

親愛的受訪者，您好~

很感謝您接受我們的訪問，這份問卷主要目的是想了解您在攀岩活動時產生之情緒與活動場所環境特徵上的啟發與感受，作答內容主要做研究之用途。而您的意見具重要的參考價值，所以請您詳細填寫您的意見。謝謝您~

東海大學景觀學系研究所
研究生 蔡瑋庭
指導教授 侯錦雄

第一部份：心流體驗

說明：當您從事攀岩活動時經由自我本身投入活動，將其他事物拋於腦後產生的情緒狀態，以下受測題項為您在攀岩活動時心流感受的比率與產生的次數。

有心流感受的比率
很少感受 ←-----→ 常常感受

	1	2	3	4	5
1. 我在每次攀岩中總是盡力面對活動的挑戰。	<input type="checkbox"/>				
2. 我感覺我有足夠的能力可挑戰比這次攀岩更高的難度。	<input type="checkbox"/>				
3. 我很清楚知道目前的能力足以應付攀岩場所帶給我的挑戰。	<input type="checkbox"/>				
4. 我認為我的攀岩技術與攀岩活動環境都屬於較高水平。	<input type="checkbox"/>				
5. 我覺得在攀岩活動時不需要多加思考就能自然做出理想的攀岩動作。	<input type="checkbox"/>				
6. 在從事攀岩的活動的過程中，我很自然的呈現動作。	<input type="checkbox"/>				
7. 每當我有空閒時間時我會自動自發去從事攀岩活動。	<input type="checkbox"/>				
8. 我可以很自然地且不假思索地，展現攀岩動作。	<input type="checkbox"/>				
9. 在攀岩時我清楚地知道自己要做什麼。	<input type="checkbox"/>				
10. 在攀岩時我會有種強烈地感受去驅使我做些什麼。	<input type="checkbox"/>				
11. 以攀岩活動而言，我有自己想要達成的目標。	<input type="checkbox"/>				
12. 在攀岩時路線我很清楚的看見知道哪裡是最後的目標。	<input type="checkbox"/>				
13. 在攀岩活動時，我覺得自己表現得很好。	<input type="checkbox"/>				
14. 在攀爬時我會有一定的路線規劃與動作計畫，使我在活動中有較好的表現。	<input type="checkbox"/>				
15. 我能明確的感受到自己多適合攀岩這項運動。	<input type="checkbox"/>				
16. 我的注意力完全集中在我所做的一切。	<input type="checkbox"/>				
17. 我會盡力去記住攀岩活動中發生的細節與動作。	<input type="checkbox"/>				
18. 我能夠全神貫注在攀岩活動中。	<input type="checkbox"/>				
19. 我全心全意的投入在眼前攀岩活動上。	<input type="checkbox"/>				
20. 我覺得完全控制我所做的一切。	<input type="checkbox"/>				
21. 攀岩時我有全然掌握路線與動作的感覺。	<input type="checkbox"/>				
22. 攀岩時我可以完全控制身體做出想要的動作。	<input type="checkbox"/>				
23. 在攀岩時我並不會刻意展現自己的能力。	<input type="checkbox"/>				
24. 我並不會在乎他人對我表現時的評價。	<input type="checkbox"/>				
25. 我在攀岩時有時覺得很快，有時卻覺得很慢。	<input type="checkbox"/>				
26. 我在攀岩時感覺時間似乎過的和平時不太一樣。	<input type="checkbox"/>				
27. 我在攀岩時感覺時間過的非常快。	<input type="checkbox"/>				

