

國立臺灣體育大學（臺中）  
National Taiwan Sport University  
體育研究所碩士學位論文

都會地區中學生參與改良式羽球之感知分析  
以嶺東中學學生為例  
ANALYSES OF SENSES OF URBAN HIGH SCHOOL  
STUDENTS PARTICIPATING ADAPTED BADMINTON  
IN LING TUNG HIGH SCHOOL



研究生：林孟豪 撰

指導教授：沈易利 教授

中華民國 98 年 6 月

論文名稱：都會地區中學生參與改良式羽球之感知分析以嶺東中學學生為例

院校所組別：國立台灣體育大學體育研究所 總頁數：85

畢業時間及提要別：九十七學年度第二學期 碩士論文提要

研究生：林孟豪

指導教授：沈易利

### 中文摘要

社會型態的轉變，工商業社會的型態特色就是人多地狹，土地取得不易及生活步調緊湊的都會型社會。許多研究指出都會地區休閒運動參與阻礙中，場地和交通為主要因素；本研究中針對創新的改良式羽球，採用行動研究與問卷統計分析方式，以便利取樣方式取得有效樣本 118 份，以本研究自編之改良式羽球參與感知問卷為研究工具，本量表經內部一致性考驗後之信度 Cronbach's  $\alpha$  0.891，所得資料經統計分析後獲得結論為參與改良式羽球與感知的前、中、後期皆有正向的影響，參與改良式羽球對學生上課的注意力具有正面相關，改良式羽球與都會區羽球館不敷使用的程度呈現中度正相關，與找不到同儕及交通問題呈現中度正相關，與改良式羽球易上手的程度呈現高度正相關。

關鍵字：都會地區、改良式羽球、感知

Lin, Meng-Hao (2009). Analyses of Senses of Urban High School Students Participating in “Adapted Badminton” in Ling Tung High School. National Taiwan Sport University, Taichung.

## **ABSTRACT**

The characteristics of a modern society are ever-changing. Marked by a fast pace of living, industrialization and urbanization, population numbers in small areas have exploded. Space is at a premium, and difficult to attain. Many studies have indicated that among the obstacles to participating in leisure activities faced by the urban population, space and traffic are significant factors. This study proposes the use of an innovative new version of badminton, tailored to the needs of an urbanized society. Requiring less space and easily operated, ‘adapted badminton’ would be easy to promote. The methodology of this study was active in nature and involved, among other things, questionnaires designed to gauge and understand all aspects of the participants’ feedback and senses, and to probe the hypothesis proposed in the study itself. The findings of the study conclude that participating in adapted badminton has a positive influence on the senses prior to, during and post activity. It also positively contributes towards an enhanced attention span in class on behalf of its participants. This study’s findings also show some interesting correlations. For

example there is a medium level correlation between adapted badminton and the low availability of badminton halls in urbanized society. There is also a medium level correlation with the finding of competitive peers to play against, and traffic issues. Finally, this study will show a high level of correlation between this new game and the fact that it is easy to play.

**Key Words :** Urbanized Society 、 Adapted Badminton 、 Senses

## 謝 誌

「人因有夢想而偉大」但有夢想的我一點都不偉大！唯一引以自豪的是，母校的茁壯、升格，有幸的我一路跟隨，從省立體專的專科畢業、台灣體育學院取得學士學位，至今即將取得台灣體育大學（台中）碩士學位，雖然母校的校名一直在變，但我無日不以榮耀的體專人自居，更無時無刻的把「駱駝精神」扛在肩膀、呈現在我的生命中，也因如此，駑鈍的我才有可能在學業上力求精進、更上一層樓，感激母校的培育之恩。

我常說一句話：「要拿到碩士學位不是一個人單打獨鬥可完成的」那是需要很多的親友、同學及師長的體諒與協助才可完成」。要感謝的人太多了：首先是我的父母親大人；如果沒有尊上的激勵就沒有報考的動力。愛妻及愛子聖原更是最最大的支柱，如果沒有摯愛的老婆先拿到彰化師大的英文碩士學位給我的激勵，以及無怨無悔的付出及協助，一手攬下所有家務讓我無後顧之憂的鑽研學業，否則即使我有三頭六臂也無法取得學位。

感謝學校的師長毫無藏私的教導：指導教授沈易利教授及許光庶所長、亞洲大學李明榮教授在百忙之中不時的給於我鞭策及指導。謝謝嶺東中學學務處呂紹紀主任在於閒聊當中觸發論文題材的靈感，感謝東海大學數學系林孟儒老師在統計方面的指導及全力協助。在此特別要感謝駱明瑤副教授及她的研究團隊：清泉學弟、世錫學弟、添霖學弟及可愛的巧克力，如果沒有各位鼎力的協助，所有的進度將不會如此順利，感謝各位老師的指導及幫助過我的同學及學弟。

林孟豪 謹誌於 2009.仲夏

# 目 錄

中文摘要 .....	I
英文摘要 .....	II
謝 誌 .....	IV
目 錄 .....	V
表 目 錄 .....	VII
圖 目 錄 .....	IX
第 一 章 緒 論 .....	1
第一節 研究背景與動機 .....	2
第二節 研究目的 .....	3
第三節 研究問題 .....	3
第四節 研究範圍與限制 .....	3
第五節 操作性名詞釋義 .....	4
第 二 章 文 獻 探 討 .....	7
第一節 都會型社會的變遷 .....	7
第二節 休閒運動的功能及參與動機與阻礙 .....	12
第三節 改良式運動的發展 .....	28
第四節 休閒活動參與效益之相關研究 .....	32
第 三 章 研 究 方 法 .....	36
第一節 研究架構 .....	36
第二節 研究流程 .....	38
第三節 研究方法與工具 .....	39
第四節 研究對象與抽樣方法 .....	41
第五節 統計分析 .....	41

第四章 結果與討論 .....	45
第一節 樣本結構分析 .....	45
第二節 參與概況與感知之描述統計分析 .....	47
第三節 假設檢定結果 .....	59
第四節 綜合討論 .....	64
第五章 結論與建議 .....	67
第一節 結論 .....	67
第二節 建議 .....	69
參考文獻 .....	71
中文部分： .....	71
英文部分： .....	77
附錄	
附錄一 改良式羽球參與感知調查問卷 .....	81
附錄二 相關程度對照表 .....	85

## 表 目 錄

表 3-1	Cronbach's $\alpha$ 意義 .....	43
表 4-1	受試者性別與學制分佈統計表 .....	45
表 4-2	學生每週參與改良式羽球天數統計表 .....	46
表 4-3	每次參與改良式羽球之時間統計表 .....	46
表 4-4	從何得知改良式羽球這項運動之統計表 .....	47
表 4-5	等待進場及感染場上之歡愉程度分析 .....	47
表 4-6	參與改良式羽球改善壞心情之程度分析 .....	48
表 4-7	參與改良式羽球競技時求勝心之程度分析 .....	48
表 4-8	參與改良式羽球運動時心理愉悅之程度分析 .....	49
表 4-9	參與改良式羽球感覺運動強度之程度分析 .....	49
表 4-10	參與改良式羽球救起高難度的球時充滿自信與驕傲之程度分析 .....	50
表 4-11	參與改良式羽球時充滿快樂感覺之程度分析 .....	50
表 4-12	參與改良式羽球後身心更健康之程度分析 .....	51
表 4-13	參與改良式羽球後認為有增強上課注意力集中之程度統計表 ..	51
表 4-14	參與改良式羽球後想介紹給親朋好友的意願之程度分析 .....	52
表 4-15	參與改良式羽球後覺得深具樂趣化之程度分析 .....	52
表 4-16	參與改良式羽球後反應及敏捷性增強程度分析 .....	53
表 4-17	閒暇之餘渴望參與改良式羽球之程度分析 .....	53
表 4-18	認為參與改良式羽球後可增進同儕情誼之程度分析 .....	54
表 4-19	認為參與改良式羽球後感覺自己更有信心之程度分析 .....	54
表 4-20	認為參與改良式羽球後對標準羽球技術精進之程度分析 .....	55
表 4-21	認為都會區羽球館不敷使用之程度分析 .....	56
表 4-22	認為因找不到同好及交通問題而打消打羽球的興緻之程度分析 .....	56

表 4-23	改良式羽球值得向社會大眾推廣之程度分析 .....	57
表 4-24	改良式羽球值得向各級學校推廣之程度分析 .....	57
表 4-25	改良式羽球值得向社區民眾推廣之程度分析 .....	58
表 4-26	認為改良式羽球是項有價值的休閒運動之程度分析 .....	58
表 4-27	畢業後會繼續參與改良式羽球這項休閒運動之程度分析 .....	59
表 4-28	不同性別在參與改良式羽球對整體感知前之影響 .....	60
表 4-29	不同性別在參與改良式羽球對整體感知後之影響 .....	60
表 4-30	不同學制學生在參與改良式羽球後對整體感知之影響 .....	61
表 4-31	心理愉悅程度每週天數與運動者心理愉悅程度之多重比較分析表 .....	61
表 4-32	參與改良式羽球之感知構面與學生上課的注意力之相關分析 ..	62
表 4-33	都會區羽球館不敷使用的程度、同儕問題及交通問題與參與改良 式運動的需求程度相關分析 .....	63

## 圖 目 錄

圖 1-1 改良式羽球之場地 .....	5
圖 1-2 改良式羽球對打實景 (二打一) .....	5
圖 1-3 改良式羽球對打實景 (二打一) .....	6
圖 3-1 研究架構流程圖 .....	37
圖 3-2 研究流程圖 .....	38

## 第一章 緒論

改良式羽球是研究者所服務的學校台中市嶺東中學體育組同仁在課堂空檔之餘，利用體育組閒蕩空間，規劃一處以標準羽球場縮小比例之場地所從事的休閒運動。其規則完全比照國際羽球規則，唯因場地較小，考慮活動強度不足，故在進行雙打或二打一之型態時，會採用桌球規則中之輪流接發球的方式進行，以彌補因場地過小而使運動強度不足之缺陷。研究者與參與改良式羽球之同仁及學生均認為，此項休閒運動除能得到增強身體適能之外，在從事改良式羽球後，心理所得歡愉及滿足的效益遠超過增強身體適能之上。

目前改良式羽球只侷限於研究者所服務學校同仁及有興趣參與之學生，能否推廣至其他單位或社區還是未知數，為開發新的休閒運動內容並廣為推廣，本研究期能造成拋磚引玉之效應，觸發其他運動項目之巧思，也能發展出解決都會區參與休閒運動窒礙的改良式運動，提供更多元的休閒運動選擇，創造一個時時運動、人人健康的社會。實是研究者投身本篇研究之最終目的。

本章主要是在敘述本研究之研究背景、動機、目的、問題、假設、範圍與對象及名詞釋義。本章分為五節：第一節 研究背景與動機；第二節 研究目的；第三節 研究問題；第四節 研究範圍與限制；第五節 操作性名詞釋義。

## 第一節 研究背景與動機

社會型態的轉變使得日出而作日落而息的農業社會急速轉變成步伐緊湊的工商業社會，而工商業社會的特色型態就是寸土寸金、人多地狹的都會型社會。許多研究指出都會地區休閒運動參與阻礙中，場地和交通為主要因素；而改良式羽球具有需求空間要求較低且容易執行的特性，極適合都會地區民眾參與，研究者及任教學校體育組同仁推展改良式羽球多年，任教學校有許多同仁及學生更常以此作為休閒運動，為了解改良式羽球參與者的感知，激發進行本研究。

本研究主要在探討都會地區中學生參與改良式羽球所產生的感知效益。以嶺東中學體育組為例，其辦公室位於地下室，天花板高度約 3m，長約 7m，寬約 4m 之空間中規畫一處按照標準尺寸比例縮小之羽球場，中間隔一張標準之羽球網，可進行單打、雙打或是二打一之羽球賽，其規則完全採用羽球規則，唯雙打或是二打一時因場地過於狹小，為求達到運動強度及增加樂趣化情境，會以桌球規則之輪流接發球方式進行。

如何在都會區有限狹小之空間及破碎時間中利用變通方式，得到一定強度之運動以提昇心肺適能及從事運動休閒，並從當中得到內心的歡愉，則是推動本研究進行的最大動機。期能透過本研究，了解本項新開發的休閒運動是否適於向社會大眾推廣，以提供豐富國人休閒運動的選擇，並藉此激發各種不同運動種類，衍生更多易於學習且高樂趣及運動效果的新運動。

## 第二節 研究目的

- 一、了解學生參與改良式羽球在不同階段的感知情形。
- 二、了解不同背景變項在參與改良式羽球對整體感知後之差異。
- 三、了解參與者從事改良式羽球活動後感知與參與情形之關係。
- 四、了解學生是否認為改良式羽球值得推廣。
- 五、依據研究結果作為未來推動改良式羽球之參考。

## 第三節 研究問題

- 一、分析受試者參與改良式羽球在不同階段是否產生明確的感知情形差異。
- 二、都會地區中學生從事改良式羽球運動後在心理上是否得到效益。
- 三、分析受試者參與改良式羽球活動後感知與參與情形是否具有顯著相關。
- 四、分析受試者對改良式羽球的全面推廣是否具正面看法。

## 第四節 研究範圍與限制

本研究是以台中市私立嶺東中學 58 位國中部學生及 60 位高中職部學生為研究對象，由於受到研究者研究時程與經費有限之限制，無法以全校學生作為研究對象，是為本研究限制之一；研究限制其二為，由於本研究是以問卷調查方式進行，所得到的原始資料僅能適用於本研究，且無法深入了解受試者的內心感受。

## 第五節 操作性名詞釋義

### 一、都會地區

以現代大都市為中心的都市集聚地區，區內的都市大小規模不等，功能各異。在一定的地域範圍內獨立管理，空間上相互分開，都市之間郊區相連，中間大多隔有綠帶，彼此之間在社會、經濟、政治、文化生活等方面保持著密切的聯繫。都會地區的組合形態：中心都市周圍伴有若干中、小城市（鎮）的團狀群組，其範圍和界限隨著都市化的發展而變動，如大都市周圍有眾多的城鎮或新建的衛星城，形成都市群；若干座規模相當的大都市組成多中心的帶狀或塊狀都市群。屬人口密度高、交通流量大、工商業發達之地區，該地區之民眾生活節奏極快且忙碌，可利用之閒暇時間少或甚沒有，可運用之休閒場地有限，故身體活動率稍嫌不足。

### 二、改良式羽球

改良式羽球是羽球與桌球的結合體，利用羽球場縮小比例之場地來克服都會區民眾從事休閒運動時所發生的阻礙。以嶺東中學體育組為例，其辦公室位於地下室，以天花板高度約 3m，長約 7m，寬約 4m 之空間中規畫一處按照標準尺寸比例縮小之羽球場，中間隔一張標準之羽球網，可進行單打雙打或是二打一之羽球賽，其規則完全採用羽球規則，唯雙打或是二打一時因場地過於狹小為求達到運動強度及增加樂趣化情境，以桌球規則之輪流接發球方式進行。



