

國立臺灣體育運動大學競技運動學系  
碩士學位論文

青少年刺激尋求與健身運動自我效能  
關係之研究

ATHLETES SENSATION SEEKING AND  
STUDY OF THE RELATIONSHIP  
BETWEEN EXERCISE SELF-EFFICACY



研究生：林漢淳 撰

指導教授：蔡俊傑 教授

中華民國 101 年 7 月

論文名稱：青少年刺激尋求與健身運動自我效能關係之研究

總頁數：96 頁

校所組別：國立臺灣體育運動大學競技運動學系研究所

畢業時間及提要別：一百學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：林漢淳

指導教授：蔡俊傑 博士

### 摘要

本研究主要在探討青少年刺激尋求與健身運動自我效能之關係。為達研究目的依據文獻探討分析，採用「刺激尋求量表」(蔡俊傑，2012)、「健身運動自我效能量表」(蔡俊傑，2011)作為研究工具，並以臺灣地區青少年為樣本，共抽取 800 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；第二部分主要分析利用積差相關、逐步迴歸解釋刺激尋求與健身運動自我效能之關係。本研究所得之主要結果如下：

- 1.刺激尋求因背景變項的不同，多數層面具有差異存在。
- 2.健身運動自我效能因背景變項的不同，多數層面具有差異存在。
- 3.刺激尋求與健身運動自我效能具顯著相關性存在。
- 4.刺激尋求各層面對健身運動自我效能之逐步迴歸分析，以「經驗尋求」具有最高之解釋力。

關鍵字：刺激尋求、健身運動自我效能

Lin, Han-Chung(2012). Youth Sensation Seeking and Study of the Relationship between Exercise Self-Efficacy.

National Taiwan University of Physical Education and sport.

#### Abstract

The main purpose of this study is to explore the relationship between the youth Sensation Seeking and Exercise Self-efficacy. Based on literature survey, the instruments were Sensation Seeking in Questionnaire(Ju-Je Tsai,2012),and Youth Exercise Self-Efficacy Questionnaire(Ju-Je Tsai,2011). The sample was 800 adolescents in Taiwan. Data were analyzed in two parts: first part included descriptive statistics, t-test, one-way ANOVA and second part included Pearson correlation and stepwise regression.

The major results of the study are:

1. Different background variables make the Sensation Seeking in sport vary greatly in some aspects.
2. Different background variables make the Exercise Self-efficacy vary greatly in some aspects.
3. There are significant relationships between the Sensation Seeking in sport and Exercise Self-efficacy .
4. According to stepwise regression analysis, among all aspects of the Sensation Seeking in sport and Exercise Self-efficacy, the ' Experience Seeking ' has the most explanation on the predictability of the exercise self-efficacy.

Key word: Sensation Seeking, Exercise Self-efficacy

## 謝 誌

就讀大學開始至今已經歷了台灣體育運動大學七年的時間，進碩士班進修學習，也是我人生規劃中的重要課題。在競技運動學系碩士班這三年的求學過程中雖曾無助徬徨，但都一一克服了，雖步履闌珊，但因為有蔡蔡家族、同學、朋友、學長姐及家人的勉勵與支持，我知道我這一路走來並不孤獨，且我認為我是一個幸運的人！

首先，在這三年的求學階段中，最感謝的當然是指導教授蔡俊傑老師，沒有老師在學術與研究上的啟發與鼓勵，我無法完成本研究，更別說是其他的相關知識了；蔡老師教導的學習態度與精神，這是長存於心的。其次，感謝兩位口試委員徐欽賢老師與謝振榮老師對於本論文提供的寶貴意見與建議，才能使論文更加的完善。

除此之外，還必須再三感謝蔡蔡家族的大師兄羅鴻仁學長這碩士三年的生涯及論文上的指導，使我在數據統計上面的難題有所突破，以及我也非常感謝其他蔡蔡家族的學長（哲偉、永勳、小管、阿龍）在我處理課題上所做的一番提醒以及建議，使我在其他不足的地方能更精益求精！感謝蔡蔡家族所有的學長們，在此至上我最真摯的謝意。最後也是要感謝我競技研究所的好朋友們（正鴻、勇信、宗益、秋蟬、明叡、文雅）在我最不開心的時候，能願意分擔我所發生的不如意的事情，陪伴我度過人生的低潮。

感謝家人及蔡蔡家族及所有夥伴朋友們，有你們的支持與鼓勵讓我無後顧之憂，順利完成學業。

漢淳謹誌

中華民國 101 年 07 月 25 日

## 目錄

中文摘要 .....	I
英文摘要 .....	II
謝 誌 .....	III
目 錄 .....	VI
表 目 錄 .....	VIII
圖 目 錄 .....	IX

第一章 緒論 .....	1
第一節 研究動機與目的 .....	1
壹、研究動機 .....	1
貳、研究目的 .....	4
第二節 研究問題與假設 .....	5
壹、研究問題 .....	5
貳、研究假設 .....	5
第三節 研究限制 .....	6
壹、研究方法的限制 .....	6
貳、取樣的限制 .....	6
參、研究推論的限制 .....	6
第四節 重要名詞解釋 .....	7
壹、刺激尋求 .....	7
貳、健身運動自我效能 .....	8
第二章 文獻探討 .....	9
第一節 刺激尋求理論與相關研究 .....	9
壹、刺激尋求之定義與概念 .....	9
貳、刺激尋求的相關研究 .....	13

第二節	健身運動自我效能理論與相關研究 .....	18
壹、	健身運動自我效能之定義與特徵 .....	18
貳、	健身運動自我效能之相關研究 .....	19
第三章	研究方法 .....	30
第一節	研究架構 .....	30
第二節	研究實施程序 .....	32
壹、	收集分析文獻 .....	33
貳、	決定研究主題 .....	33
參、	編製研究工具 .....	33
肆、	進行問卷施測 .....	34
伍、	電腦資料處理 .....	34
陸、	撰寫論文報告 .....	34
第三節	研究對象 .....	35
壹、	研究樣本 .....	35
貳、	取樣方法 .....	35
第四節	研究工具 .....	36
壹、	基本資料 .....	36
貳、	刺激尋求量表 .....	36
參、	健身運動自我效能量表 .....	38
壹、	資料整理 .....	40
貳、	統計分析 .....	40
第四章	研究結果與討論 .....	42
第一節	國中生背景變項的現況 .....	43
第二節	國中生刺激尋求、健身運動自我效能現況分 析 .....	46
壹、	國中生刺激尋求之現況分析 .....	46
貳、	國中生健身運動自我效能之現況分析 .....	47
第三節	不同背景變項的國中生在刺激尋求之差異分 析 .....	48

壹、性別 .....	48
貳、年級 .....	49
參、身體狀況 .....	50
肆、運動態度 .....	52
伍、平均每星期運動的次數 .....	54
陸、平均每次累積運動時間(體育課除外) .	56
柒、平均每次運動時身體的感覺(體育課除外) .....	58
第四節 不同背景變項的國中生在健身運動自我效能 之差異分析 .....	60
壹、性別 .....	60
貳、年級 .....	61
參、身體狀況 .....	62
肆、運動態度 .....	64
伍、平均每星期運動的次數 .....	67
陸、平均每次累積運動時間(體育課除外) .	69
柒、平均每次運動時身體的感覺(體育課除外) .....	71
第五節 國中生刺激尋求、健身運動自我效能之相關 分析 .....	73
第六節 國中生刺激尋求在健身運動自我效能之解釋 情形 .....	74
壹、國中生刺激尋求對健身運動自我效能解 釋情形 .....	74
第五章 結論與建議 .....	76
第一節 結論 .....	77
壹、國中生刺激尋求、健身運動自我效能現 況分析 .....	77
貳、青少年國中生，刺激尋求、健身運動自	

我效能之相關分析 .....	80
參、青少年國中生，刺激尋求、健身運動自我效能之解釋情形。 .....	80
第二節 建議 .....	81
壹、對研究法之建議 .....	81
貳、研究結果之應用 .....	81
參、後續研究上之建議 .....	82
肆、對研究對象之建議 .....	82
參考文獻 .....	83
中文部分 .....	83
外文部分 .....	87

### 表目錄

表 2-1 自我效能與運動行為之相關研究 .....	21
表 4-1 青少年背景變項次數(基本資料)分配情形 .....	44
表 4-2 青少年背景變項次數(運動參予)分配情形 .....	45
表 4-3 青少年刺激尋求各層面得分之平均數、標準差摘要表 .....	46
表 4-4 青少年健身運動自我效能各層面得分之平均數、標準差摘要表 .....	47
表 4-5 不同性別在青少年刺激尋求各層面之差異比較 .....	48
表 4-6 不同年級在青少年刺激尋求各層面之差異比較 .....	49
表 4-7 不同年級在刺激尋求之變異數摘要表 .....	49

表 4-8	不同身體狀況在青少年刺激尋求各層面之差異比較 .....	50
表 4-9	不同身體狀況在刺激尋求之變異數摘要表 .....	51
表 4-10	不同運動態度在刺激尋求各層面之差異比較 .....	52
表 4-11	不同運動態度在刺激尋求之變異數摘要表 .....	53
表 4-12	不同運動次數在刺激尋求各層面之差異比較 .....	54
表 4-13	不同運動次數在刺激尋求之變異數摘要表 .....	55
表 4-14	不同運動時間在刺激尋求各層面之差異比較 .....	56
表 4-15	不同運動時間在刺激尋求之變異數摘要表 .....	57
表 4-16	不同身體感覺在刺激尋求各層面之差異比較 .....	58
表 4-17	不同身體感覺在刺激尋求之變異數摘要表 .....	59
表 4-18	不同性別在健身運動自我效能各層面之差異比較 .....	60
表 4-19	不同年級在健身運動自我效能各層面之差異比較 .....	61
表 4-20	不同年級在健身運動自我效能各層面之變異數摘要表 .....	62
表 4-21	不同身體狀況在健身運動自我效能各層面之差異比較 .....	63
表 4-22	不同身體狀況在健身運動自我效能各層面之變異數摘要表 .....	64
表 4-23	不同運動態度在健身運動自我效能各層面之差異比較 .....	65
表 4-24	不同運動態度在健身運動自我效能各層面之變異數摘要表 .....	66
表 4-25	每星期運動次數在健身運動自我效能各層面之差異比較 .....	67
表 4-26	每星期運動次數在健身運動自我效能各層面之變異數摘要表 .....	68

表 4-27	每次累積運動時間在健身運動自我效能各層 面之差異比較 .....	69
表 4-28	每次累積運動時間在健身運動自我效能各層 面之變異數摘要表 .....	70
表 4-29	每次運動時身體的感覺在健身運動自我效能 各層面之差異比較 .....	71
表 4-30	每次運動時身體的感覺在健身運動自我效能 各層面之變異數摘要表 .....	72
表 4-31	青少年刺激尋求各層面與健身運動自我效能 各層面之相關情形 .....	73
表 4-32	青少年刺激尋求對健身運動自我效能之逐步 迴歸分析摘要表 .....	74

#### 圖目錄

圖 3-1	研究架構圖 .....	31
圖 3-2	研究實施程序 .....	32

# 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

### 壹、研究動機

隨著科技與時代的進步，人們的生活型態由靜態慢慢取代動態的生活型態，使身體活動的機會減少，導致體適能下降，且造成體重攀升及肥胖等問題，健康方面也受到強烈威脅。根據教育部公布的 94 學年度中小學體適能評估結果，無論在身體質量指數(BMI 值)或心肺耐力檢測等項目的表現，我國學生均落後鄰近地區的中國大陸、日本及韓國等地學生。且過去研究指出台灣中學生身高與體重都有明顯增高及增重的趨勢，其中體重增加幅度要大於身高增加的幅度，而此種現象在 6 歲至 15 歲的學生最為顯著（吳仁宇，1999）。而大多數孩童及青少年的生活習慣大多來自於家庭教育影響，在台灣能與青少年保持規律休閒運動習慣的家庭較不常見，對於青少年正值青春期的生理與心理方面都是極為明顯的成長階段。因此，增進青少年身心健康的發展並強化其體能，是刻不容緩的重要議題。

正值青春期的青少年除了需要政府、學校與家庭的用心關懷栽培與經營外，更須要發揮出自律之態度與精神，因現

今日世代的便利，容易使青少年遭受網路或媒體之間的影響，會喜歡收看綜藝節目，往往會有物質主義的傾向，重視金錢、享樂、快樂、愛情等人生目標，但並非所有人能夠完全有效控管自我的道德行為，有些人則盲目追求流行及尋求刺激，加上精力過剩，但卻無處發洩，導致迷失自我方向時，造成有些人許多偏差行為（如飆車、吸毒、加入幫派……等）的產生。

Zuckerman(1994)指出個體的刺激尋求傾向是行為與適應的重要指標，在經歷人生階段相信都曾嘗試一些曾未接觸的人事物，關於行為的決定與否乃受心理層面的新鮮與刺激感強烈差異所影響，而這些行為會因為內心引發的動機決定刺激感的高低程度，因此刺激尋求可區分成為高刺激尋求與低刺激尋求。「刺激尋求動機」(sensation-seeking motivation) 乃是屬於人類天生的內在動機（楊蕢芬，1987）；如同體操課相對於其他運動課程來說是較具高風險性的運動，但對於一般從未接觸過的學生參與動機的卻有明顯不同，畢竟體操動作是學生們一般運動種類不常出現且去使用的運動技能，有些學生與生具備勇於挑戰冒險的心理特質，將體操視為具有挑戰性的運動，進而激起他們參與的內在動機，勇敢嘗試各種體操動作；另一種看法的學生則會認為體操動作是危險程度極高的運動，他們害怕失敗、逃避且擔憂困難的動作將會造成的運動傷害。高刺激尋求的人對於未曾接觸過且具危險相關性的活動，比低刺激尋求者的人興趣還要更高（Horvath & Zuckerman, 1993）。

而個體自我效能高低程度對於運動來說，也是相當關鍵的一環，自我效能的觀點是來自於 Bandura 社會學習

理論認為透過自我效能的認知機制，能夠控制個人調整自己的動機、思考型態與行為模式。若任何一項運動無法使個體產生高自我效能或增進自信心，那麼相對也將使個體失去了參予運動的動機。Feltz and Magyar(2006)認為自我效能是促成青少年運動與身體活動的重要因素。依據(Bandura, 1977)自我效能的理論中，其中影響自我效能的因素包含：(一)運動表現成就(performance accomplishments)，一個人過去實際的成功或失敗的經驗；(二)替代經驗(Vicarious experience)，經由看到或聽到他人對該活動之成功失敗的經歷的例子來增加自信心；(三)言語勸說(Verbal persuasion)，藉由從別人對自己的表現陳述或鼓勵來獲得信心；(四)情緒激發(Emotional arousal)，情緒或心情的覺醒程度可能是了解自我效能的一種訊息，覺得精力充沛與思考正面的人可能會促進高自我效能；(五)生理狀態(Physiological states)，當察覺到自我的生理狀態不盡理想的生理覺醒時，就會很有可能開始懷疑自己的能力；(六)意象經驗(Imaginal experiences)，使用意象空間來製造未來情境中有效能或無效能的經驗，目的是要體認對自我能力精熟的展現而決定自信心高低程度；等六項為最自我效能最主要的訊息來源。自我效能能使個體產生自信心，不僅在

