

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所
碩士學位論文

南投縣民眾休閒運動參與現況與滿意度研究
THE STUDY OF THE PARTICPATION AND
SATISFACTION OF RECREATIONAL ACTIVITIES IN
NAN-TOU CONUTY



研 究 生：陳惠美 撰

指 導 教 授：林房儻 博士

中 華 民 國 九 十 二 年 六 月

論文名稱：南投縣民眾休閒運動參與現況與滿意度研究

總頁數：68 頁

院校所組別：國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所

畢業時間及提要別：九十一學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：陳惠美

指導教授：林房儂 博士

中文摘要

本研究旨在探討南投縣民眾休閒運動參與現況與滿意度研究，以南投縣十三個鄉鎮之民眾為研究對象。本研究採問卷調查法，問卷內容主要調查有：人口特徵、休閒運動參與情形及滿意度。調查期間共發出問卷 650 份，回收 500 份，有效問卷 389 份，有效問卷率為 79%。回收之有效樣本依研究目的，分別採用描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、Scheffe 事後比較等統計方式進行資料處理，結果發現：

- 一、民眾參與休閒運動之情形，以每週參與 2 次以下者為最多，未達規律性之運動頻率。
- 二、民眾最常參與之活動以戶外活動及球類運動為主，而希望政府增設之休閒運動設施為室內游泳池及綜合球場。
- 三、民眾參與休閒運動之主要動機為促進身體健康及放鬆心情，而參與休閒運動之阻礙為時間不足及場地設備不完善等因素。
- 四、不同性別、職業、學歷之民眾對於休閒運動參與滿意度無顯著差異。
- 五、不同年齡、居住地、月收入之民眾對於休閒運動參與滿意度有顯著差異。

關鍵詞：南投縣、休閒、滿意度、參與

Chen, Hui-Mei (2003). The Study of the Participation and Satisfaction of Recreational Activities in Nan-Tao County. Unpublished master's thesis. National Taiwan College of Physical Education. Taichung.

Abstract

The purpose of this study is to discuss the local residents' participation and satisfaction of recreational activities in Nan-Tou County. Those who live in thirteen towns of Nan-Tou that can be categorized as the rural area are the major objects in this study. In the perspective of method, the structured questionnaire, which emphasized on three dimensions: demographic characteristics, degree of participation in recreational activities, and satisfaction of the activities, has been utilized as the most primary way for collecting the data. Of the six hundred and fifty distributed questionnaires, five hundred were collected, in which three hundred and eighty-nine were viewed as valid. The overall valid questionnaire percentage was 79%. After the data collection, valid samples were processed and analyzed by descriptive statistics, independent samples t-test, one-way ANOVA and Scheffe post hoc. The results can be briefly listed as the following:

1. The frequency of local residents' participation of recreational activities was two or less than two times per week, which was not qualified as the regular pattern of exercise frequency.
2. The data has shown that the most popular type of recreational activities among local residents in Nan-Tou belongs to two categories: outdoor activities and ball games. Nevertheless, two kinds of facilities that local residents hope the government can help to deliver are indoor

swimming pools and multi-purpose exercise facilities.

3. The primary motivations to explain residents' participation in recreational activities were to achieve healthiness and acquire relaxation. On the other hand, lack of time and appropriate facilities are two major constraints of their participation.
4. There were no distinct difference to prove that genders, occupations, and education levels has significant effect in local resident's degree of satisfaction toward recreational activities they participated.
5. There is a significant difference among residents from different age groups, residential locations, and income levels in their degree of satisfaction.

Keywords: Nan-Tao County, Recreation, Satisfaction, Participation.

謝 誌

2001 的夏天，我來到了臺體，這個我從未想過會繼續完成學業的地方，在學習的生涯裏，這是一個人生的轉折點，而讓我繼續堅定前進的，也是在這段歷程中，一路陪著我走下去的每個人。

首先感謝指導教授林房儂老師，這一年多來費心愷切的指導學生撰寫論文，您的諄諄教誨與關注，永銘在心；感謝我的口試委員沈易利老師及吳榕峰老師不辭辛勞的審閱及斧正；感謝這兩年來一直陪著我們的導師趙叔蘋老師，您像一道溫暖的光源，總是在學生感到迷惑時，給予鼓勵，讓我能看清自己，堅定步伐；感謝楊峰州老師及陳渝苓老師，在論文格式寫作上鉅細無遺的指導，使得本論文更臻完備，在關鍵時刻得以順利的完成。

感謝我們的大家長陳定雄所長，您在課堂上及生活中的啟迪，讓我學習到你充滿智慧的人生美學；感謝如同我另一位父親的李明榮主任，謝謝您帶領我走過臺體的第一年，因為您的關心與付出，讓離家在外求學的我，心中總是溫暖與踏實。

感謝家榮學長、凱立學長及彥皓學長，在學習當中給予的指導與關照，更感謝這兩年來和我一起擁有喜悅和悲傷的同窗好友們：金芳、軒軒、睦盛、智智、豐宇、徽徽、秀瑾、志鴻、佩欣、秋美、廷衛、毓倫、文彬、雅湄、秀玲以及鸞德，與你們在尊賢研究室的點滴，是一輩子美好的回憶。

當然不能忘了一群可愛兼具爆笑的學弟妹們：展源、嘉信、秣榛、俊民，謝謝你們在問卷發放上的幫忙，感激不盡；謝謝惠卿，佩怡、振宏、宗小孟、恆東、志弦、勝恩、河醒、振興、世婉、沛書、彥廷、屏美，謝謝你們協助與相伴。

最後要感謝我的父母親及我親愛的弟弟，因為你們無私的付出，

讓我總是能無後顧之憂完成每個階段的學習，謝謝你們這麼溫暖的愛，讓我充滿勇氣的面對我的人生。這一切的收穫，真心的與你們分享。

最後…不可思議的，我終於完成了碩士論文，它也許不是一本盡善盡美的論文，但卻是我盡心盡力的付出。

惠美 謹誌於
台灣體院休研所
民國九十二年九月

目 錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
謝誌	iv
目錄	vi
表目錄	viii
圖目錄	x
第一章 緒論	
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究問題	3
第四節 研究假設	4
第五節 研究範圍與限制	4
第六節 研究的重要性	5
第七節 名詞定義	5
第二章 文獻探討	
第一章 休閒運動相關理論	8
第二章 全民運動的發展與內涵	11
第三章 規律運動與健康概念	13
第四章 休閒行為相關研究	14
第三章 研究方法	
第一節 研究架構	16
第二節 研究流程與步驟	18
第三節 研究對象與抽樣	19
第四節 研究工具	21
第五節 資料處理分析	27
第四章 研究結果與討論	
第一節 南投縣民眾休閒運動參與情形之描述統計	28
第二節 不同人口統計變項休閒運動參與滿意度的描述 統計	35
第三節 不同人口統計變項之單因子變異數分析考驗	48
第四節 綜合討論	52
第五章 結論與建議	
第一節 結論	56

第二節 建議	58
第三節 後續研究	60
參考文獻	61
附錄 A：問卷專家效度	64
附錄 B：南投縣民眾休閒運動參與現況與滿意度研究正式問卷	65

表目錄

表 3-1	休閒運動參與滿意度題項鑑別表	22
表 3-2	修正後之休閒運動參與滿意度量表題目	23
表 3-3	休閒運動參與滿意度 KMO 與 BARTLETT	23
表 3-4	休閒運動參與滿意度之解說總變異量表	24
表 3-5	休閒運動參與滿意度量表轉軸後的成份矩陣與信度	25
表 4-1	每週參與休閒運動次數人數之次數分配表	28
表 4-2	每次參與休閒運動時間人數之次數分配表	28
表 4-3	每週參與休閒運動時間人數之次數分配表	29
表 4-4	每次參與休閒運動時段人數之次數分配表	30
表 4-5	民眾最常參與休閒運動種類之次數分配表	30
表 4-6	民眾參與休閒運動主要動機之次數分配表	31
表 4-7	民眾休閒運動參與阻礙因素之次數分配表	32
表 4-8	民眾希望政府增設之休閒運動設施	33
表 4-9	不同性別之南投縣民眾休閒運動參與滿意度之描述 統計量表	35
表 4-10	不同年齡之南投縣民眾休閒運動參與滿意度之描述 統計量表	36
表 4-11	不同職業之南投縣民眾休閒運動參與滿意度之描述 統計量表	39
表 4-12	不同居住地之南投縣民眾休閒運動參與滿意度之描 述統計量表	41
表 4-13	不同學歷之南投縣民眾休閒運動參與滿意度之描述 統計量表	44
表 4-14	不同月收入之南投縣民眾休閒運動參與滿意度之描 述統計量表	46
表 4-15	不同人口統計變項之單因子變異數分析摘要表	47
表 4-16	不同年齡民眾休閒運動參與滿意度單因子變異數分 析摘要表	48
表 4-17	不同年齡民眾對休閒運動參與滿意度事後比較表	49
表 4-18	不同居住地民眾休閒運動參與滿意度單因子變異數	

	分析摘要表	49
表 4-19	不同居住地民眾對休閒運動參與滿意度事後比較表 .	50
表 4-20	不同月收入民眾休閒運動參與滿意度單因子變異數 分析摘要表	51

圖目錄

圖 3-1	研究架構圖	15
圖 3-2	研究流程與步驟圖	17

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

在進入了二十一世紀之際，台灣已經是一個週休二日的國家，隨著社會型態的改變，加上經濟的快速發展，國民所得的成長，使人類的生活品質得到改善。而科技的發達與機械文明，所帶給人類的福祉是工作時數的降低與彈性工作型態的產生，使得閒暇時間相對的增加，然而，在社會、經濟、政治環境的快速變遷之下，它也帶給人類新的困擾，自動化與坐姿生活型態剝奪民眾活動的機會，國民的體能大為降低，造成文明病的流行，產生了嚴重的運動不足症，使得國民生活品質受到影響，也使得社會醫療資源產生浪費。因此政府為了推動休閒運動的發展，鼓勵民眾參與休閒運動，近年來更將休閒運動產業納入國家重要發展政策中，並以全民運動的推動為政策目標。蔡長啟（民84）也從國民體能衰退的現象，探討全民運動推展的必要性，認為未開發國家因營養不均衡，國民生命力薄弱而不健康，已開發國家則因營養過剩、體能活動少，而使國民健康大受威脅，因此有必要推展全民運動以提昇國民體能。

全民運動推展的目的，除了讓運動與健康意識深植在民眾的心中，也希望民眾能善用閒暇時間來參與休閒運動，讓休閒運動成為生活中的一部份，並追求身體及心理的健康為目標。

為了使國人的休閒運動邁向生活化、健康化、職業化與市場化，政府更積極制定各項發展政策與計畫，回顧我國發

展全民運動之過程，在教育部體育司時期，社區體育的推行，為政府推展全民運動最早擘劃，之後在六十九至八十五年間，均將全民運動的推展列為國家政策之一，至行政院體育委員會時期，更在民國八十八年推動「陽光健身計劃」，並且展開各項相關活動。行政院體委會，於今年度推動「運動人口倍增計劃」，如何發揮體育核心價值，提倡國民運動風氣，促進國民身心健康，一直是全民運動努力之方向，也是此次運動人口倍增計劃之內涵。

當前在政府透過政策推動、體育設施及經費的投入、民間團體的配合之下，我國全民運動發展確實漸有績效，然而，在推展上仍遇到不少問題，例如南投縣因為體育場館的設施不完備，成為在台灣本島上唯一仍未成立體育場館組織之縣市，加上 921 地震造成南投縣內多數建物嚴重損毀，目前也大多在重建中，如何在重建的過程中鼓勵民眾參與休閒運動讓可用的運動場地發揮最大的使用效率，並在推動休閒運動的過程當中，灌輸民眾充分利用現用資源。

運動人口倍增計劃是國家體育政策諸多創新的修正，目的是為了鼓勵國民積極參與運動，落實運動生活化的理想，計畫的內涵以不會運動的人為對象，使不會運動的人學會運動，以倍增加新學會運動的人口。因此，瞭解目前南投縣民眾休閒運動參與現況是否達到規律性運動及南投縣民眾對於目前縣內的各項運動設施之軟硬體、休閒運動的環境、參與休閒運動的機會之滿意程度，瞭解民眾之需求，將研究結果提供給相關單位，以作為主管機關在推動全民運動時的參考依據，讓所有的資源發揮使用效率，鼓勵且提昇運動人口，這也是本研所欲探討的主要原因。

第二節 研究目的

透過上述研究背景與動的機啟發，本研究主要想瞭解南投縣民眾目前參與休閒運動的現況及對於目前參與休閒運動的滿意度研究，以作為政府規劃休閒運動的參考。研究之目的在瞭解南投縣民眾參與休閒運動的內容為何，包括休閒運動每週參與次數、時間、時段、參與休閒運動之種類、參與動機、阻礙原因等項目；比較不同之人口統計變項，包括性別、年齡、職業、居住地點、學歷、月收入等項目，對南投縣民眾參與休閒運動之影響；瞭解不同之人口統計變項對於目前休閒運動參與，包括對休閒運動參與環境、軟體硬體設施數量及參與機會之滿意度為何；透過本研究之研究結果，提供給體育與休閒運動推廣之相關單位，以作為未來在發展全民運動及規劃各項活動時之參考。

第三節 研究問題

- 一、南投縣民眾參與休閒運動之情形，包括運動頻率、參與時段、運動時間等為何？
- 二、南投縣民眾之主要休閒運動型態為何？
- 三、民眾參與休閒運動之主要動機為何？
- 四、民眾對休閒運動之設施需求為何？
- 五、民眾之休閒運動阻礙因素為何？
- 六、民眾休閒運動參與之滿意度為何？
- 七、不同人口統計變項之民眾其休閒運動參與之滿意度是否有差異？

