

國立臺灣體育學院  
National Taiwan College of Physical Education  
體育研究所碩士學位論文

青少年健身運動自我效能、流暢經驗、需求滿足  
感相關之研究

A STUDY ON THE RELATIONSHIP AMONG  
SELF-EFFICACY FOR EXERCISE, FLOW EXPERIENCE  
AND PSYCHOLOGICAL NEED SATISFACTION



研 究 生：黃昱仁 撰  
指 導 教 授：蔡俊傑 博士

中 華 民 國 100 年 6 月

論文名稱：青少年健身運動自我效能、流暢經驗、需求滿足感相關之研究

總頁數：175 頁

校所組別：國立臺灣體育學院體育研究所休閒運動組

畢業時間及提要別：九十九學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：黃昱仁

指導教授：蔡俊傑博士

### 中文摘要

本研究主要在探討青少年健身運動自我效能、流暢經驗、需求滿足感之關係。為達研究目的依據文獻探討分析，採用「青少年健身運動自我效能量表」(蔡俊傑，2010)、「特質性流暢經驗量表」(陳耀棋，2009)、「健身運動需求滿足感量表」(潘哲偉，2010)作為研究工具，並以臺中市國中生為樣本，共抽取 934 位國中生進行問卷調查。統計分析方式包含兩部分：第一部分為基本資料與研究變項之平均數差異考驗與單因子變異數分析；第二部分為主要分析利用積差相關、逐步迴歸交叉驗證運動自我效能、流暢經驗、需求滿足感之關係。本研究所得之主要結果如下：

- 一、性別與年級在運動自我效能部份層面有差異存在；健康狀況在運動自我效能具有顯著差異。
- 二、性別、年級與健康狀況在流暢經驗具有顯著差異。
- 三、性別在需求滿足感不具有差異存在；年級與健康狀況在需求滿足感具有顯著差異。
- 四、運動自我效能、流暢經驗、需求滿足感具有顯著正相關。
- 五、運動自我效能各層面：對流暢經驗可解釋 52.4%，具有顯著的解釋力，以運動與生活技能具最高之解釋力；對需求滿足感可解釋 59.6%，具有顯著的解釋力，以運動與身體健康具最高之解釋力。

關鍵字：青少年、運動自我效能、流暢經驗、需求滿足感

Huang, Yu-Jen (2011). *A Study on the Relationship among Self-Efficacy for Exercise, Flow Experience and Psychological Need Satisfaction*. Unpublished master thesis, National Taiwan College of Physical Education.

### **Abstract**

The thesis mainly explores the relationship among self-efficacy for exercise, flow experience, and psychological need satisfaction. After doing the literature review, Self-Efficacy for Exercise Scale (Tsai, 2010), Dispositional Flow Scale (Chen, 2008), Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale (Pan, 2010) are adopted as research methods in the thesis. 934 junior high school students in Taichung City take part in the questionnaire survey. There are two parts of the statistical analysis of the results of the questionnaires collected. The first part uses T-test and one-way ANOVA to analyze relationship between the background of the participants and variants. The second part mainly uses Pearson correlation and stepwise regression to cross-examine the relationship among self-efficacy for exercise, flow experience, and psychological need satisfaction.

The result of the thesis is as follows:

1. Differences are shown in some aspects of self-efficacy for exercise concerning gender and grade while significant differences are shown in self-efficacy for exercise concerning health.
2. Significant differences are shown in flow experience concerning gender, grade and health.
3. No difference is shown in psychological need satisfaction concerning gender while significant differences are shown in psychological need satisfaction concerning grade and health.
4. Relationship among self-efficacy for exercise, flow experience, and psychological need satisfaction has significant and positive correlation.
5. Self-efficacy for exercise is a significant predicative factor to flow experience ( $R^2 = 52.4\%$ ). Among the self-efficacy for exercise, exercise and life skills is the most significant predicative factor to flow experience. Self-efficacy for exercise is a

significant predicative factor to psychological need satisfaction ( $R^2 = 59.6\%$ ). Among the self-efficacy for exercise, exercise and physical health is the most significant predicative factor to psychological need satisfaction.

Keywords: adolescent, self-efficacy for exercise, flow experience, psychological need satisfaction

## 謝 誌

論文完成的一刻，首先要感謝的是蔡蔡家族的大家長，也是我的指導教授，蔡俊傑老師。還記得尚在準備臺體研究所考試時，老婆大人就交待：「考進研究所一定要找蔡俊傑老師當指導教授」。因為，老婆大人主任儲訓班在國家教育研究院聽過蔡俊傑老師的演講，就覺得老師超優特優宇宙超級無敵優，找老師當指導教授就無憂免憂日夜分秒不用憂。從開始的 seminar 報告和體育期刊投稿，到最後的論文撰寫，感謝老師一路指引，才能走到今日這美麗境界。

也特別感謝兩位口試老師，國立臺中技術學院體育室李俊杰主任與本校育成暨運動產業管理研究中心謝振榮主任，在行政、教學繁忙公務中，仍在計畫口試與論文口試時，給予寶貴的建議，使得論文更為完整及嚴謹，感激無限。

蔡蔡家族的好，更應讓大家知道，羅鴻仁會長、明助學長、文勝學長、哲偉、小管、育輝、泳勳、祐玫、慧蓉、漢淳，還有同梯的惟臣。誰說教室、課桌椅、拿著筆，才能知識學習？路邊攤、餐桌椅、舉著杯，也是知識天地；論文內容、統計方法、教學工作，都是分享話題。許許多多的好，讓人忍不住對著蔡蔡家族，按上好幾個「讚」。

感謝中平國中訓導處「省體老學長」蔡俊議主任、梁永昌、施秀如、李曉萍、陳靖雯、美麗姊、麗君姊，在平時工作的熱心支援；謝謝詹效嘉同學，百忙之中於英文摘要上的相挺。學習路上，有著許多的貴人是無比的幸福。

感謝我的家人，阿嬤黃吳愛女士、媽媽廖麗卿女士、未出嫁的妹妹黃靖棻小姐，以及口試期間肺積水住院的爸爸黃瑞賢先生，你們總是關心著我研究所的課程，幫我照顧兩個寶貝小孩，讓我放心地在研究所的課業上。岳父張憲正先生、岳母張陳美雲女士，女婿利用週末假日進修，不能常帶著您的寶貝女兒和您的小公主、小王子回嘉義看您陪您，感謝您的包容與體諒。寶貝女兒子嫣和超撒嬌兒子謙謙，爸爸少了週六、週日的假期，也少了許多帶你們出遊露營的機會，乖巧的你們，沒有任何的不開心，爸爸愛你們。最親愛最親密的老婆大人祥宜，你的好我知道，這些日子你辛苦了，我會用未來的日日夜夜，來感謝你。

最後，謹將這本論文，獻給我在天上的阿公黃塗樹先生，乖孫阿仁研究所畢業了，即使您看不到了，但阿仁也要讓您知道。

昱仁謹誌

中華民國一百年六月二十二日

## 目 錄

中文摘要 .....	I
英文摘要 .....	II
謝 誌 .....	IV
目 錄 .....	V
表 目 錄 .....	VII
圖 目 錄 .....	VIII
<b>第一章 緒論 .....</b>	<b>1</b>
第一節 研究動機與目的 .....	1
第二節 研究問題與假設 .....	6
第三節 研究限制 .....	8
第四節 重要名詞解釋 .....	9
<b>第二章 文獻探討 .....</b>	<b>11</b>
第一節 運動自我效能的理論與相關研究 .....	11
第二節 流暢經驗的理論與相關研究 .....	33
第三節 需求滿足感的理論與相關研究 .....	59
第四節 文獻探討對本研究的啟示 .....	76
<b>第三章 研究方法 .....</b>	<b>79</b>
第一節 研究架構 .....	79
第二節 研究實施程序 .....	81
第三節 研究對象 .....	84
第四節 研究工具 .....	85
第五節 資料處理 .....	91
<b>第四章 結果與討論 .....</b>	<b>94</b>
第一節 青少年健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之現況分析 ..	94
第二節 不同背景變項在青少年健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿	

足感之差異分析 .....	99
第三節 健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之相關分析 .....	121
第四節 健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之預測分析 .....	131
<b>第五章 結論與建議 .....</b>	<b>134</b>
第一節 主要研究發現 .....	134
第二節 結論 .....	137
第三節 建議 .....	142
<b>參考文獻 .....</b>	<b>144</b>
中文部分 .....	144
英文部分 .....	156
<b>附錄一 青少年健身運動自我效能、流暢經驗、需求滿足感量表 .....</b>	<b>171</b>

## 表 目 錄

表 2-1	運動自我效能相關研究.....	20
表 2-2	學者對於流暢經驗之定義.....	35
表 2-3	促進、阻礙與中斷流暢經驗產生的因素.....	47
表 2-4	流暢經驗相關研究.....	49
表 4-1	青少年背景變項次數分配摘要表.....	95
表 4-2	運動自我效能各層面得分之平均數、標準差摘要表.....	96
表 4-3	流暢經驗量表各層面得分之平均數、標準差摘要表.....	97
表 4-4	需求滿足感各層面得分之平均數、標準差摘要表.....	98
表 4-5	不同性別在運動自我效能之 t 檢定差異情形摘要表.....	100
表 4-6	不同性別在流暢經驗之 t 檢定差異情形摘要表.....	101
表 4-7	不同性別在需求滿足感之 t 檢定差異情形摘要表.....	102
表 4-8	不同年級在運動自我效能之差異比較.....	104
表 4-9	不同年級在運動自我效能之變異數摘要表.....	104
表 4-10	不同年級在流暢經驗之差異比較.....	106
表 4-11	不同年級在流暢經驗之變異數摘要表.....	107
表 4-12	不同年級在需求滿足感之差異比較.....	109
表 4-13	不同年級在需求滿足感之變異數摘要表.....	109
表 4-14	不同健康狀況在運動自我效能之差異比較.....	111
表 4-15	不同健康狀況在運動自我效能之變異數摘要表.....	112
表 4-16	不同健康狀況在流暢經驗之差異比較.....	115
表 4-17	不同健康狀況在流暢經驗之變異數摘要表.....	117
表 4-18	不同健康狀況在需求滿足感之差異比較.....	118
表 4-19	不同健康狀況在需求滿足感之變異數摘要表.....	119
表 4-20	運動自我效能與流暢經驗各層面相關矩陣摘要表.....	124
表 4-21	運動自我效能與需求滿足感各層面相關矩陣摘要表.....	126
表 4-22	流暢經驗與需求滿足感各層面相關矩陣摘要表.....	130
表 4-23	運動自我效能對流暢經驗之逐步迴歸分析摘要表.....	132
表 4-24	運動自我效能對需求滿足感之逐步迴歸分析摘要表.....	133

## 圖 目 錄

圖 2-1	自我效能理論架構 .....	14
圖 2-2	三路徑流暢經驗模式 .....	40
圖 2-3	四路徑流暢經驗模式 .....	41
圖 2-4	八路徑流暢經驗模式 1 .....	42
圖 2-5	八路徑流暢經驗模式 2 .....	43
圖 3-1	研究架構圖 .....	80
圖 3-2	研究實施程序 .....	81

# 第一章 緒論

本章共分為四節，包含研究動機與目的、研究問題與假設、研究限制、重要名詞解釋等，茲分述如下：

## 第一節 研究動機與目的

### 壹、研究動機

邁入二十一世紀後，民眾的生活型態急劇變化，坐式生活日益普遍，國人的運動量明顯不足，隨著體適能的降低，國人的身體機能亦隨之衰退，健康亮起了紅燈。充分顯示正值發育期間的青少年之主要活動為坐式休閒活動導致健康品質下降（方進隆，1992）。

長時間使用電腦及電子設備的學生不僅影響學生在學業上的表現，青少年亦有網路成癮的徵兆，同時多項的身心健康指數亦呈現負面結果。因運動不足所引發疾病的年齡日趨年輕化，不但影響個人生活品質，增加社會負擔，更阻礙國家整體發展（余瑩瑛，2003）。

Colditz (1999) 指出肥胖與身體活動量不足已造成美國保健醫療經費 9.4% 的浪費。美國聯邦政府提出「公元 2010 年健康白皮書」，定下十年度全美兒童青少年之身體活動量，建議在公元 2010 年至少有 30% 的青少年每週有五天以上，每天累積 30 分鐘以上中等強度的運動；至少有 85% 的青少年每週有三天以上，每天累積 20 分鐘以上高強度的運動（United States Department of Health and Human Services [USDHHS], 2000）。

根據教育部 2005 年調查顯示，在小學階段約有六成學生達到每週運動三次的習慣，到國中階段約有八成維持此標準，但到了高中階段只剩下四成左右維持規律運動的習慣，到大學維持的比率三成不到（教育部，2005）。

而 2006 年調查顯示小學階段約有八成多學生達到每週運動 3 次（不含體育課）的習慣，到國中階段即降至約四成不到的學生能維持此標準，但到了高中階段只剩下二成半左右維持規律的運動習慣，到大學階段維持的比率二成（教育部，2006）。

教育部於 2007 年推出「快活計畫--促進學生身體活動，帶給學生健康、活力與智慧」（教育部，2007）。期望每位學生能夠每天至少累積運動 30 分鐘、每週累積 210 分鐘的運動時間，以避免孩子們習慣並長期處於靜態的活動，並提醒家長把握這個難得的假期，與孩子們一起走出戶外動一動，每天至少活動 30 分鐘，取代坐在電視、電腦前的時間，以達到健康、活力有智慧的目標。

Myers, Weigel, 與 Holliday (1989) 指出，青少年時期是規律運動習慣形成的重要發展階段，青少年時期所學習的運動經驗對成人期的規律運動有重大影響。

研究者於文獻歸納時發現，影響運動行為之社會心理因素經常被證實有重要影響力。國外研究顯示，不同年齡層的研究對象其社會心理因素均是預測其運動行為的重要因子 (Von, Ebert, Ngamvitroj, Park & Kang, 2004; Sallis, Hovell, Hofstetter, & Barrington, 1992; Hofstetter, Hovell, & Sallis, 1990); 我國針對青少年的研究亦有相同發現 (黃淑貞、洪文綺、陳曉玟, 2004; 李思招, 2000; 林旭龍, 2000; 劉翠薇、

黃淑貞，1999)。

許多的研究顯示增加兒童時期與青少年時期的身體活動量，將會提升成年以後的身體活動能力與生活品質 (Barnekow-Bergkvist, Hedberg, Janlert, & Jansson, 1996; Sallis 等, 1992)。如何鼓勵和推廣兒童與青少年增加身體活動的機會與活動量，是各國健康部門努力的目標之一 (Sallis & Patrick, 1994)。然而，許多研究也同時指出青少年後期，運動量逐漸減少 (Motl, Birnbaum, Kubik, & Dishman, 2004)，可見青少年的運動行為顯然受到許多因素的影響。

Bandura (1977b) 提出的自我效能理論 (self-efficacy theory)，是社會認知理論中的重要概念。自我效能是自己主觀上對自己能力或行為的一種評估或信心，關係著個體是否投身從事某種行為，或繼續從事某種行為；而運動自我效能就是個體對自己從事運動行為主觀上的評估或信心，若能透過某些適當機制的介入，改變個體對自己在運動上的評估，增進個體在運動上的信心，相信便能增進個體的運動行為，也能藉此促進健康 (林慶源、林耀豐，2009)。由此可知，運動的自我效能愈高者，其身體活動量和規律的運動行為也愈高。陳仁祥 (2004) 指出，運動自我效能是運動行為開始或持續的重要預測因子，個人運動效能的提升對增加身體活動量有實質上的助益，設定合理的目標讓當事者有實際成功的經驗或藉同伴的成功經驗和建議，都可有效提高自我效能的期望，讓當事者相信自己有能力克服障礙，並持之以恆、努力不懈，建立運動習慣。

Csikszentmihalyi (1975) 所提出的流暢經驗，指個體參與某種活動時，展現全心投入於其中，達到完全集中注意

力，形成一種深刻的愉悅感，活動中個體若能感受流暢經驗，則會願意持續主動參與控制活動 (Csikszentmihalyi, 1975)。而在運動領域中，由於流暢經驗本身感受是非常美好的，本身就是一種賞酬，也因此會促使參與者不斷想要達到此狀態，以獲得更大的運動樂趣及成就，進而繼續參與該項運動 (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999)。

Deci and Ryan (1985) 提出的自我決定論中，認為自主性、關聯性與勝任感是人類普遍三種重要的基本心理需求。人們在參與健身運動時，若能從活動中獲得極高的滿足感、留下愉快的經驗，則其將會願意繼續參與，因此，了解健身運動是否滿足參與者的需求甚至免除負面情緒的焦慮感受，進而使其繼續參與，也成為健身運動研究的重要議題(林正常、王順正，2002；盧俊宏，1998)。基本需求的滿足對工作績效、心理健康、個人成長、自尊、動機內化、組織承諾、情感依賴、性格及未來發展有正向的影響；反之，若需求無法獲得滿足將導致負向的結果(陳韻婷，2010)。

在運動情境中，感受到的經驗是豐富且複雜的。例如比賽中的壓力與焦慮、訓練時的疲憊、枯燥和無聊；以及學習新的技巧活動時的好玩、刺激與樂趣，一直到技術精熟時的成就感與滿足感等等；都是運動經驗中很寶貴的體驗。這些體驗影響運動參與的價值感受(聶喬齡，2000b)。

藉由研究青少年健身運動行為，探討影響青少年健身運動參與的重要變項，以期進一步地幫助青少年養成健身運動的習慣。

## 貳、研究目的

一、瞭解青少年健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之現況。

二、分析青少年健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之關係。

三、探究青少年健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之解釋情形。

## 第二節 研究問題與假設

### 壹、研究問題

依據研究動機及研究目的，本研究將探討下列問題：

- 一、青少年健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之現況？
- 二、青少年健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之關係？
- 三、青少年健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之解釋情形？

### 貳、研究假設

依據研究動機及研究目的，本研究將驗證下列假設：

假設一：不同背景變項（性別、年級、健康狀況）在運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感具有顯著差異。

1-1：不同背景變項在運動自我效能具有顯著差異。

1-2：不同背景變項在流暢經驗具有顯著差異。

1-3：不同背景變項在需求滿足感具有顯著差異。

假設二：運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感具有顯著關係。

2-1：運動自我效能與流暢經驗具有顯著關係。

2-2：運動自我效能與需求滿足感具有顯著關係。

2-3：流暢經驗與需求滿足感具有顯著關係。

假設三：運動自我效能對流暢經驗與需求滿足感有顯著的解釋力。

3-1：運動自我效能對流暢經驗具有顯著的解釋力。

3-2：運動自我效能對需求滿足感具有顯著的解釋力。

### **第三節 研究限制**

#### **壹、研究方法的限制**

本研究以問卷調查法為主，由於問卷調查法以編製的自陳量表為主，調查內容受到填答者主觀認知、態度及情緒因素，而影響填寫問卷，是本研究方法限制之一。

#### **貳、取樣的限制**

限於時間及研究者經費與能力等客觀因素之影響，本研究無法針對所有青少年進行研究。依立意取樣方式以臺中市國中生為研究對象，無法涵蓋全面性，取樣造成的誤差為本研究限制之二。

#### **參、研究推論的限制**

本研究以臺中市青少年為範圍，對於不同教育階段、不同地區的推論有其限制，為本研究限制之三。

## 第四節 重要名詞解釋

### 壹、青少年 (adolescent)

本研究所指青少年，係指 99 學年度設籍於臺中市國中的男女學生。

### 貳、健身運動自我效能 (self-efficacy for exercise)

Schunk 與 Carbonari (1984) 認為自我效能是個人對自己最高能力的信念，而非真正的能力，且確定個人在特定情境下特定行為的自我效能很重要。健身運動自我效能，是個體主觀判斷在有阻礙或缺乏支援的特定情境中，自己是否能夠克服困難或持續規律性運動的把握程度。本研究所指健身運動自我效能係指蔡俊傑 (2010) 未發表編製之「運動自我效能量表」所呈現的分數，分為：人際關係、身體健康、休閒娛樂、運動適能、情緒壓力、生活技能等六項。得分越高，表示健身運動自我效能越高，反之則越低。

### 參、流暢經驗 (flow experience)

在運動領域中，當參與者經歷流暢經驗時，會覺得自己有信心而不感到害怕，並將注意力集中，身心合一，毫不費力的完成動作。而這種經驗往往是參與過程中最美好的時刻，對參與者來說流暢經驗就是一種獎賞，會促使參與者不斷想要達到此一狀態，以獲得更大的運動樂趣及成就，進而繼續參與該項運動 (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999)。本研究所指流暢經驗係指受試者在陳耀棋 (2009) 參考 Jackson 與 Eklund (2002) 「特質性流暢量表第二版」 (Dispositional

Flow Scale II,簡稱 DFS-2) , 所翻譯編製而成的「流暢經驗量表」上所呈現的分數, 分為: 挑戰與技術的平衡、知行合一、清晰的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、失去自我意識、時間感的轉變、自成性經驗等九項。得分愈高, 表示該項流暢經驗特質愈明顯。

#### **肆、需求滿足感 (psychological need satisfaction)**

Deci 與 Ryan (1985)自我決定理論 (self-determination theory, 簡稱 SDT) 指出, 個體為了滿足心理需求與滿足感, 內在心理機制有三種重要的心理因素, 包含「勝任感 (perceived competence)、自主性 (autonomy) 與關聯性 (relatedness)」。健身運動需求滿足感量表 (PNSE) 是以個體從事健身運動為情境的心理測量量表, 以自我決定理論為架構測量勝任感、自主性與關聯性。本研究所指需求滿足感係指潘哲偉 (2010) 編製「健身運動需求滿足感量表中文版」所呈現的分數, 分為: 勝任感、自主性與關聯性等三項。得分越高, 表示需求滿足感越高, 反之則越低。

## 第二章 文獻探討

本章共分為四節，包含運動自我效能的理論與其相關研究、流暢經驗的理論與其相關研究、需求滿足感的理論與其相關研究、文獻探討對本研究的啟示等，茲分述如下。

### 第一節 健身運動自我效能的理論與其相關研究

本節旨在瞭解自我效能、健身運動自我效能的理論、健身運動自我效能的相關研究，及健身運動自我效能量表，以下分述之。

#### 壹、運動自我效能的理論

##### 一、運動自我效能的意義

社會學習理論有助於了解健康行為，因為它結合產生行為的認知過程，而產生行為的認知過程有利於行為改變。依據社會學習理論的觀點，認為自我效能 (self-efficacy) 可有效地用來預測未來行為，因而改變自我效能的期待是達成行為改變的方法 (劉貴雲，1996)。

效能 (effectance) 的概念，最早是由 White (1959) 所提出，其將效能認定為一個人有動機乃是因為他覺得有能力改變環境，藉由重複行動來熟練新的技能而得到信心。根據 Bandura 的說法，自我效能是指個體認為藉由行為表現，來得到想要之結果的可能性 (Bandura, 1977b)。

自我效能是社會認知理論中相當重要的概念，個體會經由自我效能的認知機轉，調整自己動機、思考型態與行為

(Bandura, 1986)。

Schunk 與 Carbonair (1984) 認為自我效能是個人對自己最高能力的信念，而非真正的能力，且確定個人在特定情境下特定行為的自我效能很重要。

運動自我效能 (Self-efficacy for exercise) 是指研究對象在特定情境中，個人主觀評估自己克服困難、持續從事規律運動行為的把握程度 (Bandura, 1977a; Garcia & King, 1991)。

依照 Bandura 的說法，一個人雖然知道運動會獲得期望的結果，但若他自認為沒有這項能力時，則還是不會採取行動的，由此可知個人行為表現與其自我效能的影響更甚於實際能力 (Bandura, 1982)。Sallis 等 (1986) 指出運動自我效能會決定人們採取運動及持續運動。Hofstetter, Hovel, 與 Sallis (1990) 定義運動自我效能是在某一特殊狀況下，個體評估自己是否達成運動行為的信念。

陳益詳 (2001) 指出，運動自我效能是個體在阻礙或缺乏支援的特定情境中，對自己開始規律運動或持續規律運動的把握程度所做的主觀判斷。許麗芳 (2003) 指出，運動自我效能是個體自覺能克服困難持續規律運動的把握程度。

綜上所述，本研究所指健身運動自我效能，係指受試者主觀判斷在有阻礙或缺乏支援的特定情境中，自己是否能夠克服困難或持續規律性運動的把握程度。

## 二、運動自我效能的理論

自我效能理論是由 Bandura (1977a) 根據社會學習理論的基礎所提出，指個人主觀的評估自己在特定情境下，能完

成特定行為的能力或把握程度，用以解釋在特殊情境下動機產生的原因，可用來預測及解釋行為。

自我效能理論主要在探討個體於情境需求與個人能力評估之間的關係。自我效能不單只是固定在某一行動，或只知道該如何執行此一行動，而是包含了認知性、社會性與行為技巧所組成的一種統合性能力，同時個體也會將此三種要素組織整合成一系列行動，以達到預期目標 (Bandura, 1982)。

運動自我效能理論來自於 Bandura 的社會學習理論，指個體主觀判斷在阻礙或缺乏支援的特定情境中，對自己開始或持續規律運動能力的把握程度，且近年來自我效能理論被廣泛的運用於預測許多的健康行為上，許多研究都顯示自我效能是運動參與程度的重要預測因子，與目前及未來的運動參與程度有高相關 (蔡長陵，2008)。

Strecher, DeVellis, Becker, 與 Rosenstock (1986)指出在 Bandura 的社會學習理論中，主要以誘因 (incentives)、結果期待 (outcome expectation) 及自我效能 (self-efficacy) 等概念來預測及解釋行為，研究發現自我效能與運動參與行為有較高的相關。Matthie (1989) 研究發現在多種理論模式中，例如：健康信念模式、理性行為理論、內外控握、社會學習理論及自我動機...，社會學習理論是運動參與程度的最佳預測模式，尤其自我效能可以解釋最多之變異量。

Hofstetter 等 (1990) 發現運動自我效能是研究對象運動參與程度開始或持續的重要預測因子。

Bandura (1977b)指出行為會受到效能預期 (efficacy expectation) 與結果預期 (outcome expectation) 的影響，其

自我效能理論架構如以下圖 2-1 所示：

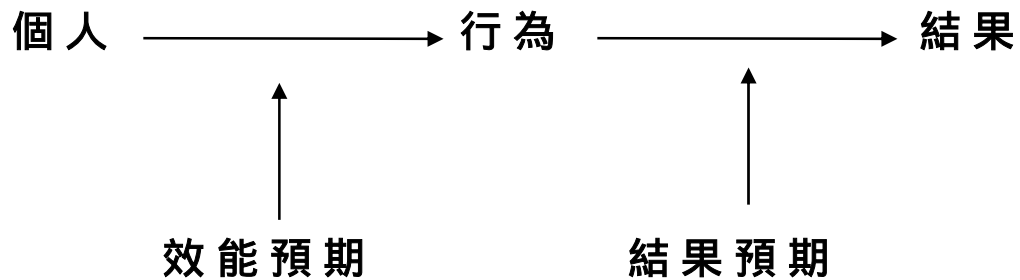


圖 2-1 自我效能理論架構

資料來源：許泰彰（2000）。*國小教師運動行為及其相關因素之研究*。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣，頁 21。

此架構圖說明影響個體改變行為或者維持行為的因素有二：

（一）效能預期（efficacy expectancy），或稱自我效能。

效能預期是指個人對自己完成特定行為能力的認知，個人自評在特定情境中完成特定行為所具備的能力，因此，是個體主觀對能力的感受，而非個體真正所具備來影響行為的能力（Strecher 等，1986）。效能預期為個人在面臨各種情境時能夠產生特定行為的自信能力（Bandura, 1977a, 1995, 1997）。效能預期會持續影響行為的開始與維持階段：在開始階段，效能預期會影響行為的選擇；在維持階段，效能預期會影響個人願意付出多少努力以及面臨各種阻礙與困難時，能夠繼續堅持下去的程度（Bandura, 1977, 1995）

依 Bandura (1977a, 1977b, 1982) 的理論指出自我效能會受下列四種訊息的影響：

1.成就表現 (performance accomplishment)：個體對自我效能高低的判斷通常是以過去的成敗經驗來判斷，成功、滿意的經驗可以強化個人的自我效能，而失敗、挫折的經驗則會降低自我效能，但若能克服這些經驗，則可增強繼續努力的動機。個體過去成功表現的經驗，是自我效能的主要來源，因此，成就表現是產生效能預期最有效的方法。

2.替代經驗 (vicarious experience)：透過觀察同儕、朋友的行為或聽到「明確的成功經驗」或「多人反覆成功的經驗」，對自己能力的評估，當個體自覺能力比對方強時，自我效能便會提昇。

3.口語說服 (verbal persuasion)：經由指導者的口語指導，或重要他人的鼓勵與支持，使個體相信自己有能力去完成某項行為，便可提高其自我效能。口頭說服要能發揮作用，說服者需具備專業性、值得信賴及吸引力的特質。

4.情緒覺醒 (emotional arousal)：個體在面臨壓力情境時，過分的激動、緊張，則個體會主觀的判斷自己的行為能力降低，減低其自我效能。焦慮及憂鬱對自我效能會有不好的影響，也就是說，當個體處於正向情緒狀態時，也會有較強的自我效能。

不同訊息來源使人們對能力判斷產生不同知覺，自我效能進而影響人們下列行為 (Maibach & Murphy, 1995)：

- 1.活動的選擇：促使個體傾向逃避去執行超出能力的事。
- 2.努力與堅持的程度：熟練新的活動，通常需要努力與堅持。高度自我效能可以引發人們全力投入目前正在執行的任務，即使面對困難，也較能繼續堅持下去。
- 3.思考的模式：自我效能透過影響認知過程的三種形式來影

響行為。包括：

(1) 目標設定：高自我效能支持高期待。

(2) 正向和負向行為結果的想像：高自我效能鼓勵個體對成功表現的想像。

(3) 推論性思考的品質：高自我效能鼓勵個體於遭遇困難時，能以分析性的思考過程來回應。

4. 情緒的反應：自我效能的覺察能調整自身情緒狀況，遇到難題時，較低的自我效能較容易感受到壓力而沮喪。

根據 Bandura (1977a, 1986) 的理論，有意義的自我效能分析應包括下列三個主要向度，這些向度和行為表現都有密切關係。

1. 水準 (level) 或程度 (magnitude)：指工作的難易程度。不同自我效能的個體面對不同難易度的工作，自我效能水準低的人會選擇較簡單的，因為他們相信自己只可能完成那種程度的工作；反之，自我效能水準較高者可能會選擇較難的工作。

2. 類化性 (generality)：指個人的經驗類化到其它不同情境中的程度。有些人的經驗只能產生有些的預期，有些則具有高度類化效果，可推廣至不同情境。

3. 強度 (strength)：指與自我效能的持續度有關；強度較弱的效能預期容易因失敗的經驗而降低或消失，但效能預期強烈者對挫折較具有耐力而能持之以恆。

(二) 結果預期 (outcome expectancy)，指個體在從事某項行為時會導致某項特定結果的期待 (Bandura, 1977a, 1995, 1997)。

當個人確信其行為能夠產生需要的成果時，將會更積極

去執行這項行為 (Bandura, 1997)。結果期待與效能預期不同之處在於，當某人確信此行為會產生確定的成果時，並不代表他一定會有自信與動機去從事這個行為 (Bandura, 1977a)。

