

國立臺灣師範大學運動與休閒學院

體育學系碩士學位論文

雲林縣公立高中職生運動參與行為
與幸福感之研究

研究生：林志豪

指導教授：蕭嘉惠

中華民國 102 年 1 月

中華民國臺北市

國立臺灣師範大學體育學系碩士論文通過簽名表


系所別：體育學系


姓名：林志豪

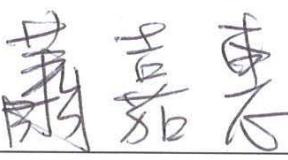
學號：598303318

碩士論文題目：雲林縣公立高中職生運動參與行為與幸福感之研究
經審查合格，特予證明

論文口試委員


鄭惠萍 博士
國立台北大學休閒運動管理學系


吳慧卿 博士
國立台北大學休閒運動管理學系


蕭嘉惠 博士
國立台北大學休閒運動管理學系
論文指導教授

系主任簽章：



中華民國 102 年 1 月 8 日

雲林縣公立高中職生運動參與行為與幸福感之研究

2012年1月

研究生：林志豪

指導教授：蕭嘉惠

摘要

本研究旨在瞭解雲林縣公立高中職生運動參與行為、參與動機與幸福感之相關情形，以雲林縣公立高中職學生為研究對象，透過自編之「高中職生運動參與行為、運動參與動機及幸福感調查問卷」為工具實施調查。有效問卷以描述性統計、單因子多變量分析、結構方程模式等統計方法進行資料處理。研究結果歸納如下：一、雲林縣公立高中職生運動參與行為，每週運動的天數平均為2.86次，強度以中度居多，每次運動時間平均為40.7分鐘。二、在運動參與動機是以追求團隊動力、同儕認同及健康體適能為主要動機。整體幸福感平均數為3.59，顯示目前雲林縣高中職生的整體幸福感為中上程度。三、在性別、參與運動社團對於運動參與行為、參與動機及幸福感皆有顯著差異。四、在個人獲得幸福感的過程中，內在的「運動參與動機」與自身從事運動的「參與行為」程度影響個人最終感受到之「幸福感」品質的優劣。雲林縣公立高中職生運動參與動機、運動參與行為對幸福感影響模式成立。

關鍵詞：高中職學生、運動參與行為、參與動機、幸福感

A Study on The Relationship of High School Students' Sports Participation and Sense of Happiness-A Case Study of Yunlin County

January, 2012

Student: Lin, Chih-Hao

Advisor: Hsiao, Chia-Huei

Abstract

This study is to understand the relationship among sports participation, motivation and the sense of happiness, based on the subjects of public high school students in Yunlin County. The study tool is based on the "Questionnaires for High School Students' Sports Participation Behavior, Motive, and Sense of Happiness." Ualid questionnaires are processed with descriptive statistic analysis, multivariate analysis of variance(MANOVA),and Structureal Equation Modeling(SEM). The study results were as the following:1. Public high school students' sports participation frequency was 2.86 times per week, 40.7 minutes each time, of the moderate intensity. 2. The motivation of sports participation was to pursue team motivation, peer recognition, and healthy physical fitness. The average score of Sense of Happiness was 3.59, which indicates a degree of the upper level. 3. In terms of gender, sports behaviors of students in sports clubs, and participation motivation and sense of happiness, a significant difference was found. 4. For the personal sense of happiness, individual's motivation of sports participation as well as participating behaviors influence one's feeling of happiness. Thus, the motivation, participating behaviors, and sense of happiness are statistically significant in casual relationship and the mutual influencing model of the three factors was found valid.

Keywords: High school students, sports participation behavior, motivation of participation, sense of happiness.

謝誌

經過研究所三年半的學習，懷著一顆感恩的心，本論文得以順利完成，承蒙指導教授蕭嘉惠博士，在研究方向與架構上之諸多啟迪及悉心指導。尤其，嘉惠老師親切謙和的待人處事風格，更是最佳身教典範，在此致上最高的謝意。稿之初成，復承口試委員吳慧卿博士、鄭惠萍博士於論文口試當日，旁引指正，提供精闢的意見與關懷，使本論文內容的取捨與研究架構指引更嚴謹的完成，特於卷首誌之，謹表謝忱於萬一。

在校修業期間，復蒙國立臺灣師範大學體育學系所有老師的指導與教誨，使我在學術的領域上提昇視野增廣見聞，在此亦以最誠摯的心謹致謝忱。

在研究方法和統計方面的知識上，特別要感謝師大博士班郭哲君先生等大力的協助及指教。感謝同窗好友，在修業期間相互鼓勵與扶持。感謝雲林縣內各高中職體育先進的協助與指導，使研究資料的發放與回收能順利完成。感謝斗六高中全體同仁，給於我在進修上的支持與協助。

最後要感謝我的家人，在我求學歷程與論文撰寫期間給予我最大的空間及支持，因為你們的體貼與體諒，使我無後顧之憂，可專注於研究得以完成本論文，更是讓我永銘於心。最後，謹將此論文獻給最親愛的家人、師長以及關心、支持協助過盛文的每一個人，有你們真好，謝謝大家。

林志豪 謹誌

國立臺灣師範大學體育學系

2013年2月

目 次

口試委員與系主任簽字之論文通過通過簽名單.....	Error! Bookmark not defined.
中文摘要.....	ii
英文摘要.....	ii
謝誌.....	iii
目 次.....	iv
表 次.....	v
圖 次.....	viii
第壹章 緒論.....	1
第一節 問題背景.....	1
第二節 研究目的.....	5
第三節 研究問題.....	5
第四節 研究之重要性.....	6
第五節 研究範圍.....	6
第六節 研究限制.....	7
第七節 名詞操作性定義.....	7
第貳章 文獻探討.....	9
第一節 運動參與行為現況探討.....	9
第二節 運動參與動機與運動參與行為.....	15
第三節 幸福感與運動參與行為.....	23

第四節 本章總結.....	30
第參章 研究方法與步驟.....	32
第一節 研究架構.....	33
第二節 研究流程.....	34
第三節 研究對象.....	35
第四節 研究工具之編製.....	36
第五節 實施程序.....	49
第六節 資料處理與分析.....	50
第肆章 結果與分析.....	51
第一節 雲林縣公立高中職生背景變項之描述性統計分析.....	51
第二節 雲林縣公立高中職生運動參與行為、運動參與動機與幸福感現況分析...	52
第三節 不同背景變項在運動參與行為之差異分析.....	55
第四節 不同背景變項在參與動機之差異分析.....	57
第五節 不同背景變項在幸福感之差異分析.....	58
第六節 運動參與動機、運動參與行為與幸福感模式之建構.....	60
第伍章 討論.....	64
第一節 雲林縣公立高中職生運動參與行為、運動參與動機與幸福感現況分析...	64
第二節 不同背景變項在運動參與行為之差異分析.....	66
第三節 不同背景變項在參與動機之差異分析.....	67

第四節 不同背景變項在幸福感之差異分析.....	69
第五節 運動參與動機、運動參與行為與幸福感模式之建構.....	71
第陸章 結論與建議.....	72
第一節 結論.....	72
第二節 建議.....	73
引用文獻.....	76
附錄一 預試問卷.....	88
附錄二 正式問卷.....	91

表 次

表 2-1	高中職生規律運動行為比例綜整	11
表 2-2	運動參與動機研究構面彙整表	18
表 2-3	幸福感的相關名詞一覽表	24
表 2-4	幸福感理論摘要表	26
表 3-1	各校抽樣人數	36
表 3-2	參與動機量表項目分析摘要表	38
表 3-3	幸福感量表項目分析摘要表	39
表 3-4	運動參與動機量表因素分析摘要表	40
表 3-5	運動參與動機量表信度分析摘要表	42
表 3-6	幸福感量表因素分析摘要表	42
表 3-7	幸福感量表信度分析摘要表	43
表 3-8	各變項描述性統計一覽表 (刪題後)	44
表 3-9	運動參與動機整體適配評鑑	46
表 3-10	運動參與動機量表信度與效度分析摘要表	47
表 3-11	幸福感整體適配評鑑	48
表 3-12	幸福感量表信度與效度分析摘要表	49
表 4-1	雲林縣高中職生背景變項之特性分析表	51
表 4-2	雲林縣高中職生運動參與行為現況分析表	53
表 4-3	運動參與行為總分統計表	54
表 4-4	運動參與動機各構面分析表	54
表 4-5	幸福感各構面分析表	55
表 4-6	不同背景變項與雲林縣高中職生運動參與行為 MANOVA 分析與事後比較 摘要表	55

表 4-7 不同背景變項與雲林縣高中職生運動參與動機 MANOVA 分析與事後比較 摘要表.....	57
表 4-8 不同背景變項與雲林縣高中職生幸福感 MANOVA 分析與事後比較摘要表.....	59
表 4-9 「運動參與動機-運動參與行為-幸福感」模式分析.....	60
表 4-10 研究整體模式適配度檢定摘要表.....	62

圖 次

圖 3-1 研究架構圖	33
圖 3-2 研究流程圖	34
圖 4-1 雲林縣公立高中職生運動參與動機、運動參與行為與幸福感之影響模式	63

第壹章 緒論

本章之主要目的在於陳述本研究之內容與範疇，依其屬性之不同，分為第一節、問題背景；第二節、研究目的；第三節、研究問題；第四節、研究之重要性；第五節、研究限制；第六節、名詞解釋等方面進行闡述。

第一節 問題背景

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) 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。基隆市、新北市、高雄市、嘉義市、雲林縣之中小學學生體適能檢測表現較不佳，而各縣市均有大幅提升學生體適能的空間。隨著年齡增長，規律運動習慣比例逐年下降，經調查顯現各階段的體適能停滯不前，未因年齡增長而有所進步 (教育部，2008)。在傳統社會過度偏重智力的教育制度下，學歷、成績的重要性一直深植人心，任意佔用、取消體育課與身體活動時間的事件層出不窮，導致學生身體活動機會減少、運動價值觀迷失與缺乏參與運動動機，造成學生體適能退化、社會適應力僵化與運動技能衰退 (顏君彰，2009)，種種因素導致規律運動習慣養成更不容易。在台灣許多年輕學子，尤其在國、高中過於強調升學主義的學科考試壓力下，缺乏適度的體育運動參與，導致體能狀況逐年下降 (胡巧欣，2010)。而國民體適能與健康為國家競爭力表現的基本要件，為此教育部在1999年提出增進學生體適能中程計劃，營造全方位運動環境與文化，強化學生體適能社會支持體系，協助學生養成規律運動習慣，增進運動保健與體適能知能，進而享受運動並提升體適能 (教育部，2000)。根據文獻指出體適能好壞與運動參與行為有相當的相關性，當有適當運動參與或身體活動，體適能水準也相對提高 (沈連魁，2004；彭郁芬、洪建智，2010；湯善森，2005；蕭淑芬、吳台二，2003)。由歷來體適能政策推展效益研究之分析發現，過去未針對政策建立具體關鍵指標，也欠缺長程性、縱貫性與延續性之追蹤調查，更少有針對政策介入對學生體適能認知及運動參與行為影

響之研究 (施致平、黃蕙娟, 2011)。有鑑於此, 要提升學生體適能, 首要探討學生運動參與現況與規律運動習慣, 瞭解其運動動機與阻礙因素, 提出適當因應策略, 來改善學生對於體適能與運動參與行為的認知與實踐。

多元入學方案實施後, 學生補習學科、學習藝能項目仍是成為課後主要活動, 加上靜態生活模式, 使學生參與身體活動機會日漸減少 (許振明, 2006)。現今許多青少年閒暇之餘花費較多時間在課後補習或是沉迷網路, 缺乏適度的運動參與行為, 導致體能狀況逐年下降。隨著社會文明進步、科技資訊發達, 機械取代人力, 生活模式由動態轉趨為靜態坐式生活, 影響所及不僅身體活動機會與能量消耗大幅減少, 對個人健康狀況更是一大威脅 (施致平、黃蕙娟, 2011)。針對國內青少年規律運動研究指出, 男生規律運動行為比例高於女生 (尚憶薇, 2005; 曾慧青, 2009)。根據教育部96年中小學體適能報告, 台灣2百多萬名學生中僅有65.36%達到低標, 且有年級愈高、體能愈差的趨勢。2008年台灣13歲以上有80.3%民眾表示平常有運動, 但規律運動人口比例為24.2% (行政院體育委員會〔體委會〕, 2008)。2010年規律運動人口為26.1% (體委會, 2010), 雖有顯著成長, 但仍低於2000年美國約31.9%的規律運動人口, 同時台灣整體運動人口水準低於日本、中國、新加坡、美、加、英國、澳洲等國 (彭台臨, 2006)。黃泰諭 (2011) 指出: 英國文化媒體體育部 (Department of Culture, Media and Sport) 在2004年提出的公共服務協議 (Public Service Agreement) 中, 主要推展學生身體活動策略有二: 一、增加學生課餘時間的身體活動; 二、促使學生自願參與運動性社團或俱樂部。2008年由新加坡體育文化委員會 (Sporting Culture Committee) 提出的報告「Live life, breathe sports」中, 有關學童方面的建議包括: 一、妥善利用公共運動設施; 二、創造更多的遊戲空間與運動環境; 三、教導學童學會至少四種運動項目; 四、創造更多學童校內及課後的運動機會; 五、培訓初級運動指導員。綜觀各國所提出體適能政策, 皆以增加學生運動機會、運動行為的認知與運動技能為發展方向, 而我國體適能政策亦受此趨勢影響, 以促進國人體適能與全人健康為目標制訂多項政策, 其中, 以提升學生體適能為重要施政方針。有鑑於此, 如何營造及發展青少年學生的運動風氣以及促進青少年養成規律運動的習慣, 為體育從業人員所面臨的重大課題。綜上所述, 鼓勵青少年積極從事運動, 培養

個人運動興趣、感受運動樂趣並提高運動動機，相信對於提升青少年學習效率及身心靈的健康必有所助益。

運動行為對健康的影響大致可分為三個層面來探討：心理、生理、社交；運動對於身心發展有相當益處，無論在生理或心理皆有正向的發展，心理層面上運動可以使人在情緒上放鬆，解除精神壓力，使腦部思緒清楚；在心理上的好處外，生理層面的益處更是不勝枚舉，例如心肺耐力的增加、體重控制的成效等等（卓俊辰，2001）；在社交層面上對於自信心的增加、提升同儕間的地位等等（陳素娥，2006），許多因素都會影響著個人運動參與行為，而影響運動參與行為的因子繁多。各種體育運動相關活動可建立學生對於運動的認知及興趣，包括體育相關課程安排與學習、校際間運動競賽等，營造出正面且完善的運動環境，使學生在求學階段可建立正確的運動觀念與技能。青少年是人生發展的重要時期，也是培養健康生活習慣的重要關鍵階段，若能於此時建立良好的運動行為，對國家未來的主人翁的健康影響甚遠。因此，在青少年時期是養成良好的規律運動習慣和鍛鍊體能的最佳時機，也是奠定規律運動習慣的關鍵時期（黃泰諭，2011）。學生在學校學習時間相當長，而教師是學生學習的榜樣，身教重於言教，鼓勵教師參與運動來提升校園運動文化的方式，可有效地提升學生參與運動的意願，另外可提供學生有關學校鄰近社區的運動相關活動資訊，使學校與社區活動連結，增加學生課餘參與身體活動的機會。綜上所述，青少年在求學期間的運動參與行為對於其運動習慣養成扮演著相當關鍵的要素，因此對於高中職生運動參與行為的調查，可了解高中職生運動參與現況，作為辦理或規劃體育活動之參考依據，此為本研究之研究動機之一。

運動，是一種複雜的行為，其不僅是只有身體活動而已，更包含了心理層面的因子，相關單位在擬定健康促進計畫的同時，應先著手瞭解其運動情形及可能影響運動行為的因素，如此才能夠擬定出最確切且最有效的體能提升計畫（宇炫明，2007）。張春興（1994）指出「動機」是指引起個體行為方向的準則與行為持續的依據。運動參與動機是推廣運動參與行為的動力，因此一定要讓學生體會到運動的樂趣，就是體會到運動經驗所產生的正面情感反應，才能提升學生參與運動的內在動機。因此青少年對於運動行為的選擇和參與動機，受內在與外在動機交互作用所影響，主要是追求身心的健康與樂

趣，以及滿足社會性需求。強烈的動機是行為是否能夠持續的重要依據。若要有效推廣及提升高中生之運動參與，必須了解其運動參與之動機，才能掌握相關因素作為參考，且若能更深入了解學生的運動參與動機，勢必能更有效地推廣學生參與規律運動之習慣。有鑑於此，若要有效提升高中職生的運動參與行為勢必要增加其運動動機，才能有效的發展規律運動習慣（曾瑞怡，2004）；如能瞭解高中職生的運動參與行為與運動參與動機，將會有助於發展適合的運動項目，並提出符合高中階段的介入策略，以提昇高中職生的運動參與率及養成規律運動的習慣（尚憶薇，2005）。在提升運動參與行為的積極主動面來看，增加運動需求與動機是不可或缺的。此為本研究之研究動機之二。

高中職生正處青少年後期，此時情緒適應與品質影響未來甚鉅，高中職生的身心健康應朝正向發展，面對現今的課業壓力、升學壓力、情感壓力等如何調適或宣洩成了重要的課題（林淑惠、黃韞臻，2008），在高中課程中，生命教育、健康自我管理成為必選修的課程，因此個人情緒或內在情感管理的學習，正是期待青少年能正面處理壓力與情緒，建立健康的身心狀態，因此，心理層面的發展受到極大關注。運動對於身體的好處人人皆知，除此之外還有一項重要的益處，就是增加正面情緒，減少沮喪與焦慮感，運動是改變心情最有效的技能，不同類型的運動與心情的改變有關，除了減輕疲勞與怒氣外，還能增加體力、活力、敏捷、有清晰的思緒與增加福祉的感覺（簡曜輝等，2002）。「幸福感」正是運動參與行為所帶來的良好效益，運動對於幸福感最大的影響主要來自生理上的效果，如腦內啡與其他神經傳導物質的釋放，除此之外，也有一些心理效應，如運動高峰經驗所帶來的成就感或自尊感（施建彬、陸洛，1997），據研究指出幸福感與運動有正相關的關係，積極參與體育活動者對自我的感受與評價均優於不活動者。幸福感的增加，實質上與消極情緒的減少密切相關，緊張、焦慮、抑鬱、困惑、疲勞、憤怒等消極情緒的減少，也意味著幸福感的增加（吳科驊，2006）。Andrews 與 Withey (1976) 認為：「幸福感，包括認知評價與正負向情緒，是對生活滿意程度及所感受的正負向情緒整體評估而成的一種感受。」有鑑於此，若能從正向層面來探討運動個體的幸福經驗，藉由美好生活的生命教育課程、建構良好的人際關係及積極參與正當休閒運動、協助學生潛能的自我實現，必能增加人們的快樂經驗與生活意義，獲得幸福感（張

茂源、吳金香，2009)。找出提升正向情緒之因素，透過教學設計或活動強化運動參與行為，以提升滿足、快樂、幸福等心理層面之感受，對於改善與提高高中職生的生活品質應有相當助益。綜上可知，青少年的身心靈發展最關鍵時期在高中階段，情緒與壓力管理是重要的學習課題，而透過運動參與行為，可增加幸福感受，使心理層面發展朝向正面思考並適當壓力宣洩，減少負面情緒。本研究期望探討運動參與行為與幸福感之間的連結，找出高中職生的幸福感受現況與運動行為之相關，透過運動參與行為增加幸福感，充分展現運動對於人格發展的重要性，此為本研究之研究動機之三。

有鑑於此，本研究以雲林縣為例，進行調查研究高中職生運動參與行為現況，期望藉此確實瞭解雲林縣高中職學生運動參與動機為何，並連結幸福感層面，且希望將研究結果，提供雲林縣高中職各校體育主管能在教學或行政作為上善用有利的動機來增強學生的運動參與行為，提升運動意願，進而養成終身運動之習慣。

第二節 研究目的

基於問題背景之敘述與相關文獻之分析，本研究之具體目的如下：

- 一、瞭解雲林縣公立高中職生運動參與行為現況。
- 二、比較不同背景變項高中職生對於運動參與行為之差異。
- 三、比較不同背景變項高中職生對於運動參與動機之差異。
- 四、比較不同背景變項高中職生對於幸福感之差異。
- 五、分析雲林縣公立高中職生運動參與動機、運動參與行為與幸福感間之關係。

第三節 研究問題

依據問題背景與研究目的，本研究主要課題如下：

- 一、瞭解雲林縣公立高中職生運動參與行為現況為何？
- 二、不同背景變項高中職生對於運動參與行為之差異為何？

- 三、不同背景變項高中職生對於運動參與動機差異為何？
- 四、不同背景變項高中職生對於幸福感之差異為何？
- 五、雲林縣公立高中職生之運動參與動機、運動參與行為與幸福感關係為何？

第四節 研究之重要性

研究者經由體育運動領域收集相關文獻中發現，關於運動參與動機、運動參與行為與幸福感做連結之相關研究較為缺乏，更無針對高中職生所做的探討，因此本研究不僅在學術性或實務性皆有其研究之必要性，其相關理由如下：

- 一、國內青少年運動參與行為多發生在在校期間與課餘閒暇時間，而此時期正為培養規律運動習慣的黃金時期，藉由本研究充分了解高中職生運動現況，尋求改進之道，以建立良好運動參與行為。
- 二、學校體育從業人員應將學生視為顧客，思考如何強化運動參與行為，並提升運動幸福感，強化內在動機，進而使學生主動養成規律運動習慣。因此，本研究完成有助於提升學生運動動機，增加規律運動人口，發展健康體位。
- 三、本研究成果可提供雲林縣高中職校體育單位主管辦理體育活動及規劃體育政策之參考，並進一步思考校園運動風氣之推動政策，發揮學校體育之成效，以期各校成為全民運動之推手。

第五節 研究範圍

本研究範圍分為主題範圍、對象範圍與時間範圍三部份，茲分述如下：

- 一、主題範圍：本研究以雲林縣公立高中職學生為研究範圍，進行高中職生運動參與動機、運動參與行為及幸福感之研究。
- 二、對象範圍：本研究主要對象為 100 學年度第二學期雲林縣公立高中職校之日間部學生。