第四節 研究假設

根據本研究之目的及問題，提出以下假設：

- 一、不同性別民眾其休閒運動參與滿意度有顯著差異。
- 二、不同年齡民眾其休閒運動參與滿意度有顯著差異。
- 三、不同職業民眾其休閒運動參與滿意度有顯著差異。
- 四、不同居住地民眾其休閒運動參與滿意度有顯著差異。
- 五、不同學歷民眾其休閒運動參與滿意度有顯著差異。
- 六、不同收入民眾其休閒運動參與滿意度有顯著差異。

第五節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究以南投縣民眾，包括南投市、埔里鎮、草屯鎮、竹山鎮、集集鎮、名間鄉、鹿谷鄉、中寮鄉、魚池鄉、國姓鄉、水里鄉、信義鄉、仁愛鄉等十三個鄉鎮之民眾，為研究調查對象，透過問卷調查的方式以瞭解南投縣民眾休閒運動參與之人口特徵及滿意度為何。問卷編製部份，參考教育部九十年度行動研究南投縣高中職學生休閒運動現況暨休閒運動設施需求之問卷調查及沈易利於民國八十七年所撰之台灣省民休閒運動參與和需求之研究之問卷調查，並作適切之修改。問卷之滿意度調查部份，為自編之量表，本研究以南投縣民眾休閒運動參與現況與滿意度之研究問卷調查表為研究工作，所蒐集之資料為研究範圍。

二、研究限制

本研究的限制如下：

(一) 本研究之研究工具以問卷調查蒐集資料，是一種自陳的方式可能因受試者時間、情緒或其他外力因素而使填答不實，造成偏差，此屬於問卷調查法的限制，也是本研究的限制之一。

(二) 本研究係以南投縣民眾為研究對象，但由於研究期程及人力物力、預算之限制而無法進行全面性的普查，而採以隨機抽樣的方式進行調查，問卷回收涵蓋之鄉鎮有南投市、埔里鎮、草屯鎮、竹山鎮、名間鄉、魚池鄉、水里鄉、信義鄉、仁愛鄉等鄉鎮，因此調查結果僅作預測及推估，此乃本研究之限制之二。

第六節 研究的重要性

本研究主要瞭解目前南投縣民眾休閒運動參與情形及影響其運動行為的相關原因，方能提出有效分析結果及提供相關單位推展計劃之建議。並藉由本研究之結果，提供相關單位之參考，期望達到確實提升南投縣民眾運動行為，促進健康體能，進而達到運動人口倍增之目的。

第七節 名詞定義

本研究相關之名詞定義如下：

一、休閒運動

本研究對於休閒運動之界定係採沈易利（民 87）所下之定義：

指閒暇時間，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（頁 6）。

根據沈易利（民 87）對休閒運動的分類，主要包括球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈、健身運動、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動等八類休閒運動。

二、休閒滿意度

休閒滿意是個體因從事休閒活動而形成、引出或獲得的正向看法或感受（Beard & Ragheb, 1980）。本研究之休閒滿意度，指南投縣民眾目前在參與休閒運動時對休閒運動環境知覺、軟體及硬體設施數量與需求及參與休閒運動機會之滿意度。

三、人口統計變項

本研究之人口統計變項包括性別、年齡、職業、居住地、學歷、月收入等項目。

四、休閒參與

休閒參與是一種由目標導引、有所為而為之行為，其目的在滿足休閒參與者個人生理、心理及社會的需求，參與者依據個人需求，在不同時間與地點選擇從事活動，以便個人之休閒需求能獲得最高之滿意程度（林晏州，民 73）。本研究之休閒運動參與情形變項包括每週參與次數、時間、時段、種類、動機、阻礙原因及設施需求等項目。

五、休閒動機

Beard & Ragheb（1983）提出休閒參與最常是以參與活動的頻率或是以象徵個體所參與之普遍的休閒活動類型加以探討。本研究之休閒動機為休閒運動參與動機，界定為引發

民眾自願參與休閒運動的原因。

六、休閒阻礙

本研究對於休閒阻礙之界定係採鐘瓊珠（民 86）所下之定義：休閒阻礙指抑制或減少參與休閒運動次數和愉快感的種種因素。

第二章 文獻探討

第一節 休閒運動相關理論

一、休閒運動的定義

休閒運動有別於休閒活動。Russell (1982) 將休閒活動分類為運動和競賽、個人嗜好、音樂、戶外、文學、社交、藝術和工藝、舞蹈、戲劇等項。黃定國 (民 82) 則將休閒活動分為藝文活動、室內娛樂活動、逛街購物、戶外遊憩、戶外運動、宗教性、服務性等七大類。

程紹同 (民 83) 認為休閒運動是以動態體能性的方式從事休閒活動，是運動與休閒的結合，而從事休閒運動可帶來身體與心靈上的健康與滿足感，是一種獨特的活動內容。陳定雄 (民 83) 認為休閒運動是生活、文化及教育三方面之融合，目的是期望達到人類生活的和諧。沈易利 (民 87) 定義休閒運動為：

指扣除工作、上學約束時間及吃飯、睡覺、盥洗等日常生活必行之事外，可以任由自己支配的時間，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 (頁 6)。

並將休閒運動分為球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈、健身運動、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動等八項休閒運動。

因此休閒運動之意義，係指在自由休閒時間內，自由選擇參與的動態性休閒活動，它可帶來身體上的健康，也可以

帶來心靈上的愉快及滿足，追求身心之均衡發展。

二、休閒運動的種類

中華民國體育學會（民 89）依休閒運動的目的，將休閒運動分為競賽性運動、健身性運動、冒險性運動、聯誼性運動、防衛性運動、親子運動及觀賞運動比賽等七大類。競賽性運動指以正式之比賽規則進行之運動，如各種的球類運動；健身性運動如太極拳、國術、各類舞蹈性運動、健行、慢跑、游泳、騎自行車等運動；冒險性運動是指因為刺激或興趣而運動，例如攀岩、潛水、高空彈跳、衝浪等具有冒險性之運動；聯誼性運動屬於一個團體性的活動，有友伴一起進行之運動，以放鬆心情為主要目的，例如野外健行、郊遊、保齡、遊樂區旅遊等活動；防衛性運動是一種學習性的運動，目的是為了保護自己或修身養性，例如空手道、柔道、劍道等；親子運動，是指親子間共同進行之運動，且以兒童的運動為主，例如盪鞦韆、打擊遊戲、捉迷藏、體操等；參觀運動競賽指可以從觀賞比賽之過程中，透過刺激高昂之情緒而獲得舒發，舒解壓力。

黃彬彬（民 75）將運動分為三大類，第一類為較輕的運動；第二類為野外運動；第三類為競技性運動。馮麗花（民 87）將休閒運動分四類，第一類是能提昇心肺功能的休閒運動，例如健行、跑步、騎自行車、游泳等運動；第二類為能增進肌力表現之休閒運動，例如健力、舉重、啞鈴等運動；第三類為能增進柔軟度之休閒運動，例如伸展操、瑜珈、太極氣功、柔軟操等運動；第四類為能怡情養性之休閒運動，例如自助旅行、農場渡假、釣魚等活動。沈易利（民 87）將休閒運動分為球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈類運

動、健身運動、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動、其他休閒性運動等九類。球類運動如網球、棒球、籃球、保齡球、桌球等運動；戶外運動如登山、郊遊、散步、慢跑、快走、野外健行、溯溪等運動；民俗性運動如放風箏、扯鈴、踢毽子、踩高蹺、玩陀螺、舞龍等運動；舞蹈類運動如土風舞、社交舞、有氧舞蹈、芭蕾舞、韻律舞等運動；健身運動如瑜珈、國術、太極拳、太極劍、伸展操等運動；技擊運動如空手道、跆拳道、拳擊、劍道、擊劍等運動；水中暨水上運動如游泳、划船、水上摩托車、衝浪、滑水、潛水、跳水等運動；空中運動如滑翔翼、拖曳傘、高空彈跳、跳傘等運動；其他休閒性運動如定向運動、冒險性休閒運動等。

國內外學者對於休閒運動種類之分類已有廣泛的討論，並且提出想法及論點。由上述之分類，不難發現每位學者的分類方法雖不盡相同，不論是以運動量之多寡來分類、以功能性之觀點來分類或是以運動性質來分類，但，大致而言，學者們對於休閒運動之分類原則，偏向以動態性質之運動來加以說明運動之種類。本研究對於運動種類之定義，採沈易利（民 87）所提出之分類加以定義之，並以此觀點來設計本研究問卷之內容。

三、休閒運動的功能

楊木仁（民 91）將休閒運動之功能分為生理功能與心理功能兩類。首先在休閒運動之生理功能方面，提出運動對生理的影響，最主要的生理效應包括：心臟血管系統、呼吸系統、體格肌肉系統、新陳代謝、神經系統等生理影響；在休閒運動之心理功能方面，其所帶來之益處包括有可獲得自信心，維持個人身心機能平發發展、穩定情緒及心情、促進身

體健康及心智機能之訓練、鍛練堅定意志、調劑生活，充實生命力、改善人際關係、培養良好的團隊精神。

隨著年齡的增長，身體機能衰退，而休閒運動是一項延緩老化並促進身體健康之方法之一，提出休閒運動的五種功能，包括休閒運動可以加強人的文明意識與道德修養、有效的調節人的情緒狀態、提高人體適應環境的能力、提高身體基本活動能力並且可以發展良好的心理品質（郭晶，民 87；余嬪，民 87）。

休閒運動是一種健身運動，也是一種文化與教育活動，它也為人們帶了許多益處，不論是生理方面或心靈層面，無論由那個角度來探討休閒運動的功能，它皆提昇了人們健康的生活品質，休閒運動的參與是沒有年齡階級或社會階層限制，只有參與活動方式的不同之差別而已，因此我們必需鼓勵全民積極參與休閒運動，帶來更健全的社會。運動促進健康是 21 世紀國際間最重要的活動。先進國家認為自發性的參與運動是最具有回收價值的投資，而積極推動國民培養規律運動習慣。而我國政府對於國人休閒運動的支持也不遺餘力，並致力於全民運動之推廣，我國在推展全民運動上歷時已久，於民國九十一年度更推動運動人口倍增計畫，此為國家體育政策的延續，若能落實並持續推動，相信運動生活化的境界，應是指日可待。

第二節 全民運動的發展與內涵

運動對人類生活帶來的助益及貢獻，讓世人漸漸重視，運動已逐漸成為人們生活中的一種重要之需求，而各國政府

也將全民運動視為一項重要的政策與理想。

一、全民運動的意義

在體育大辭典(民 73)中，對全民運動的所詮釋之定義：當運動對於人類的貢獻和助益，廣被認知和接受之後，為使運動的福祉更見擴大推展，於是全民運動乃成為世界各國的社會政策和理想。全民運動從縱的方面說，是人的一生從幼到老；從面的方面來說，則應時時運動，處處運動。所以全民運動旨在鼓舞和推展全國人民積極地、自動地，隨個人喜好、時間、環境和方式去從事運動，以期調劑生活，增進健康。世界各國倡行全民運動，均使用 sport 字樣，獨我國併稱體育，實即全民運動(頁 4)。

二、全民運動的發展過程

國內外之各項研究中發現各國漸漸重視全民運動之重要性及發展之必要性，並積極的推動各項體育活動的發展或鼓勵民眾參與休閒運動。我國政府推動全民運動之發展過程，可分為兩個時期，第一個時期為教育部體育司時期，於民國六十四年進行社區體育之推行，民國六十五年提出全民運動重點實施計畫，民國六十八年與內政部會同訂頒加強推展社區運動實施要點，民國六十九年公佈積極推展全民體育運動重要措施，民國七十八年核定積極推展全民體育運動計畫及國家體育建設中程計畫，民國八十年至八十五年間推展國家建設六年計畫；接著民國八十七年七月十六日行政院體育委員會時期正式成立運作，於民國八十八年一月推動陽光健身計畫以多元、多樣、多功能的休閒運動來推展(劉照金，民 91)。

三、運動人口倍增計劃之內涵

根據行政院體育委員會（民 91）所公佈之運動人口倍增計畫之計畫書中，提出運動人口倍增計畫之體育政策，此計畫乃將運動健康促進計畫與運動人口倍增計畫加以融合，以增加新增運動人口為計畫標的，但仍力促達到養成規律運動習慣的目標，以使國家體育政策得以銜續推動，而不至政策因人而異，無法發揮效益。其計畫內涵如是以不會運動的人為對象，使不會運動的人學會運動，以加倍增加新學會運動的人口。計畫期程自九十一年度至九十六年度，為期六年，計畫內容包括理念宣導、人力招訓、充實設施、活動推展等四部分。而計畫的目標為提倡國民運動風氣，倍增運動參與人口，落實運動融入生活，提昇國民生命品質，具體目標為一年新增五十萬運動人口，其中新增游泳運動人口十萬人，自行車運動人口五萬人。二年新增運動人口一百萬人，六年後新增三百萬運動人口，其中新增游泳六十萬人，自行車運動人口三十萬人。

運動人口倍增計畫是今年度體委會的重大體育政策措施，也是全民運動計劃的延續，以全民運動為計畫推動的本質，以全民的健康為主旨，是政府在規劃各項政策所遵循的方向，因此，運動人口的提昇必須是由政府領導加上地方及民間兩者之相互配合，才能著實的達成效果，進而達到全民運動的目標。

第三節 規律運動與健康概念

一、規律運動的意義

教育部（民 88）所提倡的體適能三三三計畫，即是規律運動之標準，其第一個三之內涵為，每週至少運動三天，每天至少運動三十分鐘，運動時心跳率達每分一百三十下左右；第二個三之內涵是指民眾對體育運動或體適能的態度、知能與行為同時兼顧；第三個三之內涵為學生、教師與家長一起關心與支持體育運動和體適能。

二、規律運動行為對健康與疾病的關係

運動對現代人心理健康的另一項利益則是降低一個人的焦慮症。焦慮是對人格本質、自尊、和自我價值的一種威脅（張春興，民 80）。Wilson（1991）提出人類之身體若越活動則對身體的功能愈有益處，如果不從事適度的活動，則不能維持健康而造成提早老化及生理性無能等疾病的產生。Fentem（1992）指出有規律性有氧運動習慣之個人能維持身體健康，且與冠狀動脈血管疾病之間有因果關係之存在。