結果預期有三種主要形式，包括生理 (physical)、社會 (social) 與自我評價 (self-evaluative)。

1.生理形式：是指個人對這個行為產生正面或負面的生理反應，包括有愉快的感覺經驗 (生理的愉悅、滿足)、嫌惡的感覺經驗 (疼痛、不舒服)。

2.社會形式：是指社會對這個行為所呈現的是正面或負面影響，例如社會對這個行為所給予的反應是贊成或反對的、獎賞或處罰的、接受或拒絕的。

3.自我評價形式：是指自己本身對行為是保持著正面或負面的評價 (Bandura, 1997)。

以上三種形式均會影響個人對結果預期的判斷，當個體相信某項特定行為會導致正向的以及本身所需要的成果時，就會去執行這項行為並且堅持下去 (Bandura, 1997)。

而 Bandura (1995, 1997) 則認為自我效能 (效能預期) 是行為最好的預測因子，同時個人的自我效能也會影響結果預期，當自我效能被控制後，結果預期對行為的影響力可能就會降低，甚至趨近於零。但以上陳述並不表示結果預期與行為之間完全沒有關係存在，因為當個人對行為的自我效能增加，且同時擁有正向的結果預期時，才會更積極的去努力達成目標自我效能在健康行為上的貢獻逐漸受到重視。Bandura (1977a) 認為行為會受到效能期待及結果期待的影響。其中效能期待 (自我效能) 是指個人對其完成特定行為

所需之各項能力的評估，結果期待是由特定行為是否可導致某種結果的信念所組成。Bandura 認為這兩種期待是不相同的，但對行為都有影響，因為有些人可能相信某特定行為會產生某些特定結果，卻對自己從事這項行為的能力存有懷疑。

蔡俊傑（2010）將青少年運動自我效能分為：

（一）**運動與人際關係**：對兒童及青少年而言，與同儕的活動是每日生活重要的部份，運動提供兒童愉悅、歸屬感、學習等。

（二）**運動與身體健康**：個體從事規律的身體活動可以減少疾病和死亡的風險。

（三）**運動與休閒娛樂**：指個體對於採取規律運動可獲得一種正向的運動經驗感覺，使運動者感覺到愉快與喜悅。

（四）**運動與運動適能**：規律的身體活動能有效提升體適能，並對肥胖疾病、心理健康、肌肉與骨骼健康方面都有相當的好處。

（五）**運動與情緒壓力**：身體活動和運動可以緩解輕度至中度的抑鬱症、改善自我形象、社會技能和認知功能、減輕焦慮症狀，以及改善 A 型行為和生理反應壓力。

（六）**運動與生活技能**：學者發現學生運動參與和自我知能、情緒調節、問題解決、目標達成、團隊精神等生活技巧有正相關。

## 貳、運動自我效能的相關研究

Matthie（1989）以青少年運動參與程度進行多變項研究，嘗試發展一綜合模式以解釋及預測青少年運動參與程

度。研究發現在多種理論模式中（包括：健康信念模式、理性行為理論、內外控握、社會學習理論及自我動機），社會學習理論是青少年運動參與程度的最佳預測模式，尤其自我效能可解釋最多之變異量。

個人自我效能的形成受到過去的成就表現、替代經驗、口語說服與情緒覺醒等訊息的影響。不同的訊息來源使人們對能力的判斷產生不同的知覺，進而影響了人們對於活動的選擇、努力與堅持的程度、思考模式與情緒的反應（Bandura, 1986）。

根據國外針對運動自我效能的研究發現：體適能與運動自我效能（Dzewaltowski, 1989；Strauss, 2001）有明顯的相關性。Biddle 與 Goudas 於 1996 年的研究發現自我效能不但可以預測個人的運動行為，還可以預測運動的意向（intention）。

自我效能是維持運動行為極為重要的因素之一。Sallis 等（1986；1988；1992）以及 Hofstetter, Hovell, 與 Sallis 於 1990 年長期研究聖地牙哥居民的運動行為，發現自我效能與運動行為呈現正相關，且自我效能是預測個體未來是否從事規律運動行為的重要預測因子。

運動自我效能和運動表現有直接相關。Martin 與 Gill（1991）指出真正的運動競賽中，具較高效能的選手可能跑得比較低效能的選手快。Feltz（1988）也證實自我效能與運動表現間有高相關存在。McAuley（1985）研究指出，高自我效能者會有較佳的運動表現。Lee（1982）指出：Nelson 和 Furst 在腕力比賽的研究中，客觀條件上較弱但自我效能預期高者，可以勝過自己強壯的對手。

國內針對運動自我效能的研究，可以發現運動自我效能不論在國小學童、中學生、大學生、中老年人、護理人員、教師、孕婦的身體活動或規律運動行為研究上，均為從事身體活動或規律運動行為的重要預測變項，且身體活動、規律運動行為與運動自我效能呈正相關（李碧霞，2001）。

探討自我效能與運動行為的相關研究，在體育界、教育界、護理界、公共衛生學界都相當豐富，自我效能都是一個重要的預測因子，研究顯示運動行為與自我效能呈正相關（劉曦萍，2008）。

陳建台（2006）與蔡長陵（2008）自我效能是運動參與程度的重要預測因子，不同運動參與程度與運動自我效能有顯著的正相關。

運動自我效能與運動行為間有高度相關，而運動行為又與體適能間有高度相關，因此自我效能可能會經由影響運動行為而影響體適能（許麗芳，2003）。

茲將國內外自我效能與運動行為之相關研究呈列於表 2-1。

表 2-1 運動自我效能相關研究

研究者	研究對象與研究發現
Desharnais, Bouillon 與 Godin (1986)	以大學生為研究對象。自我效能與結果期待在不同的受測者上有顯著的不同，指出持續參與運動及不能持續參與運動者其自我效能、結果期待有極大的差異。

續下頁

Matthie (1989)	以青少年為研究對象。發現在多種理論模式中(包括：健康信念模式、理性行為理論、內外控握、社會學習理論及自我動機)，社會學習理論是青少年運動參與程度的最佳預測模式，尤其自我效能可解釋最多變異量。
Hofstetter等 (1990)	以聖地牙哥居民為研究對象。自我效能與運動行為呈正相關，而且自我效能是預測個體未來是否從事規律運動行為的重要預測因子。
Hovell等 (1991)	以拉丁美洲成人為研究對象。發現自我效能越高者，其重度體能活動表現越佳。
McAuley 與 Jacobson (1991)	以中年成人為研究對象。發現個人的效能認知，對中年成人從事短期及長期運動行為皆有正向的影響。
King等 (1992)	以參與運動計劃的中老年人為研究對象。分析研究對象持續參與規律運動行為，發現自我效能可明顯的預測出研究對象未來1-6個月的運動行為。
Biddle, Goudas, 與 Page (1994)	以大學教職員為研究對象。自我效能可有效預測女性的激烈運動行為，女性運動自我效能的預測力較男性高。

<p>Schuster, Petosa, 與 Petosa (1995)</p>	<p>以俄亥俄州退休居民為研究對象。證實自我效能與規律運動行為間呈現高度正相關。</p>
<p>Trost 等 (1996)</p>	<p>以五年級的學童為研究對象。比較體能活動上決定性別差異的因子時，發現自我效能中以克服困難的自我效能是男女參與體能活動程度差異的因子。</p>
<p>Biddle 與 Goudas (1996)</p>	<p>以聖地牙哥居民為研究對象。自我效能不但可預測個人運動行為，還可以預測運動的意向。</p>
<p>Bungum, Pate, Dowda 與 Vincent (1999)</p>	<p>以 11-21 歲女性為研究對象。發現運動自我效能較高之女性，多採取較活躍的運動方式且有明顯相關性，許多的研究亦呈類似的結果。</p>
<p>Strauss (2001)</p>	<p>以 10-16 歲健康的青少年為研究對象。探討運動行為相關因子，結果發現運動自我效能較低者，多從事輕度活動；運動自我效能較高者，多從事較激烈活動並呈顯著相關。</p>
<p>賴曉蓉 (1996)</p>	<p>以國小五、六年級學生為研究對象。運動自我效能總量表及分量表均與課外身體活動量、課外身體活動次數均呈顯著正相關。運動自我效能是心肺適能的顯著預測變項。</p>

續上頁

---

蔡淑菁 (1996)	以國小五、六年級學生為研究對象。體能活動量與運動自我效能呈顯著正相關，與知覺運動障礙呈顯著負相關。性別不同，運動自我效能的程度亦顯著不同。
李彩華 (1998)	以國中生為研究對象。身體活動量與運動自我效能、健康體適能因素呈顯著正相關。身體活動量可由社會支持、自我效能、有無規律運動來預測，其中以自我效能最具預測力。高活動量組中，研究對象之運動自我效能顯著高於中活動量組；中活動量組之運動自我效能顯著高於低活動量組。
藍辰聿 (1998)	以國小四、五、六年級學生為研究對象。體能活動量與運動自我效能呈顯著正相關。
李明憲 (1998)	以國小四、五、六年級以及國中一、二、三年級學生為研究對象。運動自我效能是國中生相對體能活動量、相對中重度體能活動量之重要預測因素。
陳芮淇 (2001)	以高職學生為研究對象。男生的運動自我效能顯著高於女生。運動自我效能對休閒時運動行為有顯著預測力。

---

續下頁

<p>賴翠琪 (2001)</p>	<p>以國中肥胖學生為研究對象。不同年級、性別與自覺體型不同其運動自我效能把握度亦不同。體重控制行為意向與節制飲食及運動自我效能均呈正相關，且運動自我效能把握度較節制飲食自我效能把握度高。相關變項對未來體重控制行為意向解釋力達 32.9%，其中以過去有無體重控制經驗最具影響力，運動自我效能次之。</p>
<p>胡雅婷 (2002)</p>	<p>以國中一、二年級氣喘和非氣喘學生為研究對象。氣喘與非氣喘學生的運動自我效能無顯著差異。運動自我效能與體能活動量有顯著正相關。</p>
<p>楊雄寶 (2003)</p>	<p>以國中生為研究對象。不同背景變項的學生在運動自我效能有顯著差異。運動自我效能對運動行為有顯著預測作用。</p>
<p>劉俐蓉 (2003)</p>	<p>以國中生為研究對象。研究對象中重度身體活動量之重要預測變項為個人背景因素中的性別、參與運動社團；心理因素中的運動自我效能、運動享樂感；社會文化因素的角色楷模、社會支持和環境因素的環境運動場所。所有變項共可解釋相對中重度身體活動量 35% 的變異量，並以性別最具預測力。</p>

續上頁

---

蘇玉嬋 (2003)	以體重正常與過重國中生為研究對象。研究結果支持理性行動理論整合社會學習理論之自我效能應用於預測從事體重控制之行為意圖。
陳秀萍 (2003)	以高中職學生為研究對象。飲食控制及運動自我效能在不同體重控制階段之間有差異，動機前期低於行動期及維持期。
劉坤宏 (2003)	以國中生為研究對象。不同性別、年級、自覺健康狀況的國中生在運動自我效能及運動結果期待有差異。運動自我效能、性別、運動結果期待等變項，對運動行為之預測力有13.6%，並且達到顯著水準。
許秀鳳 (2004)	以國中體重正常及肥胖的學生為研究對象。肥胖及非肥胖男生運動自我效能高於女生、非肥胖組運動自我效能高於肥胖組。運動自我效能與身體活動量在肥胖與非肥胖學生都呈正相關。
何佩玲 (2004)	以完全中學學生為研究對象。不同運動階段的研究對象，在運動自我效能上有顯著差異，即運動自我效能與運動行為改變階段呈顯著正向關係。
張民讚 (2004)	以國小五、六年級學生為研究對象。運動自我效能與運動參與行為成正相關。運動自我效能為運動參與行為的重要預測變項。

---

續下頁

---

莊博雯 (2005)	以國小四至六年級肥胖學生為研究對象。運動自我效能越強者，未來體重控制意向越高。有體控經驗學生的運動自我效能高於無體控經驗的學生。
莊立中 (2006)	以國中生為研究對象。男性國中生「運動自我效能」高於女性國中生；七、八年級國中生在「運動自我效能」高於九年級國中生；有參與運動社團的國中生在「運動自我效能」高於沒有參與運動社團的國中生；是否補習、家長的教育程度與國中生在「運動自我效能」無顯著差異。運動自我效能與運動行為呈正相關且。根據研究結果可以發現，「運動自我效能」是學生運動行為的最重要預測變項，研究中亦發現運動自我效能會受到性別、年級及參與運動團隊經驗等背景因素的影響，有關單位可從增加「運動自我效能」方面著手，進而提高運動行為。
陳秀娟 (2006)	本研究旨在運用跨理論模式探討國中生的運動行為，研究對象的年級愈低、男生、客家人、自覺健康狀況非常好、有運動傷害經驗、有參加學校運動校隊、有參與運動社團者，有較高的運動自我效能。

---

<p>陳美昭 (2006)</p>	<p>以國中一、二年級學生為研究對象。規律運動者的運動自我效能高於無規律運動者。運動自我效能是預測學生從事規律運動重要因素。運動自我效能可有效預測男生的規律運動行為。</p>
<p>陳建台 (2006)</p>	<p>以國中生為研究對象。國中學生壓力因應能力各層面與運動自我效能整體有正向的關係存在。在不同運動參與程度與運動自我效能有顯著的正相關。</p>
<p>陳筱蕙 (2007)</p>	<p>以國中生為研究對象。研究對象為男生、自覺健康狀況越好者，運動自我效能、運動享樂感越好。不同的運動行為階段的研究對象在知覺運動利益、運動自我效能、運動享樂感、運動社會支持上皆有顯著差異。當運動行為階段越高時，運動自我效能、運動享樂感、運動社會支持則越高。</p>
<p>溫密欣 (2008)</p>	<p>以國中生為研究對象。運動自我效能與課後規律運動行為呈正相關；迴歸模式分析發現研究對象運動自我效能愈高，愈能增進課後規律運動行為。</p>
<p>王敏華 (2008)</p>	<p>以五專一至二年級學生為研究對象。運動自我效能與身體活動有顯著相關；當運動友誼網絡運作越活躍、自覺運動利益與運動自我效能越高，對男生而言，顯著預測身體活動的變項為運動自我效能。</p>

續上頁

---

吳俐蓉 (2008)	以高中一、二年級學生為研究對象。運動自我效能對運動意圖的預測力達顯著效果。
洪誌忱 (2008)	以國中生為研究對象。不同運動行為階段運動自我效能，有顯著差異。影響運動行為的關鍵因素包括自我效能中的運動自我承諾及身體型態的自我評價。
李淑媛 (2008)	以國小四至六年心臟病學生為研究對象。是否接受手術治療、參加運動社團、自覺運動障礙與自我效能是影響研究對象身體活動量主要的預測因素。
宇炫明 (2008)	以高中職學生為研究對象。自覺健康狀態愈好者有較高的運動自我效能；運動行為與運動自我效能成顯著正相關；運動自我效能對運動行為有顯著預測力。
范瑞瑩 (2008)	以國小四至六年級學生為研究對象。自我效能高的肥胖和體位適中學童之身體活動量較高。
許恩慈 (2008)	以國中二年級學生為研究對象。八年級的規律運動行為、外表評價、體能評價、運動自我效能對九年級規律運動行為具影響力。
張淑雯 (2008)	以國小高年級學生為研究對象。國小高年級學童之知覺運動利益、運動自我效能與幸福感之間有正相關；國小學童的背景變項、運動行為、運動心理變項可以預測其幸福感。

---

續下頁

續上頁

---

蕭立易 (2009)	以高中一、二年級肥胖學生為研究對象。不同性別及自覺體型之肥胖學生在運動行為自我效能上有顯著差異。肥胖學生之體重控制行為意向與運動自我效能呈顯著正相關。
柏佩蘭 (2009)	以國小五、六年級學生為研究對象。規律運動行為與運動自我效能呈現顯著正向關係。運動自我效能可有效預測國小高年級學童之規律運動行為。
陳德璘 (2009)	以高雄市的國中生及體育老師為研究對象。運動自我效能與運動行為階段有顯著差異。
鍾俊偉 (2009)	以國中生為研究對象。不同性別及自覺體型之研究對象在運動行為自我效能上有顯著差異；不同性別、運動自我效能高及自覺體型之研究對象在未來體重控制行為有顯著差異。
莊育綱 (2009)	以國小五、六年級學生為研究對象。男生身體活動自我效能顯著高於女生；自我效能能預測國小高年級學童是否達成身體活動建議量。
陳紀雯 (2009)	以 12-18 歲患有先天性心臟病且不須限制運動量或僅須限制重度運動的學生為研究對象。個人運動的信念中的自我效能決定從事中重度運動行為方面佔有重要的影響性。
張筱婕 (2009)	以國小四、五、六年級學生為研究對象。自覺運動利益和運動自我效能有顯著正相關。自我效能越高，越能增進規律運動行為。

---

續下頁

柏佩蘭 (2009)	以國小五、六年級學生為研究對象。規律運動行為與運動自我效能呈現顯著正向關係。運動自我效能可有效預測國小高年級學童之規律運動行為。
葉振偉 (2010)	以高三學生為研究對象。青少年運動參與、自我效能與學業成就呈現顯著正相關；青少年運動參與和自我效能可以正向預測學業成就。
林育輝 (2010)	以國中生為研究對象。不同的背景變項(性別、年級、身體狀況、運動態度、平均每星期運動的次數、平均每次累積運動時間、平均每次運動時身體的感覺)在運動社會支持、健身運動自我效能具有顯著差異；運動社會支持與健身運動自我效能具有顯著的關係；運動社會支持與健身運動自我效能具有顯著的解釋力。

資料來源：劉曦萍(2008)。教學活動介入對國小學童的規律運動行為、健康信念及運動自我效能影響之研究。未出版碩論文，國立屏東教育大學，屏東縣，頁11-15。研究者整理。

綜合上述文獻，顯示自我效能對於規律運動是最大的影響因子，也是學生休閒時運動行為的重要預測變項，且運用在國內青少年運動行為上獲多數研究的支持。

一、結果均顯示自我效能與運動行為呈正相關，而自我效能是運動行為的最佳預測因子，且自我效能是影響規律運動習

慣最顯著的變項。

二、性別：男性的運動自我效能高於女性。

三、年齡：年齡漸長會有較高的運動自我效能。

賴曉蓉（1996）與李彩華（1998）均建議增加學生運動自我效能有助於學生身體活動量的提昇。陳美招（2006）也建議應在教育實務中提升國中生運動自我效能，並且重視男女學生運動特性差異，透過健康與體育課程的設計，培養學生正向的身體意象，以養成國中生規律運動行為。

### 參、健身運動自我效能量表

自我效能的測量方法一般是使用 Likert Scale 量表記分（五或七點量表）來評估自我效能強度。許多運動行為研究者認為在評估運動自我效能時，簡單詢問個人確信自己在一般狀況下作運動的把握度是不適當的，因為這樣無法了解判斷運動自我效能的許多相關組成，而應以個人對自己面對潛在障礙時確信能夠運動的程度來決定其自我效能 (Dzewaltowski, Noble & Shaw, 1990; Garcia & King, 1991; McAuley & Jacobson, 1991; Sallis, Pinski, Grossman, Patterson, & Nader, 1988)。

由於各類運動情境不一，且運動項目種類繁多，運動心理學界尚未發展出各類運動專用的自我效能量表，在此之前，Bandura（1977a）所提出的自我效能微觀分析法 (micro-analysis) 仍是測量自我效能最有效的方法（高三福，1998；陳益祥，2001）。

許泰彰（2000）所編「運動自我效能量表」。原作者參考國內外相關文獻（牛玉珍，1997；鍾志強，1998；Sallis

等, 1988) 編製而成, 是使用 Likert Scale 7 點計分的方式。運動自我效能量表之 Cronbach  $\alpha$  係數為 0.919, 隔二週之再測信度為 0.743, 顯示量表具有相當好的信度。

蔡俊傑 (2010) 所編製的青少年健身運動自我效能量表, 包含「人際關係」、「身體健康」、「休閒娛樂」、「運動適能」、「情緒壓力」、「生活技能」等 6 個因素 24 個題目。答題方式採 Likert Scale 7 點量表, 由「非常不符合」、「不符合」、「稍微不符合」、「普通」、「稍微符合」、「符合」、「非常符合」, 分別給予 1 分、2 分、3 分、4 分、5 分、6 分、7 分, 得分越高, 表示青少年健身運動自我效能越高, 反之則越低。內部一致性的信度 Cronbach's  $\alpha$  值為 0.96。

## 第二節 流暢經驗的理論與其相關研究

本節旨在瞭解流暢經驗的理論、流暢經驗的相關研究，及流暢經驗量表，以下分述之。

### 壹、流暢經驗的理論

#### 一、流暢經驗的意義

在 1970 年最早從事流暢經驗 (flow) 研究的學者為芝加哥大學心理學教授 Mihaly Csikszentmihalyi。他與其研究同僚長時間研究不同工作、性別、文化對象的流暢經驗，以訪談及問卷方式研究藝術家、運動員、音樂家、棋手及外科醫生等，發現他們在從事活動時，會達到全神貫注、完全融入於活動狀態之中 (Csikszentmihalyi, 1975)。換句話說，當人們進行某種活動，以追求幸福為主題出發時，若能完全投入在情境當中，集中注意力，並過濾掉所有與活動無關的知覺，一旦發現人們有幸福感時，則流暢經驗隨之產生 (Csikszentmihalyi, 1990)。

流暢經驗係指當外在的挑戰與個人內在的能力間達到平衡，而且在平均表現之上時，當個人經歷到身心完全的投入、同時全神貫注、事後感到印象深刻，並充滿價值的一種最適宜的經驗與心理狀態 (Jackson, 1992)。

流暢經驗無所不在，但因人而異，它是一種情境，尤其當人們從事一項能與他的能力與挑戰相當的活動，並且能夠完成該活動時，就能產生出這種經驗 (Csikszentmihalyi, 1990)。

若從社會或心理層面分析休閒活動的參與，會發現人們

之所以會去參與休閒活動，其實是受到許多不同因素的影響。在個人方面，例如內在動機、興趣及好奇心等等，而外在方面因素的影響，則例如家庭、父母親及同儕團體等。而當個人參與休閒活動之後是否仍會繼續再次參與，其個人的意願與滿意度則是一個重要因素。一個人是否會投入休閒活動，除其本身之參與動機、興趣之外，端視其個人對於活動的勝任感與掌控感 (Iso-Ahola, 1980)，而未來是否會再繼續參與，則與流暢經驗有關 (Mannel & Kleiber, 1997)。

在休閒運動領域中，當參與者經歷流暢經驗時，會覺得自己有信心而不感到害怕，並將注意力集中，身心合一，毫不費力的完成動作。而這種經驗往往是參與過程中最美好的時刻，對參與者來說流暢就是一種獎賞，會促使參與者不斷想要達到流暢體驗的狀態，以獲得更大的運動樂趣及成就，進而繼續參與該項休閒運動 (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999)。Privette (1981) 也指出流暢經驗注重個人內在充滿價值與樂趣上的感受，以及經驗本身的樂趣。「最佳的體驗」的最大特色就是在於，其本身就是目標，即使最初具有其他目的，但到頭來活動本身就可以構成足夠的報酬 (Csikszentmihalyi, 1975)。

陳冠中 (2008) 指出在國內有關 flow 流暢理論的研究當中，對於 flow 的名稱，各研究學者用法不一，有翻譯成流暢、沉浸、神迷、神馳、心流。使用「流暢」一詞為中文名稱的最多。

流暢經驗應用在休閒活動上的研究雖然逐漸增多，但各學者由於研究對象的不同，因此對於流暢經驗的看法角度也均不同。有些著眼於經驗階段感受，有些則著重在於事件經

歷後的感受。以下茲將各年代學者對於流暢經驗的定義整理如表 2-2 。

表 2-2 學者對於流暢經驗之定義

學 者	流暢經驗之定義
Csikszentmihalyi (1975)	當人們專注於其活動所產生的整體知覺，發生在當全神貫注於活動時，人們會轉移進入到一種共通模式的體驗。這種模式的特徵是：知覺的焦點變窄以致於不相關的感知被過濾，自我意識降低，對於清楚目標有熱誠及清楚地回應，對於環境有控制感。
Csikszentmihalyi 與 Csikszentmihalyi (1988)	流暢經驗僅發生在當挑戰與技巧能互相平衡而且在某個層次之上。
Csikszentmihalyi 與 LeFevre (1989)	當挑戰與技巧都是高水準，個人不只在此刻享受，並且會延伸其能力於學習新技巧的可能及增加自尊跟個人多樣性。這種最佳體驗的過程可以稱做流暢。
Csikszentmihalyi (1990)	當人們極度涉入某種活動而使得任何其他的事都變得無關緊要的一種狀態，這種經驗是如此愉快以致於人們會一再的去做，即使要花費很大的代價，目的只是想做而已。

續下頁

續上頁

---

Ghani, Supnick, 與 Rooney (1991)	流暢的兩個重要特徵： 1.完全地專注於活動且愉悅來自活動本身。2.發生的先決條件是環境挑戰與個人技巧的平衡。
Privette 與 Bundrick (1991)	流暢經驗為自發性地享受體驗，跟高峰經驗 (peak experience) 與高峰表現 (peak performance) 類似，它與高峰經驗享有樂趣，跟高峰表現一樣擁有一樣的行為。流暢經驗就其本身而言，並非代表最佳愉悅或最佳表現，他有可能包含其中之一或兩者都有。
Trevino 與 Webster (1992)	流暢經驗理論建議活動的涉入是娛樂性的、探索性的體驗；流暢經驗是自我激發而且是愉悅並促進重複行為，也是一個從無到強烈的連續變數。
Webster, Trevino 與 Ryan (1993)	流暢有下列四個面向：1.使用者能對電腦互動產生控制感。2.使用者能專注於該活動上。3.使用者的好奇心在互動過程被激發。4.使用者認為這種互動是自發性的快樂。

---

續下頁

Godbey (1994)	工作或休閒時產生的一種最佳體驗，類似馬斯洛提出的高峰經驗 (peak experience)，個人在自我實現時所感受到的極度興奮與喜悅的心情。這是一種不常出現的感受，但又是多數人都曾有的經驗。這情境不僅出現在科學和文藝的創作，也出現在日常生活。流暢經驗的意涵與陶醉相似，但又不同。陶醉強調個體的影響，而流暢則強調自我的作用。
Hoffman 與 Novak (1996)	瀏覽網際網路時： 1.產生的一種無間隙的人機互動過程。 2.本質性的娛樂。 3.伴隨自我意識的降低。 4.自我動機。
Jackson (1996)	流暢經驗是有關於正面的表現結果和非常愉悅的狀態。
Ellis, Voelkl, 與 Morris (1998)	流暢經驗源自於個人對於挑戰與技巧之間平衡的感知

資料來源：陳冠中 (2008)。太極拳心流體驗量表編製。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義市，頁 13。研究者整理。

在參考完國內外各學者對於流暢經驗的定義之後，本研究對於流暢經驗的定義：參與運動的過程中，個人的能力與面臨的挑戰達到平衡之下，所產生的一種正面情緒，能達到

心理、生理健康與成就感的體驗。

## 二、流暢經驗的理論

流暢理論的起源，並非完全來自於運動領域的觀察，Csikszentmihalyi (1975) 基於 Maslow (1968) 所提出高峰經驗 (peak experience) 和自我實現 (self-actualization) 理論而開始著手研究流暢經驗 (flow experience)。同時期 Ravizza (1977) 研究高峰經驗及 Garfield 與 Bennett (1984) 和 Loehr (1984) 研究運動情境中，高峰表現 (peak experience) 特殊心理特徵等等，使得研究最適宜經驗 (optimal experience) 成為重要的研究課題。而最適宜經驗是在運動情境中個體所感受具正面的意識狀態，它包括高峰表現 (peak experience)、高峰經驗 (peak experience)、流暢經驗 (flow experience)、樂趣 (enjoyment)、有趣 (fun)。Jackson (2000) 和 Wankel (1997) 指出三者結構之間具有許多共同的特質，有助於了解運動員在情境中的正面經驗。

Forbes (1989) 指出高峰表現可說是一種神奇的時刻，為身、技、心三者的配合，最明顯的特徵是個體在運動或活動的情境中超過原本所希望的正常表現，亦即優於平時的水準，且是個人最佳的表現。Privette (1984) 將高峰表現定義為個體的行為超越原先被合理預期的表現水準，通常這些行為是優於人類的表現型態。可見高峰表現是一種優越的機能狀態，是一種最佳運動表現的特徵，並引致個人最佳表現和傑出的成就。通常運動員表現到達高峰時，思考與感覺等心理上會產生非常正面的之特徵 (William & Krane, 1998)。許多研究也支持在高峰表現時，個體會產生最適宜經驗

(Jackson, 2000; Kimiecik & Harris, 1996; Privette & Bundrick, 1991)。

高峰經驗的概念是由人本心理學家馬斯洛 (Maslow) 首創。用以代表個人生命中最快樂和心醉神迷的時刻與經驗，這種經驗有助於開啟和展現個人的最佳層面，因而馬斯洛將之稱為自我實現的片刻 (莊耀嘉, 2004)，而這種自我實現所體驗到的一種臻於頂峰而又超越時空與自我的心理滿足感及完美感，也可以說是個體在參與活動或工作中的一種投入程度與快樂的感覺。高峰經驗可以說是自我實現的伴隨產物，此種經驗既不能傳授，也不易尋求，它是一種主觀的心理現象。Privette 與 Bundrick (1991) 特別進一步對高峰表現、高峰經驗、流暢經驗加以定義及分辨，定義高峰表現是一種最適宜的活動表現 (optimal functioning)；高峰經驗是一種強烈的喜悅 (joy) 或最快樂的時刻，但不一定和表現有關；流暢經驗是一種內在回饋的經驗。並提出區分高峰經驗重要三要素：1.實現 (fulfillment) 因素。忘我的感受、內在的回饋、正面的事後感覺、和表現有正面的關係。2.重要 (significance) 因素。包括個人了解和表現、個人的價值及意義、自發性。3.精神性 (spirituality) 因素。如難以用語言表達、自我與環境融合為一體的感受、時空的停滯。

Maslow (1970) 所稱高峰經驗的自我實現提供了流暢經驗研究相當有用的概念性架構 (Csikszentmihalyi, 1988)，Moneta 與 Csikszentmihalyi (1996) 指出，流暢理論是一個試圖整合動機、人格、與主觀經驗成為一統合性架構的理論。茲將學者們的研究和探討分述如后。

#### (一) 流暢理論原始模式

Csikszentmihalyi (1975) 根據訪談及問卷的資料提出了流暢經驗的理論模式，如圖 2-2。當個人覺得技術高於挑戰時，就會覺得無聊 (boredom)；反之當個人的技術低於挑戰時，則會產生焦慮 (anxiety)；只有當技術和挑戰形成平衡時 (challenge-skill balance) 時，流暢經驗才會產生。舉例來說，個體一開始可能因為技術和挑戰相當，因此進入流暢狀態 A，之後可能因技術的進步，但仍處於原來的挑戰難度而覺得無聊 B；或因同伴技巧進步使整個活動挑戰難度提高，但個人的技術停滯而產生焦慮 C。如果是無聊則須增加活動的挑戰難度，如果是焦慮，則可選擇回到較低的挑戰難度，或者增加自己的技術，則會再度進入流暢的狀態 D。因此，焦慮-流暢-無聊 (anxiety-flow-boredom) 三路徑模式構成了整個理論的原始架構。

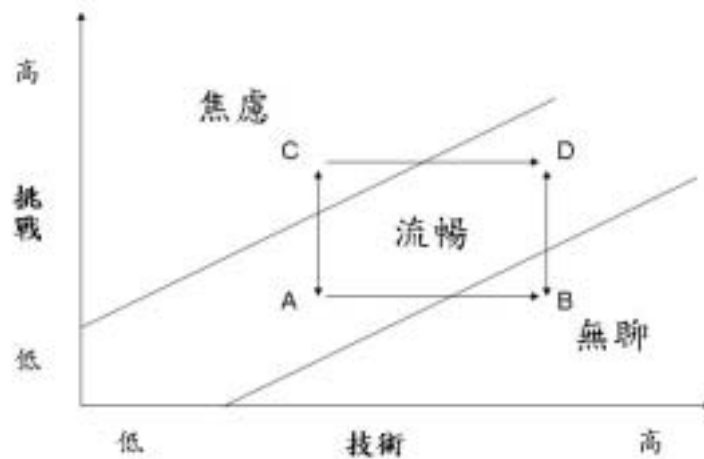


圖 2-2 三路徑流暢經驗模式

資料來源：Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games*. San Francisco: Jossey-Bass, p.49.

