

國立臺灣體育運動大學
National Taiwan University of Physical
Education and Sport
體育研究所碩士學位論文

不同運動社團在運動參與行為、運動友
誼與運動參與動機上之差異

Different sports clubs in sports participation
behavior, to participate in sport friendship and
sport motivation on the differences



研究生：塗婉儀 撰

指導教授：蔡俊傑 教授

中華民國 102 年 01 月

論文名稱：不同運動社團在運動參與行為、運動友誼與運動參與動機上之差異

總頁數：67 頁

校所組別：國立臺灣體育運動大學體育研究所人文社會組

畢業時間及提要別：一零一年度第一學期碩士學位論文提要

研究生：塗婉儀

指導教授：蔡俊傑博士

摘 要

本研究目的在了解台灣中部地區高中學生，在青少年運動友誼與運動參與動機之現況，比較參與不同社團之變項差異情形，並探討不同運動社團對學生參與動機之預測情形。以一百零一學年度就讀台灣中部地區，包括台中、彰化、雲林之高中學生為研究對象，以自編之「青少年運動友誼、運動社團參與動機量表」為研究工具進行調查，採立意取樣方式，取得有效問卷 319 份。所得資料以描述性統計分析、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析，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，以了解差異情形。

獲得結果如下：運動參與行為與運動友誼在本次研究中未出現差異，在參與動機方面，田徑社團的學生在本次研究中，較注重「健康適能」；而籃球社團的學生則較重視「社會需求」。建議未來可針對不同學生特性及興趣，安排適當的運動社團課程幫助其自我發展。

關鍵字：青少年、運動參與行為、運動友誼、運動參與動機

Tu,Wan-Yi (2013). Different sports clubs in sports participation behavior, to participate in sport friendship and sport motivation on the differences

Abstract

The purpose of this study was to understand the central Taiwan area high school students, in friendship and sports participation motivation of the youth movement of the current situation, compare the differences of the variables involved in different societies, and to explore the prediction of different sports clubs for students to participate in the motivation. One hundred and one academic year studying in central Taiwan, including Taichung, Changhua, Yunlin high school students as subjects, participation motivation scale "as a research tool to investigate the self" Youth Sports friendship, sports clubs, purposive sampling, 319 valid questionnaires. The data analyzed by descriptive statistics analysis, independent sample t test, one-way ANOVA analysis, when one-way ANOVA analysis of the differences reached a significant level, then Scheffe post hoc comparison method, in order to understand the differences.

The results were as follows: sports participation behavior and movement of friendship does not appear in the study differences in motivation to participate in the track and field community students in the study, representing a focus on "health fitness"; basketball community students are more concerned needs of the community. "Proposed for different student characteristics and interests, arrange appropriate sports clubs, courses to help their self-development.

Keywords: Youth, Sports Participation Behavior, Movement, Friendship, Sports Participation Motivation

謝 誌

終於，看到畢業的曙光了，修習研究所的這五年半，歷經實習、休學、代課、家人生病等，變數很多的這些年。回首過去，感謝上天，讓我沒有放棄完成學業。

感謝本論文指導教授-蔡俊傑博士，對我的指導及給予建議，從問卷編製到統計資料，一路走來漫長，但有蔡老師的幫助與鼓勵，論文得以完成。

感謝口試委員聶喬齡教授和陳其昌教授，給予我許多細心的提點，使我的論文能更加完善。

感謝東大附中的小蔡學長、玉婷學姐、員林高中的東昇學弟、斗六高中的經財學長、永年中學的奇達學長、斗南中學的怡均學妹、麥寮中學的雪琴學姐和虎尾高中體育組的所有同仁，因為有你們的熱心協助，我才能完成問卷填寫。

感謝我身邊的良師益友：翠娟老師、佩瑜教授、秀鳳教授、雅萍學姐、淑娟、香珍、冠諭、欣蓉、藝嘉、珈綾、漢堡。不管是在實質上幫助我 key in 問卷、分析統計數據、一起窩在辦公室寫論文到晚自習結束，或是給我精神上最大的支持與鼓勵，推動我去完成學業，謝謝你們陪我走過最艱難的一段。

感謝體育系辦的柏慧學姐，和當時一起在系辦工讀的夥伴明慧，讓我在系辦的每一天都很覺得開心又溫暖。

感謝和我並肩作戰的研究所夥伴們：小傅、欣漪、麗蓉、哲偉、耀棋、泳勳、小管，還有一路相伴，互相扶持到最後的慧鈴，懷念過去一起修課、翻譯原文書以及考前相聚讀書會的日子，有你們真好。

感謝我最親愛的家人，我今日能有的些許成就，都是因為有你們無私的包容和支持，才讓我得以完成學業。

最後，感謝過去所有曾經幫助我的人，我一定會更加努力。

婉儀 謹誌

中華民國 102 年 1 月 8 日

目 次

中文摘要	I
英文摘要	II
謝 誌	III
目 次	IV
表 目 次	VI
圖 目 次	VII
第一章 緒論	1
第一節 研究動機與目的	1
第二節 研究問題與假設	5
第三節 重要名詞解釋	6
第二章 文獻探討	7
第一節 運動友誼的理論與其相關研究	7
第二節 參與動機的理論與其相關研究	12
第三節 文獻探討對本研究的啟示	17
第三章 研究方法	19
第一節 研究架構	19
第二節 研究實施程序	21
第三節 研究對象	25
第四節 研究工具	26
第五節 資料處理	29

第四章 結果與討論	31
第一節 運動友誼與參與動機問卷信效度分析	31
第二節 不同運動社團與各變項之資料分析結果	38
第三節 討論	47
第五章 結論與建議	51
第一節 結論	51
第二節 建議	53
參考文獻	55
中文部分	55
英文部分	58
附錄	62
附錄一 預試測驗問卷	62
附錄二 正式測驗問卷	65

表 次

表 4-1 效度轉軸程分表	33
表 4-2 轉軸後的成分矩陣表	35
表 4-3 不同運動社團之運動參與行為描述性統計量表	39
表 4-4 不同運動社團之運動行為變異數分析表	39
表 4-5 運動友誼與運動社團之描述性統計量表	41
表 4-6 運動友誼與運動社團之變異數分析表	42
表 4-7 參與動機與運動社團之描述性統計量表	43
表 4-8 參與動機與運動社團之變異數分析表	44
表 4-9 健康適能與各項社團之多重比較表	45
表 4-10 社會需求與各項社團之多重比較表	46

圖 次

圖 3-1 研究架構圖	20
圖 3-2 研究實施程序圖	21
圖 3-3 研究進度甘特圖	22

第壹章 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

一、研究動機

體育活動是培養學生民主素養、社會參與、學習歷程、自我實現與溝通及合作等能力的一種過程(顏君彰、林晉榮，2009)。沒有一個政策是最好的，但我們只能選擇一個較好的政策來做為推動，運動參與納入考試計分最終的目的就是要讓大家重視運動參與、重視體適能、重視健康(洪嘉文，2006)。

參與運動的過程之中，若同儕朋友相伴，在互動之下，這種支持能讓運動過程增添更多樂趣。日常生活中，友誼是一種具有親密性、相互性及發生在兩個個體之間的關係(Bukowski, Hoza, & Berndt, 1989)；而運動友誼(Sport Friendship)則是指在運動情境中發展出的一種人際關係，也就是與朋友之間的情誼，以及對自我知覺所影響的程度，其中包括：(一)正向的友誼知覺：同儕情誼、愉快的玩伴關係、增進自尊心、相互幫忙和指導、社會化行為、親密關係、忠誠度、共同點、個人特質的魅力、沒有衝突、情感的支持、衝突的化解等。(二)負向的友誼知覺：衝突、令人不悅的人格特質、不夠忠誠以及難以親近的(Weiss, Smith, & Theebom, 1996)。

青少年與運動有著許多不同動機，包括增進技巧、樂趣、交朋友，經驗運動所帶來的刺激，以及促進健康(陳智仁、許惠英、許惠明，2004)。透過運動過程中互動發展出社交行為，

進而緊密連結情感產生友誼。在青少年階段，同儕友誼的緊密程度，容易影響往後的自我身心發展。Sullivan(1953)人際關係理論(Interspersonal Theory)認為青少年有人際親密的需
求，他認為若在此時期缺乏與親密朋友互動的經驗，會影響日後生活、人格養成及社會化的能力。因此學者 Weiss 和 Smith 就曾在 1999 利用「運動友誼品質量表」(Sport Friendship Quality Scale, SFQS)針對青少年的運動友誼及其施測各層面做探討。

「動機」在運動心理學中，視為一種對事物努力的方向與強度，用來描述一個人是否積極參與，努力付出的情況。當青少年參與身體活動行為時，對某種運動產生高度動機，便會持續參與該運動並努力認真練習追求目標的實現，當然運動的表現就會相對的進步。反之，則會因為動機低落，而影響其表現。

運動參與動機，是指個體若想利用身體性的活動來維持身體健康或增進體適能，則必須要達到一定的運動頻率、強度及持續，在日常生活中的身體性活動任何形式的運動或遊戲都包含在內。實踐規律運動，有益身體健康，這已被眾多研究所證實 (Marcus, Dubbert , Forsyth , McKenzie , Stone, , Dunn, & Blair, 2000)。亦有學者指出在孩童時期，如果有較高程度的運動參與動機，會增加其在成年生活後的運動參與程度 (Armstrong, & Biddle, 1992)。Telama, Yang, Viikari, Valimaki, Wanne, & Raitakari於2005年也曾針對一項長期追蹤的研究報告指出，9至18歲的青少年從事運動參與的習慣會影響其成年後的運動參與動機。因此，運動參與行為習慣的養成，必須從兒童或青少年時

期就開始；一個不習慣去參與運動的兒童，將來成年之後會參與運動的可能性便降低許多。

本研究以就讀台灣中部普通高中，參加校內運動社團的青少年為主要研究對象，透過研究運動友誼與參與運動社團動機之相關探討，分析現況、相關、差異情形、預測情形。

二、研究目的

- (一)、瞭解運動參與行為、運動友誼、參與動機之現況。
- (二)、分析運動參與行為、運動友誼、參與動機之關係。
- (三)、分析運動參與行為、運動友誼、參與動機之解釋情形。

第二節 研究問題與假設

一、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)、不同運動社團的學生其運動參與行為是否有顯著不同？
- (二)、不同運動社團的學生其運動友誼是否有顯著不同？
- (三)、不同運動社團的學生其參與動機是否有顯著不同？

