

國立臺灣體育運動大學休閒運動管理研究所
碩士學位論文

健力選手休閒活動參與動機與阻礙因素之研究
A STUDY ON THE FACTORS IN MOTIVATION AND
CONSTRAINTS OF POWERLIFTING ATHLETE'
LEISURE ACTIVITY PARTICIPATION



研究生：胡博文 撰
指導教授：沈易利 教授

中華民國一百零二年六月

謝誌

四年前在臺體大舉重教練屠國華老師及羽球隊教練黃明祥教授的鼓勵下考上了臺體大的休閒運動管理研究所，二年前更有幸考取本校師資培育中心的教育學程，回想這幾年修習研究所課程又兼教育學分的日子真的甘苦卻又很甜，一轉眼又將從師培中心修習完學分去當實習老師了，當初那個只會競技運動卻沒有學習態度的我，現在終於從台體大休閒運動管理研究所畢業了。

學生博文的論文可以如期順利完成，首先要感謝指導教授沈易利所長從來沒有放棄過我，一直教導我該如何努力的向前走，建立積極的人生觀，在沈老師公務繁忙時、卻還是一字一字的指導我，充分讓我理解一切，我永遠都會記得老師跟我說的話：「競技選手不是只有頭腦簡單、四肢發達而已，更應該用練習的精神在研究上，破除一般人刻板印象才對。」，對於沈易利教授用盡心思的教誨與栽培，博文永植心中、絕不敢忘。再則感謝王建興教授，是您讓我知道學術倫理的重要性，謝謝您鼓勵我繼續修習研究所，並讓我有努力回報的機會。同時非常感謝亞洲大學李明榮教授，李教授對於本論文內容提供寶貴的建議且適時的給予鼓勵，使研究的過程得以順利進行，特此致上由衷之感謝。

在研究的過程中真的要好好感謝研究所同學王秋香及學妹方怡潔，如果沒有妳們我真的不知道該怎麼辦才好，感謝秋香姐提供的參考資料與方法，讓我專心的全力研究，而學妹方怡潔更是統計方面上的一盞明燈，妳們兩位總是不厭其煩的幫助我、替我解惑，由衷的感謝秋香姐和學妹方怡潔讓我從原本沒有想法的研究生到完成碩士學位。在此也感謝在本研究中協助問卷發放單位和受訪對象，使得本研究得以順利完成，在此致上由衷之感謝。

最後，我要感謝我的家人們，特別謝謝父親大人胡勝先生與母親鍾瑞芬女士，總是義無反顧的付出一切，謝謝我最愛的弟弟胡耀文及阿嬤鍾莊彩蓮女士，同時感謝余晏滢小姐的體貼與包容，更感謝胡家每一位家庭成員的真心支持，是你們給我動力向前的，讓我無後顧之憂的成為胡家第二個碩士學位的代表，心中對大家的感謝，絕非一筆一字、一言一語所能形容，但仍以此謝誌，表達心中無限的感念，因為你們，我的人生有了顏色不再黑白，人生道路上有你們互相扶持，套一句俗話，爽啦！

博文

2013 年 於心存感恩的臺中

論文名稱：健力選手休閒活動參與動機與阻礙因素之研究

總頁數：96

院校所組別：國立臺灣體育運動大學休閒運動管理研究所

畢業時間及提要別：學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：胡博文

指導教授：沈易利

摘要

本研究旨在探討健力選手休閒活動參與概況及動機與阻礙因素，研究對象為102年全國青年盃暨101學年度中等學校健力錦標賽中之競賽選手，本研究引用王秋香(2010)的休閒活動參與型態之問卷為研究工具，用以檢視健力選手休閒活動參與動機與阻礙因素，採用普查法發放問卷調查，獲得有效問卷397份，有效率為99%。Cronbach's α 值達0.816，KMO值達0.758，顯示本研究有良好之信度與效度，研究結果顯示：(一)健力選手在背景變項上，以男性、年齡在12-19歲，教育程度以國中，居住本島中南部，每天訓練1-3小時，每天訓練3場次，平均每週訓練4天，從事健力運動3年佔多數。(二)休閒活動參與現況顯示在平日與假日健力選手從事休閒活動項目以運動類、活動時數以30至60分鐘以內佔最多數，夥伴以同學或朋友且每月平均花費金額以3,000元(含以下)最多。(三)休閒動機上以「放鬆緊張的心情使心情更愉快」為主。(四)休閒阻礙則以「沒有多餘時間」為主要之因素。

關鍵詞：健力選手、休閒活動參與、參與動機、參與阻礙

Hu,Po-Wen(2013). A Study on the factors in motivation and constraints of Powerlifting athlete' leisure activity participation. Unpublished Master Thesis, National Taiwan University of Physical Education and Sport Taichung.

Abstract

This study intended to explore the general situation of Powerlifting athlete' leisure activity participation, as well as the current situation of the factors in motivation and constraints. The object of study of 102 National Youth Cup and 101 secondary school academic year of Powerlifting Championship contestant, This study uses Wang,Chiu-Hsiang (2010) leisure participation patterns questionnaire as a research tool to examine Powerlifting athletes leisure motivation and obstacles, Using censuses method, 397 valid questionnaires and effective were 99%, indicating this study has good credibility and validity, Cronbach's α value of 0.816, KMO value of 0.758. The research findings indicated: (1) In terms of background variables, the majority of Powerlifting athlete are male, at the age of 12~19, with the educational background at Junior High School, Living in the central and southern, Training three games each day for 1-3 hours, training four days a week, engaged in Powerlifting three years in the majority. (2) The current situation of leisure activity participation indicates: Most of the Powerlifting athlete engage in recreational types of leisure activities in usual days and holidays, and spend 1~2 hours on engaging in leisure activities; most of them spend 3000 (and below) NT dollars averagely per month; their partners are friends or Classmates mostly. (3) In terms of leisure motivation, "to relieve nervous moods and be more joyful" is dominant. (4) In terms of leisure constraints, "having no spare time" is the main factor.

Key Words: Powerlifting athlete, leisure activity participation, participation motivation, participation constraints

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	3
第四節 研究範圍與限制	3
第五節 名詞定義	4
第 貳 章 文 獻 探 討	
第一節 健力運動與發展	5
第二節 休閒活動理論之相關研究	9
第三節 休閒動機理論之相關研究	15
第四節 休閒阻礙理論之相關研究	22
第 參 章 研 究 方 法	
第一節 研究架構	29
第二節 研究流程與步驟	30
第三節 研究對象	31
第四節 研究工具	31
第五節 資料處理與分析	42
第 肆 章 結 果 與 討 論	
第一節 背景資料與休閒活動參與情形分析	43
第二節 健力選手休閒活動參與動機與阻礙分析	50

第三節	健力選手休閒活動參與動機及休閒阻礙之關係	.52
第四節	不同背景之健力選手休閒活動參與動機之差異	.53
第五節	不同背景之健力選手休閒活動參與阻礙之差異	.64
第伍章	結論與建議	
第一節	結論76
第二節	建議78
參考文獻	80
附錄一	專家效度87
附錄二	授權同意書88
附錄三	健力選手平日從事休閒活動項目統計表89
附錄四	健力選手周末假日從事休閒活動項目統計表	...91
附錄五	正式問卷93

表 目 錄

表 2-1	休閒活動定義彙整表	10
表 2-2	休閒阻礙定義彙整表	23
表 3-1	休閒活動參與動機項目分析摘要表	34
表 3-2	休閒活動參與阻礙項目分析摘要表	35
表 3-3	休閒參與動機與休閒參與阻礙量表之因素分析資料 檢測表	36
表 3-4	休閒活動參與動機因素分析表	39
表 3-5	休閒活動參與阻礙因素分析表	40
表 3-6	問卷信度分析表	41
表 4-1	背景資料分析摘要表	47
表 4-2	休閒活動參與動機量表之平均數與標準差	50
表 4-3	休閒活動參與阻礙量表之平均數與標準差	51
表 4-4	休閒活動參與動機及休閒阻礙量表之關係	52
表 4-5	性別對休閒活動參與動機之差異分析表	53
表 4-6	年齡對休閒活動參與動機之差異分析表	54
表 4-7	教育程度對休閒活動參與動機之差異分析表	55
表 4-8	居住縣市對休閒活動參與動機之差異分析表	57
表 4-9	每天訓練時數對休閒活動參與動機之差異 分析表	58
表 4-10	每天訓練次數對休閒活動參與動機之差異 分析表	59
表 4-11	平均每週訓練天數對休閒活動參與動機之差異 分析表	61
表 4-12	從事健力運動幾年對休閒活動參與動機之差異	

分析表	63
表 4-13 性別對休閒活動參與阻礙之差異分析表	64
表 4-14 年齡對休閒活動參與阻礙之差異分析表	65
表 4-15 教育程度對休閒活動參與阻礙之差異分析表	67
表 4-16 居住縣市對休閒活動參與阻礙之差異分析表	69
表 4-17 每天訓練時數對休閒活動參與阻礙之差異 分析表	70
表 4-18 每天訓練次數對休閒活動參與阻礙之差異 分析表	72
表 4-19 平均每週訓練天數對休閒活動參與阻礙之差異 分析表	73
表 4-20 從事健力運動幾年對休閒活動參與阻礙之差異 分析表	75

圖 目 錄

圖 2-1	蹲舉示意圖	7
圖 2-2	臥舉示意圖	8
圖 2-3	硬舉示意圖	8
圖 2-4	Maslow 需求層次理論圖	17
圖 2-5	休閒動機追求和逃脫特性	19
圖 2-6	休閒阻礙階層模式	26
圖 3-1	研究架構圖	29
圖 3-2	研究流程與步圖	30
圖 3-3	量表建構的統計分析流程圖	33

第壹章 緒論

本章共分為五小節，第一節說明研究背景與動機；第二節闡述研究目的；第三節擬定研究問題；第四節討論研究範圍與限制；第五節為名詞定義。

第一節 研究背景與動機

選手是體育活動的根，體育則是推展國家的基礎，希臘、羅馬時代城邦國家需藉武力維護國家安全，擴張版圖掠取鄰邦財富，強壯勇猛的戰士，地位備受推崇，力量競技正是勇士展現雄風的舞台，中國古代也有力量競技的項目，如舉大刀、石鎖等重物。近代的國際運動賽會，最大力量的競技運動項目包含舉重與健力運動，自 1896 年第 1 屆奧林匹克運動會舉辦開始，舉重運動即為競賽項目，而健力運動則在 1981 年首屆世界運動會時列為正式比賽項目。

自國內有健力運動項目至今，此運動項目向來是默默發展、較乏人關懷，是謂冷門的運動項目，以國高中運動員來說，一般選手在選擇日後練習的項目時，大多以亞奧運運動項目為主，其主因在於接受體育保送考試的學校大多以亞奧運運動項目為主，極少數體育專業學校才會有健力代表隊的招生，這種情形早已持續多年，卻仍然因為現實的升學問題而未獲改善。直至 2009 年世界運動會在高雄市盛大舉辦，健力運動項目率先奪牌，國人藉由媒體的不段報導才了解國內有此健力運動項目。(高雄世運官網，2009)。事實上，健力雖然和舉重有親戚關係，但無論是舉起槓鈴的方式、重量及器材，都和舉重不同。此外健力運動並非亞、奧運之正式比賽項目，在訓練與培育選手更是顯得不易。由於健力在運動型

