

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所  
碩士學位論文

休閒運動參與動機與滿意度之研究

-以飛盤運動為例-

A STUDY OF PARTICIPATION MOTIVATION AND  
SATISFACTION OF RECREATIONAL SPORTS  
-FOR FLYING DISC SPORTS-



研究生：許雅萍 撰  
指導教授：沈易利 教授

中 華 民 國 九 十 九 年 六 月

論文名稱：休閒運動參與動機與滿意度之研究-以飛盤運動為例

總頁數：107

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：許雅萍

指導教授：沈易利

### 摘要

本研究目的在於了解飛盤運動參與者參加現況，以及比較不同背景變項參與飛盤爭奪賽的參與動機與滿意度之差異情形；並探討飛盤運動參與者的休閒參與動機與休閒滿意度之相關。本研究採問卷調查的方式，以台灣參與飛盤爭奪賽的參與者為研究對象，於比賽或練習場地以便利抽樣方式進行調查。利用休閒參與動機量表和休閒滿意度量表為研究工具。共發放 320 份問卷，回收 309 份有效問卷，有效量表回收率為 97%。以 SPSS For Windows 12.0 統計套裝程式，運用描述性統計、因素分析、t 檢定、單因子變異數分析、Scheffe 法事後比較以及皮爾森積差相關等統計方法進行分析。研究結果摘述如下：

- 一、飛盤運動參與者在休閒參與動機以成就構面為佳。
- 二、飛盤運動參與者在休閒滿意度是以生理層面為佳。
- 三、不同背景變項在休閒參與動機與滿意度的差異分析方面，在性別、年齡、教育程度、每週運動天數以及運動盤齡有顯著差異之情況。
- 四、休閒參與動機與休閒滿意度有正向關係存在。飛盤運動參與者的休閒參與動機愈強烈，則能得到較佳的休閒滿意度。

**關鍵字：**休閒運動、參與動機、休閒滿意度、飛盤爭奪賽

Hsu, Ya-Ping(2010). A study of participation motivation and satisfaction of recreational sports ~ for flying disc sports. Unpublish Master Thesis, National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

#### Abstract

The purpose of this study mainly was to compare the differences of different background factors between leisure participation motivation and leisure satisfaction. It also explore the relationships between leisure participation motivation and leisure satisfaction of ultimate frisbee activity. This study applies a questionnaire-survey, and the data was collected among ultimate Frisbee participants in Taiwan. The interviews were carried during the courts or in the practice parks, with use of convenient sampling method. The leisure participation motivation instrument and leisure satisfaction instrument were also used. The grand total provides 320 questionnaire, recycling effective questionnaire 309, the effective questionnaire recycling a rate 97%. SPSS For Windows 12.0 Statistic Pavkage was computerized. Descriptive statistics, element analyze, T-test, One-way ANOVA, Scheffe method, and Pearson's correlation coefficient were used for data analysis. The results are as follows:

1. The leisure participation motivations of ultimate frisbee activity focuses on the accomplishment factor.
2. The leisure satisfaction of ultimate frisbee activity focuses on the physiology factor.
3. The different analyses in different background factors are apparently presented in sex, age, education, different in the number of days a week and ultimate frisbee ages.
4. Leisure participation motivation and leisure satisfaction were highly interrelated and had positive correlation. Leisure participation motivation in ultimate frisbee also led to higher leisure satisfaction.

***Kew words : Recreational Sports, Participation Motivation, Leisure Satisfaction, Ultimate Frisbee***

## 目 錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
目 錄.....	III
表 目 錄.....	V
圖 目 錄.....	VII
第壹章 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.....	4
第四節 研究限制與範圍.....	4
第五節 名詞釋意.....	5
第貳章 文獻探討	
第一節 飛盤運動.....	6
第二節 休閒運動理論與相關研究.....	12
第三節 休閒運動參與動機理論與相關研究.....	22
第四節 休閒滿意度理論與相關研究.....	32
第五節 參與動機與滿意度關係之研究.....	41
第參章 研究方法	
第一節 研究架構.....	43
第二節 研究流程.....	44
第三節 研究對象和取樣.....	45
第四節 研究工具.....	47
第五節 資料分析.....	59

第肆章 實證結果與分析	
第一節 飛盤運動參與者人口統計變項分析.....	61
第二節 飛盤運動參與動機與休閒滿意度之現況分析.....	64
第三節 不同人口變項在休閒參與動機之差異情形.....	68
第四節 不同人口變項在休閒滿意度之差異情形.....	75
第五節 綜合分析與討論.....	82
第伍章 結論與建議	
第一節 結論.....	86
第二節 建議.....	87
參考文獻	
一、中文部份.....	88
二、英文部份.....	96
三、網路資料.....	98
附錄一 預試問卷.....	100
附錄二 正式問卷.....	104

## 表 目 錄

表 2-1	休閒運動定義彙整表.....	13
表 2-2	休閒運動分類彙整表.....	17
表 2-3	休閒運動功能彙整表.....	20
表 2-4	參與動機定義彙整表.....	23
表 2-5	休閒運動參與動機相關研究彙整表.....	29
表 2-6	休閒滿意度定義彙整表.....	35
表 2-7	休閒滿意度相關研究彙整表.....	39
表 2-8	休閒參與動機與休閒滿意度相關研究彙整表.....	41
表 3-1	休閒參與動機量表項目分析.....	48
表 3-2	休閒參與動機 KMO 檢定分析.....	49
表 3-3	休閒參與動機量表之因素分析摘要表.....	50
表 3-4	休閒參與動機量表之各構面因素.....	51
表 3-5	休閒參與動機量表信度分析摘要表.....	52
表 3-6	休閒滿意度量表項目分析.....	53
表 3-7	休閒滿意度 KMO 檢定分析.....	55
表 3-8	休閒滿意度量表之因素分析摘要表.....	55
表 3-9	休閒滿意度量表之各構面因素.....	57
表 3-10	休閒滿意度量表信度分析摘要表.....	58
表 4-1	飛盤運動參與者人口統計變項分析.....	61
表 4-2	休閒運動參與動機之平均數分析摘要表.....	64
表 4-3	休閒運動參與動機各構面平均數摘要表.....	65
表 4-4	休閒滿意度之平均數分析摘要表.....	66
表 4-5	休閒滿意度各構面平均數摘要表.....	67
表 4-6	不同性別在參與動機上之差異分析.....	68
表 4-7	不同年齡對參與動機之單因子變異數分析.....	69

表 4-8	不同教育程度對參與動機之單因子變異數分析.....	70
表 4-9	每月收入對參與動機之單因子變異數分析.....	71
表 4-10	每週運動天數對參與動機之單因子變異數分析.....	72
表 4-11	運動盤齡對參與動機之單因子變異數分析.....	73
表 4-12	不同性別在休閒滿意度上之差異分析.....	75
表 4-13	不同年齡對休閒滿意度之單因子變異數分析.....	76
表 4-14	不同教育程度對休閒滿意度之單因子變異數分析.....	77
表 4-15	每月收入對休閒滿意度之單因子變異數分析.....	78
表 4-16	每週運動天數對休閒滿意度之單因子變異數分析.....	79
表 4-17	運動盤齡對休閒滿意度之單因子變異數分析.....	80
表 4-18	參與動機與滿意度之相關分析.....	82

## 圖 目 錄

圖 2-1	動機過程模式圖.....	22
圖 2-2	休閒滿意度建構模式圖.....	33
圖 3-1	研究架構圖.....	43
圖 3-2	研究流程圖.....	44

## 第壹章 緒論

本研究旨在探討從事飛盤運動參與者的休閒參與動機與滿意度及其關係。本章共分為五節；第一節為研究背景與動機；第二節為研究目的；第三節為研究問題；第四節為研究限制與範圍；第五節為名詞釋意。

### 第一節 研究背景與動機

飛盤具有攜帶容易、不拘場地，加以入門不難，近年來飛盤在臺灣漸受歡迎。在一般人的刻板印象中，飛盤是公園中你丟我接的簡單親子遊戲，但是當我們深入去了解飛盤時，將可發現其實飛盤玩法很多，技巧更豐富，連愛狗都可以加入玩飛盤的運動行列，更可藉由組織與設計而成為個人或團體的競賽（高雄世運官網，2009）。依據飛盤協會（2006）官方網站資料顯示，我國飛盤運動，在西元1975年（民國六十四年）起就有少數運動人口。當時雖有許多外銷工廠生產一般用飛盤外銷至歐美國家，但當時國內飛盤銷售卻不佳，理由是沒有技術上的引進。由於當時飛盤運動只有簡單幾種投擲法，所以運動人口一直沒有增加，因而飛盤被一般人列為小孩子玩耍的一種玩具。

自二十世紀以後，由於時代的快速變遷、多元化社會的形成，加上休閒時間和注重閒暇生活品質觀念的提升，使得休閒成為現代倍受重視的生活方式與內容。在現代社會中，休閒已成為一種社會發展的趨勢，越來越多人透過參與休閒運動來紓解工作壓力，體會休閒運動帶來了滿足感，提升健康體適能，並且了解自我及週遭人們與環境互動的關係。

經濟快速的發展，國家不斷的進步，國民平均所得和休

閒時間大幅的增加，使得休閒運動更受到人們的重視。程紹同（1994）指出運動是休閒活動的方式之一，休閒運動結合了休閒與運動所具有的優點，並兼具提升體適能和休閒品質之功能，使得休閒運動也日漸成為休閒活動中的主流。行政院體委會（1999）指出，運動的種類項目繁多，休閒運動應較競技運動更符合時代潮流與需要。2009年經由高雄市所舉辦的世界運動會後，也讓國人拓展視野，認識許多過去沒有印象的各式各樣的休閒運動項目，2009世界運動會的休閒運動項目有31項，其中飛盤便是在主場館進行的項目之一。在週休二日的帶動下，現在已有許多人在假日會帶著飛盤往公園跑，使飛盤運動逐漸成為一種流行的休閒運動，不管是個人競賽或是團體性的飛盤運動，在台灣也有越來越多的同好加入。在休閒運動這個領域中，參與動機逐漸受到重視，許許多多的研究也陸陸續續增加，但過去在飛盤運動這方面，少有針對參與動機進行討論。

顏妙桂（2003）曾指出，發展休閒技能與參與休閒活動均能促進個人成長，提升自我形象、激發個人學習意願，使個人身心達到平衡狀態。動機是一種引起各體活動，維持該種活動，並且影響該種活動朝某一目標前進的一種內在歷程（張春興、楊國樞，1992）。參與動機可以影響個人從事其活動的意願，提高飛盤運動參與者的興趣，增進民眾參與飛盤運動的策略。但可能受到環境等因素的影響，個別的差異因素影響其參與動機。因此研究者欲探討參與飛盤運動民眾的參與動機，希望藉由了解不同背景變項參與飛盤運動的動機，提升民眾參與飛盤運動。

劉盈足（2006）也指出當個人能在參與休閒活動時，個

體可藉由心理層面驅使而獲得良好的感受，那麼參與休閒活動便會更為持續。因此，分析目前台灣飛盤運動參與者的滿意度，讓飛盤協會、體委會、各級學校體育組織等等，能夠了解其現況與價值，幫助飛盤運動的持續進行。

飛盤運動在 1979 年就已經傳入台灣，但由於飛盤運動並非屬於台灣所注重的運動項目，因此引進三十年後飛盤運動卻仍處於發展階段。在 1990 年代，學者也已經紛紛展開休閒相關的研究，許多休閒理論與休閒的探究測量也都陸陸續續的被提出，特別是休閒動機、休閒參與以及休閒滿意度。然而針對特定運動項目的研究，尚少有研究以飛盤運動為主題進行探討。飛盤運動項目裡的爭奪賽，近年來漸漸嶄露頭角，以往國內舉辦的飛盤爭奪季賽，隊伍不到五支隊伍參加，而至今的季賽，全台灣地區可達到十支以上的隊伍出賽，至少有兩三百人參加此項運動。中華飛盤隊也在國內外大大小小的比賽接連獲得好成績，甚至為了取得 2009 年，在高雄舉辦的世界運動會飛盤爭奪賽的出賽權，在 2008 年加拿大所舉辦的世界飛盤爭奪錦標賽中拿下了混合組第八名的好成績。

為協助推動飛盤運動和休閒的結合，並了解飛盤參與者參與動機進而幫助飛盤運動的持續推行，並探索不同背景變項的參與動機以及滿意度之間的關係，為本研究進行的動機。

## 第二節 研究目的

本研究目的在於瞭解飛盤活動參與者參加現況，以及比較不同背景飛盤愛好者之參與動機與滿意度之差異情形。其主要目的如下：

一、了解飛盤運動參與者的參與動機。

- 二、了解飛盤運動參與者的滿意度。
- 三、探討飛盤運動參與者的休閒參與動機與滿意度之關係。
- 四、依據研究結果提出具體建議，提供飛盤運動單位參考

### 第三節 研究問題

根據以上研究目的，本研究之研究問題如下：

- 一、瞭解不同背景人口統計變項之飛盤運動參與者的分布情形為何？
- 二、探討飛盤運動參與者休閒參與動機及休閒滿意度現況為何？
- 三、比較不同背景人口統計變項的飛盤運動參與者其休閒參與動機是否有顯著差異？
- 四、探討不同背景人口統計變項的飛盤運動參與者其休閒滿意度是否有顯著差異？
- 五、飛盤運動參與者的休閒參與動機與休閒滿意度是否有顯著相關？

### 第四節 研究限制與範圍

本研究以台灣目前從事飛盤運動參與者作為研究對象，因限於時間、人力、物力等因素，研究對象僅針對從事飛盤運動中爭奪賽為主要對象。本研究旨在探討從事飛盤運動的參與者個人背景變項、參與動機與滿意度之相關及差異情形為研究內容之範圍。取樣則以參加 2010 年中華民國飛盤爭奪賽第一季季賽的參與者為取樣範圍。

## 第五節 名詞釋意

歸納各學者的相關文獻，本研究所提及的主要名詞，做以下操作性定義的範圍：

### 一、飛盤爭奪賽

飛盤比賽項目中最須鬥智、鬥力及團隊默契、技術性的一種比賽。爭奪賽是飛盤比賽中最激烈的一個項目，也是考驗隊伍及選手的體力、團隊默契、技術的一種比賽。

### 二、休閒運動

在自由時間、自由意願下，從事參與體能性或身體性的活動，主要目的是達到紓解壓力、達到健身效果、身心平衡發展、以及心理獲得滿足，並具有遊戲性、健身性、消遣性、創造性及娛樂性，以健康快樂為取向的運動。

### 三、參與動機

引起個體活動，發自個人內在的一種驅力，個人在自由意願下的選擇，並促使個體參與某種活動或行為，以滿足內在的需求或慾望。

### 四、休閒滿意度

個體參與了自由意願所休閒活動後，從中得到喜悅、滿足的情緒，達到了個體所期望的目標以及得到了正向知覺。正向知覺的滿足來自個體本身因參與了休閒所獲得的，也就是說休閒滿意就是個體從休閒經驗而得到個人需求滿足的程度。

## 第貳章 文獻探討

本章節共分為四節；第一節為飛盤運動發展；第二節為休閒運動理論與相關研究；第三節為休閒運動參與動機理論與相關研究；第四節為休閒滿意度理論與相關研究；第五節為參與動機與滿意度關係之相關研究。

### 第一節 飛盤運動

#### 一、飛盤起源與簡介

西元 1871 年，威廉·羅素·佛瑞斯比（William Russel Frisbie）移居至康乃狄克州的橋港市，並管理一家新的派餅公司。之後，他將這家公司買下並更名為佛瑞斯比派公司 -Frisbie Pie Company(世界飛盤聯盟官方網站，2009)。於西元 1920 年，一群美國加州耶魯的大學學生，在食用完一種名叫（Frisbie Pie）的烤餅後，將盛裝烤餅的錫盤拿來投擲，作為是一種休閒活動的器材。西元 1940 年，一位加州洛杉磯的建築檢查官弗列勒·毛里森（Walter. F. Morrison），創造出金屬材質的飛盤，但因不利於飛行且具有危險性，於西元 1948 年時與威廉·范休定共同研發塑膠材質的飛盤。由於早期製造出來的飛盤，質料過硬且容易碎，因此又一再研究改良，研究出目前大眾所見，質料堅固，具有良好飛行效果，材質富彈性且兼具耐用及安全的飛盤。塑膠飛盤一直流傳至今，隨著飛盤質料與構造的不同，至今已製造出許許多多不同飛行特性與效果的飛盤（中華民國飛盤協會，2006）。

西元 1955 年美國 WHAM-O 公司買下弗列勒·毛里森檢察官的飛盤專利，並命名為 Flying Saucer，並於 1957 年改良後生產。該公司於西元 1959 年將飛盤更名為 Frisbee

Disc (現稱 Flying Disc)，申請專利並大量生產，並將各式各樣的擲接法發展出來。在西元 1960 年成立各單項委員會，制定各種比賽規則；並於西元 1967 年成立國際飛盤協會 (International Flying Disc Association，簡稱 IFDA)。到了西元 1967 年成立國際飛盤協會之後又增加了許多比賽項目，在各地也舉行地方性之比賽，西元 1967 年美國紐澤西州楓林鎮哥倫比亞高中，風行「飛盤球類盤的競賽」，即現稱之「爭奪賽」(Ultimate)。西元 1970 年奧勒岡大學開立無學分制的飛盤選修課程。西元 1974 年第一屆國際飛盤大賽在加州·帕莎迪納的玫瑰園 (Rose Bowl) 舉行。西元 1975 年第一本飛盤刊物「飛盤世界雙月刊」出刊。西元 1975 年，紐約市民 Kerry Kolmaro 始創花式旋盤。至西元 1978 年美國亞利桑那州立大學教授威廉是第一個將飛盤納入正課之第一人，開授「飛盤技巧 105」課程，將飛盤列為正課，普受學生歡迎 (熊文宗，2007)。

現今飛盤運動的旋風已橫掃整個世界，運動人口已相當可觀，由於美國是飛盤運動的發源國，因此擁有龐大的運動人口，甚至有些大學體育也開了飛盤課，讓學生來選修，課程中除了室外的各種擲接法與各項比賽的教學外，還配合室內的理論課程，涵蓋的範圍為：空氣動力學、空中物體翼面、動量距、速率、方向陀螺儀理論、氣象、飛行物理學、旋轉物理學、柏努利原理、牛頓三大律等十種。根據亞利桑那州立大學講師威廉斯談到：學生必須瞭解這些理論基礎，才學得好，如果認為飛盤運動只是在玩玩傳接遊戲，是一件很粗淺的想法，因為『飛盤是有思想的運動』(中華民國飛盤協會，2006)。

## 二、飛盤運動特點與競賽項目

亞利桑那州立大學講師威廉斯同時提到飛盤運動在學校教學上的六大特點：1、設備成本低廉；2、受傷率極低；3、男、女、老、少均可參與（因著重於技巧性並非體型好就一定玩的好飛盤）；4、促進對物理學的瞭解；5、與其他運動技巧有關；6、對身體、手、眼、腦之綜合訓練效果，高於其它運動項目。

根據熊文宗、朱峯亮（1997）在飛盤運動大全，針對飛盤運動之優點，做以下敘述：

### （一）飛盤是大多數人都能接受的休閒運動

- 1、器材設備成本低廉：飛盤具有攜帶容易、同時價格低廉，通常數十元就能擁有一片飛盤，而比較正式比賽用的飛盤也只要兩三百元，是經濟又實惠的休閒運動。
- 2、不拘任何場地：飛盤的玩法千變萬化，一些花式動作也能在室內玩的起勁，在空曠的場地則可來場類似美式足球的飛盤爭奪賽，或來場飛盤高爾夫，或是比個擲遠都行；場館內也可以進行一場勇氣賽比高下；下雨時，走廊不彷玩個類似躲避球的躲避飛盤。
- 3、容易上手的運動：一般人拿起飛盤很自然就會丟會接，飛盤也是最常見的戶外休閒活動。
- 4、不同的樂趣：各個年齡層，男女老少都能參與飛盤運動，運動量隨不同飛盤項目可大可小。

### （二）飛盤是一項休閒、娛樂與競技兼具的運動

- 1、各式各項的招式：飛盤技巧千變萬化，大致可分成

擲、接、旋、繞滾、頂、拍等七大類

- 2、各類型的比賽項目：因不同的技術類型，飛盤運動可發展出多樣的比賽與遊戲項目，例如擲遠、擲準、回收計時、投跑接、飛盤高爾夫、勇氣賽、爭奪賽、越野賽、飛盤狗、花式飛盤及躲避飛盤等，每項比賽或遊戲的型態與方式都不相同，因此可選擇自己喜歡的類型參與。
- 3、有深度有層次，由淺至深：一般人都能容易操作的投接飛盤，是屬於休閒級技術，如再加上簡單的技巧，像是跳盤、倒盤、背後接、追接、胯下接等動作，就可以稱的上入門級；可以做出簡單花式動作，便提升到熟練級；而能參加比賽、敢參加比賽，就可算是選手級的身手。