過去舊有的觀念『愛運動的年輕人不會變壞』，並非指所有運動員(包括運動愛好者在內)都就不會有作奸犯科的行為發生，而是指藉由運動可以將過度的旺盛的精力，透過運動的方式而採取正確的管道或方式發洩，對於自我本身的心理層面(工作壓力、同儕關係、經濟壓力……等)與生理方面都有所助益。從事運動可以產生個人愉悅感與成長，減少

壓力與焦慮，並減緩抑鬱的程度（黃榮賜，1988）。

由上述所言，本研究動機在了解青少年刺激尋求與運動自我效能的影響、關係，與探討刺激尋求對健身運動自我效能的解釋，提供後續研究參考。

## 貳、研究目的

- 一、了解不同背景變項對刺激尋求與健身運動自我效能之影響。
- 二、分析刺激尋求與健身運動自我效能之關係。
- 三、分析刺激尋求對健身運動自我效能之解釋情形。

## 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、不同背景變項對刺激尋求與健身運動自我效能之影響？
- 二、刺激尋求與健身運動自我效能之關係？
- 三、刺激尋求與健身運動自我效能之解釋情形？

### 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、身體狀況、運動態度）

在刺激尋求與健身運動自我效能具有顯著差異。

假設二：刺激尋求與健身運動自我效能具有顯著關係。

假設三：刺激尋求對健身運動自我效能有顯著的解釋力。

### 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，由於問卷調查法以自行編製的自陳量表為主，調查內容受到填答者主觀認知、態度、情緒及閱讀理解能力不同等因素，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，本研究以台中市地區國中學生為研究對象。樣本人數有限，抽樣不具全國代表性，因此本研究結果能否推論母群體(國內各國中)有其限制。

#### 參、研究推論的限制

本研究以大台中地區之青少年國中生為範圍，對於不同學生階段、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、刺激尋求

根據 Zuckerman (1979) 之「刺激尋求量表」(Sensation Seeking Scale, SSS)，而此量表乃用「適當程度理論」(Optimal Level Theory) 為根基編製而成。刺激尋求是個體對新奇、變化不同以及複雜的刺激和經驗之需求，是指個體從生理層面及社會方面去進行冒險行為以獲得刺激與新鮮經驗的一種傾向 (Zuckerman, 1979)；Jonah (1997) 認為刺激尋求此種特質是一種想要去接近新奇的刺激和環境探險的傾向。

Zuckerman 的刺激尋求量表共有四種刺激尋求因素 (呂宏曉, 2000; 黃德祥, 1990; Schroch, 1990; Zuckerman, 1980, 1990)，其分別為：

**一、戰慄與冒險尋求 (Thrill and adventure seeking, TAS)：**此因素表示個體具有從事快速、危險、新奇和抗引力活動 (如跳傘、潛水、高空彈跳等) 的慾力，而這些活動多會帶給個體身體上的快感或是違背社會上多數人的忍受度。然而這類題目中的活動為多數人未曾做過的，故其目的在獲得個體喜歡從事此類型活動的強度大小，而非活動經驗的有或無。

**二、經驗尋求 (Experience seeking, ES)：**此因素在顯示個體經由旅行、音樂、宗教、藝術或體驗特殊生活風格等途徑來尋找新奇的經驗和感受，使自己具有自發性與舒適感受

的人生體驗狀態。

三、**反抑制 (Disinhibition, DIS)**：此因素在顯示個體在沒有禁忌的社會活動中，尋求刺激及想獲得解放的傾向，如透過宴會、飲酒、性活動和社交等活動，來獲取新奇經驗。

四、**對厭倦的感受度 (Boredom susceptibility, BS)**：此因素乃指個體對重複經驗、一成不變的生活方式、固定的做事型態、可預測性的人物或沒有新鮮感的人，會感到無法忍受，進而常會去尋求新的變化與刺激。以上述得分愈高，顯示學生在刺激尋求動機方面越高。

## 貳、健身運動自我效能

本研究所指健身運動自我效能 (Exercise self-efficacy) 係指蔡俊傑(2011)青少年「健身運動自我效能量表」之編製，所編製之「健身運動多向度效能期望量表」所呈現的分數。本研究將「健身運動自我效能」界定為是研究對象主觀判斷在特定情境中對自己從事休閒運動的把握程度。研究者將青少年對健身運動自我效能分為效能期望：是指青少年從事健身運動時，自我認知系統對於能力控制的預期，包含情緒狀況、器材設備、親師同儕等外界因素的控制預期。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。以上述得分愈高，顯示學生在該項運動的把握程度越高。

## 第二章 文獻探討

本章共分為兩節，包含刺激尋求的理論與其相關研究、健身運動自我效能的理論與相關研究、文獻探討對本研究的啟示等，茲分述如下：

### 第一節 刺激尋求理論與相關研究

#### 壹、刺激尋求之定義與概念

美國 Delawar University 教授 Zuckerman 於西元 1979 年所提出「刺激尋求理論」(sensation seeking theory) 後，過去這十幾年來已被廣泛運用於個體的研究上，特別是與犯罪有相關的行為。參考 Zuckerman 過去和許多國外學者的研究報告，對於危險駕車、性行為、酗酒、毒品及其他一些犯罪行為與刺激尋求的反應中，結果顯示這些不良或犯罪行為都與刺激尋求有明顯相對的關係，(Zuckerman & Neeb, 1980; Arnett, 1990; Zuckerman, Tushup & Finner, 1976; Schwarz, Burkhart & Green, 1978; Satinder & Black, 1984; Perez & Torrubia, 1985)。

Zuckerman 的刺激尋求量表共有四種刺激尋求因素 (呂宏曉，民 89; 黃德祥，民 79; Schroch, 1990; Zuckerman, 1970, 1980, 1990)，其分別為：

一、戰慄與冒險尋求 (Thrill and adventure seeking, TAS) :  
此因素表示個體

具有從事快速、危險、新奇和抗引力活動（如跳傘、潛水、高空彈跳等）的慾力，而這些活動多會帶給個體身體上的快感或是違背社會上多數人的忍受度。然而這類題目中的活動為多數人未曾做過的，故其目的在獲得個體喜歡從事此類型活動的強度大小，而非活動經驗的有或無。

**二、經驗尋求（ Experience seeking, ES）：**此因素在顯示個體經由旅行、音樂、宗教、藝術或體驗特殊生活風格等途徑來尋找新奇的經驗和感受，使自己具有自發性與舒適感受的人生體驗狀態。

**三、反抑制（Disinhibition, DIS）：**此因素在顯示個體在沒有禁忌的社會活動中，尋求刺激及想獲得解放的傾向，如透過宴會、飲酒、性活動和社交等活動，來獲取新奇經驗。

**四、對厭倦的感受度（ Boredom susceptiblity, BS）：**此因素乃指個體對重複經驗、一成不變的生活方式、固定的做事型態、可預測性的人物或沒有新鮮感的人，會感到無法忍受，進而常會去尋求新的變化與刺激。

刺激尋求是個體對新奇、變化不同以及複雜的刺激和經驗之需求，是指個體從生理層面及社會方面去進行冒險行為以獲得刺激與新鮮經驗的一種傾向（Zuckerman, 1979）；Jonah（1997）認為刺激尋求此種特質是一種想要去接近新奇的刺激和環境探險的傾向；孫天佑、王正平（2005）指出刺激尋

求，乃是人類潛在的內在性格，屬於與生俱來的特性，也就是一種人格特質（trait），有時發自參與者內心，有時遺傳來自基因特質；潘秉松（2001）指出刺激尋求是一種人格特質或短暫的情緒狀態（transitory mood state），若是屬於特質，刺激尋求特性則會不斷尋求新奇與變化的刺激中被擴張（manifested），若是一種情緒狀態，則指在參與冒險或不熟悉的情況下，個體感受到的正向感受。

根據上述國內外學者針對刺激尋求的定義得知，雖然定義不盡完全相同，卻都有其共通性，刺激尋求是個體天生具來的特質所產生的情緒反應，透過環境或情境對個體內在動機的激發，而決定去執行某一任務的一種信念程度。且個體與個體之間的特質有所差異，所以即使在同一情境下，每個人對於同一任務的刺激尋求動機也全然不同。

刺激尋求動機（sensation seeking motive）是動機領域中受到重視的動機概念。由於刺激尋求是個體對變化多樣的新鮮感與刺激及經驗的內在需求，亦屬於個體在生理與社會上以冒險方式來獲取經驗的一種意願表達（徐吉春，2003）。

動機是指引起個體參與活動，並維持此種活動持續，並促使該活動能達成目標的內在作用（張秀慧，2000）。若只把人類的動機區分成為「內在動機」（intrinsic motivation）與「外在動機」（extrinsic motivation）兩種，則刺激尋求動機應當屬於內在動機。內在動機，係指個體在活動過程中感到滿足，此種滿足轉而形成加強個體繼續該種活動的內在動力（張春興，1992）。假使個體內在動機增強時，其行為是出於自動自發，不需要外在的壓迫或物質上的獎賞，且也認為個體出現內在動機的原因是因為活動本身所引發的樂

趣。(Deci and Ryan, 1985)。Deci and Ryan (1985) Vallerand, Bills, and Pelletier (1989) 更進一步指出，內在動機應包含：(一) 求知性內在動機 (intrinsic motivation to know) 主張參與活動是為了愉快及體驗滿意，並學習探索或瞭解一些新事物。(二) 完成性內在動機 (intrinsic motivation to accomplish) 主張參與活動為了試圖去完成或創造一些事物並優於他人。(三) 體驗刺激內在動機 (intrinsic motivation to experience stimulation) 主張參與活動是為了經驗愉快的感覺，與個人的感官有關 (張志銘、呂崇銘、翁旭昇、許績勝，2006)。

根據 Zuckerman 刺激尋求所描述的定義，國內學者楊菁芬(1987)更進一步地將刺激尋求之定義分成五個涵意來解釋：分別為刺激、尋求、特質、變化和冒險的意義：

**(一) 刺激 (sensation)：**

「刺激」一詞是從英文 sensation (感覺) 翻譯而來，她則認為 Zuckerman 之所以不將刺激用 stimulation，主要原因是因為 stimulation 常被認定為外在增強的刺激，而心理學所談的論點是以內在動機為出發點而有所不同。一個刺激可能因情感、藥物、或生理活動而產生 (如：跳傘、潛水或乘坐雲霄飛車等震撼程度較高的活動)。至於對藝術、音樂和衣物穿著的品味及結交哪些類型的朋友，則因個體本身刺激和經驗而定 (張秀慧，2000)。

**(二) 尋求 (seeking)：**

使用尋求 (seeking) 這個名詞，主要原因是為了顯示這個特質的動態性。環境有可能會限制刺激尋求活動者的活動方式，但很少有高刺激尋求者會因為缺乏機會或是受到環境的

限制而停止尋求的行為。

### **(三) 特質 (trait) :**

刺激尋求動機是指一種心理特質。所謂的特質，即是在很多的機會和情境中，傾向於用某種特殊的方式去經驗有關的狀況和行為。刺激尋求動機的主要特徵之一，是在於情境中對於較大的新奇和冒險具有強力的、正向的感覺。

### **(四) 變化、新奇與複雜的刺激及經驗 (varied, novel and complex sensations and experiences) :**

所謂的變化 (varied)，即是指對改變的需求，而一個高刺激尋求者，常會為了避免厭煩，而改變常規；新奇 (novel) 被定義為在某些觀點上不同於先前的經驗；複雜 (complex) 則是關於刺激元素 (stimulus elements) 的數目和他們安列的方式。(Zuckerman, 1979a; 引自徐吉春, 2003)。「變化」是指改變的需求，如高刺激尋求者常會挑戰常規，主要是尋求改變以避免厭煩。「新奇」是指某些觀點、經驗與先前有所不同。「複雜」是指有關刺激元素 (stimulus elements) 的數目和其排列組合。

### **(五) 冒險 (risk) :**

冒險 (risk) 的定義為對負向結果的可能性之評估。一個高刺激尋求者會比低刺激尋求者擁有較高冒險的傾向。

## **貳、刺激尋求的相關研究**

依據性別的刻板印象，男性比女性喜歡從事冒險與刺激性的活動，男性的刺激尋求強度比女性為高 (Zuckerman, 1979)。且在 Zuckerman (1979a) 的研究發現到少年時期的刺激尋求程度為最高峰，且在男性刺激尋求的研究上表示

16~19 歲的青少年分數是 50~59 歲的兩倍 (Zuckerman, 2000)；從 Bodway (1979) 研究 6-69 歲的受事者發現：刺激尋求分數在小學階段隨年齡的增長而逐漸增加，之後隨年齡的增加而下降 (陳筱萍, 1994)；而 Downing and Tomczack (1991) 的研究也顯示刺激尋求在 24 歲後，可能會隨年齡而遞減，而他們也同時發現，刺激尋求的巔峰期在十幾歲時，而且會隨年齡而降低 (引自徐吉春, 2003)。綜合以上研究觀點發現，男性刺激尋求較女性高，而隨著年齡的增長，刺激尋求的程度會跟著提升，直到青少年時期的刺激尋求程度將達到最高峰，之後則慢慢降低，所以個體一生中對於刺激尋求的激發程度可能是呈現一個不規則倒 U 字型的趨勢。

過去研究指出高刺激尋求動機者，在人格特質上具有喜歡冒險、喜歡新奇經驗、勇於抒發自己情感、對例行工作或單調事物缺少耐心等四個特徵 (張春興, 1991)；高刺激尋求的人在運動情境裡，會參與較為刺激或較危險的運動項目，如：賽車、衝浪、潛水、攀岩等 (Baldwin, 1985)；研究發現刺激尋求高者，偏好的活動是獨特的、冒險的、新奇的、不照常規、刺激的 (Wahler and Etzel, 1985)。而刺激尋求動機比較低的人，則喜歡安定、平靜或熟悉的事物，他們會盡量避免去從事冒險活動與追求刺激 (張秀慧, 2000；黃德祥, 1980；1990；1991；Greene et al., 2000；Perse, 1996；Pilgrim et al., 1999；Sales, 1971；Zuckerman, 1979a)；

Zuckerman(1979)的研究指出，攀岩、滑雪、降落傘及潛水等具冒險性質的運動參與者的刺激尋求特質高於未參與者；彭文立 (2002) 針對跳傘參與者進行研究的結果則顯示，跳傘參與者其刺激尋求動機傾向愈高者，在跳傘前會有較高自信

心及正向情感。邱皓政（1990）也談到刺激尋求動機是個體內在的一種真實存在的需求，而非後天學習能得到的動機。表示要求選手做出任何一項新的且具高風險性的專項動作，若個體在認知層面未建立起新動作要點的先備知識前，要其立即執行動作的關鍵因素取於選手個人天生的人格特質上。葉玉珠（2005）針對了國外學者研究高創造力者應具備何種意向之文獻作了統整及歸納：有高度內在動機、喜歡複雜及具有挑戰性的工作、好奇與心胸開放、包括願意冒險、自信、果斷與勇於嘗試困難工作等。

