

運動目標取向與運動樂趣及自覺能力的相關研究 ——以東海大學舞蹈組為例

黃淑貞

摘要

本研究的目的是探討運動目標取向與運動樂趣及自覺能力的相關，以東海大學舞蹈組 144 名學生為研究對象，男生 11 名，女生 133 名，平均年齡為 22 歲，所採用之量表為「運動目標取向量表」、「運動樂趣量表」及「自覺能力量表」，資料分析採皮爾遜積差相關(Pearson Product product-moment correlation)，單因子變異數分析(one-way ANOVA)和 T 檢定(T-test)。

獲得以下結論：

1. 自覺能力和工作取向、自我取向呈正相關，而運動樂趣與工作取向、自我取向呈負相關。
2. 不同性別在運動目標取向與自覺能力上並無顯著差異。
3. 不同性別在運動樂趣上女生顯著高於男生。
4. 不同學院的學生在運動目標取向上有顯著差異，以文學院的學生最顯著，且其工作取向亦最高，文學院最低。
5. 不同學院的學生在運動樂趣上亦有顯著差異，以工學院的學生運動樂趣最高，文學院學生最低。因此印證，工作取向愈高的學生其運動樂趣最低。

關鍵詞：目標取向、運動樂趣、自覺能力

Relationships Among Goal Orientations, Perceived Abilities, and Sport Enjoyment of The University Students in Taiwan

Huang, Shu-Chen

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationships among goal orientations, perceived abilities, and sport enjoyment behaviors of the university students in Taiwan. Survey approach was employed. Subjects were from the elective dancing classes in Tunghai University, which may be recognized as the representative private university in Taiwan. Subjects included a total number of 144 students averaged at 22 years of age, of which 133 were females. The questionnaires that we implemented included "the Scale of Goal Orientations in Sport", "the Scale of Perceived Ability" and "the Scale of Physical Activity Enjoyment". Data were analyzed with the Pearson's product-moment correlation, one-way ANOVA and T-test. The following results were observed:

1. Perceived ability is positively related to both task- and ego- orientations.
2. Sports enjoyment is negatively related to the task-and ego-orientation.
3. There are no significant differences in goal orientations and perceived abilities between different genders, but the female students have obvious higher sport enjoyment than the male students.
4. Students with different major have different goal orientations and enjoyment behaviors. Liberal arts students tend to have the highest goal orientations and are more task-oriented while the engineering students score the lowest in goal orientations. On the other hand, however, the engineering students enjoy exercise most while the liberal arts students have the least sport enjoyment.
5. Since the male samples were much less than the females, it is difficult to

draw any conclusion in terms of gender effects. However, it appears to us that the female students do enjoy exercise more than the males.

Keywords: goal orientation, sport enjoyment, perceived ability

第一章 緒論

第一節 問題背景

近年來，國內運動風氣興盛，使得人們更積極地去從事運動訓練，以保持更好的健康和體適能，長久以來，運動即被認為是一種提昇健康狀態，增進身體活動能力與豐實生活品質的方式，經由許多研究顯示，從事規律的運動，確實可以提昇體適能及擁有較佳的體型，甚至在心理壓力的舒解也有正面的效果，因此如何藉由身體的活動，以改善因運動不足招致身體機能的衰退，進而增進身體機能的發展，以提昇良好的健康體能，然而，也有部份參與運動的動機是期望能在運動中獲得樂趣，進而培養對運動的持續，養成終身運動的習慣，故學校體育課程中，鼓勵和培養學生對運動的參與及養成，是當前體育教師最重要的職責之一。

本研究以社會認知學派中最被強調的目標取向理論(Ames&Archer, 1988; Dweck, 1986; Nicholls, 1984,1989)在成就情境下，運動員的行為目標主要是展現高能力或避免展現低能力，並有兩種不同的目標觀點(goal perspectives)來建構或評斷能力的高低。根據成就目標取向理論 (Ames, 1984; Dweck, 1986; Nicholls; 1984) 的觀點指出，在成就情境下人們行為的目標主要是展現高能力或避免展現低能力，而能力的建構以及對成就的定義，主要是透過兩個不同的目標觀點來判斷，一種是經由和自己比較來追求成就，希望藉以改進表現，精熟工作要求來表現自己的能力，稱之為「工作取向」。另一種則是透過社會比較追求成就，希望展現出凌駕他人的能力，稱之為「自我取向」。

