

網球參與者休閒涉入、流暢體驗與運動幸福感之研究

林志偉¹、馮育豪²

^{1,2} 朝陽科技大學休閒事業管理系

摘 要

目的：探討網球參與者休閒涉入、流暢體驗與運動幸福感之關係，並瞭解不同背景變項之網球參與者在休閒涉入、流暢體驗與運動幸福感之差異情形。**方法：**以臺中市大專校院網球社團學生為研究對象，進行問卷發放，有效回收共 384 份，後續以描述性統計、獨立樣本 *t* 檢定、單因子變異數分析及多元同時迴歸進行資料分析。**結果：**1. 大專校院網球運動參與者在休閒涉入及運動幸福感整體呈現中高度之認知情形，在流暢體驗整體呈現中等程度之認知情形；2. 網球參與者之球齡與參與時數在休閒涉入、流暢體驗與運動幸福感表現上有顯著差異；3. 網球參與者之「吸引力」、「生活型態中心性」及「自我表現」等休閒涉入可正向影響流暢體驗與運動幸福感；而「自成性的經驗」、「清楚的目標」及「全神貫注」等流暢體驗可正向影響運動幸福感。**結論：**網球參與者之休閒涉入與流暢體驗對運動幸福感息息相關且皆為正向影響。最後根據本研究結果提出實務之建議，藉以提供相關單位推動網球運動之參考。

關鍵詞：大學社團、休閒運動、心流體驗

通訊作者：林志偉

電子郵件：cwlin@cyut.edu.tw

地 址：413 臺中市霧峰區吉峰東路 168 號

壹、緒論

一、研究背景與動機

近年來由於經濟壓力、心理壓力、工作與家庭等各種因素，使得人們常有焦慮、沮喪、煩躁與不安等負面情緒產生。因此，如何減少生活中的壓力，遠離負面情緒，並且進一步享有高品質的生活，提升個人幸福感受，使生活更有使價值，成為現今極為重要的研究議題 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。而劉琪、廖主民 (2013) 研究指出個體可透過運動參與過程所帶來的愉快感或幸福感，進而提升生活適應或調節工作壓力等能力，而在產生運動幸福感的過程中，個體若能達到完全專注於活動中，甚至忘卻時間的流逝，而忽略其他的事物，產生一種享受當下的愉悅感，此即經歷了流暢體驗 (Argyle, 1987)。因此流暢體驗常被視為影響運動幸福感的重要因素。流暢體驗係指個人專心投入某項活動時所產生的心理狀態，其感受會受到活動的挑戰性及個人技巧等因素所影響，而這兩項因素亦會隨著個人逐漸投入的特定活動，而在程度上有所改變，進而使得個體有不同程度的流暢體驗。

若想達到流暢體驗，個人需要投入更多時間、精神，透過持續的活動參與來享受活動所帶來的興奮和愉悅感，而此種投入之程度即休閒涉入；當涉入程度愈高，越能感受活動所帶來的愉悅和滿足感，此亦說明了流暢體驗較易發生於休閒涉入程度高的情況下 (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)。此外，Godbey (1999) 指出透過運動參與有助於提高幸福感受，因此持續涉入特定的運動，可紓緩壓力，減少負面情緒，提高生活品質 (戴有德、許惠玲、紀欽舞，2008)。由此推知，休閒涉入與運動幸福感兩者之間應有關係存在。據上述可推論，休閒涉入、流暢體驗與運動幸福感三者之間應該存在著不同程度之關聯性。

