

## 運動醫學系學生之運動行為探討

洪寶蓮<sup>1\*</sup>、陳緋娜<sup>2</sup>

1.中國醫藥大學運動醫學系 教授

2.中國醫藥大學醫學系社醫科 助理教授

### 摘 要

許多研究指出運動能帶來情緒穩定與壓力調適，運動是改變心情及提昇健康的有効方法。運動醫學系希望能培養具有正確運動專業醫學知識的健康人才，於是本研究以 59 名自願接受調查的運動醫學系學生為例，透過自編問卷，調查運動醫學系學生的運動行為。研究結果發現，運動醫學系的學生八成以上同意情緒會影響運動表現，運動表現也會影響情緒。運動確實能有效的紓解情緒與壓力，運動中獲得的成就感及志同道合的運動夥伴，也會增進運動的動機，多數運動醫學系學生同意快樂時，運動更放鬆，好心情想運動，運動會使心情變好也增加自信，相反的，當情緒不好時，則會降低了運動表現。在背景變項的差異性比較上，男同學較能從運動中建立自信，有喜愛的運動選手增進運動動機。大一學生較容易受到運動選手及個人情緒的影響。一週內能夠運動 7 小時以上的學生，最能使心情變好、有效紓解情緒與壓力、情緒好的運動動機、及獲得的成就感。運動醫學系學生平常的運動方式最常見的是打籃球、跑步及打羽球。大多數運動醫學系學生不運動的主要原因是沒有時間、懶惰、沒有場地及沒有夥伴。設定目標、安排好運動計畫及尋找同好一起切磋是運動醫學系學生能克服不運動的良方。激發運動動機的策略則為獎勵運動、增加運動的效能、增加自信心與增加積極度。本研究結果顯示，多運動不但能增進好情緒，也有助於自信心的提升，應該多鼓勵國內大學生養成運動習慣。希望藉此研究及建議，提升大學生的身心健康與運動參與。

關鍵字：運動心理學、情緒狀態、自我效能、運動表現、運動醫學系學生

## 一、緣起

中國醫藥大學是國內第一個成立之運動醫學系，希望能培養具有正確運動傷害防護及治療知識之專業醫學知識的健康人，以因應未來社會之需求。運動醫學系之特色在於培養具有良好基礎醫學知識之運動傷害防護員，以別於目前國內從事運動傷害防護工作者，在課程上，整合了中國醫藥大學之中西醫師資，擷取中醫有關運動傷害治療方面之課程，如針灸、傷科等，並與運動傷害防護與治療及運動生物力學、運動生理、運動營養專業相互配合，以期達到最佳之運動傷害防護與治療的理想。藉此訓練具有專業醫學知識之適應體育及體適能人才，培養具有國際認證之體適能教練、運動休閒中心之創業人員與教練、適應體育及殘障體育之相關領域指導員。

運動醫學系課程中重視運動心理學的學習，因為運用運動心理學的原則和指導方針，可以協助運動專業人員協助成人及兒童參與運動並從中得到益處（Cox,2007），雖然每個人參與和接觸的運動方式不同，但是，不可否認運動在現代社會中，已深印於大眾意識、文化與社會結構中，無論是參與或是旁觀，運動都是人們非常熱衷的一項活動。當運動的活動被制度化後，運動成為社會生活中規律且固定的部分，運用醫學、科學來提升運動表現已經是 20 世紀常見的事情(王宗吉譯，2000)。運動心理學者認為於性格、動機、思考、心理歷程、情緒狀態和個人的運動表現有關（Cox,2007），瞭解運動參與者的特性是格外重要的，希望藉此使參與運動達成最佳表現、促進個人的滿足和發展，且日常生活中規律的健身運動可能可以降低焦慮或預防慢性焦慮的產生（簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒等譯，2005）。

基於文獻及研究者的專長為諮商心理學領域，配合運動心理學的教學，針對運動醫學系的學生進行調查，旨在了解運動醫學系學生的運動行為。運動醫學系的學生未來將成為運動傷害防護及治療知識之專業醫學知識的健康人，希望能藉此研究討，更清楚運動醫學系學生的運動情形，包含了情緒與運動行為之間的關係、及對其運動行為的探討，希望藉此研究提出建議，提升學生的身心健康與運動參與。

