

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所
碩士學位論文

早泳會會員行為涉入、社會心理涉入與休閒效益之研究
—以台中市四季潛水游泳會為例

THE STUDY OF MORNING SWIM CLUB MEMBERS'
BEHAVIORAL INVOLVEMENT, SOCIAL PSYCHOLOGICAL
INVOLVEMENT AND BENEFITS OF LEISURE: A CASE STUDY
OF TAICHUNG FOUR-SEASON DIVING AND SWIMMING CLUB



研究生：余孟蓁 撰
指導教授：楊峰州 博士

中 華 民 國 九 十 九 年 六 月

謝誌

猶記得在新生座談會時，介紹自己是”孟”想成”慕”的考進來，現今更是美夢成真的研究所畢業，雖然兩年研讀的過程辛苦，卻覺得甘之如飴，現如同發表得獎感言般，心中有無限的愉悅和感恩。

本論文得以順利完成，感謝指導教授楊峰州主任，給予我許多的發揮空間，自行探索研究路線及尋找資料，但是卻能適時地點出學生的缺失，使我的研究論文能更加嚴謹與完整。感謝王建興博士，提出許多珍貴的建議，讓學生在統計資料處理與整體邏輯上，獲得清楚界定。感謝張孝銘教授，對於論文內容提供寶貴精闢的見解，讓學生的思維更寬廣。感謝張燕明教練，給予徒弟很大的鼓勵與協助。

感謝朱永昌醫師、李振昌老師、姜茂勝教授、陳和睦教授、曾明輝秘書等，提供多方的協助與建議，感謝台中市四季潛水游泳會會員們的熱情協助，讓我感到團體的溫暖，「不是一家人、不入一家門」，有大家的付出，組織才能永續發展。感謝所上教授們在課業的指導，感謝方甄賢學姊的資料提供，感謝建興團隊組員們的幫忙、以及學弟妹們精心策劃的送舊。研究所兩年的時間雖然短暫，但在這期間與同學相處地相當愉快，尤其是班遊、排球事件—令人印象深刻，感謝同學們的陪伴，豐富了研究所的日子。

在此特別地感恩父母親的睿智，讓孩兒從小參加早泳會的活動，進而喜愛上游泳和參與休閒運動團體，現已完成論文，讓我覺得達成了使命。最後感謝先生的支持，因為有你，我才能完成夢想！在此願我與可愛的兒子包舜能有開闊之心，迎接瞬息萬變的世界。

願 幸福永相隨～ 孟慕在此謹致上內心最誠摯的感謝

余孟慕 謹誌於
中華民國九十九年六月

論文名稱：早泳會會員行為涉入、社會心理涉入與休閒效益之研究

—以台中市四季潛水游泳會為例

總頁數：110

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：九十八學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：余孟蓁

指導教授：楊峰州

摘要

本研究旨在探討早泳會會員行為涉入、社會心理涉入與休閒效益之關係，以台中市四季潛水游泳會之 2009 年度 446 位會員為研究對象，採現場發放及郵寄問卷之普查法，獲得有效問卷 251 份。以研究者修訂之「早泳會會員行為涉入、社會心理涉入與休閒效益之研究問卷」進行普查後，經過信、效度評估，再以描述性統計、單因子變異數分析、Pearson 積差相關法進行資料處理。研究結果顯示：一、樣本男性佔 8 成，平均年齡 56 歲，以從業者與退休人士各佔 23% 為主，平均年資為 14.5 年、每週游泳 5 天、參與 4 種類型活動；會員以游泳運動為主，參與時感覺快樂、開心，並能達到追求身體健康之效益。二、會員年齡、婚姻、教育、職業在投入精力和參與頻率，皆達顯著差異；年齡在重要愉悅和自我表現達顯著差異，教育在自我表現達顯著差異。三、行為涉入與社會心理涉入、行為涉入與休閒效益、社會心理涉入與休閒效益皆有正相關存在。四、本研究發現台中市四季潛水游泳會會員在行為涉入、社會心理涉入與休閒效益之間，均有正向影響關係，且無論何種背景變項之會員皆能獲得休閒效益，因此是個值得推廣的休閒運動社團。

關鍵字：早泳會、行為涉入、社會心理涉入、休閒效益

Yu, Mneg-Chen (2010). *The study of morning swim club members' behavioral involvement, social psychological involvement and benefits of leisure: A case study of Taichung Four-Season Diving and Swimming Club*. Unpublished Master Thesis, National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

Abstract

The main purpose of this study was to explore the relationships among morning swim club members' behavioral involvement, social psychological involvement and benefits of leisure. The sample consisted of 446 members of the Taichung Four-Season Diving and Swimming Club. The survey was comprised of three major parts, concerning the selected swim club members' "behavioral involvement", "social psychological involvement" and "benefits of leisure". With the employment of on-site distribution and direct mail, a total of 251 valid surveys were returned. The statistical techniques involved descriptive statistics, reliability and validity assessment, one-way analysis of variance and Pearson product-moment correlation. The results of the study were summarized as below : (1) Eighty percent of the respondents were male and the average age was 56 years old. Of the respondents, twenty-three percent were businessmen and retired people, respectively (their average seniority was 14.5 years). The respondents indicated that they usually swim five days per week and take part in four types of activities; notably, they take swimming as the major sport as it could help to improve physical and mental health. (2) There were significant differences in the members' age, marital status, level of education and occupation on involvement energy and participation frequency. There were significant differences in members' age toward important-pleasure and self-expression, while members with different levels of education demonstrated different attitudes toward self-expression. (3) There were positive correlations among behavioral involvement and social psychological involvement, behavioral involvement and benefits of leisure, and social psychological involvement and benefits of leisure. In conclusion, no matter what background the members had, they could obtain the effect of leisure through participation in the Taichung Four-Season Diving and Swimming Club. Therefore, it is a leisure sports club worth of promotion.

Keywords: morning swim club, behavioral involvement, social psychological involvement, benefits of leisure

目錄

摘要	
Abstract	
目錄	
表目錄	
圖目錄	
第壹章 緒論	1
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	4
第四節 研究範圍與限制	5
第五節 名詞釋義	5
第貳章 文獻探討	8
第一節 早泳會社團之相關探討	8
第二節 休閒涉入理論	11
第三節 休閒效益理論	20
第參章 研究方法	26
第一節 研究架構與假設	26
第二節 研究步驟及流程	27
第三節 研究對象	30
第四節 研究工具	36
第五節 樣本與資料收集	40
第六節 資料處理與分析	41
第七節 量表信、效度分析	42

第肆章 討論與分析	56
第一節 樣本、行為涉入、社會心理涉入與休閒效益之特性	56
第二節 樣本之背景變項在行為涉入之差異性分析	67
第三節 樣本之背景變項在社會心理涉入之差異性分析	74
第四節 樣本之背景變項在休閒效益之差異性分析	81
第五節 行為涉入、社會心理涉入與休閒效益之關係	88
第伍章 結論與建議	92
第一節 結論	92
第二節 建議	96
參考文獻	100
中文部分	100
英文部分	104
附錄	106
附錄一：研究調查問卷	106
附錄二：休閒涉入量表使用同意書	109

表目錄

表 2-1 McIntyre 與 Pigram 之休閒涉入量表	18
表 3-1 台中市 2009 年立案游泳社團之成立時間與會員人數表	31
表 3-2 台中市四季潛水游泳會年度活動表	34
表 3-3 早泳會會員社會心理涉入量表	38
表 3-4 審閱量表之學者專家名單	39
表 3-5 行為涉入量表項目分析結果摘要表	43
表 3-6 社會心理涉入量表項目分析結果摘要表	44
表 3-7 休閒效益量表項目分析結果摘要	45
表 3-8 KMO 統計量之判斷標準表	46
表 3-9 因素負荷量之判斷標準表	47
表 3-10 行為涉入量表之因素分析摘要表	48
表 3-11 社會心理涉入量表之因素分析摘要表	50
表 3-12 休閒效益量表之因素分析摘要表	52
表 3-13 行為涉入量表之信度分析摘要表	53
表 3-14 社會心理涉入量表之信度分析摘要表	54
表 3-15 休閒效益量表之信度分析摘要表	55
表 4-1 樣本背景變項之次數分配表	57
表 4-2 樣本年齡之平均數與標準差分配表	58
表 4-3 樣本行為涉入之次數分配表	61
表 4-4 樣本行為涉入之平均數與標準差分配表	62
表 4-5 樣本有無參與早泳會各項活動之人數表	63
表 4-6 樣本參與早泳會活動種類之次數分配表	64
表 4-7 樣本社會心理涉入之單題分布情形	65
表 4-8 樣本休閒效益之單題分布情形	66

表 4-9	性別在行為涉入構面之單因子變異數分析摘要表	67
表 4-10	年齡在行為涉入構面之單因子變異數分析摘要表	68
表 4-11	婚姻狀況在行為涉入構面之單因子變異數分析摘要表	69
表 4-12	教育程度在行為涉入構面之單因子變異數分析摘要表	70
表 4-13	職業在行為涉入構面之單因子變異數分析摘要表	71
表 4-14	收入在行為涉入構面之單因子變異數分析摘要表	72
表 4-15	性別在社會心理涉入構面之單因子變異數分析摘要表	74
表 4-16	年齡在社會心理涉入構面之單因子變異數分析摘要表	75
表 4-17	婚姻狀況在社會心理涉入構面之單因子變異數分析摘要表	76
表 4-18	教育程度在社會心理涉入構面之單因子變異數分析摘要表	77
表 4-19	職業在社會心理涉入構面之單因子變異數分析摘要表	78
表 4-20	收入在社會心理涉入構面之單因子變異數分析摘要表	79
表 4-21	性別在休閒效益單因子變異數分析摘要表	81
表 4-22	年齡在休閒效益單因子變異數分析摘要表	82
表 4-23	婚姻狀況在休閒效益單因子變異數分析摘要表	83
表 4-24	教育程度在休閒效益單因子變異數分析摘要表	83
表 4-25	職業在休閒效益單因子變異數分析摘要表	85
表 4-26	收入在休閒效益單因子變異數分析摘要表	86
表 4-27	相關係數之強度大小與意義之判斷標準表	88
表 4-28	行為涉入、社會心理涉入、休閒效益各構面之相關矩陣	90

圖目錄

圖 2-1 McIntyre 與 Pigram 之三個系統.....	14
圖 2-2 休閒利益三因素模式.....	22
圖 3-1 研究架構圖.....	26
圖 3-2 研究步驟及流程圖.....	1
圖 3-3 台中市四季潛水游泳會組織圖.....	33

第壹章 緒論

本章共分為五節，首先說明本研究背景與動機，其次說明研究目的，以提出研究的問題，並且說明研究範圍與限制，最後針對研究的主要名詞加以界定。

第一節 研究背景與動機

臺灣人口密度高、都市化、生活步調緊張，民眾的生活壓力增加，導致各種症候群出現，進而喚醒民眾對健康的重視。許多研究都發現，休閒運動可以對心理及生理產生正面效應，有助於降低生活壓力與焦慮（曹文仲、洪敦賓、王嘉淳，2006）。為了追求健康的身心及美好的生活，從事休閒運動成為最佳的選擇。近年來，政府積極推動全民運動，以促進健康與體適能為國家重要目標之一。行政院體育委員會提出 2006 年度運動人口倍增實施計畫，目的為提倡國民運動風氣，擴增規律運動人口，增進國民運動健身觀念，讓運動成為國民生活的一部分，以提昇國民生活品質（行政院體育委員會，2005）。因此休閒運動在生命過程中，無論是身體健康或是心理效益，都佔有重要的角色。

個人在自由、閒暇的時間內，持續藉由身體的活動，從事有益於身心健康的動態性運動或活動，並知覺休閒運動的自我心理感受為休閒運動涉入（林春豪、張少熙、張良漢，2008）。休閒效益是指在參與休閒活動的過程中，可以幫助個人滿足需求及改善身心狀態的現象（高俊雄，1995）。持續參與規律運動者是在歡樂中從事運動，因此可以擁有歡愉的生活型態，有助於心理及生理的發展，進而提升生活品質（林貴福、盧淑雲，2000）。可見休閒效益是持續休閒涉入

的主要動力之一，並且休閒涉入越高，有助於身體健康、生活滿意及個人成長等利益，達到提高生活品質的目標。

臺灣四面環海，地屬亞熱帶島嶼型氣候，夏季長且天氣炎熱，可從事水上活動的季節較長，游泳自然成為大眾喜愛的項目之一。根據行政院體育委員會（2001）調查指出游泳運動為國人從事休閒運動排行第三名，可見游泳運動是國人喜愛從事休閒運動之一。游泳運動具有良好的休閒運動功能，例如：促進生理的健康、心智的發展、放鬆身心、提高人際關係、促進社會健康的功能、增進個人及社會道德與人性的培養、具有復健醫療的功能（吳蘇、林紀玲、丁春枝，2000）。游泳適合各個年齡層，從幼童至老年人都適宜，且一年四季都可以從事的大眾休閒運動。而且有規律晨泳的老年人心肺功能優於無規律運動的老年人（劉建昌，2007）。又有學者歸納，參與晨泳的目的包括興趣、鍛鍊身體、運動、放鬆、結交朋友、打發時間等，可見晨泳為一項理想的休閒運動，應廣為推展（黃孟立、高俊雄，2007）。

臺灣最早成立的游泳俱樂部在 1907 年日本殖民臺灣時期，「體育俱樂部水泳部」於台北設立的「古亭庄川端水泳場」，提供日人及其子弟游泳運動的學習，只有少部分台籍士紳參與，在日本殖民統治之後，臺灣體育文化有著制度化、組織化、國際化發展，添置空間和時間的規劃，具備了專屬的場所和固定賽事（鄭人豪，2008）。臺灣運動的社會閒暇階級(leisure class)組成俱樂部(club)，成為臺灣運動者嚮往之處。臺灣參與游泳的人口最多的地方為各縣市的早泳會，游泳方式以參加室外池者居多（饒慧珍，2005）。全國愛好

水上活動者透過早泳會的組織及場地設施，從事規律性游泳運動，非營利組織的早泳會發展快速，並且贏得民眾的信任。

台中市四季潛水游泳會前身為全國四季潛水游泳會台中分會，於 1974 年 9 月成立（台中市四季潛水游泳會，1985）當時會員 60 位，1985 年會員 467 位，2009 年會員仍然有 446 位（台中市四季潛水游泳會，2009）。目前國內室內溫水游泳池數量不斷的增加，提供了全年開放的服務、設備新穎、多樣化，以致於設備和服務不夠舒適的室外游泳池，數目逐漸減少（賴曉婷，2007）。現今複合式游泳俱樂部多為室內溫水游泳池，且擁有完善的設備。反觀台中市四季潛水游泳會未對外宣傳招募，依舊有許多忠心會員在室外的游泳池持續地參與，組織運作 36 年後會員人數並未受到環境變遷而大幅減少，所以早泳會的組織的運作型態，帶來的休閒效益是值得深入探究。

臺灣以游泳為休閒運動的人口多，民眾瞭解游泳帶來的好處，設備完善的溫水游泳池林立，但常有會員流失、無法持續參與的問題，而早泳會未對外宣傳招募，仍然有許多的會員參與，研究的動機為瞭解早泳會會員的休閒效益。本研究將以早泳會會員投入社團組織的行為與心理層面，探討參與早泳會後獲得的休閒效益。

第二節 研究目的

基於上述之原因及動機，產生研究目的如下：

目的之一，瞭解台中市四季潛水游泳會會員之背景變項、行為涉入、社會心理涉入及休閒效益特性。

目的二，分析不同背景變項之早泳會會員在行為涉入之差異情形。

目的三，分析不同背景變項之早泳會會員在社會心理涉入之差異情形。

目的四，分析不同背景變項之早泳會會員在休閒效益之差異情形。

目的五，探討早泳會會員在行為涉入與社會心理涉入之相關情形。

目的六，探討早泳會會員在行為涉入與休閒效益之相關情形。

目的七，探討早泳會會員在社會心理涉入與休閒效益之相關情形。

目的八，提供相關建議以供台中市四季潛水游泳會及游泳池經營者在組織管理上之參考，並提出政府相關單位作為推廣運動之依據。

第三節 研究問題

根據上述的研究目的經過深入的探討與簡略的分析，列出研究探討之問題。

問題一，不同背景變項之早泳會會員在行為涉入是否有差異？

問題二，不同背景變項之早泳會會員在社會心理涉入是否有差異？

問題三，不同背景變項之早泳會會員在休閒效益是否有差異？

問題四，早泳會會員在行為涉入與社會心理涉入之間是否有相關性？

問題五，早泳會會員在行為涉入與休閒效益之間是否有相關性？

問題六，早泳會會員在社會心理涉入與休閒效益之間是否有相關性？

第四節 研究範圍與限制

針對台中市四季潛水游泳會之會員進行行為涉入、社會心理涉入與休閒效益之實證研究，對象為 2009 年度已繳年費之會員，總計會員 446 位（台中市四季潛水游泳會，2009）。以 446 位會員為母體，進行現場發放及郵寄兩次問卷調查方法，雖以普查方式進行，但有會員搬遷、未接到問卷或拒絕回答，而無法達到全面性的普查。

研究對象屬於個案探討，無法推論至其他運動社團。各個早泳會的組織運作模式不同，以及部分早泳會在室內游泳池活動，因此不能代表所有的早泳會。

問卷調查時間為冬季及春季，受測者會因時間與空間的不同，影響個人認知及填答時的準確性。

第五節 名詞釋義

針對研究的主要名詞「早泳會會員」、「行為涉入」、「社會心理涉入」及「休閒效益」加以解釋如下：

第一、早泳會會員：早泳會為非營利為目的之人民社會團體，民眾繳納年度會費加入社團成為會員後之民眾。

本研究針對台中市四季潛水游泳會之會員進行社團個案實證研究，對象為 2009 年度已繳年費之 446 位會員，進行普查，所得到的有效樣本數將代表本研究的早泳會會員。因此，本研究定義早泳會會員為：進行「早泳會會員行為涉入、社會心理涉入與休閒效益之研究調查」普查後，所得有效樣本數之會員。

第二、行為涉入：行為涉入係指個體從事某特定活動時所投入的時間及精力 (Stone, 1984)。本研究參考許惠玲 (2008) 行為涉入量表中「頻率」是指「投入爬山年數」、「每月參與爬山頻率」二項，而「花費」是指「爬山總設備金額」、「到山上所需交通距離」二項，並參考張孝銘與吳政杰 (2008) 遊憩專業化量表中「行為涉入」的題項內容包括「活動年資」、「每次活動時間」、「每月平均活動次數」、「花費」四個題項。

本研究個案早泳會社團舉辦多項休閒活動，故以早泳會的整體活動來評量，不以單項游泳運動來評量。參考過去學者的題項後，自行發展「早泳會會員行為涉入量表」，分別有「投入精力」、「參與頻率」兩項因素，「投入精力」代表會員投入早泳會的時間（年資、停留時間）、活動（活動型態種類）與金錢（樂捐贊助）；「參與頻率」代表會員每週游泳天數及參與早泳會活動天數，將兩個構面得分相加，總分愈高者，表示其行為涉入程度愈高。本研究定義行為涉入為：早泳會會員參與社團舉辦的活動，所投入的時間及精力，屬於外在行為的參與情形。

第三、社會心理涉入：社會心理涉入係指個人內在心理層面的表現，為個體與某一遊憩活動或相關產品間的一種認知及興趣的喚醒 (Havitz & Dimanche, 1997)。本研究採用林

樹旺（2008）建構之休閒涉入量表，分為「吸引力」、「中心性」及「自我表現」等三構面。由於本研究是以個案早泳會社團的整體活動來評量，不以單項游泳運動評量，經修改後成為「早泳會會員社會心理涉入量表」有「重要愉悅」、「自我表現」兩項因素，「重要愉悅」定義為參與早泳會活動是開心、快樂、有趣、喜愛早泳會舉辦的活動，且早泳會活動佔有重要的角色；「自我表現」為參與早泳會能夠展現自己喜歡和朋友討論本會活動的訊息、樂於其他人看見，將兩個構面得分相加，總分愈高者，表示其社會心理涉入程度愈高。因此，本研究定義社會心理涉入為：早泳會會員參與社團舉辦的活動，會員對早泳會社團的認知和興趣，屬於內在心理層面的表現。

第四、休閒效益：休閒效益是指在參與休閒活動的過程中，可以幫助個人滿足需求及改善身心狀態的現象（高俊雄，1995）。本研究採用馬上鈞（2002）編制之休閒效益量表，分為「生理效益」、「心理效益」及「社交效益」等三構面。本研究以個案社團的整體活動來評量，量表為「早泳會會員休閒效益量表」只有一個因素為「休閒總效益」。因此，本研究定義休閒效益為：早泳會會員在自由時間狀態下，參與早泳會社團舉辦的各種類型活動過程中，感受獲得生理效益、心理效益及社交效益之整體總效益。

第貳章 文獻探討

本章主要呈現相關的文獻及研究，共分為三節，首先針對早泳會社會團體之介紹，其次為涉入理論及其相關研究，最後為休閒效益及其相關研究，藉由文獻的回顧與定義的探討，以作為研究的基礎。

第一節 早泳會社團之相關探討

本節探討何謂早泳會社團，首先說明早泳會社團之定義，以瞭解社團的組織屬性，之後提出早泳會社團舉辦的活動項目，作為研究的個案探討基礎。

一、早泳會社團之定義

非營利組織分為兩大類：1. 公益性組織 (Public Benefit organization, PBO) 以提供公共服務為目的，包括慈善組織、教育文化組織、科技研究組織、私立基金會、社會福利機構、宗教團體與政治團體等；2. 互益性組織 (Mutual Benefit Organization, MBO) 以提供特定群體成員的相互利益為目的，包括社交俱樂部、消費合作社、互助會、工會、商會及職業團體等 (陳林，2004)。民眾在從事運動時加入合法成立之運動社團，成為運動社團的社員，與喜愛同樣運動的民眾聚集。