## (二) 四路徑流暢經驗模式

Csikszentmihalyi (1988) 利用經驗取樣法 (experience sampling method, ESM), 發現挑戰與技術皆低時, 並不是產生流暢經驗, 而是冷漠 (apathy), 也就是挑戰與技術都有一定水準之下流暢經驗才會產生。因此, 當個體知覺到的挑戰與技術比日常生活經驗到的低時, 個體經驗到冷漠; 當挑戰高於技術時, 個體經驗到焦慮; 當技術高於挑戰時, 個體經驗到無聊; 當挑戰與技術都相當高時, 個體經驗到流暢。Massimini, Csikszentmihalyi, 與 Carli (1987) 將三路徑修正為焦慮-冷漠-流暢-無聊 (anxiety-apathy-flow-boredom) 四路徑模式, Jackson 與 Csikszentmihalyi (1999) 更將無聊修正為鬆弛-無聊 (relaxation-boredom) (如圖 2-3)。

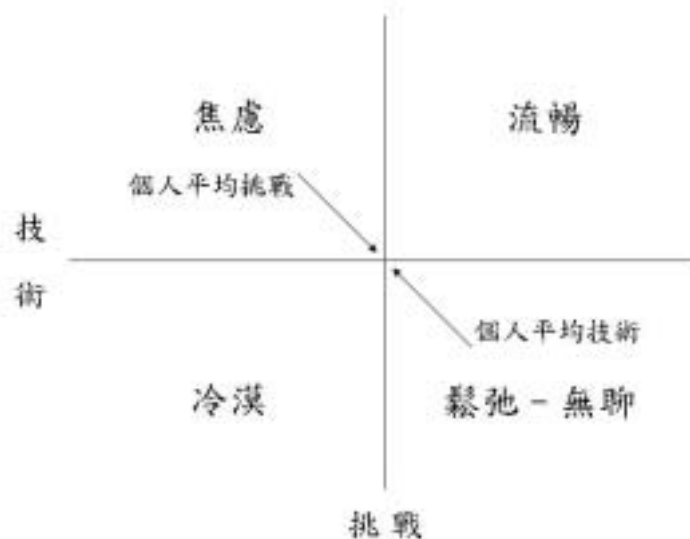


圖 2-3 四路徑流暢經驗模式

資料來源：Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetic, p.37.

### (三) 八路徑流暢經驗模式 1

Massimini 與 Carli (1988) 認為 Csikszentmihalyi 的模式是根據一些高結構性與高投入性的活動，如攀岩和外科手術。但人們在一般的生活和工作中卻很少有這種高結構性與高投入性的活動，為了擴大流暢的適用性，於挑戰與技術間加入中間程度，因此發展出第三種流暢經驗模式，如圖 2-4。

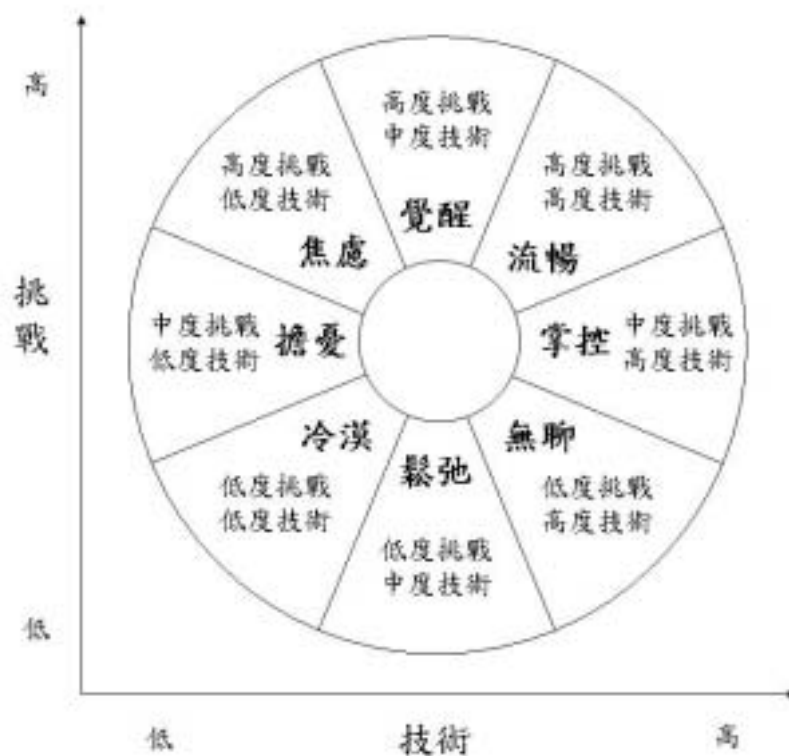


圖 2-4 八路徑流暢經驗模式 1

資料來源：Massimini, F. & Carli, M. (1988). The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience. In M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal Experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 260-287). New York: Cambridge, p.270.

#### (四) 八路徑流暢經驗模式 2

Novak 與 Hoffman (1997) 認為流暢體驗是多面向的架構，是由一群單一面向架構相關聯者所組成，於是將技術與挑戰二軸互相交換，再將 Massimini 與 Carli (1988) 八路徑流暢經驗模式順時針旋轉 45 度，以參與者自身觀點選擇「單獨技術+單獨挑戰」的座標軸（四個路徑流暢經驗模式）或是「技術+挑戰」（skills plus challenges）「技術-挑戰」（skills minus challenges）的座標軸，如圖 2-5。



圖 2-5 八路徑流暢經驗模式 2

資料來源：Novak, P. T., & Hoffman, L. D. (1997). *Measuring the flow experience among web users*. Unpublished doctoral dissertation, Vanderbilt University, Tennessee, p.12.

當個體感受到流暢經驗時，通常會知覺到以下幾種特徵，分述如下 (Csikszentmihalyi, 1993, 1996; Jackson & Csikszentmihalyi, 1999)：

(一) **挑戰與技術的平衡 (challenge-skill balance)**：個體知覺本身所擁有的內在技術，達到處理外在挑戰情境所要求的水準，人們始有產生流暢經驗的機會。Csikszentmihalyi (1990) 認為流暢的狀態較可能發生於有直接的目標與清楚的規則，並且需要投入精神能量及適當的技能的活動之中。Csikszentmihalyi (1975) 研究中曾特別指出這兩者之間的平衡並非外在客觀條件的配合，而是個體本身內在主觀對於外在的需求與內在能力間的知覺。個體知覺技能能夠因應情境需求，而且此需求高於個人平均水準之上。Jackson 與 Csikszentmihalyi (1999) 舉出長跑選手所言：「對於情境中的種種，我感到有能力處理。」來解釋挑戰與技巧的平衡。

(二) **知行合一 (action-awareness merging)**：動作與知覺間的相互協調，當個人完全的投入後，因動作的協調而無感覺自我的存在，知覺動作是自動化與自發性的完成，由於深入且毫不費力的投入，行動與意識完全合而為一。Csikszentmihalyi (1990) 舉例自行車選手所言：「這似乎好像你沒有坐在腳踏車上，覺得自己與整個機組件一同運作，就像你是它的一部份一樣。」

(三) **清晰的目標 (clear goals)**：個體在流暢狀態中對於自己要完成的目標與動作有強烈的知覺，並且十分了解接下來將要完成的動作。Csikszentmihalyi (1997) 指出，這種感覺就如像音樂家永遠知道下一個音符是什麼；攀岩者清楚他的下一步該怎麼做；以及外科醫生也瞭解手術的下個步驟。

(四) 清楚的回饋 (unambiguous feedback) : 有清楚的目標，相對回饋也十分清楚而具體，不需要經過內在的知覺深思，就能形成進一步的反應與行動。也許個人在某些反應上的種類不一樣，但是在這些反應的結果上是相同的。而個人成功地達到某項目標時，訊息所提供的回饋是十分具體與清楚。Csikszentmihalyi (1990) 以畫家為例，說明或許不知道完成後的畫會是什麼樣子，但當繪畫進展到某個程度，畫家就應該能清楚知道是否符合自己所求。

(五) 專心於手邊的事物 (concentration on task) : 對於目前的工作能完全的專注。完全沒有容納不相干資訊的空間，外在的干擾更排除在注意力範圍之外。Csikszentmihalyi (1990) 舉例舞者所言：「這是一種別處都找不到的感覺，任何場合都不會如此信心十足。不論我有什麼問題，一踏進練舞場，都統統丟在門外了。」

(六) 自我掌控的感覺 (sense of control) : 個體非主動想去控制，但是卻有一種控制的感覺自動地產生，並非真正全然的控制了實際的狀況，而是知覺到自己「控制了」該工作或動作的感覺，覺得一切都在可掌握中。Csikszentmihalyi (1990) 舉例一位登山家就表示他感覺冒險行動遠比不上日常生活中過馬路來得危險。

(七) 失去自我意識 (loss of self-consciousness) : 在流暢的狀態中，個體自我的意識仍然存在，只不過是不再感受自我，而是暫時性的忘我。這是因為個人環境合而為一體的感覺造成的。由於在活動中有清楚的目標、穩定的規則，並且挑戰與技巧間達到平衡，因此並不會對於自我的感覺形成威脅，但是所謂「喪失自我意識」只是對當時的狀態中的描述，

個體與環境合而為一，行為不需要任何外來機制來協調，個體對於在身心發生的事仍能清楚知道，自我意識的功能依舊是健全的，只不過未能感覺到「它」的存在，消除自我意識是可以帶來自我的超越，產生一種自我界線向外擴充的感覺。Csikszentmihalyi (1990) 舉例傑出的徑賽選手在流暢狀態下，仍能熟知身上的每一塊肌肉、自己的呼吸節奏，以及對手在賽程中的表現，更指出在經歷到流暢經驗後，反而自我的意識更為強烈，進而超越自我。

**(八) 時間感的轉變 (transformation of time)：**指在流暢經驗中個體對於時間感覺與平時不同。例如：有時幾秒鐘的時間卻感覺像永恆般長久；或是幾小時的時間有如轉瞬間般飛逝。

**(九) 自成性經驗 (autotelic experience)：**指以流暢經驗本身為目的的一種性質，如因運動帶來的樂趣而從事運動，而非為了名或利而運動。Csikszentmihalyi (1990) 以外科醫生所言舉例：「我的工作充滿樂趣，即使不該我做，我也樂意做」；以自行車選手所言舉例：「沒有比在運動中體驗流暢讓人感到振奮與獎勵，那就是為什麼讓我持續騎乘，因為我知道我將再次體驗到流暢。」而在 Jackson、Martin 與 Eklund (2008) 的研究中，不論是狀態性或流暢性流暢經驗，自成性經驗都是運動員最核心的流暢經驗。

綜合上面所述，流暢經驗是指當人們完全投入、全神貫注一項活動時，所經歷一種獨特的感受，並對其目標有回饋，且期待再次經歷此種感覺。

## 貳、流暢經驗的相關研究

在近代有關運動流暢經驗的研究中，Jackson (1992)發現，有關影響流暢經驗的前置因素有：自信心、表現專注、積極態度、理想的動機、正向的賽前和競賽情緒、合適的覺醒水準、競賽前和有關競賽的準備，與運動情境中流暢經驗的產生有重要關係；而其干擾因素有身體問題失誤、無法維持注意力、負向的心態、缺乏觀眾的反應。

Jackson (1995) 以內容分析法 (content analysis) 探討影響流暢狀態發生的因素，發現促進、阻礙和中斷流暢經驗三種因素，整理如表 2-3。

表 2-3 促進、阻礙與中斷流暢經驗產生的因素

促進流暢經驗因素	阻礙流暢經驗因素	中斷流暢經驗因素
表現動機	缺乏表現動機	
比賽前達到適宜的覺醒水準	未達適宜的覺醒水準	
比賽前與比賽中的計畫與準備	比賽前的準備有問題	
適宜的心理準備	不適宜的身體與心理準備	身體與心理準備有問題
適宜的內外環境	不適宜的內外環境	不適宜的內外環境
對自己的表現感覺很棒	表現得很差	表現失誤或是出問題
專注	不適當的專注	不適當的專注

續下頁

自信心與正面態度	缺乏自信心與正面態度	懷疑或對自己施加壓力
團隊間正面表現與交互作用	團隊間負面表現與交互作用	團隊表現與交互作用產生問題
經驗的因素		

在 Jackson, Kimieck, Ford, 與 Marsh (1998) 的研究，與流暢經驗有關之個人之心理特質方面包括：內在外在動機、目標取向、運動知覺能力、競賽特質性焦慮。聶喬齡 (2000b) 指出，運動表現與流暢經驗間呈現正相關的情形，當運動員表現愈好時，感受到流暢經驗的程度愈大。

由相關文獻的探討可瞭解到流暢經驗並非舉世一致 (universal)，而會受到個別差異影響，如目標取與流暢經驗間的關係，雖然有研究證實工作取向者有助於流暢經驗的產生，但是目前相關的的研究並未獲得共同的結論，而自覺能力對流暢經驗的影響也在以往的研究獲得證實 (陳耀棋、2010)。近年來，流暢經驗的研究在國內外研究日益增多，整理國內外相關的流暢經驗研究，如表 2-4。

表 2-4 流暢經驗相關研究

研究者	研究對象與研究發現
Jackson與 Roberts (1992)	以運動員為研究對象。具有精熟目標取向及高自覺能力的特質的運動員，會經歷較高的流暢經驗；而過度關心比賽結果的競爭目標取向，卻有最差的運動表現。
Jackson (1992)	以 16 名為美國國家花式溜冰選手為研究對象。這些菁英認同「流暢」可以代表最佳表現時的感覺，而流暢經驗也與良好表現有關。進入流暢經驗的要素包括「積極的態度」、「正向的競賽前與競賽情緒」、「維持適當的注意力」、「身體準備就緒」、「與隊友合而為一」等六項；而干擾流暢經驗的因素則為「身體問題」、「失誤」、「無法維持注意力」、「消極負向的心態」、「缺乏觀眾的反應」等。
Jackson (1995)	以 28 位紐西蘭與澳洲世界級冠軍選手為研究對象。以訪談與歸納法研究，對進行訪談，探討影響流暢狀態發生的因素，更內容分析法 (content analysis) 進一步探討促進、阻礙和中斷流暢經驗三種因素。研究也指出流暢經驗與動機之間確實相互影響，當運動員在經歷到流暢經驗時，有較高的動機、正面心理態度與充滿自信心、並處於適當的覺醒狀態；缺乏動機是成為運動員無法產生流暢經驗的因素之一。

續下頁

Jackson (1996)	以不同項目的運動員為研究對象。對於流暢經驗模式基本要素認同程度並不相同。而最具共同性的要素為自成性經驗、知行合一、專心於手邊的事物及自我掌控的感覺。
Catley 與 Duda (1997)	以高爾夫球選手為研究對象。比賽前感覺到有信心及準備就緒，最能預測流暢經驗的產生。此外專注及目標的明確性也能預測流暢經驗的產生。
Jackson, Kimiecik, Ford, 與 Marsh (1998)	以游泳、鐵人三項、自行車及田徑等項目運動參與者為研究對象。當個體在運動中經驗到流暢經驗時，內在動機也跟著提高。自覺運動能力和狀態性和特質性流暢經驗在典型相關和預測上，都呈最顯著的正相關與最大預測力。
Chen, Wigand, 與 Nilan (1999)	以網路使用者為研究對象。利用歷程階段特性，將流暢經驗分為事前階段(antecedents)、經驗階段(experience)及效果階段(effects)。事前階段：指活動本身條件須具備明確的目標與清楚的回饋，個體與活動互動下的挑戰與技能則須達到平衡條件。經驗階段：指個體在經歷流暢期間感知到的特性，包含全神貫注於任務中、控制感與行動與意識結合。效果階段：指個體於經歷流暢後，所產生的內在經驗影響。包含忘卻自我、時間感扭曲與自成目標經驗。

<p>Jones, Hollenhorsy , Perna, 與 Selin. (2000)</p>	<p>以激湍泛舟者為研究對象。研究結果指出在出發前，泛舟者感到冷漠；遇到第一級的水花時，感受到無聊感；在第二級碰撞石頭所激出的水花時，開始感受到無聊感與流暢經驗；然而在第三級新的水花時，則感到焦慮；然而第四級的遇到急湍瀑布時，受試者大多感受到焦慮與流暢感；離開活動後，恢復到無聊感。</p>
<p>聶喬齡 (2000a)</p>	<p>以國立體育學院運動技術系學生為研究對象。性別在整體流暢經驗及專注與自成性經驗分量表上達顯著差異水準。特質性焦慮與流暢經驗間呈負相關，不同程度特質性焦慮在流暢經驗感受上有差異。影響流暢經驗感受的因素包括了性別與特質性焦慮。</p>
<p>聶喬齡 (2000b)</p>	<p>以大專運動會田徑比賽之大專甲乙組選手為研究對象。心理技能與流暢經驗間呈正相關。運動成績表現與整體流暢經驗間呈現正相關，與流暢狀態量表中之專注及回饋分量表亦呈現正相關的關係；但與自成性經驗、喪失自我意識及時間感改變分量表相關程度甚低。</p>
<p>郭肇元 (2003)</p>	<p>以上班族群為研究對象。發現休閒流暢經驗、休閒體驗與身心健康存在顯著正相關。</p>
<p>高竟峰 (2003)</p>	<p>研究發現男性大學生流暢經驗之高低與飛鏢投擲成績的好壞有關連，流暢經驗狀態量表分數越高，飛鏢投擲的表現會越好。</p>

---

張永進 (2003)	以 2003 統一盃鐵人三項國際邀請賽參賽之選手為研究對象。研究發現「目標涉入」是一個重要的預測變項，特別是「工作涉入」對流暢經驗影響最大。
張清源 (2004)	以民國 92 年全國運動會保齡球項目之男、女選手為研究對象。能力知覺、工作涉入、認知焦慮、身體焦慮外在注意力和內在注意力能直接預測專心與回饋，自我涉入則間接影響專心與回饋。工作涉入、自我涉入、認知焦慮和身體焦慮能直接預測自成性經驗，能力知覺則間接影響自成性經驗。工作涉入、自我涉入、認知焦慮和外在注意力能直接預測失去自我意識，能力知覺和身體焦慮則間接影響失去自我意識。能力知覺、工作涉入、外在注意力和內在注意力能直接預測時間感的轉變，自我涉入、認知焦慮和身體焦慮則間接影響時間感的轉變。
蔡苡澂 (2006)	以高爾夫假期參與者為研究對象。內在動機與流暢經驗之間，呈現正相關。涉入程度與內在動機與流暢經驗之間，呈現正相關。不同教育程度、家庭年收入及職業，與流暢經驗有顯著差異。不同從事高爾夫運動時間、國內外次數、假期性質及行程安排方式，與流暢經驗有顯著差異。內在動機會正向影響流暢經驗。

---

---

楊胤甲 (2006)	以自行車運動愛好者為研究對象。流暢經驗與幸福感之間呈現正相關。質性研究結果發現：自行車運動愛好者凝聚團體歸屬感，創造一種互動密切的社會關係，不斷變化的騎乘路線並從中獲得獎賞，總是維持高度的流暢經驗。
陳建利、 王崇仁、 蔣憶德、 陳淑滿、 與羅玉枝 (2006)	以青少年桌球個人賽選手為研究對象。研究結果指出不同賽前自我評估在時間感改變方面有顯著差異存在；身體焦慮與自成性經驗呈顯著負相關；自信心與專注回饋、自成性經驗、喪失自我及流暢經驗呈顯著正相關；自信心強度越高的選手在流暢經驗中的專注回饋與自成性經驗的知覺較強烈；而身體焦慮強度越高的選手在流暢經驗中的專注回饋與自成性經驗的知覺會越低。
林晏新 (2007)	以小型賽車參與者為研究對象。不同性別、年齡、職業、教育程度、平均月收入、駕駛資歷及參與頻率的小型賽車參與者在流暢經驗上具顯著差異；小型賽車參與者涉入程度會正向影響流暢體驗。小型賽車參與者流暢經驗會正向影響行為意圖。
許家禎 (2007)	以生存遊戲參與者為研究對象。遊憩涉入對流暢經驗有正向關係，流暢經驗與遊憩動機有正向影響，生存遊戲參與者之遊憩動機會透過遊憩涉入而影響流暢經驗。

---

---

郭盈均 (2007)	以中部地區單車運動參與者為研究對象。研究發現性別、年齡、婚姻及月收入不同在其流暢經驗上有顯著差異。參與行為特性、遊憩動機、持久涉入與流暢經驗呈顯著正相關。
陳冠中 (2007)	依據 Csikszentmihalyi (1975, 1990, 1999) 所發展的流暢經驗模式為基礎，並採用結構方程模式的驗證式因素分析，建立出一套具有信度及效度的「太極拳流暢經驗量表」，此量表適合國內太極拳參與者使用。
葉家華 (2007)	以國小競技體操選手為研究對象。個案在體操訓練歷程中確實感受到流暢經驗。個案選手雖不能直接控制流暢經驗的出現，但可以瞭解在何種環境氛圍下較易進入流暢狀態，及確定在訓練的過程中會受到場域的氛圍及本身對項目的接受程度產生不同強度的流暢經驗。影響本研究個案在體操訓練歷程中體驗到流暢經驗的因素，分別是專注、自信心、動機、心理及生理的準備等。而這些影響流暢經驗的因素主要是個人主觀的感知受到參與者的個人狀況影響，反應在個案對活動中主觀的挑戰感和對環境的控制感，進而影響流暢的產生。

---

---

江書杰 (2008)	以社區大學瑜珈運動參與者為研究對象。不同參與行為特性的瑜珈參與者在流暢經驗上有顯著差異；自覺健康狀況與整體流暢經驗呈現顯著正相關。社會支持與流暢經驗呈現顯著正相關。參與行為特性、自覺健康狀況及社會支持對於整體流暢體驗有顯著預測力，其中重要預測因素依序為友伴支持、自覺健康狀況、家人支持、瑜珈老師支持、參與年資及每週參與次數。
邱仕杰 (2008)	以衝浪參與者為研究對象。受試者背景變項在衝浪者流暢經驗面計有：性別、年齡、教育程度、職業、婚姻狀況及個人收入等自變項，在問卷反應的差異上達部分顯著水準。衝浪者的活動涉入與流暢經驗在典型相關分析中有相關存在。流暢經驗對於休閒覺知自由具有正向的影響。
余明錦 (2008)	以衝浪參與者為研究對象。不同「年齡」、「衝浪年資」、「每週衝浪次數」、「常用衝浪板型」之衝浪參與者，在流暢經驗上有明顯差異。衝浪參與者在流暢經驗與休閒衝突各因素之間有二個典型相關係數達顯著水準，顯示二者之間確有典型相關存在。

---

<p>陳麗芷 (2008)</p>	<p>以雲林縣、嘉義縣、嘉義市、台南縣、台南市等五縣市地區的老人為研究對象。休閒運動動機與休閒流暢經驗各構面存在正相關，在休閒運動動機各構面中以獲得成就感對休閒流暢經驗之相關最高；休閒流暢經驗與休閒涉入各構面存在正相關，於休閒涉入各構面中以自我表達對休閒流暢經驗之相關最高；休閒流暢經驗各構面中以清楚的目標對休閒涉入之相關最高。休閒運動動機、休閒涉入對休閒流暢經驗有預測力，其中影響力最大依序為「自我表達」、「生活學習」、「獲得成就感」三項。</p>
<p>黃佩君 (2009)</p>	<p>以瑜珈會館與社區瑜珈中心的瑜珈學員為研究對象。從研究結果發現運動行為調節對流暢經驗具有顯著影響力。不同背景變項在流暢經驗中具有顯著差異部分成立。運動行為調節對流暢經驗有顯著的解釋力。運動行為調節越傾向內在動機與外在動機者，其流暢經驗愈具正向性；愈具無動機傾向者，則反之。</p>
<p>陳耀棋 (2009)</p>	<p>以臺灣體育學院運動員為研究對象。流暢經驗因背景變項不同，部分層面具有差異。運動行為調節、流暢經驗與失敗恐懼具顯著相關。運動行為調節各層面對流暢經驗之逐步迴歸分析，以內在動機具有最高之解釋力。運動行為調節、流暢經驗，結構方程模式達顯著關係。</p>

柯俐君 (2009)	以漆彈運動消費者為研究對象。流暢經驗對知覺價值有正向預測力。流暢經驗對體驗滿意度有正向預測力。
曹興邦 (2010)	以台北地區重型機車活動參與者為研究對象。不同集群在流暢經驗程度上具有顯著性的差異。各集群在流暢經驗改善措施上有不同的重視項目。
周文菁 (2010)	以 2009 八卦山脈美利達盃單車嘉年華的參賽者為研究對象。參賽者的流暢經驗影響其正面情感的產生，進而正向影響其對事件和贊助品牌的態度。

資料來源：陳耀棋（2009）。*運動員運動行為調節、流暢經驗、失敗恐懼相關之研究*。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市，頁 40-48。研究者整理。

綜合上述文獻，顯示運動表現、運動動機、自信心、自覺健康、涉入程度、社會支持、幸福感、滿意度等與流暢經驗呈現相關。背景變項不同，流暢經驗有差異的存在。

### 參、流暢經驗量表

聶喬齡（2000b）指出所謂流暢經驗乃以 Jackson & Marsh（1996）所編製的流暢狀態量表（Flow State Scale；簡稱 FSS）中文版所測得的各分量表分數的加總代表流暢經驗的高低。張永進（2003）研究中，所謂流暢經驗乃以聶喬齡所修

訂 Jackson (1996) 所編製的流暢狀態量表 (Flow State Scale, 簡稱 FSS) 中文版四個向度所測得的各分量表分數的加總代表流暢經驗頻率及強度的高低。

流暢經驗模式的測量工具大約可分為兩種方式，一種是早期所採用的「經驗抽樣法」(experience sample method)，另一種則是目前國內有關心流研究中，最普遍使用的測量方法，也即利用所謂的「流暢經驗量表」。

陳耀棋 (2009) 依據 Jackson 與 Eklund (2002) 所編之「特質性流暢量表第二版」(Dispositional Flow Scale II, 簡稱 DFS-2) 加以設計後編成之「流暢經驗量表」。共包括 9 項流暢經驗，包含：挑戰與技術的平衡、知行合一、清晰的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、失去自我意識、時間感的轉變、自成性經驗等。向度分數平均得分愈高，表該項流暢經驗特質愈明顯。全量表包括 36 題，採李克特式 (Likert Scale) 填答計分，以五點記分模式，運動員針對他們在比賽後或運動中的經驗，以五點量尺回答描述其自身感受流暢經驗的頻率。從「總是如此」、「常常如此」、「有時如此」、「很少如此」、「從來不曾」，依次給予 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分。各向度皆有四題，將各題得分加總，即為該向度得分。9 向度分數加總後，成為整體流暢經驗之分數。各分量表之 Cronbach's  $\alpha$  值分別為 .88、.83、.90、.81、.88、.85、.91、.81、.90，而總量表之 Cronbach's  $\alpha$  值為 .95，顯示本問卷之總量表與各分量表之內部一致性高，信度佳。

### 第三節 需求滿足感的理論與其相關研究

本節旨在瞭解需求滿足感的理論、需求滿足感的相關研究，及需求滿足感量表，以下分述之。

#### 壹、需求滿足感的理論

##### 一、需求滿足感的意義

Deci 與 Ryan (1985) 提出自我決定論，是要了解個人在社會群體的關係中，尋求自主和自我表現的心理需求歷程。「自我決定」意指人們有選擇、決定行為的能力與機會，驅使個體產生行為，旨在滿足人類的基本需求。因此，「自我決定」象徵著個人的「能力」，同時也是個體「需求」的表徵。

陳韻婷 (2010) 指出自我決定理論陸續成為各領域探討個體行為動機與基本需求之理論架構基礎。自我決定理論主張個體為使需求獲得滿足，會引發行為動機，透過行動來滿足自己的需求。

根據 Deci 與 Ryan (2002) 提出的自我決定理論指出，個體為了滿足心理需求與滿足感，內在心理機制有三種重要的心理因素，包含「勝任感、自主性、關聯性」。

##### (一) 勝任感 (perceived competence)

勝任感是指個體對外環境感覺到能夠操控與掌握的程度，個體覺得自己的能力是否能有效的因應外界的需求，換言之，就是所謂的能力知覺 (White, 1959)。能力知覺即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中和工作選擇、工作的持續性、工作

強度以及個人努力等有很重要的關係。個體會為了獲取足夠的勝任感，而挑選那些他們認為挑戰性適中 (optimal) 的工作或任務。例如：個體會選擇自己較擅長的運動項目來當健身運動，而不會選擇自己完全不會的運動當作健身運動項目。

### (二) 自主性 (autonomy)

自主性是指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、被逼迫、或有被威脅的感覺時，便比較能對其所選擇的目標產生允諾及追求的意願 (DeCharms, 1968)；換言之，個體是行動的發起者，擁有自由選擇的意念，對於外在的行為與行動都是自我統合一致的。自主性的概念應用於個體，並賦予它非常廣泛的含義，包含個人的自我決定、自我規範、做自己的主人等等。也就是指個體能擇其所愛，愛其所擇的情境。例如：個體可以依照自己的興趣與意願自由選擇自己喜愛的健身運動類型，不受任何外力影響。

### (三) 關聯性 (relatedness)

關聯性是指個體在行為過程中，涉及情感上是否能與他人產生聯結的程度，尤其當環境提供足夠的接納、關懷與溫暖的情感力量時，更能夠促使個體接受各種困難與挑戰，而達到心理成長的目的。Baumeister 與 Leary (1995) 指出心理需求關聯性的觀念是指社會環境中一種有意義的社會關係，也就是說在個體所生存的特定社會情境下，可以感覺到歸屬感且與他人有所連結，是一種共有的感覺或與他人間的親密感。Ryan (1995) 也指出在有機體的整合過程中，可以保持最佳功能的先決條件在於維持自主、效能以及與他人產

