

體育課樂趣理論與研究之評析

李文心 / 國立臺灣大學
劉兆達 / 美和科技大學
黃欽永 / 國立臺灣大學

壹、緒論

體育課能夠提供學生身體活動的機會 (Corbin, 2002)，提升其健康體適能及正面的學習經驗，更可讓學生具有主動的身體活動型態，養成規律的運動習慣 (Nelson, 1991)，體育課正好可以提供學生身體活動的機會。Scanlan 與 Simons (1992) 以運動承諾 (sport commitment) 模式的觀點來看運動行為和相關因素，認為運動樂趣是其中的一項重要指標，它更是決定持續參與運動的主要因素。因此，體育課程設計中必須考慮到其運動內涵與型式，透過規劃與設計讓學生從運動參與經驗中所獲得正向情感反應，體驗到運動樂趣後，藉以提高學生持續參與體育課的意願。雖然體育課能夠帶來許多正面益處，但大專院校學生對體育課修習意願並不高，僅達到普通的程度 (林保源、洪大程、吳榮文，2011)，可能原因是體育課內容不符合學生期望或興趣 (Luke & Sinclair, 1991)，甚至是體育課無法為學生帶來樂趣，造成學生停止參與體育課 (Garn & Cothran, 2006)，亦有可能是技術能力的因素，Portman (1995) 指出低技能學生缺乏足夠時間學習基本技術，也無法執行遊戲中的技巧，因此，無法有成功的經驗；再者運動技巧的獲得也是建構體育課樂趣的重要因素之一 (莊皓雲、陳正專、張家銘，2007)。換言之，對於低技能學生來說，體育課無法為他們帶來樂趣。而根據運動樂趣的評價理論，由於個人知覺能力之本能，當其面對環境挑戰時的勝任能力 (competent) 與自我決定 (self-determining) 會激發個人內在動機行為 (Deci, 1975)。或許可以思考體育課程的設計要如何增強學生的內在動機，以提高低技能學生的學習動機，以符合學生的期望並從中獲得樂趣。

換言之，樂趣對參與體育課之學生來說非常重要的。因此，有必要對樂趣的概念、理論及相關研究有更深一層的認識及瞭解，提供體育教師設計具樂趣之體育課，讓學生能夠持續參與體育課，養成規律運動習慣，提升其身體適能。

貳、樂趣的概念

樂趣 (fun) 可視為體育教學之基本目標，如果此基本目標可獲得滿足，將來對運動技能之學習有相當助益 (曾瑞成, 1997)，如果缺乏樂趣因素，學生將會停止參與體育課程 (Garn & Cothran, 2006)。換言之，樂趣是學生持續參與體育課或體育活動的重要因素之一。樂趣一詞是兒童對喜愛的表達，其源自於享受運動 (sport enjoyment)，是兒童對運動經驗的正面反應，包括：愉悅 (pleasure)、喜歡 (liking) 及樂趣 (fun) (Scanlan & Simons, 1992)。過去樂趣的研究並不多，僅有一些描述性的調查，Hastie (1998) 訪談中學女生對樂趣的看法，其認為技巧的改善、參與、課程控制、遊戲比賽、與其他人互動及所屬團隊 (team affiliation) 等因素都能夠獲得樂趣。

某些學者將樂趣視為參與活動或體育課程之長期內在的情意 (a long-term intrinsic affect enjoyment) (Prochaska, Sallis, Slymen, & Mckenzie, 2003)，某些學者則是將樂趣視為短期外在的情意 (a short-term extrinsic construct)，Garn 與 Cothran (2006) 將樂趣視為多元取向的 (a multidimensional construct)，包括：成就及非成就取向、內在取向及外在取向等，將樂趣定義成四個因素，分別為成就—內在樂趣 (achievement-intrinsic: AI)、成就—外在樂趣 (achievement-extrinsic: AE)、非成就—內在樂趣 (non-achievement-intrinsic: NAI)、非成就—外在樂趣 (nonachievement-extrinsic: NAE)，成就—內在樂趣是對競爭及控制的個人知覺，如：精熟目標及知覺能力的素養；成就—外在樂趣是來自於其他人競爭及控制的個人知覺，如：正面