內政部統計至 2009 年上半年度止，經各級政府核准立案之人民團體總數計 9,392 個，包括政治團體、職業團體、社會團體。其中社會團體最多為 8,910 個。而社會團體中最多的為學術文化團體 2,026 個，佔 22.7%；社會服務及慈善團體 1,951 個，佔 21.9%；經濟業務團體 1,736 個，佔 19.5%；

體育團體 826 個，佔 9.3%（內政部統計處，2009）。體育團體成立須經各縣市政府核准立案成為人民團體，早泳會屬於非營利組織中互益性組織的體育團體。

成功的非營利組織，首先其組織的使命需被服務對象所需求，被整體社會所肯定，其次應善用組織中的資源，第三必須持續有充裕的財力資源與人力資源的投入，第四為被服務者、服務者、政府與企業界各方面對組織的各種運作都感到滿意，第五組織的資源與力量配置應維持平衡，第六為服務者、被服務者與贊助者，三者間可互相交流，經由交流對組織產生更高的凝聚力和向心力（司徒達賢，2001）。早泳會組織為非營利為目的之社會團體，多以提倡游泳活動，推展會員間情誼，培養會員終身運動習慣，宣揚水上安全技能及服務社會為宗旨。

早泳會也稱成泳會，早期成年人早起從事游泳運動，游泳後再去上班，一群喜愛游泳的人士逐漸形成團體，自行組織成立游泳社團來推廣游泳及聯誼。這群晨泳者在早上五點鐘就穿著泳裝在水中，而一般人早上五點鐘都還在熟睡中，晨泳者已在游泳池畔躍躍欲試，在冬天時，大家都還穿著厚重的衣物時，他們卻泡在水中享受游泳的樂趣，所以晨泳可視為積極性休閒運動的典範之一（黃孟立、高俊雄，2007）。

由於非營利組織時常面臨資金來源不穩定，因而為錢所苦或是義工來源缺乏，且無法以高薪留住好人才等問題，導致非營利組織更需要在資金籌備和人力資源方面下工夫（劉麗雯，2004）。現今成立於室外游泳池的早泳會設備簡單，將面臨會員流失、會務經費縮減的問題，如何保留住舊有會員、吸收新會員，將是早泳會關切的議題。

二、早泳會社團活動

早泳會社團除了游泳運動外，舉辦各式各樣的活動，包括騎自行車或登山健身活動、年節慶祝活動、國內外旅遊聯誼活動、志工服務、橫渡日月潭、救生講習活動、游泳比賽等各種活動。早泳會舉辦各種活動可以提升會員的參與率，增進身心健康與社交聯誼，進而提升生活品質。各種類型活動能達到不同的休閒效益，過去學者研究出的效益分別說明如下：

第一，游泳運動效益方面：因為游泳是一項具有節奏性與規律性的全身性運動，所以許多健康機構及學者專家推薦游泳運動，為預防和治療高血壓(hypertension)及心血管疾病(cardiovascular disease)的運動型態(朱嘉華，2008)。冬泳運動者的生活型態方面以「社交的獲得」構面最顯著，而參與動機部分以「健康需求」最高(賴曉婷，2007)。有持續參與游泳者的休閒效益與幸福感，顯著高於沒有持續參與游泳者(林宜蔓，2004)。因此早泳會會員透過游泳運動得到了生理、社交及心靈上的幸福感等各項效益。

第二，騎自行車、登山健身、旅遊等聯誼活動效益方面：各年齡層的男、女都很適合，不論參與者的教育程度為何，大致都能體認登山健行活動帶來的好處，依序為心理效益、生理效益、社交效益(馬上鈞，2002)。參與自行車休閒遊憩的過程中，可以幫助參與者個人改善身心狀態或滿足個人需求的現象，進而對個人或社會有益(林樹旺，2008)。觀光客參與地區旅遊，以「可以與同伴們聯絡感情」的休閒效益最高(黃語瑄，2007)。

第三、長泳自我挑戰效益方面：參與泳渡日月潭的民眾以「能力增強」、「實質獲益」、「社交互動」、「昇華體驗」之參與動機，與「全神貫注」、「自我效能」、「愉悅體驗」、「忘我境界」的流暢經驗呈正相關（張良漢、黃孟立，2007）。國內每年一度在日月潭舉辦的「泳渡日月潭」活動在人們的冒險旅遊需求之下，已經成為早泳會會員們每年必參與的盛會。

第四，志工服務效益方面：志工涉入中的「生活價值」、「重要性」、「生活中心」對休閒效益有顯著的正向影響；表示志工的涉入愈高，其效益就愈高（沈進成、趙家民、張義立、曾慈慧，2007）。

本研究個案台中市四季潛水游泳會舉辦各種類型的活動，會員們參與的活動類型不同，本研究將探討會員不同的社經背景，在獲得的休閒效益上是否有差異。

第二節 休閒涉入理論

本節探討休閒涉入理論之文獻，首先說明涉入的定義，再提出休閒涉入的定義，並分別說明休閒領域中行為涉入與社會心理涉入的構面與測量，最後討論行為涉入與社會心理涉入之相關性。

一、休閒涉入之定義

涉入(involvement)是一種適用於多種領域的概念，包含政治、消費者行為、行銷、廣告、休閒遊憩，各個領域的相關學者對涉入的定義也有所不同（沈進成、曾慈慧、林映秀，2008）。人們生活在富足的社會中，消費行為趨於多元化，

瞭解消費行為是制定行銷策略的基礎，而涉入是觀察與解釋消費者行為的重要變數之一（黃俊英、賴文彬，1990）。涉入是以個人認知狀態來定義的建構，具有個人內變異性以及時間與空間的情境性兩大特色，有別於消費者行為研究中的「態度」建構（黃俊英、賴文彬，1990）。Zaichkowsky (1986) 定義涉入為個人對某項事或物所感覺的相關程度。高涉入者願意花較多的閒暇時間去參與相關遊憩產品的附屬活動，因為除了能夠提昇活動參與所獲得的滿意之外，對於其他相關產品的活動亦能獲得滿足(Bloch & Burce, 1984)。因此涉入可代表個人對於某項活動或產品所投入的程度。

雖然涉入的概念早在 1947 年已被提出，但都用在廣告學、行銷學或是消費者行為的研究中。導致於休閒遊憩研究者在社會心理涉入的概念及衡量方面必須大量引用消費者行為的文獻(Kim, Scott & Crompton, 1997)。隨著研究領域的擴展，涉入的觀點漸漸地從消費者的角度轉換到休閒遊憩，而將其休閒涉入(leisure involvement)定義為介於個體和遊憩活動、觀光目的地、或有關的裝備之間的一種動機、激勵或興趣的心理狀態（張良漢，2007）。

Bryan (1977)提出了遊憩專門化(recreation specialization)的概念，認為遊憩專門化是指單純的參與活動，已經無法滿足遊憩者，由低涉入到對活動產生特殊的興趣，進而高涉入的連續性過程與行為，可依據活動中擁有的裝備、技巧及對環境的偏好及過去的經驗來評定活動者的專門化程度。鄭育雄（2003）指出 Bryan 之後有許多學者皆投入遊憩專門化的研究，分別針對不當行為、擁擠知覺、遊憩動機、環境屬性

偏好、活動類型與場所依戀等等進行相關研究。之後 Stebbins 在 1982 年首先提出休閒遊憩依投入程度，分為隨性休閒與認真性休閒（梁英文、曹勝雄，2007）。而高涉入程度的認真性休閒，是在探討參與者的特質。

有些學者認為 Bryan 在 1977 年提出的遊憩專門化，僅屬於認知面和行為面，並未包含個人對活動發展情感依戀的衡量與型態 (McIntyre & Pigram, 1992)。所以 McIntyre 與 Pigram (1992) 延續 Little 的概念，將衡量遊憩專門化的變數整合為三個系統，分別為認知系統中有「環境屬性 (setting attributes)」、「知識 (knowledge)」與「技巧 (skills)」三個構面；行為系統中有「過去經驗 (prior experience)」、「熟悉度 (familiarity)」兩個構面；情感系統指的是持續性的涉入 (enduring involvement)，包含有「重要性 (importance)」、「愉悅性 (enjoyment)」、「自我表現 (self-expression)」與「中心性 (centrality)」四個次構面。McIntyre 與 Pigram 將行為系統與情感系統合稱為「遊憩涉入 (recreation involvement)」。

McIntyre 與 Pigram 之三個系統，如圖 2-1：

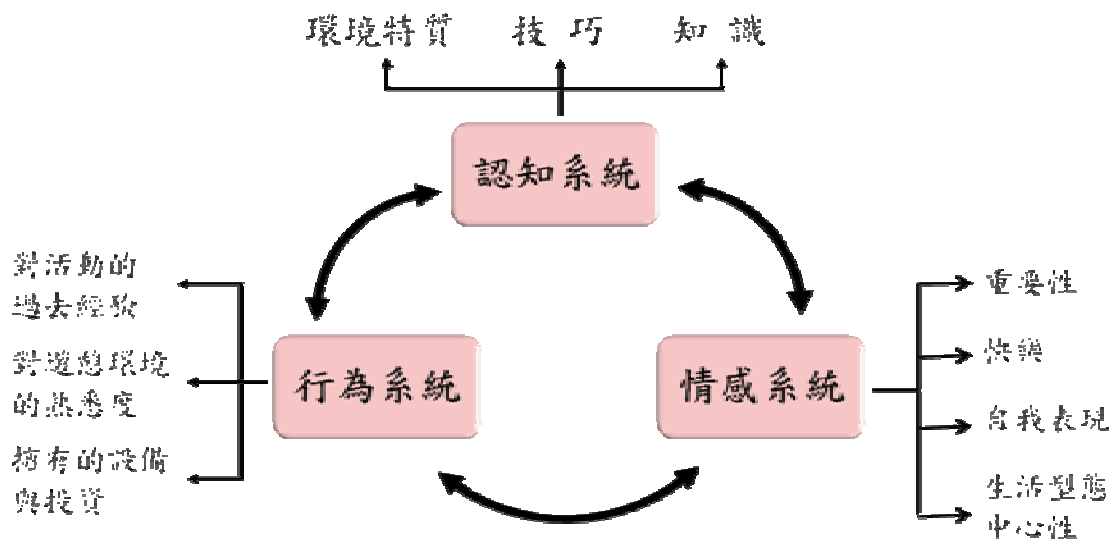


圖 2-1 McIntyre 與 Pigram 之三個系統

資料來源：取自梁英文（2005）

休閒涉入的增加會深化個人對休閒產品的瞭解、興趣、重要性及參與。高涉入者願意花較多的閒暇時間去參與相關遊憩產品的附屬活動，所獲得的滿足也較高 (Bloch & Burce, 1984)。Selin & Howard (1988)整合了自我涉入與休閒相關研究，在休閒界引起了廣泛的注意與興趣，並提出的自我涉入理論 (Ego involvement theory) 中認為個人對休閒活動的涉入是由「核心價值 (centrality)」、「重要性 (importance)」、「愉悅 (pleasure)」、「興趣 (interest)」與「自我表現 (self expression)」等五個構面形成。

綜合上述文獻，休閒涉入可做為行為涉入與社會心理涉入，行為涉入屬於外在行為的參與情形，指個人在參與休閒活動時所投入的時間、金錢、相關設備及距離等；社會心理

涉入屬於內在心理的心理歷程，指個人參與休閒活動的一種覺醒或感興趣的狀態。當參與者涉入程度有差異時，無論是外在行為的表現與內在心理的動機都會有所不同。因此，本研究探討的休閒涉入包含行為涉入與社會心理涉入兩層面。

二、行為涉入之構面與測量

休閒遊憩研究領域中，有多位學者指出涉入應同時包括行為與心理情感層面，以此兩個構面來衡量(Kim, Scott & Crompton, 1997)。行為涉入能真實反應個人參與休閒活動的情形，而社會心理涉入能驅動個人參與休閒活動的內在心理歷程(沈進成、趙家民、張義立、曾慈慧，2007)。郭淑菁(2003)針對登山社員探討休閒涉入、休閒滿意度與幸福感時發現，結合行為層面及社會心理層面來探討休閒活動的投入程度時，能有更為全面且深入的瞭解。本研究以早泳會社團與會員為研究主軸，探討涉入與效益的影響關係，分別以行為涉入和社會心理涉入來衡量休閒涉入。

戶外遊憩使用多樣化的行為涉入探討，廣泛的使用於遊憩專業化領域，多位學者將測量參與者的遊憩行為專業化，以參與者所花費的時間、參與次數、技巧、擁有設備和經驗等構面(許惠玲，2008)。Bryan(1977)以行為涉入程度衡量划船者的專業程度，其構面可分為「參與程度」、「設備」、「技術層次」、「生活型態」和「社團參與」。其中參與程度是「依參與者的年資」、「划過不同河流的數目」及「頻率」來衡量；設備是由「擁有船隻的種類」和「數量」來決定；技術層次以「自我認為的技術程度」和「認為最接近自己技術層次的水流」來決定；生活型態和社團參與則是「參加俱樂部的數量」、「訂閱雜誌的數量」和「划船對參與者的重要性」。

Kim、Scott 與 Crompton (1997)研究對德州賞鳥節慶活動參與者之行為涉入程度，指出「參與頻率」、「消費行為」、「旅遊哩程數」、「技能」、「擁有的設備」、「相關書籍」及「參與協會的數量」等作為行為涉入的衡量題項，發現行為涉入比心理涉入和承諾更能預測參與者的行為意向，其中又以「參與頻率」最有顯著的預測力。

林宜蔓 (2004) 在游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究，以「參與年資」、「每週參與次數」、「每次游泳時間」等題項來衡量參與者有沒有持續游泳。許惠玲 (2008) 行為涉入量表中「頻率」是以「投入爬山年數」、「每月參與爬山頻率」來決定，而「花費」是以「爬山總設備金額」、「到山上所需交通距離」來決定。張志銘、呂崇銘、賴永僚、楊世達 (2006) 探討中部大專院校學生運動參與因素對社會心理涉入之影響，以「規律運動與否」、「每週運動頻率」、「每次運動時間」等作為行為涉入衡量題項。張孝銘、吳政杰 (2008) 研究影響輕航機參與者運動觀光參與行為因素之衡量項目，包括「活動年資」、「每次活動時間」、「每月平均活動次數」、「花費」等四個問項。

本研究個案早泳會社團舉辦多項休閒活動，故以早泳會的整體活動來評量，不以單項游泳運動來評量。參考許惠玲 (2008) 休閒涉入量表中「頻率」與「花費」二個構面，以及參考張孝銘、吳政杰 (2008)「每次活動時間」、「花費」等問項。本研究自行發展的「早泳會會員行為涉入量表」有「投入精力」、「參與頻率」兩項因素，「投入精力」代表會員投入早泳會的時間（年資、停留時間）、活動（活動型態種類）與金錢（樂捐贊助）；「參與頻率」代表會員每週游泳天數及參與早泳會活動天數。

三、社會心理涉入的構面與測量

測量心理高程度的涉入，普遍使用「認真性休閒」來檢視活動的本質或參與者的特質。Stebbins 在 1982 年指出認真性休閒的六項特質為：堅持不懈、有規劃的休閒生涯、持續的個人利益、顯著性的個人努力、獨特的精神特質、強烈地認同活動（梁英文、曹勝雄，2007）。顯現出認真性休閒參與者，對於所參與的活動有較高程度的涉入，其中認真性休閒中「持續的個人利益」此一構面，即是休閒活動涉入中的「自我表現」。梁英文、曹勝雄（2007）表示研究認真性休閒的多位學者檢視活動的本質與檢視休閒參與者的特質，皆是以 Stebbins 的六項構面來衡量，並指出高程度的涉入參與者，屬於有認真休閒的人格特質。

測量戶外遊憩者的高程度涉入，普遍使用「遊憩專業化」來檢視遊憩者的專業程度，如 McFarlane (1994)對賞鳥者遊憩專門化的三個衡量構面為「過去經驗(past experience)」、「生活型態中心性(centrality-to-lifestyle)」及「經濟承諾(economic commitment)」。測量戶外遊憩者與休閒參與者涉入程度方式不同，而測量休閒參與者有 McIntyre & Pigram (1992)發展休閒涉入量表，將休閒涉入概念分為「吸引力」、「中心性」、「自我表現」等三個構面。而這三個構面組合成的休閒涉入量表，被廣泛地運用在遊憩相關的領域中(Kyle & Chick, 2002; Kyle, Graefe, Manning & Bacon, 2003; Kyle 與 Mowen, 2005; 沈進成、趙家民、張義立、曾慈慧，2007; 張良漢，2007; 徐新勝，2007; 林樹旺，2008; 林春豪、張少熙、張良漢，2008)。休閒涉入為 McIntyre 與 Pigram 提出遊憩專門化中的情感系統，在探討休閒參與者的社會心理涉入層面。

McIntyre 與 Pigram (1992) 以遊憩專門化研究露營者之行為表現，分別利用認知、情感與行為系統三個系統，來發展遊憩專門化，而其中的情感系統即是透過持續性涉入的概念來得到驗證，其休閒涉入量表如表 2-1。

表 2-1 McIntyre 與 Pigram 之休閒涉入量表

構面	題項
吸引力 (attraction)	Camping is one of the most satisfying things I do
	Camping is very important to me
	Camping is one of the most enjoyable things I do
	I can't say I particularly like camping
	I have little or no interest in camping
自我表現 (self-expression)	Camping offers me relaxation when life's problem build up
	Camping is nothing more than a place to stay while I do other things
	When I am camping I can really be myself
生活中心性 (centrality)	You can tell a lot about a person when you see them camping
	Camping says a lot about who I am
	I find that a lot of my life is organized around camping
	Most of my friends are in some way connected with camping
	I enjoy discussing camping with my friends

資料來源：取自 McIntyre 與 Pigram (1992)

本研究早泳會會員社會心理涉入方面，在探討會員參與早泳會社團的各種類型活動的內在心理層面，量表採用林樹旺（2008）發展的休閒涉入量表，分別以「吸引力」、「中心性」、「自我表現」等三個構面衡量，作為影響社會心理涉入的觀察變數。

四、行為涉入與社會心理涉入之關係

休閒參與時，參與者心理感到愈愉悅，花費就會愈多，因為當參與者若將休閒活動視為生活的重心，且能從中獲得愉悅與快樂，則會持續參與和花費在休閒活動（劉盈足，2005）。社會心理涉入中的「重要愉悅」構面與「登高山次數」、「登中級山次數」、「總天數」、「裝備花費」等行為涉入變項間呈顯著正相關；而風險知覺構面則與「登高山次數」、「登山總天數」、「登山年資」以及「裝備花費」呈顯著負相關；象徵價值構面與行為涉入的各變項間則無顯著相關存在（郭淑菁，2003）。探討德州賞鳥節慶活動參與者之社會心理涉入程度，發現賞鳥者的社會心理涉入中的「重要愉悅性」與行為涉入間呈顯著正相關；「風險知覺」與行為涉入間呈負相關；「象徵價值」則與行為涉入間無顯著相關存在（Kim, Scott & Crompton, 1997）。

社會心理涉入的「風險知覺」與行為涉入間 Kim、Scott 與 Crompton (1997)與郭淑菁（2003）結果呈負相關，但劉盈足（2005）的研究顯示呈顯著正相關。可能原因為研究對象之性質，研究以公務員為對象，公務員雖然選錯活動參加，但仍會持續投入活動，因為週末參與的活動並不致對自身造成太大的風險（劉盈足，2005）。若以單項的休閒活動來評估，

受測者對該項活動的風險性判定較為嚴苛，若是以整體的休閒活動來評量時，受測者並不在活動現場，感受力不深，所以不認為會造成太大的風險。

本研究是以個案早泳會社團的整體活動來評量，早泳會舉辦多項休閒活動，不以單項休閒活動為探討參與者的心理涉入，所以未加入風險構面。本研究依據上述文獻，假設早泳會會員之行為涉入與社會心理涉入之間有顯著的相關。

第三節 休閒效益理論

本節探討休閒效益理論之文獻，首先說明休閒效益的定義，其次提出休閒效益的構面與測量，最後分別討論行為涉入與休閒效益，以及社會心理涉入與休閒效益之相關文獻。

一、休閒效益之定義

休閒效益(Benefits of leisure)即是休閒目標的達成，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 等人在 1991 年認為從使用某項資源對於使用者個人或社會群體能夠創造的效用之觀點，利益便是使用者個人或社會群體從使用資源的過程中，需求獲得滿足或者現況得以改善的有利結果（高俊雄，1995）。綜合國內外的文獻後指出，休閒參與者經過長時間的投入及參與，能夠明顯獲得生理、心理及社交等三方面的效益，並互相影響其參與的歷程，進而使休閒成為參與者的生活軸心及能量的來源（劉虹伶，2005）。

本研究的休閒效益為，早泳會會員參與早泳會社團舉辦的各項活動過程中及後，會員認知社團活動可以改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受。

二、休閒效益之構面與測量

休閒效益六大面向是 Bammel 與 Burrus-Bammel 在 1982 年最早提出的觀念。認為個人參與休閒活動有六項休閒效益，分別為：生理效益、社交效益、放鬆效益、教育效益、心理效益及美學效益等六大效益 (Bammel & Burrus-Bammel, 1982)。上述六項有關休閒效益之面向觀念，不但早已獲得國外從事休閒研究學者的肯定，國內研究休閒效益的學者以此六構面為依據來進行相關之研究：1.生理效益 (Physiological benefits)指保持定期的運動或一定的體能活動，可保持體適能水準、改善體適能、減少心肺血管方面之疾病。2.社交效益 (Social benefits)指休閒活動具有社交潤滑劑的功效，如果能與志同道合，且能分享其共同嗜好的成人來一起參與休閒活動，則更容易培養出珍貴的友情與親情。3.放鬆效益 (Relaxation benefits)指休閒活動能使人遠離環境、解除憂慮、精力恢復，若參與耗用體力的活動，則使參與者達到絕對放鬆的目的，並且可保持個人身、心及精神的平衡發展。4.教育效益 (Education benefits)指休閒活動提供多元的興趣領域，藉由正式與非正式的參與，來滿足個人的求知慾、創作慾，及提高個人的知識領域。5.心理效益 (Psychological benefits)為參與不同的休閒活動可得到肯定及認同的機會及價值，也可藉由情境角色之轉換來獲得成就感；另外，對於心靈受創者也有醫療上的功效，如：舒緩、調適及恢復等。6.美學效益 (Aesthetic benefits)為從休閒活動中可學習到對美

