

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

劉兆達¹、許玫琇¹、鄭秀貴¹、李文心²

¹臺灣 屏東縣 912 美和科技大學運動與休閒系

²臺灣 台北市 106 國立臺灣大學體育室

摘要

本研究目的有二，一是檢驗大學生參與體育課之正向情緒在熱情與運動幸福感之中介效果；二是檢驗大學生參與體育課之正向情緒在熱情與樂趣之中介效果。對象為日間部修習體育課興趣選項之大學生 562 人，方法採用問卷調查法，工具為大學生參與體育課熱情、正向情緒、樂趣及運動幸福感量表，資料分析採用描述性統計、一般多元迴歸分析等。結果指出：(一)大學生參與體育課之熱情(調和式熱情、強迫式熱情)能有效預測運動幸福感、正向情緒，正向情緒亦能有效預測運動幸福感，且正向情緒能部分中介熱情(調和式熱情、強迫式熱情)與運動幸福感。(二)大學生參與體育課之熱情(調和式熱情、強迫式熱情)能有效預測樂趣、正向情緒，正向情緒亦能有效預測樂趣，且正向情緒能部分中介熱情(調和式熱情、強迫式熱情)與樂趣。結論：大學生參與體育課之正向情緒能部分中介熱情與運動幸福感，正向情緒能部分中介熱情及樂趣。未來在體育課設計上應特別加強，讓學生對體育課內容產生正向情緒，以提升其運動幸福感或樂趣。

關鍵詞：運動、體育課、體育活動

主要聯絡人：李文心 聯絡地址：10617 臺北市羅斯福路四段 1 號(體育室)

聯絡電話：0929-179023 E-mail：apple@ntu.edu.tw

本文引用：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。

Liu, J. D., Hsu, M. H., Cheng, H. K., Lee, W. S., (2017). Passion, fun, and well-being in sport for the students participating Physical Education Classes (P.E.C.) in universities in Taiwan-the mediating effect of positive affect. *NCYU Physical Education, Health & Recreation Journal*, 16(2), 107-120.

壹、緒論

一、研究背景

體育課能提供學生參與體育活動及運動的機會 (Corbin, 2002), 可以讓學生養成規律運動習慣, 並提升其健康程度 (Sallis & McKenzie, 1991) 及運動幸福感 (黃振紅, 2005)。運動幸福感 (well-being in sport) 是個人對於運動後的整體正面感受, 運動員參與運動訓練後, 會具有較好的運動幸福感, 且其生活適應能力也越高。相同的, 大學生參與體育課的活動後, 其運動幸福感是否得以提升, 也值得進行探討。

過去研究指出熱情與幸福感有相關 (朱芳儀、張少熙, 2014; 張文馨、陳思羽、季力康, 2012; Rousseau & Vallerand, 2008), 熱情 (passion) 是指個體對自己喜歡的、認為重要的, 且投入時間和精力的活動展現強烈的心理傾向 (Vallerand et al., 2003), 由於人們對熱情活動的認同會受到不同內化歷程的影響, 因此, 提出二元熱情模式 (A dualistic model of Passion), 可分為調和式熱情 (Harmonious passion, HP) 及強迫式熱情 (Obsessive passion, OP) (Vallerand et al., 2003)。調和式熱情 (HP) 源自個體自主性內化 (autonomous internalization) 形成自我認同的結果, 會促使個體主動樂意參與特定活動。相反的, 強迫式熱情 (OP) 源自於個體控制內化特定活動, 並賦予熱情活動特定的意涵, 如: 自尊、成就、能力、興奮等, 進而形成人際間 (interpersonal) 及個體內 (intrapersonal) 的壓力, 促使個體要履行整個活動, 如果在受傷風險的環境下, 個體仍舊執意參與該項熱情活動。

Vallerand 等 (2003; 2006) 去驗證二元熱情的概念, 結果指出熱情具有調和式熱情及強迫式熱情等兩個因素, 且調和式熱情與正向情緒、專心度、流暢感、運動滿意度、運動活力等呈現正相關, 而強迫式熱情與負向情緒、生活衝突呈現正相關。此外, Rousseau 與 Vallerand (2008) 以 239 位俱樂部會員為對象, 探討運動熱情與幸福感之關係, 結果指出調和式熱情與幸福感呈現正相關, 強迫式熱情與幸福感呈現負相關。由此可知, 過去熱情的研究結果, 調和式熱情與正向情緒、專心度、流暢感、運動滿意度、運動活力、運動幸福感等因素呈現正相關, 而強迫式熱情則是與負向情緒、生活衝突等因素呈現正相關, 與運動幸福感呈現負相關。