## 二、相關文獻探討

自從運動心理學興盛以來，無數的體育專業人員和心理科系人員投入運動心理學研究和諮商輔導工作（盧俊宏，2003）。例如，運動的動機問題、情緒與壓力、人格、成就需求、和自我能力知覺等等。心理技能訓練課程（PSTP）則是致力於提供各種有效的「壓力管理方法」、「認知心理處置策略」，如覺醒調整、目標設定、放鬆訓練、自信、意象、專注及注意力訓練等（Cox,2007）。社會心理學家 Bandura(1986)的自我效能理論強調，個人的自我效能感來自六個主要訊息來源：表現成就、替代經驗、言語說服、意象經驗、生理狀態與情緒狀態。情緒或心情是了解自我效能的重要訊息，例如，一位受傷運動員的心情感到沮喪與憂心，可能會有較低的自我效能，而降低了運動的表現，反之，覺得精力充沛與情緒正面的人，可能促進自我效能而增進運動的表現（簡曜輝等，2005,p265-269）。且教練和選手能夠融洽溝通是很重要的，如此可以配合他們的承諾、責任和義務。具備良好人際或溝通技巧的教練和選手可以有效和以適當的方式完成其人際上的目標（例如：合作），和尋求的目標（例如：表現目標）。這些技巧包括：非語言溝通、酬賞、增強、提問與反映問題、解釋、傾聽、領導、影響他人，和自我表白（盧俊宏、廖主民、季力康譯，2008）。因此，運動醫學和運動科學的課程應包括足夠的運動心理技巧訓練。以運動活動脈絡為主的運動心理觀點也成了重要的專業知識。

在健身運動和心理健康的關係中，朱汝駿（2005）指出體適能的改善讓人產出控制和駕馭的知覺，這種知覺會引起個人的幸福感。同時，參加運動在心理健康方面的作用有：（一）增加安全感。（二）提高獨立性。（三）消除緊張。（四）有助於形成友誼、聲望和領導地位。（五）提高對自己價值的認識，增進自信心（盧俊宏，2000）。而且，適當的運動會帶來情緒穩定與壓力的調適（吳萬福，2003），長期運動通常會與特質性焦慮的減輕有關（吳文宗著，1997）。另外，學者陳秀蓉（2006）提出情緒具有複雜的性質，情緒的發生與情境刺激有關，變動的因素包含了生理反應、感覺、認知與行為反應四各層面，也因此調節生理與心理的失衡一過於激發的情緒，可以透放鬆以減緩，過於

抑制的情緒，可藉由拉緊肌肉，讓自己的生理心理進行調節。方式：如靜坐、冥想、運動，研究中發現了不同型式的健身運動與心情狀態的改變是有關的（簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒等譯，2005），運動者具有較高程度的自信心、對感覺的有較佳的控制能力、增進創造力以及在自我效率方面有較好的感覺。

在過去二十年以來我們發現對健康、健身運動及福祉的興趣增加，更清楚的瞭解心理因素在健康與健身運動所扮演的角色，在許多的研究指出健身運動能減輕疲勞與怒氣，還能增加體力、活力、敏捷、有清晰的思緒與增加福祉的感覺（Cox,2007）。至於健身運動如何增進心理福祉，主要是：1.從每天繁忙的生活中找到離開工作的時間。2.增加對感覺的控制。3.感覺有能力與自我效能。4.正向的社會互動。5.增進自我概念與自尊（簡曜輝等，2005,p324），Thayer, Newman,& McClain(1994)認為心情的改變與運動有關，健身運動是改變心情最有效的方法，且被用於其他的領域，譬如音樂、藝術、軍隊、警察工作的表現也有成效（Cox,2007）。

