

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所
碩士學位論文

賴氏人格與休閒運動偏好關係之研究
THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LAI'S
PERSONALITY TEST AND RECREATIONAL SPORTS
PREFERENCES



研 究 生：方甄賢 撰
指導教授：楊峰州 博士

中 華 民 國 九 十 四 年 六 月

論文名稱：賴氏人格與休閒運動偏好關係之研究

總頁數：71 頁

院校所組別：國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所

畢業時間及提要別：九十三學年度第二學期碩士論文提要

研究生：方甄賢

指導教授：楊峰州

摘要

本研究旨在探討賴氏人格平均型 A、偏右型 B、偏左型 C、左下型 D、右下型 E 之五類與休閒運動偏好之關係，藉以瞭解各休閒運動偏好者的人格，以提供老師對學生之了解。本研究以台灣體育學院九十三學年度入學之大一新生共 332 名為樣本，採用賴氏人格測驗及休閒運動偏好問卷做交叉分析，以卡方獨立性檢定分析賴氏人格及就讀科系與休閒運動偏好之關係。

研究結果發現賴氏人格測驗與休閒運動偏好無顯著關係 ($p > .05$)，全體樣本的休閒運動偏好以球類運動 (49.7%) 為高；而學系與休閒運動偏好有顯著差異存在 ($p < .05$)，體育系、休閒運動學系、運動管理系在休閒運動偏好以戶外運動類項為高；體育舞蹈學系學生在休閒運動偏好韻律運動；競技運動學系及運動健康科學系的學生休閒運動偏好以水上休閒運動為高。

本研究共有兩個發現及建議，第一是不同系別的學生，其休閒運動偏好有差異，建議在未來研究上可以針對不同學院、系別來做分析；第二個發現是本次研究中，賴氏人格測驗結果與休閒運動偏好之關係並不顯著，建議未來研究可以參考其他人格測驗工具，進一步探討人格與休閒運動偏好之關係。

關鍵字：人格、休閒運動偏好

The Relationship between the Lai's Personality Test and Recreational Sports Preferences

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between the Lai's five type personality characteristics(Average type ; Black-list type ; Calm type ; Director type & Eccentric type) and recreational sports preferences in order to understand the role of personal characteristics of individuals in specific recreational activity. The samples were freshmen who enrolled in National Taiwan College of Physical Education in 2004, and the valid questionnaires were 332. Instruments of this study were Lai's Personality Test and Recreational Sports Preferences, which was developed by this research. Data were analyzed by chi-square test to explore the effects of personality characteristics on recreational sports.

There was no significance between the Lai's Personality Test and recreational sports preferences. Results indicated the highest preference in this study was ball game (49.7%), and there were significant relationships between department and recreational sports preferences. The samples from departments of Physical Education, Recreational Sport and Sport Management samples preferred outdoor sports. The Dance department preferred dance, the students of departments of Athletics department and Health Science

preferred aquatics.

Two findings, and two suggestions. First, students in different departments had different preferences. Hence, this study suggests in further research, different colleges or departments should be included for the purpose of deeper analysis. Thus, further researches regard in the relation between personality and sports preferences should invite more instruments of personality tests to reveal similar correction.

Keywords: personality, recreational sports preferences

目 錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
目錄	iv
表目錄	vi
圖目錄	vii
第壹章 緒論	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究問題	3
第四節 研究假設	4
第五節 研究範圍與限制	4
第六節 名詞釋義	5
第貳章 文獻探討	7
第一節 人格之相關研究	7
第二節 休閒理論	20
第三節 休閒偏好之理論與相關研究	26
第參章 研究方法	28
第一節 研究對象	28
第二節 研究架構	29
第三節 研究工具	30
第四節 資料處理與分析	33
第五節 問卷收發過程	35
第肆章 研究結果與討論	36
第一節 樣本基本資料	36
第二節 學系與休閒運動偏好之分析	41

第三節 人格特質與休閒運動偏好之關係	42
第四節 專長與人格特質之關係	46
第五章 結論與建議	53
第一節 結論	53
第二節 建議	55
參考文獻	57
附錄	68
A 休閒運動偏好問卷	68
B 同意書	71

表目錄

表 1	賴氏變項一覽表	17
表 2	賴氏人格量表之人格類型	18
表 3	休閒運動類項信度分析	32
表 4	受試者性別分佈情形	37
表 5	受試者年齡分佈情形	37
表 6	父親教育程度總表	38
表 7	母親教育程度總表	38
表 8	父母親教育程度與賴氏人格類型總表	39
表 9	家中排行統計表	40
表 10	喜歡從事的休閒運動類項統計表	40
表 11	學系及休閒運動偏好之分析	42
表 12	台灣體院 93 年入學之大一新生人格特質分部情況	43
表 13	A 類型人格特質休閒運動偏好統計表	43
表 14	B 類型人格特質休閒運動偏好統計表	44
表 15	C 類型人格特質休閒運動偏好統計表	44
表 16	D 類型人格特質休閒運動偏好統計表	45
表 17	E 類型人格特質休閒運動偏好統計表	45
表 18	體育系各專長與人格特質統計表	48
表 19	休閒運動學系專長與人格特質統計表	50
表 20	競技運動學系專長與人格特質統計表	52

圖目錄

圖 1	休閒、休閒活動、休閒運動關係圖	23
圖 2	研究架構圖	29
圖 3	研究流程圖	34

第壹章 緒論

休閒時代的來臨，人們參與休閒運動的機會變多，休閒項目也琳瑯滿目，而從事休閒運動項目跟人格特質是否有關係存在，因而引發研究者的好奇，進而引發研究動機、研究目的、研究問題與假設、名詞釋義及研究限制六個小節來探討。

第一節 研究動機

隨著時代的變遷，經濟快速成長，國民所得提高，交通便捷，工作時間縮短，閒暇時間變多，休閒需求也會提高。黃示鑑(1991)根據美國未來學者巴尼在研究論著中提到：「當一個國家國民所得超過三千美元之際，休閒的意識便會漸漸進入中產階級心中，此時人們不再不眠不休的工作賺錢，而重視休假、遊樂及工作以外的生活將逐一出現」(p.1)。

根據行政院主計處(2004)公告的數據顯示，我國平均每人國民所得為13,995美元，也就是說我國已進入休閒的時代。而且廖振宏(2004)也提及到，休閒即將是我國未來的發展趨勢。

休閒的時代來臨，也正意謂著人們的閒暇時間變多了，自從政府於民國87年開始推行週休二日之後，民眾的工作時間逐漸減少，而閒暇的時間增多了，人們參與休閒活動的機會也就提高(王傳銘，1996；謝智謀，2001；高俊雄，2002)。黃千珊(1999)更認為，因為政府明文規定工作時間減少，使得休閒時間增加，進而帶動休閒建設的發展，反應社會對休閒的重視及需求，更象徵休閒時代近了。

當休閒逐漸成為國人生活的一部分時，如何妥善安排休閒活動，並選擇適合自己的休閒運動，將會顯得相當重要。

職業和休閒在一個人的生涯中扮演著重要的角色，兩者缺一不可的，透過工作的過程，個人才可以得到物質、地位等外在的報酬與成就，並肯定其內在的滿足(吳芝儀，1996)。而陳思倫、歐聖榮、林連聰(2001)提出，藉由工作以外的閒暇時間，自由自在的選擇自己喜歡的活動，不但可以消減壓力、更可調劑身心狀態。

個人的心理特質會影響對運動喜好及對運動項目之選擇(Singer,1972)、長期的運動訓練也可以改變個人的人格特質(Ismail,1973; Krotee & Lapoint,1977)、不同項目的運動員其人格特質亦有相當程度的差異(范武人、黃惠貞，1980)。張宏文(1984)、王丁林(1986)曾針對相同項目的運動員做人格測驗，研究發現發現不同的守備位置、進攻位置，其人格特質有其差異性。

人格可以解釋一個人行為發生的原因，蔡建樑(2003)提到一個人的價值觀(value)、喜好(preference)會反應在個性上及特質上，且一個人的人格也會影響他的工作行為。另外石培欣(2000)針對Sullivan所提及的人格發展指出，人格乃是個人在環境中與他人繼續不斷交應的歷程，且若能在人生階段中擁有和諧的人際關係，對人格而言將會有正面的影響。

研究人格與休閒運動的相關研究在國外已有相當多的人做過這方面的研究，如Sleasman(2004); Buford(2004)與Kowalski(1999)等人都有提到人格與運動有其相關性，且Yang(2003)研究何倫人格測驗與休閒運動之間有相關存在關係。

審視過去的研究探知，研究者發現我國的研究趨向於人

格特質與學習成就做探討研究居多(涂柏原,1987;張淑媛,2002;陳樹城,2002),但是有關人格特質與運動偏好之相關研究文獻鮮少有人談及到,因而引發研究者想要進一步了解人格特質與休閒運動偏好之關係為何?

從事合適的職業,可以滿足個人生理需求、維持食、衣、住、行等基本生存外,甚至在工作中因興趣、能力或理想的發揮,而滿足心理需求(蘇鈺婷,2002)。而職業的選擇會因興趣、能力及嗜好的不同而有所影響,但是人格特質對休閒運動偏好的影響是否有存在關係?而這也是研究者的另一個研究動機。

第二節 研究目的

人格測驗的評量方式琳瑯滿目,有柯永河的科氏性格量表;林邦傑的田納西自我觀念量表;以及賴保禎的基氏人格測驗、賴氏人格測驗,而賴氏人格為目前實施最為普遍的人格測驗(黃進南,1996)。范滿妹(2002)提到唯美關係企業總經理黃新生在一場演講中提到,人格特質對職場生涯發展有很大的影響性。

人格特質對休閒運動偏好的影響是否存在?因此本研究目的要了解休閒運動偏好與人格特質之間是否存在相關,並增進大家對賴氏人格有深入認識了解,以提供體育院校師長瞭解不同系別學生的人格特質差異及其休閒運動偏好,以釐清其關係存在與否。

第三節 研究問題

本研究問題在探討體育院校學生在學系、人格特質及休

閒運動偏好是否有顯著之差異，以及人口變項對休閒運動偏好之關係作探討。

- 一、不同學系的學生其休閒運動偏好之差異為何？
- 二、人格特質與休閒運動偏好是否有差異存在？
- 三、人口變項對休閒運動偏好影響為何？

第四節 研究假設

研究假設是由研究問題延伸而來，本研究假設共有三個，分別探討學系、人格特質、人口變項對休閒偏好之影響做假設。

- 一、不同學系的學生，其休閒運動偏好有顯著差異。
- 二、人格特質與休閒運動偏好有顯著差異存在。
- 三、人口變項對休閒運動偏好影響有存在關係。

第五節 研究範圍與限制

本研究礙於時間、人力與物力等因素，在研究過程中遇到了研究變項、研究方法、研究工具及研究對象之限制。

一、研究變項之限制

影響學生的休閒運動偏好因素非常多，本研究僅以人格特質為關注焦點，然而其他變項亦有可能會有交互作用，而呈現個別差異情形。但限於時間不足，且避免問卷試題過多，而影響受試者填答意願，故僅以學生的人格特質、科系別、人口變項作為探討休閒運動偏好相關之情形。

二、研究方法之限制

本研究採用問卷調查法，只能就整體現象來做瞭解，而無法分析個別狀況。另外，本研究僅利用量表，根據學生的

自陳經驗來調查研究，恐無法避免學生之防衛心態及亂填之現象：再者受試者可能因個人或其他之因素，難免對量表之詮釋產生偏差，故研究結果需謹慎解釋。

三、研究工具之限制

本研究工具以賴氏人格測驗的五個人格特質為本次人格測驗問卷。

另外因休閒運動的領域極為廣泛，本研究之休閒運動分類法主要參考蔡長啟（1994）所編著的國立台灣台北體育專科學校體育科運動技術科休閒運動科體育科課程標準(草案)一書中的休閒運動科休閒運動分類項，將休閒運動分為球類運動、水上休閒運動、自衛運動、民俗運動、健身運動、戶外運動、韻律運動，故僅能以問卷表列之內容進行調查研究，未能擴及所有領域，為本研究工具上之限制之二。

四、研究對象之限制

本研究對象以國立台灣體育學院 93 學年度入學之大一新生為本次研究對象，其餘的如復學生、寄讀生等研究對象並不在次研究對象範圍內。

第六節 名詞釋義

針對本研究之重要名詞與各變項之意義，分別有人格特質、休閒活動、休閒運動以及休閒運動偏好等名詞釋義。

一、人格特質

本研究根據張春興（1992）的觀點，人格是個人在對人對己對事物乃至對整個環境適應時所顯示的獨特個性。在本研究中，人格特質是指受試者在「賴氏人格診斷測驗」上所測驗的人格類型。

二、休閒活動

本研究所指的休閒活動，係指人們在課餘之後，除了生存所必須的時間、工作時間之外的時間，人們在自由的時間、自由的意願下所從事的靜態或動態活動，皆稱為休閒活動。

三、休閒運動

休閒運動係指個人可以依自己的閒暇時間、自由意願、自由選擇其所要從事有益身心健康、抒解壓力、提昇社交聯誼的動態性身體活動。

四、休閒運動偏好

休閒運動偏好指在本研究休閒運動類項中，人們所選擇最喜愛的休閒運動類項，該類項即是他人的休閒運動偏好。

第貳章 文獻探討

本章文獻探討部份談論到人格及其相關研究、休閒運動理論及休閒運動偏好三個部份來探討。人格是一種由個體散發出的獨特而且持久的組織，人格特質是用來表示一個人的思考模式、行為特性、感情表達的一個總和，用來區辨自己與他人的一種獨特性質，本章探討性別、出生序與人格之關係，以及賴氏人格測驗之工具。休閒的定義因時間、空間、人間之不同，而有不同之釋義，研究者將休閒定義為，在工作時間外，自由時間、自由意願所參與的活動，這活動可以有益身心、抒解壓力、達到身體放鬆的活動。

