

# 熱情與運動幸福感關係之探討 —以樂趣為中介變項

張怡潔<sup>1</sup>、吳聰義<sup>2</sup>、劉兆達<sup>3</sup>、簡偉倫<sup>4</sup>、陳毓君<sup>5\*</sup>

<sup>1</sup> 中山醫學大學體育中心

<sup>2</sup> 國立臺灣體育運動大學技擊運動學系

<sup>3</sup> 美和科技大學運動與休閒系

<sup>4</sup> 臺中科技大學體育室

<sup>5</sup> 國立臺灣體育運動大學體育學系

## 摘 要

目的：旨在探討修習排球體育課之大學生參與排球體育課之過程中，何種樂趣因素將影響熱情與運動幸福感之間的關係。方法：研究對象為中山醫學大學修習排球體育課興趣選項之學生共 286 位。採問卷調查法進行研究，所使用之研究工具為大學體育課之熱情、樂趣及運動幸福感量表，資料分析為描述性統計、Pearson 積差相關、中介變項拔靴法分析。結果：結果顯示：(1) 調和式熱情、強迫式熱情與樂趣呈正向關係；(2) 調和式熱情、強迫式熱情與運動幸福感呈正向關係；(3) 樂趣與運動幸福感呈正向關係；(4) 強迫式熱情與樂趣-成就取向及運動幸福感關係間具中介效果；(5) 調和式熱情與樂趣-非成就取向及運動幸福感關係間具中介效果。結論：樂趣-成就取向會影響強迫式熱情對於運動幸福感的關係；樂趣-非成就取向會影響調和式熱情對於運動幸福感的關係。本研究結果可以提供體育教師針對教學時，引發學生的樂趣-非成就取向做為參考。

**關鍵詞：**調和式熱情、強迫式熱情、樂趣-成就取向、樂趣-非成就取向、拔靴法

\* 通訊作者：陳毓君；國立臺灣體育運動大學體育學系；E-mail: kitty78101617@gmail.com

# Relationships between Passion and Well-being in Sport: the Mediating Effect of fun

Yi-Chieh Chang<sup>1</sup> Tsung-Yi Wu<sup>2</sup> Jau-Da Liu<sup>3</sup>  
Wei-Lun Chien<sup>4</sup> Yu-Chun Chen<sup>5\*</sup>

<sup>1</sup>Physical Education Center, Chung Shan Medical University

<sup>2</sup>Department of Combat Sport, National Taiwan University of Sport

<sup>3</sup>Department of Sports and Leisure Management, Meiho University

<sup>4</sup>Office of Physical Education, National Taichung University of Science and Technology

<sup>5</sup>Department of Physical Education, National Taiwan University of Sport

## Abstract

**Purpose:** This study aimed to investigate the relationship among passion, fun, and well-being in sport among students participating in volleyball classes. The mediating effect of fun was also explored. **Methods:** A total of 286 students who were enrolled in a volleyball program at Chung Shan Medical University were selected for the study. Data were gathered using a questionnaire based on a scale for the levels of passion, fun, and sport-related wellbeing from engaging in sports that the respondents experienced when participating in college physical education. The data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation analyses, and bootstrapping. **Results:** The results suggested that (1) harmonious and obsessive passion were positively correlated with fun; (2) harmonious and obsessive passion were positively correlated with sport-related wellbeing; (3) fun was positively correlated with well-being in sport; (4) achievement-oriented fun mediated the relationship between obsessive passion and

---

\* Corresponding author: Yu-Chun Chen; Department of Physical Education, National Taiwan University of Sport; E-mail: kitty78101617@gmail.com

well-being in sport.; and (5) non-achievement-oriented fun mediated the relationship between harmonious passion and well-being in sport.

**Conclusion:** Achievement-oriented fun mediated the correlation between obsessive passion and sports happiness, whereas non-achievement-oriented fun mediated the correlation between harmonious passion and sports happiness. The results of this study may encourage physical education teachers to promote activities that are fun but not oriented toward achievement.

**Keywords:** harmonious passion, obsessive passion, achievement-oriented fun, non-achievement-oriented fun, bootstrap

## 壹、緒論

### 一、研究背景

近年來國人越來越重視體育活動，特別是排球運動在大專院校為非常盛行及受歡迎的運動項目。大學期間為運動養成的最佳時機，因此發展適性體育並有效提升學生身體活動與終身運動養成之習慣刻不容緩 (周宏室, 2013)。在體育課堂上讓學生透過自己喜愛的體育課程所獲得的經驗、樂趣與幸福感是研究者一直想達成的目標。劉琪與廖主民 (2013) 指出運動幸福感為個人對於運動後整體正向的感受與評價，運動樂趣則在運動經驗過程中產生的正面情感，包括了喜悅與喜歡。如果體育課沒有了熱情與樂趣，可能造成學生停止或不願持續參與體育課程 (Cothran & Ennis, 1998)。所以如何提升學生在上課後透過熱情與樂趣所產生的運動幸福感相對重要，也能讓我們檢視與探討自己在課堂所呈現的內容是否符合學生預期。