二、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：

問題一：運動參與行為

假設一：不同運動社團的學生在運動參與行為上有顯著不同。

問題二：運動友誼

假設二：不同運動社團的學生在運動友誼上有顯著不同。

問題三：參與動機

假設三：不同運動社團的學生在參與動機上有顯著不同。

第三節 重要名詞解釋

一、運動友誼

本研究所指之運動友誼是指在運動情境中的一種人際關係，也就是與朋友之間的情誼，以及對自我知覺所影響的程度。

二、參與動機

本研究所指之運動參與動機的因素包含生理、心理和社會三方面的考量。個體參與活動是基於內在、外在各種自我決定之因素，而影響參與活動程度意願的高低與否。

三、運動社團

教育部高中課綱必修科目之綜合活動課程，其中包含班級活動、社團活動、學生自治活動、學生服務學習活動、學校特色活動。而本研究所指之運動社團，為社團活動中所屬性質為運動項目之社團，而社團活動每學年不得少於 24 節。

四、運動參與程度

本研究的運動參與程度是依據參考 Fox(1987)的公式，運動參與程度 = 運動頻率 × (平均強度 + 持續時間)。運動強度則以自我感受分級，分為非常輕鬆、很輕鬆、輕鬆、有點累、很累、非常累等六個等級，計算之後得到的分數愈高，表示其運動參與程度愈高。總分由 1.1 分到 30 分，數字愈高者，表示運動參與行為愈多，得分愈低則反之。

第貳章 文獻探討

本章共分為四節，包含運動友誼的理論與其相關研究、參與動機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 運動友誼的理論與其相關研究

本節旨在瞭解運動友誼的理論、運動友誼量表的發展，及其運動友誼量表的編製過程，以下分述之。

一、運動友誼的理論

Newcomb 和 Bagwell 在 1995 年的研究中，以後設分析法指出，針對兒童與青少年「是否擁有朋友」對其身心發展重要性之相關研究已累積不少，這些研究企圖呈現朋友間與非朋友間互動方式的差異；但只針對「是否擁有朋友」來解釋友誼對孩童發展的重要性時，常常發生解釋上及因果上的混淆，也是表示擁有朋友並不能表示等於擁有「很要好的朋友」(Hartup, 1996)。青少年時期的個體會設法擺脫父母的束縛，但由於自身能力的限制還不能夠獨立承擔成人角色。此時，與好朋友的交往成為他們的「避難所」(王英春、鄧泓、張秋凌，2006)。因此，「友誼品質」逐漸成為研究友誼的新潮流。

此後有學者提出友誼可從量的層面和質的層面分兩方面探討，量的層面指相互提名的朋友數，質的層面則表示兒童知覺的正向與負向友誼品質 (Demir & Urberg, 2004；Hussong, 2000)。青少年友誼的研究主要圍繞友誼概念和友誼

質量進行，友誼概念是早期運動友誼研究關注的內容，友誼概念是兒童青少年對友誼的一種主觀認知，可以理解對「朋友」、「友誼」的理解和期望(朱瑜、邱勇，2006)。運動友誼研究源於發展心理學，較少關於多種類型活動友誼質量的相關文獻。因此早期多數研究者都涉及了運動友誼質量的某一方面與動機的影響(Allen, 2003)。

二、運動友誼量表的發展

運動友誼最早是由 Weiss 和 Smith(1999)所編製的運動友誼品質量表而來。他們參考 Parker 和 Asher (1993) 的友誼品質量表發展出具有建構效度的「運動友誼品質量表」。Weiss 和 Smith 認為，在青少年階段，運動對兒童以及青少年身體發展皆有相當多的益處，同樣的，運動也在兒童及青少年早期發展身心健全及人際關係上占有非常重要的關鍵。

當邁入了就學階段，與來自不同家庭，有著不同價值觀的個體，透過相互幫助的合作關係而產生互動，發展出社交行為而連結成友情。友誼可以為個體提供社會支持，滿足其獨特的心理需要。並非所有運動項目都適用同一種 SFQS，所以針對不同運動項目，許多學者也發展出不同的運動友誼品質量表。陳鵬仁、卓俊伶(2005)所做的研究指出，在班級團體中，高身體活動量的學生相對較不易遭受同儕排斥，與同儕間的互動關係比低身體活動量的學生來的融洽。因此，增加參與身體活動行為，不僅影響了學生身體的生理健康，並與在社會適應方面的發展有正面相關。兒童及青少年時期發展的同儕關係會左右日後成人時期的人際發展，友誼影響自我概念的 formed，同儕對發展扮演著重要的角色，尤其當學

生認為參與運動是個重要的社交場合，他們可以呼朋引伴去運動，所以運動是個可以與朋友相處的情境，過去的研究曾調查學生參與運動的原因，其中能和朋友在一起是最常見的因素。運動正向友誼會影響學童參與運動的動機(Weiss & Smith, 1999)。

Weiss 和 Smith 經過了多次的修改才終於將運動友誼品質量表 Sport Friendship Quality Scale(SFQS)編製完成。此量表分成六個向度 22 道題目。包括「正向友誼知覺」的五個向度，「增進自尊及支持」(Self-Esteem Enhancement and Supportiveness)有四道題目；「忠誠和親密」(Loyalty and Intimacy)有四道題目；「共同的喜好」(Things in Common)有四道題目；「愉悅的玩伴關係」(Companionship and Pleasant Play)有四道題目；「解決衝突」(Conflict Resolution)有三道題目，以及「負向的友誼知覺」一個向度，「衝突」(Conflict)三道題目。

國內學者徐瑞玉、盧俊宏(2002)利用其事前質性研究之結果，並參考 Weiss 和 Smith 的 SFQS 題目，重新編製了中文版的青少年運動友誼品質量表，原為 33 道題目，施測之後編製成 24 道題目，七個因素構面，分別命名為：一、自尊的增進與支持；二、共同的想法與興趣；三、衝突；四、衝突的化解；五、親密關係；六、情感的支持；七、互相幫忙和指導。量表累積的解釋變異量為 56.71%，信度方面各量表的 Cronbach' s α 係數在 0.53 至 0.71 之間，顯示此量表具有良好的建構效度和可靠的內部一致性。

三、運動友誼之相關研究

運動友誼研究發展至今已超過十年，之所以仍如此受到重視，乃是因為友誼在每個人的一生中的確占有一席舉足輕重的份量。國內學者徐瑞玉在2001年編製了一份青少年友誼品質量表，針對青少年運動選手與非運動選手運動友誼及運動員精神之比較，研究對象是以獲得89學年度國中甲級籃球聯賽前八名之隊伍共205位(男生139位，女生66位)，以及北中南三所國中上體育課班級之國中生263位(男生136位，女生127位)，總計468位。研究工具為青少年運動友誼品質量表(徐瑞玉，2001)以及運動員精神取向量表(李安忠，2001)。經獨立樣本t檢定、皮爾遜(K. Pearson)積差相關分析所得研究結論顯示，青少年在參與運動訓練、比賽或是上體育課時，能夠藉由體育活動而獲得較多的友誼機會，朋友與朋友之間能夠互相支持與鼓勵而且擁有較高的自尊心(徐瑞玉，2001)。

2006年林晉榮和王建權在大專體育學刊發表了一篇兒童動作協調能力不良對運動友誼品質之影響，研究對象是以417名國小四到六年級的兒童為研究對象，先使用「兒童動作評估量表測試工具(Movement ABC test)」篩檢出MD兒童，再以「國小兒童運動友誼品質問卷」為施測工具進行問卷調查。有效樣本為397位(MD兒童203位，正常兒童194名)，使用積差相關、t-test及MANOVA等統計方法處理，研究結果顯示，兒童動作協調能力與運動友誼品質間均呈現顯著的負相關，表示動作協調能力障礙程度越低，則運動友誼品質關係越好；就性別而言，對運動友誼品質上之互助關心層面，女生得分較高於男生；衝突層面則男生得分較高於女生。針對年級及年齡而言，在運動友誼品質上的互助關心及愉悅友伴層面較高年級及年齡有較好的表現(林晉榮、王建權，2006)。

貴州師範大學學者劉紅、王洪禮，針對209名小學兒童的孤獨感與友誼質量、同伴接納的關係，研究結果顯示得分存在著年級差異，二年級得分最高(34.6±10.7)，其次是四年級(27.6±7.6)，六年級得分最低(24.7±9.1)；男生的孤獨感得分高於女生[(30.8±10.0)vs.(25.8±8.7)， $p < 0.001$]。不同的友誼質量、社交地位兒童孤獨感存在差異，雙高組(21.6±8.9)、高低組(19.8±8.0)的孤獨感得分低於雙低組(39.8±11.0)(均 $p < 0.05$)。而同伴接納與階級友誼質量各自都能夠負向預測孤獨感，階級友誼質量在同伴接納與孤獨感之間發生中介作用(劉紅、王洪禮，2009)。

第二節 參與動機的理論與研究

一、參與動機的意義

Deci 和 Ryan (1985)提出動機可分為內在動機(intrinsic motivation, IM)、外在動機(extrinsic motivation, EM)及無動機(amotivation)，所謂內在動機就是個體從事某種活動是因為對於活動本身的興趣或樂趣；外在動機就是參與某活動是因為外在訊息或是該活動可能導致一些特定的結果；而無動機是指當個體察覺行為與結果之間缺乏聯結時，將感到無動機的存在。黃鴻斌(2003)人類的行為是受到內在顯著或潛意識的驅使而發生，動機是行為的原動力，行為的發生必須先出現動機，才會產生行為。Maltby 和 Day (2001)動機會隨著時間及情緒變化。參與健身運動的動機有很多，提出人們從事運動的原因與他們認為最有價值的認同層面有關(Leary, Wheeler, & Jenkins, 1986)。從事運動時個人的動機及參與者的興趣、意向、態度和價值，是持續參與運動的重要因素之一(蔡英美、王俊明，2006)。

二、參與動機的理論基礎

動機是趨動所有事物的因素，使人們行動或去面對明確的目標(Dichter, 1964)。個人的動機是尋求體育賽事的經驗，由於採取行動的機會和探索精神，造成不確定性的參與和競爭，以及相關活動場面。Deci 和 Ryan (1985)所提出的自我決定理論中，給予行為不同的原因和目標來區分動機的不同型態。根據不同的自我決定程度，動機可分為內在動機、外在動機及無動機。運動的持續參與被稱之為一種正在進行中與熱衷