生聯結的感受。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，也越能夠激發個體後續的行為動機。例如：個體如果在健身運動情境中認識了很多志同道合的好朋友則會增加個體參與健身運動的動機；反之，個體在健身運動時如果總是一個人，可能會因此降低參與健身運動的動機。

因此，自我決定理論指出勝任感、自主性和關聯性為人類最基本的心理需求，也是本研究的需求滿足感所定義的內涵指標。

## 二、需求滿足感的理論

需求 (needs)，若從廣義言之，與驅力及動機兩者內涵相同，是用來表達個體行為的內在原因或內在動力；若以狹義言之，驅力是用以表明原始性或生理性的動機，需求有時則是形成驅力的原因，有時則是表示各種不同的動機。當個體在生理上呈現匱乏狀態，體內均衡作用必須加以調節，個體本身即會感到需求的存在（張春興，2001）。

心理學家也將個體內在的驅策力 (urges) 給予不同的名稱如：希望 (wishes)、欲望 (desires)、需要 (wants) 或需求 (needs)（尹美琪，1988）。對於需求的探討，應該要兼顧個體內在的自我狀態與外在環境（蘇建璋，1999）。

藉由以上的探討的結果可知，人類的需求包括生理上與心理上的需求。生理需求在於維護個人生存的各種條件，這些需求是強勢且優於任何其他需求的，但較高層次的需求才能真正給予人較持久的歡樂，這些高層次需求多半來自個人與環境互動後，經由學習而產生，即所謂的心理需求（吳英

璋、金樹人、許文耀，1991)。

心理需求的理論分述如下：

### (一) 人格動機需求理論

在心理學的領域中，不同學派的心理學家，對於人類的心理需求有其不同的看法：心理學家在談論人格的發展時，都會提到所謂的人類動機，也就是人類的基本心理需求（柯永河，1992；Pervin, 1993；Liebert & Liebert, 1998）：

1. Freud 的精神分析學派相信人類動機是來自於慾力能量 (libidinal energy)。由於慾力能量是一個封閉的系統。個人必須減輕心理緊張，滿足內在驅力的壓力，才能發揮功能。由於認為慾力是人類共同的基本需求，這種重要的心理需求在人格的發展會以不同的型態出現。如果個人沒有依正常或社會接受的方式，將其精神能量釋放，這個人的壓力將持續增加。

2. Adeler 相信人是被兩股一直循環的力量所激勵，一股是克服自卑的需求，另一股是透過變成卓越者來克服自卑的願望。在正常的發展中，追求卓越補償自卑感。因此超越自卑感，追求卓越成為所有人類的基本心理需求。

3. Frankl 並不認為追求性的滿足與追求優越感是人類的基本心理需求。他以自己以往的臨床心理治療經驗、對存在主義思想的研究、與自身的生活經驗，強調追求生活的意義才是所有人類的基本心理需求。

4. Horney 強調社會與人際間的影響，認為在個人發展的過程中，人際關係是所有健康與人格功能的核心部分。幼時的生活環境，尤指家庭環境，缺乏溫暖與感情，讓孩童處於敵意的世界中，孤立無援，對生活產生一種孤獨感，Horney 稱

為基本焦慮 (basic anxiety)，為了消除這種基本焦慮，個人必須尋求可信任的環境與良好的人際關係，因此，Horney 認為人類有追求安全感的心理需求。

## (二) 人際需求理論

柏拉圖曾說，人會為了生存而互相親近；亞里斯多德認為人是天生的政治動物，有與人親近的本能。

Sullivan (1953) 所主張的精神醫學人際論 (Interpersonal Theory of Psychiatry) 認為和他人關係的惡化或失去的焦慮使我們產生安全的運作 (security operations)；努力去保護和保存重要的關係，因此追求人際間的安全感變成我們最主要的心理需求。Maslow 認為人類的需求是跨越文化具有其一致性 (Goebel & Brown, 1981)，人在成長的過程中，在與他人的互動中，需要愛與被愛，與他人共有的感覺，也需要獲得他人的尊重，來感受自己是一個獨立的個體。

Schutz (1958) 認為人皆有情感 (affection)、歸屬 (inclusion)、與控制 (control) 三種基本需求。情感需求是指個人有付出情感與獲得情感的期望，並且運用語言和非語言的方式表達情感。歸屬需求個人被他人認同接納，在群體情境中產生歸屬的需求，想要與他人建立並維持一種滿意的相互關係需要。控制需求是指個人希望能成功的影響週遭的人事的慾望，在權力問題上與他人建立並維持滿意關係的需要。人際需求論強調人際關係是人們的基本需求，說明人際關係中的互動行為只是程度上的差異，並非全有全無。人們經常希望能夠在團體中，尋求控制與被控制的平衡，有人藉由權力來與他人產生互動關係，有人則是藉由被安排而與人

建立關係(徐西森、連廷嘉、陳仙子、劉雅瑩, 2002)。Schutz認為人際的需求, 並不能只靠單方面的努力, 而是要與他人產生互動以滿足人際需求(顏映馨, 1999)。

馬斯洛在其需求層次理論 (Need Hierarchy Theory) 中提到人類的基本需要, 包括生理、安全、歸屬和愛及自尊的需要。與人際有關的需要就是歸屬、愛及自尊。馬斯洛認為愛是一種兩人之間健康的、親密的關係, 包括了互相信賴。而在自尊方面, 也提到健康的自尊是以別人給他應得的尊敬為基礎, 而不是來自外在的名聲(呂明、陳紅雯, 1992)。

### (三) 自我決定理論 (Self-determination theory, SDT)

Deci 與 Ryan (1985, 2000) 所提出的自我決定理論主要針對人類動機和人格, 強調人類人格發展與自我調節行為, 所釋放自我內在能量的重要性。此理論可檢驗在環境因素下, 所隱藏的自我動機、社會功能與個人的幸福感。關於自我動機和人格整合的基礎, 是來自人類固有的成長傾向和天生的心理需求。自我決定論是以個體的本質, 提出三種假設:(1) 是偏向行動的;(2) 天生傾向成長與向上;(3) 與生俱來對於健康與幸福的基本心理需求。而勝任感、自主性與關聯性是滿足心理需求的要素, 是助長個體將自我整合或內化行為與經驗置於社會環境中。因此, 勝任感、自主性與關聯性為三種重要的心理需求內涵。

根據 Deci 與 Ryan (1985) 所提出的自我決定論中, 認為勝任感、自主性與關聯性是人類普遍三種重要的基本心理需求。在 Maslow (1970) 的需求層次理論當中, 基本需求裡的自尊需求 (esteem needs) 的內涵, 是與「勝任感」、「自主性」的涵義相通; 而愛與歸屬需求 (belongingness and love

needs) 的內涵，與「關聯性」的感覺是一致的(Sato, 2001)。因此，Deci 與 Ryan (1985) 自我決定論認為如果人際關係能滿足關聯性需求外，也能滿足勝任感及自主性等個性化需求，當個體滿足自主性與關聯性等需求時，會產生較正向的自我，並且可以達到及維持個體的幸福感受(Sato, 2001; Deci & Ryan, 2000)。

自我決定理論是一組宏觀的動機理論，有別於其他動機理論，自我決定理論除對動機的描述之外，針對影響動機的內、外在因素均有全面性的論述，該理論包含四個微型理論，分述如下 (Deci & Ryan, 1985)。

(一) **認知評價理論 (cognitive evaluation theory)**：探討外在社會脈絡如何影響個體的內在動機。

(二) **有機整合理論 (organismic integration theory)**：關注外在動機內化的過程，且外在動機依據內化程度由低而高可再分為外在調節、內射調節、認同調節、整合調節

(三) **因果取向理論 (causality orientation theory)**：強調不同的個體於相同的社會脈絡下，動機存在著個別差異。

(四) **基本需求理論 (basic needs theory)**：具體指出人有勝任感、自主性與關聯性三大共同需求。勝任感：在所處的環境中，是否能熟練扮演該角色，盡到該角色的責任。自主性：控制及成就的感受。關聯性：是指與他人有所聯繫，共有的感受。

在自我決定理論中，Deci 與 Ryan (1985) 根據自我決定的程度多寡，提出四種主要的動機形式，分別是內在動機 (intrinsic motivation)、自我決定的外在動機 (self-determined extrinsic motivation)、非自我決定的外在

動機 (non- self-determined) 與無動機 (amotivation)。

(一) **內在動機**：個體為了興趣、或是讓自己愉悅或滿足而從事某種活動，例如個體為了樂趣或享受而從事運動。外在動機則是指行為是達到目的的手段，其動機行為的主要目標即是獲取獎賞或是避免懲罰。

(二) **外在動機**：Deci 與 Ryan (2000) 指出自我決定的外在動機的重要特徵是個體所從事的活動是出於個人選擇，個人有意願的參與，主要是因活動是有價值的或重要的。

(三) **非自我決定的外在動機**：個體可能是來自本身的壓力或是受外在因素（如獎賞）影響，若不做可能會有罪惡感，而從事某種活動 (John & Michelle, 1999)。

(四) **無動機**：完全無內外動機，個體本身在情境中，完全沒有支配感。另外一種說法就是所謂的習得無助感 (learned helplessness) (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978)。

Deci & Ryan (1992) 將內在動機所引發的行為與受外力或被強迫所引發的行為做一個區隔，自我決定的行為是指所從事的活動完全基於自己的希望、選擇及個人認可。當個體能自我決定時，其行為與其期望是一致的。

依據 Deci 與 Ryan (1985) 所提出個體以內在動機從事活動，會依照自己的選擇、且在愉悅的心情下以自我決定的態度監控自己的行為；然而以外在動機從事活動的個體，在受到事件的種種外部情況影響時，也會產生內化並且以自我決定的知覺來督導自己執行行為。外在社會脈絡與個人對外在事件的解讀，會影響個體基本需求的滿足，而個體自主性與勝任感的需求，是引發行為內在動機的基礎，關聯性的滿

足，則有助於維持內在動機 (Deci, Koestner, & Ryan, 1999; Deci & Ryan, 2002)。

## 貳、需求滿足感的相關研究

自我決定理論主張：勝任感、自主性與關聯性是人類天生的基本需求，而非後天習得，因此人們對勝任感、自主性與關聯性的需求，也是跨性別、文化與發展階段的，屬於人類共同的基本需求 (Deci & Ryan, 2002)。

根據 Gilligan (1989) 的研究，對自我的定義會因性別而不同。男女兩性心理需求不同，在關於自主性與關聯性的兩種內在心理需求中，有研究發現男性即是強調自主性，女性則是強調關聯性 (Harter, 1999)，可以看出這兩種極端的差異。由於男性與女性除了在生理構造的差異外，關於在心裡的機制上的不同，使得男女兩性在心裡需求的向度也有所不同。

Vallerand 與 Reid (1984) 指出較多正向回饋，參與者會感受到較多的勝任感，換句話說，參與者感受到較多的勝任感，他們就會產生較多的內在動機。

Reeve 與 Deci (1996) 證實了個人知覺的自主性和勝任感會影響其內在動機，也就是當個人覺得決定權在自己、並且自己也覺得有能力應付這項行為時，其內在動機就會愈高，當然其結果也是愈正向的。

Oman 與 McAuley (1993) 的研究，針對參與 12 堂有氧課的成年人進行研究，結果指出較高內在動機的參與者比低內在動機者在持續運動上有較高的自信心，同時也了解在高動機下所接收的訊息會比低動機參與者來的滿足。

Cadorette, Blanchard, 與 Vallerand (1996) 調查在知覺體適能指導員的風格、體適能中心的氣氛及勝任感、自主性、關聯性與運動動機的關係，結果指出當指導員的風格是自主支持及體適能中心是正向氣氛時，會有較高的自我決定動機。

在國內以自我決定理論進行與需求滿足感相關的研究，分述如下。

林季燕（2003）以 292 名高中籃球選手為受試對象，以自我決定理論預測籃球選手滿足感和退出意圖之研究，結果顯示：

（一）精熟氣候與表現氣候能有效預測自主性、勝任感都是運動動機的預測變項，顯示當球員知覺到越高的自主性及勝任感時，球員會傾向於自我決定程度較高的動機型態。

（二）運動動機能有效預測滿足感及負向預測退出意圖，也就是說當球員傾向於自我決定程度較高的動機型態時，其知覺到的滿足感會比較高，也較不會有退出籃球運動的意圖。

李清茵（2004）以 208 個家庭，包含父親、母親、兒子與女兒四位成員為研究對象，分別回答對待其他家人的關愛與尊重行為，研究結果顯示，關愛行為可增進互動對象的勝任感、自主性及關聯性，而尊重行為也可增進對方的自主性及勝任感。從互動關係中所感受到的關聯性、自主性及勝任感，皆能獨特地增進對該關係的滿意度，而且此等正面效應對親子、夫妻或是手足關係而言皆存在。在各項關係所感受到的需求滿足，某種程度也會直接促進個人幸福感。研究結果也意味著，華人在家庭中的圓滿互動除了關聯性、勝任感需求的滿足之外，也需要滿足個體的自主性需求。此與西方

文化所得結果並無不同。

鄭嘉勝(2005)以國內高中職手球、合球、足球、排球、棒球和籃球等有長期參與團隊訓練之運動員412名，探討自主性、關係感及勝任感在教練家長式領導風格與運動員自我決定參與動機間之中介效果，結果如下：

(一)才德領導能正向預測運動員之自主性與關係感；仁慈領導能正向預測運動員之自主性；威權領導能負向預測運動員之關係感。

(二)自主性與勝任感能預測運動員內在動機、認同調節與無動機，其中對無動機之預測為負向；關係感能預測運動員內在動機與無動機，其中對無動機之預測為負向。

(三)家長式領導之才德向度能預測內在動機、外在調節與無動機，其中對無動機之預測為負向；仁慈向度能正向預測認同調節與內射調節；威權向度能正向預測內在動機、認同調節、外在調節與無動機。

(四)自主性、關係感及勝任感整體對「家長式領導與內在動機」、「家長式領導與認同調節」、「家長式領導與無動機」以及「家長式領導與自我決定指標」，具有部分中介之效果。

陳怡儒(2006)本研究的參與者係以國內社會甲組籃球隊之籃球選手為研究調查對象，研究結果顯示：

(一)在家長式領導對自主性、勝任感、關係感的預測情形方面，威權領導與才德領導能顯著預測自主性；才德領導與威權領導能顯著預測關係感。

(二)團隊文化對自主性、勝任感、關係感的預測情形方面，團隊取向能顯著預測自主性；奮鬥取向能顯著預測勝任感；

服從取向能顯著預測關係感。

(三) 在自主性、勝任感、關係感對運動動機的預測情形方面，關係感與自主性能顯著預測運動動機，顯示當球員知覺到愈高的關係感與自主性時，球員會傾向於自我決定程度較高的動機型態。

(四) 在運動動機對身心倦怠的預測情形方面，運動動機能有效預測身心倦怠，顯示當球員有較高的自我決定程度動機時，會有較低程度的身心倦怠。

(五) 在家長式領導、團隊文化透過自主性、勝任感、關係感影響運動動機的因果模式驗證方面，家長式領導與團隊文化是預測心理中介變項（自主性、勝任感、關係感）的重要預測變項，徑路分析的結果，家長式領導、團隊文化透過自主性、關係感影響運動動機進而影響身心倦怠。

許建民（2007）以桃園縣境內 15 所高中進行調查，透過自我決定理論的「社會情境→心理中介→動機型態→行為結果」動機過程模式，以建構一個能夠涵蓋社會情境因數與個人心理變項的青少年休閒參與動機模式，結果發現：

(一) 青少年的自主性需求滿足對休閒參與動機有顯著且正面的影響。也就是在自由時間中，青少年感受的行為自我決定程度愈高，其休閒動機型態是愈能自我決定的。

(二) 青少年的勝任感需求滿足對休閒參與動機有顯著且正面的影響。也就是在自由時間中，青少年知覺自己是有能力的，並且是能勝任的，其休閒動機型態是愈能自我決定的。

(三) 青少年的關聯性需求滿足對休閒參與動機有顯著且正面的影響。也就是在自由時間中，青少年與他人關係建立愈密切，或者得到他人的關心程度愈高，其休閒動機型態是愈

能自我決定的。

(四) 不同的基本需求滿足對休閒參與動機的影響不盡相同。整體而言，以勝任感對休閒參與動機的影響最大，其次是關聯性，最小的則是自主性。

(五) 青少年的休閒參與動機對其休閒涉入有顯著且正面的影響。也就是個人的動機型態如能愈趨於自我決定，其對休閒的涉入程度也就愈深。

(六) 青少年的休閒涉入對休閒滿意度有顯著且正面的影響。也就是休閒涉入程度愈深者，其休閒滿意度亦是愈高的。

林季燕與馮家榆(2008)以國內北區大學學生為研究對象，探討大專體育課學生知覺動機氣候與勝任感、自主性、關聯性、參與體育課動機及興趣、努力的相關情形。研究結果顯示：

- (一) 精熟取向氣候與勝任感、自主性、關聯性呈正相關。
- (二) 勝任感、自主性、關聯性是內在動機的有效預測變項。
- (三) 勝任感、關聯性是外在調節的有效預測變項。
- (四) 自主性、勝任感是無動機的有效預測變項。

范良誌(2009)透過自我決定理論的「社會情境→心理中介→動機型態→行為結果」動機過程模式，以建立一個能夠涵蓋社會情境因素與個人心理變項的體育志工參與動機模式。以全國設有體育志工團隊的14個縣市體育場進行調查，結果發現：

- (一) 自主性支持的情境對個人基本需求滿足(勝任感、自主性、關聯性)有顯著且正面的影響。也就是體育志工在參與過程中所獲得的支持與鼓勵愈多，其基本需求就愈能滿足。其中又以對自主性需求的影響最大，其次為關聯性，最

小則為勝任感。

(二) 控制的情境對個人基本需求滿足(自主性、勝任感)有顯著且負面的影響。也就是體育志工在參與過程中所感受到的指揮與監督愈多，其基本需求也就會愈不能滿足。其中又以對勝任感的影響最大，其次為自主性，不過對關聯性的影響並未達顯著水準。

(三) 個人基本需求滿足(勝任感、自主性、關聯性)對自我決定動機強度有顯著且正面的影響。也就是體育志工在參與的過程中，所感受行為的自我決定程度愈高、知覺自己是有能力的、並且能和其他人產生良好的互動，其動機型態是愈能自我決定的。不同的基本需求滿足對自我決定動機強度的影響不盡相同。整體而言，以勝任感對自我決定動機強度的影響最大，其次是關聯性，最小的則是自主性。

(四) 自我決定動機強度對留任意圖有顯著且正面的影響，並且對離職意圖有顯著且負面的影響。也就是個人的動機型態愈趨於能夠自我決定，其留任的意願就會愈高，離職意願就較低。

林哲立(2010)以高中學生為研究對象，探討教師支持對學生需求滿足與學習投入之影響，研究結果如下：

(一) 教師支持與基本需求的關係方面，教師的自主支持(teacher autonomy support)可以顯著的預測能力需求的滿足與學習投入。

(二) 教師投入(teacher involvement)可顯著的預測關聯性的需求滿足與學習投入，此結果說明了教師的關心與支持對高中學生的重要性。

(三) 勝任感需求的滿足則負向的預測行為投入與情緒投

入；此結果呈現了課堂情境因素的重要性，可能影響學生之上課投入情形的因素，包括教師的教學方法、教室目標結構，以及學生知覺課堂活動的挑戰性與重要性等。

(四) 教師支持中的結構 (structure) 對於自主性需求 (need of autonomy) 有負向的影響，即學生對於自主性需求較高者，對於教師的結構性教學會有負向的回應，這也說明了學習者在需求滿足 (我覺得) 與需求 (我想要) 兩者上的差異。

陳韻婷 (2010) 以 2005 至 2009 年曾透過學校社團或非營利組織至海外服務之 18~30 歲青年為研究對象，進行青年國際志工基本需求滿足與動機自我調節之研究，結果發現：

(一) 青年國際志工基本需求達「高度」滿足，其中關聯性滿足為最高。

(二) 不同年齡、服務年度、參與團體之青年國際志工，於需求滿足上有顯著差異。

(三) 青年國際志工之關聯性於基本需求滿足及內在動機扮演重要角色。

(四) 青年國際志工若勝任感、自主性、關聯性滿足程度越高，則動機自我決定程度也越高。

綜合上述文獻，顯示正向回饋、動機、自信心、運動參與、涉入程度、情境因素等與需求滿足感呈現相關。背景變項不同，需求滿足感有差異的存在。

### **參、需求滿足感量表**

針對以勝任感、自主性及關聯性，對健身運動參與動機去測量心理需求滿足感的研究議題，較少學者進行研究 (Vallerand, 2001)。

蔡銘仁(2006)以自我決定理論為架構，探討國中生體育課參與動機及其身體活動的探討，是國內首先以自我決定理論探討前置變項與結果變項的關係。

國外部份，Vlachopoulos 與 Michailidou (2006) 正式以自我決定理論的勝任感、自主性與關聯性作為編製 BPNES 量表的主要依據。BPNES 是以個體從事健身運動為情境的心理測量量表，以 Deci and Ryan (1985, 2002) 提出的勝任感、自主性以及關聯性為理論基礎，使用七個外部變項-分別是參與者的專注力 (Concentration)、內在動機 (Intrinsic Motivation)、態度 (Attitude)、參與者的行為意向 (Intention)、參與者對於本身參與運動類別的控制感 (Athletic Behavior Locus of Control)、參與健身運動的頻率 (Frequency of exercise participation)、和社會期望值 (Social Desirability) 當做研究工具。Vlachopoulos 與 Michailidou (2006) 經過了多次的修改才終於將健身運動基本心理需求量表 Basic Psychological Needs in Exercise Scale (BPNES) 編制完成。此量表分成三個向度 31 道題目。包含自主性有 12 個項目，勝任感有 9 個項目，關聯性有 10 個項目。

潘哲偉 (2010) 依據 Wilson, Rogers, Rodgers 與 Wild (2006) 提出以 Deci 與 Ryan (1985) 的「自我決定理論」(self-determination theory, 簡稱 SDT) 為理論基礎的「健身運動需求滿足感量表」，修訂出一套具有信度及效度的中文版健身運動需求滿足感量表，此量表適合健身運動參與者使用，並可評估國內健身運動參與者其對健身運動滿足感程度。研究採用結構方程模式的驗證式因素分析 (confirmatory

factory analysis) ，對所修訂之中文版健身運動需求滿足感量表進行驗證，結果顯示修訂之中文版健身運動需求滿足感量表具有良好之聚合效度、區別效度及良好的信度。本研究所修訂出的中文版健身運動需求滿足感量表是一個具有三個因素的二階模式，包含勝任感、自主性及關聯性三個因素。

## 第四節 文獻探討對本研究的啟示

### 壹、對研究對象的啟示

增加兒童時期與青少年時期的身體活動量，將會提升成年以後的身體活動能力與生活品質，如何鼓勵和推廣兒童與青少年增加身體活動的機會與活動量，更是各國努力的目標。由於許多研究同時指出青少年後期，運動量逐漸減少，可見青少年的運動行為顯然受到許多因素的影響。

運動自我效能愈高者，其身體活動量和規律的運動行為也愈高（林慶源、林耀豐，2009）。運動時流暢經驗本身感受是非常美好的，會促使參與者不斷想要達到此狀態，以獲得更大的運動樂趣及成就，進而繼續參與該項運動（Jackson & Csikszentmihalyi, 1999）。知覺到的需求滿足感較高，比較不會有退出運動的意圖（林季燕，2003）。

透過研究，了解青少年健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感的相關，進而幫助青少年運動參與，期待未來樂見人人運動、時時運動的健康社會。

### 貳、對研究變項的啟示

運動自我效能與性別、年齡、健康體適能有相關：男性運動自我效能高於女性；運動自我效能與年齡、健康體適能、體能活動量呈正相關。流暢經驗與性別、年齡有顯著差異，流暢經驗與身心健康呈正相關。需求滿足感與年齡、性別有顯著差異。

運動自我效能與流暢經驗兩變項之間：張淑雯（2008）指出國小高年級學童之運動自我效能與幸福感之間有正相

關，楊胤甲（2006）流暢經驗與幸福感之間有正相關存在，因此，本研究假設運動自我效能與流暢經驗有顯著的關係。

運動自我效能與需求滿足感兩變項之間：Sato（2001）指出當個體滿足自主性需求與關聯性需求時，也能維持個體的幸福感受。李清茵（2004）也指出各項關係所感受到的需求滿足，會直接促進個人的幸福感。因此，本研究假設運動自我效能與需求滿足感有顯著關係。

流暢經驗與需求滿足感兩變項之間：江書杰（2008）指出友伴支持、家人支持、老師支持與流暢經驗呈現顯著正相關。Baumeister 與 Leary（1995）指出關聯性的心理需求是指個體所生存的特定社會情境下，可以感覺到歸屬感且與他人有所連結，是一種共有的感覺或與他人間的親密感，友伴、家人與老師的支持便是屬於這一類的親密感。另外，Deci 與 Ryan（1985）流暢經驗是指同時知覺到外在挑戰與內在能力之間達到平衡時所產生的正面心理狀態，White（1959）亦指勝任感的心理需求是指個體對外在環境感覺到能夠操控與掌握的程度，個體覺得自己的能力是否能有效的因應外界的需求。因此，本研究假設流暢經驗與需求滿足感有顯著的關係。

### **參、對研究方法與研究量表的啟示**

本研究採用問卷調查法，以自陳式量表施測填答。自陳式量表法以李克特式（Likert Scale）的總量加總法最被廣泛使用。量表包含一組陳述句，受試者必須指出他們同意或不同意該陳述程度。量表反應類別數目可能會有差異，最常見的是五點量表和七點量表，本研究的「健身運動自我效能量

表」(蔡俊傑, 2010)、「流暢經驗量表」(陳耀棋, 2009)、「健身運動需求滿足感量表」(潘哲偉, 2010)即使用李克特式量表 (Likert scale)。上述量表研發與編製研究過程, 由建構理念到質化訪談, 量化統計分析, 兼重質化與量化的研究, 並經過多次探索式因素分析, 十分嚴謹。

### 第三章 研究方法

本章根據研究動機及目的，輔以相關文獻探討的結果，作為研究的架構依據。本研究以文獻分析及問卷調查為主要之研究方法，首先針對取樣對象以問卷調查所得到之結果進行統計分析，將分析之結果陳列出，之後再採取文獻探討之方式，將研究結果與以往之文獻進行探討，以探究研究架構所含的研究問題；茲就本研究方法分為研究架構、研究實施程序、研究對象、研究工具及資料處理等項，依序分節敘述。

#### 第一節 研究架構

本研究主要目的在探討青少年健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之現況與關係。依據研究動機與目的及綜合文獻探討與分析結果，以健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感為自變項及依變項。以學生背景變項探討各項變項之間的關係，以了解現況，透過積差相關了解其相關性。茲將本研究的研究架構圖如 3-1 所示：

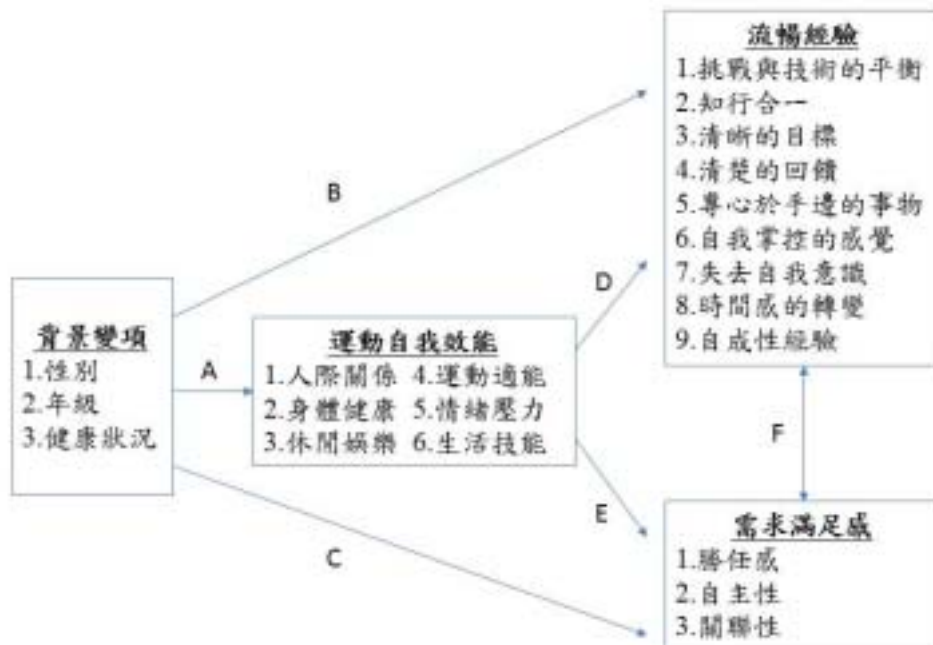


圖 3-1 研究架構圖

A：T 考驗、單因子變異數分析、雪費法

B：T 考驗、單因子變異數分析、雪費法

C：T 考驗、單因子變異數分析、雪費法

D：積差相關、逐步迴歸

E：積差相關、逐步迴歸

F：積差相關

## 第二節 研究實施程序

本研究之進行其程序分為：一、蒐集分析文獻；二、確立研究主題；三、編製研究工具；四、進行問卷施測；五、電腦資料處理；六、撰寫研究報告。如圖 3-2 所示：

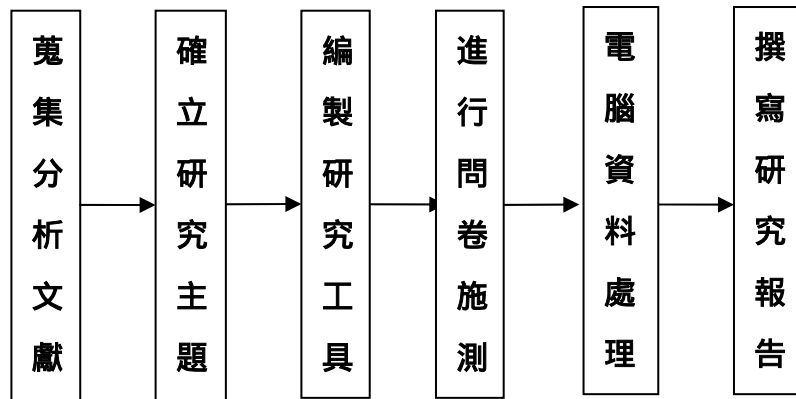


圖 3-2 研究實施程序

## **壹、蒐集分析文獻**

利用中華民國期刊論文索引系統、圖書館教育資料光碟系統(Educational Resources Information Center; ERIC)、中文期刊電子服務(CEPS)、中國期刊網、全國博碩士論文資訊網、國立台灣師範大學博碩士論文系統等系統、ProQuest、EBSCOhost等系統，針對國內外相關文獻資料進行廣泛蒐集及閱讀並經分析、整理，建構主要研究架構，以形成研究主題。

## **貳、確立研究主題**

經廣泛蒐集及研讀相關文獻後，對健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感有所了解，並確定為研究主題。

## **參、編製研究工具**

發展問卷作為研究工具以符合研究需要。在發展工具過程中主要分成兩個步驟，其一：以研究主題，對相關人員進行調查，了解研究主題實務層面的現況，其二：結合文獻理論，作為編製工具的基礎。依研究之需要，結合理論分析資料，編製研究工具。研究問卷除了基本背景資料調查外，並依研究架構，分為健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感等三個分量表。

