

# 從自我決定理論的觀點談

## 參賽最低學業標準

康立羣/台中市立向上國民中學

### 壹、前言

很久以前，有一本很暢銷的籃球漫畫，漫畫名稱叫灌籃高手，漫畫裡有一段情節是，在縣內籃球大賽前夕，整隊球員到隊長家惡補功課，考試及格才可以出賽。

在體育界常聽到一句名言「練習、練習再練習」，要成為優秀頂尖的運動員，必須長時間投入訓練及比賽，不斷付出努力以增進體能與技巧的純熟，著名的網球選手 Jennifer Capriati 從五歲就開始從事訓練，更在 13 歲就成為職業選手。Weinberg 與 Gould (1999) 就指出在高度競爭的環境為了要追求更好的成績，選手必須從小投入嚴格訓練，而有些選手每週訓練時數更超過 25 小時以上。然而，洪嘉文與詹俊成 (2005) 指出體育班學生有一個一直存在的問題，即學業成績低落；歐淑芬 (2004) 指出國中一般學生在國文、英文、數學、史地、理化、美術及音樂之學業成績優於體育班學生；另外，她也指出練習時數會影響到學業成績之表現。體育班學生有其特殊性，在專業術科成長造成學科方面某種程度的落差，因此，教育部特頒訂運動績優生之升學輔導辦法，以提供運動績優生更多元化的入學管道，其訂定辦法的目的，是希望協助優秀的運動員繼續升學，接受輔導。李坤培 (2003) 也提出改進體育班學生課業學習能力低落的困境需要靠教師們付出更多心力之外，讓學生直接面對學業問題，並盡力克服，才是最佳的解決途徑。然而，台灣中小學棒球運動因背負「國球」十字架，上至學校下至老師、教練、家長、球員，整個陷入追逐比賽「冠軍」的迷失，陳正騰 (2010) 指出，就如同無法斷根的假球是中華職棒的悲哀，揠苗助長、無情榨乾優秀小選手的利用價值，則是台灣三級棒球的共同悲哀。諸羅山盃少棒賽，富田國小的投手王聖文，被教練要求 7 日 7 戰，4 先發 3 救援，冠軍賽當天一日三戰，投了 262 球。大通盃青棒菁英賽上，三信家商的王牌投手羅國華，三天前以 140 球完封勝，148 公里的速球也引起國內外球探的注意，僅休息一天後，再以 132 球完封勝，三天 272 球。政府主管部門教育部和體委會卻完全不聞不問，既沒有要求學校提出說明、懲處失職者，也沒有喝令下

1 次不得再犯。而主辦諸羅山盃的嘉義市政府以及擔任「指導單位」的  
2 中華職棒、棒協，也不曾站在運動傷害防護的專業角度，對這種不當  
3 調度提出譴責。台灣中小學棒球運動到底要如何走出「國球」及「冠  
4 軍」的迷失。先試著想想幾個場景，台灣中小學棒球運動有沒有可能  
5 出現在參加比賽前，教練要附上蓋有學校正式官防的參賽最低學業成  
6 績資格、在比賽前的領隊會議各領隊則是在審查，球員是否有具備參  
7 加比賽的最低學業標準、各隊教練在比賽前是問球員你段考準備了  
8 沒、家長擔心球員段考考不好無法出賽、球員在練習之餘惡補課業。

9 在學生的學習歷程中，動機扮演著非常重要的角色，而動機之所  
10 以和個體的行為有密切關係，乃是因為有了動機，個體得以保持對活  
11 動的熱忱，並能持續進行該活動；反之，個體沒有了動機，則對活動  
12 失去了興趣就可能進而中止該活動。一般而言，動機所說的行為範圍  
13 包括個體行為的方向及強度。長期以來，內在動機一直被視為有助於  
14 學習品質的關鍵因素，而外在動機和無動機則是不利終生學習的動機  
15 型式。不過，隨著理論不斷演進，學者們也開始辨識出有些外在動機  
16 型式因具有較高的自我決定而有利於學習和參與。因此，本文將從  
17 Deci 與 Ryan (1985；1991) 自我決定理論 (Self-Determination  
18 Theory,SDT) 的角度切入，探討扭轉台灣中小學棒球運動球員課業學  
19 習能力低落的困境與台灣棒球另一條活路，「動機」所扮演的角色。