第一節 人格相關研究

有關人格的測驗在最近 80 年來，已成為研究中的重要一環（李茂興譯，1998）。人類的人格、行為非常複雜，其本質是什麼？科學家們都不斷的在探究，而且未必有絕對的答案，心理學家們從自己專門領域對人格進行深入的了解，他們對人格的研究採用不同的觀點和途徑，有些對人格有較具體的定義，有些則給人格作抽象的解釋，有些重視個人的內在歷程，有些則重視外顯的行為或人與人間的關係，有些則由觀察得來，有些則由推論而來；但共同的特點是強調個別差異和整體的個人（林宗鴻譯，1998）。本節分為人格的定義、人格理論、人格特質理論、人格變項之研究等四個部分探討，敘述如下：

一、人格的定義

心理學的「人格」一詞，是由英文「personality」翻譯過來的，但 Personality 是由拉丁文中的「persona」一詞引伸

出來的 (Hergenhahn,1990)。Libert 與 Libert(1998) 指出：「雖然 personality 這個字是源出於 persona，且我們今日所用的人格概念卻是在十八世紀才出現的」(p.4)。黃堅厚 (1999) 針對人格作探討，指出「人格」並不是一個人戴了某個面具後的角色，而是在其卸下面具後的「真人」，也就是他的「本來面具」。

另外張鳳燕、楊妙芬、邱珍琬、蔡素紋 (2002) 提出，人格是個體的動力組織、身心之獨特，它影響個人對社會與物理環境的行為與反應。在這些特性中，有些是此人完全獨有的 (如記憶、習慣、怪癖)，有些則與一些人、許多人或其他所有人所共有。此外，莊耀嘉 (1981) 也指出，人格是一種實質的東西、影響行為的一個來源，人格具有連續性 (continuity) 和一致性 (identity) 的性質，人格對行為有重要的影響力，且人格無法藉由可觀察的情境及行為來了解。

人格亦是個人內、外在特性之集合，它能夠影響個體在不同情境中的行為 (車先蕙、李璨如、帥文慧、陳正文、劉南琦譯，1997)，人格的一般特徵：如害羞、積極、懶惰、具有野心等等，假如這些特徵具有持久性，並經常的顯現，則可稱為特質 (楊牧青，2000)，而人格特質是個人構成因素的綜合表現 (林欽榮，1983)，因此人格特質之定義簡單來說即是「人格」與「特質」的結合。另外有學者甚至認為「人格」與「人格特質」並無太大的分別，只是人格特質是人格中其特徵的強化 (郭欣易，2000)。

從心理學的角度來看「人格」的意義，指的是個體在其生活歷程中，對人、對事、對己以及對整體環境適應時，所顯示的獨特個性。此一獨特個性是由個體在遺傳、環境、成

熟、學習等因素交互作用下，表現於需求、動機、興趣、能力、性向、態度、氣質、價值觀念、生活習慣以及行動等身心多方面的特質所組成的人格組織，具有相當的統整性、持久性、複雜性與獨特性（張春興，1994）。黃堅厚（1999）提到，多年來研究心理學方面的人在用到「人格」一詞時，會特別說明，心理學中所謂的人格，是指整個的人及整個人的行為範型，而不是僅指品德方面。

人格特質是個體在應付外在環境時所產生的獨特思考與行為模式。所以周惠莉（2003）提到，我們可以從一個人的外在行為來推測此人格特質；亦可由一個人的人格特質來預測此人的行為表現。

人格一詞的定義不一，張春興、林清山（1985）綜合各家的意見，把「人格」一詞界定為，人格乃是個人在對人對己對事等各方面適應時，於其行為上所顯示的獨特個性，而獨特個性是由個人在遺傳、環境、成熟、學習等因素交互作用下，顯現於身心各方面的特質所組成，而該特質又具有相當的統整性與持久性。而葛樹人（1988）認為，人格基本上可被界定為個體所具有的獨特（unique）且持久（enduring）之特性，這些特性決定個體在環境（包含物理的和社會的）適應上的行為模式。另外陳仲庚、張新雨（1990）也提到，人格是人格特點的一種組織，人格也是一種心理現象，人有表現於外的、給人印象的特點，也有外部未必顯露的、可以間接測得和驗證的特點。這些穩定而異於他人的特質模式，給人行為一定的傾向，它表現了一個由表面及裏的，包括身、心在內的真實的個體——即人格。

綜合上述各學者、專家對人格的敘述，人格是一種由個

體散發出的獨特而且持久的組織，並且人格會經由遺傳、成熟、環境、學習等因素交互應用，表現於身心各方面所組成的特性，在興趣、態度行為、動機、氣質、個性、能力、外型及生理各方面都和其他個體有不同之處。

二、人格理論

人格理論的分類相當多，陳信岳（2002）根據 Pervin 於 1993 年所提到的人格理論之分類，大致分為心理分析論、現象論、認知論、特質論、行為論及社會認知論。而這些理論大致又可被歸納分類成三個不同的人格理論取向（王震武、林文瑛、林宏煜、張郁雯、陳學志，2001）。

（一）心理分析論

佛洛伊德的心理分析論，對人格的結構與人格發展，提出了系統的解釋。他認為人格是由本我、自我、超我三個層面所構成，而其行為表現是三個我交互作用的結果。而如果三個我之間不能抱持協調和諧，就會使個人動機衝突，情緒緊張。有些人行為失常，動機長期衝突是主要原因，對人格發展的解釋，佛洛伊德認為自出生到成熟要經過口腔期、肛門期、性器期、潛伏期、兩性期五個時期；發展的動力與性有關，而且前後關連。這也說明幼稚期生活的重要 (Zimbard, Weber & Johnson, 2000)。

（二）社會學習論和認知論

Eysenck（1947）的心理社會學習論補充了佛洛伊德的理論；一方面將之擴大，把人的一生分為八個階段，另一方面解釋對象不限於病患而用以說明一般人的行為發展。艾氏的理論強調人生的每一階段都會遭遇適應上的困難，不過，早期的困難獲得化解發展順利者，其後的困難即將減少。

（三）人本論

Maslow (1970) 的動機理論把人的各種需求視為層次的關係，並將自我實現視為人格發展的頂峰。馬斯洛的理論被稱為「人本心理學」，顧名思義，人本論特別重視個人的價值、尊嚴、潛力、感情。

三、人格特質的理論

陳仲庚、張新雨(1990)曾根據人格特質論的鼻祖 Allport 之看法提出人格理論，說到所謂人格理論就是必須能夠代表「生活綜合」的測量單元，而這個測量單元就是「特質」。晚進之特質論 Caspi (1987) 主張人格特質並非只是一種靜態特徵，而是會影響個體如何解釋、選擇及形塑其周遭環境（包括自身在人際關係、教育、職業及婚姻等方面的適應），進而左右其生涯發展的特性。因此沈煌寶（2002）就 Allport 所提到：

認為特質是人格的基本單位，是實際存在且根基於神經系統中，它們代表著解釋人們在各種情境與長時間功能規律性的一般人格內在傾向（p.56）。

人格心理學是理論心理學中極為重要的一環，且 Digman 與 Inouye (1986) 指出，特質論多年來一直在人格理論中佔有重要一席之地，是人格理論中影響最大的一種，且也對人類行為的思考提供了普遍的通則。精神分析論、行為論、認知論、社會認知論等人格理論皆對特質論產生衝擊，但 Pervin (1997) 將特質論經過科學的嚴謹檢驗後，卻意外獲益人格心理學界的肯定。而 Guiford (1959) 也將人格特質分為生理、需要、興趣、態度、性情、嗜好、型態等七種。

李靜怡（2002）根據 Atkinson 與 Hilgard 所提到的人格

特質指出，人格特質至少包括身體與心理特徵、氣質、能力、興趣、動機、價值觀、社會態度、品格、病理上的傾向。

Cattell (1973) 提出十六種主要人格特質包括樂群性、聰慧性、穩定性、恃強性、興奮性、有恆性、世故性、憂慮性、實驗性、獨立性、敢為性、敏感性、幻想性、自律性與緊張性。

特質論的基本假設乃認為人們擁有以特定方式反應的行動傾向。這種行動方式稱為特質。換言之，我們可以用人們常用的一些特定方式來描述他們，例如，他們可能外向且友善，或可能會支配與自我肯定。雖然不同特質論者對人格特質之組成有不同看法，但是他們均同意特質是建構人格的基本「磚塊」，此外人類行為與人格均可組織成一階層式的架構，這也表示人格與行為的成分具有組織性，而不同成分間皆有所關聯，且某些成分具有相當影響力或關鍵性(沈煌寶，2002)。學者黃琴雅(1991)、黃淑玲(1995)指出人格特質會影響學業成就，個人適應能力和社會適應能力與學業成就間呈顯著正相關，學業成就越優良；自我觀念較為消極的學生，學業成就越低劣。

特質論的主張，沈煌寶(2002)提到，以特定方式反應的一般行動傾向，而且人格有層級性的組織。王震武等人(2001)認為人格特質可藉由多個重要的行為傾向加以描述，而這個取向研究主要是找尋精簡的向度以及這些向度的內涵。

綜合以上觀點，人格特質是用來表示一個人的思考模式、行為特性、感情表達的一個總和，用來區辨自己與他人的一種獨特性質。

四、人格變項之研究

人格發展或社會化及教育學習結果都會直接或間接受到家庭環境影響；當今教改正如火如荼的展開，追求教育機會均等的呼聲也聲勢高漲，而了解這些非教育因素對人格發展及社會化學習造成的影響是很重要的（林生傳，1997）。

家庭對人格的影響一向為專家學者所重視課題之一，王佩玲（1994）指出家庭環境對青少年的人格之形成有相當的影響力。且父母的教養方式也深深影響到子女的人格發展（林清江，1994）。另外，有文獻指出性別、出生序、家庭社經地位等不僅影響學業成就，也影響家庭環境、人格特質和社會技巧；（王佩玲，1994；林生傳，1997）。而陳怡華（2000）指出家庭環境對性格之影響也有顯著差異，且老大所感受到的家庭環境優於老二。家庭關係上獨生子女顯著優於長子女、中間子女以及么子女（黃琴雅，1991），家庭社經水準愈高，家庭環境愈佳，父母親的關懷與社經水準亦成正比（魏麗敏，1992）。出生序的不同，對人格也有影響差異（黃德祥，1999），以下針對性別、出生序之不同與人格之關係探討。

（一）性別因素與人格

任何有關控制信念的研究，性別差異是必須考慮的一種重要變項，但是各家研究結果不一，以下分別說明：

性別與學業成績之關係研究，Nowicki 及 Roundtree（1971）曾以內外控制的人格特質與性別、學業成績為研究，並以高中三年級的學生為研究對象，結果發現高三男生的外控分數與學業分數之關係有顯著相關；而高三女生卻無顯著的相關。

另外 Feingold（1994）採用後設分析法（meta-analyses）

來審驗 1988 至 1992 年有關兩性人格差異的文獻與研究發現，內外控制的特質上並無顯著的性別差異。

青少年的控制信念與特質焦慮之關係，Veltri (1984) 研究發現控制信念與特質焦慮有顯著相關，外在控制信念者焦慮較高；而且性別與年齡都是控制信念與特質焦慮之重要預測變項。另外涂秀文 (1999) 研究發現個性外向、樂觀、自尊高、內控等人格特質的人較快樂。

人格特質在性別上的差異，往往受到傳統性別角色不同的影響所致，一般社會刻板印象認為，男性具有剛毅性特質：堅強、自信、獨立、大膽；女性則具備情感表達特質：溫柔、細心、膽小、嫺靜等。事實上男生之內向性與外向性差別不明顯，而人格特質方面，則較屬直覺性、重思考、而非感覺性、重感情的及判斷性，女生則在內向性與外向性之間有差異也是較屬直覺性的 (涂秀文，1999；Mills, 1983)。

由以上敘述可得知，研究對象與研究工具不同，對於性別是否影響控制信念的結果亦有所差異，然而此種差異與其社會期待價值或文化情境甚有關係。

(二) 人格特質與出生序之相關研究

人格特質也會受到出生序的影響，黃德祥 (1999) 與 Hurly (1991)、Santrock (1998) 分別提到，出生序會造成子女心理地位的不同，對自我概念有直接和間接的影響；直接影響是指父母對子女角色的期望，父母和子女有不同的期望或偏愛的情形，容易造成兄弟姊妹間的競爭，進而影響自我概念；而間接的影響是指由於兄弟姊妹間的對抗，產生的不愉快家庭氣氛，或是其他重要他人，對個人期望的種種因素，都會影響個體自我概念的發展。

出生序也會影響社會適應能力，黃琴雅（1991）指出獨生子女的社會適應，較長子女、中間子女及么女好，獨生子女的社會適應，較長子女、中間子女及么子女好。另外李茂興（1998）針對 Adler 所提及的出生序有以下見解：

不同的出生序（birth order）或排行的青少年，會有不同的人格特徵，如長子先得寵會有較多的愛，容易成為領導者，但長子也較容易形成權威與保守的心態；次子較會力爭上游，較不保守，對未來較具希望，具有競爭性；排行中間的人較不受父母關心，容易形成自卑心理，常會形成問題青少年；老么則受到保護過多，易成驕縱心理；獨生子女則易成為自我中心的人，較會感到孤獨與焦慮（p.433）。

而黃光明（1983）也說到出生序、出生年代、性別、兩胎間的間隔，都與個體人格發展有關；老大對家庭較有責任感，有較強的成就動機，但缺乏自信；中間子女不能得到如老大、老么般被父母的關愛，容易被忽略；老么集全家之愛於一身，其特質較任信、逃避、易產生自卑感。

針對各類型排行的人格特質，黃德祥（1999）提到，兄弟中最年長者，較具攻擊性、武斷、較具領導力；兄弟中最年幼者、任性、倔強且易怒；姊妹們最年長的哥哥，是善於與女性交際的男子，對工作有責任心，也是好父親；姊妹們最年幼的妹妹，迷人、大膽、熱心倔強；兄弟們最年幼的妹妹，溫柔、伶俐、柔順不卑屈，是優秀的伙伴；較大的兄姐，在兄弟姊妹中通常扮演支配者的角色，較聰明、多焦慮、但老大會嫉妒父母給較年幼弟妹較多特殊的對待；老么佔有較多不同的兄地姊妹的資源，同時也較老大享受較多的同儕關