經預試的問卷，篩選及修正題目之後，考驗其信度、效度，確定量表題目，編製成正式問卷，作為本研究之研究工具。

#### **肆、進行問卷施測**

在調查研究過程中以「問卷調查」為主，依本研究需要選取研究樣本，並實施正式問卷調查，深入了解研究問題。問卷調查以委託方式或本人親自進行施測。

委託方式以委託臺中市國中體育教師、教練或相關人員負責，並以委託信函或電話請託，懇請惠予協助，祈使問卷有較高的回收率，甚至由本人親自施測或請友人親自前往該校進行施測。

#### **伍、電腦資料處理**

問卷回收後，檢視問卷並予以分類後，輸入電腦建檔處理，並登錄問卷施測結果，再進行資料分析，並以統計考驗研究假設，以了解研究結果。

#### **陸、撰寫研究報告**

將研究結果撰寫論文，提出研究結論與建議，完成研究論文。

### 第三節 研究對象

#### 壹、研究樣本

本研究以國民中學學生為對象，研究範圍為 99 學年度經註冊在籍且在學之國中生。因研究者能力、資源的限制，只能以臺中市市立國中學生作為本研究的母群體。

#### 貳、取樣方法

本研究所採取的取樣方法是以立意取樣 (purpose sampling) 的方式，依據研究目的而選取國中生為施測樣本。因樣本群體數量龐大，且分布範圍頗廣，加上本研究主要以問卷方式測量，在施測方面及回收較不易，故以合併升格臺中市前之臺中市、臺中縣進行叢集取樣 (cluster sampling)，再以年級進行分層取樣，問卷分成預試量表及正式量表兩階段實施。

#### 參、預試樣本

編定預試量表後，即進行預試樣本取樣，本研究以臺中市立中平國中為預試樣本，以量表題數之五倍 (吳明隆，2003)，共 200 名。

#### 肆、正式樣本

正式量表研究對象以合併升格臺中市前之臺中市、臺中縣兩個區域之國民中學學生為正式量表施測對象，共計 1000 份問卷 (吳明隆，2003)。由研究者將問卷以郵寄方式至各學校進行調查，並以電話聯繫各校體育教師、教練或相關人員同意協助。依據研究者所附之問卷填答說明進行填答程序後，統一回收。本研究發出問卷 1000 份，回收之有效問卷 934 份，回收率 93.4%。

## 第四節 研究工具

以自編之「青少年健身運動效能、流暢經驗與需求滿足感調查問卷」為工具，問卷包含「基本資料」、「健身運動效能」、「流暢經驗」、「需求滿足感」等四類資料。

在研究工具分析的部份，分別採取因素分析與信度分析。其中，在因素分析方面，本研究祈簡化研究步驟而不以項目分析做第一步驟篩選題目，因為項目分析僅是以題目的上下 27% 做相關分析，採取其 CR 決斷值 (critical ratio, 簡稱 CR 值) 以為題目取捨之標準，而此一步驟因素分析即涵蓋在內。因此本研究調查問卷直接以因素分析選取量表的題目，並考驗量表的建構效度。而在信度分析的部份，本研究以內部一致性係數 Cronbach's  $\alpha$  值，考驗研究工具的內部一致性情形，以了解研究問卷的信度。

### 壹、基本資料

本研究問卷第一部分基本資料，最主要調查青少年相關的背景變項，包含性別、年級、健康狀況等。

### 貳、健身運動自我效能量表

#### 一、問卷架構

本研究問卷第二部份，以「健身運動自我效能」(self-efficacy for exercise) 為主要架構，採用蔡俊傑 (2010) 所編製的青少年健身運動自我效能量表，包含「人際關係」、「身體健康」、「休閒娛樂」、「運動適能」、「情緒壓力」、「

生活技能」等 6 個因素。

## 二、填答記分

量表共計 24 題，本問卷採李克特式 (Likert Scale) 填答計分，採取七點記分模式，受試者針對描述參與運動原因之敘述句，以七點量尺回答描述其自身的程度。以「非常符合」、「符合」、「稍微符合」、「普通」、「稍微不符合」、「稍微不符合」、「非常不符合」，依次給予 7 分、6 分、5 分、4 分、3 分、2 分、1 分。各向度將得分加總後，即為該向度得分，層面內向度得分加總後即為該層面得分。

## 三、預試之實施

問卷預試對象以臺中市立中平國中為預試樣本，以量表題數之五倍 (吳明隆，2003)，預試樣本數共 200 名。

## 四、效度及信度

蔡俊傑 (2010) 所編製的「青少年健身運動自我效能量表」，信度考驗以量表內部一致性表示。量表包含運動與人際關係、運動與身體健康、運動與休閒娛樂、運動與運動適能、運動與行緒壓力、運動與生活技能，分量表總解釋變異量為 78.43%，各分量表之 Cronbach's  $\alpha$  分別為 0.92、0.88、0.93、0.88、0.91、0.86，而總量表達 0.96，顯示該量表內部一致性高，信度佳。

預試結果，取樣適切性量數 KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) 值為 .940，適合進行因素分析，因素命名與原建構效度符合，特徵值由高到低 33.45、3.77、3.44、2.55、2.43、1.78，分量表總解釋變異量為 78.95%。信度考驗以量表之內部一致性表示。各分量表之 Cronbach's  $\alpha$  值分別為 .94、.87、.92、.92、.89、.88，而總量表之 Cronbach's  $\alpha$  值為 .97，顯示

本表仍具備內部一致性高，信度佳。

## **參、流暢經驗量表**

### **一、問卷架構**

本研究問卷第三部份，以「流暢經驗」(flow experience) 為主要架構，採用陳耀棋(2009)依據 Jackson 與 Eklund (2002) 所編之「特質性流暢量表第二版」(Dispositional Flow Scale II, 簡稱 DFS-2) 加以設計後編成之「流暢經驗量表」。共包括 9 項流暢經驗，包含：挑戰與技術的平衡、知行合一、清晰的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、失去自我意識、時間感的轉變、自成性經驗等。向度分數平均得分愈高，表該項流暢經驗特質愈明顯。

### **二、填答計分**

全量表包括 36 題，採李克特式 (Likert Scale) 填答計分，以七點記分模式，受試者針對他們在比賽後或運動中的經驗，以七點量尺回答描述其自身感受流暢經驗的程度。以「非常符合」、「符合」、「稍微符合」、「普通」、「稍微不符合」、「稍微不符合」、「非常不符合」，依次給予 7 分、6 分、5 分、4 分、3 分、2 分、1 分。各向度皆有四題，將各題得分加總，即為該向度得分。9 向度分數加總後，成為整體流暢經驗之分數。

### **三、預試之實施**

問卷預試對象以臺中市立中平國中為預試樣本，以量表題數之五倍(吳明隆，2003)，預試樣本數共 200 名。

### **四、效度及信度**

陳耀棋(2009)之「流暢經驗量表」，以因素分析的原理，採取主軸法(principal axis analysis)抽取因素。因素分析

結果，取樣適切性量數 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)值為 .925，適合進行因素分析，因素命名與原建構效度符合，特徵值由高到低 13.07、3.08、2.37、1.77、1.59、1.41、1.18、1.04、0.95，分量表總解釋變異量為 73.45%。信度考驗以量表之內部一致性表示。「流暢經驗量表」包含挑戰與技術的平衡、知行合一、清晰的目標、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、失去自我意識、時間感的轉變、自成性經驗，各分量表之 Cronbach ' s 值分別為 .88、.83、.90、.81、.88、.85、.91、.81、.90，而總量表之 Cronbach ' s 值為 .95，顯示本問卷之總量表與各分量表之內部一致性高，信度佳。

本研究為研究所需，將陳耀棋（2009）之「流暢經驗量表」由五點量表改採七點量表，並重測效度與信度。取樣適切性量數 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)值為 .940，適合進行因素分析，因素命名與原建構效度符合，特徵值由高到低 14.98、2.82、2.21、1.59、1.57、1.18、1.05、1.02、0.86，分量表總解釋變異量為 75.72%。信度考驗以量表之內部一致性表示。各分量表之 Cronbach ' s 值分別為 .91、.84、.89、.87、.90、.89、.91、.82、.93，而總量表之 Cronbach ' s 值為 .96，顯示本問卷之總量表與各分量表在由五點量表改採七點量表後，仍具備內部一致性高，信度佳。

## **肆、需求滿足感量表**

### **一、問卷架構**

本研究問卷第四部份，以「需求滿足感」(psychological need satisfaction) 為主要架構，採用潘哲偉（2010）依據 Wilson, Rogers, Rodgers 與 Wild (2006) 以 Deci 與

Ryan(1985)的「自我決定理論」(self-determination theory, 簡稱 SDT) 為理論基礎所編之「健身運動需求滿足感量表」(psychological need satisfaction in exercise, 簡稱 PNSE), 而修訂出的「中文版健身運動需求滿足感量表」。包含勝任感、自主性及關聯性 3 個因素。

## 二、填答與計分

量表共計 18 題，本問卷採李克特式 (Likert Scale) 填答計分，採取七點記分模式，受試者針對描述參與運動原因之敘述句，以七點量尺回答描述其自身的程度。以「非常符合」、「符合」、「稍微符合」、「普通」、「稍微不符合」、「稍微不符合」、「非常不符合」，依次給予 7 分、6 分、5 分、4 分、3 分、2 分、1 分。各向度將得分加總後，即為該向度得分，層面內向度得分加總後即為該層面得分。

## 三、預試之實施

問卷預試對象以臺中市立中平國中為預試樣本，以量表題數之五倍 (吳明隆，2003)，預試樣本數共 200 名。

## 四、效度及信度

潘哲偉 (2010) 之「健身運動需求滿足感量表」量表題目標準化係數值介於 0.69 到 0.91，顯示此一量表具有相當好的聚合效度。勝任感、自主性及關聯性三因素，兩兩測試共 3 組之  $\Delta^2$  值均超過 3.84，顯示勝任感、自主性及關聯性有良好的區別效度。信度考驗以量表之內部一致性表示。「健身運動需求滿足感量表」包含勝任感、自主性及關聯性，各分量表之 Cronbach 's 值分別為 .96、.94、.94，而總量表之 Cronbach 's 值為 .80，顯示本問卷之總量表與各分量表之內部一致性高，信度佳。

預試結果，取樣適切性量數 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)值為 .97，適合進行因素分析，因素命名與原建構效度符合，特徵值由高到低 11.88、1.54、1.18，分量表總解釋變異量為 81.09%。信度考驗以量表之內部一致性表示。各分量表之 Cronbach ' s 值分別為 .97、.95、.94，而總量表之 Cronbach ' s 值為 .97，顯示本表仍具備內部一致性高，信度佳之特質。

## 第五節 資料處理

本研究問卷調查回收後，將全部有效問卷資料整理編碼(coding)，輸入電腦儲存建檔，並採用 SPSS 18.0 中文版統計套裝軟體程式，進行研究假設的考驗與資料分析。各項統計考驗的顯著水準均定為  $\alpha = .05$ 。

### 壹、資料整理

本研究問卷預試或正式問卷施測，均依下列步驟進行資料整理，以求分類的確切性。

#### 一、資料檢核

當預試或正式問卷調查回收後，逐一檢視每份問卷的填答情形，凡資料填寫不全或固定式者即予以剔除。

#### 二、資料編碼

對於每份有效問卷依學校予以編碼，並鍵入電腦儲存建檔，使問卷調查資料成為系統的數據。

#### 三、資料核對

當問卷調查資料完成電腦建檔後，列印資料以人工方式加以核對，修正可能的錯誤，使調查所得的資料能夠正確無誤。

### 貳、統計分析

本研究所採取的研究方法主要包括：

#### 一、描述性統計

以次數分配、平均數、標準差、百分比等描述性統計，了解調查問卷的基本資料情形。

## 二、研究假設之考驗

假設一：不同背景變項（性別、年級、健康狀況）在運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感具有顯著差異。

1-1：不同背景變項在運動自我效能具有顯著差異。

1-2：不同背景變項在流暢經驗具有顯著差異。

1-3：不同背景變項在需求滿足感具有顯著差異。

以不同背景變項（性別、年級、健康狀況）為自變項，再針對運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感，進行 T 考驗（t-test）及單因子變異數分析（one-way analysis of variance，簡稱 one-way ANOVA），當單因子變異數分析之差異達顯著水準時，再進行雪費事後比較法（Sheffe'method），以了解差異情形。

假設二：運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感具有顯著關係。

2-1：運動自我效能與流暢經驗具有顯著關係。

2-2：運動自我效能與需求滿足感具有顯著關係。

2-3：流暢經驗與需求滿足感具有顯著關係。

以運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之各層面進行積差相關（product-moment correlation），以了解各變項各層面之相關情形。

假設三：運動自我效能對流暢經驗與需求滿足感有顯著的解釋力。

3-1：運動自我效能對流暢經驗具有顯著的解釋力。

3-2：運動自我效能對需求滿足感具有顯著的解釋力。

以逐步迴歸 ( stepwise regression ) 分析運動自我效能對流暢經驗與需求滿足感的解釋力。

## 第四章 結果與討論

本章旨在討論本研究中青少年健身運動自我效能、流暢經驗、需求滿足感相關之研究結果。首先以描述性統計分析現況；為了瞭解不同背景因素青少年健身運動自我效能、流暢經驗、需求滿足感的差異情形，以 t 考驗、單因子變異數分析及雪費法進行事後比較，以了解差異情形。再來以健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之各層面進行積差相關，以了解各變項各層面之相關情形。最後以逐步迴歸分析健身運動自我效能對流暢經驗與需求滿足感的解釋力。

全章共分為四節來探討問卷調查後之統計結果。分別就下列說明：

- 一、青少年健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之現況分析。
- 二、不同背景變項在健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之差異分析。
- 三、健身運動自我效能、流暢經驗、需求滿足感相關之分析。
- 四、運動自我效能對流暢經驗、需求滿足感之預測分析。

### 第一節 青少年健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之現況分析

#### 壹、有效樣本之現況分析

##### 一、有效樣本基本資料分析

由表 4-1 可知，此次抽樣在青少年背景變項各層面統計如下：

(一) 性別

本研究之有效樣本中，男有 471 人，佔樣本數之 50.4%；女生有 463 人，佔 49.6%。

(二) 年級

本研究之有效樣本中，國中一年級有 378 人，佔樣本數之 40.5%；國中二年級有 305 人，佔樣本數之 32.7%；國中三年級有 251 人，佔樣本數之 26.9%。

(三) 健康狀況

本研究之有效樣本中，經常生病、經常感到很累、偶而感到很累、有點累、不覺得累、很健康各佔 2.8%、7.5%、31.7%、13.5%、5.8%、38.8%。

表 4-1 青少年背景變項次數分配摘要表

項目	類別	次數	百分比
性別	男	471	50.4
	女	463	49.6
年級	國中一年級	378	40.5
	國中二年級	305	32.7
	國中三年級	251	26.9
健康狀況	經常生病	26	2.8
	經常感到很累	70	7.5
	偶而感到很累	296	31.7
	有點累	126	13.5
	不覺得累	54	5.8
	很健康	362	38.8

## 貳、青少年健身運動自我效能的現況分析

表 4-2 運動自我效能各層面得分之平均數、標準差摘要表

運動自我效能	題數	人數	平均數	標準差	平均數/題數	排序
運動與人際關係	4	934	22.15	5.48	5.54	2
運動與身體健康	4	934	22.10	5.06	5.53	3
運動與休閒娛樂	4	934	22.21	5.36	5.55	1
運動與運動適能	4	934	21.12	5.60	5.28	4
運動與情緒壓力	4	934	19.59	5.94	4.90	6
運動與生活技能	4	934	19.74	5.73	4.94	5
整體運動自我效能	24	934	126.90	28.21	5.29	

由表 4-2 可知，青少年健身運動自我效能之平均得分(平均數/題數)為 5.29，顯示整體運動自我效能介於「稍微符合」到「符合」之間。

就各層面分析，健身運動自我效能中的運動與人際關係為 5.54；運動與身體健康為 5.53；運動與休閒娛樂為 5.55；運動與運動適能為 5.28；運動與情緒壓力為 4.90；運動與生活技能為 4.94。運動與人際關係、運動與身體健康、運動與休閒娛樂、運動與運動適能四個層面介於「稍微符合」到「符合」；運動與情緒壓力、運動與生活技能兩個層面介於「普通」到「稍微符合」之間。再依健身運動自我效能各層面排序分析，依序為：1. 運動與休閒娛樂；2. 運動與人際關係；

3. 運動與身體健康；4. 運動與運動適能；5. 運動與生活技能；6. 運動與情緒壓力。

### 參、流暢經驗之現況分析

表 4-3 流暢經驗量表各層面得分之平均數、標準差摘要表

流暢經驗	題數	人數	平均數	標準差	平均數/ 題數	排序
挑戰與技術的平衡	4	934	19.84	5.48	4.96	3
知行合一	4	934	16.34	5.57	4.09	8
清晰的目標	4	934	19.46	5.65	4.87	4
清楚的回饋	4	934	18.73	5.52	4.68	7
專心於手邊的事物	4	934	19.05	5.70	4.76	5
自我掌控的感覺	4	934	18.86	5.55	4.72	6
失去自我意識	4	934	16.05	6.84	4.01	9
時間感的轉變	4	934	20.15	4.93	5.04	1
自成性經驗	4	934	20.11	6.21	5.03	2
整體流暢經驗	36	934	168.59	38.15	4.68	

由表 4-3 可知，流暢經驗之平均得分（平均數/題數）為 4.68，顯示整體流暢經驗介於「普通」到「稍微符合」之間。

就各層面分析，流暢經驗中的挑戰與技術的平衡 4.96，知行合一 4.09，清晰的目標 4.87，清楚的回饋 4.68，專心於手邊的事物 4.76，自我掌控的感覺 4.72，失去自我意識 4.01，時間感的轉變 5.04，自成性經驗 5.03。時間感的轉變、自成性經驗兩個層面介於「稍微符合」到「符合」；挑戰與技術的平衡、知行合一、清晰的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、失去自我意識七個層面介於「普通」到「稍微符合」之間。再依流暢經驗各層面排序分析，依序為：1. 時間感的轉變；2. 自成性經驗；3. 挑戰與技術

的平衡；4. 清晰的目標；5. 專心於手邊的事物；6. 自我掌控的感覺；7. 清楚的回饋；8. 知行合一；9. 失去自我意識。

#### 肆、需足滿足感之現況分析

表 4-4 需求滿足感各層面得分之平均數、標準差摘要表

需求滿足感	題數	人數	平均數	標準差	平均數 / 題數	排序
勝任感	6	934	28.22	9.65	4.70	3
自主性	6	934	30.47	8.65	5.08	2
關聯性	6	934	31.34	8.39	5.22	1
整體需求 滿足感	18	934	90.31	24.18	5.02	

由表 4-4 可知，需求滿足感之平均得分（平均數/題數）為 5.02，顯示整體需求滿足感介於「稍微符合」到「符合」之間。

就各層面分析，需求滿足感中的勝任感為 4.70；自主性為 5.08；關聯性為 5.22。自主性與關聯性兩個層面介於「稍微符合」到「符合」；勝任感介於「普通」到「稍微符合」之間。再依需求滿足感各層面排序分析，依序為：1. 關聯性；2. 自主性；3. 勝任感。

## 第二節 不同背景變項在健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之差異分析

本節旨在探討青少年背景變項（性別、年級、健康狀況）在健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感的差異。為了瞭解其差異情形，乃以各背景變項為自變項，以健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感為依變項，進行 t 考驗、單因子變異數分析（one-way ANOVA）、雪費（Scheffe'）事後比較法，以瞭解不同的背景變項在健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感的差異情形。

### 壹、性別

#### 一、不同性別在健身運動自我效能之差異

由表 4-5 結果顯示，在健身運動自我效能之中，性別變項在整體自我效能其 t 值 (7.53) 未達顯著水準，顯示不同性別在整體自我效能並沒有顯著差異。

在本研究中，就健身運動自我效能各層面分析，不同性別在運動與人際關係、運動與休閒娛樂、運動與生活技能等 3 個分項之 t 檢定之差異達顯著水準，男生平均得分大於女生。而在運動與身體健康、運動與運動適能、運動與情緒壓力上 t 檢定之差異並不顯著，表示性別在此項上並無差別。

莊立中（2006）、陳筱蕙（2007）、鍾俊偉（2009）、林育輝（2010）不同性別在運動行為自我效能上有顯著差異，均顯示男生運動自我效能高於女生。本研究結果雖然性別在整體運動自我效能未達顯著差異，但在各層面中有三個層面達顯著差異，男生運動自我效能高於女生；另外三個層

面性別雖未達顯著差異，但研究結果仍顯示男生平均得分高於女生。

表 4-5 不同性別在運動自我效能之 t 檢定差異情形摘要表

運動自我效能	性別	人數	平均數	平均數/題數	標準差	t 值	組別差異
運動與人際關係	男生	471	23.34	5.84	5.01	6.83*	男 > 女
	女生	463	20.94	5.24	5.68		
運動與身體健康	男生	471	22.99	5.75	4.91	5.53	
	女生	463	21.19	5.30	5.03		
運動與休閒娛樂	男生	471	23.27	5.82	4.92	6.20*	男 > 女
	女生	463	21.13	5.28	5.56		
運動與運動適能	男生	471	22.45	5.61	5.35	7.57	
	女生	463	19.76	4.94	5.52		
運動與情緒壓力	男生	471	20.70	5.18	5.94	5.83	
	女生	463	18.47	4.62	5.74		
運動與生活技能	男生	471	20.86	5.22	5.91	6.15*	男 > 女
	女生	463	18.60	4.65	5.31		
整體運動自我效能	男生	471	133.60	5.57	27.59	7.53	
	女生	463	120.09	5.00	27.21		

\* $p < .05$

## 二、不同性別在流暢經驗之差異

由表 4-6 結果顯示，在流暢經驗之中，性別變項在整體流暢經驗其 t 值 (6.05) 達顯著水準，顯示不同性別在整體流暢經驗具有顯著差異。

在本研究中，就流暢經驗各層面分析，不同性別在知行合一之 t 檢定之差異達顯著水準，男生平均得分大於女生。而在挑戰與技術的平衡、清晰的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、失去自我意識、時間感的轉變、自成性經驗上 t 檢定之差異並不顯著，表示性別在此項

上並無差別。

本研究結果與聶喬齡 (2000a)、林晏新 (2007)、郭盈均 (2007)、陳耀棋 (2009) 研究結果一致，性別在流暢經驗上具有顯著差異，均顯示男生流暢經驗高於女生。而造成差異的原因，需要更多的研究加以深入探討與證實。

表 4-6 不同性別在流暢經驗之 t 檢定差異情形摘要表

流暢經驗	性別	人數	平均數	平均數/ 題數	標準差	t 值	組別 差異
挑戰與技術的平衡	男生	471	20.78	5.20	5.49	5.39	
	女生	463	18.87	4.72	5.30		
知行合一	男生	471	17.10	4.28	5.83	4.24*	男>女
	女生	463	15.57	3.89	5.20		
清晰的目標	男生	471	20.28	5.07	5.69	4.50	
	女生	463	18.63	4.66	5.50		
清楚的回饋	男生	471	19.56	4.89	5.66	4.68	
	女生	463	17.88	4.47	5.25		
專心於手邊的事物	男生	471	19.97	4.99	5.67	5.09	
	女生	463	18.11	4.53	5.58		
自我掌控的感覺	男生	471	19.91	4.98	5.49	5.92	
	女生	463	17.80	4.45	5.40		
失去自我意識	男生	471	17.14	4.29	6.92	4.94	
	女生	463	14.95	3.74	6.59		
時間感的轉變	男生	471	20.23	5.06	5.04	0.54	
	女生	463	20.06	5.02	4.82		
自成性經驗	男生	471	20.96	5.24	6.20	4.28	
	女生	463	19.24	4.81	6.11		
整體流暢經驗	男生	471	175.93	4.89	38.08	6.05*	男>女
	女生	463	161.12	4.48	36.79		

\* $p < .05$

### 三、不同性別在需求滿足感之差異

由表 4-7 結果顯示，在需求滿足感之中，性別變項在整體需求滿足感其 t 值(6.42) 未達顯著水準，顯示不同性別在整體需求滿足感並沒有顯著差異。

在本研究中，就需求滿足感各層面分析，不同性別在勝任感、自主性、關聯性 t 檢定之差異並不顯著，表示性別在此項上並無差別，有待後續研究，利用深入訪談或半結構性問卷，探究其原因。

陳韻婷(2010)研究 18-30 歲的青年國際志工，不同性別在勝任感、自主性、關聯性 t 檢定之差異並不顯著，與本研究相同。但是 Harter(1999) 指出男女兩性心理需求不同，男性強調自主性，女性強調關聯性。Vallerand 與 Reid(1984) 指出能感受到較多的勝任感，就會產生較多的內在動機；國內研究指出男性運動員內在動機高於女性運動員(陳耀棋, 2009)，可以適度推論男性有較多的勝任感。蘇煜(2008) 以大學生為研究對象，女生運動時自主感與勝任感的滿足高於男生；Brunet 與 Sabiston(2009) 以大學生為研究對象，男生運動時的勝任感低於女生。可以發現不同性別在需求滿足感應該存在差異，但有的研究顯示男性高於女性，有的研究顯示女性高於男性，或許這也正是本研究差異不顯著的原因之一。

表 4-7 不同性別在需求滿足感之 t 檢定差異情形摘要表

需求滿足感	性別	人數	平均數	平均數/ 題數	標準差	t 值	組別 差異
勝任感	男生	471	30.61	5.10	9.32	7.87	
	女生	463	25.80	4.30	9.36		

續下頁

續上頁

自主性	男生	471	31.89	5.32	8.65	5.13
	女生	463	29.03	4.84	8.42	
關聯性	男生	471	32.47	5.41	8.43	4.17
	女生	463	30.20	6.04	8.20	
整體需求滿足感	男生	471	94.97	5.28	24.24	6.42
	女生	463	85.02	4.72	23.08	

\* $p < .05$

## 貳、年級

### 一、不同年級在健身運動自我效能之差異。

由表 4-8、表 4-9 顯示以單因子變異數分析考驗不同年級在健身運動自我效能上之得分，其統計考驗結果顯示「運動與運動適能」 $F_{(2,931)}=5.09$ ，具顯著水準。進一步考驗「整體運動自我效能」，結果顯示， $F_{(2,931)}=1.44$ ，不具顯著水準，顯示不同年級在「整體運動自我效能」上不具差異。

再進一步以雪費法 (Sheffe' method) 進行事後比較，發現在「運動與運動適能」此項運動自我效能中，二年級得分大於三年級。

本研究結果與林育輝 (2010) 一致，均顯示不同年級在運動自我效能上不具差異。但國內其他在運動自我效能的研究，不同年級在運動自我效能上具有顯著差異，賴翠琪 (2001) 和莊立中 (2006) 指出國中一年級和二年級高於國中三年級；楊雄寶 (2003) 與劉坤宏 (2003) 指出國中一年級高於二年級和三年級。雖然本研究結果不同年級在運動自我效能上差異不顯著，但就平均數顯示出國中三年級的運動自我效能有較低的傾向。

表 4-8 不同年級在運動自我效能之差異比較

運動自我效能	年級	人數	平均數	標準差
運動與人際關係	國中一年級	378	22.51	5.58
	國中二年級	305	22.20	5.36
	國中三年級	251	21.55	5.46
運動與身體健康	國中一年級	378	21.87	5.19
	國中二年級	305	22.40	5.31
	國中三年級	251	22.07	4.50
運動與休閒娛樂	國中一年級	378	22.01	5.39
	國中二年級	305	22.50	5.48
	國中三年級	251	22.14	5.16
運動與運動適能	國中一年級	378	21.28	5.63
	國中二年級	305	21.67	5.67
	國中三年級	251	20.20	5.35
運動與情緒壓力	國中一年級	378	19.64	6.20
	國中二年級	305	19.69	6.04
	國中三年級	251	19.41	5.41
運動與生活技能	國中一年級	378	19.76	6.11
	國中二年級	305	20.17	5.93
	國中三年級	251	19.19	4.80
整體運動自我效能	國中一年級	378	127.07	29.44
	國中二年級	305	128.62	29.39
	國中三年級	251	124.55	24.57

表 4-9 不同年級在運動自我效能之變異數摘要表

運動自我效能	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
運動與人際關係	組間	141.44	2	70.72	2.36	
	組內	27898.88	931	29.97		
運動與身體健康	組間	46.52	2	23.26	0.91	
	組內	23815.61	931	25.58		
運動與休閒娛樂	組間	42.67	2	21.33	0.74	
	組內	26733.04	931	28.71		

續下頁

續上頁

運動與運動適能	組間	316.25	2	158.12	5.09*	2>3
	組內	28901.26	931	31.04		
運動與情緒壓力	組間	12.28	2	6.14	0.17	
	組內	32905.31	931	35.34		
運動與生活技能	組間	131.36	2	65.68	2.00	
	組內	30522.90	931	32.79		
整體運動自我效能	組間	2297.87	2	1148.93	1.44	
	組內	740283.88	931	795.15		

\* $p < .05$

1：國中一年級 2：國中二年級 3：國中三年級

## 二、不同年級在流暢經驗之差異。

由表 4-10、表 4-11 顯示以單因子變異數分析考驗不同年級在流暢經驗上之得分，其統計考驗結果顯示「知行合一」 $F_{(2,931)}=10.22$ 、「清晰的目標」 $F_{(2,931)}=5.38$ 、「清楚的回饋」 $F_{(2,931)}=10.86$ 、「專心於手邊的事物」 $F_{(2,931)}=12.16$ 、「自我掌控的感覺」 $F_{(2,931)}=9.60$ 、「失去自我意識」 $F_{(2,931)}=11.54$ 、「自成性經驗」 $F_{(2,931)}=5.24$ ，七項流暢經驗達顯著水準。進一步考驗「整體流暢經驗」，結果顯示， $F_{(2,931)}=9.78$ ，達顯著水準，顯示不同年級在「整體流暢經驗」具有顯著差異。

再進一步以雪費法 (Sheffe's method) 進行事後比較，發現在「知行合一」、「清晰的目標」、「清楚的回饋」、「專心於手邊的事物」、「失去自我意識」，五項流暢經驗一年級與二年級的得分大於三年級。「自我掌控的感覺」此項流暢經驗一年級得分大於三年級。「自成性經驗」此項流暢經驗一年級得分大於二年級與三年級。「整體流暢經驗」顯示一年級與二年級得分大於三年級。

邱仕杰(2008)以衝浪參與者為研究對象，年齡30歲以下與以上進行比較，顯示不同年齡在流暢經驗上不具差異；黃佩君(2009)以19-65歲參與瑜珈活動者為研究對象，顯示不同年齡在流暢經驗上不具差異；陳耀棋(2009)以臺灣體育學院運動員為研究對象，結果顯示不同年級在流暢經驗上不具差異。但林晏新(2007)與郭盈均(2007)分別以小型賽車參與者與單車運動參與者為研究對象，顯示年齡在流暢經驗上具有顯著差異。由於國內運動領域，並無針對國中生在流暢經驗方面的研究比較，因此本研究結果顯示流暢經驗一年級與二年級大於三年級，可供未來研究比較參考。