圖 1-1 改良式羽球之場地



圖 1-2 改良式羽球對打實景（二打一）



圖 1-3 改良式羽球對打實景（二打一）

### 三、感知

感知包含感覺和知覺，指的是一種環境知覺上的心理體驗，有機體經過自身感覺進而對個體周圍環境中的意象和物體產生理解，這個過程是個體周圍環境的刺激所產生的。

本研究中所探討的感知是指：都會地區中學生參與改良式羽球前之期待心理、參與時的流暢經驗、參與後之滿足及歡愉心情。

## 第二章 文獻探討

本章所要探討的是本研究所涉及之相關理論，並試圖從相關理論建立結合本研究之架構，本章共分四節：第一節 都會型社會的變遷；第二節 休閒運動的功能及參與動機與阻礙；第三節 改良式羽球的發展；第四節 休閒活動參與效益之相關研究。以下就各節分別說明。

### 第一節 都會型社會的變遷

都會區一詞始出現於第二次世界大戰之後，當時受到戰爭的刺激，許多新興科技因而出現，如汽車、電力、電話及捷運系統等...，這些新興科技的產物，提升人民的行動力與活動範圍，讓許多人白天可以在都市上班、洽公，晚上則可以回到數十公里外的郊區休息，增大的可行性，使得都市擴大，時間距離的縮短，使得郊區擴張。都會區是一個都市的延伸，是中心都市與周圍地區經過多次整合的都市集團，包含一個或以上中心都市及周圍地區，在中心都市周圍的市、鎮、農村地區稱為郊區，而中心都市及郊區在社區、經濟及實質發展方面，實已形成一體（陳益宜1982）。

而我國對都會區也有如此的定義：「中心都市規模 > 200,000 人，一個或一個以上之中心都市為核心、居民70%以上居住在都市化地區、就業居民70%是在本市、鎮、鄉工作、衛星市鎮居民至少有10%通勤至中心都市工作、區內人口達30萬以上、該市鎮內之就業居民，通勤者至中心都市未達10%但是在5%以上，且其居民有40%以上是住在與中心都市屬同一都市化地區者。均未達上述兩項之標準，但其四面

皆被衛星市鎮包圍者、兩個或兩個以上都會區，若其最大中心都市相距在 25 公里以內或相毗鄰連接面達一公里以上。」（陳益宜，1982）。

早期台灣以農業為生活主要型態，至 1970 年代，我國亦由以農工業經濟為主的勞力密集產業，轉向以工商業經濟為主的資本密集產業，進而朝向高科技產業發展，我國是勤奮的民族，此一傳統的觀念讓我們忽視了休閒活動的重要性，甚至認為休閒是好逸惡勞的表現。台灣開始重視休閒活動，及學術界開始著手研究休閒問題，是 1990 年以後的事。科技的突飛猛進，人類的生活節奏加快許多，都會型社會已是現今社會的主軸，隨之而來的工作壓力與重大生活負荷讓我們發覺到必須適時地調劑身心，以免被工作和壓力影響到工作與生活的情緒。黃俊傑（1993）提到：隨著工業化的發展，台灣農業人口從 1960 年的 49.8%，逐年下降到 1987 年的 20.5%，隨著戰後台灣人口結構中農業人口的比率逐漸下降，我們也看到在台灣的國內生產力之中，農業部門所佔的比例江河日下，而工業部門生產力則穩定成長。統計資料顯示：在 1952 年農業部門與工業部門的比較，是 35.9% 比 18%，但是，到了 1964 年，則農工兩部門平分秋色，成為 28.2% 與 28.9% 的對比。自 1963 年以來，工業部門就凌駕農業部門之上，到 1980 年，農工部門之比例成為 9.2% 和 45%，1987 年為 6.1% 和 47.5%，戰後台灣已經完成了經濟結構的轉變了，從農業社會到工業社會的徹底轉變，帶動了社會政治結構的變遷。李碧涵（1996）亦認為，自 1980 年代中期以後，台灣已進入社會學者所稱之後工業轉型（Post-Industrial Transition）階段，亦即以服務業和高科技產業帶動一國經

濟成長的特色的階段。其所影響的層面很廣，包括經濟、企業管理、政治、社會、教育、法律和文化等等。以上學者之論點再再顯示出；科技發達、經濟起飛是形成都會區的主因，更是促使勞力密集的農工業社會急速轉型為分工細密的商業社會的催化劑。台灣社會的現代化及都會化，造成傳統鄉村生活空間的解體，進而形成以都會生活為主要的生活型態。陳奎熹（2001）社會變遷是指社會結構價值體系制度人群關係在發展過程中所遭遇的重要改變。社會變遷是社會生活方式或社會關係體系的變異（龍冠海，1979）。是經歷一段時間之後，行為方式及社會結構之改變（Light & Keller 1982）。社會學上所謂的社會變遷（social change）是指任何社會組成方式的改變，它包括社會結構、制度文化、人群互動模式的變化與發展過程中所遭遇的一切情形。社會是人群相互關係的複雜組織；社會結構產生變化，人際關係與行為亦隨之變動。人們必須應付因變動而產生的新環境，這些應付新環境的因素，包括新的技術發明、新的生活方式與新的價值觀念。換言之，社會變遷不僅是社會結構的變化，也是人們態度、價值與行為的變更，而這些變更與教育關係至為密切（陳奎熹，1990）。

臺灣近幾十年來的社會變遷，已經使傳統中國人的性格、行為及價值觀等有了顯著的變化。此一方面是來自科技文明，使人類文化交錯影響，另一方面則由於工業社會的步調和特質也迫使人們有所改變，再者人們改變自己以適應於新的社會環境。這些因素皆使得傳統價值觀隨著社會變遷而有所變化；其影響所及，包括社會化的內涵，乃至整體社會結構皆隨之改變（葉至誠，1997）。葉肅科、董旭英（2002）認

為：無論社會變遷的規模大小，快速或緩滿，社會變遷通常有的共同特徵：社會變遷是不均衡的；社會變遷的開始與結果，往往是預想不到的；社會變遷往往引起衝突；社會變遷的方向並非是任意的，總是在特定的社會與文化脈絡中。「社會變遷係指社會結構裡的結構上與功能上的變遷，而這社會結構是建立在社會互動和社會關係上。此等變遷可能發生在個人生活裡，也可能發生於團體、社會，或全人類生活裡；他可能是行為方面的改變，同時也可能是文化或價值體系的方面的重要變遷。」既存的社會結構，隨著時間的改變，受到內在或外在的各種因素衝擊，以漸進或激烈的形式，出現部分或全體的變化，是為社會變遷；也就是人類文化和社會組織型態的改變（蔡文輝，1995）。Wilbert E. Moore（1974）認為社會變遷係指社會結構裡的重要改變，包含社會規範、價值體系、徵象指標、文化產物等改變。Guy E. Swanson（1971）認為社會變遷應該，係指一個結構裡的差異，此種差異是由該結構之外來因素所引起的，並歷經了一段時間才產生的。Judson R. Landis（1974）把社會變遷看做「一個社會裡社會關係之結構與功能的改變」造成社會變遷之因素相當的多，根據學者之研究，可歸納形構社會變遷之因素有以下幾點（葉至誠，1997）：

- （一）工藝技術：將技術當作社會變遷主要動力之觀點，視為社會變遷的主要主張。
- （二）人口因素：一個社會裡人口特質的改變，就可能導致社會變遷。
- （三）觀念與知識：認為觀念與知識等精神因素，才是社會變遷主導要因。

- (四) 環境因素：自然的事件與人為環境的突變，對於人類性格的形成與變化，會產生某種程度的影響。
- (五) 政治與經濟因素：經濟與政治被認為社會變遷最具影響力的因素。
- (六) 傳播：長期與其他社會的文化傳播，是社會變遷最普遍的因素。
- (七) 侵略：一個團體的疆域受其他團體或國家的入侵，是促使一個既存社會變遷的主要因素。
- (八) 競爭與衝突：競爭是社會鬥爭最基本的方式。人類所需若供不應求，必引起競爭，造成社會變遷。
- (九) 社會的迷亂：社會的迷亂，會造成社會目標與達成方式兩者之間的矛盾與差距，導致社會變遷。
- (十) 資源不足：社會資源不足為促使社會變遷的一項因素。

自有人類以來、整個社會或文化就發生不斷的變遷，而所謂社會變遷，社會學家認為是社會結構與社會關係之變動。社會結構產生了變化，社會關係亦隨之改變，「社會結構為構成社會的靜態面組織，如人口、性別等。有的社會幼年人口多，有的社會中年人口多，有的社會老年人口多；中年勞動人口多的社會，過幾年會變成老年依賴人口多，這種社會結構產生的變化謂之變遷。」(李建興，1981)。社會變遷不僅改變個人生活層面，亦對全球帶來深切的影響，諸如宗教、文化、政治素養、人民與政府關係的改變等問題。尤其在當前的社會、知識普及，個人主義的思想，經由家庭教育、學校教育、社會教育，逐漸深入人心，個人價值觀很容易受到社會環境的影響而內化建構自我的價值觀，在功利化的社會，知識成為升學的工具、學生重視

的是個人成績的表現、人際關係也因彼此的競爭、升學的壓力而日益淡薄，道德教育流於形式化。因而在這變遷的社會中，人們除了享受物質的文明外，應加強道德價值的形塑，使個人的價值觀在新舊文化中有所遵循，當能減少個人的矛盾與社會衝突（蔡峰月，2001）。

## 第二節 休閒運動的功能、參與動機、阻礙與感知

### 一、休閒運動的定義

休閒(leisure)一詞其涵義包括；休閒(leisure)；休閒活動(leisure activity)；遊憩(recreation)；以及休閒運動(recreational sport)；此四者關係是密切的，以下是各家學者所提出對休閒定義的看法：劉子利（2001）指出；「休閒」是指非工作並卸除責任義務之後的時間，個體自由選擇去從事多樣化的休閒活動，已達成放鬆娛樂消遣心靈平靜以及自我充實自我提升自我滿足，潛能發揮等目的。其次以休閒而言，是為滿足生存及維持生活之外可以自由裁量運用的時間，從事自己喜愛的活動亦是一種理念上的自由狀態和精神上的啟蒙。

沈易利（1995）將休閒活動定義為「工作時間外，透過人們自願與意識的選擇，參與一種可提供自己歡樂與滿足，並具有養生性的活動」。沈易利（1998）將休閒運動定義為在休閒時間內，以動態性身體活動為方式，所選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性，以達身心健康，紓解壓力為目的之運動（不包括觀賞運動比賽）。休閒運動所重視者並非在於績優選手式的競技運動，而旨在讓一般人無論是否受過體育訓練，都能夠愉快的從事他所感興

趣的運動，藉著這些運動，他們獲得了身心的暢快與滿足（台灣省政府教育廳，1991）。李明榮等（2000）閒字之積極意義包含有益身心、舒緩壓力、提升名望、再生活力、恢復體力等。江良規（1975）主張休閒活動是：「個人之所以志願選擇某些活動，乃受自我動機驅使的結果，以期從參加中獲得滿足的經驗。」，許義雄（1977）則認為休閒活動必須符合「建設性的活動、自由時間的活動、有樂趣的活動、自願自發的活動、非謀生的活動、社會性的活動、創造性的活動」等多項的基礎條件。社會百科全書則指出，休閒乃源自希臘字 *schole*，是後來英文字 *school*、*scholar* 的語源，即在古希臘時期將學習視為一種「學習活動」，其具有精神啟蒙作用的積極意義（連婷治，1998）。說文解字對休閒二字的解釋為：休者，息止也，從人依木；閒者，隙也，乃指工作之餘空閒的時間。綜合上述，「休閒」包含了「休息」及「閒暇」兩個層面的內涵，所以，它既包括了「閒暇的自由時間」，同時也指從事足以「令人恢復精神或體力的休息活動」（林東泰，1992）。

林東泰(1992)指出休閒活動具有下列意義：

- (一) 自由參與的活動。
- (二) 閒暇時間的活動。
- (三) 滿足心理與生理的活動。
- (四) 可恢復精神與體力的活動。
- (五) 可促進家庭與社會和諧的活動。
- (六) 在休閒過程中個人可自我學習、自我了解與自我實現。

Kando(1975)指出希臘人把休閒當成是最高生活價值，把工作的價值貶為最低，並且把工作視為是休閒的函數，

意即工作乃是隨著休閒而改變(引自林東泰，1992)。

Van Ghent and Brown (1968)指稱：休閒活動被視為一種維持社會秩序的工具，因為它可以轉移人們對社會不平等的注意，並「建立享樂或遠離痛苦的自由」(引自吳英偉、陳慧玲譯 1996)。休閒是將一天二十四小時扣除掉工作、睡覺以及維持生活所需後，所剩餘的時間。(Neulinger, 1981)。Rojek指出休閒、娛樂是與自由、學習、創造力、成長等實際經驗相當有關係的，Dumazedier(1967)更視休閒為一種除了工作、家庭及社會義務以外的活動，乃是人們依照自己的意志來從事某些活動，目的是為了休息放鬆或拓寬個人在知識、社會參與、創造力等方面的能力(Jackson & Burton, 1989)。Neulinger(1981)認為，用時間來衡量休閒是客觀性的定義；而從個人的體驗來定義休閒則是主觀的。他建構出休閒典範(Paradigm of leisure)，並以參與者感受的覺知自由和參與活動的內生動機來區分休閒與非休閒情況，休閒乃是為了體驗活動本身的樂趣，自由選擇參與某項活動的行為。Mannell提到，休閒是去除每日的例行工作後所從事具有探險性、自然感的活動，令人忘卻時間，其要素有三：一是感覺自由(freedom)和缺乏阻礙(lack of constraint)；二是能為個體提供如勝任感、自我表達、自我發展、自我了解的機會；三是活動本身要具有令人愉悅、快樂的特質(Jackson & Burton, 1999)。法國社會學家J·Dumazedier的觀點，休閒具有不可分約三部分；放鬆、娛樂和個人發展。放鬆是休閒之始，因為人們需要克服疲勞；娛樂提供轉移功能，讓人們能暫時脫離自己所關注的事務；使個人的視野開闊且生命更有意義(涂淑芳譯，1996)。謝政瑜(1989)將休閒定義為「擺脫約

束時間之外的一段自由時間，可以娛樂身心，甚至達到個人發展及社會成就的狀態」。文崇一(1990)對休閒的解釋，指為「打發工作外的自由時間，屬消遣性質，可獲精神上 and 物質上的滿足感」。張火木(1995)指出，休閒是工作或生計之外的自由時間。

Leisure 為自由時間；而 recreation 則為自由時間中所從事的自由的、愉快的、非必須的、無報酬的，以及以活動本身為目的的一切活動（陳定雄，1994）。黃金柱等（1999）指出休閒運動所重者並非在於績優選手式的競技運動，而旨在讓一般人無論是否受過體育訓練，都能夠愉快的從事他所感興趣的運動，藉著這些運動，參與者可以獲得身心的暢快與滿足。

Kelly 與 Godbey（1992）從社會學的觀點，視休閒活動為有組織的休閒，具有創造的意味，而為了區分休閒活動與休閒，強調休閒活動並非本身具有任何目的，是自願的、非工作性質的活動，是基於個人和社會效益下，包含個人恢復、重振精神與凝聚社會歸屬等功能。基本上，這些活動是可以經由規劃與安排而產生的。