根據Zuckerman與其他學者的觀點，個體從事冒險行為的動機來源，大多屬於內在人格中的「刺激尋求」特質（Anthony & Doreen, 1995；Arnett, 1990；Zuckerman, 1990）。Zuckerman(1990)研究中談到低刺激尋求者有高刺激的水平，則會盡量去避免過於刺激的事物；另一方面高刺激尋求者具有低刺激水平，其對刺激和新鮮的需求格外強烈，對於生理層面的反應，則對噪音與疼痛感具有較高的耐受度，此外高刺激尋求者常喜歡參與平常較狂熱的聚會，也會藉由喝酒、抽煙或服用其他刺激的物品等，使自己能達到亢奮的狀態。個體對刺激所做的反應強度，因人而異，多數的人會去避免過多的環境刺激和內在壓力，或尋求較少的刺激經驗，以減少不愉快的反應，並藉此獲得適宜的刺激（蘇素美，1993）。

Zuckerman (1994)；Farley (1986)指出刺激尋求不僅只有冒險活動，刺激尋求也是預測其它危險性相關因子(如：犯罪...等)元素之一；Jessor & Jessor(1977)指出青少年之所以會從事冒險或偏差行為，可能是想要藉由肯定自我價值與取

得同儕的認同，認為這樣的行為才得以成為青少年次文化團體的一份子。國內學者過去針對青少年階層的刺激尋求動機進行研究，結果顯示高中部的學生比的刺激尋求較國中部的學生高（郭文聰，1992；黃瓊妙，2000）；而高中部的學生又高於高職部的學生（郭文聰，1992），對於16至18歲的學生比13至15歲學生高（吳靜吉，楊蕢芬，1988）。而在國中生方面，Wallbank（1985）研究八年級學生發現，刺激尋求與藥物使用是正相關，且有偏差行為（特別是使用藥物、酗酒）的受試者比沒有偏差行為者，有更高的刺激尋求。

刺激尋求動機是有個別差異存在的，因為刺激尋求動機在偏高或偏低的激起狀態下，個人是無法產生最佳的表現，所以每個人都在追求最適當的激起程度，亦即維持一個平穩的狀態，（蔡佳容，1991；黃瓊妙，2000）。Farley（1981）是以家庭社經地位高低，作為環境支持與否的指標之一，他則認為高社經背景的家庭較能提供個體足夠資源，以支持個體刺激尋求的行為。青少年時期好奇心的增加和對新奇事物的興趣，容易影響他們有挑戰冒險的行為傾向（Schickendanz, Schickendanz, Forsyth, & Forsyth, 2001）。

參與運動其動機很重要的因素是，學習新技術、挑戰、勝任能力、學習及放鬆為主（Gill, Gross and Huddleston, 1983；Iso-Ahola, 1989）。Tolor（1978）指出高刺激尋求者比低刺激尋求者擁有較多的生活樂趣體驗。Celsi等人（1993）認為快樂（hedonic）是從事冒險性休閒活動的誘因之一，體驗到的快樂感受是從事活動所得到的報償，來自活動的歷程也可以是來自活動的結果。McAvoy and Estes（2001）歸納參與戶外休閒活動與冒險性遊憩活動之研究，顯示從此活動中可

強化自我概念、自尊、個人成長、休閒技巧提升、增強社會適應力、自我獨立、態度之改善、改變休閒生活型態與正向行為改變等心理、社會與心智健康方面之效益。王憲珍(2006)針對休閒潛水參與者進行刺激尋求與幸福感之關聯研究，結果顯示高刺激尋求組的幸福感得分較低刺激尋求組高。個體追求刺激的冒險性遊憩活動參與，不僅可體驗幸福感或快樂感受，當所處環境能滿足個體刺激尋求需求時，亦較不易產生休閒無聊感而導致產生偏差行為（Farley, 1986；張秀慧，2001；王憲珍，2006）。

透過以上文獻，能得知出個體在刺激尋求上兩類型的潛在人格特質，刺激尋求是個體心理因素而決定的行為，高或低的刺激尋求者不僅會影響自我是否從事冒險行為或者犯罪活動的發生，也能瞭解活動參與者藉由這些冒險性的運動幫助，可以有效抒發生活上的壓力並且降低偏差行為的產生。

## 第二節 健身運動自我效能理論與相關研究

### 壹、健身運動自我效能之定義與特徵

White (1959) 是最早提出效能 (effectance) 概念。蔣立琦、郭雅雯與林綽娟 (2004) 認為效能是行為的動機，提出一個人有行動的動機，是因為個人覺得有能力去影響且改變某一事件，藉由重複熟練新的技能而提升自信心，並發覺自己有能力可以成功地與環境互動。Bandura於1977年所出版的《Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change》，才正式提出「自我效能」(self-efficacy) 有系統的理論，自我效能 (self-efficacy) 是指當個體在某一特定情境中，對自己是否能成功地完成某一工作或任務的能力知覺及判斷，簡單來說自我效能亦指一種情境的特殊性自信心。因此，Bandura(1986)在《Social foundations of thought and action: A social cognitive theory》一書中，將「自我效能感」定義為：「人們對於自己完成既定行為目標所需行動過程的組織和執行能力的判斷」，且認為自我效能是人類行為的主要機制。

自我效能理論是從 Bandura 的社會認知理論而來，自我效能是個人認知因素中的核心信念，是人類達到某些表現時所需要的自我能力判斷，也是個體相信自己能掌控特定領域能力的程度 (Bandura, 1997)。

Bandura (1977) 主張自我效能是個體對於相信自己有完成某一特定活動能力的判斷，並發現自我效能是種特殊情境的架構 (situational specific construct)。黃郁文 (1994) 將

自我效能定義為個人對從事某種工作所具能力，以及對該工作可能做出道德的一種主觀評價。（Schunk & 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況特定行為的自我效能是相當重要的。

Bandura(1982)又將自我效能定義為「個體為了處理即將出現的狀況，是否能成功執行所要求的行為表現而做出判斷」。意即個體在設定目標後，自我效能之信念在行動上是否能夠堅持到底，其中包含個體在達成目標的過程中，能否有解決問題的策略以及克服障礙的動機。

蔡俊傑（2011）表示自我效能包含「效能期望」(efficacy expectation)和「結果期望」(outcome expectation)，且效能期望是指個體是否有能力執行一項特殊行為的信念，換言之個體是否克服環境、自我因素障礙執行任務，例如：天氣不好我也會去健身運動。而結果期望則是個體對於完成行為結果預估的信念，換言之，個體執行完此任務所獲得的結果，是否合乎個體所預期，例如：我認為健身運動可以減肥。Bandura藉由這兩大主軸來探討自我效能，他認為效能期望會影響到結果期望，而行為的結果也會回饋個體，持續強化自我效能(Bandura, 1977)。根據上述Bandura理論效能期望對結果期望有正向影響。

## 貳、健身運動自我效能之相關研究

國內外有許多研究結果均一致地指出，在各年齡層的身體活動或規律的運動行為研究上，自我效能都是一個重要的預測變項，更是運動行為強有力的預測因子(Chi, 1993；

Fletcher & Banasik, 2001; McAuley, & Jacobson, 1991 ; Peetsma, Hascher, Van der Veen, Roede, 2005 ; 劉坤宏, 2002 ; 許秀鳳, 2004)。在面對困境時，高自我效能感的人，會付出更多的努力和堅持更長的時間去克服困難；而低自我效能的人，很容易就放棄他們的努力（Bandura & Cervone, 1986）。Lazarus, DeLongis, Folkman 和 Gruen（1985）也指出：當個體面臨威脅情境時，具有高自我效能信念的人會視該情境為具有挑戰性，而具有低自我效能感的人則會感受到高壓力與焦慮。Collins（1982）的研究發現具有高自我效能感的人傾向將自己的失敗歸因為努力不夠，而那些能力相當但自我效能感較低的人會將自己的失敗歸因為能力不足。Robbins, Pender, Ronis, Kazanis, and Pis(2004)以9至17歲非裔及歐裔美國男孩和女孩進行體育活動介入研究，發現體育活動的介入可提升自我效能，促進體育活動的參與及提升身體活動技能的能力。

蔡俊傑（2011）表示設置社區運動設施場地，購置相關活動器材，讓青少年在住家的附近即有活動場地、器材，在免於匱乏下，降低效能期望障礙，提升其健身運動自我效能，且效能期望為青少年參與健身運動突破障礙的能力，包括情緒壓力狀況、器材設備缺乏、親師同儕反對等環境不利因素，而個體必需突破上述障礙的能力。

Strecher, DeVellis, Becker, & Rosenstock（1986）研究了二十多篇關於戒菸、體重控制、避孕、酗酒及運動行為等論文，發現自我效能和行為改變與行為維持之間有密切的關係。Biddle and Goudas（1996）的研究亦發現自我效能不但可預測個人運動參與程度，還可以預測運動的意象。一些研

究指出：健身運動自我效能對青少年的體能活動是相當強的預測因子（Ferguson，1989；Greenockle & Lomax，1990）。

劉曦萍(2008)將近代國內外自我效能與運動行為之相關研究彙整如表 2-1。

表 2-1 健身運動自我效能相關研究

研究者	年代	研究概述	研究發現
Hofstetter 等	1990	以聖地牙哥居民為研究對象。	健身運動自我效能與運動行為成正相關，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	以拉丁美洲成年人為對象。	發現健身運動自我效能越高者，其重度體能活動表現越佳。
McAuley & Jacobson	1991	研究自我效能對中年成人從事短期及長期運動行為的影響。	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 等人	1992	以 63 位參與運動計畫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，發現健身運動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, & Page	1994	對大學教職員的運動行為做研究。	發現健身運動自我效能可有效預測女性的激烈運動行為，且女性運動自我效能的預測力較男性高。
Schuster, Petosa, & Petosa	1995	以俄亥俄州退休居民為研究對象。	證實健身運動自我效能與規律運動行為間呈現高度正相關。
Biddle & Goudas	1996	以聖地牙哥居民為研究對象。	健身運動自我效能不但可預測個人運動行為，還可以預測個人意向。
劉翠薇	1995	以五專學生為研究對象。	發現健身運動自我效能是運動行為的最佳預測因子。
蔡美月	1996	以六十歲以上成人為研究對象。	發現健身運動自我效能與運動行為呈現正相關，且能有效預測運動規律行為。
		以中年白領階級	發現健身運動自我

潘美玉	1996	的男性為研究對象，探討其規律運動習慣與其背景因素、運動知識、自我效能的關係。	效能是影響規律運動習慣最顯著的變項，健身運動自我效能高者比較會有規律運動的習慣。
牛玉珍	1997	以交通大學 195 名教師為研究對象，探討背景因素、運動動機、運動自我效能及運動社會支持與規律運動的關係及影響力。	受試者從事規律運動與其運動動機、健身運動自我效能呈顯著正相關。運動自我效能與年齡、心理壓力及學生時代體育課的影響，可解釋個體從事規律運動 17.79% 的解釋量。
李彩華	1998	以台北市國中生 676 人為研究對象，探討其身體活動量、社會影響因素與健康體能之狀況並比較體適能水準、社會支持、自我效能及體適能知識在不同等級身體活動量之差異。	身體活動量可由社會支持、健身運動自我效能、有無規律運動來預測，其中以健身運動自我效能最具預測力，若加入性別、年級則可解釋 23.8% 的變異量。

曾佳珍	1999	以某國立大學一、二年級共456名學生為研究對象，探討其從是規律運動之意圖，並討論健身運動自我效能於分析本研究對象從事規律運動意圖之適切性。	受試者從事規律運動的態度，主觀規範可解釋行為意圖15.6%的變異量，若增加自我效能則可增加19.2%的解釋量。
李思招	2000	以台北護理學院二技、四技護理科系學生為研究對象，探討規律運動行為的相關因素。	規律運動行為與健身運動自我效能呈現正相關，健身運動自我效能可有效預測護理學生的規律運動行為的。
郭曉文	2000	以台北市明湖國小學童母親共611名為研究對象，調查其規律運動情形，並對影響其規律運動行為的因素加以探討。	規律運動情形與健身運動自我效能呈現顯著正相關。
張正發	2000	以新莊市國小475名學生家長	學生家長的運動健康信念、健身運動自

		為研究對象，探討個人背景因素、運動健康信念、運動自我效能及知覺運動障礙對國小學生家長從事規律運動行為的影響。	我效能對運動參與程度的預測力為13%。
許泰彰	2000	以台北市433名國小教師為研究對象，了解其運動行為現況，並探討運動行為與個人背景因素及知覺因素之間的關係。	運動參與程度與健身運動自我效能呈現正相關，不同年齡、性別及結婚與否在健身運動自我效能有顯著差異。
鐘東蓉	2000	以台北市立高中導師言研究對象，探討其運動行為及影響因素。	發現自覺健康狀況愈好、過去有規律運動經驗的男性高中導師有較高的健身運動自我效能。
陳真美	2001	以台北市某銀行-女性行員為研究對象，探討職業婦女運動行為與其背景因素及	健身運動自我效能是有效預測規律運動行為的變相。

		社會心理因素之間的關係。	
李碧霞	2001	以台北市中山區老年人為研究對象，探討其運動階段、身體活動量及其影響因素。	影響社區中老年人運動階段的因素包括年齡、職業、健身運動自我效能等。相對身體活動量及相對中重度身體活動量與健身運動自我效能呈現顯著正相關。
吳碧蓮	2002	探討學童母親規律運動行為與個人背景變項及知覺因素之間的關係。	發現有規律運動行為之學童母親其健身運動自我效能高於無規律運動組。
劉坤宏	2003	以彰化縣國中生為研究對象，探討運動行為與其背景因素、運動自我效能、運動結果期待及運動社會支持的關係。	不同性別、年級、自覺健康狀況的國中生在健身運動自我效能及運動結果期待有差異；健身運動自我效能、運動結果期待等變相，對運動行為之預測力有13.6%，並且達到顯著水準。

賴妙純	2003	以北市某一所大學的大學部學生為研究對象，探討其運動行為及其決定因素。	研究對象若為男性、自覺健康狀況愈好、過去有規律運動經驗者，有較高的健身運動自我效能。
戴良全	2003	以台北縣國小教師為研究對象，探討其運動行為與其背景因素、運動自我效能、自覺運動障礙、自覺運動利益及運動社會支持之間的關係。	運動行為可由健身運動自我效能、性別、運動社會支持與自覺運動障礙四個變項來預測，共可解釋 20.6% 的變異量。其中以健身運動自我效能最具預測力。
呂淑美	2004	以國立宜蘭大學大一、大二為研究對象，探討社會人口學變項、心理社會因素及環境因素與運動行為(規律運動與每週運動量)的關係。	健身運動自我效能愈高者，其每週運動量愈高，健身運動自我效能可有效預測規律運動。
		研究台北縣國小	發現運動階段與健身運動自我效能、運動決策權衡等變相

陳嘉成	2004	女教師的運動行為及其相關因素。	成正相關，也就是有規律運動者(維持期與行動期)其健身運動自我效能、運動決策權衡的得分越高。
莊立中	2006	以台北縣新莊地區的國中學生為研究對象，探討其運動行為與背景變項、運動自我效能、運動結果期待及運動社會支持之關係。	運動自我效能、運動結果期待與運動行為成正相關。「健身運動自我效能」是學生運動行為的最重要預測變項，研究中亦發現健身運動自我效能，會受到性別、年級及參與運動團隊經驗等背景因素的影響。

資料來源：劉曦萍(2008)教學活動介入對國小學童規律運動行為、健康信念及運動自我效能影響之研究。

綜合上述文獻而論，自我效能是由 Bandura 的社會認知理論發展而來，且有其情境特殊性，自我效能是個人認知因素中的核心信念，是人類達到某種表現時所需要的自我能力判斷，也是個體相信自己能掌控特定領域之程度，另外，也是運動行為開始或是持續的重要預測因子，所以自我效能越高者，就會付出越多心力，即使遇到困難和挫折也能視為挑