的欣賞，並且可獲得心靈、情感上的充實及滿足，更可確認個人的價值與觀念(Bammel & Burrus-Bammel, 1982)。

歸納休閒效益的三個構面，分別為 1.均衡生活體驗：紓解生活壓力、豐富生活體驗、調劑精神情緒。2.健全生活內涵：維持健康體適能、啟發心思智慧、增進家庭親子關係、促進社會交友關係、關懷生活環境品質。3.提升生活品質：欣賞創造真善美、肯定自我能力、實踐自我理想（高俊雄，1995），其休閒利益三因素模式如下圖 2-2：

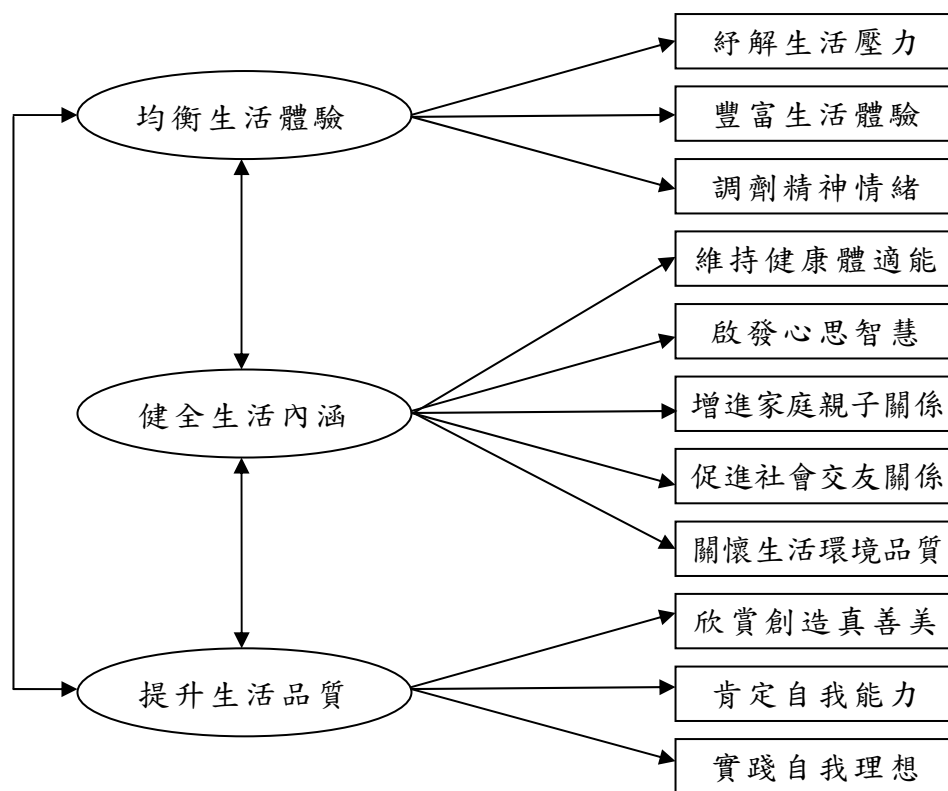


圖 2-2 休閒利益三因素模式

資料來源：取自高俊雄（1995）

張良漢（2007）以高俊雄在 1995 年發展的「休閒利益量表」作為衡量工具，加上休閒滿意、動機及體驗等量表，建構登山健行者休閒利益與休閒滿意之關的關係：休閒內在動機、休閒體驗扮演的角色，以台中市大坑步道的 483 位登山健行者為對象，透過 SEM 實證研究結果，指出登山健行者本身認知的休閒利益會對休閒內在動機、休閒體驗及休閒滿意有直接且正向的影響，亦即，登山健行者所知覺的休閒利益愈多，則休閒內在動機、休閒體驗及休閒滿意的反應也就愈好，且參與後產生的利益，會透過休閒內在動機及休閒體驗而對休閒滿意造成間接的影響。休閒效益是一種主觀的個人經驗感受，其意義與內涵會因個人背景的不同而有所差異，雖然過去學者指稱休閒效益是無法觀察到的，但透過問卷的測量仍可將其量化以數字呈現出休閒效益的感受程度（徐新勝，2007）。

為瞭解早泳會會員在自由時間狀態下，參與早泳會社團舉辦的各種類型活動過程中，獲得的休閒利益。本研究休閒效益量表內容係根據馬上鈞（2002）編制「休閒效益量表」，量表分為三個構面，分別為「生理效益」、「心理效益」、「社交效益」等三個構面，作為影響休閒效益的觀察變數。

三、行為涉入與休閒效益之關係

以社會心理學的觀點探討休閒效益，指出休閒參與者對於參與的活動可能獲得效益的評價越高，參與者的態度就越明顯，參與活動的行為表現也更積極，參與者就越能夠從休閒參與中感受到掌控、流暢或刺激的體驗（Ajzen, 1991）；心思智慧將能夠獲得更多的運用與成長，家庭社會關係更加容易親密、更關心生存環境與歷史文化；有更多的機會去欣賞

甚至創造生活中的真善美、更肯定自己的能力，並實現自己的理想。

林宜蔓（2004）在探討游泳者有無持續參行為與在休閒效益與幸福感之研究，研究樣本為 352 位游泳者，男女比例為 7:3，平均年齡為 35.95 歲。以參與年資、每週參與次數、每次游泳時間等項目來衡量參與者有 243 位，佔 69% 有持續游泳，在休閒效益和幸福感上，有持續游泳高於沒有持續參與游泳者；游泳參與者的「婚姻」、「教育程度」、「職業」、「收入」、「持續性」在休閒效益上達到顯著差異；經多元迴歸分析發現「休閒效益」、「每週參與次數」與「參與年資」對幸福感有預測能力。

以中部地區 16 所大專院校 1302 位學生為對象，研究運動參與因素對社會心理涉入指出，行為涉入之規律運動與否、每週運動次數、每次運動時間方面在重要性、風險之覺得社會心理涉入有顯著差異，其中每次運動時間方面，在象徵價值的社會心理涉入也有顯著差異（張志銘，呂崇銘，賴永僚，楊世達，2006）。

高齡者參與登山健行之「經驗」、「次數」、「花費」及「距離」等外在行為因素的涉入程度愈高，所獲得到的效益也愈多，表示行為涉入會顯著影響到休閒效益，以 65 歲以上在高雄縣市郊山者為對象，研究參與登山健行之高齡者其休閒涉入、休閒效益及幸福感關係結果（許惠玲，2008）。

依據上述文獻，假設早泳會會員之行為涉入與休閒效益有顯著的正向影響關係。

四、社會心理涉入與休閒效益之關係

涉入的三個構面「生活價值」、「重要性」及「生活中心」均有顯著的正向影響涉入之達成；效益的四個構面「宗教福慧效益」、「生理效益」、「社交效能」及「潛能激發」均有顯著的正向影響效益之達成，以福智教育園區 219 位資深志工為對象，探討認真性休閒涉入、阻礙、效益與承諾影響關係之研究結果(沈進成、趙家民、張義立、曾慈慧，2007)。

社會心理涉入對休閒效益具有顯著正相關，其中社會心理涉入中「生活樂趣」、「自我實現」的構面為休閒動機影響休閒效益之中介變項，為探討 379 位衝浪活動參與者之休閒動機、涉入程度與休閒效益關係之研究結果；經多元迴歸結果發現休閒動機的「社交互動」、「紓解壓力」與涉入程度的「生活樂趣」、「自我實現」能有效預測休閒效益，其聯合解釋變異量達 64.1% (徐新勝，2007)。

自行車休閒運動者方面，探討自行車使用者休閒涉入對休閒效益之影響，經結構方程模式的實證結果發現，休閒涉入的「吸引力」、「中心性」及「自我表現」，對休閒效益的「生理效益」、「心理效益」及「社交效益」均達到顯著且具有正向的影響存在(林樹旺，2008)。

以 65 歲以上在高雄縣市郊山者為對象，研究參與登山健行之高齡者其休閒涉入、休閒效益及幸福感關係，指出社會心理涉入方面亦會顯著影響到休閒效益，當高齡者在參與登山者過程會感到「興奮」、「投入」、「專注」等心理狀態程度愈高，獲得到的休閒效益愈高(許惠玲，2008)。依據上述文獻，假設早泳會會員之社會心理涉入與休閒效益有正向影響關係。

第參章 研究方法

本章分為七節，首先說明本研究架構與假設，其次敘述研究步驟與流程，接著介紹研究對象，說明研究工具，講解樣本與資料收集的方式，說明有效問卷進行的統計分析方法，最後的進行量表信、效度分析。

第一節 研究架構與假設

本節分為二部分，首先根據文獻探討擬定出研究架構，其次提出假設。

一、研究架構

根據文獻探討所得，擬定研究架構如圖 3-1 所示，探討早泳會會員行為涉入、社會心理涉入及休閒效益是否有相關。

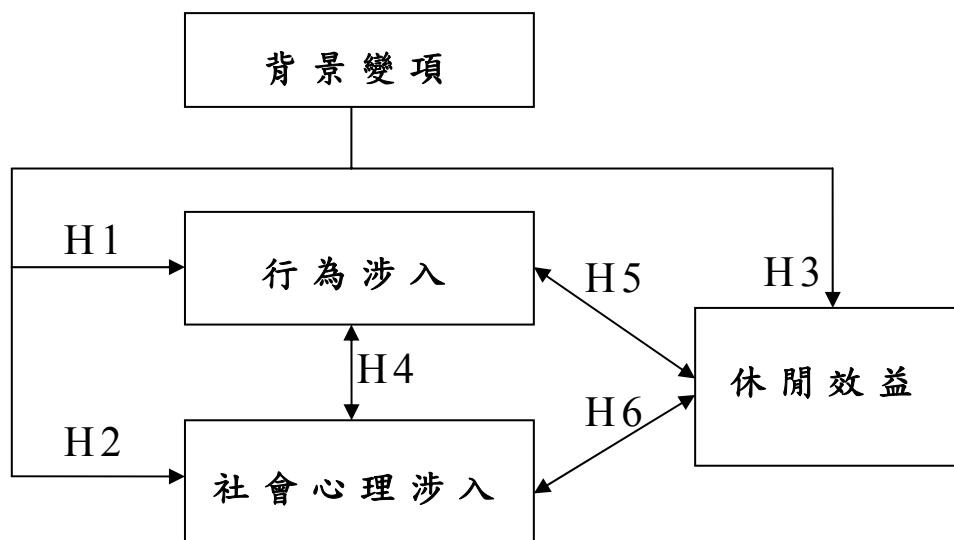


圖 3-1 研究架構圖

二、研究假設

根據研究目的、研究問題、研究架構與相關文獻探討，提出六個研究假設。

假設一，不同背景變項之早泳會會員在行為涉入有顯著差異存在。

假設二，不同背景變項之早泳會會員在社會心理涉入有顯著差異存在。

假設三，不同背景變項之早泳會會員在休閒效益有顯著差異存在。

假設四，早泳會會員在行為涉入與社會心理涉入之間有正向影響關係。

假設五，早泳會會員在行為涉入與休閒效益有正向影響關係。

假設六，早泳會會員在社會心理涉入與休閒效益有正向影響關係。

第二節 研究步驟及流程

本研究之緣起，主要來自於研究者本身自幼跟隨父母在苗栗參與早泳會活動，包括游泳健身、水上趣味競賽、全國游泳比賽、年節慶祝活動、親子聯誼活動、潛水旅遊、橫渡日月潭、關懷弱勢團體等早泳會舉辦的活動。研究者婚後參加台中市四季潛水游泳會時，發現雖然目前健身俱樂部或室內溫水游泳池林立，但參與室外泳池的早泳會員數依舊未減，故研究者希望瞭解早泳會會員們的行為和心中的想法，以及參與後所得到的利益為何？為什麼能夠持續在設備簡單

的室外游泳池從事游泳運動？研究者與指導教授討論研究方向，將研究的主題確立，對象以台中市成立最早、人數最多、設立在古董級室外游泳池的台中市四季潛水游泳會為研究個案。

當主題與研究對象確立後，研究者開始從人民社會團體及休閒相關文獻著手，在研讀重要參考資料與文獻後，研究者歸納三個重要變項，分別為「行為涉入」、「社會心理涉入」與「休閒效益」，依研究個案建構出研究架構，並擬定出研究假設。依據相關理論、參考研究文獻編擬研究調查量表，與指導教授討論後針對內容修改後，初步訂出研究計畫與研究量表。研究者提出研究計畫，經指導教授及專業教授們針對研究有瑕疵之處進行修正後，將研究調查問卷與六位學者專家討論針對內容修改，建構出完整之「早泳會會員行為涉入、社會心理涉入與休閒效益之問卷」後隨即進行資料收集。

以此問卷進行現場發放、郵寄問卷法兩階段個案普查。普查回收之問卷，先將無效問卷剔除。量表先經項目分析、探索性因素分析及信、效度分析後，以剔除不適合之題項。再經描述性統計、單因子變異數分析、Pearson積差相關法進行統計分析後，研究者逐步根據文獻與理論進行討論。討論後總結出研究結果並提出相關的建議。本研究之步驟與流程可簡要如圖 3-2 所示：

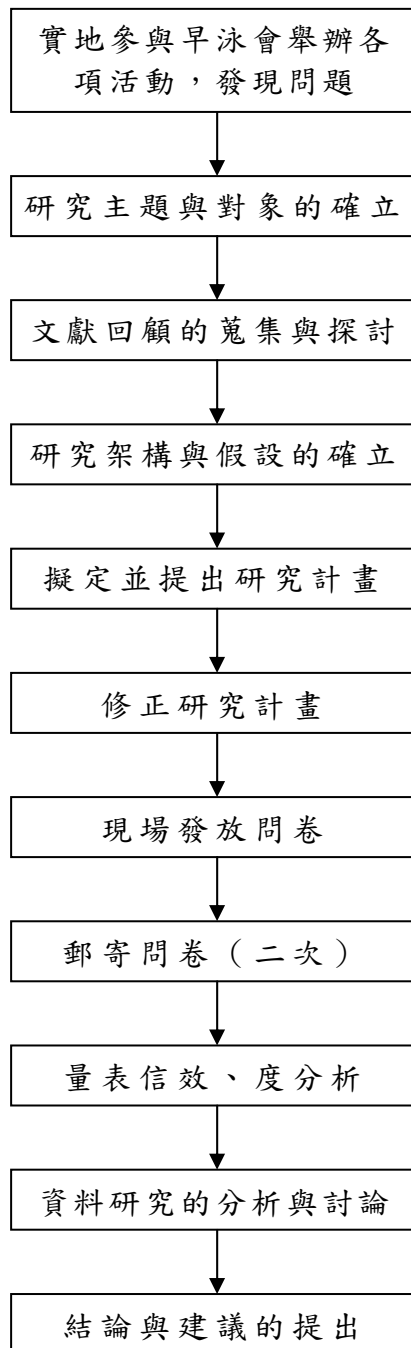


圖 3-2 研究步驟及流程圖

第三節 研究對象

研究個案為台中市四季潛水游泳會是人民社會團體，早泳會屬於社會團體中的運動社團，首先瞭解個案的背景、會務、組織架構、活動型態。

一、台中市四季潛水游泳會簡介

一群愛好潛水、游泳活動者，自1958年聚集在市立游泳池，自然形成一個團體，民眾響應政府推廣全民運動，早泳運動人口不斷增加，為使團體能夠制度化，於1974年9月成立全國四季潛水游泳會台中分會，為台中市四季潛水游泳會之前身，至今已成立36年。於1989年11月向台中市政府申請人民社會團體立案，更名為台中市四季潛水游泳會。原為省立游泳池，於2004年元月起歸屬於臺灣體育學院所管轄，台中市四季潛水游泳會每年支付租金，泳池委託管理。

台中市四季潛水游泳會會址設立於台中市雙十路一段10號，為國立臺灣體育學院的室外游泳池，是台中市最早設立的游泳池，於1928年建立在台中水源地，政府於1932年告示，宣布在台中公園東北方開闢規畫「水源地公園」，包括游泳池、體育場與棒球場，全部劃入公園的範圍內，使得市民有休閒健身的地方，這是台中市最早設立的運動休閒體育園區。戰後水源地游泳池土地歸台中市政府代管，1960年改稱「臺灣省立體育場游泳池」，精省後改制為「體委會台中體育場游泳池」，現由國立臺灣體育學院管理。此游泳池已有82年的歷史，已成為台中市民休閒運動的場所，並見證了許多大型運動會，目前游泳池本身與附屬建物，仍然保留開創初期之樣貌（台中市四季潛水游泳會，2009）。

台中市共有37間游泳池（台中市水上救生協會，2008），游泳業者皆有招募會員，有些游泳池內的長年會員會自組成游泳聯誼會，而游泳團體有申請立案的只有游泳會有8會（台中市政府，2009），其中台中市四季潛水游泳會會員人數最多。台中市2009年經政府核准立案游泳社團之成立時間與會員人數表，參見表3-1。

表 3-1 台中市 2009 年立案游泳社團之成立時間與會員人數表

社團名稱	泳池名稱	成立時間	會員人數
台中市四季潛水游泳會 （全國四季潛水游泳會 台中分會）	國立臺灣體育 學院游泳池	1974/09	446
台中市早泳協會	中正游泳池	1979/12	年會員 250 季會員 18 月會員 97
台中市長春早泳會	長春游泳池	1989/01	251
台中市健泓潛水游泳協會	二信游泳池	1993/01	約 100
台中市泳康早泳協會	中興游泳池	1994/01	約 80
台中市華美游泳協會	桑裕游泳池	2002/07	52
台中市大新游泳協會	黃金水岸游泳池	2005/06	37
台中市崇倫早泳會	二信游泳池	2008/12	198

資料來源：本研究整理

台中市四季潛水游泳會以健身運動為宗旨，目前會員人數共計 446 位，凡身心健全者皆可繳納會費成為會員，入會費 1,000 元，年費區分為一般會員年費 5,400 元、七十歲以上長青會員 2,700 元、十八歲以下在學學生 1,000 元、眷屬以一年為限為 1,500 元。就會員權利探討為：1.參加會員大會，享有提案權、發言權及表決權。2.會員年滿 20 歲入會滿 6 個月有選舉權，入會滿兩年有被選舉權及罷免權。3.優先參加本會主辦之各項活動。4.其他福利事項。就早泳會會務為：1.推展全民體育，倡導四季潛水游泳風氣。2.提升水上救生及潛水技能，培養水上救生人員。3.舉辦潛水活動與游泳競賽，推展潛水游泳技術，培育潛水游泳人才。4.有關休閒康樂及社會公益事項之推展 5.愛心基金的執行。

二、台中市四季潛水游泳會組織結構

就組織結構探討為：每年召開一次會員大會，會員選舉出理事 15 人與監事 5 人。理事會設有常務理事五人，由理事互選之，並由理事就常務理事中選出一人為會長，二人為副會長，會長對內綜理會務，對外代表本會。組織中設有水質管理組、攝影組、公共關係組、戶外活動組、康樂組、婦女組、救生組、潛水組、競賽組、訓練組、財務組、總務組、愛心基金專戶等小組，其中活動組中又有鐵騎隊、登山隊、露營隊。執行秘書、會計及幹事組長，由會長提名經理事會通過後聘雇之，稟報請主管機關核備。組織中除了執行秘書、會計/文書、場地管理員、水質管理員此四個職務有支付薪資外，其餘皆屬義務性質。台中市四季潛水游泳會組織圖如圖 3-3：

輪流舉辦水上泳渡日月潭聯誼和富貴角的長泳活動，所以橫渡日月潭活動的活動，目前還是持續地隔年自行舉辦一次。

於1990年成立愛心基金會，資金由會員及熱心人士自由捐贈，雪中送炭為社會注入一股愛心（台中市四季潛水游泳會，2009）。台中市四季潛水游泳會由歷任會長與每屆理監事及幹部服務，建立了健全良好制度與傳統，成為鍛鍊強健體魄與會員聯絡情誼的社團組織。每年定期有例行活動，有水上救生技能訓練、水上休閒趣味活動、各年節的慶祝活動、國內外旅遊聯誼活動、鐵騎隊的自行車活動、參加全國性的游泳比賽、安排健康講座、救生及游泳教學，並且每星期六有愛心媽媽煮早餐給會員們享用等多項活動，參見表3-2。

表 3-2 台中市四季潛水游泳會年度活動表

年次數	舉辦活動
每年一次	舉行會員大會，產生理監事人選 會長拜訪臺灣體育學院場地組，討論新年度配合事項
每年五次	召開理監事會
每年五次	慶祝活動（元旦、春節、元宵節、母親節、中秋節）
每年二次	與姐妹會舉辦聯誼活動（會員大會、姐妹會聯誼）
每年四次	國內旅遊（登山、露營、親子聯誼）
每年一次	國外旅遊
每年一次	自我挑戰（橫渡日月潭或富貴角）
每年一次	競賽活動（國際成人游泳比賽）
每月一次	鐵騎隊健身活動
每年一次	舉辦救生講習、游泳技術研討、保健養生座談
每星期六	愛心媽媽提供早餐