## 二、休閒運動參與動機

動機一詞（motivation）源自於拉丁文（mover），動機是指引起個體活動，維持已引起的活動，並促使該活動朝向某一目標進行的內在歷程。對於各家學者對於動機及休閒動機之見解如下：張春興（1992）。在運動心理學領域中的說明，動機可以簡單被定義為一個人努力的方向和強度。（Sage, 1977）努力的方向是有關一個人是否尋求方法，或引發一些情境，而努力的強度是一個人特定的情境下付出多

少的努力（簡曜輝等譯，2005）。休閒動機指的是閒暇時間引起個體參與休閒意念、發自個人的內在驅力，並促使他所有的行動過程，也就是依據自己的自由意識選擇（葉日武，1997）。從需求理論的觀點來探討動機，Maslow (1954) 認為，人類的行為是由需求而引起，強調需求是根據個人的心理發展而產生五種層次的需求，而此五種層次必須由最基礎的生理需求滿足後才能再相繼向上滿足，要達到頂端的自我實現必須先滿足底下的四個需求。此五種需求分別為：

（一）生理需求 (Physiological need)：包括維持生命的需求，如飢餓、口渴、睡眠與性慾等，只有在生理需求滿足之後，更高一層的需求才能相繼產生，所以生理需求是其他四層次需求的基礎。

（二）安全需求 (Safety need)：包括追求保護與免於威脅而獲得安全感的需求。

（三）愛與隸屬需求 (Love and belongingness need)：包含被別人接納、愛護、關注、欣賞、鼓勵與支持等需求。

（四）尊重需求 (Esteem need)：有受人尊重與自我尊重兩個因素，前者希望別人的重視；後者追求個人有價值。

（五）自我實現需求 (Self-actualization need)：精神層面的臻於真善美達到至高人生境界所獲得的需求，必須前四層面的需求都實現，才能夠自我實現。

Kotler (1991) 認為動機可以稱為驅力 (Drive)，是一種強大的壓力，指示個人尋求需要的滿足，藉此降低焦慮與緊張感。Iso-Ahola (1980) 提出休閒動機是具有動態的性質而非一成不變，具有下列特徵：

（一）休閒動機因時而異會隨著生命週期而改變，讓自己在

休閒過程中，對休閒活動的選擇更有自主性的感覺，對自己的休閒能力更加滿意，對自己的休閒涉入更有愉悅的心情。

(二) 休閒動機因人而異、因地而異，每個人的成長背景與社會化過程都不同，都具有不同的休閒動機，即使是同一個人，在不同的時機和地點也可能有不同的休閒動機，當所處的休閒環境缺乏休閒設施時，會以其他休閒活動來取代改變原來的休閒動機，當休閒環境增加新設施時，也會產生新的休閒動機。

(三) 休閒動機因情境而異，會隨著情境不同而有所改變，通常因情境而改變的休閒動機可分為隨興式的休閒動機、未經過設計或籌劃而有的休閒動機，以及參與某一種休閒活動之後對原先的休閒動機有所改變，因此個人過去的休閒經驗也會影響休閒動機。Iso-Ahola (1989) 提出個人參與休閒運動的理由，具有兩個基本的動機特性，分別為追求與逃脫。逃脫是一個有力的休閒動機，在逃脫每天環境方面，離開人際社交的世界，以應付個人生活中的自然性阻礙，例如：逃離個人的問題、麻煩、朋友及家庭。另一個休閒動機的特徵則是追求參與休閒運動的心理滿足，主要是自我決定、勝任能力、挑戰、學習、研究及放鬆，而休閒運動的參與也常受到社會及人際關係所影響。

沈易利 (1999) 研究發現有高達 63.9% 的省民參與休閒運動的動機是為了追求身體更健康；第二有 52.3% 的省民是為了讓心情更愉快；第三則有 43.6% 的省民是為了舒解壓力。其餘因素則為純為娛樂、消磨時間、學習技能、增加社交經驗、滿足成就感、改變人生觀以及知識追求等。林生傳 (1996) 指出動機「為一種假設性的構念，用來解釋引發個

體表現有目標導向之行為的起點、方向、強度持續等現象的內在狀態，它是促使個體從事各種活動的內在原因」。張春興（1997）將其1989年提出之定義延伸為「動機是促使個體活動，維持已引起的活動，並導使該一活動朝向某一目標的內在歷程」。Kelly（1976, 1990）把休閒動機分為休閒內在動機及外在動機，休閒內在動機是引領個體休閒行為並從中獲益的基本要素。內在動機係指驅使個體行為發生內在心理需求或渴望，純粹為了自己或自己內心舒服愉悅。外在動機則指外在的情境刺激，是為外在因素或他人而為的屬性。陳慧玲（2003）在休閒旅遊活動的研究中指出，任何刺激只要能夠引起動作，都可以被視為動機，而且是促成人類活動的原動力。（莊香蘭、容繼業、徐素珍、葉碧華，2005）當現實狀況與期望有落差時，就會產生需求，隨著差距的增加，激發需求的力量也隨之增強，其程度達到一充分水準，便產生一種驅力，此驅力就是動機。Gnoth（1997）認為動機「是一種與事件發生共存的（Collective）過程條件及其所造成結果中常見之因素：如在一特定狀況下，個人為了達成一預期結果而選擇採行一肯定行為」。葉日武（1997）提出參與動機就是能促成某種行動並提供方向的內在力量，促使我們從事某種行為的無形因素，休閒動機亦是如此。人類的動機是很複雜的，是無法以單一事項來解釋的，而是有許多相關因素連結而構成的，動機背後牽涉到個人成長過程、經驗累積、需求滿足、目前現況...等，是由一連串事件形成的，任何一種行為的背後，都可能蘊藏著多種不同的動機，因此，動機研究的目的是在了解行為產生的原因，進而解釋個人的行為方向（張月芬，2004）。

### 三、休閒運動的功能

台灣地區經濟快速成長，帶動國民生活型態急速演變，生活水準與生命品質的追求造就休閒意識日益高漲，如何透過休閒活動與運動的參與以維護身心健康，已成為廿一世紀國民必備之基本生活技能。

休閒的功能大致有以下四項：

#### （一）鬆弛身心：

人們從事休閒活動時，腦海中因為另一件事情進入了注意的核心，因此產生排除作用，能夠有效地將工作中不愉快的殘餘印象掃除，所以能夠達到鬆弛身心的效果。而且休閒活動本身不具嚴重的利害得失因素，因此事後不會留下不利的痕跡。

#### （二）獲得工作以外的滿足：

雖然工作本身同時具有謀生及自我滿足、自我實現的雙重層面，但事實上兩個層面不易兼顧，人往往為了謀生的實際需求，必須屈就於不能充分發展自己理想的工作，久而久之，工作將成為心理上的壓力。即使能夠幸運地從事充分發揮自己專長及才華的工作，但因為工作本身是長程的累積，短期不易見到成就，很難在工作上得到立即的滿足。休閒活動本身則可以幫助從事者得到工作以外的滿足感，諸如親子關係及人際關係的和諧等，這種滿足感有助於穩定情緒，減少壓力。

#### （三）擴展生活經驗：

一般人生活中接觸、熟悉的多半是相同領域的人，這種圍限可能藉某些休閒活動而破解，從而增進對周遭世界的了解及關懷，擴展生活領域與經驗。

#### （四）增進個人身心發展：

有機體的活動經驗，可以反過來幫助其發展及成熟。工作固然是重要的活動經驗，但休閒可以更進一步開發個人在工作中未獲運用的身心組織及功能。這種練習一方面積極地反饋為個人的成長，消極而言，也成為渲洩個人負面情緒的重要出口。

Mannell 指出休閒活動能提供個體發展勝任感、自我表達、自我發展以及自我了解的機會(Jackson & Burton,1999)。Parker(1971)從個人和社會角度提出休閒功能。就個人而言，休閒具有放鬆身心、提供娛樂、促進自我發展的功能；就社會而言，休閒具有促進社會化、提供遊憩、促進整合的功能。而休閒活動對於青少年的發展歷程亦同樣具有正向功能(Neulinger, 1981；Bloland,1987)。

#### （一）促進創造力與自我實現：

休閒活動可以讓青少年在自由輕鬆的情境中發掘生活樂趣、激發創造力、發揮潛能、促進人格健全與增進自我實現能力。

#### （二）發展人際與社會技巧：

休閒活動可助青少年建構其人際關係的網路，提供角色練習的機會，學習社會參與的溝通技巧，進而達到社會化目標。

#### （三）情緒的放鬆與調適：

休閒活動可以達到釋放壓力、鬆弛緊張的目的，以及增加正向的情緒經驗，對於青少年身心健康具有調適功能。

#### （四）學習負責任的社會行為：

青少年在日常生活中時常不被授權與信任，很少有機會學習如何負起個人的社會責任。然而在休閒生活中，青少年常需對自己負責，此現象有助於其它社會行為的發展，並且把休

閒活動中學習到的良好社會行為類化到其他情境中。

(五) 尋求團體認同：

青少年常為了要求自主與同儕間的歸屬感，常透過休閒參與來滿足與尋求同儕團體間的認同，並形成青少年間的一種次文化，彼此間享有共同的話題，發展出共同的興趣來成就其歸屬感；這也是快速達到團體認同與接納的管道之一。

Bloland(1987)指出休閒活動對輔導的功能如下：

(一) 帶給個人快樂，可以無冒險的進行社會實驗和認知。

(二) 增進身體健康和生活的多樣性。

(三) 增加個人自由感，體驗各種生活目標，並對角色楷模進行認同。

(四) 發展人際關係與建立友誼。

(五) 娛樂與鬆弛。

(六) 經由需求的滿足而平衡人生。

休閒對青少年而言，不僅提供體能及情緒上的宣洩管道，更有健全人格，預防犯罪之作用。故若能提倡健康的休閒活動，則個人的身心獲得舒解、家庭也將更和樂融洽、經濟的成長更快、社會風氣也將獲得改善。

Bishop (1970)認為，休閒具有：淨化心靈、鬆弛身心、增進工作概念、獲得快樂、創造、幫助自我發展、得到自我實現、增進自我認識、增加知識、培養自治性、需要的滿足、擴展生活經驗的功能。休閒對社會、對個人的正面功能：在社會功能方面，休閒使人們學習如何在社會中扮演他們的角色，學習別人正確的行為；使人們完成社會或團體的目標，休閒可以解除人們的疲勞，重新恢復精神和體力，提高生產力；使社會成為一個完整的實體，成員有歸屬感和認同感；

休閒亦可以建立和諧的家庭功能、補充學校功能、消弭暴力、防止青少年犯罪、促進藝術與文化交流。在個人功能方面，休閒具有鬆弛效果、娛樂效果、自我發展效果，能促進個體身心健康、智能發展。陳彰儀(1985)、林清山(1985)、黃定國(1991)、余嬪(1996)。林東泰(1992)透過休閒活動的參與，接受社會化的涵育過程；藉由休閒參與拓寬視野、培育休閒態度、學習休閒技能；可維持或提升人際關係和社會互動；涵化個人個性和品德；改善與工作有關的技能，提昇工作效率；防範反社會行為；發展社區意識；啟迪人生觀和社會觀。

#### 四、休閒運動阻礙

休閒阻礙的研究是最近幾年才在休閒領域漸受重視，其起源可追溯到19世紀，調查範疇是以公園或遊憩為主，其後才轉為休閒研究中較學術的觀點。在1960年代，由美國ORRRC (Outdoor Recreation Resources Review Commission) 一項全國性戶外遊憩活動調查開始，其重點僅為那些影響遊憩活動參與的外在阻礙因素，目的在提供服務的改進，而非對加強對休閒現象的了解。到了70、80年代，當研究的主題漸漸複雜後，才有學者同意在「參與」與「未參與」休閒活動間存在許多不同類型的休閒阻礙因素(賴家馨，2002) 以下就各學者對休閒阻礙所下的定義逐一說明：

鐘瓊珠(1997)認為休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因子。Jackson and Searle(1985)當人們願意參與一項活動，但有一個或一個以上的阻礙影響了他們參與活動的意願。連婷治(1998)休閒活動的選擇與參與，可能受某些因素的支

配或影響，這些因素可能導致個體不願意參與休閒活動、中斷休閒活動、或使得個體無法獲得休閒滿足感，進而影響休閒生活的品質，這些因素統稱為休閒阻礙。陳藝文（2000）抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論原本無意或有意中斷參與一項休閒活動，這些因素通通稱為休閒阻礙。許義雄、陳皆榮等（1993）在青年休閒活動現況及其障礙因素之研究中發現，青年參與休閒活動的前五項因素依序為：興趣、時間、個性、同伴及經費等，其中男女青年在場地設備、器材設備及家人態度的差異亦達到顯著。張少熙（1994）綜合研究者對青少年的論點指出，青少年由於身心發展逐漸成熟，學習經驗機會增多，容易形成個人成長與社會期望的差異，其參與休閒活動的目的不只是娛樂，同時也是學習，是一種多方向的試探，而過程中常存在著許多限制，無法滿足從事各項活動的需求，其主要原因為：

- （一）功課或課業繁重。
- （二）父母缺乏支持的態度。
- （三）時間缺乏或閒暇時間不一致。
- （四）缺乏充足的經費。
- （五）個人特質或特性。
- （六）缺乏足夠的休閒場地及設備。
- （七）輔導單位及指導師資的缺乏。
- （八）對休閒活動觀念了解不深。

並研究青少年從事休閒活動阻礙因素依序為：課業壓力、時間、家人態度、同伴、安全因素、器材設備、興趣、場地設備、技巧、經費等 10 項。

黃立賢（1996）調查專科學校學生休閒興趣相關因素之

研究，將休閒阻礙因素依照研究影響程度排序為：

- (一) 時間的限制。
- (二) 零用錢不夠。
- (三) 缺乏同伴。
- (四) 沒有適當場地。
- (五) 課業壓力太重。
- (六) 相關知識不足。
- (七) 缺乏資訊來源。
- (八) 相關技巧或能力不足。
- (九) 缺乏指導的人。
- (十) 場地不安全。
- (十一) 交通不便。
- (十二) 父母親不鼓勵。
- (十三) 體力不夠。
- (十四) 師長不鼓勵。

蘇振祥（2001）研究中發現，正心中學學生受休閒阻礙三類型層面的影響，依序為：個人性阻礙、結構性阻礙、人際性阻礙，學生在參與休閒活動時，最常感受到前五大影響原因，依序為：自己興趣、自己個性、場地設施、時間因素、過去經驗等因素。不同背景變項的正心中學學生，在參與休閒活動時，女生比男生更會出現阻礙的現象。程紹同（2000）在中學生運動休閒參與模式研究中所列阻礙因素有：興趣、經費、場地設備、運動技能、體力及健康情形、資訊、老師不鼓勵等項目。簡鴻檳（2002）在其研究中以高中職學生為研究對象，調查結果將其休閒阻礙分為四類，包括個人主觀偏好因素、生理因素、休閒設施、資訊阻礙因素。其中以興