表 4-10 不同年級在流暢經驗之差異比較

流暢經驗	年級	人數	平均數	標準差
挑戰與技術的平衡	國中一年級	378	20.03	5.29
	國中二年級	305	20.00	6.17
	國中三年級	251	19.33	4.81
知行合一	國中一年級	378	16.37	5.37
	國中二年級	305	17.29	6.09
	國中三年級	251	15.16	4.99
清晰的目標	國中一年級	378	19.89	5.71
	國中二年級	305	19.75	5.80
	國中三年級	251	18.47	5.28
清楚的回饋	國中一年級	378	19.15	5.64
	國中二年級	305	19.33	5.40
	國中三年級	251	17.36	5.26
專心於手邊的事物	國中一年級	378	19.39	5.23
	國中二年級	305	19.83	5.90
	國中三年級	251	17.58	5.86

續下頁

續上頁

自我掌控 的感覺	國中一年級	378	19.67	5.32
	國中二年級	305	18.80	5.63
	國中三年級	251	17.72	5.59
失去自我 意識	國中一年級	378	16.79	7.23
	國中二年級	305	16.58	6.79
	國中三年級	251	14.30	5.98
時間感的 轉變	國中一年級	378	20.21	4.83
	國中二年級	305	19.98	5.36
	國中三年級	251	20.25	4.53
自成性經 驗	國中一年級	378	20.89	5.77
	國中二年級	305	19.70	6.78
	國中三年級	251	19.42	6.03
整體流暢 經驗	國中一年級	378	172.40	36.79
	國中二年級	305	171.26	41.10
	國中三年級	251	159.60	35.02

表 4-11 不同年級在流暢經驗之變異數摘要表

流暢 經驗	變異 來源	離均差平 方和	自 由 度	均方	F 值	事後 比較
技術與 挑戰的 平衡	組間	86.17	2	43.08	1.44	
	組內	27946.44	931	30.02		
知行 合一	組間	622.78	2	311.39	10.22*	1,2>3
	組內	28356.21	931	30.46		
清晰的 目標	組間	340.42	2	170.21	5.38*	1,2>3
	組內	29461.70	931	31.65		
清楚的 回饋	組間	648.55	2	324.28	10.86*	1,2>3
	組內	27793.00	931	29.85		

續下頁

續上頁

專心於手邊的事物	組間	771.25	2	385.63	12.16*	1,2>3
	組內	29518.86	931	31.71		
自我掌控的感覺	組間	579.64	2	289.82	9.60*	1>3
	組內	28114.09	931	30.20		
失去自我意識	組間	1056.62	2	528.31	11.54*	1,2>3
	組內	42630.91	931	45.79		
時間感的轉變	組間	12.98	2	6.49	0.27	
	組內	22658.63	931	24.34		
自成性經驗	組間	401.26	2	200.63	5.24*	1>2,3
	組內	35624.04	931	38.26		
整體流暢經驗	組間	27936.92	2	13968.46	9.78*	1,2>3
	組內	1330287.40	931	1428.88		

\* $p < .05$

1：國中一年級 2：國中二年級 3：國中三年級

### 三、不同年級在需求滿足感之差異。

由表 4-12、表 4-13 顯示以單因子變異數分析考驗不同年級在「需求滿足感」上之得分，其統計考驗結果顯示「勝任感」 $F_{(2,931)}=14.02$ 、「自主性」 $F_{(2,931)}=9.69$ ，兩項「需求滿足感」達顯著水準。進一步考驗「整體需求滿足感」，結果顯示， $F_{(2,931)}=7.62$ ，達顯著水準，顯示不同年級在「整體需求滿足感」具有顯著差異。

再進一步以雪費法 (Sheffe' method) 進行事後比較，發現在「勝任感」、「自主性」，兩項需求滿足感一年級與二年級的得分大於三年級。「整體需求滿足感」亦顯示一年級與

二年級得分大於三年級。

陳韻婷（2010）以 18-30 歲青年為研究對象，不同年齡的青年國際志工於需求滿足感有顯著差異。在勝任感與關聯性，18-22 歲的得分大於 23-27 歲。其餘研究並無年齡或年級與需求滿足感之差異分析。因此本研究發現不同年級在整體需求滿足感具有顯著差異，且事後比較顯示勝任感、自主性，兩項需求滿足感一年級與二年級大於三年級。整體需求滿足感一年級與二年級大於三年級，可提供未來研究者進行驗證與比較。

表 4-12 不同年級在需求滿足感之差異比較

需求滿足感	年級	人數	平均數	標準差
勝任感	國中一年級	378	28.45	9.30
	國中二年級	305	30.00	10.46
	國中三年級	251	25.73	8.58
自主性	國中一年級	378	30.91	8.47
	國中二年級	305	31.56	8.60
	國中三年級	251	28.49	8.69
關聯性	國中一年級	378	31.40	8.35
	國中二年級	305	31.51	8.92
	國中三年級	251	31.05	7.78
整體需求滿足感	國中一年級	378	90.76	23.95
	國中二年級	305	93.07	25.23
	國中三年級	251	85.23	22.51

表 4-13 不同年級在需求滿足感之變異數摘要表

需求滿足感	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
-------	------	--------	-----	----	-----	------

續下頁

續上頁

勝任感	組間	2538.23	2	1269.11	14.02*	1,2>3
	組內	84282.56	931	90.53		
自主性	組間	1422.65	2	711.33	9.69*	1,2>3
	組內	68356.07	931	73.42		
關聯性	組間	30.92	2	15.46	0.22	
	組內	65525.01	931	70.46		
整體需求 滿足感	組間	8780.93	2	4390.47	7.62*	1,2>3
	組內	535961.17	931	576.30		

\* $p < .05$

1：國中一年級 2：國中二年級 3：國中三年級

### 參、健康狀況

#### 一、不同健康狀況在健身運動自我效能之差異

由表 4-14、表 4-15 顯示以單因子變異數分析考驗不同健康狀況在「運動自我效能」上之得分，其統計考驗結果顯示「運動與人際關係」 $F_{(5,928)}=7.98$ 、「運動與身體健康」 $F_{(5,928)}=6.58$ 、「運動與休閒娛樂」 $F_{(5,928)}=13.18$ 、「運動與運動適能」 $F_{(5,928)}=7.99$ 、「運動與情緒壓力」 $F_{(5,928)}=12.75$ 、「運動與生活技能」 $F_{(5,928)}=9.07$ ，六項「運動自我效能」均達顯著水準。進一步考驗「整體運動自我效能」，結果顯示， $F_{(5,928)}=12.29$ ，達顯著水準，顯示不同健康狀況在「整體運動自我效能」具有顯著差異。

再進一步以雪費法 (Sheffe's method) 進行事後比較，發現在「運動與人際關係」，此項運動自我效能，很健康的得分大於有點累與不覺得累。「運動與身體健康」，很健康的得

分大於經常感到很累與偶而很累。「運動與休閒娛樂」，很健康的得分大於經常生病、經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累。「運動與運動適能」與「運動與生活技能」，此兩項運動自我效能，很健康的得分大於經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累。「運動與情緒壓力」，此項運動自我效能，很健康的得分大於經常生病、經常感到很累、偶而很累與有點累。「整體運動自我效能」顯示很健康的得分大於經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累。

本研究結果與劉坤宏（2003）、陳秀娟（2006）、陳筱蕙（2007）、林育輝（2010）一致，顯示不同健康狀況在運動自我效能具有顯著差異，而且傾向自覺健康狀況較佳擁有較高的運動自我效能。

表 4-14 不同健康狀況在運動自我效能之差異比較

運動自我效能	健康狀況	人數	平均數	標準差
運動與人際關係	經常生病	26	21.12	6.33
	經常感到很累	70	21.56	4.61
	偶而感到很累	296	22.14	4.99
	有點累	126	20.33	6.04
	不覺得累	54	20.11	6.57
	很健康	362	23.28	5.32
運動與身體健康	經常生病	26	20.96	4.17
	經常感到很累	70	20.74	5.30
	偶而感到很累	296	21.40	4.66
	有點累	126	21.54	5.15
	不覺得累	54	21.93	5.32
	很健康	362	23.23	5.12

續下頁

續上頁

運動與 休閒娛樂	經常生病	26	20.15	6.08
	經常感到很累	70	19.60	6.07
	偶而感到很累	296	21.80	4.73
	有點累	126	21.06	5.30
	不覺得累	54	20.94	6.66
	很健康	362	23.78	5.02
運動與 運動適能	經常生病	26	19.58	4.91
	經常感到很累	70	19.44	5.57
	偶而感到很累	296	20.85	5.13
	有點累	126	19.85	5.77
	不覺得累	54	19.69	5.94
	很健康	362	22.42	5.64
運動與 情緒壓力	經常生病	26	17.00	6.46
	經常感到很累	70	18.00	6.12
	偶而感到很累	296	18.55	5.60
	有點累	126	18.37	5.59
	不覺得累	54	19.07	6.55
	很健康	362	21.44	5.71
運動與 生活技能	經常生病	26	18.77	7.16
	經常感到很累	70	18.60	5.54
	偶而感到很累	296	18.85	5.22
	有點累	126	18.78	6.00
	不覺得累	54	18.43	5.22
	很健康	362	21.29	5.73
整體運動 自我效能	經常生病	26	117.58	27.48
	經常感到很累	70	117.94	26.54
	偶而感到很累	296	123.59	23.31
	有點累	126	119.93	29.90
	不覺得累	54	120.17	33.00
	很健康	362	135.44	28.79

表 4-15 不同健康狀況在運動自我效能之變異數摘要表

運動自我 效能	變異 來源	離均差 平方和	自由 度	均方	F 值	事後比較
------------	----------	------------	---------	----	-----	------

續下頁

運動與人際關係	組間	1156.47	5	231.30	7.98*	6>4,5
	組內	26883.84	928	28.97		
運動與身體健康	組間	817.00	5	163.40	6.58*	6>2,3
	組內	23045.13	928	24.83		
運動與休閒娛樂	組間	1775.68	5	355.14	13.18*	6>1,2,3,4,5
	組內	25000.02	928	26.94		
運動與運動適能	組間	1206.48	5	241.30	7.99*	6>2,3,4,5
	組內	28011.04	928	30.18		
運動與情緒壓力	組間	2116.15	5	423.23	12.75*	6>1,2,3,4
	組內	30801.43	928	33.19		
運動與生活技能	組間	1427.58	5	285.52	9.07*	6>2,3,4,5
	組內	29226.68	928	31.49		
整體運動自我效能	組間	46108.77	5	9221.75	12.29*	6>2,3,4,5
	組內	696472.97	928	750.51		

\* $p < .05$

1：經常生病 2：經常感到很累 3：偶而很累 4：有點累 5：不覺得累 6：很健康

## 二、不同健康狀況在流暢經驗之差異

由表 4-16、表 4-17 顯示以單因子變異數分析考驗不同健康狀況在「流暢經驗」上之得分，其統計考驗結果顯示「技術與挑戰平衡」 $F_{(5,928)}=12.19$ 、「知行合一」 $F_{(5,928)}=8.82$ 、「清晰的目標」 $F_{(5,928)}=9.35$ 、「清楚的回饋」 $F_{(5,928)}=14.98$ 、「專心於手邊事物」 $F_{(5,928)}=14.81$ 、「自我掌控的感覺」 $F_{(5,928)}=23.09$ 、「失去自我意識」 $F_{(5,928)}=4.07$ 、「時間感的轉變」 $F_{(5,928)}=4.30$ 、「自成性經驗」 $F_{(5,928)}=8.80$ ，九項「流暢經驗」均達顯著水準。進一步考驗「整體流暢經驗」，結果顯示， $F_{(5,928)}=16.48$ ，達顯著水準，顯示不同健康狀況在「整體流暢經驗」具有顯著差異。

再進一步以雪費法 (Sheffe' method) 進行事後比較，發現在「技術與挑戰平衡」，此項流暢經驗，很健康的得分大於經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累。「知行合一」，很健康的得分大於經常感到很累、偶而很累與不覺得累。「清晰的目標」，很健康的得分大於經常生病、經常感到很累與偶而很累。「清楚的回饋」，很健康的得分大於經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累；偶而很累與有點累的得分大於經常感到很累。「專心於手邊的事物」，很健康的得分大於經常生病、經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累；偶而很累與有點累的得分大於經常感到很累。「自我掌控的感覺」，很健康的得分大於經常生病、經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累；偶而很累大於經常感到很累。「失去自我意識」，有點累與很健康的得分大於經常生病。「時間感的轉變」，偶而很累的得分大於經常感到很累。「自成性經驗」，很健康的得分大於經常感到很累與偶而很累。「整體流暢經驗」顯示很健康的得分大於經常生病、經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累；偶而很累與有點累的得分大於經常感到很累。

江書杰 (2008) 以社區大學瑜珈運動參與者為研究對象，自覺健康狀況愈佳，則整體流暢經驗也愈高。本研究顯示不同健康狀況在流暢經驗具有顯著差異，事後比較結果亦傾向較佳的健康狀況具有較高的流暢經驗。

表 4-16 不同健康狀況在流暢經驗之差異比較

流暢經驗	健康狀況	人數	平均數	標準差
挑戰與技術的平衡	經常生病	26	18.35	4.70
	經常感到很累	70	17.60	5.82
	偶而感到很累	296	19.09	5.05
	有點累	126	19.43	5.22
	不覺得累	54	17.81	6.33
	很健康	362	21.43	5.36
知行合一	經常生病	26	14.96	7.29
	經常感到很累	70	13.74	5.39
	偶而感到很累	296	16.00	5.45
	有點累	126	16.34	5.22
	不覺得累	54	14.26	6.28
	很健康	362	17.54	5.28
清晰的目標	經常生病	26	16.62	8.26
	經常感到很累	70	16.79	6.22
	偶而感到很累	296	19.10	5.55
	有點累	126	19.03	5.64
	不覺得累	54	18.57	5.72
	很健康	362	20.76	5.05
清楚的回饋	經常生病	26	17.62	5.37
	經常感到很累	70	15.39	6.77
	偶而感到很累	296	17.94	5.24
	有點累	126	18.51	4.80
	不覺得累	54	17.30	6.25
	很健康	362	20.40	5.10
專心於手邊的事物	經常生病	26	16.73	3.95
	經常感到很累	70	15.76	6.93
	偶而感到很累	296	18.25	5.27
	有點累	126	18.75	6.12
	不覺得累	54	17.90	5.94
	很健康	362	20.77	5.16

續下頁

續上頁

自我掌控 的感覺	經常生病	26	16.54	5.59
	經常感到很累	70	15.64	6.44
	偶而感到很累	296	18.06	5.46
	有點累	126	17.95	4.82
	不覺得累	54	16.33	5.81
	很健康	362	21.01	4.83
失去自我 意識	經常生病	26	11.42	6.50
	經常感到很累	70	14.73	8.86
	偶而感到很累	296	15.82	6.36
	有點累	126	16.46	6.45
	不覺得累	54	15.35	6.27
	很健康	362	16.79	6.87
時間感的 轉變	經常生病	26	20.73	3.57
	經常感到很累	70	18.44	4.60
	偶而感到很累	296	20.88	4.56
	有點累	126	19.56	4.92
	不覺得累	54	18.81	5.61
	很健康	362	20.23	5.14
自成性 經驗	經常生病	26	20.12	6.01
	經常感到很累	70	17.69	6.12
	偶而感到很累	296	19.13	6.32
	有點累	126	19.98	5.13
	不覺得累	54	18.72	5.96
	很健康	362	21.62	6.22
整體流暢 經驗	經常生病	26	153.08	27.33
	經常感到很累	70	145.77	40.63
	偶而感到很累	296	164.27	35.59
	有點累	126	166.02	153.08
	不覺得累	54	155.07	40.78
	很健康	362	180.56	35.57

表 4-17 不同健康狀況在流暢經驗之變異數摘要表

流暢經驗	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
技術與挑戰的平衡	組間	1727.89	5	345.58	12.19*	6>2,3,4,5
	組內	26304.71	928	28.35		
知行合一	組間	1315.17	5	263.03	8.82*	6>2,3,5
	組內	27663.82	928	29.81		
清晰的目標	組間	1429.37	5	285.87	9.35*	6>1,2,3
	組內	28372.74	928	30.57		
清楚的回饋	組間	2124.43	5	424.89	14.98*	6>2,3,4,5 3,4>2
	組內	26317.11	928	28.36		
專心於手邊的事物	組間	2238.21	5	447.64	14.81*	6>1,2,3,4,5 3,4>2
	組內	28051.91	928	30.23		
自我掌控的感覺	組間	3174.49	5	634.90	23.09*	6>1,2,3,4,5 3>2
	組內	25519.25	928	27.50		
失去自我意識	組間	938.24	5	187.65	4.07*	4,6>1
	組內	42749.29	928	46.07		
時間感的轉變	組間	513.65	5	102.73	4.30*	3>2
	組內	22157.96	928	23.88		
自成性經驗	組間	1631.02	5	326.20	8.80*	6>2,3
	組內	34394.27	928	37.06		
整體流暢經驗	組間	110754.67	5	22150.93	16.48*	6>1,2,3,4,5 3,4>2
	組內	1247469.63	928	1344.26		

\* $p < .05$

1：經常生病 2：經常感到很累 3：偶而很累 4：有點累 5：不覺得累 6：很健康

### 三、不同健康狀況在需求滿足感之差異

由表 4-18、表 4-19 顯示以單因子變異數分析考驗不同健康狀況在「需求滿足感」上之得分，其統計考驗結果顯示「勝任感」 $F_{(5,928)}=23.60$ 、「自主性」 $F_{(5,928)}=9.93$ 、「關聯性」 $F_{(5,928)}=10.64$ ，三項「需求滿足感」均達顯著水準。進一步

考驗「整體需求滿足感」，結果顯示， $F_{(5,928)}=17.33$ ，達顯著水準，顯示不同健康狀況在「整體需求滿足感」具有顯著差異。

再進一步以雪費法 (Sheffe' method) 進行事後比較，發現在「勝任感」，此項流暢經驗，很健康的得分大於經常生病、經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累；偶而很累與有點累的得分大於經常感到很累。「自主性」，很健康的得分大於經常感到很累、偶而很累與不覺得累；偶而很累的得分大於經常感到很累。「關聯性」，很健康的得分大於經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累；偶而很累的得分大於經常感到很累。「整體需求滿足感」顯示很健康的得分大於經常生病、經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累；偶而很累與有點累的得分大於經常感到很累。

文獻探討過程並未發現有健康狀況與需求滿足感間的差異分析，本文顯示不同健康狀況在需求滿足感具有顯著差異，較佳的健康狀況傾向有較高的需求滿足感，可提供未來研究者進行驗證與比較。

表 4-18 不同健康狀況在需求滿足感之差異比較

需求滿足感	健康狀況	人數	平均數	標準差
勝任感	經常生病	26	21.31	10.69
	經常感到很累	70	22.06	10.33
	偶而感到很累	296	26.72	8.83
	有點累	126	27.39	9.01
	不覺得累	54	25.50	9.65
	很健康	362	31.84	8.92

續下頁

續上頁

自主性	經常生病	26	27.62	9.62
	經常感到很累	70	26.17	9.43
	偶而感到很累	296	30.00	8.48
	有點累	126	29.91	8.03
	不覺得累	54	27.65	9.53
	很健康	362	32.51	8.10
關聯性	經常生病	26	28.65	9.78
	經常感到很累	70	26.69	9.40
	偶而感到很累	296	31.16	7.69
	有點累	126	30.12	7.80
	不覺得累	54	29.26	9.59
	很健康	362	33.32	8.10
整體需求 滿足感	經常生病	26	77.58	26.39
	經常感到很累	70	74.91	24.02
	偶而感到很累	296	87.85	22.01
	有點累	126	87.42	22.56
	不覺得累	54	82.41	27.01
	很健康	362	97.67	23.32

表 4-19 不同健康狀況在需求滿足感之變異數摘要表

需求 滿足感	變異 來源	離均差 平方和	自由 度	均方	F 值	事後 比較
勝任感	組間	9794.04	5	1958.81	23.60*	6>1,2,3,4,5 3,4>2
	組內	77026.75	928	83.00		
自主性	組間	3543.79	5	708.76	9.93*	6>2,3,5 3>2
	組內	66234.93	928	71.37		
關聯性	組間	3559.36	5	711.87	10.64*	6>2,3,4,5 3>2
	組內	61996.57	928	66.88		
整體需求 滿足感	組間	46559.20	5	9311.84	17.33*	6>1,2,3,4,5 3,4>2
	組內	498182.89	928	537.41		

\* $p < .05$

1：經常生病 2：經常感到很累 3：偶而很累 4：有點累 5：不覺得累 6：很健康

綜上論之，不同背景變項（性別、年級、健康狀況）在運動自我效能、流暢經驗、需求滿足感之差異分析結果：

- 一、不同性別與不同年級在運動自我效能沒有顯著差異，但不同健康狀況在運動自我效能有顯著差異，研究假設 1-1 不同背景變項在運動自我效能具有顯著差異獲得部份支持。
- 二、不同性別、不同年級、不同健康狀況在流暢經驗有顯著差異，研究假設 1-2 不同背景變項在流暢經驗具有顯著差異獲得支持。
- 三、不同性別在需求滿足感沒有顯著差異，但不同年級、不同健康狀況在需求滿足感有顯著差異，假設 1-3 不同背景變項在需求滿足感具有顯著差異獲得部份支持。

### 第三節 健身運動自我效能、流暢經驗、需求滿足感之相關分析

#### 壹、健身運動自我效能與流暢經驗之積差相關分析

##### 一、運動與人際關係與流暢經驗

表 4-20 相關性考驗結果得知，「運動與人際關係」與「整體流暢經驗」具有顯著相關性存在 ( $r=.59, p<.05$ )，且「運動與人際關係」與 9 項流暢經驗均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：挑戰與技術平衡 ( $r=.58, p<.05$ )、知行合一 ( $r=.40, p<.05$ )、清晰的目標 ( $r=.51, p<.05$ )、清楚的回饋 ( $r=.54, p<.05$ )、專心於手邊事物 ( $r=.51, p<.05$ )、自我掌控的感覺 ( $r=.45, p<.05$ )、失去自我意識 ( $r=.21, p<.05$ )、時間感的轉變 ( $r=.33, p<.05$ )、自成性經驗 ( $r=.47, p<.05$ )。

##### 二、運動與身體健康與流暢經驗

表 4-20 相關性考驗結果得知，「運動與身體健康」與「整體流暢經驗」具有顯著相關性存在 ( $r=.60, p<.05$ )，且「運動與身體健康」與 9 項流暢經驗均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：挑戰與技術平衡 ( $r=.60, p<.05$ )、知行合一 ( $r=.40, p<.05$ )、清晰的目標 ( $r=.46, p<.05$ )、清楚的回饋 ( $r=.51, p<.05$ )、專心於手邊事物 ( $r=.51, p<.05$ )、自我掌控的感覺 ( $r=.47, p<.05$ )、失去自我意識 ( $r=.18, p<.05$ )、時間感的轉變 ( $r=.32, p<.05$ )、自成性經驗 ( $r=.57, p<.05$ )。

##### 三、運動與休閒娛樂與流暢經驗

表 4-20 相關性考驗結果得知，「運動與休閒娛樂」與「整體流暢經驗」具有顯著相關性存在 ( $r=.59, p<.05$ )，且「運動與休閒娛樂」與 9 項流暢經驗均具有顯著相關性存在，茲

臚列如下：挑戰與技術平衡(  $r=.60, p<.05$  ) 知行合一(  $r=.41, p<.05$  )、清晰的目標(  $r=.45, p<.05$  )、清楚的回饋(  $r=.50, p<.05$  )、專心於手邊事物(  $r=.47, p<.05$  )、自我掌控的感覺(  $r=.45, p<.05$  )、失去自我意識(  $r=.22, p<.05$  )、時間感的轉變(  $r=.33, p<.05$  )、自成性經驗(  $r=.53, p<.05$  )。

#### **四、運動與運動適能與流暢經驗**

表 4-20 相關性考驗結果得知，「運動與運動適能」與「整體流暢經驗」具有顯著相關性存在(  $r=.59, p<.05$  )，且「運動與運動適能」與 9 項流暢經驗均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：挑戰與技術平衡(  $r=.60, p<.05$  ) 知行合一(  $r=.41, p<.05$  )、清晰的目標(  $r=.48, p<.05$  )、清楚的回饋(  $r=.48, p<.05$  )、專心於手邊事物(  $r=.48, p<.05$  )、自我掌控的感覺(  $r=.49, p<.05$  )、失去自我意識(  $r=.20, p<.05$  )、時間感的轉變(  $r=.34, p<.05$  )、自成性經驗(  $r=.50, p<.05$  )。

#### **五、運動與情緒壓力與流暢經驗**

表 4-20 相關性考驗結果得知，「運動與情緒壓力」與「整體流暢經驗」具有顯著相關性存在(  $r=.61, p<.05$  )，且「運動與情緒壓力」與 9 項流暢經驗均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：挑戰與技術平衡(  $r=.55, p<.05$  ) 知行合一(  $r=.48, p<.05$  )、清晰的目標(  $r=.46, p<.05$  )、清楚的回饋(  $r=.49, p<.05$  )、專心於手邊事物(  $r=.47, p<.05$  )、自我掌控的感覺(  $r=.48, p<.05$  )、失去自我意識(  $r=.28, p<.05$  )、時間感的轉變(  $r=.36, p<.05$  )、自成性經驗(  $r=.53, p<.05$  )。

#### **六、運動與生活技能與流暢經驗**

表 4-20 相關性考驗結果得知，「運動與生活技能」與「整體流暢經驗」具有顯著相關性存在(  $r=.67, p<.05$  )，且「運

動與生活技能」與 9 項流暢經驗均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：挑戰與技術平衡 ( $r=.65, p<.05$ )、知行合一 ( $r=.52, p<.05$ )、清晰的目標 ( $r=.55, p<.05$ )、清楚的回饋 ( $r=.55, p<.05$ )、專心於手邊事物 ( $r=.56, p<.05$ )、自我掌控的感覺 ( $r=.53, p<.05$ )、失去自我意識 ( $r=.27, p<.05$ )、時間感的轉變 ( $r=.36, p<.05$ )、自成性經驗 ( $r=.50, p<.05$ )。

### 七、整體運動自我效能與流暢經驗

表 4-20 相關性考驗結果得知，「整體運動自我效能」與「整體流暢經驗」具有顯著相關性存在 ( $r=.72, p<.05$ )，且「整體運動自我效能」與 9 項流暢經驗均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：挑戰與技術平衡 ( $r=.70, p<.05$ )、知行合一 ( $r=.51, p<.05$ )、清晰的目標 ( $r=.57, p<.05$ )、清楚的回饋 ( $r=.60, p<.05$ )、專心於手邊事物 ( $r=.59, p<.05$ )、自我掌控的感覺 ( $r=.56, p<.05$ )、失去自我意識 ( $r=.27, p<.05$ )、時間感的轉變 ( $r=.40, p<.05$ )、自成性經驗 ( $r=.61, p<.05$ )。

雖然在運動領域方面並無運動自我效能與流暢經驗之相關分析，但在教育學習領域，陳雯綺 (2009) 以高年級學童為研究對象，針對不同三字經遊戲，探討不同自我效能的學生在流暢經驗及記憶學習保留的表現情形，研究結果發現高自我效能學童擁有較高的流暢經驗。在經濟學領域，林靜宜 (2008) 以台灣創作者為研究對象，發現自我效能與流暢經驗關係並不顯著，但是自我效能與流暢經驗會正向影響個人的創意表現、創作滿意度、再創作意圖。以上不同領域之研究結果顯示自我效能與流暢經驗具有相關，加上本研究運動自我效能與流暢經驗呈現高度正相關  $r=.72$  (吳明隆，2009)，因此，研究假設 2-1 獲得支持。

表 4-20 運動自我效能與流暢經驗各層面相關矩陣摘要表

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	0.58*	0.40*	0.51*	0.54*	0.51*	0.45*	0.21*	0.33*	0.47*	0.59*
B	0.60*	0.40*	0.46*	0.51*	0.51*	0.47*	0.18*	0.32*	0.57*	0.60*
C	0.60*	0.41*	0.45*	0.50*	0.47*	0.45*	0.22*	0.33*	0.53*	0.59*
D	0.60*	0.41*	0.48*	0.48*	0.48*	0.49*	0.20*	0.34*	0.50*	0.59*
E	0.55*	0.48*	0.46*	0.49*	0.47*	0.48*	0.28*	0.36*	0.53*	0.61*
F	0.65*	0.52*	0.55*	0.55*	0.56*	0.53*	0.27*	0.36*	0.50*	0.67*
G	0.70*	0.51*	0.57*	0.60*	0.59*	0.56*	0.27*	0.40*	0.61*	0.72*

備註：1：挑戰與技術的平衡 2：知行合一 3：清晰的目標  
 4：清楚的回饋 5：專心於手邊的事物 6：自我掌控的感覺  
 7：失去自我意識 8：時間感的轉變 9：自成性經驗  
 10：整體流暢經驗 A：運動與人際關係 B：運動與身體健康  
 C：運動與休閒娛樂 D：運動與運動適能 E：運動與情緒壓力  
 F：運動與生活技能 G：整體運動自我效能

\* $p < .05$

## 貳、運動自我效能與需求滿足感之積差相關分析

### 一、運動與人際關係與需求滿足感

表 4-21 相關性考驗結果得知，「運動與人際關係」與「整體需求滿足感」具有顯著相關性存在 ( $r = .62, p < .05$ )，且「運動與人際關係」與 3 項需求滿足感均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：勝任感 ( $r = .55, p < .05$ ) 自主性 ( $r = .52, p < .05$ )、關聯性 ( $r = .62, p < .05$ )。

### 二、運動與身體健康與需求滿足感

表 4-21 相關性考驗結果得知，「運動與身體健康」與「整體需求滿足感」具有顯著相關性存在 ( $r = .69, p < .05$ )，且「運動與身體健康」與 3 項需求滿足感均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：勝任感 ( $r = .64, p < .05$ ) 自主性 ( $r = .60, p < .05$ )、

關聯性 (  $r=.64, p<.05$  )。

### 三、運動與休閒娛樂與需求滿足感

表 4-21 相關性考驗結果得知，「運動與休閒娛樂」與「整體需求滿足感」具有顯著相關性存在 (  $r=.68, p<.05$  )，且「運動與休閒娛樂」與 3 項需求滿足感均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：勝任感 (  $r=.63, p<.05$  ) 自主性 (  $r=.60, p<.05$  )、關聯性 (  $r=.61, p<.05$  )。

### 四、運動與運動適能與需求滿足感

表 4-21 相關性考驗結果得知，「運動與運動適能」與「整體需求滿足感」具有顯著相關性存在 (  $r=.68, p<.05$  )，且「運動與運動適能」與 3 項需求滿足感均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：勝任感 (  $r=.63, p<.05$  ) 自主性 (  $r=.60, p<.05$  )、關聯性 (  $r=.62, p<.05$  )。

### 五、運動與情緒壓力與需求滿足感

表 4-21 相關性考驗結果得知，「運動與情緒壓力」與「整體需求滿足感」具有顯著相關性存在 (  $r=.59, p<.05$  )，且「運動與情緒壓力」與 3 項需求滿足感均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：勝任感 (  $r=.56, p<.05$  ) 自主性 (  $r=.49, p<.05$  )、關聯性 (  $r=.56, p<.05$  )。