係，但老么在家中，從幼小的成長過中，常會表現出「孩子氣」對人格發展比較不利（Santrock, 1998）。

五、賴氏人格測驗

（一）測驗的內容

賴氏人格測驗是由賴保禎先生參照基氏人格測驗所編制的，本測驗的目的在使學生實施測驗之後，對自己有所了解亦可提供教師認識學生的人格特性，作為生活輔導、教育輔導之依據。

測驗題目共有一百三十題，構成十三個量表（scale），再形成三個因素（factor），每十題構成一個量表，每一量表代表一項人格特徵，即活動性（G）、領導性（A）、社交性（S）、思考性（T）、安閒性（R）、客觀性（O）、協調性（Co）、攻擊性（Ag）、抑鬱性（D）、變異性（C）、自卑感（I）、神經質（N）、虛偽性（L）等。上述十三個量表中 G、A、S、T、R 等五個量表構成內外向性格因素，O、Co、Ag 等三個量表構成社會適應性因素，D、C、I、N 等四個量表構成情緒穩定性因素，故十二個量表組合成三項人格因素，亦即內外向性格、社會適應性、情緒穩定性等。最後 L 量表則為測試受試者的為人是否坦誠？亦可作為受試者的測驗結果是否可靠的鑑別依據。

如果構成內外向性格因素的 G、A、S、T、R 各得 1 或 2 等級，則表示屬於內向性格，若得 3 等級則屬中間（既不內向也不外向），若得 4 或 5 等級，則表示屬於外向性格。如果構成社會適應因素的 O、Co、Ag 各得 1 或 2 等級，則表示社會適應良好；若得 3 等級則屬普通，若得 4 或 5 等級，則表示社會適應不好。如果構成情緒穩定因素的 D、C、I、N 各

得 1 或 2 等級，則表示情緒穩定，若得 3 等級則屬普通，若得 4 或 5 等級，則表示情緒不穩定，各變相代號說明如表 1。

表 1
賴氏變項代號一覽表

代	號	內 容	意 義
賴 氏 G	R	內外向傾向	值愈大代表外向傾向，直愈小代表內向傾向
賴 氏 O	AG	社會適應性	值愈大代表適應性愈不好，值愈小代表適應性愈好
賴 氏 D	N	情 緒 穩 定	值愈大代表情緒欲不穩定，值愈小代表情緒欲穩定

資料來源：研究者整理

（二）類型的分類

賴氏人格量表中共分五種類型，分別為 A 型、B 型、C 型、D 型和 E 型，各類型代表意義如下，A 型人格的人，性格內外向適中、社會適應中等、情緒穩定性適中；B 型人格的人，性格外向、社會適性不佳、情緒不穩定；C 型人格的人，性格內向、社會適應良好、情緒穩定；D 型人格的人，性格外向、社會適應良好、情緒穩定；E 型人格的人，性格內向、社會適應不佳、情緒不穩定。表 2 將人格量表之人格類型整理之。

表 2

賴氏人格量表之人格類型

類 型	英 語 名 稱	內 外 向 性 格 G. A. S. T.R.	社 會 適 應 性 O. Co. Ag.	情 緒 穩 定 性 D. C. I. N.
A 型	Average type	平 均	平 均	平 均
B 型	Black-list type	外 向	不 適 應	不 穩 定
C 型	Calm. Type	內 向	適 應 好	穩 定
D 型	Director type	外 向	適 應 好	穩 定
E 型	Eccentric type	內 向	不 適 應	不 穩 定

資料來源：賴保禎（2000）。賴氏人格診斷測驗指導手冊。台北：千華出版，p.10。

（三）常模建立

賴氏人格的常模測驗於民國 80 年 11 月間進行北、中、南的抽樣施測，取得有效測驗問卷男生 1,563 人，女生 1,625 人，建立大專男女生常模（賴保禎，2000）。

（四）賴氏人格特質各類型的介紹

1、A 型：具有這類型的人性格是一個平凡的人，其人格特徵是性格中向（既非內向亦非外向），社會適應是普通（既非良好也非不良），情緒穩定性是中等（既非很穩定義非不穩定），在人格特徵上沒有優劣可評之平凡的人，但仍可從其在各量表上看出所代表的人格特徵。

2、B 型：具有這類型的人性格是外向又好動，社會適應不良、情緒不穩定，因而容易產生反社會行為（Antisocial

Behavior)，假若生活環境欠佳，體能又充沛，就容易引發暴力行為，故這類型又稱為暴力型（Black list type）。

3、C型：這類型人的性格是內向、不好動、社會適應良好、情緒穩定，所以比較遵守紀律、聽人指揮、比較被動、穩定、冷靜思考，故這類型又稱為鎮靜型（Calm type）。這類型的人可擔任室內工作，譬如，銀行或公司的出納員、會計員、工廠的機械操作員、公務機構的幕僚員或規劃人員。

4、D型：這類型的人性格是外向又好動、社會適應良好，情緒穩定，所以可以擔任團體的指導者或領導人物，故稱為指導型（Director type）。適合從事室外工作，擔任公司的外務員或推銷員、公務機關的主管或決策人員。

5、E型：具有這類型的人格是內向不好動、社會適應不良、情緒不穩定這種人意志不堅，自我脆弱，常有自責的心理傾向，因而容易產生非社會行為（Unsocial Behavior）。常有自責的心裡傾向、意志不堅、自我控制力脆弱、緊張、焦慮又缺乏信心，甚至於悶悶不樂的現象，因此需要予以輔導，以防止因心理困擾而引發問題行為（摘自賴氏人格診斷測驗指導手冊，民89，p.13）。

6、F型：上述之分類，大部分都可以歸類，若不能歸類，則列入「F型」，列為這一類型表示有疑問，而稱為「疑問型」，其解決方法有兩種：一是重新做測驗：另一個是與受試者面談，再做類型的歸類。

（五）用途

1、一般學生的人格診斷：為了能瞭解學生的人格特質，針對不同人格特徵給予生活、學業與就業的輔導。

2、問題學生的早期發現：趁早發現問題學生人格上的特

徵，趁早給予輔導，就能收到防範於未然之效果。

3、臨床個案的人格診斷：心理衛生機構或精神醫院欲了解個案的人格特徵，只要實施此測驗，即可一目瞭然地知悉個案的人格特徵，進而根據測驗結果給予心理輔導。

4、犯罪少年的人格診斷：警察局少年隊或少年觀護所對犯案青少年實施本測驗，以瞭解人格特徵，供法院參考；少年院或少年監獄，對於接受感化教育之犯罪少年的生活輔導，亦必須依據其人格特徵，才能收效。

5、工商界員工的人格診斷：公司、機關團體可以用這測驗對新進人員進行施測，選擇心理健康，或適合該項工作所需人員的性格，以提高工作效率，達到適才適所之目的（賴保禎，2000）。

第二節 休閒理論

從古至今，每個階段無論貧富，都會有時間去從事休閒活動，只是其從事的時間長短與否，以及所從事休閒活動項目之不同有所差異。且不同的時代背景有不同時代的休閒文化，關於休閒的定義，也會因為時代背景不同、觀點及詮釋的角度而有所差異。以下針對休閒的意義、休閒運動的意義及休閒偏好之理論提出論述。

一、休閒的意義

休閒的意義常因學者們的文化背景、觀點及角度而有差異（Edginton, Hanson & Hudson, 1992、林東泰，1992、江貞昱，1994）。且學者對休閒的意義其看法也不盡相同，就leisure和recreation兩個名詞就有不同見解看法。如王傳銘（1996）提到休閒包括recreation和leisure兩個相似又不相

同的字，且在英文定義上有混淆的詬病，中文表達也難以做定義。因此，對這兩個名詞的釐清有其必要性。

陳定雄（1994）在休閒運動相關術語之歷史研究一文中指出：

閒暇（leisure）活動重視時間、狀態與個人，屬於自然人的活動。休閒及休閒活動（recreation）的簡稱，著重目的、功能與社會，屬於社會人的活動。自然人並無任何信仰與規範，無所謂的善良與罪惡，社會人之行為表現受法律約束及社會義務使然（p.26）。

王宗吉（2000）在翻譯的運動社會學一書中有提到，休閒（recreation），是為了幫助身體健康且恢復精神的休閒活動，且這個休閒活動必須是出於自願的。

王傳銘（1996）在 Recreation 與 Leisure 的含義一文中也提到：

稱的上 leisure 的活動，有三個共通點：第一，以心智發展為重點；其次，以發掘真理為目的；最後，這些活動本身具有意義與內在價值，而不是以此為追求名利的工具。recreation 則有四個特色：第一，與時間有關；第二，是一種活動而且是自願去做的活動；第三，它有新生活的意義；第四，是一種努力工作換來的報酬。

Leisure 是生活的目的，而 recreation 是手段（p.109）。

以下僅就各種觀點來對休閒所做探討：

（一）在字源意義的觀點

休閒的英文「leisure」，源自於拉丁文的 licere，有「被允許」（to be permitted）或「自由」（to be free）的意思；而希臘文中的休閒（skole），有擺脫工作之後所獲得的自由

或從事的自由活動（許志賢，2002）。此外，林東泰（1992）認為「休閒」有休息與悠閒之意；文崇一（1990）的休閒是指離開工作崗位，自由自在的去打發時間，以尋求精神和物質上的滿足。呂建政（1994）針對休閒兩個字所做的解釋為：中文的「休」字是由「人」與「木」的合成，其意義象徵著人靠著樹木下休息，因此「休」有休息、休憩、修養等暫停勞動之意；「閒」字是「門」與「月」的結合，象徵門中鑲著一輪明月，此時獨處靜思，或與家人相聚，忽然發現明月高掛，遐思不已，因此「閒」有安閒、閒適、閒逸的意思，也正因為人有閒，才可以創造更美好的作品。

此外黃立賢（1996）將休閒的英文翻譯為「leisure」，指的是擺脫生產勞動後的自由時間或自由活動；也就是說，工作以外的剩餘時間就是休閒。

（二）時間觀點

林振春（1986）針對時間的觀點提出，休閒是工作和其他社會任務以外的時間；李明宗（1988）認為可將休閒譯為「閒暇」，指「自由時間」或「可自由支配的時間」，在這段時間內，人們不受制於外界影響。另外陳彰儀（1989）、張春興（1983）與高俊雄（1996）等學者都有對休閒為生存和必須時間外的自由時間做闡釋。

（三）活動觀點

休閒是個體自由選擇的活動，以獲得滿足（Kelley, 1982）。而薛銘卿（1992）提出，將休閒視為個人自由從事活動，屬與非工作的活動，包含隨心所欲的活動、滿足需求的活動、可選擇的活動、與工作無關的活動。

綜合以上學者對休閒的觀點，研究者將休閒定義為：在

工作的時間之外，且是在自由的時間、自由的意願所參與的活動，這活動可以有益身心、抒解壓力、達到身體放鬆的活動。

二、休閒運動的意義

休閒 (Leisure)、休閒活動 (Leisure Activity)、娛樂 (Recreation)、及休閒運動 (Recreational Sport) 這四個名詞的關係是息息相關，並且有其相同之處(黃坤得、黃瓊慧，2001)。也就是說這四個名詞主要以休閒為主軸，而休閒活動、娛樂及休閒運動都包含在休閒當中。張良漢 (2002) 也綜合各專家學者的看法指出，休閒是一種大範圍、廣義的解釋，其內容涵蓋休閒活動、休閒運動，且其特性都是在工作以外的閒暇時間，自由自在的選擇喜愛的活動，以達到身心愉悅放鬆之目的，其關係由圖 1 加以界定。而陳麗娟 (2002) 提到休閒、休閒活動、娛樂、休閒運動彼此的關係息息相關，休閒比較抽象，休閒活動的內容較明確，而休閒運動則在身體活動上較被重視。

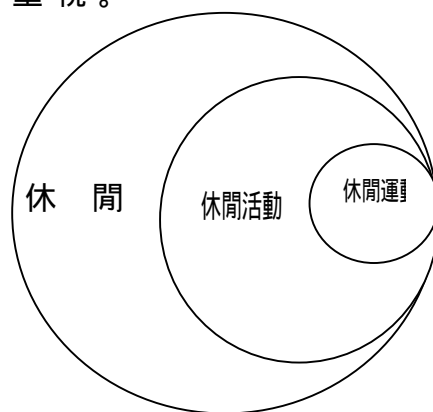


圖 1. 休閒、休閒活動、休閒運動關係圖

資料來源：張良漢 (2002)。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒阻礙及滿意度之相關研究。台北：師大書苑，p.22。

休閒運動有別於休閒活動，Bayless、Jamieson、Mull 及 Ross (1997) 將休閒運動的定義為，為參與及樂趣而安排選擇的運動。陳麗華 (1991) 認為休閒運動是在自由的時間內自由選擇，並且為獲得樂趣所參與的體能性活動或運動，包含體能性運動、娛樂性運動。陳定雄 (1994) 以自然人、社會人、道德人來區分休閒、休閒活動、休閒運動，並認為休閒強調時間、狀態與個人，是屬於自然人的活動；休閒活動強調目的、功能與社會，屬於社會人的活動；休閒運動重視健康、快樂與道德，接近道德人的生活。另外，程紹同 (1994) 也針對休閒運動提出看法，他認為休閒運動是以動態性的方式從事休閒活動，是運動與休閒的結合，且從事休閒運動可帶來身體與心靈上健康與滿足。沈易利 (1995) 也指出，休閒運動是指在休閒時間內，身體以動態的活動方式，且選擇具有健身性、遊戲性、放鬆性、創造性、娛樂性等水上、陸上、空中可進行的運動項目，並能達到身心健康、抒解壓力為目的皆稱之。而陳敬能 (1998) 也針對動態性的休閒活動作定義，主要是透過身體活動或運動項目的實施，從事有益身心發展的休閒活動，以達身心平衡的目的。行政院體育委員會 (1999) 將休閒運動界定為在自由的時間內，經自由選擇參與的體能性運動或休閒娛樂性運動，並可以使人獲得快樂、趣味和健康。