三、時間範圍：本研究於 2012 年 3 月至 2012 年 6 月間進行問卷調查。

第六節 研究限制

本研究旨在探討高中職生運動參與動機、運動參與行為及幸福感之相關，研究者雖縝密掌控整體之研究流程，但仍無法全盤探討，在研究中受到部分限制，茲羅列如下：

- 一、本研究僅針對 100 學年度就讀於雲林縣公立高中職學校之日間部學生，採配額抽樣，研究結果無法推論至全國高中職學生，此為本研究限制一。
- 二、本研究採用問卷調查法的方式進行，因問卷調查屬於自陳量表，故研究者並無法完全控制受試者填答之真實程度，僅能假設所有受試者均依實際情況據實填答，此為本研究限制二。

第七節 名詞操作性定義

為便於更清晰本研究所界定之相關名詞，本研究之名詞操作性定義羅列如下：

一、高中職學生

本研究所指高中職學生，係指就讀於雲林縣公立高中職校 100 學年度第二學期完成註冊之日間部男、女學生。不包含特殊班級學生（體育班、美術班、音樂班、特教班）。

二、運動參與行為

本研究所提及之運動參與行為係指高中職生在課餘時間，非受迫性或強制性地參與運動的行為，在非競技情境中的身體活動參與行為，以增進體適能各面向為目的。本研究之運動參與行為指研究對象以自我報告其運動頻率、運動強度與每次運動時間各項得分之乘積來代表。

三、運動參與動機

一般人參與運動的動機除了追求生理方面的身體適應能力之外，最主要的是運動帶給他們的心理需求的滿足（盧俊宏，1994）。本研究中「運動參與動機」係指研究對象

主觀評估引發自身從事運動行為及維持運動行為的因素。以問卷中「參與動機量表」分數高低表示之。其得分越高表示動機越強，得分越低則表示動機越弱。

四、幸福感

本研究中所指的幸福感為高中職生對於幸福的感受，包含主觀幸福感、自我信心、生活滿意，它是使用者一種主觀的感受與態度。本研究以問卷中「幸福感量表」分數高低表示之。其得分越高表示幸福感越高，得分越低則表示幸福感越低。

第貳章 文獻探討

依據本研究課題與目的，本研究之相關文獻分為四大部分敘述，依序為：第一節、運動參與行為現況探討；第二節、運動參與動機與參與行為相關分析；第三節、運動參與行為與幸福感相關效益分析；第四節、本章總結。

第一節 運動參與行為現況探討

一、運動參與行為之定義

根據聯合國教科文組織 (United Nations Educational Scientific and Cultural Organization, UNESCO) 所屬的國際運動與體育評議會 (International Council of Sport and Physical Education) 在1964年對運動所做的宣言：凡具有遊戲特質而出之於與他人比賽或自我奮鬥形式之一切身體活動，稱為sport。一般人會認為平常工作時的身體活動已提供足夠的運動機會，然與運動本質並不相同，僅能算是身體活動 (卓俊辰，2001)。體育、遊戲、玩耍、休閒活動與運動在涵義上有相互涵蓋的部份，但體育具有身體活動的意義外，較有崇高完人教育理想；運動實際上是一種較具有休閒活動和遊戲特質的身體自我挑戰活動或比賽活動；當運動與玩耍、遊戲或休閒活動相比較時，對運動來說具有較高機構化、官僚化和合理化的傾向 (盧俊宏，1994)。運動是健康的泉源，健康是一種喜悅也是一種享受，健康雖然不是人生的全部，但健康是人生的先決條件，失去健康也就失去人性的尊嚴與人生的意義，而健康來自於運動，運動與健康是密切相關的。運動對於人類健康上的危機有正面積極挽救的功效，因此運動參與行為的分析可作為個人體適能健康狀態的參考依據。藉由運動的參與可以提升體適能，良好的體適能對於生理、心理及社會三個層面的健康皆有助益，不但能改善人的外表體態、幫助情緒控制，更能有效延長壽命，擁有比別人更多的時間與精力去接受各種挑戰，充分享受人生 (李蘭，1993)。

運動參與行為是指為促進、改善或維持體適能而從事有計畫且具重覆性的身體活動 (Casperson, Powell & Christenson, 1985)。藉由「運動行為促進國民健康」亦是二十一世

紀國際間最受肯定的理念。先進國家認為「自覺運動參與是最具回收價值的投資」、「自覺運動參與最好的預防醫學」(體委會, 2010)。個人藉由運動參與提升個人體適能, 而良好的體適能可以強化心肺能力、體重控制、健全身心等, 因此重視運動習慣並保持良好體適能是現代人追求健康的重要做法之一。曾瑞怡 (2004) 對於高中生運動參與行為的研究中指出狹義的定義為高中生在課餘時間, 非受迫性或強制性地參與運動的行為。陳素娥 (2006) 認為運動參與行為是指個人在閒暇時間, 個人無拘束、輕鬆愉悅的情境下參與運動, 充分享受運動的樂趣, 並藉此達到紓解壓力、促進身心平衡之效果。李孟學 (2004) 認為運動參與行為是為健康之目的而以身體活動方式付諸實行的作為; 對於非競賽情境身體活動的一種參與行為, 並且以增進身體適能的任一功能為其主要或次要目的。綜上所述, 為配合研究對象, 本研究將運動參與行為視為高中職生在課餘時間, 在心情放鬆下, 依其所好參與運動, 並符合遊戲、與他人比賽或自我挑戰的運動行為。

二、運動參與行為現況

青少年期是介於兒童與成年早期的快速成長期, 也是人生發展的關鍵時期。所謂的「青少年發展」就是從發展心理學的角度來探討介於兒童期與成人期之間的青少年, 在身體方面的快速成長, 以及伴隨而來的智力、情緒、社會、人格等方面趨於成熟的改變歷程 (陳婉容, 2002)。對於成長中的高中生來講, 高中是養成規律運動習慣的關鍵期。學生在校時間相當長, 接觸學校環境及教師的相處時間也相對的多, 此一時期對於學生的運動參與行為發展影響程度可見一斑。學校藉由推廣運動來提升校園運動文化的方式, 加上教師的運動參與, 可有效地提升學生參與運動的意願, 也可提供學生有關學校鄰近社區的運動相關活動資訊, 使學校與社區活動連結, 增加學生課餘參與身體活動的機會 (黃泰諭, 2011)。綜上所述, 高中職生在校的運動參與行為對於其運動習慣養成扮演著相當重要的因素。

「Healthy people 2010」健康指標中建議, 青少年人口達到每週從事三次, 每次20分鐘以上之劇烈程度身體活動 (vigorous physical activity, VPA) 者比率應提昇至85%; 或達到每週大於五次, 每天累積30分鐘以上中度程度身體活動 (moderate physical

activity, MPA) 者比率應提升至30% (U.S. Department of Health and HumanService [USDHHS], 2000)。我國國民保健計劃中對規律運動的定義為每週從事至少三次，每次至少20分鐘以上的中重度運動 (行政院衛生署，1994)。在2012年的今天據此標準檢視，目前國內外青少年達到中等強度以上的規律運動比例，均未達「Healthy people 2010」的目標，尤其是國內高中職學生運動不足情形更為嚴重；依據教育部自94年至99年的運動各級學校運動參與行為調查，隨著年級的增加而運動不足情形愈嚴重，大學生與高中職生明顯低於國中、國小生，且於健康責任的實行方面，以高中職階段的學生表現最差。經由文獻綜整將2003年至2011年關於國內高中職生所做的規律運動行為調查以表2-1表示：

表 2-1
高中職生規律運動行為比例綜整

作者	年代	地區	規律運動行為比例
曾瑞怡	2004	臺北市	33.3%
教育部	2005	全國	25.6%
賴俊生	2006	澎湖縣	22.7%
宇炫明	2007	南投縣	30.9%
教育部	2007	全國	21.3%
陳宜君	2007	臺北市	30.0%
鄭如芝	2008	臺北市	30.0%
教育部	2009	全國	33.7%
胡文琪	2010	基隆市	29.0%
吳金龍	2011	雲林縣	30.9%
教育部	2011	全國	38.7%

資料來源：研究者整理

綜上所述，不管是全國性的調查或是針對單一對象的研究，數據大致相符合，高中職生有規律運動參與行為僅佔二至三成，據此可知，國內超過半數的青少年未有規律運動參與行為，顯示青少年運動不足，為國內主要健康問題之一 (林曉薇，2003)。若以國內現行體育課程規劃來看，現行每週兩節體育課的身體活動量並無法滿足青少年的健康需求，因此體育課外的運動參與行為培養就更顯必要。青少年時期是人生的黃金時

期，也是人生發展關鍵期，此時期之青少年由於身體與心理的急遽變化與發展，又面對來自各方面的新問題與新要求，經常感到徬徨和疑慮，不知如何調適自己以應付新情境(張少熙，1994)。在運動參與行為與健康相呼應之下，對於正值成長關鍵期的高中職生來講，適時的運動參與是必要的，增加此一時期的運動人口相形重要，為此有必要了解高中職生運動參與行為之現況，並以行政院衛生署所訂定規律運動參與行為標準作為研究依據。

三、運動參與行為測量

運動是一項複雜的行為，進行運動的方式與種類很多，國內外亦有多種不同的運動參與行為測量方式。Laporte, Montoye & Caspersen (1985) 收集有關測量運動參與行為的研究資料時指出，評估運動的方法至少有二、三十種以上，大致可分為熱計量法（直接或間接法）、工作分類法、調查法（如日記法、回憶法）、生理記號法（如心肺功能）、行為觀察法、機械及電子偵測法、飲食測量法等七大類。上述七大類測量方法各有其適用時機，沒有一種方法可以完全精確，且研究時需要考慮到其方便性與成本，測量方法必須選擇適宜的、實用的及合理的。當研究樣本數較多時，將以調查法為主，一般是問卷調查法是最常被使用來測量身體活動量的方法，因成本較低適用於大樣本的研究。一個良好的運動測量方法應具有效度、信度、實用性和非活動性。

Blair (1984) 發展的七天回憶法體能活動測量表，常為後來的研究加以應用。此量表將身體活動分為五類：睡眠 (1 MET)、輕度運動 (1.5 METS)、中度運動 (4 METS)、重度運動 (6 METS)、激烈運動 (10 METS)，且分別以社區居民、工廠員工及學校教師為對象，進行量表之效度分析，結果顯示此量表能有效評估體能活動。

Petosa (1993) 進行成人運動參與行為研究時，將Blair 活動量表中的重度運動與激烈運動合併為一項，並以8 METS 代表這類運動的熱量消耗指數，發現改良後的量表亦能有效評估成人之體能活動情形。

運動參與行為的測量方法很多，各有其優缺點，應視研究性質及目的選擇適當評估工具。發展並應用簡單、容易使用、可信、有效度的自填式運動量表以對較大群體進行調查是非常重要的；國內大部分對於運動行為的研究，多採用問卷調查法，以回憶追溯

的方式調查身體活動的種類、項目、持續時間、頻率與活動強度等（王淑芳、顏效禹、何佩玲、張碧芳、呂昌明，2008；呂昌明、林旭龍、黃奕清、李明憲、王淑芳，2000；柏佩蘭，2010）。綜上所述，運動參與行為的測量是一種非常繁複的概念問題，運動測量方法眾多，其中以回憶性問卷調查法最能夠有效的評估研究對象的運動行為，故本研究考慮研究性質及目的、研究對象特性後，將運用問卷調查法來測量研究對象的運動參與行為。

四、影響運動參與行為之個人背景因素

近年來臺灣經濟快速成長，經濟發展形態轉變，機器取代人力。人們的生活方式丕變，傳統的生活模式已被坐式的生活方式取而代之，運動對於健康的益處眾所皆知，但其影響運動參與行為之因子繁多，本節將從個人背景因素，進行探討其與運動參與行為的關係，其內容分述如下：

（一）性別

王宗吉（2000）指出，由於運動趨近於男性特質的觀念，女性便一再被排斥在運動場域的門外。在運動中或透過運動的社會化過程中，傳達了人們適合性別的運動與行為，也教導依性別而分的身體形塑與運用方式。性別議題在運動社會學領域中是一項重要發展議題，性別對於研究運動參與行為而言，其不僅直接影響運動參與行為，且對運動自我效能有顯著的差異（黃壬要，2003）。針對高中職生運動參與行為研究中，近幾年研究結果顯示男性與女性的運動參與行為皆呈現顯著差異（宇炫明，2007；吳金龍，2011；林曉薇，2003；胡文琪，2010；教育部，2005；教育部，2007；教育部，2009；教育部，2011；陳宜君，2007；曾瑞怡，2004；鄭如芝，2008；賴俊生，2006）。綜合上述研究得知，多數的研究均指出運動參與行為男性大於女性，而性別對於運動參與行為的影響會因研究的差異而呈現其不同程度的差異，也代表著不同之預測力，因此有必要進一步探討與驗證，期能從中探究性別對高中職學生運動參與行為影響狀況。

（二）學校類型

高中職在課程規劃設計上，本就有不同的目標設定：高中以升學為主要目的，而高職以輔導就業為主，因此兩者在課程綱要規劃上有其差異。因應高中生數量遽增，高中

生占高中職學生總數的比例，83 至 96 學年度由 31.92% 遽升到 55.91%，學生個別差異逐漸加大，為因材施教、促進適性發展，宜提供不同程度課程，以滿足學生需求（李坤崇，2010）。江澤群、林國瑞（2001）針對臺北地區高中職學生所做的研究結果指出，高中生參與運動的興趣遠較高職生低，且高中生在時間、課業因素受到阻礙程度較高職生高，顯示學制不同亦為影響運動參與行為表現的可能原因，而高職生在身體活動量的表現上明顯優於高中生（周貴英，2003）。高中和高職課綱不同，高中仍以國中各科的深化教學為主，高職課綱有專業職業科目，雖仍有基本共同學科，但教材內容比高中淺顯，以學習職業所需的基本觀念為主，因此在課業壓力上高中明顯大於高職。林大森（2002）指出就讀高中者其未來發展性或經濟成就高於高職生，所以在目前仍是升學主義當道的風氣中，學生的心理難免會受到影響，高職生相對於高中生自信心不足，因此造成此差異存在（曾瑞怡，2004）。經文獻綜整發現，以高中職生為對象所進行的運動參與行為調查研究，高中與高職學生對於運動參與行為或是其他影響運動參與行為因素進行比較，皆有顯著差異（李宏鑫，2011；周貴英，2003；彭美齡，2011；曾瑞怡，2004；黃壬要，2003），而因研究議題的不同或受其他因素影響而呈現不同差異；因此不同學制可說是影響運動參與行為的重要背景變項之一，因此有必要進一步探討與驗證，期能從中探究不同學制對高中職學生運動參與行為影響狀況。

（三）參與運動社團

教育部（1999）訂頒「各級學校體育實施辦法」第十四條第三項之規定：「各校應輔導成立各種運動社團，做為推展課外運動之基礎單位，並提供學生參與課外運動之機會。」洪嘉文（2009）指出，教育部修訂之「各級學校體育實施辦法」第十五條規定：各校應訂定校際體育活動參與計畫，輔導學生參與校際體育活動，以鼓勵各校活絡運動社團的推展，學校運動團隊對培養青少年活力有實質助益。個人參加運動社團的經驗，可經由影響自我效能而影響其規律運動（陳建台，2006）。運動性社團的參與，可由教導學生各項運動，提供運動知識與技能，進而使學生為了追求樂趣而選擇參與運動社團，由學生選擇對自己有益身心的活動，使得參與社團活動更具有意義（謝鴻隆，2003）。江書良（2002）的研究指出，臺北縣國中生的休閒運動參與傾向是否參與在運

動社團呈顯著差異。劉翠薇 (1995) 研究亦指出，有參與運動社團的學生，其身體活動量顯著高於沒有參與運動社團經驗的學生。經由文獻統整可知，在高中階段運動參與行為會因有參與運動社團，而從事運動參與行為的情形較好；換言之，有參與運動性社團學生明顯地比起未參與運動性社團的學生，有較多的運動參與行為及較高的運動參與動機(宇炫明，2007；江書良，2002；胡文琪，2010；陳素娥，2006；曾安男，2009；黃壬要，2003)。由此可知，參與運動社團可說是影響運動參與行為的重要背景變項之一，因此有必要進一步探討與驗證，期能從中探究運動社團參與與否對高中職學生運動參與行為的影響狀況。

(四) 課後補習

根據黃壬要 (2003) 針對苗栗市高中職生進行運動參與行為調查研究發現，課後補習對於運動參與行為有顯著差異，而有參加補習者運動參與行為得分高於未參加者。此研究結果與一般認知不同，期能從中探究課後補習是否對高中職學生運動參與行為產生影響。

綜合上述有關於運動參與行為的背景變項探討，多數的研究發現男性比女性有較多的運動參與行為，且從事較多的激烈性運動；運動參與行為會因學制的不同而有所改變；運動社團參與及課後補習也是影響運動參與行為重要背景變項。本研究以性別、學制及參與運動社團與課後補習等背景變項進行探究，了解其對雲林縣公立高中職生運動參與行為所產生之影響情況。

第二節 運動參與動機與運動參與行為

一、動機的定義

動機是促使個體進行各種行為的原動力，就許多領域而言，動機的研究一直是門重要且困難的學問。因為不瞭解動機就無法解釋行為的原因，且動機本身無法直接觀察，很難單從外顯行為就推論而確定內在的動機。在學術使用上，不同領域的專家學者對於動機的解釋皆不盡相同。

張春興 (1994) 指出動機是指引起個體活動，維持已引起的活動，並導使該一活動朝向某一目標進行的一種內在歷程。許樹淵 (2000) 將動機定義為一種意識、一種驅力，而人的行為在正常情況下都有動機，激勵他去從事某項活動。動機是促進學習的驅力，在競技與健身運動心理學的領域裡提到，動機有兩個源頭：內在與外在動機，所謂外在動機是為了外在酬賞而參與運動，身體活動的人其動機是來自他人正向或負向的增強。而人們也會基於內在原因來參與運動和身體活動，擁有內在動機的人，會真心努力希望能夠勝任和自我決定做好手邊的工作 (簡曜輝等，2002)。葉重新 (2006) 將動機解釋為引發並維持個體活動，以及促使該活動朝向某目標進行的原動力。動機是看不見的，只能由個人的行為表現來推估其動機。溫世頌 (2007) 則指出動機是一種驅動力，它引起並維持活動直到該活動達到目標為止。可見動機包括驅力、活動、目標三部分。動機可歸納為生理性動機及心理性動機。所謂生理性動機指以生理變化為基礎的動機，是個人的基本需求；心理性動機則是指非以生理變化為基礎的動機，多經學習而獲得，其在追求社會目標以滿足個體心理需求 (張春興，1994)。盧俊宏 (1994) 指出運動動機乃是讓運動員從事運動訓練和競賽的一種內在燃料，它可以讓一般人及運動員願意付出精力與時間從事運動。當人們在決定參與任何的活動時，動機往往扮演著參加與否的重要因素。因此，動機是行為的助力，許多行為的發生都預先有動機的意念，才会有進一步的行為產生 (胡文琪，2010)。綜合上述看法，本研究將動機定義為：動機是使人對事物產生內在驅力，驅使人去行動的心理歷程。

二、動機理論

動機是使個體行為產生及持續的內在動力，是發自個人內在的驅力，並促使個人所有行動的過程。動機 (Motivation) 在心理學上是一個複雜的概念，動機意指引起個體活動，維持已引起的活動，並使該活動朝向某一目標進行的一種內在歷程 (張春興，1994)。

Maslow 對人類的動機持一整體的看法，認為各種動機是彼此關聯的，人類的行為係由需求所引起，指動機引發個體活動，維持已引起的活動，並導使該種活動朝向某特定目標進行的一種內在歷程。其中包括引發、導引及維持等三項活動。Maslow在1943年發表的「層次需求理論」 (need theory)。將人類的需求分為五種，分別為生理需求

(physiological needs) 、安全需求 (safty needs) 、愛的需求 (love needs) 、自尊需求 (the esteem needs) 以及自我實現需求 (the need for self-actualization) 。1954年又修正原始構想，將前五者稱為意動的需求 (conative needs) 且增加了認知 (cognitive needs) 及審美需求 (aesthetic needs) 。在Maslow的理論中，需求是一種近乎本能的趨力，而且具有層次性的，也就是要先滿足低層次的生理需求後，人們才會產生進一步的需求。

盧俊宏 (1994) 亦將動機理論分為以下四類：心理分析論、行為論、認知論、需求層次論。以下僅對上述四類動機理論略加說明：

(一) 心理分析論

佛洛伊德是心理分析論的鼻祖，將人格結構分為本我 (id) 、自我 (ego) 、超我 (superego) 三個部分。人的行為即本我、自我、超我三個部分交互作用所產生的結果。

(二) 行為論

行為論的創始者為Watson，刺激反應的連結制約學習歷程中，強化、類化、辨別、消弱、自然恢復等原理來解釋人類的動機來自於學習，且經由學習歷程會使動機隨個體的成長而愈趨分化與複雜。

(三) 認知論：

內在動機是與生俱來的，以趨向自我實現為終極目的之各種需求所形成的內在動力。動機乃環境與個人行為的中介歷程。

(四) 需求層次論

需求層次論的主要代表人物為Maslow，其認為人類動機係由許多不同性質之需求所組成，而各需求間又有先後順序及高低層次之分，他將人類的需求分成五個層次，由低而高分別為生理需求 (physiological needs) 、安全需求 (safety needs) 、隸屬與愛的需求 (belonginess and love needs) 、自尊的需求 (self-esteem needs) 、自我實現需求 (self-actualization needs) 、認知 (cognitive needs) 及審美需求 (aesthetic needs) 。前四層需求屬於基本需求，後三層需求則屬於成長需求。基本需求為成長需求的基礎，而成長需求則對基本需求有導引作用，此兩類需求彼此交互作用。

從許多文獻可發現，Maslow 的層次需求論強調人類動機是從各種需求所產生，再以

此論點延伸至七個需求層次；本研究將以高中職生為對象進行運動參與動機之探討，調查一般生活的運動參與行為動機，將此動機視為平常生活的需求，因此以Maslow 的層次需求論做為本研究之理論基礎，並以此為基礎，發展動機因素構面。

三、運動參與動機研究構面

不同研究者對於運動參與動機的分類有不同的看法，以下為各研究者針對運動參與動機因素所作的分類。並以表2-2陳述研究者對於運動動機因素構面，以探究出共同因素構面，作為本研究參考依據。

表 2-2
運動參與動機研究構面彙整表

作者	年代	研究對象	健康需求	社會需求	知識需求	心理需求					其他		
			健康體適能	社會需求	知性追求	知識需求	刺激避免	壓力紓解	身心放鬆	成就需求	心理需求	自我表現	情感交流
王柏森	2008	成人	*	*	*		*			*			
王振宇	2009	國小生	*	*							*		*
王薰禾	2003	國小生	*						*	*	*	*	
江幸容	2009	國中小生	*	*						*	*		
何勇德	2010	教師	*	*	*						*		
李仁佐	2006	高中職	*	*		*	*				*		
林季樺	2011	成人	*	*		*				*			
林忠濱	2007	教師	*	*						*			
林涵芸	2007	成人	*	*							*	*	
林新枝	2010	國小生		*						*	*	*	