態上也是藉由舉起槓鈴來鍛鍊肌肉的健力運動，原本是舉重的一部份，後來自立門戶，另外成立一個組織專注於健力運動發展。

在運動選手的訓練上，除了重視訓練過程本身之外，對於訓練後的恢復更是格外強調，而選手訓練後疲勞的恢復、身心狀況的維持、訓練效果的確保、比賽成績的創造、生命品質的提高、均與運動員在訓練後閒暇時間內所從事的休閒活動有密切的關係(黃士魁、林文郎，1997)。Rossman (1995)認為，透過特殊設計，來提供運動員從休閒活動中，獲得休閒經驗、利益的機會，在訓練之餘的休閒時間中，透過參與各種有益的休閒活動，而獲得休閒經驗、利益、促進恢復及提昇運動成績的機會。

遊戲、娛樂、休閒被視為人類的一種基本需求，在人類生活中，作為休閒的遊戲在不同的社群中，都能被發現乃至代代相傳，但自十九世紀中葉，由於社會學、人類學和心理學的發展、西方社會將娛樂、休閒視為人類行為中重要的一面(沈易利，1995)。一般而言，參與休閒可以改善身心狀態和滿足需求的內容很多，例如：放鬆、娛樂、個人發展、創造力、建立家庭氣氛(陳思倫，1995)。行政院體育委員會(1999)指出運動的種類、項目眾多，休閒運動應較競技運動更符合時代潮流與需要，青少年若能培養休閒運動的興趣，並養成休閒運動習慣，對建立全民終身運動習慣，提升全民體能與體力，實應具有正面的意義。

基於休閒運動在訓練及未來發展的重要性，本研究欲瞭解目前健力選手休閒活動的現況以及參與動機及阻礙因素，也盼能將此研究結果提供給健力運動教練及體育相關單位，

以提昇健力選手參與正當休閒活動質量，這也是本研究進行的主要動機。

第二節 研究目的

透過上述研究背景與動機啟發，茲將研究目的分述下：

- 一、瞭解我國健力選手休閒活動參與現況、參與動機與阻礙情形。
- 二、瞭解我國健力選手之休閒活動參與動機與阻礙之關係。
- 三、瞭解我國健力選手不同背景變項之休閒活動參與動機及休閒阻礙之差異。
- 四、提供我國健力運動選手及教練在訓練之餘參與休閒運動之參考。

第三節 研究問題

本研究根據上述研究目的提出以下研究問題：

- 一、瞭解我國健力選手之參與現況為何？
- 二、分析健力選手休閒活動參與動機及阻礙因素現況為何？
- 三、探討健力選手休閒活動參與動機及阻礙之間關係為何？
- 四、探討不同背景變項之健力選手休閒活動參與動機及休閒阻礙之差異為何？

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究以民國 102 年全國青年盃暨 101 學年度中等學校健力錦標賽中健力比賽選手為研究調查對象，透過問卷調查的方式，以瞭解中華民國健力協會之比賽選手在休閒活動參

與現況、動機與阻礙因素為研究範圍。

二、研究限制

本研究之受試對象為民國 102 年全國青年盃暨 101 學年度中等學校健力錦標賽中全體健力比賽選手，問卷回收涵蓋之範圍為中華民國健力協會之比賽選手，但由於各選手背景環境、訓練時間長短不一，因此調查結果僅作預測及推估，無法推估至其他運動項目及選手，為本研究限制。

第五節 名詞定義

一、健力選手

指從事健力運動訓練，且參加國內健力正式競賽之選手。本研究之健力選手，以民國 102 年全國青年盃暨 102 學年度中等學校健力錦標賽中全體男、女比賽選手為受試者。

二、休閒活動參與

係指健力選手於訓練、比賽之餘，參與各項休閒活動的內容、時間及參與情形，為本研究休閒活動參與之界定。

三、休閒動機

休閒動機為健力選手在內驅的心理因素下，基於對休閒活動的喜愛和想參與的意念，引導實際投入活動的驅動力。

四、休閒阻礙

休閒阻礙是造成阻止或限制個人在動機興起後卻無法順利參與某種喜好的休閒，甚至造成降低個人日後參與的慾望，或因勉強參與而在參與過程中無法獲得的充分滿足感與愉快之各項因素。為本研究休閒阻礙之界定。

第貳章 文獻探討

本章主要分為四節，第一節為健力運動與發展；第二節為休閒活動理論之相關研究；第三節為休閒動機理論之相關研究；第四節為休閒阻礙理論之相關研究；第五節為健力與休閒活動相關之研究。

第一節 健力運動與發展

一、健力源起與簡介

健力運動的起源和發展，要先由舉重運動說起，近代舉重運動興起於 18 世紀末，最初盛行於歐洲，而第一次正式的國際舉重比賽是 1896 年在希臘舉行的第一屆奧運會，當時的舉重比賽不分級別，舉的方式也只有單手舉和雙手舉兩種，自 1950 年代以後，許多以重量訓練為喜好的運動愛好者開始不願意從事舉重運動，認為兼具高技術性與力量的舉重動作並不適合所有人，其中健美運動愛好者捨棄舉重比賽而改以鍛鍊肌肉的健身訓練來較量肌力，之後由於競賽時操作槓鈴的方式和舉重不同，才由舉重項目中被獨立出來，並經由動作轉化而逐漸發展為蹲舉、臥舉以及硬舉三項的「健力」運動項目。

早年台灣健力運動合併於舉重總會，1913 年分開獨立運作，於 1984 年正式列入台灣區運動會中的運動項目中，由於在力量型競技運動種類中，健力屬於新興的運動項目，因而國人對它仍較為陌生，常誤以為健力是舉重或健美或其他運動項目。健力在國內的競賽多數是以單項運動協會、錦標賽之方式來舉辦，在正式健力比賽中則以體重(位)區分量級，包含男子 10 個量級與女子 9 個量級，國內賽事包括有年度全

國性比賽(全國菁英盃健力錦標賽;全國青年盃暨中等學校健力錦標賽),國外則有亞洲、世界盃健力錦標賽,與四年才競賽一次的世界運動會,除此之外健力運動亦可作為各種運動項目提昇選手體能的肌力訓練,訓練重量更常為超負荷的自我挑戰,故又稱為「超級舉重」。由於健力運動實施時動作安全性高且技術層面較為簡易,因此能參與的年齡層相當廣,例如:2008年世界盃,我國參賽選手林阿雲女士,奪得60歲組56公斤級蹲舉、硬舉、臥舉及總和金牌,並打破4項世界紀錄,2009年世界運動會,我國謝宗庭選手,於男子健力第一量級奪得金牌,足見健力運動極適合成為全民性的健身運動。

二、運動動作競賽特色

健力是種兼具競技與健身的運動項目,與舉重運動相異之處,在於舉起槓鈴的方式及器材,甚至競賽的方式都不相同。舉重有抓舉和挺舉兩個試舉之項目,健力運動則分為蹲舉、臥舉、硬舉三項試舉的項目,按照比賽之試舉順序,三種試舉項目分別如下。

蹲舉:

選手於槓鈴架下方把槓鈴放置於雙肩上並帶槓鈴離開槓鈴架,退後雙腳直立站好不動(腰部以上前傾不得超過15度),聽到主審裁判發出開始信號(squat)口令,選手必須屈膝降低身體高度至髖關節處大腿頂端面,且屁股低於膝部頂端(選手屈膝之動作只限一次)後直接向上站立,聽到主審裁判發出(rack)口令後,往前將槓鈴放回架上以完成動作,如下圖2-1所示。



圖 2-1 蹲舉示意圖

資料來源：國際健力總會技術規則手冊(2013)

頁 9。

臥舉：

選手仰躺於臥舉架所附的凳子上，並使背部、肩部及臀部須和臥舉架上的凳子平面接觸，雙腳腳底必須與地面接觸，兩臂須伸直，手肘固定握住槓鈴，等待主審裁判的口令(start)，在聽到主審口令後，便必須將槓鈴推離槓鈴架並曲肘時槓鈴，降至胸部停留，直到主審裁判喊(press)的口令方可把槓鈴向上推起，在聽到(rack)口令後立刻便向後將槓鈴歸位以完成動作，如圖 2-2 所示。

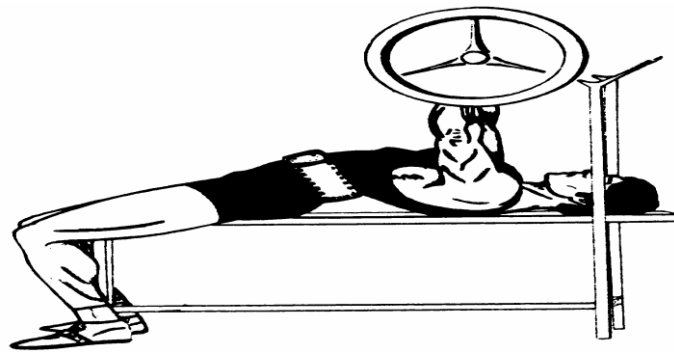


圖 2-2 臥舉示意圖

資料來源：國際健力總會技術規則手冊(2009)

頁 9。

硬舉：

選手應面向主審，槓鈴靜止置於地上，雙腳置於槓鈴後方，雙手正反握的握法握住槓鈴，然後將槓鈴舉起全身站直雙膝伸直固定，胸部挺出肩部後挺，動作完成後聽到主審裁判的口令(down)的口令，即可放下槓鈴以完成動作，如圖 2-3 所示。

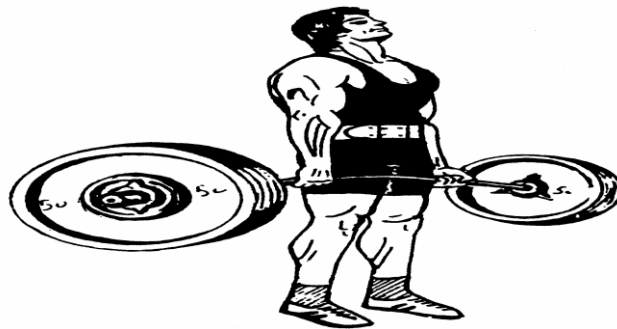


圖 2-3 硬舉示意圖

資料來源：國際健力總會技術規則手冊(2009)

頁 9。

第二節 休閒活動理論相關之研究

一、休閒活動的定義

休閒活動(Recreation)源自拉丁文 *recreatio*，本意為恢復或振奮精神、創新之意。陳定雄(1994)指出：中文所說的休閒為休閒活動之簡稱，其定義為：凡具有娛樂、遊戲、創造、保養、慰勞性質，並以解除疲勞、恢復體力、振奮精神、傷害復健、自我娛樂、善用閒暇、促進身心健康、增進社會關係、喚起工作意願、提昇工作效率為目的所參與的活動；所從事之活動內容屬於自由的、自願的、自動的、健康的、快樂的、有趣的、自我表現的、有益於個人和社會的再造活動，皆稱為休閒活動。由此可見休閒活動所包含的面向極為廣泛。