由諸多文獻當中，可以肯定的是，規律運動對人們所產生之功能是具有正向的效用，不僅可以帶來健康，更可預防疾病的產生，因此，如何在全民運動推展的過程中，灌輸民眾規律運動及它對國人所帶來的健康等概念，是當下政府在推行相關政策時，必須同時努力進行的。引發國人自願性參與休閒運動，才能更加提昇運動人口增加之目標。

第四節 休閒運動行為相關研究

沈易利（民 87）在臺灣省民休閒運動參與和需求之研究中，主要在探討民眾休閒運動參與情形及與人口變項之間之關係、影響民眾參與休閒運動之動機、對休閒運動之需求及

最常參與之運動為何等問題。經由研究發現，不同的人口統計變項，在休閒運動參與和需求有所不同，而民眾期望政府繼續興建休閒運動場地，提供充足的活動空間，更贊成政府鼓勵民間投資休閒運動場地，可見民眾對休閒運動場地設施有極高之需求；在民眾參與休閒運動之動機方面，最主要的三項分別為追求身體的健康、使心情愉快及舒解壓力。

陳芮淇（民 90）在新竹市某高職學生運動行為及其影響因素之研究中指出學生休閒時的運動行為平均每週一次來看，可以發現研究對象之運動頻率，未達到規律性之運動。

賴清財（民 88）在我國北區軍事院校學生休閒運動需求探討中發現，研究對象對於休閒運動認知需求佔有高度百分比，最常使用之校內場地為籃球場及羽球場，而最常使用之校外場地為游泳池。對於休閒運動參與指導需求以同伴為主要的指導者，並對休閒運動參與內容方式及資訊取得管道有高度之需求。

近年來由於政府對全民運動的重視，而有愈來愈多與運動行為相關之研究，研究者由從各層面來探討休閒運動行為，除了可以瞭解各層面對象的休閒運動參與現況，這些研究更有助於政府在推展政策時之參考，讓休閒運動之推動能更確切的融合於人民之生活當中。

第三章 研究方法

本章旨在說明研究方法與架構，本研究目的的主要在了解南投縣民眾參與休閒運動的現況及對於休閒運動的滿意度調查，透過問卷的方式進行調查，了解南投縣民眾參與休閒運動的情形、對硬體設施的滿意度、對軟體設施的滿意度、參與休閒運動機會的滿意度。在研究設計上，本章擬分成五節加以敘述：第一節說明研究架構；第二節說明研究流程與步驟；第三節說明研究對象與抽樣；第四節說明研究工具；第五節說明資料處理分析，等五大部份進行，分別敘述說明如下各節。

第一節 研究架構

依據本研究之研究目的，提出的研究概念如圖 3-1 所示

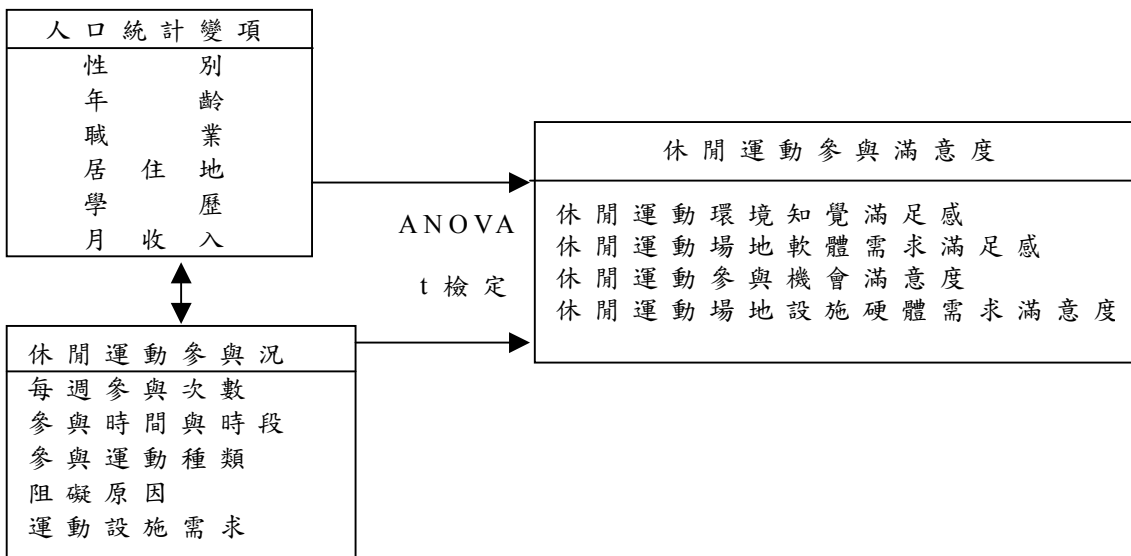


圖 3-1 研究架構圖

本研究的主要變項有自變項與依變項

一、自變項為人口統計變項，包含了六個部份：

(一) 性別變項部份分為男、女。

(二) 年齡變項部份共分為 20 歲以下、21 至 30 歲、31 至 40 歲、41 至 50 歲、51 至 60 歲、61 歲以上。

(三) 職業變項部份分為公、教、農、商、工、服務業、家管、自由業、學生。

(四) 居住地變項部份共十三個鄉鎮，分為南投市、埔里鎮、草屯鎮、竹山鎮、集集鎮、名間鄉、鹿谷鄉、中寮鄉、魚池鄉、國姓鄉、水里鄉、信義鄉、仁愛鄉。

(五) 學歷變項部份分為國小、國中、高中(職)、專科、學士、碩士、博士。

(六) 每月收入變項部份分為 15000 以下、15001 至 30000 元、30001 至 45000 元、45001 至 60000 元、60001 至 75000 元、75001 至 90000 元、90000 以上。

二、依變項為休閒運動參與情形與休閒運動參與滿意度。

在休閒運動參與情形中，其內容包含了：

(一) 每週參與休閒運動次數

(二) 每次休閒運動參與時間

(三) 休閒運動參與時段

(四) 休閒運動參與種類

(五) 休閒運動參與動機

(六) 休閒運動參與阻礙原因

(七) 運動設施需求

在休閒運動參與滿意度的評分標準，量表採李克特氏五點評量。期望透過調查，瞭解不同的人口統計變項，對於休

閒運動參與現況變項及休閒運動參與滿意度變項之間的情形與關係，經由彙整後，提出結果與建議，以提供體育相關部份及全民運動推展組織作為活動規劃之參考。

第二節 研究流程與步驟

本研究在確認問題背景與動機及研究範圍後，進行相關文獻的蒐集與問卷的編製，完成後進行問卷預試，在回收預試問卷後，進行因素分析及修正問卷，之後實施問卷發放與回收和資料統計與分析，根據分析結果，提出結論與建議，最後完成本研究。如圖 3-2 所示。

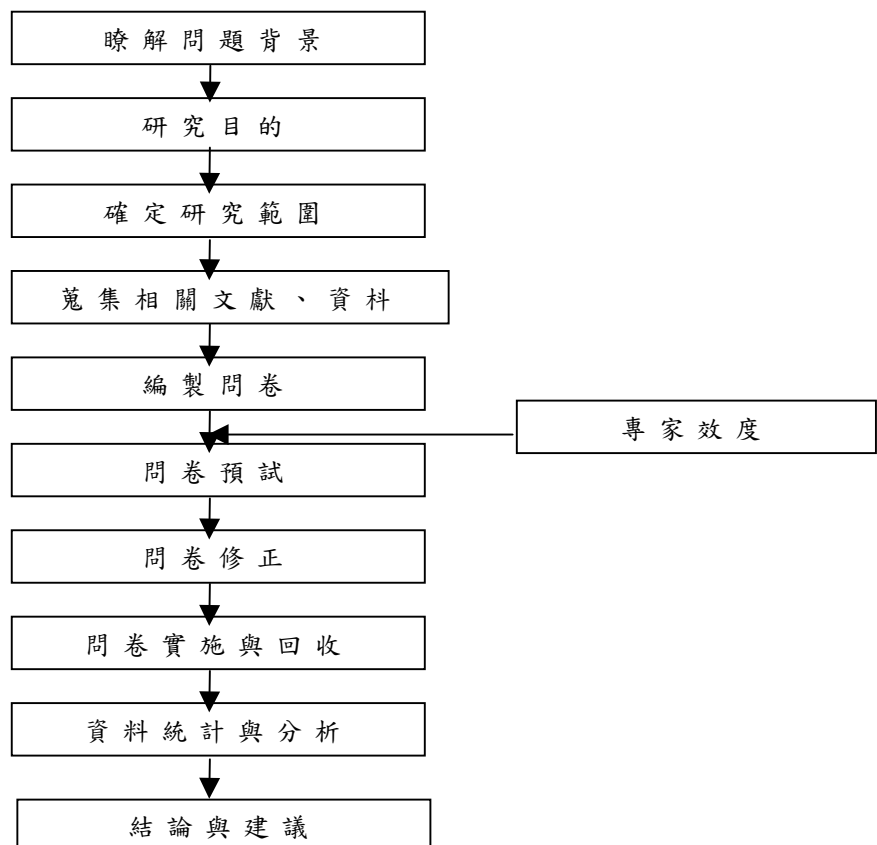


圖 3-2 研究流程與步驟圖

第三節 研究對象與抽樣

本研究係以南投縣內共計十三個鄉鎮，包括南投市、埔里鎮、草屯鎮、竹山鎮、集集鎮、名間鄉、鹿谷鄉、中寮鄉、魚池鄉、國姓鄉、水里鄉、信義鄉、仁愛鄉之民眾為研究樣本母群體（population），本研究將以分層取樣之方式，對南投縣十三個鄉鎮進行問卷的實施，共發放 650 份問卷來進行調查，實際回收且為有效問卷有 389 份問卷，將回收之問卷，進行人口變項之樣本資料描述，共分為性別變項、年齡變項、職業變項、居住地變項、學歷變項及月收入等變項。

一、性別變項之描述統計

在性別變項的分佈情形中，男性抽樣人數為 186 人，佔全部人數 47.8%；女性抽樣人數為 203 人，佔全部人數 52.2%（N=389）。

二、年齡變項之描述統計

在年齡變項的分佈情形中，20 歲以下抽樣人數為 36 人，佔全部人數 9.3%；21~30 歲之抽樣人數為 61 人，佔全部人數 15.7%；31~40 歲抽樣人數為 134 人，佔全部人數 34.4%；41~50 歲之抽樣人數為 111 人，佔全部人數 28.5%；51~60 歲之抽樣人數為 32 人，佔全部人數 8.2%；61 歲以上之抽樣人數為 15 人，佔全部人數 3.9%（N=389）。

三、職業變項之描述統計

在職業變項的分佈情形中，公職人員之抽樣人數 51 人，佔全部人數 13.1%；教職人員之抽樣人數為 82 人，佔全部人數 21.1%；農職人員之抽樣人數為 58 人，佔全部人數 14.9%；商職人員之抽樣人數為 23 人，佔全部人數 5.9%；工職人員

之抽樣人數為 29 人，佔全部人數 7.5%；服務業之抽樣人數為 23 人，佔全部人數之 5.9%；家管抽樣人數為 58 人，佔全部人數 14.9%；自由業之抽樣人數為 20 人，佔全部人數 5.1%；學生之抽樣人數為 36 人，佔全部人數 9.3%，其人職業者，例如退休人員等之抽樣人數為 9 人，佔全部人數 2.3% (N=389)。

四、居住地變項之描述統計

在居住地變項分佈情形中，南投市抽樣人數為 53 人，佔全部人數 13.6%；埔里鎮之抽樣人數為 34 人，佔全部人數 8.7%；草屯鎮之抽樣人數為 11 人，佔全部人數 2.8%；竹山鎮之抽樣人數為 37 人，佔全部人數 9.5%；集集鎮之抽樣人數為 9 人，佔全部人數 2.3%；名間鄉之抽樣人數為 56 人，佔全部人數 14.4%；鹿谷鄉之抽樣人數為 23 人，佔全部人數 5.9%；中寮鄉之抽樣人數為 10 人，佔全部人數 2.6%；魚池鄉之抽樣人數為 52 人，佔全部人數 13.4%；國姓鄉之抽樣人數為 23 人，佔全部中數 5.9%；水里鄉之抽樣人數為 46 人，佔全部人數 11.8%；信義鄉之抽樣人數為 15 人，佔全部人數 3.9%；仁愛鄉之抽樣人數為 20 人，佔全部人數 5.1% (N=389)。

五、學歷變項之描述統計

在學歷變項分佈情形中，國小學歷抽樣人數為 20 人，佔全部人數之 5.1%；國中學歷之抽樣人數為 66 人，佔全部人數 17.0%；高中學歷之抽樣人數為 154 人，佔全部人數 39.6%；專科學歷之抽樣人數為 40 人，佔全部人數 10.3%；學士學歷之抽樣人數為 99 人，佔全部人數 25.4%；碩士學歷之抽樣人數為 10 人，佔全部人數 2.6% (N=389)。

六、月收入變項之描述統計

在月收入變項分佈情形中，收入在 15000 元以下之抽樣人數為 122 人，佔全部人數 31.4%；收入在 15001~30000 元之間之抽樣人數為 88 人，佔全部人數 22.6%；收入在 30001~45000 元之間之抽樣人數為 101 人，佔全部人數 26.0%；收入在 45001~60000 元之間之抽樣人數為 52 人，佔全部人數 13.4%；收入在 60001 元以上之抽樣人數為 26，佔全部人數 6.7%（N=389）。

第四節 研究工具

本研究根據研究之目的為蒐集相關資料之所需，採用問卷調查之方式進行研究，以編製之「南投縣民眾休閒運動參與現況及滿意度研究」問卷調查表，作為本研究蒐集資料之工具。

本研究之研究工具計有：

一、調查問卷

本研究之問卷設計，是針對南投縣民眾休閒運動參與之現況與滿意度之調查，其問卷內容編製共分為三個部份，首先第一部份為基本資料，包括性別、年齡、職業、居住地、學歷、平均每月收入等六個題項。此部份主要在瞭解南投縣人口變項之特徵，為本研究之重要設計變項；第二部份為休閒運動參與現況之調查，包括每週參與次數、參與時間、參與時段、運動參與種類、參與動機、阻礙原因、運動設施需求等八個題項。此部份主要在瞭解南投縣民眾目前參與休閒運動之情形及是否達到常態運動人口，以提供主管機關在推

