

## 體育教師專業成長之路 —以自我實現及自我設限理論為取向

國立體育大學體育研究所 李宏文

國立體育大學體育研究所 蔡沂蓁

國立體育大學體育研究所 潘義祥\*

### 摘 要

**目的：**本研究以自我實現及自我設限理論來了解體育教師專業成長。**方法：**研究對象以立意取樣的方式，選取 3 位具有 10 年以上教學經驗，且具有教育事蹟的典範體育教師為對象進行深度訪談，探討其專業成長。**結果：**典範體育教師結合自我實現精神來增進自身專業，雖然過去有自我受限的經驗，但不影響其目標的設定與實踐。其次，透過專業成長與目標規劃，不僅讓自己走向人生高峰，並引領學子朝自我實現前進。**結論：**一、教師專業與良好的職業道德是教師專業成長的根本，教師應該要重視。二、典範體育教師透過設立適合的目標，達成自我實現並影響學生。三、曾經面對困難與問題及自我設限的反思經驗，是成功擺脫自我設限邁向自我實現的關鍵。

**關鍵詞：**教師典範、進修發展、目標設定、立意取樣、深度訪談法

## 壹、緒論

中國唐代學者韓愈曾說：古之學者必有師，師者，所以傳道、受業、解惑也。人非生而知之者，孰能無惑？惑而不從師，其為惑也，終不解矣。一個人一生會有許多問題是需要來探討和尋找答案的，如果過程中有教師的提點或協助，對於尋找答案這一件事，是有相當大的助益。教師是相當重要的，為知識授與者及解決問題協助者 (Li, Zhang, & Bai, 2021)。對學習者而言，教師是佔有舉足輕重角色。

教師並非原本就是教師，是從學生透過學習轉變成一位教師 (Toropova, Myrberg, & Johansson, 2021)。然而，教師發展每一階段需要的能力與專業不盡相同，但須不斷學習知識，提升教師專業能力。尤其處於資訊化社會，傳播大量且迅速的訊息，須重視學習新知識，學習是一件長遠且重要的事情。然而，學習並非只有學生單方面而已，陳柏霖 (2015) 認為教師身為知識工作者，面對知識社會挑戰，必須提升自己教學能力，學習不再只是學生的事情，教師也必須去學習，方能避免與社會時代脫節。

邱婕歆與吳連賞 (2017) 以十二年國教的角度，認為學生的學習是主體，教師的角色為學生學習脈絡的背景。可以了解教師與學生彼此是有關係，教師是教授者，學生是學習者且為主體，兩者所扮演的角色不同。李欣慈、林青蓉與胡文郁 (2011) 認為

「角色轉換」是指角色關係或是能力上的改變，個體常因需符合組織或社會對其新職務或角色的期待而面臨角色轉換的過程。就教師學位進修而言，教師與學生角色本就有差異，在角色轉換時，是否需要調整？或是需要時間調整？其次，教師轉換為學生的過程，其內心是否有排斥學習的想法及反應？而這部分在過去文獻中少有提及。事實上教師在學校的工作是教授知識，但對於學習這件事情，透過實際教學環境中，觀察到一件很奇特的現象，似乎教師對於學習進修增進專業的態度，並沒有很強烈的學習動機。劉鎮寧 (2016) 提出教師在教師專業度上，願意在教學上精益求精、力求突破的教師是有待加強的。而 Daniels (2017) 認為教師在進修學習時，會考量課程內容、相關性及後勤支援，其中課程內容是最優先的。然而，在文化及地緣上的差異性，其考量因素不盡相同，因此，有進一步了解的必要。

教育部 (2019) 提出終身學習的教師圖像的概念，為教師培育及教師專業發展提出明確方向。教師圖像強調教師能愛護學生，具有一顆願意為教育付出的志業心；教師也具有教育專業知能，且能不斷與時俱進；同時，教師能協助學生發展潛能，具有實際教育成效 (林政逸，2019)。提升教師專業有許多方式，像是參與講習、觀

看課程示範、參與社群討論、進修研究所...等。考量影響性、時間性及知識增進程度，以進修研究所為較適合且廣泛的方式。增進專業是需要一段時間努力與學習，才能融入自己專業中，進而在課堂中提升教學品質。饒見維 (2003) 指出教師專業發展與素養早已在歐美各國受到廣泛的重視與研究。然而，教師專業看起來是一種外在展現能力，其實在追求專業成長過程中，其身心是會互相影響的。Descartes 的身心互動論提到，人的身體 (the body) 與心理 (the mind) 雖然有不同的性質，但卻可互相影響 (國家教育研究院, 2000b)。可知內心狀態是很重要的。然而，鮮少有文獻提及教師專業成長與進修的內心狀態，實為教師專業發展此一研究路線之不足處。

教師專業以教學部分為主，在實際授課現場，可以了解體育課程與一般學科課程存在差異。體育教學有別於其他課程，多為室外課程，身體活動量較大，需依實際環境、學生身心狀況、需求、教師專業素養等考量，擬定合適之教學計劃 (吳萬福, 2006; 張祿純、徐偉庭, 2010; 徐偉庭, 2017)。一般學科課程，屬靜態的教學方式，學生以坐姿在教室上課，身體活動量較低；反之體育課以動態方式為主，身體活動量相對較大，有別於靜態學習。其次，授課地點也不同，一般學科以室內空間為主，活動空間較小，而體育課程授課以開放式空間為主，

活動範圍較大。Solomon (2021) 指出體育課已被證明是一項複雜的教學，因為可能與範圍廣泛的變項有關，包括發展心理運動技能、運動技能和遊戲方面的專業知識、展示各種運動形式能力、獲得與健康相關健身內容知識。李淑玲與馮麗花 (2004) 統合國內外學者研究，針對教師自我實現的需求、教育革新的需求及社會潮流的需求，指出體育教師專業成長有其必要性。綜上所述，體育課的教學方式有別於一般學科，教師必要進行專業成長。

隨著國際化的發展，人們已越來越擔心世界各地許多學校的學生缺乏社會價值觀與校園暴力事件 (Martinek, Hellison, 2016)。這可能是學生缺乏情感和社交技能、家庭的衝突與教育弱化或青少年發展過程中危險行為的增加 (Martínez, Bujosa, 2015 ; Pérez-Ordás, Pozo, & Grao-Cruces, 2020)。反觀國內，校園霸凌事件、毒品流入校園，或是學生情感因素造成自我傷害等校園事件，這些少數學生負向行為，可能產生不良學習風氣，這是教育界長期所面臨的學生問題。如何能夠改善這樣的風氣呢？徐美玲、洪文綺與黃淑貞 (2014) 針對青少年的身體活動信念、行為，以及受同儕團體影響情形進行研究，結果顯示青少年對於從事身體活動具有「身體活動有益身心健康」及「身體活動帶來高附加價值」兩個正向價值信念，並提出身體活動可促進青少