學者許義雄(1993)認為休閒活動必須屬於具有建設性、自由參與、創造性、閒暇時間參與；並能滿足心理、生理的活動；可恢復精神與體力；可促進家庭、社會和諧等多項基礎條件。沈易利(1995)認為休閒活動在時間上必須是屬於自由時間，休閒活動的參與是屬於自由選擇的結果，休閒活動也是一項可以在活動中得到快樂的活動。劉泳倫(2003)也指出，休閒活動是在非工作狀態下可自由支配的時間裡，自由選擇從事某項活動，從活動體驗中獲得身心的放鬆，娛樂、愉悅、滿足及愉快的回憶。蔡宏進(2004)指出休閒活動可視為是一種展現活力與行為的活動，而活動的進行是為了達到自我滿足，而不是為了達成別人的動機或其他理念所進行，活動的進行可以是單獨進行，也可以是和其他的人共同進行。黃堅厚(1985)指出，人在工作時，因注意力集中，身體和心理都容易屬於緊張與壓力下，藉著從事休閒活動

時，可以幫助人們鬆弛他的身體和精神(引自沈寶華，2010)。謝政諭(1989)認為在工作之餘，藉由活動擺脫工作的疲乏單調和壓力，而使人恢復活力，透過選擇和自願參與，以獲取享樂和滿足，並從活動中得到身心壓力的休息和放鬆，獲得體力和精神的恢復，並從中得到自我表達的機會，解除煩悶，減低情緒上的緊張，使受壓制的內在衝動得到紓解，獲取成就的感受，忘卻煩悶，產生新的情緒，增加自我充實感，以及強化再創造的能力。鄭志成(2008)將休閒活動的定義為：在工作以外的閒暇時間，依個人志願所從事的活動，使參與者藉由活動參與而獲得身心輕鬆愉悅，並能豐富生活、增廣見聞，且能提升工作效率。

本研究將近年學者對於休閒活動定義彙整為下表 2-1。

表 2-1-1 休閒活動定義彙整表

研究者	時間	定義
盧英娟	2001	個人於工作時間以外，閒暇之餘，在自由時間中，經由內在動機驅使，依個人興趣主動選擇參與的個人或團體、靜態或動態活動，進而達到舒暢身心，獲得心靈滿足、精神上的歡樂與愉悅，且具有休養、再造與重新出發的功能。
謝鎮偉	2002	利用閒暇或空暇的時間，透過有益之身體活動或運動項目的實施，使個人在自由自在的情境下，獲得身心平衡

續下表

表 2-1-2 休閒活動定義彙整表 (續)

劉泳倫	2003	是在非工作狀態下可自由支配的時間裡，自由地從事某項活動，從活動體驗中獲得身心的放鬆，娛樂、愉悅、滿足及愉快的回憶。
蔡宏進	2004	休閒活動是一種展現活力與行為的活動，而活動的進行是為了達到自我滿足，並不是為了達成別人的動機或其他理念所進行。
徐志銘	2007	在一段不受外力約束的自由時間內，依照自己的意願從事具有正面價值、並可使身心獲得愉悅與滿足感受的活動。
鄭志成	2008	在工作以外的閒暇時間，依個人志願選擇參與的活動，透過活動而獲得身心輕鬆愉悅，並能豐富生活、增廣見聞，且能提升工作效率。
陳青雲	2009	休閒運動是個人在閒暇時間，藉由動態性活動的參與，以追求以身心適能、娛樂、放鬆、滿足、健康為目的。
王秋香	2010	閒暇時間的活動；重新再創造的活動；可恢復體力或精神的活動；有樂趣的活動；獲得滿足的活動；促進健康，增加豐富的生活經驗；非經濟的娛樂活動；有成就感和自我價值的感覺；為工作而儲備精力；心理上感覺自由。

資料來源：本研究整理

上表 2-1「休閒活動定義」彙整專家學者所下定義具有下列之特點：

- (一) 閒暇的時間
- (二) 重新再創造
- (三) 個人喜好意願之活動
- (四) 非工作性質之娛樂活動
- (五) 放鬆身心靈之活動
- (六) 獲得成就感、豐富的生活經驗
- (七) 促使家庭、社會和諧。

綜觀以上學者之論述，本研究將「休閒活動」定義為：「人們在閒暇或空閒時間，以非工作性質且輕鬆無壓力下，依照個人之喜好及意願，能夠達到充實自我、放鬆心靈、恢復體能、豐富生活、並能促使家庭、社會和諧所從事之活動都可視之休閒活動。」

二、休閒活動的分類

休閒活動的類型相當豐富，在分類上沒有一定的依據，一般而言在不同的研究中，研究者會為了研究需要將其活動分類。例如李枝樺(2004)將休閒活動主觀分為六類型：(一)社交型：指從事促進人我互動、情感交流的活動。(二)運動型：指從事有助發展體能、強健體魄的活動。(三)娛樂型：指從事令人放鬆心情、低技巧性的活動。(四)技藝型：指從事培養才藝或是需要操作技巧的活動。(五)戶外遊憩型：指徜徉於自然環境中所進行的活動。(六)知識文化型：指從事增廣個人見聞、提升內涵的活動。

王秋香(2010)以中鋼集團職工為研究對象，根據工作性質將其休閒活動項目分為運動類、知識類、服務類、娛樂及

休憩類等類型。

杜三財(2003)以舉重選手為研究對象，將男性與女性選手從事的休閒活動分別說明，男性選手較常從事的活動有登山、看電視、養寵物、旅行…等；女性選手為逛街購物、看書、集郵、聊天…等。

綜合上論述學者之研究，本研究根據健力選手之性質將其休閒活動分為其項目分為「運動類」、「知識類」、「服務類」、「娛樂類」及「休憩類」等類型。

三、休閒活動的功能

蔡培村(1992)認為休閒活動不只可促進參與者身心健康狀態，亦可增長見聞、啟發想像創造力、培養互助合作德性、提高工作效率，更可以增進社交能力而提昇知識的獲得。

李明榮(1999)認為休閒的積極意義包含5P及5R，5P為：
(一)有益身心(Profit): 正當的休閒活動有益身心之發展，及促進身心健康。

(二)舒緩壓力(Pressure): 正當的休閒活動可以舒緩壓力，使生活得到調適。

(三)提升名望(Prestige): 參與休閒活動可以增進人際關係，更可透過休閒活動以提升個人身分與名望。

(四)心情愉快(Pleasure): 參與休閒活動直接可以獲得的就是愉悅的經驗，讓心情舒暢愉快。

(五)生活技能(Performance): 未來的生活競爭將會更加沉重，這是眾所皆知的；參與休閒活動將成為生活技能的一部份，如果不會安排自己的休閒活動，將會被社會淘汰。而5R則為：

(一)休息調養(Rest): 適當的休閒活動可以使身心得到休

息調養。

(二) 放鬆心情 (Release)：適當的休閒活動可以獲得愉快的經驗，使心情得到放鬆與紓解之效果。

(三) 恢復體力 (Refresh)：勞心之後或工作之後，從事適當的休閒活動可以消除疲勞、恢復體力，以迎接明日新生活。

(四) 再生活力 (Rebirth)：從事適當的休閒活動可以消除疲憊、再生活力，猶如再生一樣，可以在衝刺以迎接新挑戰。

(五) 娛樂消遣 (Recreation)：適當的休閒活動可以獲得愉悅的經驗外，更是可以達到到娛樂消遣，休養身心之目的。(引自王秋香，2010)。

行政院體育委員會(1999)指出休閒運動具有的功能有：

(一) 促進健康體適能：積極參與休閒運動，可以改善參與者的生理機能，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、激烈競爭、生活上等多重的壓力，休閒運動可以紓解壓力、放鬆身心及促使身體健康的運動，更是人類健全生活的重要活動之一。

(三) 滿足高層次心理需求：在講求分工合作的現代工商社會，工作上的成就並不能滿足高層次的心理需求，但藉由自由參與、自由選擇休閒運動，人們卻能夠透過活動的進行而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，提振職工之精神，及提升在工作職場上的人際關係，藉由活動中所培養出來的團隊意識化解衝突對立，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。

由以上學者所提出的論述，研究者認為參與休閒活動，對於紓解各種生活上之壓力、改善並促進優越體適能、提高生活品質得到實現自我需求、增強人際關係與社會名望皆有很大的功能。

第三節 休閒動機理論相關之研究

一、休閒動機之定義

動機 (Motivation) 一詞由 Woodworth 於 1918 年首先應用於心理學界(張華保, 1986)。張春興 (2006) 於張氏心理學辭典對動機的解釋為：所謂動機是指引起個體活動，並維持已引起活動意念的活動，並使活動朝向某一目標進行的一種內在歷程。劉翠華、李銘輝(2008)認為動機是一種力量也是一種需求，人們一旦產生需求後便會產生壓力，為消彌此種壓力或滿足需求，進而促使人們去採取某種行動來滿足需求，此即為動機。

顏智淵 (2002) 則將休閒動機區分為休閒內在動機及外在動機，休閒內在動機是引領個體休閒行為並從中獲益的基本要素。動機這個變數在休閒領域中廣泛的被使用，這是因為它可以幫助研究者瞭解人們為何從事這項休閒行為的理由，以及瞭解休閒參與後可能產生的結果 (Manfredo & Diver, 1996)。

綜合上述學者們對於動機的論述，本研究認為動機是指

引起人們心理內在的渴望或是受到外在環境刺激吸引下，促使個體從事或進行某種活動之內在歷程。

二、休閒動機之理論

動機是促使個體行為表現的內在歷程，活動是個體表現出外在的行為。關於動機，心理學上有很多不同的理論，包括心理分析論（psychoanalytic theory）、行為論（behavior theory）、驅力理論（drive theory）、認知理論（cognition theory）、需求層次理論（need hierarchy theory）…等，國內外專家學者也都持不同看法，目前最被人們接受的是馬斯洛(Maslow)的需求層次理論及內外動機(王秋香，2010)。心理學家馬斯洛(Maslow)的需求層次理論是將人類生存成長的內在動機，需求依金字塔型排列，內在動機由不同的需求組成，最底層是表示基本的需求，當低層次的需求滿足後，便會追求高一階的需求滿足。前兩階是生存相關的基本需求(basic need)，高三階是個體心理的成長需求(growth need)或稱衍生需求(meta need)(張春興，1998)。

對人類的動機與需求，馬斯洛(Maslow)對不同的需求抱持著不同層級性的看法，並認為人類的各種動機與需求會隨者人的發展而有不同的需求，而需求是彼此相關聯的，它更將人類的需求分成生理、安全、愛與隸屬、尊重、自我實現需求等五種層次，並說明當較低層次的需求獲得滿足時，較高一層的需求將隨之而生。而這五種層次需求分別為：

(一) 生理需求 (physiological need)：包括維持基本生理運作的需求，如滿足飢餓、性、睡眠等生理上的需求，也是最基礎的需求，因此是其他四層次需求的基礎。