(續下頁)

表 2-2

運動參與動機研究構面彙整表 (續)

作者	年代	研究對象	健康需求	社會需求	知識需求	心理需求					其他		
			健康體適能	社會需求	知性追求	知識需求	刺激避免	壓力紓解	身心放鬆	成就需求	心理需求	自我表現	情感交流
林曉怡	2004	國小生	*	*			*				*		
胡文琪	2010	高中職	*			*	*		*		*		*
范智明	1998	成人	*	*	*						*		
張佩娟	2002	成人	*	*		*		*			*		
曹校章	2006	成人	*	*					*		*		
連煜東	2009	士官兵	*	*							*	*	
陳秀華	1992	成人	*	*	*		*					*	
陳高彬	2006	國中生	*	*							*	*	
陸士毅	2008	國小生	*	*							*	*	
曾瑞怡	2004	高中職	*	*	*		*				*		
黃景耀	2008	大學生	*	*		*					*		
葉淑娟	2009	教師	*	*	*		*				*	*	
鄭國隆	2008	國小生	*			*			*		*		
賴溢宏	2004	國小生	*	*		*	*		*		*		
錢家慧	2006	國小生				*					*	*	*
羅應嘉	2009	成人	*	*							*		

資料來源：研究者整理

由文獻整理可知，在運動動機因素構面的分類，以健康體適能為最常見，其次為心理需求、社會需求、知識需求等構面，根據本研究特性，以下將針對各因素構面做探討：

（一）健康體適能

健康的身體是個人最珍貴的資產，美國衛生暨福利部在「Healthy people 2010」(USDHHS, 2000) 中建議，將身體活動列為國民健康的十大指標之一，透過日常身體活動來達到改善健康、體適能及生活品質之目標。盧俊宏 (2002) 表示經由規律運動可獲得較佳的體適能，如肌力、柔軟度、持久力、心血管循環功能和耐力等，可預防疾病，避免憂鬱症和焦慮症，中和人們工作上的壓力反應，產生樂觀、自信和自尊心理。藉由建立規律運動參與行為，發展動態生活模式，對於正值身心發展關鍵時期的青少年有相當的益處。由此可知，運動是協助個人達成健康身體目標的最佳方式之一，健康與否與運動實有密不可分之關係。多數研究亦指出，許多人運動參與動機，經統計顯示皆包含促進體適能 (王薰禾，2003；李仁佐，2006；林曉怡，2004；胡文琪，2010；曾瑞怡，2004；賴溢宏，2004)。綜上所述，健康體適能需求在運動參與動機中扮演著極為重要的角色。

（二）心理需求

根據文獻統整發現：紓解壓力、身心放鬆、產生樂趣、增加成就感等研究構面，屬運動參與者心理需求，因此將其歸納成相同構面；運動參與者的心理狀態反映出其期待透過運動參與行為來完成需求與滿足感，符合Maslow 層次需求論中的隸屬與愛需求與自尊需求。多數研究亦指出，人們運動參與動機因素中，心理需求為重要因素構面 (王薰禾，2003；李仁佐，2006；林曉怡，2004；胡文琪，2010；曾瑞怡，2004；賴溢宏，2004)。綜上所述，心理需求在運動參與動機中扮演著極為重要的角色。

（三）社會需求

人是群居的動物，有與他人、社會互動的需求，此種需求包含了人際關係、感情寄託、友誼、歸屬感等 (林子揚，2009)。因此，人們會透過與家人、朋友的接觸來獲得此方面的需求。運動參與能結交新朋友，拉近人與人之間的距離、增進同事及朋友間的情誼。參與相同運動項目的人彼此間有著較高的認同感，對該團體或運動也有較高的歸

屬感。因此，在社會中運動參與是增進人際和諧、化解衝突對立、開啟溝通管道的最佳工具。學校生活是社會的縮影，透過運動教育學習社會中的人際互動、溝通傾聽、同儕信任等，社會中受到人際關係、社會互動、同儕與階層關係的影響而表現出不同的生活方式。透過運動參與可以增進人際關係、獲得他人的肯定以及結交異性朋友等，可獲得較大的團體認同感（胡文琪，2010），發展正向的心理功能。多數研究亦指出，許多人運動參與動機，在眾多動機當中社會需求代表著重要影響因素構面（王柏森，2008；王振宇，2009；江幸容，2009；何勇德，2010；李仁佐，2006；林季樺，2011；林忠濱，2007；林涵芸，2007；林新枝，2010；曹校章、鄭志富，2006；陸士毅，2008；陳高彬，2006；葉淑娟，2009；羅應嘉，2009）。綜上所述，社會需求因素在運動參與動機中扮演著極為重要的角色。

（四）知識需求

根據Maslow的需求層次論指出，當人類的生理需求、安全需求等基本需求獲得滿足後，會有更高層次的成長需求，而知的需求即為成長需求之一。人們透過學習、經驗、環境等來擴大自己的知識領域，以滿足人類知的需求。運動的知識需求，乃是個人對於獲得有關運動的各類訊息，包含運動知識、技能、態度或行為等，加以歸納、統整、組合後，轉化成個人經驗及知識的過程。個體在參與運動的過程中，除本身對於運動的參與外，若能再配合運用有計畫性的運動教育，知識需求即能快速獲得滿足。經文獻統整發現：知識需求是運動參與動機研究中一項重要因素構面（李仁佐，2006；胡文琪，2010；鄭國隆，2008；賴溢宏，2004；錢家慧，2006），因此本研究將以知識需求做為探討因素構面之一。

（五）團隊

團隊構面符合個人參與運動的理由，具有基本的動機特性，為追求群體生活與同儕認同。參與運動的過程中，同儕扮演了重要的角色。運動情境中同儕對於參與動機的影響似乎更勝於其他領域，如：數學、藝術、語文，因為運動的形式或技能表現的方式幾乎都是要兩人以上才能完成的，例如運動的形式有棒球、籃球、躲避球、接力等，在技能表現亦是如此，例如傳球、攻守或疊羅漢等，故同儕是技能表現的主要影響因子，特

別是可能影響青少年為了促進運動技能、正向情緒而參與運動的理由。即便是自己一個人的運動，如跑步、單人跳繩，受到同儕的影響也較其他領域大，因為運動是顯而易見的，可能影響青少年為了社會期望、外在因素、競爭和挑戰或社會增強而去參與運動的理由。從另外一個角度來看，各種參與動機在參與過程是否能滿足似乎跟團隊中同儕的互動有著密切的關係，如果團隊互動是運動過程必須的形式，那麼團隊互動就是產生或影響滿足感的來源。但是過去有關運動參與動機的探討很少從這個觀點來研究，顯然忽略了運動領域中團隊互動的特性，據此，研究中將以團隊做為最後一項探討構面。

透過文獻的整理可以發現，在運動參與動機構面上健康體適能是重要的動機因素之一，故本研究將專家學者們的意見，歸納為五個構面來探討：健康體適能、心理需求、社會需求、知識需求、團隊。因此，本論文在研究中「高中職生運動參與動機」，便以這五個主要構面來研究。

四、影響運動參與動機之個人背景因素

(一) 性別

根據文獻綜整，不論成人或學生，性別對於運動參與動機皆呈現顯著差異，而男性的運動參與動機顯著大於女性（何勇德，2010；李仁佐，2006；林忠濱，2007；胡文琪，2010；曾瑞怡，2004；葉淑娟，2009；賴溢宏，2004），女性較少受到運動相關的協助與支持，加上社會上對於女性傳統的刻板印象，女性被認為是文靜的，為符合社會期待的角色，因此降低其運動參與動機。男性接受來自社會系統中較多運動參與的鼓勵與支持，因此其運動參與動機相對比女性高。因此有必要進一步探討與驗證，期能從中探究性別對高中職生運動參與動機影響狀況。

(二) 學校類型

曾瑞怡（2004）、胡文琪（2010）在高中職運動參與行為調查中發現，高職學生的運動參與動機大於高中生，也許是因為本身就讀學校類別，並未符合一般社會大眾或是家人之期待，使就讀高職學生更渴望藉由運動參與機會獲得社會的認同，因此在社會需求及知識需求大過於就讀普通高中學生。據此，不同學校類型的學生對於運動參與動機有不同程度之影響，因此有必要進一步探討與驗證，期能從中探究學校類型對高中職生

運動參與動機影響狀況。

(三) 參與運動社團

運動性社團的參與對臺北市學生的運動參與動機而言，大部分研究結果皆能說明，有參與運動性社團學生明顯地比起未參與運動性社團的學生，有較高的運動參與動機(胡文琪，2010；曾瑞怡，2005；黃壬要，2003；賴溢宏，2005)。上述研究顯示，運動社團的參與與運動參與動機有顯著的相關，且研究發現有參與運動社團的學生，其運動量顯著高於沒有參與運動社團經驗的學生。除了學生對運動充滿熱情及興趣之外，在運動社團場地的安排較為適當、課程的連貫性及延伸性較強，充分強化其運動參與動機。參與運動社團可提升運動參與動機，因此有必要進一步探討與驗證，期能從中探究參與運動社團對高中職生運動參與動機影響狀況。

(四) 課後補習

課後補習在現今青年學子成長過程中，普遍的現象。補習佔據學生一部分其所能支配的時間，而在文獻探討的過程中，並無相關文獻去探究運動參與動機與補習情形兩者間的關係，是以，期能從中探究課後補習參與與否對高中職學生運動參與動機的影響狀況。

第三節 幸福感與運動參與行為

一、幸福感的定義

Andrews 與 Withey (1976) 認為「幸福感，包括認知評價與正負向情緒，是對生活滿意程度及所感受的正負向情緒整體評估而成的一種感受。」胡家欣 (2000) 認為「幸福感」是個體對整體生活的正向評價。包含高度的正向情感、低度的負向情感及高度的生活滿意。陳蜜桃、陳玲婉 (2006) 則認為，幸福感是一種整體的心理感受、是個人情緒及認知層面上對整體生活滿意的評估結果，是個人人格特質與環境交互影響所產生的心理感受，包含了快樂、滿足與愉悅的情緒，個人的幸福感程度依個人的需求與標準而異。幸福可以理解為對生活滿意的反應，或是對正向情緒的頻率及強度的感受。而幸福

不全然是不幸福的反向 (施建彬、陸洛, 1997)。對於幸福感的定義, 不同學者有不同的觀點與定義。在心理學的觀點裡, 幸福感 (well-being) 是一種複雜的構念, 它是體驗最佳經驗與心理機能, 也是構成美好生活的要素, 通常包含了快樂和意義兩個重要內涵 (邱馨瑩, 2008)。幸福感的來源可以追溯到西方哲學的兩種觀點, 分別是古希臘、古羅馬時期即出現的「享樂主義幸福感」和「幸福主義幸福感」 (李新民, 2010), 「享樂主義幸福感」主張人有感覺, 而人們應該追求享樂感受逃避痛苦, 沒有享樂的感受人就不會幸福; 「幸福主義幸福感」強調人們生活狀態要與自我保持一致性, 真正的快樂是生活本質的展現。這兩種哲學取向分別導引了不同的幸福感研究與知識體系, 強調幸福感是人類最理想的心理功能和體驗的展現 (Ryan & Deci, 2001)。施建彬和陸洛 (1997) 認為幸福可以理解為對正向情緒的頻率及強度的感受或是對生活滿意的反應。我們將幸福感定義為個人對於幸福的主觀感受, 乃個人對於目前生活狀態整體的滿意和情緒愉悅的程度 (范梅英, 2009)。幸福感是一種無心理症狀, 但又有積極良好的心理特質, 是個體的心理感受與滿意狀態。

施建彬和陸洛 (1997) 認為幸福感相似名詞相當多元, 包含幸福感 (well-being)、快樂 (happiness)、主觀幸福感 (subjective well-being)、心理幸福感 (psychological well-being)、生活滿意 (life satisfaction)。為此許多學者提出不同幸福感的名詞與定義整理如表2-3:

表 2-3

幸福感的相關名詞一覽表

	定義	著重點
快樂 (happiness)	1、正負向情緒及生活滿意度的整體評估結果	認知、情緒
	2、負向情緒的相對狀況	情緒
	3、生活滿意、情緒和心理健康的評估	認知、情緒、心理健康
幸福感 (well-being)	1、正負向情緒及生活滿意整體評估結果	情緒、滿意
	2、正負向情緒的研究	情緒
	3、心理健康的測量	心理健康

(續下頁)

表 2-3

幸福感的相關名詞一覽表（續）

	定 義	著 重 點
主觀幸福感 (subjective well-being)	1、正負向情緒及生活滿意整體評估結果 2、包含生活滿意、情緒及心理健康的評估	認知、情緒 認知、情緒、心理健康
心理幸福感 (psychological well-being)	1、正負向情緒和特殊領域的滿意程度總加結 果 2、心理健康的測量	認知、情緒 情緒
生活滿意 (life satisfaction)	以認知角度對生活整體層面進行評量	認知

資料來源：“成人學生多重角色與幸福感之相關研究”。林子雯，1996，未出版碩士論文，國立高雄師範大學，頁37。

以心理學的角度來探討幸福，強調的是個人對幸福的主觀認知及感受，隨其不同的研究面向及需求，常衍生出不同的名詞，都具有幸福的概念，如：快樂、幸福感、生活滿意、正向情感、心理健康等。至於其定義則可歸納為四大類，茲說明如下（陸洛，1998；范梅英，2009）：

（一）「情緒層面」的幸福感：

幸福感是種正向情緒反應，代表個人對生活的喜愛程度，判斷個人的幸福感高低，可從其正負情緒的消長狀況得知。此觀點偏重以個體的情緒來界定幸福感的有無，但卻忽略生活中偶發事件對情緒造成的波動。

（二）「認知層面」的幸福感：

幸福感是個人對整體生活的認知評價。判斷個人的幸福感高低，可了解其對生活的滿意程度得知，此觀點偏重以個體的認知來評定幸福感，但卻忽略短期情緒對幸福感影響力。

（三）「情緒及認知層面」的幸福感：

幸福感應包含個人的正、負情緒反應及對生活滿意的認知評估，此定義即整合了前述的情緒和認知的觀點，是目前較為廣泛使用。

（四）「身心健康層面」的幸福感：

幸福感是身心健康的狀態。判斷個人的幸福感高低，以其身體及心理的健全情形來判斷。

綜合以上哲學與心理學對幸福感的觀點，幸福感的定義與內涵並無一致看法，其所強調往往因研究觀點而有所不同。本研究認為施建彬和陸洛 (1997) 所提出的幸福感定義與研究兼顧認知與情緒向度，較能完整詮釋幸福感。為此，本研究認為，幸福感是一個主觀判斷的結果，包含正向、負向情感與生活滿意等，也可說是對正向情緒的頻率及強度的感受或是對生活滿意的反應。

二、幸福感相關理論

幸福感重要理論眾多，大致可分為滿足需求理論、特質理論、判斷理論與動力平衡理論四大相關理論，茲將各幸福感理論彙整，如表2-4。

表 2-4
幸福感理論摘要表

理論	理論學派	學者	主要內涵	限制
滿足需求理論	目標理論	Omodei & Wearing, 1990	幸福是由於需求的滿足或目標的實現。	無法解釋某些人具有幸福人格傾向。
	苦樂交雜理論	Diener, 1984	快樂和痛苦是來自同一根源，因此無所匱乏的人不能體會真正的幸福。	
	活動理論	Argyle, 1987	幸福是活動伴隨的產物。	
特質理論	人格特質理論	Costa & McCrea, 1980	幸福與否決定於個人的人格特質，是先天遺傳因素，亦或導因於後天學習結果。幸福的人格向度包括：外向、自尊、刺激尋求、內控。	無法解釋生活事件在幸福感中的影響力。
	連結理論	嚴映馨, 1998	人們透過認知和記憶系統運作，建立正向的思考模式。	
判斷理論	社會比較理論	Diener, 1984	以別人當作是比較的對象	無法說明參照標準何時運作及如何選擇參照標準
	適應理論	Diener, 1984	以過去經驗作為判斷比較標準	
	抱負水準論		將實際處境和抱負相比較	
	多元差異論	Michalos, 1985	快樂是透過多方比較	

(續下頁)

表 2-3

幸福感理論摘要表 (續)

理論	理論學派	學者	主要內涵	限制
動力平衡理論		Heady & Wearing, 1989	幸福感是同時受人格及生活事件影響的動力平衡狀態。	無法清楚分辨人格特質與生活事件間的相對關係。

資料來源：“水肺潛水活動者刺激尋求與幸福感關聯性之探討”。王憲珍，2006，未出版碩士論文，靜宜大學，頁 35。

據此可知，不同理論對於個人幸福感的產生各有不同主張及其優缺點，上述這些理論都有各不相同的優缺點，也分別詮釋了幸福感產生的機制，各種研究所支持的論調亦並非完全一致，能解釋的面向無法具有全面性，因此，越來越多學者在進行討論幸福感研究時，對幸福感的詮釋，視其研究目的採用各學派理論的特色以達到整合。探討幸福感相關理論後可發現，影響個人幸福感的因素頗多，且各學派各派學者皆有所支持的論點。綜合上述，研究者認為，根據需求滿足理論的觀點，認為幸福感主要是來自於個人需求的滿足，只有在需求滿足時，個體才會感到幸福 (林淑惠、黃韞臻，2008)。運動參與者幸福感之理論，應是符合需求滿足理論中之目標理論，係因參與者透過有意義及健康的運動參與過程，參與者滿足了其內在、外在、社交與知識等需求，進而促使其感到幸福感。

三、運動參與行為與幸福感相關構面

運動對於幸福感的影響最主要來自生理上的效果，如腦內啡與其他神經傳導物質的釋放，及隨之而來的放鬆感；另一個是心理上的作用，一位運動參與者體驗到控制感與自尊，運動時達到心理高峰經驗，也會帶來幸福感 (Browne & Mahhoney, 1984)。「幸福」是每個人都想要追求的人生目標，但由於每個人因所處的環境及身心需求的差異下，對幸福的界定與感受亦有不同 (吳永發，2006)。幸福可以解釋為對生活滿意的反應，或是對正向情緒的頻率及強度的感受，主要可分為三部分：正向情緒：使生活快樂、愉悅有熱情的狀態；負向情緒的缺乏：較少對生活有厭惡、不快樂的狀態；生活滿意：

對目前的生活有滿足、穩定的感受。

運動參與行為與幸福感的研究常見於運動參與程度、休閒涉入與幸福感之相關分析中，有較多運動參與行為或休閒運動涉入者，常有較高之幸福感，對於人們心理健康與正向情緒有提昇作用，各種變項與幸福感皆呈現正相關（方萱玉，2010；林佳華，2010；林宜蔓，2004；洪瑞續，2010；胡家欣，1999；張淑雯，2008；楊胤甲，2006；葉建助，2010；蔡淑莉，2009）。相關研究指出，適當的運動參與行為有助於提升生活幸福感。高中職階段正值極大的課業、升學與就業壓力，透過運動參與可以減少一個人的壓力，從心裡效益層面來看，運動可以發洩情緒與舒暢身心，放鬆自己的心情得到滿足感及啟發心思與智慧（張議露，2007）。

綜上可知，在幸福感的相關研究中，研究對象包含各年齡階層與職業，有針對小學生、高齡運動者、活動參與者、醫師、教師等等，對於高中生的幸福感較少探討，而對於運動參與行為與幸福感之研究多為針對高齡者，高齡者為了身體健康會較積極從事運動。而高中正值身心發展之關鍵，培養運動習慣的最佳時機，若能藉此找出提升高中生幸福感之因素，對於青年學子在成長過程會有更大助益，而運動對於幸福感心理與生理層面的功效，由上述文獻可獲證實。故本研究將專家學者們的意見（許豐祺，2009；楊胤甲，2006；葉建助，2010；蔡淑莉，2009），歸納為三個構面來探討：「主觀幸福感」、「自我信心」、「生活滿意」。

（一）主觀幸福感

國內這幾年對於學生幸福感逐漸重視，不少學者致力於相關領域的研究，由國小至大學學生都受到相當程度的關注。大多數關於幸福感的研究皆顯示，學生於檢視或評價自我幸福感時呈現了正向的態度，其主觀幸福感傾向中等或以上相關（屈寧英，2004；林淑芬，2007；高相如，2006；陳清美，2007），為此本研究以主觀幸福感做為探討構面之一。

（二）自我信心

自我信心與個人成就成正比，增加自己的成就感可以累積信心，而成就感是從完成一件事之後才會得到的；自我信心概念積極的學生，成就動機和學習投入及成績明顯優

於自我勝任概念消極的學生。自我信心實際上發揮引導個人行為的作用，在這個意義上，在青少年的發展過程中，有必要引導他們形成積極的自我信心。運動參與動機中成就需求是一項重要構面，透過運動參與行為滿足成就需求，進而增加其自我信心。自我信心在引導運動參與行為方面發揮著重要的作用。綜上所述，運動參與行為所帶來的幸福感的影響，除內心需求滿足外，對於青少年的正向學習態度也會有相當影響，為此本研究以自我信心做為探討構面之一。

（三）生活滿意

陸洛（1998）指出生活滿意構面與幸福感呈現中度正相關。林宜蔓（2004）發現游泳參與者在幸福感的各題得分的現況，在生活滿意的平均得分最高。現代生活處在各種壓力之下，如工作壓力、考試壓力、人際關係壓力等，難免產生心理失調現象，進而產生焦慮、不安、消極、憂鬱等心理不穩定狀態，透過運動參與行為減輕了生活壓力，並消除了焦慮與沮喪，增加了腦內啡，增加生活滿意的幸福感（葉建助，2010）。為此本研究將以生活滿意做為探討構面之一。

四、幸福感個人背景變項

（一）性別

男生還是女生比較幸福？綜觀相關研究，結果分歧。許多研究結果顯示女生比男生幸福（孫碧津，2004；梁忠軒，2002；郭淑菁，2003；陳清美，2006）。但也有研究發現男生的幸福感程度比女生高（吳珩潔，2002）。許多實證研究（林子雯，2000；施建彬，1995；顏映馨，1999）也發現不分研究對象（一般民眾、國小學童、大學生等），其性別在整體幸福感上並無顯著差異。陸洛（1998）認為性別對於幸福感的影響是間接的，必須與另一變項發生作用才能影響幸福感的產生，性別對於幸福感的影響尚無定論，為了解性別對高中職生幸福感的影響為何，本研究將性別納入背景變項，期對研究主題有更詳盡的了解，為此有必要進一步探討與驗證。