年友誼加溫。Howie 等 (2020) 認為體育課被廣泛接受為促進體育活動參與和社交與健康成果的潛在途徑。因此，透過身體活動可以促進青少年正向價值觀及發展，讓學生能夠正向思維及學習，而體育課程具有身體活動量的特性，除了能讓學生朝正向發展，亦有助於學校校園良好學習風氣培養（徐偉庭，2017；Newman, Kim, Tucker, & Alvarez, 2018）。由此可知，體育教師專業對於學生正向發展及校園良好風氣培養，是扮演關鍵角色。

體育教師專業能夠對校園學生發展及校園風氣產生影響，突顯出教師專業發展重要性，而教師專業發展與自我實現有關。對此，沈碩彬與黃文三 (2018) 指出自我實現係指教師可以直接從教學之相關工作經驗中獲取的精神報酬，主要包含成就感、審美、創意、生活方式、變化性、獨立性、智慧激發、利他主義等內容，如果達到以上的內容，在工作上極有成就感及幸福感。張家銘、孫美蓮、林素婷與邱靜瑩 (2018) 針對高中體育教師的教師專業能力進行研究，指出專業能力會正向影響其自我效能感及其幸福感。然而，教學是教師其中一項專業能力，教師可從教學獲取成就與幸福感，可知提升專業即能提升自我實現指數。其實，自我實現的概念及理論是源自人本主義者馬斯洛於 1943 年所提出，認為自我實現有三個層次，首先，自我實現是指個體成長的過程中，其身心各方面的潛能

獲得充分發展的歷程；其次，自我實現是指個體身心各方面潛能獲得充分發展的結果；最後，自我實現是人類追求最高境界的動機或需求（國家教育研究院，2000a）。張春興 (1993) 指出自我實現是強調個體本身潛藏未露且已具有的美好品質，在現實的環境生活中，得以充分展現出來。即指個人在生命成長中，在身體及心理各方面的潛能，充分得到發展的歷程與結果。周禾程 (1999) 提及人類會有基本傾向，並加以實踐與表現個人稟賦與潛能，尤其在現代複雜的社會環境影響下，使人內心產生疏離感，人與人彼此間越來越陌生。然而，生命的意義不在於征服他人，而是朝向自我奮鬥與努力，致力於自我實現的追求。陳蕾 (2019) 認為自我實現中，自我的部分是主體特定的價值是需要被識別和定義的；實現的部分，從外在角度來看，可被視為一種特定價值與使命的「實現」。因此，對價值本身的使命與定義，即構成自我實現基礎與前提。本研究探討聚焦於典範體育教師於求學過程中，因角色轉換，從教師轉為學生，其內心升是否起自我實現而勇於嘗試追求目標。

從自我實現是追求最高境界的動機或需求的角度切入，不經讓人想了解體育教師為什麼想要進行專業成長？其中是否有包含理想與目標實現的因素？其次，體育教師在增進專業成長時，可能會有角色轉換的情形，從教授者轉換為學習者的角色，而轉

換過程是否現起過去求學經歷？而那些經歷亦可能包含自我設限 (self-handicapping) 的經驗。自我設限是由 Jones 與 Berglas (1978) 所提出，其內容強調將自我設限行為解釋為個體在面對即將發生的失敗經驗而事先表現出來的一種防衛行為，又稱為自我跛足。陳建瑋與季力康 (2017) 認為自我設限基本上是一種個體有意讓自己處於不利於成功的行為，當失敗的結果發生時，便可歸因於外控以及不穩定的因素 (如運氣)，以保護個體的自尊或能力感，若是意外達到成功時能增加個體的成就感及勝任感。而 Leary 與 Shepperd (1986) 進一步將自我設限分為兩種形式，一種為宣稱的自我設限 (self-reported handicapping)，其定義為個體會公開地宣稱自己很緊張、焦慮、疲憊或是其他身心症狀，提前為失敗找合理化的藉口；另一種為行為的自我設限 (behavior self-handicapping)，其定義為個體會製造真實的障礙或困難，增加成功的難度。此外，自我設限亦可解釋為在面對即將發生的失敗經驗時，個體會事先表現出防衛的一種行為，另外自我設限在策略可分為兩種行為，一種是宣稱性策略，也就是辯解的行為，為失敗尋找藉口，另一種為行為性策略，即是以減低努力方式，在賽前減低努力的程度 (黃旨庭與卓國雄，2017；Török, Szabó, & Tóth, 2018；Kamuk, 2020)。簡單的來說自我設限其中一種是不夠努力，增加成

功難度，另一種是為失敗找合理的藉口。在實證研究方面，Nordbotten (2012) 針對菁英高爾夫選手高爾夫推桿表現是否受自我設限影響進行研究，發現推桿表現和自我設限之間存在負相關，也就是說高爾夫球選手推桿表現越好，其自我設限的影響越小。黃旨庭與卓國雄 (2017) 探討不同性別、年級和成就目標取向國中運動選手之害怕失敗與自我設限的差異情形進行實證性研究，研究發現年級越高或高逃避傾向選手有較高的害怕失敗及自我設限，教練或老師應培養高精熟趨近和高表現趨近的目標取向為宜。目前以運動員為對象的研究較多，鮮少研究探討教師為主的角色轉換所產生的自我設限情形。

體育教師因角色轉換從教師轉為學生，其內心是否升起自我實現而勇於嘗試追求目標？或是產生自我設限而不敢追求目標呢？綜上所述，本研究以質性研究方式，從體育教師專業成長及進修的觀點，來進一步瞭解體育教師內心歷程，以典範體育教師為對象進行深入訪談，以瞭解自我實現及自我設限對體育教師專業成長之影響，以提供後續教師專業成長與進修研究之參考。

基於上述，本研究目的如下：

(一) 體育教師對於增進教師專業成長的觀點為何？

(二) 體育教師對於增進專業成長過程其自我實現的經驗為何？

(三) 體育教師對於增進專業成

## 長過程其自我設限的經驗為何？

## 貳、方法

## 一、研究參與者

本研究之研究對象以立意取樣方式，選取體育相關系所畢業之體育專長教師，並參考王盟清與潘義祥(2010)對國民小學資深教師相關研究之參與者取樣數量，同時，考量研究者所屬之地緣性，因此，將研究對象條件及資料整理如下：

研究對象為三位北部地區中學或小學體育授課之體育教師，具體育相關系所就讀或畢業，有 10 年以上教學經驗且具有教育事蹟（譬如 12 年國教中央輔導團團員、各縣市政府健體輔導團團員等）的典範體育教師，如表 1 所示。

## 二、研究工具

本研究採用質性的研究方式，採取深度訪談法（depth-interview）的方式進行訪談，在進行訪談前徵求受訪者同意，並填寫訪談同意書，在訪談者同意的情況下進行訪談，受訪過程中會徵詢受訪者意願，才進進行錄音，研究過程與結果不顯示受訪者姓名與服務單位，以示尊重。本次訪談內容由研究者參考相關問卷先行擬定問題，與專家學者進行討論後，經過逐步修正確定訪談內容與研究問題的相關性，依據研究問題的變項分成三個部分，分別為個案簡介、關於自我設限及關於自我實現，其中每個部份又分為 5-6 個問題，因後續研究需要了解更詳細，因此針對訪談者進行第二次訪談。