樂趣是個體參與運動時，所誘發的正向情緒或感知，像是愉悅 (pleasure)，喜歡 (like) 和樂趣 (fun) (Scanlan & Lewthwaite, 1986)。Wankel (1993) 也認為樂趣與正面的情緒有關，並且涉及更高階的心理歷程，像是滿足感或自我成長，以應付環境挑戰所引起的知覺反應。因此，樂趣是涵蓋多面向的。過去已有部分研究探討體育課程與樂趣的關係 (Supaporn & Griffin, 1998; Garn & Cothran, 2006; 李文心、杜玉玲、劉兆達, 2016; 劉兆達、許玫琇、鄭秀貴、李文心, 2017)。Supaporn 與 Griffin (1998) 研究提到，樂趣與檢視自我學習能力、成就感有關。另一部分則是透過該活動所獲得的社會支持，進而產生樂趣。Garn 與 Cothran (2006) 調查大學體育課之大學生及體育老師對於熱情的看法，兩者皆認為，學生之所以更喜歡參與體育課程，社會支持及同儕間互動所產生的樂趣為重要且關鍵的因素。上述結果指出，要產生更多的樂趣，似乎與社會支持的因素比較有關。近年來，已有許多國內研究探討整體樂趣、熱情與幸福感的關係 (李文心等人, 2016; 劉兆達等人, 2017)，而本研究認為，樂趣的多種面向可能會影響不同的熱情面向與幸福感的關係，因此，希望進一步探究不同面向的樂趣、熱情與幸福感之間的關係。

Scanlan 與 Lewthwaite (1986) 提出並歸納，樂趣包含多元的取向 (a multidimensional construct)，包括：成就及非成就取向、內在取向及外在取向等，樂趣可被定義成四個因素，(一) 成就-內在樂趣 (achievement-intrinsic: AI) 是對能

力及控制的個人知覺，如：針對目標任務掌握的程度及對技能的感知能力；(二) 成就-外在樂趣 (achievement-extrinsic: AE) 是來自於他人對於自己的能力及控制的評價或認可，如：正面的社會評價及社會認知成就；(三) 非成就-內在樂趣 (non-achievement-intrinsic: NAI) 與身體活動及運動有關，如：感知覺 (sensation)、身體延展 (tension)、行動 (action) 及競賽時產生興奮開心的感覺 (exhilaration)；(四) 非成就-外在樂趣 (nonachievement-extrinsic: NAE) 有關非成就的運動觀點，如：與同儕與教師有良好互動的經驗等 (Scanlan & Lewthwaite, 1986)。因此，學生於體育課過程中能夠獲得多面向之樂趣，還反應了對於參與、學習及運動幸福感的關注 (Beni, Fletcher, & Ní Chróinín, 2017)。

針對幸福感主題的回顧研究得知，運動調節人們在生活目標與渴望之間的關係，透過主觀的感知獲得心理的滿意程度，使人們在規律且持續性的身體活動中，產生幸福的感覺 (Berger & Mcinman, 1993)。運動幸福感包含主觀活力 (subjective vitality) 及對運動滿意及興趣的程度 (interest in sport) 等兩個因素所組成 (Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004)，前者是個人透過身體活動擁有能量及活力的經驗，如：成功、生理及心理健康、社會支持、期望實現或正面能量的經驗 (Ryan & Frederick, 1997)；後者則是個體參與運動時所獲得的正向感受及滿意程度，如：我經常喜歡在體育課中學習 (Duda & Nicholls, 1992)。

學生參與體育課的過程中，如獲得學習、提升目標精熟度、技能挑戰、自我滿足或與好的同伴及體育教師有良好互動等都能帶來樂趣，並且會產生運動幸福感，如：成功、健康及正向感受等。後續有研究調查，樂趣之各個因素與運動幸福感呈正向相關 (李文心等人，2016)。由此可知，樂趣與運動幸福感息息相關，且樂趣包含多元面向，包括：成就-內在樂趣、成就-外在樂趣、非成就-內在樂趣、非成就-外在樂趣等。

熱情 (passion) 為正向心理學其一概念，為了自己認為重要且喜愛的事物，會付出時間及精力的一種心理狀態 (Vallerand et al., 2003)，由於個人對於熱情活動的意向會受到不同內化歷程而影響，進而發展出熱情雙元模式 (A dualistic model of Passion)，分別為調和式熱情 (Harmonious Passion, HP) 及強迫式熱情 (Obsessive Passion, OP)，調和式熱情會促使個體主動樂意參與特定活動並將其熱情活動及其他生活適當的融合及安排；強迫式熱情則是經由熱情活動所產生其它特定的意義，如：自尊、成就、能力、興奮等，進而形成個體的壓力，促使個體即使暴露在受傷的風險下，也會執意參與該項活動。