（二）學校類型

幸福感是否因學校類型不同而具有顯著差異，根據下列實證研究結果顯示，學校類型與幸福感之關係尚無定論，因為探討學校類型與幸福感關係之研究極少。而曾貝露

(2000)、蕭雅云(2003)和屈寧英(2004)均以高中生為研究對象，但皆未探討公私立高職學生或不同學校類型與幸福感的關係。由於各種學校類型的性質不同，學習壓力自有差異，進而間接影響學生的幸福感(楊依雯，2010)，故將學校類型列入背景變項，以探討不同類型的學校對學生幸福感的影響。

(三) 參與運動社團

針對高中職生的幸福感研究，無學者將參與運動社團做為其研究個人背景因素。研究者認為社團參與對於高中職生在其人際關係的發展有其社交功能，不論是領導行為或同儕互動等社交需求，都可透過參與社團來學習或體驗；社團活動不僅可以發展個性，培養群性，滿足學生需求的教育活動，也是幫助學生社會化，增進人際關係，促進學生社會適應的活動，同時社團活動是學生在完全自我意願與心態中熱烈參與，進行學習活動，最能發展學生潛能，滿足心理需求，維護心理健康的活動(林新枝，2011)。綜上所述，顯現參與運動社團對於心理需求的正向影響，而幸福感所呈現的正是個人內心狀態，代表當前的心理狀態，因此研究者探究參與運動社團對於幸福感所造成的影響。

(四) 課後補習

教育部近年不斷在推動教育改革，其最終目的是減輕現今學子的課業壓力，使學生快樂學習與成長；而現實狀況卻使補教業蓬勃發展，加上少子化的影響，望子成龍是現代父母的期望，因此為了不讓孩子輸在起跑點上，課後學習行程滿檔，憂鬱與躁鬱發生在學生身上的情況增多。綜上所述，為顯現課後補習對於心理需求的負向影響，而幸福感所呈現的正是個人內心狀態，代表當前的心理狀態，因此研究者探究課後補習對於幸福感所造成的影響。

第四節 本章總結

本節乃綜合本章文獻探討之內容，綜合上述相關文獻之探討與分析，可瞭解運動參與行為可對個人之健康產生正面之效益，而運動參與動機對於運動參與行為扮演著重要心理意念，幸福感則是對於高中生身心健康的指標因素，顯見其重要性與必行性。本節

依本章相關文獻探討後提出以下幾點總結：

- 一、綜合以上專家學者之研究可發現，運動參與行為與健康相呼應之下，對於正值成長關鍵期的高中職生來講，適時的運動參與是必要的，為增加此一時期的運動參與行為，為此有必要了解高中職生運動參與行為之現況。
- 二、高中職生背景因素與運動參與行為之間的關係，由文獻整理可知，青少年的運動參與行為受性別、學校類型、運動社團與課後補習參與情形而有顯著差異存在；有鑑於此，本研究中將以性別、學校類型、運動社團與課後補習參與情形等為基本背景變項。
- 三、運動參與動機，由上述文獻中可知運動參與行為與參與動機呈現正相關，參與動機實為研究運動參與行為之重要變項，其中以健康體適能影響最為重要。本研究將專家學者們的意見，歸納為五個構面來探討：健康體適能、心理需求、社會需求、知識需求、團隊。
- 四、綜觀幸福感的相關研究中，在高中生運動參與行為與幸福感之研究較少著墨。而高中職階段正值身心發展之關鍵，若能藉此找出提升高中生幸福感之因素，對於青年學子在成長過程會有更大助益。本研究綜合專家學者們的意見，將幸福感歸納為三個構面來探討：「主觀幸福感」、「自我信心」、「生活滿意」。

第參章 研究方法與步驟

本研究以雲林縣公立高中職校日間部學生為範圍，目的旨在探討高中職生運動參與動機對運動參與行為的影響，同時探討運動參與行為與幸福感之關係。為進一步分析與驗證，本段落分為六部份，敘述本研究之研究設計與實施方式：一、研究架構；二、研究流程；三、研究對象；四、研究工具之編製；五、說明本研究實施程序；六、資料處理與分析。茲分述如下：

第一節 研究架構

本研究旨在探討雲林縣公立高中職校日間部學生對於運動參與動機、運動參與行為與幸福感之相關分析，為便於清晰本研究之全貌，根據研究目的及參考相關文獻訂定本研究架構，如圖3-1所示。

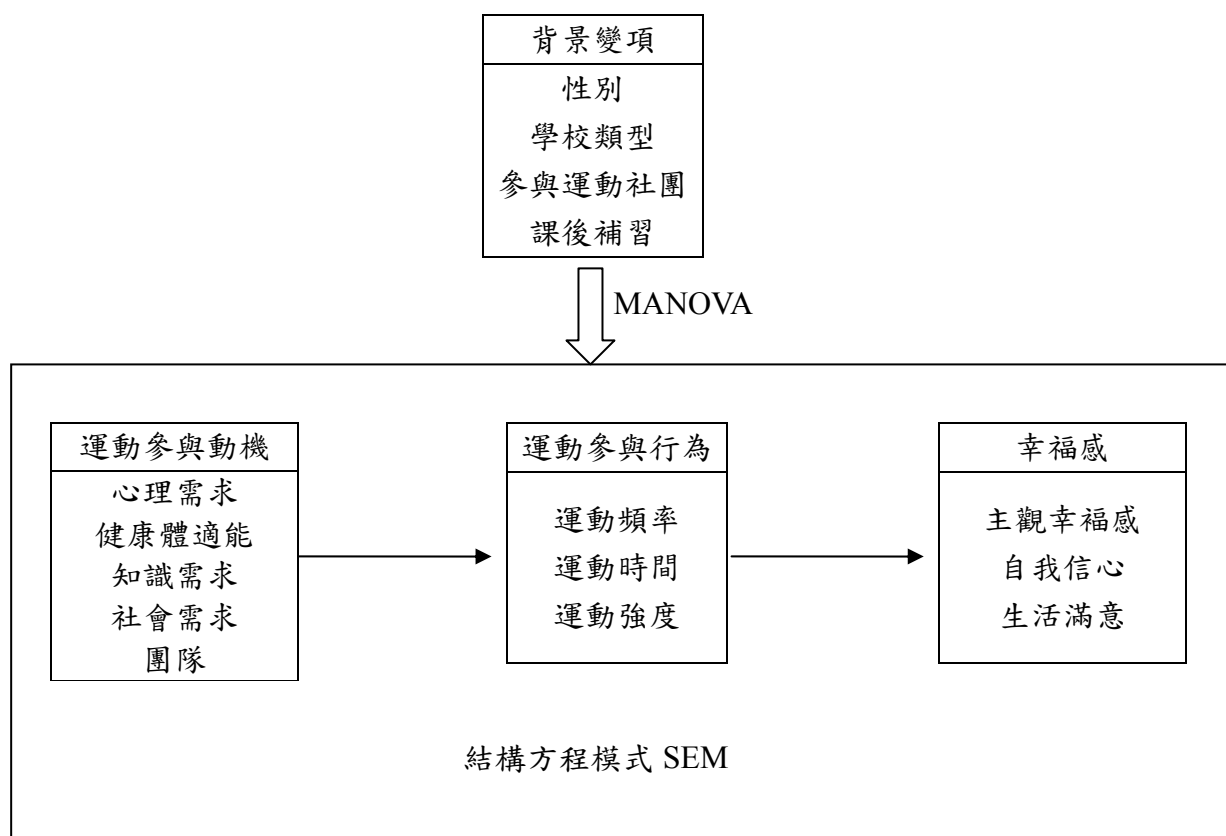


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究流程

本研究之研究流程於研究架構確立後，進行國內外相關文獻資料蒐集與整理，接著修訂與發展研究工具，並陳請指導教授與專家學者審視後，進行問卷施測與資料彙整。依研究目的與問題進行統計分析，獲得研究結果，進行討論與建議。為清晰了解整體研究之進程序，並達成本研究之研究目的，茲以圖 3-2 呈現本研究之研究流程：

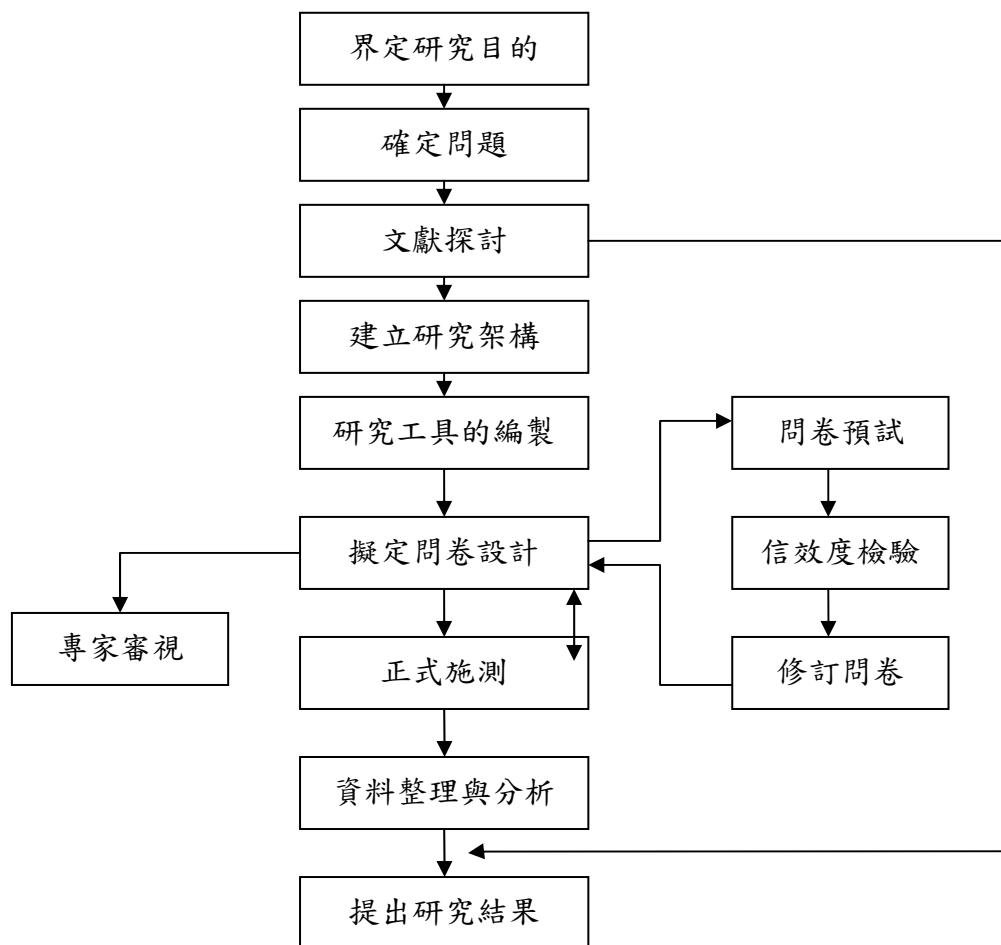


圖 3-2 研究流程圖

第三節 研究對象

本研究對象為雲林縣公立高中職校100學年度第二學期日間部同學，母群體包含國立斗六高級中學、國立虎尾高級中學、國立北港高級中學、國立虎尾高級農工職業學校、國立西螺高級農工職業學校、國立斗六高級家事商業職業學校、國立北港高級農工職業學校、國立土庫高級商工職業學校、雲林縣立麥寮高級中學10校，人數共計12,037人。

依據機率法則推算，首先將信賴區間訂於95%，再決定所能容許誤差範圍為5%，最後依據估計比率方法來估計樣本數。依據黃俊英（1992）的公式換算如下：

$$n = \frac{N \times Z^2 \times \pi \times (1 - \pi)}{(N - 1) \times e^2 + Z^2 \times \pi \times (1 - \pi)}$$

N：母群總體數 π ：事件出現機率

E：可容忍誤差 Z：標準常態值

$$\begin{aligned} n &= \frac{N \times (1.954)^2 \times \frac{1}{2} \times \frac{1}{2}}{(N - 1) \times (0.05)^2 + (1.954)^2 \times \frac{1}{2} \times \frac{1}{2}} \\ &= \frac{12037 \times (1.954)^2 \times \frac{1}{2} \times \frac{1}{2}}{(12037 - 1) \times (0.05)^2 + (1.954)^2 \times \frac{1}{2} \times \frac{1}{2}} \\ &= 370 \end{aligned}$$

由上述公式得知最低樣本數為370人，從母群體中採取配額抽樣，係依各校學生人數佔母群體之比例來分配抽樣樣本，共抽取600份樣本。各校抽測人數如下表3-1所示：

表 3-1
各校抽樣人數

學校名稱(依筆劃排列)	學生數	人數比例	各校抽樣人數
土庫商工	1,132	9%	56
斗六家商	1,068	9%	53
斗六高中	1,837	15%	92
斗南高中	644	5%	32
北港高中	1,234	10%	62
北港農工	916	8%	46
西螺農工	1,827	15%	91
虎尾高中	1,648	14%	82
虎尾農工	1,354	11%	67
麥寮高中	377	3%	19
總人數	12,037	100%	600

資料來源：研究者整理

第四節 研究工具之編製

本研究乃根據相關文獻進行修訂與編製適合本研究主題所需之各量表，配合文獻探討，編製「雲林縣公立高中職生運動參與行為與幸福感問卷」為本研究之工具。有關各測量工具之說明如下：

一、問卷編製

(一) 背景變項：分為性別、學校類型、參與運動社團、課後補習等變項。

(二) 運動參與行為量表

運動參與行為的測量參考Blair (1984) 與 Petosa (1993) 的分類方法，題目包括運動頻率、運動時間、運動強度等，由研究對象依自我實際情況勾選，並分為：1.運動強度：將運動強度分為三類：激烈運動參與8METS (MET為metabolic equivalent 的簡寫，是一種能量消耗單位；即活動時能量消耗量與完全休息時能量消耗量的比值)、中度運動參與4METS、輕度運動參與1.5METS，分別以8、4、1.5計分 (Blair, 1984)。2.運動頻率：指每週從事運動的天數，分為一天、二天、三天、四天、五天、六天以上等六個選項，分別以1、2、3、4、5、6計分。3.運動時間：指每次從事運動的時間，分為5~10分鐘、

11~30分鐘、31~50 分鐘、51分鐘以上等四個選項，分別以1、3、5、6計分（宇炫明，2007；呂淑美，2004；陳芮淇，2000；鍾東蓉2000）。三類運動之運動強度、運動頻率、運動時間的乘積和（運動強度*運動頻率*運動時間）即為運動參與行為分數，得分愈高表從事愈多運動。

（三）運動參與動機量表

本研究之運動參與動機量表乃參考吳修廷、廖主民 (2011) 根據過去研究所使用量表之中文版本 (Brodin & Weiss, 1990; Gill et al., 1983; Gould et al., 1985; Klint & Weiss, 1987; McCullagh et al., 1993)，對於青少年運動參與動機所整理之運動參與動機量表，經過語句修飾後，形成本研究「雲林縣公立高中職生運動參與動機量表」的初稿，共33題。在計分方面採李克特式五點量表 (Likert-type 5 point scale)，評分從「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，分別給予1、2、3、4、5的分數，全部題項採正向題及封閉式問答，所得分數愈高，表示對該項目愈同意。

（四）幸福感量表

幸福感量表乃參考陸洛 (1998) 之幸福感量表中文翻譯版本，幸福感量表題項共有20題，形成本研究「雲林縣公立高中職校學生幸福感量表」初稿，共20題。在計分方面採李克特式五點量表 (Likert-type 5 point scale)，評分從「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，分別給予1、2、3、4、5的分數，總分越高，代表個體的幸福感受越高。

二、問卷預試

研究工具預試的目的在於檢驗問卷題項的可用程度，並進行項目與信度分析，刪除信效度不佳的題項，形成正式問卷。本研究於101年1月10日至1月13日期間進行研究工具預試。預試問卷內容共分為「運動參與行為」、「運動參與動機」、「幸福感」等三個量表。預試問卷共發出300份，回收300份，回收率100%，刪除無效問卷7份，有效問卷共293份，有效率達97%，顯示問卷填答情形良好。本研究透過預試所得資料進行信效度檢驗，以下將分述本研究工具之檢驗結果。

一、項目分析

本研究採用各題與總分之相關及決斷值 (CR) 進行項目分析，每題之相關係數皆達.30 以上，且 CR 值皆大於 3.0、 t 值達顯著水準值方可使用。從表 3-2 至表 3-3 分析得知，各題與總分之相關及決斷值皆達顯著水準值，本研究各量表之題項鑑別度良好，因此各量表題項皆予以保留。

表 3-2
參與動機量表項目分析摘要表

題項	問項	決斷值	相關係數
1	覺得好玩	9.766	.481*
2	喜歡表現好的時候那種很棒的感覺	13.671	.637*
3	讓我覺得很愉快	13.733	.598*
4	喜歡挑戰	17.806	.731*
5	鍛鍊身體	11.822	.561*
6	想要學到新的技巧	14.911	.704*
7	喜歡成為一個隊的隊員	13.600	.723*
8	保持身材或更強壯	11.398	.563*
9	想要改善技巧	16.396	.711*
10	做我擅長的事	10.461	.613*
11	想要和朋友在一起	10.825	.587*
12	身體健康	9.161	.444*
13	喜歡團隊精神	12.565	.629*
14	喜歡刺激	13.181	.689*
15	喜歡教練或老師	8.280	.522*
16	運動時的感覺	12.555	.629*
17	讓我覺得自己很重要	13.702	.744*
18	喜歡認識新朋友	15.780	.739*
19	因為喜歡競爭	14.435	.753*
20	想要得到別人的讚美	13.847	.737*
21	可以與別人比賽	17.146	.754*
22	父母希望我參加	7.447	.480*
23	可以和別人比賽來證明自己的能力	11.965	.703*
24	因為有器材或設備	7.187	.483*
25	因為有制服	7.052	.475*

(續下頁)

表 3-2
參與動機量表項目分析摘要表 (續)

題項	問項	決斷值	相關係數
26	喜歡贏過別人	13.101	.732*
27	能獲得獎牌和獎杯	11.524	.675*
28	最好的朋友希望我參加	8.696	.609*
29	希望別人注意到我	13.815	.772*
30	能發洩精力	9.526	.556*
31	希望成為受歡迎的人	13.483	.748*
32	喜歡團隊合作	11.994	.665*
33	教練希望我參加	8.306	.550*

* $p < .05$

表 3-3
幸福感量表項目分析摘要表

題項	問項	決斷值	相關係數
1	我認為我很有魅力	9.156	.598*
2	我非常喜歡我自己	14.958	.743*
3	我總是笑容滿面	15.821	.744*
4	我總是能感覺到喜悅興奮	16.782	.763*
5	未來對我而言充滿了希望	16.337	.779*
6	我感到非常有活力	20.453	.815*
7	我對現在的生活感到滿意	15.306	.755*
8	我對我生活中發生的事非常有投入感和參與感	17.169	.771*
9	我對生活的投入充滿回饋	17.781	.792*
10	過去生活的記憶是非常愉快	11.756	.606*
11	我做的事讓我有成就感	15.455	.734*
12	我總是能理解生活的意義	15.104	.752*
13	我的生活很有意義很有目標	14.396	.766*
14	我覺得我很快樂	20.694	.832*
15	對生活中的每件事產生好的影響	16.195	.821*
16	我的生活充滿安全感	14.188	.729*
17	我的日子過得比別人好很多	14.773	.682*
18	我的生活過的很如意	16.687	.762*
19	我覺得我很認真在過日子	13.302	.689*
20	我有能力解決生活中的問題	12.394	.655*

* $p < .05$

二、建構效度

本研究問卷進行項目分析後，接著以探索性因素分析考驗效度，用來瞭解各變項間構面的形成與聚合程度，完成後進行量表與各分量表的信度分析，檢驗量表的內部一致性。本研究在探索性因素分析方面分為三階段，第一階段以KMO及球形檢定判斷適不適合進行因素分析，第二階段以主成份分析法，保留特徵值 >1 ，第三階段以最大變異轉軸法 (Varimax) 進行直交轉軸，取因素負荷量大於.40 以上之題項，其結果分析如下。

(一) 運動參與動機量表

本研究針對運動參與動機量表進行探索性因素分析，其結果KMO值取樣適切性達.940，接近1，球形檢定卡方值為6732.761 ($p < .05$)，達顯著水準，表示資料適宜進行因素分析。所得結果共萃取出五個因素，全量表的解釋變異量為64.14%。結果如表3-4所示。經過探索性因素分析建構量表的效度後，運動參與動機量表建構出五個分量表，分別為「心理需求」、「知識需求」、「社會需求」、「健康體適能」及「團隊」。本研究預試結果各因素構面Cronbach's α 係數在.83至.90之間，總Cronbach's α 係數為.954，顯示此量表具有良好的信度。其結果如表3-5所示。

表 3-4
運動參與動機量表因素分析摘要表

題項	問項	因素一	因素二	因素三	因素四	因素五
20	想要得到別人的讚美	.762				
19	因為喜歡競爭	.728				
26	喜歡贏過別人	.686				
29	希望別人注意到我	.671				
27	能獲得獎牌和獎杯	.656				
23	可以和別人比賽來證明自己的能力	.650				
21	可以與別人比賽	.639				
31	希望成為受歡迎的人	.611				
17	讓我覺得自己很重要	.520				
7	喜歡成為一個隊的隊員	.494				

(續下頁)

表 3-4
運動參與動機量表因素分析摘要表 (續)

題項	問項	因素一	因素二	因素三	因素四	因素五
7	喜歡成為一個隊的隊員	.494				
15	喜歡教練或老師	.484				
18	喜歡認識新朋友	.465				
9	想要改善技巧		.686			
6	想要學到新的技巧		.683			
1	覺得好玩		.659			
3	讓我覺得很愉快		.649			
4	喜歡挑戰		.632			
10	做我擅長的事		.582			
2	喜歡表現好的時候那種很棒的感覺		.570			
14	喜歡刺激		.484			
22	父母希望我參加			.737		
25	因為有制服			.721		
28	最好的朋友希望我參加			.709		
24	因為有器材或設備			.697		
33	教練希望我參加			.658		
5	鍛鍊身體				.787	
12	身體健康				.775	
8	保持身材或更強壯				.771	
16	運動時的感覺				.568	
30	能發洩精力				.438	
13	喜歡團隊精神					.760
32	喜歡團隊合作					.694
11	想要和朋友在一起					.652
	特徵值	6.30	4.75	3.68	3.25	3.19
	解釋變異量(%)	19.09	14.39	11.14	9.86	9.66
	累積解釋變異量	19.09	33.48	44.62	54.48	64.14

