

以自我決定理論探討體育教師教學動機策略

楊欣航 新竹縣立竹東國民中學體育組教師

前言

提高學生學習動機為教師教學之重要目標，體育教師使用合適的教學動機策略將影響到學生的學習動機，同時對學生課堂外的運動參與及未來投入運動之意願產生影響（Standage, Duda, & Ntoumanis, 2003），Theodosiou 與 Papaioannou（2006）認為提高學生的學習動機在體育教學中是一項重要的目標，其可進一步與課堂外的運動參與及將來意圖運動作聯結，而體育教學正向動機之關聯經驗為體育教師使用合適教學動機策略的結果（Papaioannou, Marsh, & Theodorakis, 2004）。Pelletier等人（2002）認為，知覺工作壓力及知覺學生自我決定的動機與教師自我決定的動機，經由教師的心理需求滿意度有顯著的影響。因此本文旨在以自我決定理論為觀點探討體育教師教學之動機策略。

自我決定理論分析

自我決定理論為研究人類動機之理論，其關注於個體的選擇，在沒有任何外在影響與干涉的情況中，使其在自由意志與充份感覺下做

出選擇。自我決定之個體選擇行為的方式，反映了他的自主性及行為，而不是外在報酬的實現或逃避厭惡刺激的環境。簡言之，自我決定理論為個人行為自我認同與自我決定的程度。

Deci與Ryan（1991, 1995）之自我決定理論以3個心理需求激發自我最初的行為並指出基本需求為心理健康和個人福祉不可缺少的部分。

一、勝任感（perceived competence）

勝任感即所謂的能力知覺（White, 1959）；能力知覺是一種個體對本身能力的主觀認知，這種個體對本身能力判斷的心理因素在成就情境、工作選擇、工作持續性、工作強度及個人努力等方面有重要的關係。

二、自主性（autonomy）

自主性即個體對其行為之掌控程度的知覺，當個體認為行為是出自於個人的自由意志，而非被命令、逼迫、威脅之感覺時，便較能對其所選擇的目標產生允諾及追求的意願（DeCharms, 1968）。而自我決定理論應用於運動休閒中，則是指個體能擇其所愛，愛其所擇之情境。

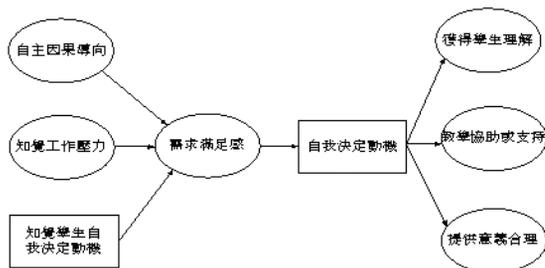
三、關聯性 (relatedness)

關聯性即個體在行為過程中，涉及情感上是否能與他人產生聯結的程度。Baumeister 與 Leary (1995) 指出心理需求關聯性的觀念是指一種有意義的社會關係。因此根據自我決定理論，當環境越能夠提供或滿足這些心理需求，就越能激發個體後續之行為動機。

體育教師自我決定理論動機策略之相關研究

實際上，在實驗室及田野研究中，部分教師會因擔負學生表現程度之責任感而感到壓力，進而使用不適當的策略 (Deci, Spiegel, Ryan, Koestner, & Kauffman, 1982; Flink, Boggiano, & Barrett, 1990)。例如：當體育教師在課堂的時間限制方面感受到較多壓力時，便較少使用適當的策略（如自主性支持），且使用較多不適當之教學策略（如控制）。

Taylor, Ntoumanis, 與 Standage (2008) 檢驗體育教師教學前的動機策略（如圖1）包含教師的自主因果關係導向、知覺工作壓力及教師對學生自我決定的看法。根據研究指出影響教師使用適合動機策略的程度，可經由其擁有的教學自我決定動機加以運用。