張文馨等 (2012) 探討運動熱情、正向情緒及主觀幸福感之關係, 研究對象為 237 位甲組運動代表隊選手, 研究結果運動熱情 (調和式熱情、強迫式熱情) 能有效預測幸福感, 且正向情緒能夠完全中介運動熱情(調和式熱情、強迫式熱情) 及幸福感。Frederickson 與 Joiner (2002) 探討正向情緒對幸福感之影響, 對象為一般大學生, 結果指出正向情緒能夠帶來高度的幸福感。由上述得知, 熱情對幸

幸福感來說是重要的機轉，且熱情能夠引發正、負向情緒，進而影響幸福感。如果相關理論應用於體育課情境中，熱情（調和式熱情、強迫式熱情）是否會引發正向情緒，進而影響幸福感，是值得探討的。此外，在體育課情境中，體育教師所扮演的角色，應積極規劃體育課，使體育課具正向情緒的學習氣氛，如：微笑、快樂、專注、滿足等，雖負向情緒或許能有效預測運動幸福感，但體育課的氣氛應以正向情緒為主，研究結果將可提供實務之應用。因此，本研究僅探討正向情緒對熱情與運動幸福感之中介效果。

體育課重要目標之一，就是促進學生參與樂趣性體育活動 (Prochaska, Sallis, Slymen, & McKenzie, 2003)，體育課內容設計應滿足學生之期望及興趣，如果體育課缺乏樂趣的因素，學生會停止參與體育活動 (Garn & Cothran, 2006)。換言之，樂趣 (fun) 是影響學生持續參與體育課或體育活動的重要因素之一。Hastie (1998) 以中學女生為對象，探討其對樂趣的看法，其指出技巧的改善、參與、課程控制、遊戲比賽、與其他人互動及所屬團隊 (team affiliation) 等能夠獲得樂趣。Supaporn 與 Griffin (1999) 以大學生為對象，探討體育課樂趣因素，結果指出樂趣因素應該包括：學習及改善、挑戰及滿意、擁有好的朋友及隊友、比賽、與教師比賽獲得勝利 (playing with instructor winning)、有挑戰性的環境等。此外，其他因素也能帶來運動樂趣，如：上課氣氛、團隊氣氛、讚賞與獎勵、運動技巧的獲得及自我肯定等 (莊皓雲、陳正專、張家銘，2007)。相反的，下列因素出現則會缺乏運動樂趣，如：負面的師生互動、身體不適、動作無法操作、懲罰挑戰、課程取消、打破承諾及教師一直講課等 (Supaporn & Griffin, 1999)。由上述可知，學生參與體育課產生樂趣的因素有很多，如：技巧改善、參與課程活動、遊戲及比賽、與他人互動、挑戰及滿意等因素，但如果出現負向的因素，如：負面的師生互動、身體不適、動作無法操作、懲罰挑戰、課程取消等，則會減低或缺乏樂趣。

Lafrenière, Jowett, Vallerand 與 Carbonneau (2011) 指出具強迫式熱情者，在活動參與時，會知覺到更多的負向的成果 (negative outcomes) 如：負向情緒、沈思 (rumination) 等。由此可知，強迫式熱情者參與活動時，會知覺到更多的負向情緒，將無法獲得樂趣的感受。相對的，具調和式熱情者在活動參與時，應該會知覺到正向的成果 (positive outcomes)，如：正向情緒、專注或流暢等。此外，Wankel 與 Sefton (1989) 更指出活動後的正向情緒、課堂上的表現及挑戰性更是樂趣的最好預測指標。由此可知，在參與體育課的過程中，調和式熱情者會出現更多的正向情緒，強迫式熱情者應該會出現更多的負向情緒，因此，本研究將探討正向情緒是否能中介熱情（調和式熱情、強迫式熱情）及樂趣。

二、具體研究目的

- (一)檢驗大學生參與體育課之正向情緒在熱情(調和式熱情及強迫式熱情)與運動幸福感之中介效果。
- (二)檢驗大學生參與體育課之正向情緒在熱情(調和式熱情及強迫式熱情)與樂趣之中介效果。

貳、方法

一、研究對象及方法

本研究採用立意取樣方式選取 7 所大學，對象為日間部修習體育課興趣之大學生，各校發放問卷 100 份，合計發放 700 份問卷。由研究者聯絡各校施測教師，取得其同意協助發放問卷後，將施測問卷及說明郵寄給各校協助教師，並於各校體育課時間，發放給各校日間部興趣選項學生進行填答，填答完畢後，再由協助教師利用回郵信封郵寄給研究者。

施測前，請協助教師將問卷填答說明清楚告訴受測大學生，確定所有人對問卷填答沒有問題後，開始進行施測，時間 15-20 分鐘，填答完畢後，繳回給協助老師。此外，如大學生無意願協助施測本問卷，將不勉強其填寫問卷。正式問卷施測，施測時間為 105 年 5 月 9 日，截至 105 年 5 月 27 日止，回收問卷 601 份，刪除無效問卷 39 份，有效問卷為 562 份 (男性 193 人、女性 369 人，平均年齡 20.38 ± 2.67)，興趣選項項目有羽球、保齡球、射箭、桌球、排球、瑜珈、撞球、籃球及體適能等 9 項，有效回收率為 80.28%。

