

# 大專學生選項體育課自我設限 與運動成就目標之探討

許存惠\*

黃三峰\*\*

## 摘 要

本研究旨在探討專科學生在選項體育課程中自我設限與運動成就目標之情形。研究對象為康寧醫管專科學校日間部學生，共 200 位。研究工具以運動中自我設限量表與 2x2 運動成就目標量表進行研究，以皮爾遜積差相關及獨立樣本 t 考驗等統計方法分析，結果發現：（一）專科學生在選項體育課中自我設限與精熟趨近、精熟趨避及表現趨避有顯著的相關，其中自我設限與精熟趨避及表現趨避呈正相關（ $r=.16, p<.05$  與  $r=.78, p<.01$ ），而與精熟趨近呈顯著負相關（ $r=-.14, p<.05$ ）。（二）二專部學生在選項體育課中採自我設限策略及精熟趨避目標的程度顯著高於五專部學生（分別為  $t=2.00, p<.05$ ； $t=2.44, p<.05$ ）。

**關鍵詞：**選項體育課、自我設限、運動成就目標

---

\* 康寧醫護暨管理專科學校 通識教育中心講師

\*\*國立體育學院 體育推廣學系助教

# Self-Handicapping and Achievement Goals of Elective PE class in College Students

Tsun-Hui Hsu\*

San-Feng Huang\*\*

## Abstract

The purpose of this study was to understand self-handicapping and achievement goals of elective physical education class in college students. The sample consisted of 200 college students. Two Questionnaires were used for self-handicapping and achievement goals in PE class (2X2 achievement goals questionnaire for sport, AGQ-S). All data were analyzed by Pearson correlation and independent-samples t test. Results show: (1) Self-Handicapping had positive correlation with mastery-avoidance and performance-avoidance goal ( $r = .16, p < .05$  and  $r = .78, p < .01$ ) in the college students of elective PE class. (2) Two-year students significantly engaged more self-handicapping and mastery-avoidance than five-year college students ( $t = 2.00, p < .05, t = 2.44, p < .05$ ).

**Key words :** Elective PE Class, Self-handicapping, Achievement goal

---

\* Lecturer, Center of General Studies, Kang-Ning Junior College of Medical Care and Management

\*\*Teach Assistant, Department of Sport Promotion, National College of Physical Education and Sports

## 壹、緒論

### 一、研究動機

體育課程對於學生應是一個提供適當情境與機會，讓他們能夠展現個人身體能力或技能，進而獲得自我滿足的外顯情境。相對地，這樣的情境對於某些學生卻是一種威脅或壓力，久而久之可能讓這些學生產生自我設限（Self-handicapping）的情況（Ommundsen, 2004）。自我設限指的是個人在某些情境中會宣稱某障礙是造成表現失常時，所運用的操作性策略（Ommundsen, 2004）。而自我設限的行為通常也會在個人遇到成就相關的情境中，因抱持著負面期待時而產生（Haugen, Ommundsen, & Lund, 2004）。然自我設限在某種程度上也可算是一種自我保護的策略，而這樣的操作策略方式通常只將注意力著重在影響其表現的可能因素上，所以一旦在情境中遭受到失敗後，便會將失敗的源由歸因於這些似乎無關緊要的影響因素上，以減少個人自尊的受損（Jones & Berglas, 1978）。自我設限程度高者往往會將失敗歸因在許多的因素上，例如考試成績不佳而怪罪於考試前一天熬夜或者是考試前被同學打擾等，而這些理由主要的目的就是為了保住面子。自我設限可以讓學生控制可能造成表現失敗的因果歸因，進而減少自尊的受損與情緒的失落（Ryska, Yin, & Cooley, 1998）。自我設限對於個人的失敗來說，在短時間上是一種減少自尊受損的方式，但長時間將形成慣性且長期的成爲一種成就模式特性（Covington, 2000）。其結果則類似於學得性無助（learning helpless）而影響到學習的動力與意願，在學習上造成較低的自我評估，而不利於學業的掌握、持續以及成就的情況。