表 3-5

運動參與動機量表信度分析摘要表

構面 (因素)	題項	Cronbach's α 係數
心理	7.15.17.18.19.20.21.23.26.27.29.31.	.934
知識	1.2.3.4.6.9.10.14	.902
社會	22.24.25.28.33	.841
健康體適能	5.8.12.16.30	.825
團隊	11.13.32	.833
總量表	共 33 題	.954

(二) 幸福感量表

本研究針對幸福感量表進行探索性因素分析，其結果KMO值取樣適切性達.948，接近1，球形檢定卡方值為4432.14 ($p < .05$)，達顯著水準，表示資料適宜進行因素分析。所得結果共萃取出三個因素，全量表的解釋變異量為66.52%，結果如表3-6所示。經過探索性因素分析建構量表的效度後，幸福感量表建構出三個分量表，分別為「主觀幸福感」、「自我信心」、及「生活滿意」。本研究預試結果各因素構面Cronbach's α 係數在.86至.92之間，總Cronbach's α 係數為.956，顯示此量表具有良好的信度。其結果如表3-7所示。

表 3-6

幸福感量表因素分析摘要表

題項	問項	因素一	因素二	因素三
13	我的生活很有意義很有目標	.765		
12	我總是能理解生活的意義	.752		
19	我覺得我很認真在過日子	.720		
20	我有能力解決生活中的問題	.706		
15	對生活中的每件事產生好的影響	.660		
8	我對我生活中發生的事非常有投入感和參與感	.653		
11	我做的事讓我有成就感	.545		
9	我對生活的投入充滿回饋	.509		
2	我非常喜歡我自己		.786	

(續下頁)

表 3-6
 幸福感量表因素分析摘要表 (續)

題項	問項	因素一	因素二	因素三
1	我認為我很有魅力		.743	
4	我總是能感覺到喜悅興奮		.743	
3	我總是笑容滿面		.704	
5	未來對我而言充滿了希望		.575	
14	我覺得我很快樂		.572	
6	我感到非常有活力		.525	
18	我的生活過的很如意			.816
17	我的日子過得比別人好很多			.789
10	過去生活的記憶是非常愉快			.687
16	我的生活充滿安全感			.628
7	我對現在的生活感到滿意			.573
	特徵值	4.99	4.30	4.01
	解釋變異量(%)	24.97	21.49	20.07
	累積解釋變異量	24.97	46.46	66.52

表 3-7
 幸福感量表信度分析摘要表

構面 (因素)	題項	Cronbach's α 係數
主觀幸福感	8.9.11.12.13.15.19.20	.917
自我信心	1.2.3.4.5.6.14	.916
生活滿意	7.10.16.17.18	.862
總量表	共20題	.956

三、正式問卷

正式問卷於2012年6月4日進行發放，至2012年6月15日回收完畢，共回收580份，經資料整理，有效問卷共571份。此節主要說明本研究假設模式適配檢驗之結果，先透過描述性統計針對所得資料進行常態性假設檢定；以驗證性因素分析 (CFA) 與信度分析 (項目信度、組合信度) 考驗本研究所得樣本資料之適切性。於後，再續分析並說明與驗證本研究假設模式適配性。

(一) 常態性檢定

依據結構方程模式 (SEM) 參數估計方法上，主張觀察資料須符合多變量常態分配 (Kline, 2005)。以下本研究則進一步針對本研究中各題項採行平均數、標準差、偏態、峰度等描述性統計分析，藉以檢驗所得資料之常態性。如表3-8所示，各變項於偏態絕對值上皆小於2 (0.84~1.02)，且峰度方面亦無大於2者 (0.83~0.97)，符合 West, Finch, 與 Curran (1995) 所提出的常態性檢定標準，因此本研究於後將可進行驗證性因素分析及整體模式適配性分析。

表 3-8

各變項描述性統計一覽表 (刪題後)

潛在變項	題項	平均數	標準差	偏態	峰度
運動參與動機	1	3.99	0.92	-0.79	0.58
	2	3.77	0.98	-0.39	-0.31
	3	3.89	0.93	-0.51	-0.20
	4	3.86	0.91	-0.46	0.00
	5	3.94	0.93	-0.60	-0.02
	6	4.11	0.90	-0.84	0.42
	7	4.03	0.91	-0.64	0.04
	8	3.98	0.91	-0.55	-0.16
	9	3.37	1.08	-0.08	-0.54
	10	3.47	1.03	-0.14	-0.42
	11	3.58	1.01	-0.08	-0.68
	12	2.87	0.98	0.11	0.21
	13	3.44	1.06	-0.15	-0.45
	14	3.32	1.00	-0.03	-0.29
	15	2.68	1.03	0.19	-0.09
	16	3.45	1.09	-0.14	-0.60
	17	3.21	1.06	0.05	-0.36
	18	3.73	1.00	-0.43	-0.24
	19	3.84	0.91	-0.42	-0.10
	20	2.70	1.03	0.11	-0.06
幸福感	1	3.61	0.92	-0.05	-0.42
	2	3.62	0.91	-0.14	-0.35
	3	3.60	0.95	-0.20	-0.20
	4	3.68	0.91	-0.20	-0.32

(續下頁)

表 3-8
各變項描述性統計一覽表（刪題後）（續）

潛在變項	題項	平均數	標準差	偏態	峰度
幸福感	5	3.59	0.94	-0.28	-0.04
	6	3.58	0.96	-0.25	-0.27
	7	3.72	0.85	0.00	-0.52
	8	3.46	0.88	0.14	-0.18
	9	3.73	0.94	-0.28	-0.37
	10	3.52	0.90	-0.07	-0.03
	11	3.47	0.95	-0.02	-0.31
	12	3.55	0.89	-0.21	-0.02

註：本表所列之題項為各研究變項經驗性因素分析後（刪題後）之題項，詳請參照下列信度與效度分析內容。

（二）信度分析與效度分析

在進行整體模式之適配性分析前，首先，應先確立研究所得資料與數據是否具有穩定性與真實性，亦即，是否具有信度與效度，此為統計分析之必要程序。而本研究採用結構方程模式進行統計分析，其前提必須檢驗量表之因素結構之適配性。因此，以下首先針對各潛在變項構面之測量參數進行結構上的效度分析，此係以驗證性因素分析來考驗其效度；信度部分，則透過驗證性因素分析針對所得各參數之因素負荷量與衡量誤差分別進行項目信度與組合信度之檢驗。

1. 雲林縣公立高中職生運動參與動機變項之適配評鑑

依據表3-9整體適配評鑑，本研究發現參與動機量表測量模式的 X^2 值（2610.50, $p < .05$ ）達到顯著，拒絕虛無假設，其結果呈現不適配之情形；Bentler (1990) 認為，該值會受到樣本大小的影響，因此建議採用其他適配標準進行模式檢核，是以，本研究則改採 X^2/df 值作為檢驗依據，然其結果亦未符合檢驗標準（ $X^2/df=5.38$ ）。除此之外，綜觀其他適配指標方面依然不甚理想，尤以絕對適配指標中的RMSEA值更高達0.09，其適配性不佳，其他適配指標皆未達標準，故有其必要進行模式的修正。

經參照 Modification Indices 和文獻 (黃芳銘, 2003) 進行模式修正，本研究先後刪除題項「喜歡表現好的時候那種很棒的感覺」、「讓我覺得很愉快」、「鍛鍊身體」、

表 3-10

運動參與動機量表信度與效度分析摘要表

變項/題項	估計參數		項目 信度	組合 信度	萃取 變異量
	因素負荷量	衡量誤差			
心理需求				0.90	0.63
因為喜歡競爭	0.81	0.17	0.66		
想要得到別人的讚美	0.75	0.16	0.57		
可以與別人比賽	0.80	0.16	0.64		
可以和別人比賽來證明自己的能力	0.83	0.17	0.68		
喜歡贏過別人	0.79	0.18	0.62		
知識需求				0.77	0.47
覺得好玩	0.55	0.16	0.30		
喜歡挑戰	0.75	0.17	0.57		
想要學到新的技巧	0.75	0.16	0.56		
做我擅長的事	0.66	0.16	0.44		
社交需求				0.84	0.51
父母希望我參加	0.76	0.17	0.58		
因為有器材或設備	0.67	0.18	0.45		
因為有制服	0.77	0.17	0.59		
最好的朋友希望我參加	0.68	0.19	0.46		
教練希望我參加	0.70	0.18	0.49		
健康體適能				0.69	0.42
保持身材或更強壯	0.63	0.16	0.40		
運動時的感覺	0.72	0.16	0.52		
能發洩精力	0.60	0.18	0.35		
團體需求				0.80	0.58
想要和朋友在一起	0.66	0.16	0.43		
喜歡團隊精神	0.85	0.15	0.72		
喜歡團隊合作	0.76	0.16	0.58		

2. 雲林縣公立高中職生運動幸福感變項之適配評鑑

依據表3-11整體適配評鑑，本研究發現幸福感量表測量模式的 X^2 值 (245.86, $p < .05$) 達到顯著，拒絕虛無假設，其結果呈現不適配之情形；Bentler (1990) 認為，該值會受到樣本大小的影響，因此建議採用其他適配標準進行模式檢核，是以，本研究則改採 X^2/df 值作為檢驗依據，然其結果亦未符合檢驗標準 ($X^2/df=3.32$)。除此之外，絕對適配指標

表 3-12

幸福感量表信度與效度分析摘要表

變項/題項	估計參數		項目 信度	組合 信度	萃取 變異量
	因素負荷量	衡量誤差			
主觀幸福感				0.82	0.54
我做的事讓我有成就感	0.78	0.14	0.60		
我的生活很有意義很有目標	0.78	0.14	0.60		
對生活中的每件事產生好的影響	0.77	0.15	0.59		
我有能力解決生活中的問題	0.60	0.16	0.36		
自我信心				0.89	0.61
我覺得我很快樂	0.82	0.15	0.67		
我非常喜歡我自己	0.73	0.15	0.53		
我總是笑容滿面	0.75	0.15	0.56		
未來對我而言充滿了希望	0.78	0.15	0.61		
我感到非常有活力	0.83	0.14	0.69		
生活滿意				0.75	0.51
過去生活的記憶是非常愉快	0.65	0.04	0.43		
我的生活充滿安全感	0.73	0.04	0.53		
我對現在的生活感到滿意	0.75	0.04	0.56		

第五節 實施程序

一、問卷施測

本研究因受研究者本身時間、人力、經費以及雲林縣各公立高中職分布狀況，無法親自作實地調查，故問卷採郵寄方式，先以電話聯繫各校體育行政主管徵得同意後，將問卷寄至各校，委由體育組長協助問卷發放、填寫與回收。於郵寄前，事先以電話請求每個受試學校的體育組長惠予協助並感謝他們的支持。郵寄內容包含：（一）委託受試學校體育行政主管代為施測信函；（二）「雲林縣公立高中職生運動參與行為與幸福感之研究問卷」（其中十份為預備卷）；（三）限時專送回郵信封。請委託施測者於二週內寄還問卷，第三週若未收到即以電話聯絡進行催收，於四週未寄回者，則再次以電話聯絡催收。

二、問卷回收與整理

問卷回收後，經整理剔除填答不實之廢卷，進行問卷編碼與統計工作。

第六節 資料處理與分析

本研究之問卷資料以電腦SPSS統計軟體進行建檔與分析。根據本研究之研究目的與主題，採用統計套裝軟體「SPSS」18.0版本、「AMOS」18.0版本進行結構方程模式分析，為配合本研究目的與資料特性，將採用下列統計方法：

一、描述性統計

以描述性統計探討研究對象在各項變項的分佈情形，內容為最基本的統計分析，包括百分比、平均數、標準差、次數分配等項目。

二、單因子多變量變異數分析

以單因子多變量變異數分析進行背景變項在運動參與行為、運動參與動機與幸福感之差異分析如果達顯著差異者，則進一步進行事後比較，確立差異情形。

三、結構方程模式

以結構方程模式瞭解運動參與動機、運動參與行為與幸福感的影響模式與整體的適配度。

四、本研究之顯著水準設定為 $\alpha = .05$ 。

第肆章 結果與分析

本章主要目的在說明研究結果與統計分析。第一節、雲林縣公立高中職生背景變項之描述性統計分析；第二節、雲林縣公立高中職生運動參與行為、運動參與動機與幸福感現況分析；第三節、不同背景變項在運動參與行為之差異分析；第四節、不同背景變項在運動參與動機之差異分析；第五節、不同背景變項在幸福感之差異分析；第六節、運動參與動機、運動參與行為與幸福感模式之建構。

第一節 雲林縣公立高中職生背景變項之描述性統計分析

本節內容旨於分析雲林縣公立高中職生的背景變項現況統計資料，包含性別、學校類型、是否參與運動社團、是否參加課後補習等。

本研究蒐集之有效樣本數共計571份，進行描述性統計之次數與百分比，呈現雲林縣公立高中職生背景變項特性，以下將依序說明，其受試樣本分佈情形如表4-1所示。

表 4-1
雲林縣高中職生背景變項之特性分析表

背景變項	類別	人數	百分比(%)
性別	男	327	57.3
	女	244	42.7
	總和	571	100.0
學校類型	高中	271	47.5
	高職	300	52.5
	總和	571	100.0
參加運動社團	是	257	45.0
	否	314	55.0
	總和	571	100.0
參加課後補習	是	182	31.9
	否	389	68.1
	總和	571	100.0

一、性別

研究對象之性別變項，在571位受測高中職生中，男生有327人 (57.3%)，多於女生的244人 (42.7%)。

二、學校類型

研究對象所就讀的學校類型，高中生有271人 (47.5%)，少於高職生的300人 (52.5%)。

三、是否參與運動社團

研究對象中有參加運動社團的有257人 (45.0%)，沒有參加則有314人 (55.0%)。

四、是否參加課後補習

研究對象在完成學校正式課程後，放學又再參加補習的高中職生有182人 (31.9%)，沒參加有389人 (68.1%)。

第二節 雲林縣公立高中職生運動參與行為、運動參與動機與幸福感現況

分析

本節針對本研究回收彙整後所得有效樣本，在其運動參與行為、運動參與動機與幸福感三者內容上，進行各量表分構面現況之描述性統計，以瞭解並反映本研究受訪者實際知覺的情形。

一、運動參與行為現況描述性統計與分析

在運動參與行為現況方面，主要是針對研究對象的運動參與行為來加以說明，以下就研究對象的每週運動次數、每次運動時間、每次運動強度等方面來說明研究對象的運動參與行為。其中，運動參與行為之得分是以每週運動次數、每次運動時間、每次運動強度得分之乘積來代表。本研究蒐集之有效樣本數共計571份，進行描述性統計之次數與百分比，呈現雲林縣公立高中職生運動參與現況，以下將依序說明，其受試樣本分佈情形如表4-2所示。

表 4-2

雲林縣高中職生運動參與行為現況分析表

變項	類別	人數	百分比%	計分方式
運動天數	一天	97	17.0	1
	二天	194	34.0	2
	三天	137	24.0	3
	四天	40	7.0	4
	五天	40	7.0	5
	六天(含)以上	63	11.0	6
	總和	571	100.0	
運動時間	5-10分鐘	57	10.0	1
	11-30分鐘	194	34.0	3
	31-50分鐘	236	41.3	5
	51分鐘以上	84	14.7	6
	總和	571	100.0	
運動強度	輕度	58	10.2	1.5
	中度	370	64.8	4
	重度	143	25.0	8
	總和	571	100.0	

註：三類運動之運動頻率、運動時間、運動強度的乘積和即為運動參與行為分數，平均每週運動次數(1、2、3、4、5、6)×平均每次運動時數(1、3、5、6)×運動強度(1.5、4、8)。

(一) 每週運動天數

研究結果顯示，每週參與運動的天數，平均為2.86次，每週運動二天者占34.0%為最多，三天者有24.0%居次，一天者有17.0%，六天(含)以上佔11.0%，每週從事運動四天及五天者最少各佔7%。

(二) 每次運動時間

研究對象每次運動時間之分布，平均為40.7分鐘，以每次31-50分鐘者佔最多(41.3%)，其次為11-30分鐘(34%)，5-10分鐘者佔最少只有10.2%。

(三) 運動強度

從事運動時的強度以中度居多，占64.8%，其次為重度(25.0%)，輕度最少(10.2%)。

(四) 運動參與行為

由表4-3可知，雲林縣公立高中職生的運動參與行為，最大值為288.00，最小值為1.50

平均數為61.84，標準差為59.57，運動參與行為之分佈不呈常態分佈。

表 4-3

運動參與行為總分統計表

變項	最小值	最大值	平均數	標準差
運動參與行為	1.50	288.00	61.84	59.57

註：運動行為分數：平均每週運動次數(1、2、3、4、5、6)×平均每次運動時數(1、3、5、6)×運動強度(1.5、4、8)。

二、雲林縣高中職生運動參與動機之現況

雲林縣高中職生運動參與動機之同意程度，分別為心理需求平均數3.46、標準差0.88；知識需求平均數3.87、標準差0.78；社交需求平均數2.95、標準差0.79；健康體適能平均數3.85、標準差0.73；團隊需求平均數3.99、標準差0.76，而整體參與動機平均數3.56、標準差0.64。相關數據顯示運動參與動機各構面與整體變項之平均值落在「同意」到「普通」之間，如表4-4所示。

表 4-4

運動參與動機各構面分析表

構面	平均數	標準差
團隊需求	3.99	0.76
知識需求	3.87	0.78
健康體適能	3.85	0.73
心理需求	3.46	0.88
社會需求	2.95	0.79
整體動機	3.56	0.64

三、雲林縣高中職生幸福感之現況

雲林縣高中職生幸福感之同意程度，分別為主觀幸福感平均數3.56、標準差0.71；自我信心平均數3.65、標準差0.77；生活滿意平均數3.55、標準差0.78，而整體幸福感平均數3.59、標準差0.69。相關數據顯示幸福感各構面與整體變項之平均值落在「同意」到「普通」之間，如表4-5所示。

表 4-5

幸福感各構面分析表

構面	平均數	標準差
自我信心	3.65	0.77
整體幸福感	3.59	0.69
主觀幸福感	3.56	0.71
生活滿意	3.55	0.78

第三節 不同背景變項在運動參與行為之差異分析

本節內容旨於依據雲林縣公立高中職生的背景變項，探討是否在運動參與行為各統計選項呈現出差異性。採用單因子多變項變異數分析 (MANOVA) 檢定差異情形，若結果呈現顯著差異，則進一步進行事後比較來確立各背景變項類別間的差異，統計結果與分析如表4-6所示。

表 4-6

不同背景變項與雲林縣高中職生運動參與行為MANOVA分析與事後比較摘要表

類別變項	多變量			單變量F值			
	變異來源	df	Wilks' Λ	運動 次數	運動 強度	運動 時間	運動 參與行為
性別	組間(性別)	1	0.863*	23.57*	25.62*	68.76*	66.34*
1.男	組內(誤差)	569					
2.女	全體	570					
	事後比較			1>2	1>2	1>2	1>2
學校類型	組間(學校)	1	0.981	3.17	2.44	0.07	2.93
1.高中	組內(誤差)	569					
2.高職	全體	570					
	事後比較						
運動社團	組間(社團)	1	0.934*	19.70*	11.08*	20.10*	37.64*
1.是	組內(誤差)	569					
2.否	全體	570					
	事後比較			1>2	1>2	1>2	1>2

(續下頁)

表 4-6

不同背景變項與雲林縣高中職生運動參與行為MANOVA分析與事後比較摘要表（續）

類別變項	多變量			單變量F值			
	變異來源	df	Wilks' <i>A</i>	運動 次數	運動 強度	運動 時間	運動 參與程度
課後補習	組間(補習)	1	0.991	0.66	0.13	0.32	0.12
1.是	組內(誤差)	569					
2.否	全體	570					
事後比較							

* $p < .05$

(一) 性別

不同性別的高中職生在運動參與行為達顯著差異 (Wilk's *A*值0.839, F 值為18.023, $p < .05$) , 因此進一步進行各構面之 F 檢定與差異分析。檢定結果各構面均有顯著差異存在, 亦即男性在「運動次數、運動強度、運動時間、運動參與程度」的表現顯著高於女性。

(二) 學校類型

不同學校類型的高中職生在運動參與行為各構面分數之差異未達顯著水準 (Wilk's *A*值為0.979, F 值為2.035, $p > .05$) , 顯示不同學校類型的高中職生對運動參與行為不具差異存在。

(三) 參與運動社團

參與運動社團與否的高中職生在運動參與行為達顯著差異 (Wilk's *A*值0.908, F 值為9.468, $p < .05$) , 因此進一步進行各構面之 F 檢定與差異分析。檢定結果各構面均有顯著差異存在, 亦即參加運動社團的學生在「運動次數、運動強度、運動時間、運動參與程度」的表現顯著高於未參加的學生。

(四) 參加課後補習

參加課後補習與否的高中職生在運動參與行為各構面分數之差異未達顯著水準 (Wilk's *A*值為0.991, F 值為.850, $p > .05$) , 顯示是否參加課後補習對運動參與行為不具差異存在。

第四節 不同背景變項在參與動機之差異分析

本節內容旨於依據雲林縣公立高中職生的背景變項，探討是否在參與動機各構面呈現出差異性。採用單因子多變項變異數分析 (MANOVA) 檢定差異情形，若結果呈現顯著差異，則進一步進行事後比較來確立各背景變項類別間的差異，統計結果與分析如表 4-7 所示。

表 4-7

不同背景變項與雲林縣高中職生運動參與動機MANOVA分析與事後比較摘要表

類別變項	多變量			單變量F值				
	變異來源	df	Wilks' Λ	知識需求	心理需求	社會需求	健康體適能	團隊
性別	組間(性別)	1	0.839*	65.22*	72.64*	26.94*	68.01*	18.23*
1.男	組內(誤差)	569						
2.女	全體	570						
	事後比較			1>2	1>2	1>2	1>2	1>2
學校類型	組間(學校)	1	0.979	7.66*	1.71	5.40*	0.08	1.28
1.高中	組內(誤差)	569						
2.高職	全體	570						
	事後比較			2>1		2>1		
運動社團	組間(社團)	1	0.908*	47.13*	34.31*	19.23*	35.39*	12.75*
1.是	組內(誤差)	569						
2.否	全體	570						
	事後比較			1>2	1>2	1>2	1>2	1>2
課後補習	組間(補習)	1	0.984	3.25	1.08	2.33	0.04	2.00
1.是	組內(誤差)	569						
2.否	全體	570						
	事後比較							