### 六、運動與生活技能與需求滿足感

表 4-21 相關性考驗結果得知，「運動與生活技能」與「整體需求滿足感」具有顯著相關性存在 (  $r=.65, p<.05$  )，且「運動與生活技能」與 3 項需求滿足感均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：勝任感 (  $r=.60, p<.05$  ) 自主性 (  $r=.54, p<.05$  )、關聯性 (  $r=.63, p<.05$  )。

### 七、整體運動自我效能與需求滿足感

表 4-21 相關性考驗結果得知，「整體運動自我效能」與「整體需求滿足感」具有顯著相關性存在 ( $r=.77, p<.05$ )，且「整體運動自我效能」與 3 項需求滿足感均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：勝任感 ( $r=.70, p<.05$ )、自主性 ( $r=.66, p<.05$ )、關聯性 ( $r=.72, p<.05$ )。

張淑雯 (2008) 指出國小高年級學童之運動自我效能與幸福感之間有正相關；Sato (2001) 指出當個體滿足自主性需求與關聯性需求時，也能維持個體的幸福感受；李清茵 (2004) 也指出各項關係所感受到的需求滿足，會直接促進個人的幸福感。研究結果顯示運動自我效能與需求滿足感具有高度正相關  $r=.77$ ，研究假設 2-2 獲得支持。

表 4-21 運動自我效能與需求滿足感各層面相關矩陣摘要表

	1	2	3	4
A	0.55*	0.52*	0.62*	0.62*
B	0.64*	0.60*	0.64*	0.69*
C	0.63*	0.60*	0.61*	0.68*
D	0.63*	0.60*	0.62*	0.68*
E	0.56*	0.49*	0.56*	0.59*
F	0.60*	0.54*	0.63*	0.65*
G	0.70*	0.66*	0.72*	0.77*

備註：

1：勝任感 2：自主性 3：關聯性 4：整體需求滿足感

A：運動與人際關係 B：運動與身體健康 C：運動與休閒娛樂

D：運動與運動適能 E：運動與情緒壓力 F：運動與生活技能

G：整體運動自我效能

\* $p<.05$

## 參、流暢經驗與需求滿足感之積差相關分析

### 一、挑戰與技術的平衡與需求滿足感

表 4-22 相關性考驗結果得知，「挑戰與技術的平衡」與

「整體需求滿足感」具有顯著相關性存在 ( $r=.72, p<.05$ ), 且「挑戰與技術的平衡」與 3 項需求滿足感均具有顯著相關性存在, 茲臚列如下: 勝任感 ( $r=.69, p<.05$ )、自主性 ( $r=.64, p<.05$ )、關聯性 ( $r=.63, p<.05$ )。

## 二、知行合一與需求滿足感

表 4-22 相關性考驗結果得知, 「知行合一」與「整體需求滿足感」具有顯著相關性存在 ( $r=.49, p<.05$ ), 且「知行合一」與 3 項需求滿足感均具有顯著相關性存在, 茲臚列如下: 勝任感 ( $r=.48, p<.05$ )、自主性 ( $r=.41, p<.05$ )、關聯性 ( $r=.43, p<.05$ )。

## 三、清晰的目標與需求滿足感

表 4-22 相關性考驗結果得知, 「清晰的目標」與「整體需求滿足感」具有顯著相關性存在 ( $r=.60, p<.05$ ), 且「清晰的目標」與 3 項需求滿足感均具有顯著相關性存在, 茲臚列如下: 勝任感 ( $r=.55, p<.05$ )、自主性 ( $r=.55, p<.05$ )、關聯性 ( $r=.52, p<.05$ )。

## 四、清楚的回饋與需求滿足感

表 4-22 相關性考驗結果得知, 「清楚的回饋」與「整體需求滿足感」具有顯著相關性存在 ( $r=.66, p<.05$ ), 且「清楚的回饋」與 3 項需求滿足感均具有顯著相關性存在, 茲臚列如下: 勝任感 ( $r=.61, p<.05$ )、自主性 ( $r=.60, p<.05$ )、關聯性 ( $r=.60, p<.05$ )。

## 五、專心於手邊的事物與需求滿足感

表 4-22 相關性考驗結果得知, 「專心於手邊的事物」與「整體需求滿足感」具有顯著相關性存在 ( $r=.64, p<.05$ ), 且「專心於手邊的事物」與 3 項需求滿足感均具有顯著相關

性存在，茲臚列如下：勝任感 (  $r=.59, p<.05$  )、自主性 (  $r=.58, p<.05$  )、關聯性 (  $r=.56, p<.05$  )。

#### 六、自我掌控的感覺與需求滿足感

表 4-22 相關性考驗結果得知，「自我掌控的感覺」與「整體需求滿足感」具有顯著相關性存在 (  $r=.64, p<.05$  )，且「自我掌控的感覺」與 3 項需求滿足感均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：勝任感 (  $r=.61, p<.05$  )、自主性 (  $r=.58, p<.05$  )、關聯性 (  $r=.54, p<.05$  )。

#### 七、失去自我意識與需求滿足感

表 4-22 相關性考驗結果得知，「失去自我意識」與「整體需求滿足感」具有顯著相關性存在 (  $r=.28, p<.05$  )，且「失去自我意識」與 3 項需求滿足感均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：勝任感 (  $r=.29, p<.05$  )、自主性 (  $r=.24, p<.05$  )、關聯性 (  $r=.22, p<.05$  )。

#### 八、時間感的轉變與需求滿足感

表 4-22 相關性考驗結果得知，「時間感的轉變」與「整體需求滿足感」具有顯著相關性存在 (  $r=.45, p<.05$  )，且「時間感的轉變」與 3 項需求滿足感均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：勝任感 (  $r=.36, p<.05$  )、自主性 (  $r=.40, p<.05$  )、關聯性 (  $r=.46, p<.05$  )。

#### 九、自成性經驗與需求滿足感

表 4-22 相關性考驗結果得知，「自成性經驗」與「整體需求滿足感」具有顯著相關性存在 (  $r=.61, p<.05$  )，且「自成性經驗」與 3 項需求滿足感均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：勝任感 (  $r=.54, p<.05$  )、自主性 (  $r=.54, p<.05$  )、關聯性 (  $r=.57, p<.05$  )。

## 十、整體流暢經驗與需求滿足感

表 4-22 相關性考驗結果得知，「整體流暢經驗」與「整體需求滿足感」具有顯著相關性存在 ( $r=.75, p<.05$ )，且「整體流暢經驗」與 3 項需求滿足感均具有顯著相關性存在，茲臚列如下：勝任感 ( $r=.70, p<.05$ )、自主性 ( $r=.67, p<.05$ )、關聯性 ( $r=.67, p<.05$ )。

江書杰 (2008) 指出友伴支持、家人支持、老師支持與流暢經驗呈現顯著正相關。Baumeister 與 Leary (1995) 指出關聯性的心理需求是指個體所生存的特定社會情境下，可以感覺到歸屬感且與他人有所連結，是一種共有的感覺或與他人間的親密感，友伴、家人與老師的支持便是屬於這一類的親密感。另外，Deci 與 Ryan (1985) 流暢經驗是指同時知覺到外在挑戰與內在能力之間達到平衡時所產生的正面心理狀態，White (1959) 亦指勝任感的心理需求是指個體對外在環境感覺到能夠操控與掌握的程度，個體覺得自己的能力是否能有效的因應外界的需求。研究結果顯示流暢經驗與需求滿足感具有高度正相關  $r=.75$ ，研究假設 2-3 獲得支持。

表 4-22 流暢經驗與需求滿足感各層面相關矩陣摘要表

	A	B	C	D
1	0.69*	0.64*	0.63*	0.72*
2	0.48*	0.41*	0.43*	0.49*
3	0.55*	0.55*	0.52*	0.60*
4	0.61*	0.60*	0.60*	0.66*
5	0.59*	0.58*	0.56*	0.64*
6	0.61*	0.58*	0.54*	0.64*
7	0.29*	0.24*	0.22*	0.28*
8	0.36*	0.40*	0.46*	0.45*
9	0.54*	0.54*	0.57*	0.61*
10	0.70*	0.67*	0.67*	0.75*

備註：1：挑戰與技術的平衡 2：知行合一 3：清晰的目標  
 4：清楚的回饋 5：專心於手邊的事物 6：自我掌控的感覺  
 7：失去自我意識 8：時間感的轉變 9：自成性經驗  
 10：整體流暢經驗

A：勝任感 B：自主性 C：關聯性 D：整體需求滿足感

\* $p < .05$

## 第四節 運動自我效能、流暢經驗、需求滿足感之預測分析

### 壹、運動自我效能對流暢經驗之預測分析

#### 一、投入變項順序

青少年健身運動自我效能對流暢經驗各層面的解釋情形，由表 4-23 顯示，運動自我效能 6 層面中運動與生活技能、運動與人際關係、運動與情緒壓力以及運動與運動適能 4 個層面被選入迴歸模型中，其 F 值達顯著水準，其投入順序依次為：運動與生活技能、運動與生活技能、運動與情緒壓力、運動與運動適能。

#### 二、 $\beta$ 係數方面

在  $\beta$  係數方面，運動與生活技能、運動與人際關係、運動與情緒壓力以及運動與運動適能 4 個層面均呈現正數，顯示此 4 個層面分數愈高，流暢經驗分數也愈高。

#### 三、在解釋力方面

由表 4-23 得知，本研究中運動自我效能各層面對流暢經驗可解釋 52.4%。就個別變項之解釋量來看，以「運動與生活技能」具最高之解釋力，達 44.6%，其次依序為「運動與人際關係」5.1%、「運動與情緒壓力」2.1%及「運動與運動適能」0.6%。說明在本研究中，「運動與生活技能」為運動自我效能各層面中預測流暢經驗最重要之變項。

表 4-23 運動自我效能對流暢經驗之逐步迴歸分析摘要表

投入變項順序	相關係數 R	決定係數 R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> 增加量	F 值	標準化迴歸係數(β)
運動與生活技能	.668	.446	.446	751.404*	.310
運動與人際關係	.706	.498	.051	461.495*	.225
運動與情緒壓力	.720	.519	.021	334.458*	.189
運動與運動適能	.725	.524	.006	256.749*	.118

\* $p < .05$

## 貳、運動自我效能對需求滿足感之預測分析

### 一、投入變項順序

青少年健身運動自我效能對需求滿足感各層面的解釋情形，由表 4-24 顯示，運動自我效能 6 層面中運動與身體健康、運動與人際關係、運動與運動適能、運動與休閒娛樂以及運動與生活技能 5 個層面被選入迴歸模型中，其 F 值達顯著水準，其投入順序依次為：運動與身體健康、運動與人際關係、運動與運動適能、運動與休閒娛樂、運動與生活技能

### 二、β 係數方面

在 β 係數方面，運動與身體健康、運動與人際關係、運動與運動適能、運動與休閒娛樂以及運動與生活技能 5 個層面均呈現正數，顯示此 5 個層面分數愈高，流暢經驗分數也愈高。

### 三、在解釋力方面

由表 4-24 得知，本研究中運動自我效能各層面對需求滿足感可解釋 59.6%。就個別變項之解釋量來看，以「運動與

身體健康」具最高之解釋力，達 48.0%，其次依序為「運動與人際關係」6.1%、「運動與運動適能」3.6%、「運動與休閒娛樂」1.5%及「運動與生活技能」0.4%。說明在本研究中，「運動與身體健康」為運動自我效能各層面中預測流暢經驗最重要之變項。

表 4-24 運動自我效能對需求滿足感之逐步迴歸分析摘要表

投入變項 順序	相關係 數 R	決定係 數 R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> 增加量	F 值	標準化迴 歸係數(β)
運動與 身體健康	.693	.480	.480	858.734*	.196
運動與 人際關係	.736	.541	.061	548.122*	.186
運動與 運動適能	.760	.577	.036	422.326*	.223
運動與 休閒娛樂	.770	.592	.015	336.982*	.184
運動與 生活技能	.772	.596	.004	273.733*	.104

\* $p < .05$

## 第五章 結論與建議

本研究以臺中市國中生為研究對象，目的在描述及分析青少年健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之概況，以及各變項構面之間的關係。本研究依據所蒐集之相關文獻，加以探討與分析，以做為擬定研究架構之基礎；然後進行問卷之編修與預試，最後進行實證性研究。取樣範圍以合併升格臺中市前之臺中市、臺中縣之國中學生進行取樣，本研究發出問卷 1000 份，回收之有效問卷 934 份，回收率 93.4%。

統計分析包含二部分，第一部分為基本資料與研究變項之 T 考驗與單因子變異數分析；第二部分為主要分析利用積差相關以及逐步迴歸交叉驗證健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之關係。

在本章共分三節，第一節將討論主要的研究發現，第二節為結論，第三節為建議，以做為了解青少年健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之關係及進一步研究之參考。

### 第一節 主要研究發現

綜合上述研究結果與分析，歸納本研究之結論如下：

#### 壹、運動與休閒娛樂、時間感的轉變及關聯性平均得分最高

就健身運動自我效能六層面得分排序，依序為：1. 運動與休閒娛樂；2. 運動與人際關係；3. 運動與身體健康；4. 運動與運動適能；5. 運動與身活技能；6. 運動與情緒壓力。就流暢經驗九層面得分排序，依序為：1. 時間感的轉變；2. 自成性經驗；3. 挑戰與技術的平衡；4. 清晰的目標；5. 專心於

手邊的事物；6. 自我掌控的感覺；7. 清楚的回饋；8. 知行合一；9. 失去自我意識。就需求滿足感三層面排序分析，依序為：1. 關聯性；2. 自主性；3. 勝任感。

## **貳、男生在流暢經驗的平均得分大於女生，但在運動自我效能與需求滿足感，不同性別並沒有差異**

男生在流暢經驗之差異分析上皆大於女生，顯示男生在流暢經驗上經歷較女生為多。但不同性別在運動自我效能與需求滿足感之差異分析並無顯著差異。

## **參、不同年級在流暢經驗與需求滿足感上有差異，但在運動自我效能上沒有差異**

國中一年級與國中二年級在流暢經驗與需求滿足感平均得分優於國中三年級，但不同年級在運動自我效能之差異分析並無顯著差異。

## **肆、不同健康狀況在運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感上有差異**

自覺身體狀況很健康的國中生在運動自我效能的平均得分高於經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累。在流暢經驗與需求滿足感方面，自覺很健康的平均得分高於經常生病、經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累；偶而很累與有點累的平均得分高於經常感到很累。

## **伍、運動自我效能與流暢經驗呈正相關**

運動自我效能與流暢經驗具顯著之正相關。本研究結果顯

示運動自我效能愈高，流暢經驗的經歷頻率愈高，顯示當國中生具有較高的運動自我效能時，較易體驗到流暢經驗。

#### **陸、運動自我效能與需求滿足感呈正相關**

運動自我效能與需求滿足感具顯著之正相關。本研究結果顯示運動自我效能愈高，需求滿足感的程度愈高。顯示當國中生具有較高的運動自我效能時，擁有較高的需求滿足感。

#### **柒、流暢經驗與需求滿足感呈正相關**

流暢經驗與需求滿足感具顯著之正相關。本研究結果顯示流暢經驗的經歷頻率愈高，需求滿足感的程度愈高。顯示當國中生具有較多的流暢經驗時，擁有較高的需求滿足感。

#### **捌、運動自我效能對流暢經驗與需求滿足感具顯著解釋力**

運動自我效能對流暢經驗具有顯著的解釋力；運動自我效能對需求滿足感具有顯著的解釋力。

## 第二節 結論

### 壹、青少年健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之現況分析

一、有效樣本之健身運動自我效能各層面平均得分依序為：運動與休閒娛樂、運動與人際關係、運動與身體健康、運動與運動適能、運動與生活技能、運動與情緒壓力。

二、有效樣本之流暢經驗各層面平均得分依序為：時間感的轉變、自成性經驗、挑戰與技術的平衡、清晰的目標、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、清楚的回饋、知行合一、失去自我意識。

三、有效樣本之需求滿足感各層面平均得分依序為：關聯性、自主性、勝任感。

### 貳、不同背景變項在健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之差異分析

#### 一、性別

(一) 不同性別在健身運動自我效能中，運動與身體健康、運動與運動適能、運動與情緒壓力、整體運動自我效能不具差異存在；運動與人際關係、運動與休閒娛樂、運動與生活技能具差異存在，且男生之平均數均大於女生。

(二) 不同性別在流暢經驗中，挑戰與技術的平衡、清晰的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、失去自我意識、時間感的轉變、自成性經驗不具差異存在；知行合一、整體流暢經驗具差異存在，且男生之平均數均大於女生。

(三) 不同性別在需求滿足感中，勝任感、自主性、關聯性均

不具差異存在。

## 二、年級

(一) 不同年級在健身運動自我效能中，運動與人際關係、運動與身體健康、運動與休閒娛樂、運動與情緒壓力、運動與生活技能、整體運動自我效能不具差異存在；運動與運動適能具差異存在，且二年級之平均數均大於三年級。

(二) 不同年級在流暢經驗中，技術與挑戰的平衡、時間感不具差異存在；其餘八個層面具差異存在。知行合一、清晰的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、失去自我意識，一年級與二年級的平均數大於三年級；自我掌控的感覺，一年級的平均數大於三年級；自成性經驗，一年級的平均數大於二年級與三年級；整體流暢經驗，一年級與二年級的平均數大於三年級。

(三) 不同年級在需求滿足感中，關聯性不具差異存在；其餘三個層面具差異存在。勝任感、自主性，一年級與二年級的平均數大於三年級；整體需求滿足感，一年級與二年級平均數大於三年級。

## 三、健康狀況

(一) 不同健康狀況在健身運動自我效能中，均具差異存在。

1. 運動與人際關係，很健康的平均數大於有點累與不覺得累。
2. 運動與身體健康，很健康的平均數大於經常感到很累與偶而很累。
3. 運動與休閒娛樂，很健康的平均數大於經常生病、經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累。
4. 運動與運動適能，很健康的平均數大於經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累。
5. 運動與情緒壓力，很健康的平均數大於經常生病、經常感到

很累、偶而很累與有點累。

6.運動與生活技能，很健康的平均數大於經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累。

7.整體運動自我效能，很健康的平均數大於經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累。

(二)不同健康狀況在流暢經驗中，均具差異存在。

1.技術與挑戰平衡，很健康的平均數大於經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累。

2.知行合一，很健康的平均數大於經常感到很累、偶而很累與不覺得累。

3.清晰的目標，很健康的平均數大於經常生病、經常感到很累與偶而很累。

4.清楚的回饋，很健康的平均數大於經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累，偶而很累與有點累的平均數大於經常感到很累。

5.專心於手邊的事物，很健康的平均數大於經常生病、經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累，偶而很累與有點累的平均數大於經常感到很累。

6.自我掌控的感覺，很健康的平均數大於經常生病、經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累，偶而很累大於經常感到很累。

7.失去自我意識，有點累與很健康的平均數大於經常生病。

8.時間感的轉變，偶而很累的平均數大於經常感到很累。

9.自成性經驗，很健康的平均數大於經常感到很累與偶而很累。

10.整體流暢經驗，很健康的平均數大於經常生病、經常感到

很累、偶而很累、有點累與不覺得累，偶而很累與有點累的平均數大於經常感到很累。

(三) 不同健康狀況在需求滿足感中，均具差異存在。

1. 勝任感，很健康的平均數大於經常生病、經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累，偶而很累與有點累的平均數大於經常感到很累。

2. 自主性，很健康的平均數大於經常感到很累、偶而很累與不覺得累，偶而很累的平均數大於經常感到很累。

3. 關聯性，很健康的平均數大於經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累，偶而很累的平均數大於經常感到很累。

4. 整體需求滿足感，很健康的平均數大於經常生病、經常感到很累、偶而很累、有點累與不覺得累，偶而很累與有點累的平均數大於經常感到很累。

## **參、青少年健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之相關分析**

### **一、健身運動自我效能與流暢經驗之積差相關分析**

(一) 運動自我效能與流暢經驗具有顯著正相關。

(二) 運動自我效能六個層面，運動與人際關係、運動與身體健康、運動與休閒娛樂、運動與運動適能、運動與情緒壓力、運動與生活技能均與流暢經驗具有顯著正相關。

(三) 流暢經驗九個層面，挑戰與技術的平衡、知行合一、清晰的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、失去自我意識、時間感的轉變、自成性經驗均與運動自我效能具有顯著正相關。

### **二、運動自我效能與需求滿足感之積差相關分析**

(一) 運動自我效能與需求滿足感具有顯著正相關。

(二) 運動自我效能六個層面，運動與人際關係、運動與身體健康、運動與休閒娛樂、運動與運動適能、運動與情緒壓力、運動與生活技能均與需求滿足感具有顯著正相關。

(三) 需求滿足感三個層面，勝任感、自主性、關聯性均與運動自我效能具有顯著正相關。

### 三、流暢經驗與需求滿足感之積差相關分析

(一) 流暢經驗與需求滿足感具有顯著正相關。

(二) 流暢經驗九個層面，挑戰與技術的平衡、知行合一、清晰的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控的感覺、失去自我意識、時間感的轉變、自成性經驗均與需求滿足感具有顯著正相關。

(三) 需求滿足感三個層面，勝任感、自主性、關聯性均與流暢經驗具有顯著正相關。

### 肆、青少年健身運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之預測情形

一、健身運動自我效能各層面對流暢經驗之逐步迴歸分析，運動自我效能各層面對流暢經驗可解釋 52.4%，以「運動與生活技能」具最高之解釋力，其次依序為「運動與人際關係」、「運動與情緒壓力」及「運動與運動適能」。

二、健身運動自我效能各層面對需求滿足感之逐步迴歸分析，運動自我效能各層面對需求滿足感可解釋 59.6%，以「運動與身體健康」具最高之解釋力，其次依序為「運動與人際關係」、「運動與運動適能」、「運動與休閒娛樂」及「運動與生活技能」。

### 第三節 建議

依據文獻探討及研究結果與討論，提出下列之建議事項供體育教師、教練、教育行政單位及有意從事進一步研究者之參考。

#### 壹、研究方法之建議

本研究方法主要採取量化研究，以文獻分析與問卷調查法探討運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感三者間之關係。因此，採用差異分析、積差相關與逐步迴歸等統計方式加以驗證。建議後續研究能藉不同的統計分析結果，交互印證各變項間之關係，例如典型相關、結構方程。量化研究結果只能了解當前現象，無法確切明白造成此一結果原因為何，建議採用質性研究的觀察或訪談等方式來彌補本研究之不足，使研究結果更詳盡。

#### 貳、研究對象之建議

本研究對象主要以臺中市國中生為主，但未針對學校運動團隊或體育班進行研究比較。另外，不同教育階段、不同年齡層、不同地區亦可納入研究探討之對象，與本研究結果進行比較。

#### 參、研究工具之建議

本研究採用「青少年健身運動自我效能量表」(蔡俊傑，2010)、「特質性流暢經驗量表」(陳耀棋，2009)、「健身運動需求滿足感量表」(潘哲偉，2010)，依研究需要編製「青

少年健身運動自我效能、流暢經驗、需求滿足感量表」作為研究工具，經信度、效度考驗，達相當的信度、效度水準。可供未來研究者所需參考。

#### **肆、研究結果應用之建議**

運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感具有顯著正相關，而且運動自我效能各層面，對流暢經驗與需求滿足感具有顯著的解釋力。文獻探討時，賴曉蓉（1996）與李彩華（1998）建議增加學生運動自我效能有助於學生身體活動量的提昇；蔡苡澂（2006）指出流暢經驗愈高，活動涉入程度也愈高；林季燕（2003）指出知覺到的需求滿足感愈高，繼續參與運動的機會也愈高。本研究結果也正呼應陳美招（2006）的研究結果，建議應在教育實務中提升國中生運動自我效能，以養成國中生規律運動行為。

#### **伍、未來研究上之建議**

本研究以運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感探討之主要變項，建議後續研究可再加入其它變項，例如：運動行為、學業成就、運動表現、人格特質等相關變項，進一步進行全面性探討，以了解各變項與運動自我效能、流暢經驗與需求滿足感之關係，進一步達成提高運動自我效能、增進流暢經驗與需求滿足感的發生，最終達成養成規律運動習慣，享受健康美麗生活的目標。

## 參考文獻

### 中文部分

- 尹美琪（1988）。大學生宗教信仰與人生意義感、心理需求及心理健康關係之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 方進隆（1992）。規律運動與健康促進和疾病預防。中華體育，5（4），1-7。
- 牛玉珍（1977）。教師規律運動行為影響因素之研究 - 以交通大學教師為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 王敏華（2008）。五專一、二年級學生同儕社會網絡、社會心理因素與身體活動之探討。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 宇炫明（2008）。南投縣高中職學生運動行為及其影響因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 江書杰（2008）。瑜珈參與者的自覺健康狀況、社會支援與流暢體驗之研究。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 何佩玲（2004）。臺北市某完全中學學生運動行為及其相關因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 余明錦（2008）。衝浪參與者流暢經驗與休閒衝突之相關研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 余瑩瑛（2003）。醒吾技術學院學生運動習慣與體適能之研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣
- 吳明隆（2003）。SPSS 統計應用學習實務—問卷分析與應用

- 統計。臺北市：知城數位科技。
- 吳明隆（2009）。*SPSS 操作與應用—問卷統計分析實務*。臺北市：五南。
- 吳俐蓉（2008）。*高中生運動意圖相關影響因子之研究*。未出版碩士論文，慈濟大學公共衛生研究所，花蓮縣
- 吳英璋、金樹人、許文耀（1991）。*面對壓力 - 身心健康手冊*。臺北市：教育部訓育委員會。
- 呂明、陳紅雯（譯）（1992）。*第三思潮：馬斯洛心理學*。臺北市：師大書苑。(Goble, F.G., 1970)。
- 李明憲（1998）。*國小、國中學生體能活動、健康體能相關影響因素之調查研究 - 花蓮縣宜昌國民小學、宜昌國民中學二所學校為例*。未出版博士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李思招（2000）。*護理學生規律運動行為相關因素研究 - 以臺北護理學院學生為例*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李彩華（1998）。*臺北市國中學生身體活動量及其影響因素研究*。未出版碩士，國立師範大學體育學系，臺北市
- 李淑媛（2008）。*心臟病兒童運動行為之教育診斷-PRECEDE 模式之應用*。未出版碩士，國立臺北護理學院醫護教育研究所，臺北市
- 李清茵（2004）。*家庭互動行為、心理需求滿足、關係滿意度與幸福感之相關研究*。未出版碩士，屏東師範學院教育心理與輔導學系碩士班，屏東縣
- 李碧霞（2001）。*中年人運動階段、身體活動及其影響因素之研究 - 以臺北市中山區居民為例*。未出版博士論文，

- 國立臺灣師範大學，臺北市。
- 周文菁（2010）。事件參與者的心流體驗與運動贊助效益。未出版碩士，國立高雄第一科技大學行銷與流通管理所，高雄市
- 林正常、王順正（2002）。*健康運動的方法與保健*。臺北市：師大書苑。
- 林旭龍（2000）。*應用跨理論模式於大學女生身體活動之主客觀評價的研究*。未出版博士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林育輝（2010）。*國中生運動社會支持與健身運動自我效能之研究*。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 林季燕（2003）。*以自我決定理論預測籃球選手滿足感和退出意圖之研究*。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 林季燕、馮家榆（2008）。以自我決定理論預測大專體育課學生動機、興趣及努力之研究。*臺中教育大學體育學系系刊*，3，1-8。
- 林哲立（2009）。*教師支持對學生需求滿足與學習投入之影響 - 以臺灣地區高中學生為例*。未出版博士論文，國立政治大學，臺北市。
- 林晏新（2007）。*小型賽車參與者涉入程度、流暢經驗與行為意圖之關係研究*。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。
- 林慶源、林耀豐（2009）。運動自我效能與運動行為之探討。*屏東教大體育*，12，217-231。
- 林靜宜（2008）。*創作動機、沉浸體驗對個人創意表現、創*

- 作滿意度、再創作意圖之影響。未出版碩士論文，國立高雄大學，高雄市。
- 邱仕杰（2008）。衝浪參與者活動涉入對流暢經驗及休閒覺知自由之相關研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 柏佩蘭（2009）。國小高年級學童從事規律運動行為相關因素之研究-以臺北市某國小為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 柯永河（1992）：心理衛生學，上冊。臺北市：文笙書局。
- 柯俐君（2009）。漆彈運動消費者體驗品質、知覺價值、體驗滿意度與忠誠意願之研究。未出版碩士論文，國立中正大學，嘉義縣。
- 洪誌忱（2008）。跨理論模式應用於高身體質量指數青少年運動行為之探討。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 胡雅婷（2002）。氣喘學生與非氣喘學生身體活動及運動社會心理狀況之比較研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 范良誌（2009）。體育志工參與動機過程模式之研究。未出版碩士論文，國立新竹教育大學，新竹市
- 范瑞瑩（2008）。臺北縣某國小肥胖與非肥胖學童身體活動現況及其相關因素比較研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 徐西森、連廷嘉、陳仙子、劉雅瑩（2002）。人際關係的理論與實務。臺北市：心理。
- 高三福（1998）。以指定與自定目標的形式驗證運動中目標

- 設定的論戰—兼論目標過程中之自我效能、滿足感與努力度。《中原學報》，26(4)，61-72。
- 高竟峰(2003)。《流暢經驗與飛鏢投擲運動表現及腦波關係之研究》。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市
- 張民讚(2004)。《彰化縣國民小學高年級學生運動參與行為及相關因素之研究》。未出版碩士論文，國立臺南師範學院，臺南市
- 張永進(2003)。《運動員目標涉入、自覺能力、目的狀態與覺醒對流暢經驗頻率及強度之影響》。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 張春興(2001)。《教育心理學》。臺北市：東華書局。
- 張淑雯(2008)。《國小學童運動行為與幸福感之相關研究》。未出版碩士論文，國立中正大學，嘉義縣
- 張清源(2004)。《保齡球員目標涉入、能力知覺、賽前狀態焦慮、注意力型態與流暢經驗關係之研究》。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 張筱婕(2009)。《影響學童規律運動行為的相關因素之研究—臺中縣某國小為例》。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 教育部(2005)。《教育部94年各級學校學生運動參與情形調查成果報告書》。臺北市：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心。
- 教育部(2006)。《教育部95年各級學校學生運動參與情形調查成果報告書》。臺北市：國立臺灣師範大學體育研究與發展中心。
- 教育部(2007)。960720公告版快活計畫，臺體(一)字第