## 20 貳、自我決定理論

### 21 一、自我決定理論之意涵

22 自我決定理論 (Self-Determination Theory,SDT) (Deci &  
23 Ryan,1985；1991) 是關心社會脈絡裡，人格發展與功能的人類動機  
24 之宏觀理論。該理論著重在某種程度上，人類行為是意志或是自我決  
25 定，也就是說，某種程度上，人們經過高層次思考認同他們的活動，  
26 以及能完全地意識到是自主選擇性地從事活動。自我決定理論是基於  
27 有機辯證多元理論，首先假設人是活躍的有機體，先天傾向心理成長  
28 和發展，努力掌握不斷挑戰，並把自己的經驗變成一個連貫自我意  
29 識。這自然的人類傾向不是自動的，而是需要從社會環境獲得支持，  
30 以有效地發揮作用。也就是說，社會脈絡能夠支持或阻撓積極參與和  
31 心理成長的自然傾向。因此，積極有機體和社會脈絡間的辯證，是自  
32 我決定理論預測行為，經驗及發展的基礎。

33 自我決定理論是一個關於動機和人格發展理論，從四個理論發展  
34 而來的有機辯證多元理論，是為了解釋來自實驗室和田野研究不同的  
35 議題的現場。而四個基本原理分別是：認知評價理論 (Cognitive  
36 Evaluation Theory,CET)、有機體整合理論 (Organismic Integration

1 Theory,OIT)、因果取向理論 (Causality Orientations Theory,COT)、  
2 基本需求理論 (Basic Need Theory)。茲分別說明如下 (Deci &  
3 Ryan,2002)：

4 (一) 認知評價理論

5 認知評價理論 (Cognitive Evaluation Theory,CET)，解釋影響內  
6 在動機變化的特定因素。認知評價理論具體指出與因果知覺及勝任知  
7 覺有關的脈絡事件，包含了控制觀 (controlling aspect) 與訊息觀  
8 (information aspect) 兩個觀點。社會環境下的控制觀代表著壓迫結  
9 果，引發外在因素的改變，而降低內在動機；社會脈絡的訊息觀則與  
10 投入適當效果有關，提供了人們勝任支持 (Deci & Ryan,2002)。認  
11 知評價理論認為卓越的勝任感的活動，能提升內在動機，因此活動能  
12 滿足對基本心理的需求。

13 (二) 有機體整合理論

14 有機體整合理論 (Organismic Integration Theory,OIT) 則是描述  
15 價值與調節的整合和內化 (internalization)，以及描述外在動機的發  
16 展與動態的概念；當致力於外在動機行為時，個體經驗自主的程度；  
17 人們在團體與文化中所呈現的價值觀以及道德觀的過程。有機體整合  
18 理論認為人類會自然而然地整合自己所累積的經驗。因此，若是重要  
19 他人或顯著參照團體來鼓勵人們從事無趣的活動，個體則會開始調  
20 節、整合自我意識，漸漸變得自主。有機體整合理論認為內化是一  
21 種持續的歷程，調節越完全，自我決定的程度也就越高，從這個觀點  
22 來看，個體經由調節反而更能控制自己的行為。因此，外在動機行為  
23 的調節程度會隨著自主程度而異。所以，整合完整的調節是將外在動  
24 機行為持至自主的基礎。

25 (三) 因果取向理論

26 因果取向理論 (Causality Orientations Theory,COT)，在描述社會  
27 環境中，人們支持他們的自主權的方式、控制行為或無動機時，其個  
28 別差異的傾向。

29 (四) 基本需求理論

30 基本需求理論 (Basic Need Theory)，描述動機的關係、健康與  
31 幸福的目標，及心理健康的價值結構與調節形式。基本需求包含了生  
32 理需求以及心理需求。當需求得到滿足，能有益健康以及感到幸福；  
33 但若無法滿足時，則會導致病痛或是感到不幸。人類終其一生都在追  
34 求幸福感，以及勝任感、自主性以及人際關係的基本需求的滿足感。