於身體性活動有關，而個人持續參與於運動是根深蒂固的、有著強烈興趣、對運動著迷、並將運動視為是一種嗜好（Venkatraman, 1990）。

范智明（1999）針對台北市運動健身俱樂部會員將其運動參與動機分為：知性追求、社會需求、成就需求及健康需求。依據學者提出，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（Deci & Ryan, 1985）。健身運動參與動機最常被提及的包括健康、外表、社交等因素。健身運動參與動機的種類根據不同研究者，依照個別研究目的、研究對象及參與動機量表編製的構面，會產生不同的因素出現（周嘉琪、胡凱揚，2005）。

三、參與動機量表的相關研究

運動參與動機量表起源於法國（Brière, Vallerand, Blais, & Pelletier, 1995），後經英譯為英文版本，包含無動機、外在調節、內射調節、認同調節、了解求知的內在動機、完成的內在動機、體驗刺激的內在動機等。Duda 和 Tappe（1987, 1989）發展出個人參與健身運動動機問卷（Personal Incentives for Exercise Questionnaire, PIEQ），該問卷共有 48 題，包含 10 個因素：外表、競爭、心理益處、親和（affiliation）、柔軟度/敏捷度、社會認同、健康益處、體重管理、精熟和力量。

國內學者周嘉琪、胡凱揚以 Cash 等（1994）之健身運動參與原因量表（Reasons for Exercise Inventory）為架構，並參考其他文獻將健身運動參與動機分為體適能/健康管理、外表/體重管

理、壓力/情緒管理、社交/休閒、重要他人的影響等五個因素，編製健身運動參與動機量表，共37題。預試以205位個人項目的健身運動參與者為對象，使用探索性因素分析法進行初步量表的信、效度考驗。第二階段以400位健身運動參與者為研究對象，採驗證性因素分析(LISREL 8.52 版)考驗量表假設性測量模式與各分量表的構面是否適配。結果發現：一、健身運動參與動機量表包括體適能/健康管理、外表/體重管理、壓力/情緒管理、社交/休閒四個分量表，共有19題，累積解釋變異量為52.33%。各因素Cronbach's α 介於0.78~0.84，全量表為0.79，顯示本量表具有良好的建構效度與信度。二、正式施測之驗證性因素分析顯示四個分量表分別代表四個不同的潛在變項，修改後的量表模式適合度良好，具有良好的建構效度($\chi^2(144)=157.25$ ， $\chi^2/df=1.09$ ， $GFI=0.96$ ， $RMR=0.10$ ， $AGFI=0.95$ ， $RMSEA=0.02$ ， $NFI=0.87$ ， $NNFI=0.99$ ， $CFI=0.99$)(周嘉琪、胡凱揚，2005)。

另有國內學者蔡英美和王俊明(2007)編製的「中年人運動參與動機量表」，共有32個題目五個構面「心理需求」(5題)、「社會需求」(4題)、「體重管理」(4題)、「疾病預防」(3題)、「休閒」(6題)，共22題，答題方式採Likert五點量尺方式進行答題(1=非常不同意，5=非常同意)。信度考驗方面，採內部一致性分析，各分量表所得Cronbach's α 值分別為心理需求0.93、社會需求0.79、體重管理0.89、疾病預防0.82及休閒0.86。在效度考驗方面，以探索性因素分析進行考驗，此量表以主軸法抽取因素及最大變異法進行轉軸，所得解釋變異量為54.66%。研究結果發現：一、各因素的Cronbach α 值介於0.80~0.92之間，全量表累積解釋的變異量為59.67%，顯示本量表具有可

接受的信度及效度。二、正式施測之驗證性因素分析顯示五個分量表分別代表五個不同的潛在變項，整個模式的適合度均具有可接受的適合度。此量表未來將有助於了解中年人的運動參與動機，尤其是可從各分量表來了解中年人的運動參與需求。

四、參與動機之相關研究

國內學者以三級學校男子籃球選手〔國中(108)高中(106)大學(122)〕為研究對象，並採用「運動目標向量表」、「運動領導量表」以及「運動動機量表」為測量工具，以目標取向、教練領導行為與運動動機之差異，探討各變項間相關與預測之研究，測量結果以相依樣本t考驗、單因子變異數分析與事後比較、皮爾森積差相關、多元逐步迴歸分析進行統計處理，研究中發現三級學校選手「內在動機」未具有顯著差異；高中選手「外在動機」的平均值顯著高於大學選手；三級學校選手「無動機」未具有顯著差異(何全進，2001)。

鄭文輝(2010)研究高中職撞球隊選手參與動機與社會支持的現況，研究對象是參加100年全國中等學校撞球聯賽的高中職撞球隊選手，其研究結果主要為：選子在運動參與動機的因素中，得分最高為「技術需求」，「健康適能」的得分最低。選子運動參與動機與社會支持達正相關，選子運動參與動機愈高則社會支持愈高，運動參與動機愈低則社會支持愈低。選子的社會支持能有效預測運動參與動機。

學者胡文琪(2010)研究基隆市高中職學生課後運動參與動機及阻礙因素之相關情形，發現學生課後運動參與動機強調「健康體適能」動機最高，而以「人際需求」為最低。而在他的研究也發現有參加運動性社團及課後運動參與行為較高之

學生，有較強的參與動機。

學者楊淑怡(2009)的研究中發現全國高中女子籃球選手在「參與動機」四個因素中，以實現自我因素最為重視。選手之社會支持、參與動機及成績表現呈正相關且有顯著預測力。

第三節 文獻探討對本研究的啟示

一、對研究樣本的啟示

在運動友誼與參與動機的樣本中，以參與運動社團的學生為主要測試對象，透過質化與量化的研究方式，提供良好的心理學基礎，適合應用於運動情境的測量，研究者認為運動友誼與參與動機的感覺是個體存在的心理機制，不僅在運動方面，當個體面臨其他情境，諸如休閒活動參與、課程學習等均有類似的心理機制。

二、對研究方法的啟示

在運動友誼與運動社團參與動機的概念與量表研發與編製研究上，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，是十分嚴謹的研究過程。經過多次探索式因素分析，並經相當多次的質性訪談研究、實證研究，對於未來在台灣的研究，需以驗證式因素分析對台灣本土的樣本做驗證，以增加研究實施的穩定度。

三、問卷的使用

(一)、青少年運動友誼品質量表

本研究所使用之「青少年運動友誼品質量表」以Weiss和Smith(1999)所編訂的量表為根據，翻譯成中文之後，修訂之。一共分成20道題目，分為五個構面「增進自尊與支持」、「共同的事物」、「陪伴與愉快的玩樂」、「解決衝突」以及「衝突發生」。原始量表是以5=非常符合(Very true)到1=非常不符合(Not true)做為選項，為適應國人用詞習慣，修改成5=非常同意，到1=

非常不同意，並採李克特氏(Liker-type)5點量表設計，取得207位青少年參與社團之高中學生同意之後，以207位學生為預試對象，作為題意修改依據。

(二)、運動社團參與動機量表

參考Pelletier等(1995)「Sport Motivation Scale」、蔡英美(2005)和鄭谷蘭(2012)等人對於國內研究提供良好的使用工具問卷，架構編製中文版動機量表，稍微修訂成「運動社團參與動機量表」，以適合參與運動社團的學生使用，共有28個題目，答題方式採Likert五點量尺方式進行答題(1=非常不同意，5=非常同意)。而本研究以前述兩份問卷為架構，發展更具信度與效度的更新量表版本，以適合國內青少年使用，使測量更為精準、穩定。

第參章 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高中學生運動參與行為、運動友誼與運動社團參與動機之現況與關係。依據研究動機與目的及綜合文獻探討與分析結果，以運動參與行為、運動友誼與運動社團參與動機作自變項與依變項。背景變項為：就讀學校區域、性別、年級、年齡、所參與的社團等，透過事後訪談，了解及探討各變項之間之關係，以了解現況。透過 t 考驗、單因子變異數分析以及雪費法了解其中之差異，茲將本研究的研究架構設計圖如 3-1 所示：