個人的目標觀點將影響其自覺能力以及成功與失的歸因。這些動機歷程，將進而影響成就有關的情緒和後續的成就行為，這些成就行為包括工作選擇持續參與、努力投入與運動表現等。

個人目標取向與情境的動機氣候，將會影響個人對成功的歸因與花費努力程度，進而影響與成就有關的情感以及後續的行為，諸如：表現、任務選擇與持續投入等（黃英哲，1994）。

過去研究發現，不同的目標取向有不同的差異性存在，Duda(1992)研究指出，在目標取向方面，男性較傾向自我取向，女性則較傾向工作取向，因此本研究欲探討不同的受試者其目標取向與運動樂趣的相關，以及

自覺能力與性別之差異情形，期望能藉此調查結果，提供體育教師於體育教學指導時之參考。

第二節 研究目的

1. 探討目標取向與運動樂趣和自覺能力的相關。
2. 探討不同性別在目標取向與運動樂趣和自覺能力的差異。
3. 探討不同學院學生在目標取向與運動樂趣的差異情形。

第三節 研究假設

1. 目標取向與運動樂趣和自覺能力有顯著相關。
2. 不同性別在目標取向與運動樂趣和自覺能力有顯著的差異。
3. 不同學院學生在目標取向與運動樂趣有顯著的差異。

第四節 名詞解釋

一、工作取向

指學生注重學習或比賽之過程，並且強調和自我本身比較求進步，且認為犯錯是學習的必然過程（盧俊宏，民 84）。

二、自我取向

指學生強調能力表現，注重學習或比賽後的結果與同學間的比較，且認為犯錯會遭遇責罵或處罰（盧俊宏，民 84）。

三、自覺能力

指學生對於舞蹈的主觀判斷。

四、運動樂趣

指學生參與運動時之樂趣程度。

第二章 文獻探討

許多研究指出，運動員動機的差異性源於個人因素和環境因素，這些因素影響運動員的認知和情緒，進而導致後續的成就行爲，動機的行爲結

果包括有四個重要變項：努力程度 (exereffort intensity)、工作選擇 (task choice)、運動表現 (performance) 及持續參與 (persistence) 等 (Roberts, 1984; Ames, 1992)。

Ames & Archer (1988) 調查學生自覺能力的測量結果顯示，表現取向的班級成就目標結構與學生自覺能力呈負相關，而精熟取向的成就目標結構與學生自覺能力沒有明顯相關。

Duda & Chi (1989) 以實地實驗探討自我或工作取向的比賽情境、賽前自覺能力和比賽的客觀結果對賽後自覺能力的影響，結果發現：雖然在賽前都是低自覺能力者，但在賽後，處於工作取向情境者比處於自我取向情境者，有較高的自覺能力。

Nicholls (1979) 提出當個人是強調工作目標取向時會引導出正面且積極的動機和勝任感。當一個人是傾向於自我取向時，可能會引導出不良行爲。

Duda, Chi & Newton (1990) 以修網球課的大學生為研究對象，利用 TEOSQ 量表為工具，探討個人目標取向與內在動機關係，結果發現工作取向與樂趣呈現正相關，再進一步以典型相關分析後發現高工作取向且低自我取向者與高樂趣有關。

Nicholls (1989) 提出個人目標取向特質上的差異，是孩童時在成就情境下社會化經驗的結果。在這種社會化的過程中，由於重要他人在某一目標上的強作用，加上環境中動氣候的類型，造成個人特質上偏好於自我或工作取向。

Dweck & Leggett (1988) 對個人目標取向與情境因素兩者的關聯，提出清楚的說明：個人目標取向首先決定了個人追求某一目標或表現某一行為型的機率，而情境因素會潛在地影響這些機率的變化。