社會評鑑及社會認知成就；非成就—內在樂趣是有關身體活動及移動，如：感受 (sensation)、伸展 (tension)、行動 (action) 及開心 (exhilaration)，及興奮參與競賽活動；非成就—外在樂趣有關非成就的運動觀點，如：與同儕互動、與教師互動的經驗等 (Scanlan & Lewthwaite, 1986)。

由此可知，樂趣對參與體育課之學生來說是重要且關鍵的，體育課中缺乏樂趣因素，學生將會停止參與體育課，而下列因素將會為體育課帶來樂趣，如：技巧的改善及參與、遊戲比賽、同儕互動或師生互動、有挑戰性的環境等。樂趣是一個多元取向的，包括：成就及非成就取向、內在取向及外在取向等，而樂趣可以定義成四個因素，分別為成就—內在樂趣、成就—外在樂趣、非成就—內在樂趣及非成就—外在樂趣等。

參、運動樂趣的理論

運動樂趣的理論大致有三，一是 Deci (1975) 所提之認知評價理論；二是 Csikszentmihalyi (1975) 所提之流暢理論；三是 Scanlan 與 Simons (1992) 所提之運動承諾理論。

一、認知評價理論 (cognitive evaluation theory)

根據 Deci (1975) 所提出之評價理論，由於個人知覺能力之本能，當其面對環境挑戰時的勝任能力 (competent) 與自我決定 (self-determining) 會激發個人內在動機行為。在本質上，個人對勝任能力和自我決定的感覺會因為事件或行為，而影響其內在動機的水準 (Deci & Ryan, 1985)。

認知評價理論認為外在刺激是一個報酬分配，可分為兩個層面，一是控制面 (controlling aspect)；二是訊息面 (information aspect)，在控制面上，當個體知覺到

airiti

參與活動，主要是爲了外在事物或報酬時，那麼該事物或報酬便形成「控制面」，而使內在動機降低或消失。例如：運動參與者參與一項活動，其具有內在興趣，自然能從活動中享受到樂趣及知覺能力，並且永遠記得參與此項活動的原因。相反的，當運動參與者參與活動是因爲外在獎勵時，其知覺將由自我控制因素轉移到外在因素控制，爲了獎勵而有所表現時，其活動的內在興趣並不會長久。在訊息面上，若個體覺得外在事物或報酬，可增加勝任能力的知覺及自我決定時便成爲「訊息面」，例如：給予運動員「年度 VIP」之獎勵，將會促使運動員感覺其運動能力獲得肯定，更有助於增加內在動機。

二、流暢理論

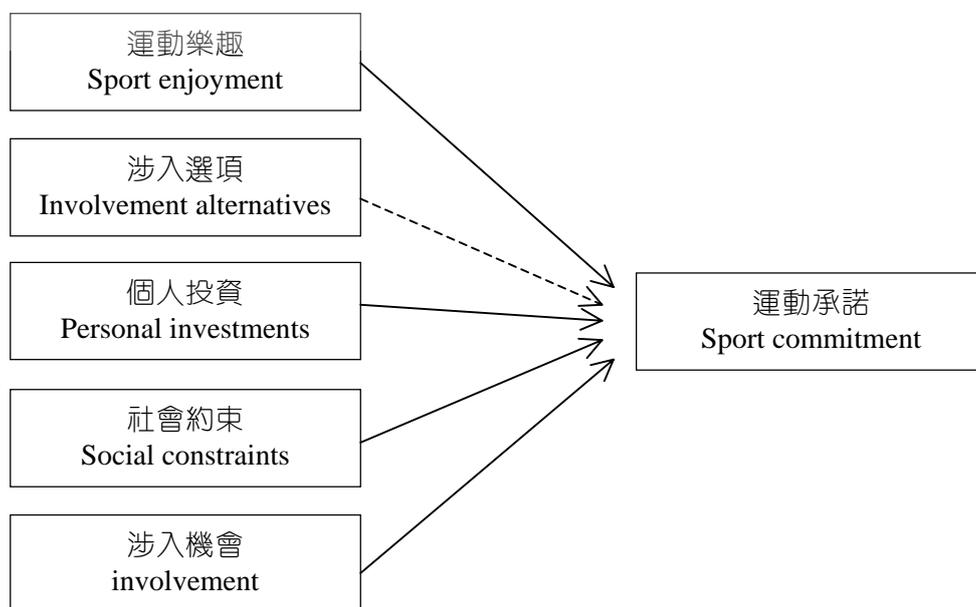
Csikszentmihalyi (1975) 以訪談及問卷方式研究藝術家、運動員、音樂家、旗手及外科醫師等，發現他們在從事活動時會達到全神貫注，完全融入活動中的狀態，稱之爲流暢 (flow)。Csikszentmihalyi (1990) 進一步將流暢定義爲一種最佳的心理狀態，當個體完全投入活動中，並知覺到挑戰和個人技巧間的平衡；包括：挑戰與技巧間的平衡 (challenge-skill balance)、動作與知覺合一 (action-awareness merging)、清晰的目標 (clear goal)、明確的回饋 (unambiguous feedback)、全神貫注在工作上 (concentration on task at hand)、隨心所欲的控制 (sense of control)、自覺喪失-渾然忘我 (the loss of-consciousness)、時間感的改變 (the distortion of time) 等八種特徵，根據流暢概念的定義，流暢體驗是構成樂趣的影響因素之一。