養成規律的運動習慣，適當而規律的運動不但對身體適能有正面的改善效果，同時對於情緒的調適也提供了紓解的管道，因為運動不但有助於個體對壓力、焦慮的調適，也能增進個體的心理健康，同時對於人格的調整、人際間的互動與交往也有正面的效益（Biddle, 1995）。張宏亮（1995）認為運動能夠讓人改善情緒，心理上的解釋涵蓋了幾方面：（1）身體狀況的改善，提供個體一種熟練及對身體能夠控制的感覺。（2）從事運動可使個人從引發焦慮的思想中抽離出來（3）動就像沉思、冥想一樣，能使人產生意識狀態的改變。（4）運動可以增加與人接觸的機會，由於人際的互動對於情緒的改善有相當的幫助。養成規律的運動習慣，可以協助個體有效的管理自己的情緒，進而以快樂健康的情緒，面對生活與工作。許多醫生與心理治療的專業人員，更是習慣性的建議患者從事健身運動來改善焦慮與沮喪的症狀(Rooney, 1993)。

### 三、研究方法

本研究之研究對象是以中國醫藥大學運動醫學系願意接受調查的學生，進行施測，共 59 人，男生 39 人，女生 20 人。樣本如表 1：

表 1 施測樣本人數

變項別	樣本類別	人數	百分比
性別	男	39	66%
	女	20	34%
年級	一	14	24%
	二	23	39%
	三	15	25%
	四	7	12%
總人數	合計	59	100%

研究工具乃根據文獻及參考運動心理學專書（簡曜輝等人，2005），由研究者自編問卷「運動醫學系學生之運動行為探討」，主要包含兩部分：（一）情緒對運動的影響：題數 9 題，採用 Likert Scale 的五點量尺。在信、效度考驗方面，內部一致性為  $\sigma = .82$ ；效度則為建構效度，研究者以 Bandura 自我效能理論中，個人的自我效能感來自六個主要訊息來源中的情緒狀態為問卷設計的主要核心架構。

（二）運動行為之探討：採開放式問題，題數 4 題。因開放性問題較具彈性，學生在問題回答上，有較多自由的空間表達個人的觀點，因此，本研究依據學生開放性問卷進行資料分析，作為了解運動醫學系學生運動行為的表現。開放性問卷的大綱如下：成為專業運動醫學人員，運動很重要，請問 1.你平常的運動方式為何？2.你為何不運動呢？3.你如何克服不運動的障礙？4.如何激發運動醫學系學生的運動動機？

量化資料處理，問卷調查資料收集之後輸入電腦，以 SPSS12.0 版進行統計分析。以描述性統計之百分比、標準差來瞭解現況，以人次及百分比來呈現各題的表現，並以 t 考驗、單因子變異數分析及 Scheffe 事後考驗法，考驗背景變

項（性別、年級及運動時間）的差異情形。

質性資料整理與分析，則先進行問卷編號及輸入逐字稿，之後逐句轉登錄為文字敘述，再由研究者進行資料的編號。在原始資料編碼逐字稿抄謄完畢後，從句中的回答，將可能的內容列下來，並將發生的次數作歸類，作為資料分析。

#### 四、研究結果與討論

##### （一）情緒與運動行為之間的影響

就資料分析結果，呈現運動醫學系學生在「情緒對運動的影響」的反應，以瞭解其一般狀況。根據調查結果，以表 2 加以說明：

**表 2 運動醫學系學生在情緒對運動的影響之平均數、標準差與百分比**

題項內容	平均數	標準差	百分比
1.運動會使我心情變好	4.04	0.75	80.8%
2.運動會使我增加信心	4.03	0.76	80.6%
3.運動使我有效紓解情緒與壓力	4.47	0.70	89.4%
4.當我快樂時，做運動比較輕鬆	4.34	0.73	86.8%
5.情緒不好時會降低我的運動表現	4.02	0.90	80.4%
6.情緒好會增進我的運動動機	4.08	0.93	81.6%
7.擁有一志同道合的運動夥伴， 會影響我的運動動機	4.36	0.71	87.2%
8.我有喜愛的運動選手， 而且他的表現會影響我的運動動機	3.44	1.10	68.8%
9.從運動當中所獲得的成就感， 會影響我的運動動機	4.39	0.83	87.8%
<b>整體表現</b>	<b>37.54</b>	<b>4.82</b>	<b>82.2%</b>