表 1 訪談對象資料表

| 訪談對象 | 服務學校   | 博士資格 | 性別 | 體育相關景或科系畢業 | 年資   | 典範事蹟                                                                           |
|------|--------|------|----|------------|------|--------------------------------------------------------------------------------|
| A    | 台北市某國小 | 具備   | 男性 | 具博士學歷      | 18 年 | 十二年國教教案編寫的委員<br>十二年國教師資培育的專題研究<br>教育部拍攝教學模組影片                                  |
| B    | 台北市某國小 | 具備   | 男性 | 具博士學歷      | 25 年 | 體育署理解式球類教學工作坊講師<br>教育部健體領綱專述委員<br>教育部師大清冊中心評量研究<br>教育部清水專案撰寫委員<br>教育部體育班課綱撰寫委員 |
| C    | 台北市某高職 | 在學   | 女性 | 博士班進修      | 20 年 | 榮獲台北市優良教師兩次<br>榮獲台北市特殊優良教師一次<br>榮獲正向管教及休閒教案設計獎<br>環境教育人員教育部認證<br>高階教學輔導教師      |

### 三、資料處理與分析

#### (一) 資料處理

研究者依照訪談者講述內容實施錄音，將訪談內容完成逐字稿，紀錄訪談者的特殊情緒或語調，並將逐字稿與錄音內容進行逐字檢查與比對，以確保訪談者所述內容之正確性與完整性。其次，研究者將內容進行編碼，研究參與者分別賦予 A 至 C，另編兩碼，前一碼為訪談主題，後一碼為題數號碼，以表 2 說明編碼種類與代號。最後，將訪談資料完成後寄給受訪者確認，根據受訪者意見修正，無誤後再行採用。

#### (二) 資料分析

1. 主軸編碼：完成逐字稿後，研究者針對內容反覆閱讀及檢查，將內容核對加以整理，歸納相關性的部分，將主軸編輯而出。

2. 選擇性編碼：以編輯之主軸為核心，採取歸納與分類的方式，找出有意義性及具相關性的字句，以主軸編碼為參照，產生其編碼子目錄，而與核心主軸較不相關聯部分之附屬範

疇，採取另立或擱置的方式留待後續討論。

3. 訪談內容分析：完成逐字稿後，由研究者與委請另一位研究者進行編碼與分析，以教師專業成長、自我實現、自我設限為三大主軸，透過反覆閱讀及歸納，找出次標題，以教師專業成長的部分來說，歸納出教育觀點、教師職業觀點、教師專業成長觀點及教師專業成長與規劃等次標題。

#### (三) 資料分析信實度

研究者先行參考相關研究問卷擬定訪談大綱，邀請專家學者與資深教師檢視訪談大綱題目，並討論內容、調整試題順序，透過多位專家學者視角進行檢驗。另為求編碼一致性，由 2 位研究者分別進行摘錄與編碼工作，討論出共識，把相同的觀點的部分納入，不同觀點的進行討論。本研究以資料分析者的三角驗證方式，確保研究結果具有信實度 (Seidman, 2006)。

表 2 資料編碼說明表

| 編碼種類  | 內容說明                  |
|-------|-----------------------|
| A-1-1 | 教師 A 訪談第一個主題第一個訪談問題摘述 |
| B-2-1 | 教師 B 訪談第二個主題第一個訪談問題摘述 |
| C-3-1 | 教師 C 訪談第三個主題第一個訪談問題摘述 |

資料來源:研究者自行整理

## 參、結果

### 一、教師專業成長觀點

#### (一) 教育的觀點

##### 1. 全人教育與多元學習觀

教師具有多元學習觀，從人生中創造自己的價值，在成長過程中，會有各式不同的學習，尤其品格、孝順父母、尊重師長及全人教育等，是非常重要的環，如果只學習特定學科，這樣的學習已不足夠！而且會讓學子的學習不完整。

*學校教育之所以稱為教育，其實是教人成人的過程，而過程當中就會牽扯到很多學習，比如說學生知識、生活技能，還有一些禮貌，教學生如何跟同學合作、孝順父母、怎麼樣尊重師長，這是學校教育必須來做的。(A-I-2)*

*身為體育老師，就體育教學的看法，覺得體育教學不只是運動課，體育課是全人的教育，就國教來講，是認知、情意、技能跟行為，都要兼具的教育，除了教導學生運動技能之外，像是團隊合作精神、或是運動禮儀態度，這些都是教育必須教導的，另外，十二年國教是要做運動實踐，也是常提的終身運動。(B-I-2)*

##### 2. 愛的付出與陪伴

教師擔任學校與家庭之間溝通橋樑，學子需要老師與家人關注，尤

其在青春時期，正處叛逆階段，更需要教師與家人愛的付出與陪伴，讓學子能安心學習。

*教育是一種陪伴、是一種愛的付出、就是一種把他當作是家人看待，陪伴學子走過要走的路，要適時地輔導他、拉著他，或適當地用理論來驗證孩子哪些不足？盡量來補足他，達到老師、家庭、孩子之間共同成長，共同安全的一種教育模式。(C-I-2)*

#### (二) 教師專業成長觀點

##### 1. 重視教師專業

教師是需要專業，尤其面對科技化與資訊化時代，教師須日益精進，知道教育趨勢與世界走向，給予學子正確引導，如只用過去的知識，教現在學子去面對未來挑戰，這樣是不夠的。石偉源、蒲逸惻、黃品榮、周宏室與潘義祥 (2017) 提供後現代思潮下體育教師可朝多元、反省、批判、創新等方向發展。因此，不只學生要學習新知，對教師而言，學習新知是很重要的，像是教學方式、教材教法、班級經營及課程設計等，都是可以努力增進的。在體育部分，教師針對運動傷害防護、運動項目歷史發展、運動心理、運動生理等專知識業精進，配合的適當的教學模式，給予學生更

好的課程。

從專業角度來看，在行政工作與教師部分，其實專業程度還是會不太一樣，在教師的部分，第一個，就是在知識背景的专业程度不相同，體育教學還是有其專業要去兼顧，像是運動傷害防護的基本要素，各類運動專長的歷史發展背景，簡易的運動心理、運動生理、教材教法及體育課程設計。此外，還需具備運動技能，除了知識技能以外，還有班級管理經營的技巧與能力。(A-1-4)

教師專業應該是比較廣泛的，除了教學理論、班級經營之外，如何課程設計，甚至在教學時要注意什麼？舉例來說，在操場上上課盡量讓學生背向太陽...甚至分組方式，老師怎麼去做教師回饋，這些都是教師專業蠻重要的地方，除了學校的理論學習，甚至學校實習、試教，這都是非常重要的，意思是說教師專業除了理論之外，應該要包含一些實務的經驗。(B-1-4)

隨著年齡慢慢越來越大，對於技術精進來講，可能經驗很多，教學可能會更豐富，但體能狀況可能沒這麼好，在教學經驗可以多嘗試，學習不一樣且更多元與教學相關的教材教法或是遊戲。(C-1-4)