動運動計畫時參考之用；問卷最後一個部份為休閒運動參與滿意度量表，採李克特氏五等量表方式，根據受試者的填答情況，從非常不同意、不同意、無意見、同意、非常同意，分別給予 1、2、3、4、5 之分數；所有題目皆為正向之計分方式，共十七題。此部份主要在瞭解南投縣民眾對目前休閒運動參與之設施、數量之軟、硬體及休閒運動參與機會之滿意度調查，以提供主管機關在軟、硬體設施上進行改善之參考，並且提供民眾更多的休閒運動參與機會。

二、量表測試

(一) 專家效度：本問卷共計三十一個選項，在問卷設計完成之後，經由指導教授國立臺灣體育學院林房儼博士及沈易利教授修改並提供專家意見，研究問卷修改後，進行問卷預試，預試問卷共計發放 114 份回收 114 份，有效問卷共計 82 份。

(二) 項目分析：項目分析主要目的是在針對預試題目進行適切性的評估。南投縣民眾休閒運動參與滿意度量表採內部一致性效標法，進行篩選。內部一致性效標法是將所有受試在預試量表的得分總和依高低分排序，然後由最高分算起 25% 為高分組，最低分之 25% 為低分組。再以 t 檢定考驗高低二組在題項上之差異，項目分析之 t 值達顯著水準時，即表示該題能鑑別不同受試者的反應程度，此為選題的依據，反之者應予刪除（吳明隆，民 89）。

本量表經內部一致性效標分析結果，發現預試問卷之休閒運動參與滿意度量表之第 10 題項目分析之 t 值未達顯著水準（ $p < .05$ ），應給予刪除。其餘 16 個題項均達顯著水準，因此給予保留，如表 3-1 所示。刪除未達顯著水準之題項 10

之後，量表修正後之題目數為 16 題，如表 3-2 所示。

表 3-1 休閒運動參與滿意度題項鑑別表

題 號	t 值
1、我覺得目前的休閒運動空間是足夠的	-7.576***
2、我所參與休閒運動之設備器材是充足的	-5.795***
3、我覺得運動場館的數量是足夠的	-6.525***
4、我所參與的運動場地是令人感到安全的	-8.114***
5、我所參與的運動場地是令人感到舒適的	-9.428***
6、我所參與的休閒運動場地是乾淨明亮的	-6.590***
7、我所參與的休閒運動場地之夜間照明是充足的	-6.302***
8、我對運動場地所開放的時段感到滿意	-10.718***
9、我對使用運動場館的收費標準感到滿意	-8.865***
10、我認為休閒運動內容是單調無趣的	-1.120--刪除
11、我所參與的休閒運動指導人員的服務品質良好	-3.946***
12、我有充足的時間參與休閒運動	-3.808***
13、我有足夠的預算參與休閒運動	-3.472***
14、我覺得目前有充足的休閒運動參與機會	-5.746***
15、我參與休閒運動時的交通便利	-6.679***
16、我的家人與朋友支持我參與休閒運動	-2.622*
17、我所得到的休閒運動資訊來源是充足的	-6.545***

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

(三) 因素分析：因素分析是以主要成分因素分析抽取因素，以最大變異法正交轉軸，取特徵值大於 1、因素負荷量大於 0.4 及 KMO 值大於 0.5 以上，作為建構效度之取捨標準 (吳明隆，民 89)。本研究的因素分析以主成份分析法配合最大變異法 (Varimax) 進行正交轉軸，結果顯示如表 3-3，KMO 值為 0.848、Bartlett 球形檢定的卡方值為 666.682 (自由度為 120， $p < .001$) 達顯著水準，表示此資料適合進行因

素分析。

表 3-2 修正後之休閒運動參與滿意度量表題目

題號	題目內容
1	我覺得目前的休閒運動空間是足夠的
2	我所參與休閒運動之設備器材是充足的
3	我覺得運動場館的數量是足夠的
4	我所參與的運動場地是令人感到安全的
5	我所參與的運動場地是令人感到舒適的
6	我所參與的休閒運動場地是乾淨明亮的
7	我所參與的休閒運動場地之夜間照明是充足的
8	我對運動場地所開放的時段感到滿意
9	我對使用運動場館的收費標準感到滿意
10	我所參與的休閒運動指導人員的服務品質良好
11	我有充足的時間參與休閒運動
12	我有足夠的預算參與休閒運動
13	我覺得目前有充足的休閒運動參與機會
14	我參與休閒運動時的交通便利
15	我的家人與朋友支持我參與休閒運動
16	我所得到的休閒運動資訊來源是充足的

表 3-3 休閒運動參與滿意度之 KMO 與 Bartlett 檢定表

Kaiser-Meyer-Olkin	取樣適切性量數	.848
Bartlett 球形檢定	近似卡方配	666.682
	自由度	120
	顯著性	.000

特徵值大於 1 ($\lambda \geq 1$) 的因素共有四個分別為休閒運動環境知覺滿足感、休閒運動場地軟體需求滿意度、休閒運動參與機會滿意度及休閒運動場地設施硬體需求滿意度，四個因素的特徵值分別為 $\lambda = 2.928$ 、 $\lambda = 2.824$ 、 $\lambda = 2.516$ 、 $\lambda = 2.460$ ，

均符合因素分析之要求，其解釋變異量也高達 67.045%，如表 3-4 所示。

表 3-4 休閒運動參與滿意度之解說總變異量表

成分	轉軸平方和負荷量		
	總和	變異數的 %	累積 %
1	2.928	18.300%	18.300%
2	2.824	17.649%	35.949%
3	2.516	15.724%	51.673%
4	2.460	15.373%	67.045%

(四) 信度考驗：在信度分析方面，預試量表的信度探 Conbrach α 考驗之內部一致性。一般而言，信度係數在 .70 以上即具有可靠性，並可為接受水準；若低於 .60 則需加以拒絕（吳明隆，民 89）。休閒運動參與滿意度量表所有題目之 Conbrach α 係數皆介於 .6584~.8701 之間，如表 3-5 所示。在休閒運動環境知覺滿足感、休閒運動場地軟體需求滿意度、休閒運動參與機會滿意度、休閒運動場地設施硬體需求滿意度此四個共同因素的 Conbrach α 係數都在 .70 以上，表示信度具有可靠性。

總量表整體之 Conbrach α 係數為 .9056，表示此量表信度很高，具可靠性。共同因素一為休閒運動環境知覺滿足感，其 Conbrach $\alpha = .8699$ ；共同因素二為休閒運動場地軟體需求滿意度，其 Conbrach $\alpha = .8351$ ；共同因素三為休閒運動參與機會滿意度，其 Conbrach $\alpha = .7752$ ；共同因素四為休閒運動場地設施硬體需求滿意度，其 Conbrach $\alpha = .7696$ 。四個共同因素之總量表 Conbrach $\alpha = .9056$

表 3-5 休閒運動參與滿意度量表轉軸後的成份矩陣與信度

題 號		因素負荷量	α 係數
4.	我所參與的運動場地是令人感到安全的	.729	.8406
5.	我所參與的運動場地是令人感到舒適的	.789	.7259
6.	我所參與的休閒運動場地是乾淨明亮的	.772	.8701
因素一：休閒運動環境知覺滿足感 $\alpha = .8699$			
7.	我所參與的休閒運動場地之夜間照明是充足的	.705	.8296
8.	我對運動場地所開放的時段感到滿意	.555	.7720
9.	我對使用運動場館的收費標準感到滿意	.690	.7869
14.	我參與休閒運動時的交通便利	.635	.7932
16.	我所得到的休閒運動資訊來源是充足的	.623	.8254
因素二：休閒運動場地軟體需求滿意度 $\alpha = .8351$			
11.	我有充足的時間參與休閒運動	.792	.7210
12.	我有足夠的預算參與休閒運動	.825	.6686
13.	我覺得目前有充足的休閒運動參與機會	.730	.6867
15.	我的家人與朋友支持我參與休閒運動	.538	.7863
因素三：休閒運動參與機會滿意度 $\alpha = .7752$			
1.	我覺得目前的休閒運動空間是足夠的	.655	.6970
2.	我所參與休閒運動之設備器材是充足的	.730	.6584
3.	我覺得運動場館的數量是足夠的	.665	.6813
10.	我所參與的休閒運動指導人員的服務品質良好	.532	.7970
因素四：休閒運動場地設施硬體需求滿意度 $\alpha = .7696$			

總量表信度 $\alpha = .9056$

第五節 資料處理分析

本研究統計考驗的顯著水準為 $\alpha < .05$ 是顯著； $\alpha < .01$ 是極顯著； $\alpha < .001$ 是極為顯著。問卷在回收後，將所回收之資料進行編碼，並剔除無效問卷，以 Spss for Windows 10.0 版統計套裝軟體處理並分析，所使用之統計方式包括有描述性統計、獨立樣本 t 檢定及單因子變異數分析、薛費事後比較考驗背景因素與休閒運動參與現況及參與滿意度的關係。

第四章 研究結果與討論

本章節主要是在說明本研究的統計分析結果與討論，第一節為南投縣民眾休閒運動參與情形的描述統計；第二節為不同人口統計變項對休閒運動參與滿意度的描述統計；第三節為不同人口統計變項之單因子變異數分析考驗；第四節為綜合討論。

第一節 南投縣民眾休閒運動參與情形之描述統計

本節將分析研究樣本之南投縣民眾休閒運動參與現況做描述統計，分別就每週參與次數、每次參與運動的時間、每週參與的時間、每次參與的時段、參與休閒運動的種類、動機及原因等加以描述。

一、每週參與休閒運動的次數

在每週參與休閒運動次數之分佈情形中，每週參與 1 次之抽樣人數為 150 人，佔全部人數 38.6%；每週參與 2 次之抽樣人數為 92 人，佔全部人數 23.7%；每週參與 3 次之抽樣人數為 60 人，佔全部人數 15.4%；每週參與 4 次之抽樣人數為 22 人，佔全部人數 5.7%；每週參與 5 次之抽樣人數為 23 人，佔全部人數 5.9%；每週參與 6 次之抽樣人數為 16 人，佔全部人數 4.1%；每週參與 7 次或以上之抽樣人數為 26 人，佔全部人數 6.7% (N=389)。如表 4-1 所示。研究結果中發現，民眾在每週參與休閒運動大多在三次以下，顯示出民眾的運動次數偏少。

表 4-1 每週參與休閒運動次數人數之次數分配表

每週參與 次數	人數	百分比	累積百分比
1 次 (含 以下)	150	38.6%	38.6%
2 次	92	23.7%	62.2%
3 次	60	15.4%	77.6%
4 次	22	5.7%	83.3%
5 次	23	5.9%	89.2%
6 次	16	4.1%	93.3%
7 次 (含 以上)	26	6.7%	100.0%
總 和	389	100.0%	

N=389

二、每次參與休閒運動的時間

在每週參與休閒運動時間分佈情形中，每次參與時間在 15 分鐘以內之抽樣人數為 80 人，佔全部人數 20.6%；每次參與時間在 16 至 30 分鐘之間之抽樣人數為 97 人，佔全部人數 24.9%；每次參與時間在 31~45 分鐘之間之抽樣人數為 74 人，佔全部人數之 19.0%；每次參與時間在 46~60 分鐘之間之抽樣人數為 57 人，佔全部人數 14.7%；每次參與時間在 60 分鐘以上之抽樣人數為 81 人，佔全部人數 20.8%(N=389) 如表 4-2 所示。

表 4-2 每次休閒運動參與時間人數之次數分配表

參與時間	人數	百分比	累積百分比
15 分鐘以內	80	20.6%	20.6%
16~30 分鐘	97	24.9%	45.5%
31~45 分鐘	74	19.0%	64.5%
46~60 分鐘	57	14.7%	79.2%
60 分鐘以內	81	20.8%	100.0%
總 和	389	100.0%	

N=389

三、每週參與休閒運動的時間

在每週參與休閒運動時段之分佈情形中，由研究結果中發現，民眾每週參與休閒運動的時間，在週一至週五，也就是非假日之時段的抽樣人數為 174 人，佔全部人數 44.7%；每週參與時間在週六及週日之抽樣人數為 187 人，佔全部人數 48.1%；每週參與時間在二天以上假期（非週六週日的例假日或節慶）之抽樣人數為 28 人，佔全部人數 7.2%（N=389）如表 4-3 所示。

表 4-3 每週參與休閒運動時間人數之次數分配表

參與時間	人數	百分比	累積百分比
週一~週五	174	44.7%	44.7%
週六週日	187	48.1%	92.8%
二天以上假期 (非週六週日的例假節慶)	28	7.2%	100.0%
總和	389	100.0%	

N=389

四、每次參與休閒運動的時段

在每次參與休閒運動時段之分佈情形中，民眾參與休閒運動之時段在清晨 8:00 以前之抽樣人數為 94 人，佔全部人數 24.2%；參與時段在早上 8:01~12:00 之抽樣人數為 52 人，佔全部人數 13.4%；參與時段在午休 12:01~13:00 之抽樣人數為 2 人，佔全部人數 0.5%；參與時段在午後的 13:01~17:30 之抽樣人數為 87 人，佔全部人數 22.4%；參與時段在傍晚的 17:31 以後之抽樣人數為 154 人，佔全部人數 39.6%（N=389）如表 4-4 所示。

表 4-4 每次參與休閒運動時段人數之次數分配表

參與時段	人數	百分比	累積百分比
清晨 8：00 以前	94	24.2%	24.2%
早上 8：01~12：00	52	13.4%	37.5%
午休 12：01~13：00	2	0.5%	38.0%
午後 13：01~17：30	87	22.4%	60.4%
傍晚 17：31 以後	154	39.6%	100.0%
總和	389	100.0%	