從表 2 得知，中國醫藥大學運動醫學系的學生，在情緒對運動的影響方面，整體表現的平均數為 37.54，百分比 82.2%(以平均數 37.54 分除以滿分 45 分的百分比)，顯示情緒與運動行為之間，八成以上的同學同意情緒會影響運動表

現，運動表現會影響情緒。從各題項平均得分的百分比加以比較，其高低次序前三項為：「運動使我有效紓解情緒與壓力」（平均數 4.47，標準差 0.7，百分比為 89.4%）、「從運動當中所獲得的成就感，會影響我的運動動機」（平均數 4.39，標準差 0.83，百分比為 87.8%）、「擁有志同道合的運動夥伴，會影響我的運動動機」（平均數 4.36，標準差 0.71，百分比為 87.2%）。百分比得分最低的則是「我有喜愛的運動選手，而且他的表現會影響我的運動動機」（平均數 3.44，標準差 1.10，百分比為 68.8%）。上述研究結果，符合研究學者們的發現，運動確實能有效的紓解情緒與壓力，而運動中獲得的成就感及志同道合的運動夥伴，也會增進運動的動機（Cox,2007；Thayer, Newman,& McClain，1994；簡曜輝等，2005），唯大學生的課業繁重、外務又多、沒有時間看電視，所以在「我有喜愛的運動選手，而且他的表現會影響我的運動動機」的平均得分較低，但是標準差比較大，或許有喜歡的運動選手，例如：王建民、郭弘志，亦能促進運動動機。其他的五個題項，得分的百分比均在 80%以上，代表大多數的運動醫學系學生頗同意「當我快樂時，做運動比較輕鬆」、「情緒好會增進我的運動動機」、「運動會使我心情變好」、「運動會使我增加信心」、「情緒不好時會降低我的運動表現」，以上結果說明了運動醫學系的學生同意快樂時，運動更放鬆，好心情想運動，運動會使心情變好也增加自信，反之，當情緒不好時，則會降低了運動表現。或許保持及養成好的運動習慣，將有助於好心情的持續，對身心都有幫助。

## （二）性別、年級及運動時間對情緒與運動行為之差異性比較

根據 t 考驗、單因子變異數分析的考驗結果，在性別、年級及運動時間等三項背景對情緒與運動行為之差異性比較，達顯著差異，以 Scheffe 法進行事後考驗，如表 3：

表 3 性別、年級及運動時間等三項背景對情緒與運動行為之差異性比較表

性別	題 1	題 2	題 3	題 4	題 5	題 6	題 7	題 8	題 9	總分
平均數 男	4.54	4.21	4.56	4.44	4.05	4.10	4.33	3.67	4.49	38.38
標準差	0.68	0.80	0.68	0.68	0.92	0.91	0.74	1.06	0.82	4.50
平均數 女	4.15	3.70	4.30	4.15	3.95	4.05	4.40	3.00	4.20	35.9
標準差	0.81	0.57	0.73	0.81	0.89	1.00	0.68	1.08	0.83	5.12
t 值	1.94	2.51*	1.38	1.43	0.41	0.20	0.34	2.28*	1.26	1.92
差異比較	無差異	男>女	無差異	無差異	無差異	無差異	無差異	男>女	無差異	無差異
年級	題 1	題 2	題 3	題 4	題 5	題 6	題 7	題 8	題 9	總分
1 平均數	4.57	4.07	4.57	4.57	4.50	4.36	4.64	4.07	4.71	40.07
標準差	0.76	0.83	0.65	0.76	0.65	0.93	0.63	0.73	0.47	4.25
2 平均數	4.22	3.96	4.30	4.30	3.78	4.00	4.26	3.09	4.22	36.13
標準差	0.80	0.88	0.82	0.70	0.90	0.91	0.75	1.20	1.04	4.92
3 平均數	4.47	4.13	4.53	4.40	4.13	4.07	4.27	3.67	4.40	38.07
標準差	0.64	0.64	0.64	0.63	0.99	0.80	0.70	0.82	0.63	4.42
4 平均數	4.57	4.00	4.71	3.86	3.57	3.86	4.29	2.86	4.29	36.00
標準差	0.79	0.58	0.49	0.90	0.79	1.35	0.76	1.35	0.95	5.03
F 值	0.86	0.17	0.84	1.57	2.75*	0.59	0.99	3.61*	1.08	2.40
差異性比較	無差異	無差異	無差異	無差異	有差異	無差異	無差異	有差異	無差異	無差異
S 法事後比較					1>4			1>4		
一週運動時間	題 1	題 2	題 3	題 4	題 5	題 6	題 7	題 8	題 9	總分
1 平均數	3.93	3.67	4.00	4.00	3.67	3.93	4.13	3.07	4.13	34.53
標準差	0.80	0.82	0.85	0.76	0.82	0.70	0.64	1.03	0.83	4.29
(3 小時內)										
2 平均數	4.48	4.00	4.65	4.35	4.00	3.83	4.35	3.44	4.39	37.48
標準差	0.73	0.74	0.57	0.78	0.95	1.07	0.71	1.16	0.72	4.93
(4-6 小時)										
3 平均數	4.73	4.33	4.67	4.53	4.20	4.60	4.40	3.67	4.80	39.93
標準差	0.46	0.62	0.49	0.52	0.94	0.83	0.83	1.11	0.41	4.03
(7 小時以上)										
F 值	5.37*	3.125	5.67*	2.22	1.31	3.50*	0.58	1.12	3.61*	5.39*
差異性比較	有差異	無差異	有差異	無差異	無差異	有差異	無差異	無差異	有差異	有差異
S 法事後比較	1<3		1<2			2<3			1<3	1<3