## 2. 職業道德與專業

教師職業道德很重要，其一言一行是學子學習與模仿的對象，因此，社會普遍對教師道德期許較高。其次，

正因教師本身對學子具有影響力，如果教師求知與學習止步，僅以過去所學進行教學，並不能帶來激勵與榜樣的效果，唯有不斷的精進專業，實踐終身學習，才能成為學子們的好榜樣。

老師要有比較高的道德標準，尤其小學階段，其實，一些行為表徵，都會引起學生學習和模仿，不管言語、談吐甚至服裝，其實都是學生學習模仿的對象。(A-1-4)

體育教師專業最主要是體育教學部分，像當體育組長兼任行政工作，像學校體育活動推廣、課程設計、學校體育班的事案或是訓練的推廣與輔導活動等，就體育教師的專業來講，因為師範院校沒有教學經驗，所以那時學的理论跟知識是比較空泛的，但透過學校服務，發現所學知識還有需再進修的地方，因此，就教師專業與教學體制而言，持續精進是蠻重要的。(B-1-4)

教育是要跟著趨勢走，而不是墨守過去一、二十年前的知識來教現在的孩子，顯然是不夠的，所以專業知識要補足，也因時代與學生變化性大，需具備相關輔導的知識及增加一些能力，我也跟學生講，老師也是不斷地在學習，不是說當老師就停止學習。除了教學基本能力之外，現在要求老師要跨領域，本業顧好後可找相關領域與其他老師一起合作，增加教學豐富性和多元性。

(C-1-4)

### (三) 教師專業成長與規劃

#### 1. 實務經驗與專業知識

就體育教師專業而言，程瑞福(2004)指出臺灣地區體育教師專業評鑑具有課程發展、教學表現、行政溝通與課外活動、教學活動與輔助知能、教學評量及專業精神等6項因素共40項指標。整體而言，就實務上可簡單分教學與行政兩部分，而剛出任的教師，教學上缺乏經驗，因此，需摸索一段時間，等較熟悉後，會了解自己缺少那些？而行政而言也需要一段時間學習，主要是在於體育活動的推廣。而這都需時間歷練，才知道不足之處，進而規劃與嘗試進修增進專業。

我是讀完碩士後，才投入教職，要把行政工作與教職扮演好，又同時要進修，有時候很難取捨。自己設定目標，把教學和行政歷練到成熟階段，再去進修，在這段時間也花很多時間寫作，每年會強迫自己最少要申請一個專案或投稿一篇期刊，因為寫作過程中，會接觸到不同的文獻和研究趨勢，慢慢地，會清楚自己想做什麼。  
(A-1-5)

就體育來講，老師如果願意，可向體育教學去耕耘，而體育行政其實是扮演推行與推廣的角色，也非常重要(B-2-3)。進修研究所其實對教師專業成長有很大幫助，自己經過教書2、3年之後，知道想要的是什麼，才去研究所進修。  
(B-2-4)

當初進了教職後，先把基層做好，站穩後再往其他方向，所以教學、行政當中，其實可以靈活運用，但我踏入行政太晚，我有15年豐富的導師經歷，有4年行政資歷，以我自己來講，當初念博班是要更精進自己，想把這將近二十年的經驗做成一個紀錄。(C-2-1)

#### 2. 規劃目標成就專業

隨著教學與行政職歷練，看到自己的不足，透過規劃與設定目標，朝向進修增進專業知識，因應時代變化，過去學習的知識已不適合現在學子，為了給學生更好的教學，進一步學習新知識，同時成就專業。

我常用年齡來設定，到什麼年紀該完成什麼事情，目標設定不是只考上博士班這個目標…所以每個階段都有設定目標然後去達成…自己設定考上主任後才考博士班，當然每個階段都有不同任務，但每個階段會設定合適目標。  
(A-2-1)

當初進行專業成長，就碩士班而言，只是想趕快畢業，兩年時間一邊工作、一邊進修會有壓力啦！就博士班階段，應該設定目標學體育教學理論，或者怎麼與國際接軌。很重要的目標設定，怎麼幫助我的學生有更好的學習、更有效的學習，這是當初我設定的目標，但慶幸的是在博士班期間，參與國內外的研習及教育部十二年國教課綱撰寫，教材及評量研發工作，所以，在理論與實務

都有收穫。(B-2-1)

事情，人生就是不斷追求讓自己更美好，目標設定可以是錢財、人生規劃、工作規劃...等，我用這種管理方式，你可以用各種不同方式來做，但設定目標對我是很有動力的。(C-2-2)

## 二、專業成長與自我實現經驗

### (一) 設立目標到自我實現

#### 1. 自我認識到目標設定

過去自己對於目標設定沒有很了解，其實目標設定有一定的步驟，就像在超商購買商品，需要知道商品長什麼樣、放在那邊、多少價錢，才能購買到商品。受訪者認為目標設定須先從了解自我開始，從習慣、想法、認知等多方面認識自己，設定適合的目標，方能夠具體執行。

執行部分要具體，如果設定很大目標，結果沒去執行，沒有不斷地去檢核，其實效益就會降低。一般來講，設定目標會進行檢核，或是看一下這個階段到底有沒有朝這個目標前進，所以，要很具體規劃，然後檢核，而檢核的方式很多，有時候把自己的省思檢核一下，或是檢核規劃的時間點，是否符合目標設定？是否做得到？(A-2-4)

設定目標是非常重要的，但在設定之前要自我了解，要引導學生了解自己，首先了解自己的興趣及能力，依據這個做適當目標設定然後達成，有一點自我實現的概念與精神。(B-2-5)

從小目標開始設定，我與學生分享自己的手札，每次成功完成就把目標劃掉，就完成一件

#### 2. 實踐目標建立自信

目標設定正確且可具體執行，接續把目標完成，有時候我們對美好事物視為夢想，而夢想太遙遠無法達成。其實，受訪者認為目標設定要具體且去實踐，透過實踐經驗可以增加信心，也可運用在其他的目標設定，而產生良善的循環。

目標要具體且可以執行，不能只有夢想，偉大的夢想其實是要化成行為去實踐，要具體可行，按照步驟去做，有可能會做不到，但就是朝目標前進。(A-2-5)

要有比較實際的做法，目標設定是要具體可行、要明確且設定期程。從自我了解到目標設定，在目標達成後建立信心，乃至於最後自我實現，這是環環相扣的。(B-2-5)

每次目標設定並完成，實踐所生的自信可以累積，當目標設定並完成後，會更有自信去做，且更知道自己能力。有人說自由就是自律的表現，目標設定可能就是對自己的自律，要對自己的自律達到什麼樣的程度？可以從目標設定開始。(C-2-2)

每次都有表格紀錄，比如最近一周要完成什麼，設定尺標與目標，把目標設定寫下來，完成後把目標劃掉，而這啟發我不斷設目標繼續下去。(C-2-2)

## (二) 自我實現經驗啟發

### 1. 自我實現從目標實踐開始

自我實現是從目標設定開始，一步步往前跨進並實踐，如同馬拉松跑向終點的目標，從跨出起點的那一步，便是實踐的開始，最終完成抵達終點，享受自我實現的喜悅，教師的經驗也是從實踐目標開始。