Vallerand 等人 (2003) 以大學生、男性足球選手與自行車業餘選手為對象，探討熱情、情感、專心程度及流暢體驗的關係。結果顯示調和式熱情與正向情感、專心程度及流暢體驗呈正向相關，且調和式熱情能夠有效預測正向情感，而強迫式熱情與負向情感、生活衝突等呈現正相關。另一篇研究探討大學運動員之熱情、情感及主觀幸福感的關係，結果指出調和式熱情、正向情感及幸福感呈現正相關，負向情感與幸福感呈現負相關 (Vallerand et al., 2006)。張文馨、陳思羽、季力康 (2012) 也以甲組運動選手為對象，探討運動熱情、正向情感及運動幸福感的關係，與過去結果一致，發現調和式熱情、正向情感及運動幸福感呈現正相關，且正向情感能夠中介運動熱情及運動幸福感。除了針對運動員調查之研究，李文心等人 (2016) 以體育課之學生為對象，探討大學生參與體育課之熱情及運動幸福感的關係，結果與過去研究有著不一致的發現，運動熱情 (調和式熱情及強迫式熱情) 皆能有效預測整體樂趣及運動幸福感。而過去研究指出，強迫式熱情與負向情感呈現正相關 (Vallerand et al., 2003)。本研究認為，成就取向之樂趣，概念上與強迫式熱情相關，例如：自我表現、成就、興奮等自我控制之因素；非成就取向之樂趣，概念上與調和式熱情相關，例如：透過身體活動產生好的感覺，並認同該活動賦與的意義，最後能夠和諧的享受及安排運動等產生的自主性的行為。

先前的研究指出熱情會透過樂趣影響其運動幸福感的強度 (李文心等人，2016)。強迫式熱情所形成的壓力與自尊、成就有關，而過去研究也指出強迫式熱情會引發負向情感 (Vallerand et al., 2003)。但過去沒有研究檢驗樂趣成就取向與非成就取向在強迫式熱情及調和式熱情之間對於運動幸福感的中介效應，因此，本研究將探討大學生參與排球體育課之過程中，何種樂趣因素將影響熱情與運動幸福感之間的關係。本研究認為，在概念上，強迫式熱情與樂趣-成就取向相近，而調和式熱情則與樂趣-非成就取向有相似之處。本研究假設，強迫式熱情內化控制之歷程所產生的成就感與樂趣概念中的成就取向有關，並且會中介運動幸福感；調和式熱情則較與非成就取向的樂趣有關，像是開心、享受的感受將會產生更多的運動幸福感。

## 二、研究目的

- (一) 檢驗熱情、運動幸福感及樂趣之關係。
- (二) 檢驗熱情、運動幸福感及樂趣的中介影響效果。
  1. 檢驗大學生參與排球體育課之強迫式熱情對樂趣-成就取向之預測情形。

2. 檢驗大學生參與排球體育課之強迫式熱情對運動幸福感之預測情形。
3. 檢驗大學生參與排球體育課之樂趣-成就取向對強迫式熱情、運動幸福感之中介效果。
4. 檢驗大學生參與排球體育課之調和式熱情對樂趣-非成就取向之預測情形。
5. 檢驗大學生參與排球體育課之調和式熱情對運動幸福感之預測情形。
6. 檢驗大學生參與排球體育課之樂趣-非成就取向對調和式熱情、運動幸福感之中介效果。

## 貳、方法

### 一、研究對象與方法

本研究對象為中山醫學大學修習排球體育課之學生，問卷測驗時間為110年1月4日至110年1月6日，以方便取樣方式發放6班排球課學生，平均每班人數大約48人，共計286人。發放問卷當週未到課人數共22位，因此，問卷發放並回收 264 份，刪除無效問卷 15 份 (問卷所有題目選擇相同答案共 14 份，問卷填 S 型共 1 份)，有效問卷 249 份 (有效問卷回收率為 94%)。有效問卷之修習排球體育課學生之基礎資料，男性 64 人 (26%)，女性 185 人 (74%)；一年級 203 人 (82%)，二年級 41 人 (16%)，三年級 (1 人)+四年級 (4 人) 共 5 人 (2%)；平均年齡：18.8 ± 1。

### 二、研究方法及流程

本研究採用問卷調查法，由研究者向學生說明該研究內容取得知情同意，並向修習排球體育課之學生說明問卷填答之施測內容，確定所有人對問卷填答沒有問題後，開始進行施測，時間約需 15-20 分鐘，填答完畢後，繳回給研究者。並告知如大學生無意願協助施測本問卷，將不勉強其填寫問卷。