35 二、自我決定理論之理論基礎

36 自我決定理論強調一個人的動機包含**內在動機**：就是個體從事某  
37 種活動是因為對於活動本身的興趣或樂趣。**外在動機**：就是參與某活



## 1            參、自我決定理論在參賽最低學業標準之應用

2            依據 Deci 與 Ryan ( 1985 ; 1991 ) 自我決定理論  
3            ( Self-Determination Theory,SDT )，能力感需求 ( 係指個體想要效率  
4            地和他/她自己所處的環境互動 )、自主性需求 ( 係指個體在行動調節  
5            時自我發動的渴望 ) 和關係感需求 ( 係指個體想要和重要他人連結的  
6            渴望 ) 是內在動機、外在動機、無動機的三大決定因素。而自我決定  
7            理論在參賽最低學業標準之應用如下：

### 8            (一) 家長層面

9            參不參與棒球運動可以跟孩子討論尊重孩子的意見，讓孩子有自  
10            我決定的空間，相信由孩子自己所做的決定會有較高的參與內在動  
11            機、高堅持、高承諾感。另外，家長也可以運用自我決定理論 ( Deci  
12            & Ryan,1985 ; 1991 )，跟孩子討論依照孩子的學業能力水準來設定可  
13            達到的最低參與運動的學業範圍，並且時常關心孩子的球技、學業表  
14            現，建立良好的親子互動關係。

### 15            (二) 教練層面

16            跟家長建立良好的夥伴關係，依據自我決定理論 ( Deci &  
17            Ryan,1985 ; 1991 ) 的整合調節、認同調節：個體參與某一個活動是  
18            爲了自我的和諧，協調整合自我的其他層面以達到一致。跟球員分  
19            析、討論參與棒球運動未來的生涯發展或可就業的方向，建立球員參  
20            與棒球運動之餘，學業對他們未來的重要性。此外，也可以參照內射  
21            調節：個體將參與一個活動的理由內化。達到參賽最低學業標準，是  
22            球員報名比賽一個重要門檻，要達到門檻球員在平時上課或課餘時間  
23            自己就要付出努力來預習課業。教練平時也要多關心球員在課堂上的  
24            學習表現，如有學習問題協助球員獲得適當的輔導支援。

### 25            (三) 學校層面

26            國民中小學是義務教育、基礎教育，但台灣國中小棒球隊確是變  
27            成職業型球隊，國中小階段只是培養「興趣」，九年國民教育也只是  
28            培養學生基本學力，學校要扮演監督的角色，國中小學棒球運動不是  
29            要培養「球場的巨人，學業的侏儒」，也不是要球員每科都考 100 分，  
30            上前三志願，而是希望球員參與棒球運動也要有基本的學業能力。

### 31            (四) 政府層面

32            王翔 ( 2009 ) 報導指出，體委會希望從今年起到民國 101 年，預  
33            計以 4 年時間實施棒球振興方案，將以專案計畫型式向行政院申請經  
34            費，每一年希望至少爭取 3 億元，重點在補助業餘甲組社會棒球和大  
35            學、高中等基層競技球隊。然而，陳正騰 ( 2010 ) 指出台灣青棒有太  
36            多因過度使用而早夭的王牌選手，他們的悲情故事，顯然尚無法讓人  
37            們記取教訓。不談許多旅美選手因台灣舊傷導致表現起起伏伏、鍛羽