戰，並且會積極想辦法克服，能迅速的從失敗中復元，展現強韌的意志力；相反的，低度自我效能的個人，遇到困難挫折時，會選擇降低付出或拋棄堅持（李新民、陳蜜桃，2007；Bandura，1997）。許泰彰（2000）與高毓秀（2002）建議增強自我效能的來源，如運動行為改變計畫介入、運動上的成功經驗等，以提高運動自我效能認知，進而增進其規律運動行為。

## 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、研究實施程序及進度管制、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運動員對刺激尋求與健身運動自我效能之現況與關係。背景變項為：性別、年級、身體狀況、運動態度等四項，以探討各變項之間之關係，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設計圖如 3-1 所示：

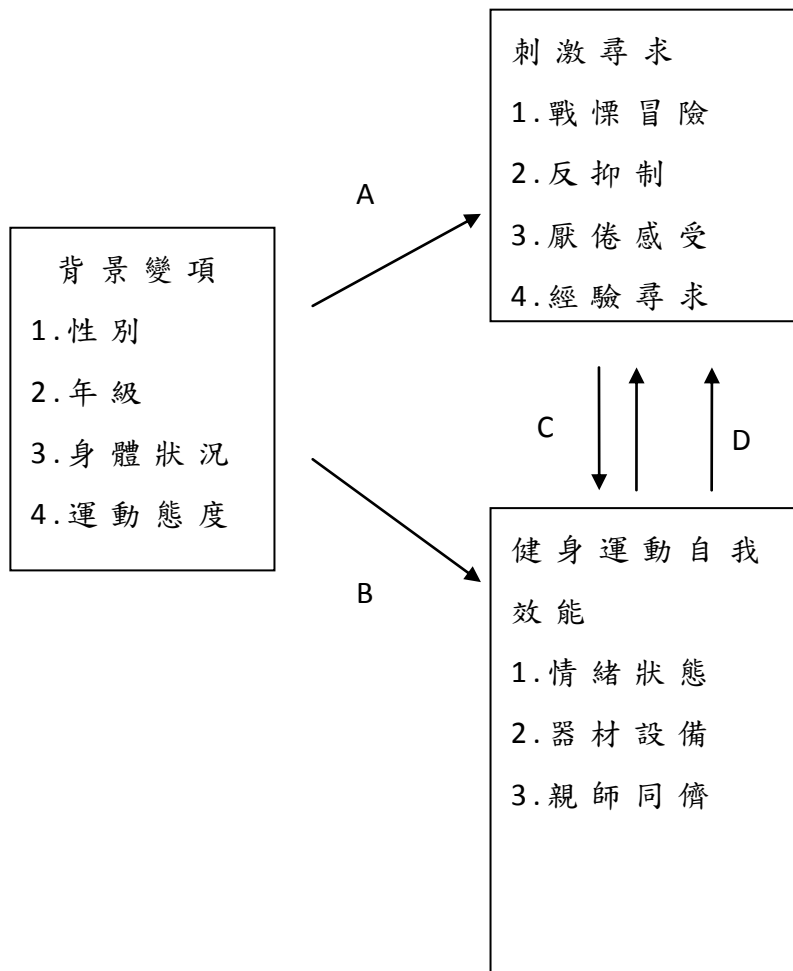


圖 3-1 研究架構圖

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：積差相關

D：逐步迴歸

## 第二節 研究實施程序

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

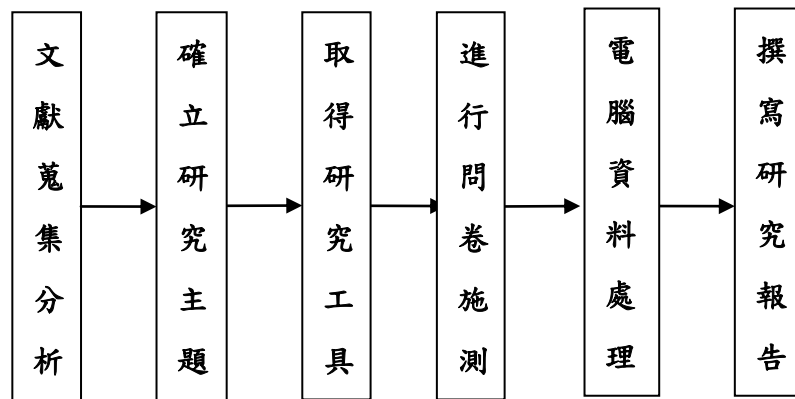


圖 3-2 研究實施程序

## 壹、收集分析文獻

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、決定研究主題

經廣泛蒐集及研讀相關文獻後，對刺激尋求與運動自我效能有所了解，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，分為刺激尋求與健身運動自我效能兩個分量表。

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。

問卷初稿編製完成以邀請指導教授與相關領域專家學者與資深教師、教練或相關人員負責，並以委託以信函或電話請託，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、撰寫論文報告**

將研究結果撰寫論文，提出研究結論與建議，以完成研究論文。

### 第三節 研究對象

#### 壹、研究樣本

本研究以大台中地區國中生為研究對象。

#### 貳、取樣方法

本研究所採取的抽樣方法是先以立意取樣(purpose sampling)的方式，以大台中地區國中生為對象；其次，以隨機取樣的方式進行抽樣。

## 第四節 研究工具

以蔡俊傑(2012)根據原文量表翻譯所編之「刺激尋求量表」與蔡俊傑(2011)之「健身運動自我效能量表」問卷為工具，問卷包含「基本資料」、「刺激尋求量表」、「健身運動自我效能量表」等三類資料。

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，最主要調查青少年國中生相關的背景變項，包含性別、年級、身體狀況、運動態度等。

### 貳、刺激尋求量表

#### 一、問卷架構

本研究問卷第二部份，以蔡俊傑(2012)根據原文量表翻譯所編之「刺激尋求量表」(Sensation Seeking Scale)為主要架構，量表架構採 Zuckerman 所編製之「刺激尋求量表」上的得分，做為運動員刺激尋求的指標。刺激尋求量表內容

包括 4 層面，包含：戰慄與刺激尋求、反抑制、對厭惡的感受度、對經驗的感受度。

本量表以蔡俊傑（2012）根據原文量表進行翻譯，加以設計後編成之「刺激尋求量表」為測量工具，以針對所需之研究資料進行蒐集，層面平均得分數愈高者，顯示其在該項刺激尋求動機傾向越明顯。

## 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，國中生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、本量表之信度

信度考驗以量表內部一致性表示。「刺激尋求量表」包含戰慄與冒險尋求、反抑制、對厭倦的感受度、經驗尋求，各分量表之 Cronbach's  $\alpha$  分別為 0.86、0.85、0.65、0.69，而總量表達 0.96 顯示該量表有良好內部一致性信度。

## 參、健身運動自我效能量表

### 一、問卷架構

效能期望量表以 Bandura (1977, 2006)所提出的效能期望為理論基礎，參考 Benisovich, Rossi, Norman and Nigg (1998) 與 Resnick and Jenkins (2000)量表架構。效能期望的題目陳述是個體是否有能力克服困難或障礙達成任務的心理機制，例如：「沒有時間時，我仍然會去健身運動。」「沒有運動場所時，我仍然會去健身運動。」等。本研究問卷第二部份，以蔡俊傑(2011)之「健身運動自我效能量表」為測驗工具，做為青少年國中生健身運動自我效能的指標。「健身運動自我效能量表」的測量對象為大台中地區國中生，範圍為 Bandura(1977)所提出的「自我效能」為理論基礎，閱讀文獻與相關研究後，根據目前在大台中地區國中教師 12 位，針對中學生的運動自我效能表現層面進行焦點團體訪談。經訪談結果資料整理分析，本研究選取 3 個領域（包括情緒狀態、器材設備、親師同儕）作為評量國中生健身運動自我效能表現的特定範圍，並以此作為本研究健身運動自我效能量表的編題架構。題目初編完成，隨後進行小樣本意見調查，委請 35 名青少年針對此量表的意義與語句進行檢核，提供修正意見並試作量表，以作為研究者選擇與修改題目之參考依據。回收參考意見後進行修正，最後完成預試量表。

### 二、填答計分

預試量表的題目共計 24 題，每個因素各有 4 題。依據 Bandura(1977)題目的量尺為 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，表示運動員健身運動自我效能越高，反之則越低。

### 三、本量表之信度

信度考驗以量表內部一致性表示，「健身運動自我效能量表」包含情緒狀況、器材設備、親師同儕，各分量表之 Cronbach's  $\alpha$  分別為 0.92、0.92、0.91，而總量表達 0.92，再測信度為 0.74，顯示該量表有良好內部一致性信度。

## 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 16.0 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。

### 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系別予以編碼，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 (Descriptive Statistics)

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、身體狀況、運動態度

) 在刺激尋求與健身運動自我效能具有顯著差異。

以不同背景變項（性別、年級、身體狀況、運動態度）為自變項，再針對刺激尋求與健身運動多向度效能期望，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：刺激尋求與運動多向度效能期望具有顯著關係。

以刺激尋求與健身運動自我效能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：刺激尋求對健身運動自我效能有顯著的解釋力。

### 三、逐步回歸

以逐步迴歸（stepwise regression）分析刺激尋求對健身運動自我效能的解釋力。

## 第肆章 研究結果與討論

本章旨在針對問卷調查所得之各項資料進行統計處理，進一步撰寫本研究結果與討論，分析討論國中生刺激尋求、健身運動自我效能之關係。首先，以描述性統計分析現況；為了瞭解不同背景因素國中生在刺激尋求、健身運動自我效能的差異情形，以單因子變異數分析及雪費法進行事後比較；為了探究各變項相關情形並進行皮爾遜積差相關分析；最後以多元逐步迴歸瞭解國中生刺激尋求、運動自我效能的解釋力。

進行問卷之編修與預試，最後進行實證性研究。取樣範圍以台中市地區光榮國中、東海附中、北新國中、西苑國中、崇德國中、潭秀國中之國中一、二、三年級學生進行取樣，本研究發出問卷 800 份，回收之有效問卷 728 份，回收率 91.0%。

全章共分為六節來探討問卷調查後之統計結果。分別為：(一)國中生的背景變項的現況；(二)國中生刺激尋求、健身運動自我效能的現況分析；(三)不同背景變項的國中生在刺激尋求之差異分析；(四)不同背景變項的國中生在健身運動自我效能差異分析；(五)國中生刺激尋求、健身運動自我效能之相關分析；(六)綜合討論。

## 第一節 國中生背景變項的現況

由表 4-1 可知，此次抽樣在國中生背景變項之基本資料統計如下：

- 一、在性別方面，男生 52.34%、女生 47.66%。
- 二、在年級方面，一年級 24.04%、二年級 48.90%、三年級 27.06%。
- 三、身體狀況方面，經常生病 3.71%、經常感到很累 9.20%、偶而很累 27.61%、有點累 16.21%、不覺得累 8.38%、很健康 34.89%。
- 四、運動態度方面，非常不喜歡 2.75%、很不喜歡 2.34%、有點不喜歡 16.07%、有點喜歡 30.22%、很喜歡 28.02%、非常喜歡 20.60%。

表 4-1 國中生背景變項(基本資料)次數分配情形

項 目	類 型	次 數	百 分 比
性別	男	381	52.34%
	女	347	47.66%
年級	一年級	175	24.04%
	二年級	356	48.90%
	三年級	197	27.06%
身體狀況	經常生病	27	3.71%
	經常感到很累	67	9.20%
	偶爾很累	201	27.61%
	有點累	118	16.21%
	不覺得累	61	8.38%
	很健康	254	34.89%
運動態度	非常不喜歡	20	2.75%
	很不喜歡	17	2.34%
	有點不喜歡	117	16.07%
	有點喜歡	220	30.22%
	很喜歡	204	28.02%
	非常喜歡	150	20.60%

由表 4-2 可知，此次抽樣在國中生背景變項之運動參與行為統計如下：

一、平均每星期運動的次數方面，每星期不到 1 次 12.23%、每星期 1 次 18.13%、每星期 2 次 23.21%、每星期 3 次 12.91%、每星期 4 次 6.04%、每星期 5 次(含)以上 27.47%。

二、平均每次累積運動的時間方面，每天累積不到 10 分

鐘 18.96%、每天累積 10 到 20 分鐘 35.30%、每天累積 20 到 30 分鐘 16.35%、每天累積 30 分鐘以上 29.40%。

三、平均每次運動時身體的感覺方面，非常輕鬆 8.38%、很輕鬆 9.07%、輕鬆 28.85%、有點累 42.99%、很累 8.10%、非常累 2.61%。

表 4-2 國中生背景變項(運動參與行為)次數分配情形

項 目	類 型	次 數	百 分 比
平均每週運動 次數	不到 1 次	89	12.23%
	1 次	132	18.13%
	2 次	169	23.21%
	3 次	94	12.91%
	4 次	44	6.04%
	5 次(含)以上	200	27.47%
平均每次累積 運動時	不到 10 分鐘	138	18.96%
	10 到 20 分鐘	257	35.30%
	20 到 30 分鐘	119	16.35%
	30 分鐘以上	214	29.40%
平均每次運動 時身體感覺	非常輕鬆	61	8.38%
	很輕鬆	66	9.07%
	輕鬆	210	28.85%
	有點累	313	42.99%
	很累	59	8.10%
	非常累	19	2.61%

## 第二節 國中生刺激尋求、健身運動自我效能之現況分析

### 壹、國中生刺激尋求之現況分析

由表 4-3 得知，國中生刺激尋求(平均數/題數)為 3.96，顯示整體的刺激尋求介於「普通」到「稍微符合」之間。就各層面分析，刺激尋求中的戰慄冒險為 4.43；反抑制為 4.43；厭倦感受為 3.96；經驗尋求為 5.28。戰慄冒險介於「普通」到「稍為符合」之間；反抑制介於「不符合」到「稍為不符合」之間；厭倦感受介於「稍為不符合」到「普通」之間；經驗尋求則介於「稍為符合」到「符合」。再依刺激尋求各層面排序分析，依序為：1.經驗尋求；2.戰慄冒險；3. 厭倦感受；4.反抑制。

表 4-3 國中生刺激尋求各層面得分之平均數、標準差摘要表

刺激尋求層面	題數	人數	平均數	標準差	平均數 / 題數	排序
戰慄與冒險尋求	4	728	17.73	7.13	4.43	2
反抑制	4	728	8.72	5.71	2.18	4
對厭倦的感受度	4	728	15.82	5.56	3.96	3
經驗尋求	4	728	21.10	5.24	5.28	1
整體刺激尋求	16	728	63.38	16.05	3.96	

## 貳、國中生健身運動自我效能之現況分析

由表 4-4 可知，國中生健身運動自我效能(平均數/題數)為 4.30，顯示整體的運動自我效能介於「普通」到「稍為符合」之間。就各層面分析，健身運動自我效能的運動與情緒狀況為 4.04；器材設備為 3.94；親師同儕為 5.54。情緒狀況介於「普通」到「稍為符合」之間；器材設備為介於「稍為不符合」到「普通」之間；親師同儕介於「稍為符合」到「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. 親師同儕；2. 情緒狀況；3. 器材設備。

