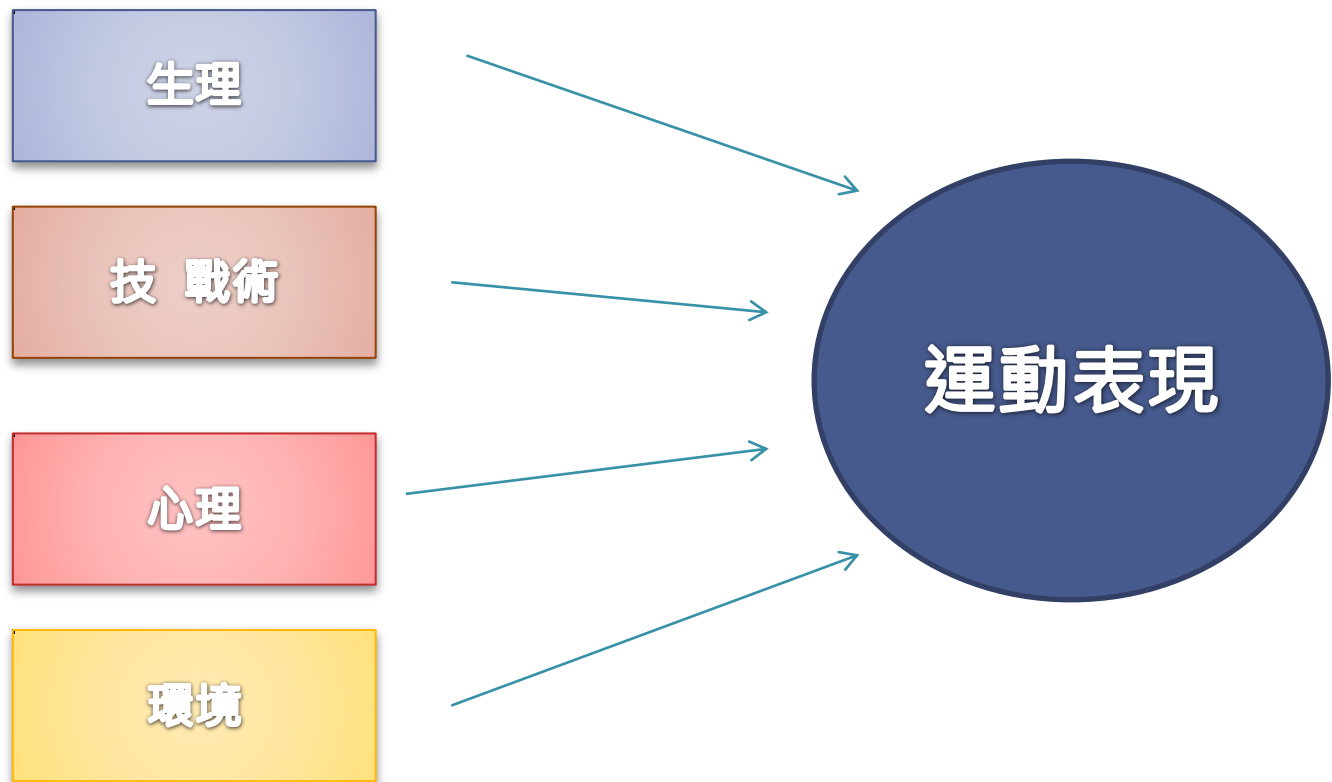
- ✓ 外在刺激影響內在動機的另一過程是個人的能力知覺及自決性



- ✓ 訊息面增加而加強興趣的增長。



# 影響運動表現的因素



# 目標設定

- 目標設定的益處
  - ✓ 提升運動成績
  - ✓ 增進練習的質
  - ✓ 很清楚對自己的期望



- ✓有挑戰性而避免無趣
- ✓增加內在動機
- ✓增加自信和滿足感



- 目標設定的重要性

- ✓ 設定表現目標，而非結果目標
- ✓ 設定有挑戰性的，而非容易的目標



✓ 設定實際可達成的，而非不切實際的目標

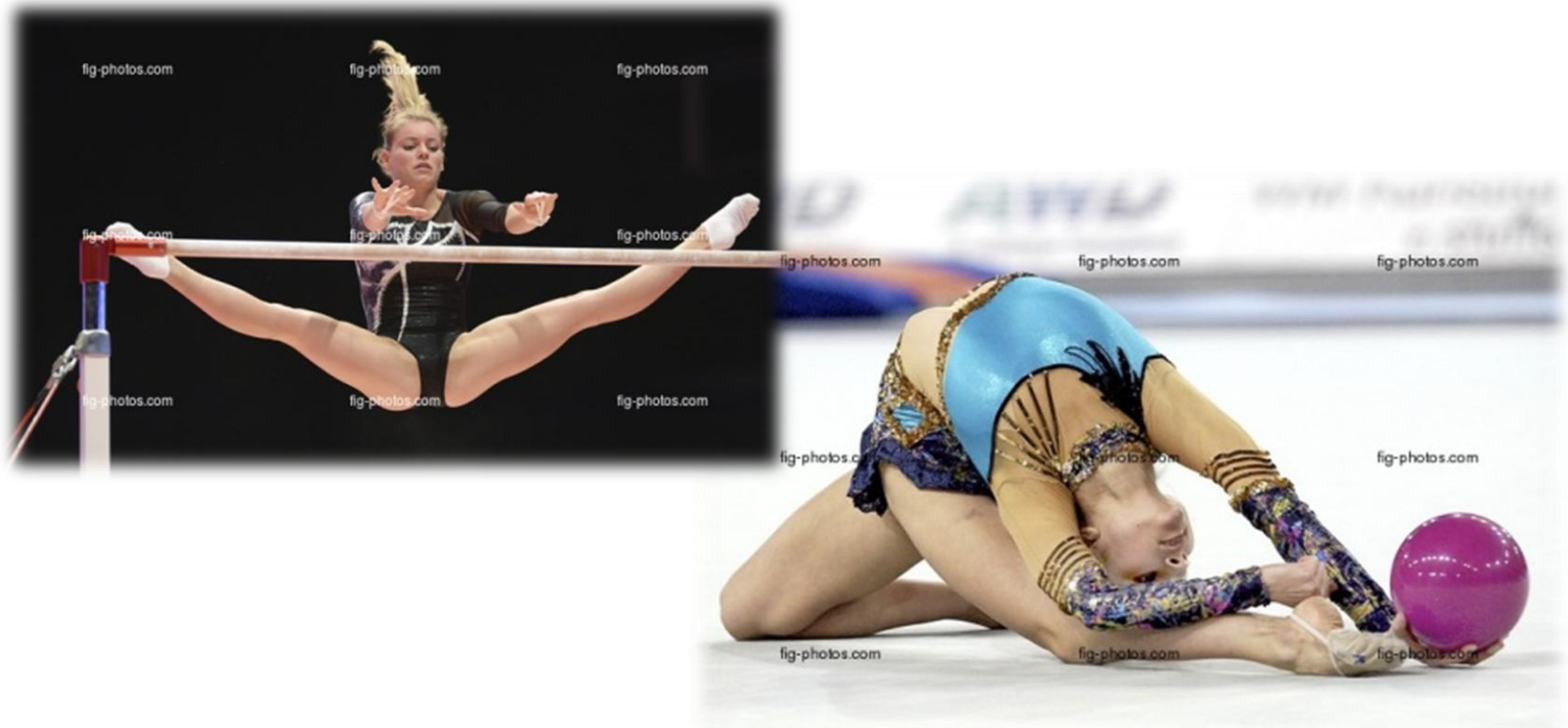
✓ 設定特殊性的，而非一般性的目標



✓ 設定短期目標 (表現目標)

✓ 長期目標 (結果目標)

✓ 強調個人的目標 (個人的特殊性)





# 資料來源

- 圖 <http://www.fig-photos.com/>
- 資料一  
<http://www.law119.com.tw/newdesign/compty2/personview.asp?kname=%AAL%B7%E7%AE%F5&ktop=%A4%BA%A6b%B0%CA%BE%F7%AD%AB%ADn%B2z%BD%D7%A4%CE%AC%DB&idno=3968&keywords=>
- 資料二  
<https://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%8A%A8%E6%9C%BA>
- 資料三 [運動心理學簡介\(PPT\)](#)

END