二、研究工具

研究工具為「大學生之體育課熱情、正向情緒、樂趣及運動幸福感量表」，包括：熱情、正向情緒、樂趣、運動幸福感及基本資料等五個部分。

(一)熱情

熱情量表 (the Passion Scale) 包括調和式熱情及強迫式熱情等兩種熱情 (Vallerand et al., 2003)，劉兆達、吳海助、李文心、張富鈞 (2016) 曾進行中文版之體育課熱情量表驗證，調和式熱情及強迫式熱情各有 5 題題目，調和式熱情之題例：體育課活動帶給我許多難忘的生活經驗；強迫式熱情之題例：我的生活不能沒有這項體育課活動。本研究採用 Likert-5 量表計分，5 分表示非常同意，1 分表示非常不同意，分數越高表示同意程度越高。

本研究直接採用中文版之體育課熱情量表 (劉兆達等，2016)，原量表之整體解釋變異量為 58.56% (調和式熱情 49.17%、強迫式熱情 9.39%)。信度方面，整體 Cronbach α 值為 0.90 (調和式熱情之 Cronbach α 值為 0.88、強迫式熱情之 Cronbach

α 值為 0.86)。顯示出，體育課熱情量表具有良好信度、效度。

(二)正向情緒量表

本研究採用「大學生體育課情緒量表」之正向情緒分量表 (邱奕銓、洪升呈、周宏室, 2013), 體育課情緒量表包括價值 (4 題)、期望 (4 題)、正向情緒 (4 題) 及負向情緒 (4 題) 等四個因素, 本研究僅採用「正向情緒」分量表, 測量學習者是否喜好學習工作, 如: 我很高興能從體育課中學到東西, 計分方式以 Likert-5 計分, 得分越高表示學生體育課情意程度越高。原量表之總解釋變異量為 70.03%, KMO 為 0.90, 各分量表之 Cronbach α 介於 0.84 至 0.90 間。顯示出, 正向情緒量表具有良好信度及效度。

(三)樂趣量表

本研究參閱「體育課樂趣量表」, 該量表包括四個因素 21 題, 分別為成就—內在樂趣 (5 題)、成就-外在樂趣 (4 題)、非成就-內在樂趣 (6 題) 及非成就—外在樂趣 (6 題) (Garn & Cothran, 2006)。計分方式以 Likert-5 計分, 5 分表示非常同意, 1 分表示非常不同意, 得分越高表示學生知覺體育課樂趣程度越高。

本研究直接採用中文版之體育課樂趣量表 (劉兆達、蔡鋒樺、張富鈞, 2015), 其整體評鑑指標有四, NNFI=0.97、CFI=0.97、RMSEA=0.09、SRMR=0.05, 皆符合相關標準。信度方面, 各潛在變項之建構信度介於 0.80-0.89, 高於 0.60 之標準; 效度方面, 潛在變項之平均變異抽取量介於 0.55-0.74, 高於 0.50 之標準。顯示出, 體育課樂趣量表具有良好信度及效度。

(四)運動幸福感

運動幸福感包括主觀活力及享受運動兩個因素 (Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004)。主觀活力指個體在感覺到自己是有活力的、有精力的, 且很機警的狀態, 具有 7 個題項, 如: 上體育課, 我感覺有活力及重要性。計分方式採用 Likert-5 分量表計分, 5 分表示非常同意, 1 分表示非常不同意, 得分越高表示活力越高 (Ryan & Frederick, 1997); 享受運動是指個體運動後所獲得的快樂感受 (Duda & Nicholls, 1992), 其具有 7 個題項, 如: 我通常喜愛在體育課中學習。計分方式採用 Likert-5 分量表計分, 5 分表示非常同意, 1 分表示非常不同意, 分數越高表示快樂感受越高 (Ryan & Frederick, 1997)。

本研究直接採用中文版之運動幸福感量表 (李文心、劉兆達、吳海助、許玫琇, 2016), 其整體評鑑指標有四, NNFI=0.96、CFI=0.97、RMSEA=0.08、SRMR=0.05。信度方面, 潛在變項之建構度介於 0.89 及 0.90; 效度方面, 潛在變項之平均變異數抽取量介於 0.58-0.64, 皆符合相關標準, 顯示出運動幸福感量表具良好信度及效度。