1 而歸，即使在這一、兩年的台灣青棒界，也有很多案例，如，前強恕  
2 中學王牌投手陳禹勳，一上大學就動韌帶移植手術；中道中學投手林  
3 國民、鄧志偉，都因手傷改練打擊；西苑高中拿投手獎的楊勝智，因  
4 傷棄投從捕；穀保家商強投謝榮豪也因傷陷入低潮，旅外夢暫受挫。  
5 台灣基層棒球在過去培養了很多不錯的優秀選手，他們都可能是下一  
6 個「王建民」，確因在中小學訓練階段因「戰績」考量造成球員過度  
7 使用受傷。陳穎（2010）報導指出三信家商在大通盃中總共只比了 5  
8 場比賽，而羅國華的身影就出現在其中的 4 場，其中更包括了 16 強  
9 賽與 8 強賽的連兩場完投完封出賽，這兩場出賽讓他在短短的三天內  
10 就投了 270 球，讓人不禁擔心他的手臂是否會在這樣的過度使用下留  
11 下後遺症。三信家商的總教練是曾經在台灣大聯盟高屏雷公隊打過球  
12 的鄭俊男，他雖然知道這樣使用投手的方式一定會遭到抨擊，但卻以  
13 球隊只有一名比較好的投手為由，持續的派出羅國華上場，在球隊戰  
14 績和球員未來生涯發展的天平上選擇了前者，而羅國華本人也表示他  
15 在國中時期就曾經這樣同過，讓人不禁感嘆台灣的三級棒球發展實在  
16 是病了。政府每年拿納稅人的血汗錢補助棒球運動，得到的結果為  
17 2008 年北京奧運兵敗大陸，亞洲職棒大賽排名總在第三名，政府補  
18 助大量經費的投資效率只是在「國小」、「國中」、「高中」用每天硬操  
19 模式，打贏其它國家的社區型國家代表隊，到了「成棒」、「職棒」狀  
20 況反而相反，為什麼呢？「戰績」考量造成球員過度使用受傷這都可  
21 以用「規則層面」控制，其最主要的關鍵是中小學棒球運動過於注重  
22 訓練而球員的學業也因訓練而荒廢，最恐怖的是「打棒球跟荒廢學業」  
23 劃上等號，如果是你的小孩你會讓他打棒球嗎？舉個例講，「關島」  
24 最主要是以「觀光」為主，每年超過一百萬人到關島旅遊，但如果關  
25 島的「海水」跟「污染」劃上等號，還有人要去「玩水」嗎？陳志祥  
26 （2010）報導，九十八學年台灣國中棒球隊為 190 隊，每隊 16 人，  
27 全台灣國中棒球員約 3000 人，而全台灣九十八學年國中在學人數  
28 （一、二、三年級）應有七八十萬人，從數據的推估看來台灣棒球普  
29 及率並不高，但台灣人對棒球是有「情感」的，主要是打棒球會連家  
30 長心中最低的學業能力都達不到，家長的「理性因素」會大於「情感  
31 因素」。所以政府只要在每年的「棒球補助款」、「體育班訪視或評鑑」  
32 用自我決定理論（Deci & Ryan,1985;1991）的外在動機的次低動機，  
33 外在調節屬於最不具自我決定的外在動機，乃是指個體參與一個活動  
34 並非對活動本身的內在興趣，而是指個體參與一個活動並非對活動本  
35 身的內在興趣，而是因為個體的行為被外在的意義所控制，例如「獎  
36 賞」。要求學校或球隊提出球員的段考成績證明，以國中一年級為例  
37 段考共五科每科 100 分，共 500 分。參賽最低學業標準 200 分，看每  
38 個學校的「達成率」有幾成，「達成率」越高隔年的「棒球補助款」