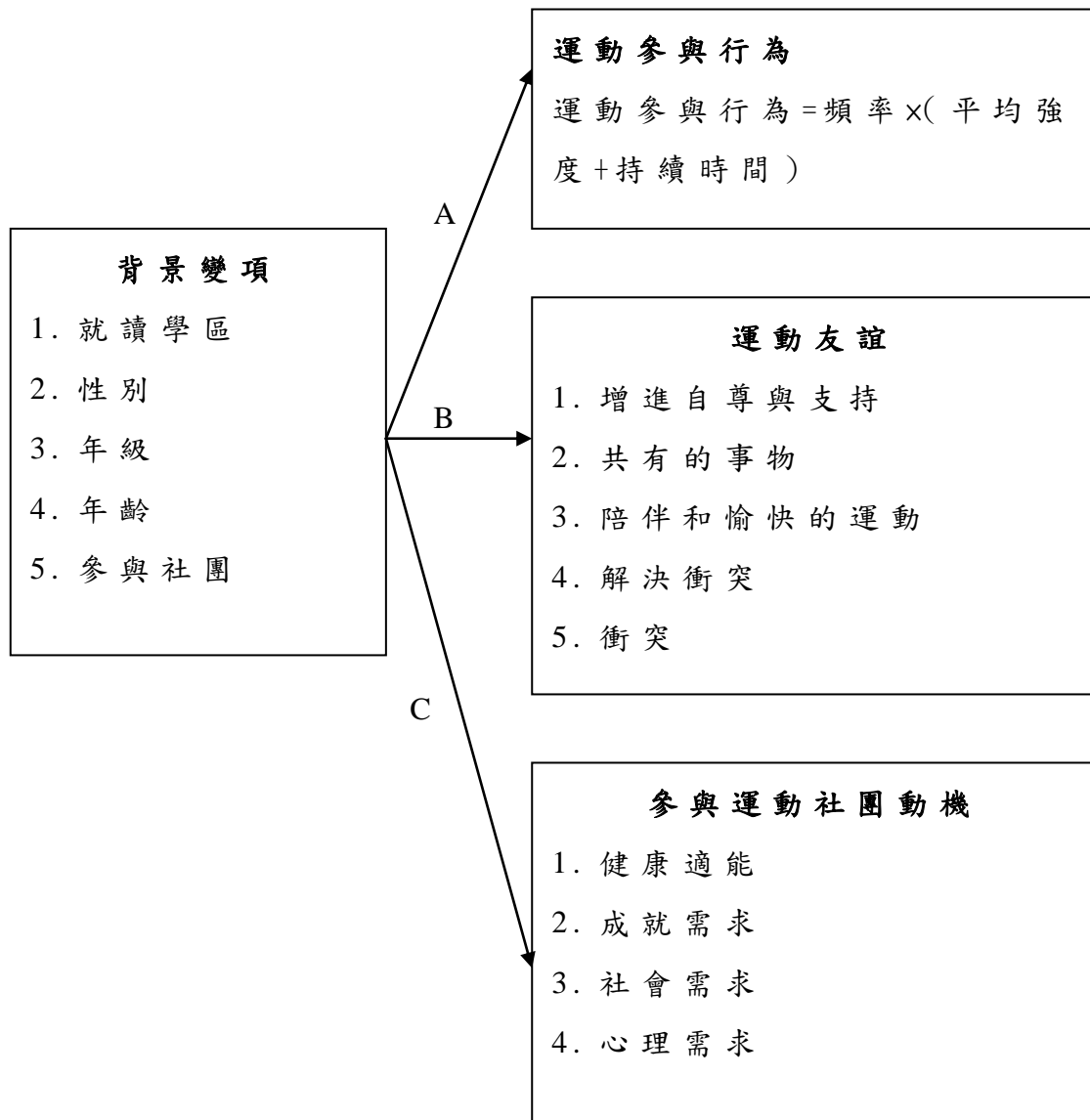


圖 3-1 研究架構圖

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：t 考驗、單因子變異數分析、雪費法

整體研究模式圖：以 SPSS 軟體進行分析加以探討。

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：

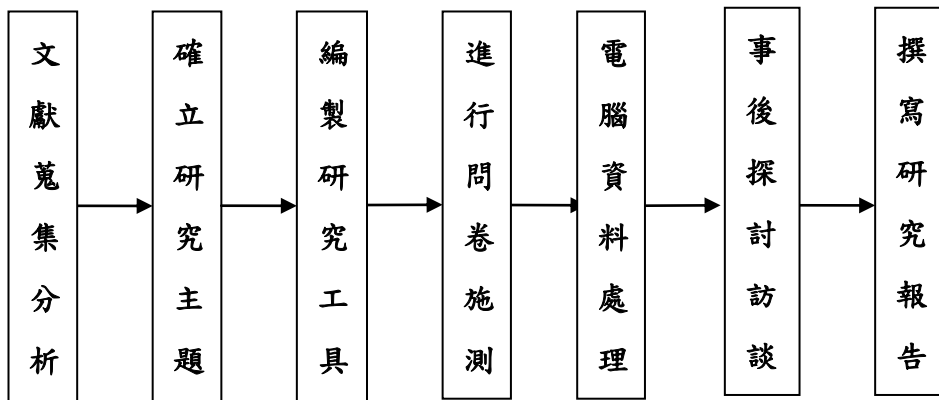


圖 3-2 研究實施程序

年	2009				2010	2012					
月	9	10	11	12	1	8	9	10	11	12	1
計畫大綱	—————										
預試問卷						—————					
正式問卷								—————			
第肆章								—————			
第伍章							—————		—————		
論文口試										—————	
畢業											—————

圖 3-3 研究進度甘特圖

一、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，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。

二、決定研究主題

經廣泛蒐集及研讀相關文獻後，對運動友誼與參與運動社團動機有所了解，並確定為研究主題。

三、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，對參與研究之樣本進行調查，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，分為運動參與行為、青少年運動友誼與運動社團參與動機等三個分量表。

經預試的問卷，篩選及修正題目之後，考驗其信度、效度皆達良好的信度、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。

四、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。

委託方式以委託台中、彰化、雲林各縣市之體育教師、社團指導老師或相關人員負責，並以委託以信函或電話請託，懇請惠予協助，以期待問卷有較高的回收率，本人也參與親自施測或請親友協助施測。

五、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。

六、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

一、研究對象

本研究中所指高中學生，為就讀台灣中部普通高中之學生，因考慮到其他高職或高工之課綱不同，本實驗僅選取普通高中之參與運動社團的學生。運動類別包含排球、足球、籃球、棒球、壘球、田徑等。

二、取樣方法

本研究所採取的取樣方法是以立意取樣(purposeive sample)的方式，依據研究目的而選取體育運動相關的樣本。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，故以叢集取樣(cluster sampling)的方式，選定台灣中部高中學生為樣本。

(一) 預試測驗

問卷完成後，為了解其可用性，須先進行預試。於 101 年 9 月 3 日至 101 年 9 月 14 日，發放預試問卷調查，共發出 258 份，回收 207 份，回收率 80,2%。

(二) 正式測驗

正式測驗於 101 年 10 月 1 日至 101 年 10 月 26 日發放正式問卷。共發出 400 份，回收 319 份，剔除無效問卷 4 份，回收率 78.75%。

第四節 研究工具

以自編之「青少年運動友誼、運動參與動機調查問卷」為工具，問卷包含「基本資料」、「運動友誼」、「參與動機」等三類資料。

在研究工具分析的部份，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 α 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。

一、基本資料

本研究問卷第一部分基本資料，最主要調查相關的背景變項，包含就讀學校區域、性別、年級、年齡、參與的運動社團以及運動參與行為等。

二、問卷架構

(一) 運動友誼品質量表

本問卷以運動友誼品質量表 Sport Friendship Quality Scale(SFQS)翻譯成中文後編製完成。此量表分成五個因子 20 道題目。「增進自尊及支持」有四個項目；「共同的事物」有四個項目；「陪伴和愉快的運動」有四個項目；「解決衝突」有四個項目，以及「衝突發生」四個項目。

(二) 運動社團參與動機量表

本問卷參考鄭谷蘭(2012)「台北市國小高年級學童運動參與動機量表」之問卷，訪問高中學生對運動社團參與動機之感受加以編製而成，並與指導教授蔡俊傑博士討論編寫出「運動社團參與動機量表」。

本量表共有四個向度 28 道題目。包括「健康適能」8 個項目；「成就需求」6 個項目；「社會需求」8 個項目；「心理需求」6 個項目。

三、填答記分

量表共計 48 題，本問卷採李克特式(Likert-style)填答記分，採取五點記分模式，運動員針對描述參與運動原因之敘述句，以五點量尺回答描述其自身的程度。青少年運動友誼的原始量表是以 5=非常符合(Very true)到 1=非常不符合(Not true)做為選項，為適應國人用詞習慣，修改成 5=非常同意，到 1=非常不同意，並採李克特氏(Liker-type)5 點量表設計以「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」、「非常不同意

」，依次給予 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。

四、預試之實施

問卷預試對象以台灣中部高中學生為樣本，並選取 207 名參與運動社團高中學生為預試樣本。

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 進行研究假設的考驗與資料分析。

一、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，凡資料填寫不全即予以剔除。

(二)、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。

二、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：不同運動社團在運動參與動機具有顯著差異。

假設二：不同運動社團在青少年運動友誼具有顯著差異。

假設三：不同運動社團在運動參與動機中具有顯著差異。

以不同運動社團為自變項，針對青少年運動友誼與運動社團參與動機，進行單因子變異數分析 (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 (Scheffe' method)，以了解差異情形。

第四章 結果與討論

本章旨在討論本研究台灣中部地區高中青少年運動參與行為、運動友誼與運動社團參與動機之相關研究結果。本章共分三節，主要的目的是描述施測的結果逐一檢核本研究假設，並依序呈現資料分析結果。

第一節 問卷信效度分析

一、預試資料分析

本研究預試共發出 258 份，回收 207 份。回收率 80.2%。第一部分基本資料分為以下五個項目。

- (一) 就讀學區：台中 40 份，佔 19.3%；彰化 23 份，佔 11.1%；雲林 144 份，佔 69.6%。
- (二) 性別：男生 119 人，佔 57.5%；女生 87 人，佔 42.0%。
- (三) 年級：高一 32 人，佔 15.5%；高二 119 人，佔 57.5%；高三 56 人，佔 27.1%。
- (四) 年齡：十五歲 19 人，佔 9.2%；十六歲 93 人，佔 44.9%；十七歲 83 人，佔 40.1%；十八歲 12 人，佔 5.8%。
- (五) 最常參與社團：排球 39 人，18.8%；足球 4 人，1.9%；籃球 87 人，42.0%；棒壘球 12 人，5.8%；田徑 19 人，9.2%；其他項目 46 人，22.2%。

二、信效度分析

(一)、效度

本研究「運動友誼量表」以主成分(principal component analysis)分析法及最大變異數(varimax)轉軸法進行量表分析，其特徵值大於 1 者，以及因子負荷量大於 0.4 以上之題項才與以保留，做為建構效度之取捨。

運動友誼，用因素分析做效度的驗證所呈現的因子，分別為「增進自尊與支持」、「共同的事物」、「陪伴和愉快的運動」、「解決衝突」、「衝突發生」等五個因子，如表 4-1。

表 4-1

運動友誼量表效度轉軸成分表

題號	題目	因子 一	因子 二	因子 三	因子 四	因子 五
因子一： 增進自尊與支持						
FQ1	我的朋友會給我機會再次表現(運動)技巧。	.813				
FQ3	當我出現失誤時，我的朋友會為我打氣。	.775				
FQ4	在運動過程中，我的朋友會對我充滿信心。	.763				
FQ2	當我和我的朋友在運動上有傑出表現時，我們會互相讚美。	.712				
因子二： 共同的事物						
FQ11	我跟我的朋友有共同的價值觀。		.828			
FQ12	我跟我的朋友有共同的想法。		.827			
FQ9	我跟我的朋友有共同的興趣。		.712			
FQ10	我跟我的朋友會做類似的事。		.697			
因子三： 解決衝突						
FQ19	當我們有所爭執時，我們會共同討論如何解決。			.767		
FQ18	當我們對事物有不同看法時，能試著一起達成共識。			.763		
FQ17	我跟我的朋友吵架			.725		