\* $p<.05$ 

從表 3 得知，性別在情緒與運動行為之差異性比較，在整體表現的總分得分 t 值未達統計顯著 ( $p>0.05$ )，顯示性別在情緒與運動行為的表現上並無不同。但在題 2「運動會使我增加信心」以及題 8「我有喜愛的運動選手，而且他



的表現會影響我的運動動機」的分數達到顯著性 ( $p < .05$ )。顯示「運動會使我增加自信心」以及「我有喜愛的運動選手，而且他的表現會影響我的運動動機」兩個題項上性別有不同的反應，男性的平均得分顯著高於女性。這代表了運動較能增進男性同學的自信心，有喜歡的運動選手，也較能引起男性同學的運動動機，或許這與社會文化有關，男性從小比較被鼓勵從事運動、競技活動，要學習成功榜樣，進而從中建立了自信與動機。

**年級**在情緒與運動行為之差異性比較，在整體表現的總分得分  $F$  值未達統計顯著 ( $p > 0.05$ )，顯示年級在情緒與運動行為的表現上並無不同。但在題 8「我有喜愛的運動選手，而且他的表現會影響我的運動動機」及題 5「情緒不好時會降低我的運動表現」的分數達到顯著性 ( $p < .05$ )，顯示「我有喜愛的運動選手，而且他的表現會影響我的運動動機」「情緒不好時，會影響我在運動場上的表現」在年級是有差異的，皆為大一學生反應高於大四的學生。這代表了大一學生較有喜歡的運動選手，運動動機較高，但大一學生情緒不好，比較會影響到運動場上的表現。這說明了大一學生較會受到運動選手及個人情緒的影響。

在**一週運動時間**方面，在情緒與運動行為之差異性比較，在整體表現的總分得分  $F$  值達統計顯著 ( $p < 0.05$ )，顯示一週內不同的運動時間在情緒與運動行為的表現上確有不同，Scheffe 法進行事後考驗的結果是運動 7 小時以上的優於 3 小時內。且在題 1「運動會使我心情變好」、題 3「運動使我有效紓解情緒與壓力」、題 6「情緒好會增進我的運動動機」和題 9「從運動中所獲得的成就感，影響我的運動動機」的分數均達到顯著性 ( $p < .05$ )，顯示都是有差異的。事後比較的結果顯示，發現在題 1 中，運動 7 小時以上的優於 3 小時內；題 3 中，運動 3 小時內的低於 4-6 小時以及 7 小時以上；題 6 則是運動 7 小時以上的優於 4-6 小時；在題 9 中，運動 7 小時以上的優於 3 小時內，顯示運動 7 小時以上的優於 3 小時內，較能使心情變好、較能有效的紓解情緒與壓力、情緒好較能增進我的運動動機、及較能從運動中獲得的成就感增進運動動機。一週能夠運動 7 小時以上者，效果最好。