資料來源：本研究整理

台中市四季潛水游泳會於室外游泳池，由於泳池是向國立臺灣體育學院租借時段使用，游泳時段為上午 04:30~11:00，下午 16:00~19:00，學校學期時間，泳池以教學為主，保留 2~3 水道以供早泳會會員使用。此游泳池已有 82 年歷史，設備較簡單，泳池為五十公尺長、水深 1.2~1.8 公尺，全年水溫約在攝氏 18~26 度間，無控溫設施，炎熱夏季僅有遮陽網阻隔烈日，因此女性會員較少。會員中 70 歲以上的長青會員有 53 人佔總數 11.9%，代表此會已邁向高齡化社團，如何依據會員的休閒利益規劃休閒活動，亦為會務所面臨的課題。

運動休閒俱樂部的會員，常受到某些原因而無法繼續參加，原因可能來自於俱樂部服務的滿意度、個人經濟、硬體、軟體設備等因素（曾麗娟，2001）。台中市四季潛水游泳會亦是運動休閒俱樂部，瞭解會員們的參與行為、涉入程度等因素，能否達到休閒效益，進而滿足現有會員之需求，以減少流失率。臺灣室內溫水游泳池不斷地增加，隨時享受玩水的樂趣又不怕曬傷及溺水，多元化的設施，所以越來越多游泳池顧客會選擇室內溫水游泳池（張家銘，2004）。所以在室內溫水游泳池設備、服務不斷提升的衝擊下，台中市四季潛水游泳會如何延續會員參與意願，以及提升新會員的入會率是早泳會要重視的議題之一。

第四節 研究工具

本研究之調查工具為「早泳會會員行為涉入、社會心理涉入與效益之研究調查問卷」，問卷內容共第四部分，經研究者整理製成一份針對早泳會之問卷，聘請六位學者專家審閱，分別說明如下：

一、行為涉入量表

本研究量表第一部分為「行為涉入量表」，內容係參考許惠玲（2008）研究參與登山健行之高齡者其休閒涉入、休閒效益及幸福感關係，其行為涉入量表中有二個構面分別為「頻率」、「花費」。「頻率」因素構面中有「投入爬山年數」、「每月參與爬山頻率」二題問項，而「花費」因素構面中有「爬山總設備金額」、「到山上所需交通距離」二題問項，所得量表的 Cronbach's α 係數介於 .64~.69，總量表為 .63。另外參考張孝銘與吳政杰（2008）研究影響輕航機參與者運動觀光參與行為因素，其遊憩專業化量表中「行為涉入」因素構面中有「活動年資」、「每次活動時間」、「每月平均活動次數」、「花費」等四個問項，因素構面之 Cronbach's α 係數為 .81。

台中市四季潛水游泳會會員參與各類型活動，會有不同的花費，如：參與「出國旅遊」一次的花費高於「志工服務」的花費多，但無法代表「志工服務」比「出國旅遊」的涉入低，因此無法使用過去學者以「花費」來衡量行為涉入，改採用會員「參與活動項目種類」及「樂捐贊助」的方式來衡量。因此問項中加入「過去一年曾參與本會何種類型的活動？」及「去年樂捐贊助本會的金額為何？」之兩個問項。

本研究中的行為涉入以「平均每週游泳天數」、「每次游泳距離」、「每次游泳時間」、「會員年資」、「參與活動天數」、「到會所需時間」、「停留時間」、「贊助金額」及「參與活動種類」等 9 個問項，作為影響行為涉入的觀察變數，採用六位學者專家建議問卷以開放式題項。

其中「參與活動種類」根據個案定期舉辦活動，共歸納出八項活動種類。分別為 1.游泳，2.休閒活動（登山健行、騎自行車、浮潛、水肺潛水），3.節慶活動（元旦、春節、元宵、中秋），4.聯誼活動（姐妹會聯誼、友會聯誼、國內外旅遊），5.志工服務（理監事、組長、愛心媽媽、清洗泳池、環境維護），6.自我挑戰（橫渡日月潭、橫渡富貴角），7.競賽活動（各縣市泳賽、慧行盃泳賽、全國成人分齡泳賽），8.講習活動（救生講習、泳技教學、養生座談），詳見附錄一之研究調查問卷。

二、社會心理涉入量表

本研究的社會心理涉入量表採用林樹旺（2008）以 489 位自行車使用者為研究樣本，所建構之休閒涉入量表，將社會心理涉入分為「吸引力」有 5 題、「中心性」有 5 題、「自我表現」有 4 題等三構面，量表模式整體適配度良好（GFI=0.93, SRMR=0.04, RMSEA=0.07, NNFI=0.98, CFI=0.99, PNFI=0.77, PGFI=0.63, CN=209.57）。本研究將「自行車活動」改為「早泳會活動」，量表經由六位學者專家的將內容語意修改後，共包含 14 個問項，量表採採李克特(Likert)五點尺度衡量，分別從 1 為「非常不同意」至 5 為「非常同意」，得分愈高者，表示受試者社會心理涉入程度愈高，參見表 3-3。

表 3-3 早泳會會員社會心理涉入量表

林樹旺（2008）之休閒涉入量表	本研究之早泳會社會心理涉入量表
1.自行車活動是我很重要的休閒方式	1.本會活動是我很重要的休閒方式
2.參與自行車活動使我很快樂	2.參與本會活動使我很快樂
3.參與自行車活動很有趣	3.參與本會活動很有趣
4.參與自行車活動讓心情很好	4.參與本會活動是件開心的事情
5.自行車活動是我嚮往的活動	5.我很喜歡參與本會所舉辦的活動
6.從事自行車活動在我生活中是很重要部分	6.參與本會活動佔我生活中很重要的部分
7.自行車活動在我生活是很重要的角色	7.本會活動在我生活中扮演很重要的角色
8.自行車活動在我生活中佔有重要的地位	8.我的生活與本會活動息息相關
9.我喜歡和朋友討論自行車的訊息	9.我喜歡和朋友討論本會活動的訊息
10.我有很多的朋友都參與自行車活動	10.我有很多的朋友都參與本會活動
11.參與自行車活動能展現自己能力	11.參與本會的活動能展現自己
12.從事自行車活動時與車友會交換意見	12.參與本會活動時，我會與會員交換意見
13.一個人對自行車活動可以看出他的個性	13.一個人對本會活動的態度可以看出他的個性
14.當我在自行車活動時希望得到別人的喝采	14.參與本會活動時，我樂於其他人看見

註：文字加底線者為內容語意修改之處

三、休閒效益量表

本研究之休閒效益量表，內容係根據馬上鈞（2002）依前往高雄地區部分郊山的 400 位登山健行者，探討休閒效益與生活壓力關係之研究，所編制「休閒效益量表」，量表分為三個構面，分別為「生理效益」有 4 題、「心理效益」有 5 題、「社交效益」有 3 題，量表 Cronbach's α 係數介於 .84~.87，總量表為 .93，顯示量表具有良好的內部一致性，且量表內容經相關文獻與實地訪問從事登山健行者所得之資料編擬而成，經由預試及指導教授的指正後產生，因此有良好的內容效度。

本研究將量表與六位學者專家學者討論後，未修改此量表，成為研究問卷的第三部分，共包含 12 個問項。計分方式採李克特五點尺度衡量，從 1(非常不同意)到 5(非常同意)，得分越高表示受試者休閒效益越高，反之則越低，參見附錄一之研究調查問卷。

四、個人基本資料

本研究的背景變項包含會員之性別、年齡、婚姻狀況、職業、教育程度與個人月收入等六個問項。

本研究量表參考過去學者所編之量表，原量表均為探討單項休閒活動，本研究是以社團整體活動為主，經研究者整理製成一份針對早泳會之問卷，聘請六位學者專家審閱，如表 3-4，依據建議修訂問項之語句描述，量表符合研究主題，具有良好之內容效度。

表 3-4 審閱量表之學者專家名單

姓名	職稱	領域
朱永昌	台中市四季潛水游泳會前會長	內兒科醫師
李振昌	國立臺灣體育學院講師	游泳競賽與訓練
姜茂勝	國立臺灣科技大學副教授	游泳、水上救生教學與推廣
陳和睦	國立臺灣師範大學教授	水上休閒活動教學與推廣
張燕明	國立台中一中體育教師	游泳教學與訓練
曾明輝	台中市四季潛水游泳會秘書	早泳會事務規劃與執行

資料來源：本研究整理

第五節 樣本與資料收集

本研究對象為台中市四季潛水游泳會之2009年度會員，總計446位，以普查方式採兩階段的資料收集，說明如下：

第一階段採現場發放問卷，於2010年1月1日至1月5日在國立臺灣體育學院室外游泳池，請台中市四季潛水游泳會會員填寫問卷。現場發放問卷第一天是早泳會元旦節慶活動日，活動當天收到88份，第2天收到15份，第3天收到4份，第4、5天收到0份，總計收集107份，去除填答不完整之無效卷之後，得到有效問卷共106份。在107份現場發放問卷中，回收有效問卷為106份，淨回收率為99%。

第二階段採郵寄問卷法（普通郵件），扣除第一階段已填寫會員，於2010年3月15日第一次寄出包含問卷、回郵信封和一封說明本研究的信函，問卷及信封都有編號，以便追蹤是否有回函，另放置問卷回收箱於早泳會入口處，以方便會員直接繳交回函。第二次於2010年3月25日同樣地再次寄出問卷、回郵信封和一封說明回覆問卷對本研究重要性的信函，但為了讓受測者安心於資料的保密性，問卷及信封沒有編號。兩次共寄出339份問卷，有10份拒絕回答、5份回函查無此人、3份未回答完整及3份超過回收期限，故研究郵寄問卷淨樣本為318。在318份郵寄問卷中，回收有效問卷為145份，淨回收率為46%。

兩階段的淨回收率分別為99%與46%，由於第一階段時間在元旦當天1月1日至5日，這段時間是冬季，參與者屬於高程度的涉入族群，填答意願高，且現場發放問卷時，由研究者本人及一位資深會員（張燕明老師）協助，採一對一的填答方式，即刻回答會員們填答時的疑問，填答完整後可獲得小

禮物，故第一階段的淨回收率高於第二階段。兩階段的資料收集，共獲得251份有效問卷，佔總會員數的56%。

第六節 資料處理與分析

問卷回收後，先檢視每份問卷的填答情形，剔除廢卷。將有效問卷之資料，經電腦編碼建檔整理後，利用 PASW Statistics 18 電腦套裝軟體進行統計分析。先分別進行項目分析、探索性因素分析及Cronbach's α 信度檢驗，以剔除不適合之題項並建構本研究工具之信、效度。再以描述性統計、單因子變異數分析、雪費法事後比較、Pearson積差相關法分析，說明如下：

第一，項目分析：量表進行內部一致性效標法評估，確定各題項之鑑別度。

第二，探索性因素分析：檢測原先設定之因素是否確實適用於本研究，建立各量表之效度。

第三，信度分析：本研究採內部一致性分析(Cronbach's α)，葛樹人在1987年指出Cronbach's α 係數是各種信度中較為嚴謹者（邱皓政，2005），以建立各量表之信度。

第四，描述性統計(Descriptive statistic)：採平均數、標準差、次數分配及百分比等描述性統計數值，以瞭解樣本結構在各問項呈現的分佈情形。

第五，單因子變異數分析(One-way ANOVA)：探討不同背景變項在行為涉入、社會心理涉入與休閒效益之差異情形；若F值達到顯著水準($p < .05$)，再進一步以雪費法(Scheffé method)進行事後多重比較，以解釋之間的顯著差異情形。本研究之檢定顯著水準訂為 $\alpha < .05$ 。

第六，本研究以 Pearson 積差相關法 (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)：來探討行為涉入、社會心理涉入、休閒效益之間的關係。

第七節 量表信、效度分析

將收集到的有效問卷，分別進行項目分析、因素分析及信度檢驗，以剔除不適合之題項，並建立量表之信、效度，依序說明如下：

一、項目分析

量表進行內部一致性效標法評估，亦即極端組檢驗法，將樣本在該量表總分的高低分排序，選極端的 27% 為高低二組，以 t 檢定逐題進行高低分組之平均數差異比較。若題項決斷值 (CR 值) 具有顯著差異，且 CR 值大於 3 時表示具有良好鑑別度 (邱皓政，2006)。其次以題項與總分相關法分析，計算每一個項目與總分的簡單積差相關係數，要求在 .3 以上，且達顯著水準 (邱皓政，2006)。

(一) 行為涉入量表

行為涉入量表進行極端組檢驗，其中的第 3 題「每次游分鐘」 t 檢定未達 .05 顯著水準且 CR 值小於 3 ($t_{(144)}=0.41$, $p=.66$)，顯示此題無法鑑別高低分者，刪除此一題項。其餘題項皆具有顯著差異且 CR 值大於 3，表示具有良好鑑別度。

其次以題項與總分相關法分析，其中第 2 題「每次游公尺」 r 值為 .19、第 3 題「每次游 _____ 分鐘」 r 值為 -.09、第 6 題「請問您從家裡出發到本會所需的時間？」 r 值為 .09，

此三項題項 r 值小於 .3，表示未達到與其他題項的相對關聯性。根據上述統計結果，刪除「每次游_____公尺」、「每次游_____分鐘」、「請問您從家裡出發到本會所需的時間？」三項題項，其結果摘要表如表 3-5 所示。

表 3-5 行為涉入量表項目分析結果摘要表

衡量題項	CR 值	r 值	備註
1.平均每週游____天	13.18**	.50**	
2.每次游_____公尺	5.53**	.19**	刪除
3.每次游_____分鐘	0.44	-.09**	刪除
4.請問您加入本會已經有幾年？	8.95**	.37**	
5.請問您平均每週參與本會活動的天數？	11.76**	.44**	
6.請問您從家裡出發到本會所需的時間？	4.27**	.09**	刪除
7.請問您平均每次到本會停留的時間？	7.10**	.31**	
8.請問您去年樂捐贊助本會的金額為何？	10.62**	.39**	
9.請問您過去一年曾參與本會何種類型的活動？	10.34**	.43**	

** $p < .01$ ，CR 值為決斷值， r 值為與量表總分之相關係數。

(二) 社會心理涉入量表

社會心理涉入量表 $CR=13.28\sim 19.86$ ， $p < .01$ ，表示量表個題項具有良好鑑別度。再以題項總分相關法分析，得相關係數 $r = .59\sim .79$ ， $p < .01$ ，表示各題項與其他題項有相對關聯性。根據上述統計結果均達要求水準，故全數保留不刪題，其結果摘要表如表 3-6 所示。

表 3-6 社會心理涉入量表項目分析結果摘要表

衡 量 題 項	CR 值	r 值
1.本會活動是我很重要的休閒方式	13.28**	.65**
2.參與本會活動使我很快樂	18.37**	.73**
3.參與本會活動很有趣	14.26**	.67**
4.參與本會活動是件開心的事情	19.59**	.76**
5.我很喜歡參與本會所舉辦的活動	19.86**	.74**
6.參與本會活動佔我生活中很重要的部分	16.76**	.76**
7.本會活動在我生活中扮演很重要的角色	19.47**	.79**
8.我的生活與本會活動息息相關	17.70**	.78**
9.我喜歡和朋友討論本會活動的訊息	16.30**	.76**
10.我有很多的朋友都參與本會活動	13.05**	.69**
11.參與本會的活動能展現自己	11.91**	.69**
12.參與本會活動時，我會與會員交換意見	11.77**	.69**
13.一個人對本會活動的態度可以看出他的個性	11.05**	.59**
14.參與本會活動時，我樂於其他人看見	12.77**	.64**

** $p < .01$ ，CR 值為決斷值， r 值為與量表總分之相關係數。

(三) 休閒效益量表

休閒效益量表 $CR=17.4\sim 19.1$ ， $p < .01$ ，表示量表個題項具有良好鑑別度。再以題項總分相關法分析，得相關係數 $r = .71\sim .80$ ， $p < .01$ ，表示各題項與其他題項有相對關聯性。根據上述統計結果均達要求水準，故全數保留不刪題，其結果摘要表如表 3-7 所示。

表 3-7 休閒效益量表項目分析結果摘要表

衡 量 題 項	CR 值	r 值
1.可以提升心肺功能，鍛鍊體能	19.06**	.74**
2.可以消除疲勞、恢復活力	18.15**	.74**
3.可以有效改善睡眠情況	21.59**	.79**
4.可以改善或控制疾病	17.56**	.72**
5.可以獲得成就感並肯定自己	17.39**	.80**
6.可以增進自我滿足、實踐心中理想	15.18**	.79**
7.可以消除緊張，紓解壓力	15.80**	.77**
8.可以使心情愉快，增添生活樂趣	15.85**	.79**
9.可以發洩情緒，舒暢身心	18.29**	.77**
10.可以促進工作同儕及朋友的感情	19.05**	.79**
11.可以促進家人間的感情	17.65**	.71**
12.可以拓展社交圈、結交新朋友	16.47**	.76**

** $p < .01$ ，CR 值為決斷值，r 值為與量表總分之相關係數。

二、探索性因素分析

探索性因素分析(Exploratory Factor Analysis, EFA)，通常是研究者對編制的測驗或量表能測出哪些因素仍不甚清楚，或是沒有預先假設該研究共同因素之個數時所採用的方法，亦即能夠減低題項數到較少數的因素。EFA的形成是根據題項與題項之間有不同形式的共變異化(covariation)或相關(correlation)，那麼如果所有題項皆非常緊密的相關在一起，一個獨立的因子就可以形成。雖然本研究題項是參考學者的量表，再經過專家學者審查後修正而來，但由於原量表與本研究測試的領域不同，且本研究不是以單項休閒活動評

估，而是以參與整體社團來衡量，藉由探索性因素分析來檢測原先設定之因素是否確實適用於本研究。

在探索性因素分析前，先以Kaiser-Meyer-Olkin(KMO)取樣適當性檢驗及巴氏球形檢定(Bartlett Test of Sphericity)，以確定資料的分析效果及進行因素分析的適切性。KMO值越接近1，表示進行因素分析抽取共同因素的效果越好（邱皓政，2006），參考表3-8判斷之；而巴氏球形檢定(Bartlett Test of Sphericity)用來檢驗相關矩陣中的相關係數是否顯著地高於0。

表 3-8 KMO 統計量之判斷標準表

KMO 統計量	因素分析適合度
.90 以上	極佳的 (Marvelous)
.80 以上	良好的 (Meritorious)
.70 以上	中度的 (Middling)
.60 以上	平庸的 (Mediocre)
.50 以上	可悲的 (Miserable)
.50 以下	無法接受的 (Unacceptable)

資料來源：取自邱皓政（2006）

續以主成分分析法及最大變異數轉軸法（屬於直交轉軸法：假設因素間不相關）進行轉軸，保留特徵值大於1的因素來分析量表的因素結構（吳明隆、涂金堂，2005）。因素負荷量大於.71時，也就是該因素可以解釋觀察變項50%的變異量時，是非常理想的狀況，當負荷量大於.63時，也就是該因素可以解釋觀察變項40%的變異量時，是非常好的狀況，但若負荷量小於.32時，也就是該因素解釋觀察變異量，是非常不理想的狀況，可考慮刪除（邱皓政，2006），如表3-9所示。

表 3-9 因素負荷量之判斷標準表

λ	λ^2	狀況
.71	50%	優秀
.63	40%	非常好
.55	30%	好
.45	20%	普通
.32	10%	不好
.32以下		不及格

資料來源：取自邱皓政（2006）

（一）行為涉入量表之探索性因素分析

行為涉入量表求得KMO=.63，大於.60表示因素分析抽取共同因素的效果是平庸的(Mediocre)，巴氏球形檢定值為 $\chi^2=427.22$ ， $p < .01$ ，顯示資料是尚可進行因素分析。嘗試將行為涉入量表以因素分析中的主成份分析來萃取共同因素，依據特徵值大於1作為選取共同因素個數的原則，結果共選取2個主要因素，可解釋全部變異量為62.89%。再經過最大變異數轉軸法，因素負荷量皆介於.51~.94之間，顯示量表介於好至普通的狀況。因素分析的結果，行為涉入量表可得到二個因素，因素一包含4個題項，分別為第4、7、8、9題；因素二包含2個題項，分別為第1、5題。

使用自行發展的「早泳會會員行為涉入量表」因素分析獲得：因素一為會員投入早泳會的時間（年資、停留時間）、活動（活動型態種類）與金錢（樂捐贊助），所以命名為「投

入精力」，因 Stone (1984) 表示行為涉入係指個體從事某特定活動時所投入的時間及精力。本研究認為會員投入時間參與各種類型活動與樂捐贊助，代表會員從事早泳會所投入的精力；因素二為會員每週游泳天數及參與早泳會活動天數，所以命名為「參與頻率」。將兩項構面得分相加，總分愈高者，表示其行為涉入程度愈高，如表 3-10 所示。

表 3-10 行為涉入量表之因素分析摘要表

衡 量 題 項	因 素	
	投入精力	參與頻率
9. 請問您過去一年曾參與本會何種類型的活動？	.81	
8. 請問您去年樂捐贊助本會的金額為何？	.78	
4. 請問您加入本會已經有幾年？	.59	
7. 請問您平均每次到本會停留的時間？	.51	
1. 平均每週游____天		.94
5. 請問您平均每週參與本會活動的天數？		.94
特 徵 值	2.44	1.34
解 釋 變 異 量	40.61%	22.28%
累 積 變 異 量	40.61%	62.89%

(二) 社會心理涉入量表之探索性因素分析

先以KMO檢驗，求得KMO=.92，大於.90表示因素分析抽取共同因素的效果是極佳的(Marvelous)，巴氏球形檢定值為 $\chi^2=2773.10$ ， $p < .01$ ，顯示資料適合進行因素分析。因素分析結果共選取2個主要因素，可解釋全部變異量為68.47%。再經過最大變異數轉軸法，對選出的因素進行轉軸，使各因素之代表意義更明顯且更亦於解釋，轉軸後因素負荷量皆介於.62~.84之間，因此題項皆保留不刪除，本量表介於好至非常好的狀況。因素分析後社會心理涉入量表獲得到二個因素，因素一包含7個題項，分別為第1~7題；因素二包含7個題項，分別為第8~14題。