### （三）飛盤是一項能促進身心健康的運動

- 1、訓練身體各部位的協調性：除了肌肉發達外，身體的協調性在飛盤運動也是很重要的。飛盤運動可運用到身體各部位，不論是大肌肉、小肌肉的活動均能得到運動。
- 2、達到腦力激盪：要具備有良好的飛盤技巧，必須研究，並且了解許許多多的原理，例如運動力學、陀螺原理甚至是運動心理學、生理學等都是提升技巧必須了解的內涵。

在國際飛盤競賽的項目，主要區分兩大部分，分別是個人賽與團體賽。在個人賽包括「擲遠」、「擲準」、「回收計時」、「投跑接」、「雙飛盤」、「花式飛盤」和「飛盤高

爾夫」等七項；團體賽則分爭奪賽和勇氣賽兩項世界飛盤錦標賽。其他項目則有飛盤狗跟飛盤越野賽。

#### 四、台灣飛盤運動的發展

台灣在飛盤個人賽項中，因不像爭奪賽那樣的激烈與較多肢體上的碰撞，較受到中老年人的喜愛。在國際比賽中，台灣選手也曾在美國寫下長青組回收賽紀錄。但花式飛盤和雙飛盤兩項競賽，相形之下則是較為冷門的項目，主要原因是易學難精，因此花式飛盤僅有少數選手接觸。飛盤高爾夫賽，逐漸在國際比賽之個人賽中發展主流，由於飛盤高爾夫結合了擲準、擲遠和對地形、氣候風向的判斷等各項技巧，因此吸引較多人對此項目挑戰。台灣在此潮流趨勢下也成立台灣飛盤高爾夫聯盟，每年在各縣市舉辦 12 場以上的年度積分賽，並經常赴美日參賽或邀日本、歐美選手來台交流競賽，以累積國際賽事經驗，提昇國人擲盤技巧（高雄世界運動會官網，2009）。

個人競賽飛盤運動項目台灣已有不少傲人的成績，而團體賽的部分，台灣曾在西元 1994 至 2000 年間四度蟬聯世界盃飛盤勇氣賽，相較於歐美大學校園流行的爭奪賽，勇氣賽一直是國內校園飛盤發展強項，勇氣賽，正如其名考驗的是選手面對攻盤的接盤勇氣，兩隊各五人面對面攻防，最重擲盤和接盤技巧。近年成立的台灣飛盤爭奪賽聯盟，則大力推動爭奪賽，並著力於校園推廣，加上爭奪賽是高雄世運會飛盤項目中唯一的比賽項目，近年培育出了許多爭奪賽好手。爭奪賽，講求團隊的默契和技巧，也是國際間主流的飛盤團體競賽，因近幾年來的積極推廣，中華飛盤隊也在國內外大大小小的比賽中接連獲得好成績，甚至為了取得 2009 年在高

雄舉辦的世界運動會飛盤爭奪賽的出賽權，在 2008 年加拿大所舉辦的世界飛盤爭奪錦標賽中拿下了混合組第八名的好成績。2009 高雄市所舉辦的世界運動會，競賽項目有 31 項，其中飛盤更是在主場館進行的項目之一。

飛盤休閒運動是一種大人小孩甚至是人類忠實的夥伴狗都可以一同參與的活動，飛盤休閒運動也是一種體力消耗、情緒發洩的戶外運動型態。在各種戶外活動中，飛盤是一種簡單易學的運動，他的優點在於器材輕便，容易攜帶，且具安全性，在任何地方都可以是玩飛盤的場地，他可以自己玩，或是訓練心愛的狗狗，隨手來上一段你丟我接的飛盤運動；也可以透過團體來進行，不論是男女老少都可以參與，如果將飛盤設計成許多的趣味活動，更可以增加其趣味和休閒的功能。除了飛盤休閒的功能之外，飛盤運動也有許多的比賽項目，甚至比賽強度，和籃球、足球等激烈的運動不相上下。

休閒運動是刺激運動發展的一種手段，透過飛盤運動競技的方式與競爭的過程，藉此來提升運動的人口，也能培養優秀選手，增加休閒運動的風氣。從事飛盤運動之前，只需注意熱身及伸展、正確的投擲姿勢以及隊比賽規則的了解，便可以很放鬆的盡情享受飛盤的樂趣，一個小圓盤就能玩出無窮的變化。飛盤運動的各種項目結合了追、趕、跑、跳的特性，加上飛盤投擲本身的變化，使得這項運動充滿了吸引人的魅力。

## 第二節 休閒運動理論與相關研究

### 一、休閒運動定義

依據法國社會學家 Damazedier (1974) 的觀點，休閒具有不可分的三部分：放鬆、娛樂、和個人發展。放鬆是休閒之始，因為人們需要克服疲勞；娛樂提供轉移功能、讓人們能暫時脫離自己所關注的事務；使個人的視野開拓且生命更有意義（轉引自涂淑芳譯，1996，頁 16）。也有心理學者和社會學者發現，許多人無法在工作中得到滿足，將工作失去的追求自由、贏得自尊、表達情感及現實理想的需求，藉由休閒中重拾回來（林文睿，1990）。

許義雄（1993）認為休閒活動必須是要符合建設性的活動、自由參與的活動、創造性的活動、閒暇時間的活動；滿足心理、生理的活動；可恢復精神與體力的活動；可促進家庭、社會和諧等多項基礎條件。而江良規（1995）主張休閒活動是個人之所以志願選擇某些活動，乃受自我動機驅使的結果，以期許從參加中獲得滿足的經驗。謝政瑜（1989）將休閒定義為擺脫約束時間之外的一段自由時間，可以娛樂身心，甚至達到個人發展及社會成就的狀態。文崇一（1990）對休閒的解釋為打發工作外的自由時間，屬消遣性質，可獲得精神上與物質上的滿足感。

休閒是一種廣益大範圍的詮釋，其內容涵蓋休閒活動及休閒運動的內容，皆以在自由時間，也就是工作以外閒暇時，並自由選擇喜愛的活動，達到身心放鬆，獲得樂趣為目的（張良漢，2002）。休閒是較為抽象的，休閒活動內容明確，而休閒運動則是以身體性或體能性活動為主。

其綜合各種不同的觀點而言，休閒是一種有意識的行

為、一種行動，可能是短暫臨時性的感受與體驗，也可能會是長期的行動計畫；休閒可能只對參與者個人有意義，也有可能對社會發展有影響。簡單來說，休閒是一種基於主動，自主決動的行動，以及參與者從行動中感受的意義與體驗，而休閒運動有別於其他休閒活動，是運動與休閒的結合（高俊雄，1996）。

在近幾年來，運動與體育學術的領域中，休閒運動從運動與休閒的範疇中脫離出來，休閒運動已經漸漸被使用與認同（李明榮，1998）。Mull and Bayless（1987）也指出，休閒運動以增進個人健康與體能為前提，並幫助發展自信、快樂及個人滿足的情感。根據中華民國體育學會（2000）之定義，休閒運動是在自由時間內，為求身心健康或紓解壓力，而參與之健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性等動態性身體活動。休閒運動乃謂人們從事休閒活動時，主要以動態活動形式進行，而這些動態活動以增進體能及娛樂為其目的（張瓊麗珠，2002）。

國內也有許多有關休閒運動的研究，對名詞上的稱法，不管是運動休閒、運動性休閒、休閒運動、體育性休閒運動等，皆有許多學者使用，然而本研究認為休閒運動最為合適，列舉國內學者的定義如下：

表 2-1 休閒運動定義彙整表：

作者	年代	休閒運動的定義
陳定雄	1994	認為休閒運動是結合了生活、文化以及教育這三方面，其目的在於達到人類生活之和諧。並以自然人、社會人、道德人來區分休閒、休閒活動和休閒運動。認為屬於自然人的活動是休閒，強調的是時間、狀態和個人；屬於社會人的活

		動是休閒活動，強調目的、功能與社會；屬於道德人的活動是休閒運動，強調注重健康、快樂和道德。
程紹同	1994	認為休閒運動是以動態性、體能性作為休閒活動，是休閒與運動的結合而從事休閒運動，可帶來身體與心理上的健康與滿足。此種運動與生理的雙重滿足。
黃金柱	1999	認為參與者在自由時間內，自由選擇，以獲得本身在樂而參與的體能性，或運動。並指出休閒運動所重視的娛樂性運動。並秀選手的競技運動，訓練，這些運動來達到感興趣的運動，藉助愉悅。
陳鴻雁 楊志顯	1999	指出主要活動型態以從事身體動作之練習或操作為主。在「國民參與」中，定義指休閒運動、健康、交際、服務、娛樂、消遣、打發時間等非工作或其他生活必行的需求，即為休閒運動。
沈易利	2000	定義休閒活動為扣除工作，吃飯、睡覺、盥洗等日常生活，利用這閒暇時間所進行的活動，並透過動態體能性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、音樂性、社會性、其他社交性、藝術性、音不同，達到身心健康，紓解壓力為目的運動，但不包括觀賞運動比賽。
蔡特龍	2000	為達到休閒的目的，以借助身體為手段，主體以身體運動為主，透過個體自主的運動方式來達到休閒的效果。
江澤群 林國瑞	2001	認為休閒運動式基於個人意願、在自由的空閒時間，自由選擇健身性或比賽性的活動。
洪煌佳	2001	定義休閒運動為在自由選擇參與的運動，參與者不僅在於身上獲得健康，也

		願及心理狀態的愉悅與歡樂，並在休閒時間中追求體適能與樂趣、放鬆、滿足感、有活力的表現。運動的為運動的取向。
張瓊麗珠	2002	在自由時間裡，自由選擇體能性、健康性、娛樂性的身體活動。
洪昭坤	2002	認為休閒運動是在工作或課餘之外，由自己選擇參與的運動性活動，且具有娛樂性，體能性並且能促進身心健康等功下，是個體或群體在自主性的心境狀態獲得健康，心理獲得滿足、愉悅、增進情誼，促進親子關係等，在運動內容包上運動舞蹈、健身活動及民俗運動。
林敬銘 張家昌	2007	由個人或團體的參與過程中，透過活動的參與，得到新的體驗，獲得自我存在的價值。

資料來源：本研究整理

根據以上學者對於休閒運動的相關定義，本研究歸納出休閒運動的定義為排除生理需求、學校、工作及日常生活需求，符合自由選擇的原則，並以身體活動作為休閒活動。意即在自由時間、自由意願下，從事參與體能性或身體性的活動，主要目的是達到紓解壓力、達到健身效果、身心平衡發展、以及心理獲得滿足，並具有遊戲性、健身性、消遣性、創造性及娛樂性，以健康快樂為取向的運動。本研究的飛盤運動就是在自由時間、自由選擇下，從事身體運動作為休閒運動，藉此達到健身效果及消遣娛樂的性質。

## 二、休閒運動的種類

根據學者之研究，一般用來分類休閒活動的方式主要有下列三種，分別為主觀分類法、因素分析法以及多元尺度評

量法（張坤鄉，1991）：

（一）主觀分類法：

研究者依照活動的性質，由研究者主觀判斷，並予以歸納、命名。優點是可以兼顧周延又互斥的原則，可依所有活動的性質、目的及個人意願做歸納，缺點為在填答上較因素分析為困難（黃瓊妙，2000）。

（二）因素分析法：

研究者先將被研究者所從事或可能從事的活動項目製成量表，以測驗或訪問方式詢問受訪者，再配合因素分析的統計方法分類。優點是填答容易好分析，缺點是不同類型活動項目可能因此聚集成同一類，要命名尤其困難。以因素分析分類的作者如 Mckenchnie（1974）將 151 種休閒活動利用此法分為七類：機械性、手藝活動、知性活動、緩慢性活動、鄰居活動、特殊設備運動、快速活動等活動類型。

（三）多元尺度評定法：

研究者將休閒活動兩兩配對，再由受試者依照自己的知覺從最相似到最不相似加以評定，然後分出活動類型，優點在於結果可以很清楚知道活動項目的特性及關係，缺點在於可分析的休閒活動有限，一般不會超過十二項（黃庭芳，2003）。例如：Brent & Ritchie（1975）利用此法將休閒活動分為：主動與被動性活動、個人與團體性活動、心智與非心智活動、戶內與戶外活動等四類休閒活動。

休閒運動依其特性和研究目的加以分類，歸納分類後，有利於研究資料蒐集與分析。以下是將國內學者專家所提出的休閒運動種類分類方式整理如下表所示：

表 2-2 休閒運動分類彙整表：

作者	年代	休閒運動種類
黃彬彬	1986	較輕的運動、野外運動、競技性運動
鄧正忠	1994	技擊性運動、柔軟性運動、健身性運動、標的性運動、娛樂性運動、戶外性運動、適能性運動、競技性運動、慢跑
馮麗花	1998	提升心肺功能運動、提升肌力運動、提升柔軟度運動、怡情養性運動
黃金柱	1999	球類運動、戶外運動、民俗運動、舞蹈運動、健身運動、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動、其他運動
沈易利	2000	球類活動、戶外活動、水上活動、舞蹈、空中活動、健身活動、技擊活動、民俗活動、其它活動
中華民國體育學會	2000	競賽運動、冒險運動、健身運動、防衛運動、聯誼運動、親子運動、運動觀賞
利志明	2000	體能性運動、競技性運動、健身性運動、健美性運動、親子性運動、娛樂性運動

資料來源：本研究整理

休閒運動中的活動項目內容多樣，專家學者分類的方法有主觀分類法、因素分析法及多元尺度評定法，從不同角度分析而加以歸類，可知休閒運動的項目充滿著多樣的特性，讓人們可以依照自己的興趣或喜好做選擇，提供不同的體驗與感受。依上述各學者的分類，大部分因運動的目的、性質、型態、功能等方式來加以分類。在高雄所舉辦的 2009 年世界運動會當中，三十一項的休閒運動也有不同的歸類方式，分成藝術與舞蹈、球類運動、技擊運動、精準運動、肌力運動以及時尚運動，而本研究所探討的飛盤運動，歸類在時尚運動當中。

### 三、休閒運動的功能

國內學者林清山（1985）指出：休閒活動是社會文明的

產物，是文化的表徵，是時代的潮流與世界的趨勢，任何力量均無法加以阻止。在休閒參與中，不論性別、年齡、教育程度，每個人皆有參與權利和機會，只是方法和途徑有所不同而已。休閒運動對於生理而言，具有促進身體健康之功能，如強化心肺功能、降低心血管疾病機率及增強體能等；休閒運動對於心理而言，有助於紓解身心壓力及維持情緒平衡(江良規，1995)。

休閒運動的目的在於利用閒暇時間，藉著具有創造性和有意義的活動來改善身心狀態和滿族需求以及生活的品質。楊鎮榮(1997)也在「運動之窗」書中，列出運動的十大功能，分別有強化腦細胞、增強心肺功能、減少心血管疾病、減少體脂肪、增強肌力、提升身體免疫力、促進新陳代謝、促進腸胃蠕動、防止癌症產生以及紓解壓力。

行政院體育委員會(1999)第一次全國體育會議參考資料指出休閒運動具有的功能有：

- (一) 促進健康體適能：積極推動休閒運動，可以改善參與者的生理機能條件，有效促進健康體適能。
- (二) 紓解各種壓力：現代社會生活，充滿著工作壓力、彼此相互激烈競爭壓力、生活上的壓力等，在重疊的壓力下，休閒運動是可以紓解壓力、放鬆身心及促使身體健康的運動，是人類健全生活的種要活動之一。
- (三) 滿足高層次心理需求：在講求分工合作的工商社會當中，工作不能滿足高層次的心理需求，藉由自由參與、自由選擇休閒運動，人們可以獲得人際上的歸屬感、尊重與愛，以及得到自我實現的需求。
- (四) 提高工作的服務效能：推展職工休閒運動，可加強職

工體能，減少因病請假的機會，並且可以提振士氣與工作精神。也可以提升在工作職場上的人際關係，化解衝突對立，讓人能更投入在工作職場上，提昇工作效率。

- (五) 生活品質的提高：如果沒有了健康的身體，就無須再談生活品質。推展休閒運動，可以促進身體健康，有了健康的身體，才能提高生活的品質。
- (六) 其他：休閒運動有心理、學習、社會、治療等功能；其次也可以將休閒運動當作一種競技的比賽項目，成為謀生的職業。

Witt、Bishop (1979) 歸納出休閒運動帶給人類的功能有：

- (一) 淨化：透過參與休閒運動消除負面的不良情緒，以維持情緒平衡。
- (二) 放鬆：幫助個體維持生心理的平衡。
- (三) 補償：彌補個人在生活中的不足或缺憾，使個人有機會達成在工作上無法達成的目標及無法滿足的需求。
- (四) 類化：類化反應是持續某些已有的活動，以達成生活中自己認為重要的目標。

彭淑美 (1993) 指出只有保持身體的運動功能，才能在忙碌的生活中及工作壓力下，減低對生理與心理所造的負擔，維持身體運動，也是追求生命熱能的原動力。國內也有許多學者對休閒運動功能做出不同的看法，以下是將學者專家所提出的休閒運動的功能整理如下表所示：

表 2-3 休閒運動功能彙整表：

作者	年代	休閒運動的功能
陳定雄	1990	1、為身體健康、促進發育 2、調劑身心，提高工作效率 3、競技能力的提升 4、謀生（職業運動）5、復健工作等五大功能
黃月嬋	1993	1、個人層面：身心均衡的發展，維持體態的健美 2、心理層面：提供娛樂機會、放鬆精神並調劑生活 3、社會層面：促進人際關係的協調、增進與人相處融洽的關係。
陳克宗	1998	提昇身體適能，獲得身體健康、保持良好體能、身心的放鬆以及改善身體對環境的適應能力
李明榮	1998	五 P：有益身心（profit） 紓解壓力（pressure） 提高聲望（prestige） 心情愉快（Pleasure） 生活技能（performance） 五 R：休息調養（rest） 放鬆身心（release） 恢復體能（refresh） 活力再生（rebirth） 消遣娛樂（recreation）
黃金柱	1999	1、促進健康 2、紓解壓力 3、滿足心理需求 4、提昇工作效能 5、提高生活品質 6、作為謀生、競技及復健
王宗吉 徐耀輝	2000	1、生理：有效減肥，改善或減輕慢性病 2、心理：表現自我機會，身心健全發展 3、精神：得到放鬆，紓解壓力及焦慮、使身體循環系統不在處於緊繃狀態。
沈易利	2000	1、消除心理、工作壓力 2、提升人際關係、減低工作與人際的疏離 3、滿足自我成就感 4、豐富與享受人生
楊木仁	2002	1、生理功能：促進身體健康 2、紓解壓力、緩和情緒及心情以及增加自信心

資料來源：本研究整理

根據以上學者提出的，休閒運動的功能大概可分成生

理、心理、與社會這三大層面，而這三大層面中內包含了促進身體健康、紓解壓力、增進人際間互動的機會、消遣娛樂以及滿足自我需求等功能。本研究中的飛盤運動，透過參與各項飛盤運動，不僅可以達到健身的效果，也能釋放壓力，心情得到放鬆的效果，更能從參與飛盤運動的各種項目當中，透過人與人之間的互動，增進人際關係的機會，也能追求刺激新鮮的感覺，滿足自我需求。

### 第三節 休閒運動參與動機理論與相關研究

#### 一、動機定義相關之研究

動機也是確保個體活動，維持該種活動並導致該主活動朝某一目標進行的一種內在歷程（張春興、楊國樞，1992）。Schiffman and Kanuk（1983）發表一種動機過程模式圖（圖2-1），可以看出，動機是因為慾望和想要滿足需求而產生的，這些慾望和需求促使人們行為的驅力，透過了學習和認知的過程。這些目標和需求得到滿足，緊張的程度就會減少，新行為也就隨著調整。為了要滿足這些需求以及慾望，人們開始有了新的行為。

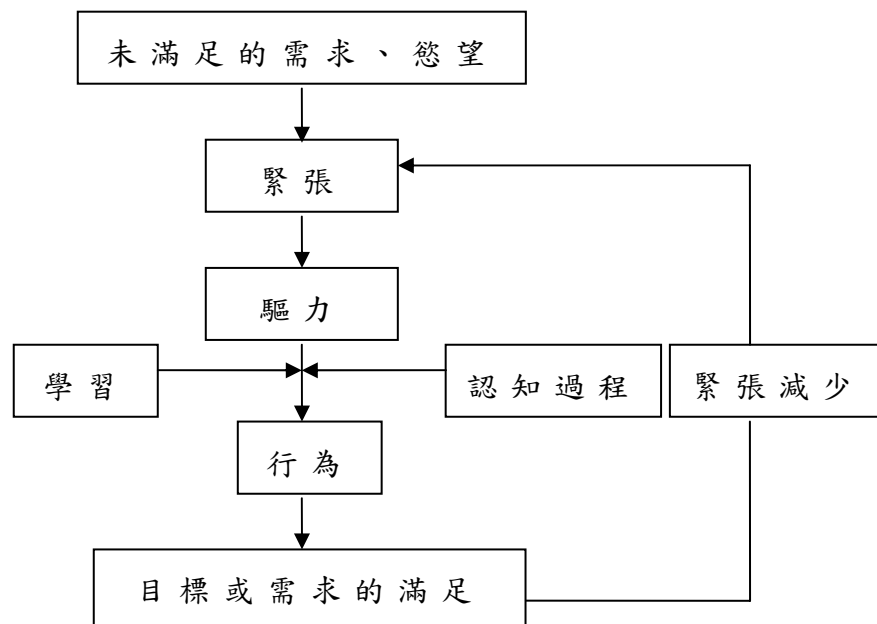


圖 2-1：動機過程模式圖 Schiffman and Kanuk（1983）。  
Consumer Behavior.2nd ed. New Jersey Prentice-Hall, p.4.