### (三) 運動醫學系學生的運動行為探討

運動醫學系學生日後將成為專業運動醫學人員，眾所皆知運動很重要，這群學生的運動態度與行為是培養正確運動專業醫學知識健康人才的基礎。根據運動醫學系學生在開放性問卷的填答，資料整理如表如下：

**1.平常的運動方式：**本校運動醫學系學生平常的運動方式，以「籃球」的人數最多（25人，佔42.4%），其次「跑步」（10人，佔16.9%），第三是「羽球」（6人，佔10.2%）、及第四名的運動方式（各有4人）則涵蓋了「排球」、「網球」，學生們其他的運動方式依序包含了「走路」（3人）、「騎腳踏車」（2人）、「上健身房」（2人）、「桌球」、「跳舞」、「游泳」及「打太極拳」。前三名的運動方式共有41人，佔全體受訪人數（59人）之69.5%，說明了運動醫學系學生平常的運動方式最常見的是打籃球、跑步及打羽球，這與時下年輕人的興趣、潮流相符合，場地易覓得容易進行，且籃球、跑步及打羽球的技巧比較容易學習。反觀跳舞的律動及反應要很好，游泳、桌球、網球、排球都牽涉到場地及技術，比較不容易進行。

**2.運動很重要，不運動的主因：**本校運動醫學系學生平時不運動的原因，以「沒時間」的人數最多（22人，佔37.3%），其次是「懶惰」（12人，佔20.3%），第三是「沒場地」（9人，佔15.3%）、及第四是「沒有夥伴」（7人，佔11.9%），學生們其他不運動的原因，依序還包含了「太累」（4人）、「運動後的不舒適感」（3人）、「沒金錢」（3人）、「沒有運動的習慣」（2人）及「忘記了」等原因。由上可知，大多數運動醫學系學生不運動的主要原因是沒有時間、懶惰、沒有場地及沒有夥伴，足見運動醫學系的學生生活是忙碌到沒有時間運動，外加侷限於本校的運動場所太小，在懶惰及沒有運動夥伴考量下，構成了不運動的主因。

**3.克服不運動的障礙：**如何克服不運動的障礙，運動醫學系學生中只有3位同學回答「我都有在運動」外，其他56位同學所提供的方法，以「設定目標」（例如：減肥、塑造體型、為了健康）的人數佔第一名（14人），其次是「安排好運動計畫」（10人），第三是「尋找其他同好一起切磋」（8人）、及第四是「改變運動方式」（5人），其他克服不運動的障礙，依序還包含了「把多餘的時間

利用好」(4人)、「改變生活作息」(4人)、「養成運動習慣」(3人)、「保持好心情」(2人)、「向體育老師或相關運動人士請教」(2人)、「選擇室內的場所」、「到附醫當義工，體悟運動的重要」、「自律」及「擺脫怠墮的心」等都是運動醫學系學生想到克服不運動的策略。設定目標、安排好運動計畫及尋找同好一起切磋應該是多數運動醫學系學生能克服不運動的良方，畢竟改變運動方式、改變生活作息並非易事，場地的限制也不易克服。設定目標才會有毅力，安排好運動計畫比較能規劃出時間來執行，有同好比較能互相勉勵、對彼此都有拉力較能持續運動的行動力。