* $p < .05$

(一) 性別

不同性別的高中職生在運動參與動機差異達顯著水準 (Wilk's Λ 值0.839, F 值為

16.773, $p < .05$)，因此進一步進行各構面之 F 檢定與差異分析。在全部構面上均有顯著差異存在，亦即男性在「知識需求、心理需求、社會需求、健康體適能、團隊」的表現顯著高於女性。

(二) 學校類型

不同學校類型的高中職生在運動參與動機分數之差異未達顯著水準 (Wilk's Λ 值為.981, F 值為1.862, $p > .05$)，顯示不同學校類型的高中職生對運動參與動機各構面皆不具差異存在。

(三) 參與運動社團

參加運動社團與否的高中職生在運動參與動機差異達顯著水準 (Wilk's Λ 值.906, F 值為2.564, $p < .05$)，因此進一步進行各構面之 F 檢定與差異分析。在全部構面上均有顯著差異存在，亦即參加運動社團的學生在「知識需求、心理需求、社會需求、健康體適能、團隊」的表現顯著高於未參加運動社團者。

(四) 參加課後補習

是否參加課後補習對於運動參與動機分數之差異分析未達顯著水準 (Wilk's Λ 值為0.984, F 值為1.50, $p > .05$)，顯示高中職生是否參加課後補習對運動參與動機不具差異存在。

第五節 不同背景變項在幸福感之差異分析

本節內容旨於依據雲林縣公立高中職生的背景變項，探討是否在幸福感各構面呈現出差異性。採用單因子多變項變異數分析 (MANOVA) 檢定差異情形，若結果呈現顯著差異，則進一步進行事後比較來確立各背景變項類別間的差異，統計結果與分析如表4-8所示。

表 4-8

不同背景變項與雲林縣高中職生幸福感MANOVA分析與事後比較摘要表

類別變項	多變量			單變量F值		
	變異來源	df	Wilks' Λ	主觀幸福感	自我信心	生活滿意
性別	組間(性別)	1	0.953*	22.76*	15.25*	24.32*
1.男	組內(誤差)	569				
2.女	全體	570				
	事後比較			1 > 2	1 > 2	1 > 2
學校類型	組間(學校)	1	0.995	1.60	0.22	0.14
1.高中	組內(誤差)	569				
2.高職	全體	570				
	事後比較					
運動社團	組間(社團)	1	0.972*	10.64*	15.01*	13.88*
1.是	組內(誤差)	569				
2.否	全體	570				
	事後比較			1 > 2	1 > 2	1 > 2
課後補習	組間(補習)	1	0.994	0.02	0.13	0.74
1.是	組內(誤差)	569				
2.否	全體	570				
	事後比較					

* $p < .05$

(一) 性別

不同性別的高中職生在幸福感差異達顯著水準 (Wilk's Λ 值.953, F 值為9.263, $p < .05$) , 因此進一步進行各構面之 F 檢定與差異分析。在全部構面上均有顯著差異存在, 亦即男性在「主觀幸福感、自我信心、生活滿意」的表現皆顯著高於女性。

(二) 學校類型

不同學校類型的高中職生在幸福感之差異未達顯著水準 (Wilk's Λ 值為.995, F 值為0.949, $p > .05$) , 顯示不同學校類型的高中職生對幸福感各構面皆不具差異存在。

(三) 參與運動社團

參加運動社團與否的高中職生在幸福感差異達顯著水準 (Wilk's Λ 值.969972, F 值為5.439, $p < .05$) , 因此進一步進行各構面之 F 檢定與差異分析。在全部構面上均有顯著差異存在, 亦即有參加運動社團的學生在「主觀幸福感、自我信心、生活滿意」的表現

顯著高於未參加運動社團者。

(四) 參加課後補習

是否參加課後補習對於幸福感分數之差異分析未達顯著水準 (Wilk's Λ 值為.994, F 值為1.178, $p > .05$)，顯示高中職生是否參加課後補習對幸福感不具差異存在。

第六節 運動參與動機、運動參與行為與幸福感模式之建構

此節主要說明本研究假設模式適配檢驗之結果，分析並說明與驗證本研究假設模式適配性。

研究經由理論分析輔以彙整相關實證研究結果後，建構本研究之假設模式，透過 Amos18.0 版統計套裝軟體之分析工具，檢驗假設模式之適配度。本研究依基本的適配標準、整體模式適配度及模式內在結構適配度三方面對所提出的理論模式加以評估。

一、基本的適配標準

此標準是用來檢測模式之細列誤差、辨認問題或輸入有誤等，可從 MLE 估計參數觀察，衡量指標的衡量誤差不能有負值及因素負荷量是否達顯著水準來加以衡量。

本研究在各個潛在構面的衡量指標之因素負荷量只有運動次數與運動強度變項的因素負荷量 (0.41與0.45) 低於0.5，其餘各構面均達顯著水準，且均超過 0.5 以上，所有構面之衡量誤差亦未出現負值，故整體而言應屬可接受範圍，研究結果如表4-9所示。

表 4-9

「運動參與動機-運動參與行為-幸福感」模式分析

變項/題項	估計參數		t 值	項目 信度	組合 信度	萃取 變異量
	因素負荷量	衡量誤差				
運動參與動機					0.86	0.56
團體	0.696		不估計	0.485		
健康體適能	0.843	0.065	17.98*	0.711		
社會需求	0.572	0.068	12.62*	0.328		
知識需求	0.831	0.069	17.77*	0.690		
心理需求	0.754	0.077	16.34*	0.569		

(續下頁)

表 4-9

「運動參與動機-運動參與行為-幸福感」模式分析（續）

變項/題項	估計參數		t 值	項目 信度	組合 信度	萃取 變異量
	因素負荷量	衡量誤差				
運動參與行為					0.48	0.23
運動時間	0.579		不估計	0.335		
運動強度	0.410	0.152	6.28*	0.168		
運動次數	0.452	0.120	6.65*	0.204		
幸福感					0.90	0.76
主觀幸福感	0.860		不估計	0.739		
自我信心	0.897	0.042	26.96*	0.804		
生活滿意	0.858	0.043	25.62*	0.737		

* $p < .05$

二、整體模式適配度

此指標是用來評量整個模式與觀察資料的適配程度，此方面的適合度衡量有三種類型，分述如下：

(1) 絕對適配度 (absolute fit measures) 用來確認整體模式可以預測共變數或相關矩陣的程度，衡量指標如適配度指標 (GFI)、調整適配度指標 (AGFI)、漸進殘差均方和平方根 (RMSEA) 等。如表4-10，本研究整體理論模式的絕對適配度衡量指標為：GFI=0.91、SRMR=0.87、RMSEA=0.08。

(2) 增值適配度 (incremental fit measures) 係比較所發展的理论模式與虛無模式，其衡量指標包括、基準適配指標 (NFI)、增值適配指數 (IFI)、比較適配指數 (CFI) 等。由表4-10顯示，本研究整體理論模式的增值適配度衡量指標為：NFI=0.91、IFI=0.90、CFI=0.92，其值均高於 0.9 的標準值。

(3) 簡效適配度 (parsimonious fit measures) 係要調整適配度衡量，能比較含有不同估計係數數目的模式，以決定每一估計係數所能獲致的適配程度，其衡量指標包括簡要的基準適配指標 (PNFI) 與卡方值。由表4-10顯示，本研究整體理論模式的精簡適配度衡量指標為：PNFI=0.73，其值高於0.50的標準值。 $\chi^2/df=4.85$ 卡方值未達可接受標準，但是在其它的指標方面均達適配標準。整體模式大部分均達適配標準，因此整體模式是可

以接受的。

三、模式內在結構適配度

此標準是在評量模式內估計參數的顯著程度、各指標及潛在變項的信度等。這可從潛在變項的組合信度是否在 0.7 以上及潛在變項的萃取變異量是否在 0.5 以上的可接受水準來加以評估。如表4-9，各構面的組合信度評估上，分別為 0.86、0.48、0.90，而萃取變異量分別為0.56、0.23及0.76，雖然運動參與行為構面的組成信度與萃取變異量未達可接受水準，但對整體模式適配度指標而言，本模式的內在結構具有代表性。

由表4-10顯示，假設模式經統計檢驗結果與整體模式適配指標數據皆呈現良好之適配。整體模式的絕對適配指標 $\chi^2=407.77$ ($df=84, p<.05$)、AGFI=0.87、RMSEA=0.08。而整體影響模式圖如圖4-1所示。

表 4-10

研究整體模式適配度檢定摘要表

統計檢定量	適配值或臨界值	檢定結果數據	模式適配判斷
絕對適配度指數			
GFI	>0.9	0.91	符合
AGFI	>0.9	0.87	
RMSEA	<0.08	0.08	符合
增量適配指數			
NFI	>0.9	0.91	符合
TLI	>0.9	0.90	符合
CFI	>0.9	0.92	符合
簡效適配指數			
PNFI	>0.5	0.73	符合
χ^2/df	1~3	4.854	

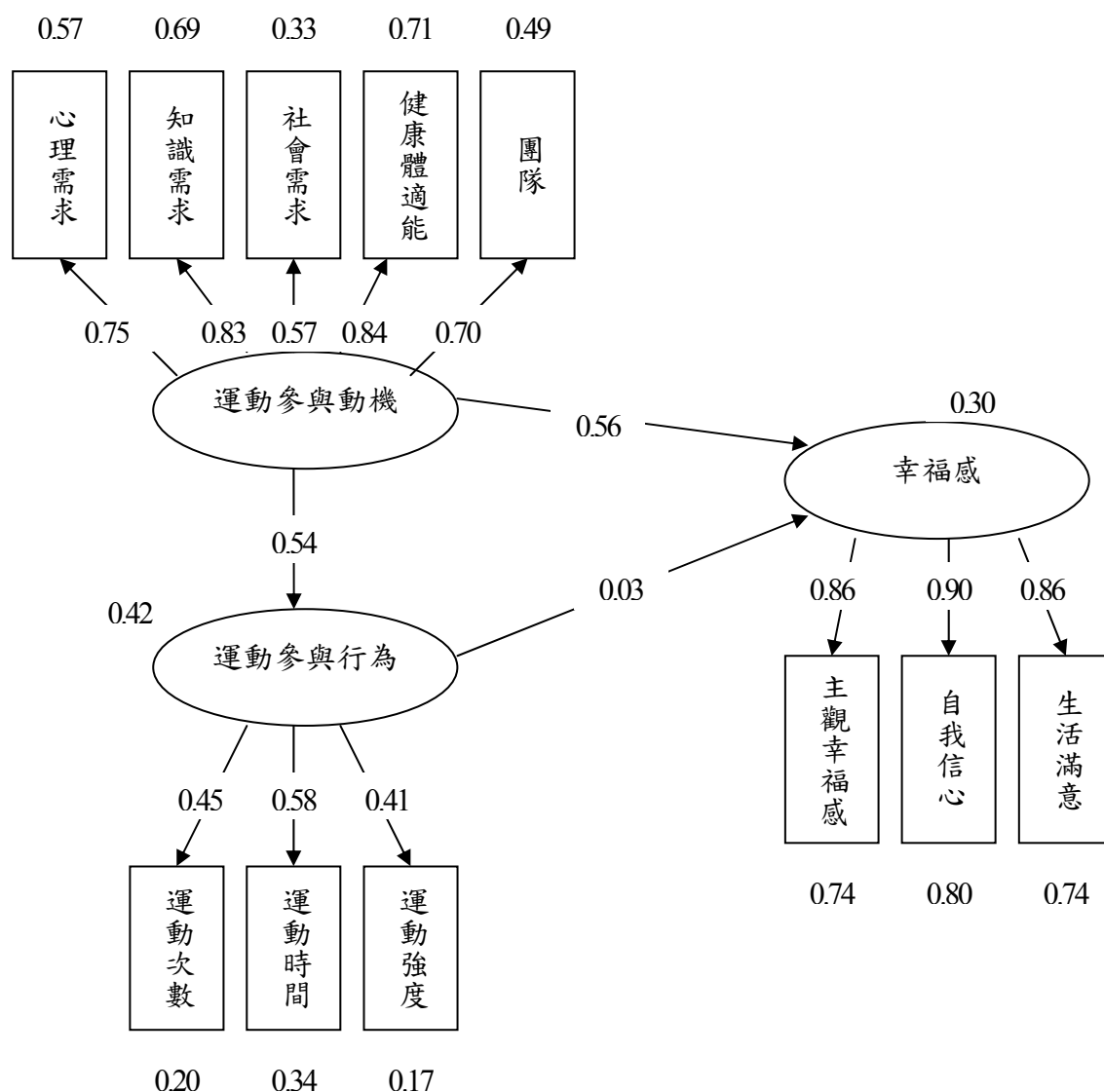


圖 4-1 雲林縣公立高中職生運動參與動機、運動參與行為與幸福感之影響模式

由整體模式檢驗結果顯示，雲林縣公立高中職生運動參與動機對於其運動參與行為及幸福感分別具有顯著之解釋力，而其運動參與行為對於幸福感也具有解釋力，綜論之，雲林縣公立高中職生運動參與動機與運動參與行為對於幸福感分別具有解釋力。根據文獻探討，內在動機促進行為產生，而行為過程或結果影響心理情緒狀態，透過此模式成立，因而驗證出運動參與動機、運動參與行為與幸福感所構成之影響模式，對於雲林縣公立高中職生而言，為有效且重要影響模式因素之一。

第五章 討論

本章主要目的是將第肆章中的研究結果，做進一步地討論及分析。第一節、雲林縣公立高中職生運動參與行為現況、運動參與動機與幸福感現況分析；第二節、不同背景變項在運動參與行為之差異比較分析；第三節、不同背景變項在參與動機之差異比較分析；第四節、不同背景變項在幸福感之差異比較分析；第五節、運動參與動機、運動參與行為與幸福感模式之分析。

第一節 雲林縣公立高中職生運動參與行為、運動參與動機與幸福感現況

分析

本節針對本研究回收彙整後所得有效樣本，在其運動參與行為、運動參與動機與幸福感三者內容上，進行各量表分構面之現況進行描述性統計，以瞭解並反映本研究受訪者實際知覺的情形。

一、運動參與行為現況分析

由表4-2分析得知，雲林縣高中職生在運動參與行為現況，每週參與運動達三天以上的學生有280位，佔總人數的49.0%高於在全國的高中職調查研究中的平均值38.4% (教育部，2010)。國內規律運動人口水準低於許多國家，與學生時期運動習慣未養成有關，因為青少年時期是個人生理和心理發展變化的關鍵階段，個人的生活型態、健康行為與態度通常在這個時期形塑、固定。本研究發現，雲林縣公立高中職學生之運動參與行為，多數達規律運動之標準，顯示其有良好的運動習慣及健康常識，據此，研究者認為，雲林縣高中職的體育運動推動成效良好，多數學生皆建立良好的規律運動習慣，此研究結果對於教育主管機關在體育運動政策的推動是極大鼓勵，同時在體育教師教學成就上發揮正向鼓舞作用。

二、雲林縣高中職生運動參與動機現況分析討論

本研究發現，雲林縣高中職生在運動參與動機構面依序為：「團隊精神」、「知識需

求」、「健康體適能」、「心理需求」、「社會需求」。其中，以「團隊精神」之得分最高，平均數達3.99，其次為「知識需求」平均數為3.87、「健康體適能」平均數為3.85，三者統計分數來看得分頗高。顯見，雲林縣高中職生在運動參與動機是以追求團隊動力、同儕認同及健康體適能為主要動機。而進一步發現，影響雲林縣高中職生運動參與的主要題項，平均數在4.0以上依序為：「想要和朋友在一起」、「喜歡團隊精神」等共計2項。此研究結果與過去研究（李仁佐，2007；沈永健，2005；林忠濱，2007；許瓊文，1992；陳文長，1995；陸士毅，2009；彭台臨，2006；曾瑞怡，2005；賴溢宏，2005）之發現頗為符合。研究者認為，此研究結果與少子化的趨勢與人口外流有關，健康體適能的概念經由教育部多年的推廣下已見成效，學子充分瞭解運動對於身體的好處，進而主動參與運動；雲林縣為傳統農業縣市，根據雲林縣 (2012) 戶政資料顯示人口數從2000年至今，減少近5萬人，偏鄉地區人口外流嚴重，社區人口減少，加上少子化的影響，學校是學習團體生活與感受團隊力量的場所，學生對於學校表現出充分依賴感。運動參與能展現出團隊精神，參與團隊生活，尋求同儕認同，上述為正值成長期的青年學子的內心需求。

三、雲林縣高中職生幸福感現況分析討論

本研究發現，雲林縣高中職生在幸福感構面依序為：「自我信心」、「主觀幸福感」、「生活滿意」。其中，以「自我信心」之得分最高，平均數達3.65。顯見，雲林縣高中職生在幸福感受上對於生活態度上具有相當程度的自信心。整體幸福感平均數為3.59，顯示目前雲林縣高中職生的整體幸福感為中上程度，與過去研究（林淑芬，2007；屈寧英，2004；高相如，2006；蕭雅云，2003）結果相符，均指出高級中等學校階段學生的幸福感受是為正向的，可見雖然高中職生正值升學競爭激烈、為自己找尋定位及其他發展議題等壓力，但仍能為自己經營幸福。進一步探討發現，雲林縣高中職學生幸福感的主要題項，平均數在3.60以上依序為：「我覺得我很快樂」、「我做的事讓我有成就感」、「我感到非常有活力」、「我總是笑容滿面」、「我非常喜歡我自己」、「未來對我而言充滿了希望」等共計6項，其中5項為「自我信心」構面題項。結果顯示雲林縣高中職生對於生活充滿自信心，研究者推測，雲林縣生活單純步調緩慢，較無明顯城鄉差距，多屬

社區型學校，因此同儕間競爭較少，有時間做自己想做的事，呈現出雲林縣學生肯定自我價值、樂觀進取、高EQ的人格特質，雖然資源不如大城市豐富與新潮，可是卻能充分理解生活的意義，快樂過日子。

第二節 不同背景變項在運動參與行為之差異分析

本部份主要依據前揭雲林縣高中職學生在不同性別、學校類型、參與運動社團以及參加課後補習等背景變項在運動參與行為之差異比較結果，進行分析與探討。

一、性別

本研究發現，不同性別之雲林縣高中職學生在運動參與行為上有顯著差異，此結果與過去研究(宇炫明，2007、吳金龍，2011、林曉薇，2003、胡文琪，2010、教育部，2005、教育部，2007、教育部，2009、教育部，2011、陳宜君，2007、曾瑞怡，2004、鄭如芝，2008、賴俊生，2006) 結果一致，皆指出男生對運動參與行為高於女生。依青少年身體條件成長來看，高中階段男、女生在體能與肌肉發展方面有顯著不同，會因此影響其運動參與行為；在社會學的觀點中，運動中或透過運動的社會化過程中，傳達了人們適合性別的運動與行為，也教導依性別而分的身體形塑與運用方式，男女生對運動項目的選擇會受到社會中對於性別角色期待不同，而有所差異。

因此研究者認為，性別造成男女生先天上身體結構及肌肉發展不同而造成的運動參與行為差異，然性別本身並非全然造成在運動參與行為上的差異，社會上與性別相關的因素亦影響其運動參與行為，雲林縣屬傳統農業縣市，在傳統性別意識型態影響下，造成男女生在運動參與行為上的差異。

二、學校類型

由研究結果可知，不同學校類型之雲林縣高中職學生在運動參與次數、時間、強度並無顯著不同；與過去研究不同(李宏鑫，2011、周貴英，2003、彭美齡，2011、曾瑞怡，2004、黃壬要，2003)。研究者認為，差異不大之原因，或許是由於近年來高中多元入學方案之推動，實施高中職均質化、優質化方案，政府推動十二年國教各項配套措

施已逐漸發酵，各縣市公私立高中及高職正縮小各方面的差距；除此之外，研究者認為雲林縣公立高中職人數比例相近，幾乎無太大差異，而雲林縣內公立學校並無明顯城鄉差距存在，皆是縣內國中學子的第一首選，學生素質整齊，造成雲林縣公立高中職生對於運動參與行為並無顯著差異存在。

三、參與運動社團

本研究發現，有參與運動性社團之雲林縣公立高中職學生在運動次數、運動強度及每次運動時間，皆顯著高於未參與運動性社團之高中職學生。許多研究顯示，參與運動社團的學生在運動參與行為有顯著高於沒有參與運動社團的學生（宇炫明，2007、江書良，2002、胡文琪，2010、陳素娥，2006、曾安男，2009、黃壬要，2003），本研究結果與過去研究結果相符。研究者認為，個人參加運動社團的經驗及過程，可影響其自我效能而影響其運動參與行為；參與運動性社團，有較多運動夥伴陪同，有基本的固定之運動時間及次數，因此會有顯著的差異存在。

四、參加課後補習

由研究結果可知，參加課後補習之雲林縣高中職學生在運動參與次數、時間、強度與未參加者差異分析後無顯著不同；與過去研究結果（陳素娥，2006）相符；但與多數相關研究（胡文琪，2010、黃壬要，2003）結果不同，值得未來進一步探討。

綜上所述，可知個人背景變項與運動參與行為的關係，即研究對象在性別與參與運動社團有顯著差異；學校類型與課後補習則無影響。對於運動參與行為來說，無論在任何階段仍以男性佔優勢，政府在推動全民運動之餘，也應考慮發展適合女性的運動項目，搭配學校運動社團的設立，相輔相成，將運動習慣從小從基層做起，藉以提升女性參與運動比例。運動社團參與經驗由本研究可知，此經驗與運動參與行為息息相關，除了對於運動的技巧與知識較瞭解外，容易找到志同道合的夥伴一同參與運動。

第三節 不同背景變項在參與動機之差異分析

本部份主要依據前揭雲林縣高中職生在不同性別、學校類型、參與運動社團以及參

加課後補習等背景變項在運動參與動機之差異比較結果，進行分析與探討。

一、性別

本研究結果顯示，不同性別之雲林縣高中職學生在運動參與動機各因素構面之差異，皆達顯著水準；男生在各動機構面之得分，顯著高於女生。此結果過去研究（何勇德，2010；李仁佐，2006；林忠濱，2007；胡文琪，2010；曾瑞怡，2004；葉淑娟，2009；賴溢宏，2004）結果相符合，皆指出男生在運動參與動機大於女生。研究者認為，比起男生，女生較少受到運動相關的協助與支持，加上社會上對於女生傳統的刻板印象，女生一般被認為是文靜的，不需要太過積極地從事運動，以符合社會期待的角色，因此降低其運動參與之動機。女性和男性在社會角色扮演的差異，導致兩性參與運動以及兩性對運動的認知也產生差異。父母對女性的監督較多，反之，多數家長對於男性的管教方式較為開放，在運動方面通常有較高的支持與鼓勵，然而對於女性的運動參與行為較期待及塑造偏向靜態的活動。男生的體格較為強壯，喜歡從事激烈運動，尤其是青春期的男生，覺得在運動場上奔馳是很帥的表現。換言之，男生接受來自社會系統中較多有關運動參與的鼓勵與支持，因此其運動參與動機也就相對高於女生。