表 4-4 國中生健身自我效能各層面得分之平均數、標準差摘要表

健身運動自我效能層面	題數	人數	平均數	標準差	平均數 / 題數	排序
情緒狀況	4	728	16.17	7.23	4.04	2
器材設備	4	728	15.75	6.92	3.94	3
親師同儕	4	728	19.64	8.30	4.91	1
整體運動自我效能	12	728	51.56	19.55	4.30	

## 第二節 不同背景變項的國中生在刺激尋求之 差異分析

### 壹、性別

由表 4-5 顯示，不同性別對於反抑制其 t 值為 (2.60)、經驗尋求方面其 t 值 (-3.40) 均達到顯著差異 ( $p < .05$ )；而在刺激尋求總層面其 t 值 (-0.45)、戰慄與冒險尋求其 t 值 (0.72)、對厭倦感受度其 t 值 (-1.69) 方面則未達顯著差異。1. 刺激尋求總層面平均數方面：女生 (63.66) 略高於男生 (63.13)；2. 戰慄與冒險尋求方面：男生 (17.91) 高於女生 (17.54)；3. 反抑制方面：男生 (9.24) 顯著高於女生 (8.15)；4. 對厭倦的感受度方面：女生 (16.18) 略高於男生 (15.49)；5. 經驗尋求方面：女生 (21.79) 略高於男生 (20.48)。

表 4-5 不同性別在國中生刺激尋求各層面之差異比較

刺激尋求層面	性別	個數	平均數	標準差	t 值
刺激尋求總層面	男	381	63.13	17.42	-0.45
	女	347	63.66	14.42	
戰慄與冒險尋求	男	381	17.91	7.44	0.72
	女	347	17.54	6.78	
反抑制	男	381	9.24	5.98	2.60*
	女	347	8.15	5.34	
對厭倦的感受度	男	381	15.49	6.00	-1.69
	女	347	16.18	5.02	
經驗尋求	男	381	20.48	5.63	-3.40*
	女	347	21.79	4.70	

\* $p < .05$

## 貳、年級

由表 4-6、4-7 顯示，不同「年級」在國中生刺激尋求總層面，其 F 值(13.13)達顯著水準( $p < .05$ )，顯示不同「年級」在刺激尋求總層面具有顯著差異。以平均數而言，「國二」(65.18)優於「國三」(64.88)、「國一」(58.06)，換言之，「國二」學生在刺激尋求層面的表現較「國三」、「國一」的學生來的較佳。

表 4-6 不同年級在國中生刺激尋求各層面之描述性統計表

刺激尋求層面	年級	個數	平均數	標準差
刺激尋求總層面	一年級	175	58.06	14.77
	二年級	356	65.18	16.49
	三年級	197	64.88	15.38
戰慄與冒險尋求	一年級	175	17.17	3.77
	二年級	356	18.34	3.63
	三年級	197	17.14	3.45
反抑制	一年級	175	3.07	2.01
	二年級	356	4.75	3.22
	三年級	197	5.27	3.30
對厭倦的感受度	一年級	175	6.89	2.88
	二年級	356	7.76	3.10
	三年級	197	7.99	2.64
經驗尋求	一年級	175	11.66	2.78
	二年級	356	11.16	3.03
	三年級	197	11.36	2.55

表 4-7 不同年級在刺激尋求(各層面)之單因子變異數分析與事後比較

		摘要表						
		變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較	
刺激尋求總層面	組間	6549.95	2	3274.98	13.13*			
	組內	180832.36	725	249.42				
戰慄冒險	組間	258.62	2	129.31	2.55			
	組內	36729.68	725	50.66				

反抑制	組間	1875.38	2	937.69	31.17*
	組內	21812.12	725	30.09	
厭倦感 受	組間	690.61	2	345.30	11.49*
	組內	21793.53	725	30.06	
經驗尋 求	組間	28.97	2	14.48	0.53
	組內	19953.10	725	27.52	

### 參、身體狀況

由表 4-8、4-9 顯示，經由單因子變異分析後發現不同「身體狀況」對國中生刺激尋求總層面未達顯著差異 ( $F=2.04$ )；但在反抑制層面達顯著差異 ( $F=3.56$ )。就平均數而言，「不覺得累」(77.76) 優於「很健康」(77.62)、「有點累」(75.93)、「經常生病」(74.64)、「偶爾很累」(73.58)、「經常感到很累」(67.93)，換言之，「不覺得累」在刺激尋求層面的表現較「很健康」、「有點累」、「經常生病」、「偶爾很累」、「經常感到很累」的學生來的較佳。

表 4-8 不同身體狀況在國中生刺激尋求各層面之差異比較

刺激尋求層面	身體狀況	個數	平均數	標準差
刺激尋求總層面	經常生病	27	74.64	19.15
	經常感到很累	67	67.93	20.16
	偶爾很累	201	73.58	16.59
	有點累	118	75.93	16.58
	不覺得累	61	77.76	14.97
	很健康	254	77.62	17.82
戰慄冒險	經常生病	27	19.22	8.13
	經常感到很累	67	19.03	7.74

	偶爾很累	201	17.76	6.69
	有點累	118	17.3	6.21
	不覺得累	61	16.07	7.20
	很健康	254	17.87	7.54
反抑制	經常生病	27	8.07	5.32
	經常感到很累	67	10.51	6.60
	偶爾很累	201	9.28	5.62
	有點累	118	9.08	5.28
	不覺得累	61	7.03	5.00
	很健康	254	8.12	5.77
厭倦感受	經常生病	27	15.93	4.57
	經常感到很累	67	15.87	5.97
	偶爾很累	201	16.21	4.86
	有點累	118	15.53	5.63
	不覺得累	61	14.79	5.48
	很健康	254	15.88	6.05
經驗尋求	經常生病	27	23.19	4.27
	經常感到很累	67	20.75	6.09
	偶爾很累	201	21.25	4.99
	有點累	118	20.67	4.82
	不覺得累	61	20.57	5.41
	很健康	254	21.19	5.43

表 4-9 不同身體狀況在刺激尋求之單因子變異數分析與事後

比較摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
刺激尋求 總層面	組間	2606.86	5	521.22	2.04	
	組內	184776.22	722	255.92		
戰慄冒險	組間	5.53	2	2.77	1.45	
	組內	3112.47	175	17.79		

反抑制	組間	30.13	2	15.06	3.56*	2 > 5
	組內	2739.09	175	15.65		
厭倦感受	組間	81.77	2	40.89	0.70	
	組內	4331.63	175	24.75		
經驗尋求	組間	107.62	2	53.81	1.25	
	組內	5490.47	175	31.37		

註 1：\* p < .05；註 2：1.經常生病 2.經常感到很累 3.偶爾很累 4.有點累 5.不覺得累 6.很健康

#### 肆、運動態度

由表 4-10、4-11 顯示，不同「運動態度」對國中生運動刺激尋求總層面達顯著差異 ( $F = 3.67^*$ )，顯示出不同運動態度在國中生刺激尋求總層面具有顯著水準。在四個分層面上不同運動態度在國中生的「戰慄冒險」、「反抑制」F 值分別為 (4.44\*)、(1.20\*) 達顯著水準，顯示不同運動態度在國中生「戰慄冒險」、「反抑制」層面具有顯著差異；而不同運動態度在國中生「厭倦感受」、「經驗尋求」F 值均未達顯著水準，顯示不同運動態度在國中生「厭倦感受」、「經驗尋求」層面無顯著差異。

表 4-10 不同運動態度在國中生刺激尋求各層面之差異比較

刺激尋求層面	運動態度	個數	平均數	標準差
刺激尋求總層面	非常不喜歡	20	60.20	19.82
	很不喜歡	17	54.06	20.19
	有點不喜歡	117	61.69	16.51
	有點喜歡	220	62.28	14.72
	很喜歡	204	63.73	14.57
	非常喜歡	150	67.33	17.68

戰慄與冒險 尋求	非常不喜歡	20	17.10	8.54
	很不喜歡	17	14.59	9.23
	有點不喜歡	117	16.44	7.54
	有點喜歡	220	17.11	6.58
	很喜歡	204	17.96	6.65
	非常喜歡	150	19.79	7.37
反抑制	非常不喜歡	20	6.90	4.24
	很不喜歡	17	6.94	4.48
	有點不喜歡	117	8.49	5.70
	有點喜歡	220	9.05	5.69
	很喜歡	204	8.49	5.42
	非常喜歡	150	9.20	6.35
對厭倦的感 受度	非常不喜歡	20	16.25	7.61
	很不喜歡	17	14.35	5.52
	有點不喜歡	117	16.43	5.41
	有點喜歡	220	15.77	5.18
	很喜歡	204	15.78	5.20
	非常喜歡	150	15.59	6.37
經驗尋求	非常不喜歡	20	19.95	7.92
	很不喜歡	17	18.18	6.94
	有點不喜歡	117	20.34	5.20
	有點喜歡	220	20.35	4.85
	很喜歡	204	21.50	4.91
	非常喜歡	150	22.75	5.20

表 4-11 不同運動態度在刺激尋求之單因子變異數分析與事後比較摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
刺激尋求 總面	組間	4647.21	5	929.44	3.67*	
	組內	18275.10	722	253.10		
戰慄冒險	組間	1104.26	5	220.85	4.44*	6>3
	組內	35884.04	722	49.70		

反抑制	組間	195.01	5	39.00	1.20*	
	組內	23492.50	722	32.54		
厭倦感受	組間	92.00	5	18.40	0.59	
	組內	22392.15	722	31.01		
經驗尋求	組間	800.60	5	160.12	6.03*	6>2
	組內	19181.4	722	26.57		6>3

\*p<.05

#### 伍、平均每星期運動的次數

由表 4-12、4-13 顯示，「平均每星期運動的次數」對國中生刺激尋求總層面，其  $F$  值=(0.69)未達顯著水準，顯示平均每星期運動次數在國中生刺激尋求未具有顯著差異。在四個分層面上平均每星期運動的次數在國中生中的「經驗尋求」層面其  $F$  值(2.38\*)達顯著水準，而「戰慄冒險」、「反抑制」、「厭倦感受」其  $F$  值均未達顯著水準，顯示平均每星期運動的次數在國中生的「經驗尋求」具有顯著差異，而在「戰慄冒險」、「反抑制」、「厭倦感受」三個層面均無顯著差異。

表 4-12 平均每星期運動次數在國中生刺激尋求各層面之差異比較

刺激尋求層面	每週運動次數	個數	平均數	標準差
刺激尋求總層面	不到 1 次	89	63.33	16.80
	1 次	132	61.12	15.11
	2 次	169	64.13	15.90
	3 次	94	63.98	15.54
	4 次	44	64.50	16.60
	5 次(含以上)	200	63.75	16.62
戰慄冒險	不到 1 次	89	16.66	7.11

	1 次	132	16.82	6.93
	2 次	169	18.38	7.13
	3 次	94	17.78	6.94
	4 次	44	18.18	6.28
	5 次(含以上)	200	18.14	7.50
反抑制	不到 1 次	89	9.72	5.83
	1 次	132	8.18	5.72
	2 次	169	8.78	5.70
	3 次	94	9.06	6.34
	4 次	44	8.80	5.96
	5 次(含以上)	200	8.42	5.27
厭倦感受	不到 1 次	89	16.71	5.17
	1 次	132	15.99	5.05
	2 次	169	15.86	5.58
	3 次	94	15.55	5.25
	4 次	44	15.50	4.99
	5 次(含以上)	200	15.49	6.27
經驗尋求	不到 1 次	89	20.24	5.38
	1 次	132	20.13	4.73
	2 次	169	21.11	5.27
	3 次	94	21.59	4.62
	4 次	44	22.02	5.34
	5 次(含以上)	200	21.70	5.63

表 4-13 平均每星期運動次數在國中生刺激尋求之單因子變異數分析與事後比較摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
刺激尋求 總層面	組間	885.10	5	177.02	0.69	
	組內	186497.20	722	258.31		
戰慄冒險	組間	327.13	5	65.43	1.29	
	組內	36661.17	722	50.78		
反抑制	組間	157.66	5	31.53	0.97	
	組內	23529.84	722	32.59		

厭倦感受	組間	107.96	5	21.59	0.70
	組內	22376.18	722	30.99	
經驗尋求	組間	323.74	5	64.75	2.38*
	組內	19658.33	722	27.23	

\*p<.05

#### 陸、平均每次累積運動時間(體育課除外)

由表 4-14、4-15 顯示，「平均每次累積運動時間」對國中生刺激尋求總層面，其 F 值(1.86)未達顯著水準，顯示平均每次累積運動時間在國中生刺激尋求未具有顯著差異。在四個分層面上平均每次累積運動時間在國中生中的「厭倦感受」、「經驗尋求」層面，其 F 值(4.44\*)、(4.48\*)皆達顯著水準，而「戰慄冒險」、「反抑制」、其 F 值均未達顯著水準，顯示平均每次累積運動時間在國中生的「厭倦感受」、「經驗尋求」層面具有顯著差異，而在「戰慄冒險」與「反抑制」層面均無顯著差異。

表 4-14 平均每次累積運動時間在國中生刺激尋求各層面之差異比較

刺激尋求層面	每次累積運動時間	個數	平均數	標準差
刺激尋求總層面	不到 10 分鐘	138	61.95	16.00
	10 到 20 分鐘	257	64.71	15.60
	20 到 30 分鐘	119	61.10	14.94
	30 分鐘以上	214	63.99	17.09
戰慄冒險	不到 10 分鐘	138	16.78	6.87
	10 到 20 分鐘	257	17.77	6.90
	20 到 30 分鐘	119	17.82	6.79

	30 分鐘以上	214	18.27	7.72
反抑制	不到 10 分鐘	138	9.09	5.44
	10 到 20 分鐘	257	8.98	5.90
	20 到 30 分鐘	119	7.88	4.89
	30 分鐘以上	214	8.64	6.04
厭倦感受	不到 10 分鐘	138	16.36	4.92
	10 到 20 分鐘	257	16.48	5.45
	20 到 30 分鐘	119	14.45	5.44
	30 分鐘以上	214	15.44	6.00
經驗尋求	不到 10 分鐘	138	19.72	5.17
	10 到 20 分鐘	257	21.48	4.71
	20 到 30 分鐘	119	20.95	5.35
	30 分鐘以上	214	21.63	5.69

表 4-15 平均每次累積運動時間在刺激尋求之單變量變異數分析與事後比較摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
刺激尋求 總層面	組間	1435.22	5	478.41	1.86	
	組內	185947.09	722	256.83		
戰慄冒險	組間	188.52	5	62.84	1.24	
	組內	36799.78	722	50.83		
反抑制	組間	121.46	5	40.49	1.24	
	組內	23566.04	722	32.55		
厭倦感受	組間	405.76	5	135.25	4.44*	2>3
	組內	2078.38	722	30.49		
經驗尋求	組間	364.38	5	121.46	4.48*	2>1 4>1
	組內	19617.68	722	27.10		