N=389

五、休閒運動參與種類

在民眾最常參與之休閒運動種類之情形中，以選擇戶外運動之參與者人數為最多，有 289 人勾選，佔全部人數 74.3%；選擇參與球類運動者人數為次多，有 157 人勾選，佔全部人數 40.4%；選擇參與健身運動者有 63 人勾選，佔全部人數 16.2%；選擇參與水上運動者有 53 人勾選，佔全部人數 13.6%；選擇參與舞蹈類運動者有 37 人勾選，佔全部人數 9.5%；選擇參與民俗性運動者有 19 人勾選，佔全部人數 4.9%；選擇參與技擊運動者最少，有 5 人勾選，佔全部人數 1.3%（N=389）。如表 4-5 所示。

表 4-5 民眾最常參與休閒運動種類之次數分配表

休閒運動種類	人數	百分比
球類運動	157	40.4%
技擊運動	5	1.3%
健身運動	63	16.2%
戶外運動	289	74.3%
民俗性運動	19	4.9%
舞蹈類運動	37	9.5%
水上運動	53	13.6%

N=389

六、休閒運動參與之主要動機

民眾在休閒運動參與之主要動機方面，以促進身體健康為原因之者為最多，有 270 人勾選，佔全部人數 69.4%；選擇放鬆心情為主要原因者有 228 人，佔全部人數 58.6%；選擇紓解壓力者有 142 人，佔全部人數 36.5%；選擇提昇運動技能有 54 人，佔全部人數 13.9%；選打發時間者有 44 人，佔全部人數 11.3%；選擇增加社交經驗者有 33 人，佔全部人數 8.5%；選擇結交新朋友者有 24 人，佔全部人數 6.2%；選擇獲得成就感者有 14 人，佔全部人數 3.6%；選擇追求知識者有 12 人，佔全部人數 3.1%；選擇其他原因者，例如增加親子間之關係等有 8 人，佔全部人數 2.1%（N=389）。如表 4-6 所示。

表 4-6 民眾參與休閒運動主要動機之次數分配表

參與動機	人數	百分比
增加社交經驗	33	8.5%
提昇運動技能	54	13.9%
獲得成就感	14	3.6%
打發時間	44	11.3%
促進身體健康	270	69.4%
放鬆心情	228	58.6%
紓解壓力	142	36.5%
追求知識	12	3.1%
結交新朋友	24	6.2%
其他原因	8	2.1%

N=389

七、民眾參與休閒運動之阻礙因素

民眾參與休閒運動之阻礙因素方面，選擇時間不足者為最多人勾選之阻礙原因，有 208 人勾選，佔全部人數 53.5%；

選擇場地設備不完善者，有 95 人選，佔全部人數 24.4%；選擇課業或工作壓力者，有 93 人選，佔全部人數 23.9%；選擇缺乏友伴者，有 79 人選，佔全部人數 20.3%；選擇懶得出門者，有 64 人選，佔全部人數 16.5%；選擇缺乏指導者，有 49 人選，佔全部人數 12.6%；選擇沒有運動習慣，有 49 人選，佔全部人數 12.6%；選擇交通不便者，有 42 人選，佔全部人數 10.8%；選擇缺乏運動技能者，有 29 人選，佔全部人數 7.5%；選擇缺乏器材者，有 28 人選，佔全部人數 7.2%；選擇其他原因者，有 13 人選，佔全部人數 3.3% (N=389)。如表 4-7 所示。

表 4-7 民眾休閒運動參與阻礙因素之次數分配表

阻礙因素	人數	百分比
課業或工作壓力	93	23.9%
時間不足	208	53.5%
缺乏友伴	79	20.3%
交通不便	42	10.8%
場地設備不完善	95	24.4%
缺乏器材	28	7.2%
缺乏指導	49	12.6%
懶得出門	64	16.5%
缺乏運動技能	29	7.5%
沒有運動習慣	49	12.6%
其他原因	13	3.3%

N=389

八、民眾希望政府增設休閒運動之設施

在民眾希望政府建設的休閒運動設施方面，以室內游泳池之勾選者最多，有 162 人選，佔全部人數 41.6%；選擇綜合球場者，有 149 人選，佔全部人數 38.3%；選擇自行車專

用道者，有 109 人，佔全部人數 28.0%；選擇體育場者，有 98 人選，佔全部人數 25.2%；選擇韻律教室者，有 89 人選，佔全部人數 22.9%；選擇羽球場者，有 52 人選，佔全部人數 13.4%；選擇籃球場者，有 48 人選，佔全部人數 12.3%；選擇室外游泳池者，有 38 人選，佔全部人數 9.8%；選擇溜冰場者，有 22 人選，佔全部人數 5.7%；選擇重量訓練室者，有 19 人選，佔全部人數 4.9%；選擇其他者，有 16 人選，佔全部人數 4.1%；選擇田徑場者，有 15 人選，佔全部人數 3.9%；選擇跆拳道館者，有 12 人選，佔全部人數 3.1%；選擇空手道館者最少，有 3 人選，佔全部人數 0.8% (N=389)。如表 4-8 所示。

表 4-8 民眾希望政府增設之休閒運動設施

運動設施	人數	百分比
體育場	98	25.2%
綜合球場	149	38.3%
室內游泳池	162	41.6%
室外游泳池	38	9.8%
籃球場	48	12.3%
羽球場	52	13.4%
溜冰場	22	5.7%
田徑場	15	3.9%
韻律教室	89	22.9%
跆拳道館	12	3.1%
空手道館	3	0.8%
自行車專用道	109	28.0%
重量訓練室	19	4.9%
其它	16	4.1%

N=389

第二節 人口變項對休閒運動參與滿意度的描述統計

本節是針對不同人口統計變項對休閒運動參與滿意度做描述性的統計，在人口統計變項中分別以性別、年齡、職業、居住地、學歷及月收入來加以描述分析。

有關民眾休閒運動參與滿意度評比百分比之計算，係依平均數得分轉換而得，參與滿意度評比以平均數滿分 5 分為 100% 為基準。平均得分為 1.5000 以下時，滿意度評比為 30% 以下，表示民眾休閒運動參與之滿意程度屬偏低等程度；平均得分為 1.5001~2.5000 時，滿意度評比為 30.001%~50.000% 之間，表示休閒運動參與之滿意程度為低程度；平均得分為 2.5001~3.5000 之間，滿意度評比為 50.001%~70.000% 之間，表示在休閒運動參與之滿意程度屬普通程度；平均得分為 3.5001~4.5000 之間，滿意度評比為 70.001%~90.000% 之間，表示休閒運動參與之滿意程度屬高程度；平均得分為 4.5001 以上時，滿意度評比為 90.001% 以上，表示休閒運動參與之滿意度屬偏高程度。

一、不同性別對休閒運動參與滿意度之描述統計

對於南投縣民眾之抽樣人數為 389 人，男性抽樣人數為 186 人，女性抽樣人數為 203 人。對於環境知覺滿足感方面，女性之平均數為 3.0624，男性之平均數為 3.0394，表示男女性對於休閒運動參與滿意度之環境知覺滿足感方面屬普通程度；對於休閒運動場地軟體需求滿意度方面，女性之平均數為 2.9360，男性之平均數為 2.9710，表示對於休閒運動場地軟體需求滿意度屬普通程度；對於休閒運動參與機會滿意度方面，女性之平均數為 3.1502，男性之平均數為 3.3454，表

示對於休閒運動參與機會之滿意度屬普通程度；對於休閒運動場地設施之硬體需求滿意度方面，女性之平均數為 2.7020，男性之平均數為 2.6626，表示對於休閒運動場地設施之硬體需求滿意度屬普通程度（N=389）。如表 4-9 所示。

表 4-9 不同性別之南投縣民眾對休閒運動參與滿意度之描述統計量表

參與滿意度構面	性別	人數	平均數	標準差	相對滿意程度
環境知覺滿足感	女性	203	3.0624	.8413	普通
	男性	186	3.0394	.7654	普通
	總和	389	3.0514	.8050	普通
休閒運動場地軟體需求	女性	203	2.9360	.6607	普通
	男性	186	2.9710	.6568	普通
	總和	389	2.9527	.6582	普通
休閒運動參與機會	女性	203	3.1502	.7864	普通
	男性	186	3.3454	.7250	普通
	總和	389	3.2436	.7630	普通
休閒運動場地設施之硬體需求	女性	203	2.7020	.7286	普通
	男性	186	2.6626	.6658	普通
	總和	389	2.6832	.6986	普通

N=389

二、不同年齡對休閒運動參與滿意度之描述統計

南投縣民眾之抽樣人數為 389 人，20 歲下者之抽樣人數為 36 人，21~30 歲者之抽樣人數為 61 人，31~40 歲者之抽樣人數為 134 人，41~50 歲者之抽樣人數為 111 人，51~60 歲者之抽樣人數為 32 人，61 歲以上者之抽樣人數為 15 人。對於環境知覺滿足感方面，20 歲以下者之平均數為 3.2870，21~30 歲者之平均數為 3.0546，31~40 歲者之平均數為 2.9353，41~50 歲者之平均數為 3.0511，51~60 歲者之平均數為 3.3854，61 歲以上者之平均數為 2.8000，表示對於休閒運動

參與滿意度之環境知覺滿足感方面屬普通程度；對於休閒運動場地軟體需求滿意度方面，20歲下者之平均數為3.1389，21~30歲者之平均數為2.8492，31~40歲者之平均數為2.8463，41~50歲者之平均數為2.9839，51~60歲者之平均數為3.1750，61歲以上者之平均數為3.1733，表示對於休閒運動場地軟體需求滿意度屬於普通程度；對於休閒運動參與機會滿意度方面，20歲下者之平均數為3.4167，21~30歲者之平均數為3.0574，31~40歲者之平均數為3.0858，41~50歲者之平均數為3.3176，51~60歲者之平均數為3.5234，61歲以上者之平均數為3.8500，表示20~60歲者對於休閒運動參與機會滿意度方面屬於普通程度，而61歲以上者對於休閒運動參與機會滿意度方面屬於高程度；對於休閒運動場地設施之硬體需求滿意度方面，20歲下者之平均數為2.9792，21~30歲者之平均數為2.7049，31~40歲者之平均數為2.6287，41~50歲者之平均數為2.5653，51~60歲者之平均數為3.0078，61歲以上者之平均數為2.5500，表示對休閒運動場地設施之硬體需求滿意度屬於普通程度（N=389）。如表4-10所示。

表 4-10 不同年齡之南投縣民眾對休閒運動參與滿意度之描述統計量表

參與滿意度構面	年齡	人數	平均數	標準差	相對滿意程度
環境知覺 滿足感	20歲以下	36	3.2870	.7691	普通
	21~30歲	61	3.0546	.7205	普通
	31~40歲	134	2.9353	.7374	普通
	41~50歲	111	3.0511	.8315	普通
	51~60歲	32	3.3854	1.0022	普通
	61歲以上	15	2.8000	.9155	普通
	總和	389	3.0514	.8050	普通

（表 4-10 接下表）

(表 4-10 承上表)

參與滿意度構面	年齡	人數	平均數	標準差	相對滿意程度
休閒運動 場地軟體 需求	20歲以下	36	3.1389	.6656	普通
	21~30歲	61	2.8492	.5850	普通
	31~40歲	134	2.8463	.6190	普通
	41~50歲	111	2.9838	.6759	普通
	51~60歲	32	3.1750	.8266	普通
	61歲以上	15	3.1733	.5230	普通
	總和	389	2.9527	.6582	普通
休閒運動 參與機會	20歲以下	36	3.4167	.7951	普通
	21~30歲	61	3.0574	.6883	普通
	31~40歲	134	3.0858	.6835	普通
	41~50歲	111	3.3176	.7308	普通
	51~60歲	32	3.5234	.8552	普通
	61歲以上	15	3.8500	1.0889	高
	總和	389	3.2436	.7630	普通
休閒運動 場地設施 之硬體需 求	20歲以下	36	2.9792	.7106	普通
	21~30歲	61	2.7049	.6559	普通
	31~40歲	134	2.6287	.6687	普通
	41~50歲	111	2.5653	.6815	普通
	51~60歲	32	3.0078	.7764	普通
	61歲以上	15	2.5500	.7512	普通
	總和	389	2.6832	.6986	普通

三、不同職業對休閒運動參與滿意度之描述統計

對於南投縣民眾之抽樣人數為 389 人，公職之抽樣人數為 51 人，教職之抽樣人數為 82 人，農職之抽樣人數為 58 人，商職之抽樣人數為 23 人，工職之抽樣人數為 29 人，服務業之抽樣人數為 23 人，家管之抽樣人數為 58 人，自由業之抽樣人數為 20 人，學生之抽樣人數為 36 人，其他抽樣人數為 9 人。在環境知覺滿足感方面，公職之平均數為 3.0784，教職之平均數為 2.9675，農職之平均數為 3.0517，商職之平

均數為 3.0725，工職之平均數為 3.0115，服務業之平均數為 2.8406，家管之平均數為 3.0862，自由業之平均數為 3.0167，學生之平均數為 3.3148，其他平均數為 3.0741，表示民眾對於休閒運動場地軟體的需求滿意度方面，公職之平均數為 3.0431，教職之平均數為 2.8634，農職之平均數為 2.9241，商職之平均數為 3.0348，工職平均數為 2.7586，服務業平均數為 2.8609，家管平均數為 2.9552，自由業平均數為 2.9700，學生平均數為 3.1667，其他平均數為 3.1778，表示民眾對於休閒運動場地軟體需求滿意度方面屬於普通程度；對於休閒運動參與機會滿意度方面，公職之平均數為 3.2794，教職之平均數為 3.2195，農職之平均數為 3.2155，商職之平均數為 3.3370，工職之平均數為 3.2328，服務業平均數為 3.1848，家管之平均數為 3.0690，自由業之平均數為 3.1875，學生之平均數為 3.4097，其他平均數為 3.9722，表示其他職業中對於休閒運動參與機會滿意度屬高程度，在公職、教職、農職、商職、工職、服務業、家管、自由業、學生在休閒運動參與機會之滿意度屬於普通程度；在休閒運動場地設施之硬體需求的滿意度方面，公職之平均數為 2.6422，教職之平均數為 2.6128，農職之平均數為 2.6121，商職平均數為 2.5978，工職之平均數為 2.6034，服務業之平均數為 2.4130，家管之平均數為 2.8276，自由業之平均數為 2.9125，學生平均數為 2.9653，其他平均數為 2.6111，表示民眾對於休閒運動場地設施之硬體需求的滿意度屬於普通程度 (N=389)。如表 4-11 所示。