綜合以上專家學者之定義，將其歸納綜合，休閒運動係指個人可以依自己的閒暇時間、自由意願、自由選擇其所要從事有益身心健康、抒解壓力、提昇社交聯誼的動態性身體活動。

三、 休閒運動的分類

每個人都有自己喜歡的休閒運動，而每個人參與休閒運動也受不同的因素所影響，而要知道學生的休閒生活狀況，必須先就其參與的休閒運動作歸類，休閒運動的種類很多，也有許多學者針對休閒的類型做分類，但每一個學者的分類方式會依據研究目的、研究方法及研究對象之不同，而產生不同的分類。

國外學者 Bayless, Jamieson, Mull 及 Ross (1997) 將休閒運動分為五類，第一類、指導性運動；第二類、非正式運動；第三類、單位內運動；第四類、對外開放性運動；第五類、俱樂部運動。國內學者陳麗華 (1991) 將休閒運動分為雙人球類運動、健康及體適能運動、團體球類運動、舞蹈及體操性運動、娛樂性運動、速度性運動、防衛性運動、技擊性運動等八類。馮麗花 (1998) 將休閒運動分類如下：第一種，提昇心肺功能的休閒運動：如健行、跑步、騎腳踏車、游泳、跳繩、網球、直排輪、有氧舞蹈等。第二種，增進肌力表現的休閒運動：如啞鈴、槓鈴、身體塑身、舉重、健力、田徑訓練等。第三種，增進柔軟度之休閒運動：如伸展操、瑜珈、太極氣功、柔軟操等。第四種，能怡情養性之休閒運動：如自助旅遊、農場渡假、滑水、氣功、柔道、釣魚等。

沈易利 (2000) 針對台灣省民眾休閒運動參與和需求之研究將休閒運動分為球類、戶外活動、民俗運動、舞蹈、健身運動、技擊運動、水上活動、空中活動、其他等九個分類。

行政院體委會、中華民國體育學會 (2000) 針對青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究提到，將休閒運動分類為下列八種：第一類的球類運動：如網球、保齡球、棒球、

籃球、桌球、羽毛球、撞球、槌球、木球、板球、足球、高爾夫球、壘球、迷你高爾夫球、回力球；第二類的戶外活動：如登山、郊遊、散步、慢跑、快走、野外健行、溯溪、直排輪、滑草、釣魚等；第三類的民俗運動：如放風箏、扯鈴、踢毬子、踩高蹺、玩陀螺、舞龍舞獅等；第四類的舞蹈運動：如土風舞、社交舞、有氧舞蹈、芭蕾舞、熱門舞蹈、方塊舞、現代舞、韻律舞、街舞等；第五類的健身運動：如瑜珈、國術、太極拳、太極劍、推手、重量訓練、外丹功、元極舞等；第六類的技擊運動類：如空手道、跆拳道、拳擊、劍道、擊劍、柔道、角力、射擊、射箭等；第七類的水中及水上運動：如游泳、划船、水上摩托車、衝浪、滑水、潛水、跳水、風浪板等；第八類的空中運動：如飛行傘、冒險性休閒運動等。

由以上文獻可以發現，各學者對休閒運動分類之看法有所不同，其分類大都以活動性質、活動功能、活動目的等作為分類依據。本研究之休閒運動分類法參考蔡長啟（1994）所編著的國立台灣台北體育專科學校體育科運動技術科休閒運動科體育科課程標準（草案），將休閒運動分為球類運動、水上休閒運動、自衛運動、民俗運動、健身運動、戶外運動、韻律運動等七類為本次休閒運動偏好之分類。

第三節 休閒偏好之理論與相關研究

有關休閒偏好的研究，Crawford & Godbey（1987）針對休閒偏好提到，休閒偏好是個人社會化與學習的產物，或是個人人格特質與社會互動的結果。而休閒偏好也會受心理與環境因素的影響，Iso-Ahola 與 Weissinger（1985）則提到社會對人們休閒選擇及休閒行為會有所影響，並且認為藉由休

閒目標、型態及偏好可以反應社會環境。

孫夢君（1998）參考 Grawford 與 Godbey 所做的研究中提到的休閒取向認為：

休閒取向是複雜的、主觀的評量，個人對休閒活動的心理取向包含三個因素：對活動的偏好、個人參與特定休閒活動的能力及相關技能、感覺是否能參與此活動（p.26）。

另外謝兆禎（1995）也針對顧客特質及休閒偏好做相關研究得知社會階層對顧客的休閒偏好有主要的影響力，愈是高成就者，其休閒偏好愈對孩童有關的休閒活動排斥。

綜合上述學者對休閒偏好探討，可以看出人們對休閒偏好的參與，除了內在心理因素影響之外，也會因外在的環境因素、社會因素、階層因素等影響。

第參章 研究方法

本章在瞭解本研究之研究方法與步驟。本研究對象以台灣體育學院九十三年入學之大一新生為對象，以賴氏人格測驗（由賴保禎先生所編制）及研究者自行編制的休閒運動偏好量表為研究工具，將人格特質、休閒運動偏好、人口變項做卡方檢定，來檢定其相關性，以下將針對研究對象、研究架構、研究工具、資料處理分析、研究流程與問卷收發過程作敘述。

第一節 研究對象

本研究對象以國立台灣體育學院 93 學年度大一入學之一般生為對象，依國立台灣體育學院註冊組統計（至民國九十四年五月四日止）之統計資料，共有體育學系二班、休閒運動學系一班、體育舞蹈學系一班、競技運動學系四班、運動管理學系一班及運動健康科學系一班，共六個科系，十個班級，計男生 307 名、女生 257 名，共計 564 名學生為這次受試者。

研究對象之所以選擇大一新生，主要是因為學校心輔組每年會對一年級新生做賴氏人格測驗，加上研究者對體育院校學生的人格特質具有相當好奇心，因此才會選擇一年級的新生為研究對象。

本研究樣本採叢集取樣，台灣體院 93 年度入學大一新生共有 564 位，再針對 564 位學生做問卷調查，採自由參加方式，最後同意參加此次研究的樣本數為 405 位，而 405 位樣本中刪除無效問卷及問卷不齊全的部份，共剩下 332 位有效樣本，其中男生 166 位；女生 166 位。

第二節 研究架構

本研究架構從人口變項、人格特質與休閒活動偏好等構面來研究其相互間的影響關係，其研究之架構圖如圖 2 所示。

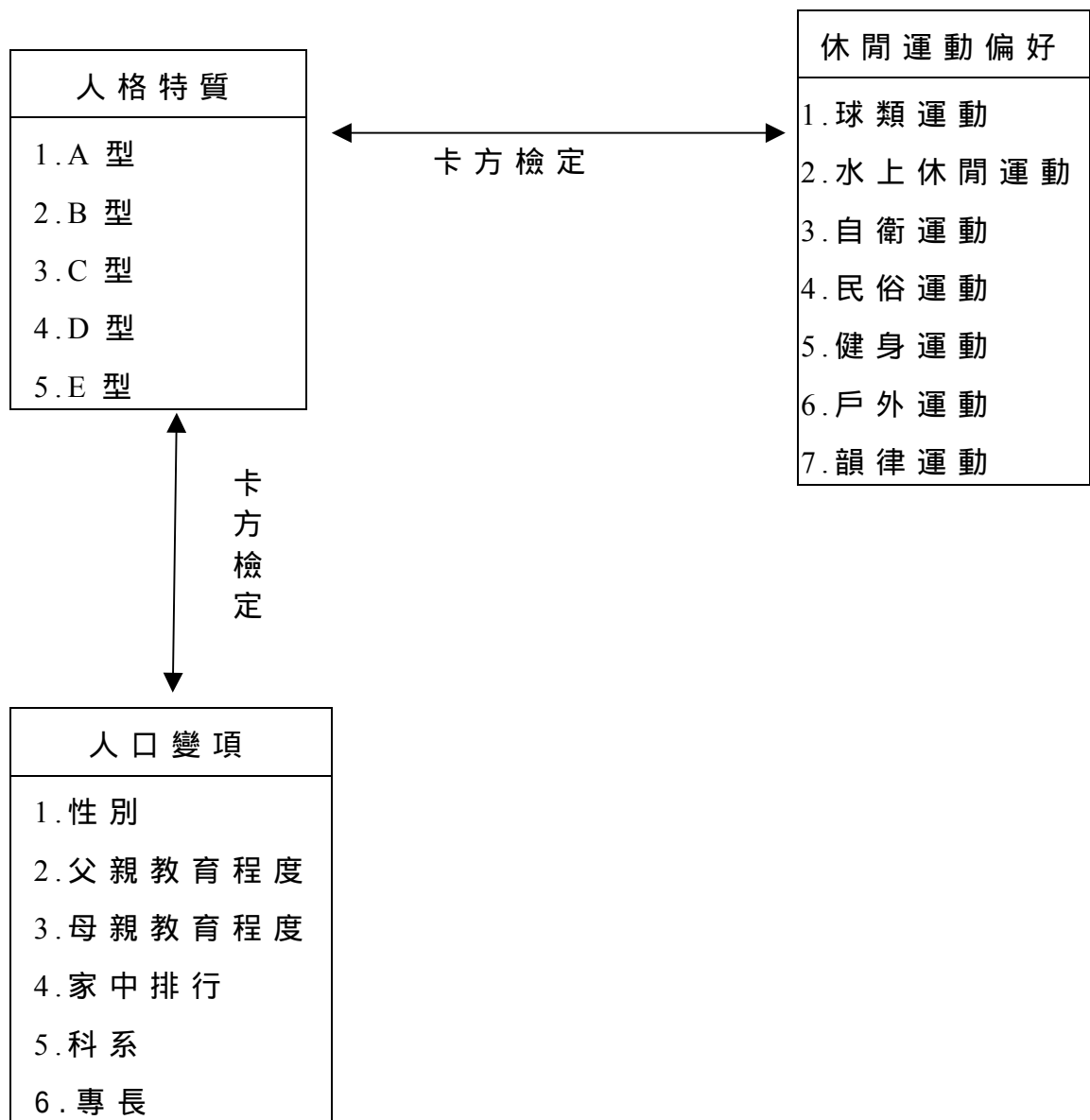


圖 2 研究架構圖

第三節 研究工具

本研究工具以問卷調查為主要工具，使用「賴氏人格測驗」及「休閒運動偏好問卷」為測量工具，賴氏人格測驗由研究者學校心輔組所提供，並進行問卷施測，而研究者再根據心輔組施測後的資料作結果分析。休閒運動偏好問卷，係由研究者依據研究目的與參考相關研究後所編製而成，本問卷分為二部份，第一部份為「休閒運動偏好調查」，用來測量體育院校學生的休閒運動偏好情況，第二部份為「受試者基本資料」，用來作基本資料分析。

一、人格測驗量表

本研究所用的人格測驗工具量表為賴保禎(2000)的「賴氏人格測驗」，用以測驗大一新生的的人格特性，本測驗由十三個量表構成三種人格因素，每一因素代表一種二次元的人格特徵，每十題構成一個量表，每一個量表代表一項人格特徵，藉此人格測驗可以瞭解受測者的性格是內向或外向、社會適應是否良好，以及情緒是否穩定等三個人格特性，並將其分為 A 類型、B 類型、C 類型、D 類型、E 類型五種人格類型。

(一) 量表內容

量表共有一百三十題，每十題構成一個量表，分別是活動性(G)、領導性(A)、社交性(S)、思考性(T)、安閒性(R)、客觀性(O)、協調性(Co)、攻擊性(Ag)、抑鬱性(D)、便異性(C)、自卑感(I)、神經質(N)、虛偽性(L)。

(二) 信效度方面

信度是以再測法檢定其信度，發現十三個量表的前後兩次測驗相關係數在.78與.92之間。其次檢定其效度，則以賴氏人格測驗和基氏人測驗，對所抽取的學生測量，發現十三

個量表的相關係數介於 .64 與 .85 之間，表示這兩種測驗的一致性頗高，其效度不必置疑（賴保禎，2000）。

二、休閒運動偏好量表

本量表主要在了解受試者對於休閒運動偏好的情形，量表中的休閒運動分類主要依據國立台灣體育專科學校及台北市立體育專科學校休閒運動科課程標準選修術科分項分項，分別為球類運動、水上休閒運動、自衛運動、民俗運動、健身運動、戶外活動、韻律活動。

（一）量表內容

休閒運動偏好量表內容共分為七個類型（球類運動、水上休閒運動、自衛運動、民俗運動、健身運動、戶外活動、韻律活動），53 個項目中，其球類運動包含的項目有羽球、網球、桌球、保齡球、高爾夫球、籃球、足球、壘球、手球、曲棍球、排球等 11 個項目；水上休閒運動包含的項目有潛水、滑水、衝浪、水球、帆船、划船、泛舟等 7 個項目；自衛運動包含項目有拳擊、角力、柔道、劍道、空手道、跆拳道、功夫等 7 個項目；民俗運動包含的項目有跳繩、扯鈴、風箏、毬子、民族舞蹈等 5 個項目；健身運動項目包含伸展操、體操遊戲、矯正操、瑜珈運動、健身術、氣功、增減重論及重量訓練等 7 個項目；戶外運動項目包含森林浴、溫泉浴、海水浴、露營、爬山攀岩、自由車、馬術等 7 個項目；韻律活動項目包含爵士舞、方塊舞、有氧舞蹈、國際標準舞、中國民族舞、土風舞、現代舞等 7 個項目；以及其他。

第二部份的基本資料內容共有八題，分別是性別、年齡、父母親的教育程度、家中排行、就讀科系、運動專長與最喜歡的休閒運動類項。

（二）信效度分析

本研究於 94 年 2 月 21 日至 94 年 3 月 4 日進行休閒運動偏好問卷預試施測，之後再進行問卷修改，信效度分析。休閒運動偏好問卷所採用的效度是專家效度，本問卷計有 53 個選項，在問卷設計完成之後，經由台灣體育學院廖主民博士、江蓮碧教授；中國醫藥大學吳杏仁教授；台中健康管理學院的李明榮教授的修改，並提供專家意見及研究問卷修改後，進行問卷預試。