Drucker（1954）指出動機是動態的過程，是向著目標作持續性的一個歷程。許多國內的學者專家也都對動機提出了相關的定義，如表 2-4：

表 2-4 參與動機定義彙整表：

作者	年代	動機定義
陸君約	1984	動機是引起動作或內再力量驅使的意 思，它是行為的原動力，有它才能促進 有機體產生行為。
張春興	1987	動機是是個體的內在過程，引起各體活 動，維持活動，使行為朝向某依目標進 行的一種內在歷程。
王克先	1987	從心理學觀點來看，是有機體內在的一 種生理或心理的需求，或驅力，因有了需 求，對環境中相關的目標或刺激，產生 了有效的活動，以達到目標，並且獲得 滿足。
盧俊宏	1994	個體的一種內在原動力，引起個體活動 並維持活動朝向某一目標進行的內在歷 程。
林靈宏	1994	動機是促使人們採取行動的驅力，並且 滿足人類想要的需要。
單繩武	1995	動機是需要或刺激而引起的一種內在驅 力，使個人想要活動且向目標進行，直 到個人滿意達到需求為止。
馬啟偉 張力為	1996	個人在活動的心理或內部的動力，維持 或增加的力量即為動機。
洪蘭譯	1997	人的行為是具有動機的，它可以驅使個 體接近或遠離某個目標，同時也可以激 發各體產生行為。
許樹淵	1999	在正常情況下個體行為的動機，個體的 一種驅力、一種意識，促使各體從事某 項工作或參加任何活動。
謝榮豐	1999	人類的一切行為皆來自於內在或外在動 機，生理上的需求，像是飢餓、口渴、 疼痛等；心理上的需求，像是好奇、恐 懼、成就、權利等，動機是促使人們產 生行為的原動力。

資料來源：本研究整理

Hilgard (1962) 指出動機的產生，無法從外表反應得知，  
但可以發現一些事實：

- (一) 文化型態不同，人類表現出來的動機也會有所差異。
- (二) 不同的行為方式，也可能是從類似的動機產生出來。
- (三) 類似的行為方式，也可能是從不同的動機產生。
- (四) 動機與行為之間，有時表現不出明顯或直接的關係。
- (五) 任何單一的行為方式，都可能有著數種不同的動機存在。

陳皆榮（1996）指出動機的分類有許多的分法，各種分法都有其道理，名稱也都未盡相同，但內涵、性質、範圍大致都有相似之處，一般是採用二分法，把各種動機歸納為兩大類，為下列的生理性動機及心理性動機：

- (一) 生理性動機：係指以生理變化為基礎的動機，是個人最基本的需求，如果不能滿足就會威脅到生命的存在，包含飢餓驅力、渴驅力、性驅力與母性驅力等原始性動機。而軀體成長和生理機能的發展過程中，最快的階段為幼兒期與青春前期，青年朋友為了展現男性或女性的生理特徵，如身高、體重、性特徵等，必須加強其個體的生理機能活動，所以游泳、打球、登山、戶外活動與運動，以及動態性休閒活動，以達到強健體魄及身心健康的功能，來滿足生理發展的需求。
- (二) 心理性動機：係指非以生理變化為基礎的動機，也可稱為社會性動機，是在追求社會目標以滿足個體心理性需求，都是經由學習而獲得且大多與他人有關，具有社會性意義，包含成就動機、親和動機等。青年朋友的心理特徵常有孤獨、煩惱、悲觀、徬徨、失望、缺乏自信心等，參與休閒活動可以獲得人際關係、享受生活樂趣、學習專業技能、成就感、冒險、挑戰、

好奇心的滿足，來滿足心理性動機的需求。

因為有動機，才会有下一步行為的產生，動機是行為發生的基礎。根據以上學者對動機的定義，本研究認為動機為滿足需求及在個人內在驅力下，產生行為並達成目標的原動力。

## 二、動機理論

Vroom (1964) 指出動機是發自個人內的一種驅力，也就是控制行為的內在力量，促使個體有所行動的過程。如果行為或活動參與能達到需求滿意的體驗，提供正面回饋是有益的。反之，行為或活動參與結果不能達到需求滿意的體驗，得到的則是負面的回饋，將會停止活動或行為。Vroom 也提出動機理論的一個循環，顯示心理性的需求，當信念和預期參與某活動失去平衡時，目標則會因動機減少；當需求呈現不平衡，積極主動的念頭就會減少。

休閒動機的特徵則是追求參與休閒運動的心理滿足，主要是自我決定、勝任能力、挑戰、學習、研究及放鬆，而休閒運動的參與也常受到社會及人際關係所影響（鄭順聰，2001）。

有關動機理論，國內外學者也各有不同的看法，指的是心理學家對動機這一概念作出的理論性與系統性的解釋。以下列舉國內外專家學者對動機所提出的相關理論：

### （一）能力動機論（Competence motivation theory）

由 Harter 在 1978 年所提出，指出個體會有想要表社會行為、認知、或身體三方面的慾望。個體透過行為能力的證明而被激勵，帶來自我效能及正面肯定。此動機通常與自我認知有關，如能得到肯定，會將強個體維持興趣的意圖，增

強參與動機。

(二) 社會交換理論 (Smith's conceptual model of sport with drawl)

Smith(1986)認為個體想要的，行為就會持續下去。行為的動機是希望正面經驗的機會擴大，負面經驗機會縮小。

(三) 成就動機理論 (Achievement motivation theory)

McClelland (1951) 所提出三種需求，成就、權力及親和需求，個人會採取行動來得到滿足。

- 1、成就需求：讓人做出承擔責任，克服障礙，完成目標的需求。
- 2、權力需求：希望個人能影響他人，依其意願行事的需求
- 3、親和需求：在社會環境中，個體需要他人關心支持，親密友善的內在需求。

McClelland 認為每個人都有以上三種需求，但因人而異強度也會有所不同，也會因不同環境而有不同動機，行為也會因為不同的動機而不相同。

(四) 需求層次理論 (Hierarchy of needs)

美國心理學家 Maslow (1943) 強調人類因需求產生動機，由不同性質需求組成，並且因為動機產生行為。人類的需求是有層次性，各種需求有高低層次之分，低一層獲得滿足，高一層的需求才會產生。歸納出來的五種基本需求有：

- 1、生理的需求：維持生理機能的運轉，像是水、食物、氧氣等。是人類行動首要的動力。
- 2、安全的需求：人身安全，免於遭受威脅、焦慮、痛苦、緊張及危機，受到保護，獲得安全上的滿足。

- 3、社會的需求：歸屬感、認同感、愛與被愛、得到鼓勵、關注及被他人接納，建立親密關係。
- 4、尊重的需求：尊重自己，獲得肯定，維護個人自尊心。
- 5、自我實現的需求：個人理念的實現，自我滿足，自我成就的表現，達到自我要求的目標

沈易利（2000）研究發現有高達 63.9 % 的民眾參與休閒運動的動機是為了追求身體更健康；第二有 52.3% 的民眾是為了讓心情更愉快；第三則有 43.6 % 的民眾是為了紓解壓力。其餘因素則為純為娛樂、消磨時間、學習技能、增加社交經驗、滿足成就感、改變人生觀以及知識追求等。

黃金柱、李明榮（1999）台灣地區民眾參與休閒運動的動機以「調劑生活」為最高，佔 9.8%；「放鬆自己」次之，佔 9.1%；「運動習慣」居第三位，佔 8.0%。

潘義祥（1998）指出參與休閒運動的動機有五大項，第一項為健康體適能因素，包括有獲得身體健康、身體的適應能力等。第二項為心理需求因素，包括滿足成就感、獲得快樂與經驗、冒險與挑戰、了解自己、發揮想像與創造力等。第三項社會需求因素，包括增進朋友間情誼、團體隸屬感等。第四項為刺激避免因素，包括有逃避生活中煩惱、忘掉緊張忙碌的生活等。第五項知識需求因素，包括有獲得運動知識、運動技巧、運動禮儀、裁判法等。

綜合各學者的理論，個體有了需求，而引起動機的產生。研究動機的目的在於個體有了需求後所產的的行為。藉由了解動機，為了個體需求，達成目標即獲得滿足，運用在飛盤運動上，了解每個人健康適能需求、心理需求、社會需求、

刺激避免及知識需求的休閒參與動機的差異。

### 三、休閒運動參與動機相關研究

中華民國體育學會（2000）在「休閒活動專書」中則提出，影響個人參與休閒運動的因素可分為「個人因素」、「社會和生活因素」、「參與機會」等三方面：

- （一）個人因素：指年齡、性別、婚姻狀況、個人觀念、經濟能力、興趣、運動技能和體力及教育背景等八項。
- （二）社會和生活狀況因素：指職業、可利用的時間、愛好朋友群、交通狀況、家庭環境、社會地位、群眾休閒等七項。
- （三）參與機會因素：指運動設備、運動資訊、服務品質、組織和領導、前往交通、運動項目的選擇及運動消費等七項。

Iso-Ahola（1989）認為休閒之所以對各體的成長發展有幫助，是因為個體所參與的休閒活動具有適當的挑戰性且符合個人技能條件。適當經驗使個體獲得認同、心理、生理、社會能力的滿足而提升心理健康的程度。個體能夠真正體驗到休閒的價值，否則休閒參與並不能保證個體從休閒中獲得益處，所以休閒的內在動機是引領個體休閒行為並從中獲得益處的基本要素。

Iso-Ahola（1989）指出休閒參與動機不是一成不變的理論，而是動態的性質，其特徵有三種如下：

- （一）休閒的參與動機會因時間而有所差異，也會隨著生命週期而有所變化。
- （二）休閒的參與動機會因為人、因地而異，會隨著個人的成長背景與社會化過程而有所改變。

(三) 休閒動機會因所處的情境不同而改變，會因情境而有所差異。

Iso-Ahola (1989) 對於個人參與休閒運動的動機，也提出了追求與逃脫兩個層面。逃脫是一個有力的休閒動機，例如：逃離個人問題、麻煩、困難、朋友以及家庭，以應付個人生活中所受到的自然性阻礙。而追求參與休閒運動則是追求心理上的滿足，主要是自我決定、勝任能力、挑戰、學習、研究及放鬆。而休閒運動的參與也經常會受到社會及人際關係所影響。

Deci and Rran (1991) 指出生理、心理及社會這三方面是決定參與休閒運動動機的因素，生理因素包含個人的能力、身高、體重以及健康狀況；心理因素包含自尊、情趣和樂趣；社會因素方面則是包含有競爭以及環境等。運動心理學家也一直對休閒運動參與動機深感興趣，根據不同研究者依據研究對象、目的、背景的不同，以及依據動機理論的不同，發展出來的休閒運動參與動機量表也就會有所差異。

休閒參與動機的產生是當個人因內外求的需求產生時，則會透過休閒參與來追求生心靈上的滿足與自我的實現；另一則是當個人內在因素或外在環境的刺激，使得個體需藉由休閒參與來紓解與放鬆心靈 (洪長青，2008)。本研究整理出以運動項目參與者為研究對象的相關文獻，如表 2-5：

表 2-5 休閒運動參與動機相關研究彙整表：

作者	年代	研究對象	動機因素
戴遐齡	1997	台北地區高爾夫練習場運動	1、健康適能 2、獲得成就感參與者 3、提升社會地位 4、環境設備

			5、休閒娛樂 6、滿足自我 7、經濟需求
陳顯宗	1998	中外合球選手	1、成為運動代表隊 2、訓練運動能力 3、出國比賽 4、趣味性 5、培養合群精神 6、結識新朋友 7、長輩推薦
周嘉琪 胡凱揚	2005	健身運動參與者	1、體適能/健康管理 2、外表/體重管理 3、壓力/情緒管理 4、社交/休閒
林明珠 莊庭禎	2006	撞球館撞球參與者	1、知性追求 2、成就需求 3、刺激避免 4、健康適能
吳科驊	2006	登山健行者	1、社交性 2、健康管理 3、健康體適能 4、壓力釋放
張嘉洲	2007	新竹地區太極氣功運動參與者	1、人際互動 2、健康抒壓 3、自我成長 4、追求體驗 5、提升能力
李莉薇	2009	飛盤狗運動參與者	1、人際互動 2、健康身心 3、社會性需求 4、成就需求

資料來源：本研究整理

綜合以上相關文獻，以及參與動機相關理論發現，因為有某些需求的產生，所以出現動機，參與動機就是為了滿足這些需求，而休閒運動參與動機總括有健康適能、技術發展、人際互動、刺激避免、成就、社會、心理以及知性上的需求，休閒運動參與動機是相當廣泛且多元的。休閒運動參與動機

的產生是由於個人內在因素需求或外在環境的刺激，個體藉由休閒參與來紓解壓力及放鬆身心，獲得自我滿足與實現。休閒運動參與者的參與動機對於之後參與者的學習興趣有著很大的關聯，參與動機是休閒運動參與者是否會繼續參與休閒運動的動力來源。本研究擬從參與動機各種因素，探討對參與飛盤運動的影響，希望藉由了解飛盤運動參與者的參與動機，並配合本研究個案特性，提出以健康適能、技術能力、社會需求、成就需求、消遣娛樂以及紓解壓力等因素做進一步的探討研究，以推廣飛盤運動成為全民的休閒運動。

#### 第四節 休閒滿意度理論與相關研究

##### 一、休閒滿意度定義

滿意度是一項衡量行為的指標，許許多多的研究當中，滿意度是用來測量人們對產品、工作、生活品質、社區或戶外遊憩品質等方面之看法的工具。(侯錦雄、姚靜婉，1997)。

Bread & Ragheb (1980) 為「休閒滿意」所下的定義為是個體因透過從事休閒活動的參與而獲得正面良好的知覺與感受，它是個體知覺目前的休閒經驗及情境所感受的滿意程度。這種正向滿足來自個體自身所察覺的，亦即休閒滿意度就是個體從休閒經驗中得到個人需求滿足的程度。

Franken and Van Raaij (1981) 認為，休閒滿意度是一種相對的概念，其存在於一個相對的標準之中，這些標準可能包括個體先前的經驗、期待、成就或自休閒活動中滿意度的察覺。說明滿意度是一種相對的指標，通常被界定在期待與實際情況之間的矛盾，如果實際情況不是所期待的，則會產生不滿；實際情況符合個體期待時，則產生滿意。

Mannell & Kleiber (1997) 認為，最直接去研究休閒的面向即是去測量人們在休閒情境中經驗到什麼樣的品質與內涵。而休閒滿意程度的探討，即是為了更有效的探測人們對於自身在休閒情境中所經驗到的休閒品質及內涵。Mannell (1999) 也指出滿意度不是憑空而來，是要經由動機的產生才会有進一步的滿意。並從休閒動機與滿意的廣泛文獻中，定義休閒滿意是以動機或評價作為基礎，將休閒滿意度分成四種基本面向，如圖 2-2 所示：

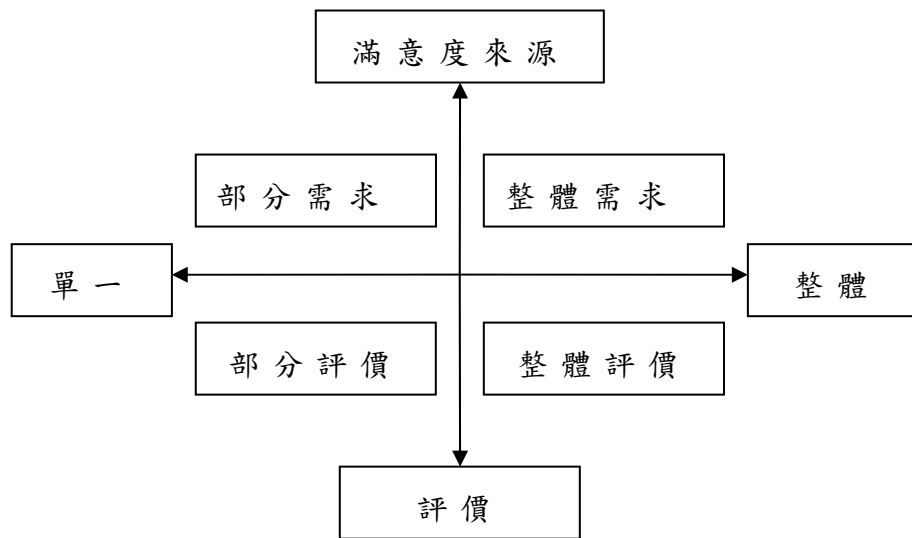


圖 2-2：休閒滿意度建構模式圖

資料來源：Mannell, R. C. (1999). Leisure experience and satisfaction. In E. L. Jackson, & T. L. Burton (Eds.), *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century* (p. 235-251). State College, PA: Venture Publishing.

Mannell (1999) 指出滿意度來源可能是來自於本身的參與動機或者基於評價後而得的結果；需求滿意是將休閒滿意度視為個人透過休閒活動的參與，而感覺自己需求獲得滿足的程度。評價滿意則將休閒滿意度視為個人對生活品質評估的結果。界定出的四種面向的解釋如下：

- (一) 部分需求滿意 (component need-satisfaction)：用來界定和評估從特別活動與環境中所獲得的個別和特定的滿意度，注重的是在單一或部分的休閒需求，例如：對某些人而言，看書與聽音樂基本上是要滿足心靈上的空虛和寂寞，這都是比較注重在單一或者部分的休閒需求。

(二) 整體需求滿意 (Global need-satisfaction)：基本上如果參與程度愈高，對於休閒需求的滿意程度也愈高。主要是用來研究一個人對整體生活需求的滿意度，並非是特定或個別的滿意度。

(三) 部分評價滿意 (component appraisal-satisfaction)：是檢驗滿意度的特殊面向或休閒行為經驗的附屬領域，例如：觀光景點滿意度及從事戶外遊憩活動滿意度等，都是採用單一滿意度的測量方式。

(四) 整體評價滿意 (Global appraisal-satisfaction)：是以主觀的感覺來預測滿意的程度，包括參與的興趣、參與的態度等。檢驗休閒對整體生活的影響，通常個人的生活滿意度愈高，相對地其休閒滿意度也會較高。

分類的的方法有兩種的假設，如果休閒需求與休閒滿意是一體兩面的概念，則休閒滿意是當個體透過休閒的參與，達到休閒需求的滿足，這種型態稱之為需求滿意；假如休閒滿意的概念跟需求滿意是不相關的，而是視為對生活品質的評價，則這種型態就稱之為評價滿意。在檢驗單一向度的休閒滿意度時，主要是針對特定的休閒活動，而檢驗整體的休閒滿意度則是指非特定的單一項或同一類休閒活動。休閒滿意度是以滿意度來源，劃分四個檢驗滿意度的分類方式，依研究者所要探討主題的不同，所採用的方式亦有不同(洪長青，2008)。本研究對於飛盤運動休閒滿意度是休閒參與動機對個人休閒生活的單一向度，所以採用休閒滿意度建構模式中的部分需求滿意方式來衡量，對部分休閒運動滿意度進行調查。

國內也有許多學者提出休閒滿意的相關定義，其內容整理如下：

表 2-6 休閒滿意度定義彙整表：

作者	年代	休閒滿意定義
胡家欣	2000	休閒滿意度是休閒涉入後對其休閒活動的整體評價，且評價是具有正向的意義。
陳艷麗	2003	休閒滿意度是指個體經由參與休閒活動，在活動經驗及情境中，個體所感受到的滿意程度。
熊明禮 陳春安 王鍵慰	2004	休閒滿意是個體透過休閒活動中去觀察並感受其中的樂趣，在體驗休閒活動所發覺的正向知覺與情境，以得到滿足感。
李枝華	2004	休閒滿意是個人依照自己的意願或選擇去從事休閒活動，並且從中得到月及滿足的情緒。
陳靖宜	2005	休閒滿意度的意涵是個體透過休閒活動的參與，來獲得個體所察覺或未察覺的滿意程度。
劉盈足	2006	休閒滿意是休閒參與者依個人需求來選擇休閒活動，並期待需求能夠獲得滿足。
孫謹杓	2006	休閒滿意度指個體參與休閒活動時，個人感覺的需求，且需求獲得滿足。

資料來源：本研究整理

Riddick (1986) 指出有許許多多因素都會影響休閒滿意的程度，例如性別、年齡、休閒資源的了解、休閒價值觀、收入、重要他人的休閒態度，以及壓力等。這些的變項可分為三種類型：

- (一) 傾向因素：指性別、年齡、了解休閒的機會、休閒價值觀、這些因素與個人或群體的行為動機有關，因此可預測會對休閒滿意產生支持或抑制的作用。
- (二) 能力因素：收入即為此一因素，這與阻礙或促進休閒參與及休閒滿意的資源有關。