在眾多運動之中，網球運動不論在競技運動推動或全民運動推廣，都已經成為臺灣主流運動 (李堂立，2004；楊文廣、蔡文宓、林志偉，2014)，且從 2005 年盧彥勳於印度清奈公開賽後，已成為臺灣至今唯一的 ATP 冠軍開始在國際舞台中嶄露頭角，爾後國內網球選手亦不斷傳出佳績，如 2007 年澳洲網球公開賽中我國選手詹泳然、莊佳容以外卡身分，奪得雙打亞軍；2010 年盧彥勳闖進網球四大滿貫賽事中歷史最悠久的溫布頓八強。隨後，2011 年蓬勃運動事業有限公司趁著國內網球運動的熱度不斷提升時，舉辦夢幻球星網球邀請賽，邀請網球傳奇名將阿格西 (Andre Agassi) 與沙芬 (Marat Safin) 來臺表演賽，隨後當時男子網球世界排名第二的納達爾 (Radfael Nadal) 及世界女子網球排名第四的莎拉波娃 (Maria Sharapova) 也相繼來台；2013 年台灣女子網球名將謝淑薇在溫布頓網球公開賽奪得雙打冠軍，為台灣網球選手史上第一座大滿貫金盃；2014 年謝淑薇又在法國網球公開賽奪得雙打冠軍。這些傲人成績，在促使參與網球的人口與日遽增 (呂佳茹、劉佳哲，2013)，可見網球運動受國人重視與喜愛，也越來越多人參與其中，基層網球人口的數量也因為國手競賽佳績而增加，使網球成為台

灣主流運動之一，因此若能瞭解參與網球運動後所帶來對生活上的變化，將有助於幫助相關單位推廣網球運動。

而目前國內針對網球運動的研究，大多為職業選手技術層面之探討，而休閒性質的網球參與者才是網球人口的絕大多數，隨著國內體育相關政策的維動，民間的運動休閒參與度愈來愈高也愈普及，民眾參與運動的人口與技術程度逐漸提升（盧美麗、李素箱、蔡文宸、林志偉，2013），而這方面的研究多偏向休閒涉入與休閒效益，較少探討較基層網球參與者的流暢體驗與運動幸福感，而大專校院中的網球社團成員即為休閒性質的基層網球參與人口。因此本研究將以網球運動為研究主題，並以休閒運動之參與者為主要對象，進一步探討網球參與者休閒涉入、流暢體驗與運動幸福感之關聯性。最後，根據研究結果，瞭解如何提升網球參與者之體驗，增進運動幸福成，促進生活品質，使網球運動能夠成為終身的休閒運動並將其運用於國內網球運動之推廣。

二、研究目的

- (一) 探討不同背景變項網球參與者在休閒涉入的感受差異程度。
- (二) 探討網球參與者休閒涉入對流暢體驗的影響。
- (三) 探討網球參與者休閒涉入、流暢體驗對運動幸福感的影響。

貳、方法

一、研究對象

本研究以方式進行抽樣，以國立中興大學、國立台中教育大學、東海大學、亞洲大學、國立台中科技大學、國立勤益科技大學、朝陽科技大學、嶺東科技大學之網球社團成員為研究對象，於2014年4月7日至2014年4月11日由研究者親向前往各個學校之網球社團進行問卷調查，而施測問卷前告知填答者本研究之目的及用途，再詢問是否願意填寫問卷，無意願者則不予施測。共計發放400份，扣除填答不完全及規律填答之無效問卷16份後，有效樣本數為384份，有效回收率為96%。

二、研究工具

本研究採問卷調查法，經參考相關文獻後，編製「網球參與者問卷」作為研究工具，共分為四個部份，包含個人基本資料、休閒涉入量表、流暢體驗量表及運動幸福感量表，所有量表採李克特五點量表，將尺度衡量分為，「非常同意」5分；「同意」4分；「普通」3分；「不同意」2分；「非常不同意」1分，給予計分。

(一) 休閒涉入量表

本量表主要採用陳慧玲、林安庭 (2011) 之休閒涉入量表，此量表係根據 Kyle, Graefe, Manning, and Bacon (2004) 引用 McIntyre and Pigram (1992) 的遊憩涉入三構面來衡量，並參考王偉琴、吳崇旗 (2009) 之休閒涉入量表問項來加以

修改而成，共計 15 題。經由預試施測後，進行探索性因素分析，採主成分法抽取因素，以最大變異法抽取特徵值大於 1 的共同因素，分析結果球形考驗達顯著 ($p < .05$) 及 KMO 量數為 .94。再依據因素負荷量小於 .40 及隸屬構面不清落入錯誤構面等題項刪減之準則建構效度，萃取出「吸引力 6 題」、「生活型態中心性 5 題」及「自我表現 4 題」等三個構面，累積解釋變異量為 52.76%，Cronbach's α 係數分別為 .76、.81 及 .82，整體信度為 .80。