### 三、研究工具

本研究工具採用「大學生之體育課熱情、正向情緒、樂趣及運動幸福感量表」，內容包含：基本資料、熱情、正向情緒、樂趣及運動幸福感等五個因素 (劉兆達等，2017)。

### (一) 基本資料

中山醫學大學修習排球體育課之學生，基本資料填答內容包含下列幾項，分別為：性別、年齡、年級與系級。

### (二) 熱情

熱情量表 (The Passion Scale) 內容分為兩部分，調和式與強迫式熱情 (Vallerand et al., 2003)，以李克特式五點量表進行圈選，5 分為非常同意，1 分為非常不同意，越高分表示熱情成份越高。熱情量表採用中文版體育課之熱情量表，其量表原始資料數據顯示，總解釋變異量為 58.56% (調和式熱情占 49.17%、強迫式熱情占 9.39%)。而信度部分，整體 Cronbach's  $\alpha$  值是 .90 (調和式熱情占 Cronbach's  $\alpha$  值 .88、強迫式熱情占 Cronbach's  $\alpha$  值 .86) (劉兆達、吳海助、李文心、張富鈞，2016)。研究結果顯示，量表具有良好的信效度。在這堂必選修體育課，參與者可自行選擇喜愛的運動項目修課，其對於排球課應有相當的喜愛程度，因此，大部分參與者熱情分數皆高於平均分 3 分 (最高分 5 分)，僅 1% (3 位參與者) 的樣本報告對該堂課沒有明顯的熱情 (針對排球體育課調查熱情量表，5 點量尺分數低於 3 分)。刪除這些參與者後，所有統計分析結果均保持不變。因此，資料分析納入所有參與者。

### (三) 正向情緒

正向情緒量表，是採用「大學生體育課情緒量表」，其原內容分為 4 部分，1. 價值、2. 期望、3. 正向情緒、4. 負向情緒，四個因素，每因素各四題，本研究只採納正向情緒因素共四題作為問卷題目 (邱奕銓、洪升呈、周宏室，2013)。並以李克特式五點量表進行圈選，5 分為非常同意，1 分為非常不同意，越高分表示正向情緒成份越高。體育課情緒量表的原始資料顯示總解釋變異量為 70.03%，KMO 是 .90，四項分量表的 Cronbach's  $\alpha$  介於 .84 到 .90 之間，顯示正向情緒分量表有良好的信效度。

### (四) 樂趣

樂趣之測量，是採用「體育課樂趣量表」(劉兆達、蔡鋒樺、張富鈞，2015)，量表中包含了四項因素：1. 成就-內在樂趣、2. 成就-外在樂趣、3. 非成就-內在樂趣、4. 非成就-外在樂趣。並以李克特式五點量表進行圈選，5 分為非常同意，1 分為非常不同意，越高分表示樂趣成份越高 (Garn & Cothran, 2006; 劉兆達等人，2017)。

### (五) 運動幸福感

運動幸福感量表，是採用中文版「運動幸福感量表」，其中包含了兩項因素，1.主觀活力、2.享受運動 (Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004; 李文心等人, 2016)。並以李克特式五點量表進行圈選，5 分為非常同意，1 分為非常不同意，越高分表示運動幸福感成份越高。

其量表數據有四項評鑑指標，NNFI = .96、CFI = .97、RMSEA = .08 SRMR = .05。另信效度也皆符合標準，結果顯示運動幸福量表皆具有良好的信效度 (李文心等人, 2016; 劉兆達等人, 2016)。

### 三、資料分析

所蒐集的資料以 SPSS 及 Amos 24.0 套裝軟體進行統計分析，分別以皮爾遜積差相關 (Pearson product-moment correlation) 分析運動熱情與正向情緒、樂趣及幸福感的關係；再以拔靴法 (bootstrap) 進行中介變項假設驗證工作。拔靴法，經過重新採樣的程序，以獲得中介效果之平均數及 95%信賴區間的方法；分析時，倘若透過 1,000 次抽樣所得中介效果之 95%信賴區間不包含 0，則表示可拒絕中介效果為 0 的虛無假設，也就是說，中介效果達統計考驗顯著水準 ( $p < .05$ )，此時中介變項的影響效果便存在 (Shrout & Bolger, 2002)。

## 參 結果

本研究預測變項 (調和式熱情、強迫式熱情、樂趣) 與結果變項 (幸福感) 間之相關分析結果如表 1。表 1 之結果顯示，調和式熱情與強迫式熱情呈顯著正相關 ( $r = .59; p < .05$ )，與樂趣之各因素呈顯著正相關，成就-內在樂趣 ( $r = .59; p < .05$ )、成就-外在樂趣 ( $r = .45; p < .05$ )、非成就-內在樂趣 ( $r = .64; p < .05$ )、非成就-外在樂趣 ( $r = .67; p < .05$ )、及整體樂趣 ( $r = .70; p < .05$ )，與幸福感之各因素呈顯著正相關，主觀活力 ( $r = .67; p < .05$ )、享受運動 ( $r = .74; p < .05$ )、及整體幸福感 ( $r = .74; p < .05$ )；強迫式熱情與與樂趣之各因素呈顯著正相關，成就-內在樂趣 ( $r = .41; p < .05$ )、成就-外在樂趣 ( $r = .38; p < .05$ )、非成就-內在樂趣 ( $r = .48; p < .05$ )、非成就-外在樂趣 ( $r = .41; p < .05$ )、及整體樂趣 ( $r = .50; p < .05$ )，與幸福感之各因素呈顯著正相關，主觀活力 ( $r = .69; p < .05$ )、享受運動 ( $r = .64; p < .05$ )、及整體幸福感 ( $r = .71; p < .05$ )；樂趣與幸福感之各因素呈顯著正相關，主觀活力