過去老師協助我在運動場得到很好成績，獲得別人認可，這種體驗對我人生有了不同的想法。其實，目標設定達成給我啟發是投入時間就可以做到，而這種成就其實影響到日後的生涯規劃，所以，我把相同的精神跟態度用在課業學習方面。(A-1-3)

以游泳來說，從小沒有游泳經驗，到大學時研修游泳課，游泳學習經驗對我來說是有瓶頸或困難的，在當兵時目標設定是在服役期間把游泳學好，買游泳的書籍，了解動作要領，把蝶、仰、蛙式都學起來，並考取游泳教練與救生員。所以，其實目標設定用在學生教學方面，透過好的目標設定且完成經驗的啟發，讓我遇到問題時，知道如何去克服。(B-2-2)

我從小到大很喜歡寫日記，到現在還是有，我的目標都會寫在上面，每次做完就會打勾或是ok，代表完成，我會做紀錄，

### 2. 傳遞自我實現經驗

教師較其他職業標準高，主要是有傳遞學子的任務，肩負將好的教育給予學子的使命。目標設定其實很重要，小從一個簡單的事情、大到自我的理想與願景，都與其有關係，因此，從目標設定到完成產生的自信，會更有動力朝向下一個目標邁進，這樣自我實現的精神是可貴的，透過教師實踐經驗，給學子自我實現的引導，把這樣的精神傳遞下去。

求學過程其實希望遇到貴人，當初投入教育領域時，因受到老師好的引導，讓我繼續往前邁進。然而，在有限的力量，在教育領域到底可以幫助多少人？把好的引導傳遞，是我當老師最大的意義和價值。(A-1-3)

當兵時順利達成學游泳的目標，對我的專業成長是有幫助的，因此，目標設定從以前到現在的經驗，傳遞並引導學生簡單的目標設定，邁向自我實現，是教師很重要的部分。(B-2-2)

我跟學生分享手札，透過目標設定，成功時把目標劃掉，就完成一件事情，而人生就是不斷追求一些讓自己更好的自我實現。(C-2-2)

### 三、專業成長與自我設限經驗

#### (一) 專業成長與困難

##### 1. 成長與學習常伴隨困難

成長需要時間，不管是知識或技能的學習。然而，在學習過程中，往往不是一番風順，會遭遇困難，不論是語文學習、運動員成績無法突破、游泳、舞蹈學習、三角函數或是畢業時間造成的學習落差等，教師與學子一樣會遇到困難，這一點是相同的。

過去運動員階段困難是身體到一種極限，成績無法突破，而研究所階段的困難是英文，過去根本不會想到要加強外語能力，大部分時間放在運動場上，而讀研究所要了解很多國際趨勢與潮流，英文能力是必備工具，這是研究所階段的困難。(A-3-1)

個人學習比較瓶頸的部分，第一個是游泳，已成功克服。第二個是舞蹈，就學習歷程加上東方文化比較含蓄一點，舞蹈對我來講，不管學習甚至進修，是比較有瓶頸的。研究所階段的困難是語文能力，雖然我們從國中到高中學習英文，甚至大學有學一些選修！但英文畢竟不是我的專長，當初去念碩士班及博士班，比較有限制的是英語的能力！(B-3-1)

在高中階段，老師教三角函數，就是  $\sin$ 、 $\cos$  那些完全聽不懂，

好痛苦唷！直到高中二年級，換了一位數學老師，他教的三角函數，完全聽得懂！他的教學模式是我可以接受的。在研究所階段困難是學習的斷層，從碩士到現在已經畢業十多年！所以老師在上課所講的，會覺得老師在講什麼？怎麼會這樣子？怎麼好像大家都懂我不懂。(C-3-1)

##### 2. 不放棄的運動家精神

困難與問題不因職業而有差別，可謂人人都會遇到，但有人選擇逃避、有人選擇自我設限。訪談者擁有不放棄的運動家精神，面對困難不斷的嘗試與調整，找到合適方式解決。

其實會有放棄的念頭，但從比較正向的方式思考，只是放棄現在的學習方法，就如去補習班學習沒有效果，那就放棄補習班的方式，改成網路學習或是家教的方式，我會調整學習方式。所以，有時候放棄不是真的放棄，而是放棄不適合的學習模式，不斷的嘗試，看哪一種方式對自己最有效果。(A-3-2)

其實想放棄是難免！就舞蹈來講，現在還是蠻大的障礙，從小比較欠缺舞蹈經驗，其次是東方人的文化，但是教學遇到瓶頸時，我會透過不同方式找補助器材，引導學生去學習。在英文學習部分，除了花很多時間去查資料外，閱讀真的比較困難的部分，透過科技的輔助翻譯，對進修來講是非常有幫助。(B-3-3)

心裡是不想放棄，但行為上已

經放棄！就是心裡想要學，但不想寫題目，可是又不能放棄，那是會延續到後面的，但又很痛苦，到底是哪一個鎖沒有打開。後來另一位老師，發現鎖都解開來了！至於研究所階段，知道自己要什麼，已經有調整到最好階段，讓自己追求的價值實現，而不像剛開始迷失，透過一步步地反思，其實所有的困難都不是困難，困難來自於沒有自律，沒有自律就會影響到後續自我價值的追求。(C-3-1)

### 3. 角色轉換影響性較小

教師面對進修時，會面臨到角色轉換，由教師轉換成學生，但事實上，訪談的教師並沒有受很大影響，因教師知道自己進修的目標，有充分準備及動力，減少轉換之影響，進而追求專業成長與自我實現。

從老師轉換成學生時，自己心理已準備去當學生的角色，但比較困難是沒有這麼多時間，把課堂所學消化或自我精進，其次是時間分配，每一天時間有限，要兼顧家庭、課業及工作，其實是多頭馬車，時間分配上變得比較重要，而角色轉換上，對我來講，已經有心理準備要去讀書跟進修，不會有角色切換問題。(A-3-3)

每一種角色在做進修時，會遇到各種不同瓶頸，最重要的是怎麼解決，而目標設定很重要，我去進修目的就是要幫助學生學習。(B-3-6)

## 1. 正確面對問題

人生學習過程中，難免會遇到一些問題，而如何看待，似乎是一個很重要的能力，能選擇正確思考，不做過多的自我設限，與自我認識有關，對自己有足夠認識，選擇用正面方式回應，終會找到解決方式。

人生像跑馬拉松，過程當中非常辛苦，不斷的跟自己對話，身體及心理的對話，因為身體不舒服，心理想是不是要放棄，但只要一停下來，別人就超過去了，要不斷地前進，你的目標在終點，到終點的過程可能會很辛苦，不要讓自己的腳步停下來，一旦停下來放棄了，就被超過去了！所以不斷地往前不設限，總會到達目標，但要的目標是什麼？要不斷修正，目標跟理想可能會越來越大，但就是每個階段都要修正然後達成，下一個目標才會更宏觀。(A-3-5)

以我個人經驗來講，我不會去自我設限，遇到問題我會想一些途徑與方法去解決，因為人生旅程之中難免會遇到，甚至當體育老師，也是會遇到的。(B-3-5)