(三) 增強因素：指會抑制或形成休閒滿意的因素，例如：壓力事件與好朋友的休閒態度會影響個人的休閒行為，而間接影響休閒滿意

從以上學者對休閒滿意度的看法中，可以發現休閒生活不只是消磨時間而已，許多內外因素也都可能影響個體在從事休閒運動後，所感受到的滿意度。個體能從休閒活動體驗到的愉悅和滿足需求中，而得到正向的滿意度。對休閒活動的參與度也會提昇。而本研究將休閒滿意度定義為：個體參與了自由意願所休閒活動後，從中得到喜悅、滿足的情緒，達到了個體所期望的目標以及得到了正向知覺，稱之為休閒滿意度。

## 二、休閒滿意度量表

依據個人在休閒活動中需求得以滿足的觀點，Beard & Ragheb 於 1980 年建構出一套「休閒滿意度」的研究架構，並發展「休閒滿意度量表」(Leisure Satisfaction scale, LSS)，測量個體透過自身休閒經驗的領會，知覺到個人在六大層面獲得滿足的程度。Beard & Ragheb 綜合各專家學者的研究，提出休閒滿意內容的理論基礎為：心理方面、教育方面、社會方面、放鬆方面、生理方面以及美感方面；其主要內容如下：

(一) 心理方面 (Psychological)：有許多指標形成休閒滿意的心理要素，如個體基於「內在動機」，參與他們「自由選擇」的活動，且達成其自我實現的需求。此外，個體從事活動以挑戰他們的「能力」以及「才智」，從中獲得成就感，表現其個別性，並尋求自我表達。能引發個體一再參加的活動具有以下特徵：1、有趣；2、

引人注意；3、好玩；4、具愉悅感；5、幫助探索與發現。

(二) 教育方面 (Educational)：由於神經系統複雜，個體在休閒當中追尋智力刺激，以瞭解自己與周遭環境。因此需要新的體驗以滿足其好奇心，並藉由學習新事物而使經驗更為寬廣。

(三) 社會方面 (Social)：個體志願參與服務團體或組織，以維持或發展自由選擇的社會關係，如此有助於社會適應。而自然形成的人際關係有助於：1、社會互動與溝通；2、提供認識朋友的機會；3、享有良好的情誼等。且多數個體參加的活動具有「利他性」、「有用的」、以及「為別人提供服務」等特徵。個體有歸屬的需求，被團體認同、獲得注意與承認，有助於個體取得社會與他人的尊重。

(四) 放鬆方面 (Relaxational)：運動具有恢復元氣的作用。根據此一理論，休閒可以得到休息、放鬆並舒解來自工作及生活上之緊張與壓力。

(五) 生理方面 (Physiological)：個體參與的活動中，有些具有「生理上的挑戰性」或「恢復健康、強化肌肉及心臟功能」並「增進健康」、「防止肥胖」，或藉著控制體重以增強精力。

(六) 美感方面 (Aesthetic)：若從事休閒活動的地點經過良好的規劃，且環境優美，則更能令人感到滿意，亦使休閒體驗更有趣、愉悅。

在 Beard & Ragheb 於 1980 年建構出一套「休閒滿意度」的研究架構中，發展出「休閒滿意度量表」(Leisure

Satisfaction Scale, LSS), 其量表用來衡量個體透過參與休閒運動中, 知覺到個人在六大層面獲得滿足的程度。各項目得分者越高, 則代表休閒滿意度越高。Beard & Ragheb (1980) 前後共實施兩次「休閒滿意度量表」的研究調查, 以考驗其信、效度。第一次量表預試是透過名為 Society of Park and Recreation Education (SPRE) 的機構, 從中挑選出一百六十位休閒與休憩行為領域專家加以進行。量表經過專家效度的分析後, Beard & Ragheb 將量表發放 603 份問卷於學生、專家學者、工人、記功、兼職員工以及將退休人員, 以作為進行統計上的檢測資料。經過因素分析後, 將結果分為六個構面, 以 347 人不同主修與研究領域的學生為研究樣本, 進行預示題目修正過後的施測, 以了解量表的信度與修正後的因素結構, 並測試此量表是否適用於不同的樣本群上。在信度方面, 「心理構面」為 0.84、「教育構面」為 0.82、「社會構面」為 0.80、「放鬆構面」為 0.85、「生理構面」為 0.96、「美感構面」為 0.83, 整體信度為 0.93, 顯示該量表擁有了良好的信度。

休閒滿意量表 (LSS) 經國內學者引進台灣, 並施測於十六歲至二十八歲的台灣大學生, 研究結果發現其鑑別力及各題項與總分的相關程度皆達顯著水準 (陳南綺, 2000; 吳珩潔, 2002)。因此本研究之調查問卷係參考 Beard & Ragheb 的休閒滿意度量表, 並參考國內相關研究, 經擬題、預試和刪題步驟, 用於本研究調查之實施。

### 三、休閒滿意度相關研究

Ragheb (1980) 指出了解滿意來源很重要, 也有許多變項會對休閒滿意程度造成影響, 例如性別、年齡、婚姻狀況、

對休閒資源的了解、家庭社經地位、休閒價值觀等。找出休閒滿意與參與、態度之間的關係，可以幫助休閒研究者做休閒相關的研究，也可以對休閒決策者及休閒從業人員做更好的休閒服務，並有助於研究者研究休閒行為。本研究歸納國內研究者對影響休閒滿意變項的研究結果：

表 2-7 休閒滿意度相關研究彙整表：

作者	年代	休閒滿意度相關研究
林美玲	2001	針對有氧舞蹈運動參與之研究-休閒滿意度。研究顯示，有氧舞蹈運動參與者過去參與的頻率愈高，其參與的內在有氧者就愈高。研究結果顯示，有氧舞蹈運動參與者從有氧舞蹈運動參與者從活動之間的高。
江中皓	2002	在針對高爾夫球運動參與者的休閒滿意度方面，不同職業及家庭收入會有顯著差異。
邱思慈 陳聰廉	2005	針對台南縣瑜珈運動參與者的休閒滿意度、工作滿意度方面，不同年齡達顯著差異。
艾建弘 賴韻宇 蘇翰松	2006	在高爾夫運動參與者參與動機與滿意度之研究-以台北高爾夫俱樂部為例，結果顯示，休閒滿意度方面，不同年齡達顯著差異。
莊秀婉	2006	針對台灣北海岸衝浪參與者休閒體驗與滿意度之調查研究當中，休閒滿意度方面，不同年齡、職業皆未達顯著水準。
曾嘉珍	2006	在針對台北市運動舞蹈消費參與動機、滿意度及阻礙因素之研究中，休閒滿意度方面，不同年齡、月收入有顯著差異。
邱明宗	2007	針對登山健行者人格特質、休閒滿意對登山行為及生活滿意度的影響-以台中大坑地區為例中，不同年齡、性別、

		教育程度以及每月平均收入的登山健行者再休閒滿意度及上壘球球員參與動機、體在雲林縣慢速壘球、體滿意度上，不同年齡、參與年資有顯著差異。
吳界榮	2007	在雲林縣慢速壘球、體滿意度上，不同年齡、參與年資有顯著差異。
蔡聰智 謝旻諺 曾淑萍	2008	梨山馬拉松賽參與者參與動機與參與滿意向度、參與項目及遊程天數的參與者再參與程度、年齡、居住地區未達顯著差異。
陳子逸	2009	針對慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理及休閒滿意度之研究-以台灣北部地區為例。研究結果顯示，休閒參與動機與休閒滿意度的心理、社會、場地設備和生理層面有關聯性的存在。休閒滿意度中以心理層面構面最高，不同年齡、不同職業、不同家庭沒有顯著差異。

資料來源：本研究整理

根據以上相關文獻的探討，休閒滿意度受到性別、年齡、婚姻狀況、個體對休閒的瞭解、休閒價值觀、個人收入、重要他人的休閒態度和壓力來源等因素的影響，這些不同背景變項是影響休閒滿意度的重要因素，也在相關文獻當中，發現研究對象的不同，對於休閒滿意構面也就會不同。

## 第五節 參與動機與滿意度關係之研究

Mannell & Kleiber (1997) 從休閒動機與滿意的相關文獻中，定義出休閒滿意是要以動機或評價為基礎。指出所謂的滿意並不是憑空而來，是要經由動機的產生才會有所謂滿意。滿意又可分成四個基本面向，分別為本章第三節所提到的部分需求滿意、部分評價滿意、整體需求滿意、整體評價滿意。

蔡長清、王明元、游仁良 (2001) 研究指出：參與休閒的滿意度依照滿意程度高低順序，前六項為：幫助紓解壓力、情緒更健康、鬆弛身心、休閒夥伴、增進情感、喜歡休閒，但整體滿意度不高。休閒參與量較高的大學生其休閒滿意度也較高，此二者間存在正相關。休閒態度和休閒滿意之間存有顯著正相關。女性比男性對休閒態度持更正面看法，但休閒滿意度反而較低。身體愈健康者其休閒參與量及休閒滿意度愈高。

高俊雄 (1993) 認為，人們能在參與休閒活動時，獲得高度的滿足，並且留下愉快的經驗，則會願意繼續參與。林東泰 (1994)、羅明訓 (1999) 等人也同樣印證了休閒參與頻率越高者，整體休閒滿意越高，且休閒參與和休閒滿意度之間有顯著正相關，休閒活動參與是否感到滿足，是影響個體是否繼續從事此活動的因素。本研究再將為國內學者對休閒參與動機與休閒滿意度的相關研究整理如表 2-8：

表 2-8 休閒參與動機與休閒滿意度相關研究彙整表：

作者	年代	相關研究
謝清秀	2004	在針對大專網球選手休閒動機、休閒參與及休閒滿意之研究中，休閒動機與休閒滿意度之間有顯著高度相關，

鄭賀珍 李宜錫	2005	休閒動機與休閒滿意度之研究。在羽球館之研究顯示，預測效度顯著。以對象度達顯著的相關。	愈高，休閒滿意度愈高，與參與動機與參與度相關。與參與度相關且具有顯著。
楊紋貞	2006	以對象度達顯著的相關。	愈高，休閒滿意度愈高，與參與動機與參與度相關。與參與度相關且具有顯著。
蔡聰智 謝旻諺 曾淑萍	2008	梨山馬拉松賽中，數差居住異。	愈高，休閒滿意度愈高，與參與動機與參與度相關。與參與度相關且具有顯著。
陳子逸	2009	針對慢速壘球運動-以台灣北部地區為例。顯示，休閒參與、社會、場地設備和生理性存在。	愈高，休閒滿意度愈高，與參與動機與參與度相關。與參與度相關且具有顯著。

資料來源：本研究整理

根據上述相關文獻研究探討，可以發現休閒參與動機與休閒滿意度之間是有正向顯著相關的，意即休閒參與動機與休閒滿意度兩者是相互影響著，由此可知休閒參與者的參與動機愈高，休閒滿意度也就愈高。本研究將以休閒運動參與動機的健康適能需求、心理需求、社會需求、刺激避免、消遣娛樂及知識需求構面與休閒滿意度的生理、心理、社會、放鬆、美感及教育構面的關聯性。

## 第參章 研究方法

本章節共分為五節：第一節為研究架構；第二節為研究流程；第三節為研究對象和取樣；第四節為研究工具；第五節為資料分析；第六節為統計方法。

### 第一節 研究架構

本研究根據研究目的及研究問題性質，並參考相關文獻設計問卷調查，依從事飛盤運動的參與者不同背景變項、休閒參與動機與休閒滿意度之間的關係及影響進行探討分析。本研究的背景變項為飛盤運動參與者的個人因素，依變項為休閒參與動機及休閒滿意度。研究架構如圖 3-1：

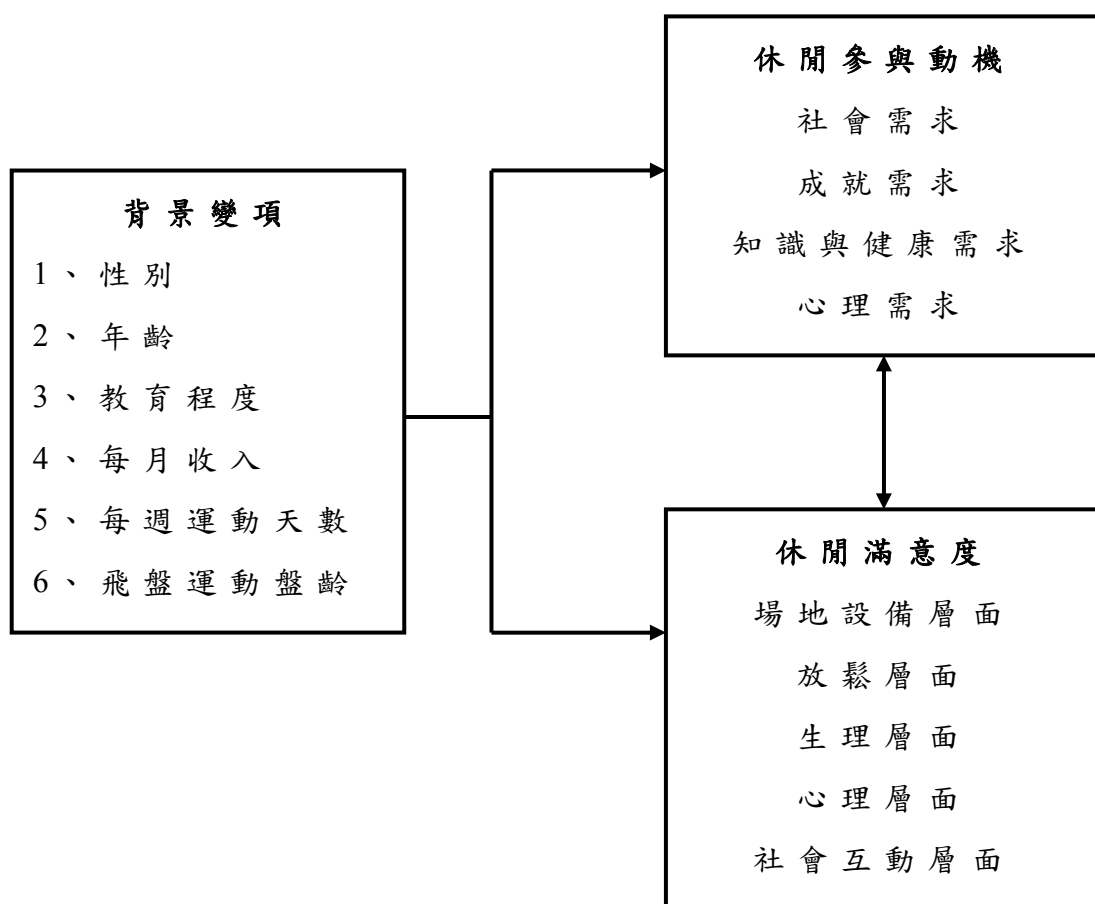


圖 3-1：研究架構圖

## 第二節 研究流程

本研究之研究流程，與指導教授討論研究題目，接著進行相關文獻蒐集。擬定初步研究計畫後，進行問卷量表設計，接著發放問卷，回收後進行統計分析與討論，依據分析結果做出結論與建議。本研究流程圖如圖 3-2：

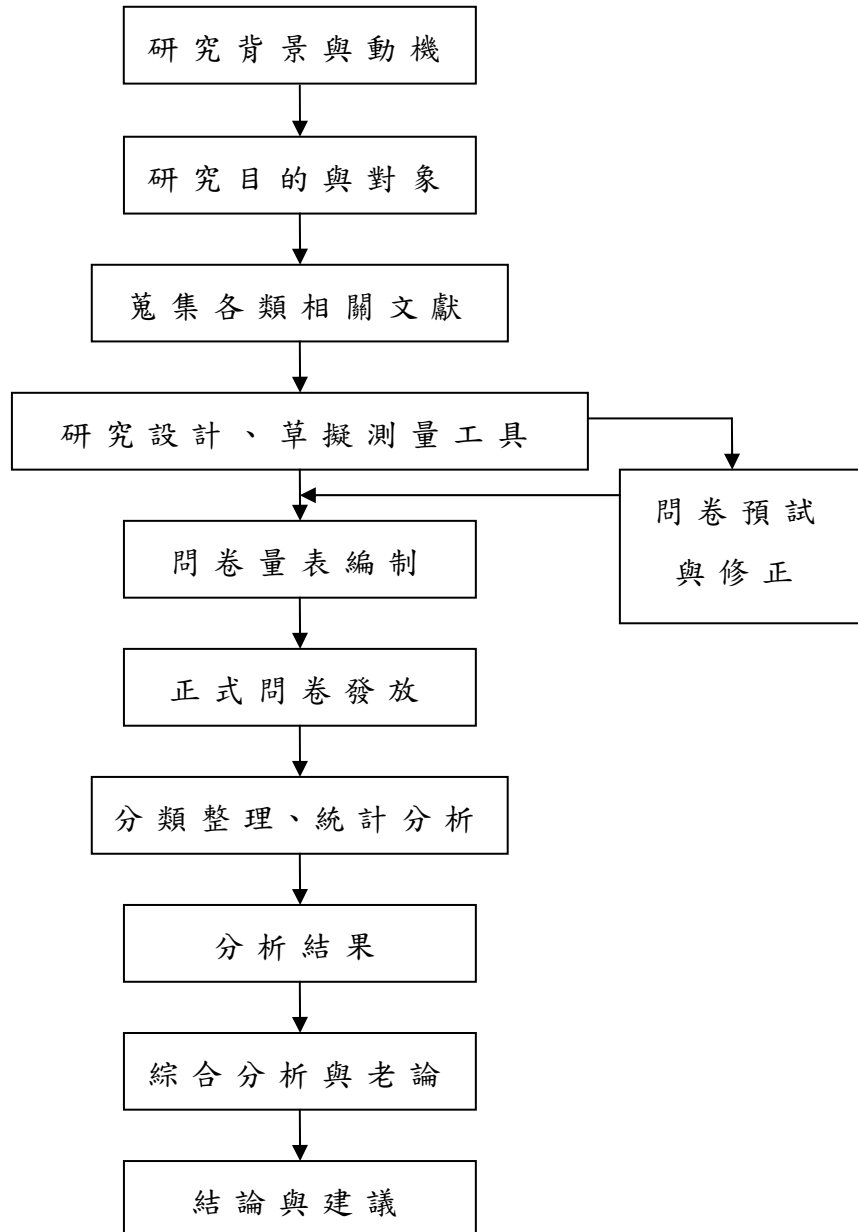


圖 3-2：研究流程圖

### 第三節 研究對象和取樣

#### 一、研究對象與取樣方式

本研究以台灣地區之飛盤運動爭奪賽參與者為研究對象，進行問卷調查。研究對象分成預試樣本以及正式樣本兩個部份，取樣方式以透過在 2009 年與 2010 年中華民國飛盤運動協會所舉辦的例行季賽，進行對選手的問卷調查。對預試樣本與正式樣本抽樣方法加以說明，分別詳述如下：

##### 1、預試樣本與抽樣

本研究初稿問卷完成，於 2009 年 10 月 31 日星期六 10:00-17:00 在台中逢甲大學操場所舉辦的逢甲盃飛盤爭奪秋季賽，以參與者為預試樣本，採用便利取樣的方式蒐集預試樣本，接著進行量表之效度與信度考驗，修訂為正式問卷。預試問卷共計發放 60 份，回收有效問卷 56 份，有效問卷比例為 93%。(預試問卷請參閱附錄一)

##### 2、正式樣本與抽樣

本研究主要在探討飛盤運動爭奪賽參與者的參與動機與滿意度的相關情形。調查採現場實地發放問卷方式，由於飛盤運動為國內近年來較新興的休閒運動，參與此項休閒運動的人口還算少數，研究者經評估後，正式問卷的取樣方式以中華飛盤運動協會所舉辦的例行季賽，於 2010 年 3 月 6 日星期六 10:00-17:00 以普查方式在高雄世界運動會龍騰主場館所舉辦的 2010 年全國飛盤爭奪賽第一季季賽的參與者為發放問卷對象。飛盤運動參與者，對問卷都願意協助填答，因此發放問卷相當順利，回收率也相當好。本研究於正式問卷共發放了 320 份問卷，回收 320 份問卷，取得 309 份為有效問卷，有效問卷率為 96.6%。(正式問卷請參閱附錄二)

## 二、實施程序

本研究施測對象為飛盤運動參與者，預試問卷與正式問卷皆採便利抽樣的方式，商請現場飛盤運動參與者問卷，並於填答前事先告知受訪者本研究目的與施測方式，並請比賽選手配合協助進行問卷調查，實施預試時研究者親自以一對一的方式協助受訪者完整填寫問卷。回收後立即進行量表之項目分析、因素分析及效度與信度考驗，以統計方式作為正式問卷定稿的考驗，並以預試結果及現場填答者所回饋之意見修訂及選取可用試題後，為正式問卷。於 2010 年 3 月 6 日以及 2010 年 3 月 7 日兩天，在高雄世界運動會龍騰主場館所舉行的飛盤爭奪賽比賽場地進行正式問卷施測。之後將回收資料進行資料歸納整理與統計分析，整理出具體的結果，並依研究結果提出建議。

#### 第四節 研究工具

本研究經由作者參與飛盤運動與愛好者的互動，蒐集參與者之參與動機與滿意情形概要，並於相關文獻分析及參考有關動機與滿意度問卷後，依據研究目的編擬蒐集資料之問卷，以作為問卷調查工具。調查工具訂名為「飛盤運動參與者其休閒動機與休閒滿意度調查問卷」。問卷以三部分呈現，問卷內容第一部分為「個人基本資料」，第二部分為「休閒參與動機量表」，第三部分為「休閒滿意度量表」。在第二部分與第三部份，量表分析均採用李克特尺度（Likert Scale）五等量表方式計分，分別以「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」、「非常不同意」五種選項提供填答者填答，並依上述選項分給予「5」、「4」、「3」、「2」、「1」的計分方式。