表 4-11 不同職業之南投縣民眾對休閒運動參與滿意度之描述統計量表

參與滿意度構面	職業	人數	平均數	標準差	相對滿意程度
環境知覺滿足感	公	44	3.0784	.8527	普通
	教	39	2.9675	.8727	普通
	農	36	3.0517	.8112	普通
	商	20	3.0725	.8643	普通
	工	21	3.0115	.7042	普通
	服務業	14	2.8406	.7711	普通
	管家	33	3.0862	.7763	普通
	自由業	17	3.0167	.5970	普通
	學生	34	3.3148	.7641	普通
	其他	7	3.0741	.9095	普通
休閒運動產地軟體需求	總和	265	3.0514	.8050	普通
	公	44	3.0431	.7687	普通
	教	39	2.8634	.7383	普通
	農	36	2.9241	.5933	普通
	商	20	3.0348	.6400	普通
	工	21	2.7586	.6620	普通
	服務業	14	2.8609	.6590	普通
	管家	33	2.9552	.4885	普通
	自由業	17	2.9700	.6498	普通
	學生	34	3.1667	.6370	普通
休閒運動參與機會	其他	7	3.1778	.6119	普通
	總和	265	2.9527	.6582	普通
	公	44	3.2794	.6627	普通
	教	39	3.2195	.7851	普通
	農	36	3.2155	.7016	普通
	商	20	3.3370	1.0074	普通
	工	21	3.2328	.6941	普通
	服務業	14	3.1848	.7769	普通
	管家	33	3.0690	.7446	普通
	自由業	17	3.1875	.7112	普通
休閒運動場地設施之硬體需求	學生	34	3.4097	.7977	普通
	其他	7	3.9722	.8144	高
	總和	265	3.2436	.7630	普通
	公	44	2.6422	.6987	普通
	教	39	2.6128	.7789	普通
	農	36	2.6121	.6216	普通
	商	20	2.5978	.7528	普通
	工	21	2.6034	.6069	普通
	服務業	14	2.4130	.6974	普通
	管家	33	2.8276	.6304	普通
總和	自由業	17	2.9125	.6245	普通
	學生	34	2.9653	.7100	普通
	其他	7	2.6111	.7615	普通
	總和	265	2.6832	.6986	普通

四、不同居住地對休閒運動參與滿意度之描述統計

對於南投縣民眾之抽樣人數為 389 人，南投市之抽樣人數為 53 人，埔里鎮之抽樣人數為 34 人，草屯鎮之抽樣人數為 11 人，竹山鎮之抽樣人數為 37 人，集集鎮之抽樣人數為 9 人，名間鄉之抽樣人數為 56 人，鹿谷鄉之抽樣人數為 23 人，中寮鄉之抽樣人數為 10 人，魚池鄉之抽樣人數為 52 人，國姓鄉之抽樣人數為 23 人，水里鄉之抽樣人數為 46 人，信義鄉之抽樣人數為 15 人，仁愛鄉之抽樣人數為 20 人。

對於環境知覺滿足感方面，南投市之平均數為 3.4654，埔里鎮之平均數為 2.9902，草屯鎮之平均數為 3.0000，竹山鎮之平均數為 3.3874，名間鄉之平均數為 2.9821，鹿谷鄉之平均數為 3.0145，中寮鄉之平均數為 2.6667，魚池鄉之平均數為 2.9359，國姓鄉之平均數為 3.1304，水里鄉之平均數為 2.9855，信義鄉之平均數為 2.6444，仁愛鄉平均數為 2.6167，表示十三個鄉鎮對於環境知覺滿足感屬普通程度；對於休閒運動場地軟體需求滿意度方面，南投市之平均數為 3.3396，埔里鎮之平均數為 3.0588，草屯鎮之平均數為 2.8909，竹山鎮之平均數為 2.9946，集集鎮之平均數為 3.0667，名間鄉之平均數為 3.2821，鹿谷鄉之平均數為 2.7913，中寮鄉之平均數為 2.6000，魚池鄉之平均數為 2.5731，國姓鄉之平均數為 2.8087，水里鄉之平均數為 2.8261，信義鄉平均數為 2.9333，仁愛鄉之平均數為 2.5500，表示對於休閒運動場地軟體需求滿意度屬普通程度；對於休閒運動參與機會滿意度方面，南投市之平均數為 3.4858，埔里鎮之平均數為 3.2794，草屯鎮平均數為 3.2955，竹山鎮平均數為 3.2365，集集鎮平均數為 2.9444 名間鄉平均數為 3.7009，鹿谷鄉平均數為 3.0652，中

寮鄉平均數為 2.6750，魚池鄉平均數為 2.9760，國姓鄉之平均數為 2.9783，水里鄉之平均數為 2.9783，信義鄉平均數為 3.6500，仁愛鄉平均數為 3.1750，表示名間鄉及信義鄉對於休閒運動參與機會滿意度屬高程度，而其他鄉鎮對休閒運動參與機會之滿意度屬普通程度；在休閒運動場地設施之硬體需求滿意度方面，南投市平均數為 3.0519，埔里鎮平均數為 2.7059，草屯鎮平均數為 2.5909，竹山鎮平均數為 2.9054，集集鎮平均數為 2.8065，名間鄉平均數為 2.6607，鹿谷鄉平均數為 2.5109，中寮鄉平均數為 2.3000，魚池鄉之平均數為 2.6058，國姓鄉平均數為 2.6304，水里鄉平均數為 2.5924，信義鄉之平均數為 2.4500，仁愛鄉之平均數為 2.3500，表示中寮鄉、信義鄉及仁愛鄉此三個鄉鎮，對於休閒運動場地設施之硬體需求滿意度屬於低程度，而其他鄉鎮對於休閒運動場地設施之硬體需求滿意度屬於普通程度（N=389）。如表 4-12 所示。

表 4-12 不同居住地之南投縣民眾對休閒運動參與滿意度之描述統計量表

參與滿意度構面	居住地	人數	平均數	標準差	相對滿意程度
環境知覺 滿足感	南投市	53	3.4654	.8174	普通
	埔里鎮	34	2.9902	1.0033	普通
	草屯鎮	11	3.0000	.6831	普通
	竹山鎮	37	3.3874	.6311	普通
	集集鎮	9	2.9259	.9542	普通
	名間鄉	56	2.9821	.8076	普通
	鹿谷鄉	23	3.0145	.8133	普通
	中寮鄉	10	2.6667	.8462	普通
	魚池鄉	52	2.9359	.5906	普通
	國姓鄉	23	3.1304	.8087	普通
	水里鄉	46	2.9855	.7469	普通
	信義鄉	15	2.6444	.8861	普通

(表 4-12 接下表)

(表 4-12 承上表)

參與滿意度構面	居住地	人數	平均數	標準差	相對滿意程度
休閒運動 產地軟體 需求	仁愛鄉	20	2.6167	.7032	普通
	總和	389	3.0514	.8050	普通
	南投市	53	3.3396	.6380	普通
	埔里鎮	34	3.0588	.6219	普通
	草屯鎮	11	2.8909	.9093	普通
	竹山鎮	37	2.9946	.5935	普通
	集集鎮	9	3.0667	.9220	普通
	名間鄉	56	3.2821	.6356	普通
	鹿谷鄉	23	2.7913	.6075	普通
	中寮鄉	10	2.6000	.6110	普通
	魚池鄉	52	2.5731	.4001	普通
	國姓鄉	23	2.8087	.5736	普通
	水里鄉	46	2.8261	.5459	普通
	信義鄉	15	2.9333	.6399	普通
	仁愛鄉	20	2.5500	.7164	普通
	休閒運動 參與機會	總和	389	2.9527	.6582
南投市		53	3.4854	.7728	普通
埔里鎮		34	3.2794	.7011	普通
草屯鎮		11	3.2955	.9207	普通
竹山鎮		37	3.2365	.6613	普通
集集鎮		9	2.9444	1.0809	普通
名間鄉		56	3.7009	.7983	高
鹿谷鄉		23	3.0652	.9805	普通
中寮鄉		10	2.6750	.6672	普通
魚池鄉		52	2.9760	.5563	普通
國姓鄉		23	2.9783	.5431	普通
水里鄉		46	2.9783	.6232	普通
信義鄉		15	3.6500	.5244	高
仁愛鄉		20	3.1750	.7394	普通
總和		389	3.2436	.7630	普通
休閒運動 場地設施 需求		南投市	53	3.0519	.7941
	埔里鎮	34	2.7059	.6949	普通
	草屯鎮	11	2.5909	.6351	普通
	竹山鎮	37	2.9054	.5539	普通
	集集鎮	9	2.8056	1.1024	普通
	名間鄉	56	2.6607	.7268	普通
	鹿谷鄉	23	2.5109	.6461	普通
	中寮鄉	10	2.3000	.8482	低
	魚池鄉	52	2.6058	.4834	普通
	國姓鄉	23	2.6304	.8287	普通
	水里鄉	46	2.5924	.5358	普通
	信義鄉	15	2.4500	.6423	低
	仁愛鄉	20	2.3500	.7318	低
	總和	389	2.6832	.6986	普通

五、不同學歷對休閒運動參與滿意度之描述統計

對於南投縣民眾之抽樣人數為 389 人，國小學歷之抽樣人數為 20，國中學歷之抽樣人數為 66，高中學歷之抽樣人數為 154，專科學歷之抽樣人數為 40，學士學歷之抽樣人數為 99，碩士學歷之抽樣人數為 10。對於環境知覺滿足感方面，國小學歷之平均數為 3.0333，國中學歷之平均數為 3.2525，高中學歷之平均數為 2.9416，專科學歷之平均數為 3.0833，學士學歷之平均數為 3.0707，碩士學歷之平均數為 3.1333，表示對於環境知覺滿足感屬於普通程度；對於休閒運動場地軟體需求滿意度方面，國小學歷之平均數為 3.0400，國中學歷之平均數為 3.1273，高中學歷之平均數為 2.8727，專科學歷之平均數為 2.9650，學士學歷之平均數為 2.9515，碩士學歷之平均數為 2.8200，表示對於休閒運動場地軟體需求滿意度屬普通程度；對於休閒運動參與機會滿意度方面，國小學歷之平均數為 3.5750，國中學歷之平均數為 3.2992，高中學歷之平均數為 3.1558，專科學歷之平均數為 3.2438，學士學歷之平均數為 3.2500，碩士學歷之平均數為 3.5000，表示國小學歷者對於休閒運動參與機會的滿意度屬於高程度，其他學歷者對於休閒運動參與機會滿意度屬普通程度；對於休閒運動場地設施之硬體需求滿意度方面，國小學歷之平均數為 2.7375，國中學歷之平均數為 2.8788，高中學歷之平均數為 2.6006，專科學歷之平均數為 2.6813，學士學歷之平均數為 2.6869，碩士學歷之平均數為 2.5250，表示對於休閒運動場地設施之硬體需求滿意度屬普通程度（N=389）。如表 4-13 所示。

表 4-13 不同學歷之南投縣民眾對休閒運動參與滿意度之描述統計量表

參與滿意度 構面	學歷	人數	平均數	標準差	相對滿意 程度
環境知覺滿 足感	國小	20	3.0333	.9160	普通
	國中	66	3.2525	.8124	普通
	高中	543	2.9416	.7381	普通
	專科	40	3.0833	.9451	普通
	學士	99	3.0707	.7843	普通
	碩士	10	3.1333	1.0328	普通
	總和	389	3.0514	.8050	普通
休閒運動場 地軟體需求	國小	20	3.0400	.5413	普通
	國中	66	3.1273	.5750	普通
	高中	543	2.8727	.6131	普通
	專科	40	2.9650	.7921	普通
	學士	99	2.9515	.6911	普通
	碩士	10	2.8200	.9953	普通
	總和	389	2.9527	.6582	普通
休閒運動參 與機會	國小	20	3.5750	.8074	高
	國中	66	3.2992	.6964	普通
	高中	543	3.1558	.7792	普通
	專科	40	3.2438	.8706	普通
	學士	99	3.2500	.6804	普通
	碩士	10	3.5000	1.0475	普通
	總和	389	3.2436	.7630	普通
休閒運動場 地設施之硬 體需求	國小	20	2.7375	.6613	普通
	國中	66	2.8788	.7236	普通
	高中	543	2.6006	.6527	普通
	專科	40	2.6813	.8473	普通
	學士	99	2.6869	.6789	普通
	碩士	10	2.5250	.7308	普通
	總和	389	2.6832	.6986	普通

六、不同月收入對休閒運動參與滿意度之描述統計

對於南投縣民眾之抽樣人數為 389 人，月收入在 15000 元以下者之抽樣數為 122，月收入在 15001~30000 元者之抽樣數為 88，月收入在 30001~45000 元之抽樣數為 101，月收入在 45001~60000 元之抽樣數為 52，月收入在 60001 元以上者之抽樣數為 26。對於環境知覺滿足感方面，月收入在 15000 元以下者之平均數為 3.2404，月收入在 15001~30000 元者之平均數為 2.8864，月收入在 30001~45000 元之間之平均數為 2.9406，月收入在 45001~60000 元之平均數為 2.9615，月收入在 60001 元以上者之平均數為 3.3333，表示各收入對於環境知覺滿足感屬普通程度；對於休閒運動場地軟體需求滿意度方面，月收入在 15000 元以下者之平均數為 3.0577，月收入在 15001~30000 元者之平均數為 2.9023，月收入在 30001~45000 元之平均數為 2.8535，月收入在 45001~60000 元之平均數為 2.9231，月收入在 60001 元以上者之平均數為 3.0846，表示各收入者對於休閒運動場地軟體需求滿意度屬於普通程度；對於休閒運動參與機會滿意度方面，月收入在 15000 元以下者平均數為 3.2398，月收入在 15001~30000 元者之平均數為 3.1989，月收入在 30001~45000 元平均數為 3.1114，月收入在 45001~60000 元之平均數為 3.4087，月收入在 60001 元以上者之平均數為 3.5962，表示月收入在 60001 元以上者對於休閒運動參與機會滿意度屬高程度，其他月收入者對於休閒運動參與機會滿意度屬普通程度；對於休閒運動場地設施之硬體需求滿意度方面，月收入在 15000 元以下者之平均數為 2.8402，月收入在 15001~30000 元者之平均數為 2.6506，月收入在 30001~45000 元者之平均數為 2.5297，月收入在