註 1：\* $p < .05$ ；註 2：1. 不到 10 分鐘 2. 10 到 20 分鐘 3. 20 到 30 分鐘 4. 30 分鐘以上

### 柒、平均每次運動時身體的感覺(體育課除外)

由表 4-16、4-17 顯示，「平均每次運動時身體的感覺」對國中生刺激尋求總層面，其 F 值(1.46)未達顯著水準，顯示平均每次運動時身體的感覺對國中生刺激尋求未具有顯著差異。在四個分層面上「平均每次累積運動時間」在國中生中的「戰慄冒險」、「經驗尋求」層面，其 F 值(2.87\*)、(2.40\*)皆達顯著水準，而在「反抑制」與「厭倦感受」層面上則未達顯著水準，顯示「平均每次累積運動時間」在國中生的「戰慄冒險」、「經驗尋求」層面具有顯著差異，而在「反抑制」與「厭倦感受」層面上均未達顯著差異。

表 4-16 平均每次運動時身體的感覺在國中生刺激尋求各層面之差異比較

刺激尋求層面	每次運動身體感覺	個數	平均數	標準差
刺激尋求總層面	非常輕鬆	61	67.61	19.51
	很輕鬆	66	64.80	14.23
	輕鬆	210	63.89	16.19
	有點累	313	62.13	15.45
	很累	59	63.05	15.75
	非常累	19	61.05	18.12
戰慄冒險	非常輕鬆	61	20.15	7.95
	很輕鬆	66	19.33	6.35
	輕鬆	210	17.71	6.78
	有點累	313	6.96	7.03
	很累	59	17.85	7.66
	非常累	19	17.00	8.86
反抑制	非常輕鬆	61	8.59	5.91
	很輕鬆	66	8.27	5.36
	輕鬆	210	8.96	5.95
	有點累	313	8.54	5.51
	很累	59	10.00	6.23
	非常累	19	7.11	4.97

厭倦感受	非常輕鬆	61	16.15	7.03
	很輕鬆	66	14.97	5.66
	輕鬆	210	16.13	5.14
	有點累	313	15.87	5.40
	很累	59	14.93	5.92
	非常累	19	16.32	6.12
經驗尋求	非常輕鬆	61	22.72	6.43
	很輕鬆	66	22.23	4.88
	輕鬆	210	21.08	5.02
	有點累	313	20.75	5.14
	很累	59	20.27	5.04
	非常累	19	20.63	5.90

(續後頁)

表4-17 平均每次運動時身體的感覺在刺激尋求之單因子變異數分析與事後比較摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
刺激尋求 總層面	組間	720.44	5	374.93	1.46	
	組內	36267.86	722	256.94		
戰慄冒險	組間	720.44	5	144.09	2.87*	
	組內	36267.86	722	50.23		
反抑制	組間	126.80	5	36.50	1.12	
	組內	23505.00	722	32.56		
厭倦感受	組間	326.45	5	25.36	0.82	
	組內	19655.62	722	30.97		
經驗尋求	組間	364.38	5	65.29	2.40*	
	組內	19617.68	722	27.22		

\* $p < .05$

## 第四節 不同背景變項的國中生在健身運動自我效能之差異分析

### 壹、性別

由表 4-18 顯示，不同「性別」在健身運動自我效能總層面，其 t 值 (5.78\*)、情緒狀態，其 t 值 (6.56\*)、器材設備，其 t 值 (3.94\*)、親師同儕，其 t 值 (4.58\*)，其 t 值 (2.56) 皆達到顯著水準 ( $p < .05$ )，顯示不同性別對於健身運動自我效能總層面及三個要素皆具有顯著差異。

平均數方面，在健身運動自我效能總層面：男生 (55.46) 顯著高於「女生」(47.27)；在「情緒狀態」層面：男生 (17.80) 顯著高於女生 (14.38)；「器材設備」：男生 (16.70) 顯著高於女生 (14.70)；「親師同儕」：男生 (20.97) 顯著高於女生 (18.18)。

表 4-18 不同性別在國中生健身運動自我效能各層面之差異比較

健身運動自我效能層面	性別	個數	平均數	標準差	t 值
健身運動自我效能總層面	男	381	55.46	19.79	5.78 *
	女	347	47.27	18.38	
情緒狀態	男	381	17.80	7.27	6.56 *
	女	347	14.38	6.74	
器材設備	男	381	16.70	7.11	3.94 *
	女	347	14.70	6.55	
親師同儕	男	381	20.97	8.52	4.58 *
	女	347	18.18	7.80	

\* $p < .05$

## 貳、年級

由表 4-19、4-20 顯示，不同「年級」在國中生健身運動自我效能總層面，其 F 值(0.39)未達顯著水準( $p < .05$ )，顯示不同「年級」在健身運動自我效能總層面未具有顯著差異，在平均數比較上，一年級大於二年級，二年級大於三年級。

在五個分層面上不同年級國中生的「情緒狀況」、「器材設備」、「親師同儕」其 F 值均未達顯著水準，顯示不同年級的國中生「情緒狀況」、「器材設備」、「親師同儕」其均無顯著差異。

表 4-19 不同年級在國中生健身運動自我效能各層面之差異比較

健身運動自我效能層面	年級	個數	平均數	標準差
健身運動自我效能總層面	一年級	175	52.69	19.32
	二年級	356	51.20	20.03
	三年級	197	51.19	18.94
情緒狀況	一年級	175	17.02	7.15
	二年級	356	15.89	7.46
	三年級	197	15.91	6.82
器材設備	一年級	175	16.10	7.23
	二年級	356	15.63	7.04
	三年級	197	15.65	6.41
親師同儕	一年級	175	9.57	8.54
	二年級	356	9.68	8.38
	三年級	197	19.63	7.96

表 4-20 不同年級在健身運動自我效能之單因子變異數分析  
與事後比較摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
健身運動自我效能總層面	組間	296.86	5	148.43	0.39	
	組內	277620.83	722	382.93		
情緒狀況	組間	169.12	5	84.56	1.62	
	組內	37789.77	722	52.12		
器材設備	組間	27.79	5	13.90	0.29	
	組內	34748.71	722	47.93		
親師同儕	組間	1.41	5	0.70	0.01	
	組內	50056.30	722	69.04		

\* $p < .05$

### 參、身體狀況

由表 4-21、4-22 顯示，不同「身體狀況」在國中生健身運動自我效能總層面，其 F 值(5.81\*)達顯著水準( $p < .05$ )，顯示不同「年級」在健身運動多向度效能期望具有顯著差異。

在三個分層面上不同身體狀況在國中生的「情緒狀況」、「器材設備」、「親師同儕」層面，其 F 值均達顯著水準，顯示不同「身體狀況」的國中生在「情緒狀況」、「器材設備」、「親師同儕」三個層面具有顯著差異。

表 4-21 不同身體狀況在國中生健身運動自我效能各層面之差異比較

健身運動自我效能層面	身體狀況	個數	平均數	標準差
健身運動自我效能總層面	經常生病	27	49.63	24.00
	經常感到很累	67	43.15	20.19
	偶爾很累	201	48.78	18.09
	有點累	118	51.58	17.91
	不覺得累	61	54.85	15.10
	很健康	254	55.37	20.72
	情緒狀況	經常生病	27	14.74
經常感到很累		67	12.90	7.07
偶爾很累		201	15.20	6.60
有點累		118	16.05	6.67
不覺得累		61	16.82	6.25
很健康		254	17.84	7.61
器材設備		經常生病	27	16.22
	經常感到很累	67	13.00	6.65
	偶爾很累	201	15.02	6.52
	有點累	118	15.99	6.30
	不覺得累	61	15.87	5.72
	很健康	254	16.86	7.41
	親師同儕	經常生病	27	18.67
經常感到很累		67	17.25	9.70
偶爾很累		201	18.55	7.56
有點累		118	19.53	7.28
不覺得累		61	22.16	7.56
很健康		254	20.68	8.72

表 4-22 不同身體狀況在國中生健身運動自我效能之單變量變異數分析與事後比較摘要表

健身運動自我效能層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
健身運動自我效能總層面	組間	10748.56	5	2149.71	5.81*	5>2
	組內	267169.13	722	370.04		6>2
						6>3
情緒狀況	組間	1695.70	5	339.14	6.75*	6>2
	組內	36263.18	722	50.23		6>3
器材設備	組間	938.12	5	187.62	4.00*	6>2
	組內	33838.38	722	46.87		
親師同儕	組間	1308.07	5	261.61	3.87*	5>2
	組內	48749.64	722	67.52		

#### 肆、運動態度

由表 4-23、4-24 顯示，不同「運動態度」在國中生健身運動自我效能總層面，其 F 值(58.12\*)達顯著水準( $p < .05$ )，顯示不同「運動態度」在健身運動多向度效能期望具有顯著差異。

在三個分層面上不同運動態度在國中生的「情緒狀況」、「器材設備」、「親師同儕」層面，其 F 值均達顯著水準，顯示不同「運動態度」的國中生在「情緒狀況」、「器材設備」、「親師同儕」三個層面均具有顯著差異。

表 4-23 不同運動態度在國中生健身運動自我效能各層面之  
差異比較

健身運動自我效能層面	運動態度	個數	平均數	標準差
健身運動自我效能總層面	非常不喜歡	20	42.10	26.85
	很不喜歡	17	32.59	21.68
	有點不喜歡	117	38.32	16.14
	有點喜歡	220	45.89	15.13
	很喜歡	204	55.62	15.89
	非常喜歡	150	68.07	17.45
情緒狀況	非常不喜歡	20	13.85	9.82
	很不喜歡	17	9.71	6.98
	有點不喜歡	117	11.11	5.85
	有點喜歡	220	14.20	5.76
	很喜歡	204	17.51	6.25
	非常喜歡	150	22.20	6.18
器材設備	非常不喜歡	20	12.85	8.62
	很不喜歡	17	10.59	7.16
	有點不喜歡	117	12.30	6.14
	有點喜歡	220	13.82	5.73
	很喜歡	204	17.16	6.13
	非常喜歡	150	20.32	6.85
親師同儕	非常不喜歡	20	15.40	11.26
	很不喜歡	17	12.29	9.12
	有點不喜歡	117	14.91	7.53
	有點喜歡	220	17.86	6.78
	很喜歡	204	20.95	6.97
	非常喜歡	150	25.55	8.04

表 4-24 不同運動態度在健身運動自我效能之單因子變異數分析與事後比較摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較		
健身運動自我效能總層面	組間	79755.83	5	15951.17	58.12*	4>3		
		組內	198161.86	722		274.46	5>1	
						5>2		
				5>3				
				5>4				
				6>1				
				6>2				
				6>3				
				6>4				
				6>5				
情緒狀況	組間	10489.10	5	2097.82	55.14*	4>3		
		組內	27469.79	722		38.05	5>2	
						5>3		
				5>4				
				6>1				
				6>2				
				6>3				
				6>4				
				6>5				
	器材設備	組間	6370.91	5		1274.18	32.39*	5>2
組內			28405.59	722	39.34	5>3		
					5>4			
				6>1				
				6>2				
				6>3				
				6>4				
				6>5				
親師同儕		組間	10176.84	5	2035.37	36.85*		4>3
			組內	39880.86	722			55.24
					5>3			
				5>4				
				6>1				
				6>2				
				6>3				
				6>4				
				6>5				

### 伍、平均每星期運動的次數

由表 4-25、4-26 顯示，「平均每星期運動次數」在國中生健身運動自我效能總層面，其 F 值 (24.13\*) 達顯著水準 ( $p < .05$ )，顯示「平均每星期運動次數」在健身運動多向度效能期望具有顯著差異。

在三個分層面上平均每星期運動次數在國中生的「情緒狀況」、「器材設備」、「親師同儕」層面，其 F 值均達顯著水準，顯示「平均每星期運動次數」的國中生在「情緒狀況」、「器材設備」、「親師同儕」三個層面均具有顯著差異。

表 4-25 平均每星期運動的次數在國中生健身運動自我效能各層面之差異比較

健身運動自我效能層面	每週運動次數	個數	平均數	標準差
健身運動自我效能總層面	不到 1 次	89	34.99	17.46
	1 次	132	48.08	18.18
	2 次	169	50.39	16.77
	3 次	94	57.07	16.56
	4 次	44	58.66	16.86
	5 次(含以上)	200	58.06	20.43
情緒狀況	不到 1 次	89	10.97	6.27
	1 次	132	14.93	6.72
	2 次	169	15.89	6.57
	3 次	94	18.14	6.50
	4 次	44	18.43	6.84
	5 次(含以上)	200	18.10	7.58
器材設備	不到 1 次	89	10.54	6.01
	1 次	132	14.45	6.23

	2 次	169	15.33	6.27
	3 次	94	17.88	5.92
	4 次	44	17.64	6.68
	5 次(含以上)	200	17.87	7.29
親師同儕	不到 1 次	89	13.48	7.34
	1 次	132	18.70	8.06
	2 次	169	19.17	7.44
	3 次	94	21.05	7.42
	4 次	44	22.59	8.75
	5 次(含以上)	200	22.09	8.33

表 4-26 平均每星期運動的次數國中生在健身運動自我效能之單因子變異數分析與事後比較摘要表

	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較	
健身運動自我效能總層面	組間	39786.47	5	7957.29	24.13*	2>1	
						3>1	
	組內	238131.22	722	329.82	24.13*	4>1	
						4>2	
							5>1
							5>2
							6>1
							6>2
							6>3
	情緒狀況	組間	3959.52	5	791.90	16.82*	2>1
3>1							
組內		33999.37	722	47.09	16.82*	4>1	
						4>2	
							5>1
							6>1
							6>2
器材設備		組間	4149.07	5	829.81	19.56*	2>1
							3>1
		組內	30627.43	722	42.42	19.56*	4>1
	4>2						
							5>1
							6>1
							6>2
							6>3

						2>1
						3>1
						4>1
親師同儕	組間	5300.49	5	1060.10	17.10*	5>1
	組內	44757.21	722	61.99		6>1
						6>2
						6>3

### 陸、平均每次累積運動時間(體育課除外)

由表 4-27、4-28 顯示，「平均每次累積運動時間」在國中生健身運動自我效能總層面，其 F 值(7.45\*)達顯著水準( $p<.05$ )，顯示「平均每次累積運動時間」在健身運動多向度效能期望具有顯著差異。

在三個分層面上「平均每次累積運動時間」在國中生的「情緒狀況」、「器材設備」、「親師同儕」層面，其 F 值均達顯著水準，顯示「平均每次累積運動時間」的國中生在「情緒狀況」、「器材設備」、「親師同儕」三個層面均具有顯著差異。

表 4-27 平均每次累積運動時間在健身運動自我效能各層面之差異比較

健身運動自我效能層面	每次累積運動時間	個數	平均數	標準差
健身運動自我效能總層面	不到 10 分鐘	138	37.11	17.05
	10 到 20 分鐘	257	49.40	17.03
	20 到 30 分鐘	119	52.84	16.69
	30 分鐘以上	214	62.75	18.63
情緒狀況	不到 10 分鐘	138	11.10	5.77
	10 到 20 分鐘	257	15.20	6.50
	20 到 30 分鐘	119	16.49	6.33
	30 分鐘以上	214	20.42	6.92
器材設備	不到 10 分鐘	138	11.29	6.09
	10 到 20 分鐘	257	15.14	6.05

	20 到 30 分鐘	119	17.29	6.26
	30 分鐘 以上	214	18.50	7.18
親 師 同 儕	不 到 10 分 鐘	138	14.72	7.48
	10 到 20 分 鐘	257	19.06	7.28
	20 到 30 分 鐘	119	19.06	7.43
	30 分 鐘 以 上	214	23.84	8.42