(五)基本資料

參與興趣選項體育課之大學生，其基本資料填答應包括下列幾項，分別為：性別、年齡、年級及興趣選項項目等。

三、資料分析

問卷回收後，將資料建檔於 EXCEL 中，並以 SPSS 17.0 套裝軟體進行分析，統計分析方法包括：描述性統計、Pearson 積差相關及一般多元迴歸。

(一) 描述性統計：以次數、百分比、平均數、標準差分析大學生參與體育課之熱情、正向情緒、樂趣及運動幸福感及其基本資料。

(二) Pearson 積差相關：以 Pearson 積差相關瞭解大學生參與體育課之熱情、正向情緒、樂趣與運動幸福感之相關程度。

(三) 一般多元迴歸：瞭解大學生參與體育課之熱情對運動幸福感、正向情緒之預測情形，正向情緒對運動幸福感之預測情形，正向情緒對熱情及運動幸福感之預測情形；瞭解大學生參與體育課之熱情對樂趣、正向情緒之預測情形，正向情緒對樂趣之預測情形，正向情緒對熱情及樂趣之預測情形。Baron 與 Kenny (1986) 指出中介效果之檢驗，需要滿足下列三個條件，一是確認自變項可以顯著的預測中介變項與依變項；二是中介變項必須顯著預測依變項；三是當自變項與中介變項同時預測依變項時，自變項對依變項的關係會因為中介變項的加入，而不顯著或降低。如果變成不顯著，即為完全中介效果；若只是關係降低，因為還是有顯著關係，必須再以 Sobel 檢定進行事後比較，以確認降低的關係是否顯著，如為顯著即為部份中介效果。

參、結果

一、大學生參與體育課之正向情緒在熱情與運動幸福感之中介效果

大學生參與體育課之熱情、正向情緒及運動幸福感之相關情形 (詳表 1)，調和式熱情與正向情緒、運動幸福感呈現中度正向相關 ($r=.73$ ； $r=.73$)，強迫式熱情與正向情緒、運動幸福感呈現中度正向關 ($r=.53$ ； $r=.65$)，而正向情緒又與運動幸福感呈現中度正相關 ($r=.72$)。由此可知，大學生參與體育課之熱情 (調和式熱情、強迫式熱情) 與正向情緒、運動幸福感呈現正相關。

Baron 與 Kenny (1986) 指出進行中介效果之檢驗，需要滿足下列三個條件，一是自變項能夠顯著預測中介變項與依變項，本研究自變項為調和式熱情能顯著預測運動幸福感 ($\beta=.70$)、正向情緒 ($\beta=.73$)；二是中介變項必須顯著預測依變項，中介變項為正向情緒能夠顯著預測運動幸福感 ($\beta=.72$)；三是自變項與中介變項同時預測依變項時，自變項對依變項的關係會因為中介變項的加入，而不顯著或降低，調和式熱情與正向情緒同時預測運動幸福感，調和式熱情因正向情緒的中介，其預測運動幸福感之值下降 ($\beta=.37$)，且達顯著水準，而正向

情緒為 $\beta=.45$ (如圖 1 所示), 其變異量膨脹檢驗值 (VIF) 為 2.147, 並沒有多元共線性的問題。換言之, 正向情緒能夠部份中介調和式熱情及運動幸福感。

在強迫式熱情方面, 滿足條件如下, 一是強迫式熱情能有效預測運動幸福感 ($\beta=.65$)、正向情緒 ($\beta=.53$); 二是中介變項為正向情緒能夠顯著預測運動幸福感 ($\beta=.72$); 三是強迫式熱情與正向情緒同時預測運動幸福感時, 強迫式熱情因正向情緒的中介, 其預測運動幸福感之值下降 ($\beta=.36$), 且達顯著水準, 而正向情緒為 $\beta=.52$ (如圖 2 所示), 其變異量膨脹檢驗值 (VIF) 為 1.397, 並沒有多元共線性的問題。換言之, 正向情緒能夠部份中介強迫式熱情及運動幸福感

表 1 大學生參與體育課之熱情、正向情緒、樂趣及運動幸福感相關摘要表

類目 類目	M	SD	HP	OP	PA	F1	F2	F3	F4	FA	W1	W2	WA
HP	3.87	0.72	1.00										
OP	3.42	0.86	0.63*	1.00									
PA	4.00	0.77	0.73*	0.53*	1.00								
F1	4.06	0.72	0.68*	0.50*	0.75*	1.00							
F2	3.94	0.77	0.52*	0.47*	0.59*	0.72*	1.00						
F3	3.97	0.72	0.67*	0.56*	0.74*	0.82*	0.74*	1.00					
F4	4.01	0.77	0.69*	0.51*	0.74*	0.77*	0.63*	0.81*	1.00				
FA	4.00	0.67	0.72*	0.57*	0.79*	0.91*	0.83*	0.94*	0.90*	1.00			
W1	3.86	0.82	0.67*	0.64*	0.63*	0.64*	0.53*	0.69*	0.68*	0.71*	1.00		
W2	3.92	0.76	0.67*	0.60*	0.72*	0.68*	0.57*	0.69*	0.69*	0.74*	0.84*	1.00	
WA	3.89	0.76	0.73*	0.65*	0.72*	0.69*	0.57*	0.72*	0.71*	0.75*	0.97*	0.95*	1.00