第一部份：心流體驗

說明：當您從事攀岩活動對時經由自我本身投入活動，將其他事物拋於腦後產生的情緒狀態，以下受測題項為您在攀岩活動時心流感受的比率與產生的次數。

有心流感受的比率
很少感受 ←-----→ 常常感受

	1	2	3	4	5
28. 我在攀岩時會忘掉時間的存在。	<input type="checkbox"/>				
29. 我非常享受攀岩時所帶給我經驗。	<input type="checkbox"/>				
30. 我喜歡攀岩的感覺並會再次參與這項活動。	<input type="checkbox"/>				
31. 我感覺這次攀岩經驗讓我感覺非常的棒。	<input type="checkbox"/>				
32. 經過了攀岩活動後感覺非常有價值，使我感到有助於我技術提升。	<input type="checkbox"/>				
33. 在攀岩時我的同伴很可靠，使我能放心的進行攀岩活動。	<input type="checkbox"/>				
34. 在攀岩時我們同伴大都程度相似。	<input type="checkbox"/>				
35. 我與同伴除了攀岩外會一起參與其他活動。	<input type="checkbox"/>				
36. 與攀岩同伴一起活動讓我感到快樂。	<input type="checkbox"/>				

第二部份：環境支應性

在此處活動你所能感受到此處環境提供給你哪些環境與活動上的特徵

	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1. 攀岩活動的地方可以看到不同景色。	<input type="checkbox"/>				
2. 在活動的時候摸索攀爬的路線，使我覺得有趣。	<input type="checkbox"/>				
3. 我會試著去完成攀爬的路線，不會因為路線困難而就不爬，會一直去嘗試。	<input type="checkbox"/>				
4. 此處只要舉辦攀岩活動的比賽我通常會參加。	<input type="checkbox"/>				
5. 當我攀登到頂端時有種舒服的感覺。	<input type="checkbox"/>				
6. 攀爬時有超越自我極限的感覺。	<input type="checkbox"/>				
7. 此處攀岩環境的程度讓我感覺充滿挑戰性，但完成後使我覺得有成就感。	<input type="checkbox"/>				
8. 此處活動下方有墊子，高度又沒這麼高，所以可以盡情的做一些挑戰自己的動作。	<input type="checkbox"/>				
9. 此處路線長度明顯可以提供我訓練出更好的肌耐力。	<input type="checkbox"/>				
10. 此處可以提供我訓練出更好的爆發力。	<input type="checkbox"/>				
11. 此處環境夠訓練我攀岩時的重心與摩擦力的運用。	<input type="checkbox"/>				
12. 此處可以提供我在訓練攀岩時手指更佳具有力量。	<input type="checkbox"/>				
13. 此處場所攀岩的岩點較多可以提供我訓練判斷攀爬的路線。	<input type="checkbox"/>				
14. 在此處活動可以獲得良好的交友體驗。	<input type="checkbox"/>				
15. 在此處活動會有人欣賞我的表演。	<input type="checkbox"/>				
16. 在此處活動容易獲得幫助與建議。	<input type="checkbox"/>				
17. 此處常是我與朋友一起相約前往攀岩的地方。	<input type="checkbox"/>				
18. 這裡的攀岩同伴們有著生死與共的情誼。	<input type="checkbox"/>				