(二) 流暢體驗量表

本量表主要是採用陳慧玲、林安庭 (2011) 之流暢體驗量表，此量表係根據 Jackson and Marsh (1996) 引用 Csikszentmihalyi (1990) 之流暢體驗九項特徵，並參考黃于庭 (2008) 之流暢體驗量表問項來加以修改而成，共計 21 題。量表經預試後之探索性因素分析後顯示，球形考驗達顯著 ($p < .05$) 及 KMO 量數為 .94，經建構效度後，刪除 1 題，萃取出「自成性的經驗 4 題」、「喪失自我意識及時間的改變 4 題」、「挑戰與技能平衡 3 題」、「全神貫注 4 題」、「清楚的目標 2 題」及「動作與知覺融合 3 題」等六個構面，累積解釋變異量為 58.00%，Cronbach's α 係數分別為 .61、.61、.81、.86、.87 及 .80，整體信度為 .90。

(三) 運動幸福感量表

本量表主要是採用劉琪、廖主民 (2013) 之運動幸福感量表，此量表沿用過去 (Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004) 採用運動心理經驗及運動樂趣兩項指標來測量運動員在運動中的幸福感，共計 9 題。量表經預試後之探索性因素分析顯示，球形考驗達顯著 ($p < .05$) 及 KMO 量數為 .95，經建構效度後，共刪除 1 題，萃取出「運動心理經驗 4 題」及「運動興趣 4 題」等兩個構面，累積解釋變異量為 69.01%，Cronbach's α 係數分別為 .78 及 .81，整體信度為 .84。

參、結果

一、現況分析

(一) 樣本分布

本研究對象分布以男性運動參與者居多 (78.6%)；就讀學校以公立學校居多 (52.1%)；學校類型以一般大學居多 (50.5%)；球齡集中在未滿 3 年之比例最多 (42.4%)；平均每週參與時數以 11-15 小時所佔之比例最多，21-25 小時則為最少數。

(二) 網球運動參與者休閒涉入、流暢體驗與運動幸福感之現況分析

大專校院網球運動參與者對休閒涉入整體呈現中高程度之認知情形 ($M=4.03$, $SD=0.68$)，其中以吸引力構面感受最深 ($M=4.22$, $SD=0.62$)，自我表現構面次之 ($M=3.98$, $SD=0.77$)，生活型態中心性構面最低 ($M=3.89$, $SD=0.66$)；參與者對流暢體驗整體呈現中程度之認知情形呈現中等程度認知 ($M=3.71$, $SD=0.84$)，其中以自成性的經驗構面感受最高 ($M=4.24$, $SD=0.60$)，其它依序為喪失自我意識及時間的改變構面 ($M=3.97$, $SD=0.66$)、全神貫注構面 ($M=3.85$,

$SD=0.68$)、清楚的目標構面 ($M=3.49, SD=1.12$)、動作與知覺融合構面 ($M=3.36, SD=0.91$)、挑戰與技能平衡構面 ($M=3.32, SD=1.08$)；參與者對運動幸福感整體呈現中等程度之認知情形 ($M=3.98, SD=0.71$)，其中以運動興趣構面感受最強烈 ($M=3.99, SD=0.74$)，而運動心理經驗構面次之 ($M=3.97, SD=0.67$)，各變數平均數及標準差係數如表 1 所示。

表 1

研究變數現況分析摘要表

變數	構面名稱	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
休閒涉入	吸引力	4.22	0.62		
	生活型態中心性	3.89	0.66	4.03	0.68
	自我表現	3.98	0.77		
流暢體驗	自成性的經驗	4.24	0.60		
	喪失自我意識及時間的改變	3.97	0.66		
	挑戰與技能平衡	3.32	1.08	3.71	0.84
	全神貫注	3.85	0.68		
	清楚的目標	3.49	1.12		
	動作與知覺融合	3.36	0.91		
運動幸福感	運動心理經驗	3.97	0.67	3.98	0.71
	運動興趣	3.99	0.74		