(二) 安全需求 (safety need)：包括對人身安全、生活穩

定與免於威脅的需求。

(三) 愛與隸屬需求 (love and belongingness need) : 包含友誼、愛情以及隸屬關係的需求。

(四) 尊重需求 (esteem need) : 有他人對自己的認可與尊重成就或自我價值的個人感覺

(五) 自我實現需求 (self-actualization need) : 接納自己也接受他人、發揮潛能至高境界, 才能達到自我實現的需求。

(張春興, 2011)。如圖 2-4 所示。

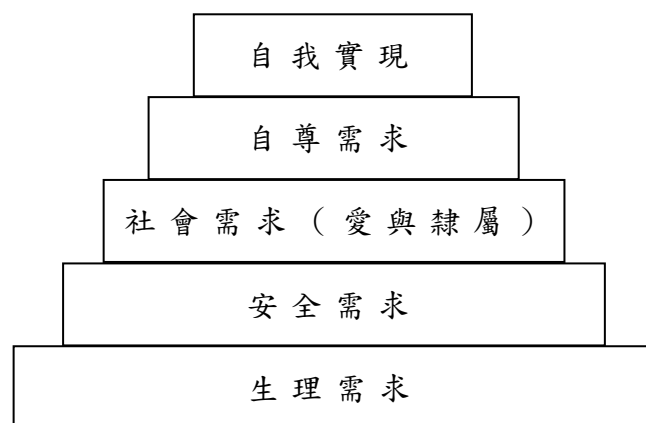


圖 2-4 Maslow 需求層次理論

資料來源：張春興(2011)。教育心理學。台北：東華
頁 227。

休閒動機的特徵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，而休閒運動參與也常受到社會及人際關係所影響(鄭順聰, 2001)。黃金柱(2009)指出內在動機是休閒活動參與者由內發的而非外在因素所支配時，就是個體在休閒活動過程中感到滿足；

而外在動機是指影響或控制個體行為的外在因素或力量，如參與者為得到同儕的認同而參加休閒活動（引自鄭家瑜 2012）。

Kelly (1990)從更高的概念建構層次，把休閒動機分為內在動機和外在動機，他認為一個人的休閒行為若純粹是為了自己或自己內心的舒服愉悅，那麼這就歸屬於內在的休閒動機，相反地，假使一個人的休閒活動是為了別人而去做，或者是為了外在的因素如獎懲才去做，則是屬於外在的休閒動機。王秋香(2010)並引用 Mannell et al.,(1997)的研究結果指出 Adler(1964)的研究結果指出認為人生而就有自卑感而導致人在補償的過程中追求優越，想要去控制個人的生活、工作、家庭及休閒，尋求生存，內在動機使得人們有自我控制和自由選擇的慾望（引自王秋香，2010）。

Weissinger 與 Bandalos(1995)提出內在動機的四個構面：

- （一）自我決定：個體對自我內在需求的自由選擇度越高，越能掌控自己的休閒行為，而表現出更高的休閒意圖。
- （二）能力：個體自休閒行為中獲得有效果的、有能力、技術等回饋之傾向程度。
- （三）承諾：個體對休閒行為涉入程度較深，則對自我之休閒行為評價較高，且在日常生活中會更有意願致力從事休閒行為。
- （四）挑戰：個體之挑戰性越強，則其較傾向選擇超越自我技能的休閒行為。

Iso-Ahola (1989)認為個人參與休閒行為的理由，具有兩個基本的動機特性，分別為追求與逃脫。逃脫平淡的生活習慣，離開人際社交生活，如：個人的問題、麻煩、困難、

失敗、朋友和家庭等各種壓力。另外一個休閒動機的特性，則是追求參與休閒活動的心理滿足，主要是自我決定、勝任能力、挑戰、學習、研究和放鬆，而人通常想要去參與休閒活動也會受到於社會關係和人際關係的影響。另一方面也指出參與休閒活動可以在整天的例行事務和壓力中，提供新奇事物或改變（引自康文萍，2012）。如圖 2-5。

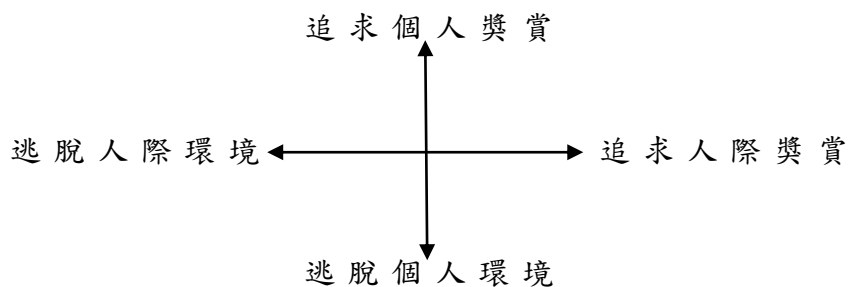


圖 2-5 休閒動機追求和逃脫特性

資料來源：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。頁 19。

Iso-Ahola(1980)指出，休閒參與動機可視為是動態的性質，而不是一成不變的理論，並將之歸納成以下三個特徵：

- （一）休閒參與動機會因時而異，且會隨著生命週期改變。
- （二）休閒參與動機會因人、因地而異，也會隨著個人成長的背景與社會化之過程而有所改變。
- （三）休閒參與動機會因為情境而異，會隨著所處在的情境不同進而有所改變（引自鄭順聰，2001）。

此外 Mull et al., (1997) 也指出影響個體參與休閒活動的動機因素有下列特點：

- （一）地理位置與氣候：參與者會受到所處的地理氣候與環

境因素影響而產生不同的動機，並影響其動機。

(二) 社會化：社會化過程會影響個體參與休閒活動，尤其是在社會化過程中重要他人，如：父母、同儕的影響。

(三) 經驗：過去參與休閒活動的經驗好壞與否，會對參與者往後參與休閒活動的心態與行為造成影響，其中又以正向體驗影響較大。

(四) 參與機會：休閒活動的設備、資源與服務人員的品質等，均會對個體參與休閒活動產生影響。

綜合以上相關文獻及休閒參與動機相關理論後發現，參與動機會隨人、時間、環境而改變，在參與活動的行為歷程中，參與動機會因參與者當時的生理、心理、社交需求，產生不同的動機與行動表現，如何能持續地從事某項活動或運動且保有高度的原動力，亦是近年來重要議題。本研究希望藉由了解比賽選手的休閒運動參與動機，探討對健力運動的影響，以推廣更多運動選手從事休閒運動。

三、休閒動機之相關研究

Klint & Weiss(1987)以16歲67名體操運動員為對象，研究體操選手參與體操運動的動機，發現技術發展、朋友的歸屬感、團隊氣氛、成功地位、刺激、體適能及樂趣等七個因素是最主要的動機內容。而Beard & Ragheb (1980)以1205位16歲以上的民眾為對象，成員包含高中、大學、社區、學院和七個政府機構，發展出一套測量休閒動機的工具，經過因素分析發現四個休閒動機的主要因素：

(一) 智力性：是在評估個別的動機程度所從事的休閒活動，包含學習、探索、發現、創造或想像。

(二) 社交性：包含兩個基本的需求，分別為友誼和人際關

係的需求，以及他人尊重的需求。

(三) 勝任-熟練性：包含為了獲得成就、掌握、挑戰、競爭，活動的特質而這些特質通常是出於身體自然的本能。

(四) 刺激-逃避性：包含逃脫生活中過多的刺激及避開社會的接觸，為了追求休息及鬆弛自己。(引自王秋香，2010)。

張景然(1993)在針對休閒生活與青少年行為輔導的研究中認為，人們從事休閒之動機可歸納為：(一)為了追求快樂與興趣。(二)樂於從工作的束縛中暫時脫身在一成不變的日常軌道中製造一點變化。(三)與朋友聚會，追尋友誼及維持友誼。(四)消極而言是打發時間，積極而言是體會新的經驗。(五)為了發揮創造力，體驗成就感。

沈易利(1999)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%的民眾是為了舒解壓力、預見追求健康、追求身心愉快與舒解壓力是非常主要的參與動機。

黃元田(2002)以「嘉南地區高中職學生」為施測對象，研究結果發現：休閒動機中之「擴展人際與專長」、「發展運動能力」與休閒活動類型中之「運動類型」，及休閒動機中的「紓解壓力」與休閒活動類型中之「消遣性類型」最具正向相關性，表示受訪者的活動類型受到其休閒動機影響。

詹博閔(2007)在探討大型重型機車參與者之休閒動機時，以Beard&Ragheb的休閒動機量表為主，結果發現大型重型機車參與者之參與動機大多是為了獲得技巧及相關知識、接近大自然及紓解生活或工作壓力。

許雅萍(2010)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。

陳信勳(2012)研究發現屏東縣國小棒球運動代表隊參與動機與阻礙因素時，不同訓練時間的選手在「運動樂趣」、「健康適能」、「成就需求」、「運動發展」，訓練時間越久者參與動機越強且年級越高者參與動機越高。

第四節 休閒阻礙理論相關之研究

一、休閒阻礙之定義

鐘瓊珠(1997)認為休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因子。Ellis & Witt(1989)指出：任何阻止或限制個人休閒活動參與頻率(frequency)持續性(duration)及品質(quality)的因子，統稱為休閒阻礙。賴家馨(2002)亦認為休閒阻礙，是任何阻止或限制個人經常性或持久性參與個人所喜好的休閒活動，或是減少個人參與的欲望，導致降低參與過程中所獲得的滿足感之因素。而陳青雲(2009)將休閒運動阻礙因素歸納為：友伴、興趣、個性、時間、參與經驗與機會、身體狀態、師長、場地設備、運動技能、金錢、交通工具、安全、氣候、年齡等類項。張少熙(1994)則將休閒阻礙區分成狹義與廣義的阻礙，其所訂義的狹義阻礙，是指因為受到一項或一項以上的因素影響，造成人們在興起動機後想參與某一項休閒活動時，卻無法順利參與或繼續進行活動，廣義的阻礙因素則為：除了前述因素外，還包括了對休閒活動的認知部份，亦即涵蓋了所有影響休閒活動進行的因素。

本研究茲將國內學者針對休閒阻礙之定義彙整如下表 2-2。

表 2-2-1 休閒阻礙定義彙整表

研究者	時間	定義
張少熙	1994	狹義：個人準備要參與一項休閒，卻受到一項或以上的原因（阻礙）影響，而不能繼續進行此活動者。廣義：從有無休閒知覺到能否繼續參與該活動的一切阻礙，均可稱為休閒阻礙。
黃立賢	1996	影響或減少休閒活動參與次數和愉快程度的種種因素，包括時間、費用、安全、交通、設備、同伴、資訊等等。
鐘瓊珠	1997	抑制或減少休閒活動參與次數或愉快感的各種內外影响因素，亦即在休閒行為過程中，造成任何阻止或限制個人參與休閒頻率、持續性及參與品質的因素。
陳藝文	2000	抑制或中斷參與休閒活動的各種因素，無論內外因素，卻造成參與阻礙的，這些因素統統稱為休閒阻礙。
林佳蓉	2001	無論是何種原因，只要是造成動機興起後，中斷或限制個人參與某項喜好的休閒活動的因素。
賴家馨	2002	休閒阻礙是任何阻止或限制個人經常性或持久性參與個人所喜好的休閒活動，或是減少個人參與的欲望，導致降低參與過程中所獲得的滿足感之因素。

續下表

表 2-2-2 休閒阻礙定義彙整表(續)

謝柏嶺	2011	休閒阻礙係指，在休閒時間內，因某些因素而抑制或限制個人休閒的時間、次數、品質和需求等。亦即只要造成抑制或限制的因素消失，個體就可正常參與休閒活動。
-----	------	---