本研究採用林樹旺(2008)建構之休閒涉入量表，分為「吸引力」為第1~5題、「中心性」為第6~10題及「自我表現」為第11~14題等三個構面。本研究獲得到二個因素，因素一包含「吸引力」的1~5題和「中心性」6~7個題項，題項內容為參與早泳會活動是開心、快樂、有趣、喜愛早泳會辦的活動，且早泳會活動佔有重要的角色，所以命名為「重要愉悅」，如同郭淑菁(2003)以「重要愉悅」表示爬山是件令人愉快的事、有很高的興趣、很重要的、得到很多樂趣、像送自己一份禮物一樣。

因素二包含「中心性」為第8~10題及「自我表現」為第11~14題，參與早泳會能夠展現自己喜歡和朋友討論本會活動的訊息、樂於其他人看見，所以命名為「自我表現」。將兩項構面得分相加，總分愈高者，表示其社會心理涉入程度愈高，如表3-11所示。

表 3-11 社會心理涉入量表之因素分析摘要表

衡 量 題 項	因 素	
	重要愉悅	自我表現
4.參與本會活動是件開心的事情	.84	
1.本會活動是我很重要的休閒方式	.83	
2.參與本會活動使我很快樂	.83	
3.參與本會活動很有趣	.83	
5.我很喜歡參與本會所舉辦的活動	.70	
6.參與本會活動佔我生活中很重要的部分	.68	
7.本會活動在我生活中扮演很重要的角色	.65	
12.參與本會活動時，我會與會員交換意見		.83
11.參與本會的活動能展現自己		.81
10.我有很多的朋友都參與本會活動		.73
13.一個人對本會活動的態度可以看出他的個性		.74
14.參與本會活動時，我樂於其他人看見		.72
9.我喜歡和朋友討論本會活動的訊息		.68
8.我的生活與本會活動息息相關		.62
特 徵 值	8.04	1.54
解 釋 變 異 量	57.44%	11.03%
累 積 變 異 量	57.44%	68.47%

(三) 休閒效益量表之探索性因素分析

先以KMO檢驗，求得KMO=.93，大於.90表示因素分析抽取共同因素的效果是極佳的(Marvelous)，巴氏球形檢定值為 $\chi^2=2538.50$ ， $p < .01$ ，顯示資料適合進行因素分析。通過檢定之後，續以因素分析中的主成份分析來萃取共同因素，依據特徵值大於1作為選取共同因素個數的原則，結果共選取1個主要因素，可解釋全部變異量為65.09%。再經過最大變異數轉軸法，轉軸後因素負荷量皆介於.75~.84之間，因此題項皆保留不刪除，本量表為優秀的狀況。經因素分析後，休閒效益量表可得到一個因素。

由於採用馬上鈞(2002)所編制之休閒效益量表，分為「生理效益」包含1~4題、「心理效益」包含5~9題及「社交效益」包含10~12題等三構面。本研究因素分析後只有一個因素，表示所有題項皆非常緊密的相關在一起，一個獨立的因子就可以形成，顯示受試者感受到獲得生理效益、心理效益及社交效益之整體總效益，所以命名為「休閒總效益」。總分愈高者，表示感受獲得休閒總效益愈高，如表3-12所示。

表 3-12 休閒效益量表之因素分析摘要表

衡 量 題 項	因 素
	休閒總效益
3.可以有效改善睡眠情況	.84
5.可以獲得成就感並肯定自己	.83
8.可以使心情愉快，增添生活樂趣	.83
6.可以增進自我滿足、實踐心中理想	.82
7.可以消除緊張，紓解壓力	.82
10.可以促進工作同儕及朋友的感情	.82
9.可以發洩情緒，舒暢身心	.81
12.可以拓展社交圈、結交新朋友	.80
1.可以提升心肺功能，鍛鍊體能	.79
2.可以消除疲勞、恢復活力	.79
4.可以改善或控制疾病	.77
11.可以促進家人間的感情	.75
特 徵 值	7.81
變 異 量	65.09%
累 積 變 異 量	65.09%

三、信度分析

採 Cronbach's α 評估各萃取因素與整份量表的可靠性及有效性，全體量表之總信度應在 .7 以上，而各因素之內部一致性，則至少得高過 .6 (楊世瑩，2008)。

(一) 行為涉入量表之信度分析

分析的結果顯示，「投入精力」因素內含 4 個題項， α 值為 .64；「參與頻率」因素內含 2 個題項， α 值為 .89，行為涉入量表總信度為 .71，總量表之 Cronbach's α 係數大於 .7，顯示此量表具有可信度，如表 3-13 所示。

表 3-13 行為涉入量表之信度分析摘要表

構面與題項	項目與 總分相關	Cronbach's α
投入精力		.64
9.請問您過去一年曾參與本會何種類型的活動？	.53	
8.請問您去年樂捐贊助本會的金額為何？	.48	
4.請問您加入本會已經有幾年？	.40	
7.請問您平均每次到本會停留的時間？	.28	
參與頻率		.89
1.平均每週游____天	.81	
5.請問您平均每週參與本會活動的天數？	.81	
總量表信度		.71

(二) 社會心理涉入量表之信度分析

分析的結果顯示，「重要愉悅」因素內含7個題項， α 值為.93；「自我表現」因素內含7個題項， α 值為.90，社會心理涉入量表總信度為.94，總量表與各構面之Cronbach's α 係數均大於.9，顯示量表具有良好的信度，如表3-14所示。

表 3-14 社會心理涉入量表之信度分析摘要表

構 面 與 題 項	項目與 總分相關	Cronbach's α
重要愉悅		.93
4.參與本會活動是件開心的事情	.83	
2.參與本會活動使我很快樂	.81	
6.參與本會活動佔我生活中很重要的部分	.76	
1.本會活動是我很重要的休閒方式	.75	
3.參與本會活動很有趣	.75	
7.本會活動在我生活中扮演很重要的角色	.75	
5.我很喜歡參與本會所舉辦的活動	.73	
自我表現		.90
12.參與本會活動時，我會與會員交換意見	.77	
11.參與本會的活動能展現自己	.75	
9.我喜歡和朋友討論本會活動的訊息	.75	
10.我有很多的朋友都參與本會活動	.72	
8.我的生活與本會活動息息相關	.71	
14.參與本會活動時，我樂於其他人看見	.66	
13.一個人對本會活動的態度可以看出他的個性	.65	
總量表信度		.94

(三) 休閒效益量表之信度分析

分析的結果顯示，「休閒總效益」因素內含12個題項， α 值為.95，總量表之Cronbach's α 係數均大於.9，顯示量表具有良好的信度，如表3-15所示。

表 3-15 休閒效益量表之信度分析摘要表

構面與題項	項目與 總分相關	Cronbach's α
休閒總效益		.95
3.可以有效改善睡眠情況	.79	
5.可以獲得成就感並肯定自己	.79	
6.可以增進自我滿足、實踐心中理想	.79	
10.可以促進工作同儕及朋友的感情	.78	
8.可以使心情愉快，增添生活樂趣	.78	
7.可以消除緊張，紓解壓力	.77	
9.可以發洩情緒，舒暢身心	.76	
12.可以拓展社交圈、結交新朋友	.76	
1.可以提升心肺功能，鍛鍊體能	.74	
2.可以消除疲勞、恢復活力	.74	
4.可以改善或控制疾病	.72	
11.可以促進家人間的感情	.70	
總量表信度		.95

第肆章 討論與分析

本章先介紹早泳會會員之背景變項、行為涉入、社會心理涉入與休閒效益之特性，其次瞭解早泳會會員之不同背景變項在行為涉入、社會心理涉入與休閒效益各構面間之差異情形，且瞭解行為涉入、社會心理涉入與休閒效益各構面中兩兩變項之間的相關情形，最後說明研究假設之驗證結果。

第一節 樣本、行為涉入、社會心理涉入與休閒效益之特性

本節分別以描述性統計分析研究樣本之背景變項、行為涉入、社會心理涉入與休閒效益之分佈情形。

一、樣本之背景變項特性

以台中市四季潛水游泳會會員為對象，蒐集到的樣本數為251份，以下將分別從性別、婚姻狀況、年齡、教育程度、職業、個人月收入進行描述，如表4-1所示。

在性別方面：樣本中有199位男性會員佔79%，女性有52位佔21%，以男性居多比例約8:2。

在婚姻狀況方面：樣本中已婚會員有222位佔88%；未婚者有29人佔12%，以已婚者居多。

在教育程度方面：以大專/大學者較多，共有96人佔38%；其次為國中以下者59人佔24%；高中職者78人佔31%；研究所以上者18人佔7%。

在職業方面：樣本為從業者與退休人士分別有58人各佔23%；其次為自由業者42人佔17%；以工為職業者36人佔14%；軍/公/教者有22人佔9%；家庭主婦有21人佔8%；學生有6人佔2%；其他有6人佔2%；務農者有2人佔0.8%最少。由

於務農者為2人，故合併於以工為職業者，合併後以農/工為職業者，共有38人佔15%。樣本以從商者與退休人士居多。

在個人月收入方面：以20,000元以下有79人佔31%最多；其次在20,001~40,000元有76人佔30%；再者40,001~60,000元有48人佔19%；在60,001~80,000元有26人佔10%；在100,001元以上有13人佔5%；在80,001~100,000元最少，有10人佔4%；

表 4-1 樣本背景變項之次數分配表 (N = 251)

變項名稱／組別	n	%	變項名稱／組別	n	%
性別			職業		
男性	199	79	學生	6	2
女性	52	21	軍/公/教	22	9
年齡			商	58	23
30歲(含)以下	9	3	工	36	14
31~40歲	19	7	農	2	1
41~50歲	45	18	自由業	42	17
51~60歲	97	39	家管	21	8
61~70歲	54	21	退休	58	23
71歲(含)以上	27	11	其他	6	2
婚姻狀況			個人月收入		
已婚	222	88	20,000元以下	79	31
未婚	29	12	20,001~40,000元	76	30
教育程度			40,001~60,000元	48	19
國中(含)以下	59	24	60,001~80,000元	26	10
高中職	78	31	80,001~100,000元	10	4
大專/大學	96	38	100,001元以上	13	5
研究所(含)以上	18	7			

在年齡方面：樣本分佈在 11 歲到 87 歲，平均年齡為 56 歲，如表 4-2 所示。樣本以 51~60 歲居冠，有 97 人佔 39%；61~70 歲居次，有 54 人佔 21%；41~50 歲有 45 人佔 18%；年齡高達 71 歲以上者亦有 27 人佔 11%；31~40 歲有 19 人佔 7%；而 30 歲以下者最少，有 9 人佔 3%。

台中市四季潛水游泳會七十歲以上的長青會員有 53 人佔總數 12%（台中市四季潛水游泳會，2009）。與本研究的問卷調查相差一個百分比，所以本研究的普查是具有信度。

表 4-2 樣本年齡之平均數與標準差分配表 ($N=251$)

變項名稱	最小值	最大值	平均數	標準差
年齡	11	87	56.02	12.55

本研究早泳會會員男性約佔 8 成，有別於其他學者（張家銘，2004；魏春娥、黃俊彥、蘇耿賦，2005）研究結果，溫水游泳俱樂部的女性會員較多。鍾秋美在 2003 年表示溫水游泳池水溫以 27~30 度為主（張家銘，2004），全年不限季節開放，可隨時享受玩水的樂趣又不怕曬傷及溺水的發生，設施多元化有兒童戲水池、SPA、美容藥池、中藥池、烤箱、蒸氣室、水柱...等（張家銘，2004）。而台中市四季潛水游泳會於室外游泳池，設備較簡單，泳池為五十公尺長、水深 1.2~1.8 公尺，全年水溫約在攝氏 18~26 度間，無控溫設施，炎熱夏季僅有遮陽網阻隔烈日，與溫水游泳俱樂部比較會員女性較少。

台中市四季潛水游泳會退休會員佔 23%，社團提供了退休人士一個休閒場所，透過游泳健身、參與活動，維持規律運動與社交網絡，給與其歸屬感和安定感，是民間團體為社會做的一項貢獻。

二、樣本之行為涉入特性

本節將說明行為涉入之次數分配，以下將從平均每週游泳天數、每次游泳距離、每次游泳時間、加入本會年資、平均每週參與本會活動天數、從家中出發到本會所需時間、平均每次到本會停留時間、去年樂捐贊助本會的金額、參與本會幾種類型活動，分別進行描述，如表 4-3、表 4-4 所示。

在每週平均游泳天數方面：樣本平均每週游泳 5 天；其中以每週游泳 6 天者最多，共有 62 人佔 25%；其次為 7 天（每天）者 58 人佔 23%；最少為每週游泳 1~2 天者有 32 人佔 13%。

在每次游泳距離方面：樣本平均每次游 986.7 公尺；其中每次游 801~1000 公尺者最多，共有 128 人佔 51%；其次為 501~800 公尺者 54 人佔 21%；最少為游 1,501 公尺以上者 12 人佔 5%。

在每次游泳時間方面：樣本平均每次游泳 32 分鐘；其中每次游 30 分鐘未滿 45 分鐘者最多，共有 146 人佔 58%；其次為 20 分鐘至未滿 30 分鐘者 65 人佔 26%；未滿 20 分鐘者 13 人佔 2%；45 分鐘未滿 1 小時者 13 人佔 5%；最少為游 1 小時以上者 14 人佔 5%。

在會員年資方面：樣本會員平均年資為 14.5 年；其中年資 10 年至未滿 20 年者最多，共計有 68 人佔 27%；其次為 5 年至未滿 10 年者 57 人佔 23%；最少為未滿 2 年者，有 17 人佔 7%。

在每週參與本會天數方面：樣本平均每週參與本會 5 天；其中每週參與本會 6 天者最多，共計有 63 人佔 25%；其次為 7 天(每天)者有 59 人佔 24%；最少為參與 1~2 天者有 36 人佔 14%。

在家中到本會時間方面：樣本平均從家中到本會時間需要 15 分鐘；其中需 10 分鐘至未滿 15 分鐘者最多，共計有 75 人佔 30%；其次 15 分鐘至未滿 20 分鐘者有 66 人佔 26%；最少為需 30 分鐘以上者有 21 人佔 8%。

在停留本會時間方面：樣本平均停留本會 1.4 小時；其中停留 1 小時至未滿 1.5 小時者最多，共計有 130 人佔 52%；其次 2 小時至未滿 3 小時者有 44 人佔 18%；最少為停留 3 小時以上者有 11 人佔 4%。

在樂捐贊助本會金額方面：樣本平均樂捐贊助本會 1,667 元；其中沒有樂捐贊助者最多，共計有 155 人佔 62%；其次樂捐 1000 元至未滿 3000 元者有 64 人佔 26%；3000 元至未滿 8000 元者有 18 人佔 7%；1 元至未滿 1000 元者有 8 人佔 3%)；8000 元以上者有 6 人佔 2%。

表 4-3 樣本行為涉入之次數分配表 (N = 251)

變項名稱／組別	n	%	變項名稱／組別	n	%
游泳天數			每週參與本會天數		
1~2 天	32	13	1~2 天	36	14
3~4 天	44	17	3~4 天	42	17
5 天	55	22	5 天	51	20
6 天	62	25	6 天	63	25
7 天(每天)	58	23	7 天(每天)	59	24
游泳距離			家中到本會時間		
500 公尺(含)以下	27	11	未滿 10 分鐘	34	14
501~800 公尺	54	21	10 至未滿 15 分鐘	75	30
801~1000 公尺	128	51	15 至未滿 20 分鐘	66	26
1001~1500 公尺	30	12	20 至未滿 30 分鐘	55	22
1501 公尺以上	12	5	30 分鐘(含)以上	21	8
游泳時間			停留本會時間		
未滿 20 分鐘	13	5	未滿 1 小時	26	10
20 至未滿 30 分鐘	65	26	1 至未滿 1.5 小時	130	52
30 未滿 45 分鐘	146	58	1.5 至未滿 2 小時	40	16
45 未滿 1 小時	13	5	2 至未滿 3 小時	44	18
1 小時(含)以上	14	6	3(含)以上	11	4
會員年資			樂捐贊助本會金額		
未滿 2 年	17	7	0 元(沒有樂捐)	155	62
2 至未滿 5 年	32	13	1 元至未滿 1000	8	3
5 至未滿 10 年	57	23	1000 至未滿 3000	64	26
10 至未滿 20 年	68	27	3000 至未滿 8000	18	7
20 年(含)以上年	77	30	8000 元(含)以上	6	2

表 4-4 樣本行為涉入之平均數與標準差分配表 (N = 251)

變項名稱	最小值	最大值	平均數	標準差
每週平均游泳天數	1	7	5.02	1.76
每次游泳距離	200	3,000	986.65	383.19
每次游泳分鐘	10	90	31.84	11.76
入會年資	0.5	36	14.49	10.53
平均參與活動天數	1	7	4.97	1.85
從家裡出發分鐘	3	45	14.93	7.24
平均每次停留小時	0.5	11	1.40	1.03
去年樂捐贊助金額	0	150,000	1,667.33	9,845.89
參與本會活動種類	1	8	4.04	2.31

台中市四季早泳會舉辦各項活動，樣本會員在參與各項本會活動方面：參與活動最多的為游泳運動在 251 份樣本中，每位都有參與佔 100%；其次是參與年節慶祝活動，包含元旦、春節、元宵、中秋等節慶活動，有參與者 147 位佔 59%，沒有參加者 104 位佔 41%；排在第三為參與休閒活動，包含登山健行、騎自行車、浮潛等休閒活動有 143 位佔 57%，沒有參加者 108 位佔 43%；排在第四聯誼活動，包含姐妹會聯誼、國內外旅遊等聯誼活動，有參與者 137 位佔 55%，沒有參加者 114 位佔 45%；排在第五志工服務，包含愛心媽媽、清洗泳池等志工服務活動，有參與者 100 位佔 40%，沒有參加者 151 位佔 60%；排在第六自我挑戰，包含橫渡日月潭、橫渡富貴角等自我挑戰活動，有參與者 130 位佔 52%，沒有參加者 121 位佔 48%；排在第七講習活動，包含救生講習、

泳技教學、養生座談等講習活動，有參與者 66 位佔 26%，沒有參加者 185 位佔 74%；排在第八競賽活動，包含各縣市泳賽、全國成人分齡泳賽等競賽活動，有參與者 39 位佔 16%，沒有參加者 212 位佔 84%，如表 4-5 所示。

表 4-5 樣本有無參與早泳會各項活動之人數表 (N = 251)

早泳會舉辦各項活動	依序	參與	n	%
游泳	1	有	251	100
		無	0	0
節慶活動 (元旦、春節、元宵、中秋)	2	有	147	59
		無	104	41
休閒活動 (登山健行、騎自行車、浮潛)	3	有	143	57
		無	108	43
聯誼活動 (姐妹會聯誼、國內外旅遊)	4	有	137	55
		無	114	45
志工服務 (愛心媽媽、清洗泳池)	5	有	100	40
		無	151	60
自我挑戰 (橫渡日月潭、橫渡富貴角)	6	有	130	52
		無	121	48
講習活動 (救生講習、泳技教學、養生座談)	7	有	66	26
		無	185	74
競賽活動 (各縣市泳賽、全國成人分齡泳賽)	8	有	39	16
		無	212	84

樣本會員在參與各項本會活動種類次數方面：在 251 份樣本中只有參與一項游泳運動者有 52 人佔 21%，其次為參與 2~3 種活動者有 55 人佔 22%，參與 4~5 種活動者有 65 人佔 26%，參與 6~7 種活動者有 60 人佔 24%，參與全部 8 種活動都有參與者為 19 人佔 7%，參見表 4-6；而在 251 份樣本中平均參與 4 種類型活動，參見表 4-3。

表 4-6 樣本參與早泳會活動種類之次數分配表 ($N = 251$)

活動種類	<i>n</i>	%
1 種	52	21
2~3 種	55	22
4~5 種	65	26
6~7 種	60	24
8 種(全部)	19	7

依據 Stebbins (1992) 提出認真性休閒的觀念，指出依照休閒遊憩的投入程度可分為隨性休閒與認真性休閒兩種，而認真性休閒不再只是隨意的浪費多餘的時間去從事輕鬆、無意義的活動，取而代之的是有系統、有目的的去參與自己喜歡的活動，而且持續性的參與。研究顯示樣本會員參與活動的頻率高 ($M = 4.97$)、年資久 ($M = 14.49$)、時間長 ($M = 1.4$)，因為會員有良好的運動健身觀念，才能從事長期且持續的規律運動，將參與早泳會活動成為生活的一部分，有認真性休閒的特質。

三、樣本之社會心理涉入特性

社會心理涉入量表共有題項14題，以五點數李克特尺度（Likert scale）加以測量構面，從1分到5分分別表示非常不同意至非常同意，測量分析結果見表4-7。

樣本在社會心理涉入的現況屬於中等的程度（ $M=3.80$ ），得分最高的前三題分別為「本會活動是我很重要的休閒方式」（ $M=4.22$ ）、「參與本會活動使我很快樂」（ $M=4.20$ ）、「參與本會活動是件開心的事情」（ $M=4.14$ ）。社會心理涉入測量排序前六項均為「重要愉悅」之題項，故早泳會會員均同意參與早泳會活動是開心、快樂、有趣、喜愛早泳會舉辦的活動，且早泳會活動在生活中佔有重要的角色。

表 4-7 樣本社會心理涉入之單題分布情形 ($N=251$)