Taylor 等 (2008) 的研究中探討影響教師調節自己心理需求及環境/個人因素之間的關係（如感到工作壓力、自主因果關係導向、教師對學生自我決定的看法）及教師的自我決定，會被教師的心理需要滿意度所影響；需要滿意度和自主感因果導向與教師自我決定教學的動機有正向的影響。教師的需求愈能得到滿足及較高的自我決定，他們就愈能試著得到學生的理解及提供學習上的協助和支持。

Vallerand (2001) 的理論則認為這些因素有一連續性的關係：社會因素 (social factors) → 需要滿意度 (needs satisfaction) → 自我決定 (self-determination) → 動機結果 (motivational consequences)。社會因素包括教師在工作上知覺工作壓力，其可能減少教師的自主感，因為他們在使用某些教學方法時感受到壓力。

學校系統扮演一個確定教師自我決定動機高低之重要角色。若學校沒有分配足夠時間使教師完成所有的課業目標，並將重點放在教師必須對學生表現之標準負責時，將可能傷害教師的心理需要滿意度，並導致教師自我決定的動機降低。其次，低自我決定教學動機的教師較少對學生使用適合的教學策略。

← 圖1 教學前教師體育課動機策略之假設

資料來源：筆者翻譯 Taylor, I., Ntoumanis, N., & Standage, M. (2008)。

有關工作場所設置的研究，Baard, Deci, 與Ryan (2004) 發現教師自主感取向和他們在學校所經歷的心理需要滿意度之間有所聯結。具有高自主感取向之教師更可能在行動的過程中感覺自主，教學時較有勝任感，因為他們擁有傾向尋求促進積極參與的形式 (Baard 等, 2004)。教師自主感取向及自我決定教學動機有直接正相關，與自我決定理論一致，因為擁有高自主感取向的個體有較高之自我決定傾向 (Williams & Deci, 1996)。上述研究結果顯示，未來在檢驗教師動機的研究上，教師定位朝向高自主性是一項重要之獨立變項；然而，整體之因果關係取向較難以改變 (Deci & Ryan, 1985)。因此，研究需要使用更多的環境因子測量教師的自主感取向，如學校環境中存在問題的相關問卷 (Deci, Schwartz, Sheinman, & Ryan, 1981)。

教師需要滿意度之前置因素還包含教師知覺學生自我決定的動機，教師需求滿意度愈多，他們在工作上經歷的自我決定就愈多。Pelletier, L. G., Séguin-Lévesque, 與 Legault (2002) 指出，知覺學生自我決定的動機與教師自我決定之動機，二者有直接相關，當教師對學生持有負向的看法時，教學上將變得較無法自我決定，因為他們在心理上感到挫敗。

教師心理需求滿意度及他們自我決定教學的動機，兩者間之正相關也與自我決定理論一致 (Deci & Ryan, 2000)。Pelletier 等 (2002) 認為知覺工作壓力及知覺學生自我

決定的動機、教師自我決定的動機，經由教師的心理需求滿意度有顯著的影響，心理需求滿意度在環境及個人變項中成為中介變項，其影響教師自我決定的動機。具體來說，與低自我決定的教師相比，高自我決定的教師更試著去瞭解他們的學生，提供他們更多有益的幫助與支持，且提供他們有意義的理由。上述研究結果強調瞭解教師自我決定動機之重要性，不只對教師產生重要影響，同時也影響學生之學習結果，包括參與、正向的感覺、適應努力之信念及關聯感等 (Assor, Kaplan, & Roth, 2002; Connell & Wellborn, 1991; Skinner, 1991)。

結論與建議

本文以自我決定理論為觀點，探討體育教師教學前之動機策略，經由分析結果發現體育教師可經由他們所使用之動機策略影響學生的自我決定。體育教師在教學使用的三個動機策略，包含提供有意義的合理性、提供教學協助與支持及獲得學生的理解，可預測知覺工作壓力、學生自我決定、教師的自主導向、心理需要滿意度及自我決定的教學。獲得學生理解及提供教學協助和支持，對於教師心理需要滿意度與教師的自我決定有正向的影響，這些策略影響教師的教學動機，也間接地影響他們對學生使用的動機策略。提高學生學習動機、課堂外的運動參與未來運動之意願作聯結，對於學校來說是一項重要的目標。基於上述分析結果提出以下建議：