FQ20	後能很快合好。 當我們發生不愉快 時，能退一步替對方 著想。	.702
因子四： 衝突發生		
FQ22	我會和我的朋友互 相生氣對方。	.898
FQ21	我會跟我的朋友起 口角。	.884
FQ24	我會跟我的朋友有 所爭執。	.613
FQ23	我會跟我的朋友打 架。	.594
因子五： 陪伴和愉快的運動		
FQ14	我喜歡跟我的朋友 一起運動。	.732
FQ15	我跟我的朋友運動 時配合的很好。	.655
FQ13	我跟我的朋友做的 事情很有趣。	.623
FQ16	我會跟我的朋友花 時間相處在一起。	.588

參與動機以因素分析做效度驗證所呈現出的因子包括「健康適能」、「成就需求」、「社會需求」、「心理需求」，如表 4-2。

本研究之「運動社團參與動機量表」以主成分分析法及最大變異數轉軸法進行量表分析，其特徵值大於 1 者，以及因子負荷量大於 0.4 以上之題項才與以保留，做為建構效度之取捨。

表 4-2

運動社團參與動機量表轉軸後的成份矩陣表

題號	題目	因子一	因子二	因子三	因子四
因子一：健康適能					
MQ2	參與運動社團是為了促進身體的健康。	.791			
MQ4	參與運動社團是為了增進自己的體適能。	.791			
MQ5	參與運動社團是為了促進身體的新陳代謝。	.787			
MQ6	參與運動社團是為了使自己保持良好的身材。	.786			
MQ7	參與運動社團是為了使自己增加身體抵抗力。	.777			
MQ3	參與運動社團是為了使自己感覺有活力。	.702			
MQ1	參與運動社團是為了使自己更強壯。	.635			

(續下頁)

題號	題目	因子 一	因子 二	因子 三	因子 四
因子二：心理需求					
MQ25	參與運動社團是為了使自己減少壓力。		.744		
MQ26	參與運動社團是為了享受做運動的樂趣。		.737		
MQ23	參與運動社團是為了使自己心情愉快。		.726		
MQ24	參與運動社團是為了降低緊張的情緒。		.725		
MQ28	參與運動社團是為了紓解功課壓力，讓自己放鬆。		.719		
MQ27	參與運動社團是為了使自己忘掉不愉快的事情。		.706		
因子三：社會需求					
MQ17	參與運動社團是由於家人的建議或鼓勵。			.782	
MQ18	參與運動社團是由於師長的建議或鼓勵。			.777	
MQ21	參與運動社團是由於同學、朋友的建議或鼓勵。			.746	
MQ16	參與運動社團是為了學習與他人互動。			.632	
MQ19	參與運動社團是為了增進與同伴間的友誼。			.623	
MQ15	參與運動社團是為了認識新朋友。			.603	
MQ22	參與運動社團是受到學校或社會運動風氣的影響。			.553	
MQ20	參與運動社團是為了可以和好朋友在一起。			.528	

(續下頁)

題號	題目	因子 一	因子 二	因子 三	因子 四
因子四：成就需求					
MQ10	參與運動社團是為了展現運動天賦。				.817
MQ11	參與運動社團是為了獲得成功的感覺。				.801
MQ12	參與運動社團是為了增加自己的信心。				.731
MQ9	參與運動社團是為了向自己挑戰。				.679
MQ13	參與運動社團是為了自己可以獲得成就。				.669
MQ8	參與運動社團是為了使自己流汗，消耗多餘的體力。				.495
MQ14	參與運動社團是為了學習更多技術，熟練運動技巧。				.458

參與動機，用因素分析做效度的驗證，跑出「健康適能」、「成就需求」、「社會需求」、「心理需求」等四個因子，與原問卷相同。

(二)、信度

本研究所使用之問卷青少年運動友誼量表中「增進自尊與支持」的信度分析上顯示 α 值為 .84；「共同的事物」 α 值為 .86；「陪伴和愉快的運動」 α 值為 .85；「解決衝突」 α 值為 .89；「衝突發生」 α 值為 .83。整體信度 .87。

運動社團參與動機量表中「健康適能」的信度分析顯示 α 值為 .91、「成就需求」 α 值為 .89、「社會需求」 α 值為 .88、「心理需求」 α 值為 .91。整體信度 .95。

第二節 資料分析結果

一、有效樣本人口統計特性之分析

正式問卷共發出 400 份，剔除無效問卷 4 份，共回收 319 份，回收率 78.75%。

(一) 就讀學區：台中 63 人(19.7%)；彰化 32 人(10.0%)；雲林，224 人(70.2%)。

(二) 性別：有效的樣本中，男生 181 人，(56.7%)，女生 138 人(43.3%)。

(三) 年級：高一 35 人(11.0%)；高二 182 人(57.1%)；高三 102 人(32.0%)。

(四) 年齡：十五歲 17 人(5.3%)；十六歲 141 人(44.2%)，十七歲 139 人(43.6%)，十八歲 20 人(6.3%)。

(五) 最常參與的運動社團：排球 65 人(20.4%)；足球 13 人(4.1%)；籃球 152 人(47.6%)，棒壘球 19 人(6.0%)；田徑 66 人(20.7%)。

二、資料分析結果

(一)、運動參與行為

為了解不同運動社團於運動參與行為現況情形，以描述性統計，採用平均數、標準差以及最大及最小值對學生參與運動動機做個層面之分析。

由表4-3可以得知，平均數最高為棒壘球，最低為足球。表示每週運動參與行為最高的項目為棒壘球，而每週運動參與行為最低則為參加足球的學生。

表4-3

不同運動社團之運動參與行為描述性統計量表

	個數	平均數	標準差	最小值	最大值
排球	65	27.88	13.53	4.00	60.00
足球	13	26.00	14.29	2.00	48.00
籃球	152	30.32	14.10	5.00	60.00
棒壘球	19	32.21	14.16	5.00	48.00
田徑	66	29.30	13.15	4.00	54.00
總和	315	29.54	13.78	2.00	60.00

而由表4-4可以得知，本研究不同運動社團的學生在運動參與行為上並未出現顯著性。

表4-4

不同運動社團之運動參與行為變異數分析表

	平方和	自由度	平均平方和	F檢定	顯著性
組間	574.94	4	143.73	.755	.556
組內	59055.32	310	190.50		
總和	59630.25	314			

* $p < .05$

(二)、運動友誼

為了解學生運動友誼與運動社團參與之相況分析，以描述性統計，採用平均數、標準差對學生運動友誼做各層面的分析。

由表4-5可以得知，在運動友誼的五個因素，「增進自尊與支持」平均數最高者為籃球，平均數最低者為田徑。「共同的事物」項目之中，平均數最高者為足球，平均數最低者為棒壘球。「陪伴和愉快的運動」平均數最高者為籃球，平均數最低者為田徑。「解決衝突」平均數最高者為棒壘球，平均數最低者為足球。「衝突發生」中，平均數最高者為籃球，平均數最低者為棒壘球。

表 4-5

運動友誼與運動社團之描述性統計量表

因子	社團	個數	平均數	標準差	最小值	最大值
增進自尊與支持	排球	64	15.97	2.93	8.00	20.00
	足球	13	16.15	3.13	10.00	20.00
	籃球	152	16.43	2.68	4.00	20.00
	棒壘球	19	15.37	3.77	4.00	20.00
	田徑	66	15.35	2.64	4.00	20.00
	總和	314	16.03	2.83	4.00	20.00
共同的事物	排球	65	15.58	2.27	10.00	20.00
	足球	13	15.77	2.39	12.00	20.00
	籃球	152	15.37	3.01	4.00	20.00
	棒壘球	19	14.37	3.60	4.00	20.00
	田徑	66	14.45	2.68	4.00	20.00
	總和	315	15.18	2.84	4.00	20.00
陪伴和愉快的運動	排球	64	16.15	2.48	10.00	20.00
	足球	13	16.07	2.50	12.00	20.00
	籃球	152	16.36	2.65	4.00	20.00
	棒壘球	19	15.68	3.58	4.00	20.00
	田徑	66	15.51	3.12	4.00	20.00
	總和	314	16.09	2.78	4.00	20.00
解決衝突	排球	65	2.75	2.75	10.00	20.00
	足球	13	2.35	2.35	11.00	20.00
	籃球	151	2.94	2.94	4.00	20.00
	棒壘球	19	4.17	4.17	4.00	20.00
	田徑	66	2.90	2.90	4.00	20.00
	總和	314	2.95	2.95	4.00	20.00
衝突發生	排球	65	3.56	3.56	4.00	17.00
	足球	13	3.78	3.78	4.00	20.00
	籃球	152	3.82	3.81	4.00	20.00
	棒壘球	19	3.15	3.15	4.00	15.00
	田徑	66	3.73	3.72	4.00	20.00
	總和	315	3.71	3.71	4.00	20.00

運動友誼與運動社團變異數分析詳見如表4-6，「增進自尊與支持」的顯著性為.094；「共同的事物」顯著性為.075；「陪伴和愉快的運動」顯著性為.319；「解決衝突」的顯著性為.878；「衝突發生」的顯著性為.449。

各運動社團學生，在運動友誼上之檢定結果，各項皆未呈現顯著。

表 4-6

運動友誼與運動社團之變異數分析表

因子		平方和	自由 度	平均平方和	F檢 定	顯著 性
增進自 尊與支 持	組間	63.44	4	15.86	2.00	.094
	組內	2450.24	309	7.93		
	總和	2513.68	313			
共同 的 事 物	組間	68.18	4	17.05	2.14	.075
	組內	2466.50	310	7.96		
	總和	2534.69	314			
陪 伴 和 愉 快 的 運 動	組間	36.45	4	9.11	1.18	.319
	組內	2385.05	309	7.72		
	總和	2421.50	313			
解 決 衝 突	組間	10.51	4	2.63	.300	.878
	組內	2704.14	309	8.76		
	總和	2714.65	313			
衝 突 發 生	組間	50.91	4	12.73	.925	.449
	組內	4263.71	310	13.75		
	總和	4314.62	314			

*p<.05

三、參與動機

為了解學生參與動機與運動社團參與之相況分析，以描述性統計，採用平均數、標準差對學生參與動機做個層面的分析。

由表4-7可以得知在「健康適能」之中，平均數最高為田徑33.38，平均數最低為棒壘球28.79。在「成就需求」項目中，平均數最高為田徑23.79，最低者為棒壘球21.95。「社會需求」中，最高為足球的平均數30.92，對低為田徑27.65。「心理需求」項目之中，平均數最高者為籃球25.31，最低者為足球23.69。