本研究完成問卷初稿後，以逢甲盃飛盤爭奪秋季賽之參與者 60 人作為預試樣本實施預試，預試問卷回收後，即進行統計分析，分別進行項目分析、因素分析與信度的分析，以確認本研究工具是否適用及修改依據。經由預試結果再進行因素分析，藉以分別區分出各參與動機與滿意度量表的因素構面，經修正後完成正式研究問卷。

##### 一、個人基本資料

第一部分為飛盤運動參與者的個人基本資料，其變項區分為：性別、年齡、教育程度、每月收入、每週運動天數、飛盤運動盤齡。

##### 二、休閒參與動機量表

研究所用的量表依據 Beard and Ragheb (1983) 發展出休閒參與動機之量表，並參考陳文長 (1995) 所編寫的運動參與動機量表；洪長青 (2008) 「休閒活動參與動機量表」，

作為本量表編制的基本架構，再依照本研究之相關考量以及請教專家學者後，進行題目內容及文句表達方式之定稿。經參酌上述研究者的量表以及相關學者所提供的意見後，進行預試，預試問卷回收後即進行問卷有效卷篩檢，並以有效問卷進行信效度分析。

#### (一) 休閒參與動機量表項目分析

本研究以 SPSS for Windows 12.0 中文視窗版本來進行統計分析，將回收後預試量表進行項目分析，目的在於針對預試題項進行評估。求出休閒參與動機量表各題項之決斷值及相關係數，分析題目的效度，以  $t$  值須達  $P < .01$  的顯著水準作為選題依據，作為篩選正式量表題項之依據，經項目分析後，如表 3-1。量表原題項 7、8、17、28 題決斷值因未達 .01 顯著水準，因此刪除，經修正後正式量表為 26 題。

表 3-1 休閒參與動機量表項目分析

題目	決斷值	相關值	有效 題目
1.學習新知識充實生活品質	4.78**	.51**	1
2.提升創造力	4.61**	.61**	2
3.激發想像力、思考更靈敏	4.67**	.58**	3
4.讓我獲得身體活動的機會	4.28**	.58**	4
5.維持好身材	4.70**	.64**	5
6.鍛鍊體力維持精神	4.67**	.46**	6
7.修身養性	1.76	.18	刪除
8.生活更有規律	.86	.08	刪除
9.使身體更健康維持生理功能	7.19**	.62**	7
10.享受運動樂趣	4.28**	.62**	8
11.滿足個人的好勝心	4.70**	.57**	9
12.增加技術能力	5.85**	.67**	10
13.挑戰自己的能力	4.47**	.63**	11
14.為了實踐自我，展現自我價值	4.93**	.62**	12

15.在競賽或比賽中獲得自己與他人的肯定	4.77**	.59**	13
16.追求刺激與冒險	4.87**	.66**	14
17.提高工作效能	1.52	.28	刪除
18.提升競爭力	4.76**	.56**	15
19.追求快樂與滿足興趣	4.99**	.60**	16
20.擴展人際關係、認識新朋友	4.28**	.54**	17
21.從中尋求知己	5.52**	.62**	18
22.融入團體獲得歸屬感	5.67**	.63**	19
23.紓解壓力和緊張	6.99**	.67**	20
24.獲得身心的釋放	7.58**	.63**	21
25.暫時逃避現實	4.90**	.46**	22
26.降低焦慮與不安	4.44**	.55**	23
27.緩和生生活步調	5.17**	.52**	24
28.逃避日常生活瑣事	.53	-.03	刪除
29.朋友邀約	5.26**	.66**	25
30.改變一成不變的生活步調	5.35**	.65**	26

\*\* $P < .01$

## (二) 休閒參與動機量表因素分析

經項目分析後，刪除未達顯主水準的題項，接著進行因素分析。在因素分析中，KMO(Kaiser-Meyer-Olkin measure of adequacy)值介於 0~1 之間，Kaiser 表示 KMO 值大於 0.5 適合進行因素分析，當 KMO 值越大，表示變項的共同因素越多，適合進行因素分析。本研究以 KMO 值及 Bartlett 球型檢定，進行休閒參與動機量表與休閒滿意度量表的適合度進行因素分析，結果如表 3-2。分析結果顯示，在休閒參與動機之 KMO 值為 .747，適合進行因素分析

表 3-2 休閒參與動機 KMO 檢定分析

項目	KMO 值	Bartlett's 檢定值	自由度	P 值
休閒參與動機	.747	793.101	325	.000

本研究進行因素分析係以主成分分析法以及最大變異轉軸法，以萃取適當的共同因素，對休閒參與動機進行探索

性因素分析。經探索性因素分析後，在休閒參與動機量表的因素分析結果，共取出 4 個構面，如表 3-3，每一個構面依選項特性加以命名，分別為「社會需求」、「知識健康需求」、「成就需求」以及「心理需求」。經分析後四個因素特徵值皆大於 1，符合因素分析要求，解釋變異量分別為「社會需求」19.228；「成就需求」14.001；「知識與健康需求」13.662；「心理需求」9.055；總累積變異量為 55.946，因此解釋飛盤運動參與者的休閒參與動機達 55.95%，表示量表具有良好的建構效度。

表 3-3 休閒參與動機量表之因素分析摘要表

題項	題目	社會 需求	知識 健康	成就 需求	心理 需求
18	從中尋求知己	.733			
19	融入團體獲得歸屬感	.732			
10	增加技術能力	.692			
11	挑戰自己的能力	.627			
12	為了實踐自我，展現 自我價值	.620			
9	滿足個人的好勝心	.602			
20	紓解壓力和緊張	.551			
14	追求刺激與冒險	.543			
17	擴展人際關係、認識	.511			
26	改變一成不變的生活 步調	.434			
2	提升創造力		.795		
3	激發想像力、思考更靈敏		.647		
8	享受運動樂趣		.627		
5	維持好身材		.609		
1	學習新知識充實生活品質		.599		
7	使身體更健康維持生理功能		.557		
4	讓我獲得身體活動的機會		.419		
6	鍛鍊體力維持精神			.736	
25	朋友邀約			.635	

21	獲得身心的釋放				.598
16	追求快樂與滿足興趣				.583
13	在競賽或比賽中獲得自己與他人肯定				.472
24	緩和生步調				.834
22	暫時逃避現實				.699
23	降低焦慮與不安				.507
15	提升競爭力				.471
特徵值(轉軸後)		4.999	3.640	3.552	2.354
解釋變異量(%)		19.228	14.001	13.662	9.055
累積解釋變異量(%)		19.228	33.229	46.891	55.946

說明：1.萃取方式：主成份分析法

2.轉軸方式：最大變異法

從分析結果顯示，在預試中原有的 30 個題項，經項目分析後，預試原題項 7、8、17、28 未達顯著，因此刪除，經檢定後本研究之休閒參與動機量表經修改為 26 個題項，並且利用因素分析歸納出「社會需求」、「成就需求」、「知識與健康需求」、「心理需求」等四個構面。量表內容如表 3-4：

表 3-4 休閒參與動機量表之各構面因素

因素構面	題目
社會需求	9 滿足個人的好勝心
	10 增加技術能力
	11 挑戰自己的能力
	12 為了實踐自我，展現自我價值
	14 追求刺激與冒險
	17 擴展人際關係、認識新朋友
	18 從中尋求知己
	19 融入團體獲得歸屬感
	20 紓解壓力和緊張
	26 改變一成不變的生活步調
知識與健康需求	1 學習新知識充實生活品質
	2 提升創造力
	3 激發想像力、思考更靈敏
	4 讓我獲得身體活動的機會
	5 維持好身材
	7 使身體更健康維持生理功能

8 享受運動樂趣	
成就需求	6 鍛鍊體力維持精神
	13 在競賽或比賽中獲得自己與他人的肯定
	16 追求快樂與滿足興趣
	21 獲得身心的釋放
	25 朋友邀約
心理需求	15 提升競爭力
	22 暫時逃避現實
	23 降低焦慮與不安
	24 緩和生活步調

### (三) 休閒參與動機量表信度分析

本研究依據 Cronbach(1951)提出的建議，信度準則的判斷， $\alpha$  值小於 0.35 為低信度； $\alpha$  值介於 0.35~0.7 之間為中信度； $\alpha$  值大於 0.7 為高信度。經內部一致性信度分析發現，如表 3-5，在休閒參與動機量表的各構面 Cronbach  $\alpha$  分別為「社會需求」.888、「成就需求」.849、「知識健康需求」.790、「心理需求」.699，休閒參與動機量表總信度為 .931，顯示量表內部一致性良好，具有高信度。

表 3-5 休閒參與動機量表信度分析摘要表

構面	量表題目	Cronbach $\alpha$
社會需求	9、10、11、12、14、17、 18、19、20、26	.888
健康知識需求	1、2、3、4、5、7、8	.849
成就需求	6、13、16、21、25	.790
心理需求	15、22、23、24	.699
總量表	共 26 題	.931

### 三、休閒滿意度量表

本研究參考 Beard and Ragheb (1983) 發展出之休閒滿意度量表，並由國內研究者王素敏 (1997)、吳文銘 (2001) 及陳南琦 (2000) 等人所翻譯的問卷，以及參考洪長青 (2008)

「休閒滿意度量表」，並依照本研究之相關考量以及請教相關學者後，進行題目內容及文句表達加以修改後編制而成。經參酌上述研究者的量表以及相關學者所提供的意見後，完成預試問卷並進行預試問卷調查，回收後進行項目分析、因素分析以及信效度分析。

#### (一) 休閒滿意度量表項目分析

本研究以 SPSS for Windows 12.0 中文視窗版本來進行統計分析，將回收後預試量表進行項目分析，求出休閒參與動機量表各題項之決斷值 (critical ratio, 即 t 值) 及相關係數，分析題目的有效性，以 t 值須達  $P < .01$  的顯著水準作為選題依據，以篩選正式量表題項，如表 3-6，經項目分析後，量表原題項 7、17 題因決斷值未達 .01 顯著水準，因此刪除，正式量表為 28 題。

表 3-6 休閒滿意度量表項目分析

題目	決斷值	相關值	有效 題目
1. 飛盤運動讓我學習到新的運動技術並提升生活樂趣	5.22**	.54**	1
2. 飛盤運動讓我更具生活創意	5.50**	.64**	2
3. 飛盤運動讓我有更好的思考空間	4.45**	.55**	3
4. 飛盤運動讓我滿足身體活動的需求	5.66**	.52**	4
5. 飛盤運動讓我保持良好身材	4.68**	.56**	5
6. 飛盤運動能夠增加我的體適能	4.79**	.47**	6
7. 飛盤運動提升情緒控制與寬容他人的雅量	-1.22	-.12	刪除
8. 飛盤運動使我生活更具規律性	4.00**	.52**	7
9. 飛盤運動幫助我保持健康	4.02**	.58**	8
10. 飛盤運動讓我在活動中獲得快樂的滿足	5.85**	.50**	9

11. 飛盤運動讓我有自信心	6.99**	.69**	10
12. 飛盤運動能夠讓我運動各種不同的技巧與能力	4.39**	.56**	11
13. 飛盤運動讓我滿足自我挑戰的需求	5.48**	.62**	12
14. 飛盤運動讓我滿足自我實現的動機	5.20**	.57**	13
15. 透過飛盤運動讓我和同好進行社交互動	4.93**	.63**	14
16. 飛盤運動讓我滿足追求刺激與冒險的動機	4.76**	.60**	15
17. 飛盤運動讓我工作更有效率	.76	.20	刪除
18. 飛盤運動對體能很有挑戰性	4.21**	.55**	16
19. 飛盤運動幫助我放鬆身心	6.50**	.71**	17
20. 空閒時我常常與懂得飛盤運動的人交往	5.54**	.66**	18
21. 飛盤運動幫我與他人發展友好關係	6.01**	.66**	19
22. 參與飛盤運動時我碰到的人是友善的	6.55**	.62**	20
23. 飛盤運動幫助我紓解壓力	4.76**	.57**	21
24. 飛盤運動對我的情緒健康有幫助	7.19**	.70**	22
25. 飛盤運動讓我能夠忘掉煩惱與現實壓力	4.94**	.62**	23
26. 飛盤運動可以緩和焦慮和不安	6.48**	.75**	24
27. 飛盤運動場地或地區是乾淨的	5.41**	.70**	25
28. 飛盤運動場地或地區是美麗的	5.17**	.64**	26
29. 飛盤運動場地或地區具有良好的規劃	5.24**	.61**	27
30. 飛盤運動能夠提供我嘗試新事物的機會	4.68**	.55**	28

\*\* $P < .01$

## (二) 休閒滿意度量表因素分析

經項目分析後，刪除未達顯著水準的題項，接著進行因素分析。本研究以 KMO 值及 Bartlett 球型檢定進行休閒滿意度量表是否適合進行因素分析，結果如表 3-7。研究結果

顯示休閒滿意度之 KMO 值為 .774，因此表示休閒滿意度量表適合進行因素分析。

表 3-7 休閒滿意度 KMO 檢定分析

項目	KMO 值	Bartlett's 檢定值	自由度	P 值
休閒滿意度	.774	946.250	378	.000

在休閒滿意度量表因素分析的結果，共取出五個構面，如表，各構面分別依題項內容及特性命名，分別為「場地設備層面」、「放鬆層面」、「生理層面」、「心理層面」以及「社會互動層面」，如表 3-8。五個因素特徵值皆大於 1，符合因素分析要求，解釋變異量分別為「場地設備層面」15.313；「放鬆層面」14.985；「生理層面」11.726；「心理層面」10.370；「社會互動層面」10.031，量表總累積變異量為 62.426，因此解釋飛盤運動參與者的休閒參與動機達 62.43%，顯示量表有良好的建構效度。

表 3-8 休閒滿意度量表之因素分析摘要表

題項	題目	場地 環境	放鬆 層面	生理 層面	心理 層面	社會 互動
26	飛盤運動的場地或地區是美麗的	.896				
27	飛盤運動的場地或地區具有良好的規劃	.772				
25	飛盤運動的場地或地區是乾淨的	.750				
17	飛盤運動幫助我放鬆身心	.534				
2	飛盤運動讓我更具生活創意	.511				
24	飛盤運動可以緩和焦慮和不安	.499				

20	參與飛盤運動時我 碰到的人士友善的	.443				
9	飛盤運動讓我在活動中獲得 快樂的滿足	.747				
10	飛盤運動讓我有自信心	.688				
8	飛盤運動幫助我保持健康	.660				
21	飛盤運動幫助我紓解壓力	.614				
16	飛盤運動對體能很有挑戰性	.613				
23	飛盤運動讓我能夠忘掉煩惱 與現實壓力	.566				
11	飛盤運動能夠讓我學習各種 不同的運動技巧與能力	.545				
3	飛盤運動讓我有更好的思考空間	.716				
6	飛盤運動能夠增加我的體適能	.685				
1	飛盤運動讓我學習到新的運動技術 並提升生活樂趣	.583				
5	飛盤運動讓我保持良好身材	.484				
12	飛盤運動讓我滿足自我挑戰的需求	.486				
28	飛盤運動能夠提供我嘗試新事物的 機會	.477				
15	飛盤運動讓滿足我追求刺激與冒險	.704				
14	透過飛盤運動讓我和同好進行社交的互動	.635				
13	飛盤運動讓我滿足自我實現的動機	.623				
7	飛盤運動使我生活更具規律性	.497				
18	空閒時我常常與懂得飛盤運動的人往	.762				
19	飛盤運動幫我與他人發展友好關係	.753				
4	飛盤運動讓我滿足身體活動的需求	.656				
22	飛盤運動對我的情緒健康有幫助	.564				
特徵值(轉軸後)		4.288	4.196	3.283	2.901	2.809
解釋變異量(%)		15.313	14.985	11.726	10.370	10.031
累積解釋變異量(%)		15.313	30.298	42.025	52.394	62.426

說明：1.萃取方式：主成份分析法

2.轉軸方式：最大變異法

資料來源：本研究整理

本研究結果顯示，預試原有 30 個題項，經項目分析原題項 7 及 17 題未達顯著，因此刪除，經刪減題目後本研究之休

閒滿意度量表共計有 28 個題項。在「休閒滿意度量表」，共分 5 個構面，分別為「場地設備層面」、「放鬆層面」、「生理層面」、「心理層面」、「社會互動層面」。量表內容如表 3-9：

表 3-9 休閒滿意度量表之各構面因素

因素構面	題目
場地設備	2 飛盤運動讓我更具生活創意
	17 飛盤運動幫助我放鬆身心
	20 參與飛盤運動時我碰到的人是友善的
	24 飛盤運動可以緩和焦慮和不安
	25 飛盤運動的場地或地區是乾淨的
	26 飛盤運動的場地或地區是美麗的
	27 飛盤運動的場地或地區具有良好的規劃
放鬆層面	8 飛盤運動幫助我保持健康
	9 飛盤運動讓我在活動中獲得快樂的滿足
	10 飛盤運動讓我有自信心
	11 飛盤運動能夠讓我學習各種不同的運動技巧與能力
	16. 飛盤運動對體能很有挑戰性
	21 飛盤運動幫助我紓解壓力
生理層面	23 飛盤運動讓我能夠忘掉煩惱與現實壓力
	1 飛盤運動讓我學習到新的運動技術並提升生活樂趣
	3 飛盤運動讓我有更好的思考空間
	5 飛盤運動讓我保持良好身材
	6 飛盤運動能夠增加我的體適能
	12 飛盤運動讓我滿足自我挑戰的需求
	28 飛盤運動能夠提供我嘗試新事物的機會
心理層面	7 飛盤運動使我生活更具規律性
	13 飛盤運動讓我滿足自我實現的動機
	14 透過飛盤運動讓我和同好進行社交互動
	15 飛盤運動讓滿足我追求刺激與冒險
社會互動	4 飛盤運動讓我滿足身體活動的需求
	18 空閒時我常常與懂得飛盤運動的人交往
	19 飛盤運動幫我與他人發展友好關係
	22 飛盤運動對我的情緒健康有幫助

### (三) 休閒滿意度量表信度分析

在休閒滿意度量表內部一致性分析，如表 3-10，各構面信度分別為「場地環境層面」.869；「放鬆層面」.844；「生理層面」.764；「心理層面」.769；「社會互動層面」.841，而休閒滿意度量表總信度為.937，顯示具有良好的信度。

表 3-10 休閒滿意度量表信度分析摘要表

構面	量表題目	Cronbach $\alpha$
場地環境層面	2、17、20、24、25、26、27	.869
放鬆層面	8、9、10、11、16、21、23	.844
生理層面	1、3、5、6、12、28	.764
心理層面	7、13、14、15	.769
社會互動層面	4、18、19、22	.841
總量表	共 28 題	.937

## 第五節 資料分析

根據本研究之研究目的與問題，以 SPSS for window 12.0 軟體進行資料處理，將本研究欲使用的統計方法分述如下：

### 一、項目分析

針對各提項進行鑑別度檢驗，以內部一致性效標分析法進行項目分析。將所有受試者在預試量表得分的總和依高低分排序，然後由最高分者起算總人數的前 27% 為高分組，由最低分者起算，總人數的後 27% 為低分組。之後再以高分組受試者在某一項題得分之平均數減低分組受試者在同一題項得分之平均數，其差即代表此題的鑑別力。

### 二、因素分析

本研究針對飛盤運動參與者的休閒參與動機及休閒滿意度構面進行因素分析，先以 KMO 及 Bartlett 檢定量表題組之間的相關程度，KMO 大於 0.5 及 Bartlett 檢定達顯著，表示題組間有共同的因素，採用因素分析中的主成份分析法，抽取對參與動機及休閒滿意度各變項的共同因素，接著在以最大變異法進行變異轉軸，並以特徵值大於 1 的原則，作為各構面的區隔，以便因素之命名。

### 三、信度分析

以內部一致性  $\alpha$  作為信度的考驗，了解問卷各個題項之穩定性與一致性。針對休閒參與動機量表各構面及休閒滿意度構面進行分析，求出各個分量表與總量表之信度。

### 四、描述性統計

以次數分析與百分比來瞭解人口統計變項(飛盤運動參與者背景資料)，包括：性別、年齡、學歷、月收入、每週運動天數及運動盤齡等六項，以分析樣本基本資料及樣本各變

項分佈情形。

#### 五、獨立樣本 t 檢定

以檢定不同性別對參與動機量表各構面與休閒滿意度量表各構面上之差異情形。

#### 六、單因子變異數

比較不同年齡、教育程度、每週運動天數、運動盤齡及月收入在休閒參與動機與滿意度是否有顯著差異，若達顯著差異，則進一步以雪費 (Scheffe test) 事後比較檢定各群組間差異情形。