表 4-28 平均每次累積運動時間在健身運動自我效能之單因子變異數分析與事後比較摘要表

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
健 身 運 動 自 我 效 能 層 面	組 間 組 內	56998.26	5	18999.42	7.45*	2>1
		220919.43	722	305.14		3>1
						4>1
						4>2
						4>3
情 緒 狀 況	組 間 組 內	7657.71	5	2552.57	60.99*	2>1
		30301.18	722	41.85		3>1
						4>1
						4>2
						4>3
器 材 設 備	組 間 組 內	4736.22	5	1578.74	38.05*	2>1
		30040.28	722	41.49		3>1
						3>2
						4>1
						4>2
親 師 同 儕	組 間 組 內	7239.74	5	2413.25	40.81*	2>1
		42817.97	722	59.14		3>1
						4>1
						4>2
						4>3

### 柒、平均每次運動時身體的感覺(體育課除外)

由表 4-29、4-30 顯示，「平均每次運動時身體的感覺」在國中生健身運動自我效能總層面，其 F 值(7.45\*)達顯著水準( $p < .05$ )，顯示「平均每次運動時身體的感覺」在健身運動自我效能具有顯著差異。

在三個分層面上平均每星期運動次數在國中生的「情緒狀況」、「器材設備」、「親師同儕」層面，其 F 值均達顯著水準，顯示不同年級的國中生在「情緒狀況」、「器材設備」、「親師同儕」三個層面均具有顯著差異。

表 4-29 平均每次運動身體的感覺在國中生健身運動自我效能各層面之差異比較摘要表

健身運動自我效能層面	每次運動身體感覺	個數	平均數	標準差
健身運動自我效能總層面	非常輕鬆	61	59.64	25.22
	很輕鬆	66	61.35	17.67
	輕鬆	210	51.42	16.54
	有點累	313	48.74	18.08
	很累	59	49.42	22.41
	非常累	19	46.05	31.20
情緒狀況	非常輕鬆	61	19.54	8.38
	很輕鬆	66	20.35	6.54
	輕鬆	210	15.95	6.30
	有點累	313	15.06	6.71
	很累	59	15.24	8.67
	非常累	19	14.37	10.25
器材設備	非常輕鬆	61	17.36	8.86
	很輕鬆	66	18.59	6.25
	輕鬆	210	16.23	6.20
	有點累	313	14.73	6.58
	很累	59	14.90	7.49
	非常累	19	14.79	9.50

親 師 同 儕	非常輕鬆	61	22.74	10.45
	很輕鬆	66	22.41	8.12
	輕鬆	210	19.24	7.17
	有點累	313	18.96	7.85
	很累	59	19.29	9.15
	非常累	19	16.89	12.80

表 4-30 平均每次運動時身體感覺在健身運動自我效能之單因子變異數分析與事後比較摘要表

健身運動自我效能層面	變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值	事後比較
健身運動自我效能總層面	組間	13636.61	5	2727.32	7.45*	1>4
	組內	264281.08	722	366.04		2>1
						2>3
						2>4
						2>5
情緒狀況	組間	2356.27	5	471.25	9.56*	4>2
	組內	35602.62	722	49.31		1>3
						1>4
						1>5
						2>3
器材設備	組間	1124.91	5	224.98	4.83*	2>4
	組內	33651.59	722	46.61		
親師同儕	組間	1422.59	5	284.52	4.22*	
	組內	48635.12	722	67.36		

## 第五節 國中生刺激尋求、健身運動自我效能之相關分析

由表 4-31 可知，刺激尋求總層面和健身運動自我效能總層面的相關係數為 0.21 ( $p < .05$ )。且健身運動自我效能三個層面和刺激尋求四個層面的相關係數  $r$  值大部分達顯著正相關 ( $p < .05$ )。

在健身運動自我效能總層面，與「經驗尋求」層面相關最高 (0.24)，與「厭倦感受」無相關；在情緒狀態層面，與「經驗尋求」層面相關最高 (0.22)，與「反抑制」、「厭倦感受」無相關；在器材設備層面，與「經驗尋求」層面相關最高 (0.19)，與「反抑制」、「厭倦感受」無相關；在親師同儕層面，與「刺激尋求總層面」相關最高 (0.24)，

表 4-31 刺激尋求總層面與健身運動自我效能總層面之相關情形

	健身運動自我效能總層面			
	情緒狀態	器材設備	親師同儕	
刺激尋求總層面	0.21*	0.16*	0.14*	0.24*
戰慄冒險	0.19*	0.16*	0.15*	0.17*
反抑制	0.10*	0.04	0.04	0.17*
厭倦感受	0.03	0.00	-0.02	0.08*
經驗尋求	0.24*	0.22*	0.19*	0.21*

\* $p < .05$

## 第六節 國中生刺激尋求在健身運動自我效能之解釋情形

### 壹、國中生刺激尋求對健身運動自我效能之解釋情形

表 4-32 國中生刺激尋求各層面對健身運動自我效能之多元逐步迴歸分析

投入變項 順序	多元相關 係數 R	決定係 數 ( $R^2$ )	$R^2$ 增加量	F 值	淨 F 值	標準化迴 歸係數 ( $\beta$ 係數)
經驗尋求	0.24	0.06	0.06	44.03*	44.03	0.20
戰慄冒險	0.26	0.67	0.01	25.78*	7.15	0.11

\* $p < .05$

#### 一、投入變項順序

國中生刺激尋求對健身運動自我效能之解釋情形，由表 4-32 顯示，有兩個解釋變項 F 值達顯著水準，其投入順序依次為：(1) 經驗尋求；(2) 戰慄冒險。

#### 二、係數方面

在  $\beta$  係數方面，經驗尋求、戰慄冒險均呈現正數，顯示此兩個層面分數愈高，運動自我效能也愈高。

#### 三、在解釋力方面

從表 4-42 顯示，刺激尋求中的 4 個分層面中「經驗尋求」、「戰慄冒險」變項被選入迴歸模型中；就個別變項之

解釋量來看，「經驗尋求」解釋力為 6% 「戰慄冒險」解釋力為 1%。

結果發現在本調查研究中，「經驗尋求」為刺激尋求各分層面中，預測青少年國中生運動自我效能中最重要的變項。

## 第五章 結論與建議

本研究以台中市地區國中生為研究對象，目的在描述及分析青少年刺激尋求與健身運動自我效能之概況，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；

統計分析包含二部分，第一部分為基本資料與研究變項之描述性統計、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、逐步迴歸刺激尋求、健身運動自我效能之關係。

在本章共分兩節，第一節中為結論，第二節為建議，以做為了解青少年刺激尋求傾向及提升健身運動自我效能及進一步研究之參考。

## 第一節 結論

### 壹、國中生刺激尋求、健身運動自我效能之現況分析

#### 一、刺激尋求、健身運動自我效能之現況分析

(一) 有效樣本之刺激尋求之各層面平均數得分依序為：經驗尋求、戰慄冒險、厭倦感受、反抑制。

(二) 健身運動自我效能各層面之平均數得分依序為：親師同儕、情緒狀況、器材設備。

#### 二、不同性別在刺激尋求、健身運動自我效能之差異分析

(一) 不同性別在「刺激尋求」總層面並無顯著差異；但在「反抑制」與「經驗尋求」具有顯著差異。

(二) 不同性別在「健身運動自我效能」總層面中具有顯著差異，且在三個分層面全都具差異存在，且男生之平均數均大於女生。

#### 三、不同年級在刺激尋求、健身運動自我效能之差異分析

(一) 不同年級在「刺激尋求」總層面中達顯著差異，在分層面中僅「反抑制」、「厭倦感受」具差異存在，其餘兩項層面不具差異存在，「刺激尋求」總層面平均數中，由高到低依序為二年級、三年級、一年級；「反抑制」平均數中，由高到低依序為三年級、二年級、一年級；「厭倦感受」平均數中，由高到低依序為三年級、二年級、一年級。

(二) 不同年級在「健身運動自我效能」與三個分層面中「情緒狀況」、「器材設備」、「親師同儕」皆無

顯著之差異情形。

#### 四、不同身體狀況在刺激尋求、健身運動自我效能之差異分析

(一) 不同身體狀況在「刺激尋求」總層面及分層面「戰慄冒險」、「厭倦感受」、「經驗尋求」未具有顯著差異，唯有「反抑制」層面具有顯著差異。

(二) 不同身體狀況在「健身運動自我效能」總層面及三個分層面「情緒狀況」、「器材設備」、「親師同儕」皆達顯著差異。

#### 五、不同運動態度在刺激尋求、健身運動自我效能之差異分析

(一) 不同運動態度在「刺激尋求」總層面及三個分層面「戰慄冒險」、「反抑制」、「經驗尋求」皆具有顯著差異，唯有「厭倦感受」層面未具顯著差異。

(二) 不同運動態度在「健身運動自我效能」總層面及三個分層面「情緒狀況」、「器材設備」、「親師同儕」都具有顯著差異。

#### 六、平均每星期的運動次數在刺激尋求、健身運動自我效能之差異分析

(一) 平均每星期的運動次數在「刺激尋求」總層面及三個分層面「戰慄冒險」、「反抑制」、「厭倦感受」並無顯著差異，唯有「經驗尋求」具有顯著差異。

(二) 平均每星期的運動次數在「健身運動自我效能」

總層面及三個分層面「情緒狀況」、「器材設備」、「親師同儕」都具有顯著差異。

#### 七、平均每次累積運動時間在刺激尋求、健身運動自我效能之差異分析

- (一) 平均每次累積運動時間在「刺激尋求」總層面及分層面中之「戰慄冒險」、「反抑制」並無顯著差異；但在「厭倦感受」與「經驗尋求」具有顯著差異。
- (二) 平均每次累積運動時間在「健身運動自我效能」總層面及三個分層面「情緒狀況」、「器材設備」、「親師同儕」都具有顯著差異。

#### 八、平均每次運動時身體的感覺在刺激尋求、健身運動自我效能之差異分析

- (一) 平均每次運動時身體的感覺在「刺激尋求」總層面與分層面中之「反抑制」、「厭倦感受」未具有顯著差異；但在「戰慄冒險」與「經驗尋求」則具有顯著差異。
- (二) 平均每次運動時身體的感覺在「健身運動自我效能」總層面及三個分層面「情緒狀況」、「器材設備」、「親師同儕」都具有顯著差異。

## 貳、青少年國中生，刺激尋求、健身運動自我效能 之相關分析

- 一、刺激尋求、健身運動自我效能具顯著之正相關。
- 二、戰慄冒險、反抑制經驗尋求與健身運動自我效能具顯著之正相關。

青少年國中生健身運動自我效能的情緒狀態、器材設備、親師同儕與刺激尋求的戰慄冒險、經驗尋求皆呈正相關。也就是說，國中生的情緒狀態、器材設備、親師同儕等三個的表現愈佳時，其刺激尋求的戰慄冒險、經驗尋求的表現愈佳。其中以國中生健身運動自我效能的情緒狀態對刺激尋求的經驗尋求有最大的解釋力。

## 參、青少年國中生，刺激尋求、健身運動自我效能之解釋情形。

刺激尋求各層面對健身運動多向度效能期望之逐步迴歸分析，以「經驗尋求」具有最高之解釋力，其次為「戰慄冒險」。

## 第二節 建議

本節根據上述研究之結論，歸納出實際應用於改進國中學生之刺激尋求與健身運動自我效能的課程規劃設計方向，並考慮未來可以更進一步深入探討的研究方向，提出具體建議做為相關研究之參考。

### 壹、對研究法之建議

本研究主要採取量化研究探討刺激尋求、健身運動自我效能兩者間之關係。因此，採用差異分析、積差相關、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，並採用不同的方式，例如：質性研究的觀察或訪談等方式來加以檢證。

### 貳、研究結果之應用

就迴歸分析中建立預測之模型，結果發現：刺激尋求之「戰慄冒險」層面、「反抑制」層面、「厭倦感受」層面、「經驗尋求」層面，對健身運動自我效能具顯著之預測力，其中又以「經驗尋求」層面具有最高之解釋力。因此，營造青少年之適合運動環境及提倡休閒活動風氣，利用不同的策略提升青少年新奇感受程度，有助於提升健身運動自我效能的體驗。

此外本研究顯示刺激尋求是青少年國中生健身運動自我效能的重要預測變項，研究中亦發現刺激尋求會受到身體狀況、運動態度、平均每星期運動的次數、平均每次累積運動

的時間、平均每次運動時身體的感覺等背景因素的影響，有關單位如學校、家人可從其增加刺激尋求層面方面著手。

### 參、後續研究上之建議

本研究以刺激尋求、健身運動自我效能為探討之主要變項，建議後續研究可再加入其它變項，例如：自我覺察能力、焦慮、倦怠、注意力、運動參與行為、運動表現、教練訓練模式、五大人格特質、團體凝聚力...等相關變項，進一步進行全面性探討，以了解各變項與刺激尋求、健身運動自我效能之關係，進一步達成提高刺激尋求之內在動機、及提升健身運動自我效能的體驗。

### 肆、對研究對象之建議

本研究因人力、物力及經費之限制，只能針對台中市的國中生，結果只能推論至此母群體。未來研究可擴大母群體，例如：不同教育階段、施測的年齡層、施測的地區等使研究結果更具代表性，以其對不同地區國中生之運動行為有更多的了解，進而推展適當的運動介入計畫，亦是未來研究方向之一。

## 參考文獻

### 中文部分

- 王憲珍(2006)。水肺潛水活動者刺激尋求與幸福感關聯性之探討。靜宜大學管理碩士論文，未出版，台中縣。
- 行政院衛生署(2002)。「衛生保健新挑戰」專題演講。上網日期：2010年5月30日。檢自：[http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/SEARCH\\_RESULT.aspx](http://www.doh.gov.tw/CHT2006/DM/SEARCH_RESULT.aspx)。行政院體育委員會(2006)。爭取奧運佳績藍海大佈局。國民體育季刊，151，4-6。
- 呂宏曉(2000)。反社會人格障礙與非反社會人格障礙之男性受刑人在腦額葉執行功能與無法克制性格上的比較。國立成功大學行為醫學研究所碩士論文。
- 吳仁宇(1999)。學校實施學生體重控制之意義及重要性。學生體重控制指導手冊，教育部編印。
- 吳永發(2006)。路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究。國立體育學院體育推廣學系碩士論文，未出版，桃園縣。
- 吳靜吉，楊蕢芬(1988)。刺激尋求量表之修訂。國立政治大學：教育與心理研究，11，59-88。
- 李新民、陳蜜桃(2007)。融入式生命教育課程對在職幼兒教師心理幸福感之提升效果。課程與教學季刊，10(4)，123-140。
- 邱皓政(1990)。認知需求刺激尋求動機、社會焦慮與個人創造性之相關研究。私立輔仁大學應用心理學研究所碩

- 士論文。
- 徐吉春（2003）。國中生刺激尋求、冒險行為及相關因素之研究。未出版之碩士論文，國立彰化師範大學，彰化市。
- 高毓秀（2002）。職場員工運動行為改變計畫之實驗研究—跨理論模式之應用。未出版博士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 許泰彰（2000）。國小教師運動行為及其相關因素之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 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。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文。
- 孫天佑、王正平（2005）。東北角磯釣客刺激尋求特性與釣點選擇關係之研究。第七屆休閒、遊憩、觀光學術研討會論文集，122-137。
- 郭文聰（1992）。在學青少年午夜休閒行為之研究。未出版之碩士論文，國立政治大學企業管理研究所碩士論文，台北市。
- 張志銘、呂崇銘、翁旭昇、許績勝（2006）。內在動機、學習態度對持續涉入桌球運動行為之影響。運動休閒餐旅研究，1（4），43-54。
- 張德聰（1994）。青少年偏差行為之探討。社會科學學報，2，1-36。
- 張秀慧（2000）。國中生刺激尋求動機、休閒意願、休閒無聊感與偏差行為之相關研究。未出版之碩士論文，國立高雄師範大學輔導研究所，高雄市。
- 張秀慧（2001）。國中生刺激尋求動機、休閒意願、休閒無聊

