

# 漸進式目標設定在桌球推擋球動作表現上 之驗證研究

An Empirical Study of Progressing Goal-setting in  
Improving the Blocking of Table Tennis

周麗卿

## 摘 要

本研究為驗證漸進式目標設定方式在大學女生桌球反手推擋球技能學習上之可行性，乃以60位大學女生為研究對象，將之平均分配於四個實驗處理組別，經過六週，每週一小時之練習後，結果發現：

- 一、各組的學習效果均顯著。
- 二、短期目標與綜合目標等兩種設定方式對桌球反手推擋球的學習效果最佳 (  $P < .05$  ) 。

關鍵詞：短期目標

綜合目標

( 來稿：84.6.7 接受：84.7.19 )