資料來源：本研究整理

綜合上述專家學者對於休閒阻礙的定義本研究在手彙整為：

(一)狹義的休閒阻礙：意指人們參與動機想要參與某項休閒活動，卻因個別或多項的阻礙因素影響，無法如期進行或繼續該項活動，即為休閒阻礙。

(二)廣義的休閒阻礙：無論是內外在各種原因，只要是影響休閒活動進行的因素皆稱為休閒阻礙。

二、休閒阻礙之理論

Ellis & Rademacher(1986) 將休閒阻礙分個人及環境阻礙兩大類(引自杜三財，2003)：

一、在個人阻礙方面：

(一)激發因素：生病及殘障。

(二)體能因素：體能狀況不適合。

(三)生物韻律因素：生物作息限制。

(四)個人能力因素：懷疑自我能力。

(五)內在動機因素：缺乏好奇心，過度重視外在收獲的利益。

(六)機會及資源認知因素：缺乏對休閒遊憩系統的認知、缺乏休閒遊憩資訊。

(七)模範標準因素：缺乏模仿對象。

(八)社交技巧因素：缺乏社交方面的技巧。

二、在環境阻礙方面：

(一)資源品質因素：遊憩場所內遊客過多，過於擁擠，噪音、垃圾及缺乏寧靜的機會。

(二)人際環境品質因素：過度受他人的影響、使用者密度、感覺擁擠的程度、不適當的社交圈、缺乏相似興趣的朋友。

(三)資源可獲得性因素：缺乏可使用的資源如缺乏時間，缺乏足夠金錢和害怕。

周佳慧(2010)引用 Crawford 和 Godbey 於 1991 年所提出的論點指出，休閒阻礙是個體知覺到不喜歡或是不能投入參與休閒活動之影響因素，並將阻礙個體休閒喜好與休閒參與的影響因子分為個人內在阻礙、人際間的阻礙及結構性阻礙三類(周佳慧，2001)。此三種類型的阻礙因素分別如下：

(一)個人內在阻礙 (intrapersonal constraint)：指個人因心理的狀態或態度，影響其休閒喜好或參與的因素或作用於阻礙與喜好、喜好與休閒參與間的交互影響，包括沮喪、慾望、壓力、自我能力及對適當休閒活動之主觀評價、自身興趣等，而影響其休閒喜好或參與。Crawford & Godbey (1991)認為個人內在阻礙包括：個人生理狀況(健康及體能因素)、休閒動機、知覺休閒重要的程度、需求的滿足、壓力狀況、知識興趣、個人能力以及對休閒活動之便利性評估等。

(二)人際間的阻礙 (interpersonal constraint)：指人際間互動關係或個人特質使得阻礙與休閒喜好及休閒參與產生交互的影響結果，可能影響穩定參與的休閒活動，也可說個體因欠缺適當或足夠的休閒同伴而影響其休閒喜好或參與度。

(三)結構性的阻礙 (structural constraint)：係指影響個體休閒喜好或參與的外在因素，一般係指介入休閒喜好及參

與之間的影響因素，包括家庭生命週期、氣候、休閒設備、工作時間、金錢及休閒機會等。

1991年，Crawford等人進一步提出在休閒參與阻礙得因素上，可區分成，個人內在阻礙、人際間的阻礙、結構性的阻礙，這三種阻礙的因素以階層的方式來運作，彼此間相互連起成一個模式，讓人們更能夠明確的瞭解休閒阻礙、喜好和參與三者間的關係。杜家好（2001）則在其研究提出了參與休閒活動發展整個過程的模式（如下圖2-6所示），說明個人內在、人際間以及結構性阻礙是有先後階層性的。

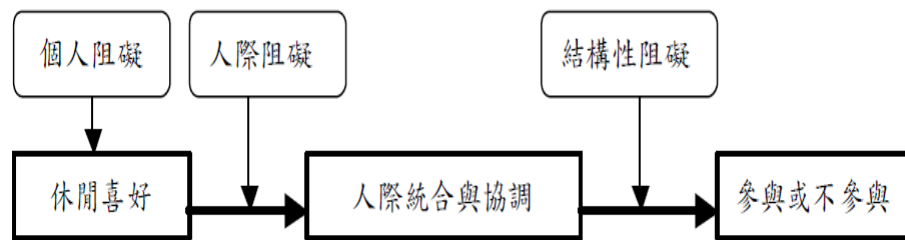


圖 2-6 休閒阻礙階層模式

資料來源：杜家好（2001）彈性工時者的休閒活動型態與休閒阻礙以私人診所執業之牙醫師為例。頁17。

三、休閒阻礙之相關研究

Kay&Jackson(1991)的研究發現：高休閒阻礙者可能因為阻礙因素而造成僅能參與少數休閒活動或完全無法參與，研究更發現休閒參與者因有較高參與休閒意願與動機，因此比平常不參與休閒活動的人更容易面臨休閒阻礙的問題。

許義雄等人（1993）針對青少年參與休閒活動及阻礙的研究指出：（一）場地設備對男生是否參與休閒活動影響較

大，而女生則在家人態度上感受到較大阻礙；(二)興趣、時間、個性、經費、同伴這些因素皆為青少年休閒活動參與的阻礙因子；(三)青少年參與休閒活動以「社會性需求」的動機最強，在休閒阻礙上偏向興趣、時間與個性等因素，且受家人態度影響程度大。

張少熙(1994)研究指出，休閒活動阻礙因素包含：(一)工作或課業繁忙；(二)父母缺乏支持的態度；(三)時間缺乏或閒暇時間不一致；(四)缺乏充足經費；(五)個人特質或個性；(六)缺乏足夠的休閒場地及設施；(七)輔導單位及指導師資的缺乏；(八)對休閒活動概念瞭解不深。

沈易利(1999)針對臺灣省民眾的休閒動機與阻礙中發現，時間因素仍為影響民眾無法順利參與休閒運動的主要因素、其次則為休閒運動的硬體環境、第三為友伴、第四為費用負擔、第五為交通方面的困擾。

楊坤芳(2004)以南投縣水里鄉上安社區居民為對象，調查休閒運動需求與阻礙因素之研究中，發現居民參與休閒運動的阻礙因素，包括了(一)個體阻礙(二)休閒覺知阻礙(三)環境資源阻礙(四)時間阻礙(五)人際互動阻礙等五項阻礙因素，其中以時間阻礙為休閒運動最主要的阻礙因素，其次為人際互動阻礙、環境阻礙、休閒覺知阻礙，最後為個體阻礙。

陳文良(2012)在臺南市國小羽球運動代表隊參與動機與阻礙因素之研究中，在「外在因素」、「團隊支持」、「勝任能力」、「內在心理」等四個阻礙因素，經由比較法分析後發現，每週訓練未滿三小時的隊員阻礙因素皆高於每週訓練八小時以上的隊員。

康文萍(2012)在大鵬灣環灣自行車道騎乘者之休閒動機、休閒阻礙與休閒促進關係之研究中，以「工作或課業忙碌」最高，其次為「天氣狀況影響」、「擔心騎乘車道受到傷害」、「家務多而無法騎乘」、「缺乏安全停車空間」、「自行車失竊率太高」、「無法配合親友閒暇時間」及「沒有親友作伴騎乘」。此結果顯示受訪者騎乘自行車之阻礙較多的部份以個人內在因素及安全性、環境氣候等結構性阻礙為主。

陳香珍(2013)。雲林縣高中體育班田徑運動代表隊參與動機與阻礙因素之探討，研究發現選手的參與動機越強，阻礙因素愈低；反之，參與動機愈低，阻礙因素愈高，其研究結果和 Kay&Jackson(1991)的研究結果恰巧相反。

經由上述文獻探討，本研究彙整休閒阻礙部份，不同的研究會因對象的不同而有部份的差異，因此在阻礙因素上本研究認為個人心理、認知、運動技能和外在環境均會在和參與者產生連結時造成阻礙而影响休閒參與，而當人們參與休閒動機越頻繁，則可能因生活及社交所需，產生的阻礙的機會也會更高，而沒有休閒動機和成為主要休閒參與者，則會較少遭遇到休閒阻礙。

第參章 研究方法

本研究旨在了解我國健力選手參與休閒活動、休閒動機及阻礙因素現況，透過問卷的方式進行調查，了解健力選手休閒活動參與情形、參與休閒活動的動機與阻礙因素。

本章分成五節加以敘述：第一節為研究架構；第二節為研究流程與步驟；第三節為研究對象；第四節為研究工具；第五節為資料處理分析。

第一節 研究架構

本研究根據研究目的及研究問題，並參考相關文獻後，依據研究所需設計問卷以作為調查工具，在研究架構上以健力選手之不同背景變項、休閒參與動機與阻礙之間的關係及影響進行探討分析。如圖 3-1 所示。

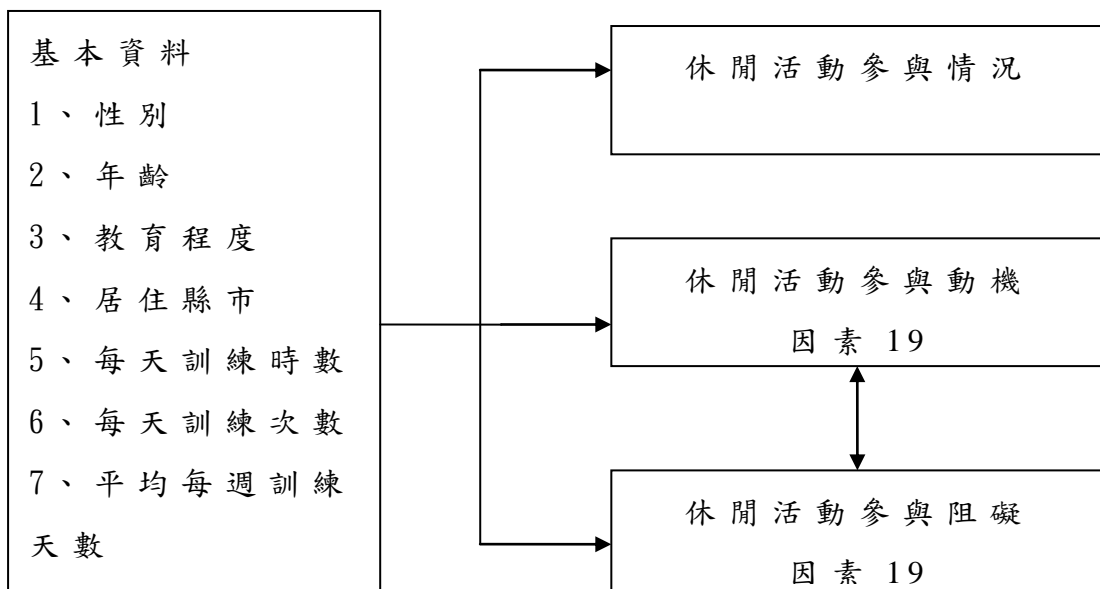


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究流程與步驟

本研究於確認研究主題後，接著進行相關文獻蒐集與問卷的修編，並請專家學者檢視問卷的可行性，隨即進行問卷預試，回收預試問卷後進行信效分析及修正問卷內容，之後再實施正式問卷發放與回收和資料分析與統計，依據分析結果，提出結論與建議。本研究實施程序如圖 3-2：