一、體育教師應審慎使用教學的動機策略

從上述分析研究顯示，體育教師教學動機會影響到學生學習，間接也影響到學生未來學習正向的感覺、適應努力的信念及關聯感，甚至影響到未來對運動的參與動機及愉悅感。因此，體育教師在使用教學動機策略時，應考量使用正向動機策略，儘量避免不當或錯誤動機策略。

二、教學應考量學生學習需求與動機

體育教師是術科教學也應考量到學生學習需求與動機，研究分析指出教師如果了解學生需求、提供教學協助與支持、有意義的理由（教學），學生的學習表現會獲得正向的提升，學生有常態分配的個別差異，因此建議體育教師教學前應重視個別學生的需求與動機。

三、學校的行政應提供過份支援與避免限制

根據研究顯示，教師在教學時會出現不當或錯誤的教學動機，部分起因於學校壓力，例如：教師等級績效評估、教學時間、活動辦理等，在國內學校行政亦有如此情形，使得體育教師在教學時無法充分使用正確的動機策略。因此學校的行政應提供過份支援與避免限制。

參考文獻

Assor, A., Kaplan, H., & Roth, G. (2002). Choice is good, but relevance is excellent: Autonomy-enhancing and suppressing teacher behaviours predicting student engagement in school-

work. *British Journal of Educational Psychology*, 72, 261-278.

Baard, P. B., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 2045-2068.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.

Connell, J. P., & Wellborn, J. G. (1991). Competence, autonomy, and relatedness: A motivational analysis of self-system processes. *Minnesota Symposium on Child Psychology*, 23, 43-77.

DeCharms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior*. New York: Academic Press.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-

- 134.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation* (pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 3149). New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*, 227-268.
- Deci, E. L., Spiegel, N. H., Ryan, R. M., Koestner, R., & Kauffman, M. (1982). Effects of performance standards on teaching behavior of controlling teachers. *Journal of Educational Psychology*, *74*, 852-859.
- Deci, E. L., Schwartz, A. J., Sheinman, L., & Ryan, R. M. (1981). An instrument to assess Adults' orientations toward control versus autonomy with children: Reflections on intrinsic motivation and perceived competence. *Journal of Educational Psychology*, *73*, 642-650.
- Flink, C., Boggiano, A. K., & Barrett, M. (1990). Controlling teaching strategies: Undermining children's self-determination and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*, 916-924.
- Papaioannou, A., Marsh, H. W., & Theodorakis, Y. (2004). A multi-level approach to motivational climate in physical education and sport settings: An individual or a group level construct? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *26*, 90-118.
- Pelletier, L. G., Séguin-Lévesque, C., & Legault, L. (2002). Pressure from above and pressure from below as determinants of teachers' motivation and teaching behaviors. *Journal of Educational Psychology*, *94*, 186-196.

- Skinner, E. A. (1991). Development and perceived control: A dynamic model of action in context. *Minnesota Symposia on Child Psychology, 23*, 167-216.
- Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of Educational Psychology, 95*, 97-110.
- Theodosiou, A., & Papaioannou, A. (2006). Motivational climate, achievement goals and metacognitive activity in physical education and exercise involvement in out-of-school settings. *Psychology of Sport and Exercise, 7*, 361-379.
- Taylor, I., Ntoumanis, N., & Standage, M. (2008). A self-determination theory approach to understanding antecedents of teachers' motivational strategies in physical education. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*, 75-94.
- Vallerand, R. J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp. 263-319). Champaign, IL: Human Kinetics.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review, 66*, 297-333.
- Williams, G. C., & Deci, E. L. (1996). Internalization of biopsychosocial values by medical students: A test of self-determination theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 767-779.