註: * $p < .05$ HP: 調和式熱情、OP: 強迫式熱情、PA: 正向情緒、
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

二、大學生參與體育課之正向情緒在熱情與樂趣之中介效果

大學生參與體育課之熱情、正向情緒及樂趣之相關情形 (詳表 1), 調和式熱情與正向情緒、樂趣呈現中度正向相關 ($r=.73$; $r=.72$), 強迫式熱情與正向情緒、樂趣呈現中度正向關 ($r=.53$; $r=.57$), 而正向情緒又與樂趣呈現中度正相關 ($r=.79$)。由此可知, 大學生參與體育課之熱情 (調和式熱情、強迫式熱情) 與正向情緒、樂趣呈現正相關。

Baron 與 Kenny (1986) 指出中介效果之檢驗, 需要滿足下列三個條件, 一是調和式熱情能顯著預測樂趣 ($\beta=.72$)、正向情緒 ($\beta=.73$); 二是正向情緒能夠

顯著預測樂趣 ($\beta=.79$)；三是調和式熱情與正向情緒同時預測樂趣，調和式熱情因正向情緒的中介，其預測樂趣之值下降 ($\beta=.30$)，且達顯著水準，而正向情緒為 $\beta=.57$ (如圖 3 所示)，其變異量膨脹檢驗值 (VIF) 為 2.14，並沒有多元共線性的問題。換言之，正向情緒能夠部份中介調和式熱情及樂趣。

在強迫式熱情方面，滿足條件如下，一是強迫式熱情能有效預測樂趣 ($\beta=.57$)、正向情緒 ($\beta=.53$)；二是中介變項為正向情緒能夠顯著預測樂趣 ($\beta=.79$)；三是強迫式熱情與正向情緒同時預測樂趣時，強迫式熱情因正向情緒的中介，其預測樂趣之值下降 ($\beta=.20$)，且達顯著水準，而正向情緒為 $\beta=.68$ (圖 4 所示)，其變異量膨脹檢驗值 (VIF) 為 1.39，並沒有多元共線性的問題。換言之，正向情緒能夠部份中介強迫式熱情及樂趣。