構面與題項	排序	M	SD	因素分數
重要愉悅				
1.本會活動是我很重要的休閒方式	1	4.22	.74	.83
2.參與本會活動使我很快樂	2	4.20	.70	.83
4.參與本會活動是件開心的事情	3	4.14	.72	.84
3.參與本會活動很有趣	4	4.02	.74	.83
5.我很喜歡參與本會所舉辦的活動	5	3.93	.77	.70
6.參與本會活動佔我生活中很重要的部分	6	3.80	.88	.68
7.本會活動在我生活中扮演很重要的角色	7	3.72	.87	.65
自我表現				
13.一個人對本會活動的態度可以看出他的個性	1	3.74	.83	.74
12.參與本會活動時，我會與會員交換意見	2	3.72	.71	.83
14.參與本會活動時，我樂於其他人看見	3	3.63	.84	.72
9.我喜歡和朋友討論本會活動的訊息	4	3.58	.82	.68
8.我的生活與本會活動息息相關	5	3.57	.86	.62
10.我有很多的朋友都參與本會活動	6	3.49	.96	.73
11.參與本會的活動能展現自己	7	3.47	.84	.81
總計		3.80	.61	

四、樣本之休閒效益特性

休閒效益量表共有題項 12 題，以五點數李克特尺度 (Likert scale) 加以測量構面，從 1 分到 5 分分別表示非常不同意、不同意、普通、同意、非常同意，測量分析結果見表 4-8。

會員在休閒效益的現況屬於中等偏高的程度 ($M = 4.14$)，問項之平均數分佈在 4.47~3.8 之間，可見受訪者對參與早泳會的休閒效益普遍同意。分數最高的題項是「可以提升心肺功能，鍛鍊體能」($M = 4.47$)、其次是「可以消除疲勞、恢復活力」($M = 4.33$)、「可以使心情愉快，增添生活樂趣」($M = 4.28$)；分數較低的題項是「可以獲得成就感並肯定自己」($M = 3.96$)、「可以增進自我滿足、實踐心中理想」($M = 3.84$)和「可以促進家人間的感情」($M = 3.82$)。

表 4-8 樣本休閒效益之單題分布情形 ($N = 251$)

構面與題項	排序	M	SD	因素分數
休閒總效益				
1.可以提升心肺功能，鍛鍊體能	1	4.47	.59	.79
2.可以消除疲勞、恢復活力	2	4.33	.65	.79
8.可以使心情愉快，增添生活樂趣	3	4.28	.66	.83
3.可以有效改善睡眠情況	4	4.24	.69	.84
4.可以改善或控制疾病	5	4.22	.73	.77
7.可以消除緊張，紓解壓力	6	4.22	.68	.82
9.可以發洩情緒，舒暢身心	7	4.16	.76	.81
10.可以促進工作同儕及朋友的感情	8	4.07	.80	.82
12.可以拓展社交圈、結交新朋友	9	4.06	.77	.80
5.可以獲得成就感並肯定自己	10	3.96	.77	.83
6.可以增進自我滿足、實踐心中理想	11	3.84	.84	.82
11.可以促進家人間的感情	12	3.82	.88	.75
總計		4.14	.59	

第二節 樣本之背景變項在行為涉入之差異性分析

為瞭解不同背景變項的早泳會會員在行為涉入構面之差異情形，以單因子變異數分析(One-way ANOVA)分別進行性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、個人月收入等背景變項在行為涉入是否有顯著差異，如有顯著差異，則再進一步進行雪費法事後多重比較，以解釋之間的顯著差異情形，最後說明研究假設一之驗證結果。

一、性別在行為涉入構面之差異分析

以單因子變異數分析性別的樣本在行為涉入構面的差異情形，結果如表 4-9。顯示性別在投入精力 ($F = .83$, $p = .36$)、參與頻率 ($F = 1.53$, $p = .22$) 均未達顯著差異，表示男、女在行為涉入之「投入精力」、「參與頻率」構面上，都沒有顯著差異。

表 4-9 性別在行為涉入構面之單因子變異數分析摘要表

構面	性別	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
投入精力	男	199	2.67	.81	組間	.55	1	.55	.83
	女	52	2.78	.83	組內	163.99	249	.66	
	總和	251	2.69	.81	總和	164.54	250		
參與頻率	男	199	3.32	1.27	組間	2.52	1	2.52	1.53
	女	52	3.08	1.35	組內	410.54	249	1.65	
	總和	251	3.27	1.29	總和	413.06	250		

* $p < .05$, ** $p < .01$.

二、年齡在行為涉入構面之差異分析

以單因子變異數分析年齡的樣本在行為涉入構面的差異情形，結果如表4-10。顯示年齡在投入精力 ($F=8.79$, $p<.01$)、參與頻率 ($F=8.99$, $p<.01$)均達顯著差異，表示年齡在行為涉入之「投入精力」、「參與頻率」構面上，都有顯著差異。

進行事後比較發現，在「投入精力」的得分上，「61~70歲」、「71歲以上」、「51~60歲」、「41~50歲」高於「31~40歲」且高於「30歲以下」。在「參與頻率」的得分上，「71歲以上」、「61~70歲」、「51~60歲」、「41~50歲」高於「31~40歲」且高於「30歲以下」。研究顯示，41歲以上者投入精力與參與頻率高於31~40歲，而30歲以下為最低。

表 4-10 年齡在行為涉入構面之單因子變異數分析摘要表

構面	年齡	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	事後比較
投入精力	A1	9	1.72	.36	組間	25.03	5	5.01	8.79**	
	A2	19	2.24	.67	組內	139.50	245	.57		
	A3	45	2.36	.68	總和	164.54	250			
	A4	97	2.78	.82						
	A5	54	2.99	.75						
	A6	27	2.97	.77						
	總和	251	2.69	.81						5,6,4,3>2>1
參與頻率	A1	9	1.61	1.17	組間	64.03	5	12.81	8.99**	
	A2	19	2.24	.95	組內	349.03	245	1.42		
	A3	45	3.27	1.30	總和	413.06	250			
	A4	97	3.30	1.19						
	A5	54	3.47	1.12						
	A6	27	4.06	1.32						
	總和	251	3.27	1.29						6,5,4,3>2>1

* $p < .05$, ** $p < .01$. 樣本年齡：A1為30歲以下；A2為31~40歲；A3為41~50歲；A4為51~60歲；A5為61~70歲；A6為71歲以上。

三、婚姻狀況在行為涉入構面之差異分析

以單因子變異數分析婚姻狀況的樣本在行為涉入構面的差異情形，結果如表 4-11。顯示婚姻狀況在投入精力 ($F=15.18, p<.01$)、參與頻率 ($F=35.62, p<.01$)均達顯著差異。

分析達顯著差異後，依據兩組的平均數顯示已婚者高於未婚者，表示已婚者在行為涉入構面之「投入精力」、「參與頻率」構面上，皆高於未婚者。

表 4-11 婚姻狀況在行為涉入構面之單因子變異數分析摘要表

構面	婚姻狀況	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
投入精力	已婚	222	2.76	.78	組間	9.46	1	9.46	15.18**
	未婚	29	2.16	.83	組內	155.08	249	.62	
	總和	251	2.69	.81	總和	164.54	250		
參與頻率	已婚	222	3.44	1.17	組間	51.70	1	51.70	35.62**
	未婚	29	2.02	1.47	組內	361.36	249	1.45	
	總和	251	3.27	1.29	總和	413.06	250		

* $p < .05$, ** $p < .01$.

四、教育程度在行為涉入構面之差異分析

以單因子變異數分析教育程度的樣本在行為涉入構面的差異情形，結果如表 4-12。顯示教育程度在投入精力 ($F=9.64$, $p < .01$)、參與頻率 ($F=3.26$, $p < .05$)均達顯著差異，表示教育程度在行為涉入之「投入精力」、「參與頻率」構面上，都有顯著差異。

進行事後比較發現，在「投入精力」的得分上，「國中以下」、「高中職」高於「大專/大學」且高於「研究所以以上」；在「參與頻率」的得分上，「國中以下」高於「研究所以以上」。研究顯示，教育程度為高中職以下者可能是年長的會員，其投入精力及參與頻率之行為涉入較深。

表 4-12 教育程度在行為涉入構面之單因子變異數分析摘要表

構面	教育程度	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	事後比較
投入精力	E1	59	2.99	.75	組間	17.25	3	5.75	9.64**	
	E2	78	2.88	.88	組內	147.29	247	.60		
	E3	96	2.41	.68	總和	164.54	250			
	E4	18	2.39	.82						
	總和	251	2.69	.81					1,2>3>4	
參與頻率	E1	59	3.65	1.22	組間	15.74	3	5.25	3.26*	
	E2	78	3.26	1.17	組內	397.32	247	1.61		
	E3	96	3.16	1.39	總和	413.06	250			
	E4	18	2.69	1.10						
	總和	251	3.27	1.29					1>4	

* $p < .05$, ** $p < .01$. 樣本教育程度：A1為國中(含)以下；A2高中職；A3為大專/大學；A4為研究所(含)以上。

五、職業在行為涉入構面之差異分析

以單因子變異數分析職業的樣本在行為涉入構面的差異情形，結果如表 4-13。顯示職業在投入精力 ($F=3.73, p < .01$)、參與頻率 ($F=4.01, p < .01$) 均達顯著差異，表示職業在行為涉入之「投入精力」、「參與頻率」構面上，都有顯著差異。

進行事後比較發現，在「投入精力」的得分上，「家管」、「退休人士」、「商」、「工/農」高於「學生」；在「參與頻率」的得分上，「退休人士」、「家管」、「自由業」、「工/農」、「軍/公/教」、「商」高於「學生」。結果顯示，學生為投入精力、參與頻率之行為涉入皆低於其他職業者。

表 4-13 職業在行為涉入構面之單因子變異數分析摘要表

構面	職業	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	事後比較
投入精力	J1	6	1.54	.19	組間	15.95	7	2.28	3.73**	
	J2	22	2.41	.74	組內	148.59	243	.61		
	J3	58	2.81	.88	總和	164.54	250			
	J4	38	2.64	.72						
	J5	42	2.58	.70						
	J6	21	3.10	.93						
	J7	58	2.81	.78						
	J8	6	2.38	.52						
	總和	251	2.69	.81						6,7,3,4>1
參與頻率	J1	6	1.17	.41	組間	42.76	7	6.11	4.01**	
	J2	22	3.14	1.40	組內	370.29	243	1.52		
	J3	58	3.12	1.22	總和	413.06	250			
	J4	38	3.20	1.16						
	J5	42	3.25	1.35						
	J6	21	3.67	.97						
	J7	58	3.67	1.26						
	J8	6	2.75	1.41						
	總和	251	3.27	1.29						7,6,5,4,2,3>1

* $p < .05$, ** $p < .01$. 樣本職業：J1為學生；J2為軍/公/教；J3為商；J4為工/農；J5為自由業；J6為家管；J7為退休人士；J8為其他。

六、個人月收入在行為涉入構面之差異分析

以單因子變異數分析個人月收入的樣本在行為涉入構面的差異情形，結果如表 4-14。顯示個人月收入在投入精力 ($F = .67$, $p = .65$)、參與頻率 ($F = .68$, $p = .64$) 均未達顯著差異。表示收入在行為涉入之「投入精力」、「參與頻率」構面上，都沒有顯著差異。

表示無論會員的收入多寡，在投入精力與參與頻率之行為涉入上，都沒有顯著差異。

表 4-14 收入在行為涉入構面之單因子變異數分析摘要表

構面	個人收入	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
投入精力	S1	79	2.75	.86	組間	2.22	5	.44	.67
	S2	76	2.66	.71	組內	162.32	245	.66	
	S3	48	2.58	.82	總和	164.54	250		
	S4	26	2.64	.78					
	S5	10	2.75	.73					
	S6	12	3.00	1.21					
	總和	251	2.69	.81					
參與頻率	S1	79	3.37	1.33	組間	5.62	5	1.12	.68
	S2	76	3.08	1.36	組內	407.44	245	1.66	
	S3	48	3.26	1.25	總和	413.06	250		
	S4	26	3.31	1.11					
	S5	10	3.55	1.12					
	S6	12	3.58	1.22					
	總和	251	3.27	1.29					

* $p < .05$, ** $p < .01$. 樣本個人月收入：S1為20,000元以下；S2為20,001~40,000元；S3為40,001~60,000元；S4為60,001~80,000元；S5為80,001~100,000元；S6為100,001元以上。

七、分析討論

樣本在行為涉入之差異情形，年齡在投入精力 ($F = 8.79$, $p < .01$) 和參與頻率 ($F = 8.99$, $p < .01$)、婚姻狀況在投入精力 ($F = 15.18$, $p < .01$) 和參與頻率 ($F = 35.62$, $p < .01$)、教育程度在投入精力 ($F = 9.64$, $p < .01$) 和參與頻率 ($F = 3.26$, $p < .05$)、職業在投入精力 ($F = 3.73$, $p < .01$) 和參與頻率 ($F = 4.01$, $p < .01$) 均達顯著差異；而性別在投入精力 ($F = .83$, $p = .36$) 和參與頻率 ($F = 1.53$, $p = .22$) 以及收入在投入精力 ($F = .67$, $p = .65$) 和參與頻率 ($F = .68$, $p = .64$) 未達顯著差異。

表示樣本之年齡、婚姻狀況、教育程度、職業在行為涉入的投入精力與參與頻率兩個構面上，均達顯著差異 ($p < .05$)；而性別及收入在行為涉入的投入精力與參與頻率兩個構面上，未達顯著差異。

研究結果部分支持研究假設一：不同背景變項之早泳會會員在行為涉入有顯著差異存在。

早泳會會員中已婚者、年齡在 40 歲以上者、教育程度在國中以下年長會員、家管、退休人士、從商及農/工者在投入精力與參與頻率有高程度的行為涉入；反之未婚者、年齡在 30 歲以下者、教育程度在研究所以上、職業為學生的會員在投入精力與參與頻率的有低程度的行為涉入。而無論會員的性別、收入多寡，在行為涉入上沒有顯著差異。表示早泳會會員的行為涉入主要受年齡的影響，當年紀越大，參與行為的涉入程度就越高，對早泳會的重要愉悅、自我表現的涉入程度也就越高。

第三節 樣本之背景變項在社會心理涉入之差異性分析

為瞭解不同背景變項之早泳會會員在社會心理涉入之差異情形，以單因子變異數分析(one-way ANOVA)分別進行性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、個人月收入之樣本在社會心理涉入是否有顯著差異，如有顯著差異，則再進一步進行雪費法事後多重比較，以解釋之間的差異，最後說明研究假設二之驗證結果。

一、性別在社會心理涉入構面之差異分析

以單因子變異數分析性別的樣本在社會心理涉入構面的差異情形，結果如表 4-15。顯示性別在重要愉悅($F = .16$, $p = .69$)、自我表現($F = 1.63$, $p = .20$)均未達顯著差異，表示男、女在社會心理涉入之「重要愉悅」、「自我表現」構面上，都沒有顯著差異。

表 4-15 性別在社會心理涉入構面之單因子變異數分析摘要表

構面	性別	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
重要愉悅	男	199	3.44	.55	組間	.05	1	.05	.16
	女	52	3.40	.62	組內	79.44	249	.32	
	總和	251	3.43	.56	總和	79.49	250		
自我表現	男	199	3.62	.65	組間	.73	1	.73	1.63
	女	52	3.49	.73	組內	110.88	249	.45	
	總和	251	3.60	.67	總和	111.61	250		

* $p < .05$, ** $p < .01$.

二、年齡在社會心理涉入構面之差異分析

以單因子變異數分析年齡的樣本在社會心理涉入構面的差異情形，結果如表 4-16。顯示年齡在重要愉悅 ($F=2.93$, $p<.05$)、自我表現 ($F=4.46$, $p<.01$)均達顯著差異，表示年齡在社會心理涉入之「重要愉悅」、「自我表現」構面上，都有顯著差異。

進行事後比較發現，在「重要愉悅」的得分上，「71歲以上」、「61~70歲」、「51~60歲」、「41~50歲」、「31~40歲」高於「30歲以下」；在「自我表現」的得分上，「71歲以上」、「61~70歲」、「51~60歲」、「41~50歲」、「31~40歲」高於「30歲以下」。

表 4-16 年齡在社會心理涉入構面之單因子變異數分析摘要表

構面	年齡	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	事後比較
重要愉悅	A1	9	3.03	.63	組間	4.48	5	.90	2.93*	
	A2	19	3.47	.62	組內	75.01	245	.31		
	A3	45	3.27	.54	總和	79.49	250			
	A4	97	3.45	.54						
	A5	54	3.44	.54						
	A6	27	3.69	.57						
	總和	251	3.43	.56						6,5,4,3,2>1
自我表現	A1	9	3.14	.75	組間	9.31	5	1.86	4.46**	
	A2	19	3.42	.70	組內	102.30	245	.42		
	A3	45	3.41	.57	總和	111.61	250			
	A4	97	3.61	.63						
	A5	54	3.66	.67						
	A6	27	4.03	.70						
	總和	251	3.60	.67						6,5,4,3,2>1

* $p<.05$, ** $p<.01$. 樣本年齡：A1為30歲以下；A2為31~40歲；A3為41~50歲；A4為51~60歲；A5為61~70歲；A6為71歲以上。

三、婚姻狀況在社會心理涉入構面之差異分析

以單因子變異數分析婚姻狀況的樣本在社會心理涉入構面的差異情形，結果如表 4-17。顯示婚姻狀況在重要愉悅 ($F = .65, p = .42$)、自我表現 ($F = 2.76, p = .10$) 均未達顯著差異。表示婚姻狀況在社會心理涉入之「重要愉悅」、「自我表現」構面上，都沒有顯著差異。

表 4-17 婚姻狀況在社會心理涉入構面之單因子變異數分析摘要表

構面	婚姻狀況	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
重要愉悅	已婚	222	3.44	.55	組間	.21	1	.21	.65
	未婚	29	3.35	.66	組內	79.28	249	.32	
	總和	251	3.43	.56	總和	79.49	250		
自我表現	已婚	222	3.62	.65	組間	1.22	1	1.22	2.76
	未婚	29	3.40	.75	組內	110.39	249	.44	
	總和	251	3.60	.67	總和	111.61	250		

* $p < .05$, ** $p < .01$.

四、教育程度社會心理涉入構面之差異分析

以單因子變異數分析教育程度的樣本在社會心理涉入構面的差異情形，結果如表 4-18。顯示教育程度在重要愉悅($F=1.23$ ， $p=.30$)未達顯著差異；在自我表現($F=4.07$ ， $p<.01$)達顯著差異。

進行事後比較發現，在「自我表現」的得分上，「國中以下」高於「研究所以以上」、「高中職」及「大專/大學」。研究顯示教育程度的高低不影響早泳會在會員心中感受重要愉悅，但在自我表現為學歷在國中以下的年長者高於其他學歷者。

表 4-18 教育程度在社會心理涉入構面之單因子變異數分析摘要表

構面	教育程度	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	事後比較
重要愉悅	E1	59	3.54	.56	組間	1.17	3	.39	1.23	
	E2	78	3.42	.52	組內	78.32	247	.32		
	E3	96	3.36	.59	總和	79.49	250			
	E4	18	3.44	.60						
	總和	251	3.43	.56						
自我表現	E1	59	3.86	.58	組間	5.26	3	1.75	4.07**	
	E2	78	3.53	.65	組內	106.35	247	.43		
	E3	96	3.50	.70	總和	111.61	250			
	E4	18	3.55	.68						
	總和	251	3.60	.67						1>4,2,3

* $p < .05$ ，** $p < .01$ 。樣本教育程度：A1為國中(含)以下；A2高中職；A3為大專/大學；A4為研究所(含)以上。

五、職業在社會心理涉入構面之差異分析

以單因子變異數分析職業的樣本在社會心理涉入構面的差異情形，結果如表 4-19。顯示職業在重要愉悅 ($F=1.76$, $p=.10$)、自我表現 ($F=1.64$, $p=.12$) 均未達顯著差異，表示職業在社會心理涉入之「重要愉悅」、「自我表現」構面上沒有顯著差異。

表 4-19 職業在社會心理涉入構面之單因子變異數分析摘要表

構面	職業	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
重要愉悅	J1	6	2.76	.52	組間	3.84	7	.549	1.76
	J2	22	3.31	.59	組內	75.64	243	.311	
	J3	58	3.49	.57	總和	79.49	250		
	J4	38	3.38	.56					
	J5	42	3.52	.54					
	J6	21	3.39	.59					
	J7	58	3.47	.56					
	J8	6	3.33	.15					
	總和	251	3.43	.56					
自我表現	J1	6	3.02	.90	組間	5.04	7	.720	1.64
	J2	22	3.34	.64	組內	106.57	243	.439	
	J3	58	3.65	.62	總和	111.61	250		
	J4	38	3.59	.65					
	J5	42	3.66	.64					
	J6	21	3.61	.59					
	J7	58	3.69	.74					
	J8	6	3.24	.48					
	總和	251	3.60	.67					

* $p < .05$, ** $p < .01$. 樣本職業：J1為學生；J2為軍/公/教；J3為商；J4為工/農；J5為自由業；J6為家管；J7為退休人士；J8為其他。

六、個人月收入在社會心理涉入構面之差異分析

以單因子變異數分析收入的樣本在社會心理涉入構面的差異情形，結果如表 4-20。顯示收入在重要愉悅 ($F = .92$, $p = .47$)、自我表現 ($F = .35$, $p = .88$) 均未達顯著差異，表示收入在社會心理涉入之「重要愉悅」、「自我表現」構面上，都沒有顯著差異。

表 4-20 收入在社會心理涉入構面之單因子變異數分析摘要表

構面	個人收入	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
重要愉悅	S1	79	3.34	.58	組間	1.47	5	.29	.92
	S2	76	3.46	.55	組內	78.02	245	.32	
	S3	48	3.42	.58	總和	79.49	250		
	S4	26	3.47	.56					
	S5	10	3.57	.51					
	S6	12	3.64	.54					
	總和	251	3.43	.56					
自我表現	S1	79	3.56	.65	組間	.80	5	.16	.35
	S2	76	3.63	.68	組內	110.81	245	.45	
	S3	48	3.54	.70	總和	111.61	250		
	S4	26	3.59	.67					
	S5	10	3.76	.58					
	S6	12	3.73	.74					
	總和	251	3.60	.67					

* $p < .05$, ** $p < .01$. 樣本個人月收入：S1為20,000元以下；S2為20,001~40,000元；S3為40,001~60,000元；S4為60,001~80,000元；S5為80,001~100,000元；S6為100,001元以上。

七、分析討論

樣本在社會心理涉入之差異情形，年齡在重要愉悅 ($F = 2.93$, $p < .05$)、自我表現 ($F = 4.46$, $p < .01$)、教育程度在自

我表現 ($F = 4.07$, $p < .01$) 達顯著差異；而性別在重要愉悅 ($F = .16$, $p = .69$)、自我表現 ($F = 1.63$, $p = .20$)、婚姻狀況在重要愉悅 ($F = .65$, $p = .42$)、自我表現 ($F = 2.76$, $p = .10$)、職業在重要愉悅 ($F = 1.76$, $p = .10$)、自我表現 ($F = 1.64$, $p = .12$)、收入在重要愉悅 ($F = .92$, $p = .47$)、自我表現 ($F = .35$, $p = .88$)、教育程度在重要愉悅 ($F = 1.23$, $p = .30$) 未達顯著差異。

表示年齡在社會心理涉入構面之重要愉悅有顯著差異，年齡與教育程度在社會心理涉入構面之自我表現有顯著差異 ($p < .05$)；而性別、婚姻狀況、職業及收入在社會心理涉入構面之重要愉悅沒有顯著差異，性別、婚姻狀況、職業、收入與教育程度在社會心理涉入構面之自我表現沒有顯著差異。

研究結果部分支持研究假設二：不同背景變項之早泳會會員在社會心理涉入有顯著差異存在。

第四節 樣本之背景變項在休閒效益之差異性分析

為瞭解不同背景變項之早泳會會員在休閒效益之差異情形，以單因子變異數分析(one-way ANOVA)分別進行性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、個人月收入在休閒效益是否有顯著差異，如有顯著差異，則再進一步進行雪費法事後多重比較，以解釋之間的顯著差異情形，最後說明研究假設三之驗證結果

一、性別在休閒效益構面之差異分析

以單因子變異數分析樣本的性別在休閒效益的差異情形，結果如表4-21。顯示性別在休閒總效益($F = .38$ ， $p = .54$)未達顯著差異，表示男性與女性在休閒總效益沒有顯著差異。

表 4-21 性別在休閒效益單因子變異數分析摘要表

構面	性別	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
休閒 總效 益	男	199	4.13	.58	組間	.13	1	.13	.38
	女	52	4.19	.63	組內	86.81	249	.35	
	總和	251	4.14	.59	總和	86.94	250		

* $p < .05$, ** $p < .01$.