第三部分：攀岩專門化程度

非常不瞭解
不瞭解
普通
瞭解
非常瞭解

1. 請問您覺得自己對於台灣的攀岩環境的瞭解程度為？

2. 優勝美地分級方法(YDS)，你能夠成功完成攀登的最困難級數_____（最後一頁可以參考。）

3. 攀岩知識的了解？（可複選）

攀岩安全 攀岩裝備 活動種類 結繩方法 攀岩的地點 其他 _____

非常不同意
不同意
普通
同意
非常同意

4. 攀岩對我而言是一件很重要的事。

5. 在攀岩的過程中可以將自己的能力展現出來。

6. 我的生活與攀岩息息相關。

7. 我會定期上網或到書店查詢攀岩的相關資訊。

8. 我周邊的朋友以喜歡攀岩的夥伴居多。

9. 我積極參與攀岩相關活動。

10. 請問您過去攀岩的地點有哪些？（可複選）

人工攀岩場：

- | | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 內湖 YumYum 岩場 | <input type="checkbox"/> 內湖抱石場 | <input type="checkbox"/> 蘭州街山協抱石場 | <input type="checkbox"/> Y17 攀岩場 |
| <input type="checkbox"/> 新店瑠公攀岩場 | <input type="checkbox"/> 永和獅子岩場 | <input type="checkbox"/> 新店檳榔路岩場 | <input type="checkbox"/> 陽明大學岩場 |
| <input type="checkbox"/> 文化大學抱石場 | <input type="checkbox"/> 政大岩場 | <input type="checkbox"/> 政戰學校岩場 | <input type="checkbox"/> 永和永平國小抱石場 |
| <input type="checkbox"/> 台茂購物中心岩場 | <input type="checkbox"/> 復興霞雲坪岩場 | <input type="checkbox"/> 南桃園極限岩場 | <input type="checkbox"/> 蕃薯藤岩場 |
| <input type="checkbox"/> 中央大學岩場 | <input type="checkbox"/> 城市綠洲抱石場 | <input type="checkbox"/> 清大岩場 | <input type="checkbox"/> I climb 風城攀岩場 |
| <input type="checkbox"/> 台中健野岩場 | <input type="checkbox"/> 東海大學岩場 | <input type="checkbox"/> 逢甲大學岩場 | <input type="checkbox"/> 中興大學岩場 |
| <input type="checkbox"/> 台大攀岩場 | <input type="checkbox"/> 中正大學攀岩場 | <input type="checkbox"/> 台中鄉野情抱石場 | <input type="checkbox"/> 台中 Together 岩場 |
| <input type="checkbox"/> 嘉義大學攀岩場 | <input type="checkbox"/> 壽山高中岩場 | <input type="checkbox"/> 嘉義市攀岩訓練場 | <input type="checkbox"/> 彰化師範大學攀岩場 |
| <input type="checkbox"/> 林口體院攀岩場 | <input type="checkbox"/> 內湖運動中心岩場 | <input type="checkbox"/> 士林運動中心岩場 | <input type="checkbox"/> 南港運動中心岩場 |
| <input type="checkbox"/> 樹林極限攀岩場 | <input type="checkbox"/> 北投運動中心岩場 | <input type="checkbox"/> 中山運動中心岩場 | <input type="checkbox"/> 萬華運動中心岩場 |

天然攀岩場：

- 大砲岩 熱海岩場 關子嶺岩場 龍洞岩場 谷關岩場 其他

11. 請問您擁有的攀岩裝備有哪些種類與數量？（可複選）

- 粉袋數量_____ 攀岩鞋數量_____ 岩盔數量_____ 安全帶（吊帶）數量_____
- 快扣組數量_____ 確保器數量_____ 主繩數量_____ 鈎環（有鎖大D）數量_____

12. 請問您每年花費在攀岩活動與裝備上的金額約為多少？_____

13. 整體而言您認為您自己的攀岩程度如何？

攀岩的程度				
低	----->			高
1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>				

第五部份：個人基本屬性資料(僅為學術使用，絕不公開)

1. 請問您的性別為 男 女

2. 請問您的年齡為_____

3. 請問您的教育程度為 國小(含以下) 國中 高中(職) 專科
 大學 碩士 博士(含以上)

4. 請問您攀岩活動有幾年了?_____

5. 請問您的居住地為 _____縣(市) _____鄉鎮市區

6. 請問您的職業為?

農林漁牧 自由業與創意工作 軍公教人員 工商製造業 服務業
 家管 學生 其他_____

7. 請問您每個月的收入為

無 10,001 元~20,000 元 20,001 元~30,000 元 30,001 元~40,000 元
 40,001 元~50,000 元 50,001 元~60,000 元 60,000 元以上

8. 請問您較為偏好下列哪一種攀岩的活動類型?

抱石 上方確保 先鋒攀登 登繩隊攀登 獨攀

9. 請問您到此處攀岩的主要目的為何?

鍛鍊健身 排除無聊 工作教學 課程學習(受訓)
 欣賞攀岩 好奇嘗試 別人的邀約 自我挑戰 其他

本問卷純粹僅供研究使用，所有答案僅供參考

再次感謝您熱心的參與幫忙