三、運動承諾理論

Scanlan & Simons (1992) 以運動承諾 (sport commitment) 模式的觀點來看運動行爲和相關因素，而運動樂趣便是其中的一項重要指標，它是決定持續參與運動的主要因素，並將其定義爲對於某一種運動體驗，可以帶來感覺或知覺到正面情感反應，如：愉快 (pleasure)、喜歡 (liking) 和體驗快樂 (fun)。Scanlan 等 (1993) 首

次將承諾的理論導入運動領域，進而提出運動承諾模式（如下圖一所示），其認為影響運動員運動承諾的因素，包括下列幾項因素：

- （一）運動樂趣 (Sport enjoyment)：個體在運動參與經驗中所獲得的正向情感反應，會讓人內心產生愉悅的感覺，此種情感反應可提高參與者持續運動的動機，則承諾也越高。
- （二）涉入選項 (Involvement alternatives)：指個體可選擇其他運動項目替代目前的活動，當可選擇的替代機會越多，則承諾可能降低。
- （三）個人投資 (Personal investments)：個體投入在運動中的投入時間、精神與金錢等，當參與活動中斷時，這些所投入的資源是無法回復的，當投入資源越多，心理的依附感就會越高，則承諾亦會提升。
- （四）社會約束 (Social constraints)：指個體在生活周遭的重要親友，對持續參與運動的社會期待或規範，促使個體在活動中維持一種具異物或約束的感覺，當有許多壓力趨使個體比須從事此運動時，自然會對此活動進行承諾。
- （五）涉入機會 (involvement)：指個體實際參與運動後所獲得感受，這種對於運動依附的心理狀態是用於對持續涉入的一種刺激力量，此種重要的心理因子就會造成對運動的堅持，內心則呈現出渴望或決心去持續參與運動。



圖一 運動承諾模式架構圖
(實線為正相關；虛線為負相關) 引自：Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt, & Keeler (1993)

肆、樂趣的研究

最早的樂趣研究，是針對國小至國中的學生進行調查，其研究結果指出活動後的正向情意、課堂上的表現及挑戰性等因素，都能有效預測樂趣 (Wankel & Sefon, 1989)。之後，樂趣的研究對象非常多元，包括：大專學生、學得性無助學生、大學生、國小學生、運動員、一般民衆等，其研究議題包括：樂趣的概念、樂趣因素之建構、樂趣及滿意度、目標取向與樂趣、教練領導行為與樂趣、教學形式、樂趣及涉入情形、參與動機、社會支持與樂趣等。

一、樂趣的概念

Portman (1995) 以學得性無助學生為對象，探討其樂趣來源，結果指出低技能

學生缺乏足夠時間學習基本技術，也無法執行遊戲中的技巧，因此，無法有成功的經驗。換言之，對於低技能學生來說，體育課無法為他們帶來樂趣。Hastie (1998) 訪談女性學生對樂趣的看法，結果指出技巧的改善、參與、課程控制、遊戲比賽、與其他人互動及所屬團隊等因素，都能夠帶來樂趣。Supaporn & Griffin (1999) 訪談大學生，探討影響樂趣的因素，結果指出學習及改善技術、挑戰及自我滿足、好的同伴及團隊等能帶來樂趣。相反的，身體不舒服、負向同儕互動會減少樂趣的產生。Garn & Cothran (2006) 以大學興趣選項學生為對象，探討其樂趣來源，大學生清楚指出教師、任務 (task)、社會關係及競爭能夠帶來樂趣。