趣、個性、體力、技巧、場地設備、器材設備、環保問題及課業壓力...等為影響高中生參與休閒活動之阻礙因素。梁玉芳(2004)在針對彰化地區國中教師休閒活動參與的研究中，研究結果整理出阻礙休閒的因素，以 Crawford & Godbey 的休閒阻礙因素分類作為結果分析，其中以人際間的阻礙因素最高，包括找不到一起活動的同伴、缺乏相同興趣的同伴...；其次為結構性的阻礙因素，包括休閒設施不敷使用、活動資訊取得不易、花費太高...；最低的是個人的阻礙因素，包括了本身個性不喜歡、對活動沒有興趣、活動所需技巧太難...。教師不同的背景特性對於休閒阻礙的表現也有不同的表現，不論是性別、年齡、婚姻狀況、家庭狀況、收入方面，研究結果指出，在不同的家庭狀況的教師所表現出來的阻礙程度，以「個人內在阻礙」與「人際間阻礙」有顯著差異；再以收入來看，三個阻礙因素接表現出顯著的差異性。蘇瑛敏(1996)將阻礙婦女參與休閒運動的因素分為下列幾項：一、心理因素；如照料他人的責任感及未被賦予休閒權力之感；二、休閒時間不足；三、健康與安全上的顧慮；四、缺乏安全優良的休閒設施場所；五、交通工具擁有與使用的性別差異；六、金錢因素；七、休閒資訊不足；八、其他，如同好夥伴之有無、本身休閒意志力、是否有休閒活動之指導者等因素，也是影響婦女參與休閒活動之重要因素。

王薰禾(2004)研究高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙，認為休閒阻礙對於地區、年紀和性別並不會有差異。但是在家庭社經地位、個人喜好、社會與生活、健康、場地設備、缺乏指導因素場地安全、同伴、缺乏指導、社會與生活、健康、參與經驗與機會等均有差異。

Jackson (1993) 利用因素分析將十五種休閒阻礙因素分為：一、易達性因素；二、社會孤立因素；三、個人因素；四、費用因素；五、時間受制因素；六、設備因素等六類，詳細內容如下：

(一) 易達性

1. 交通的花費。
2. 缺乏交通工具。
3. 沒有機會去參與。

(二) 社會孤立

1. 缺乏到那裡去參與的知識來源。
2. 發現與其他人參與是因難的。

(三) 個人因素

1. 缺乏技能。
2. 沒有參與的能力。
3. 需要太多的自我訓練。
4. 較低的行動力。
5. 失去參與的興趣。

(四) 費用

1. 設備、材料、供應上的費用。
2. 遊憩設備、地點的許可、入場費或其他的費用。

(五) 時間受制

1. 工作上的約束。
2. 家庭方面的約束。
3. 由於參與其他休閒活動而缺乏時間。

(六) 設備方面

1. 遊憩設施及地點太擁擠。

## 2. 遊憩設施及地點缺乏維護。

任何會影響到休閒的參與情形，不論是參與休閒的種類、頻率、喜好種類、愉悅程度或不參與等等，都可視為休閒阻礙。綜合上述學者之說法本研究認為，都會區之中學生參與改良式羽球此項休閒活動時之阻礙為：

- (一) 都會區之中學生參與改良式羽球時，身體適能無法應付如此強度之休閒運動。
- (二) 都會區之中學生參與改良式羽球時，因場地與標準羽球有別，故參與之初會有無法適應場地之情形。
- (三) 學生下課時間過短，且同儕間之時間配合上有難度，所以時間上之無法謀合亦是都會區之中學生參與改良式羽球之阻礙。
- (四) 此外課業壓力、情緒低落及家庭因素皆會對都會區之中學生參與改良式羽球之動機產生阻礙。

## 五、感知

感覺 (sensation) 是刺激帶給個體的客觀印象，當感覺透過神經系統傳到腦部時，腦以過去的經驗辨別，使客觀的感覺附上主觀的色彩，成為知覺 (perception)。在一般人的觀念裏，感覺是指視覺、聽覺、嗅覺及味覺，但事實上，人類生存所需要的最基本且最重要的感覺卻是觸覺、前庭平衡覺及運動覺 (高麗芷, 1994)。所謂「觸覺」，是指人利用全身皮膚上的神經細胞來接收外界的溫度、濕度、壓力、痛癢及物體質感等刺激；「前庭平衡覺」是利用內耳的三個半規管與耳石來偵測地心引力並控制頭部在活動時的方位，以抗禦地心引力及保持身體平衡；「運動覺」則是透過骨骼與骨骼相接處關節面周圍的神經接收器，使個體在骨骼肌收縮

或伸張、關節彎曲或伸直、關節面拉大或壓縮時，能了解肢體的位置與動態。

知覺(perception)為人藉由視、聽、觸、嗅與味五種感官所得，然後把接收到的外部資訊，經由這五種感官過程加以解釋與評價(邱裕瑄，1997)。而Zube(1982)將知覺定義為在景觀的環境中有很多的事物與物體，可作為多方面不同的刺激所產生的各種感覺，而個人過去的社經背景經驗，目前之需求與將來期望，將感官資訊意義化，並認知各事物間關係的「心理歷程」就稱為知覺。對於Ittelson(1978)從心理學的觀點提出知覺性質影響的三個論點(侯錦雄，1985)：

(一) 知覺的感受是直接受到刺激物的影響。

(二) 知覺與其他心理活動機能不可分離，而且是很難區別的。

(三) 知覺與知覺發生的環境涵構相關並且相互影響。

侯錦雄(1984)在景觀知覺方面，分為觀賞者的主體與客體兩個方面。說明了視覺景觀美感的體驗，是經由景觀來源的不同因而產生差異，而透過觀賞的角度、距離、位置、序列等等的不同，由觀賞者心理狀態轉化，產生不一樣的景觀體驗。

### 第三節 改良式運動的發展

#### 一、改良式羽球

社會型態的轉變使得日出而作日落而息的農業社會急速轉變成步伐緊湊的工商業社會，而工商業社會的特色型態就是寸土寸金、人多地狹的都會型社會型態。許多研究指出都會地區休閒運動參與阻礙中，場地和交通為主要因素，而

改良式羽球具有需求空間要求較低且容易執行的特性，極適合都會地區民眾參與，研究者及任教學校體育組同仁推展改良式羽球多年，任教學校有許多同仁及學生更常以此作為休閒運動。改良式羽球是羽球與桌球的結合體，利用羽球場縮小比例之場地來克服都會區民眾從事休閒運動時所發生的阻礙。以嶺東中學體育組為例，其辦公室位於地下室，以天花板高度約 3m，長約 7m，寬約 4m 之空間中規畫出一個按照標準尺寸比例縮小之羽球場，中間隔一張標準之羽球網，可進行單打、雙打或是二打一之羽球賽，其規則完全採用羽球規則，唯雙打或是二打一時因場地過於狹小為求達到運動強度及增加樂趣化情境，會以桌球規則中之比賽次序（The Order Of Play），以輪流接發球方式進行，就桌球協會之桌球規則中 七、比賽次序(The Order Of Play) 陳述於下：

雙打時，先由發球員做有效發球，次由接發球員做有效回擊，繼由發球員的同伴做有效回擊，序由接發球員的同伴做有效回擊，此後雙方球員依此次序輪做有效回擊。（桌球協會之桌球規則 [www.ilpp.com.tw/rule.htm](http://www.ilpp.com.tw/rule.htm)）。

改良式羽球與室外十一人制足球發展成室內五人制足球及六人制室內排球發展成室外沙灘排球、以及和目前正流行的美式激爆灌籃（Slam Ball）有異曲同工之處，其改變之處皆是比賽場地縮小、或是比賽人數的改變。從正規的賽制，發展出更契合都會區地狹人稠的運動型態，利用有限空間及忙碌之餘的破碎時間，來達到一定水準的運動強度及情緒的釋放，感受運動流汗的暢快淋漓及心靈的歡愉，進而達到身體適能的強化，應是參與改良式羽球的首要目的。改良式羽球的發展，目前只侷限於研究者所服務的學校；台

中市私立嶺東中學之教職員同仁及有興趣參與改良式羽球國高中之中學生，經由本研究之休閒運動在都會區阻礙因素分析，及配合都會型態所衍生出運動型態改變的觀念，提供給其他類型之運動項目參考，期能發展出更多更適合都會區民眾的各種改良式運動，讓一向缺乏運動機會之都會區民眾能有更多元的選擇，創造一個時時運動、人人健康的社會。

## 二、五人制室內足球

室內足球 Futsal 一詞，是由西班牙及葡萄牙的 Futbol 和 Futebol（足球）之 Fut 以及法文、西班牙文的 Salon 和 Sala（室內）之 Sal 二字合併而成，也稱為室內五人制足球。其歷史起源可追溯至 1930 年代的阿根廷，賽里安尼（Juan Carlos Ceriani）在五人制足球是由阿根廷的 Juan Carlos Ceriani 於 1930 年在蒙特維多的基督教青年會 YMCA 會所內舉辦了一項青年足球賽事，其目的是為了讓年輕人互相競賽而發明了五人制足球，當時這項比賽是在籃球的場地上舉行。所創造出來的遊戲，因當地青年熱愛足球運動，卻又苦無大型足球場地活動空間，便改以籃球場地作為青少年足球活動場所，因而倡導出室內或室外均可適用之五人制足球運動。在歐美一些國家，每到嚴寒的冬季，由於室外的溫度過低而不能訓練，於是一些球隊就利用室內的場地（如籃球場地等）進行練習。國際上室內足球有三種流派，即南美、歐洲和美國派，他們都有各自的打法和規則，為了使其能夠成為一項世界性的比賽項目，國際足聯成立了專門的機構進行指導，1988 年正式將這種運動命名為“五人制足球”（FIFA, 1988）。五人制足球在時空縮短下，足球技術的要求更加精緻化，除技術的提升外，對於球員的瞬間反應、判斷力及體

能等要求均大為提高（趙榮瑞，1995）。陳忠雄（1995；陳欣宏、潘建州（2004）；張耀川、沈進益（2006）等學者研究指出五人制足球具備了場地小、球門小、高節奏、高速度、時間較短、進攻防守轉換快、位置變化性大、對抗性強、運動密度大、強度大、人數較少、組合較易、進球較多、講究個人技術與配合絕佳的團體默契，且不受天氣以及身材條件之影響等特性。現今的室內五人制足球則在國際足總（FIFA）努力下遍佈全世界，亦是FIFA唯一認證許可的室內足球。現今室內五人制足球也在亞洲地區推行，亞洲城市的環境一般較為擁擠，因此頗為適合室內足球的小型場地，而其講求技巧、速度及動作的靈活性，則非常適合亞洲人的體型，更有利於亞洲國家發展，進而成為亞洲地區列強的好機會（周台英，2006）。

### 三、美式激爆灌籃

結合了籃球、足球、曲棍球和體操，是一種節奏極快、精彩刺激的極限運動。Slam Ball有如讓人血脈貫張的電玩遊戲，保證讓觀眾看得目不轉睛。在這一季的Slam Ball中，六支參賽隊伍為了贏得冠軍使出渾身解數，出現了許多讓人瞠目結舌的精彩場面。Slam Ball在美國的人氣迅速攀升，現在AXN更把這運動推廣至全世界。美式激爆灌籃聯盟於2002年成立於美國，一共有六隊；是一種以籃球為基礎的灌籃運動，也可以說是一種結合了彈簧墊與美式足球的籃球運動。其中最為人稱道的即為其令人嘆為觀止的籃球絕技，充滿爆炸跳躍的空中灌籃，以及激烈的肢體碰撞。讓人看了血脈貫張，熱力十足。其與正式籃球運動最大的差異在於，在籃球半場及籃板下各有四個彈簧墊，能讓選手輕易彈起進而灌籃

得分。同時規則上也允許未持球者之間的某些肢體碰撞與正規籃球運動一樣。得分方式是球進網得分，一般球未被對手碰觸而經籃框進網得兩分，但灌籃則得三分，三分線以外進網仍為三分。這個新式籃球比賽是結合籃球與足球的運動規則上予許一定的衝撞而不犯規如果犯規了則讓持球員與防守員 1 對 1PK。

#### 第四節 休閒活動參與效益之相關研究

效益 (benefits) 一詞意味著一種目標的達成，包括參與休閒能達成之目標，以及參與者相信休閒能幫助他們達成目標 (Ajzen, 1991)。Driver (1997) 強調效益對人或實質環境中是需求獲得正向的改變，包含人際關係、體適能、預防社會問題或穩定社群等；在個人方面也可以說是一種特殊的心理滿足經驗，如活動結束後感覺良好、與朋友在一起感覺到像與家人在一起一樣親密和覺得精神充沛等。Mannel and Styne (1991) 將休閒效益整合為一系列模式，他們認為人們參與休閒時，受到環境、活動、時間、心境的刺激，產生生理、心理、環境、經濟、社會之影響，而這些影響經由人們的評價之後，就產生了休閒效益。陳中雲 (2001) 亦提出類似的觀點，認為休閒效益乃是個人在休閒活動參與過程中及後，個人主觀評估可以幫助個人改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受。休閒效益是指個人或團體在自由時間從事休閒行為的過程中，對從事的活動有所體驗，並且對個人或社會產生有益的影響 (林欣慧，2002)。韋氏大字典對於休閒效益的定義，包括外在及內在之價值，前者如工作之餘所從事之活動，可以恢復精神；後者為參與休閒活動滿足其體

驗及效益。由此可以了解到人們參與休閒活動目的之一，便在於獲得休閒效益。Arai and Pedlar (1997) 以休閒的形式建立起健康社區的概念，強調透過追求休閒活動的經驗，發現休閒效益與個人自我決定導向有極大的關係，最後歸結透過休閒有利培養新的技能、也較能達成暢所欲言、平衡身心與恢復精神、增加團隊成就與能力改善以及逐漸凝聚共識等五個效益，茲分述如下：

- (一) 培養新的技能：學習的機會、美好的經驗、新的知識。
- (二) 較能夠暢所欲言：感到有自信心、勇於表達自我。
- (三) 平衡身心與恢復精神：感受到樂趣的經驗、調劑生活壓力。
- (四) 增加團隊成就與能力改善：體驗團隊工作的成就、提升自我決策的能力、增加工作效率。
- (五) 逐漸凝聚共識：提供機會分享個人經驗、充實個人知識。(洪煌佳，2002)。

Bloland (1980) 認為休閒具有六大功能列述如下：

- (一) 休閒使人感到快樂。
- (二) 休閒可以促進身體健康。
- (三) 休閒可以增進個人的自由感受。
- (四) 休閒有助於發展與他人的情誼。
- (五) 休閒具有娛樂與放鬆的功能。
- (六) 休閒能使個人透過需求的滿足而平衡人生。(游正芬，1999)。

Russell (1982) 指出休閒活動乃是在自由的時間與自由的意願下所選擇參與的有意義性活動，參與休閒有七項重要的價值，分別為身體健康 (physical health)、心理健康