在信度分析方面，預測量表信度的以量尺法考驗內部一致性。一般而言，信度係數在 .70 以上即具有可靠信度，並可為接受水準；若低於 .60 則須加以拒絕（吳明隆，2000）。休閒運動類項共有 7 個構面，其 α 值皆介於 .7686~.9232 之間，表示具有可靠信度，表 3 為休閒運動類項各項信度分析。

球類運動類項、水上休閒運動類項、自衛運動類項、民俗運動類項、健身運動類項、戶外運動類項、韻律活動類項上所共同因素的 α 係數都在 .70 以上，表示信度具有可靠性。

表 3

休閒運動類項信度分析表

	球類運動	水上休閒運動	自衛運動	民俗運動	健身運動	戶外運動	韻律運動
α 值	.768	.888	.892	.817	.827	.824	.923

第四節 資料處理分析與研究流程

依本研究之目的與架構，將蒐集之問卷整理編號、登錄後，以 SPSS for Windows 10.0 統計套裝軟體進行量化分析與探討，並採用描述性統計、卡方獨立性檢定等統計方法來完成資料分析。

一、資料處理分析

本研究的資料處理乃將調查之資料編碼後，鍵入個人電腦，利用 SPSS for Windows 10.0 套裝軟體處理及分析資料，所運用的統計分析方法為一般描述性統計，分析所有問題之平均數、標準差、簡單百分比等，用卡方獨立性檢定來檢視賴氏人格特質與休閒運動偏好、系別與休閒運動偏好、性別與休閒運動偏好、家中排行與休閒運動、年齡與休閒運動偏好、父母親教育程度與休閒運動偏好等問題之間的關係。

二、研究流程

本研究之流程先進行文獻蒐集與整理，確認研究目的、問題，問卷預視及修改，問卷信效度考驗，問卷施測，問卷回收及資料處理，結果與分析。本研究流程圖如圖 3 所示。

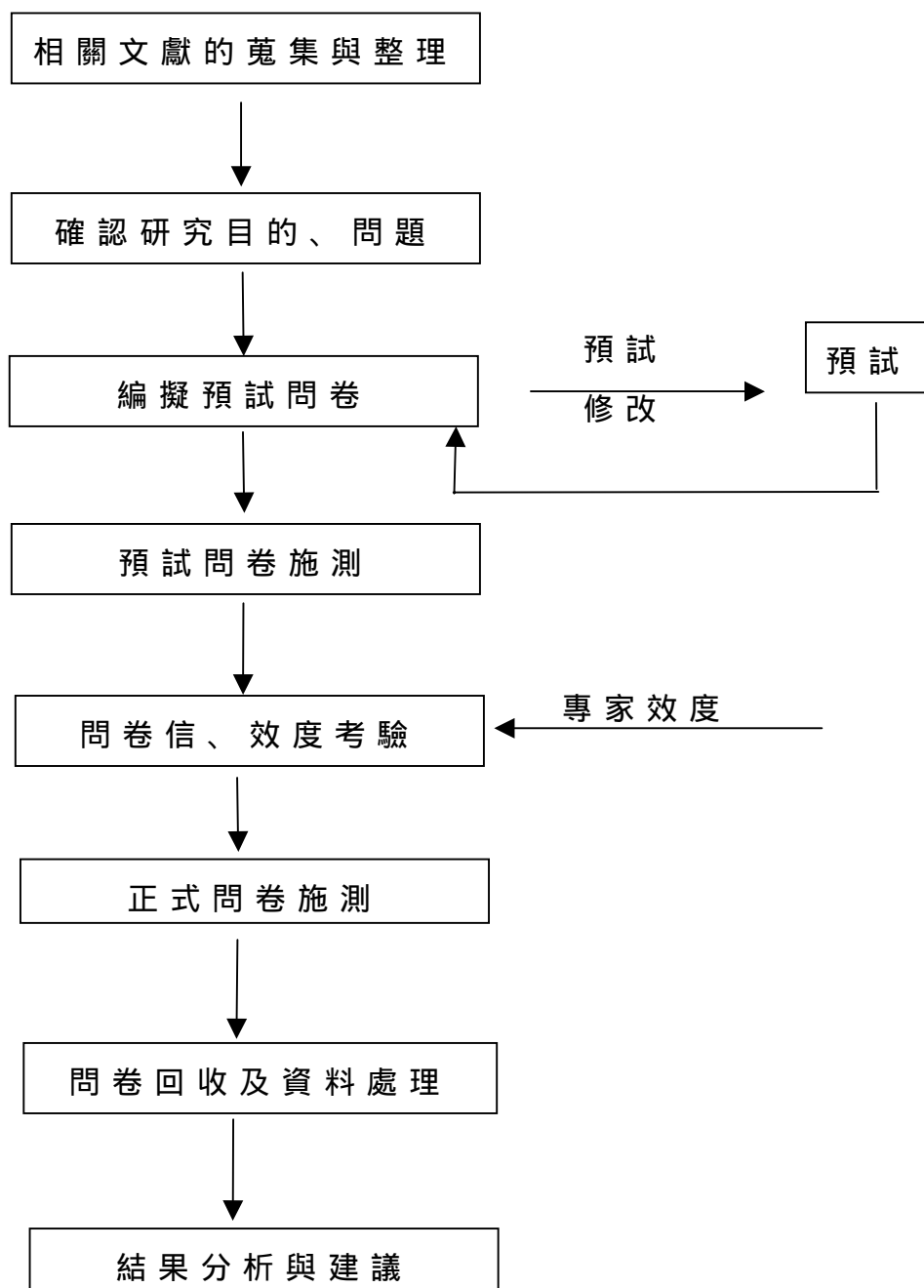


圖 3 研究之流程圖

第五節 問卷收發過程

休閒運動偏好問卷於五月初進行發放，共發放 405 份問卷，回收有效問卷 378 份，無效問卷 27 份，有效回收率 93.3%，這次問卷的發放主要以台灣體育學院 93 學年度入學的大一新生為對象，研究者先行上網察看台灣體育學院的課程表，然後選定大一共同必修課程之課表，分別是體育運動學系 A 班的軍訓課、B 班的國文課、休閒運動學系的心理學課、體育舞蹈學系的英文課、競技運動學系 A 班的英文課、B 班的英文課、C 班的英文課、D 班的計算機概論課，運動管理學系的軍訓課，以及運動健康科學系的軍訓課，爾後在施測前幾天跟各任課老師說明研究動機及目的，並徵詢任課老師的同意，利用課堂上進行施測，施測過程由研究者自行主持及說明，並現場進行施測及收發問卷。

賴氏人格測驗的施測過程主要由台灣體院心輔組老師協助進行施測，並於 93 年 10 月期間對 93 學年入學之大一新生進行施測，施測時間主要利用各班班會、系月會時間進行施測，施測過程由心輔組組員進行問卷解說，並於施測後加以解釋說明施測結果。

賴氏人格測驗結果資料由台灣體育學院心輔組提供，共提供了 447 筆有登錄的賴氏人格資料供研究者查詢，而研究者扣除無效問卷及不同意參與研究的受試者，剩下 332 筆有效的賴氏人格資料為本次研究樣本數。

最後研究者再將休閒運動偏好問卷及賴氏人格兩份問卷做比對，兩份問卷都有完整數據及同意書，方可成為這次研究對象，共得到有效研究樣本 332 位，為本次研究對象。

第肆章 研究結果與討論

本章主要目的在呈現本研究所獲得的研究結果。全章共分四節，第一節探討樣本的基本資料，包含性別、年齡、父母親教育程度、家中排行及休閒運動偏好，第二節探討不同學系學生其休閒運動偏好之差異分析，結果有顯著差異，第三節為人格特質與休閒運動偏好之關係研究，其結果顯示兩者無顯著關係，第四節為體育學系、休閒運動學系、競技運動學系的學生，專長與人格特質之關係分析，研究結果顯示，各專長學生的人格以 D 類型人格為多數。

第一節 樣本基本資料

研究樣本的基本資料包含性別、年齡、父親教育程度、母親教育程度、家中排行、及休閒運動偏好類項，以下分別敘述之。

一、性別分佈情形

如表 4 所示，本次研究有效樣本 332 位，男生 166 位，女生 166 位，其中體育運動學系男生 57 位，佔 34.3%；女生 25 位，佔 15.1%；休閒運動系男生 17 位，佔 10.2%；女生 22 位，佔 13.2%；體育舞蹈學系男生 1 位，佔 0.6%；女生 40 位，佔 24.1%；競技運動學系男生 69 位，佔 41.6%；女生 41 位，佔 24.7%；運動管理學系男生 8 位，佔 4.8%；女生 15 位，佔 9.0%；運動健康科學系男生 14 位，佔 8.5%；女生 23 位，佔 13.9%。

表 4

受試者性別分佈情形

性別	男生	百分比 (%)	女生	百分比 (%)
體育學系	57	34.3	25	15.1
休閒運動學系	17	10.2	22	13.2
體育舞蹈學系	1	0.6	40	24.1
競技運動學系	69	41.6	41	24.7
運動管理學系	8	4.8	15	9
運動健康科學系	14	8.5	23	13.9
總計	166	100	166	100

二、年齡

本次研究樣本的年齡介於 18~27 歲之間，男性平均年齡為 19.1 歲；女性平均年齡為 19 歲，男女生受試者之年齡以 19 歲為居多，所佔比率為 60.8%；其次為男生的 20 歲，佔 20.5%，及女生的 18 歲，佔 22.3%；第三為男生的 18 歲，佔 13.3%，及女生的 20 歲，佔 13.3%，以下表 5 有各年齡層的分佈情形：

表 5

受試者年齡分佈

年齡	男性	百分比 (%)	女性	百分比 (%)
18 歲	22	13.3	37	22.3
19 歲	101	60.8	101	60.8
20 歲	34	20.5	22	13.3
21 歲	9	5.4	2	1.2
22 歲	0	0	2	1.2
23 歲	0	0	1	0.6
27 歲	0	0	1	0.6
總數	166	100	166	100

三、 父親教育程度

在父親的教育程度部份，研究者根據問卷得知，研究樣本的父親教育程度以高中職為多數，佔 38.9%；其次是國中的 20.5%、國小的 13.3%。詳如表 6 教育程度總表所示：

表 6

父親教育程度總表

父親教育程度	無	國小	國中	高中職	專科	大學	碩士以上
個數	1	44	68	129	39	41	10
百分比	0.3	13.3	20.5	38.9	11.7	12.3	3

N=331

四、 母親的教育程度

母親教育程度部份，研究者根據問卷得知，受試者母親的教育程度以高中職為最多數，佔 41.6%；其次是國中的 23.5%和國小的 17.5%，這和父親的教育程度分佈情形一樣。詳如表 7 所示：

表 7

母親教育程度總表

母親教育程度	無	國小	國中	高中職	專科	大學	碩士以上
個數	2	58	78	138	29	25	2
百分比	0.6	17.5	23.5	41.6	8.7	7.5	0.6

N=332

從表 8 可以看出父母親的教育程度越高者，其人格特質出現 B 型（偏右型）、C 型（偏左型）的人數明顯變少，D 型態人格數增多，換句話說父母親的教育程度越高者，其子女的人格特質以外向、社會適應佳、情緒穩定且具有領導人特質的人越多；而至於父母親教育程度與子女人格特質之關係，研究結果顯示父母親教育程度與子女人格特質並無顯著關係存在（ $p > .05$ ），也就是說父母親的教育程度並不會影響子女的賴氏人格特質。

表 8

父母親教育程度與賴氏人格類型總表

	A 型		B 型		C 型		D 型		E 型		F 型	
	父親	母親	父親	母親	父親	母親	父親	母親	父親	母親	父親	母親
無					1	1				1		
國小	8	13	4	7	6	8	14	19	4	4	8	7
國中	20	19	5	2	14	14	21	31	3	4	5	8
高中職	32	34	10	12	12	18	39	35	15	14	21	25
專科	7	9	1		9	3	12	9	5	6	5	2
大學	7	2	4	3	4	4	15	10	6	4	5	2
碩士以上	4	1			2		3	1				

五、家中排行

家中排行部份，研究者發現，受試者在家中排行以排行老么的 134 位為最多數，佔 40.4%；排行老大的 107 位為次之，佔 32.2%；排行中間兒的 69 位為第三，佔 20.8%；以獨生子女及其他為第四、第五，各佔 5.1%及 1.5%。詳如表 9 所示。

至於家中排行與人格特質之關係，以卡方檢定顯示，家

中排行並不會影響人格特質 ($p > .05$)。

表 9
家中排行統計表

家中排行	獨生子女	老大	中間	老么	其他
個數	17	107	69	134	5
百分比	5.1	32.2	20.8	40.4	1.5

N=332

六、喜歡從事的休閒運動類項

研究者依據教育部八十三年所訂定的體育專科學校休閒運動科課程標準內的休閒運動分類，將休閒運動分為球類運動、水上休閒運動、自衛運動、民俗運動、健身運動、戶外運動、韻律運動等七個類項，研究者依據這七類所做調查顯示，體育院校學生喜歡從事的休閒運動分別為水上休閒運動類及戶外運動類，各有 96 位，各佔 28.9%；排名第二為球類運動，有 62 個人，佔 18.7%；第三為韻律運動，有 29 個人，佔 8.7%；第四為自衛運動類，有 18 個人，佔 5.4%；第五為民俗運動，有 16 個人，佔 4.8%；最後為健身運動類，有 15 個人，佔 4.5%，詳如表 10 所示：

表 10
喜歡從事的休閒運動類項統計表

	球類運動	水上休閒運動	自衛運動	民俗運動	健身運動	戶外運動	韻律運動
個數	62	96	18	16	15	96	29
百分比	18.7	28.9	5.4	4.8	4.5	28.9	8.7