二、樂趣因素之建構

莊皓雲、陳正專、張家銘 (2007) 以國小學生為對象，編制體育課程樂趣量表，結果指出體育課程樂趣量表有上課氣氛、團隊氣氛、讚賞與獎勵、運動技巧的獲得、自我肯定等五個因素。蔡俊傑、傅慧蓉 (2012) 也是以國小學生為對象，建構健身運動樂趣量表，結果指出健身樂趣量表具有「活動本身、社交與生活機會、讚賞與獎勵、能力知覺」等四個因素。林章榜、吳海助 (2007a; 2007b) 以國中學生為對象，探討體育課情境樂趣量表因素，結果指出體育課情境樂趣因素包括「立即性樂趣、專注的質、挑戰、新奇及整體的樂趣」。此外，吳海助、林章榜、周宏室 (2007) 及徐美香、林章榜 (2013) 則是以高中學生為對象，建構高中體育課程樂趣量表，結果指出體育課樂趣量表具有「成就—內在樂趣 (AI)、成就—外在樂趣 (AE)、非成就—內在樂趣 (NAI)、非成就—外在樂趣 (NAE)」等 4 個因素。

三、樂趣之滿意度

Prochaska, Sallis, Slymen, & Mckenie (2003) 以國小學生為對象，探討其在體育課之運動喜愛程度，結果指出低年級學生之體育課喜愛得分低於高年級學生，女性之得分低於男性，非組織性運動項目之學生得分低於組織性運動項目。陳正專、吳

家綺、張家銘 (2008) 以國小學生為對象，探討其體育課之運動樂趣，結果指出學生體育課之運動樂趣，由高至低分別為「運動技巧之獲得」、「團隊氣氛」、「自我肯定」、「上課氣氛」、「讚賞與獎勵」，且男性學生之整體運動樂趣高於女性學生。

張家銘、陳正專 (2010) 以國小學生為對象，探討其體育課之運動樂趣與滿意度，結果指出國小學生之運動樂趣及學習滿意度接近中上程度，運動樂趣中以運動益處為最高。運動樂趣與學習滿意度之各個構面呈現正相關，其中以上課氣氛、同儕關係、運動表現、運動益處能夠有效預測學習滿意度。楊孟華、侯堂盛 (2013) 也是以國小學生為對象，探討其游泳課之運動樂趣及滿意度，結果指出學生之運動樂趣以同儕關係得分最高，滿意度則是以教師教學得分為最高，運動樂趣各個構面與滿意度各個構面呈現正相關，其中以運動益處、同儕關係、運動表現能有效預測滿意度。此外，劉兆達、蔡鋒樺、張富鈞 (2015) 以五專學生為對象，探討其體育課樂趣對滿意度之預測情形，結果指出體育課樂趣以非成就—內在樂趣 (NAI) 為最高，體育課滿意度以教師教學及同儕關係因素之滿意度較高。體育課滿意度預測情形，以非成就—外在樂趣 (NAE) 及成就—內在樂趣 (AI) 因素之預測力為最高。

四、目標取向與樂趣

盧素娥 (1994) 以醫專學生為對象，探討學生目標取向與運動樂趣的關係，結果指出學生的工作取向與運動樂趣呈現正相關，且男性之運動樂趣高於女性，但目標取向不會因為性別不同而有所差異。林孟逸、盧俊宏 (2001) 以運動員為對象，探討目標取向與運動樂趣來源的關係，結果指出運動員之工作取向與社交和生活機會、社會認同和獎勵、自覺能力及活動本身呈現正相關，自我取向與社交和生活機會、社會認同和獎勵、自覺能力呈現正相關。此外，運動樂趣不會因為不同性別而有所差異。盧素娥、蔣明雄、王明瑞 (2008) 以大學興趣選項學生為對象，探討目標取向、運動樂趣的關係，結果指出「高工作/低自我、高工作/高自我、高自我/低

airiti

工作」三組之運動樂趣皆高於「低工作/低自我」組，男性之運動樂趣顯著高於女性，且室外場地之運動樂趣高於室內場地。

五、教練領導行為與樂趣

王耀聰 (2005) 以田徑選手為對象，探討其知覺教練行為與運動樂趣來源，結果指出女性選手之「社交和生活機會」得分高於男性；男性選手之「活動本身、知覺能力」得分高於女性。此外，在教練領導行為方面，男性選手知覺「高訓練與指導、高民主、高關懷與高獎勵」的領導行為，而女性選手知覺「低民主、低關懷」的領導行為。在樂趣來源方面，男性及女性選手知覺樂趣來源為「高社交和生活機會、高社會認同和獎勵、高活動本身和高知覺能力」。