- 0960108965 號函。臺北市：教育部。
- 曹興邦（2010）。*重型機車消費意願之研究 - 以心流經驗為干擾變數*。未出版碩士論文，南華大學，嘉義縣
- 莊立中（2006）。*臺北縣新莊地區國中生運動行為及其影響因素之研究*。未出版碩士論文，輔仁大學，臺北縣。
- 莊育綱（2009）。*國小高年級學童達成身體活動建議量之影響因素 - 應用健康促進模式*。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 莊博雯（2005）。*國小肥胖學童體重控制行為意向與健康信念自我效能之研究*。未出版碩士論文，國立屏東教育大學，屏東縣
- 莊耀嘉（2004）。*馬斯洛*。臺北市：桂冠。
- 許秀鳳（2004）。*中和地區國中肥胖與非肥胖學生身體活動量及其相關因素之研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 許建民（2007）。*青少年休閒參與動機模式之建立與驗證*。未出版博士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 許家禎（2007）。*冒險性遊憩活動參與者遊憩動機、遊憩涉入與流暢體驗之研究 - 以生存遊戲為例*。未出版碩士論文，南臺科技大學，臺南縣。
- 許恩慈（2008）。*臺北市兩所國中學生身體意象、運動社會心理與規律運動行為之縱貫性研究*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 許泰彰（2000）。*國小教師運動行為及其相關因素之研究*。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 許麗芳（2003）：*某高職護校女生校園運動計劃介入效果之*

- 探討。未出版碩士論文，高雄醫學大學，高雄市。
- 郭盈均(2007)。單車休閒者遊憩動機、持久涉入與其心流體驗關係之研究。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 郭肇元(2003)。休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討。未出版碩士論文，國立政治大學，臺北市
- 陳仁祥(2004)。行為改變策略對肥胖男童身體活動量、運動自我效能與健康體適能的影響。未出版碩士論文，國立新竹師範學院，新竹市。
- 陳秀萍(2003)。應用跨理論模式探討南投縣高中職學生體重控制行為。未出版碩士論文，中山醫學大學，臺中市
- 陳芮淇(2001)。新竹市某高職學生運動行為及其影響因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳冠中(2008)。太極拳心流體驗量表編製。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義市。
- 陳建臺(2006)。雲林縣國中生運動參與程度、運動自我效能與壓力因應能力之關連性研究。未出版碩士論文，國立中正大學，嘉義縣
- 陳建利、王崇仁、蔣憶德、陳淑滿、羅玉枝(2006)。桌球選手賽前焦慮水準與流暢經驗之關聯研究，大專體育學刊，8(2)，77-85。
- 陳紀雯(2009)。輕度先天性心臟病青少年運動行為之決定因素探討。未出版博士論文，國立臺灣大學，臺北市
- 陳美昭(2006)。臺北市某國中學生運動社會心理、身體意象與規律運動行為之相關研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳秀娟(2006)。運用跨理論模式於屏東縣國中生運動行為

- 之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳益祥（2001）。以徑路分析探討自我效能、目標設定相關變項與直排輪表現的關係。《國立臺北師範學院學報》，14，761-769。
- 陳偉睿（2001）。網際網路之流暢經驗初探性研究。未出版碩士論文，國立中山大學，高雄市
- 陳筱蕙（2007）。影響某中學學生運動行為關因素研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳德璘（2009）。2009高雄世運會對國中生運動行為及習慣影響之研究 - 跨理論模式之應用。未出版碩士論文，長榮大學，臺南縣。
- 陳怡儒（2006）。家長式領導、團隊文化與籃球選手運動動機及身心倦怠之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳韻婷（2010）。青年國際志工基本需求滿足與動機自我調節之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳麗芷（2008）。老人休閒運動動機、休閒涉入對休閒流暢經驗之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義市
- 陳耀棋（2009）。運動員運動行為調節、流暢經驗、失敗恐懼相關之研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 陳雯琦（2009）。國小學生的自我效能對神馳效應與學習保留之研究—以三字經紙牌遊戲為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 黃佩君（2009）。瑜珈運動者運動行為調節與流暢經驗之研

- 究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 黃淑貞、洪文綺、陳曉玟（2004）。家庭因素和學業表現對我國國小學童視力保健與運動行為之影響。*衛生教育學報*，21，1-18。
- 楊胤甲（2006）。愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究。未出版碩士論文，靜宜大學，臺中縣。
- 楊哲維（2005）。表演藝術節目觀賞者休閒涉入與流暢經驗之研究。未出版碩士論文，南臺科技大學，臺南縣
- 楊雄寶（2003）。運動行為影響因素之比較研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市
- 溫密欣（2008）。高雄縣某國中影響課後規律運動行為相關因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 葉家華（2007）。國小競技體操選手訓練歷程的心流經驗。未出版碩士論文，國立臺北教育大學，臺北市。
- 葉振偉（2010）。青少年運動參與、自我效能與學業成就之相關研究。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 劉坤宏（2003）。彰化縣國中生運動行為及其影響因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 劉俐蓉（2003）。臺北市立士林國中學生中重度身體活動量、運動階段其相關因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 劉貴雲（1996）：學校營養教育趨勢 - 社會學習理論之應用。*中等教育*，47（2），75-85。
- 劉翠薇、黃淑貞（1999）。臺北縣某商職學生運動行為及其

- 影響因素之研究。 *學校衛生* , 34 , 1-32。
- 劉曦萍 ( 2008 )。 *教學活動介入對國小學童的規律運動行為、健康信念及運動自我效能影響之研究*。未出版碩士論文，國立屏東教育大學，屏東縣。
- 潘哲偉 ( 2010 )。 *健身運動需求滿足感量表中文版修訂之研究*。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 蔡長陵 ( 2008 )。 *國小教師運動自我效能、運動參與程度與情緒智力之相關研究*。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。
- 蔡俊傑 ( 2010 )。 *青少年運動自我效能量表之編製*。稿件審查中。
- 蔡俊傑 ( 2009 )。 *運動行為調節量表的編製與研究簡介*。 *大專體育* , 100 , 157-165。
- 蔡苡澂 ( 2006 )。 *高爾夫假期參與者之內在動機、涉入程度與心流體驗之研究*。未出版碩士論文，中國文化大學，臺北市。
- 蔡銘仁 ( 2006 )。 *國中生體育課參與動機及其身體活動的探討-應用自我決定理論*。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 鄭嘉勝 ( 2005 )。 *教練領導風格與運動員參與動機之關係研究：自主性、關係感及勝任感之中介效果*。未出版碩士論文，國立臺北師範學院，臺北市。
- 盧俊宏 ( 1998 )。 *從事體適能運動所帶來的 106 種利益*。 *臺灣省學校體育* , 47 , 17-23。
- 蕭立易 ( 2009 )。 *肥胖學生體重控制行為意向與健康信念自我效能之研究*。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，

雲林縣。

賴翠琪（2001）。臺北縣某國中肥胖學生體重控制行為意向及其相關因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

賴曉蓉（1996）。國小學童健康體能及其相關因素之探討。未出版碩士，高雄醫學院，高雄市

鍾志強（1998）：大學生運動行為及相關因素之研究。雲林縣：雲院書城。

鍾俊偉（2009）。以健康信念模式探討-桃園縣某完全中學國中生體重控制行為之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

聶喬齡（2000a）。不同性別、運動項目、經驗長短及特質性焦慮在運動流暢經驗的差異。中華體育, 14(2), 116-123。

聶喬齡（2000b）。心理技能、運動表現與運動流暢經驗的關係研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

藍辰聿（1998）。臺北市某國小學童中重度體能活動及其影響因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

顏映馨（1999）。大學生的生活風格、人際親密和幸福感關係之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，臺北市。

蘇玉嬋（2003）。臺中縣某國中學生體重控制行為意圖及其相關因素研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

蘇建璋（1999）。南部地區國小學生心理需求困擾及其相關因素之研究。未出版碩士論文，臺南師範學院，臺北市。

蘇迺棻（2003）。*溯溪參與者非學業性自我概念對流暢經驗的影響暨驗證流暢原始模式與四向度模式*。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。

蘇煜（2008）。運用自我決定理論對大學生逃避課外運動行為機制的研究。*武漢體育學院學報*，42（9），49-52。

## 英文部分

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned Helplessness in humans: Critique and Reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Bandura, A. (1977a). A self efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1977b). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanisms in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1995). Comments on the crusade against the causal efficacy of human thought. *Journal of Behavior Therapy & Experimental Psychiatry*, 26(3), 179-90.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Barnekow-Bergkvist, M., Hedberg, G., Janlert, U., & Jansson, E. (1996). Physical activity pattern in men and women at the ages of 16 and 34 and development of physical from adolescence to adulthood. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 6(6), 359-370.
- 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.
- Biddle S., & Goudas M. (1996): Analysis of Children's Physical Activity and Its Association with Adult Encouragement and Social Cognitive Variables. *Journal of School Health*, 66(2), 75-78.
- Biddle, S., Goudas, P. M., & Page, A. (1994). Social-psychological predictors of self-reported actual and intended physical activity in a university workforce sample. *British Journal Sport Medicine*, 28(3), 160-163.
- Bungum, T., Pate, R., Dowda, M. & Vincent, M. (1999). Correlates of physical activity among African-American and Caucasian female adolescents. *American Journal of Health Behavior*, 23(1), 25-31.
- Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2009). Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 329-335.
- Cadorette, Blanchard, C., & Vallerand, R. J. (1996). *Programme amaigrissement: Influence du center de conditionnement physique et du style de l'entraîneur sur la motivation des participants [Weight loss program: Effects of the fitness center and the instructor on participant s' motivation]*. Paper presented at the annual conference of the Quebec Society for Research in Psychology, Trois-Rivières, Canada.

- Catley, D., & Duda, J. (1997). Psychological antecedents of frequency and intensity of flow in golfer. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 309-323.
- Chen, H., Wigand, T. R., & Nilan, S. M. (1999). Optimal experience of web activities. *Computers in Human Behavior*, 15(5), 585-608.
- Colditz, G. A. (1999). Economic costs of obesity and inactivity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(11), 663-667.
- Csikezentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Csikezentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 15-35). New York: Cambridge.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. S. (1988).

- Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness.* New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-822.
- DeCharms, R. (1968). *Personal causation: The internal affective determinants of behavior.* New York: Academic Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.* New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1992). The initiation and regulation of intrinsically motivated learning and achievement. In A. K. Boggiano & T. S. Pittman (Eds.), *Achievement and motivation: A social-developmental perspective* (pp. 9-36). New York: Cambridge University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research.* Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the

- effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125, 627-688.
- Desharnais, R., Bouillon, J., & Godin, G. (1986). Self-efficacy and outcome expectations as determinants of exercise adherence. *Psychological Reports*, 59, 1155-1159.
- Dzewaltowski, D. A., Noble, J. M., & Shaw, J. M. (1990). Physical activity participation: Social cognitive theory versus the theories of reasoned action and planned behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 251-269.
- Dzewaltowski, D. A. (1989). Toward a model of exercise motivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 251-268.
- Ellis, G. D., Voelkl, J. E., & Morris, C. (1998). Measure flow experience in daily life: An examination of the items used to measure challenge and skill. *Journal of Leisure Research*, 30(3), 380-389.
- Feltz, D. L. (1988). Self-confidence and sports performance. In K.B. Pandolf (Ed.), *Exercise and sport science reviews* (Vol. 16, pp.423-457). New York : Macmillan.
- Forbes, W. (1989). Safety matting for the Yurchenko. *Gymnastics coach Melbourne Aust*, 8(3), 26-27.
- Garcia, A. W. & King, A. C. (1991). Predicting long-term adherence to aerobic exercise: A comparison of two models. *Journal of Sport & Psychology*, 13(14), 394-410.

- Garfield, C. A., & Bennentt, H. Z. (1984). *Peak performance: Mental training techniques of the world's greatest athletes*. Los Angeles, CA: Warner.
- Ghani, J. A., Supnick, R., & Rooney, P. (1991). The experience of flow in computer-mediated and in face-to-face groups. *Information Systems*, 229-237.
- Gilligan, C. (1989). Moral orientation and moral development. In E. F. Kittay & D.T. Meyers (Eds). *Women and moral theory*. MD: Rowman & Littlefield Publishers.
- Godbey, G.(1994). *Leisure in Your Life: An Exploration* (4th ed.). State College, PA: Venture Publishing.
- Goebel, B. L., & Brown, D. R. (1981). Age differences in motivation related to Maslow's need hierarchy. *Devel-opmental Psychology*, 17, 809-815.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self*. New York: Guilford Press.
- Hoffman, L. D., & Novak, P. T. (1996). Marketing in hypermedia computer-mediated environments conceptual foundations. *Journal of Marketing*, 60(7), 50-68.
- Hofstetter, C. R., Hovell, M. F., & Sallis, J. F. (1990). Social learning correlates of exercise self-efficacy: Early experiences with physical activity. *Social Science Medicine*, 31(10), 1169-1176.
- Hovell, M., Sallis, J., Hofstetter, R., Barrington, E., Hackley, M., Elder, B. A., Castro. F., & Kilbourne, K. (1991). Identification of correlates of physical activity among

- Latino adults. *Journal of Community Health, 16*(1), 23-36.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: William C. Brown.
- Jackson, E. L. (2000). An exploratory quantitative analysis of participation in the Leisure Research Symposium and the Canadian Congress on leisure research. *Journal of the Canadian Association for Leisure, 25*(2), 79-107.
- Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 7*(2), 135-163.
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. K., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 20*, 358-369.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetic.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 24*, 133-150.
- Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athlete: Toward a conceptual understanding of peak performance. *Journal of Sport Psychologist, 6*, 156-171.
- Jackson, S. A., Martin, A. J., & Eklund, R. C. (2008). Long and Short Measures of Flow The Construct Validity of

- the FSS-2, DFS-2, and New Brief Counterparts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 561-587.
- Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 161-180.
- Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(2), 138-166.
- Jackson, S. A. (1996). Toward a conceptual understanding the flow experience in elite athlete. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 67(1), 76-90.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sport: The Key to Optimal Experiences and Performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6(2), 156-171.
- John K. & Michelle S. F. (1999). Motivational Determinants of Flow: Contributions From Self-Determination Theory. *Journal of Social Psychology*, 139(3), 355-369.
- Jones, C. D., Hollenhorsy, S. J., Perna, F., & Selin, S. (2000) Validation of the Flow Theory in an On-Site Whitewater Kayaking Setting. *Journal of Leisure Research*, 32(2), 247-261.
- Kimiecik, T. C., & Harris, S.T. (1996) What is enjoyment? A

- conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 247-263.
- King, A. C., Blair, S. N., Bild, D. E., Dishman, R., Dubbert, P. M., Marcus, B. M., Oldridge, N. B., Paffenbarger, R. S., Poewll, K. E., & Yeager, K. K. (1992). Determinants of physical activity and interventions in adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 24, 221-236.
- Lee, C. (1982). Self-efficacy as a predictors of performance in competitive gymnastics. *Journal of Sports Psychology*, 4, 405-409.
- Liebert, R. M., & Liebert, L. L. (1998). *Personality strategy and issues* (8th Ed.). California: Cole.
- Loehr, J. E. (1984). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- Maibach, E. & Murphy, D. A. (1995). Self-efficacy in health promotion research and practice: Conceptualization and measurment. *Health Educati on Research* , 10(1), 7-50.
- Mannel, R. C., & Kleiber D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
- Martin, J., & Gill, D. (1991). The Relationship among competitive orientation, sport-confidence, self-efficacy, anxiety, and performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 149-159.
- Maslow, A. (1968). *Towards a Psychology of Being*. New York:

- Van Nostrand Reinhold.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.
- Massimini, F. & Carli, M. (1988). The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience. In M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal Experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 260-287). New York: Cambridge.
- Matthie, J. R. (1989). A multivariate study of adolescent exercise behavior. *Dissertation Abstracts International*, 50(11), 3490B. (UMI No.9010771)
- McAuley, E. (1985). Modeling and self-efficacy: A test of Bandar model. *Journal of Sports Psychology*, 8, 283-295.
- McAuley, E., & Jacobson, L. (1991). Self-efficacy and exercise participation in sedentary adult females. *American Journal of Health Promotion*, 5(3), 185-191.
- Motl, R. W., Birnbaum, A. S., Kubik, M. Y., & Dishman, R. K. (2004). Naturally occurring changes in physical activity are inversely related to depressive symptoms during early adolescence. *Psychosomatic Medicine*, 66(3), 336-342.
- Myers, A. M., Weigel, C., & Holliday, P. J. (1989). Sex and age linked determinants of physical activity in adulthood. *Canadian Journal of Public Health*, 80, 256-261.
- Novak, P. T., & Hoffman, L. D. (1997). *Measuring the flow experience among web users*. Unpublished doctoral

- dissertation, Vanderbilt University, Tennessee.
- Oman, R., & Mcauley, E. (1993). Intrinsic motivation and exercise behavior. *Journal of Healthy Educaton*, 24, 232-238
- Pervin, L.A. (1993). *Personality theory and research* (6th ed.). New York: John Wily & Sons.
- Privette, G. (1984). Peak Experience, Peak Performance, and Flow: A Comparative Analysis of Positive Human Experiences. *Journal of Personality & Social Psychology*, 45(6), 1361-1368.
- Privette, G. (1981). The phenomenology of peak performance in sports. *International Journal of Sport Psychology*, 12, 51-62.
- Privette, G., & Bundrick, C. M. (1991). Peak experience, peak performance, and flow: Personal descriptions and theoretical constracts. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6, 169-188.
- Ravizza, K. (1977). Peak experiences in sports. *Journal of humanistic psychology*, 17(4), 35-40.
- Reeve, J., & Deci, E. L. (1996). Elements of the competitive situation that affect intrinsic motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(1), 24-33.
- Ryan E. L. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63(3), 387-428.
- Sallis, J. F., & Patrick, K. (1994). Physical activity

- guidelines for adolescents: Consensus statement.  
*Pediatric Exercise Science*, 6, 302-314.
- Sallis, J. F., Haskell, W. L., Fortmann, S. P., Vranizan, K. M., Taylor, C. B., & Solomon, D. S. (1986). Prediction of adoption and maintenance of physical activity in a community sample. *Preventive medicine*, 15, 331-341.
- Sallis, J. F., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., & Barrington, E. (1992). Explanation of vigorous physical activity during two years using social learning variables. *Social Science Medicine*, 34(1), 25-32.
- Sallis, J. F., Patterson, T. L., Buono, M. J., Atkins, C. J., & Nader, P. R. (1988). Aggregation of physical activity habits in Mexican-American and Anglo families. *Journal of Behavioral Medicine*, 11, 31-41.
- Sallis, J. F., Pinski, R. B., Grossman, R. M., Patterson, T. L., & Nader, P. R. (1988). The development of self-efficacy scales for health-related diet and exercise behaviors. *Health Education and Research*, 3, 283-292.
- Sato, T. (2001). Autonomy and relatedness in psychopathology and treatment: A cross-cultural formulation. *Genetic, Social & General Psychology Monographs*, 127(1), 89-127.
- Schunk, D. H., & Carbonari, J. P. (1984). *Self-efficacy model. Behavioral Health: A hand book of health enhancement and disease prevention*. New York: Wiley.
- Schuster, C., Petosa, R., & Perosa, S. (1995). Using Social

- Cognitive Theory to Predict Intentional Exercise in Post-retirement Adults. *Journal of Health Education*, 26(1), 14-21.
- Schutz. W. C. (1958). *A three-dimensional theory of interpersonal behavior*. New York: Rinehart & Company.
- Strauss, R.S. (2001). Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 155(8), 897.
- Strecher, V. J., DeVellis, B. M., Becker, M. S., & Rosenstock, I. M. (1986). The role of self-efficacy in achieving health behavior change. *Health Education Quarterly*, 13, 73-91.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: W. Norton & Co. INC.
- Trevino, L. K., & Webster, J. (1992). Flow in computer-mediated communication: Electronic mail and voice mail evaluation and impacts. *Communication Research*, 19, 539-573.
- Trost, G. S., Pate, R. R., Marshall, D., Ruth, S., Ward, D. S., & Gwynn, F. (1996). Gender differences in physical activity in rural fifth grade children. *Journal of School Health*, 66(4), 145-149.
- United States Department of Health and Human Services. (2000). *Healthy People 2010: Understanding & Improving Health*. Washington, DC: Public Health Service.

- Vallerand, R. J., & Reid, G. (1984). On the causal effects of perceived competence on intrinsic: A test of cognitive evaluation theory. *Journal of Sport Psychology, 6*, 94-102.
- 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.
- Vlachopoulos, S. P., & Michailidou, S. (2006). Development and initial validation of a measure of autonomy, competence, and relatedness in exercise: The Basic psychological needs in exercise scale. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 103*, 179-201.
- Von, A. D., Ebert, S., Ngamvitroj, A., Park, N., & Kang, D. H.(2004). Predictors of health behaviors in college students. *Journal of Advanced Nursing, 48(5)*, 467-474.
- Wankel, L. M. (1997). The social psychology of physical activity. In, Curtis, J.E. and Russell, S.J. (Eds.), *Physical activity in human experience: interdisciplinary perspectives* (pp. 93-126). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Webster, J., Trevino, L. K., & Ryan, L. (1993). The dimensionality and correlates of flow in human-computer interactions. *Computers in Human Behavior, 9(4)*, 411-426.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of

- competence. *Psychological Review*, 66, 297-334.
- White, R.W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-333.
- Williams, J. M., & Krane, V. (1998). Psychological characteristics of peak performance. In J.M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance* (pp. 158-170.). Mountain View, CA: Mayfield.
- Wilson, P. M., Rogers, W. T. Rodgers, W. M., & Wild, T. C. (2006). The Psychological Need Satisfaction in Exercise Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 231-251.

附錄一

青少年健身運動自我效能、流暢經驗、  
需求滿足感相關之研究

親愛的同學：  
這是一份問卷，目的在了解你對自己的看法，這不是考試，你的答案沒有對與錯，對你的學校成績沒有任何影響，所以請你放心作答，依據自己的實際情形來回答就可以了，謝謝你的合作。

敬祝 學業進步 平安喜樂

國立臺灣體育學院體育研究所  
指導教授：蔡俊傑 博士  
研究生：黃昱仁 敬上

壹、基本資料(請依您個人實際狀況，填入適當號碼)

- ( ) 1.我是：(1)男生 (2)女生。  
( ) 2.我現在就讀國中：(1)一年級 (2)二年級 (3)三年級  
( ) 3.我的身體健康狀況：  
(1)經常生病 (2)經常感到很累 (3)偶而感到很累  
(4)有點累 (5)不覺得累 (6)很健康

貳、我的運動自我效能

以下有一些描述你參與你的運動項目時的一些「行為」敘述文句，依題目所描述，把符合自己程度狀況的適當數字畫圈。	非常不符合	不符合	稍微不符合	普通	稍微符合	符合	非常符合
如：我樂於學習到運動中的新事物。	1	2	3	4	5	6	⑦

運動與人際關係	低 ← 符合程度 → 高						
01.我覺得運動可以促進朋友之間的互動。	1	2	3	4	5	6	7
02.我覺得運動可以增進朋友之間的情誼。	1	2	3	4	5	6	7

03.我覺得運動可以增進我的人際關係。	1	2	3	4	5	6	7
04.我覺得運動可以讓我和朋友更親密。	1	2	3	4	5	6	7
<b>運動與身體健康</b>	低 ← 符合程度 → 高						
05.我覺得運動可以讓我更有活力。	1	2	3	4	5	6	7
06.我覺得運動可以增加體力。	1	2	3	4	5	6	7
07.我覺得運動使我比較不容易生病。	1	2	3	4	5	6	7
08.我覺得運動使我做事更有精神。	1	2	3	4	5	6	7
<b>運動與休閒娛樂</b>	低 ← 符合程度 → 高						
09.我覺得運動可以增加生活樂趣。	1	2	3	4	5	6	7
10.我覺得運動可以讓我感到快樂。	1	2	3	4	5	6	7
11.我覺得運動可以讓我放鬆。	1	2	3	4	5	6	7
12.我覺得運動是個很好的休閒娛樂。	1	2	3	4	5	6	7
<b>運動與運動適能</b>	低 ← 符合程度 → 高						
13.我覺得運動可以增進我的爆發力。	1	2	3	4	5	6	7
14.我覺得運動可以提升我的速度。	1	2	3	4	5	6	7
15.我覺得運動可以提升我的敏捷性。	1	2	3	4	5	6	7
16.我覺得運動可以幫助我的協調性。	1	2	3	4	5	6	7
<b>運動與情緒壓力</b>	低 ← 符合程度 → 高						
17.我覺得運動可以降低我的焦慮。	1	2	3	4	5	6	7
18.我覺得運動可以讓我克服緊張的情緒。	1	2	3	4	5	6	7
19.我覺得運動可以降低我的工作壓力。	1	2	3	4	5	6	7
20.我覺得運動可以消除疲勞。	1	2	3	4	5	6	7
<b>運動與生活技能</b>	低 ← 符合程度 → 高						
21.我覺得運動可以訓練我的集中力。	1	2	3	4	5	6	7
22.我覺得運動可以讓我更加尊重別人。	1	2	3	4	5	6	7
23.我覺得運動可以增進思考能力。	1	2	3	4	5	6	7
24.我覺得運動可以提升我作事的效率。	1	2	3	4	5	6	7

### 參、我的流暢經驗

當你從事運動時，常有愉悅、快樂、渾然忘我的感覺，請針對這種感覺回答。以下的題目，代表你平常表現這項特徵的情形，請您仔細閱讀之後，依題目所描述，把符合自己程度狀況的適當數字畫圈。	非常不符合	不符合	稍微不符合	普通	稍微符合	符合	非常符合

如：當我受到挑戰，我相信我有能力面臨挑戰。	1	2	3	4	5	6	⑦
-----------------------	---	---	---	---	---	---	---

<b>挑戰與技術的平衡</b>	低 ← 符合程度 → 高					
-----------------	--------------	--	--	--	--	--

01.當我受到挑戰,我相信我有能力面臨挑戰。	1	2	3	4	5	6	7
02.我的能力可以達到更高的挑戰。	1	2	3	4	5	6	7
03.我覺得我有能力符合更高的要求。	1	2	3	4	5	6	7
04.我的能力與我所遇到的挑戰是相當的。	1	2	3	4	5	6	7

<b>知行合一</b>	低 ← 符合程度 → 高					
-------------	--------------	--	--	--	--	--

05.我不用任何的思考,我就能做出正確的決定與行動	1	2	3	4	5	6	7
06.一切的事情似乎就這樣自然發生。	1	2	3	4	5	6	7
07.我不用任何的思考,我就能自動完成動作。	1	2	3	4	5	6	7
08.我不用思考,就能自動自發的做事。	1	2	3	4	5	6	7

<b>清晰的目標</b>	低 ← 符合程度 → 高					
--------------	--------------	--	--	--	--	--

09.我很清楚知道自己要做的是什麼。	1	2	3	4	5	6	7
10.我有強烈的感覺知道我下一步要做什麼。	1	2	3	4	5	6	7
11.我知道我想要達成的目標是什麼。	1	2	3	4	5	6	7
12.我的目標可以明確界定出來。	1	2	3	4	5	6	7

<b>清楚的回饋</b>	低 ← 符合程度 → 高					
--------------	--------------	--	--	--	--	--

13.我非常清楚自己未來的表現。	1	2	3	4	5	6	7
14.我了解我表現的程度有多好。	1	2	3	4	5	6	7
15.當我有好的概念,我會表現得很好。	1	2	3	4	5	6	7
16.當我表現很好時,我能分享我的方法。	1	2	3	4	5	6	7

<b>專心於手邊的事物</b>	低 ← 符合程度 → 高					
-----------------	--------------	--	--	--	--	--

17.當我做事時,我能全神貫注。	1	2	3	4	5	6	7
18.我能輕易地專注在將要發生的狀況上。	1	2	3	4	5	6	7
19.我有充份的專注力。	1	2	3	4	5	6	7
20.我能全心專注於正在做的事。	1	2	3	4	5	6	7

<b>自我掌控的感覺</b>	低 ← 符合程度 → 高					
----------------	--------------	--	--	--	--	--

21.當我做事時,我有掌控的感覺。	1	2	3	4	5	6	7
22.我覺得好像我可以控制我所做的事。	1	2	3	4	5	6	7
23.我有種掌控一切的感覺。	1	2	3	4	5	6	7
24.我感覺能充份掌控我的身體。	1	2	3	4	5	6	7

<b>失去自我意識</b>	低 ← 符合程度 → 高					
---------------	--------------	--	--	--	--	--

25.我不在乎別人可能對我的看法。	1	2	3	4	5	6	7
26.我不擔心其他人將會如何評估我。	1	2	3	4	5	6	7

27.我不在乎我是如何呈現自我。	1	2	3	4	5	6	7
28.我並不擔心別人對我的想法。	1	2	3	4	5	6	7
<b>時間感的轉變</b>	低	←	符合程度	→	高		
29.時間似乎有所改變(放慢或加快)。	1	2	3	4	5	6	7
30.時間的流逝似乎和平常不一樣。	1	2	3	4	5	6	7
31.感覺時間過的很快。	1	2	3	4	5	6	7
32.我失去了平常對時間的警覺性。	1	2	3	4	5	6	7
<b>自成性經驗</b>	低	←	符合程度	→	高		
33.我非常享受這樣的經驗。	1	2	3	4	5	6	7
34.我喜歡表現時的感覺並想要再次體驗。	1	2	3	4	5	6	7
35.我些經驗令我感覺非常好。	1	2	3	4	5	6	7
36.我覺得這個經驗是相當可貴的。	1	2	3	4	5	6	7

#### 肆、我的需求滿足感

填答下列問卷時，請注意是在健身或運動時，您本身的想法或是對一起運動夥伴的感覺。	非常不符合	不符合	稍微不符合	普通	稍微符合	符合	非常符合
如：我參與我的運動，因為我樂於學習新的技術。	1	2	3	4	5	6	⑦

<b>勝任感</b>	低	←	符合程度	→	高		
01.我覺得我有能力完成挑戰個人的健身運動	1	2	3	4	5	6	7
02.我覺得我有信心能做到最具有挑戰性的健身運動。	1	2	3	4	5	6	7
03.我覺得我有信心以我的能力完成健身運動對我的挑戰。	1	2	3	4	5	6	7
04.我覺得我有能力完成挑戰自我的健身運動。	1	2	3	4	5	6	7
05.我覺得我自己能夠完成最具有挑戰性的健身運動。	1	2	3	4	5	6	7
06.我覺得我能夠以很好的方式完成挑戰性的健身運動。	1	2	3	4	5	6	7
<b>自主性</b>	低	←	符合程度	→	高		
07.我覺得我能以自己的方式自由地參與健身運動。	1	2	3	4	5	6	7
08.我覺得我能自由的決定自己的健身運動計畫。	1	2	3	4	5	6	7
09.我覺得我能夠對自己決定的健身運動計畫負責。	1	2	3	4	5	6	7
10.我覺得我對選擇的健身運動有決定的權力。	1	2	3	4	5	6	7
11.我覺得我能夠自由的選擇我想參與的健身運動。	1	2	3	4	5	6	7

12.我覺得我能夠自己決定我想參與的健身運動。	1	2	3	4	5	6	7
<b>關聯性</b>	低	←	符合程度	→	高		
13.我覺得與健身運動的夥伴有情感是因為他們接受我。	1	2	3	4	5	6	7
14.我覺得我在健身運動時，與健身運動的夥伴有共同的交集。	1	2	3	4	5	6	7
15.我感受到健身運動夥伴的友愛，因為我們有著相同的目的。	1	2	3	4	5	6	7
16.我參與我的運動，因為當我努力實現我的目標時，我會得到完成感	1	2	3	4	5	6	7
17.我與可以體會到健身運動困難度的夥伴感覺很親密。	1	2	3	4	5	6	7
18.我覺得我在健身運動時，能與別人有良好的互動。	1	2	3	4	5	6	7

全文完