#### 七、皮爾森相關檢定

主要用來分析飛盤參與者在參與動機與滿意度之間的相關性。

## 第肆章 實證結果與分析

本章節以問卷調查所得到的各項資料進行統計分析與處理。本章節共分為四節來做敘述：第一節為人口統計變項分析的描述；第二節為飛盤運動參與者休閒參與動機與休閒滿意度之現況分析；第三節不同背景變項在休閒運動參與動機之差異情形；第四節為不同背景變項在休閒滿意度差異情形；第五節為飛盤運動參與者參與動機與滿意度之典型相關分析。

### 第一節 飛盤運動參與者人口統計變項分析

本節利用描述性統計的方法，包括平均數、標準差及百分比等分析方法，藉以了解受測之飛盤運動參與者的人口統計變項資料分析，以回答研究問題一。人口統計變項如表 4-1。

表 4-1 飛盤運動參與者人口統計變數分析

人口統計變項	項目	人數 (N)	百分比 (%)
性別	男	253	81.9
	女	56	18.1
年齡	12 歲 ~19 歲	70	22.7
	20 歲 ~29 歲	223	72.2
	30 歲 ~39 歲	14	4.5
	40 歲 ~49 歲	2	.6
教育程度	高中職	2	.6
	專科	25	8.1
	大專院校	261	84.5
	研究所以上	21	6.8
每月收入	0 元 ~20000 元	254	82.2
	20000 元 ~39999 元	48	15.5
	40000 元 ~59999 元	6	1.9
	60000 元 (含) 以上	1	.3
每週運動天數	一天	22	7.1

	二天	53	17.2
	三天	104	33.7
	四天	65	21.0
	五天	27	8.7
	六天	9	2.9
	每天	29	9.4
飛盤盤齡	0~一年	137	43.4
	一年~三年	118	38.2
	三年到五年	29	9.4
	五年到十年	21	6.8
	十年以上	7	2.3

N = 309

本研究問卷共發放了 320 份問卷，回收 320 份問卷，取得 309 份為有效問卷，有效問卷比為 96.6%，為更進一步了解受試者之人口結構，經由表 4-1 分析之結果敘述如下：

#### 一、性別

本研究，受試者結構中男性為 253 人，佔樣本總數之 81.9%；女性為 56 人，佔樣本總數之 18.1%。顯示受試者男性人數多於女性人數。

#### 二、年齡

本研究受試者 12 歲~19 歲所佔樣本總數 22.7%；20 歲~29 歲佔樣本總數 72.2%；30 歲~39 歲佔樣本總數 4.5%；43 歲~49 歲佔樣本總數 0.6%。由此可知，本研究飛盤運動參與者年齡集中於 20 歲~29 歲。

#### 三、教育程度

研究受試者教育程度，高中職佔樣本總數 0.6%；專科程度佔樣本總數 8.1%；大專院校佔樣本總數 84.5%；研究所以上佔樣本總數 6.8%。結果顯示，受試者教育程度以大專院校居多。

#### 四、每月收入

本研究樣本中，個人每月收入在 0 元~20000 元佔樣本總數 82.2%；20000 元~39999 元佔樣本總數 15.5%；40000 元~59999 元佔樣本總數 1.9%；60000 元(含)以上佔樣本總數的 0.6%。以上結果顯示，受訪者中個人每月收入在 0 元~20000 元佔大多數。

#### 五、每週運動天數

受試者每週運動為一天佔樣本總數 7.1%；每週運動為二天佔樣本總數 17.2%；每週運動為三天佔樣本總數 33.7%；每週運動為四天佔樣本總數 21%；每週運動為五天佔樣本總數 8.7%；每週運動為六天佔樣本總數 2.9%；每週運動為七天佔樣本總數 9.4%。結果顯示，受試者以每週運動三天居多。

#### 六、飛盤盤齡

受試者飛盤盤齡，0~一年佔樣本總數 43.4%；一年~三年佔樣本總數 38.2%；三年~五年佔樣本總數 9.4%；五年~十年佔樣本總數 6.8%；十年以上佔樣本總數 2.3%。有此可知本研究飛盤運動參與者盤齡以 0~一年為多數。

## 第二節 飛盤運動參與動機與休閒滿意度之現況分析

本節區分成兩個部份加以說明，兩部份分別為：一、休閒運動參與動機之情形；二、休閒滿意度之情形。針對休閒運動參與動機以及休閒滿意度進行統計分析，整理受試者對各題項評分之平均數及標準差，進行量化分析結果，以回答研究問題二。

### 一、飛盤運動參與者休閒運動參與動機之情形

針對休閒運動參與動機量表中各題項進行統計分析，於每一題均按同一程度高低分成五個等級，分別給予一至五分，進行量化分析，以得到各個題項評分之平均數與標準差，其結果依平均數得分高低分別排序如表 4-2：

表 4-2 休閒運動參與動機之平均數分析摘要表

動機內容	平均數	標準差	排序
讓我獲得身體活動的機會	4.42	.658	1
增加技術能力	4.36	.686	2
挑戰自己的能力	4.32	.695	3
鍛鍊體力維持精神	4.29	.706	4
追求快樂與滿足興趣	4.27	.714	5
為了實踐自我，展現自我價值	4.27	.700	6
在競賽或比賽中獲得自己與他人的肯定	4.21	.860	7
追求刺激與冒險	4.19	.730	8
融入團體獲得歸屬感	4.17	.761	9
滿足個人的好勝心	4.14	.729	10
維持好身材	4.13	.837	11
獲得身心的釋放	4.12	.761	12
享受運動樂趣	4.12	.813	13
學習新知識充實生活品質	4.11	.633	14
擴展人際關係、認識新朋友	4.11	.813	15
提升競爭力	4.10	.793	16
紓解壓力和緊張	4.09	.780	17
從中尋求知己	4.08	.796	18
激發想像力、思考更靈敏	4.08	.707	19

使身體更健康維持生理功能	4.07	.741	20
改變一成不變的生活步調	3.94	.875	21
朋友邀約	3.91	.783	22
提升創造力	3.91	.730	23
緩和生步調	3.89	.755	24
降低焦慮與不安	3.85	.850	25
暫時逃避現實	3.64	1.024	26

統計結果顯示，在飛盤運動參與者之休閒參與動機平均數中，以「讓我獲得身體活動的機會」為平均數最高，平均數為 4.42；其次為「增加技術能力」，平均數為 4.36；第三是「挑戰自己的能力」，平均數為 4.32；而平均數最低為「暫時逃避現實」，平均數為 3.64。由結果得知，參與問卷調查之飛盤運動參與者的休閒參與動機，以「獲得身體活動機會」為主要目的，而「暫時逃避現實」則不是參與飛盤運動的主要動機。

此外，由休閒運動參與動機量表的四個構面中，如表 4-3，由高平均數至低平均數分別為「成就需求」構面，平均數為 4.22；「社會需求」構面，平均數為 4.17；「知識與健康需求」構面，平均數為 4.12；「心理需求」構面，平均數為 3.87。顯示飛盤運動參與者以成就需求為主要的休閒參與動機，因此本研究推測飛盤運動參與者較注重挑戰自己的能力，並且能從中獲得優越感。

表 4-3 休閒運動參與動機各構面平均數摘要表

參與動機構面	平均數	標準差	排名
成就需求	4.22	.481	1
社會需求	4.17	.432	2
知識與健康需求	4.12	.423	3
心理需求	3.87	.583	4

## 二、飛盤運動參與者休閒滿意度之情形

針對休閒運動參與動機量表中各題項進行統計分析，於每一題均按同一程度高低分成五個等級，分別給予一至五分，進行量化分析，以得到各個題項評分之平均數與標準差，其結果如表 4-4，並加以說明分析結果。

表 4-4 休閒滿意度之平均數分析摘要表

滿意度內容	平均數	標準差	排名
飛盤運動幫助我保持健康	4.31	.660	1
飛盤運動能夠提供我嘗試新事物的機會	4.29	.720	2
飛盤運動讓我學習到新的運動技術並提升生活樂趣	4.26	.602	3
飛盤運動讓我滿足自我挑戰的需求	4.25	.702	4
飛盤運動能夠讓我學習各種不同的運動技巧與能力	4.25	.733	5
飛盤運動讓我在活動中獲得快樂的滿足	4.23	.721	6
飛盤運動讓我滿足身體活動的需求	4.23	.717	7
飛盤運動上我滿足自我實現的動機	4.20	.706	8
透過飛盤運動讓我和同好進行社交互動	4.20	.667	9
飛盤運動對我的情緒健康有幫助	4.20	.686	10
空閒時我常常與懂得飛盤運動的人交往	4.15	.789	11
飛盤運動對體能很有挑戰性	4.13	.704	12
飛盤運動能夠增加我的體適能	4.13	.749	13
飛盤運動幫助我放鬆身心	4.12	.782	14
飛盤運動讓我保持良好身材	4.12	.725	15
飛盤運動讓我有自信心	4.11	.745	16
飛盤運動幫我與他人發展友好關係	4.11	.834	17
飛盤運動讓我滿足追求刺激與冒險的動機	4.10	.744	18
飛盤運動幫助我紓解壓力	4.09	.722	19
飛盤運動讓我更具生活創意	4.06	.727	20
飛盤運動讓我有更好的思考空間	4.06	.756	21
飛盤運動讓我能夠忘掉煩惱與現實	4.05	.800	22

壓力				
參與飛盤運動我碰到的人是友善	4.01	.952	23	
飛盤運動可以緩和焦慮和不安	3.96	.844	24	
飛盤運動使我生活更具規律性	3.94	.786	25	
飛盤運動場地或地區是美麗的	3.77	.981	26	
飛盤運動場地或地區是乾淨的	3.73	.985	27	
飛盤運動場地或地區具有良好的規劃	3.65	1.045	28	

由表 4-4 顯示，飛盤運動參與者休閒滿意度平均數中，以「飛盤運動幫助我保持健康」平均數最高，平均數為 4.31；其次為「飛盤運動能夠提供我嘗試新事物的機會」，平均數為 4.29；第三是「飛盤運動讓我學習到新的運動技術並提升生活樂趣」，平均數為 4.26；而平均數最低為「飛盤運動場地或地區具有良好的規劃」，平均數為 3.65。由結果得知，參與問卷調查之飛盤運動參與者的休閒滿意度，以「飛盤運動幫助我保持健康」最為滿意，而「飛盤運動場地或地區具有良好的規劃」則對於飛盤運動休閒滿意度是較不滿意的。

另外，由休閒滿意度量表的五個構面中，如表 4-5，由高平均數至低平均數分別為「生理層面」，平均數為 4.18；「放鬆層面」，平均數為 4.17；「社會互動層面」，平均數為 4.17；「心理層面」，平均數為 4.11；「場地設備層面」，平均數為 3.90。顯示飛盤運動參與者在生理層面上能獲得滿意，因此顯示飛盤運動參與者能夠因參與飛盤運動後在生理狀態上得到滿足。

表 4-5 休閒滿意度各構面平均數摘要表

休閒滿意度構面	平均數	標準差	排名
生理層面	4.18	.401	1
社會互動層面	4.17	.504	2
放鬆層面	4.17	.414	3
心理層面	4.11	.494	4
場地設備	3.90	.577	5

### 第三節 不同人口變項在休閒參與動機之差異情形

本節旨在以獨立樣本 T 檢定探討不同個人背景變項中，性別在參與動機量表之四個構面，「社會需求」、「健康與知識需求」、「成就需求」、「心理需求」以及「整體參與動機」上的差異。接著以單因子變異數分析探討不同個人背景變項中，年齡、學歷、月收入、每週運動天數以及運動盤齡在參與動機量表之四個構面的差異。若單因子變異數分析答顯著差異，則再以 Scheffe 法進行事後的比較。

#### 一、性別

如表 4-6 顯示，性別不同，在休閒參與動機上，僅在「成就需求」構面有顯著的差異 ( $t=3.575$ ,  $p<.05$ )，在「社會需求」、「健康與知識」以及「心理需求」構面並無顯著差異。

表 4-6 不同性別在參與動機上之差異分析

構面	性別	人數	平均數	標準差	t 值
社會需求	男	253	4.17	.447	.067
	女	56	4.16	.361	
健康與知識需求	男	253	4.13	.430	.645
	女	56	4.09	.392	
成就需求	男	253	4.21	.478	3.575*
	女	56	3.96	.441	
心理需求	男	253	3.90	.604	1.992
	女	56	3.75	.463	

\* $p < .05$

在「成就需求」構面，不同性別的飛盤運動參與者，得知  $t$  值 = 3.575,  $p < .05$ ，達到顯著水準，表示男女生在成就需求有顯著差異，從平均數來看，男生 ( $M=4.21$ ) 成就需求顯著的高於女生 ( $M=3.96$ )。此結果與曾嘉珍 (2006) 的研究結果部份相符，本研究認為，在飛盤運動的參與動機中，男生對於技

術上的獲得以及展現自我能力，並能獲得肯定，被認為較重要的。

## 二、年齡

由表 4-7，不同年齡的飛盤運動參與者休閒參與動機上，在「知識與健康」及「心理需求」具顯著差異；而在「社會需求」以及「成就需求」並不受到年齡不同而有顯著差異。

表 4-7 不同年齡對參與動機之單因子變異數分析

構面	年齡	平均數	標準差	F 值	Scheffe 法 事後比較
社會需求	(1)12~19 歲	4.06	.422	1.790	
	(2)20~29 歲	4.19	.426		
	(3)30~39 歲	4.26	.553		
	(4)40~49 歲	4.15	.071		
健康與知識需求	(1)12~19 歲	3.95	.453	5.926*	(2) > (1)
	(2)20~29 歲	4.17	.396		
	(3)30~39 歲	4.26	.476		
	(4)40~49 歲	3.71	.404		
成就需求	(1)12~19 歲	4.06	.462	1.436	
	(2)20~29 歲	4.19	.485		
	(3)30~39 歲	4.24	.497		
	(4)40~49 歲	4.30	.141		
心理需求	(1)12~19 歲	3.57	.531	10.217*	(3)(2) > (1)
	(2)20~29 歲	3.95	.567		
	(3)30~39 歲	4.09	.585		
	(4)40~49 歲	4.63	.177		

\* $p < .05$

經 Scheffe 法事後比較，在「知識與健康」構面，20~29 歲高於 12~29 歲；在「心理需求」構面，30~39 歲及 20~29 歲均高於 12~29 歲。由資料分析結果得知，由於飛盤運動爭奪賽項目，參與運動人口年齡集中於 30~39 歲及 20~29 歲之間，因此於飛盤運動的體驗以及得到身體活動的機會也相對

多於其他年齡層。

### 三、教育程度

由表 4-8，不同教育程度的飛盤運動參與者休閒參與動機上，在「知識與健康」構面達顯著差異；而在「社會需求」、「成就需求」以及「心理需求」並不受到教育程度的不同而有顯著差異。

表 4-8 不同教育程度對參與動機之單因子變異數分析

構面	教育程度	平均數	標準差	F 值	Scheffe 法 事後比較
社會需求	(1) 高中職	4.15	.354	.353	
	(2) 專科	4.13	.411		
	(3) 大專院校	4.18	.441		
	(4) 研究所以上	4.09	.364		
健康與知識需求	(1) 高中職	3.21	.101	10.413*	(3) > (2)(1) (4) > (2)(1)
	(2) 專科	3.77	.431		
	(3) 大專院校	4.15	.402		
	(4) 研究所以上	4.20	.430		
成就需求	(1) 高中職	4.20	.566	.223	
	(2) 專科	4.14	.535		
	(3) 大專院校	4.17	.480		
	(4) 研究所以上	4.09	.445		
心理需求	(1) 高中職	3.63	.177	2.489	
	(2) 專科	3.59	.544		
	(3) 大專院校	3.89	.587		
	(4) 研究所以上	3.99	.533		

\* $p < .05$

經 Scheffe 法事後比較，在「知識與健康」構面，研究所以上及大專院校高於專科與高中職。由資料分析結果得知，教育程度越高，越能體會運動對健康的價值，並從中獲取知識的感受程度也相對較高。

#### 四、每月收入

由表 4-9，每月收入不同，對飛盤運動參與者休閒參與動機各構面均無顯著差異。由資料分析結果得知，每月收入的不同並不會影響飛盤運動參與者對飛盤運動的參與動機。

表 4-9 每月收入對參與動機之單因子變異數分析

構面	每月收入	平均數	標準差	F 值	Scheffe 法 事後比較
社會需求	(1)0 元~20000 元 (含無收入)	4.17	.435	.437	
	(2)20000-39999 元	4.19	.438		
	(3)40000-59999 元	4.05	.327		
	(4)60000 元以上	3.80			
健康與知識需求	(1)0 元~20000 元 (含無收入)	4.12	.418	.902	
	(2)20000-39999 元	4.13	.455		
	(3)40000-59999 元	4.14	.373		
	(4)60000 元以上	3.43			
成就需求	(1)0 元~20000 元 (含無收入)	4.16	.479	.854	
	(2)20000-39999 元	4.22	.514		
	(3)40000-59999 元	4.03	.234		
	(4)60000 元以上	3.60			
心理需求	(1)0 元~20000 元 (含無收入)	3.85	.580	1.804	
	(2)20000-39999 元	3.95	.595		
	(3)40000-59999 元	4.29	.510		
	(4)60000 元以上	3.60			

\* $p < .05$

#### 五、每週運動天數

由表 4-10，每週運動天數的不同的飛盤運動參與者之休閒參與動機，在「社會需求」構面有顯著差異；而在「知識與健康」、「成就需求」以及「心理需求」並不受到每週運動天數的不同而有顯著差異。

表 4-10 每週運動天數對參與動機之單因子變異數分析

構面	每週運動 天數	平均數	標準差	F 值	Scheffe 法 事後比較
社會需求	(1)一天	4.17	.397	4.131*	(3) > (7)
	(2)二天	4.17	.416		(4) > (7)
	(3)三天	4.21	.377		(6) > (7)
	(4)四天	4.23	.486		
	(5)五天	4.07	.364		
	(6)六天	4.44	.498		
	(7)每天	3.85	.453		
健康與知識需求	(1)一天	4.11	.389	.492	
	(2)二天	4.17	.438		
	(3)三天	4.13	.433		
	(4)四天	4.13	.430		
	(5)五天	4.09	.431		
	(6)六天	4.10	.385		
	(7)每天	4.01	.391		
成就需求	(1)一天	4.29	.426	1.070	
	(2)二天	4.12	.471		
	(3)三天	4.18	.475		
	(4)四天	4.13	.576		
	(5)五天	4.16	.433		
	(6)六天	4.42	.291		
	(7)每天	4.06	.396		
心理需求	(1)一天	3.98	.505	1.078	
	(2)二天	3.94	.577		
	(3)三天	3.93	.558		
	(4)四天	3.83	.660		
	(5)五天	3.71	.571		
	(6)六天	3.75	.661		
	(7)每天	3.75	.583		

\* $p < .05$

經 Scheffe 法事後比較，在「社會需求」構面，。由資料分析結果得知，每週運動三天、四天以及六天者高於每週每天運動者。

## 六、運動盤齡

由表 4-11，不同運動盤齡的飛盤運動參與者休閒參與動機上，除了「社會需求」構面外，其於「知識與健康」、「心理需求」以及「成就需求」均達顯著的差異。

表 4-11 運動盤齡對參與動機之單因子變異數分析

構面	運動盤齡	平均數	標準差	F 值	Scheffe 法 事後比較
社會需求	(1)0~一年	4.12	.439	2.330	
	(2)一~三年	4.17	.433		
	(3)三~五年	4.27	.386		
	(4)五~十年	4.36	.377		
	(5)十年以上	3.96	.450		
健康與知識需求	(1)0~一年	4.04	.437	2.804*	經事後比較 無顯著差異
	(2)一~三年	4.16	.396		
	(3)三~五年	4.26	.396		
	(4)五~十年	4.24	.465		
	(5)十年以上	3.98	.344		
成就需求	(1)0~一年	4.10	.505	3.290*	(4) > (1)
	(2)一~三年	4.15	.470		
	(3)三~五年	4.25	.406		
	(4)五~十年	4.49	.382		
	(5)十年以上	4.09	.414		
心理需求	(1)0~一年	3.81	.612	3.591*	(4) > (1)(3) (3) > (1)
	(2)一~三年	3.91	.573		
	(3)三~五年	3.72	.494		
	(4)五~十年	4.26	.451		
	(5)十年以上	4.00	.408		

\* $p < .05$

經 Scheffe 法事後比較，在「知識與健康」構面以及「整體參與動機」未達顯著的差異；在「成就需求」構面上，五~十年運動盤齡的飛盤運動參與者高於 0~一年運動盤齡的飛盤運動參與者；在「心理需求」構面上，五~十年運動盤齡的飛盤運動參與者高於 0~一年和一~三年運動盤齡的飛盤運

動參與者，而一~三年運動盤齡的飛盤運動參與者又比 0~一年運動盤齡的飛盤運動參與者高。

#### 第四節 不同人口變項在休閒滿意度之差異情形

本節旨在以獨立樣本 T 檢定探討不同個人背景變項中，性別在休閒滿意度量表之五個構面，「場地設備層面」、「放鬆層面」、「生理層面」、「心理層面」以及「社會互動層面」的差異。接著以單因子變異數分析不同個人背景變項中，年齡、教育程度、月收入、每週運動天數以及運動盤齡在休閒滿意度量表之五個構面的差異。若單因子變異數分析達顯著差異，再以 Scheffe 法進行事後的比較。