六、教學形式、樂趣及涉入情形

周禾程、林章榜 (2014) 以高中學生為對象，探討學生知覺教學形式與體育課樂趣、運動涉入的關係，結果指出學生知覺練習式、自測式、導引式、集中式、擴散式、設計式、自教式能預測體育課之內在樂趣。此外，體育課之內在樂趣、非成就—外在樂趣、及成就—外在樂趣均能有效預測學生運動涉入程度。

七、參與動機、社會支持與樂趣

張志銘、黃芬蘭、賴永僚、詹正豐 (2013) 以南投縣從事網球運動之民衆為對象，探討其參與動機、社會支持與樂趣的關係，結果指出網球運動者之參與動機，以「健康需求」之得分最高，「成就需求」得分最低；社會支持則是以「朋友支持」之得分最高，「家人支持」則最低；運動樂趣則是以「活動本身」得分最高，「能力知覺」得分較低。此外，社會支持可以有效預測運動動機，運動樂趣可以有效預測運動動機，而運動樂趣可以有效預測社會支持。

由上述可知，體育課中有很多因素會帶來樂趣，如：正向情意、師生互動、同

儕互動、任務、競爭等，而樂趣的研究自 1989 年開始，其研究對象非常多元，包括：大學生、高中生、國中生、國小生、運動員（田徑選手）等，其研究議題大致有下列幾項，包括：樂趣的概念、樂趣因素之建構、樂趣及滿意度、目標取向與樂趣、教練領導行為與樂趣、教學形式、樂趣及涉入情形、參與動機、社會支持與樂趣等，未來可探討正向情意、師生互動、同儕互動等因素對樂趣的預測情形，亦可探討樂趣對運動動機及滿意度的預測情形。

伍、結語

綜觀近年體育課樂趣理論與研究中瞭解到，樂趣可視為體育教學之基本目標，如果此基本目標可獲得滿足，將來對運動技能之學習有相當助益（曾瑞成，1997），如果缺乏樂趣因素，學生將會停止參與體育課程（Garn & Cothran, 2006）。或有學者將樂趣視為參與體育課程之長期內在情意或短期外在情意（Prochaska et al., 2003），換言之，樂趣是影響學生持續參與體育課或體育活動的重要因素之一。而體育課程是以運動內涵與型式作為素材，經由設計與規劃透過身體活動來完成全人教育，因此瞭解運動樂趣的理論基礎，將有助於設計規劃出吸引學生的體育課程，在眾多的研究中 Scanlan & Simons (1992) 認為運動樂趣是其中的一項重要指標，它更是決定持續參與運動的主要因素。Portman (1995) 則認為低技能學生會影響其投入活動的意願。所以，如何在體育課程設計中讓學生從運動參與經驗中所獲得正向情感反應，或引導低技能的學生願意花更多時間學習，體驗運動樂趣，以提高學生持續參與體育課的意願，是大學體育課程的一個重要課題。

總結而論，若體育課中缺乏樂趣因素，學生將會停止參與體育課。樂趣是一個多元取向的，可以定義成四個因素，分別為成就—內在樂趣、成就—外在樂趣、非成就—內在樂趣及非成就—外在樂趣等。過去的樂趣的研究對象非常多元，包括：

大專學生、學得性無助學生、大學生、國小學生、運動員、一般民衆等，其研究議題包括：樂趣的概念、樂趣因素之建構、樂趣及滿意度、目標取向與樂趣、教練領導行為與樂趣、教學形式、樂趣及涉入情形、參與動機、社會支持與樂趣等。未來可探討體育課之正向情意、師生互動、同儕互動等因素對樂趣的預測情形，亦可探討樂趣對運動動機及滿意度的預測情形。