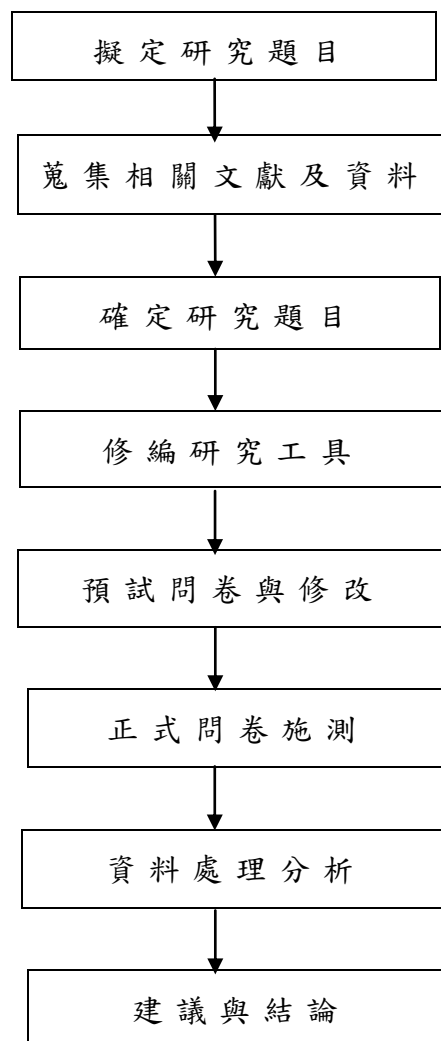


圖 3-2 本研究實施程序流程圖

第三節 研究對象

一、預試樣本

本研究之預試問卷於 101 年 11 月 2 日至 101 年 11 月 6 日進行施測，以便利抽樣方式抽取參加 101 全民運動會之健力比賽選手 60 人做為本研究預試樣本，回收問卷後進行量表之項目分析及因素分析內部一致性分析並加以修訂，成為正式施測量表。

二、正式樣本

正式樣本是參與中華民國 102 年全國青年盃暨 101 學年度中等學校健力錦標賽中之健力競賽選手，本研究主要以健力選手為對象，作為探討健力選手休閒參與現況，休閒參與動機與阻礙因素之相關情形，由於健力運動在國內仍屬於較冷門之運動項目，因此參與此運動之人口數並不多，研究者經評估後，決定調查方式採現場實地發放問卷進行，正式問卷的取樣，選擇以中華民國健力協會在高雄市健力訓練中心所舉辦的，中華民國 102 年全國青年盃暨 101 學年度中等學校健力錦標賽之參賽選手，採取普查的方式進行問卷調查。

本研究之正式調查時間自民國 102 年 1 月 6 日至 1 月 11 日，共計發出問卷 400 份，回收 399 份，回收率 99.7%，有效問卷 397 份，有效率為 99.2%。根據王文科(1997)指出，回收率至少要 60% 以上才算是好，本研究有效回收率遠高於基本比例。

第四節 研究工具

一、問卷設計與內容

本研究之問卷設計係以沈易利(1995)所編制之勞工休閒

運動需求問卷調查表為藍本，再參考王秋香(2010)所編制之中鋼集團職工休閒活動參與動機與阻礙因素之研究問卷，經王秋香授權同意後，進行問卷編制與修改，且依照研究目的擬定本研究之問卷，經亞洲大學李明榮教授、臺灣體育運動大學沈易利、王建興，及健力協會趙珍葉秘書長審查及修正確定。問卷結構包含四個部分，第一部份為基本資料，包括性別、年齡、教育程度、居住縣市、每天訓練時數、每天訓練場次、平均每週訓練天數、從事健力運動幾年等八個題項；第二部份為休閒活動參與行為情況之調查，包括從事項目、參與的時間、花費金額及參與的同伴等；第三部份為休閒活動參與動機因素；第四部份則為休閒活動參與阻礙因素。量表之計分方式，以李克特五分量表進行，分為「非常不同意」計 1 分、「不同意」計 2 分、「普通」計 3 分、「同意」計 4 分、「非常同意」計 5 分。

二、效度分析

問卷初稿完成後為了解問卷是否達到研究者之研究目的，本研究為確保研究內容的代表性與研究結果之完整性，如前述請國內相關學者三人及中華民國健力協會秘書長一人，進行專家效度分析，並以學者專家意見做為問卷相關題目之修改與修正。

預試主要目的在於檢測研究工具之可靠性與正確性，也就是檢驗問卷題項的堪用程度，並執行項目分析，刪除不良的題目，決定正式量表(邱皓政，2009)。針對預試問卷中的動機與阻礙因素量表，本研究先透過項目分析進行各量表題項適合度的檢驗，隨後採用探索性因分析決定各量表的前置因素結構，建立各量表的建構效度，最後再以內部一致性信

度之 Cronbach's α 係數瞭解各量表之信度指標。

三、項目分析

為建構本研究之正式量表，依據李金泉(1992)所建議之統計分析流程(如圖 3-3)，進行量表之題目篩選與效度、信度建構工作。

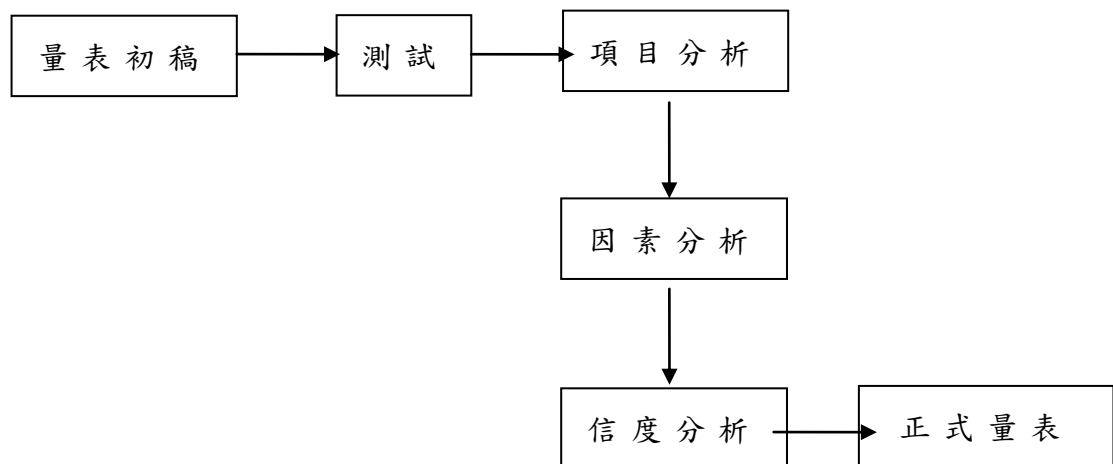


圖 3-3 量表建構的統計分析流程圖

資料來源：李金泉(1992)，SAS/PC 應用手冊—多變量應用統計與研究分析實務。

本研究之項目分析採內部一致性效標分析法，亦即將預試樣本在該量表總分的高低，取極端的 27% 為高低二組，來進行比較。決斷值 (Critical Ratio, CR) 達顯著水準者，即表示該題項能鑑別不同受試者的反應程度。接著施以獨立樣本 T 檢定，看高低分組在每題項差異，若達顯著水準 (顯著性 $<.05$)，則該題項保留；反之則刪除(吳明隆，2007)。經項目分析後，本研究修編並經由專家效度檢驗後的每一個題目，均達顯著水準，因此所以題目都予保留，並作為施測的

正式項目，分析摘要情形詳如表 3-1、3-2。

表 3-1 休閒活動參與動機項目分析摘要表

題號	題項內容	決斷值 (CR)	與總 分之 相關 (r)
1	獲得身體的舒適與健康。	6.049***	.598***
2	使身材健美及保持身材。	5.901***	.570***
3	放鬆緊張的心情使心情更愉快。	8.353***	.716***
4	培養良好社交互動關係。	8.216***	.741***
5	使緊繃的身心獲得舒緩。	8.098***	.714***
6	緩和生活的步調。	8.047***	.700***
7	滿足成就感。	6.596***	.645***
8	打發生活上的無聊感。	5.658***	.571***
9	為了舒緩工作上的壓力。	6.747***	.464***
10	擺脫不愉快的束縛。	7.567***	.642***
11	發洩心中不滿情緒。	7.634***	.652***
12	改變人生觀。	7.556***	.474***
13	使自己充滿活力。	8.336***	.710***
14	嘗試新事物。	7.655***	.699***
15	學習新技能。	7.868***	.688***
16	知識的追求及拓展知識領域。	9.287***	.673***
17	提升創造力。	8.580***	.572***
18	跟隨時尚流行。	9.023***	.493***
19	認識更多朋友。	8.873***	.672***

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

表 3-2 休閒活動參與阻礙項目分析摘要表

題號	題項內容	決斷值 (CR)	與總分 之相關 (r)
1	沒有多餘時間。	9.401***	.437***
2	缺乏交通工具。	11.773***	.544***
3	休閒活動費用負擔太大。	9.044***	.587***
4	缺乏指導人員。	8.398***	.674***
5	缺乏活動技巧。	9.827***	.677***
6	缺乏興趣。	10.427***	.701***
7	缺乏吸引力。	9.027***	.694***
8	體力不足或自覺身體無法負荷。	8.053***	.634***
9	工作負擔壓力太大。	10.665***	.619***
10	教育訓練進修或其他責任在身。	7.640***	.484***
11	沒有人邀約。	9.931***	.685***
12	沒有合適的人結伴同行。	10.384***	.686***
13	與其他參與者不契合。	10.713***	.651***
14	家務工作因素。	8.301***	.552***
15	家人或朋友因素。	10.936***	.691***
16	沒有足夠的休閒資訊。	10.472***	.647***
17	設施不完善或設施不足夠。	11.619***	.647***
18	休閒場所太擁擠。	11.951***	.676***
19	休閒場所不便(地點太遠、不好 停車)。	10.213***	.623***

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

四、因素分析與因素命名

因素分析是把複雜的共變結構予以簡化，使許多有相似概念的變項，簡單化成幾個特定同質性的類別。本研究在進行因素分析前，先以 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)取樣適切性檢定及 Bartlett 球面性檢定，檢測資料進行因素分析整體之適切性；Kaiser(1974)提出 KMO 值的決策標準，認為介於 0.80 以上為有價值的 (meritorious)，0.90 以上則為極佳的 (marvelous)；而 Bartlett 球面性檢定，若檢定結果達顯著水準，即表示資料適合進行因素分析(邱皓政，2005)。觀察本研究之「休閒參與動機量表」經由因素分析檢測結果(如表 3-3)，其 KMO 值為 0.909 (大於 0.80 以上)，而 Bartlett 值為 4580.604 亦皆達顯著水準 ($P < 0.001$)；而在「休閒參與阻礙量表」之因素分析檢測結果，其 KMO 值為 0.890 (大於 0.80 以上)，而 Bartlett 值為 5030.788 亦達顯著水準 ($P < 0.001$)，因此就「休閒參與動機量表」及「休閒參與阻礙量表」整體而言，本研究之資料適合進行因素分析。

表 3-3 休閒參與動機與休閒參與阻礙量表
之因素分析資料檢測表

項目	題數	KMO 值	Bartlett's 檢定 值
休閒參與動機	19題	0.909	4580.604***
休閒參與阻礙	19題	0.890	5030.788***