我覺得失敗就失敗呀！不會因為自我設限把它合理化！合理化只是有慰藉而已，那終究是失敗。失敗的原因是自己努力不夠！其次就是能力不夠！所以會失敗！(C-3-4)

## 2. 學習調整、轉換與反思

凡走過必留下痕跡，每當經歷一件事，總會有些能讓我們成長的養分，

## (二) 自我設限的反思

而那些養分會繼續支撐我們往前走，在自我設限經驗中，可能一時舉足不前，但重要的是透過反思調整自己，找出適合方式，迎接接下來的挑戰。

*通常會自我調適，自己會跟自己對話，多以正向思考來面對困難，不斷自我調適，不斷地去挑戰及面對，不是只有學習或是進修這麼簡單。(A-3-5)*

*自我設限難免會遇到，甚至於我個人像舞蹈的話，還是沒有完全突破，但我反而比較不會自我設限，只是會覺得遇到一些問題，然後想各種不同的方*

*法學習與解決。(B-3-5)*

*當初在自我設定目標時，一定會評估自己的能力，當認為可以時，最後為什麼不能達成？那顯然是努力不夠，我會透過反思這樣想，而不是安慰自己。(C-3-4)*

針對上述，作者將訪談的結果整理成脈絡如圖 1。

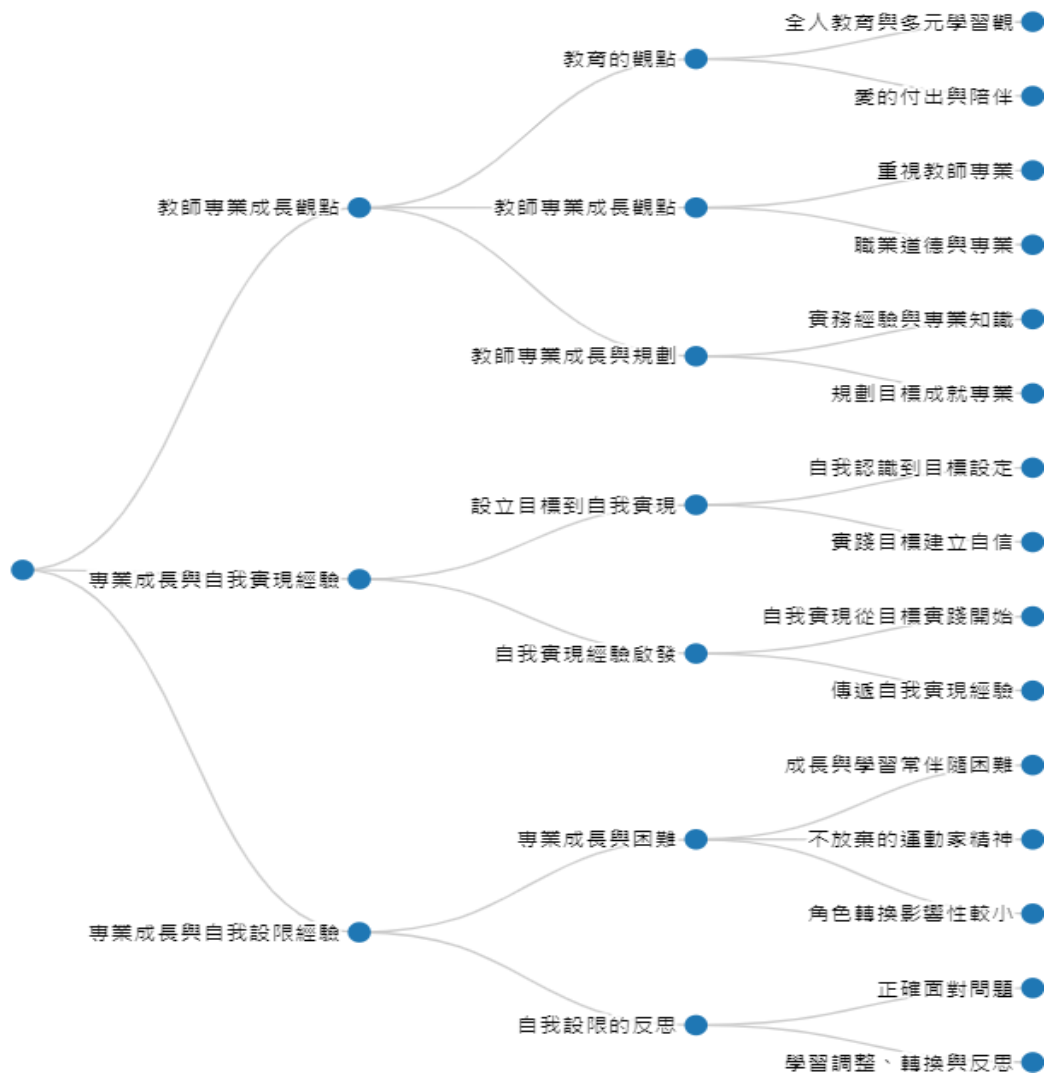


圖 1 體育教師專業成長脈絡圖 資料來源：作者自行整理。

## 肆、討論

透過上述訪談內容了解教師對教育熱誠與付出，而在學習與成長過程中會伴隨困難，但困難並不是永遠無法突破，堅持運動家不放棄的精神，適時調整腳步並找到好的方式往前邁進，如同跑馬拉松，過程艱辛，但只要不放棄，終究能到達終點。而進修學位也是一樣，在角色上雖然會轉

換，但只要目標夠明確並自我調適，自然能減少角色轉換的影響，讓學習可以穩定。其次，典範教師看待問題與困難，並不是帶著負面角度，而是用正面的方式回應，從自我認識開始到目標設定，透過過去的經驗來反思進行調整，選擇與嘗試不同的思考角度，不做過多的自我設限，找出合適

方式，勇於追求專業成長，迎接未來挑戰，邁向自我實現。最後，研究者將三位典範教師專業成長歷程整理如下。

### 一、重視且樂於增進教師專業

陳柏霖 (2015) 認為教師是知識的工作者，需不斷提升自己的教學能力，因此教師也必須去學習以提升專業。從訪談內容發現典範教師對教師專業相當重視，與陳學者觀點一致。三位教師不論過去求學階段遇到數學三角函數、游泳技能或是運動員成績無法突破等問題，並不會影響其目標追求。

在研究所階段，也遇到語文上、同儕之間相處、時間分配等問題，但教師們始終沒有放棄的念頭，面對問題時，典範教師具有不放棄的自我追求的特質，或許過程需不斷調整，但始終堅持朝目標邁進，值得學習與效仿，此與梁碧明及連君瑋 (2011) 針對典範特教教師的角色與教育信念研究結果，典範特教教師具有不放棄的特質有相似之處。讓研究者了解設定目標，必須付出實踐，勇於追求且不放棄，直到目標達成，研究者認為這也是教師能成為典範的原因之一。