在教育上 (Ames, 1984; Ames & Archer, 1988; Covington & Omelich, 1984) 已布許多研究指出，情境的要求會突顯目標的方向，建立團體的成就目標結構，塑造團體的動機氣候，影響個人的認知型態、情緒反應與行為表現。

根據目標取向理論的架構，設計發展 PMCSQ 量表，用以調查選手如何知覺教練所塑造的團隊動機氣候，並探討選手所知覺的團隊動機氣候與

其個人目標取向，內在動機與成功信念 (beliefs about success) 的關聯。Seifriz 等人 (1992) 指出結果發現選手的工作取向候的知覺與其內在興趣呈正相關，工作取向氣候組的選手認為運動場上的成功主要歸因於努力；而相對地，選手的自我取向氣候的知覺與其內在興趣呈負相關，自我取向氣候組的選手認為運動場上的成功主要是歸因於能力。此研究的結論指：選手認知教練所塑造的動機氣候與其個人的目標取向、動機歷程有相當的關聯。

因此根據上述文獻發現：工作取向者或是知覺處於工作取向環境下的個人，有較高的運動樂趣與滿足感。

第三章 方法與步驟

第一節 研究對象

本研究的受試者為東海大學選修舞蹈組的學生，男生 11 名，女生 133 名，平均年齡為 22 歲，人數共 144 人。

第二節 研究工具

1. 運動目標取向量表

量表採用季力康 (民 83) 編製之「運動目標取向量表」，測量學生在運動情境中工作取向與自我取向的特質傾向，該量表共有十三題，包括自我取向的六個題目，工作取向七個題目，受試者在填答時，想像自己在運動中什麼時候最成功並指出同意程度(1=非常不同意，2=不同意，3=不一定，4=同意，5=非常同意)。

2. 自覺能力量表

此量表改編自 Nicholls 等人(1985)，共四個題目，信度係數為.86。

3. 運動樂趣量表

此量表由蕭瑞國(1995)改編 Kendzierski & Decarlo(1991) 身體活動樂趣量表，作為測量學生參與運動的樂趣程度，信度分析(Cronbach α =0.75)，總變異量為(55.9%)，共十八個題目，答案的選擇以七點量表記分，從非常不同意=1 到非常同意=7，得分愈高則表示運動的樂趣愈高。

第三節 施測過程

受試者於舞蹈課程中由任課教師當場進行施測，施測過程約二十分鐘，問卷並於當場填寫後全數收回。

第四節 資料處理

1. 以皮爾遜積差相關，探討運動目標取向與自覺能力，運動樂趣的關係。
2. 以單因子變異數分析 (one-way ANOVA)，分別以運動目標取向、運動樂趣、工作取向、自我取向為依變項，對不同的學院進行分析，探討不同學院的學生在這四組間的差異情形。
3. 以 T-檢定 (t-test)，探討性別在運動樂趣、自我取向、工作取向的差異情形。

第四章 研究結果與討論

第一節 自覺能力、運動樂趣與運動目標取向相關分析

表一 自覺能力、運動樂趣與運動目標取向相關分析

	工作取向	自我取向
自覺能力	0.3079	0.3892
運動樂趣	-0.0826	-0.2896

由表一顯示，自覺能力與工作取向、自我取向是呈正相關，亦即：運動目標取向（工作取向、自我取向）愈高的學生，其自覺能力也愈高。此結果與 Duda & Nicholls (1992) 的研究結果相同。

工作取向及自我取向與運動樂趣呈負相關，亦即：運動樂趣愈高的學生，其運動目標取向（工作取向、自我取向）愈低。此結果則與 Lu (1994) 的研究結果不同。

第二節 運動目標取向(工作取向、自我取向)
和運動樂趣在性別上的差異分析

表二 自我取向在性別上的差異分析表

Variable	Number of Cases	Mean	SD	SE of Mean
男	11	23.0000	3.578	1.079
女	130	19.5615	4.331	.380

P<.05

由表二可知，男生與女生在自我取向上並沒有顯著差異。Duda & Nicholls (1992) 的研究顯示，男生較傾向自我取向。

表三 工作取向在性別上的差異分析表

Variable	Number of Cases	Mean	SD	SE of Mean
男	11	29.2727	3.289	.992
女	130	28.2992	3.967	.352