二、年齡在休閒效益之差異分析

以單因子變異數分析樣本的年齡在休閒效益的差異情形，結果如表 4-22。顯示年齡在休閒總效益 ($F=1.63$, $p=.15$) 未達顯著差異，表示年齡在休閒總效益沒有顯著差異。

表 4-22 年齡在休閒效益單因子變異數分析摘要表

構面	年齡	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
休閒總效益	A1	9	3.96	.43	組間	2.79	5	.56	1.63
	A2	19	4.23	.64	組內	84.15	245	.34	
	A3	45	4.01	.67	總和	86.94	250		
	A4	97	4.16	.56					
	A5	54	4.11	.55					
	A6	27	4.37	.58					
	總和	251	4.14	.59					

* $p < .05$, ** $p < .01$. 樣本年齡：A1為30歲以下；A2為31~40歲；A3為41~50歲；A4為51~60歲；A5為61~70歲；A6為71歲以上。

三、婚姻狀況在休閒效益之差異分析

以單因子變異數分析樣本的婚姻狀況在休閒效益的差異情形，結果如表 4-23。顯示婚姻狀況在休閒總效益 ($F = .00$ ， $p = .96$) 未達顯著差異，表示婚姻狀況在休閒總效益沒有顯著差異。

表 4-23 婚姻狀況在休閒效益單因子變異數分析摘要表

構面	婚姻狀況	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
休閒總效益	已婚	222	4.14	.57	組間	.00	1	.00	.00
	未婚	29	4.15	.76	組內	86.94	249	.35	
	總和	251	4.14	.59	總和	86.94	250		

* $p < .05$, ** $p < .01$.

四、教育程度休閒效益之差異分析

以單因子變異數分析樣本的教育程度在休閒效益的差異情形，結果如表 4-24。顯示教育程度在休閒總效益 ($F = 2.04$ ， $p = .11$) 未達顯著差異，表示教育程度在休閒總效益沒有顯著差異。

表 4-24 教育程度在休閒效益單因子變異數分析摘要表

構面	教育程度	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
休閒總效益	E1	59	4.26	.53	組間	2.10	3	.70	2.04
	E2	78	4.04	.59	組內	84.85	247	.34	
	E3	96	4.12	.61	總和	86.94	250		

18 4.30 .61

E4

總和 251 4.14 .59

* $p < .05$, ** $p < .01$. 樣本教育程度：A1為國中(含)以下；A2高中職；A3為大專/大學；A4為研究所(含)以上。

五、職業在休閒效益之差異分析

以單因子變異數分析樣本的職業在休閒效益的差異情形，結果如表 4-25。顯示職業在休閒總效益 ($F = .76$, $p = .62$) 未達顯著差異，表示職業在休閒總效益沒有顯著差異。

表 4-25 職業在休閒效益單因子變異數分析摘要表

構面	職業	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
休閒總效益	J1	6	3.74	.28	組間	1.87	7	.27	.76
	J2	22	4.25	.63	組內	85.07	243	.35	
	J3	58	4.17	.58	總和	86.94	250		
	J4	38	4.03	.69					
	J5	42	4.17	.53					
	J6	21	4.15	.49					
	J7	58	4.17	.62					
	J8	6	4.06	.49					
	總和	251	4.14	.59					

* $p < .05$, ** $p < .01$. 樣本職業：J1為學生；J2為軍/公/教；J3為商；J4為工/農；J5為自由業；J6為家管；J7為退休人士；J8為其他。

六、個人月收入在休閒效益之差異分析

以單因子變異數分析樣本的個人月收入在休閒效益的差異情形，結果如表 4-26。顯示個人月收入在休閒總效益 ($F = .99$, $p = .42$) 未達顯著差異，表示收入在休閒總效益沒有顯著差異。

表 4-26 收入在休閒效益單因子變異數分析摘要表

構面	個人收入	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	變異來源	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>
休閒總效益	S1	79	4.08	.54	組間	1.72	5	.34	.99
	S2	76	4.13	.62	組內	85.22	245	.35	
	S3	48	4.13	.69	總和	86.94	250		
	S4	26	4.21	.50					
	S5	10	4.49	.38					
	S6	12	4.20	.57					
	總和	251	4.14	.59					

* $p < .05$, ** $p < .01$. 樣本個人月收入：S1 為 20,000 元以下；S2 為 20,001~40,000 元；S3 為 40,001~60,000 元；S4 為 60,001~80,000 元；S5 為 80,001~100,000 元；S6 為 100,001 元以上。

七、分析討論

樣本在休閒效益之差異情形，性別 ($F = .38$, $p = .54$)、年齡 ($F = 1.63$, $p = .15$)、婚姻狀況 ($F = .00$, $p = .96$)、教育程度 ($F = 2.04$, $p = .11$)、職業 ($F = .76$, $p = .62$)、收入 ($F = .99$, $p = .42$) 等背景變項，在休閒效益上，均無顯著差異。

表示早泳會會員參與社團活動後，無論男性女性、已婚未婚、各年齡層、學歷高低、職業類別、收入多寡等，皆能在早泳會中獲得休閒效益。

研究結果完全不支持研究假設三：不同背景變項之早泳會會員在休閒效益有顯著差異存在。

根據 Bryan (1977) 提出遊憩專業理論，活動者會參與活動的社交團體，且該團體具有獨特遊憩價值觀的休閒次文化團體，參與者的價值系統是經由休閒社交圈網路的接觸所強化形成，所以參與者具有相似態度、價值觀、從事類似行為的休閒社交圈 (leisure social worlds) 的中心分子彼此會相互影響，並有強烈的歸屬感，亦成為其他會員活動的參考標準。

台中市四季潛水游泳會如同上述，具有獨特遊憩價值觀的休閒次文化團體，會員的價值系統是透過早泳會的接觸而強化形成，會員們將參與早泳會活動納入為生活的一部分，參與時感到開心、快樂、喜愛早泳會舉辦的活動，共同有鍛鍊身體、恢復活力、使心情愉快等效益，並有為早泳會社團組織付出的觀念，本身是活動者也是活動的籌劃或執行者，感覺就像是個大家庭，形成獨特的「早泳會文化」。

第五節 行為涉入、社會心理涉入與休閒效益之關係

本節旨在瞭解樣本之行為涉入、社會心理涉入與休閒效益之相關情形，以積差相關分析各構面之間的關係，最後說明研究假設四、假設五、假設六之驗證結果。

Pearson積差相關法(Pearson Product Moment Correlation Coefficient)之相關係數介於-1至1之間，當數值越接近-1或1時，表示變項的關聯情形越明顯（邱皓政，2006），參考表4-27判斷之。

表 4-27 相關係數之強度大小與意義之判斷標準表

相關係數範圍（絕對值）	變項關聯程度
1.00	完全相關
.70至.99	高度相關
.40至.69	中度相關
.10至.39	低度相關
.10以下	微弱或無相關

資料來源：取自邱皓政（2006）

一、行為涉入與社會心理涉入之關係

行為涉入與社會心理涉入之相關情形方面：樣本的行為涉入構面中「投入精力」平均值為 2.69、「參與頻率」平均值為 3.27，社會心理涉入構面中「重要愉悅」平均值為 3.43、「自我表現」平均值為 3.60；以 Pearson 積差相關法分析「行為涉入」與「社會心理涉入」各構面「投入精力」與「重要愉悅」的相關達顯著水準 ($r = .44, p < .01$)，「投入精力」與「自我表現」的相關達顯著水準 ($r = .47, p < .01$)，「參與頻率」與「重要愉悅」的相關達顯著水準 ($r = .37, p < .01$)，「參與頻率」與「自我表現」的相關達顯著水準 ($r = .34, p < .01$)。表示樣本的「行為涉入」與「社

會心理涉入」有顯著正相關存在，行為涉入與社會心理涉入各項因素中，其相關係數介於 .34 至 .47 之間，呈低度至中度相關之間。詳見表 4-28。

研究顯示，行為涉入與社會心理涉入各構面有低度至中度相關之正相關存在，表示早泳會會員行為涉入程度越高者，會提升會員的社會心理涉入。

研究結果支持研究假設四：早泳會會員在行為涉入與社會心理涉入之間有正向影響關係。

二、行為涉入與休閒效益之關係

行為涉入與休閒效益之相關情形方面：樣本的「休閒總效益」平均值為 4.14；以 Pearson 積差相關法分析行為涉入構面中「投入精力」與「休閒總效益」的相關達顯著水準 ($r=.31$ ， $p < .01$)，「參與頻率」與「休閒總效益」的相關達顯著水準 ($r=.29$ ， $p < .01$)。表示樣本的「行為涉入」與「休閒效益」有顯著正相關存在，「行為涉入」與「休閒效益」的各項因素，其相關係數介於 .29~.31 之間，呈低度相關。結果如表 4-28。

研究顯示，行為涉入與休閒效益有低度正相關存在，表示早泳會會員行為涉入程度越高者，會提升會員的休閒效益。

研究結果支持研究假設五：早泳會會員在行為涉入與休閒效益有正向影響關係。

三、社會心理涉入與休閒效益之關係

社會心理涉入與休閒效益之相關情形方面：樣本的社會心理涉入構面中「重要愉悅」與「休閒總效益」的相關達顯著水準 ($r=.62$ ， $p < .01$)，「自我表現」與「休閒總效益」的相關達顯

著水準 ($r=.65$, $p < .01$)。表示樣本的「社會心理涉入」與「休閒效益」有顯著正相關存在，「社會心理涉入」與「休閒效益」的各項因素，其相關係數介於 .62~.65 之間，呈中度相關。結果如表 4-28。

研究顯示，社會心理涉入與休閒效益有中度正相關存在，表示早泳會會員社會心理涉入程度越高者，會提升會員的休閒效益。

研究結果支持研究假設五：早泳會會員在社會心理涉入與休閒效益有正向影響關係。

表 4-28 行為涉入、社會心理涉入、休閒效益各構面之相關矩陣 ($N=251$)

變 項	1	2	3	4	5
1.投入精力	--				
2.參與頻率	.30**	--			
3.重要愉悅	.44**	.37**	--		
4.自我表現	.47**	.34**	.73**	--	
5.休閒總效益	.31**	.29**	.62**	.65**	--
<i>M</i>	2.69	3.27	3.43	3.60	4.14
<i>SD</i>	.81	1.29	.56	.67	.59

** $p < .01$

四、分析討論

研究顯示，早泳會會員行為涉入程度越高者，會提升會員的社會心理涉入。本研究支持黃孟立、高俊雄（2007）分析晨泳會員表示游泳技能雖有好有壞，但幾乎所有的受訪者對於自己的游泳技能皆表示滿意，而且都能滿足自己的需求，因為他們晨泳的目的是健身、交朋友、放鬆、保持身材等，而此結果就如同心理學中所說的工作涉入型。盧俊宏在

1994年出版的運動心理學書中指出，將個人的工作目標分為「工作涉入」與「自我涉入」二種，工作涉入是指對於行為結果的滿意與否係來自於個人內心自訂的目標；而自我涉入是指對於行為結果的滿意與否則來自於與他人的比較，比較的結果如自覺比他人差，就容易退出此項活動，因此希望所有的休閒運動者都屬於工作涉入型，如此休閒的行為才能長久持續（黃孟立、高俊雄，2007）。

研究表示當早泳會會員行為涉入程度愈高者，能獲得的休閒效益愈高。因為經由長時間的投入及參與，個體所獲得的效益便能在生理、心理及社交三個方面明顯的顯現，並相互影響其參與的歷程，進而使休閒成為參與者的生活的軸心及能量的來源（劉虹伶，2005）。

研究結果顯示早泳會會員社會心理涉入程度越高者，會提升會員的休閒效益。表示當早泳會會員多參與早泳會活動，能強化對早泳會的認同，將參與早泳會活動成為生活重心，進而提高休閒效益。台中市四季潛水游泳會是一個成功的非營利組織，符合司徒達賢（2001）表示成功的非營利組織其組織的使命需被服務對象所需求，被整體社會所肯定，其次應善用組織中的資源，第三必須持續有充裕的財力資源與人力資源的投入，第四為被服務者、服務者、政府與企業界各方面對組織的各種運作都感到滿意，第五組織的資源與力量配置應維持平衡，第六為服務者、被服務者與贊助者，三者間可互相交流，經由交流對組織產生更高的凝聚力與向心力。

第五章 結論與建議

本章針對研究結果作綜合敘述，並說明研究假設之驗證結果，而後根據結果提出建議給予台中市四季潛水游泳會、游泳池經營者與政府單位，以及未來相關研究之參考。內容分為二個部分：第一節為結論、第二節為建議分別說明之。

第一節 結論

將第四章統計分析的結果摘述整理，並說明研究假設之驗證結果如下：

一、早泳會會員之背景變項、行為涉入、社會心理涉入、休閒效益之特性

台中市四季潛水游泳會會員以男性會員為主，比例為8:2，平均年齡為56歲，已婚者居多佔88%，教育程度以大專/大學者較多佔38%，職業以從商者與退休人士各佔23%為較多，收入以20,000元以下及20,001~40,000元者居多各佔31%與30%。

台中市四季潛水游泳會會員男性佔8成，有別於其他學者研究結果，溫水游泳俱樂部的女性會員較多。可見游泳俱樂部的游泳池屬於室內或室外以及泳池的水溫、水深、設備的多元化與舒適度。退休會員約佔整個社團的四分之一，所以台中市四季潛水游泳會提供了退休人士一個休閒場所，透過游泳健身、參與活動，維持規律運動與社交網絡，給與其歸屬感和安定感，是民間團體為社會做的一項貢獻。

台中市四季潛水游泳會會員行為涉入的平均值為每週

游泳 5 天、每次游 986.7 公尺、每次游泳 32 分鐘、年資為 14.5 年、每週參與 5 天、從家中到本會時間需要 15 分鐘、停留本會 1.4 小時、去年平均樂捐贊助本會 1,667 元、每位會員都有參與游泳運動，以參與年節慶祝活動者為最多佔 58.6%，之後依序為休閒活動、聯誼活動、志工服務、自我挑戰、講習活動、競賽活動，去年平均參與 4 種不同類型活動。

台中市四季潛水游泳會會員參與活動的頻率高、年資久、時間長，因為會員有良好的運動健身觀念，才能從事長期且持續的規律運動，將參與早泳會活動成為生活的一部分，有 Stebbins (1992) 提出認真性休閒的特質。本研究支持黃孟立、高俊雄 (2007) 研究指出「嗜好型」之深度休閒者，將該項活動視為生活上的原動力，並且是每天例行的公事，可以說是生活中的一部分。

台中市四季潛水游泳會會員參與時，以感覺到愉快、開心為主，會員主要以游泳運動為主佔 100%，而游泳可以滿足會員追求健康，及改善身心狀況，所以都同意游泳所獲得的效益。根據學者指出游泳是一項具有節奏性與規律性的全身性運動，所以許多健康機構及學者專家推薦游泳運動，為預防和治療高血壓 (hypertension) 及心血管疾病 (cardiovascular disease) 的運動型態 (朱嘉華，2008)。

二、不同背景變項之早泳會會員在行為涉入之差異情形

台中市四季潛水游泳會會員中已婚者、年齡在 40 歲以上者、教育程度在國中以下年長會員、家管、退休人士、從商

及農/工者在投入精力與參與頻率有高程度的行為涉入；反之未婚者、年齡在 30 歲以下者、教育程度在研究所以上、職業為學生的會員在投入精力與參與頻率的有低程度的行為涉入。而無論會員的性別、收入多寡，在行為涉入上沒有顯著差異。

台中市四季潛水游泳會會員的行為涉入主要受年齡的影響，年紀越大者，其投入的精力越多、參與頻率越高。研究結果顯示在 41 歲以上者的投入精力與參與頻率皆高於其他年齡層，表示會員的休閒決策會因年齡的增加而趨於穩定，對早泳會的興趣與喜好已經固定。而學生的參與早泳會活動的行為涉入，則是最少。

三、不同背景變項之早泳會會員在社會心理涉入之差異情形

台中市四季潛水游泳會會員中教育程度在國中以下的年長會員，感到能夠自我表現的程度最高；年齡在 30 歲以下的會員，感到在早泳會重要愉悅、自我表現的程度最低。而無論會員的性別、婚姻狀況、各行各業、收入多寡，在重要愉悅自我表現的社會心理涉入上，都沒有顯著差異。

結果顯示早泳會會員的心理感受上主要受年齡的影響，當年紀越大，認為參與早泳會活動越是重要，以參與早泳會活動為生活中心，不但能得到快樂，更能讓年長者老當益壯，所以早泳會是一個適合年長者參與的休閒運動社團。

四、不同背景變項之早泳會會員在休閒效益之差異情形

台中市四季潛水游泳會會員參與社團活動後，無論男性女性、已婚未婚、各年齡層、學歷高低、職業類別、收入多寡等，皆能在早泳會中獲得休閒效益。

本研究支持 Bryan (1977) 提出遊憩專業理論，結果顯示台中市四季潛水游泳會是具有獨特遊憩價值觀的休閒次文化團體，會員的價值系統是透過早泳會的接觸而強化形成，參與時感到開心、快樂，將參與早泳會納入為生活的一部分，共同有鍛鍊身體、為早泳會社團組織付出的觀念，會員們為早泳會籌劃與執行活動，本身也是活動的參與者，感覺就像是個大家庭，形成獨特的「早泳會文化」。

五、行為涉入與社會心理涉入有正向影響關係

研究顯示，行為涉入與社會心理涉入各構面有低度至中度正向影響關係。表示台中市四季潛水游泳會會員的行為涉入程度就越高，對早泳會的重要愉悅、自我表現的涉入程度也就越高。

台中市四季潛水游泳會舉辦多項休閒活動，會員長期投入早泳會、參與休閒活動與樂捐贊助社團，會員參與涉入越多，感覺到越開心、越快樂，將早泳會活動視為重要的休閒活動，進而喜歡和朋友討論並展現自己。本研究支持黃孟立、高俊雄（2007）表示晨泳會員無論自己泳技的好壞，幾乎皆表示滿意，因為他們晨泳的目的是健身、交朋友、放鬆、保持身材等，此結果就如同心理學中所說的工作涉入型，如此休閒的行為才能長久持續（黃孟立、高俊雄，2007）。

六、行為涉入與休閒效益有正向影響關係

研究顯示，行為涉入與休閒效益有低度正向影響關係。表示台中市四季潛水游泳會會員的行為涉入程度就越高，能獲得的休閒效益愈高。

台中市四季潛水游泳會舉辦多項休閒活動，會員參與涉入早泳會越多，越能夠感受獲得提升心肺功能、鍛鍊體能、恢復活力、心情愉快、增添生活樂趣等效益。因為經由長時間的投入及參與，個體所獲得的效益便能在生理、心理及社交三個方面明顯的顯現，並相互影響其參與的歷程，進而使休閒成為參與者的生活的軸心及能量的來源（劉虹伶，2005）。