二、不同背景變項之參與者在休閒涉入之差異情形

(一) 不同背景變項之參與者在休閒涉入之差異情形

不同性別 (男、女)、就讀學校 (公立、私立) 及學校類型 (一般大學、科技大學) 網球參與者經由獨立樣本 *t* 檢定結果發現，不同性別、就讀學校及學校類型網球參與者於「吸引力」、「自我表現」與「生活型態中心性」的因素中皆未達顯著差異，顯示網球參與者在評估休閒涉入不會因性別、就讀學校及學校類型不同而有所差異。

不同球齡之網球參與者，經由單因子變異數分析結果顯示，不同球齡之網球參與者在「吸引力」、「生活型態中心性」與「自我表現」因素中達顯著差異。再經由 Scheffes 事後比較得知，在「吸引力」因素中，球齡 5 年以上的參與者 ($M=4.40$) 比未滿 2 年的參與者 ($M=4.07$) 有較高的涉入程度；在「生活型態中心性」因素中，球齡 5 年以上的參與者 ($M=4.07$) 比未滿 2 年的參與者 ($M=3.76$) 有較高的涉入程度；在「自我表現」因素中，球齡未滿 2 年的參與者 ($M=3.19$) 涉入程度明顯低於其他球齡的參與者。綜合上述，球齡未滿 2 年的網球參與者，其休閒涉入程度有較低之傾向，如表 2 所示。

不同參與時數之網球參與者在「吸引力」、「生活型態中心性」與「自我表現」因素中達顯著差異。再經由 Scheffes、事後比較得知，在「吸引力」因素中，平均每週參與網球運動 21-25 小時的參與者 ($M=4.36$)、平均每週參與網球運動

16-20 小時的參與者 ($M=3.99$) 與平均每週參與網球運動 11-15 小時的參與者 ($M=3.59$) 比平均每週參與網球運動 6-10 小時的參與者 ($M=3.39$) 有較高的涉入程度；在「生活型態中心性」因素中，平均每週參與網球運動 21-25 小時的參與者 ($M=4.19$)、平均每週參與網球運動 16-20 小時的參與者 ($M=4.03$) 與平均每週參與網球運動 11-15 小時的參與者 ($M=4.01$) 比平均每週參與網球運動 6-10 小時的參與者 ($M=3.71$) 有較高的涉入程度；在「自我表現」因素中，平均每週參與網球運動 21-25 小時的參與者 ($M=4.27$) 與平均每週參與網球運動 16-20 小時的參與者 ($M=4.24$) 涉入程度高於平均每週參與網球運動 6-10 小時的參與者 ($M=3.74$)；平均每週參與網球運動 11-15 小時的參與者 ($M=4.08$) 涉入程度高於平均每週參與網球運動 5 小時的參與者 ($M=3.57$)。綜合上述，平均每週參與網球運動 21-25 小時的參與者，其休閒涉入程度最高，而平均每週參與網球運動 0-5 小時的參與者，其休閒涉入程度最低，如表 2 所示。

表 2
不同球齡在休閒涉入單因子變異數分析摘要表

構面名稱	不同球齡			不同參與時數		
	球齡	<i>M</i>	<i>SD</i>	參與時數	<i>M</i>	<i>SD</i>
吸引力	未滿 2 年	4.07	0.47	0-5 小時	3.36	0.43
	未滿 3 年	4.30	0.37	6-10 小時	3.39	0.42
	未滿 4 年	4.13	0.47	11-15 小時	3.59	0.21
	未滿 5 年	4.29	0.29	16-20 小時	3.99	0.30
	5 年以上	4.40	0.15	21-25 小時	4.36	0.70
		$F=6.43^*$	Scheffe's	e>a	$F=62.91^*$	Scheffe's
生活型態 中心性	未滿 2 年	3.76	0.30	0-5 小時	3.48	0.18
	未滿 3 年	3.95	0.37	6-10 小時	3.71	0.25
	未滿 4 年	3.88	0.42	11-15 小時	4.01	0.34
	未滿 5 年	3.80	0.48	16-20 小時	4.03	0.46
	5 年以上	4.07	0.32	21-25 小時	4.19	0.35
		$F=4.88^*$	Scheffe's	e>a	$F=32.03^*$	Scheffe's
自我表現	未滿 2 年	3.19	0.77	0-5 小時	3.57	.29
	未滿 3 年	4.23	0.38	6-10 小時	3.74	.62
	未滿 4 年	4.04	0.44	11-15 小時	4.08	.71
	未滿 5 年	4.19	0.30	16-20 小時	4.24	.35
	5 年以上	4.19	0.43	21-25 小時	4.27	.30
		$F=6.37^*$	Scheffe's	a<c,d,e,b	$F=15.36^*$	Scheffe's