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

量表經因素分析萃取後，在休閒活動參與動機量表共 19 個題項中，發現有 3 個特徵值(eigenvalue)大於 1 的因素，本研究在休閒活動參與動機量表及休閒活動參與阻礙量表各擷取 3 個因素成份，分別進行檢定後，在「休閒活動參與動機」量表中，直交轉軸後的累積解釋變異量為 61.484%，如表 3-4 所示，而在「休閒活動參與阻礙」量表中，直交轉軸後的累積解釋變異量為 61.357%，如表 3-5 所示。根據郭振鶴(1991)之建議，只要特徵值大於 1，同時能解釋 40%以上變異量時，因素分析結果便相當可取。由此顯示本研究之構面均具有一定程度的建構效度。

依據其共通之特性分別命名為：

因素一「獲取身心健康」：包含第一題獲得身體的舒適與健康、第二題使身材健美及保持身材、第三題放鬆緊張的心情使心情更愉快、第四題培養良好社交互動關係、第五題使緊繃的身心獲得舒緩、第六題緩和生活的步調、第十三題使自己充滿活力。

因素二「抒發情緒壓力」：包含第七題滿足成就感、第八題打發生活上的無聊感、第九題為了忘記課業上的壓力、第十題擺脫不愉快的束縛、第十一題發洩心中不滿情緒。

因素三「學習知識與技能」：包含第十二題改變人生觀、第十四題嘗試新事物、第十五題學習新技能、第十六題知識的追求及拓展知識領域、第十七題提升創造力、第十八題跟隨時尚流行、第十九題認識更多朋友。

而在休閒活動參與阻礙量表 19 個題項中，經因素分析結果發現有 3 個特徵值(eigenvalue)大於 1 的因素，依據其共通之特性分別命名為：

因素一「缺乏技能及興趣」：包含第一題沒有多餘時間、第二題缺乏交通工具、第三題休閒活動費用負擔太大、第四題缺乏指導人員、第五題缺乏活動技巧、第六題缺乏興趣、第七題缺乏吸引力。

因素二「體能及學業無法負荷」：包含第八題健力訓練太累、第九題課業負擔太重、第十題升學壓力其他責任在身。

因素三「缺乏夥伴及場地不完善」：包含第十一題沒有人邀約、第十二題沒有合適的人結伴同行、第十三題與其他參與者不契合、第十四題家人因素、第十五題朋友因素、第十六題沒有足夠的休閒資訊、第十七題設施不完善或設施不足夠、第十八題休閒場所太擁擠、第十九題休閒場所不便(地點太遠、不好停車)。

表 3-4 休閒活動參與動機因素分析表

題號	因素一：	因素二：	因素三：
1	.759		
2	.719		
3	.702		
4	.693		
5	.692		
6	.601		
13	.500		
7		.788	
8		.773	
9		.732	
10		.661	
11		.525	
12			.767
14			.760
15			.678
16			.676
17			.576
18			.546
19			.506
特徵值	8.825	1.656	1.201
解釋變異量	46.449%	8.715%	6.320%
累積解釋變異量%	46.449	55.164	61.484

※第 20 題為填充題，題目為其他，且均無人填答

表 3-5 休閒活動參與阻礙因素分析表

題號	因素一：	因素二：	因素三：
1	.748		
2	.724		
3	.718		
4	.698		
5	.636		
6	.608		
7	.504		
8		.828	
9		.769	
10		.595	
11			.794
12			.765
13			.729
14			.726
15			.691
16			.688
17			.669
18			.640
19			.586
特徵值	8.694	1.720	1.243
解釋變異量	45.760%	9.052%	6.544%
累積解釋變異量%	45.760	54.812	61.357

※第 20 題為填充題，題目為其他，且均無人填答

五、信度分析

在社會及行為科學研究之中，信度評估一般而言可分為四種指標，即再測信度、複本信度、折半信度以及內部一致性信度。而內部一致性信度中的 Cronbach's α 可以說是目前採行最廣的信度指標(邱皓政，2009)。因此本研究採用 Cronbach's α 係數來檢驗本問卷之信度，若 α 值愈高，表示量表內各項目之衡量結果愈趨一致，亦即量表之信度愈高，其 Cronbach's α 係數至少需大於或等於 0.7 才是屬於可接受的範圍(王秋香，2010)。本研究每個構面的 Cronbach's α 值均介於 0.793 至 0.908 之間，所以判定本研究問卷具有一定程度的信度。健力選手休閒活動參與動機與阻礙分析表如表 3-6 所示。

表 3-6 問卷信度分析表

項目	構面	Cronbach's α 值
休閒活動 參與動機	獲取身心健康	0.895
	抒發情緒壓力	0.838
	學習知識與技能	0.860
休閒活動 參與阻礙	缺乏技能及興趣	0.872
	體能及學業無法負荷	0.793
	缺乏夥伴及場地不完善	0.908

第五節 資料處理與分析

本研究運用電腦統計軟體 SPSS 12.0 進行資料分析，問卷回收後，經剔除無效問卷後，採用統計分析方法為：描述性統計分析、T 檢定、ANOVA、皮爾森積差分析，茲將本研究之統計方法分述如下：

一、描述性統計分析 (Descriptive Statistics Analysis)

本研究以次數分析與百分比來了解健力選手基本資料之情況，以平均數描述受試者在休閒活動參與動機及阻礙之情況，以作為進一步分析之用。

二、T 檢定 (t-test)

本研究利用獨立樣本 T 檢定來考驗健力選手背景資料中的性別對休閒活動參與動機及阻礙是否有顯著差異。

三、單因子變異數分析 (One way-ANOVA)

本研究以此方法檢測健力選手基本資料包括年齡、教育程度、居住縣市、每天訓練時數、每天訓練次數、平均每週訓練天數、從事健力運動幾年等與休閒活動參與動機及阻礙的差異情形，若結果達顯著水準，則以雪費法 (Scheffe') 進行事後比較。

四、皮爾森積差相關 (Pearson Correlation Coefficient)

本研究以皮爾森積差相關來檢測休閒活動參與動機與阻礙之間的相關性。

第肆章 結果與討論

本章共分五節：第一節為背景資料與休閒活動參與情形分析、第二節為休閒活動參與動機與阻礙分析、第三節為休閒活動參與動機及休閒阻礙之關係、第四節為不同背景之健力選手休閒活動參與動機之差異，第五節為不同背景之健力選手休閒活動參與阻礙之差異，經統計分析之結果加以敘述與討論。

第一節 背景資料與休閒活動參與情形分析

本節探討健力選手背景變項與休閒活動參與情形，本研究共取得有效樣本共397份，所探討之背景變項包含：性別、年齡、教育程度、居住縣市、每天訓練時數、每天訓練場次、平均每週訓練天數、從事健力運動幾年、平日從事休閒活動項目、平日從事休閒活動時數、週末及例假日從事休閒活動項目、週末及例假日從事休閒活動時數、從事休閒活動每月平均花費金額、從事休閒活動之夥伴等，如表4-1。

一、性別

本研究樣本健力選手，男性有264人(66.5%)，女性有133人(33.5%)，因本研究係採普查方式進行，經分析結果發現參與比賽選手，其中男性選手明顯要比女性選手佔多數。

二、年齡

本研究樣本的健力選手以12-19歲，336人(84.6%)最多，其次是20-29歲，51人(12.8%)，其餘依序為30-39歲以上10人(2.6%)，此結果顯示本次調查樣本以12-19歲之國高中選手佔84.6%佔最多數。

三、教育程度

本研究樣本的健力選手以國中211人(53.1%)最多，高中(職)131人(33.0%)次之此結果與年齡相符，其餘則依序為學士43人(10.8%)，專科10人(2.5%)，碩士2人(.5%)。結果顯示本次調查樣本以國中健力選手佔53.1%為最多數。

四、居住縣市

本研究調查的健力選手以高雄104人(26.2%)最多，其次台北59人(14.9%)，其餘依序為台東58人(14.6%)，台中56人(14.1%)，屏東37人(9.3%)等。此結果顯示本次調查樣本以高雄佔26.2%為最多數。

五、每天訓練時數

本研究樣本的健力選手每周投入訓練的時間以1-3小時200人(50.4%)佔多數，其次為3小時以上187人(47.1%)，不足1小時則僅10人(2.5%)。

六、每天訓練場次

本研究樣本的健力選手每天訓練場次以3場次168人(42.3%)為最多，其次為1場次則107人(27.0%)，2場次則67人(16.9%)，3次以上則55人(13.9%)，顯見健力選手的訓練中，有一半以上每天的訓練場次在3次以上。

七、平均每週訓練天數

本研究樣本平均每週訓練天數以4天122人(30.7%)，5天115人(29.0%)，6天82人(20.7%)，其餘為3天51人(12.8%)等。結果顯示本次調查樣本以平均每週訓練4天122人(30.7%)為最多數。

八、從事健力運動幾年

本研究樣本的健力選手以3年114人(28.7%)，2年91人(22.9%)次之，其餘則依序為4年67人(16.9%)，1年52

人(13.1%)，5年31人(7.8%)等。此結果顯示本次調查樣本以從事健力運動3年佔28.7%為多數。

九、平日從事休閒活動項目

健力選手在平日從事休閒活動的項目上以運動類673人(56%)最多，其次為娛樂類287人(24%)，其餘依序為休憩類150人(12%)，知識類78人(7%)，服務類僅3人(1%)。此結果顯示健力選手在平日從事休閒活動的以運動類佔超過一半為最多數。

十、平日從事休閒活動時數

健力選手在平日從事休閒活動所花費的時間上以30分鐘至60分內佔46.6%最多，1小時至2小時內佔28.2%次之，其餘依序為30分鐘以下佔18.1%，2小時至3小時佔6.3%，3小時以上佔.8%。

十一、週末及例假日從事休閒活動項目

健力選手在假日從事休閒活動的項目上以運動類622人(52%)最多，其次為娛樂類335人(28%)，其餘依序為休憩類176人(15%)，知識類50人(4%)，服務類8人(1%)。此結果顯示健力選手在假日從事休閒活動的以運動類佔超過一半為最多數，且與平日從事從事休閒活動的性質大致相同。

十二、週末及例假日從事休閒活動時數

健力選手在假日從事休閒活動所花費的時間上以30分鐘至60分內佔45.8%最多；1小時至2小時佔33.5%次之；其餘依序為2小時~3小時內佔11.1%；30分鐘以下佔8.3%；3小時以上內佔1.3%。健力選手在周末例假日從事休閒活動的時間和平日並無差異。

十三、從事休閒活動每月平均花費金額

健力選手從事休閒活動每月平均花費金額在3,000元以下佔85.4%最多，3,001~5,000元佔10.8%次之，5,0001~8,000元佔2.5%第三，8,000元以上則最低。

十四、從事休閒活動之夥伴

健力選手從事休閒活動之夥伴以同學或朋友242人(61.0%)最多，自己一人者91人(22.9%)，其餘依序為家人者39人(9.8%)，男(女)朋友者25人(19.8%)，此結果與樣本結構中以國中、高中生佔大多數經查核報名單位，發現這些樣本多屬於在學校參加校隊。因此在分析後達61.0%屬於不同隊或朋友一起練習的結果是吻合的