七、社會心理涉入與休閒效益有正向影響關係

研究顯示，社會心理涉入與休閒效益有中度正向影響關係。表示當早泳會會員多參與早泳會活動，能強化對早泳會的認同，將參與早泳會活動成為生活重心，進而提高休閒效益。

本研究結果顯示，台中市四季潛水游泳會符合司徒達賢（2001）提出成功的非營利組織的條件。台中市四季潛水游泳會成立36年，未對外宣傳招募，依舊有許多會員在已有82年室外古董級的游泳池持續地參與，組織中會員自己是服務者、被服務者也是贊助者，會員自主性地安排各項活動，善用早泳會的資源、會員的投入與熱情的贊助，自身是活動的籌劃者也是參與者，會員們對早泳會具有高度的凝聚力與向心力，進而獲得高度的休閒效益，被整體社會所肯定，因此台中市四季潛水游泳是一個成功的非營利組織。

第二節 建議

根據研究之發現，提供下列建議供台中市四季潛水游泳會及游泳池經營者在組織管理，及政府在推廣運動之參考依據。

一、對於台中市四季潛水游泳會的建議

保留舊有會員方面：由於早泳會會員以游泳健身為優先，提供良好的水質與健康講座是主要服務會員的重點。但由於冬泳水溫較低，身體易產生顫抖生熱現象，形成暫時性血壓高，故中年人欲從事冬泳時，應注意身體是否健康無慮，以確保安全問題（饒惠珍，2005）。故研究者建議早泳會可設立游泳諮詢中心，如同健身俱樂部的健身教練，游泳顧問可針對會員的身體狀況，開立不同項目或強度的運動處方，可提高冬季的參與頻率，亦可邀請會員在公布欄張貼健康資訊，讓會員獲得體能及心靈上的滿足。

Argyle在1992年表示退休後能夠藉著休閒活動的參與，建立人際互動的關係以及培養嗜好，不但能擴展生活圈，提供新的角色定位與足夠的社會支持，更能產生正向情緒增加幸福感（李維靈、施建彬、邱翔蘭，2007）。建議退休會員（20.8%）可以將生活重心放在參與早泳會的活動上，透過游泳健身、參與活動，維持規律運動與社交網絡，進而提升生活品質。

新增會員方面：台中市四季潛水游泳會由於會員平均年齡偏高（ $M=56$ ），會員人數可在穩健中尋求創新，多吸收新會員，因此掌握原有的利基市場做關係行銷，建議將會員們的家庭成員為目標市場，會員可以邀請家人共同參與早泳會提供的各項休閒活動，提供親友免費試游並享會員價。由於會員平均年齡為56歲，以男性（79%）已婚者（88%）居多，當台中市四季潛水游泳會欲進行市場區隔或擬定行銷策略時，建議可針對中年男性為主要招募客群，鼓勵其參與早泳會社團，成為休閒運動及生活的重心，未來退休後亦能保有運動與社交的場域。鼓勵舊會員介紹新會員，可獲得獎勵或優惠，會

費的收取亦可採夏季會費、雙季會費的促銷方式，因為會員人數的提升，才能對會務收入具有挹注的實質效益。

未來國立臺灣體育學院改建游泳池時，可考慮室內溫水游泳池或是可調節水溫的游泳池設備，根據多位學者研究發現室內溫水游泳池的女性比男性多，而台中市四季潛水游泳會女性會員只佔 21% 少數，改為室內游泳池可增加社區女性的休閒運動機會，且國立臺灣體育學院的學生在冬季上游泳課程時，無須借用校外的溫水游泳池上課。

二、對於游泳池經營者的建議

俱樂部產業已進入飽和期，市場上之競爭對手越來越多，使用消費的選擇機會增加，因此消費者會不斷的選擇市場上的適合業者，直到使用滿意為止（魏春娥、黃俊彥、蘇耿賦，2005）。建議游泳池的經營者，除了提供游泳場所及服務之外，可提供多元的休閒活動，以提高會員參與率及休閒效益。

三、對於政府在推廣運動的建議

提供政府單位作為推廣的依據，成功的休閒運動社團，須有好的組織架構，會員們的認同與參與，台中市四季潛水游泳會會員不同於一般運動團體，它是結合游泳運動、休閒活動及公益活動發展而成的運動社團，亦是社區民眾從事規律性游泳的一個絕佳地點。

行政院體育委員會近年來積極推廣全民運動與運動人口倍增計畫，推廣各項全民運動，提升國人身體健康，增進休閒效益。建議政府可以透過整合運動社團組織之輔導聯繫與

推廣機制，增進運動人口及提高國人運動參與頻率，讓國人易於融入各項社會活動。當個人選擇從事有相同興趣的社團及運動夥伴，有助於堅持運動計畫，肯定自己能力，增進休閒效益，當個人感覺生活更有追求的目標與價值，更願意撥出時間，積極投入及參與社團的事務，以增進民眾的社會參與和互助、培養關懷他人與公共事務的態度、進而達成社會的和諧與成長。

李素馨（1994）提出 Kelly 在 1974 年認為遊憩活動為終生休閒社會化的過程，因此個人生涯規劃中應包括休閒遊憩的發展。從年輕時養成休閒運動習慣，並加入社團組織，以此當作事業經營後，年老時有運動可活動、有地方可去、有人可聊天、生活有重心將是人生最幸福的事。Stebbins 在 1980 年時提到目前的休閒大多是強調短暫性 (evanescent)、大眾化 (mass) 及低生產性 (low-yield) 的活動，例如：看電視、逛街、上網等，如此無法提供給參與者更深入的體驗與學習，最後會造成參與者產生無聊感或無力感，所以應提倡參與長期性利益的休閒活動（劉虹伶，2005）。因此建議政府鼓勵學生、民眾依據自己的興趣及喜好，加入休閒運動社團，培養持續運動及凝聚成員之間的感情，享受休閒運動帶來的休閒效益，提升個人生活意義與生命品質。

四、後續研究之建議

本研究僅以台中市四季潛水游泳會為研究對象，研究結果無法全面推論至其他游泳社團，建議後續研究者可選擇區域中所有的早泳會，以瞭解該區域早泳會會員的背景特色、行為涉入、社會心理涉入及休閒效益；另可室外與室內游泳

俱樂部的會員進行比較分析，以深入瞭解不同游泳場域的會員，所得休閒效益是否有顯著的差異存在，尋求休閒游泳俱樂部上更完整之研究成果。

目前國內有許多休閒活動社團，因此後續研究者亦可就特定休閒社團進行分析，瞭解不同類型活動社團會員的背景特色、社會心理涉入及休閒效益，提供政府單位作為推廣運動的依據。

本研究係採用國內學者編制的休閒涉入及休閒效益量表，主要是應用在單項運動上，建議未來研究者可發展一套適用於國內運動社團的涉入及效益量表，更能增添其量表適切性。

參考文獻

中文部分

- 內政部統計處 (2009)。內政部人民團體全球資訊網。2009 年 11 月 12 日，取自
網址：<http://cois.moi.gov.tw/moiweb/web/frmHome.aspx>
- 台中市水上救生協會 (2008)。台中市游泳池地點。2010 年 3 月 20 日，取自網址：
http://www.tccwlsa.url.tw/yellowpage/custom_934.html
- 台中市四季潛水游泳會 (1985)。台中市四季潛水游泳十二週年紀念特刊。台中：
作者。
- 台中市四季潛水游泳會 (2009)。台中市四季潛水游泳會 2009 會員大會手冊。台
中：作者。
- 台中市政府 (2009)。台中市政府社會處人民團體便利系統。2009 年 11 月 12 日，
取自網址：<http://w3.tccg.gov.tw/intro/institution/society/peoplesystem/searchResult.asp>
- 司徒達賢 (2001)。非營利組織的經營管理。台北市：天下遠見。
- 行政院體育委員會 (2001)。中華民國體育統計。台北市：體委會。
- 行政院體育委員會 (2005)。95 年度運動人口倍增實施計畫。2009 年 10 月 28 日，
取自網址：<http://www.ncpfs.gov.tw/news/news3-1.aspx?No=97#>
- 朱嘉華 (2008)。游泳運動對血壓之影響。大專體育，98，175-180。
- 李素馨 (1994)。典型相關分析—專業程度、遊憩動機和基地屬性認知關係之探討。
戶外遊憩研究，7 (3)，39-62。
- 李維靈、施建彬、邱翔蘭 (2007)。退休老人休閒活動參與及其幸福感之相關研究。
人文暨社會科學期刊，3 (2) 27-35。
- 吳明隆、涂金堂 (2005)。SPSS 與統計應用分析。台北：五南圖書出版公司。
- 吳蘇、林紀玲、丁春枝 (2000)。休閒運動行銷計畫—以永達技術學院游泳池為例。
永達學報，1 (2)，90-101。

- 沈進成、趙家民、張義立、曾慈慧(2007)。志工認真性休閒涉入、阻礙、效益與承諾影響關係之研究—以福智教育園區為例。運動與遊憩研究,2(1),19-43。
- 林宜蔓(2004)。游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究。未出版碩士論文,國立雲林科技大學,雲林縣。
- 林春豪、張少熙、張良漢,(2008)。高齡婦女晨間休閒運動涉入與身心健康之研究。運動休閒管理學報,5(1),121-135。
- 林貴福、盧淑雲(2000)。認識健康體能。台北市:師大書苑。
- 林樹旺(2008)。建構自行車使用者休閒涉入對休閒效益之影響。運動與遊憩研究,2(3),130-149。
- 邱皓政(2005)。量化研究法(一)統計原理與分析技術:SPSS中文視窗版操作實務詳析。台北市:雙葉書廊。
- 邱皓政(2006)。量化研究與統計分析—SPSS中文視窗版資料分析範例解析。台北市:五南。
- 高俊雄(1995)。休閒利益三因素模式。戶外研究遊憩,8(1),15-281。
- 徐新勝(2007)。衝浪活動參與者之休閒動機、涉入程度與休閒效益關係之研究。未出版碩士論文,國立中正大學,嘉義縣。
- 馬上鈞(2002)。休閒效益與生活壓力關係之研究—以高雄地區郊山登山者為例。未出版碩士論文,國立臺灣師範大學,台北市。
- 郭淑菁(2003)。登山社員休閒涉入、休閒滿意度與幸福感之研究。未出版碩士論文,大葉大學,彰化縣。
- 梁英文、曹勝雄(2007)。認真性休閒與場所依戀之關係:遊憩專門化扮演的角色。戶外遊憩研究,20(3),1-24。
- 陳林(2004)。非營利組織之法人治理。臺北市:洪業文化。

- 張良漢 (2007)。登山健行活動涉入量表信度與效度之建構。運動休閒管理學報，4 (1)，34-43。
- 張良漢、黃孟立 (2007)。泳渡日月潭參與動機與流暢經驗相關之研究。生物與休閒事業研究，5 (2)，90-100。
- 張孝銘、吳政杰 (2008)。影響輕航機參與者運動觀光參與行為因素之研究。休閒產業管理學刊，1 (1)，66-78。
- 張志銘、呂崇銘、賴永僚、楊世達 (2006)。探討中部大專院校學生運動參與因素對社會心理涉入之影響。運動與遊憩研究，1 (2)，102-116。
- 張家銘 (2004)。室內溫水游泳池顧客服務品質與忠誠度之相關研究—以屏東市四家溫水游泳池為例。運動休閒管理學報，1 (2)，130-140。
- 許惠玲 (2008)。參與登山健行之高齡者其休閒涉入、休閒效益及幸福感關係之研究—以高雄縣市郊山為例。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義縣。
- 曹文仲、洪敦賓、王嘉淳 (2006)。休閒體育相關文獻之探討。淡江體育，9，44-50。
- 黃孟立、高俊雄 (2007)。深度休閒流暢經驗之研究—以晨泳會員為例。運動休閒餐旅研究，2 (4)。1-20。
- 黃俊英、賴文彬 (1990)。涉入的理論發展與實務應用。管理科學學報，7 (1)，15-29。
- 黃語瑄 (2007)。遊客對美濃地區之目的地意象與休閒效益知覺研究。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 曾麗娟 (2001)。應用行動研究改善運動健身俱樂部服務品質之個案實證研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，台中市。
- 楊世瑩 (2008)。SPSS 統計分析實務 (第二版)。台北市：旗標。
- 劉虹伶 (2005)。深度休閒者之休閒效益。大專體育，78，116-122。

- 劉建昌 (2007)。中老年人有晨泳習慣體適能比較。未出版碩士論文，國立臺灣體育大學，台中市。
- 劉盈足 (2005)。公務員週末之休閒涉入與其休閒滿意度關係之探討—以彰化地區鄉鎮市公所為例。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 劉麗雯 (2004)。非營利組織：協調合作的社會福利服務。台北：雙葉書廊。
- 賴曉婷 (2007)。冬泳運動參與者消費行為、生活型態及動機之研究—以室外游泳池使用者為例。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 鄭人豪 (2008)。日治時期臺灣游泳運動之萌芽 (1895-1912)。運動文化研究，6，53-90。
- 鄭育雄 (2003)。遊憩專門化衡量指標之研究—以自行車活動為例。未出版碩士論文，私立靜宜大學，台中縣。
- 蔡瑋娟、黃孟立、陳聰獻 (2006)。泳渡日月潭參與者休閒需求之研究。運動休閒餐旅研究，1 (4)，24-42。
- 魏春娥、黃俊彥、蘇耿賦 (2005)。游泳俱樂部會員參與行為、滿意度之研究。嘉大體育健康休閒，4，68-73。
- 饒慧珍 (2005)。冬泳運動對中年人身體組成及生化質之影響研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

英文部分

- Ajzen, I. (1991) Benefits of leisure : a social psychological perspective. In B. L. Driver, P. J. Brown., & G. L. Peterson(Eds), *Benefits of Leisure* (pp.411-417). Stage College, PA: Venture Publishing.
- Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1982). *Leisure and human behavior*. Dubuge, IA: Wm.C. Brown Company Publisher.
- Bloch, P. H., & Bruce, G. D. (1984). The leisure experience and consumer products: an investigation of underlying satisfactions. *Journal of Leisure Research*, 16, 74-88.
- Bryan, H. (1977). Leisure value systems and recreational specialization: The case of trout fishermen. *Journal of Leisure Research*, 9, 174-187.
- Havitz, M. E., & Demarche, F. (1997). Leisure involvement revisited: conceptual of conundrums and measure advances. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 245-278.
- Kim, S. K., Scott, D., & Crompton, J. L. (1997). An exploration of the relations hips among social psychological involvement, behavioral involvement, commitment, and future intentions in the context of bird watching. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 320-341.
- Kyle, G., & Chick, G. (2002). The social nature of leisure involvement. *Journal of Leisure Research*, 34, 426-448.
- Kyle, G., Graefe, A., Manning, R., & Bacon, J. (2003).An examination of the relationship between leisure activity involvement and place attachment among hikers along the Appalachian trail. *Journal of Leisure Research* 35(3), 249-273.
- Kyle, G. T. & Mowen, A. J. (2005). An examination of the leisure involvement-agency commitment relationship. *Journal of Leisure Research*, 37(3), 342-363.

- McFarlane, B. L. (1994). Specialization and motivations of birdwatchers. *Wildlife Society Bulletin*, 22, 361–370.
- McIntyre, N., & Pigram, J. J. (1992). Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers. *Leisure Sciences*, 14, 3-15.
- Selin, S.W., & Howard, D. R. (1988). Ego involvement and leisure behavior: a conceptual specification. *Journal of Leisure Research*, 20(3), 237-244.
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. Montreal, Quebec: McGill-Queen's University Press.
- Stone, R. N. (1984). The marketing characteristics of involvement. *Advances in Consumer Research*, 11, 210-215.
- Zaichkowsky, J. L. (1986). Conceptualizing involvement. *Journal of Advertising*, 15, 4-14.

附錄

附錄一：研究調查問卷

親愛的台中市四季潛水游泳會會員您好：

感謝您填寫本問卷。這是一份學術研究，主要目的是在瞭解「早泳會會員行為涉入、社會心理涉入與休閒效益」，您的寶貴意見將只作為學術研究之用，不做其他用途，並採不記名方式，請您安心作答。如果對於本研究有任何需要進一步瞭解，請與指導教授楊峰州博士聯絡。謝謝您的配合!!

敬祝

健康快樂 萬事如意

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所

指導教授：楊峰州 博士

電話：04-22213136#1201

研究生：余孟蓁 敬上

中華民國九十九年三月

第一部分：

1. 請問您過去一年曾參與本會何種類型的活動？（可複選，在適當的中打v）

(1) 游泳（平均每週游____天、每次游_____公尺、每次游_____分鐘）

(2) 休閒活動（登山健行、騎自行車、浮潛、水肺潛水）

(3) 節慶活動（元旦、春節、元宵、中秋）

(4) 聯誼活動（姐妹會聯誼、友會聯誼、國內外旅遊）

(5) 志工服務（理監事、組長、愛心媽媽、清洗泳池、環境維護）

(6) 自我挑戰（橫渡日月潭、橫渡富貴角）

(7) 競賽活動（各縣市泳賽、慧行盃泳賽、全國成人分齡泳賽）

(8) 講習活動（救生講習、泳技教學、養生座談）

(9) 其他_____

2. 請問您加入本會已經有幾年？

於民國_____年入會，共_____年。

3. 請問您平均每週參與本會活動的天數？（包含上述各類型活動）

約_____天。

4. 請問您從家裡出發到本會所需的時間？

約_____分鐘。

5. 請問您平均每次到本會停留的時間？（包含上述各類型活動）

約_____小時。

6. 請問您去年樂捐贊助本會的金額為何？（包含食材、物品、獎品及愛心基金）

約_____元。

【續下頁】

第二部分：

請您依去年度參與本會活動的感受填答，每題的答案從「非常不同意」到「非常同意」，分別給予1至5之分數。請依據您實際感受的程度，圈選出一個適當的答案。

參與本會舉辦的各項活動之感受	非				非
	常	不	普	同	常
	不	同	通	意	同
	同	意			意
例：我是正面思考的人	1	2	3	4	5
1.本會活動是我很重要的休閒方式.....	1	2	3	4	5
2.參與本會活動使我很快樂.....	1	2	3	4	5
3.參與本會活動很有趣.....	1	2	3	4	5
4.參與本會活動是件開心的事情.....	1	2	3	4	5
5.我很喜歡參與本會所舉辦的活動.....	1	2	3	4	5
6.參與本會活動佔我生活中很重要的部分.....	1	2	3	4	5
7.本會活動在我生活中扮演很重要的角色.....	1	2	3	4	5
8.我的生活與本會活動息息相關.....	1	2	3	4	5
9.我喜歡和朋友討論本會活動的訊息.....	1	2	3	4	5
10.我有很多的朋友都參與本會活動.....	1	2	3	4	5
11.參與本會的活動能展現自己.....	1	2	3	4	5
12.參與本會活動時，我會與會員交換意見.....	1	2	3	4	5
13.一個人對本會活動的態度可以看出他的個性	1	2	3	4	5
14.參與本會活動時，我樂於其他人看見.....	1	2	3	4	5

【 續 下 頁 】

第三部分：

當我參與本會舉辦的各項活動	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.我覺得可以提升心肺功能、鍛鍊體能.....	1	2	3	4	5
2.我覺得可以消除疲勞、恢復活力.....	1	2	3	4	5
3.我覺得可以有效改善睡眠情況.....	1	2	3	4	5
4.我覺得可以改善或控制疾病.....	1	2	3	4	5
5.我覺得可以獲得成就感並肯定自己.....	1	2	3	4	5
6.我覺得可以增進自我滿足、實踐心中理想..	1	2	3	4	5
7.我覺得可以消除緊張、紓解壓力.....	1	2	3	4	5
8.我覺得可以使心情愉快、增添生活樂趣.....	1	2	3	4	5
9.我覺得可以發洩情緒、舒暢身心.....	1	2	3	4	5
10.我覺得可以促進同事或朋友間的情誼.....	1	2	3	4	5
11.我覺得可以促進家人間的感情.....	1	2	3	4	5
12.我覺得可以拓展社交圈、結交新朋友.....	1	2	3	4	5

第四部分：

1. 性別：男 女

2. 年齡：歲

3. 婚姻狀況：已婚 未婚

4. 教育程度：國中(含)以下 高中職 大專/大學 研究所(含)以上

5. 職業：學生 軍/公/教 商 工 農 自由業
家管 退休 其他_____

6. 個人月收入 20,000元以下 20,001~40,000元 40,001~60,000元
60,001~80,000元 80,001~100,000元 100,001元以上

本問卷到此全部結束，感謝您的熱心協助！敬祝您 健康幸福

附錄二：休閒涉入量表使用同意書

休閒涉入量表使用同意書

茲同意國立台灣體育學院休閒運動管理研究所研究生余孟蓁，基於研究之需要，在楊峰州副教授指導之「早泳會會員行為涉入、社會心理涉入與休閒效益之研究」論文中，參考使用本人所發展之休閒涉入量表。

本同意書僅限於同意將該問卷作為學術研究之用，並請在適當處著名出處，使符合學術論文之規定。專此函覆。

此致

余孟蓁同學

立同意書人：楊峰州

機構職稱：東國科技大學教師

中 華 民 國 9 8 年 1 2 月 2 8 日

附錄三：休閒效益量表使用同意書

休閒效益量表使用同意書

茲同意國立台灣體育學院休閒運動管理研究所研究生余孟萑，基於研究之需要，在楊峰州副教授指導之「早泳會會員行為涉入、社會心理涉入與休閒效益之研究」論文中，參考使用本人所發展之休閒效益量表。

本同意書僅限於同意將該問卷作為學術研究之用，並請在適當處署名出處，使符合學術論文之規定。專此函覆。

此致

余孟萑同學

立同意書人：馮上鈞

機構職稱：樹德科技大學 博士教師

中華民國 98 年 12 月 28 日