1 越多。當打棒球的小孩從荒廢學業，到打棒球的小孩會唸書，台灣國  
2 中棒球員人數會從 3000 人變成 300000 人。

### 3 伍、結語

4 依據自我決定理論 (Deci & Ryan,1985; 1991) 參與運動以內在  
5 動機最好，但現在台灣棒球仍然用 20 年前的想法來面對未來，試問  
6 10、20 年前大陸棒球發展像沙漠，但吳育光 (2010) 報導指出，世  
7 界大賽冠軍紐約洋基隊不諱言是「國際牌」，領隊拉文和總經理凱許  
8 曼昨天帶著冠軍盃來到中國，希望未來能出現棒球場上的「姚明」。  
9 拉文表示：「到洋基球場打球是全世界孩子的夢想，有朝一日，它將  
10 成爲中國孩子的夢想。」洋基著眼在培植中國青少年球員，拉文承諾  
11 將與中國棒協繼續合作，提供所有資源。從 2001 年王超開始，已有  
12 5 位中國球員到美國取經，但中國打棒球人口比例仍偏低。目前已有  
13 300 多支青少年隊參加 3 至 8 月的聯賽，3 年內目標 1000 隊。中國在  
14 無錫設立棒球員發展中心，未來的「中國棒球姚明」可能就在這群  
15 11、12 歲的孩子當中出現，再 10 到 15 年即可看到成果。台灣棒球  
16 在未來要打贏「中國」，不是靠 1 個「王建民」、1 個「彭政閔」而是  
17 從台灣頭到台灣尾的每個「社區」都有社區棒球隊。怎麼做？政府要  
18 讓家長相信打棒球課業不會荒廢，家長才會讓子女在不影響課業的情  
19 況下去參加「社區型棒球」。但現在台灣打棒球不荒廢學業很難，只  
20 有先依據自我決定理論 (Deci & Ryan,1985; 1991) 的外在動機，設  
21 定國中小學棒球員參賽最低學業標準的外在限制，控制球隊不要過度  
22 畸形發展，慢慢宣導台灣是「海島」型國家，在自家打自己不好玩，  
23 棒球槍口要一致向外，在亞洲盃、奧運、經典賽、日本職棒、美國職  
24 棒看到 MIT「台灣製造」。

25

### 26 參考文獻

- 27 王翔 (2009, 3 月 17 日)。每年 3 億 補助基層競技球隊。聯合晚報。  
28 資料引自 <http://blog.udn.com/chien9188/2755430>
- 29 李坤培 (2003)。高中體育班發展的省思。學校體育, 13(76), 109-114  
30 頁。
- 31 杜容瑩 (2007)。台北市國中學生學業無動機、社會支持與學業成就  
32 關係之研究。未出版碩士論文。臺北市立教育大學課程與教學研究  
33 所碩士班
- 34 洪嘉文、詹俊成 (2005)。高級中等學校體育班發展現況與未來展望。  
35 中華體育, 19(72), 63-71 頁。
- 36 歐淑芬 (2003)。運動訓練與學業成績之研究-以台中縣國民中小學爲

1 例。國立體育學院體育研究所碩士論文。  
2 簡嘉菱（2008）。自我決定動機與學業情緒模式之探討。未出版碩士  
3 論文。國立成功大學教育研究所  
4 陳正騰（2010，2月3日）。揠苗助長 台灣三級棒球的悲哀。邊邊角  
5 角棒球論壇。資料引自  
6 [http://mag.udn.com/mag/sports/storypage.jsp?f\\_ART\\_ID=234131](http://mag.udn.com/mag/sports/storypage.jsp?f_ART_ID=234131)  
7 陳志祥（2010，1月31日）。全台減少20隊 少棒現警訊。中時電子  
8 報。資料引自  
9 [http://news.chinatimes.com/2007Cti/2007Cti-News/2007Cti-News-Co](http://news.chinatimes.com/2007Cti/2007Cti-News/2007Cti-News-Content/0,4521,11051202+112010013100159,00.html)  
10 [ntent/0,4521,11051202+112010013100159,00.html](http://news.chinatimes.com/2007Cti/2007Cti-News/2007Cti-News-Content/0,4521,11051202+112010013100159,00.html)  
11 Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and  
12 self-determination in human behavior. New York: Plenu Press.  
13 Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self:  
14 Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), Nebraska  
15 symposium on motivation: Perspectives on motivation (Vol. 38,  
16 pp.237-288). Lincoln: university of Nebraska Press.  
17 Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Handbook of self-determination  
18 research. Rochester, NY: University of Rochester Press.  
19 Vallerand, R.J. (1997). Toward a Hierarchical Model of Intrinsic and  
20 Extrinsic Motivation. In M.P. Zanna (Ed.), Advance in experimental  
21 social psychology (Vol. 29, pp.271-360). New York, San Diego:  
22 Academic Press.  
23 Vallerand, R.J. (2001). A hierarchical model of intrinsic and extrinsic  
24 motivation in sport and exercise. In G.C. Roberts (Ed.), Advances  
25 in Motivation in Sport and Exercise. (pp. 263-319). Champaign, IL:  
26 Human Kinetics  
27 Weinberg, R. S., & Gould, D. (1999). Foundation of sport and exercise  
28 psychology. Champaign, IL : Human Kinetics.  
29