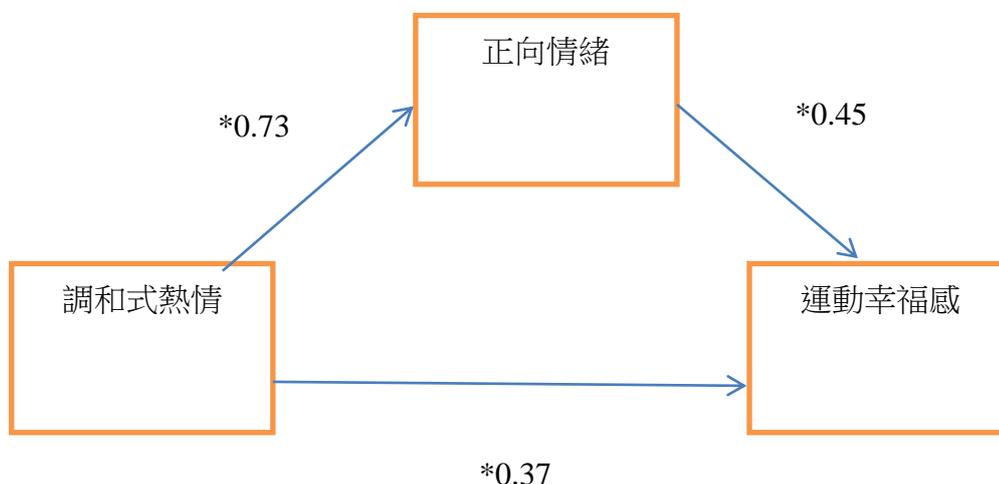


圖 1 正向情緒對調和式熱情及運動幸福感之中介效果

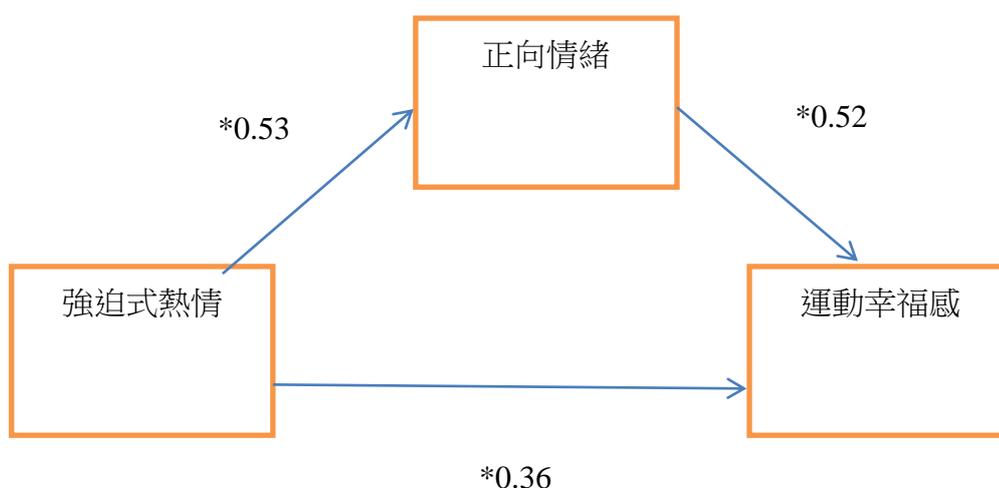


圖 2 正向情緒對強迫式熱情及運動幸福感之中介效果

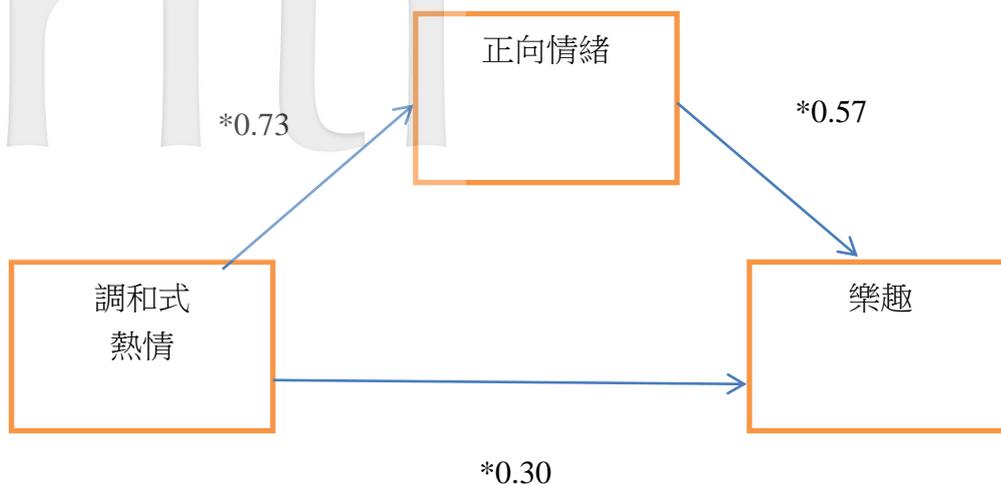


圖 3 正向情緒對調和式熱情及樂趣之中介效果

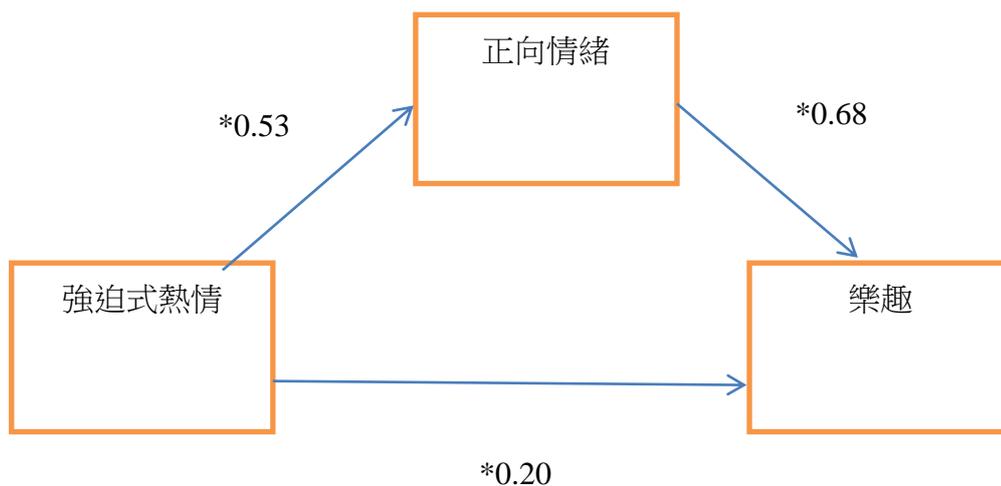


圖 4 正向情緒對強迫式熱情及樂趣之中介效果

肆、討論

一、討論

(一) 大學生參與體育課之正向情緒在熱情與運動幸福感之中介效果

大學生參與體育課之調和式熱情與正向情緒、運動幸福感呈現中度正向關係，且調和式熱情能夠有效預測運動幸福感及正向情緒，正向情緒能有效預測運動幸福感，且正向情緒能夠部份中介調和式熱情及運動幸福感。