表 4-7

參與動機與運動社團之描述性統計量表

因子	社團	個數	平均數	標準差	最小值	最大值
健康 適能	排球	65	31.75	5.64	17.00	40.00
	足球	13	32.15	5.30	24.00	40.00
	籃球	152	32.94	5.48	8.00	40.00
	棒壘球	19	28.79	8.26	8.00	39.00
	田徑	66	33.38	5.05	19.00	40.00
	總和	315	32.50	5.69	8.00	40.00
成就 需求	排球	65	22.60	4.42	12.00	30.00
	足球	13	23.54	4.41	18.00	30.00
	籃球	152	23.38	4.51	6.00	30.00
	棒壘球	19	21.95	5.74	6.00	30.00
	田徑	66	23.79	4.09	8.00	30.00
	總和	315	23.22	4.49	6.00	30.00
社會 需求	排球	65	28.71	4.70	20.00	40.00
	足球	13	30.92	6.42	17.00	40.00
	籃球	151	30.42	5.81	8.00	40.00
	棒壘球	19	27.74	7.00	8.00	40.00
	田徑	66	27.65	6.32	8.00	40.00
	總和	314	29.34	5.91	8.00	40.00
心理 需求	排球	65	25.18	4.18	17.00	30.00
	足球	13	23.69	2.98	18.00	30.00
	籃球	152	25.31	4.24	6.00	30.00
	棒壘球	19	23.74	5.72	6.00	30.00
	田徑	66	24.45	4.05	16.00	30.00
	總和	315	24.94	4.25	6.00	30.00

參與動機與運動社團變異數分析詳見如表4-8，「健康適能」的顯著性為.019；「成就需求」顯著性為.397；「社會需求」顯著性為.008；「心理需求」的顯著性為.303。

參與動機與運動社團之檢定結果，在「健康適能」與「社會需求」上兩者達顯著，因此針對這兩個因子做事後比較。

表 4-8

參與動機與不同運動社團之變異數分析表

因子		平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	顯著性
健康 適能	組間	379.83	4	94.96	3.01	.019
	組內	9792.91	310	31.59		
	總和	10172.74	314			
成就 需求	組間	82.01	4	20.50	1.02	.397
	組內	6234.43	310	20.11		
	總和	6316.44	314			
社會 需求	組間	470.79	4	117.70	3.48	.008
	組內	10445.75	309	33.81		
	總和	10916.54	313			
心理 需求	組間	87.90	4	21.98	1.22	.303
	組內	5591.07	310	18.04		
	總和	5678.97	314			

* $p < .05$

由表4-9得知，在「健康適能」中，出現顯著性最高項目為田徑，達.046；而相對於田徑社團顯著性最低的則是棒壘球社團。

表 4-9

健康適能與各項社團之多重比較表

依變數	最常參與社團 (I)	最常參與社團 (J)	平均差異 (I-J)	顯著性
健康適能	排球	足球	-.4000	1.000
		籃球	-1.1869	.730
		棒壘球	2.9644	.396
		田徑	-1.6249	.603
	足球	排球	.4000	1.000
		籃球	-.7869	.994
		棒壘球	3.3644	.598
		田徑	-1.2249	.972
	籃球	排球	1.1869	.730
		足球	.7869	.994
		棒壘球	4.1513	.058
		田徑	-.4380	.991
	棒壘球	排球	-2.9644	.396
		足球	-3.3644	.598
		籃球	-4.1513	.058
		田徑	-4.5893	.046*
	田徑	排球	1.6249	.603
		足球	1.2249	.972
		籃球	.4380	.991
		棒壘球	4.5893	.046*

*p<.05

由表 4-10 得知，在運動參與動機之中，「社會需求」因子之中，達到顯著的社團為籃球，顯著性達 .036，而此因子之中，相對於籃球社團顯著性最低的為田徑社團。

表 4-10

社會需求與各項社團之多重比較表

依變數	最常參與 社團 (I)	最常參與 社團 (J)	平均差異 (I-J)	顯著性
社會需求	排球	足球	-2.2154	.813
		籃球	-1.7095	.417
		棒壘球	.9709	.982
		田徑	1.0562	.897
	足球	排球	2.2154	.813
		籃球	.5059	.999
		棒壘球	3.1862	.678
		田徑	3.2716	.488
	籃球	排球	1.7095	.417
		足球	-.5059	.999
		棒壘球	2.6804	.466
		田徑	2.7657	.036*
	棒壘球	排球	-.9709	.982
		籃球	-3.1862	.678
		足球	-2.6804	.466
		田徑	8.533E-02	1.000
	田徑	排球	-1.0562	.897
		足球	-3.2716	.488
		籃球	-2.7657	.036*
		棒壘球	-8.5327E-02	1.000

*p<.05

第三節 討論

綜合以上結果，本次研究在「運動參與行為」、「運動友誼」中，皆未出現顯著。而在「運動參與動機」中，出現顯著的項目為，「健康適能」因子以及「社會需求」因子。以下針對這兩項顯著項目做一探討。

一、田徑社團之學生健康適能顯著高於其他社團

本次研究之中，選擇參與田徑社團的學生在「健康適能」中達到顯著。

經事後訪談分析其原因主要為：

(一) 保持體能：

在參與田徑社團的運動項目中，部分學生選擇長跑，主要目地為使自己保持良好身材，以及鍛鍊自我的體能，多數學生在從事長跑運動過後，明顯感覺自己的身體狀況改善，體力增加，身體線條變好，因此參與田徑社團的學生，在保持體能方面，感受到良好的效果。

(二) 較不受限：

參與田徑社團的學生，除了使用田徑跑道之外，若是遇到下雨天，也能在無人使用的空地繞圈慢跑，或者是使用跑步機，這些都能克服場地、氣候等因素從事跑步運動，維持個人身體狀態。學者陳思羽(2010)提到慢跑是一項不受時間、場地和年齡的限制，就可以享受樂趣和成就感的運動，它不僅有助於身體健康，還提供抒發情緒的管道，使生、心理獲得調節與改善。

(三) 無需碰撞：

田徑大多是個人項目，是一項具有不需與他人身體碰觸的運動，運動過程之中，自己能掌有控制權。以長跑項目來說，個人能視體能情況自我調配速度。運動過程無需有人陪同即能從事。田徑項目是為了挑戰自己，期許自己今天比昨天更強壯。綜合以上三點，選擇田徑項目的學生，在「健康適能」方面出現顯著性。

另外在本次研究中，「健康適能」因子中，顯著性最低的項目為棒壘球項目，經調查之後，發現其顯著性較低的主要原因為棒壘球該項運動項目特性的關係，運動過程中雖然需要體能，但除了體能之外，更重視的是隊友間的默契，傳接球的準確度及跑壘和打擊的瞬發力，而在本次研究中參加棒壘社的學生，在社團活動中較少有體能訓練，多為舉辦練習比賽，因此對於增進個人的健康適能較無太大影響。

二、參與籃球社團之學生社會需求顯著優於其他社團

在本研究之中發現，運動參與動機裡「社會需求」因子，參與籃球社團的學生顯著性.036，在本次所調查的社團項目之中達到顯著。

經事後訪談分析其主要原因為：

(一) 團體合作：

籃球為一項團隊運動項目，運動過程中不管面對對手或隊友，都需要與他人互動，和夥伴相互配合、彼此

協助。因此隊友的鼓勵，或者是彼此因打球產生出的高默契，皆是參與籃球社團的同學在運動過程中非常享受的一部分。

(二) 社會風氣：

現在社會，學生因為傳播媒體發達，網路搜尋資料方便，接收訊息的方式大幅增加，國內外籃球賽的轉播，以及各球隊對籃球明星的包裝，學生觀看賽事的同時對球員特色或優美球技產生崇拜，進而模仿。國內球賽的轉播：如超級籃球聯賽(SBL)以及高中籃球聯賽(HBL)，也大大提升學生對籃球運動的風氣。傅偉鈞(2009)研究中提到，HBL以聯賽制度運作模式，將比賽制度化的結果，提高學校參與的意願，而聯賽制度使校際之間透過運動的交流，提升校園推廣籃球的風氣也興盛高中學校籃球社團，普遍推廣籃球運動人口，提升了臺灣女子籃球的發展。國內目前各級校園內，幾乎都設有籃球場，不管是在體育課教學，或是課餘時間，學生幾乎空閒時刻，就可以享有使用球場的機會。

(三) 同儕結伴：

國內高中學生，多數學校校內籃球風氣盛行，學生因自身喜愛或同儕關係影響，呼朋引伴之下，參與籃球項目的比例非常高。部分學生是因為身邊重要他人的建議而參加，也些同學因為參加之後認識志同道合的好朋友。而這些原因，莫過於好友的支持或球友之間產生的感情，使得學生對籃球運動如此著迷。本研究結果與學者楊淑怡(2010)全國高中女子籃球選手在

「社會支持」五個因素中，以隊友支持因素最為重視的研究結果相符。

而田徑項目在「社會需求」的顯著最低，推論是因為選擇田徑社團的學生，運動項目為徑賽長跑，而長跑運動較少與夥伴合作的機會，大多在於對自我的要求與體能的提升，因此在本研究之中「社會需求」因子上的顯著性最低。

第五章 結論與建議

第一節 結論

本研究以台灣中部地區高中學生為研究對象，目的在描述及分析青少年運動友誼與運動社團參與動機之間的關係。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及訪談。

本研究所採用的問卷，是以研究者翻譯後自編之「青少年運動友誼品質量表」以及參考學者鄭谷蘭(2012)之「運動參與動機量表」為研究工具進行研究，取樣範圍包括台灣中部地區，包括台中、彰化、雲林等地之高中生，共計抽取 400 名學生，回收問卷 319 份，回收率為 79.75%。最後將問卷收回，剔除填答未完整之無效問卷，以 SPSS 統計套裝軟體進行分析。研究結果如下：

- (一)、運動參與行為，在不同社團之中，並未達到顯著。
- (二)、青少年運動友誼，在不同社團之中，並未達到顯著。
- (三)、運動社團參與動機，田徑社團在「健康適能」之中達顯著；籃球社團在「社會需求」之中達顯著。

本研究結論指出，參與田徑社團的學生，對自我的體能要求較高，較重視個人的健康體能；而參與籃球社團的學生，則在同儕或社會風氣的影響，以及受到身邊重要他人的鼓勵或建議而參與該項運動。