* $p < .05$

註 1：a=未滿 2 年；b=未滿 3 年；c=未滿 4 年；d=未滿 5 年；e=5 年以上

註 2：A=0-5 小時；B=6-10 小時；C=11-15 小時；D=16-20 小時；E=21-25 小時

三、探討網球參與者休閒涉入、流暢體驗及運動幸福感的影響

本研究以迴歸分析探討網球參與者休閒涉入及流暢體驗與運動幸福感的影響，分析結果摘要如表 3 所示，說明如下。

(一) 網球參與者休閒涉入對流暢體驗的影響

以休閒涉入各分構面為自變項，以流暢體驗總平均做為依變項，進行同時迴歸分析，結果顯示達顯著水準 ($F(3,380)=156.49, p < .05, R^2$ 為.55)，而自變項的在「吸引力」、「生活型態中心性」及「自我表現」的 VIF 值依序為 1.26、1.22、1.16，表示三構面間無明顯線性存在，其 t 值依序為 3.50、4.44、16.58，且達顯著水準，顯示「吸引力」、「生活型態中心性」及「自我表現」為影響流暢體驗之解釋變項。

(二) 網球參與者休閒涉入對運動幸福感之影響情形

以休閒涉入各分構面為自變項，以運動幸福感做為依變項，進行同時迴歸分析，結果顯示達顯著水準 ($F(3,380)=25.20, p < .05, R^2$ 為.17)，而自變項的在「吸引力」、「生活型態中心性」及「自我表現」的 VIF 值依序為 1.26、1.22、1.16，表示三構面間無明顯線性存在，其 t 值依序為 6.26、6.67、5.63，且達顯著水準，顯示「吸引力」、「生活型態中心性」及「自我表現」為影響運動幸福感之解釋變項。

(三) 網球參與者流暢體驗對運動幸福感之影響情形

以流暢體驗各分構面為自變項，以運動幸福感做為依變項，進行同時迴歸分析，結果顯示達顯著水準 ($F(6,377)=44.03, p < .05, R^2$ 為.41)，而自變項的在「自成性的經驗」、「全神貫注」及「清楚的目標」的 VIF 值依序為 1.23、2.13、4.39，表示三構面間無明顯線性存在，其 t 值依序為 11.37、3.10、6.01，達顯著水準，顯示「自成性的經驗」、「全神貫注」及「清楚的目標」為影響運動幸福感之解釋變項。

表 3
迴歸分析摘要表

依變項	自變項	自變項分構面名稱	原始分數 迴歸係數	標準化 迴歸係數	t 值	VIF
流暢體驗	休閒涉入	吸引力	.15	.14	3.50*	1.26
		生活型態中心性	.21	.17	4.44*	1.22
		自我表現	.46	.61	16.58*	1.16
$F(3,380)=156.49^*, R^2 = .55$						
運動幸福感	休閒涉入	吸引力	.20	.33	6.26*	1.26
		生活型態中心性	.26	.39	6.67*	1.22
		自我表現	.23	.38	5.63*	1.16
$F(3,380)=25.20^*, R^2 = .17$						

表 3
迴歸分析摘要表(續)