( $r = .67; p < .05$ )、享受運動 ( $r = .70; p < .05$ )、及整體幸福感 ( $r = .72; p < .05$ )。由前述說明可知，本研究之假設具一定程度之依據，因此可進行後續之驗證分析。

表 1

大學生參與排球課之熱情、樂趣及運動幸福感描述性統計及相關摘要表

	<i>M</i>	<i>SD</i>	HP	OP	F1	F2	F3	F4	FA	W1	W2	WA
HP	4.32	.63	1	.59*	.59*	.45*	.64*	.67*	.70*	.67*	.73*	.74*
OP	3.60	.87		1	.41*	.38*	.48*	.41*	.50*	.69*	.64*	.71*
F1	4.54	.56			1	.60*	.66*	.60*	.85*	.55*	.61*	.60*
F2	4.34	.70				1	.68*	.54*	.83*	.48*	.43*	.49*
F3	4.42	.58					1	.68*	.89*	.63*	.67*	.69*
F4	4.65	.42						1	.82*	.62*	.66*	.67*
FA	4.51	.47							1	.67*	.70*	.72*
W1	4.08	.74								1	.81*	.96*
W2	4.34	.67									1	.93*
WA	4.20	.68										1

\* $p < .05$

HP：調和式熱情、OP：強迫式熱情；F1：成就-內在樂趣、F2：成就-外在樂趣、F3：非成就-內在樂趣、F4：非成就-外在樂趣、FA：整體樂趣；W1：主觀活力、W2：享受運動、WA：運動幸福感。

本研究使用拔靴法，以重複抽樣 1,000 次的方式，分別進行強迫式熱情在樂趣(成就取向)與幸福感的中介效果檢定，其結果示如表 2 及圖 1。表 2 之結果顯示，在 95%信賴水準下，強迫式熱情透過樂趣(成就取向)影響幸福感(估計值 = .159, 95%; CI [.098, .230]) 有顯著效果，因此本研究假設獲得支持。

表 2

強迫式熱情、樂趣(成就取向)與運動幸福感中介效果摘要表

	估計值	<i>p</i> 值	95%信賴區間
間接效果			
OP→F1F2→WA	.159	< .05	.098-.230
直接效果			
OP→F1F2	.443	< .05	.326-.546
F1F2→WA	.358	< .05	.250-.450
OP→WA	.549	< .05	.453-.631
總效果量			
OP→WA	.707	< .05	.638-.768

註：OP：強迫式熱情、F1F2：樂趣-成就取向、WA：運動幸福感。

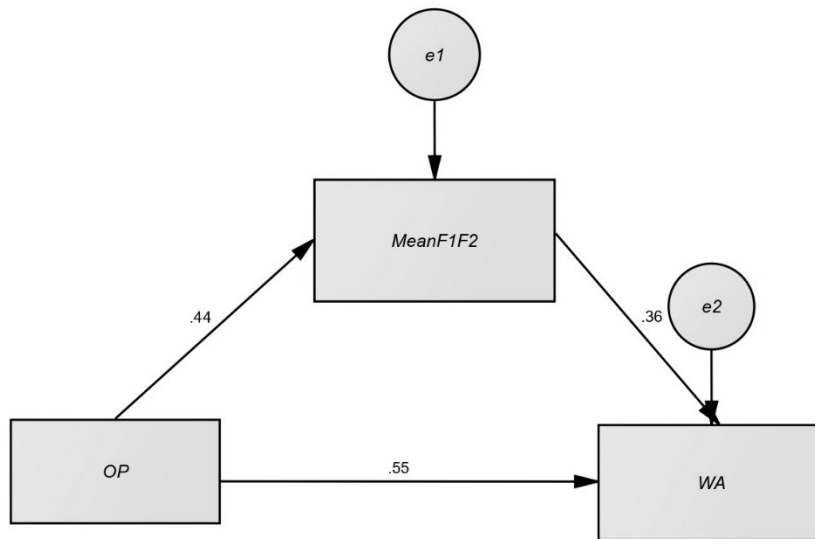


圖 1. 強迫式熱情、樂趣成就取向與運動幸福感中介效果分析結果。OP：強迫式熱情。MeanF1F2：樂趣-成就取向平均分數。WA：運動幸福感。

調和式熱情在樂趣（非成就取向）與幸福感的中介效果檢定，其結果示如表 3 及圖 2。表 3 之結果顯示，在 95%信賴水準下，調和式熱情透過樂趣（非成就取向）影響幸福感（估計值 = .319, 95%; CI [.221, .441]）有顯著效果，因此本假設獲得支持。

表 3

調和式熱情、樂趣(非成就取向)與運動幸福感中介效果摘要表

	估計值	p 值	95%信賴區間
間接效果			
HP→F3F4→WA	.319	< .05	0.221 -0.441
直接效果			
HP→F3F4	.715	< .05	0.626 -0.777
F3F4→WA	.446	< .05	0.324 -0.575
HP→WA	.416	< .05	0.293 -0.533
總效果量			
HP→WA	.735	< .05	0.672 -0.786