( mental health )、智能發展 ( intellectual development )、人格發展 ( character development )、社會適應 ( social adjustment )、創造性 ( creativeness ) 以及幸福感和滿足感 ( happiness and satisfaction )。Menec and Chipperfield( 1997 )以心理學的觀點，提出在生活事件或活動中擁有控制感的觀點，且強調控制感是達到心理與生理美好狀態的關鍵。而擁有控制感的效益則是能夠獲得身體健康、心理的適應以及較佳的生活滿意。Wankel and Berger ( 1991 ) 從運動生理學指出參與體能性的休閒活動可以帶來許多生理效益，如增強心肺適能、鍛鍊肌力、提昇肌耐力、促進柔軟度、強化骨架以及體重管理等休閒效益。

休閒效益分別是生理效益、心理效益以及社交效益。生理效益是指可以維持健康的體能、增進活動的技巧、消除疲勞及達到身體放鬆等效益。心理效益包含抒解生活壓力、放鬆心情、創造性思考、發洩情緒，舒暢身心、獲得成就感、心情愉快、平衡精神情緒、培養挑戰性、培養獨立性、得到滿足感及啟發智慧等效益。社交效益包含了解週遭事物、促進和諧關係、結交朋友、體貼別人、了解同伴的感受、與同伴分享想法、和同伴之間相處得更親近、得到同伴的支持、支持同伴的想法、得到別人的信賴及信任同伴等效益。余嬪 ( 1998 ) 指出，從事休閒活動對提供青少年機會去嘗試他們的能力，均衡他們的生活，及在一個較廣泛的生活經驗中去建立自我概念中的自尊感 ( self-esteem )，具有相當好的影響力。

綜合上述學者對休閒效益提出的範疇為；個人在對休閒活動參與前之期待心態、參與休閒活動歡愉的過程以及參與

休閒活動後的經驗，探討可以幫助個人改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受。本研究將以休閒效益中之心理效益對都會地區之中學生參與改良式羽球運動前、運動中、運動後的心理感知層面作探討。

### 第三章 研究方法

本研究透過文獻探討，以問卷調查「改良式羽球參與感知問卷」探討都會地區青少年學生在實際參與改良式羽球活動參與前之期待心態、參與改良式羽球時歡愉的過程、以及參與改良式羽球後的經驗。本章共分五節：第一節 研究架構；第二節 研究流程；第三節 研究方法與工具；第四節 研究對象與抽樣方法；第五節 統計分析。

#### 第一節 研究架構

本研究主要在探討都會地區青少年學生在實際參與改良式羽球活動參與前之期待心態、參與改良式羽球時歡愉的過程、以及參與改良式羽球後的經驗。以問卷調查方式蒐集相關的原始資料，運用統計方法進行描述性統計，並將不同背景變項的都會地區青少年學生進行分析，以了解都會地區青少年學生在實際參與改良式羽球心理的感知差異情形，藉以進行更進一步的分析探討，期能自研究中了解受試者對改良式羽球的認知和參與後所得到的心理感知，並從中了解出改良式羽球的價值，進而觸發其他類型的運動項目並提供給其他類型之運動項目參考，期能發展出更多更適合都會區民眾的各種改良式運動，讓一向缺乏運動機會之都會區民眾能有更多元的選擇，創造一個時時運動、人人健康的社會。

本研究架構圖如下：

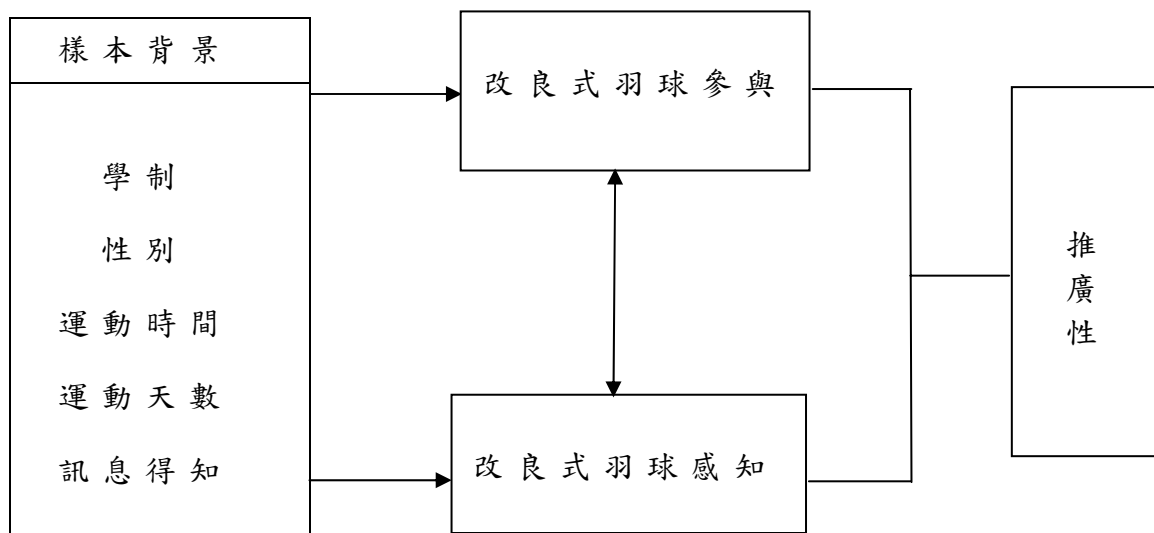


圖 3-1 研究架構流程圖

## 第二節 研究流程

本研究流程從動機興起至文獻蒐集及探討，建立研究架構，問卷編製、預試、修正，正式問卷施測，資料分析與統計處理到結論與建議，最後完成論文撰寫。其流程如下圖所示：

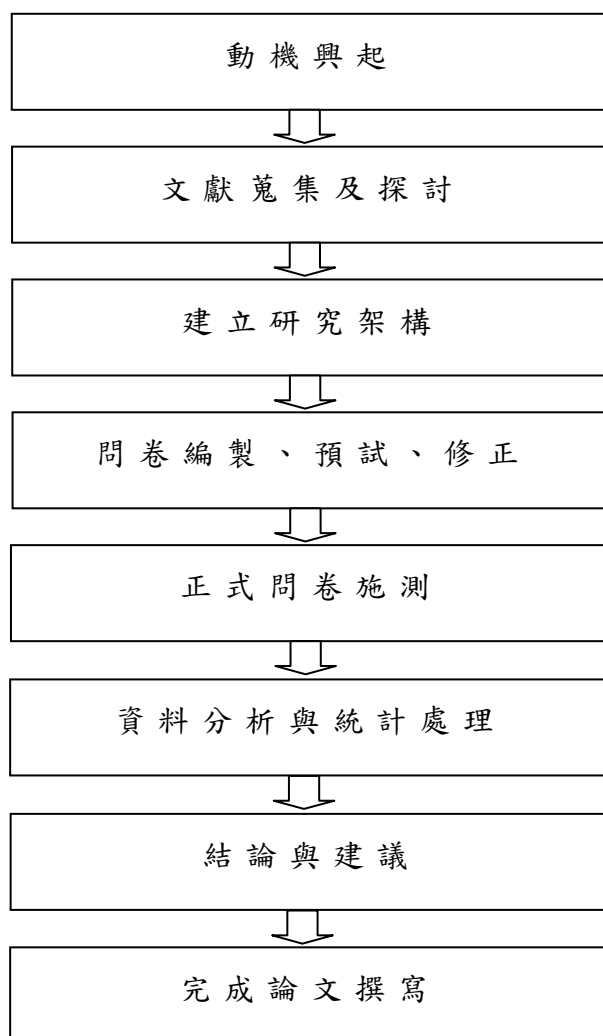


圖 3-2 研究流程圖

### 第三節 研究方法與工具

本研究以自編之「改良式羽球參與感知問卷」為研究工具，問卷內容分為兩部份，第一部份為受試學生的基本資料，第二部份為改良式羽球參與感知量表用以了解一、受測學生在實際參與改良式羽球活動參與前之期待心態，二、參與改良式羽球時歡愉的過程，三、以及參與改良式羽球後的經驗，茲說明如下：

#### 一、問卷編製與預試過程

本研究中作為受試者資料蒐集的問卷，為都會地區中學生從事改良式羽球之前、中、後期心理感知分析的調查問卷，問卷編製主要是依據本研究的動機與目的，經參考沈易利（2000）、金蕙蓉（2002）、洪煌佳（2002）、張永朋（2006）等相關研究之問卷後，並結合文獻探討中諸多學者、專家、先進所提出寶貴的相關問題與建議，經與研究目的融合後，由研究者自行編製本研究問卷當作資料蒐集之主要工具。

問卷初稿完成時，研究者以台中市嶺東中學國中部學生20名，高中（職）部學生20名，進行問卷第一次預試，其目的在於了解問卷的各項內容在辭意表達上是否能被受試者了解，並根據受試者所回饋的意見作為問卷文辭調整及內容增減的依據，期能藉此問卷極盡完整蒐集到研究者希望蒐集之資料。

經文字修飾及內容增刪後，再以另一批學生（國中生20名、高中職生20名）作第二次預試，待受試者均能完全了解問卷內容時，除以一致性信度考驗獲得整體值為0.891之高信度外再經文字的細部修改後完成問卷草案。

## 二、受試學生基本資料

藉以了解受測者年齡、性別、就讀學制（國中或是高中職）、每週參與改良式羽球的天數、每次參與改良式羽球的時間，以及從何得知改良式羽球這項休閒運動的訊息。

## 三、改良式羽球參與感知問卷

了解受測學生在實際參與改良式羽球活動參與前之期待心態、參與改良式羽球時歡愉的過程、參與改良式羽球後的經驗，以及改良式羽球可能存在的價值。包括：改善注意力、求勝心、心理愉悅程度、對標準羽球技術精進之程度、身體適能之強化、期待上場之渴望、樂趣化、心理調適、人際關係、自信心、成就需求、創新求變打破環境限制之框架、突破休閒阻礙等。使用李克特式（Likert Scale）五點量表記分，分為：非常強烈、強烈、沒感覺、不認同、非常不認同，分別代表1至5分。

## 四、行動研究

本研究傾向於將行動研究視為動態過程，強調行動研究的循環性，故以葉連祺（1999）發展出的「計劃、行動、評鑑、反省」等四個循環歷程為參考主軸。結合問卷調查法、資料分析等方式，期望藉由教育工作者的角色，以創新教學的理論為基礎，由調查中明瞭推廣改良式羽球之現況、決定策略、執行行動以了解改良式羽球推廣優缺點，進而提昇學生甚或全民可方便上手的改良式羽球推廣方案。行動研究是情境參與者基於實際問題解決之需要，與專家學者或組織中成員共同合作，將問題發展成研究主題，進行有系統的研究，講求實際問題的解決（陳柏彰，1988）。從事行動研究者就是實際工作者，也是應用研究結果的人。行動研究最大的特

色是幫助研究者藉由反省式的探究去釐清他們在研究進行中的實際需要，終極目標是改進品質。

#### 第四節 研究對象與抽樣方法

##### 一、研究對象

本研究是以研究者服務學校台中市私立嶺東中學，實際參與改良式羽球之休閒運動的 58 位國中部學生及 60 位高中職部的學生為研究對象，以自編之改良式羽球參與感知量表作為問卷調查工具，藉以了解受測者在實際參與改良式羽球活動參與前之期待心態、參與改良式羽球時歡愉的過程、以及參與改良式羽球後的感知情形和是否值得推廣之見解。

##### 二、母群體抽樣方法

本研究為確實取得具有參與改良式羽球之受試者，自嶺東中學國中部和高中職部曾經實際接觸及接受改良式羽球課程的學生中以便利取樣方式，分別自國中部與高中職部參與者中分別各取樣 58、60 位受試者發放問卷，施測發放問卷份數為 118 份，回收 118 份，回收率為 100% 其中未見無效問卷，施測時由研究者親自實施並於施測前進行說明。

#### 第五節 統計分析

本研究所使用的分析工具為 SPSS For Windows 12.0 統計套裝軟體，並根據本研究之目的與假設，採用下列統計方法進行資料分析：

##### 一、一般敘述性統計分析

本統計方式主要針對受試者的結構進行分析，包含年齡、性別、學制等概況。及各變數的分佈情形。

## 二、信效度分析

### (一) 信度分析

Kerlinger (1986)認為信度是指一種工具的正確性(accuracy)或精確度(precision)。信度包含穩定性(stability)及一致性(consistency)兩種不同的意義，其目的在於測試本問卷在態度尺度測量方面，各項目所衡量的態度是相同並有一致性的；且各項目在同一尺度內具有內部一致性或內部同質性(Churchill, 1991)。

本研究問卷完成草案後，在商請嶺東中學國中部與高中職部學生各20名進行預試，依問卷回收結果進行信度檢視，由於基本資料部分為本研究所設定之自變項，並沒有進行效度考驗，經以內容一致性信度分析後，整體之 $\alpha$ 值為0.891其信度極高，為適合本研究進行之研究工具。

一般最常用的統計指標是利用Cronbach's  $\alpha$ 的係數值來計算衡量相同構面的項目的內部一致性。 $\alpha$ 值的計算是以未標準化量表題目間的共變數(covariance)的平均值為基礎來計算。可由下表看到，當係數越高，代表此一衡量問卷的內部一致性越高，並可藉著每一項目的分數與總分的相關性，來剔除可能不具信度的項目。

表 3-1 Cronbach's  $\alpha$  意義

$\alpha$ 值 範圍	意義
$0.00 < \alpha < 0.30$	不可信
$0.30 < \alpha < 0.50$	稍微可信
$0.50 < \alpha < 0.70$	可信(最常見)

$0.70 < \alpha < 0.90$	很可信
$0.90 < \alpha < 1.00$	極端可信

資料來源：簡茂發、楊國樞、文崇一、吳聰賢、李亦園（1993）

## （二）效度分析

本研究在預試前將預試問卷商請二位嶺東科技大學相關科系之教授（不同意具名），及一位大葉大學統計學教授（不同意具名）指導，其均認為可以達到研究者所欲達到之研究目的，經由專家效度檢驗，效度亦達到被接受之要求，並依其意見進行文字修飾後，進行預試與正式施測。

## 三、*t*檢定分析

利用*t*檢定來檢驗參與改良式羽球運動後的都會區之中學生對於情緒的紓解比較起運動前之心情是否有顯著差異。

有參與改良式羽球運動的都會區之中學生在體能及運動能力方面其強化之情形是否有顯著差異。

## 四、相關分析

利用相關性分析檢驗上課注意力集中的程度與感知各構面呈現之相關性。都會區羽球館不敷使用的程度、同儕問題及交通問題與參與改良式運動的需求程度是否有顯著性的相關。

## 五、單因子變異數分析

以單因子變異數 ANOVA 分析針對參與改良式羽球的天數與運動者其心理愉悅的程度是否有顯著性的影響。

## 第肆章 結果與討論

### 第一節 樣本結構分析

#### 一、樣本分析

本行動研究之研究對象男生多於女生，惟女性與男性的比例，百分比十分接近，學制方面國、高中百分比接近一半，本研究是以嶺東中學學生為例，研究者即行動研究者，針對所任教的班級找出研究樣本三班進行不同學制的探討，樣本結構如表 4-1