		自成性的經驗	.30	.50	11.37*	1.23
	流	喪失自我意識及時間感改變	.03	.06	1.11	1.81
運動幸福感	暢	挑戰與技能平衡	.00	.01	0.11	4.91
	體	全神貫注	.10	.18	3.10*	2.13
	驗	清楚的目標	.12	.50	6.01*	4.39
		動作與知覺融合	.00	.02	0.29	2.90
					$F(6,377) = 44.03^*$, $R^2 = .41$	

* $p < .05$

肆、討論

一、網球運動參與者休閒涉入、流暢體驗及運動幸福感之現況

大專校院網球運動參與者對休閒涉入整體呈現中高程度之認知情形，其中以吸引力構面感受最深；參與者對流暢體驗整體呈現中程度之認知情形，其中以自成性的經驗構面感受最高；參與者對運動幸福感整體呈現中高程度之認知情形，其中以運動興趣構面感受最強烈，此結果與王鴻達、陳維智、李居旺 (2011) 研究結果部份相符，顯示校園學生參與網球社團之參與涉入程度頗高，但因社團訓練並非如校隊選手般，研究者觀察發現有些成員亦為剛加入社團之新鮮人，可能在網球技術仍未達到選手的等級，故在前階段流暢體驗的知覺程度較高，而後階段的流暢體驗則偏低。整體而言，運動幸福愉悅的感受則為良好。

二、探討不同背景變項網球參與者休閒涉入之感受程度

不同性別網球參與者在休閒涉入無顯著差異，此結果與乃慧芳 (2013) 對田徑選手；王明月、張佩婷、張婷翔、許吉越 (2011) 對技擊運動員的研究結果不同，探究其原因為大專院校網球社團中，參與者不論性別皆是網球運動愛好者，皆屬自發性參與網球運動，其休閒涉入較不會因性別而有所差異，與運動專長選手情況不同。不同就讀學校網球參與者在休閒涉入上無顯著差異，此結果與黃長發 (2007) 對大學生的研究結果相同，探究其原因為大專院校網球社團中，參與者皆是網球愛好者，其休閒涉入不會因就讀學校不同而有所差異。不同學校類型網球參與者在休閒涉入上無顯著差異，探究其原因為大專院校網球社團中，參與者不論就讀一般大學或科技大學皆是網球愛好者，其休閒涉入不會因學校類型的不同而有所差異。不同球齡網球參與者在休閒涉入上達顯著差異，此結果與蔡元綱 (2012) 對台北地區網球參與者的研究結果部分相同，探究其原因為大專院校網球社團中，參與者球齡越長表示對網球越有興趣，其休閒涉入也越深。不同參與時數網球參與者在休閒涉入上達顯著差異，此結果與張國振 (2007) 對自行車

運動者的研究結果部分相同，探究其原因為大專院校網球社團中，參與者參與時數越多，表示其對網球越有興趣，休閒涉入也越高，而參與時數最少的參與者，其休閒涉入中的「吸引力」、「生活型態中心性」與「自我表現」皆為最低。

三、探討網球參與者休閒涉入對流暢體驗的影響

網球參與者的休閒涉入能正向預測流暢體驗。此研究結果與陳慧玲、林安庭 (2011) 針對登山運動參與者及鄭三權 (2011) 針對衝浪者的研究結果類似，顯示一位網球參與者若具有較高程度的休閒涉入，將進而提升其自成性的經驗，亦更容易達到全神貫注之境界，表示當網球參與者在「吸引力」、「生活型態中心性」與「自我表現」認同程度越高其流暢體驗也就越高。

四、探討網球參與者休閒涉入、流暢體驗與運動幸福感的影響

網球參與者在「吸引力」、「生活型態中心性」與「自我表現」等休閒涉入能正向影響運動幸福感。此研究結果與吳珍妮、吳淑女 (2013) 針對網球俱樂部之網球運動者及胡家欣 (2000) 對大學生運動參與的研究結果類似，顯示一位網球參與者若具有高程度的休閒涉入，將進而提升其運動心理經驗，亦容易提升自我運動興趣。表示網球參與者於「吸引力」、「生活型態中心性」與「自我表現」認同程度越高其對於運動幸福感則會正向提升。