N = 332

第二節 學系與休閒運動偏好之分析

根據本研究結果顯示，不同系別學生在休閒運動偏好類項有顯著差異。本研究以卡方檢定做交叉比對，所得結果 $p < .05$ ，因此科系與休閒運動偏好有顯著關係存在，詳如表 11 所示的學系及休閒運動偏好之分析。體育學系、休閒運動學系、運動管理學系的學生在休閒運動偏好類項以戶外運動類的顯著值最高，這有可能是因為這三個科系的學生在術科課程主要以戶外運動類型的課程為多數，以及學生人格特性、教育環境等影響；舞蹈運動學系以韻律運動類項之顯著性為高，舞蹈系學生因為課程關係，所以主要偏好韻律運動類項，這和他們所學有相關影響；競技運動學系及運動健康科學系在水上休閒運動類項之顯著性高，這兩個學系的學生所學屬性不同，但在休閒運動偏好卻相同，競技運動學系屬於術科能力強的學系；而運動健康科學系在考進來體院時屬於第一類組，不用加考術科，但他們在休閒運動偏好偏向水上休閒運動，這個研究結果讓研究者覺得不可思議，研究者推論有可能是因為環境之關係影響所致。

學系和休閒運動偏好也有顯著差異性存在，不同的學系有不同的休閒運動偏好，而體育院校的學生在休閒運動偏好不盡相同，除了會因課程的影響之外，也和人格特質有關係，因為體育院校的學生在賴氏人格特質上屬於活潑、外向型，且加上又有舞蹈學系學生，因此在休閒運動偏好上偏向戶外運動、球類運動、水上休閒運動及韻律運動為主。

表 11

學系及休閒運動偏好之分析

	數 值	自 由 度	漸 進 顯 著 性 (雙 尾)
卡 方 (chi-square)	71.546	30	.000 [*]
類 似 比	79.210	30	.000
線 性 對 線 性 的 關 連	2.461	1	.117
有 效 觀 察 值 的 變 數	332		

^{*} p < .05

第三節 人格特質與休閒運動偏好之關係

一、賴氏人格測驗分佈

本研究的人格測驗，是受試者在「人格特質與休閒運動偏好關係之研究」中的一份問卷，問卷主要是測驗受試者的人格特質歸類，再統計各類型人格特質的人數和百分比作分析，發現本研究中賴氏人格 A 類型的人有 78 位，佔 23.5%；B 類型的人有 24 位，佔 7.2%；C 類型的人有 48 位，佔 14.5%；D 類型的人有 105 位，佔 31.6%；E 類型的人有 33 位，佔 9.9%；F 型的人有 44 位，佔 13.3%。整體而言，台灣體院 93 年入學大一生之賴氏人格類型以 D 類型的人最多，其次是 A 類型、C 類型的人。以下為台灣體院 93 年入學之大一新生人格特質分部情況，如表 12 所示：

表 12

台灣體院 93 年入學之大一新生人格特質分部情況

人格類型	A 類	B 類	C 類	D 類	E 類	F 類
人數	78	24	48	105	33	44
百分比 (%)	23.5	7.2	14.5	31.6	9.9	13.3

N = 332

二、人格特質與休閒運動偏好

人格特質與休閒運動偏好關係之探討，本次研究對象的人格特質有 A 型（平均型）、B 型（偏右型）、C 型（偏左型）、D 型（左下型）、E 型（右下型）、F 型等六種人格類型，而 F 類表示有疑問，被稱為「疑問型」，需要受試者重測或接受面談，因此不列入人格特質之類型。

人格特質與休閒運動偏好關係之探討中，經由卡方獨立性檢定為 $p = .881$ 數值 ($p > .05$)，顯示沒有顯著性，因此人格特質與休閒運動偏好沒有顯著相關。

A 型的人格特質共有 78 位，其中有 37 位休閒運動偏好球類運動，11 位休閒運動偏好水上休閒運動，4 位休閒運動偏好自衛運動，6 位休閒運動偏好健身運動，14 位休閒運動偏好戶外運動，6 位休閒運動偏好韻律活動，由此可看出 A 類型的人在休閒運動偏好以球類運動為多數，詳見表 13。

表 13

A 類型人格特質休閒運動偏好統計表

	球類運動	水上休閒運動	自衛運動	民俗運動	健身運動	戶外運動	韻律活動
個數	37	11	4	0	6	14	6
累計百分比(%)	47.4	61.5	66.7	66.7	75.4	92.3	100

N = 78

B 類型人格特質共有 24 位，其中有 13 位休閒運動偏好球類運動，3 位休閒運動偏好水上休閒運動，2 位休閒運動偏好自衛運動，1 位休閒運動偏好健身運動，3 位休閒運動偏好戶外運動，2 位休閒運動偏好韻律活動，由此可以看出 B 類型人格特質的人在休閒運動偏好以球類運動為多數，詳如表 14 所示。

表 14

B 類型人格特質休閒運動偏好統計表

	球類運動	水上休閒運動	自衛運動	民俗運動	健身運動	戶外運動	韻律活動
個數	13	3	2	0	1	3	2
累計百分比(%)	54.2	66.7	75	75	79.2	91.7	100

N=24

C 類型的人格特質共有 48 位，其中有 27 位休閒運動偏好球類運動，7 位休閒運動偏好水上休閒運動，1 位休閒運動偏好民俗運動，3 位休閒運動偏好健身運動，3 位休閒運動偏好健身運動，7 位休閒運動偏好韻律活動，因此 C 類型人格特質的人在休閒運動偏好以球類運動為多數，詳如表 15 所示。

表 15

C 類型人格特質休閒運動偏好統計表

	球類運動	水上休閒運動	自衛運動	民俗運動	健身運動	戶外運動	韻律活動
個數	27	7	0	1	3	3	7
累計百分比(%)	56.3	70.8	70.8	72.9	79.2	85.4	100

N = 48

D 類型人格特質共有 105 位，其中有 55 位休閒運動偏好球類運動，16 位休閒運動偏好水上休閒運動，9 位休閒運動偏好自衛運動，3 位休閒運動偏好健身運動，18 位休閒運動偏好戶外運動，4 位休閒運動偏好韻律活動，因此 D 類型人格特質的人，其休閒運動偏好球類運動，詳如表 16 所示。

表 16

D 類型人格類型休閒運動偏好統計表

	球類運動	水上休閒運動	自衛運動	民俗運動	健身運動	戶外運動	韻律活動
個數	55	16	9	0	3	18	4
累計百分比(%)	52.4	67.6	76.2	76.2	79	96.2	100

N = 105

E 類型人格特質的人共有 33 位，其中有 12 位休閒運動偏好球類運動，5 位休閒運動偏好水上休閒運動，2 位休閒運動偏好自衛運動，1 位休閒運動偏好民俗運動，1 位休閒運動偏好健身運動，9 位休閒運動偏好戶外運動，3 位休閒運動偏好後韻律活動，因此 E 類型人格特質的人，其休閒運動偏好也以球類運動為多數，詳如表 17 所示。

表 17

E 類型人格類型休閒運動偏好統計表

	球類運動	水上休閒運動	自衛運動	民俗運動	健身運動	戶外運動	韻律活動
個數	12	5	2	1	1	9	3
累計百分比(%)	36.4	51.5	57.6	60.6	63.6	90.9	100

N=33

F 類型的人格特質共有 44 位，而這類型人格特質屬與疑問型，用來測量受試者在做測驗時，是否誠實所設計，亦即用來鑑別受試者的測驗結果是否可靠之依據，並不列為人格特徵。

體育院校學生的賴氏人格測驗結果以 D 型（左下型）的外向好動，社會適應良好、情緒穩定的人格特質為多數，D 類型的人之所以多數和所學及個性有相關，因為體育人本身就具有活潑開朗的個性、好動、充滿活力、外向，且因為個性上有好強的一面、訓練上有吃苦耐勞的精神，因此體育人在社會適應上顯的比較強，比較可以被磨練，因此體育人在社會上屬於適應性強、開朗、有衝勁、喜好交朋友的一群。

第四節 專長與人格特質之關係

台灣體育學院學生有專長項目的學系分別為體育運動學系、休閒運動學系、競技運動學系等三個學系，這三個學系的專長項目有相同之處；也有相異之處，因此本節分為三個學系的專長探討各專長與人格之關係。

一、體育運動學系各專長項目與人格特質之關係

體育運動學系在專長方面共有 15 個專長項目，分別為籃球 17 個人、體操 12 個人、撞球 1 個人、排球 11 個人、羽球 2 個人、足球 2 個人、棒球 4 個人、國術 3 個人、水上活動 14 個人、桌球 2 個人、田徑 6 個人、游泳 4 個人、空手道 1 個人、跆拳道 2 個人、網球 1 個人，共 82 筆資料，而研究者將各專長歸類為本研究休閒運動分類各類項，分別為球類運動（包含籃球、撞球、排球羽球、足球、棒球、桌球及網球）、水上休閒運動（包含水上活動、游泳）、自衛運動（包含空手

道、跆拳道)、健身運動(包含體操、國術)、戶外運動(田徑)等五個休閒運動類項。

(一) 球類運動

球類運動專長共有 40 個人,其中 A 類型人格的有 3 位,佔 7.5%、B 類型人格的 3 位,佔 7.5%、C 類型人格的 6 位,佔 15%、D 類型人格的 17 位,佔 42.5%、E 類型人格的 4 位,佔 10%、F 類型的 7 位(不屬於人格類型),佔 17.5%,體育系球類運動專長學生在人格類型以 D 類型為多數。

(二) 水上休閒運動

水上休閒運動專長共有 18 位,其中 A 類型人格的有 5 位,佔 27.8%、B 類型人格 2 位,佔 11.1%、D 類型人格 3 位,佔 16.7%、E 類型人格 2 位,佔 11.1%、F 類型 6 位(不列為人格類型),佔 33.3%,體育系水上休閒運動專長學生在人格類型上以 A 類型為多數。

A 類型的人格是中向性格(既非內向亦非外向),社會適應普通、情緒穩定性中等,這類型的在人格特徵上比較屬於平凡人,不好競爭,平平穩穩過。

(三) 自衛運動

自衛運動專長的共有 3 位,其中 A 類型人格的 1 位,佔 33.3%、E 類型人格的 2 位,佔 66.7%,但是礙於人數過於少、且 F 類型不屬於人格特徵,因此難以斷定自衛運動的人格類型偏向哪一個。

(四) 健身運動

健身運動專長共有 15 位,其中 A 類型人格有 4 位,佔 26.7%、B 類型人格有 2 位,佔 13.3%、C 類型人格的有 1 位,佔 6.7%、D 類型人格的有 6 位,佔 40%、F 類型的 2 位(不

屬於人格類型)，佔 13.7%，體育系健身運動專長學生在人格類型上以 D 類型為多數。

(五) 戶外運動

戶外運動專長共有 6 位，其中 B 類型人格的 1 位，佔 16.7%、D 類型人格的 1 位，佔 16.7%、F 類型的有 4 位（不屬於人格類型），佔 66.6%，體育系戶外運動專長礙於人數過少，無法斷定人格類型。

由表 18 可以看出，體育系學生的專長與人格測驗之關係中，以球類運動專長中的 D 類型人格為多數，原因有可能因為球類運動專長學生個性外向又好動、社會適應良好，情緒穩定，所以這類型的人也適合擔任班級幹部、或社團重要幹部。

表 18

體育系各專長與人格特質統計表

	A 型	百 分 比	B 型	百 分 比	C 型	百 分 比	D 型	百 分 比	E 型	百 分 比	F 型	百 分 比	總 數
球類運動	3	7.5	3	7.5	6	15	17	42.5	4	10	7	17.5	40
水上休閒運動	5	27.8	2	11.1			3	16.1	2	11.1	6	33.3	18
自衛運動	1	33.3									2	66.7	3
健身運動	4	26.7	2	13.3	1	6.7	6	40			2	13.3	15
戶外運動			1	16.7			1	16.7			4	66.6	6
總計	13		8		7		27		6		21		82

N = 82

二、 休閒運動學系各專長項目與人格特質之關係

休閒運動學系在專長方面共有 9 個專長項目，39 個受試者資料中，分別為水上活動 11 個人、空手道 2 個人、網球 1 個人、國際標準舞 6 個人、戶外活動 8 個人、直排輪 1 個人、劍道 1 個人、馬術 7 個人、幼兒體能 7 個人，而研究者將各專長歸類為本研究休閒運動分類各類項，分別為球類運動(網球)、水上休閒運動(水上活動)、自衛運動(包含空手道、劍道)、戶外運動(包含戶外活動、直排輪、馬術運動)、韻律活動(包含國際標準舞、幼兒體能)等五個休閒運動類項，詳如表 19 休閒運動學系專長類項與人格特質統計表。

(一) 球類運動

球類運動專長有 1 位，是屬於 B 類型人格。

(二) 水上休閒運動

水上休閒運動類項專長共有 11 人，其中 A 類型的 4 位，佔 36.4%；B 類型 1 位，佔 9.1%；D 類型 5 位，佔 45.5%；E 類型的 1 位，佔 9.1%，由此可看出水上休閒運動類項專長的人格類型以 D 類型為多數。

(三) 自衛運動

自衛運動類項專長共有 3 位，其中 A 類型人格的有 1 位，佔 33.3%、D 類型人格的有 2 位，佔 66.7%。

(四) 戶外運動

戶外運動專長共有 16 位，其中 A 類型人格 4 位，佔 25%、B 類型人格有 2 位，佔 12.5%、C 類型人格有 2 位，佔 12.5%、D 類型人格有 5 位，佔 31.3%、E 類型人格有 3 位，佔 18.8%，戶外運動專長的人格類型以 D 類型為多數。

（五）韻律活動

韻律活動專長共有 8 位，其中 A 類型人格有 3 位，佔 37.5%、D 類型人格有 4 位，佔 50%、F 類型有 1 位，佔 12.5%，韻律活動專長的人格類型以 D 類型為多數。

表 19

休閒運動學系各專長類項與人格特質統計表

	A 型		B 型		C 型		D 型		E 型		F 型	
	百分比		百分比		百分比		百分比		百分比		百分比	
球類運動			1									
水上休閒運動	4	36.4	1	9.1			5	45.5	1	18.8		
自衛運動	1	33.3					2	66.7				
戶外運動	4	25	2	12.5	2	12.5	5	31.3	3	18.8		
韻律活動	3	37.5					4	50			1	12.5
總計	12		4		2		16		4		1	

N=39

由表 19 可以看出休閒運動學系專長學生的人格類型以 D 類型的 16 個人為多數，其次是 A 類型的 12 個，D 類型的人活潑外向、A 類型的人屬於中庸之人。