表 4-1 受試者性別與學制分佈統計表

		樣本數	百分比 %
性別	男	68	57.6
	女	50	42.4
學制	國中	58	49.2
	高中	60	50.8

受試者參與改良式羽球的天數方面以 1-5 天為主，其中以 2-3 天的參與者所佔比例最高，其次為每週參與 1 天，其中另有 9 位受試者每週參與次數達 4-5 天，而 6 天以上的參與頻率則未在調查中發現經分析如表 4-2 所示

表 4-2 學生每週參與改良式羽球天數統計表

天數	人數	百分比 %
不到一天	3	2.5
一天	31	26.3
2~3天	75	63.6
4~5天	9	7.6
6~7天	0	0

受試者每次參與改良式羽球之時間以 30 分鐘至 60 分鐘以上為主，其中以 30 至 60 分鐘之間為最多數，而 30 分鐘內的比例居次，只有 9 位受試者其參與時間達 60 分鐘以上，經分析如表 4-3 所示

表 4-3 每次參與改良式羽球之時間統計表

每次參與的時間	人數	百分比
30 分內	48	33.1
30 至 60 分	61	42.1
60 分以上	9	6.2

據受試者所填問卷中之基本資料顯示，有 60 人從老師方面得知此項運動佔最多數，而有 42 位同學是由同儕間得知，另有 12 位受試者是無意間經過好奇中得知，只有 4 位受試者其情形為曾經知道該項資訊但想不起從何得知經分析如表 4-4 所示

表 4-4 從何得知改良式羽球這項運動之統計表

如何得知改良式羽球這項運動	人數	百分比
同學	42	29
老師	60	41.4
無意間	12	8.3
其他	4	2.8

## 第二節 參與概況與感知之描述統計分析

分別針對各個向度進行深入了解，欲針對參與者感知面向的強烈程度，進行深入了解。

### 一、初期感知

表 4-5 等待進場及感染場上之歡愉程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	24	70	24	0	0
百分比	20.3	59.3	20.3	0	0
平均數	2.00	標準差	0.641		

從表 4-5 的平均得分可以看出，在參與改良式羽球之感知初期部分，參與者在等待進場及感染場上之歡愉程度平均數為 2.00，而非常強烈佔 20.3%，強烈佔 59.3%，顯示在球場等待進場之期待心理極為強烈。

表 4-6 參與改良式羽球改善壞心情之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	0	102	16	0	0
百分比	0	86.4	13.6	0	0
平均數	2.136	標準差	0.344		

從表 4-6 的平均得分可以看出，在參與改良式羽球之感知初期部分，參與改良式羽球改善壞心情之程度方面，平均數 2.136，強烈佔 86.4%，其顯示參與者對於改良式羽球皆有一份新奇感，於調查結果可以看出，學生參與改良式羽球對於改善心情與提供歡愉確實具有正面且獲得肯定之功能，其歡愉的程度亦屬強烈。

## 二、中期感知

表 4-7 參與改良式羽球競技時求勝心之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	34	45	29	6	4
百分比	28.8	38.1	24.6	5.1	3.4
平均數	2.161	標準差	0.344		

表 4-7 參與改良式羽球競技時求勝心之程度，平均數 2.161，非常強烈佔 28.8%，強烈佔 38.1%，顯示在進行改良式羽球比賽時其不服輸求勝的意志有超過六成以上之受試者屬於強烈。

表 4-8 參與改良式羽球運動時心理愉悅之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	0	102	16	0	0
百分比	0	86.4	13.6	0	0
平均數	2.136	標準差	0.344		

表 4-8 參與改良式羽球運動時心理愉悅程度之平均數 2.136, 其愉悅程度屬強烈佔 86.4%, 顯示受試者在參與改良式羽球時是以自願及非常愉悅的心情來從事該項休閒活動。

表 4-9 參與改良式羽球感覺運動強度之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	45	51	19	3	0
百分比	38.1	43.2	16.1	2.5	0
平均數	1.830	標準差	0.788		

表 4-9 所呈現的是參與改良式羽球感覺運動強度之程度分析, 其平均數 1.83, 非常強烈佔 38.1%, 強烈佔 43.2%, 有 3 位受試者表示對運動強度不認同, 其餘均未有不認同之情形, 顯示改良式羽球參與者認為精神上的愉悅, 遠超過獲得身體適能的提昇。

表 4-10 參與改良式羽球救起高難度的球時充滿自信與驕傲之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	9	84	84	0	0
百分比	7.6	71.2	71.5	0	0
平均數	2.135	標準差	0.522		

表 4-10 參與改良式羽球時，救起高難度的球會充滿自信與驕傲之程度分析，其平均數 2.135，非常強烈佔 7.6%，強烈佔 71.2%，顯示受試者在參與當中，如果有高水準的表現時，受到同伴喝采充滿自信與驕傲的程度極高。

表 4-11 參與改良式羽球時充滿快樂感覺之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	64	53	1	0	0
百分比	54.2	44.9	0.8	0	0
平均數	1.466	標準差	0.518		

從上表 4-11 參與改良式羽球時充滿快樂感覺之程度，其平均數 1.466，非常強烈佔 54.2%，強烈佔 44.9%，顯示其各面向的強度皆強烈，其中分數最高的是參與改良式羽球時，充滿了快樂的。

而在調查中，在運動強度方面有 3 位受試者表示對運動強度不認同，其餘均未有不認同之情形，顯示改良式羽球在心理愉悅程度、提高自信心、快樂感均具有正面的價值及功

能，而在競技中有 10 位受試者無法認同可提升求勝心，此與運動型態偏向休閒有關，此結果更說明改良式羽球確實具有高度的休閒價值，頗值得推廣給民眾。

三、參與改良式羽球之感知後期部分：

表 4-12 參與改良式羽球後身心更健康之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	45	61	12	0	0
百分比	38.1	51.7	10.2	0	0
平均數	1.720	標準差	0.639		

在參與改良式羽球之感知後期部分，表 4-12 參與改良式羽球後身心更健康之程度，其平均數 1.72，標準差 0.639，其中非常強烈佔 38.1%，強烈佔 51.7%，顯示受試者有九成均認為參與改良式羽球後可獲得身心更健康的益處。

表 4-13 參與改良式羽球後認為有增強上課注意力集中之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	23	78	16	1	0
百分比	19.5	66.1	13.6	0.8	0
平均數	1.966	標準差	0.452		

表 4-13 參與改良式羽球後認為有增強上課注意力集中之程度其平均數 1.966，標準差 0.452，顯示改良式羽球對提升

上課注意力具有正面功能，其中非常強烈佔 19.5%，強烈佔 66.1%，顯示優質的課後休閒活動對於上課提昇注意力有正面效果。

表 4-14 參與改良式羽球後想介紹給親朋好友的意願之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	14	94	10	0	0
百分比	11.9	79.7	8.5	0	0
平均數	1.966	標準差	0.452		

表 4-14 參與改良式羽球後想介紹給親朋好友的意願之程度其平均數 1.966，標準差 0.452，且沒有任何受試者具不認同態度，此結果說明了參與者均願意協助改良式羽球的推廣，非常強烈佔 11.9%，強烈佔 79.7%。

表 4-15 參與改良式羽球後覺得深具樂趣化之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	43	70	5	0	0
百分比	36.4	59.3	4.2	0	0
平均數	1.678	標準差	0.553		

表 4-15 參與改良式羽球後覺得深具樂趣化之程度其平均數 1.678，非常強烈佔 36.4%，強烈佔 59.3%，顯示有九成以上的受試者對改良式羽球深具樂趣化之程度有極高正面回應。

表 4-16 參與改良式羽球後反應及敏捷性增強程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	20	68	30	0	0
百分比	16.9	57.6	25.4	0	0
平均數	2.084	標準差	0.648		

表 4-16 參與改良式羽球後反應及敏捷性增強程度其平均數 2.084，非常強烈佔 16.9%，強烈佔 57.6%，有七成多的受試者認為參與改良式羽球後可增強反應及敏捷性，因場地較小反應距離及時間短，故對反應及敏捷性增強具有正面看法。

表 4-17 閒暇之餘渴望參與改良式羽球之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	0	81	37	0	0
百分比	0	68.6	31.4	0	0
平均數	2.313	標準差	0.446		

表 4-17 閒暇之餘渴望參與改良式羽球之程度其平均數 2.313，強烈佔 68.6%，其中未見具有非常強烈感覺之受試者，原因應是於休閒阻礙中提到中學生參與改良式羽球之因素有關。

表 4-18 認為參與改良式羽球後可增進同儕情誼之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	40	76	2	0	0
百分比	33.9	64.4	1.7	0	0
平均數	1.678	標準差	0.504		

表 4-18 認為參與改良式羽球後可增進同儕情誼之程度其平均數 1.678，非常強烈佔 33.9%，強烈佔 64.4%，其顯示各面向的強度亦十分強烈，歡樂中培養之同儕情誼應是較美好而且純真無暇。

表 4-19 認為參與改良式羽球後感覺自己更有信心之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	16	87	15	0	0
百分比	13.6	73.7	12.7	0	0
平均數	1.992	標準差	0.514		

表 4-19 認為參與改良式羽球後感覺自己更有信心之程度分析中，其平均數 1.9915，非常強烈佔 13.6%，強烈佔 73.4%，沒感覺佔 12.7%，其顯示，參與改良式羽球後，提高自我信心之程度極高。

從整體而言，受試者均肯定改良式羽球在生理、社會方面的功能，並有再參與之慾望，也願意介紹給其他朋友，充

分說明了在都會區中改良式羽球的推廣，對於青年學子乃至於社會大眾，均具有足夠的吸引力。

四、參與改良式羽球之關連性部份：

表 4-20 認為參與改良式羽球後對標準羽球技術精進之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	32	51	32	3	0
百分比	27.1	43.2	27.1	2.5	0
平均數	2.05	標準差	0.804		

在參與改良式羽球之關連性部份受試者認為，參與改良式羽球後對標準羽球技術精進之程度，表 4-20 其平均數 2.05，其中非常強烈佔 27.1%，強烈佔 43.2%，而沒有感覺及不認同者共 35 位，約佔 3 分之 1，顯示改良式羽球運動參與在提升羽球技術方面並不具有全面性的認同，這說明了遷移效果並不適訴諸全體均有效，但卻也充分說明了改良式羽球成為一項新興運動是具有十足的潛力，因此，在現有條件上再加以修正與改良並加以推廣，將更具推廣的價值。

表 4-21 認為都會區羽球館不敷使用之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	19	75	24	0	0
百分比	16.1	63.6	20.3	0	0
平均數	2.042	標準差	0.605		

表 4-21 中顯示本研究受試者有近八成認為都會區羽球館不敷使用之程度極高，其平均數 2.042，非常強烈佔 16.1%，強烈佔 63.6%，都會區地狹人稠土地取得不易是不變的法則，這也是改良式運動催生的主要動力。

表 4-22 認為因找不到同好及交通問題而打消打羽球的興緻之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	30	81	7	0	0
百分比	25.4	68.6	5.9	0	0
平均數	1.805	標準差	0.527		

在參與改良式羽球之關連性部份受試者認為表 4-22 認為因找不到同好及交通問題而打消打羽球的興緻之程度，其平均數 1.805，非常強烈佔 25.4%，強烈佔 68.6%，顯示找不到球友與交通問題等方向是參與者十分在意的，在休閒運動推廣的角度而言，運動屬性與內容的生疏、場地的缺乏、友伴的不足，均會造成推廣和參與的阻礙，此亦只有仰賴大力推廣，使球場數量增加、參予人口普及，才能克服本阻礙的發生。

五、參與改良式羽球後之價值分析部份：

表 4-23 改良式羽球值得向社會大眾推廣之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	3	60	55	0	0
百分比	2.5	50.8	46.6	0	0
平均數	2.44	標準差	0.5476		

在參與改良式羽球後之價值部分，表 4-23 改良式羽球值得向社會大眾推廣之程度分析其平均數 2.44，標準差 0.5476，其中非常強烈佔 2.5%，強烈佔 50.8%，沒感覺佔 46.6%，大致看來，改良式羽球值得向社會大眾推廣之程度強度佔一半以上，但值得注意的，其沒感覺的佔四成多，顯示向社會大眾推廣需有完善的配套措施。

表 4-24 改良式羽球值得向各級學校推廣之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	55	58	5	0	0
百分比	46.6	49.2	4.2	0	0
平均數	1.576	標準差	0.576		

在參與改良式羽球後之價值部分，表 4-24 改良式羽球值得向各級學校推廣之程度分析其平均數 1.576，標準差 0.576，其中非常強烈佔 46.6%，強烈佔 49.2%，沒感覺佔 4.2%，顯示，在本研究的場地中，施行多年，師生皆有正向的反應，因而，其覺得改良式羽球值得向各級學校推廣之程度極為強烈。

表 4-25 改良式羽球值得向社區民眾推廣之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	32	55	31	0	0
百分比	27.1	46.6	26.3	0	0
平均數	1.99	標準差	0.7338		

在參與改良式羽球後之價值部分，表 4-25 改良式羽球值得向社區民眾推廣之程度分析其平均數 1.99，標準差 0.7338，其中非常強烈佔 27.1%，強烈佔 46.6%，沒感覺佔 26.3%，大致看來，改良式羽球值得向社區民眾推廣之程度極高，但沒感覺佔有近三成，如能將技術性問題加以克服，其接受度將可大幅提高。

表 4-26 認為改良式羽球是項有價值的休閒運動之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	21	69	28	0	0
百分比	17.8	58.5	23.7	0	0
平均數	2.059	標準差	0.644		

在參與改良式羽球後之價值部分，表 4-26 認為改良式羽球是項有價值的休閒運動之程度其平均數 2.059，標準差 0.644，其中非常強烈佔 17.8%，強烈佔 58.5%，沒感覺佔 23.7%，其顯示在參與改良式羽球後，學生普遍認為改良式羽球是項有價值的休閒運動。

表 4-27 畢業後會繼續參與改良式羽球這項休閒運動之程度分析

感受程度	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
人數	43	70	5	0	0
百分比	36.4	59.3	4.2	0	0
平均數	1.678	標準差	0.5529		

在參與改良式羽球後之價值部分，表 4-27 畢業後會繼續參與改良式羽球這項休閒運動之程度其平均數 1.678，標準差 0.5529，其中非常強烈佔 36.4%，強烈佔 59.3%，沒感覺佔 4.2%，其顯示曾參與改良式羽球之學生，在畢業後繼續參與的意願極為強烈。

### 第三節 感知差異分析

以下將依本研究的項目，進行統計分析，進而探討假設成立與否，本研究採用之統計方式有 *t*-test、相關性分析以及 ANOVA（變異數分析）並進行事後比較 (*post hoc* Test)。

表 4-28 不同性別在參與改良式羽球對整體感知前之影響

性別	平均數	標準差	自由度	<i>t</i> 值	<i>F</i> 值	顯著性
男	2.059	0.401	115.9	-0.332	9.815	0.002
女	2.080	0.292				