有關學業中自我設限的研究，在近年來趨向於以成就目標取向理論進行探討（Urduan, T., & Midgley, C. (2001); Midgley, C., & Urduan, T. (2001); Covington, M. V. (2000)）。綜合以上研究的結果指出，學生在應付學業上的要求時，會採取兩種主要的目標取向：一是以精熟目標與發展能力爲主者，稱爲精熟或工作目標取向；而另一個則是以展現能力和別人比較者，稱爲表現或能力目標取向（Ames and Archer, 1988）。依據成就目標理論研究的發展，近年來最具代表性的研究是以 Elliot and McGregor (2001) 的學業情境中 2x2 成就目標的研究，其研究結果中成功地驗證了在學業的成就情境中可明顯區

分為四個向度：精熟趨近 (mastery-approach)、精熟趨避 (mastery-avoidance)、表現趨近 (performance-approach) 與表現趨避 (performance-avoidance)。Conroy, Elliot and Hofer (2003) 參照以往心理學測量中，趨近 (approach) 與趨避 (avoidance) 的模式架構成功地編製出屬於運動情境的 2x2 運動成就目標量表。綜合上述，不同的成就目標取向主要是受到認知、行為以及情境所影響。而自我設限是屬於認知的階段，因此「精熟取向」及「表現取向」的學生是否會因為體育課程中獲得成就的定義與認知不同，在自我設限上產生差異？是本研究想探討的問題。

Ommundsen (2004) 以 273 名學童為實驗參加者，探討在必修體育課中自我設限與工作目標、表現趨近目標、表現趨避目標的相關研究中，發現工作目標與表現趨近目標與自我設限呈負相關；而表現趨避目標與自我設限呈現正相關。林宜螢、季力康 (2002) 以 90 年全國中等學校運動會 93 名高中射箭選手探討目標取向、自覺能力、自我設限、自信心及成敗歸因之研究，結果也發現不同目標取向在自我設限上具有差異存在：「低工作/高自我」比「高工作/低自我」的自我設限得分高；「低工作/低自我」比「高工作/高自我」、「高工作/低自我」的自我設限得分高。

Ommundsen (2004) 發現年輕的學童在必修體育課程中自我設限與工作目標、表現趨近/表現趨避目標有顯著的相關性。那對於專科學生以選項方式進行的體育課程中其自我設限與成就目標的相關又是如何？在成就目標方面若採用 2x2 運動成就目標的模式架構，其與自我設限間的相關為何？且因專科學生有來自於國中畢業的五專部學生以及來自於高中畢業的二專部學生，其先前所接受體育課程的時間不同，在其體育的成就情境經歷時間長短不同，是否也會造成在專科體育課程中的不同成就模式？以上都是本研究欲探討的問題。

## 二、研究目的

- (一) 瞭解專科學生在選項體育課自我設限與 2x2 運動成就目標上的相關。
- (二) 不同學制之專科學生在選項體育課中自我設限與 2x2 運動成就目標是否有差異存在。

### 三、研究限制

- (一) 單一學校樣本，在研究推論上有其限制。
- (二) 研究樣本由護理專校轉型為醫管專科學校，男生人數較少在性別差異的比較不在本研究範圍之內。

## 貳、研究方法與步驟

### 一、研究對象

以康寧醫管專科學校日間部二專一年級、五專三、四年級體育選項課程學生，為本研究受試者，共 235 人。剔除填答不全之無效樣本及男生受試者（僅 13 人），計有效樣本共 200 人（表 2-1）。平均年齡為  $17.94 \pm 1.02$ 。

表 2-1 受試者年制別與人數分配表

年制	人數	平均年齡	標準差
二專	女 88	18.30	1.22
五專	女 112	17.57	0.54
總人數 (N)	200	17.94	1.02

### 二、研究工具

#### (一) 成就目標量表

採用Conroy, Elliot and Hofer(2003)依據 Elliot and McGregor(2001)的2x2學業情境的成就目標量表(AGQ)修改而成，用於運動情境中的成就目標量表(AGQ-S)為本研究主要工具，其因素效度、外在效度以及時間性的再測效度皆達相當的穩定性，為一測量運動情境中2x2運動成就目標適宜工具。量表共計12題，第1~3題為精熟趨近分量表；第4~6題為精熟趨避分量表；第7~9題為表現趨近分量表；第10~12題為表現趨避分量表。採七點利氏量表(Likert-type scale)設計，依據不同的感