網球參與者在「自成性的經驗」、「清楚的目標」與「全神貫注」等流暢體驗能正向影響運動幸福感，此研究結果與陳慧玲、林安庭 (2011) 針對登山運動參與者及楊胤甲 (2006) 對自行車運動者的研究結果部分類似，顯示一位網球參與者若能全神貫注的投入運動中，將進而提升運動心理經驗及運動興趣，表示網球參與者對於「自成性的經驗」、「清楚的目標」與「全神貫注」體驗程度越高其對於運動幸福感則會正向提升。

五、結論

本研究證實對於休閒運動的網球參與者而言，其休閒涉入及流暢體驗對運動幸福感有正向之影響，而在三者間分析結果發現，原先休閒涉入對運動幸福感有正向影響，但在加入流暢體驗後，休閒涉入亦能透過流暢體驗影響運動幸福感。換言之，對於一位具有高程度之休閒涉入的網球參與者而言，會透過運動過程中的流暢體驗，進而提升運動幸福感。

六、建議

(一) 實務之建議

建議網球運動推廣者或社團幹部將網球參與者依據球齡與技術分級，將成員分為初階、中階和高階，對於初階參與者，因網球運動上手較為困難，容易造成初學者半途而廢，故可設法將其難度降低，增加趣味性提高初學者的興趣，例如可辦理新生盃等競賽，鼓勵新手球員投入參與其活動；對於中階參與者，可設法

加強其較弱的技術環節，使其更漸漸能享受網球比賽之樂趣；對於高階參與者，可設法增加比賽的次數，使其享受網球比賽，亦可運用師徒制方式帶領新手球員，使新手球員更加投入社團。如此便能將所有的網球參與者持續留於社團，並另外再推廣網球運動給其他人，增進網球運動，提升運動幸福感。

(二) 後續研究之建議

本研究針對台中市八所大專院校之網球社團成員為研究對象，建議後續研究者可研究北部地區或南部地區之大專院校網球社團成員，甚至將範圍擴大至全國，亦可針對網球俱樂部、官方網球團體進行探討。

從研究結果發現，休閒涉入對流暢體驗及流暢體驗對運動幸福感之影響效果較高，而休閒涉入對運動幸福感之影響效果偏低，因此，未來可將流暢體驗視為中介變項，以探討流暢體驗是否具有中介效果。

致謝

感謝楊欽城副教授對本研究之提點及提供問卷發放相關資源等協助，致本研究得以順利完成。

參考文獻

- 乃慧芳 (2013)。田徑選手運動動機、運動涉入及流暢體驗之研究。《運動教練科學》，30，53-66。
- 王明月、張佩婷、張婷翔、許吉越 (2011)。技擊運動員不同性別和運動成就在運動涉入與運動員滿意度之研究。《休閒事業研究學刊》，9(4)，63-81。
- 王偉琴、吳崇旗 (2009)。以早期戶外經驗探討遊客環境態度、活動涉入與環境行為之關係。《觀光休閒學報》，15(1)，23-47。
- 王鴻達、陳維智、李居旺 (2011)。飛盤運動參與者休閒涉入、流暢體驗與幸福感之關係研究。《運動與遊憩研究》，6(2)，37-54。
- 吳珍妮、吳淑女 (2013)。網球運動者之休閒動機、休閒涉入與幸福感的相關研究。《運動與遊憩研究》，7(4)，99-120。
- 吳崇旗 (2009)。無痕山林 (LNT) 準則融入登山教育課程對環境態度之影響研究。《體育學報》，42(1)，69-82。
- 呂佳茹、劉佳哲 (2013)。乙組網球選手之內在休閒動機與認真休閒特質對休閒涉入及休閒滿意度之研究—以全國大專院校為例。《運動休閒餐旅研究》，8(2)，141-159。
- 李堂立 (2004)。臺灣網球運動發展之研究 (未出版碩士論文)。國立臺東大學教育研究所，臺東縣。
- 胡家欣 (2000)。大學生的休閒認知，涉入與體驗兼論人格特質的相關情況 (未出版碩士論文)。高雄醫學大學行為科學研究所，高雄市。
- 張國振 (2007)。自行車參與者休閒涉入與休閒效益之研究 (未出版碩士論文)。台灣師範大學體育學系研究所，臺北市。
- 陳慧玲、林安庭 (2011)。登山運動參與者涉入程度、流暢體驗與幸福感之相關研