##### 一、性別

如表 4-12 顯示，性別不同的飛盤運動參與者，在休閒滿意度各構面並不具顯著的差異。

表 4-12 不同性別在休閒滿意度上之差異分析

構面	性別	人數	平均數	標準差	t 值
場地設備	男	253	3.90	.574	.250
	女	56	3.88	.594	
放鬆層面	男	253	4.17	.424	.471
	女	56	4.14	.362	
生理層面	男	253	4.19	.402	.788
	女	56	4.15	.389	
心理層面	男	253	4.12	.486	.753
	女	56	4.07	.463	
社會互動層面	男	253	4.18	.510	.750
	女	56	4.13	.477	

\* $p < .05$

##### 二、年齡

由表 4-13，不同年齡的飛盤運動參與者休閒滿意度上，在「社會互動層面」有顯著差異；而在「場地設備層面」、「放鬆層面」、「生理層面」以及「心理層面」並不受到年齡不同而有顯著差異。

表 4-13 不同年齡對休閒滿意度之單因子變異數分析

層面	年齡	平均數	標準差	F 值	Scheffe 法 事後比較
場地設備	(1)12~19 歲	3.82	.514	.856	
	(2)20~29 歲	3.93	.426		
	(3)30~39 歲	3.93	.553		
	(4)40~49 歲	3.57	.071		
放鬆層面	(1)12~19 歲	4.06	.393	1.964	
	(2)20~29 歲	4.20	.408		
	(3)30~39 歲	4.18	.559		
	(4)40~49 歲	4.07	.101		
生理層面	(1)12~19 歲	4.17	.372	.596	
	(2)20~29 歲	4.19	.404		
	(3)30~39 歲	4.15	.487		
	(4)40~49 歲	3.83	.000		
心理層面	(1)12~19 歲	4.09	.535	.868	
	(2)20~29 歲	4.13	.454		
	(3)30~39 歲	3.95	.629		
	(4)40~49 歲	3.88	.177		
社會互動	(1)12~19 歲	3.90	.510	9.454*	(2) > (1)
	(2)20~29 歲	4.25	.473		
	(3)30~39 歲	4.21	.536		
	(4)40~49 歲	4.25	.354		

\* $p < .05$

經 Scheffe 法事後比較，在「社會互動層面」，20~29 歲高於 12~29 歲。由資料分析結果得知，由於飛盤運動爭奪賽項目，運動年齡人口集中於 20~29 歲之間，因此在他人互動的機會也相對多於其他年齡層。

### 三、教育程度

由表 4-14，不同教育程度的飛盤運動參與者休閒滿意度上，在「心理層面」、「社會互動層面」達顯著差異；而在「場地設備層面」、「放鬆層面」以及「生理層面」並不受到年齡不同而有顯著差異。

表 4-14 不同教育程度對休閒滿意度之單因子變異數分析

層面	教育程度	平均數	標準差	F 值	Scheffe 法 事後比較
場地設備	(1)高中職	4.07	.101	.701	
	(2)專科	3.75	.471		
	(3)大專院校	3.92	.587		
	(4)研究所以上	3.88	.588		
放鬆層面	(1)高中職	3.86	.404	2.122	
	(2)專科	3.99	.352		
	(3)大專院校	4.18	.415		
	(4)研究所以上	4.20	.427		
生理層面	(1)高中職	4.25	.354	.929	
	(2)專科	4.17	.428		
	(3)大專院校	4.20	.400		
	(4)研究所以上	4.05	.399		
心理層面	(1)高中職	4.00	.000	5.322*	(2) > (3)(4)
	(2)專科	4.42	.437		
	(3)大專院校	4.10	.468		
	(4)研究所以上	3.88	.557		
社會互動	(1)高中職	3.75	.354	7.406*	(3) > (2)
	(2)專科	3.75	.500		
	(3)大專院校	4.22	.493		
	(4)研究所以上	4.15	.422		

\* $p < .05$

經 Scheffe 法事後比較，在「心理層面」，專科高於大專院校及研究所以上；在「社會互動層面」，則大專院校高於專科。由資料分析結果得知，教育程度越高，對於「心理層面」的滿意，與專科學生比起來是較不滿意的；而對於「社會互動層面」，大專院校學生是優於專科學生。

#### 四、每月收入

由表 4-15，每月收入的不同，對飛盤運動參與者休閒滿意度上，除了「心理層面」達顯著差異外，在「場地設備層面」、「放鬆層面」、「生理層面」與「社會互動層面」均無顯

著差異，表示受試者並不受到每月收入的不同而在滿意度上有顯著差異。

表 4-15 每月收入對休閒滿意度之單因子變異數分析

層面	每月收入	平均數	標準差	F 值	Scheffe 法 事後比較
場地設備	(1)0 元~20000 元 (含無收入)	3.92	.561	1.237	
	(2)20000~39999 元	3.82	.666		
	(3)40000~59999 元	4.00	.433		
	(4)60000 元(以上)	3.00			
放鬆層面	(1)0 元~20000 元 (含無收入)	4.17	.409	.835	
	(2)20000~39999 元	4.20	.421		
	(3)40000~59999 元	3.93	.577		
	(4)60000 元(以上)	4.00			
生理層面	(1)0 元~20000 元 (含無收入)	4.19	.403	1.030	
	(2)20000~39999 元	4.17	.392		
	(3)40000~59999 元	3.94	.292		
	(4)60000 元(以上)	3.83			
心理層面	(1)0 元~20000 元 (含無收入)	4.14	.473	3.609*	無法做事 後比較
	(2)20000~39999 元	4.02	.467		
	(3)40000~59999 元	3.73	.641		
	(4)60000 元(以上)	3.00			
社會互動	(1)0 元~20000 元 (含無收入)	4.16	.498	.786	
	(2)20000~39999 元	4.22	.537		
	(3)40000~59999 元	4.17	.492		
	(4)60000 元(以上)	3.50			

\* $p < .05$

由於在 60000 元以上的觀察值少於兩個，因此無法做事後比較。

## 五、每週運動天數

由表 4-16，每週運動天數的不同，在飛盤運動參與者休閒滿意度上，除了「社會互動層面」達顯著差異外，在「場地設備層面」、「放鬆層面」、「生理層面」與「心理層面」均無顯著差異，表示在休閒滿意度上並不受到每週運動天數的不同而有顯著差異。

表 4-16 每週運動天數對休閒滿意度之單因子變異數分析

層面	每週運動 天數	平均數	標準差	F 值	Scheffe 法 事後比較
場地設備	(1)一天	3.75	.634	.826	
	(2)二天	3.88	.550		
	(3)三天	3.94	.536		
	(4)四天	3.92	.666		
	(5)五天	3.84	.642		
	(6)六天	4.19	.530		
	(7)每天	3.85	.456		
放鬆層面	(1)一天	4.18	.402	1.351	
	(2)二天	4.23	.436		
	(3)三天	4.19	.365		
	(4)四天	4.13	.437		
	(5)五天	4.16	.507		
	(6)六天	4.27	.367		
	(7)每天	3.99	.393		
生理層面	(1)一天	4.21	.399	.426	
	(2)二天	4.15	.394		
	(3)三天	4.19	.391		
	(4)四天	4.23	.433		
	(5)五天	4.19	.341		
	(6)六天	4.20	.334		
	(7)每天	4.10	.449		
心理層面	(1)一天	4.16	.479	.421	
	(2)二天	4.13	.509		
	(3)三天	4.11	.439		
	(4)四天	4.09	.540		
	(5)五天	4.16	.417		

	(6) 六天	3.89	.663	
	(7) 每天	4.10	.461	
社會互動	(1) 一天	4.22	.542	2.232* 經事後比較 無顯著差異
	(2) 二天	4.20	.510	
	(3) 三天	4.21	.459	
	(4) 四天	4.21	.561	
	(5) 五天	4.10	.501	
	(6) 六天	4.33	.433	
	(7) 每天	3.87	.436	

\* $p < .05$

經 Scheffe 法事後比較，在「社會互動層面」，並沒有顯著差異。由資料分析結果得知，在「場地設備層面」、「放鬆層面」、「生理層面」、「心理層面」、「社會互動」層面與「整體休閒滿意度」均無顯著差異，每週運動天數的不同對，不會對飛盤運動的滿意度有顯著的影響。

#### 六、運動盤齡

由表 4-17，不同運動盤齡的飛盤運動參與者在休閒滿意度上，在「放鬆層面」、「生理層面」及「心理層面」達顯著差異；在「場地設備層面」與「社會互動層面」無顯著差異。

表 4-17 運動盤齡對休閒滿意度之單因子變異數分析

層面	運動盤齡	平均數	標準差	F 值	Scheffe 法 事後比較
場地設備	(1) 0~一年	3.84	.563	1.035	
	(2) 一~三年	3.91	.579		
	(3) 三~五年	3.93	.476		
	(4) 五~十年	3.88	.715		
	(5) 十年以上	3.69	.721		
放鬆層面	(1) 0~一年	4.12	.427	2.824*	經事後比較 無顯著差異
	(2) 一~三年	4.21	.380		
	(3) 三~五年	4.21	.363		
	(4) 五~十年	4.29	.471		
	(5) 十年以上	3.80	.487		
生理層面	(1) 0~一年	4.17	.417	2.995*	(4) > (5)

	(2)一~三年	4.19	.392		
	(3)三~五年	4.17	.320		
	(4)五~十年	4.38	.384		
	(5)十年以上	3.81	.202		
心理層面	(1)0~一年	4.04	.517	4.359	(2) > (5)
	(2)一~三年	4.22	.400		
	(3)三~五年	4.13	.485		
	(4)五~十年	4.12	.437		
	(5)十年以上	3.61	.690		
社會互動	(1)0~一年	4.11	.535	1.882	
	(2)一~三年	4.21	.499		
	(3)三~五年	4.17	.428		
	(4)五~十年	4.38	.368		
	(5)十年以上	3.96	.433		

\* $p < .05$

經 Scheffe 法事後比較，在「放鬆層面」並沒有顯著的差異；在「生理層面」上，五~十年運動盤齡的飛盤運動參與者優於十年以上的飛盤運動參與者；在「心理層面」，一~三年運動盤齡的飛盤運動參與者則優於十年以上的飛盤運動參與者。由資料分析結果得知，在「生理層面」上，五~十年運動盤齡的飛盤運動參與者對於身體體能及健康狀態的滿足優於十年以上的飛盤運動參與者；在「心理層面」上，以一~三年運動盤齡的飛盤運動參與者對於心靈狀態的獲得較十年以上的飛盤運動參與者滿意。

## 第五節 綜合分析與討論

### 一、相關分析

飛盤參與者在參與動機與滿意度之間的相關性。如表 4-18，經皮爾森積差相關分析結果發現，參與動機與滿意度各構面均呈現顯著相關性。

表 4-18 參與動機與滿意度之相關分析

構面	社會需求	知識與健康	成就需求	心理需求
場地設備	.726**	.532**	.605**	.530**
放鬆層面	.705**	.577**	.574**	.542**
生理層面	.639**	.478**	.565**	.483**
心理層面	.548**	.426**	.531**	.342**
社會互動	.610**	.523**	.554**	.532**

\*\* $p < .001$

從研究結果可以發現，在休閒參與動機之「社會需求」構面與休閒滿意度之「場地設備層面」、「放鬆層面」上有高度相關( $r = .705 \sim .726$ ,  $p < .001$ )；在休閒參與動機之「心理需求」構面與休閒滿意度之「心理層面」是低度相關( $r = .342$ ,  $p < .001$ )；而其他休閒參與動機構面與休閒滿意度構面均呈現中度相關( $r = .426 \sim .639$ ,  $p < .001$ )。從表 4-18 的分析中可以發現，休閒參與動機構面與休閒滿意度構面均有顯著的相關性存在，表示休閒參與動機愈高，休閒滿意度也就會愈高。

二、本研究依據研究結果歸納出下列四項結論：

#### (一) 飛盤運動參與者背景變項分析

飛盤運動屬身體對抗性為主的運動，因此以男性居多，男女生比例約為 4 比 1；也因為屬於體力消耗較大量的運動，

年齡集中於 20 歲~29 歲間；在大學院校間較廣為流行飛盤運動，因此人數以大專院校學生佔多數；由於從事飛盤運動者以大專學生佔多數，因此每月收入以 0~20000 元佔居多；每週運動天數以三天者為多；飛盤運動因近幾年的休閒運動風氣，也是在 2009 年高雄舉辦的世界運動會比賽項目之一，因此在飛盤運動盤齡上，以 0~一年與一到三年者為居多。

### （二）休閒參與動機與滿意度之分析

休閒參與動機方面，在休閒參與動機量表上，以「讓我獲得身體活動的機會」此動機的平均數最高；而在休閒參與動機四個構面中，則以「成就需求」構面的平均數最高。

休閒滿意度方面，在休閒滿意度量表上，以「飛盤運動幫助我保持健康」得到的滿意度為平均數最高；在休閒滿意度五個層面中，以「生理層面」平均數為最高。

### （三）不同背景變項在休閒參與動機的差異分析

- 1、性別：不同性別在「成就需求」構面上有顯著的差異，且男生較高於女生。
- 2、年齡：20~29 歲的飛盤參與者在「知識與健康」構面比 12~29 歲的飛盤運動參與者有顯著差異；在「心理需求」構面，30~39 歲及 20~29 歲表現皆比 12~29 歲明顯。
- 3、教育程度：在「知識與健康」構面有顯著差異，研究所以上及大專院校優於專科與高中職。
- 4、每月收入：每月收入的不同，對飛盤運動參與者休閒參與動機上，各構面與整體的參與動機均無顯著差異。
- 5、每週運動天數：每週運動天數的不同飛盤運動參與

者休閒參與動機上，在「社會需求」構面有顯著差異，每週運動三天、四天以及六天者高於每週每天運動者。

- 6、運動盤齡：在「成就需求」構面上，五~十年運動盤齡的飛盤運動參與者高於 0~一年運動盤齡的飛盤運動參與者；在「心理需求」構面上，五~十年運動盤齡的飛盤運動參與者高於 0~一年和一~三年運動盤齡的飛盤運動參與者，而一~三年運動盤齡的飛盤運動參與者又比 0~一年運動盤齡的飛盤運動參與者高。

#### (四) 不同背景變項在休閒滿意度的差異分析

- 1、性別：不同性別的飛盤運動參與者，在休閒滿意度各構面及整體休閒滿意度上並沒有差異。
- 2、年齡：在「社會互動層面」有顯著差異，研究顯示 20~29 歲高於 12~29 歲。
- 3、教育程度：在「心理層面」，專科優於大專院校及研究所以上；在「社會互動」層面，則大專院校優於專科。
- 4、每月收入：「心理層面」有顯著差異，但由於在 60000 元以上的觀察值少於兩個，因此無法做事後比較。
- 5、每週運動天數：每週運動天數的不同，不會對飛盤運動的滿意度有所影響。
- 6、運動盤齡：不同運動盤齡的飛盤運動參與者休閒滿意度上，在「生理層面」上，五~十年運動盤齡的飛盤運動參與者優於十年以上的飛盤運動參與者；在「心理層面」，一~三年運動盤齡的飛盤運動

參與者則優於十年以上的飛盤運動參與者。

(五) 休閒參與動機與滿意度之積差相關分析

研究發現休閒參與動機中的「社會需求」、「知識與健康需求」、「成就需求」、「心理需求」構面和休閒滿意度的「場地設備層面」、「放鬆層面」、「生理層面」、「心理層面」、「社會互動層面」均有顯著的相關性存在，也就表示，休閒參與動機愈強烈，也就會有愈高的休閒滿意度。

## 第五章 結論與建議

本章節主要目的是將本研究對於飛盤運動參與者的休閒參與動機與滿意度做一個整體性的描述，依據研究所回收且有效的問卷，經統計分析，將實證結果做出結論與提出建議。本章共分為二部分，第一節是結論，主要針對第肆章實證結果與分析做結論；第二節為建議，將研究結果提供給相關單位作為推展飛盤運動之參考。

### 第一節 結論

依本研究研究目的，對於飛盤運動參與者的休閒參與動機與滿意度，做以下論述：

- 一、在休閒參與動機中，以「讓我獲得身體活動的機會」此動機最高。由休閒參與動機四個構面來分析，則以「成就需求」構面最高。而不同背景變項在休閒參與動機的差異分析方面，在性別、年齡、教育程度、每週運動天數以及運動盤齡有顯著差異之情況。
- 二、休閒滿意度方面，以「飛盤運動幫助我保持健康」，獲得的滿意度為最高，從休閒滿意度五個層面中，以「生理層面」為最高的滿意度層面。而不同背景變項在休閒滿意度的差異分析方面，在年齡、教育程度以及運動盤齡有顯著差異之情況。
- 三、飛盤參與者在參與動機與滿意度之間的相關性，研究結果顯示，參與動機與休閒滿意度有正向關係存在。飛盤運動參與者的休閒參與動機愈強烈，則能得到較佳的休閒滿意度。

## 第二節 建議

根據本研究結論，提出具體建議如下：

### 一、提高女性從事飛盤運動比例

從研究結果發現，參與飛盤運動的女生在各項數據皆明顯低於男生，國內其他運動風氣皆是如此，再加上女生仍被溫柔賢淑、不失莊重等傳統觀念束縛著，國內飛盤運動也以男生為主導，導致女生較沒有機會更進一步的接觸飛盤運動。相關單位應加強女生對於飛盤運動的投入，提供女生有更多從事飛盤運動的機會。

### 二、推廣飛盤運動成為良好的休閒運動

飛盤既不佔空間，花費也不高，具有攜帶容易、不拘場地，加以入門不難。藉由組織與設計成許多不同的競賽，運動的種類項目繁多，休閒運動也較競技運動更符合時代潮流與需要，在國外飛盤運動已經相當盛行，國內對於飛盤運動也應當重視，使之成為一種流行的休閒運動。

### 三、運動環境

在運動環境上，飛盤運動所需要寬廣的場地，因此相關單位若能集結政府與民間的力量，興建休閒綜合運動場，並做飛盤運動的推展，勢必能帶動一股流行的休閒運動風潮。

### 四、對未來的研究建議

(一) 研究對象：本研究主要以飛盤運動中飛盤爭奪賽的參與者為研究對象，今後的研究對象可以嘗試不同飛盤運動項目的參與者作為研究對象，以期許有更完善的研究結論。

(二) 研究方法：本研究以問卷調查方式探討飛盤爭奪賽參與者，建議後續研究可以以質性訪談或是針對不同飛

盤運動項目等研究方式做更深一層的探討，透過實際訪談，或許能獲得更多直接具體的資料，讓本研究結果推論更周延。

## 參考文獻

### 一、中文部份

- 中華民國飛盤協會 (1998)。世界飛盤運動競賽規則。台北：五洲出版社。
- 中華民國體育學會 (2000)。休閒活動專書。台北：中華民國體育學會。
- 文崇一 (1990)。台灣居民的休閒生活。台北：東大圖書股份有限公司。
- 王克先 (1987)。學習心理學。台北市：桂冠。
- 王宗吉、徐耀輝 (2000)。休閒運動與健康管理。休閒活動，P15-28。台北：中華民國體育學會。
- 王素敏 (1997)。老人的休閒滿意及其休閒教育取向之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 江中皓 (2002)。運動觀光高爾夫假期遊客參與動機與滿意度之研究。國立體育學院體育研究所。
- 江良規 (1995)。體育學原理新論。台北：台北商務印書館。
- 江澤群、林國瑞 (2001)。台北地區高中職學生參與休閒運動阻礙因素之研究。北體學報，9，P105-117。
- 艾建弘、賴韻宇、蘇翰松 (2006)。高爾夫運動參與者參與動機與滿意度之研究-以台北高爾夫俱樂部為例。輔仁大學體育學刊，5，P60-76。
- 行政院體育委員會 (1999)。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。
- 利志明 (2000)。從地震災害症候群談休閒運動的重要性。國立臺灣體院休閒運動系系刊，3，77-80。
- 吳文銘 (2001)。人格特質、自我娛樂能力、休閒參與及休

- 間滿意線性關係結構之建構與驗證。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 吳界榮(2007)。雲林縣慢速壘球球員參與動機、體驗、滿意度及忠誠度之研究。國立台灣體育大學體育研究所。
- 吳科驊(2006)。登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 吳珩潔(2002)。大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究。國立台灣師範大學休閒運動研究所碩士論文。
- 李明榮(1998)國家休閒運動推廣計畫及未來策略。國立台灣體育學院休閒系刊，1，7。
- 李枝樺(2004)。台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究。臺中師範學院環境教育研究所碩士論文。
- 李莉薇(2009)。飛盤狗運動參與者之休閒動機、持續涉入與幸福感之研究。南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文。
- 沈易利(2000)。台灣省民眾休閒運動參與和需求之研究。台中：霧峰出版社。
- 沈易利(2000)。台灣省休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。台灣體育學院學報，4(下)，P319-370。
- 周嘉琪、胡凱揚(2005)。健身運動參與動機量表的編製。大專體育學刊，7，P117-129。
- 林文睿(1990)。談公務人員的休閒活動。人事月刊，10(3)，P38-42。
- 林明珠、莊庭禎(2006)。台南市撞球運動場館消費者之參與動機與休閒體驗之研究。嘉南學報，32，P418-432。