覺程度從1=完全不符合我，到 7=完全符合我。在本研究中以中譯的量表進行測量，為符合本研究之目的，在中譯的量表適當位置上加入「在體育課中」的字眼。

## (二) 自我設限量表 (Self Handicap Scale-SHS)

以陳偉瑀 (2001) 參照Rhodewalt (1988) 的理論架構，主要將自我設限分為二個因素：一為「對努力的關切」，指當行為結果產生時，以自我內在心理因素，例如動機、能力、努力等來解釋成功或失敗的原因；另一是「辯解」(make excuse)，以一些外在情境因素，例如場地、器材、天候以及他人等，來解釋行為結果產生成功或失敗的原因。本量表共計有12道題，採5點利氏量表 (5 = 常常如此，1 = 從不如此)。在信度考驗方面，重測信度 (間隔兩週) 為.76，內部一致性係數Cronbach  $\alpha = .82$ ，均達顯著水準，顯示本量表信度是可接的；在效度考驗上，因本量表為一全量表，在進行因素分析結果顯示，各題在因素負荷量均達.30以上，顯示本量表符合效度的要求。本研究為符合探討的情境而將原本量表中「當我在運動中...」做些許修改為「當我在體育課程中...」，以避免影響受試者作答。

## 三、研究步驟

本研究於 942 學期體育課程進行 15 週後，經體育授課教師同意，於第 16 週體育課程結束前十分鐘左右進行量表填寫，並採用無記名作答方式完成體育課情境中成就目標以及自我設限的量表。

## 四、資料分析與統計

本研究以SPSS套裝軟體系統進行各項統計分析，在研究假設考驗上所使用的統計方法：

- (一) 以皮爾遜積差相關考驗專科生在自我設限與2x2運動成就目標 (精熟趨近、精熟趨避、表現趨近、表現趨避) 的關係。
- (二) 以獨立樣本t考驗分析考驗二專與五專學生在自我設限、2x2運動成就目標上是否有差異。
- (三) 本研究顯著水準為  $\alpha = .05$ 。

## 參、研究結果與討論

### 一、專科學生在選項體育課自我設限與 2x2 運動成就目標上的相關

自我設限與 2x2 運動成就目標之相關如表 3-1 所示。顯示自我設限與精熟趨避及表現趨避有顯著的正相關 ( $r=.16, p<.05$  與  $r=.78, p<.01$ )；而自我設限與精熟趨近呈顯著的負相關 ( $r=-.14, p<.05$ )。

表 3-1 自我設限與四項度成就目標之相關分析摘要表 (n=213)

	平均	自我設 限	精熟趨 近	精熟趨 避	表現趨近	表現趨 避
自我設限	2.58 (.62)	—	-.14*	.16*	.04	.78**
精熟趨近	4.73 (1.17)	—	—	.34**	.49*	-.03
精熟趨避	4.74 (1.18)	—	—	—	.37**	.22**
表現趨近	4.01 (1.29)	—	—	—	—	.06
表現趨避	2.74 (.76)	—	—	—	—	—

\* $p<.05$ , \*\* $p<.001$

由本研究中的結果顯示，專科學生在選項體育課中自我設限與精熟趨近、精熟趨避以及表現趨避有顯著的相關。其中自我設限與精熟趨避以及表現趨避具有正相關，顯示專科學生在體育課的情境中若採取自我設限的認知策略程度越高，則其在體育課的成就情中比較會採取精熟趨避或者是表現趨避目標；相對地，自我設限與精熟趨近呈顯著的負相關，代表專科學生若採取的自我設限策略程度越低，則其在體課的情境中較可能採取精熟趨近目標。

本研究結果自我設限與精熟趨近、精熟趨避以及表現趨避部分與 Ommundsen (2004) 的研究結果一致，唯一不同之處為自我設限與表現趨近在專科學生體育課中並未產生顯著的相關，可能與專科學生比中學生在認知

發展階段屬於較成熟有關，或者是間接證明 Ommundsen (2004) 的研究中指出男生比女生較採取表現趨近目標，但因本研究男性樣本較少無法進行性別間比較的關係，故在自我設限與表現趨近上未達顯著。

本研究在 2x2 運動成就目標四項度的內部相關考驗結果與 Conroy, Elliot and Hofer (2003) 的研究結果一致，顯示運動情境 2x2 運動成就目標量表具有其效度，唯在表現趨近與表現趨避部分在本研究中為達顯著相關，可能與本研究限制中剔除男性樣本有關。