本研究結果與過去研究結果相似，調和式熱情與正向情緒、運動幸福感呈現

正向相關 (朱芳儀、張少熙, 2014; Rousseau & Vallerand, 2008; Vallerand et al., 2006), 且調和式熱情能夠有效預測正向情緒, 正向情緒能有效預測運動幸福感 (Philippe, Vallerand, Andrianarisoa, & Brunel, 2009; Vallerand et al., 2003), 正向情緒是調和式熱情與運動幸福感的中介因素 (張文馨等, 2012)。換言之, 調和式熱情可以提升正向情緒, 進而提升運動幸福感。調和式熱情是個體自主內化的過程, 大學生對興趣選項體育課之喜愛, 會主動選擇並參與該項活動, 而不會受到內、外在壓力的影響, 因此, 具調和式熱情之大學生, 在參與體育課的過程中, 會產生正向情緒, 並感受到活力, 進而提升個人之運動幸福感。

相對的, 強迫式熱情與正向情緒、運動幸福感呈現中度正向關係, 且強迫式熱情能夠有效預測正向情緒、運動幸福感, 正向情緒能夠有效預測運動幸福感, 且正向情緒能夠部份中介調和式熱情及運動幸福感。研究結果與過去研究結果並不一致, 某些研究支持強迫式熱情與正向情緒呈現負相關或無相關 (朱芳儀、張少熙, 2014; Philippe et al., 2009; Rousseau & Vallerand, 2008; Vallerand et al., 2003; Vallerand et al., 2006), 某些研究支持強迫式熱情與運動幸福感呈現負相關或無相關 (Rousseau & Vallerand, 2008; Vallerand et al., 2006), 且強迫式熱情無法預測運動幸福感 (Vallerand et al., 2008), 但某些研究卻呈現相反的結果, 支持強迫式熱情與正向情緒、運動幸福感呈現正相關, 且強迫式熱情能夠透過正向情緒去預測運動幸福感 (張文馨等, 2012), 其可能原因為調和式熱情與強迫式熱情並非是完全獨立的概念, 其基本概念是指個人對於自己喜愛、認為重要的活動, 會投入時間和精力的強烈心理傾向 (Vallerand et al., 2003), 只是在內化過程中, 而有所不同, 強迫式熱情賦予熱情活動有特定的意涵, 如: 自尊、成就、能力、興奮等, 進而呈現內、外在的壓力, 促使個體要不顧一切的完成活動, 甚至在受傷的風險下, 個體仍會執著的完成該項熱情活動 (Vallerand et al., 2003)。本研究大學生在參與體育課之過程中, 會經驗到運動季或運動競賽, 並賦予體育課具有特定意涵, 如: 贏得比賽、勝利等, 或受到外在同儕壓力, 進而成為強迫式熱情者, 但在參與體育課的過程中, 會對體育課或體育活動產生正向情緒, 如: 愉快、興奮、努力等, 活動結束後, 進而提升運動幸福感。

(二) 大學生參與體育課之正向情緒在熱情與樂趣之中介效果

大學生參與體育課之調和式熱情與正向情緒、樂趣呈現中度正向相關, 且調和式熱情能有效預測正向情緒及樂趣, 正向情緒能有效預測樂趣, 且正向情緒能部分中介調和式熱情與樂趣。研究結果與過去研究結果相似, 調和式熱情者參與體育課, 能夠知覺到更多的正向的成果及樂趣 (Lafrenière et al., 2011), 且調和式熱情者夠獲得更多的正向情緒 (Vallerand et al., 2003), 且正向情緒更能預測其樂

趣(Wankel & Sefon, 1989)。換言之，調和式熱情者在參與體育課之過程中，可以提升正向情緒，進而提升樂趣。

相對的，強迫式熱情與正向情緒、樂趣呈現中度正向相關，且強迫式熱情能有效預測樂趣及正向情緒，正向情緒能有效預測樂趣，且正向情緒能部分中介強迫式熱情與樂趣。本研究結果與過去研究結果並不一致，某些研究指出強迫式熱情與正向情緒、樂趣呈現正相關 (李文心等, 2016)，某些研究則是強迫式熱情與正向情緒呈現負相關或無相關 (朱芳儀、張少熙, 2014；Rousseau & Vallerand, 2008；Vallerand et al., 2003)。如先前所提，強迫式熱情者在內化過程中，賦予活動特定的意涵，在內、外在壓力的情況下，會促使個體去完成活動 (Vallerand et al., 2003)。大學生在參與體育課的過程中，與其他同學一起參與運動競賽，並產生對體育課活動之正向情緒，進而出現更多的樂趣。