### 二、自我實現與自我設限之影響

透過訪談，了解三位教師對於自我實現與自我設限的想法，其實每個人都有自我實現與自我設限的經驗，有的人自我實現的經驗較多，有的人自我設限的經驗較多，但確實在我們

生活中會發生，然而，從三位典範體育教師身上，發現幾個特點：(一) 有自我實現的經驗，且經驗較多。(二) 有自我設限的經驗，且經驗較少。(三) 曾經遇到困難，先出現自我設限，後來轉成自我實現。

Maslow 於 1943 年提出自我實現三個層次，分別為體成長過程中，其身心各方面的潛能獲得充分發展的歷程；其次，個體身心各方面潛能獲得充分發展的結果；最後是人類追求最高境界的動機或需求 (國家教育研究院, 2000a)。從教師第一個特點結合自我實現理論來分析，從三位典範教師過去求學，參與學校運動校隊，並獲取良好成績有關係，在身體透過訓練得到充分的發展，內心層面因設定目標獲得良好成績，得到充分發展，綜合兩項身體與心理的歷程，符合第一層次身心各方面潛能充分得到了發展的歷程。其次，從三位典範教師的求學成長階段的努力，到後來考取教師進入教職，這樣的結果，研究者認為是其身心各方面潛能充分得到了發展的結果，符合自我實現的第二層次。最後以三位典範教師追求教師專業的歷程來看，進修博士班實質上沒有對教職薪資有所提升，且進修需投入 3 至 9 年，而教師們選擇以博士最高學位為目標，符合自我實現第三層次追求最高境界的動機或需求。此與李淑玲與馮麗花 (2004) 針對體育教師專業成長之探討中，體育教師專業成長具有滿足自我實現的最高需

求，才是專業成長的驅動力之觀點一致。

Leary 與 Shepperd (1986) 將自我設限分為：(一) 宣稱的自我設限，其定義為個體會公開地宣稱自己很緊張、焦慮、疲憊或是其他身心理症狀，提前為失敗找合理化的藉口；(二) 行為的自我設限，其定義為個體會製造真實的障礙或困難，增加成功的難度。從教師的第二特點分析，三位典範教師自我設限經驗中，遇到問題或困難時，選擇方法嘗試克服，因此並不符合刻意讓自己處於不利於成功的行為。從另一自我設限的角度來分析，三位典範教師自我設限的經驗並沒有提到保護個體自尊或能力感，而在設定目標上刻意不努力，當成功時增加自己的成就感及勝任感，因此，也不符合個體會製造真實的障礙或困難，增加成功的難度。

黃子騰 (2018) 認為達到自我實現有以下途徑：(一) 要充分地、鮮明地、無私地、聚精會神地去體驗。(二) 把生命視為選擇的歷程，在每個決定的時刻選擇成長途徑。(三) 使自己成為真正的自我，而不僅是具有潛能而已。(四) 誠實並對自己的行為完全負責。(五) 能做出較佳的人生選擇能力。(六) 不斷地發展自己無盡的潛能。(七) 充分把握高峰經驗。(八) 先承認自己的自我防衛行為，然後努力地屏棄它們。具有整體來說，從上述自我實現途徑結合三位典範教師訪談內容，發現教師追求專業成長不斷超越

自己，符合第 (二) 把生命視為選擇的歷程，在每個決定的時刻選擇成長途徑及 (三) 使自己成為真正的自我，而不僅是具有潛能而已。其次，三位典範教師對知識的追求、挑戰及給予學生好的價值觀，符合 (五) 能做出較佳的人生選擇能力、(六) 不斷地發展自己無盡的潛能及 (七) 充分把握高峰經驗。顯然三位典範教師不僅符合自我實現理論亦滿足自我實現途徑的特質，可能與其過去運動員背景相關，需常設定目標、達成目標，因此，也發現三位教體育教師能夠成為典範的其中一個原因，就是實踐自我實現的精神。從訪談內容中三位典範教師較不符合自我設限理論中之現象，且符合自我實現途徑第 (八) 先承認自己的自我防衛行為，然後努力地屏棄它們的特質。與訪談中教師對於遇到困難，可能先有自我設限，但會想方法突破並解決困難的觀點一致。

### 三、結論與建議

本研究以自我實現及自我設限理論，針對從事專業成長之三位典範體育教師，採質性研究的半結構性深入訪談方式，並擬定教育、自我實現、自我設限等三個面向之訪談大綱進行訪談，將其訪談的內容進行分析，研究探討典範體育教師在專業成長過程中，自我實現及自我設限之影響，歸納結論與建議如后：

- (一) 對於增進教師專業觀點分為三個部分，在教育的部分除了全人教育與多元學習為其出發，還須加上愛的付出及陪伴，讓教育能更完整。教師職業部分認為教職是責任、使命與志業。在教師專業成長部分認為教師專業與職業道德是教師專業成長的根本，教師應該要重視。
- (二) 透過專業成長與規劃，從自我認識設立適合目標，到確立目標且去實踐，一步步向規劃目標邁進，過程不斷修正、調整與實踐，最後達成目標，而這樣自我實現的經驗，啟發體育教師更有動力向前，不僅讓自己走向人生高峰，還可引領學子朝向自我實現前進。
- (三) 在專業成長的過程中，面對困難與問題以及自我設限反思的經驗，使其對目標設定有正確認識，使遇到的困難與問題更容易被跨越，同時對困境體會
- 有不同的解讀，因此，能夠成功擺脫自我設限邁向自我實現。
- (四) 針對教師專業成長方面，選擇以博士班為進修成長的方式，其實都遇到一些困難，或多或少都會有自我設限的情況，但透過正確的目標設定，面對困難，勇於嘗試不同的方式，終會找一個適合的方式解決，因此，建議有想要專業成長的教師，可以考慮以進修學位的方式來提升專業。
- (五) 本研究是以體育教師研究為對象，因具有運動員背景，因此，未來在研究對象部分可以針對一般學科教師進行研究，讓研究更趨近完整性；另體育教師在角色轉換部分影響性沒這麼明顯，建議未來有想從事教師角色轉換部分，可針對一般教師進行相關研究。