二、學校類型

結果發現不同學校類型的高中職生在運動參與動機各構面上均無顯著差異，此結果與過去研究（曾瑞怡，2004；賴溢宏，2004）結果相符。研究者認為，近年來教育部在技職體系投入相當多的教育資源，鼓勵青少年依照自己的興趣及能力選擇就讀高中課程或是職業課程，打破念高中才能上大學的迷思，並開放各大專院校的升格及改制，以往的職校教育目標以就業為主，近年來職業學校教育目標逐漸以升學為導向，以致高中與高職在教學型態與環境上差異日漸縮小，加上十二年國教各項計畫實施，減少高中職校差異。綜上所述，在運動參與動機的需求上，分數統計雖有高低差異，但經統計分析後並無太大差異。

三、參與運動社團

經本研究結果發現，不同運動社團參與之雲林縣公立高中職學生在運動參與動機各因素構面之差異，皆達顯著水準；有參加運動社團學生在各動機構面之得分，均顯著高

於未參加運動社團學生。與過去研究 (宇炫明, 2007、江書良, 2002、胡文琪, 2010、陳素娥, 2006、曾安男, 2009、黃壬要, 2003) 結果一致, 研究皆發現有參與運動性社團或運動代表隊學生, 其運動參與動機顯著高於未參加之學生。研究者推測, 參加運動社團的學生是因為喜愛運動所以參加運動性社團, 因此對運動認同感較高, 且亦有研究指出 (戴良全, 2003) 有參與運動團隊的學生有較高之運動自我效能, 而運動自我效能越高, 其運動參與動機亦越高。因此, 有參加運動性社團學生在運動參與各項動機也就高於未參加運動性社團學生。

四、參加課後補習

結果發現有無參加課後補習對於高中職生在運動參與動機各構面上均無顯著差異, 研究者認為, 有參加補習的學生更加重視身體健康的重要性, 另外多數的學生放學後不用再去補習, 應該會有較多的閒暇時間參與運動, 因此運動的重要性深植學生心中, 轉化為概念性的認知, 運動成為生活中的一部份。

綜上所述, 可知個人背景變項與運動參與動機的關係, 即研究對象在性別與參與運動社團有顯著差異; 學校類型與課後補習則無影響。動機是使人對事物產生內在驅力, 驅使人去行動的心理歷程。學生藉由體育課程的學習與體育活動參與過程, 將運動習慣的概念內化, 除了性別刻板印象仍需時間來修正外, 有參加運動社團經驗者運動參與動機顯著高於未參加者, 因此參加運動社團不僅提高運動參與行為, 更進一步內化為自我概念。本研究顯示雲林縣高中職生有參加運動社團者比例不低, 得分也明顯高出未參加者許多, 據此, 運動社團的多元發展與比例增加是對於學校體育工作者在推動體育運動的重要指標, 並需多發展適合女性之運動項目。

第四節 不同背景變項在幸福感之差異分析

本部份主要依據前揭雲林縣高中職生在不同性別、學校類型、參與運動社團以及參加課後補習等背景變項在幸福感之差異比較結果, 進行分析與探討。

一、性別

本研究結果顯示，男性的幸福感顯著高於女性，與吳珩潔 (2002) 研究結果相同，惟過去研究 (孫碧津，2004；梁忠軒，2002；郭淑菁，2003；陳清美，2006) 結果認為女性幸福感大於男性。探究其原因可能與身體發展過程有關，高中時期女性身體發展成熟，在心靈上渴望成長，然而在課業及同儕壓力下，對於情感較敏銳容易造成負面思考情緒；高中男生發展未臻成熟，在身心靈各方面還在摸索發展，心思較無女性細膩，大而化之的態度容易滿足心理需求，又急於展現出獨立自主、男子氣概的氣勢，僅展現正向的情緒，因此呈顯如此研究結果。

二、學校類型

本研究結果顯示學校類型學生對於幸福感並無顯著差異，然過去研究並無相關結果可比較，研究者認為雲林縣高中職校皆屬社區型學校，加上政府廣設技職院校，高中職生的升學壓力相同，生活作息與環境無太大差異，是幸福感各構面無顯著差異的主因。

三、參與運動社團

本研究結果顯示參加運動社團的學生之幸福感顯著高於未參加者，參與運動社團者增加許多運動時間與團體社交活動，而適當的運動參與及與他人相處有助於提升幸福感並紓解壓力，從心裡效益層面來看，運動可以發洩情緒與舒暢身心，放鬆自己的心情，得到滿足感及暢通思緒。綜上所述，高中職生的生活主要是學校和家庭，但在學校時間居多，放學後或假日多數需到補習班加強課業，所以其運動教育及活動，唯有倚賴學校透過社團活動的設計與安排參與，才得以對提升高中生的幸福感，有所成效及助益。

四、參加課後補習

本研究結果顯示有無參加補習對於幸福感並無顯著差異，課後補習行為對於雲林縣高中職生的幸福感並未造成影響，探究其原因，可能是一方面參加補習者多數是自願參加，可合理分配其時間，而未參加補習者占多數，也多可按照自己意願做事或安排活動，因此兩者在幸福感分數上並無差異。

綜上所述，隨著年齡增長，高中職生發展逐漸成熟，思考較為成熟且客觀，逐漸跳脫以自我中心的思考傾向，同時接受新知程度較高，也會發現自己在同儕間的重要性，也期望得到越多同儕的授權、重視和信賴；參與運動社團正是適合青年學子在學習為人

處事態度、品格發展與自我信心的最佳過程與行為。學生成長過程給予正確的生活態度，培養正向積極的態度，增進學生人際關係的能力，透過良好的同儕互動，增強學生的幸福感受與生活滿意度。

第五節 運動參與動機、運動參與行為與幸福感模式之建構

從整體的模式上看來，本研究假設模式經統計檢驗結果與整體模式適配指標數據皆呈現良好之適配性，在絕對適配性指數GFI、RMSEA 都符合模式適配判斷之數值規範，AGFI與判斷數值相當接近；增量適配度指數NFI、TLI與CFI都越過0.9 的標準；簡效適配度指數PNFI亦符合標準範圍，適配良好，不需進行任何模式修正之程序，顯見本研究運動參與動機、運動參與行為與幸福感影響模式對於本研究對象具有良好之解釋力。

綜觀本研究所假設之模式，顯示雲林縣公立高中職生所知覺的運動參與動機將會直接或透過運動參與行為程度而解釋個人主觀知覺的幸福感；從本研究的結果發現，高中職生的運動參與動機將可能影響運動參與行為與幸福感，運動參與行為直接影響個人知覺之幸福感，據此，在兩者的影響之下，將會影響個人對於幸福感的知覺。個人動機程度高，相對運動參與行為程度高；動機程度與運動參與行為程度顯著正向影響幸福感受，因此運動參與動機與運動參與行為可視為影響幸福感的關鍵因素。

回歸理論的觀點進行佐證，在幸福感的理論中，持活動假說者Argyle (1987) 主張，人類可透過主動、積極地參加各類型工作或活動，在參與過程中及人際互動中，發揮所長且得到支持，以滿足個人之存在價值；且經由工作或活動更可增進個人之成就感，進而產生幸福感。內在動機促進行為產生，而行為過程或結果影響心理情緒狀態，透過此模式成立，可知在個人獲得幸福感的過程中，內在的「運動參與動機」與自身從事運動的「參與行為」程度，影響著個人最終感受到之「幸福感」品質的優劣。簡言之，本研究驗證之模式獲得理論上及統計上的支持，亦即，雲林縣公立高中職生運動參與動機、運動參與行為對幸福感影響模式成立。

第陸章 結論與建議

本研究之目的在於瞭解雲林縣公立高中職生之運動參與行為、運動參與動機及幸福感之情形，分析不同人口背景變項在運動參與行為、運動參與動機與幸福感之差異，並探討其關係。本章旨在根據本研究結果，提出具體結論與建議。內容分為：第一節，結論；第二節，建議。

第一節 結論

本節茲依據本研究之研究目的及問題，分做結論如下：

一、雲林縣公立高中職生運動參與行為、運動參與動機與幸福感現況

(一) 雲林縣公立高中職生運動參與行為現況

雲林縣公立高中職生運動參與行為，每週參與運動的天數，平均為2.86次，每週運動二天者占34.0%為最多，三天者有24.0%居次，一天者有17.0%，六天(含)以上佔11.0%，每週從事運動四天及五天者最少各佔7%。參與運動行為時的強度以中度居多，占64.8%，其次為重度(25.0%)，輕度最少(10.2%)。研究對象每次運動時間之分布，平均為40.7分鐘，以每次31-50分鐘者佔最多(41.3%)，其次為11-30分鐘(34%)，5-10分鐘者佔最少只有10.2%。

(二) 雲林縣公立高中職生運動參與動機現況

本研究發現，雲林縣高中職生在運動參與動機構面依序為：「團隊精神」、「知識需求」、「健康體適能」、「心理需求」、「社會需求」。顯見，雲林縣高中職生在運動參與動機是以追求團隊動力、同儕認同及健康體適能為主要動機。而進一步發現，影響雲林縣高中職生運動參與的主要題項，平均數在4.0以上依序為：「想要和朋友在一起」、「喜歡團隊精神」等共計2項。

(三) 雲林縣高中職生幸福感現況

本研究發現，雲林縣高中職生在幸福感構面依序為：「自我信心」、「主觀幸福感」、

「生活滿意」。顯見，雲林縣高中職生在幸福感受上對於生活態度上具有相當程度的自信心。整體幸福感平均數為3.59，顯示目前雲林縣高中職生的整體幸福感為中上程度。

三、不同背景變項高中職生對於運動參與行為之差異。

本研究發現，在性別、參與運動社團等變項對於運動參與行為有顯著差異。男生男性在運動參與行為的表現顯著高於女性。有參加運動社團的學生在運動參與行為的表現顯著高於未參加的學生。

四、不同背景變項高中職生對於運動參與動機之差異。

本研究發現，在性別、參與運動社團等變項對於運動參與動機有顯著差異。男性在運動參與動機的表現顯著高於女性。參加運動社團的學生在運動參與動機的表現顯著高於未參加運動社團者。

五、不同背景變項高中職生對於幸福感之差異。

本研究發現，在性別、參與運動社團等變項對於幸福感有顯著差異。男性在幸福感的表現皆顯著高於女性。有參加運動社團的學生在幸福感的表現顯著高於未參加運動社團者。

六、雲林縣公立高中職生運動參與動機、運動參與行為與幸福感間之關係。

依據幸福感理論主張，個人可透過主動參加各類型工作或活動，既而在此過程及人際互動中，發揮所長並得到支持，以滿足個人存在價值，且經由工作或活動更可增進個人之成就感，進而產生幸福感。綜言之，在個人獲得幸福感的過程中，內在的「運動參與動機」與自身從事運動的「參與行為」程度，影響個人最終感受到之「幸福感」品質的優劣，三者具有因果上的影響意義。本研究發現，雲林縣公立高中職生運動參與動機、運動參與行為對幸福感影響模式成立。

第二節 建議

本節乃根據本研究之發現，提出下列幾點建議，以作為未來學校體育管理單位推動運動參與之參酌依據。

一、研究建議

(一) 對學校之建議

本研究結果發現，每週固定運動三天以上比例有49%，與全國統計相比，具有相當高的比例。而動機變項中，團隊氣氛的分最高；男性及有參加運動社團的學生皆有較高的運動參與動機。據此，發展多元的身體活動項目，增加學校運動性社團的數量及多元化發展，可有效提升運動參與行為與幸福感。體育運動活動的樂趣化，提升學生運動參與機會，進而增進學生對運動的樂趣。體育教學正常化，並多元發展課程，提高學生對於運動的認知，藉以消除學生對於運動的疑慮與阻礙，增加內在動機。如此一來提高運動參與行為，使學生感受正向幸福感與情緒，減輕負面情緒與課業壓力。

(二) 對教師之建議

性別差異源於社會對性別角色的刻板印象，或是男女身心發展上的差異所致，教師應從鼓勵學生勇於嘗試各種活動，男女兩性的都應被鼓勵朝向生理、心理、社會、精神各層面進行自我探索與實現，對於各類型活動都應引導男女學生去嘗試、去接觸，適時協助學生打破性別藩籬，提供學生克服身心限制的運動技巧，學習欣賞與接納個人在運動中表現的獨特性，讓兩性獲得到更大的活動空間。鼓勵學生多從事運動，定專為高中學生設計之運動項目、運動活動和運動計劃等，讓學生有更容易參與運動的機會，並應在課程中增加促進健康有關運動的知識與技能，使學生了解運動對健康的重要性。教導多樣化運動技巧，教師如能培養學生室內室外皆宜之運動種類，而克服其環境之限制，有助於提升學生運動行為。

(三) 對學生之建議

據本研究結果，參與運動社團之學生其運動參與行為表現較佳，運動社團之參與為運動參與行為之重要影響因素，參與運動社團學生可學習到運動相關技巧，更容易將運動納入平時日常生活，提高運動意願，增加幸福感；主動結交運動同好，多與同好一起從事運動，建立同儕團體運動的共識，透過與同儕彼此共同規劃運動計劃及相互承諾進行所規劃的運動計劃，做好時間管理，彼此切磋琢磨互相支持與鼓勵，以培養良好的運動風氣與行為。

二、後續研究建議

本研究中，研究者雖已盡力掌控研究之進行，但人力、物力及經費有限，仍有無法全盤掌控以進行研究之處，因此對於後續研究提出點建議：

(一) 在研究對象上，礙於人力、物力與經費有限，僅針對雲林縣內公立高中職校進行調查，推論至其他縣市高中職生仍有所保留，可進行全國或鄰近縣市區域性的調查研究，當更能確定其效果，使研究結果更具精確性與周延性。國內相關研究均已相同就學層級為母群體，建議以不同層級之分析比較，增加研究廣度，將所有層級整個連貫，以探討其差異情形，使研究獲得重要的研究價值。

(二) 在研究方法上，本研究採用問卷調查，輔以文獻分析，無法避免有測量上的誤差存在，在填答問卷時易受主觀意識影響，所得結果可能與真實情況有所差異，或進行回想時有所遺漏，為此，建議後續研究，能加入觀察或深度訪談的方式進行，藉由實地的觀察訪談，配合問卷有效的施測，讓質化與量化的研究相輔相成，相信研究結果必定更為客觀與精確。

(三) 在研究變項上，目前國內研究之相關文獻，較少針對公私立學校屬性所作之研究，可延續本研究進行探討，並增加研究對象之就學層面、學制、科別與學業成就等變項，都可在做進一步探討。本研究證實運動參與行為與幸福感具有正相關，此議題目前國內並無太多相關文獻，值得針對幸福感與學生心理狀態搭配運動參與行為再做進一步的研究。

引用文獻

- 方萱玉 (2010)。民眾使用關渡水岸公園河濱自行車道持續涉入與幸福感之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 王宗吉 (2000)。運動社會學。臺北市：洪葉。
- 王柏森 (2008)。慢速壘球參與者之參與動機、團隊凝聚力與社會支持之相關研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 王振宇 (2009)。臺北市國小資優生休閒運動之參與動機與阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。
- 王淑芳、顏效禹、何佩玲、張碧芳、呂昌明 (2008)。影響國中學生運動行為之性別差異研究。學校衛生，52，37-53。
- 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 (未出版碩士論文)。靜宜大學，臺中市。
- 王薰禾 (2003)。高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育學院，臺中市。
- 宇炫明 (2007)。南投縣高中職學生運動行為及其影響因素之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 江幸容 (2009)。雲林縣國中小學童木球運動參與者參與動機與滿意度之研究 (未出版碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 江書良 (2002)。臺北縣國中生休閒運動參與傾向與場地設施及休閒參與機會之關聯性研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 江澤群、林國瑞 (2001)。臺北地區高中職學生參與休閒運動阻礙因素之研究。北體學報，9，105-117。
- 行政院衛生署 (1994)。國民保健六年計畫。臺北市：作者。
- 行政院體育委員會 (2008)。中華民國 97 年運動城市排行榜調查。臺北市：作者。

- 行政院體育委員會 (2010) 。99 年運動統計。臺北市，作者。
- 何勇德 (2010) 。高雄市國小教師休閒運動參與動機及滿意度之研究 (未出版碩士論文) 。高雄師範大學，高雄市。
- 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 (未出版碩士論文) 。國立體育大學，桃園縣。
- 吳明隆、張毓仁 (2010) 。結構方程模式實務應用秘笈。臺北市：五南。
- 吳金龍 (2010) 。雲林縣高中職學生運動價值觀與運動自我效能對規律運動的影響 (未出版碩士論文) 。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 吳科驊 (2006) 。登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究 (未出版的碩士論文) 。國立臺灣體育學院，臺中市。
- 吳修廷、廖主民 (2011) 。臺灣9~15歲學生身體活動情形及參與動機之性別與年齡差異。體育學報，44 (3) 期，407-422。
- 吳珩潔 (2002) 。大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 呂昌明、林旭龍、黃奕清、李明憲、王淑芳 (2000) 。身體活動自我報告量表之校度及信度之研究 以 Ploar Vantage NV 心搏率監測器為效標。衛生教育學報，14，33-48。
- 呂淑美 (2004) 。大學生運動行為及其相關因素之研究-以國立宜蘭大學學生為例(未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李仁佐 (2006) 。臺中縣市高中職學生休閒運動參與動機及阻礙之研究 (未出版碩士論文) 。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 李宏鑫 (2010) 。彰化縣高中職學生健康體適能、身體活動量與身體意象之相關研究 (未出版碩士論文) 。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 李坤崇 (2010) 。高中課程 99 課綱與 95 暫綱之分析。教育資料與研究雙月刊，92，1-24。
- 李孟學 (2004) 。臺北市公辦民營室內溫水游泳池顧客運動參與行為與滿意度之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。

- 李新民 (2010) 。正向心理學在學校教育的應用。高雄市：麗文文化
- 李蘭 (1993) 。運動行為改變理論。國民體育季刊，22 (4) ，32-39。
- 沈永健 (2005) 。軍職人員休閒運動行為、參與動機及阻礙因素之研究 (未出版碩士論文) 。臺北市立體育學院，臺北市。
- 沈連魁 (2004) 。嘉義地區大學新生運動參與程度與心理適應能力關係之探討。體育學報，36，131-144。
- 卓俊辰 (2001) 。大學生的健康體適能。臺北市：華泰文化。
- 周桂英 (2003) 。臺北縣高中、高職學生身體活動量與健康體適能之研究 (未出版碩士論文) 。國立體育大學，桃園縣。
- 尚憶薇、陳瑞蓮、林明佳、林國瑞 (2005) 。花蓮市青少年體能活動行為決定因素之調查研究。北體學報，13，282-291。
- 屈寧英 (2004) 。高中生生活壓力、社會支持、行為模式與幸福感相關性之研究-以臺北市立某女子高級中學為例 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林大森 (2002) 。高中／高職的公立／私立分流對地位取得之影響。教育與心理研究，25，35-62。
- 林子揚 (2008) 。臺北市籃球俱樂部參與者參與動機、持續涉入與滿意度之相關研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林子雯 (1996) 。成人學生多重角色與幸福感之相關研究 (未出版碩士論文) 。國立高雄師範大學，高雄市。
- 林佳苹 (2010) 。南投縣國中教師休閒運動參與、人格特質、休閒效益及幸福感之研究 (未出版碩士論文) 。大葉大學，彰化縣。
- 林忠濱 (2007) 。臺北市國小教師休閒運動參與動機及滿意度之研究 (未出版碩士論文) 。臺北市立教育大學，臺北市。
- 林淑芬 (2007) 。高中生生活壓力、社會支持與幸福感之相關研究 (未出版碩士論文) 。國立嘉義大學，嘉義市。

- 林淑惠、黃韞臻 (2008) 。高中職升學校生活與主觀幸福感關係之研究。 *輔導與諮商學報*，30 (2) ，83-106。
- 林涵芸 (2007) 。羽球運動參與者參與動機及阻礙因素之研究—以彰化縣為例 (未出版碩士論文) 。國立臺東大學，臺東縣。
- 林新枝 (2010) 。臺北市國小學童學校運動社團參與動機及學習滿意度之研究 (未出版碩士論文) 。臺北市立教育大學，臺北市。
- 林曉怡 (2004) 。臺南市國小游泳團隊學童運動參與動機與社會支持之研究 (未出版碩士論文) 。臺北市立體育學院，臺北市。
- 林曉薇 (2002) 。應用跨理論模式於臺北市高中職學生規律運動行為之探討 (未出版碩士論文) 。國立陽明大學，臺北市。
- 林季樺 (2011) 。市民運動中心高齡者休閒運動動機、涉入與阻礙之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 林宜蔓 (2004) 。游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究 (未出版碩士論文) 。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 邱馨瑩 (2008) 。兒童幸福感量表發展之研究 (未出版碩士論文) 。國立新竹教育大學，新竹市。
- 施建彬 (1995) 。幸福感來源與相關因素之探討 (未出版碩士論文) 。高雄醫學院，高雄市。
- 施建彬、陸洛 (1997) 。幸福心理學。臺北市：巨流。
- 施致平、黃蕙娟 (2011) 。回顧與展望：我國校園體適能推廣策略與其效益分析。 *中華體育季刊*，25 (2) ，201-212。
- 柏佩蘭 (2010) 。國小高年級學童從事規律運動行為相關因素之研究-以臺北市某國小為例 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 洪瑞續 (2010) 。國小學童課後活動參與現況及幸福感之研究—以南投縣高年級學童為例 (未出版碩士論文) 。亞洲大學，臺中市。