45001~60000 元之間之平均數為 2.5420，月收入在 60001 元以上者之平均數為 2.9712，表示不同月收入對於休閒運動場地設施之硬體需求滿意度皆屬普通程度 (N=389)。如表 4-14 所示。

表 4-14 不同月收入之南投縣民眾對休閒運動參與滿意度之描述統計量表

參與滿意度構面	月收入	人數	平均數	標準差	相對滿意程度
環境知覺 滿足感	15000 元以下	122	3.2404	.7951	普通
	15001~30000 元	88	2.8864	.7374	普通
	30001~45000 元	101	2.9406	.7400	普通
	45001~60000 元	52	2.9615	.8288	普通
	60001 元以上	26	3.3333	1.0456	普通
	總和	389	3.0514	.8050	普通
休閒運動 場地軟體 需求	15000 元以下	122	3.0577	.5647	普通
	15001~30000 元	88	2.9023	.6050	普通
	30001~45000 元	101	2.8535	.6474	普通
	45001~60000 元	52	2.9231	.7548	普通
	60001 元以上	26	3.0846	.9735	普通
	總和	389	2.9527	.6582	普通
休閒運動 參與機會	15000 元以下	122	3.2398	.8272	普通
	15001~30000 元	88	3.1989	.6479	普通
	30001~45000 元	101	3.1114	.6571	普通
	45001~60000 元	52	3.4087	.8014	高
	60001 元以上	26	3.5962	.9800	普通
	總和	389	3.2436	.7630	普通
休閒運動 場地設施 之硬體需 求	15000 元以下	122	2.8402	.6323	普通
	15001~30000 元	88	2.6506	.7257	普通
	30001~45000 元	101	2.5297	.6127	普通
	45001~60000 元	52	2.5240	.7430	普通
	60001 元以上	26	2.9712	.9064	普通
	總和	389	2.6832	.6986	普通

第三節 不同人口統計變項之單因子變異數分析考驗

本節以單因子變異數分析來分析不同人口特徵值之民眾對於休閒運動參與滿意度是否有顯著差異。其中人口統計變項中分別為性別、年齡、職業、學歷、居住地、月收入等。

在民眾休閒運動參與滿意度方面，經由單因子變異數分析發現，不同的職業、學歷均無顯著差異，而不同的性別、年齡、居住地、月收入有顯著差異。如表 4-15 所示。

表 4-15 不同人口統計變項之單因子變異數分析摘要表

休閒運動參與各因素	人口變項	SS	DF	MS	F	Sig.
環境知覺 滿足感	性別	5.122	1	5.122	.079	.079
	年齡	8.323	5	1.168	2.623	.024*
	職業	4.290	9	.477	.731	.680
	居住地	22.641	12	1.887	3.101	.000***
	學歷	4.679	5	.936	1.453	.205
	月收入	10.483	4	2.621	4.177	.003**
休閒運動 場地軟 體需求	性別	.119	1	.119	.274	.601
	年齡	5.838	5	1.168	2.756	.018*
	職業	4.670	9	.519	1.203	.291
	居住地	28.420	12	2.368	6.376	.000***
	學歷	3.331	5	.850	1.468	.199
	月收入	3.012	4	.753	1.751	.138
休閒運動 參與機會	性別	3.698	1	3.698	6.442	.012*
	年齡	15.159	5	3.032	5.511	.000***
	職業	8.045	9	.894	1.555	.127
	居住地	30.820	12	2.568	4.951	.000***
	學歷	4.248	5	.850	1.468	.199
	月收入	6.592	4	1.648	2.886	.022*
休閒運動 場設施之 硬體需求	性別	.150	1	.150	.307	.580
	年齡	8.760	5	1.752	3.715	.003**
	職業	7.988	9	.888	1.854	.057
	居住地	15.248	12	1.271	2.744	.001**
	學歷	3.885	5	.777	1.604	.158
	月收入	8.952	4	2.238	4.763	.001**

* $p > .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

一、不同年齡民眾對於休閒運動參與滿意度的差異考驗

由單因子變異數分析表（表 4-16）中可知，民眾對於休閒運動參與的滿意度中，會因不同的年齡，而有顯著的差異，特別是在休閒運動參與機會方面，有明顯的差異（ $F=5.511$ ， $p<.001$ ）。經事後比較（表 4-17），在環境知覺滿足感之滿意度方面 51 至 60 歲的滿意度高於其他年齡層者之滿意度；在休閒運動場地軟體需求滿足感之滿意度方面，51 至 60 歲的滿意度高於其他年齡層者之滿意度；在休閒運動參與的滿意度方面，61 歲以上者的滿意度高於其他年齡層者之滿意度；在休閒運動場地設施之硬體需求滿意度方面，51~60 歲的滿意度高於其他年齡層者之滿意度。

表 4-16 不同年齡民眾對休閒運動參與滿意度單因子變異數分析摘要表

變異來源	層面名稱	SS	DF	MS	F
組間	1、環境知覺滿足感	8.323	5	1.665	2.623
	2、休閒運動場地之軟體需求	5.838	5	1.168	2.756
	3、休閒運動參與機會	15.159	5	3.032	5.511**
	4、休閒運動場地設施之硬體需求	8.760	5	1.752	3.715
組內	1、環境知覺滿足感	243.093	383	.635	
	2、休閒運動場地之軟體需求	162.251	383	.424	
	3、休閒運動參與機會	210.700	383	.550	
	4、休閒運動場地設施之硬體需求	180.627	383	.472	
總和	1、環境知覺滿足感	251.416	388		
	2、休閒運動場地之軟體需求	168.090	388		
	3、休閒運動參與機會	225.859	388		
	4、休閒運動場地設施之硬體需求	189.387	388		

* $p>.05$ ；** $p<.01$ ；*** $p<.001$

表 4-17 不同年齡民眾對休閒運動參與滿意度事後比較表

滿意度層面名稱	滿意度事後比較 scheffe 法
1、環境知覺滿足感	5 > 1 > 2 > 4 > 3 > 6
2、休閒運動場地之軟體需求	5 > 6 > 1 > 4 > 2 > 3
3、休閒運動參與機會	6 > 5 > 1 > 4 > 3 > 2
4、休閒運動場地設施之硬體需求	5 > 1 > 2 > 3 > 4 > 6

備註：1：20 歲以下；2：21~30 歲；3：31~40 歲；4：41~50 歲；5：51~60 歲；6：61 歲以上

二、不同居住地民眾對休閒運動參與滿意度的差異考驗

由單因子變異數分析表（表 4-18）中可知，民眾對於休閒運動參與的滿意度中，會因不同的居住地，而有顯著的差異，經事後比較（表 4-19），在環境知覺滿足感方面，南投市的滿意度高於其他鄉鎮；在休閒運動場地軟體需求方面，南投市的滿意度高於其他鄉鎮；在休閒運動參與機會方面，名間鄉的滿意度高於其他鄉鎮；在休閒運動場設施之硬體需求方面，南投市的滿意度高於其他鄉鎮。

表 4-18 不同居住地民眾休閒運動參與滿意度單因子變異數分析摘要表

變異來源	層面名稱	SS	DF	MS	F
組間	1、環境知覺滿足感	22.641	12	1.887	3.101***
	2、休閒運動場地軟體需求	28.420	12	2.368	6.376***
	3、休閒運動場地軟體需求	30.820	12	2.568	4.951***
	4、休閒運動場硬體設施需求	15.248	12	1.271	2.744**
組內	1、環境知覺滿足感	288.776	376	.608	
	2、休閒運動場地軟體需求	139.670	376	.371	
	3、休閒運動場地軟體需求	195.038	376	.519	
	4、休閒運動場硬體設施需求	174.139	376	.463	
總和	1、環境知覺滿足感	251.416	388		
	2、休閒運動場地軟體需求	168.090	388		
	3、休閒運動場地軟體需求	255.859	388		
	4、休閒運動場硬體設施需求	189.387	388		

* $p > .05$ ；** $p < .01$ ；*** $p < .001$

表 4-19 不同居住地民眾對休閒運動參與滿意度事後比較表

滿意度層面名稱	滿意度事後比較 scheffe 法
1、環境知覺滿足感	1 > 4 > 10 > 7 > 3 > 2 > 11 > 6 > 9 > 5 > 8 > 12 > 13
2、休閒運動場地之軟體需求	1 > 6 > 5 > 2 > 4 > 12 > 3 > 11 > 10 > 7 > 8 > 9 > 13
3、休閒運動參與機會	6 > 12 > 1 > 3 > 2 > 4 > 13 > 7 > 11 > 10 > 9 > 5 > 8
4、休閒運動場地設施之 硬體需求	1 > 4 > 5 > 2 > 6 > 10 > 9 > 11 > 3 > 7 > 12 > 13 > 8

備註：1：南投市；2：埔里鎮；3：草屯鎮；4：竹山鎮；5：集集鎮 6：名間鄉；7：鹿谷鄉；8：中寮鄉；9：魚池鄉；10：國姓鄉 11：水里鄉；12：信義鄉；13：仁愛鄉

三、不同月收入民眾對休閒運動參與滿意度的差異考驗

由單因子變異數分析表（表 4-20）中可知，民眾對於休閒運動參與的滿意度中，會因不同的月收入，而有顯著的差異，特別是在環境知覺滿足感（ $F=4.177$ ， $p < .01$ ）、休閒運動參與機會（ $F=2.886$ ， $P < .05$ ）方面及休閒運動場地硬體設施需求（ $F=4.763$ ， $P < .001$ ），有明顯的差異存在。經事後比較（表 4-22），在環境知覺滿足感方面，月收入在 60001 元以上者的滿意程度高於其他月收入者；在休閒運動參與機會方面，月收入在 60001 元以上者的滿意度高於其他月收入者；在休閒運動場地硬體設施需求方面，月收入在 60001 元以上者的滿意度高於其他收入者。

表 4-20 不同月收入民眾對休閒運動參與滿意度單因子變異數分析摘要表

變異來源	層面名稱	SS	DF	MS	F
組間	1、環境知覺滿足感	10.483	4	2.621	4.177**
	2、休閒運動場地軟體需求	3.012	4	.753	1.751
	3、休閒運動場地軟體需求	6.592	4	1.648	2.886*
	4、休閒運動場地硬體設施需求	8.952	4	2.238	4.768**
組內	1、環境知覺滿足感	240.933	384	.627	
	2、休閒運動場地軟體需求	165.078	384	.430	
	3、休閒運動場地軟體需求	219.267	384	.571	
	4、休閒運動場地硬體設施需求	180.435	384	.470	
總和	1、環境知覺滿足感	251.416	388		
	2、休閒運動場地軟體需求	168.090	388		
	3、休閒運動場地軟體需求	255.859	388		
	4、休閒運動場地硬體設施需求	189.387	388		

* $p > .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

表 4-20 不同月收入民眾對休閒運動參與滿意度事後比較表

滿意度層面名稱	滿意度事後比較 scheffe 法
1、環境知覺滿足感	5 > 1 > 4 > 3 > 2
3、休閒運動參與機會	5 > 4 > 1 > 2 > 3
4、休閒運動場地設施之硬體需求	5 > 1 > 2 > 3 > 4

備註：1：15000 元以下；2：15001~30000 元；3：30001~45000 元；4：45001~60000 元；5：60001 元以上

第四節 綜合討論

本節主要是針對研究結果進一步做探討，共分為二部分。第一部份是針對民眾休閒運動的參與情形做進一步之討論；第二部份是針對不同人口統計變項在休閒運動參與滿意度做探討。

一、民眾休閒運動參與情形之探討

(一) 民眾休閒運動的參與次數中發現，每週參與休閒運動之次數在兩次及兩次以下者為多數，佔抽樣人數 62.2%，每次運動的時間在 30 分鐘及以下者，佔抽樣人數 45.5%。發現民眾每週運動的次數及時間偏少。由教育部提出適用於一般民眾之健康體適能計畫中，要達到規律運動之定義必須符合體適能三三三之標準，也就是每週運動至少三次，每次運動至少達三十分鐘以上，運動心跳率維持在一百三十下，由研究結果發現南投民眾目前的運動頻率未達規律運動。因此政府在推動全民運動及發展計畫同時，如何引發民眾參與運動之動機，是相關單位將來在制定各項政策時應加入考量之重要元素之一，讓民眾可以養成自發性之規律運動習慣，才能使計畫發揮最大之效用。

(二) 本研究之研究發現，民眾對於休閒運動場地設施之需求及最常參與之休閒運動種類中，所選擇最常之休閒運動種類為戶外運動最多，佔全部人數 74.3%，選擇參與球類運動為次多，佔全部人數 40.4%，而最希望政府增設之休閒運動設施以室內游泳最多，佔全部人數 41.6%，選擇綜合球場為次多，佔全部人數 38.3%，與沈易利（民 87）在臺灣省民休閒運動參與和需求之研究中發現民眾最常參與之休閒運動種類以球類運動為最多，戶外活動次多。賴清財（民 88）在我國北區軍事院校學生休閒運動需求探討中發現，學生對於校內休閒運動場地之需求以籃球場最多，羽球場次之，校外休閒運動場地之需求以登山區為最多，且可以從此研究對於北區休閒運動場地設施數據統計中得知，以籃球場之場地設施為最多，網球場、羽球場之設施為次多。由研究中可知，政府部門對於球類場地設施之提供為最充足的，且從事球類