二、結論與建議

由本研究得知，調和式熱情及強迫式熱情皆能有效預測運動幸福感及正向情緒，正向情緒能有效預測運動幸福感，且正向情緒能部分中介熱情(調和式熱情、強迫式熱情)與運動幸福感。此外，調和式熱情及強迫式熱情皆能有效預測樂趣及正向情緒，正向情緒能有效預測樂趣，且正向情緒能部分中介熱情(調和式熱情、強迫式熱情)與樂趣。未來在體育課設計上應特別加強，讓學生對體育課內容產生正向情緒，如：運動季、運動競賽等，藉以提升其運動幸福感及樂趣。

參考文獻

- 朱芳儀、張少熙 (2014)。臺灣足球俱樂部參與者熱情與幸福感之研究。《休閒與社會研究》，10，163-178。
- 李文心、劉兆達、吳海助、許玫琇 (2016)。大學生參與體育課之情意、滿意度及運動幸福感—以樂趣為中介效果。《臺灣體育學術研究》，60，39-56。
doi:10.6590/TJSSR.2016.06.03
- 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。
- 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)，301-310。doi:10.6222/pej.4504.201212.0804
- 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》，10，111-122。doi:10.6619/YKDTY.2007.10.11

- 黃振紅 (2005)。不同學制大學技職生參與休閒運動與幸福感之相關研究。《體育學報》，38(2)，121-136。doi:10.6222/pej.3802.200506.1110
- 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.2016.06.03
- 劉兆達、蔡鋒樺、張富鈞(2015)。大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。doi:10.6590/TJSSR.2015.12.02
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: concept, strategic, and statistical consideration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. doi:10.1037//0022-3514.51.6.1173
- 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. doi:10.1123/jtpe.21.2.128
- Duda, J. L., & Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 290-299. doi:10.1037//0022-0663.84.3.290
- Frederickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychology Science*, 13, 172-175. doi:10.1111/1467-9280.00431
- 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
- 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. doi:10.1123/jtpe.17.2.157
- Lafrenière, M. K., Jowett, S., Vallerand, R. J., & Carbonneau, N. (2011). Passion for coaching and the quality of the coach-athlete relationship: the mediating role of coaching behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 144-152. doi:10.1016/j.psychsport.2010.08.002
- Philippe, F. L., Vallerand, R. J., Andrianarisoa, J., & Brunel, P. (2009). Passion in referees: examining their affective and cognitive experience in sport situations. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31, 77-96. doi:10.1123/jsep.31.1.77

- 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. doi:10.1123/pes.15.2.170
- 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
- Sallis, J. F., & McKenzie, T. L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62(2), 124-137. doi:10.1080/02701367.1991.10608701
- 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.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Leonard, M., Gagne, M., & Marsolais, J. (2003). Les passions de l'Âme: on obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 756-767. doi:10.1037/0022-3514.85.4.756
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumais, A., Demers, A., & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 373-392. doi:10.1016/j.psychsport.2007.05.003
- Vallerand, R. J., Rousseau, F. L., Grouzet, F. M. E., Dumais, A., Grenier, S., & Blanchard, C. M. (2006). Passion in sport: a look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28, 454-478. doi:10.1123/jsep.28.4.454
- 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

Passion, fun, and well-being in sport for the students participating Physical Education Classes (P.E.C.) in universities in Taiwan-the mediating effect of positive affect

Jau Da, Liu¹, Mei Hsiu, Hsu¹, Hsiu Kuei, Cheng¹, Wen Shin, Lee²

¹Department of Sports and Recreation, Meiho University, Pingtung 912, Taiwan

²Department of Athletics, National Taiwan University, Taipei 106, Taiwan

Abstract

The **purposes** of this study were to confirm the mediating effects of positive affect between passion and well-being in sport, and between passion and fun of the students in universities in Taiwan. The **subjects** were 562 students who joined optional physical education classes in universities. The questionnaire was used to collect those data. The instrument was the Scale of Passion, Positive Affect, Fun and Well-being in Sport of students joined optional physical education classes. Those data were analyzed by descriptive statistic, and multiple regressions. **The results** were as in the follows: a) the positive affect and well-being in sport of those students were significantly predicted by Harmonious Passion (HP) and Obsessive Passion (OP), the well-being in sport was significantly predicted by positive affect, and the positive affect had the partial mediating effect between the passions (HP and OP) and well-being in sport. b) the positive affect and fun of these students were significantly predicted by Harmonious Passion (HP) and Obsessive Passion (OP), the fun of them was significantly predicted by positive affect, and the positive affect had the partial mediating effect between the passions (HP and OP) and fun. **In conclusion**, the positive affect had the partial effects between passions and well-being in sport, and between passions and fun. It advised that the physical educational classes needed to improve and to redesign, and let them have positive affects to enhance the fun and well-being in sport.

Key words: sport, physical education classes, physical activity