因此若遇到沒有運動習慣之學生，可以利用同儕的力量去影響其參與動機，以團隊運動項目做入門接觸運動，改善其不運動之習慣。而對於有意改善身體狀態之學生，建議可

參加慢跑，以改善體能狀態，或已有參加運動之學生，可以透過長跑增加其心肺適能，提升個人體能，增加運動表現。

第二節 建議

一、研究結果之應用

依據本研究目的、研究結果與討論，提出下列之建議事項供高中體育教師、教育行政單位及有意從事進一步研究者之參考。

(一)教師方面：

各校社團廣設，高中學生依照自己興趣、專長選擇加入不同的運動社團，發展課業之外的各方長才。而運動社團的設立，更是一個提供非體育班或非運動代表隊之學生擁有發展運動興趣的舞台。本研究顯示，參加田徑項目之學生，對於自我體能有較高的要求，因此可以培養學生的健身習慣，或提升學生體能，增加個人自信。參加團體球類運動社團之學生，容易在社團之中發展出較佳的人際關係，學會團隊合作，可以藉此產生團隊的歸屬感及榮譽心。建議運動社團之指導老師，可以安排適當之課程，幫助學生發展出更佳自我認同。

(二)學生方面：

青少年在發展階段，易產生角色統合或混淆。參加運動社團除了發展興趣之外，對個人的體能、心理素質的提升，或者是同儕之間合作關係的改善，以及內在的自我統合更是皆具有正面影響。建議有意願參與運動社團但未定向之高中學生，評估其不同個性與興趣，由參與運動社團滿足其所需，並藉此給予適度建議。

二、未來研究之建議

本研究在此次問卷上產生了部分缺失，建議往後的研究中可做修正。

首先，本次研究問卷，在研究運動種類題目的選定上，須再做更適當的安排。因運動社團種類太少，以致於許多運動項目無法囊括研究。

再者，各運動項目在問卷人數的發放上，應事先做比例的安排與設定，才不會造成因人數問題，造成研究結果之偏頗。

最後，限於時間及研究者經費與能力等客觀因素之影響，本研究無法針對全國所有高中學生、團體與社團進行研究。研究對象，是以以台灣中部，包括台中、彰化、雲林等普通高中學生為樣本，對於其他地區之學生運動參與行為、運動友誼以及運動社團的參與動機並未考慮到，建議未來研究可以做進一步的探討。

參考文獻

中文部分

- 王英春、鄧泓、張秋凌(2006)。初中生友誼的發展特點。心理發展與教育，2，52-56。
- 王淑玲、謝筑虹(2007)。青少年運動友誼與運動參與。中華體育季刊，21(2)，54-60。
- 朱瑜、邱勇(2006)。國外青少年運動友誼質量研究綜述。體育學刊，13(4)，115-118。
- 何全進(2001)。籃球選手目標取向,教練領導行為與運動動機之相關研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院體育研究所，台中市。
- 林晉榮、王建權(2006)。兒童動作協調能力不良對運動友誼品質之影響。大專體育學刊，8(1)，59-70。
- 林慧姿、程景琳(2006)。國小六年級學童自尊、情緒調節與友誼之相關研究。教育心理學報，38(2)，177-193。
- 周嘉琪、胡凱揚(2005)。健身運動參與動機量表的編製。大專體育學刊，7(1)，117-129。
- 范智明(1999)。臺北市運動健身俱樂部會員消費者行為之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文，臺北市。
- 洪嘉文(2006)。體適能納入考試計分之可行性評估，中華體育季刊，21(1)，39-50。
- 徐瑞玉(2001)。青少年運動選手與非運動選手運動友誼及運動員精神之比較研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所運動組碩士論文，桃園。
- 徐瑞玉、盧俊宏(2002)。青少年運動友誼品質量表編製研究。

國立台灣體育學院學報，10，183-195。

- 陳思語(2010)。國小兒童慢跑運動專業化程度、健康自評與體適能之探討。未出版碩士論文，亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士論文，台中。
- 陳鵬仁、卓俊伶(2005)。兒童身體活動量與同儕關係。台灣運動心理學報，7，103-113。
- 陳智仁、許惠英、許惠明(2004)。青少年運動參與動機與策略。南亞學報，24，256-257。
- 傅偉鈞(2008)。臺灣高中籃球聯賽(HBL)發展之研究。未出版碩士論文，國立屏東教育大學體育研究所碩士論文，屏東。
- 黃鴻彬(2003)。金牌健康體適能俱樂部會員參與動機、顧客滿意度及忠誠度關聯性之研究---以金牌健康體適能俱樂部為例。未出版碩士論文，南華大學旅遊事業管理學研究所碩士論文，嘉義。
- 楊淑怡(2010)。全國高中女子籃球選手社會支持、參與動機對成績表現影響之研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學體育研究所碩士論文，臺北市。
- 蔡英美，王俊明(2006)。中年人運動參與動機、自我效能、知覺運動障礙及運動行為之關係。台灣運動心理學報，9，109-131。
- 蔡英美，王俊明(2007)。中年人運動參與動機量表之信度與效度分析。國立體育學院論叢，18，23-38。
- 鄭文輝(2010)。高中職撞球隊選手運動參與動機與社會支持之研究。未出版碩士論文，高雄師範大學體育研究所碩士論文，高雄。

- 鄭谷蘭(2012)。臺北市國小高年級學童運動參與動機、社會支持與身體活動量之相關研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學體育學系體育教學碩士學位論文，臺北市。
- 劉紅、王洪禮(2009)。209名小學兒童的孤獨感與友誼質量、同伴接納的關係。中國心理衛生雜誌，23(1)，44-47。
- 顏君彰、林晉榮(2009)。教育部體育司學生運動能力納入入學錄取條件之規劃－運動參與行為。休閒暨觀光產業研究，4(2)112-124。

英文部分

- Allen, J, B. (2003). Social motivation in youth sport. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 25, 551-567.
- Armstrong, N. & Biddle, S. (1992). Healthy-related physical activity in the national curriculum. In N. Armstrong (Eds.), **New directions in physical education**(Vol. 2). Champaign, IL: Human Kinetic
- Bukowski, W. M., Hoza, B., & Berndt, T. J., (1989) "Popularity and friendship: Issues in theory, measurement, and outcome":Peer relationships in child development. **American Psychological Association** ,15-45.
- Brière, N. M., Vallerand, R. J., Blais, M. R., & Pelletier, L. G. (1995). Development and validation of a scale on intrinsic and extrinsic motivation and lack of motivation in sports: The Scale on Motivation in Sports. **International Journal of Sport Psychology**, 26, 465-489.
- Cash, T. F., Novy, P. L., & Grant J. R. (1994). Why women exercise? Factor analysis and further validation of the reasons for exercise inventory. **Perceptual and Motor Skills**,78, 539-544.
- Daniel C. Funk, Kevin F., Anthony A. Beaton, & Mark Pritchard (2009). Measuring the motives of sport event attendance: Bridging the academic-practitioner divide to understanding behavior. **Sport Marketing Quarterly**, 18,

126-138.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum Press.

Demir, M., & Urberg, K. A. (2004). Friendship and adjustment among adolescents. **Journal of Experimental Child Psychology**, 88, 68-82.

Dichter, Ernest (1964). **Handbook of consumer motivations**. New York: McGraw-Hill Book Company.

Duda, J. L., & Tappe, M. K. (1987). **Personal investment in exercise: The development of the Personal Incentives for Exercise questionnaire**. Paper presented at Annual Meeting of the Association for the Advancement of Applied Sport Psychology, Newport Beach, CA.

Duda, J. L., & Tappe, M. K. (1989). The personal incentives for exercise questionnaire: Preliminary development. **Perceptual and Motor Skills**, 68, 1122-1122.

Duncan, S. C. (1993). The role of cognitive appraisal and friendship provisions in adolescents' affect and motivation toward activity in physical education. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 64, 314-323.

Fox, K. R. (1987). **Physical self-perceptions and exercise involvement**. Arizona State University.

Hartup, W. W. (1996). The company they keep: Friendships and their developmental significance. **Child**

Development, 67, 1-13.

Hussong, A. M. (2000). Perceived peer context and adolescent adjustment. **Journal of Research On Adolescence**, 10, 391-415.

Leary, M. R., Wheeler, D. S., & Jenkins, T. B. (1986). Aspects of identity and behavioral preference: Studies of occupational and recreational choice. **Social Psychology Quarterly**, 49, 11-18.

Luc G. Pelletier, Michelle S. Fortier, Robert J. Vallerand, Marc R. Blais, Kim M. Tuson (1995) Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS) **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 17, 35-53

Maltby, J., & Day, L. (2001). The relationship between exercise motives and psychological well-being. **Journal of Psychology**, 135, 651-660.

Marcus, B. H., Dubbert, P. M., Forsyth, L. H., McKenzie, T. L., Stone, E. J., Dunn, A. L. & Blair, S. N. (2000). Physical activity behavior change: Issues in adoption and maintenance. **Health Psychology**, 19 (1), 32-41.

Newcomb, A. F., & Bagwell, C. L. (1995). Children's friendship relations: A meta-analytic review. **Psychological Bulletin**, 117, 306-347.

Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer

- group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. **Developmental Psychology**, 29, 611-621.
- Sullivan, H. S.(1953). **The interpersonal theory of psychiatry**. New York : Norton.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Valimaki, I., Wanne, O., & Raitakari, O.(2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. **American Journal of Preventive Medicine**, 28 (3) , 267-273.
- Vanreusel, B., Renson, R., Beunen, G., Clasesens, A., Lefevre, J. & Lysens, R. (1993) .Adherence to sport from youth to adulthood: A longitudinal study on socialization. In W. Duquet, P. de Knop, & L. Ballaert (Eds.) ,**Youth sport**. Brussels: VUB Press.
- Venkatramn, N., (1990), Performance implications of strategic coalignment: A Methodological Perspective. **Journal of Management Studies**, 27(1), 19-41
- Weiss, M. R., Smith, A. L., & Theeboom, M.. (1996) “That’s what friends are for”:Children’s and teenagers’ perceptions of peer relationships in sport domain. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 18, 347-379.
- Weiss, M. R., Smith, A. L. (1999) “ Quality of Youth Sport Friendships: Measurement development and validation.” **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 21, 145-166.

