

不同難度之目標設定在桌球發球運動 情境中之驗證研究

An Empirical Study of Goal-Setting in Serving Situation
of Table Tennis.

周麗卿

摘 要

本研究為驗證難度目標設定方式，在桌球發球動作表現上之可行性，乃以90位大學女生為實驗對象，採隨機分配方式將之分成三個實驗處理組別（困難目標組、簡單目標組、控制組），每組30人，接受為期六週、每週一小時的實驗教學，並於實驗教學前、後與完成後測後間隔五週再舉行保留測驗，以所得資料探討各實驗處理組別學生其桌球發球動作表現的學習效果與保留效果，並進一步比較之。在本研究範圍內經討論分析獲致下列結論：

- 一、各組其桌球發球技能的學習效果均顯著（ $P < .05$ ）。
- 二、困難目標組的桌球發球技能學習效果最佳且顯著優於控制組（ $P < .05$ ）。
- 三、在介入五週之休息後難度與簡單兩個目標練習組的桌球發球技能呈明顯退步現象，而控制組則具良好保留效果。
- 四、各組間的桌球發球技能保留效果並不具顯著差異（ $P > .05$ ）。

關鍵詞：困難目標組、簡單目標組、控制組。