## 引用文獻

- 王盟清、潘義祥 (2010)。國民小學資深教師之體育教學關注。**99年大專體育學術專刊**，186-191。
- 石偉源、蒲逸惻、黃品榮、周宏室、潘義祥 (2017)。後現代思潮下體育教師信念指標之建構及權重分析。**體育學報**，**50**(2)，219-232。
- 吳萬福 (2006)。現今我國大專體育精進之道。**中華體育季刊**，**20**(1)，90-95。
- 李欣慈、林青蓉、胡文郁 (2011)。角色轉換概念分析：以專科護理師角色轉換為例。**志為護理-慈濟護理雜誌**，**10**(2)，63-73。
- 李淑玲、馮麗花 (2004)。體育教師專業成長之探討。**大專體育**，**74**，121-129。
- 沈碩彬、黃文三 (2018)。教師工作價值觀量表的編製。**人文社會科學研究：教育類**，**12**(3)，34-53。
- 邱婕歆、吳連賞 (2017)。從十二年國民基本教育課程綱要總綱再定位教師角色。**教育學誌**，**38**，101-123。
- 周禾程 (1999)。從人性尊嚴和自我實現的觀點談 Mosston 教學光譜之包含式。**中華體育季刊**，**12**(5)，14-20。
- 林政逸 (2019)。師資培育白皮書發布後師資職前培育和教師專業發展之省思。**教育研究與發展期刊**，**15**(1)，1-28。
- 梁碧明、連君瑋(2011)。良師典範：優秀特教教師的教師角色與教育信念之探究。**教育與多元文化研究**，**5**，41-81。
- 徐美玲、洪文綺、黃淑貞 (2014)。青少年的身體活動信念，行為及同儕影響。**大專體育學刊**，**14**(4)，428-437。
- 徐偉庭 (2017)。體育課促進青少年正向發展之研究分析。**體育學報**，**50**(3)，239-256。
- 張春興 (1993)。**現代心理學**。臺北市：東華。
- 張祿純、徐偉庭 (2010)。體育教師反思專業發展之探討。**臺灣體育論壇，創刊號**，53-60。
- 張家銘、孫美蓮、林素婷、邱澣瑩 (2018)。國高中體育教師之教師專業能力，自我效能感對幸福感之影響。**運動休閒管理學報**，**15**(4)，36-53。
- 陳建瑋、季力康 (2017)。正向情緒與運動希望感對大專網球選手賽前狀態焦慮與自我設限之預測。**體育學報**，**50**(2)，193-206。
- 陳柏霖 (2015)。教師知識管理與教學效能關係之後設分析。**師資培育與教師專業發展期刊**，**8**(3)，103-130。
- 陳蕾 (2019)。傳播學者自我實現的困境與通途：以費希特的價值哲學為觀照。**新聞學研究**，**139**，107-147。

- 黃旨庭、卓國雄 (2017)。不同性別，年級和成就目標取向國中運動選手之害怕失敗與自我設限之差異研究。《臺灣體育運動大學體育學系系刊》，16，9-24。
- 黃子騰 (2018)。學生的楷模·入世的情懷談教師角色的自我實現。《師友雙月刊》，609，38-45。
- 劉鎮寧 (2016)。國民小學校長教學領導與教師專業發展之個案研究。《慈濟大學教育研究學刊》，1，61-89。
- 饒見維 (2003)。《教師專業發展：理論與實務》。五南圖書出版股份有限公司。
- 教育部 (2019)。終身學習的教師圖像。取自  
<https://ctep.nsysu.edu.tw/p/406-1136-200691,r11.php?Lang=zh-tw>
- 國家教育研究院 (2000a)。自我實現。取  
<http://terms.naer.edu.tw/detail/1305165/>
- 國家教育研究院 (2000b)。身心互動論。取  
<http://terms.naer.edu.tw/detail/1305986/>
- Daniels, E. (2017). Curricular factors in middle school teachers' motivation to become and remain effective. *RMLE Online*, 40(5), 1-14.
- Howie, E. K., Guagliano, J. M., Milton, K., Vella, S. A., Gomersall, S. R., Kolbe-Alexander, T. L., ... & Pate, R. R. (2020). Ten research priorities related to youth sport, physical activity, and health. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(9), 920-929.
- Jones, E. E., & Berglas, S. (1978). Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 4, 200-206.
- Kamuk, Y. U. (2020). Self-Handicapping and Self-esteem Levels of Turkish Category I Wrestling Referees. *Turkiye Klinikleri Spor Bilimleri*, 12(3), 379-386.
- Leary, M. R., & Shepperd, J. A. (1986). Behavioral self-handicaps versus self-reported handicaps: A conceptual note. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1265.
- Li, Y., Zhang, J. W., & Bai, J. (2021). The Construction and Development of Teacher Professional Learning Community: Based on Network Co-teaching Between Public School Teachers and Migrant School Teachers. *Education Journal*, 49(1), 97-124.
- Martinek, T., & Hellison, D. (2016). Teaching personal and social responsibility: Past, present and future. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 87(5), 9-13.

- Monzonís Martínez, N., & Capllonch Bujosa, M. (2015). La educación física en la consecución de la competencia social y ciudadana (Physical education in the achievement of social and citizen competence). *Retos*, 25, 180-185. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i2.5.34509>
- Nordbotten, T. (2012). Motivational climate and self-handicapping in elite junior golf. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 24(1), 43-58.
- Newman, T. J., Kim, M., Tucker, A. R., & Alvarez, M. A. G. (2018). Learning through the adventure of youth sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23(3), 280-293.
- Pérez-Ordás, R., Pozo, P., & Grao-Cruces, A. (2020). Effects on aggression and social responsibility by teaching personal and social responsibility during physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(4), 1832-1838.
- Seidman, I. (2006). *Interviewing as qualitative research: A guide for researchers in education and the social sciences* (3th ed.). New York, NY: Teachers college press.
- Solomon, M. A. (2021). Physical education and sport pedagogy: The application of the academic discipline of kinesiology. *Kinesiology Review*, 1(1op), 1-8.
- Toropova, A., Myrberg, E., & Johansson, S. (2021). Teacher job satisfaction: the importance of school working conditions and teacher characteristics. *Educational review*, 73(1), 71-97.
- Török, L., Szabó, Z. P., & Tóth, L. (2018). A critical review of the literature on academic self-handicapping: theory, manifestations, prevention and measurement. *Social Psychology of Education*, 21(5), 1175-1202.

## 作者簡介

第一作者：李宏文

服務單位：國立體育大學體育研究所

第二作者：蔡沂蓁

服務單位：國立體育大學體育研究所

第三作者：潘義祥（通訊作者）

服務單位：國立體育大學體育研究所

通訊地址：桃園市龜山區文化路一段 250 號

聯絡電話：(03) 3283201 轉 8532

E-mail：a0922302951@gmail.com

## The Road of Professional Growth of Physical Education Teachers-orientation of Self-realization and Self-limitation Theory

**Hung-Wen Li**

Graduate Institute of Physical Education, National Taiwan Sport University

**Chi-Chen Tsai**

Graduate Institute of Physical Education, National Taiwan Sport University

**Yi-Hsiang Pan\***

Graduate Institute of Physical Education, National Taiwan Sport University

### Abstract

**Purpose:** This study uses the theory of self-realization and self-limitation to understand the professional growth of physical education teachers. **Method:** The objects of this study selected 3 model physical education teachers with more than 10 years of teaching experience and deeds of education to conduct in-depth interviews to discuss their professional growth in a conceptual purposive sampling. **Result:** Based on the finding of this study after the interview, the model physical education teacher combines the spirit of self-realization to enhance his professionalism. Although he has self-limited experience in the past, it does not affect the setting and practice of his goals. Secondly, through professional growth and goal planning, not only allows oneself to the peak of life, but also guides students towards self-realization. **Conclusion:** 1. Teachers' professionalism and good professional ethics are the foundation of teachers' professional growth, and the teachers should pay attention to it. 2. A model physical education teacher can achieve self-realization and influence students by setting suitable goals. 3. The reflective experience of facing difficulties and problems and self-limiting are the keys to successfully getting rid of self-limiting and moving towards self-realization.

**Keywords:** professional development, continuing education, goal setting, purposive sampling, in-depth interview