- 林東泰(1994)。都會地區成人及青少年休閒認知和態度研究。民意研究季刊，188(4)，41-67。
- 林美玲(2001)。有氧舞蹈運動參與之研究-休閒滿意模式驗證與應用。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 林清山(1985)。休閒活動的理論與實務。台北：輔仁大學出版社。
- 林敬銘、張家昌(2007)。探究台中市工務人員的生活型態與休閒運動參與程度之關係，運動休閒管理學報，4(1)，P91-108。
- 林靈宏(1994)。消費者行為學。台北：五南書局。
- 邱明宗(2007)。登山健行者人格特質、休閒滿意對登山行為及生活滿意度的影響-以台中市大坑地區為例。大葉大學休閒事業管理研究所碩士論文。
- 邱思慈、陳聰廉(2005)。台南縣瑜珈運動參與者的休閒滿意度、工作滿意度與生活滿意度之研究。運動休閒管理學報，2，P37-47。
- 侯錦雄、姚靜婉(1997)。市民休閒生活態度與公園使用滿意度之相關研究。戶外遊憩研究，10(3)，P1-17。
- 洪長青(2008)。澎湖縣民眾休閒活動參與動積極滿意度之研究。輔仁大學體育學系研究所碩士論文。
- 洪昭坤(2002)。周休二日之休閒運動規劃。國立台灣體育學院學報，第十一期，P27-40。
- 洪煌佳(2001)。休閒運動體驗對青少年自我概念影響之初探。國立台灣體育學院學報，第九期，P249-258。
- 洪蘭譯(1997)。(Gleitman 原著 Psychology 3<sup>rd</sup> ed.)。心理學。台北：遠流。

- 胡家欣(2000)。大學生休閒認知，涉入與體驗-兼論人格特質的影響。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。
- 孫謹杓(2006)。北部技專校院教師休閒需求、休閒參與及滿意度之研究。國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所在職專班碩士論文。
- 馬啟偉、張力為(1996)。體育運動心理學。台北：東華書局。
- 高俊雄(1993)。休閒參與體驗形成之分析。戶外遊憩研究，6(4)，1-12。
- 高俊雄(1996)。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢，6(1)，69-78。
- 涂淑芳譯(1996)。G. Bammel & L. L. Burrus-Bammel 原著。休閒與人類行為。台北：桂冠。
- 張良漢(2002)。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒活動阻礙及滿意度之相關研究。台北：師大書苑。
- 張坤鄉(1991)。國中學生休閒活動狀況之調查研究。教育資料文摘，130，129-169。
- 張春興(1987)。心理學。台北市：東華書局。
- 張春興、楊國樞(1992)。心理學。台北：三民書局股份有限公司。
- 張嘉洲(2007)。中老年人休閒運動參與動機與效益之研究-以新竹地區太極氣功十八式運動為例。國立台灣師範大學體育研究所在職專班碩士論文。
- 張瓊麗珠(2002)。運動休閒與休閒運動概念歧異詮釋。中華體育，第十五卷第一期，頁28-36。
- 莊秀婉(2006)。台灣北海岸衝浪參與者休閒體驗與滿意度之調查研究。國立台灣師範大學體育研究所在職專班碩

士論文。

- 許義雄(1993)。體育學原理。台北，台灣師範大學體育學會。
- 許樹淵(1999)。如何提昇大專學生競技運動能力水準。大專體育雙 97 月刊，43，P7-11。
- 陳子逸(2009)。慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理及閒滿意度之研究-以台灣北部地區為例。南華大學旅遊事業管理研究碩士論文。
- 陳文長(1995)。大學生對運動性休閒參與動機量表之信度與效度分析。國立體育學院論叢，4期，109-110頁。
- 陳克宗(1998)。大專體育課程的休閒性。國民體育季刊，27(3)，P38-42。
- 陳定雄(1990)。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(1994)休閒運動相關術與之歷史研究。國立台灣體專學報，4，P7-22。
- 陳南綺(2000)。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 陳皆榮(1996)。動機與休閒活動之相關性研究。台北技術學院學報，29(1)，P212-214。
- 陳靖宜(2005)。桃園地區國民中學教師休閒阻礙、休閒滿意度與休閒無聊感之研究。銘傳大學觀光研究所在職專班碩士論文。
- 陳鴻雁、楊志顯(1999)。國民參與運動休閒設施人口調查研究。行政院體育委員會委託研究計畫。
- 陳顯宗(1998)。合球運動員參與何球運動之動機與滿意度調

- 查研究。台中信華文化事業有限公司。
- 陳艷麗(2003)。台南縣、市大專教師休閒參與型態、休閒活動參與項目滿意度之研究。國立體育學院體育研究所。
- 陸君約(1984)。心理學。台北：中國行為科學社。
- 單繩武(1995)。心理與教育。台北市：今古。
- 彭淑美(1993)。營利性運動休閒健身設施之經營管理。國民體育季刊，22(2)，p89-94。
- 曾嘉珍(2006)。台北市運動舞蹈消費參與動機、滿意度及阻礙因素之研究。台北市立教育大學體育學系體育教學研究所碩士論文。
- 程紹同(1994)。現代體育發展的新趨勢-運動休閒管理。中華體育，7(4)，P25-30。
- 馮麗花(1998)。運動性休閒活動初探。大專體育，35，P103-109。
- 黃月嬋(1993)。推廣職業婦女休閒運動應有的作法。國民體育季刊，22(4)，P46-52。
- 黃金柱(1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。台北：行政院體育委員會委託研究。
- 黃金柱、李明榮(1999)。政府與民間投資體育活動經費編配和消費概況之調查研究。台北市：行政院體育委員會。
- 黃庭芳(2003)。花蓮市職業婦女工作壓力、家庭壓力與休閒阻礙關係之研究。大葉大學休閒事業管理學系碩士班碩士論文。
- 黃彬彬(1986)。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。
- 黃瓊妙(2000)。臺北市在學少年不同休閒參與類型之刺激尋

- 求動機、休閒阻礙對其心理社會幸福感之探討，中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。
- 楊木仁(2002)。中老年人健康管理與休閒運動。國立體育學院論叢，13(1)，P181-194。
- 楊紋貞(2006)。台中縣跆拳道校隊選手參與動機與訓練滿意度之研究。台北市立體育學員運動教育研究所碩士論文。
- 楊鎮榮(1997)。運動之窗。台北：日康企業。
- 熊文宗(2007)。中外飛盤運動史。台北：信樺文化出版社。
- 熊文宗、朱峯亮(1997)。飛盤運動大全。台北：五洲出版社。
- 熊明禮、陳春安、王鍵慰(2004)。不同性別在休閒滿意度與休閒動機差異之研究-以蘭陽技術學院為例。九十三年全國大專運動會體育學術研討會論文集。
- 劉盈足(2006)。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。大葉大學休閒事業管理研究所碩士論文。
- 潘義祥(1998)。論運動性休閒參與之內涵及其價值。東師體育，5，21-28。
- 蔡長清、王明元、游仁良(2001)。大學生之休閒參與、休閒態度及休閒滿意度關係之研究。高雄應用科技大學學報，31期，237-250頁。
- 蔡特龍(2000)。休閒運動的推展。休閒活動。台北：行政院體育委員會。
- 蔡聰智、謝旻諺、曾淑萍(2008)。梨山馬拉松賽參與者之參與動機與參與滿意度之研究。台南科學報，27，P795-208。
- 鄭賀珍、李宜錫(2005)。羽球館消費者參與動機與參與滿意

- 度之研究。成大體育，38(1)，P82-93。
- 鄭順聰(2001)。大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究。國立體育學院體育研究所碩士論。
- 鄧正忠(1994)。運動員的休閒運動態度傾向研究。大專體體，13，P70-75。
- 盧俊宏(1994)。運動心理學。台北：師大書苑。
- 戴遐齡(1997)。台北市高爾夫練習場運動參與者參與動機與行為之研究。台北市立師範學院學報，28，P509-532。
- 謝政諭(1989)。休閒運動的理論與實際。台北幼獅文化事業公司。
- 謝清秀(2004)。大專網球選手休閒參與動機、休閒參與及休閒滿意之研究國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 謝榮豐(1999)。大專田徑選手動機與生活型態研究。台北市：華泰書局。
- 顏妙桂(2003)。休閒教育。台北：幼獅文化。
- 羅明訓(1999)。桃園縣國小六年級學生休閒活動之調查研究。國立台中師範學院國民教育研究所碩士論文。

## 二、英文部份

- Beard, J G. & Ragheb, K. g. (1980) "*Measuring leisure satisfaction*". *Journal of Leisure Research*, 12, 22-23
- Brent, & Ritchie, J. R. (1975) *On the devivation of leisure activity types-a perceptualmapping approach*. *Journal of Leisure Research*. 7(2): 128-140.
- Cronbach, L. J. (1951). *Coefficient alpha and the internal structure of the tests*. *Psychometrika*, 16, 297-334.

- Damazedier, J. (1974). *Toward a Society of Leisure*. New York: Col-lier-Macmillan.
- Deci, E.L. and Rran, R.M.(1991) *A motivational approach to self: Integration in personality*. *Nebraska symposium on motivation*,38,237-288.
- Drucker, P.F.(1954) *The practice of management*. NY: Harper and Row.
- Franken, D. A., & Van Raaij, W. F. ( 1981 ) *Satisfaction with leisure time activities*. *Journal of Leisure Research*. 13, 337-352.
- Harter, S. (1978) *Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model*. *Human Development*, 21, 36-64.
- Hilgard, E.R.(1962) *Impulsive versus realistic thinking: an examination of the distinction between primary and secondary processes in thought*. *Psychological Bulletin*, 59(6), P477-488.
- Iso-Ahola,S.E(1989) *Motivation for leisure*. In Jackson E. L. and Burton T.L.(Eds) *Understanding Leisure and Recreation*. State College, P A:Venture.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997) *A social psychology of leisure*. United States of America. PA: Venture Publishing, Inc.
- Mannell, T. C. (1999) *Leisure satisfaction*. In E. L. Jackson, & T. L. Burton (Eds.), *Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future* (pp. 281-301). State College, PA: Venture

- Maslow, A. (1943) *A theory of human motivation*.  
*Psychological Review*, 150, P370-396
- McClelland, D. C. (1951) *Measuring motivation in phantasm: The achievement motive*, In H. Guetzkow(Eds.), *Groups, leadership, and men*, Pittsburgh: Carnegie Press.
- Mckenchnie, G. E. (1974) *The psychological structure of leisure: Past behavior*. *Journal of Leisure Research*. 6:27-45.
- Mull, R.F, and Bayless, K.G.(1987) *Recreational sports programming*. *Journal of Leisure Research*, 21, P53-61
- Ragheb, M. G. (1980) *Interrelationship among leisure participation, leisure satisfaction, and leisure attitude*. *Journal of Leisure Research*, 12(2),139-149.
- Riddick, C. C. (1986) *Leisure satisfaction precursors*. *Journal of Leisure Research*, 18 ( 4 ) , 259-265.
- Schiffman, L.G.,and Kanuk, L.L,(1983). *Consumer Behavior*.2nd ed. New Jersey Prentice-Hall, p.4.
- Smith, A M. (1986) *Psychological impact of injuries in athletes*. *Sports Madicine*,22(6),391-405.
- Victor Vroom(1964) *Management and Motivation*, New York: Job Wiley and Son, P34-50.
- Witt, P.A., and Bishop, D.w.(1979). *ituational antccedents to leisure behavior*. *Journal of Leisure Research*, 2, 64-77.

### 三、網路資料

中華民國飛盤協會(2006)。取自

[http://www.ctfda.org.tw/info02.php?big\\_1=612&big\\_2=1011&big\\_3=0&bigA=b&js=m2](http://www.ctfda.org.tw/info02.php?big_1=612&big_2=1011&big_3=0&bigA=b&js=m2)

高雄世界運動會官網 (2009)。取自

<http://www.worldgames2009.tw/wg2009/cht/sports.php?sn=31>

## 附錄一 預試問卷

### 休閒運動參與動機與滿意度之相關研究-以飛盤運動為例

您好：

我是國立台灣體育學院休閒運動管理研究所研究生，這一份學術問卷，主要目的在於了解您從事飛盤運動的休閒參與動機以及參與後之滿意度。問卷包含三部分，每個題目均無所謂對或錯，只要按照您實際參與的動機與感受勾選即可。您的答覆對本研究非常重要，問卷採不記名方式回收，所有資料僅供研究分析，絕不外洩，請您放心勾選。感謝您的撥冗填寫問卷。

祝福您

心想事成、健康平安

國立台灣體育學院休閒運動管理研究所

指導教授 沈易利

研究生 許雅萍敬上

第一部分：個人基本資料（請在適合的內打v）

一、性別：男 女

二、年齡：12-19 歲 20-29 歲 30-39 歲 40-49 歲 50-59 歲

三、學歷：國小 國中 高中職 專科 大學院校 研究所以上

四、您個人每月所得大約為：

20,000 元以下（含無收入）  20,000(含)~39,999 元

40,000~59,999  60,000~79,999 元  80,000 元以上

五、您每週運動天數：

一天 二天 三天 四天 五天 六天

每天

六、您從事飛盤運動盤齡：

0 至一年 一年至三年 三年~五年 五年~十年

十年以上

請翻下頁第二部分休閒參與動機進行選項

第二部分：飛盤運動休閒參與動機

【填答說明】：「休閒參與動機」經常被視為驅使一個人從事休閒活動的內外因素的一種評估標準。請您依個人實際從事飛盤運動的動機，填答下列的問題，從「非常同意」到「非常不同意」之間五個等級，依您實際的參與動機，勾選出一個適合的答案。

	非 常 同 意	沒 同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 學習新知識充實生活品質.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 提升創造力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 激發想像力、思考更靈敏.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我獲得身體活動的機會.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 維持好身材.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 鍛鍊體力維持精神.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 修身養性.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 生活更有規律.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 使身體更健康維持生理功能.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 享受運動樂趣.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 滿足個人的好勝心.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 增加技術能力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 挑戰自己的能力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 為了實踐自我，展現自我價值.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 在競賽或比賽中獲得自己與他人的肯定.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 追求刺激與冒險.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 提高工作效能.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 提升競爭力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 追求快樂與滿足興趣.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 擴展人際關係、認識新朋友.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 從中尋求知己.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 融入團體獲得歸屬感.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 紓解壓力和緊張.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 獲得身心的釋放.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 暫時逃避現實.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- |                      |                          |                          |                          |                          |                          |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 26. 降低焦慮與不安.....     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. 緩和生步調.....       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. 逃避日常繁瑣的事.....    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. 朋友邀約.....        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. 改變一成不變的生活步調..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

第三部分：休閒滿意度

【填答說明】：本部份希望瞭解您參與飛盤運動後的滿意度。請您依個人實際從事飛盤運動的動機和參與後的感覺，填答下列的問題，從「非常同意」到「非常不同意」之間五個等級，依您實際的參與感受，勾選出一個適合的選項，謝謝。

- |                            | 非<br>常<br>同<br>意         | 沒<br>同<br>意              | 不<br>同<br>意              | 非<br>常<br>不<br>同<br>意    |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 飛盤運動讓我學習到新的運動技術並提升生活樂趣  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 飛盤運動讓我更具生活創意            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 飛盤運動讓我有更好的思考空間          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 飛盤運動讓我滿足身體活動的需求         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 飛盤運動讓我保持良好身材            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 飛盤運動能夠增加我的體適能           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 飛盤運動提升情緒控制與寬容他人的雅量      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 飛盤運動使我生活更具規律性           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 飛盤運動幫助我保持健康             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 飛盤運動讓我在活動中獲得快樂的滿足      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. 飛盤運動讓我有自信心             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 飛盤運動能夠讓我學習各種不同的運動技巧與能力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. 飛盤運動讓我滿足自我挑戰的需求        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. 飛盤運動讓我滿足自我實現的動機        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. 透過飛盤運動讓我和同好進行社交互動      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. 飛盤運動讓我滿足追求刺激與冒險的動機     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 飛盤運動讓我工作更有效率           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 飛盤運動對體能很有挑戰性           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- |                       |                          |                          |                          |                          |                          |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 19. 飛盤運動幫助我放鬆身心       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 空閒時我常常與懂得飛盤運動的人交往 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21. 飛盤運動幫我與他人發展友好關係   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22. 參與飛盤運動時我碰到的人是友善的  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23. 飛盤運動幫助我紓解壓力       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24. 飛盤運動對我的情緒健康有幫助    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25. 飛盤運動讓我能夠忘掉煩惱與現實壓力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26. 飛盤運動可以緩和焦慮和不安     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27. 飛盤運動的場地或地區是乾淨的    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28. 飛盤運動的場地或地區是美麗的    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29. 飛盤運動的場地或地區具有良好的規劃 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30. 飛盤運動能夠提供我嘗試新事物的機會 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

問卷到此結束，再次的感謝您的協助，謝謝。

## 附錄二 正式問卷

### 休閒運動參與動機與滿意度之研究-以飛盤運動為例

您好：

我是國立台灣體育學院休閒運動管理研究所研究生，這一份學術問卷，主要目的在於了解您從事飛盤運動的休閒參與動機以及參與後之滿意度。問卷包含三部分，每個題目均無所謂對或錯，只要按照您實際參與的動機與感受勾選即可。您的答覆對本研究非常重要，問卷採不記名方式回收，所有資料僅供研究分析，絕不外洩，請您放心勾選。感謝您的撥冗填寫問卷。

祝福您

心想事成、健康平安

國立台灣體育學院休閒運動管理研究所

指導教授 沈易利

研究生 許雅萍敬上

第一部分：個人基本資料（請在適合的內打v）

一、性別：男 女

二、年齡：12-19 歲 20-29 歲 30-39 歲 40-49 歲

三、學歷：高中職 專科 大學院校 研究所以上

四、您個人每月所得大約為：

20,000 元以下（含無收入）  20,000(含)~39,999 元

40,000~59,999  60,000~79,999 元 80,000 元以上

五、您每週運動天數：

一天 二天 三天 四天 五天 六天

每天

六、您從事飛盤運動盤齡：

一年 一年至三年 三年~五年 五年~十年

十年以上

請翻下頁第二部分休閒參與動機進行選項

第二部分：飛盤運動休閒參與動機

【填答說明】：

「休閒參與動機」經常被視為驅使一個人從事休閒活動的內外因素的一種評估標準。請您依個人實際從事飛盤運動的動機，填答下列的問題，從「非常同意」到「非常不同意」之間五個等級，依您實際的參與動機，勾選出一個適合的答案。

	非 常 同 意	沒 同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 學習新知識充實生活品質.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 提升創造力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 激發想像力、思考更靈敏.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 讓我獲得身體活動的機會.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 維持好身材.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 鍛鍊體力維持精神.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 使身體更健康維持生理功能.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 享受運動樂趣.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 滿足個人的好勝心.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 增加技術能力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 挑戰自己的能力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 為了實踐自我，展現自我價值.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 在競賽或比賽中獲得自己與他人的肯定.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 追求刺激與冒險.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 提升競爭力.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 追求快樂與滿足興趣.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 擴展人際關係、認識新朋友.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 從中尋求知己.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 融入團體獲得歸屬感.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 紓解壓力和緊張.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 獲得身心的釋放.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 暫時逃避現實.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 降低焦慮與不安.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 緩和生步調.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 朋友邀約.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. 改變一成不變的生活步調.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部分：休閒滿意度

【填答說明】：

本部份希望瞭解您參與飛盤運動後的滿意度。請您依個人實際從事飛盤運動的動機和參與後的感覺，填答下列的問題，從「非常同意」到「非常不同意」之間五個等級，依您實際的參與感受，勾選出一個適合的選項，謝謝。

	非 常 同 意	沒 同 意	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 飛盤運動讓我學習到新的運動技術並提升生活樂趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 飛盤運動讓我更具生活創意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 飛盤運動讓我有更好的思考空間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 飛盤運動讓我滿足身體活動的需求	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 飛盤運動讓我保持良好身材	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 飛盤運動能夠增加我的體適能	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 飛盤運動使我生活更具規律性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 飛盤運動幫助我保持健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 飛盤運動讓我在活動中獲得快樂的滿足	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 飛盤運動讓我有自信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 飛盤運動能夠讓我學習各種不同的運動技巧與能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 飛盤運動讓我滿足自我挑戰的需求	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 飛盤運動讓我滿足自我實現的動機	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 透過飛盤運動讓我和同好進行社交互動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 飛盤運動讓我滿足追求刺激與冒險的動機	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 飛盤運動對體能很有挑戰性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 飛盤運動幫助我放鬆身心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 空閒時我常常與懂得飛盤運動的人交往	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 飛盤運動幫我與他人發展友好關係	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 參與飛盤運動時我碰到的人是友善的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 飛盤運動幫助我紓解壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 飛盤運動對我的情緒健康有幫助	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 飛盤運動讓我能夠忘掉煩惱與現實壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 飛盤運動可以緩和焦慮和不安	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

25. 飛盤運動的場地或地區是乾淨的
26. 飛盤運動的場地或地區是美麗的
27. 飛盤運動的場地或地區具有良好的規劃
28. 飛盤運動能夠提供我嘗試新事物的機會

問卷到此結束，再次的感謝您的協助，謝謝。