- 感與偏差行為之相關研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 張春興（1991）。現代心理學。台北：東華
- 彭文立（2002）。以反轉理論探討跳傘參與者刺激尋求動機、覺醒、焦慮、情緒與跳傘表現之相關研究。國立體育學院教練研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 教育部體育司（2010）。98年度學生運動參與情形調查報告書。上網日期：2011年6月3日。檢自  
<http://140.122.72.62/Census/moreCensus?id=e6cd49f95370d955e6d26345e3afe2254bdfdfb8ddc8c>。
- 黃榮賜（1988）。都市公園遊憩需求與遊憩效益之研究-以青年公園為例。未出版之碩士論文，台中市，國立中興大學都市計畫研究所。
- 黃德祥（1980）。青少年刺激尋求、社會技巧、社會行為及相關因素研究。國立彰化師範大學學報，2，87-116。
- 黃瓊妙（2000）。台北市在學少年不同休閒參與類型之刺激尋求動機、休閒阻礙對其心理社會幸福感之探討。私立中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。
- 楊建隆（1996）。臺灣地區大四學生選修體育課考量因素之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學體育研究所，台北市。
- 楊蕢芬（1987）。刺激尋求動機與創造力、偏差行為之關係研究。國立政治大學教育研究所碩士論文。
- 蔡佳容（1991）。國中生刺激尋求動機與休閒取向之相關研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 蔡俊傑（2012）。刺激尋求量表之編製。國立台灣體育運動

- 大學學報，1，75-99。
- 蔡俊傑（2011）。青少年健身運動自我效能量表之編製。大專體育學刊，13（3），277-288。
- 蔡俊傑（2011）。以自我效能理論探討青少年健身運動社會支持與滿意度之關係。台灣運動心理學報，19，23-48。
- 蔡秋豪（1999）。目標取向與大專運動員運動樂趣及運動壓力之相關研究。屏東縣：睿煜。
- 蔣立琦、郭雅雯、林綽娟（2004）。自我效能之概念分析。護理雜誌，51（2），67-72。
- 賴錦堂（2004）。台北縣國小學生體育課學習滿意度調查研究。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 劉坤宏（2002）。彰化縣國中生運動行為及其影響因素之研究。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文。
- 劉曦萍（2009）。教學活動介入對國小學童規律運動行為、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，屏東市。
- 蘇素美（1993）。刺激尋求動機、親子關係、學校環境知覺與國中生偏差行為關係之研究。中華輔導學報，1，90-130。

## 外文部分

- Anthony M. A. S. & Doreen A. R. (1995). Adolescents' perceptions of their risk environment. *Journal of Adolescence*, 18, 229-245.
- Arnett, J. (1990). Contraceptive use, sensation seeking, and adolescent egocentrism. *Journal of Youth and Adolescence*, 19(2), 171-180.
- Bandura, A.(1977). Self-efficacy:Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanisms in human agency. *American Psychologist*, 37, 122-147.
- Bandura, A., & Cervone, D. (1986). Differential engagement of self-reactive influences in cognitive motivation. *Organizational Behaviors and Human Decision Process*.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action:A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents*(Vol. 5., pp. 307-337). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Baldwin, J. D. (1985). Thrill adventure seeking and the age distribution of crime: Comment on Hirsch and Gotterdson. *American Journal of Sociology*, 90, 1126-1129.

- Benisovich, S. V., Rossi, J. S., Norman, G. J., & Nigg, C. R. (1998). Development of a multidimensional measure of exercise self-efficacy. *Annals of Behavioral Medicine, 20*, S190.
- 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.
- Bodway, C.R.(1979). Stimulation-seeking across the life-span. *Dissertation Abstract International, 40*, 3433.
- Browne, M. A. & Mahoney, M. J. (1984). Sport psychology. *Annual Review of Psychology, 35*, 605-625.
- Celsi, Richard L.Rose, Randall L.(1993).An exploration of high-risk leisure consumption through skydiving. *Journal of Consumer Research, 20*(1), 1-22
- Chi, L. (1993). *Prediction of the achievement-related cognitions and behaviors in the physical domain: A test of the theories of goal perspective and self-efficacy*. Unpublished doctoral dissertation, Purdue University, Indiana.
- Collins, J. L.(1982). Self-efficacy and ability in achievement behavior. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, NY.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*. N Y: Plenum.
- Farley, F. H., & Farley, S. V. (1981). " Basic

process individual difference: A biologically-based theory of individualization for cognitive, affective, and creative out comes. "In F. Farley and N.J. Gordon, (Eds.), *Psychology and Education:T the State of The Union*. McCutchan Publishing Corporation.

Farley, F. (1986). Type 'T' personality. *Psychology Today*, 20(5), 44-52.

Ferguson, K. V., Yesalis, C.E., Pomrehn, P.R., & Kirkpatrick, M.B. (1989). Attitude, knowledge and beliefs as predictors of exercise intent and behavior in school children. *Journal of school health*, 59, 112-115.

Fletcher J & Banasik J. (2001). Exercise Self-Efficacy. *Clinical Excellence for Nurse Practitioners* 5(3): 134-143.

Feltz, D. L., & Magyar, T. M. (2006). Self-efficacy and youth in sport and physical activity. In F. Pajares and T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy Beliefs and Adolescent Development and Educatio* (pp. 161-179). Greenwich, CT: Information Age Publishing.

Gill, D. L., Gross, J. B., & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sport. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.

Gould, D., Feltz, D., & weiss, M. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 126-140.

Greenockle, K., Lee, A. & Lomax, R. (1990). *The relationship*

- between selected student characteristics and activity patterns in a required physical education class. Research Quarterly for Exercise and Sport, 61, 59-69.*
- Horvath, P., & Zuckman, M. (1993). Sensation seeking, risk appraisal and risky behavior. *Personality and Individual Differences, 14, 41-52.*
- Iso-Ahola, S. E. (1986). A Theory of Substitutability of Leisure Behavior. *Leisure sciences, 8(4), 367-389.*
- Jonah, Brian A. (1997). Sensation seeking and risky driving: A review and synthesis of the literature. *Accident Analysis & Prevention, 29,(5), 651-665.*
- McAuley , E., & Jacobson , L. (1991). Self-efficacy and exercise participation in sedentary adult females. *American Journal of Health Promotion, 5 (3), 185-191.*
- McAvoy, L., & Estes, C. A. (2001). Outdoors for everyone: Opportunities that include people with disabilities. *Park & Recreation, 36(8), 24-30.*
- Peetsma, T., Hascher, T., van der Veen, I., & Roede, E. (2005). Relations between adolescents' self-evaluations, time perspectives, motivation for school and their achievement in different countries and at different ages. *European Journal of Psychology of Education. Special Issue: Societal values and school motivation. Students' goals in different life domains, 20(3), 209–225.*
- Perez, J. & Torrubia, R. (1985). Sensation seeking and antisocial behavior in a student sample. *Personality and*

- Individual Differences*, 6, 401-403.
- Resnick, B., & Jenkins, L. (2000). Testing the Reliability and Validity of the Self-Efficacy for Exercise Scale. *Nursing Research*, 49, 154-159.
- Robbins, L. B., Pender, N. J., Ronis, D. L., Kazanis, A. S., & Pis, M. B. (2004). Physical activity, self-efficacy, and perceived exertion among adolescents. *Research in Nursing & Health*, 27, 435-446.
- Sales, S. M. (1971). Need for stimulation as factor in social behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1, 124-134.
- Schwarz, R. M., Burkhart, B. R. & Green, B. (1978). Turning on or turning off : Sensation seeking or tension reduction as motivational determinants of alcohol use. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 1144-1145.
- Satinder, K. P. & Black, A. (1984). Cannabis use and sensation seeking orientation. *Journal of Psychology*, 116, 101-105.
- Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8(1), 25-35.
- Scanlan, T. K., & Simons, J. P. (1992). The construct of sport enjoyment. In G. C. Robert (Ed.), *Motivation in sport and exercise* (pp.199-215), Champaign, IL: Human Kinetics.
- Schickedanz, J., Schickedanz, D., Forsyth, P., & Forsyth, G.

- (2001). *Understanding children and adolescents*. Boston: Allyn and Bacon.
- Schroth, M. L. (1990). Effects of extrinsic conditions on measurement of sensation seeking. *Perceptual and Motor Skills*, 70, 315-320.
- 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.
- Tolor, A. (1978). Personality Correlates of the Joy of Life. *Journal of Clinical Psychology*, 34, 671-676.
- Vallerand, R.J., Blais, M.R., Brière, N.M., & Pelletier, L.G. (1989). Construction et validation de l'Échelle de Motivation en Éducation (EME). *Revue canadienne des sciences du comportement*, 21, 323-349.
- Wahlers, Russell G., and Michael J. Etzel (1985), "A Consumer Response to Incongruity Between Optimal Stimulation and Lifestyle Satisfaction," *Advances in Consumer Research*, 12: 97-101.
- Wallbank, J. (1985). Antisocial and prosocial behavior among contemporary. *Personality and Individual Differences*, 6(1), 11-19.
- Wankel, L. M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 151-169.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of

- competence. *Psychological Review*, 66(5), 297-331.
- Zuckerman, M., Tushup, R. & Finner, S. (1976). Sexual attitudes and experience: Attitude and personality correlates and changes produced by a course in sexuality. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 7-19.
- Zuckerman, M., Eysenck, S.B.G. & Eysenck, H.J. (1978) Sensation seeking in England and America: Cross-cultural, age and sex comparisons. *J. Consult. Clin. Psychol.* 46, 139-149.
- Zuckerman, M. (1979 a). *Sensation seeking : Beyond the optimal level of arousal*. Hillsdale, NJ. : Lawrence Erlbaum Associates.
- Zuckerman, M. (1979). *Sensation seeking: Beyond the optimal level arousal*. Hillsdale, NJ. : Lawrence Erlbaum Associates.
- Zuckerman, M. (1980). Sensations seeking and its biological correlates. *Psychological Bulletin*, 88(1), 45-52.
- Zuckerman, M. (1984). Sensation seeking: A comparative approach to a human teait. *Be-havioral and Brain Sciences*, 7, 413-471.
- Zuckerman, M. (1990). The psychophysiology of sensations seeking. *Journal of Personality*, 58(1), 313-345.
- Zuckerman, M. (1994). *Behavioural Expressions and Biosocial Bases of Sensation-Seeking*. Cambridge: Cambridge University Press.

## 運動員刺激尋求與運動自我效能量表

親愛的同學：

這份問卷目的在了解您對運動的感受與看法，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 健康安樂

國立臺灣體育學院

指導教授：蔡俊傑 教授

研 究 生：林漢淳

敬上 2011 年 6 月

### 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：(1)大學一年級 (2)大學二年級 (3)大學三年級  
(4)大學四年級
- ( ) 3.我的身體狀況：(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
- ( ) 4.我對運動態度：(1)非常不喜歡 (2)很不喜歡 (3)有點不喜歡  
(4)有點喜歡 (5)很喜歡 (6)非常喜歡

### 貳、問卷內容

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
1	2	3	4	5	6	⑦

如：我樂於學習到運動中的新事物。

## 刺激尋求

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

### 戰慄與冒險尋求

A1 恐怖片、科幻片是我喜愛的影片類型。	1	2	3	4	5	6	7
A2 我喜歡享受騎車時高速的感覺。	1	2	3	4	5	6	7
A3 我喜歡坐雲霄飛車驚險的感覺。	1	2	3	4	5	6	7
A4 我想嘗試高空彈跳或跳傘的運動。	1	2	3	4	5	6	7
A5 我喜歡參加一些冒險又刺激的活動。	1	2	3	4	5	6	7
A6 別人覺得害怕或不敢做的事，我很想嘗試。	1	2	3	4	5	6	7

### 反抑制

B1 我覺得抽煙是沒有關係的。	1	2	3	4	5	6	7
B2 晚上沒人時可以闖紅燈。	1	2	3	4	5	6	7
B3 觀看色情影片是可以接受的。	1	2	3	4	5	6	7
B4 飆車兜風是愉快的事。	1	2	3	4	5	6	7
B5 朋友聚會喝酒喧嘩是可以的。	1	2	3	4	5	6	7
B6 我可以接受婚前性經驗。	1	2	3	4	5	6	7

### 對厭倦的感受度

C1 看過的影片我不喜歡看第二遍。	1	2	3	4	5	6	7
C2 我不喜歡每天吃相同的餐點或食物。	1	2	3	4	5	6	7
C3 同樣風格的服裝我不想每天重複穿著。	1	2	3	4	5	6	7
C4 我討厭和呆板無趣的人在一起。	1	2	3	4	5	6	7
C5 我不喜歡一個人待在家中無所事事。	1	2	3	4	5	6	7
C6 規律的生活我覺得太無聊。	1	2	3	4	5	6	7

### 經驗尋求

D1 我會嘗試上網結交朋友。	1	2	3	4	5	6	7
D2 我喜歡裝扮與他人不同的髮型或服裝。	1	2	3	4	5	6	7
D3 假日我喜歡戶外多變的活動。	1	2	3	4	5	6	7
D4 我喜歡改變自己的造型。	1	2	3	4	5	6	7
D5 我喜歡接受不同的生活變化。	1	2	3	4	5	6	7
D6 我很想到不同的地方旅遊。	1	2	3	4	5	6	7

後面還有題目

## 青少年健身運動多向度效能期望量表

	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
<b>一、情緒狀況</b>							
E1 心情不好時，我仍然會去運動。	1	2	3	4	5	6	7
E2 壓力很大時，我仍然會去運動。	1	2	3	4	5	6	7
E3 一個人孤單時，我仍然會去運動。	1	2	3	4	5	6	7
E4 焦慮時，我仍然會去運動。	1	2	3	4	5	6	7
E5 很忙時會找適當時間，我仍然會去運動。	1	2	3	4	5	6	7
<b>二、器材設備</b>							
F1 沒有運動場所時，我仍然會去運動。	1	2	3	4	5	6	7
F2 沒有器材，我仍然會去運動。	1	2	3	4	5	6	7
F3 沒有設備，我仍然會去運動。	1	2	3	4	5	6	7
F4 沒有適當用具，我仍然會去運動。	1	2	3	4	5	6	7
F5 沒有服裝，我仍然會去運動。	1	2	3	4	5	6	7
<b>三、親師同儕</b>							
G1 朋友反對，我仍然會去運動。	1	2	3	4	5	6	7
G2 父母反對，我仍然會去運動。	1	2	3	4	5	6	7
G3 沒有父母鼓勵，我仍然會去運動。	1	2	3	4	5	6	7
G4 教師反對，我仍然會去運動。	1	2	3	4	5	6	7
G5 沒有老師鼓勵，我仍然會去運動。	1	2	3	4	5	6	7

**全文完**