參考文獻

- 王耀聰 (2005)。男、女田徑選手知覺教練行為與運動樂趣來源之相關研究。 *大專體育學刊*，7(3)，127-140。
- 吳海助、林章榜、周宏室 (2007)。高中學生體育課樂趣之研究。 *弘光學報*，52，267-274。
- 周禾程、林章榜 (2014)。學生知覺不同教學形式與體育課樂趣及運動涉入程度的關係。 *臺灣運動教育學報*，9(1)，1-22。
- 林孟逸、盧俊宏 (2001)。運動員目標取向與運動樂趣來源之相關研究。 *臺灣運動心理學報*，1，57-70。
- 林保源、洪大程、吳榮文(2011)。臺灣地區大專校院學生體育課修習意願與滿意度之研究。 *休閒運動保健學報*，2，12-29。
- 林章榜、吳海助 (2007a)。體育課情境樂趣量表因素結構初探。 *臺中教育大學體育學系刊*，2，34-40。
- 林章榜、吳海助 (2007b)。不同運動行為階段學生的體育課情境樂趣差異之探討。 *弘光人文社會學報*，6，143-155。
- 徐美香、林章榜 (2013)。高中學生知覺體育課樂趣量表中文化與信度效度檢驗。 *臺中科大體育學刊*，9，133-150。

- 張志銘、黃芬蘭、賴永僚、詹正豐 (2013)。南投縣民眾從事軟式網球運動參與動機、社會支持與運動樂趣之關係。《運動與遊憩研究》，8(2)，161-177。
- 張家銘、陳正專 (2010)。南投地區國小學童體育課運動樂趣與學習滿意度。《運動休閒餐旅研究》，5(2)，141-157。
- 莊皓雲、陳正專、張家銘 (2007)。國小學童體育課運動樂趣量表編制研究。《雲科大體育》，15，111-122。
- 陳正專、吳家綺、張家銘 (2008)。南投縣國小學童體育課運動樂趣之調查研究。《休閒產業管理學刊》，1(1)，1-10。
- 曾瑞成 (1997)。樂趣因素在體育教學上之省思。《中華體育季刊》，11(2)，16-21。
- 楊孟華、侯堂盛 (2013)。嘉義市國小學童游泳課的運動樂趣與學習滿意度之研究。《真理大學運動知識學報》，10，91-105。
- 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》，59，21-40。
- 蔡俊傑、傅慧蓉 (2012)。國小高年級學童健身運動樂趣量表編制。《臺中教育大學學報》，26(1)，123-141。
- 盧素娥 (1994)。不同目標取向與運動樂趣的相關研究。《體育學報》，12，311-320。
- 盧素娥、蔣明雄、王明瑞 (2008)。不同運動目標取向、選課志願對自決運動能力、內在動機與運動樂趣之差異探討。《國立臺灣體育大學論叢》，19(1)，19-34。
- Corbin, C. B. (2002). Physical activity for everyone: what every physical educator should know about promoting lifelong physical activity. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21, 128-144.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Collins.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and in human self-determination behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press.
- Garn, A. C., & Cothran, D. J. (2006). The fun factor in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education, 25*, 281-297.
- Hastie, P. A. (1998). The participation and perceptions of girls within a unit of Sport Education. *Journal of Teaching in Physical Education, 17*, 157-171.
- Luke, M. D., & Sinclair, G. D. (1991). Gender differences in adolescent's attitude toward school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education, 11*, 31-46.
- Nelson, M. A. (1991). The role of physical education and children's activity in the public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 62*(2), 148-150.
- Portman, P. A. (1995). Who is having fun in physical education classes? Experiences of sixth-grade students in elementary and middle schools. *Journal of Teaching in Physical Education, 14*, 445-453.
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., Slymen, D. J., & McKenzie, T. L. (2003). A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. *Pediatric Exercise Science, 15*, 170-178.
- 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*, 25-35.
- Scanlan, T. K., & Simons, J. P. (1992). The construct of sport enjoyment. In G. C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993). The sport commitment model: Measurement development for the youth sport domain.

airiti

Journal of Sport & Exercise Psychology, 15, 16-38.

Supaporn, S., & Griffin, L. L. (1999). Undergraduate students report their meaning and experiences of having fun in physical education. *Physical Educator, 55*(2), 57-70.

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.