運動所需花費不高且非常的方便，而戶外運動包括慢跑、登山、走路等更適合各年齡層參與，因此球類運動及戶外活動成了民眾最普遍參與之休閒運動。

(三) 民眾在參與休閒運動之主要動機中，以促進身體健康為主要原因者為最多，佔全部人數 69.4%，選擇放鬆心情為次多，佔全部人數 58.6%，而選擇紓解壓力為主要原因者也佔了全部人數 36.5%，與沈易利（民 87）在臺灣省民休閒運動參與和需求之研究中發現民眾參與休閒運動較為普遍之前三項動機，分別為追求身體更健康、使心情更愉快、紓解壓力之研究結果一樣。因此可以從研究中發現，民眾對於參與休閒運動之動機給予正面之意義，而健康的促進更是民眾越來越重視的一環，因此政府更應將運動對健康的益處告知民眾，活絡運動風氣，增益永續運動之契機。

二、不同人口統計變項在休閒運動參與滿意度之探討

由研究中發現，民眾休閒運動參與滿意度方面，不同的性別、年齡、居住地、月收入，經由單因子變異數分析發現，在休閒運動參與滿意度上有顯著差異，而不同的職業、學歷在休閒運動參與滿意度上則無顯著差異。

(一) 不同的年齡對休閒運動參與滿意度有顯著差異，經由事後比較發現，51~60 歲之民眾在休閒運動參與滿意度之四個層面中滿意度較其他年齡層高。由問卷調查之研究分析後，可以發現 61 歲以上之民眾多為退休者，退休後的生活，閒暇時間增多，可利用的時間也增加了，因此更有機會可以從事休閒活動來充實退休後的生活，因而在休閒運動參與機會之滿意度有顯著的差異。

(二) 不同的居住地對休閒運動參與滿意度有顯著差異

，經由事後比較分析發現，尤其是南投市之民眾在休閒參與之滿意度普遍高於其他鄉鎮。由研究中可知，南投市位居南投縣之都會中心，政府對於休閒運動相關設施之建設也屬較充足，或者是人民之素質，相對較重視休閒生活，因此對於休閒運動參與滿意度之四個層面滿意度也較高。對於此點，如何縮短城鄉差距，資源如何進行有效之配置，是當局者在建設休閒運動場地設施時，可以加以考量。

（三）不同月收入對休閒運動參與滿意度有顯著差異，尤其是對於環境知覺滿足感及休閒運動參與機會之滿意度有顯著之差異，經由事後比較發現，月收入在 60001 元以上者對於環境知覺滿足感、休閒運動參與機會的滿意度及休閒運動場地設施之硬體需求滿意度明顯高於其他收入者，由抽樣問卷中統計出，月收入在 60001 元以上者之抽樣人數為 26 人，而其中以教職人員為最多。

第五章 結論與建議

本研究係是南投縣民眾為研究對象，探討南投縣民眾休閒運動現況及滿意度研究調查，以瞭解不同之人口統計變項對於休閒運動參與滿意度是否有顯著的差異。其研究結果可提供給相關政府單位作為在推展民眾休閒運動時之參考。以下係針對研究目的與研究問題及結果，提出結論與建議及後續研究。

第一節 結論

一、研究對象之休閒運動參與現況

(一) 每週參與休閒運動之次數以 1 次以下為最多，有 150 人 (38.8%)，2 次者為其次，有 92 人 (23.7%)。依照行政院體育委員會對於規律運動之定義，每週運動三次，每次運動至少 30 分鐘，心跳率維持在 130 下，就問卷研究之結果，每週運動之次數多為 3 次以下，運動頻率偏低，表示南投縣民眾還未達到規律運動之生活型態。

(二) 每週休閒運動參與時間以 16~30 分鐘以上為最多，有 97 人 (24.9%)，其次為 60 分鐘，有 56 人 (21.1%)，而 15 分鐘以內者有 80 人 (20.6%)

(三) 每週參與休閒運動時間以週六週日為最多，有 187 人 (48.1%)，為其次週一~週五，有 174 人 (44.7%)

(四) 每次參與休閒運動時段以傍晚 17:31 分之後為最多，有 154 人 (34.3%)，清晨 8:00 以前為其次，有 94 人 (24.5%)。由研究中可發現，多數民眾多利用非工作時間來

從事休閒運動。

(五) 民眾最常參與之休閒運動種類為戶外運動 (74.3%)，其次為球類運動 (40.4%)

(六) 民眾參與休閒運動之主要動機為促進身體健康 (69.4%)，其次為放鬆心情 (58.6%) 及紓解壓力 (36.5%)

(七) 民眾休閒運動參與阻礙因素主要為時間不足 (53.5%)，其次為場地設備不完善 (24.4%)

(八) 民眾希望政府增設之休閒運動設施主要為室內游泳池 (41.6%)，其次為綜合球場 (38.8%)

二、不同性別、年齡、職業、居住地、學歷及月收入之南投縣民眾對於休閒運動參與滿意度上差異情形

(一) 不同性別之民眾在休閒運動參與滿意度上有顯著差異。

(二) 不同年齡之民眾在休閒運動參與滿意度上有顯著差異。經由單因子變異數分析，不同年齡之民眾在休閒運動參與滿意度有顯著差異，且在滿意度之環境知覺滿足感、休閒運動場地軟體需求、休閒運動參與機會及休閒運動場地設施硬體需求四個層面皆有顯著差異，經由事後比較發現，51~60歲之民眾對於休閒運動參與之滿意度普遍高於其他年齡層面者。

(三) 不同職業之民眾在休閒運動參與滿意度上無顯著差異。

(四) 不同居住地之民眾在休閒運動參與滿意度上有顯著差異。經由單因子變異數分析，不同居住地之民眾在休閒運動參與滿意度上有顯著差異，且在滿意度之環境知覺滿足感、休閒運動場地軟體需求、休閒運動參與機會及休閒運動

場地設施硬體需求四個層面皆有顯著差異，經由事後比較發現，南投市民眾在環境知覺滿足感、休閒運動場地軟體需求及休閒運動場地設施之硬體需求滿意程度最高；名間鄉民眾在休閒運動參與機會之滿意度最高。

（五）不同學歷之民眾在休閒運動參與滿意度上無顯著差異。

（六）不同月收入之民眾在休閒運動參與滿意度上有顯著差異。經由單因子變異數分析，不同月收入之民眾在休閒運動參與滿意度上有顯著差異，尤其是在環境知覺滿足感、休閒運動參與機會及休閒運動場地設施之硬體需求層面有顯著差異，經由事後比較，發現月收入在 60001 元以上者在此三個層面的滿意度皆為最高。

第二節 建議

我國政府目前正積極的推展全民運動，我們由各個相關文獻中可以發現，政府對體育運動政策規劃的用心，其目的在於落實運動生活化，提昇國民體能。91 年度是運動人口倍增計畫計劃期程的開始，體委會特別於各縣市安排一位訪視委員，透過訪視活動協助各縣市推行各項活動，並配合政府推動各項政策。以南投縣做為研究對象，透過問卷調查了解目前民眾休閒運動參與之現況及滿意度，並根據本研究目的及結論，研究者提出以下建議，提供相關全民運動之推動單位參考。

一、休閒運動設施之建設及資源的整合

由研究結果中，滿意度的四個層面中，對於休閒運動場

館設施的滿意程度相較於其他層面低，可見民眾對於硬體設備之需求滿意程度還有提昇的空間，當前政府透過政策推動、體育設施及經費的投入、民間團體的配合之下，我國全民運動發展確實漸有績效，然而，在推展上仍遇到不少問題，南投縣因為體育場館的設施不完備，成為在台灣本島上唯一仍未成立體育場館組織之縣市，目前南投縣政府體育保健課也正積極的爭取建設大型體育場館之經費。如何在建設的過程當中，鼓勵民眾參與休閒運動讓可用的運動場地發揮最大的使用效率，並在推動休閒運動的過程當中，灌輸民眾充分利用現用資源，是政府在制定政策或推展各項活動時，應加以考量，才能有助於計畫的推展。

二、休閒運動的推動應多元化

由研究結果中，我們瞭解，戶外運動及球類運動還是民眾最普遍選擇的運動，這也許是此類設施相較於其他運動之設施相對多，也是最方便民眾進行的運動。而在推動活動的過程中，也不要忽略民眾對其他運動之需求，在研究中，水上活動的參與人口也值得重視，在民眾期望政府建設之設施中，我們發現自行車專用道的需求也是民眾極欲爭取的設施之一，這與運動人口倍增計劃所要重點推行的活動一致。我們也知道目前南投縣已有學校配合政府政策推展自行車活動，並結合社區資源推廣游泳運動，且有相當之成果。就南投縣所處地理位置而言，是相當適合推展自行車活動，未來政府應積極規劃自行車的活動路線，除了安全與醫護之考量，是自行車運動推動中之重要的一個環結，應結合當地特色，以鄉間小道為主，讓民眾在運動時，也能環繞於山間水色中，使文化、教育、休閒運動更加多元，進而達到相輔相

成的效果。

三、全民運動之推展，應產、官、學三方合作

全民運動之推動是國家的體育政策之一，如何真正的落實全民運動也是政府努力的目標。承辦單位、地方特色、專業諮詢與行政支援這四個層面之互相合作，營造良性互信互助基礎，是全民運動推展成功的重要因素，就地方特色而言，結合正式與非正式的各層級單位或機關，對地方的文化、產業、人力、人脈、環境、場地、設施、資源等隨時充分收集與整合，落實由下而上草根化、生活化，兼顧自發性且永續發展。就專業諮詢而言，能夠落實計畫審核，溝通理念，並且組織輔導團巡迴提供諮詢與協助。

瞭解南投縣民眾對於軟、硬體設施真正的需求，以提供南投縣政府在規劃各項活動或將來在興建運動場館時，能將民眾的需求考量於其中，且動員各鄉鎮、社區、學校之資源，鼓勵每個單位發展自主性，主動的推展運動，增加自發性之運動人口，讓運動人口倍增計畫徹底發揮它的價值，達到事半功倍之效果，真正落實運動生活化、社區化之理念。

第三節 後續研究

本研究以南投縣民眾休閒運動參與現況及滿意度所做的初步研究，作為相關單位在推行活動時之參考。南投縣的特殊地理位置，具有比其他縣市更高的休閒運動發展利基，如何發展南投縣之休閒運動人口，建議後續之研究者，可以更深入瞭解南投縣的文化特色及觀光資源，發展出具有特色的休閒運動，讓休閒運動與觀光結合，帶動地方經濟的成長。

參考文獻

一、中文部份

- 中華民國體育學會（民 89）。休閒運動活動專書。台北市：中華民國體育學會。
- 行政院體育委員會（民 91）。倍增計畫。國民體育季刊，31（3），5-10。
- 行政院體育委員會（民 88）。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。台北：行政院體育委員會。
- 行政院體育委員會（民 91）。運動人口倍增計畫書。台北：行政院體育委員會。
- 教育部（民 88）。提昇學生體適能中程計畫。
- 邱皓政（民 91）。量化研究與統計分析。臺北，五南。
- 沈易利（民 87）。台灣省民休閒運動參與和需求研究。台中：霧峰出版社。
- 吳明隆（民 89）。Spss 統計應用實務。臺北，松崗。
- 余嬪（民 88）。休閒活動的選擇與規劃。學生輔導，60，20-31。
- 卓俊辰（民 75）。體適能：健身運動處方的理論與實際。國立臺灣師範大學體育運動學系。
- 金蕙蓉（民 91）。鄉間婦女休閒阻礙因素之研究－以南投縣魚池鄉為例。國立台灣體育學院體育研究所碩士學位論文。
- 林晏州（民 73）。遊憩者選擇遊憩區行為之研究。都市計畫，10，33-49。
- 陳芮淇（民 89）。新竹市某高職學生運動行為及其影響因素之研究。國立臺灣師範大學體育研究所碩士學位論文。

- 黃定國（民 83）。從都會區居民休閒生活傾向研究社區開放空間設計指標。行政院國科會。
- 陳定雄（民 79）。以休閒啟發運動興趣，奠定全民運動基礎。全國社會體育會議綜合結論報告。
- 陳定雄（民 83）。休閒運動相關術語之歷史研究。國立台灣體專學報，4，7-22。
- 張春興（民 80）。張氏心理學辭典。台北：東華書局。
- 程紹同（1994）。現代體發展的新趨勢－運動休閒管理。中華體育，7（4），25-30。
- 黃彬彬（民 75）。大學生對體育運動之態度與實施概況的研究。大專體育總會學術研討會專刊。
- 郭晶（民 87）。淺談健身休閒運動。學術園地，3，45-46。
- 馮麗花（民 87）。運動性休閒活動初探。大專體育，35，103-109。
- 楊木仁（民 91）。中老年人健康管理與休閒運動。國立體育學院論叢，13（1），181-194。
- 劉照金（民 91）。我國當前推展全民運動的問題及解決之道。國民體育季刊。
- 蔡長啟（民 84）。提升國民體能落實全民體育。國民體育季刊，24（2），60-67。
- 賴清財（民 88）。我國北區軍事院校學生休閒運動需求探討。中國文化大學運動教練研究所碩士學位論文。
- 鐘瓊珠（民 86）。大專運動員休閒行為之研究－以國立台灣體專專長生為例。國立體育學院體育研究所碩士學位論文。

二、外文部份

- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measureing leisure satisfaction. Journal of Leisure Research, 12(1), 20-33.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Measureing leisure motivation. Journal of Leisure Research, 15(3), 219-228.
- Fentem, P. H. (1992). Exercise in prevention of disease. British Medical Bulletin, 48(3), 630-650
- Russell R. V. (1982). Planning programs in recreation. St. Louis: Mosby
- Wilson, R. L. (1991). Physical activity,absenteeism,stress, and attitude toward work. U. M. I. Dissertation services (order no. 9126105).