三、競技運動學系各專長項目與人格特質之關係

競技運動學系在專長方面共有 21 個專長項目，分別為籃球 7 個人、排球 5 個人、羽球 3 個人、足球 7 個人、棒球 3 個人、桌球 2 個人、田徑 18 個人、游泳 7 個人、跆拳道 9 個人、軟網 5 個人、手球 11 個人、橄欖球 4 個人、射箭 2 個人、壘球 6 個人、擊劍 4 個人、拔河 1 個人、舉重 3 個人、

自由車 5 個人、柔道 3 個人、拳擊 2 個人、角力 2 個人，共 110 個受試資料，而研究者將各專長歸類為本研究休閒運動分類各類項，分別為球類運動（包含籃球、排球、羽球、足球、棒球、桌球、軟式網球、手球、橄欖球）、水上休閒運動（游泳）、自衛運動（包含跆拳道、擊劍、柔道、拳擊、角力）、健身運動（包含射箭、拔河、舉重）、戶外運動（包含田徑、自由車）等五個休閒運動類項。詳見表 20 的各專長類項與人格類型統計表。

（一）球類運動

球類運動專長共有 54 人，其中 A 類型人格的有 11 位，佔該系的 20.4%、B 類型的有 4 位，佔 7.4%、C 類型的有 8 位，佔 14.8%、D 類型的有 22 位，佔 40.7%、E 類型的有 1 位，佔 1.9%、F 類型的有 8 位，佔 14.8%，競技系球類專長學生在人格類型以 D 類型為多數。

（二）水上休閒運動

水上休閒運動專長共有 7 位，其中 A 類型人格的有 2 位，佔 28.6%、B 類型人格的有 1 位，佔 14.3%、D 類型人格的有 2 位，佔 28.6%、F 類型的有 2 位，佔 28.6%，競技系水上休閒運動專長學生在人格類型比較分佈平均於 A、D 型人格。

（三）自衛運動

自衛運動專長共有 20 位，其中 A 類型人格有 5 位，佔 25%、C 類型人格有 4 位，佔 20%、D 類型人格有 4 位，佔 20%、E 類型人格的有 3 位，佔 15%、F 類型有 4 位（不屬於人格類型），佔 20%，競技系自衛運動專項的人，人格特質以 A 類型人格為多數。

(四) 戶外運動

戶外運動專長共有 23 位，其中 A 類型人格有 8 位，佔 34.8%、B 類型人格有 3 位，佔 13%、C 類型人格有 3 位，佔 13%、D 類型人格有 6 位，佔 26.1%、E 類型人格有 2 位，佔 8.7%、F 類型有 1 位（不屬於人格類型），佔 4.3%，競技系戶外運動專項的人，其人格特質以 A 類型為多數。

(五) 健身運動

健身運動專長共有 6 位，其中 A 類型人格有 2 位，佔 33.3%、B、C、D、E 類型的人格各有 1 位，各佔 16.7%，競技運動學系健身運動專項的人，其人格特質以 A 類型的兩人為多。

表 20

競技運動學系各專長類項與人格特質統計表

	A 型		B 型		C 型		D 型		E 型		F 型	
	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比	人數	百分比
球類運動	11	20.4	4	7.4	8	14.8	22	40.7	1	1.9	8	14.8
水上休閒運動	2	28.6	1	14.3			2	28.6			2	28.6
自衛運動	5	25			4	20	4	20	3	15	4	20
戶外運動	8	34.8	3	13	3	13	6	26.1	2	8.7	1	4.3
健身運動	2	33.3	1	16.7	1	16.7	1	16.7	1	16.7		
總計	28		9		16		35		7		15	

N = 110

第伍章 結論與建議

體育院校學生的賴氏人格測驗以 D 類型為多數，在研究問題中的系別、性別、父親教育水準均對休閒運動偏好有顯著性的存在，人格特質對於休閒運動偏好沒有顯著關係存在，而未來建議希望在研究對象、研究工具、研究變項有所改變，足以讓研究更具研究價值性。

第一節 結論

系別、性別及父親教育程度對休閒運動偏好有顯著水準，但在人格特質方面，對於休閒運動偏好沒有顯著水準。

一、科系與休閒運動偏好之關係

從研究結果看來，系別對於休閒運動偏好之選擇有差異性存在，體育系、休閒運動學系、運管系的休閒運動偏好是戶外運動類項；舞蹈系是韻律運動；競技系及運動健康科學系是水上休閒運動，所以不同的科系，其休閒運動偏好會有所差異，而之所以會差異，研究者推論原因有以下幾點：第一為各科系所開的課程不同，學生所接觸的課程不同，其所選擇的休閒運動項目也會有所改變；第二為學習環境之不同，對於休閒偏好也有所影響，因學習環境會隨著人、事、時、地、物等影響因子，而對休閒運動類項的喜好程度有所差異。

二、人格特質與休閒運動偏好之關係

人格特質與休閒運動偏好之間沒有相關性；也就是說賴氏人格特質並不會對休閒運動偏好有所影響。周惠莉（2003）曾提到，可以從一個人的行為推測此人的性格特質；亦可以由人的性格特質推測推測人格，而研究者用休閒運動偏好來

推測人格特質之間關係，但卻發現兩者之間無顯著關係存在。Yang（2003）曾經做過人格特質及休閒運動偏好研究，並用 Holland 人格測驗來測試人格特質及休閒運動偏好，其研究結果顯示人格特質與休閒運動偏好有相關存在，而研究者用賴氏人格測驗測試人格與休閒運動偏好之結果顯現人格特質與休閒運動偏好無顯著相關，因此研究者認為人格測驗工具之不同，其所研究之結果不盡相同，因此這也是研究者未來的研究方向。

三、人口變項與休閒運動偏好之關係

從研究結果看來，性別與休閒運動運動偏好有顯著性存在，女生在球類運動、水上休閒運動、自衛運動的喜好程度，明顯的低於男性；而男性在民俗運動、健身運動、戶外運動、韻律活動方面明顯的低於女生，因此性別對於休閒運動偏好有所影響。

另外在父母親教育程度與休閒運動偏好方面，父親教育程度對子女休閒運動偏好有顯著性，而母親教育程度對子女休閒運動偏好就沒有顯著性的存在。這結果相當值得探討的地方是為什麼父親的教育程度對會對休閒偏好有影響；而反倒母親卻沒有，研究者覺得可能因為家庭父母親婚姻狀況有關，因為研究者原本在休閒運動偏好問卷的基本資料上有詢問有關受試者的家庭婚姻狀況，但礙於侵犯個人私密的問題，因此專家學者建議研究者將此項刪除，所以在此無法探討其問題，因此未來研究人口變項可以增加探討家庭婚姻狀況，以瞭解其問題所在之原因。

家中排行與休閒運動偏好之關係沒有顯著差異，所以出生序與休閒偏好沒有絕對關係，研究者探究其原因可能因為

休閒運動偏好是因環境、朋友、家人 等的影響，而有所改變，因此才沒有顯著之差異。

人口變項與人格特質之關係呈現不顯著差異，這和孫君儀（2002）所做的有關主題遊樂園基成服務人員人口變項與人格特質的關係之結果一樣，代表不同人口變項對人格特質表現影響不大。

第二節 研究建議

在本節中，研究者僅對本研究過程中及結論提出討論，並針對未來研究提供若干建議。

一、在研究對象方面

礙於時間、研究經費之限制，研究者僅能針對一所體育院校的一個年級做研究，研究者建議未來如果時間、經費允許之下，可以針對全校學生，甚至全國體院院校的學生做研究，這樣研究樣本更多，對研究之結果可以更顯著。

另外也建議未來研究可以針對不同學院的大專院校學生做研究調查，以檢視文學院、商學院、理學院、法學院等不同學院的人格特質及休閒運動偏好的差異，學校將可以針對研究結果顯現學生喜歡的休閒運動類項，以做為未來開課的參考依據。

二、研究工具方面

本次研究工具所採用的人格測驗為賴氏人格測驗，研究者建議下次可以採用其他人格測驗問卷做測試，並將其研究結果作比對，探查其差異為何。

三、研究變項上

本次研究的基本資料變項以性別、年齡、父母親教育程

度、家中排行、科系別、專長為限制，而在實際情境中，影響休閒運動偏好的因素尚有家庭社經地位、居住區域、時間...等影響變項，均值得加入研究中。

參考文獻

中文部分

- Burger, J.M. (1998)。 *人格心理學* (林宗鴻譯)。台北：揚智文化。(原著出版年：1993)。
- Dicaprio, N.S. (1981)。 *健康的性格* (莊耀嘉譯)。台北：桂冠。(原著出版年：1969)。
- Duane, S. & Sydney, E.S. (1997)。 *人格理論* (車先蕙、李璨如、帥文慧、陳正文、劉南琦譯)。台北：揚智出版社。(原著出版年：1994)。
- Howard, L. N. & James H. F. (2000)。 *運動社會學* (王宗吉譯)。台北：洪葉。(原著出版年：1998)。
- John, S. & Susan, H. (2001)。 *觀光消費行為理論與實務* (謝智謀譯)。台北：桂魯。(原著出版年：1999)。
- Robert, M. L. & Lynn, L. L. (2002)。 *人格心理學—策略與議題* (張鳳燕、楊妙芬、邱珍琬、蔡素紋譯)。台北：五南。(原著出版年：1994)。
- Sharf, R. S. (1998)。 *生涯諮商：理論與實務* (李茂興譯)。台北市：弘智。(原著出版年：1997)。
- 文崇一 (1990)。 *台灣居民的休閒活動*。台北：東大。
- 王丁林 (1986)。軟式網球前、後排與各級運動員人格特質之比較研究。 *中華民國大專院校體育總會：體育學術研討會專刊*，145-160。
- 王佩玲 (1994)。父母教師知覺之幼兒氣質與父母教養方式關係之探討。 *台北市立師院學報*，25，317-342。
- 王傳銘 (1996)。Recreation 與 Leisure 的含意。 *戶外遊憩研究*，9(1)，107-114。

- 王震武、林文瑛、林宏煜、張郁雯、陳學志(2001)。心理學。台北：學富。
- 石培欣(2000)。國民中學學生家庭環境、同儕關係與學業成就之相關研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育學系，高雄。
- 江貞昱(1994)。經濟發展中社經結構變遷與休閒活動方式關係之探討。未出版碩士論文，國立政治大學社會研究所，台北。
- 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：行政院體委會。
- 行政院體育委員會、中華民國體育學會(2000)。休閒運動專書。台北：中華民國體育學會。
- 吳明隆(2000)。SPSS統計應用實務。台北：松崗。
- 吳芝儀(1996)。生涯的發展理論與實務。台北：揚智。
- 呂建政(1994)。展開休閒教育的幾個課題。訓育研究，33(2)，21-28。
- 李明宗(1988)。戶外遊憩名詞解釋。戶外遊憩研究，1(1)，83-84。
- 李靜怡(2002)。休閒從業人員之個人特質、工作特性與工作壓力和休閒行為之關係—以北部地區為例。未出版碩士論文，大葉大學休閒事業管理學系碩士論文，彰化。
- 沈易利(1995)。台中地區勞工休閒運動需求研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園。
- 沈易利(2000)。台灣省民眾休閒運動參與和需求之研究(以北、中、南地區為例)。台中：霧峰。
- 沈煌寶(2002)。國小教師在社會態度、人格特質與衝突因應

- 方式之相關研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院教育心理與輔導研究所，屏東。
- 周惠莉（2003）。*五大人格特質、性別角色與轉換型領導關聯性之研究*。未出版碩士論文，私立中原大學企業管理學系，桃園縣。
- 林生傳（1997）。*教育社會學*。高雄：復文圖書。
- 林東泰（1992）。*休閒教育與其宣導策略之研究*。台北：師大書苑。
- 林振春（1986）。辦理青少年活動的省思。*社教雙月刊*，17，8-19。
- 林清江（1994）。*教育社會學*。台北：台灣書店。
- 林欽榮（1983）。*管理心理學*。台北：五南出版社。
- 范武人、黃惠貞（1980）。各項目運動選手體型、人格之相關及差異比較分析。*中華民國大專院校體育總會：體育學術研討會專刊*，105-111。
- 范滿妹（2002）。*國小教師人格與批判思考之相關研究*。未出版碩士論文。台北市立師範學院國民教育研究所，台北。
- 孫君儀（2002）。主題遊樂園基層服務人員人格特質、情緒、智力與工作表現關係之研究——以劍湖山世界為例。未出版碩士論文，私立南華大學旅遊事業管理研究所，嘉義。
- 孫孟君（1998）。*身體障礙青少年休閒自由、休閒偏好及休閒阻礙之研究*。未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育類研究所，高雄。
- 高俊雄（1996）。休閒概念面面觀。*國立體育學院論叢*，6（1），69-78。
- 高俊雄（2002）。*運動休閒事業管理*。桃園：志軒。

- 涂秀文 (1999)。 *國民中學學生人格特質、人際關係與快樂之相關研究*。未出版碩士論文，高雄師範大學教育學系，高雄。
- 涂柏原 (1987)。 *國三學生生活壓力、自我強度、與學業成就之因果模式*。未出版碩士論文，國立台灣師範大學輔導研究所，台北。
- 張宏文 (1984)。手球運動員體型、位置、人格特質與攻守表現相關之研究。 *中華民國大專院校體育總會：體育學術研討會*，303-321。
- 張良漢 (2002)。 *休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究*。台北：師大書苑。
- 張春興 (1983)。 *成長中的自我探索*。台北：東華。
- 張春興 (1992)。 *心理學*。台北：東華。
- 張春興 (1994)。 *現代心理學*。台北：東華。
- 張春興、林清山 (1985)。 *教育心理學 (第六版)*。台北：東華。
- 張淑媛 (2002)。 *高職學生人格特質、情緒智力與學習成就 - 以高雄市立海青工商為例*。未出版碩士論文，南華大學管理研究所，嘉義。
- 許志賢 (2002)。 *臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究*。未出版碩士論文，國立台灣體育學院體育研究所，台中。
- 郭欣易 (2000)。 *人格特質與激勵偏好、工作態度、工作表現之相關研究*。未出版碩士論文，私立世新大學觀光研究所，台北。
- 陳仲庚、張新雨 (1990)。 *人格心理學 (第二版)*。台北：五南圖書。