註：HP：調和式熱情、F3F4：樂趣-非成就取向、WA：運動幸福感。

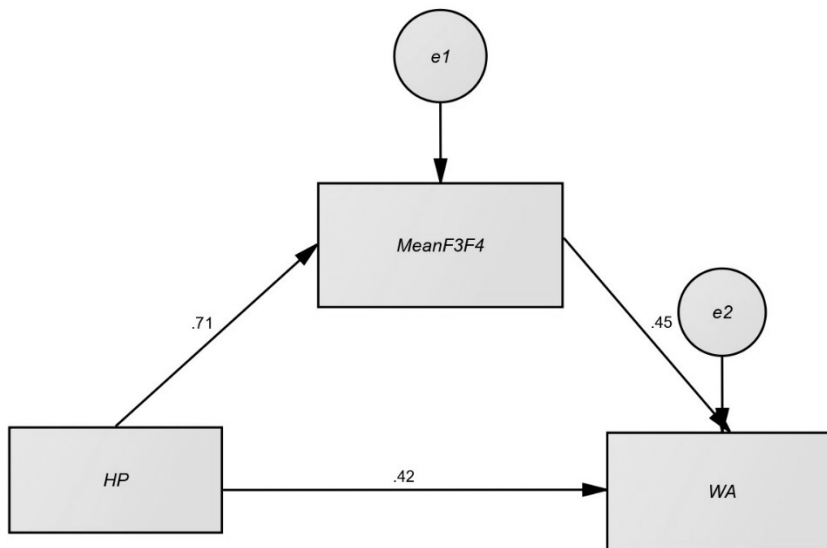


圖 2. 調和式熱情、樂趣非成就取向與運動幸福感中介效果分析。HP：調和式熱情。MeanF3F4：樂趣-非成就取向平均分數。WA：運動幸福感。

## 肆、討論

本研究針對中山醫學大學修習排球體育課之大學生參與排球體育課之過程中，何種樂趣因素將影響熱情與運動幸福感之間的關係進行探討。結果顯示，調和式熱情、強迫式熱情與樂趣及運動幸福感分別呈正向關係，並且樂趣與運動幸福感呈正向關係；強迫式熱情與樂趣-成就取向及運動幸福感關係間具中介效果；調和式熱情與樂趣-非成就取向及運動幸福感關係間具中介效果。以下分別針對熱情、運動幸福感及樂趣之研究結果進行討論。

### 一、大學生參與排球體育課之運動熱情、樂趣及運動幸福感之關係

本研究結果發現，調和式熱情與樂趣、運動幸福感呈現高度正相關，本研究結果與過去研究結果部分相似，調和式熱情與主觀幸福感呈現正相關（張文馨等人，2012；Vallerand et al., 2003）。本研究發現調和式熱情、樂趣與主觀幸福感相關強度更高，其推測在這堂必選修體育課，參與者可自行選擇喜愛的運動項目修課，對於排球課應有相當的喜愛程度，因此發現不管是熱情與樂趣或運動幸福感都呈現高度正相關。調和式熱情之參與者受自主內化的過程，誘發個體主動樂意參與

特定活動，進而產生樂趣或是運動幸福感。另一研究結果發現，強迫式熱情與樂趣、運動幸福感呈現高度正相關。相反的，過去探討強迫式熱情的研究結果並不一致，這些研究對象包含專業裁判人員、老年人與運動員。研究結果指出強迫式熱情與主觀幸福感呈現負相關或無相關 (Philippe, Vallerand, Andrianarisoa, & Brunel, 2009; Rousseau & Vallerand, 2008; Vallerand et al., 2003)，某些研究結果指出強迫式熱情與樂趣及運動幸福感呈現正相關 (李文心等人，2016)。根據雙元熱情模式的概念，強迫式熱情之參與者源自於自我控制性內化的過程，會因為內、外在壓力，促使個體去完成此項活動或任務，甚至是在受傷的風險下，個體仍執意執行該項熱情活動 (Vallerand et al., 2003)，強迫式熱情應與負向情感呈現正相關，與樂趣、運動幸福感呈現負相關，但於本研究結果卻是呈現正相關，其可能原因是兩種熱情具有基本的概念與構面，但因為內化歷程的不同，而導致後續的認知、情感及行為有所不同。