**4. 激發運動醫學系學生的運動動機：**激發運動醫學系學生運動動機的策略，根據學生的填答，以「獎勵運動（運動後要對自己獎勵才能更想運動）」(13人，佔22.0%)最多，其次是「增加運動的效能（例如：肌力·肌耐力...等等）」(8人，佔13.6%)，第三是「增加自信心」(5人，佔8.5%)、「增加積極度」(5人，佔8.5%)及第五名的「增進體能」(4人)，其他則涵蓋了「精熟運動技能（先把基礎學好，接下來的運動過程才能更順利）」(3人)、「安排出運動的時間和每次要執行的進度」(3人)、「激發運動目標（例如：全校性比賽...）」(3人)、「多練習」(3人)、「培養運動的習慣」(2人)、「對於失敗能有正向的想法」(2人)、「增強自我要求」(2人)、「是為了讓自己更好」、「要活就是要動」、「把運動融入生活中」及「身形的維持」等都是激發運動動機的策略。誠如運動心理學所強調的鼓勵及增強是塑造行為的理想策略（簡曜輝等，2005），運動目標的達成表示運動效能提昇，自然產生了成就，且如Cox（2007）強調精力充沛與正面情緒的人，可促進自信及運動的表現。

## 五、結論與建議

### （一）結論

本研究以運動醫學系學生為研究對象，探討其運動行為。研究結果顯示運動醫學系的學生八成以上的同學同意情緒會影響運動表現，運動表現會影響情緒。運動有效紓解情緒與壓力、運動中所獲得的成就感，會影響我的運動動機

及擁有志同道合的運動夥伴影響運動動機是前三項百分比得分最高的題項，得分最低的是「我有喜愛的運動選手，而且他的表現會影響我的運動動機」。本研究結果，符合理論及研究的發現，運動確實能有效的紓解情緒與壓力，而運動中獲得的成就感及志同道合的運動夥伴，也會增進運動的動機，唯大學生的外務繁忙課業重，就不一定有喜愛的運動選手來增進運動動機。另外還有五個題項的得分的百分比均在 80% 以上，表示了多數運動醫學系學生很同意快樂時，運動更放鬆，好心情想運動，運動會使心情變好也增加自信，相反的，當情緒不好時，則會降低了運動表現。

在背景變項的差異性比較上，本研究發現男性較能從運動中建立了自信與喜愛的運動選手增進動機，大一學生較容易受到運動選手及個人情緒的影響。一週能夠運動 7 小時以上者，效果最好，最能使心情變好、有效紓解情緒與壓力、情緒好的運動動機、及獲得的成就感。運動醫學系的學生平常的運動方式，以打籃球的人數最多，第二是跑步，第三是打羽球，前三名的運動佔全體受訪人數的七成左右。運動醫學系學生平時不運動的主要原因，第一是沒有時間，第二是懶惰，第三是沒有場地，第四是沒有夥伴。運動醫學系學生克服不運動的障礙，設定目標為最多人的選擇，第二是安排好運動計畫，第三是尋找其他同好一起切磋，第四則是改變運動方式。激發運動醫學系學生運動動機的策略，第一名是「獎勵運動」，第二名是增加運動的效能，第三名有兩項，分別是增加自信心與增加積極度。

## （二）建議

從文獻與這篇研究的結果肯定了情緒與運動行為之間的相互關聯性，好的情緒使運動更放鬆，而運動也會使心情變好、自信增加，所以，鼓勵大學生培養運動習慣，有助於好情緒的維持，對身心都有幫助。至於如何養成運動習慣，則建議倡導最受學生喜愛的打籃球、跑步及打羽球，辦理校際間的比賽，提供獎勵措施、理想的練習場地，相信都可以協助大學生養成規律且適當的運動行為，當然也有助於協助大學生克服沒有時間、懶惰、沒有場地及沒有夥伴的運動障礙。本研究也建議，對於協助大學生設定運動目標是重要關鍵，較能執行

運動計畫的策略，尋找同好的運動夥伴相互勉勵，也是養成運動行為的良方。

運動醫學系的學生日後將從事健康與運動醫學的相關專業，眾所了解運動生活化、持之以恆相當重要，要將運動變成習慣，且能享受運動的樂趣，確實是健康專業人員必須努力推展的方向。本研究顯示多運動不但能增進好情緒，也有助於自信心的提升，應該在大學校園中，倡導及鼓勵大學生多多身體力行運動，使運動成為每日活動的一部份，若能每週都能運動七小時以上，所獲得的效果更加理想。健全的心智寓於健康的身體中，本研究歸納整理出運動行為的相關影響，企盼藉此研究促進對運動的重視，適當規律的運動對身體適能有正面的改善效果，對於情緒也提供了紓解，運動不但有助於壓力焦慮的調適，也能增進個體的心理健康，何樂不為就是現在。