- 陳定雄 (1994)。休閒運動相關術語之歷史研究。 *國立台灣體育專學報* , 4 , 1-29。
- 陳怡華 (2000)。 *國小學生家庭環境、閱讀動機與國語科學業成就之關係研究*。未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育研究所，高雄。
- 陳信岳 (2002)。 *行銷人員人格特質對服務品質影響之研究—以西藥服務業為例*。未出版碩士論文，私立靜宜大學企業管理學系，台中。
- 陳思倫、歐聖榮、林連聰 (2001)。 *休閒遊憩概論*。台北：世新大學。
- 陳敬能 (1998)。週休二日對運動休閒教育之啟示。 *大專體育* , 4 , 131-135。
- 陳彰儀 (1989)。 *工作與休閒：從工業心理學的觀點探討休閒現況與理論*。台北：淑馨。
- 陳樹城 (2002)。 *國中學生人格傾向、休閒活動與學業成就關係之研究*。未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育學系，高雄。
- 陳麗娟 (2002)。 *台中市高中職教師休閒運動需求及阻礙之研究*。未出版碩士論文，國立台灣體育學院體育研究所，台中。
- 陳麗華 (1991)。 *台北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究*。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園。
- 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) , 25-30。
- 馮麗花 (1998)。運動性休閒活動初探。 *大專體育* , 35 ,

103-109。

黃千珊(1999)。家庭生命週期與家庭休閒活動決策歷程之研究—以基隆市核心家庭為例。未出版碩士論文，國立高雄師範大學成人教育研究所，高雄。

黃示鑑(1991)。企業經理人休閒俱樂部消費行為之研究。未出版碩士論文，國立政治大學企業管理研究所，台北。

黃立賢(1996)。專科學生休閒興趣相關因素之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學輔導研究所，高雄。

黃光明(1983)。社經地位、產序、家庭氣氛與高職學生自我概念的關係。未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育系，高雄。

黃坤得、黃瓊慧(2001)。參與休閒運動對銀髮族身體及生活上的效益。大專體育，109，15-18。

黃堅厚(1999)。人格心理學。台北：心理出版社。

黃淑玲(1995)。國民小學學生人際關係、學業成就與自我觀念相關之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學教育系，高雄。

黃琴雅(1991)。不同產序子女之生活適應、管教態度、知覺差異之比較研究。未出版碩士論文，私立中國文化大學家政學研究所，台北。

黃琴雅(1991)。不同產序子女之生活適應、管教態度與親子關係之探討。台灣統計與應用，4，11-53。

黃進南(1996)。和春工商專校八十四學年度新生實施賴氏人格測驗結果之探討。和春學報，3，329-335。

黃德祥(1999)。親職教育。台北市：偉華書局。

楊牧青(2000)。工作特性、人格特質與工作滿意度之關係研

- 究 - 以高雄港務局為例。未出版碩士論文，國立成功大學交通管理研究所，台南。
- 葛樹人（1988）。心理測驗學(下)。台北：桂冠圖書。
- 廖振宏（2004）。由社經地位、家庭生命週期探討家庭休閒消費分配之研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院休閒運動管理研究所，台中。
- 蔡長啟（1994）。國立台灣台北市立體育專科學校體育科運動技術科休閒運動科體育舞蹈科課程標準(草案)。台中市：省立體專。
- 蔡建樑（2003）。人格特質對組織公正認知與組織公民行為關係影響之研究。未出版碩士論文，國立東華大學企業管理研究所，花蓮。
- 賴保禎（2000）。賴氏人格診斷測驗。台北市：千華。
- 薛銘卿（1992）。休閒及休閒活動定義之詮釋：非規範及規範性觀點。戶外遊憩研究，5（3），71-89。
- 謝兆禎（1995）。顧客特質與休閒運動偏好之關係。未出版碩士論文，私立中國文化大學觀光事業研究所，台北。
- 魏麗敏（1992）。國小兒童家庭因素情緒困擾對成就與適應影響之分析研究。高雄：復文圖書。
- 蘇鈺婷（2002）。在學青少年生涯發展之相關因素研究。未出版碩士論文，國立成功大學教育研究所，台南。

英文部分

- Bayless, K.G., Jamieson, L.M., Mull, R.F., & Ross, C.M.
(1997). *Recreational sport Management* . (3rd ed). Human Kinetics.
- Buford, R.W. (2004). *Relations among implicit beliefs about athletic goal orientation and performance outcomes among touring golf professionals* [abstract]. Dissertation Abstracts International. (UMI No.3137845)
- Cattell, R. B. (1973). Personality pinned down. *Psychology Today*. 40-46.
- Caspi, A. (1987). Personality in the life course. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 1203-1213.
- Digman, J.M. & Inouye, J. (1986). Further specification of the five robust factors of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(1), 116-123.
- Edginton, C.R., Hanson, C.J., Edginton, S.R. & Hudson, S.D.(1992). *Leisure programming : concepts, trends, and professional practice*. Dubuque, Iowa : Brown & Benchmark.
- Eysenck, H.J. (1947). *Dimensions of personality*. London: Routledge & Kegan Paul.
- Feingold, A. (1994). Gender difference in personality : A metanalysis. *Psychological Bulletin* , 116(3) , 429-456.
- Guiford, T.P.(1959). *Personality*. New York: McGraw Hill.
- Grawford, D. W. & Godbey, G.(1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.

- Hergenhahn, B. (1990). *An introduction to theories of personality* (3rd ed). California Anglewort :Prentic-Hall.
- Hurly, J. (1991). *Parent-child relationships, personalities, and family environments of high-achieving gifted students* [abstract]. Dissertation Abstracts International,52/07A. (UMI No.9136801).
- Iso-Ahola, S. E. & Weissinger, E. (1985). Relationship between Type A coronary-prone behavior and leisure patterns. *1985 NRPA Leisure Reassure Symposium*, USA, Dallas, Tx.
- Ismail, A.H. (1973). The effect of chronic exercises on the personality middle-age man by variant and multivariate approach. *Journal Human Ergolog*,2, 45-54.
- Kelley,J.(1982). *Leisure*. Englewood Cliffs. New Jersey : Prentice-Hall.
- Krotee, M.L. & Lapoint (1977). *The relationship of various psychosocial variables in the positioning of college ice hockey players*. Resource in Education SPO 11225. ERIC Publications. Washington. D.C..
- Kowalshi, J.C. (1999). *The personality characteristics of endurance athletes* [abstract]. Dissertation Abstracts International. (UMI No.9950857)
- Libert, R.M.& Libert, L.L.(1998). *Personality: Strategies and Issues* (8rd ed). New York: Brooks/Cole Publishing Co.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and personality*. New York: Harper and Row.

- Mills, C.J. (1983). *Personality characteristics of gifted adolescents and their Parent: Comparisons and implications for achievement and counseling*. (ERIC Document Reproduction. ED 234531).
- Nowicki, S., & Roucstree, J. (1971). Conflates of locus of control in secondary school age students. *Developmental Psychology*, 4, 12-20.
- Pervin, L.A. & John, O.P. (1997). *Personality: Theory and research* (7rd ed). New York: John Wiley.
- Santrock, J.W. (1998). *Adolescence* (7rd ed). New York: McGraw-Hill.
- Singer, R.N. (1972). *Coaching Athletes and Psychology*. New York: MC Grew-Hill Book Co.
- Sleasman, M.R. (2004). *Comprehensive personality assessment of individuals in the high-risk sport of mountaineering* [abstract] .Dissertation Abstracts International.(UMI No.3126419).
- Veltri, F.J. (1984). *Locus-of-Control & Trait Anxiety of Physically Disabled Adolescents*. Unpublished Doctoral Dissertation: Indiana State University.
- Yang, F.C. (2003). *Personality and recreational sports preferences: A study on the undergraduate recreational sports major in Taiwan* [abstract]. Dissertation Abstracts International.(UMI No.3082501)
- Zimbardo, P.G., Weber, A.L. & Johnson, R.L. (2000). *Psychology* (3rd ed). Boston, MA: Allyn & Bacon.

網路部分

行政院主計處(2004) *國民所得統計及國內經濟情勢展望*(民國 93 年 11 月 19 日發布)。時間：2005 年 5 月 25 日，
取自：行政院主計處網址

<http://www.stat.gov.tw/public/Attachment/51211895671.doc>

附錄

休閒運動偏好問卷調查

各位同學您好：

首先感謝您撥冗填答本問卷，使本研究得以順利進行。這是一份有關休閒運動偏好的問卷，主要之目的是想瞭解人格特質與休閒運動偏好之間的關係，您的詳實填答有助於我們瞭解體育院校學生的人格特質及休閒運動偏好，並找出其之間關係，期望調查結果能顯示不同人格特質者的休閒運動偏好傾向。

本研究結果僅供學術研究之用，對於各項填答僅作本研究統計與分析使用資料，請您依自己的喜好回答問題，答案無所謂的對錯，且您的基本資料也絕對保密，敬請放心填答。再次謝謝您的協助！

如果您對我們的研究有興趣，歡迎致電 04-22213135 轉 32 詢問相關研究。

敬祝

健康 快樂

國立台灣體育學院休閒運動管理研究所

指導教授：楊峰州 博士

研究生：方甄賢 敬上

第一部份 休閒運動偏好調查

以下共有 52 個休閒運動項目，請在自己喜好程度上圈選一個數字。每題只能選一個答案，請不要留下空白！

項目	喜好程度			
	很喜歡	喜歡	不喜歡	很不喜歡
1、羽球	4	3	2	1
2、網球	4	3	2	1
3、桌球	4	3	2	1
4、保齡球	4	3	2	1
5、高爾夫球	4	3	2	1
6、籃球	4	3	2	1
7、足球	4	3	2	1
8、壘球	4	3	2	1
9、手球	4	3	2	1
10、曲棍球	4	3	2	1
11、排球	4	3	2	1

（翻至下頁作答）

項目	喜好程度			
	很喜歡	喜歡	不喜歡	很不喜歡
12、潛水	4	3	2	1
13、滑水	4	3	2	1
14、衝浪	4	3	2	1
15、水球	4	3	2	1
16、帆船	4	3	2	1
17、划船	4	3	2	1
18、泛舟	4	3	2	1
19、拳擊	4	3	2	1
20、角力	4	3	2	1
21、柔道	4	3	2	1
22、劍道	4	3	2	1
23、空手道	4	3	2	1
24、跆拳道	4	3	2	1
25、功夫	4	3	2	1
26、跳繩	4	3	2	1
27、扯鈴	4	3	2	1
28、風箏	4	3	2	1
29、毬子	4	3	2	1
30、民族舞蹈	4	3	2	1
31、伸展操	4	3	2	1
32、體操遊戲	4	3	2	1
33、矯正操	4	3	2	1
34、瑜珈運動	4	3	2	1
35、健身術（國術等）	4	3	2	1
36、氣功	4	3	2	1
37、增減重論及重量訓練	4	3	2	1

（翻至下頁作答）

項目	喜好程度			
	很喜歡	喜歡	不喜歡	很不喜歡
38、森林浴	4	3	2	1
39、溫泉浴	4	3	2	1
40、海水浴	4	3	2	1
41、露營	4	3	2	1
42、爬山攀岩	4	3	2	1
43、自由車	4	3	2	1
44、馬術	4	3	2	1
45、爵士舞	4	3	2	1
46、方塊舞	4	3	2	1
47、有氧舞蹈	4	3	2	1
48、國際標準舞	4	3	2	1
49、中國民族舞	4	3	2	1
50、土風舞	4	3	2	1
51、現代舞	4	3	2	1
52、其他_____	4	3	2	1

第二部份 基本資料（請在合適□中打√）

- (1)您的性別是：☐1、男生 ☐2、女生
- (2)年齡：_____歲
- (3)父親的教育程度：☐1.無 ☐2.國小 ☐3.國中 ☐4.高中職 ☐5.專科
☐6.大學 ☐7.碩士以上
- (4)母親的教育程度：☐1.無 ☐2.國小 ☐3.國中 ☐4.高中職 ☐5.專科
☐6.大學 ☐7.碩士以上
- (5)您在家中排行：☐1.獨生子女 ☐2.老大 ☐3.中間 ☐4.老么 ☐5.其他
- (6)您就讀於本校哪一科系：☐1.體育系 ☐2.休閒系 ☐3.舞蹈系
☐4.競技系 ☐5.運管系 ☐6.運健系
- (7)您的運動專長項目是什麼：_____
- (8)請問下列休閒運動類項你最喜歡哪一類(請在喜歡的唯一一個類項中打√)：
- ☐1.球類運動 ☐2.水上休閒運動 ☐3.自衛運動 ☐4.民俗運動
- ☐5.健身運動 ☐6.戶外運動 ☐7.韻律活動 ☐8.其他_____

問卷到此結束，請再檢查一遍，謝謝您的協助。

同意書

各位同學您好：

我是國立台灣體育學院休閒運動管理研究所二年級研究生方甄賢，目前在本校副教授楊峰州博士指導下從事有關「人格特質與休閒運動偏好關係之研究」。本校心輔組曾在九十三學年度對各位同學辦理人格特質的測試，如果您同意提供您的受測資料成為本研究統計分析的樣本，將對本研究有莫大之助益。

假如您同意開放您的受測資料成為研究數據，本研究將在絕對保護限制下對您的的一切資料採取保密，在資料處理上一律以編碼代替，您的姓名永遠不會出現在任何資料上。

如果您同意開放您的受測資料提供為本研究的統計分析資料，敬請於下方（同意請簽名）欄內簽上您的姓名、學號及日期，您的資料將僅作學術研究之用，絕不涉及其他用途，測試結果絕對保密，敬請放心作答，謝謝您的參與。

若是您對本研究有任何進一步的瞭解想法或不清楚的地方，請不要客氣隨時撥打電話 04-22213136 轉 32 國立台灣體育學院休閒運動管理研究所與本研究指導教授聯絡。再次謝謝您的同意與協助。

同意請簽名：_____

班級：_____ 學號：_____

日期：_____ 年 _____ 月 _____ 日