表 4-28 在檢視不同性別在參與改良式羽球前是否會對整體感知有影響中，在 Levene 檢定下，*F* 值為 9.815，顯著性為 0.002，在參與改良式羽球前之感知前與性別項目下，經 *t* 檢定後發現，*t* 值為 -0.332，顯示男女兩性間距有大小之差別，但其 *p* 值為 0.741，*p*>0.05，結果顯示並不具顯著差異，故性別在參與改良式羽球前是否會對整體感知中此項目得知不會有影響。

表 4-29 不同性別在參與改良式羽球對整體感知後之影響

性別	平均數	標準差	自由度	<i>t</i> 值	<i>F</i> 值	顯著性
男	1.866	0.223	116	-3.02	2.026	0.003*
女	1.983	0.186				

表 4-29 在檢視性別是否對參與改良式羽球之感知後有影響中，經 Levene 檢定，*F* 值為 2.026，顯著性為 0.157，在參與改良式羽球感知後與性別項目下，經 *t* 檢定後發現，*t* 值為 -3.02，*p* 值為 0.003， $p < 0.05$ ，故性別對參與改良式羽球之感知後之影響具有顯著差異。

表 4-30 不同學制學生在參與改良式羽球後對整體感知之影響

性別	平均數	標準差	自由度	<i>t</i> 值	<i>F</i> 值	顯著性
國中	1.923	0.289	116	-3.03	0.86	0.003
高中	2.076	0.261				

表 4-30 在檢視不同學制在參與改良式羽球後是否會對整體感知有影響中，在 Levene 檢定下，*F* 值為 0.860，顯著性為  $0.356 > 0.05$ ，在不同學制下與整體感知項目下，經 *t* 檢定後發現，*t* 值為 -3.032，*p* 值為 0.003， $p < 0.05$ ，此結果說明了在不同學制在參與改良式羽球後是否會對整體感知有影響此項目具有顯著差異。

表 4-31 每週參與天數與運動者心理愉悅程度之多重比較分析表

	組別	n(人數)	M±SD	F	p	事後比較
心理 愉悅 程度	(1) 1 天	9	2.11±0.33			
	(2) 2-3 天	75	1.82±0.50			
	(3) 4-5 天	31	2.19±0.47	4.298	0.007*	(2)<(3)
	(4) 6-7 天	3	2.0±1.0			

表 4-31 研究結果顯示每週參與改良式羽球的每週參與次數與運動者心理愉悅的程度之  $F$  值為 4.298,  $p$  值為  $0.007 < 0.05$ , 故達顯著水準。亦即每週參與改良式羽球的次數與運動者心理愉悅的程度有密切的關連性。再由事後比較法得知 4-5 天的組群大於 2-3 天的組群。

利用相關性分析 (表 4-32) 檢驗上課注意力集中的程度與感知各構面呈現之相關性。

表 4-32 參與改良式羽球之感知構面與學生上課的注意力之相關分析

	注意力後	求勝心中	心理中有信心	充滿快樂	前改善心
注意力後 Pearson	1.000	.576**	.483**	.259**	.048
相關顯著性 (雙尾)	.	.000	.000	.005	.605
求勝心中 Pearson	.576**	1.000	.454**	.068	.165
相關顯著性 (雙尾)	.000	.	.000	.463	.073
心理中 Pearson	.483**	.454**	1.000	-.034	.152
相關顯著性 (雙尾)	.000	.000	.	.719	.100
有信心 Pearson	.259**	.068	-.034	1.000	.336**
相關顯著性	.005	.463	.719	.	.000

(雙尾)						
充滿快樂Pearson	.048	.165	.152	.336**	1.000	-.070
相關顯著性	.605	.073	.100	.000	.	.451
(雙尾)						
前改善心Pearson	-.018	-.112	-.009	.007	-.070	1.000
相關顯著性	.848	.226	.924	.944	.451	.
(雙尾)						

\*\* .在顯著水準為0.01時(雙尾)，相關顯著

表4-32 研究結果顯示參與改良式羽球之感知構面，其中求勝心與心理愉悅等構面與學生上課的注意力呈現中度正相關，其相關係數分別為0.576,及0.483、參與過程中增加自信與學生上課的注意力呈現低度正相關，其相關係數為0.259。然而在參與過程中，充滿樂趣與參與改良式羽球能改善心情對學生上課的注意力皆未達顯著水準。

本研究發現都會區羽球館不敷使用的程度、同儕問題及交通問題對受試者均產生明確的參與阻礙如表4-17, 4-18, 4-19, 為更進一步了解阻礙和參與改良式運動的需求程度是否有顯著性的相關，本研究再以相關分析進行探討，其結果如表4-33所示

表4-33 都會區羽球館不敷使用的程度、同儕問題及交通問題與參與改良式運動的需求程度相關分析

	球館不夠	打消打球	改良參與	易上手
球館不夠 Pearson	1.000	.267**	.355**	.331**
相關顯著性	.	.003	.000	.000
(雙尾)				

打消打球	Pearson	.267**	1.000	.580**	.484**
	相關顯著性 (雙尾)	.003	.	.000	.000
改良參與	Pearson	.355**	.580**	1.000	.831**
	相關顯著性 (雙尾)	.000	.000	.	.000
易上手	Pearson	.331**	.484**	.831**	1.000
	相關顯著性 (雙尾)	.000	.000	.000	.

\*\* .在顯著水準為0.01時(雙尾)，相關顯著

經由表4-33 分析結果顯示，積極參與各種改良式運動，與都會區羽球館不敷使用的程度呈現中度正相關，其相關係數為0.355、與找不到同儕及交通問題呈現中度正相關，其相關係數為0.580、與改良式羽球易上手的程度呈現高度正相關，其相關係數為0.831。此結果說明了一項運動的技能是否容易學習，也關係著推廣和參與的難易度，而研究結果則說明了本項運動具有被推廣的價值。

#### 第四節 綜合討論

改良式羽球係屬因應空間不足，結合桌球和羽球運動形態與精神所研發的新運動。

本研究經由調查發現，受試者在不同階段對於改良式羽球所提供的價值，在心理層面能提供愉悅、快樂感和自信心，此結果與 Arai and pedlar(1997)、洪煌佳(2002)、游正芬(1999)是相同的，而透過改良式羽球參與提昇人際關係如介紹給親

朋好友共同參與則和余嬪(1998)的理念極為相近，此結果說明了改良式羽球具備了休閒運動應有的生理、心理、社會等面向的正面效益。

再以受試者表示改良式羽球為易上手的運動，更能滿足現代都會區中民眾因場地空間不足與休閒時間不足所帶來的壓力下，欠缺休閒運動環境與技能的問題，更是克服如鐘瓊珠(1997)、連婷治(1998)等提出休閒阻礙因素的可行運動。

經由  $F$  考驗及  $t$  檢定發現在不同性別中，對於改良式羽球的參與並不具顯著差異，此結果應和接近三分之一的受試者表示改良式羽球並不屬高強度運動有關，而視不同角度分析，受試者對於改良式羽球強度持不同看法，主要原因除受到受試者個人體能因素和對運動強度認知之不同外，運動本身具有高彈性的強度選擇也是主要因素，此項特質亦再一次說明改良式羽球是一項適合於不同性別的休閒運動項目。

在不同學制參與改良式羽球對整體感知的  $F$  檢定下具顯著差異，其中國中生高於高中生說明了改良式羽球對國中階段的青少年更具有吸引力，此訊息提供了改良式羽球未來推廣的重要方向指標，而在往下推廣給國小學童應是可行的方案。

在次相關分析中發現，學生並未因為參與改良式羽球運動，在獲得自信心後能有效提昇上課的注意力，但在獲得心裡愉悅和提高其求勝心後，對上課注意力則有中等程度的相關，此結果亦說明了學生在參與休閒運動過程中雖然得到了心理上的愉悅，但對於上課的注意力提昇並不是非常的有效益，且只具有中等以下的相關程度，但研究結果顯示仍具正面的相關。此結果與 Neulinger ( 1981 ) 及 Bloland ( 1987 )

所提出的論點「休閒具有促進社會化、提供遊憩、促進整合的功能。而休閒活動對於青少年的發展歷程亦同樣具有正向功能」相互呼應。

休閒阻礙是近年來頗受關注的議題，本研究針對改良式羽球在阻礙方面的研究發現，缺乏運動場地、交通問題和友伴因素仍為主要阻礙因素，此結果和大多數調查結果有許多相似的情形，如 Jackson and Searle(1985)、連婷治(1998)、許義雄、陳皆榮等(1993)、張少熙(1994)、蘇振祥(2001)、簡鴻檳(2002)等多位學者所提出的論點：交通、時間、家庭因素、同儕問題、場地不足等...均屬目前青少年參與休閒活動最為主要的阻礙因素。綜觀改良式羽球由於係屬新的運動，至今仍不被大眾所熟悉，因此參與的人口仍侷限在研發的學校中，而研究者尚未有計畫且大規模的對外推廣，也因此友伴方面自然較難配合，而相對的也使場地難以取得，此結果與改良式羽球尚未推廣有極大的相關。

視調查結果發現，改良式羽球在提供心理歡愉和快樂感、作為運動比賽時的樂趣與激發求勝心和自信心、運動強度、提供運動效益、易於學習、促進身心健康與增進體適能、活動具樂趣化、可促進同儕情誼及具再參與意願等條件下，與 Bishop(1970)提出的休閒具有：淨化心靈、鬆弛身心、增進工作概念、獲得快樂、創造、幫助自我發展、得到自我實現、增進自我認識、增加知識、培養自治性、需要的滿足、擴展生活經驗的功能。並與陳彰儀(1985)、林清山(1985)、黃定國(1991)、余嬪(1996)所提出的論點：在個人功能方面，休閒具有鬆弛效果、娛樂效果、自我發展效果，能促進個體身心健康、智能發展。其論點與本研究對改良式羽球之感知

及效益不謀而合。此外林東泰(1992)指出，透過休閒活動的參與，接受社會化的涵育過程；藉由休閒參與拓寬視野、培育休閒態度、學習休閒技能；可維持或提升人際關係和社會互動；涵化個人個性和品德；改善與工作有關的技能，提昇工作效率；防範反社會行為；發展社區意識；啟迪人生觀和社會觀。與本研究所調查的結果中之「提供心理歡愉和快樂感」及「可促進同儕情誼及具再參與意願」論點相同。說明了改良式羽球就內容上與效益上，均具備了優質休閒運動的內涵，加上所需求的場地設備和空間均容易取得，運動技巧也容易學習，規畫健全的推展策略，規範遊戲規則並形諸於文字，使其在活動中有跡可循，透過運動組織有計畫的推展，相信改良式羽球將可以在空間狹小的都會區中受到民眾的喜愛，並成為未來國人參與休閒運動的一項新選擇。

## 第五章 結論與建議

依據本研究之研究目的、文獻探討以及分析結果與討論，將主要的研究結果整理成結論，並依此提出具體建議，俾以提供未曾接觸改良式羽球之國人、休閒活動相關推廣單位與後續研究者作為參考，最後針對研究結果提出建議。

### 第一節 結論

綜合本研究之結論如下：

#### 一、參與改良式羽球之受試者在不同階段的感知情形

在參與改良式羽球之感知初期部分，參與者對於改良式羽球皆有一份新奇感，其歡愉的程度亦屬強烈。在參與改良

式羽球之感知中期部分，其各面向的強度皆屬強烈，其中分數最高的是參與改良式羽球時，充滿了快樂的程度。在參與改良式羽球之感知後期部分，各面向的強度亦十分強烈，其中平均部分較高的有改良式羽球具樂趣化與可增進同儕間情誼分數較高。從平均數比較中，發現參與改良式羽球與感知的前、中、後期皆有正向的影響，顯示學生在參與改良式羽球後，對整體的感知情況皆有正面的反應。

## 二、不同背景變項對參與改良式羽球與感知面向之差異性探究

(一) 本研究發現男生、女生剛開始接觸改良式羽球皆大感驚奇，歸究其原因，男同學較喜歡新奇、有趣、創新的事物，而女同學則因不用於室外曬太陽，或於室外上課同時有二、三班於操場上課的擁擠等，而對此休閒運動有較高的參與興趣。

(二) 探討性別是否對參與改良式羽球之感知發現，男生比女生在參與改良式羽球後，運動量、心理的愉悅明顯較高。

(三) 不同學制在參與改良式羽球後發現據有顯著差異，高中生因對改良式羽球的規則較國中生熟悉，因而，在整體感知方面才有明顯的影響。

(四) 結果顯示每週參與改良式羽球的次數與運動者心理愉悅程度達顯著水準。每週參與改良式羽球的次數與運動者心理愉悅的程度有密切的關連性。再由事後比較法得知參與4-5天的組群大於參與2-3天的組群，每週參與改良式羽球的次數與運動者心理愉悅的程度有密切的關連性。顯示參與的次數較多，運動者心理的愉悅程度亦較高。

## 三、參與改良式羽球後之感知構面與參與情形之相關與影響

其中求勝心與心理愉悅等構面與學生上課的注意力呈現中度正相關，參與過程中增加自信與學生上課的注意力呈現低度正相關。然而在參與過程中充滿樂趣，與參與改良式羽球能改善心情對學生上課的注意力皆未達顯著水準。整體來說，參與改良式羽球對學生上課的注意力是有正面的相關。

#### 四、受試者在參與改良式羽球後認為值得推廣之程度

改良式羽球具備可提供活動樂趣、歡愉、快樂感、提昇自信心、體能、作為比賽內容、達到運動效益、且易於學習等特點、受試者學習後也樂於向親友推薦、所需空間要求不高等條件，證明改良式羽球為一項值得向大眾推廣的休閒活動，也是提供給民眾一項參與休閒活動的新選擇。

### 第二節 建議

根據本研究之結果與結論提出以下幾點建議，供未曾接觸改良式羽球之國人、或相關休閒活動之推廣單位與後續研究者作為參考：

#### 一、對創新式改良式運動值得推廣之建議

針對資訊化時代的來臨，都市化的過度膨脹，及現今金融海嘯所帶來生活壓力的提高，傳統的室內運動之不便利性，造成都會型人士望而卻步，而本研究中之改良式羽球則在研究者所服務的校園裡創立四、五年之久，校園中除教職員熱愛此運動，在本研究中，推廣至學生參與，亦於研究結論中提及各方面的感知構面的正向影響，在在顯示改良式羽球是值得推廣。

#### 二、對休閒活動相關推廣單位建議

從研究成果中可供相關推廣單位、或學校體育課程參考，在有限的空間中，設立一簡易的改良式羽球場地，可有

效的解決室內外活動空間的不足、另外本研究提出透過教師之影響力可以在各級學校推廣改良式羽球的活動，由教師於校園推廣，增加學生、家長對改良式活動的認識，於學校一小處空間中，設立相關之場地，接受度提升，除學生族群於正常課室中參與，進而推廣至家長於社區中，住家之里、社區活動中心等，亦可設立相關場地，進而提升都會型民眾”隨時隨地”可參與改良式羽球，達到休閒、運動、健身之目的。