## 二、不同年制專科生在選項體育課中自我設限與 2x2 運動成就目標之差異

二專生與五專生之差異如表 3-2 所示。二專生在自我設限方面顯著高於五專生 ( $t=2.00$ ,  $p<.05$ )；在精熟趨避方面二專生也顯著高於五專學生 ( $t=2.44$ ,  $p<.05$ )。

表 3-2 二、五專生自我設限與四項度成就目標之平均數、標準差及 t 值摘要表

	二專生 (n=111)		五專生 (n=102)		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
自我設限	2.66	.62	2.49	.62	2.00*
精熟趨近	4.81	1.23	4.65	1.09	1.00
精熟趨避	4.93	1.13	4.54	1.20	2.44*
表現趨近	4.08	1.32	3.92	1.24	.92
表現趨避	2.83	.68	2.6	.84	1.60

\* $p<.05$

由表 3-2 結果顯示，二專學生在選項體育課中採用自我設限策略的程度顯著地高於五專學生；同時，二專學生在選項體育課中採用精熟趨避目標顯著地高於五專學生。本研究中二專的學生為二專一年級，而五專的學生為專三、專四學生。可能是二專學生剛從高中或高職升上來，而在先前高中、職體育課還是屬於必修且無法選擇較符合自己興趣的體育課程，所以比五專的學生有較長的時間待在較容易產生自我設限的必修體育課情境中，而形成慣



性成爲一種成就模式的特性 (Covington, 2000)，因而有比五專學生產生較高程度自我設限的現象。另在精熟趨避的部分五專學生顯著的低於二專學生，也可能與二專學生剛從高中或高職升上來還沒適應選項體育課的成就目標情境有關係。

#### **肆、結論與建議**

在體育課中學生自我設限與成就目標的研究結果，應可以作爲學校制訂或設計體育課程時的重要參考依據。如何讓學生在體育課成就情境中，能夠減少自我設限的程度，以及讓學生持有精熟趨近目標而降低精熟趨避、表現趨近與表現趨避目標的程度，應是身爲體育教育工作者努力不懈的目標。

建議未來研究方向可朝比較專科學生男女之差異、專科生與大學生之比較、高年級與低年級學生之比較，也可加入如自我效能或者是領導模式等不同因素的探討研究。

### 參考文獻

- 林宜螢、季力康（2002）。高中射箭選手目標取向、自覺能力、自我設限、自信心及成敗歸因之研究。桃園縣：國立體育學院教練研究所碩士論文（未出版）。
- 陳偉瑀（2001）：競爭情境及回饋方式對高、低自我設限學生在運動練習行為、運動表現及歸因的影響。桃園縣：國立體育學院教練研究所碩士論文（未出版）。
- Ames, C.& Archer, J. (1988) . Achievement goals in the classroom: student' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267.
- Ames, C. (1992) . Classrooms: Goals, structures and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271.
- Conroy, D. E., Elliot, A. J., & Hofer, S. M (2003) . A 2×2 achievement goals questionnaire for sport: Evidence for factorial invariance, temporal stability, and external validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 456-476.
- Covington, M. V. (2000) . Goal theory, motivation, and school achievement: An integrative view. *Annual Review of Psychology*, 51, 171-200.
- Elliot, A., & McGregor, H. (2001) . A 2×2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501-519.
- Jones, E. E., & Berglas, R.T. (1978) . Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 200-206.
- Haugen, R., Ommundsen, Y., Lund, T. (2004) . The concept of expectancy: A central factor in various personality dispositions. *Educational Psychology*, 24, 43-55.
- Midgley, C., & Urdan, T. (2001) . Academic self-handicapping and achievement goals: A further examination. *Contemporary Education Psychology*, 26, 61-75.

- Ommundsen, Y. ( 2004 ) . Self-handicapping related to task and performance –approach and avoidance goals in physical education. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 183-197.
- Ommundsen, Y. ( 2003 ) . Implicit theories of ability and self-regulation strategies in physical education classes. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology*, 23, 141-57.
- Urduan, T., & Midgley, C. ( 2001 ) . Academic self-handicapping: What we know, what more there is to learn. *Educational Psychology Review*, 13, 115-138.