- 究。臺灣體育運動管理學報，11(1)，25-50。
- 黃于庭 (2008)。休閒知覺自由與流暢體驗之關係：以自行車使用者為例。運動休閒餐旅研究，3(3)，68-83。
- 黃長發 (2007)。大學生休閒活動涉入與知覺自由之研究。運動休閒餐旅研究，2(4)，145-163。
- 楊文廣、蔡文宓、林志偉 (2014)。網球賽運動參與者行為模式之研究。運動休閒管理學報，1(11)，1-19。
- 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)。靜宜大學觀光事業研究所，臺中縣。
- 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。
- 蔡元綱 (2012)。大台北地區網球運動參與者涉入程度與網球拍品牌忠誠度之關係研究 (未出版碩士論文)。臺灣師範大學體育學系研究所，臺北市。
- 鄭三權 (2011)。衝浪者活動參與動機、涉入程度與流暢體驗相關之研究。中華運動休閒與創新研發管理學刊，1(1)，20-34。
- 盧美麗、李素箱、蔡文宓、林志偉 (2013)。adidas 盃網球賽運動賽會參與者服務品質、知覺價值與行為意圖之研究。交大體育學刊，6，1-12。
- 戴有德、許惠玲、紀欽舞 (2008)。參與登山健行之高齡者其休閒涉入、休閒效益及幸福感關係之研究—以高雄縣市郊山為例。中華觀光管理學會暨臺灣休閒與遊憩學會聯合學術研討會，臺南縣。
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.
- Godbey, G. C. (1999). *Leisure in your life: An exploration* (5th ed.). State College, PA: Venture Publishing
- Csikszentmihalyi (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Godbey, G. C. (1999). *Leisure in your life: An exploration* (5th ed.). State College, PA: Venture Publishing.
- Reinboth, M., Duda, J.L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28, 297-313.
- Jackson, S.A. (1996). Towards a conceptual understanding of the flow state in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(1), 76-90.
- Kyle, G. T., Graefe, A., Manning, R., & Bacon, J. (2004). Effect of activity involvement and place attachment on recreationists' perceptions of setting density. *Journal of Leisure Research*, 36 (2), 209-231.
- McIntyre, N., & Pigram, J. (1992). Recreational specialization reexamined: The case of vehicle-based campers. *Leisure Sciences*, 14, 3-15.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.

A Study of Leisure Involvement, Flow Experience and Well-being in Sport of Tennis Participants

Chih-Wei Lin¹, Yu-Hao Feng²

^{1,2} Department of Leisure Services Management, Chaoyang University of Technology

Abstract

The **Purpose:** of this study was to investigate the relationship among leisure involvement, flow experience, and Well-being in Sport of tennis participants. It was, moreover, meant to comprehend the different situation in the leisure involvement, the flow experience and Well-being in Sport for the tennis participants with background variables. **Methods:** The researcher used sampling and collected a total of 384 questionnaires. With the use of descriptive statistics, independent *t*-test, one-way ANOVA, and the multiple simultaneous regression analysis, the **Results:** were illustrated as follows. 1) The tennis participants of university had an upper level of cognitive on leisure involvement and Well-being in Sport, and had a medium level of cognitive on flow experience. 2) The length of playing tennis of participants had different perceptions on leisure involvement, flow experience, and Well-being in Sport. 3) The physical attractiveness, the centrality to lifestyle and self-expression for the leisure involvement can positively affect the flow experience and Well-being in Sport. As for the flow experience, our experiences, the clear goal and concentration can positively affect Well-being in Sport. It was **Concluded:** that the tennis participants of leisure involvement and flow experience to the positive effect Well-being in Sport and all closely related. Finally, it proposed a suggestion based on the results of the research in order to offer the references for the related units to promote the region of tennis.

Keywords: university club, recreational sports, flow experience