### 三、對後續研究之建議

本研究之對象為研究者即行動者之參與學校小部分學生，礙於期初設定之課程進度與標準，故研究樣本較小，後續研究者可自行設立一場地，加大樣本，探討更深入的感知構面。並可針對不同都會型族群作更深入的探討，以利推廣改良式的運動。並提供給其他類型之運動項目參考，期能發展出更多更適合都會區民眾樂意從事的各種改良式運動，讓一向缺乏運動機會及參與運動意願之都會區民眾能有更多元的選擇，創造一個時時運動、人人健康的社會。實是研究者從事此篇研究之最大動機與期望。

## 參考文獻

中文部分：

- 王薰禾（2004）。高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 文崇一（1990）。台灣居民的休閒生活。臺北市：東大圖書股份有限公司。
- 江良規（1975）。體育學原理新論。臺北市：台灣商務印書館。
- 沈易利（1998）。台灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。國立台灣體育學院學報，（4），319-370。
- 沈易利（1995）。勞工休閒運動需求調查報告。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 余 嬪（1996）。青少年之休閒活動狀況調查報告。學生輔導通訊，（40），122-125。
- 吳英偉、陳惠玲(譯)（1996）。Stokowski, P. A.著。休閒社會學。臺北市：五南圖書。
- 李建興（1988）。中等教育研究。臺北市：黎明文化。
- 李碧涵（1996）。台灣企業經濟之結構調整與後工業轉型。中山學術論叢，（14），82-83。
- 李明榮、利志明、張文耀（2000）。談休閒活動的定義、功能及積極涵義。國立台灣體育學院休閒運動學系系刊，（3）。
- 金蕙蓉（2002）。鄉間婦女休閒阻礙因素之研究以南投縣魚池鄉為例。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，臺中

- 市。
- 邱裕瑄（1997）。陽明山國家公園視覺景觀偏好影響因素之探討。未出版碩士論文，國立台灣大學，臺北市。
- 林生傳（1996）。教育心理學。臺北市：五南圖書。
- 林清山（1985）。休閒活動的理論與實務。臺北市：輔仁大學出版社。
- 林東泰（1992）。休閒教育與其宣導策略之研究。臺北市：師大書苑。
- 林欣慧（2002）。解說成效對休閒效益體驗之影響研究－以登山健行為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 周台英（2006）。足球個人攻擊技術與整體戰術分析比較：以2004年世界杯五人制足球比賽冠亞軍賽為例。中華民國大專院校九十五年度體育學術研討會專刊，392-395。臺北市。
- 洪煌佳（2002）。突破休閒活動之休閒效益研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 侯錦雄（1984）。利用攝影媒體表達景觀空間之研究。中國園藝，30，23-32。
- 高麗芷（1994）。感覺統合。臺北市：信誼基金出版社。
- 涂淑芳譯（1996）。休閒與人類行為。臺北市：桂冠出版。
- 梁玉芳（2004）。彰化地區國中教師休閒活動參與和休閒障礙因素之探討。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 連婷治（1998）。台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究。未出版碩士論文，國立新竹師範學院，新竹市。
- 許義雄（1977）。體育學原理。臺北市：台灣師範大學體育

學會。

許義雄、陳皆榮、陳麗華、張少熙（1993）。*青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究*。臺北市：行政院青年輔導委員會。

張春興（1992）。*張氏心理學辭典*。臺北市：東華書局。

張春興（1997）。*教育心理學*。臺北市：東華書局。

張火木（1995）。*青少年休閒活動指導手冊*。臺北市：實踐設計管理學院。

張永朋（2006）。*青少年實際參與、期望參與不同休閒活動類型對健康體適能之相關研究—以敏惠護專為例*。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。

張少熙（1994）。*青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究*。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，臺北市。

張月芬（2004）。*家庭教育中心志工參與動機、內外控信念與其組織承諾之研究*。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義市。

張耀川、沈進益（2006）。談青少年五人制足球訓練，*大專體育*，（85），24-31。

陳定雄（1994）。休閒運動相關術語之歷史研究。*國立台灣體專學報*，（4），1-27。

陳奎熹（2001）。*教育社會學導論*。臺北市：師大書苑。

陳奎熹（1990）。*教育社會學研究*。臺北市：師大書苑。

陳中雲（2001）。*國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究*。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，臺北市。

- 陳益宜 (1982)。都會區域定義之研究。臺北市：永大出版社。
- 陳彰儀 (1985)。休閒活動之選擇與休閒教育。幼獅月刊，(384)，50-53。
- 陳藝文 (2000)。休閒阻礙量表之建構－以北部大學生為例。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳慧玲 (2003)。淡水旅遊動機及滿意度之研究－以淡水老街為例。健康休閒觀光餐旅產官學研討會論文集，1-23。臺北市。
- 陳忠雄 (1995)。亞洲人新希望。臺灣體育，(81)，72-73。臺北市。
- 陳欣宏、潘建州 (2004)。大專體育新興運動項目介紹：以五人制足球賽為例。大專體育，(71)，160-165。
- 黃金柱 (1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。行政院體育委員會專案研究報告。臺北市。
- 黃立賢 (1996)。專科生休閒興趣相關因素之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃俊傑 (1993)。戰後台灣的教育與思想。臺北市：東大圖書。
- 黃定國 (1991)。休閒的歷史回顧與展望。台灣教育月刊，(482)，1-6。
- 莊香蘭、容繼業、徐素珍、葉碧華 (2005)。民眾參與中正紀念堂休閒教育生活型態、動機、滿意度之研究。旅遊管理研究，5 (1)，77-98。
- 程紹同 (2000)。中學生運動休閒參與模式研究。臺北市：漢文書店。

- 游正芬 (1998)。閒暇時間從事的活動與健康之關係—以台北市某國中學生為例。未出版碩士論文，國立台灣大學，臺北市。
- 葉日武 (1997)。行銷學理論與實務。臺北市：東華書局。
- 葉至誠 (1999)。蛻變的社會—社會變遷的理論與實況。臺北市：洪葉文化。
- 葉肅科、董旭英 (2002)。社會學概論。臺北市：學富文化。
- 趙榮瑞 (1995)。1994 年世界杯足球賽射門狀況之研究。國立台灣體育專科學報，(6)，83-99。
- 蔡文輝 (1995)。社會變遷。臺北市：三民書局。
- 蔡峰月 (2001)。社會變遷中青少年的道德價值觀：以彰化地區高職學生為例。未出版碩士論文，臺灣師範大學，臺北市。
- 劉子利 (2001)。休閒教育的意義、內涵、功能及實施，戶外遊憩研究，14 (1)，48-57。
- 賴家馨 (2002)。休閒阻礙量表之編製—以台北市大學生為例。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 龍冠海 (1979)。社會學。臺北市：三民書局。
- 謝政諭 (1989)。休閒運動的理論與實際。臺北市：幼獅文化事業公司。
- 簡鴻檳 (2002)。高中生休閒阻礙與休閒參與之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學，臺中縣。
- 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。臺北市。運動心理學會。
- 鐘瓊珠 (1997)。大專運動員休閒行為之研究—以國立台灣

體專為例。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

蘇瑛敏（1996）。女性休閒環境架構之基礎研究。未出版碩士論文，國立政治大學，臺北市。

蘇振祥（2001）。正心中學學生休閒活動阻礙因素研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，臺中市。

英文部分：

- Ajzen, I. (1991). Benefits of Leisure: A Social Psychological Perspective. In Driver, B. L., Brown, P. J. & Peterson, G. L. (Eds.), *Benefits of leisure* (pp.411-417). Stage College, PA: Venture Publishing.
- Arai, S. M., & Pedlar, A. M. (1997). Building communities through leisure: citizen participation in a healthy communities initiative. *Journal of Leisure Research*, 29(2), 167-183.
- Bishop, D. W. (1970). Stability of the factor structure of leisure behavior: Analysis of four communities. *Journal of Leisure Research*, 2(1), 160-170.
- Bloland, P. A. (1987). Leisure as a campus resource for fostering students' development. *Journal of Counseling and Development*, 65(6), 291-294.
- Driver, B.(1997).The defining moment of benefits. *Park & Recreation*, 32(12), 38-41.
- Gnoth, J. (1997). Tourism motivation and expectation formation. *Annals of Tourism Research*, 24(2), 283-304.
- Guy E. (1971). *Swanson, social change*. Glenview, IL: Scott, Foresman.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Company.
- Iso-Ahola, S. E. (1989). Motivation for leisure. In Jackson E. L., & Burton T. L. (Eds.), *Understand in leisure and recreation*. State College, PA: Venture.

- Jackson, E. L., & Searle, M. S. (1985). Recreation non-participation and barriers to participation: Concepts and models. *Loisir et Societe/ Society and Leisure*, 8, 693-707.
- Jackson, E. L., & Burton, T. L. (1989). *Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future*. State College, PA: Venture Publishing.
- Jackson, E. L. (1993). "Recognizing Patterns of Leisure Constraints: Results from Alternative Analyses." *Journal of Leisure Research* 25(2): 129-149.
- Jackson, E. L., & Burton, T. L. (1999). *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century*. State College, PA: Venture Publishing.
- Kelly, J., & Godbye, G. (1992). *The sociology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
- Kolter, P. (1991). *Marketing management: analysis, planning, implementation and control*. (9th ed.). New Jersey: Prentice-Hall.
- Landis, J. R., (1974). *Sociology: Concepts and Characteristics*. Belmont, Calif.: Wadsworth.
- Light, D. & Keller, S., (1982) *Sociology*. (3rd ed.) New York: Alfred A. Knopf.
- Mannel, R. C., & Stynes, D. J. (1991). A retrospective: the benefits of leisure. In Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 461-473). State College, PA: Venture Publishing.

- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.
- Menec, V. H., & Chipperfield, J. G. (1997). Remaining active in later life. *Journal of Aging & Health*, 9(1), 105-126.
- Moore, W. E. (1974). *Social Change*, NJ: Prentice-Hall.
- Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure* (2nd ed.). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Parker, S. (1971). *The future of work and leisure*. New York: Praeger.
- Russell, R. V. (1982). *Planning programs in recreation*. St. Louis: Mosby.
- Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2nd ed.). Reading, MA: Addison-Wesley.
- Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1991). The personal and social benefits of sport and physical activity. In B. L. Driver, P.J. Brown & G.L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp.121-144). State college, PA: Venture Publishing.

網路部份：

美式激爆灌籃聯盟。2009年4月28日，網址：

[http://www.niotv.com/epg\\_content.php?ch\\_id=50&epg\\_name=%E7%BE%8E%E5%BC%8F%E6%BF%80%E7%88%86%E7%81%8C%E7%B1%83&epg\\_no=3365483&stype=](http://www.niotv.com/epg_content.php?ch_id=50&epg_name=%E7%BE%8E%E5%BC%8F%E6%BF%80%E7%88%86%E7%81%8C%E7%B1%83&epg_no=3365483&stype=)

國際桌球規則。2009年3月4日，網址：

<http://mail.khjh.kh.edu.tw/~jun/t.b1.htm>

國際羽球規則。2009年5月4日，網址：

<http://sirbearstudio.tripod.com/badminton.htm>

中華民國桌球協會。桌球規則。2009年5月7日，網址：

<http://www.ilpp.com.tw/rule.htm>

附錄 一

改良式羽球參與感知調查問卷

各位同學您好：

這份問卷是想了解您參與「改良式羽球」的動機，和您從事「改良式羽球」後的內心感受，請依您自己的想法及感受填答，本份問卷答案沒有對錯，請安心填答。如果您有題目看不清楚或有任何問題歡迎隨時舉手發問。

感謝您的協助，祝求學順利、身體健康！

國立台灣體育大學（台中）體育研究所

指導教授：沈易利 教授

研究生：林孟豪 敬上

第一部分、受試者基本資料

一、請問您就讀的學制是：國中 高中職

二、請問您的性別是：男 女

三、請問您每週參與「改良式羽球」這項運動的天數約：  
一天 二至三天 四至五天 六至七天

四、每次參與「改良式羽球」的時間約為：  
三十分鐘內 三十分鐘至六十分鐘 六十分鐘以上

五、請問您是從何得知「改良式羽球」這項運動：  
同學 老師 無意間看見 其他

第二部分、「改良式羽球」參與感知量表

以下每個題目包含五個選項：1、非常強烈 2、強烈 3、沒感覺 4、不認同 5、非常不認同。請您從中選擇一個最能表達您的感受的答案在□內打√。請注意！每題只有一個答案，請不要漏答每一題

	非常 強烈	強 烈	沒 感 覺	不 認 同	非 常 不 認 同
	1	2	3	4	5
一、參與「改良式羽球」後您覺得身體更健康精神 更好的程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
二、您參與「改良式羽球」後在上課時覺得注意力 更能集中的程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
三、您在進行「改良式羽球」運動競技時，當時其 求勝心為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
四、您在從事「改良式羽球」運動時，其心理愉悅 的程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
五、您在從事「改良式羽球」運動後，您認為對標 準羽球之技術精進的程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
六、您覺得從事「改良式羽球」時，其運動強度給 您的感覺為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
七、您在場邊等待進場時，感染場上同學從事「改 良式羽球」歡愉的程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
八、在您了解參與「改良式羽球」有不少好處之後 ，想介紹給其他親朋好友的意願為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
九、在您從事「改良式羽球」後，您覺得其深具樂 趣化的程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
十、參與「改良式羽球」後，您覺得本身反應、敏 捷性增強的程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
十一、您覺得心情不好時，參與「改良式羽球」 能改善當時壞心情的程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	非常強烈	強烈	沒感覺	不認同	非常不認同
	1	2	3	4	5
十二、當您閒暇之餘，渴望從事「改良式羽球」其程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
十三、您認為在從事「改良式羽球」時能增進同儕間情誼之程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
十四、您在進行「改良式羽球」球賽時，救起一顆看起來不可能救到的球時，受到同伴的喝采，您內心充滿自信與驕傲的程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
十五、您覺得都會區羽球館不敷使用程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
十六、當您想打羽球時會因為找不到同好及交通問題而打消打羽球的興致之程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
十七、如果有其他項目的改良式運動您想參與的需求程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
十八、您在參與「改良式羽球」後感覺自己更有信心的程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
十九、您在參與「改良式羽球」時，充滿了快樂的感覺的程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
二十、您感覺「改良式羽球」是一種容易學習上手的新休閒運動的程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
二十一、您覺得「改良式羽球」值得向社會大眾推廣的程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
二十二、如果您覺得「改良式羽球」值得推廣，應該先向各級學校推廣的程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
二十三、如果您覺得「改良式羽球」值得推廣，應該先向社區民眾推廣的程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
二十四、綜合您的看法認為「改良式羽球」是項有價值的休閒運動的程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
二十五、當您畢業離校後，您認為您會繼續參與「改良式羽球」這項休閒運動的程度為：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 附錄 二

相關程度對照表

-1	...	-0.6	...	-0.3	...	-0.1	...	0	...	+0.1	...	+0.3	...	+0.6	...	+1
完全負相關		高度負相關		中度負相關		低度負相關		無關		低度正相關		中度正相關		高度正相關		完全正相關