## 參考書目

### 一、中文書目

1. 王宗吉（譯）（2000），《運動社會學》（台北市：洪葉文化）。
2. 朱汝駿（2005），《運動與心理健康》教育部健康醫學網／運動休閒管理／知識庫<http://health.edu.tw>
3. 吳文宗（1997），《運動心理學》（台北市：五南出版社）。
4. 吳萬福（2003），《新運動心理》（台北市：師大書苑）。
5. 陳秀蓉（2006），《觀看情緒的思與教》（教育部學生輔導季刊），100期，99-103頁。
6. 張宏亮（1995），《運動與情緒》（國民體育季刊），第107期，43-50頁。
7. 盧俊宏（2000），運動的心理效果，載於行政院體育委員會，《運動心理學》（台北：中華民國體育學會），第76頁。
8. 盧俊宏(2003)，《運動心理學 初版5刷》（台北市：師大書院）。
9. 盧俊宏、廖主民、季力康（主譯）（2008），《運動社會心理學》（台北市：師大書院）。
10. 簡曜輝、季力康、卓俊伶、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏（譯）（2005），《競技與健身運動心理學》（台北：台灣運動心理學會）。

### 二、外文書目

1. Bandura, A.(1986).*Social foundations of thought and actions: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
2. Biddle, S.(1995).Exercise and psychosocial health; *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66(4), 292-297.
3. Cox,R.H.(2007).*Sport psychology concepts and applications*.(Sixth edition). By: McGraw-Hill International Edition.
4. Rooney, E.M.(1993). Exercise for older patients: Why it is worth your effort. *Geriatrics*, 48, 68-77.
5. Thayer, R.E., Newman, R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Behavior*, 67, 910-925.

## THE INVESTIGATION OF EXERCISE BEHAVIOR OF THE STUDENTS IN THE DEPARTMENT OF SPORTS MEDICINE

**Bao-Lien Hung<sup>1\*</sup>, Fei-Na Chen<sup>2</sup>**

<sup>1\*</sup>Professor, Department of Sports Medicine, China Medical University

<sup>2</sup>Assistant Professor, Department of Social Medicine, School of Medicine,  
China Medical University

### **Abstract**

Many studies have shown that exercises can contribute to stable emotion and stress adjustment. The effective methods of changing emotion and promoting health are exercises. In order to nurture students in the department of sports medicine with specialized medical knowledge, we investigated fifty-nine volunteers for exercise behaviors through self-designed questionnaire in this study. The results showed that in more than 80% students of the department of sports medicine, emotions are closely linked with exercise behaviors. Exercise can effectively calm emotions and alleviate stresses. Accomplishments and companies from exercises also increase the motivation of exercises. Most students agreed that happiness made exercises more relaxed and exercises promoted good mood, and increased the confidence. On the contrary bad mood can diminish exercise performance. In the comparison of the differences of background variables, male students built up their confidence form exercises easier than female students. Also, athletes with exercise hobby had more motivation of exercises. The freshmen were more affected by athletes and personal emotion. Students who exercised more than seven hours per week can have better mood, less stress, more exercise motivation and more accomplishments. For students in the department of sports medicine, the most common exercises were basketball, jogging and badminton. The reasons why most students do not exercise were limited

time, laziness, absence of playground or companies. The good ways to overcome these problems are to set a goal, to arrange exercise plan, and to find good companies to exercise with. The policies to inspire the exercise motivation are to encourage exercises, to increase exercise efficiency, to increase the self-confidence and aggressiveness. This study showed that more exercises can increase better mood and help enhance confidence. University students should be encouraged to develop exercise habits. Through this study and our suggestions, we hope that the mental-physical health and exercise participation of students can be elevated.

Keywords: exercise behavior, emotion, self-efficiency, exercise performance, students in the department of sports medicine

Requests for reprints should be sent to Bao-Lien Hung, Department of Sports Medicine, China Medical University, 91 Hsueh-Shih Road, Taichung 404, Taiwan.

E-mail: blhoung@mail.cmu.edu.tw