P<.05

由表三可知，男生、女生在工作取向上亦沒有顯著差異。Duda & Nicholls (1992) 的研究指出，女生較傾向工作取向。

表四 自覺能力在性別上的差異分析表

Variable	Number of Cases	Mean	SD	SE of Mean
男	11	24.2100	3.462	.977
女	130	26.2732	4.137	.315

P<.05

由表四可知，男生、女生在自覺能力上並沒有顯著差異。

表五 性別在運動樂趣上的差異分析表

Variable	Number of Cases	Mean	SD	SE of Mean
男	11	42.7000	8.883	2.809
女	130	54.8308	18.590	1.630

P>.05

由表五可知，男生，女生在運動樂趣上有顯著差異。亦即女生的運動樂趣顯著高於男生。顯示女生在舞蹈的學習獲得較高的運動樂趣。

第三節 不同學院的學生在運動目標、運動樂趣上差異分析

表六 不同學院的學生在自我取向的差異分析表

Analysis of Variance					
Source	D.F.	Sum of Squares	Mean Squares	F Ratio	F Prob.
Between Groups	4	154.7761	38.6940	2.0940	.0850
Within Groups	136	2513.1388	18.4790		
Total	140	2667.9149			

由表六可知，不同學院的學生在自我取向上並沒有顯著差異。

表七 不同學院的學生在工作取向上的差異分析表

Analysis of Variance					
Source	D.F.	Sum of Squares	Mean Squares	F Ratio	F Prob.
Between Groups	4	416.7556	104.1889	8.2304	.0000
Within Groups	133	1683.6502	12.6590		
Total	137	2100.4058			

『各學院的學生在工作取向上的平均數』

學院	平均數
管理學院	21.00
工學院	26.6452
社會科學院	28.0000
理學院	28.5325
文學院	30.8462

由表七可知，不同學院的學生在工作取向上有顯著的差異，其中以文學院的學生之工作取向最高，依次是理學院、社會科學院、工學院、管學院的學生($P < .05$)。顯示文學院的學生較重視學習的過程。

表八 不同學院的學生在運動目標取向上的差異分析表

Analysis of Variance					
Source	D.F.	Sum of Squares	Mean Squares	F Ratio	F Prob.
Between Group	4	923.6182	230.9046	6.6782	.0001
Within Groups	132	4564.0168	34.5759		
Total	136	5487.6350			

『不同學院的學生在運動目標上的平均數』

學院	平均數
管理學院	40.000
工學院	45.8333
理學院	47.7532
社會科學院	52.0000
文學院	52.6923

由表八可知，不同學院的學生在運動目標上有顯著的差異($P < .05$)，依序是：文學院、社會科學院、理學院、工學院、管學院。

表九 不同學院的學生在運動樂趣上的差異分析表

Source	Analysis of Variance			
	D.F.	Sum of Squares	Mean Squares	F Prob.
Between Groups	4	5942.2951	1485.5738	.0010
Within Groups	135	40716.5263	301.6039	
Total	139	46658.8214		

『不同學院的學生在運動樂趣上的平均數』

學院	平均數
工學院	64.4375
管理學院	60.0000
社會科學院	57.0000
理學院	52.2597
文學院	45.0769

由表九可知，不同學院的學生在運動樂趣上亦有顯著差異($P < .05$)，其中以工學院學生運動樂趣最高，依次是：管學院、社會科學院、理學院、文學院。

由表七、表八顯示，工學院的學生在工作取向和運動目標取向上均不高。反之，文學院的學生在工作取向和運動目標取向上均最高，而其運動樂趣則最低。

第五章 結論與建議

第一節 結論

本研究以 144 名東海大學舞蹈組學生為研究對象，所獲資料經處理後，獲得以下結論：

1. 自覺能力和工作取向、自我取向呈正相關，而運動樂趣與工作取向、自我取向呈負相關。
2. 不同性別在運動目標取向並無顯著差異。

3. 不同性別在運動樂趣上女生顯著高於男生。
4. 不同學院的學生在運動目標取向上有顯著差異，以文學院的學生最顯著，且其工作取向亦最高。
5. 不同學院的學生在運動樂趣上亦有顯著差異，以工學院的學生運動樂趣最高，文學院學生最低。因此印證，工作取向愈高的學生其運動樂趣最低。