- 洪嘉文 (2009) 。學校體育經營管理策略與實務。臺北市：師大書苑。
- 胡文琪 (2010) 。基隆市高中職學生課後運動參與動機及阻礙因素之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 胡巧欣 (2010) 。金門地區青少年健康體適能與運動行為之研究。運動與遊憩研究，4 (4) ，1-16。
- 胡家欣 (2000) 。大學生的休閒認知、涉入與體驗-兼論人格特質的影響 (未出版碩士論文) 。高雄醫學大學，高雄市。
- 范梅英 (2009) 。青少年人格特質、感恩心與幸福感之相關研究 (未出版碩士論文) 。高雄醫學大學，高雄市。
- 范智明 (1998) 。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，臺北市。
- 孫碧津 (2004) 。警察人員休閒運動阻礙及幸福感之研究—以雲林縣為例 (未出版碩士論文) 。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 高相如 (2006) 。臺北市高職學生控握信念、社會支持與幸福感相關性之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張少熙 (1994) 。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張佩娟 (2003) 。休閒運動參與動機與滿意度之相關研究-以雲林醫院員工為例 (未出版碩士論文) 。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 張春興 (1994) 。教育心理學—三化取向的理論與實踐。臺北市：東華。
- 張茂源、吳金香 (2009) 。您幸福嗎?-淺談幸福感。研習資訊，26 (3) ，87-90。
- 張淑雯 (2008) 。國小學童運動行為與幸福感之相關研究 (未出版碩士論文) 。國立中正大學，嘉義縣。
- 張議露 (2007) 。護理人員休閒活動參與、工作壓力與身心健康關係之探討 (未出版碩士論文) 。立德大學，臺南市。

- 教育部 (2000) 。提升學生體適能中程計畫 (333 計畫) 。臺北市：作者。
- 教育部 (2005) 。94年度教育部各級學校學生運動參與情形調查報告。取自教育部，體育司網址<http://140.122.72.62/Census/census-4.pdf>
- 教育部 (2007) 。96年度教育部各級學校學生運動參與情形調查報告。取自教育部，體育司網址<http://140.122.72.62/Census/960218.pdf>
- 教育部 (2008) 。快活計畫~促進學生身體活動，帶給學生健康、活力與智慧。臺北市：作者。
- 教育部 (2009) 。98年度各級學校學生運動參與情形調查報告。取自教育部，體育司網址<http://140.122.72.62/Census/980330B.pdf>
- 教育部 (2010) 。99年學校體育統計年報。臺北市：作者。
- 教育部 (2011) 。99年度各級學校學生運動參與情形調查報告。取自教育部，體育司網址<http://140.122.72.62/Census/99年度各級學校學生運動參與情形調查報告.pdf>
- 曹校章、鄭志富 (2006) 。東北角海域運動參與者運動選擇、參與動機、阻礙因素與忠誠度分析。臺灣體育運動管理學報，4，83-97。
- 梁忠軒 (2002) 。國中生之幸福感研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 許振明 (2006) 。臺灣地區地方政府推動提升學生體適能實施績效之研究。體育學報，39(4)，103-118。
- 許樹淵 (2000) 。運動生理心理學。臺北市：師大書苑。
- 許豐祺 (2009) 。精神科醫師的工作壓力、休閒參與和個人生活幸福感受之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 許瓊文 (1992) 。生活型態與休閒行為有關變項的研究：以台大學生為例 (未出版碩士論文) 。國立臺灣大學，臺北市。
- 連煜東 (2009) 。空軍志願役官兵休閒運動參與動機與阻礙因素之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺北教育大學，臺北市。

- 郭淑菁 (2003)。登山社員休閒涉入、休閒滿意度與幸福感之研究 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 陳文長 (1995)。大學生運動性休閒參與動機與興趣分組體育課滿意度之相關研究 (未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 陳秀華 (1992)。健康適能俱樂部會員消費者行為之研究 (未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園縣。
- 陳宜君 (2007)。臺北市高中生自覺健康狀況及運動行為之研究 (未出版碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
- 陳芮淇 (2000)。新竹市某高職學生運動行為及其影響因素之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳建台 (2006)。雲林縣國中生運動參與程度、運動自我效能與壓力因應能力之關連性研究 (未出版碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 陳素娥 (2006)。國中生課後運動參與行為及其阻礙因素之研究--以桃園縣為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳高彬 (2006)。宜蘭縣國中生課後休閒運動參與動機與阻礙因素調查研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳婉容 (2002)。青少年休閒行為對偏差行為影響之研究 (未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園縣。
- 陳蜜桃、陳玲婉 (2007)。國小學童母親的人格特質與親職壓力、幸福感之相關研究。高雄師大學報，20，1-20。
- 陳清美 (2006)。高中職學生家庭氣氛與幸福感之關係研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 陸士毅 (2008)。臺北市國小學生課後運動社團參與動機與阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立體育學院，臺北市。
- 陸洛 (1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。人文及社會科學，8(1)，115-137。

- 彭美齡 (2010) 。臺北市高中職學生身體活動量與身心健康之相關研究 (未出版碩士論文) 。國立臺北護理健康大學，臺北市。
- 彭郁芬、洪建智 (2010) 。規律運動與生活品質關係之探討。淡江體育，13，8-15。
- 彭臺臨 (2006) 。臺灣地區國民運動行為與政策意涵之研究。臺北市：行政院體育委員會。
- 曾安男 (2008) 。彰化縣高中職學生休閒運動參與現況及阻礙之研究 (未出版碩士論文) 。亞洲大學，臺中市。
- 曾貝露 (2000) 。青少年宗教態度、價值導向與幸福感關係之研究 (未出版碩士論文) 。國立高雄師範大學，高雄市。
- 曾瑞怡 (2004) 。臺北市高中職學生運動參與行為調查研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 曾慧青 (2009) 。臺灣民眾運動習慣與學生運動參與情況分析。取自財團法人國家政策研究基金會，國政研究報告 <http://www.npf.org.tw/post/3/5745>
- 湯善森 (2005) 。體適能對生活品質的影響。政大體育研究，17，79-90。
- 黃壬要 (2003) 。苗栗市高中學生課後運動行為及其影響因素調查研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 黃芳銘 (2003) 。結構方程模式：理論與應用。臺北市：五南。
- 黃俊英 (1992) 。行銷研究-管理與技術。臺北市：華泰。
- 黃泰諭 (2011) 。我國學生體適能政策分析。中華體育季刊，25 (3) ，451-461。
- 黃景耀 (2008) 。東吳大學學生休閒活動參與動機與阻礙因素之研究 (未出版碩士論文) 。臺北市立教育大學，臺北市。
- 楊依雯 (2010) 。高中生之生涯發展準備度、學校幸福感與生涯自我效能之相關研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。

- 楊胤甲 (2006) 。愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究 (未出版碩士論文) 。靜宜大學，臺中市。
- 溫世頌 (2007) 。教育心理學。臺北市：三民書局。
- 葉重新 (2006) 。心理學。臺北市：心理出版社。
- 葉淑娟 (2009) 。苗栗市國小教師休閒運動參與動機與阻礙因素之研究 (未出版碩士論文) 。臺北市立教育大學，臺北市。
- 葉建助 (2010) 。溯溪參與者休閒涉入、休閒效益與幸福感之研究 (未出版碩士論文) 。國立東華大學，花蓮縣。
- 劉翠薇 (1995) 。北縣某商專學生運動行為及其影響因素之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 蔡淑莉 (2009) 。健身運動者的運動熱情與運動幸福感及幸福感之關係研究 (未出版碩士論文) 。國立臺北教育大學，臺北市。
- 鄭如芝 (2008) 。臺北市高中職學生身體意象與運動行為關係之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺北科技大學，臺北市。
- 鄭國隆 (2008) 。臺北市中正區國小高年級學童參與學校運動社團動機與滿意度之研究 (未出版碩士論文) 。臺北市立教育大學，臺北市。
- 盧俊宏 (1994) 。運動心理學。臺北市：師大書苑。
- 盧俊宏 (2002) 。規律運動、心理健康和生活品質。國民體育季刊，31 (1) ，60-73。
- 蕭淑芬、吳臺二 (2003) 。警察大學學生運動行為與健康體適能之調查分析。淡江體育，6，97-101。
- 蕭雅云 (2003) 。高中生生涯成熟與幸福感之相關研究--以高雄地區為例 (未出版碩士論文) 。國立高雄師範大學，高雄市。
- 賴俊生 (2006) 。規律運動與離島高中學生憂鬱傾向之研究-以國立馬公高中學生為例 (未出版碩士論文) 。國立高雄師範大學，高雄市。

- 賴溢宏 (2004) 。彰化地區高中職學生參與課後運動動機及其阻礙因素之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 錢家慧 (2006) 。臺北市內湖區國小高年級學童參與學校運動社團動機研究 (未出版碩士論文) 。臺北市立教育大學，臺北市。
- 戴良全 (2003) 。臺北縣國小教師運動行為及其相關因素之研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 謝鴻隆 (2003) 。臺北市國小學童課後運動之參與動機、知覺運動障礙之研究 (未出版碩士論文) 。臺北市立教育大學，臺北市。
- 鍾東蓉 (2000) 。台北市立高中導師運動行為及其影響因素調查研究 (未出版碩士論文) 。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏等 (譯) (2002) 。*競技與健身運動心理學*。臺北市：臺灣運動心理學會。(Robert, S. W. & Daniel, G., 1995) 。
- 顏君彰 (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。
- 顏映馨 (1999) 。大學生的生活風格、人際親密和幸福感關係之研究 (未出版碩士論文) 。國立高雄師範大學，高雄市。
- 羅應嘉 (2009) 。運動中心消費者休閒動機、服務品質與滿意度之研究—以北投運動中心為例 (未出版碩士論文) 。輔仁大學，新北市。
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York, NY: Plenum.
- Argyle, M. (1987). *The Psychology of happiness*. USA: Methuen & Co.
- Bentler, P. M. (1990). Comparative fit indices in structural models. *Psychological Bulletin*, 107(2), 238-246.
- Blair, S. N. (1984). How to assess exercise habits and physical fitness. *Behavioral Health: A handbook of health enhancement and disease prevention* (pp. 424-477). New York, NY:

John Wiley and Sons.

- Brodкин, P., & Weiss, M. R. (1990). Development differences in motivation for participating in competitive swimming. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 12, 248-263.
- Browne, M. A. & Mahhoney, M. J. (1984). Sport Psychology. *Annual Review of Psychology*, 35, 605-625.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity , exercise ,and Physical fitness : Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126- 131.
- Crawford, D.W., Jackson, E. L. & Godbey, G. C. (1987). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Dishman, R.K., Sallis, J.F., & Orenstein, D.R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Report*, 100(2), 158-171.
- 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). Motive for participation in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 126-140.
- Kline. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford.
- Laporte, R.E., Montoye, H. J., & Caspersen, C. J. (1985). Assessment of physical activity in epidemiologic research: problems and prospects. *Public Health Reports*, 100, 131-146.
- Maslow, A. H. (1943). *Motivation and personality (2nd ed.)*. New York, NY: Harper & Row.
- McCullagh, P., Matzkanin, K. T., Shaw, S. D., & Maldonado, M. (1993). Motivation for participation in physical activity: A comparison of parent-child perceived competencies and participation motives. *Rediatric Exercise Science*, 5, 224-233.
- Petosa, P.S. (1993). *Use of social cognitive theory to explain exercise behavior among adults* (Master's thesis). Retrived from Dissertation service (UMI No. 94011334).
- United States Department of Health and Human Services (2000). *With understanding and*

improving health and objectives for improvinghealth. In: Healthy People 2010. Washington, DC: Author.

- Weiss, M. R., & Klint, K. A. (1987). Show and tell in the gymnasium: An investigation of investigation of developmental differences in modeling and verbal rehearsal of motor skills. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 58(2), 234-241.
- West, S.G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications*, (pp. 56-75). Newbury Park, CA: Sage.

附錄一

雲林縣公立高中職生運動參與行為與幸福感之研究預試問卷

問卷編號：

親愛的同學你好：

首先感謝你的協助，使我們的研究能夠順利進行。這份問卷是有關運動參與行為與幸福感的研究，為了有更好的研究品質，需要你的支持，調查結果僅提供學術研究，你的意見絕對保密，敬請 放心填答。各題目無對錯之分，請依你實際感受作答，並懇請不要遺漏任何題目。因為你的回答與意見，將是本研究成功的關鍵。再次感謝你的熱心協助，謝謝你的支持與合作。

敬祝 身體健康！萬事如意！

國立台灣師範大學體育學系
指導教授：蕭嘉惠 博士
研究生：林志豪 敬上
聯絡電話：05-5322039#136

第一部分 基本資料

請將適合您的答案在□中打「V」。

- 1.性別：(1) □男 (2) □女
- 2.就讀學校：(1) □高中 (2) □高職
- 3.參加運動社團：(1) □是 (2) □否
- 4.參加課後補習：(1) □是 (2) □否

第二部分 運動參與行為

說明：1、以下有關於你個人運動參與情形(不包含體育課程時間)。

2、請在適當的□打「V」。

1、我一星期中運動約：

- (1) □一天 (2) □二天 (3) □三天 (4) □四天 (5) □五天 (6) □六天以上

2、我每次運動時會覺得心臟跳的

- (1) □與靜態活動時一樣(輕度運動) (2) □有一點快(中度運動) (3) □很快(激烈運動)

3、我每次運動的時間約

- (1) □5~10 分鐘 (2) □11~30 分鐘 (3) □31~60 分鐘 (4) □61 分鐘以上

第三部分 運動參與動機量表

說明：1、吸引你從事運動的參與動機為何？

2、請在適當的□打「V」。

我參與運動是為了：	非常 同意	同意	普通	不同 意	非常 不同 意
1、覺得好玩	5□	4□	3□	2□	1□
2、喜歡表現好的時候那種很棒的感覺	5□	4□	3□	2□	1□
3、讓我覺得很愉快	5□	4□	3□	2□	1□
4、喜歡挑戰	5□	4□	3□	2□	1□
5、鍛鍊身體	5□	4□	3□	2□	1□
6、想要學到新的技巧	5□	4□	3□	2□	1□
7、喜歡成為一個隊的隊員	5□	4□	3□	2□	1□
8、保持身材或更強壯	5□	4□	3□	2□	1□
9、想要改善技巧	5□	4□	3□	2□	1□
10、做我擅長的事	5□	4□	3□	2□	1□
11、想要和朋友在一起	5□	4□	3□	2□	1□
12、身體健康	5□	4□	3□	2□	1□
13、喜歡團隊精神	5□	4□	3□	2□	1□
14、喜歡刺激	5□	4□	3□	2□	1□
15、喜歡教練或老師	5□	4□	3□	2□	1□
16、運動時的感覺	5□	4□	3□	2□	1□
17、讓我覺得自己很重要	5□	4□	3□	2□	1□
18、喜歡認識新朋友	5□	4□	3□	2□	1□
19、因為喜歡競爭	5□	4□	3□	2□	1□
20、想要得到別人的讚美	5□	4□	3□	2□	1□
21、可以與別人比賽	5□	4□	3□	2□	1□
22、父母希望我參加	5□	4□	3□	2□	1□
23、可以和別人比賽來證明自己的能力	5□	4□	3□	2□	1□
24、因為有器材或設備	5□	4□	3□	2□	1□
25、因為有制服	5□	4□	3□	2□	1□
26、喜歡贏過別人	5□	4□	3□	2□	1□
27、能獲得獎牌和獎杯	5□	4□	3□	2□	1□
28、最好的朋友希望我參加	5□	4□	3□	2□	1□
29、希望別人注意到我	5□	4□	3□	2□	1□
30、能發洩精力	5□	4□	3□	2□	1□
31、希望成為受歡迎的人	5□	4□	3□	2□	1□
32、喜歡團隊合作	5□	4□	3□	2□	1□
33、教練希望我參加	5□	4□	3□	2□	1□

第四部分 幸福感量表

說明：1、描述過去一個月的生活感受。

2、請在適當的□打「V」。

你過去一個月的生活感受為何？	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1. 我認為我很有魅力	5□	4□	3□	2□	1□
2. 我非常喜歡我自己	5□	4□	3□	2□	1□
3. 我總是笑容滿面	5□	4□	3□	2□	1□
4. 我總是能感覺到喜悅興奮	5□	4□	3□	2□	1□
5. 未來對我而言充滿了希望	5□	4□	3□	2□	1□
6. 我感到非常有活力	5□	4□	3□	2□	1□
7. 我對現在的生活感到滿意	5□	4□	3□	2□	1□
8. 我對我生活中發生的事非常有投入感和參與感	5□	4□	3□	2□	1□
9. 我對生活的投入充滿回饋	5□	4□	3□	2□	1□
10. 過去生活的記憶是非常愉快	5□	4□	3□	2□	1□
11. 我做的事讓我有成就感	5□	4□	3□	2□	1□
12. 我總是能理解生活的意義	5□	4□	3□	2□	1□
13. 我的生活很有意義很有目標	5□	4□	3□	2□	1□
14. 我覺得我很快樂	5□	4□	3□	2□	1□
15. 對生活中的每件事產生好的影響	5□	4□	3□	2□	1□
16. 我的生活充滿安全感	5□	4□	3□	2□	1□
17. 我的日子過得比別人好很多	5□	4□	3□	2□	1□
18. 我的生活過的很如意	5□	4□	3□	2□	1□
19. 我覺得我很認真在過日子	5□	4□	3□	2□	1□
20. 我有能力解決生活中的問題	5□	4□	3□	2□	1□

【本問卷到此結束，感謝您提供寶貴意見，謝謝！】

附錄二

雲林縣公立高中職生運動參與行為與幸福感之研究正式問卷

問卷編號：

親愛的同學你好：

首先感謝你的協助，使我們的研究能夠順利進行。這份問卷是有關運動參與行為與幸福感的研究，為了有更好的研究品質，需要你的支持，調查結果僅提供學術研究，你的意見絕對保密，敬請 放心填答。各題目無對錯之分，請依你實際感受作答，並懇請不要遺漏任何題目。因為你的回答與意見，將是本研究成功的關鍵。再次感謝你的熱心協助，謝謝你的支持與合作。

敬祝 身體健康！萬事如意！

國立台灣師範大學體育學系
指導教授：蕭嘉惠 博士
研究生：林志豪 敬上
聯絡電話：05-5322039#136

第一部分 基本資料

請將適合您的答案在□中打「V」。

- 1.性別：(1) □男 (2) □女
- 2.就讀學校：(1) □高中 (2) □高職
- 3.參加運動社團：(1) □是 (2) □否
- 4.參加課後補習：(1) □是 (2) □否

第二部分 運動參與行為

說明：1、以下有關於你個人運動參與情形(不包含體育課程時間)。

2、請在適當的□打「V」。

1、我一星期中運動約：

- (1) □一天 (2) □二天 (3) □三天 (4) □四天 (5) □五天 (6) □六天以上

2、我每次運動時會覺得心臟跳的

- (1) □與靜態活動時一樣(輕度運動) (2) □有一點快(中度運動) (3) □很快(激烈運動)

3、我每次運動的時間約

- (1) □5~10 分鐘 (2) □11~30 分鐘 (3) □31~60 分鐘 (4) □61 分鐘以上

第三部分 運動參與動機量表

說明：1、吸引你從事運動的參與動機為何？

2、請在適當的□打「V」。

我參與運動是為了：	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1、覺得好玩	5□	4□	3□	2□	1□
2、喜歡表現好的時候那種很棒的感覺	5□	4□	3□	2□	1□
3、讓我覺得很愉快	5□	4□	3□	2□	1□
4、喜歡挑戰	5□	4□	3□	2□	1□
5、鍛鍊身體	5□	4□	3□	2□	1□
6、想要學到新的技巧	5□	4□	3□	2□	1□
7、喜歡成為一個隊的隊員	5□	4□	3□	2□	1□
8、保持身材或更強壯	5□	4□	3□	2□	1□
9、想要改善技巧	5□	4□	3□	2□	1□
10、做我擅長的事	5□	4□	3□	2□	1□
11、想要和朋友在一起	5□	4□	3□	2□	1□
12、身體健康	5□	4□	3□	2□	1□
13、喜歡團隊精神	5□	4□	3□	2□	1□
14、喜歡刺激	5□	4□	3□	2□	1□
15、喜歡教練或老師	5□	4□	3□	2□	1□
16、運動時的感覺	5□	4□	3□	2□	1□
17、讓我覺得自己很重要	5□	4□	3□	2□	1□
18、喜歡認識新朋友	5□	4□	3□	2□	1□
19、因為喜歡競爭	5□	4□	3□	2□	1□
20、想要得到別人的讚美	5□	4□	3□	2□	1□
21、可以與別人比賽	5□	4□	3□	2□	1□
22、父母希望我參加	5□	4□	3□	2□	1□
23、可以和別人比賽來證明自己的能力	5□	4□	3□	2□	1□
24、因為有器材或設備	5□	4□	3□	2□	1□
25、因為有制服	5□	4□	3□	2□	1□
26、喜歡贏過別人	5□	4□	3□	2□	1□
27、能獲得獎牌和獎杯	5□	4□	3□	2□	1□
28、最好的朋友希望我參加	5□	4□	3□	2□	1□
29、希望別人注意到我	5□	4□	3□	2□	1□
30、能發洩精力	5□	4□	3□	2□	1□
31、希望成為受歡迎的人	5□	4□	3□	2□	1□
32、喜歡團隊合作	5□	4□	3□	2□	1□
33、教練希望我參加	5□	4□	3□	2□	1□

第四部分 幸福感量表

說明：1、描述過去一個月的生活感受。

2、請在適當的□打「V」。

你過去一個月的生活感受為何？	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 我認為我很有魅力	5□	4□	3□	2□	1□
2. 我非常喜歡我自己	5□	4□	3□	2□	1□
3. 我總是笑容滿面	5□	4□	3□	2□	1□
4. 我總是能感覺到喜悅興奮	5□	4□	3□	2□	1□
5. 未來對我而言充滿了希望	5□	4□	3□	2□	1□
6. 我感到非常有活力	5□	4□	3□	2□	1□
7. 我對現在的生活感到滿意	5□	4□	3□	2□	1□
8. 我對我生活中發生的事非常有投入感和參與感	5□	4□	3□	2□	1□
9. 我對生活的投入充滿回饋	5□	4□	3□	2□	1□
10. 過去生活的記憶是非常愉快	5□	4□	3□	2□	1□
11. 我做的事讓我有成就感	5□	4□	3□	2□	1□
12. 我總是能理解生活的意義	5□	4□	3□	2□	1□
13. 我的生活很有意義很有目標	5□	4□	3□	2□	1□
14. 我覺得我很快樂	5□	4□	3□	2□	1□
15. 對生活中的每件事產生好的影響	5□	4□	3□	2□	1□
16. 我的生活充滿安全感	5□	4□	3□	2□	1□
17. 我的日子過得比別人好很多	5□	4□	3□	2□	1□
18. 我的生活過的很如意	5□	4□	3□	2□	1□
19. 我覺得我很認真在過日子	5□	4□	3□	2□	1□
20. 我有能力解決生活中的問題	5□	4□	3□	2□	1□

【本問卷到此結束，感謝您提供寶貴意見，謝謝！】