附錄

附錄一 預試測驗問卷

青少年運動友誼與運動社團參與動機問卷

親愛的同學你好：

首先感謝你撥空填寫此問卷。這份問卷主要是想了解你對於運動友誼的感受以及對運動社團的參與狀況。本問卷所得結果僅做學術研究之用，不會另作他用，請同學放心。再次感謝你的協助，並祝福同學身體健康、學業進步。

國立台灣體育運動大學體育研究所
指導教授 蔡俊傑 博士
研究生 塗婉儀 敬上

【第一部分】學生背景資料與參與狀況

填答說明：本部份均為單選題。請依實際狀況，在打，謝謝！

一、學生背景資料

1、就讀學校所在：台中 彰化 雲林

2、性別：男生 女生

3、年級：高一 高二 高三

4、年齡：15歲 16歲 17歲 18歲

5、最常參與的運動社團：

排球 足球 籃球 棒壘球 田徑 其他_____

二、運動參與行為

備註：運動包含走路、呼拉圈、伏地挺身、健身操等，只要你認為有運動即可。

1、最近一個月裡，除了體育課外，你平均每星期運動的次數是：

每星期不到1次 每星期1次 每星期2次

每星期3次 每星期4次 每星期5次(含)以上

上

2、最近一個月裡，除了體育課外，你平均每次累積運動的時間：

每天累積不到10分鐘 每天累積10到20分鐘

每天累積20到30分鐘 每天累積30分鐘以上

3、最近一個月裡，除了體育課外，你平均每次運動時身體的感覺是：

非常輕鬆 很輕鬆 輕鬆 有點累 很累 非常累

【第二部份】青少年運動友誼品質量表

備註：本部份所指「朋友」為運動過程中與你一同參與運動的對象。

填答說明：本部份均為單選題。請依實際狀況，在□打√，謝謝！

非常
不同意
意見
同意

非
不
沒
同
非
常
意
見
意

增進自尊與支持

1. 我的朋友會給我機會再次表現(運動)技巧。
2. 當我和朋友在運動上有傑出表現時，我們會互相讚美
3. 當我出現失誤時，我的朋友會為我打氣。
4. 在運動過程中，我的朋友會對我充滿信心。

忠誠度和親密關係

5. 我和我的朋友可以談論任何的事。
6. 我和我的朋友在運動(過程)中是好搭檔。
7. 我的朋友(在運動過程中)會關心我。
8. 我和我的朋友會分享彼此的秘密。

共同的事物

9. 我跟我的朋友有共同的興趣。
10. 我跟我的朋友會做類似的事。
11. 我跟我的朋友有共同的價值觀。
12. 我跟我的朋友有共同的想法。

陪伴和愉快的運動

13. 我跟我的朋友做的事情很有趣。
14. 我喜歡跟我的朋友一起運動。
15. 我跟我的朋友運動時配合的很好。
16. 我會跟我的朋友花時間相處在一起。

解決衝突

17. 我跟我的朋友吵架後能很快合好。
18. 當我們對事物有不同看法時，能試著一起達成共識。
19. 當我們有所爭執時，我們會共同討論如何解決。
20. 當我們發生不愉快時，能退一步替對方著想。

衝突發生

21. 我會跟我的朋友起口角。
22. 我會和我的朋友互相生氣對方。
23. 我會跟我的朋友打架。
24. 我會跟我的朋友有所爭執。

【第三部份】運動社團參與動機量表

填答說明：本部份均為單選題。請依實際狀況，在□打√，謝謝！

非常不同意
不同意
沒意見
同意
非常同意

健康適能

1. 參與運動社團是為了使自己更強壯。
2. 參與運動社團是為了促進身體的健康。
3. 參與運動社團是為了使自己感覺有活力。
4. 參與運動社團是為了增進自己的體適能。
5. 參與運動社團是為了促進身體的新陳代謝。
6. 參與運動社團是為了使自己保持良好的身材。
7. 參與運動社團是為了使自己增加身體抵抗力。
8. 參與運動社團是為了使自己流汗，消耗多餘的體力。

成就需求

9. 參與運動社團是為了向自己挑戰。
10. 參與運動社團是為了展現運動天賦。
11. 參與運動社團是為了獲得成功的感覺。
12. 參與運動社團是為了增加自己的信心。
13. 參與運動社團是為了自己可以獲得成就。
14. 參與運動社團是為了學習更多技術，熟練運動技巧。

社會需求

15. 參與運動社團是為了認識新朋友。
16. 參與運動社團是為了學習與他人互動。
17. 參與運動社團是由於家人的建議或鼓勵。
18. 參與運動社團是由於師長的建議或鼓勵。
19. 參與運動社團是為了增進與同伴間的友誼。
20. 參與運動社團是為了可以和好朋友在一起。
21. 參與運動社團是由於同學、朋友的建議或鼓勵。
22. 參與運動社團是受到學校或社會運動風氣的影響。

心理需求

23. 參與運動社團是為了使自己心情愉快。
24. 參與運動社團是為了降低緊張的情緒。
25. 參與運動社團是為了使自己減少壓力。
26. 參與運動社團是為了享受做運動的樂趣。
27. 參與運動社團是為了使自己忘掉不愉快的事情。
28. 參與運動社團是為了紓解功課壓力，讓自己放鬆。

-----問卷到此結束，謝謝作答。-----

附錄二 正式問卷
青少年運動友誼與運動社團參與動機問卷

親愛的同學你好：

首先感謝你撥空填寫此問卷。這份問卷主要是想了解你對於運動友誼的感受以及對運動社團的參與狀況。本問卷所得結果僅做學術研究之用，不會另作他用，請同學放心。再次感謝你的協助，並祝福同學身體健康、學業進步。

國立台灣體育運動大學體育研究所
指導教授 蔡俊傑 博士
研究生 塗婉儀 敬上

【第一部分】學生背景資料與參與狀況

填答說明：本部份均為單選題。請依實際狀況，在打，謝謝！

二、學生背景資料

- 1、就讀學校所在：台中 彰化 雲林
- 2、性別：男生 女生
- 3、年級：高一 高二 高三
- 4、年齡：15歲 16歲 17歲 18歲
- 5、最常參與的運動社團：
排球 足球 籃球 棒壘球 田徑 其他_____

二、運動參與行為

備註：運動包含走路、呼拉圈、伏地挺身、健身操等，只要你認為有運動即可。

- 1、最近一個月裡，除了體育課外，你平均每星期運動的次數是：
每星期不到1次 每星期1次 每星期2次
每星期3次 每星期4次 每星期5次(含)以上
- 2、最近一個月裡，除了體育課外，你平均每次累積運動的時間：
每天累積不到10分鐘 每天累積10到20分鐘
每天累積20到30分鐘 每天累積30分鐘以上
- 3、最近一個月裡，除了體育課外，你平均每次運動時身體的感覺是：
非常輕鬆 很輕鬆 輕鬆 有點累 很累 非常累

【第二部份】青少年運動友誼品質量表

備註：本部份所指「朋友」為運動過程中與你一同參與運動的對象。

填答說明：本部份均為單選題。請依實際狀況，在□打√，謝謝！

1 2 3 4 5
非不沒同非
常不意同常
同意見意同
意 意 意

增進自尊與支持

1. 我的朋友會給我機會再次表現(運動)技巧。
2. 當我和朋友在運動上有傑出表現時，我們會互相讚美
3. 當我出現失誤時，我的朋友會為我打氣。
4. 在運動過程中，我的朋友會對我充滿信心。

共同的事物

5. 我跟我的朋友有共同的興趣。
6. 我跟我的朋友會做類似的事。
7. 我跟我的朋友有共同的價值觀。
8. 我跟我的朋友有共同的想法。

陪伴和愉快的運動

9. 我跟我的朋友做的事情很有趣。
10. 我喜歡跟我的朋友一起運動。
11. 我跟我的朋友運動時配合的很好。
12. 我會跟我的朋友花時間相處在一起。

解決衝突

13. 我跟我的朋友吵架後能很快合好。
14. 當我們對事物有不同看法時，能試著一起達成共識。
15. 當我們有所爭執時，我們會共同討論如何解決。
16. 當我們發生不愉快時，能退一步替對方著想。

衝突發生

17. 我會跟我的朋友起口角。
18. 我會和我的朋友互相生氣對方。
19. 我會跟我的朋友打架。
20. 我會跟我的朋友有所爭執。

【第三部份】運動社團參與動機量表

填答說明：本部份均為單選題。請依實際狀況，在□打√，謝謝！

1 2 3 4 5
非 不 沒 同 非
常 同 意 意 常
不 同 意 見 意 同
意 意 意 意 意

健康適能

- 1. 參與運動社團是為了使自己更強壯。
- 2. 參與運動社團是為了促進身體的健康。
- 3. 參與運動社團是為了使自己感覺有活力。
- 4. 參與運動社團是為了增進自己的體適能。
- 5. 參與運動社團是為了促進身體的新陳代謝。
- 6. 參與運動社團是為了使自己保持良好的身材。
- 7. 參與運動社團是為了使自己增加身體抵抗力。

成就需求

- 8. 參與運動社團是為了使自己流汗，消耗多餘的體力。
- 9. 參與運動社團是為了向自己挑戰。
- 10. 參與運動社團是為了展現運動天賦。
- 11. 參與運動社團是為了獲得成功的感覺。
- 12. 參與運動社團是為了增加自己的信心。
- 13. 參與運動社團是為了自己可以獲得成就。
- 14. 參與運動社團是為了學習更多技術，熟練運動技巧。

社會需求

- 15. 參與運動社團是為了認識新朋友。
- 16. 參與運動社團是為了學習與他人互動。
- 17. 參與運動社團是由於家人的建議或鼓勵。
- 18. 參與運動社團是由於師長的建議或鼓勵。
- 19. 參與運動社團是為了增進與同伴間的友誼。
- 20. 參與運動社團是為了可以和好朋友在一起。
- 21. 參與運動社團是由於同學、朋友的建議或鼓勵。
- 22. 參與運動社團是受到學校或社會運動風氣的影響。

心理需求

- 23. 參與運動社團是為了使自己心情愉快。
- 24. 參與運動社團是為了降低緊張的情緒。
- 25. 參與運動社團是為了使自己減少壓力。
- 26. 參與運動社團是為了享受做運動的樂趣。
- 27. 參與運動社團是為了使自己忘掉不愉快的事情。
- 28. 參與運動社團是為了紓解功課壓力，讓自己放鬆。

-----問卷到此結束，謝謝作答。-----