本研究結果顯示，大學舞蹈組的學生其運動目標取向與運動樂趣、自覺能力有顯著相關，此結果與 Duda, Chi & Newton(1990)及 Duda & Chi (1989) 研究結果相同，處於工作取向情境者比處於自我取向情境者，有較高的自覺能力，並發現高工作取向且低自我取向者與高樂趣有關。

第二節 建議

根據本研究之結論，不同學院的學生以文學院在運動目標取向之工作取向有顯著差異，以工學院的學生運動樂趣最高，故建議在未來大學體育課程即將面臨選修的情況，富活動性的項目廣受學生喜愛，如能強調技能的進步、精熟(工作取向)作為教學目標，也就是著重教學過程，以引導學生獲得運動的樂趣，避免過於強調學習結果(自我取向)，此乃對體育教學將有正面、積極的影響。

參考文獻

一、中文部分

- 季力康(民83):運動目標取向量表的建議效度—驗證性因素分析的應用。體育學報, 18輯, 頁229-310。
- 黃英哲(民83):運動動機氣候、自覺能力、賽前狀態性焦慮和滿足感的相關研究。國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文。
- 蕭瑞國(民84):中華民國大專院校八十四學年度體育研討會專刊, 頁539-546。
- 盧俊宏(民84):運動心理學。台北:師大書苑。

二、英文部分

- Ames, C., & Archer, J. (1988): Students learning strategies and motivation processes. Achievement goals in the classroom *Journal of Educational Psychology*, 80, 260-267.
- Ames, J.L., Chi, L. (1989). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. Motivation in Sport and Exercise, Human Kinetics Publishers, Inc.
- Duda, J.L. (1992) Motivation Sport Settings : A Goal Perspective Approach. In G.C. Roberts (ED.), motivation in Sport and Exercise (p.57-91). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Duda, J.L., Chi, L. (1989). The effect of task-and ego-involving conditions of perceived competence and causal attributions in basketball. Paper presented at the meeting of Sport and Physical Activity, University of Houston, TX.
- Dweck, C.S. (1986) Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41, 1040-1048.
- Dweck, C.S, & Leggett, E.L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. Psychological Review, 95, 256-273.
- Kendzierski, D.,& Decarlo, KJ.(1991). Physical activity enjoyment scale: Two validation study. Journal of Sport & Exercise Psychology, 13, 50-64.
- Lu, S. E.(1994) The relationships of goal orientations to sport enjoyment. The Physical Education Association of the Republic of China, Taipei, R.O.C.
- Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation : Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance, Psychological Review, 91, 328-346.
- Nicholls, J.G. (1988). The competitive ethos and democratic education. Cambridge, MA : Harvard University press.
- Nicholls, J.G. (1979). Quality and equality in intellectual development : the role of motivation in education. American Psychologist, 34, 1071-1084.

- Nicholls, J.G. (1989). The competitive ethos and democratic education.
Camboridge, MA: Harvard University Press.
- Nicholls, J.G., Patashnick, M., & Nolen, S.B.(1985). Adolescents' theories
of education. Journal of Educational Psychology, 77, 683-692.
- Roberts, G.C. (1984) . In J.G. Nicholls (Ed.) , Advances in motivation
Achievement and motivatin in children's sport.and achievement and
motivation (pp. 251-281) . Greenwich, CT : JAI press.
- Seifriz, J.J., Duda, J.L., & Chi, L. (1992). The relationship of perceived
motivational climate to intrinsic motivation and beliefs about success in
basketball. Journal of Sport and Exercise Psychology, 14, 375-391.
- Weinberg, R. (1992) . Goal-setting and motor performance : A review and
cretique. Motivation in Sport and Exercise, Human Kinetics Publishers,
Inc.