## 二、大學生參與體育課之運動熱情、樂趣及運動幸福感之中介效果

本研究欲探討強迫式熱情、樂趣 (成就取向) 與運動幸福感中介效果及調和式熱情、樂趣 (非成就取向) 與運動幸福感中介效果。研究結果發現比較調和式熱情、樂趣 (非成就取向) 與運動幸福感三個路徑的影響程度，從 $\beta$ 估計值可以發現：相較於樂趣 (非成就取向) 對運動幸福感與調和式熱情對運動幸福感的影響 ( $\beta = .45, .42$ )，調和式熱情對大學生樂趣 (非成就取向) 存在較高影響力 ( $= .71$ )。許多研究指出調和式熱情能有效預測正向情感 (Vallerand et al., 2003; Vallerand et al., 2006; 張文馨等人，2012)。而 Wankel 與 Sefton (1989) 更指出參與活動後的正向情感是樂趣的最好預測指標。樂趣非成就取向之概念為透過身體自主感知運動帶來的正向感受，與調和式熱情自主內化誘發主動樂意參與該活動之概念相似，因此並不意外調和式熱情對大學生非成就取向樂趣存在高影響力。近期研究將樂趣之概念延伸，透過建立樂趣地圖，發展有趣的理論框架 (Vissek et al., 2015)。結果顯示最重要的面向包含努力嘗試以及成為一項好的運動，這兩種概念皆必須具備相當程度之熱情，才會有相對的強烈動機去完成。Scanlan 與 Lewthwaite (1986) 指出非成就-內在樂趣使大學生在體育課程中更喜愛參與體育運動，透過身體活動或競賽活動而獲得樂趣；非成就-外在樂趣亦是大學生參與體育課之目的，在於與同儕互動及受到師長肯定，上述兩種樂趣皆能夠產生運動幸福感。本研究結果發現雖然路徑分析顯示非成就取向對運動幸福感非最高影響力，但還是存在程度上的

影響。

另一路徑分析比較強迫式熱情、樂趣（成就取向）與運動幸福感三個路徑的影響程度，從  $\beta$  估計值可以發現：相較於強迫式熱情對樂趣（成就取向）與樂趣（非成就取向）對運動幸福感的影響（ $\beta = .44, .36$ ），強迫式熱情對大學生運動幸福感存在較高影響力（ $\beta = .55$ ）。並且，從路徑分析結果發現，樂趣（成就取向）部分中介了強迫式熱情與運動幸福感。Scanlan 與 Lewthwaite (1986) 指出成就—內在樂趣是對目標任務掌握的程度及對技能的感知能力；成就—外在樂趣是來自於他人對於自己的能力及控制的評價或認可。上述樂趣（成就取向）概念與強迫式熱情源自於自我控制性內化的過程有類似的構面。Vallerand 等人 (2003) 提出強迫式熱情經由熱情活動所產生其它特定的意義，如：自尊 (Mageau, Carpentier, & Vallerand, 2011)、成就、能力等，進而形成個體的壓力，促使個體即使暴露在某程度的風險下，也會執意參與該項活動。該研究結果發現，強迫式熱情與負向情感呈現正相關 (Vallerand et al., 2003)，另一研究發現負向情感與幸福感呈現負相關 (Vallerand et al., 2006)。近年來，Stenseng, Rise 與 Kraft (2011) 提出，強迫式熱情與人際衝突、負向情感成正相關、與活動滿意程度呈負相關。本研究歸納，樂趣（成就取向）與強迫式熱情的包含共同的概念。因此，本研究的結果或許可以推測不同樂趣面向（樂趣-成就取向與樂趣非成就取向）可能影響熱情產生運動幸福感。

## 伍、結論與建議

本研究檢驗中山醫大學生參與排球體育課之不同樂趣取向（成就、非成就）能夠部分中介熱情不同面向（調和式、強迫式熱情）及運動幸福感。更具體來說，樂趣-成就取向會影響強迫式熱情對於運動幸福感的關係；樂趣-非成就取向會影響調和式熱情對於運動幸福感的關係。在研究限制與未來研究建議上，本研究樣本性別差異較大，男性 64 人 (26%)，女性 185 人 (74%)，可能限制本研究的類推性。因此，建議在未來的研究施測時，可納入性別變項，檢驗是否在不同性別會有差異存在。

本研究之應用可提供體育教師教學上的多方考量，透過樂趣化的教學，可以多引起非成就取向之樂趣，使學生將焦點放在透過運動本身所帶來的身體的正向感受，或是與同儕間、師長的互動，不會因為自我控制產生的壓力進而導致運動幸福感降低。舉例來說：若大學生在體育課程勝負慾望太強烈或是太在意他人眼

光，當表現不好時，可能會引起負面的感受，導致運動幸福感降低，進而影響學生學習動機降低。在教學實務意涵上，教師可多方思考如何從課程安排或其他教育環境下手，引導學生在學習時，將注意力焦點放在學習過程，而不是結果，進而培養學生具備積極、樂觀的人格特質，誠然是相關課程應重視的課題。因此，建議學校在課程規劃上，可設計以樂趣-非成就取向之課程目標，例如團隊合作、團隊互動遊戲、體育課創意啟發等實務課程，培養學生於課程中與人合作、執行及反思能力，使課堂學生具備更積極樂觀之人格特質，建立正向的情緒發展。

## 參考文獻

- 李文心、杜玉玲、劉兆達 (2016)。大學生參與體育課之運動熱情及運動幸福感-以樂趣為中介效果。 *運動與遊憩研究*, 11(2), 59-77。  
doi:10.29423/JSRR.201612\_11(2).0005
- 邱奕銓、洪升呈、周宏室 (2013)。大學生體育課情意量表之編制。 *大學體育學刊*, 15(2), 182-194。 doi:10.5297/ser.1502.006
- 周宏室 (2013)。大學體育課的願景。 *學校體育*, 139, 6-14。
- 張文馨、陳思羽、季力康 (2012)。運動熱情與主觀幸福感的關係：正向情緒的中介效果。 *體育學報*, 45(4), 301-309。 doi:10.6222/pej.4504.201212.0804
- 劉琪、廖主民 (2013)。運動幸福感在心理技能與生活適應的中介效應。 *大專體育學刊*, 15(3), 300-308。 doi:10.5297/ser.1503.005
- 劉兆達、蔡鋒樺、張富鈞 (2015)。大專學生對體育課程期望、樂趣及滿意度之調查。 *臺灣體育學術研究*, (59), 21-39。 doi:10.6590/TJSSR.2015.12.02
- 劉兆達、吳海助、李文心、張富鈞 (2016)。大學生參與體育課之運動熱情、正向情意、流暢體驗及運動幸福感之預測分析。 *臺灣體育學術研究*, 60, 39-56。  
doi:10.6590/TJSSR.2016.12.04
- 劉兆達、許玫琇、鄭秀貴、李文心 (2017)。大學生參與體育課之熱情、樂趣及運動幸福感-以正向情緒為中介效果。 *嘉大體育健康休閒期刊*, 16(2), 107-120。  
doi:10.6169/NCYUJPEHR.16.2.08
- Berger, B. C. & Mcinman, A. (1993). Exercise and the quality of life. In R. N. Singer, M. Murpugh, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 729-760). New York: Macmillan
- Beni, S., Fletcher, T., & Ní Chróinín, D. (2017). Meaningful experiences in physical education and youth sport: A review of the literature. *Quest*, 69(3), 291-312.  
doi:10.1080/00336297.2016.1224192
- Cothran, D. J. & Ennis, C. D. (1998). Curricula of mutual worth: comparisons of students' and teachers' curricular goals. *Journal of Teaching in Physical Education*, 17(1), 307-326. doi:10.1123/jtpe.17.3.307
- Duda, J. L. & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of educational psychology*, 84(3), 290.

doi:10.1037/0022-0663.84.3.290

- Garn, A. C. & Cothran, D. J. (2006). The fun factor in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25, 281-297. doi:10.1123/jtpe.25.3.281
- Mageau, G. A., Carpentier, J., & Vallerand, R. J. (2011). The role of self-esteem contingencies in the distinction between obsessive and harmonious passion. *European Journal of Social Psychology*, 41(6), 720-729. doi:10.1002/ejsp.798
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Andrianarisoa, J., & Brunel, P. (2009). Passion in referees: Examining their affective and cognitive experiences in sport situations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(1), 77-96. doi:10.1123/jsep.31.1.77
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of youth athletes. *Motivation and Emotion*, 28(3), 297-313.  
doi: 10.1023/B:MOEM.0000040156.81924.b8
- Rousseau, F. L. & Vallerand, R. J. (2008). An examination of the relationship between passion and subjective well-being in older adults. *The International Journal of Aging and Human Development*, 66(3), 195-211. doi:10.2190/AG.66.3.b
- Ryan, R. M. & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality*, 65(3), 529-565. doi:10.1111/j.1467-6494.1997.tb00326.x
- Scanlan, T. K. & Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of sport psychology*, 8(1). doi:10.1123/jsp.6.4.422
- Shrout, P. E. & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological methods*, 7(4), 422. doi:10.1037/1082-989X.7.4.422
- Stenseng, F., Rise, J., & Kraft, P. (2011). The dark side of leisure: Obsessive passion and its covariates and outcomes. *Leisure Studies*, 30(1), 49-62.  
doi:10.1080/02614361003716982
- Supaporn, S. & Griffin, L. L. (1998). Undergraduate students report their meaning and experiences of having fun in physical education. *Physical Educator*, 55(2), 57. Retrieved from <https://www.proquest.com/openview/dab9b8a9a0e2e5e204dd6097>

549ba131/1?pq-origsite=gscholar&cbl=35035

- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., ... & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. *Journal of personality and social psychology*, 85(4), 756.  
doi:10.1037/0022-3514.85.4.756
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. M. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 454-478. doi:10.1123/jsep.28.4.454
- Visek, A. J., Achrati, S. M., Mannix, H. M., McDonnell, K., Harris, B. S., & DiPietro, L. (2015). The fun integration theory: toward sustaining children and adolescents sport participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 12(3), 424-433.  
doi:10.1123/jpah.2013-0180
- Wankel, L. M. & Sefton, J. M. (1989). A season-long investigation of fun in youth sports. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 355-366.  
doi:10.1123/jsep.11.4.355
- Wankel, L. M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 151-169. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1994-07751-001>