表 4-1-1 背景資料分析摘要表

背景統計變項	組別	次數	百分比(%)
性別	男生	264	66.5
	女生	133	33.5
年齡	12-19歲	336	84.6
	20-29歲	51	12.8
	30-39歲以上	10	2.6
教育程度	國中	211	53.1
	高中(職)	131	33.0
	專科	10	2.5
	學士	43	10.8
	碩士	2	0.5
居住縣市	台東	58	14.6
	屏東	37	9.3
	高雄	104	26.2
	台南	9	2.3
	雲林	12	3.0
	彰化	23	5.8
	台中	56	14.1
	南投	9	2.3
	新竹	9	2.3
	桃園	11	2.8
	台北	59	14.9
	花蓮	10	2.5
	每天訓練時數	不足1小時	10
1-3小時		200	50.4
3小時以上		187	47.1
每天訓練場次	1次	107	27.0
	2次	67	16.9
	3次	168	42.3
	3次以上	55	13.9

續下表

表 4-1-2 背景資料分析摘要表 (續)

平均每週訓練天數	1天	3	.8
	2天	23	5.8
	3天	51	12.8
	4天	122	30.7
	5天	115	29.0
	6天以上	83	21.0
從事健力運動幾年	1年	52	13.1
	2年	91	22.9
	3年	114	28.7
	4年	67	16.9
	5年	31	7.8
	6年	8	2.0
	7年	6	1.5
	8年	7	1.8
	9年	4	1.0
	10年以上	9	2.3
平日從事休閒活動項目	運動類	673	56
	知識類	78	7
	服務類	3	1
	娛樂類	287	24
	休憩類	150	12
平日從事休閒活動時數	30分鐘以下	72	18.1
	30分鐘至60分內	185	46.6
	1小時至2小時	112	28.2
	2小時至3小時	25	6.3
	3小時以上	3	.8
周末例假日從事休閒活動項目	運動類	622	52
	知識類	50	4
	服務類	8	1
	娛樂類	335	28
	休憩類	176	15

續下表

表 4-1-3 背景資料分析摘要表 (續)

周末例假日從事休閒活動時數	30 分鐘以下	33	8.3
	30 分鐘至 60 分內	182	45.8
	1 小時至 2 小時	133	33.5
	2 小時至 3 小時	44	11.1
	3 小時以上	5	1.3
從事休閒活動每月平均花費金額	3,000 元(含)以下	339	85.4
	3,001 至 5,000 元	43	10.8
	5,001 至 8,000 元	10	2.5
	8,001 元以上	5	1.3
從事休閒活動之夥伴	自己一人	91	22.9
	男(女)朋友	25	6.3
	家人	39	9.8
	同學或朋友	242	61.0

本研究調查結果，健力選手中「男性」與「女性」運動員之男女比例為 2：1，顯示出此運動性質之特殊性，並以國高中的學生人數為最多，居住之縣市大部份是在中南部，而選手平均每週至少訓練四天，每天訓練的場次最少有三場，每次訓練的時間平均都有一小時至三小時，且從事健力運動之選手皆具有平均二年半的訓練資歷。

健力選手在平日與假日時從事休閒活動的項目上，以運動類最多，在假日及平日所從事休閒活動花費的時間上以三十分鐘至一小時為多數，而從事休閒活動之夥伴以同學或朋友為主，每月平均花費在休閒活動的金額在 3,000 元以下。

第二節 休閒活動參與動機與阻礙分析

一、健力選手之休閒活動參與動機

表4-2為瞭解健力選手休閒活動參與動機的現況為何，經由描述統計分析後，發現樣本在休閒活動參與動機量表中總分量表平均數為3.99，其中以「放鬆緊張的心情使心情更愉快」(M=4.25)最高，「使緊繃的身心獲得舒緩」(M=4.16)次高，「緩和生活的步調」(M=4.14)第三；而「跟隨時尚流行」(M=3.72)最低。顯示健力選手在休閒活動參與動機上以放鬆緊張的心情使心情更愉快及使緊繃的身心獲得舒緩最為重要，而跟隨時尚流行則最不為構成健力選手主要之動機因素。

表4-2 休閒活動參與動機分析表

題項		平均數	標準差	次序
因素一 獲取身心健康	獲得身體的舒適與健康。	4.10	.821	5
	使身材健美及保持身材。	3.97	.986	12
	放鬆緊張的心情使心情更愉快	4.25	.811	1
	培養良好社交互動關係。	4.05	.869	7
	使緊繃的身心獲得舒緩。	4.16	.884	2
	緩和生活的步調。	4.14	.911	3
	使自己充滿活力。	4.03	.871	8
因素二 抒發情緒壓力	滿足成就感。	3.93	.903	14
	打發生活上的無聊感。	4.13	.920	4
	為了忘記課業上的壓力。	3.90	1.014	15
	擺脫不愉快的束縛。	3.84	1.073	16
	發洩心中不滿情緒。	4.01	.953	9
因素三 學習知識與技能	改變人生觀。	4.07	.920	6
	嘗試新事物。	4.01	.953	10
	學習新技能。	3.95	.979	13
	知識的追求及拓展知識領域。	3.98	.951	11
	提升創造力。	3.83	.918	17
	跟隨時尚流行。	3.72	.939	19
	認識更多朋友。	3.75	.985	18
整體	3.99	.929		

二、健力選手之休閒活動參與阻礙

表 4-3 為瞭解健力選手休閒活動參與阻礙的因素為何，經透過描述統計進行休閒活動參與阻礙因素量表分析，得知總分量表平均數為 2.91，其中以「沒有多餘時間」(M=3.39)最高，「升學壓力或其他責任在身」(M=3.05)次高，「休閒場所不便(地點太遠、不好停車)」(M=3.03)第三；而「設施不完善或設施不足夠」(M=2.73)最低。顯示健力選手在休閒活動參與阻礙因素上，以沒有時間及升學壓力或其他責任在身為最主要之阻礙因素，填寫問卷時，回答均趨向答題選項中不同意、但未達普通為主要選項，而休閒場所不便(地點太遠、不好停車)則最不構成選手參與休閒之阻礙因素。

表 4-3 休閒活動參與動機分析表

題項		平均數	標準差	次序
因素一 缺乏技 能及興 趣	沒有多餘時間。	3.39	1.101	1
	缺乏交通工具。	2.86	1.155	14
	休閒活動費用負擔太大。	2.88	1.181	9
	缺乏指導人員。	2.96	1.155	5
	缺乏活動技巧。	2.95	1.064	6
	缺乏興趣。	2.93	1.122	8
	缺乏吸引力。	2.88	1.105	11
因素二 體能及 學業無 法負荷	健力訓練太累。	2.94	1.133	7
	課業負擔太重。	2.88	1.060	12
	升學壓力或其他責任在身。	3.05	1.120	2
因素三 缺乏夥 伴及場 地不完 善	沒有人邀約。	2.88	1.120	10
	沒有合適的人結伴同行。	2.75	1.102	18
	與其他參與者不契合。	2.97	1.079	4
	家人因素。	2.77	1.174	17
	朋友因素。	2.82	1.159	16
	沒有足夠的休閒資訊。	2.84	1.102	15
	設施不完善或設施不足	2.73	1.138	19
	休閒場所太擁擠。	2.86	1.199	13
	休閒場所不便(地點太	3.03	1.101	3
整體	2.91	1.124		

第三節 健力選手休閒活動參與動機及休閒阻礙之關係

由表 4-4 可看出，健力選手在休閒活動參與阻礙方面，缺乏技能及興趣和體能及學業無法負荷、缺乏夥伴及場地不完善等兩個因素有顯著相關，休閒活動參與阻礙缺乏夥伴及場地不完善與體能及學業無法負荷及休閒活動參與動機獲取身心健康、抒發情緒壓力有顯著相關。

表 4-4 休閒活動參與動機及休閒阻礙量表之關係

	因素一 獲取身心 健康	因素二 抒發情緒 壓力	因素三 缺乏技能 及興趣
因素一 缺乏技能及興 趣	-.130	-.081	-.068
因素二 體能及學業 無法負荷	-.038**	-.008	.020
因素三 缺乏夥伴及場 地不完善	-.156**	-.157**	-.030

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

註：A為休閒活動參與動機因素量表，B為休閒活動阻礙因素量表。

A 因素一：獲取身心健康

A 因素二：抒發情緒壓力

A 因素三：學習知識與技能

B 因素一：缺乏技能及興趣

B 因素二：體能及學業無法負荷

B 因素三：缺乏夥伴及場地不完善

第四節 不同背景之健力選手休閒活動參與動機之差異

一、性別對健力選手休閒活動參與動機之差異

(一) 結果

性別在健力選手休閒活動參與動機，獲取身心健康、抒發情緒壓力、學習知識與技能，三個構面中皆未達統計顯著差異($p > .05$)。顯示不同性別的健力選手在獲取身心健康、抒發情緒壓力、學習知識與技能，此三個休閒參與動機構面上無顯著差異存在。由此可知，男、女性選手在休閒活動參與動機上並無差異。有關性別在休閒活動參與動機之差異分析如表 4-5 所示。

表 4-5 性別對休閒活動參與動機之差異分析表

	性別	平均數	標準差	t 值	顯著性
獲取身心 健康	男	4.086	.729	.248	.804
	女	4.068	.648		
抒發情緒 壓力	男	3.996	.847	.288	.773
	女	3.791	.681		
學習知識 與技能	男	3.886	.696	-.029	.977
	女	3.888	.687		

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

(二) 討論

由以上資料分析之結果得知，此結果與陳青雲(2009)、王秋香(2010)、許雅萍(2010)的研究結果部份不符，探究其原因與兩性平權之狀況有相關性。因近年來政府教育機關普遍宣導兩性平等之觀念，促使女性在參與休閒相關活動的機會也大幅提升，與男性相等，使得性別在健力選手休閒活動參與動機的差異已漸漸趨向一致。

二、年齡對健力選手休閒活動參與動機之差異

(一) 結果

年齡在健力選手休閒活動參與動機，獲取身心健康、抒發情緒壓力、學習知識與技能，三個構面中皆未達統計顯著差異($p > .05$)。顯示不同年齡層的健力選手在獲取身心健康、抒發情緒壓力、學習知識與技能，此三個休閒活動參與動機構面上無顯著差異存在。由此可知，不同年齡層的健力選手在休閒活動參與動機上亦無差異。有關年齡在休閒活動參與動機之差異分析如表 4-6 所示。

表 4-6 年齡對休閒活動參與動機之差異分析表

	年齡	平均數	標準差	F 值	P 值
獲取身心健康	12-19 歲	4.0493	.73980	2.503	.083
	20-29 歲	4.2213	.40032		
	30-39 歲以上	4.4143	.41758		
抒發情緒壓力	12-19 歲	4.0806	.70241	.001	.999
	20-29 歲	3.9881	.82263		
	30-39 歲以上	3.9853	.62332		
學習知識與技能	12-19 歲	4.0000	.66667	.459	.632
	20-29 歲	3.9880	.79476		
	30-39 歲以上	3.8899	.71534		

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

(二) 討論

由以上資料分析之結果得知，此研究結果與陳青雲(2009)、王秋香(2010)、許雅萍(2010)的研究結果不符，探究其可能之原因與從事活動的類型不同有關。而不同的年齡層都各自有屬於該年齡層常從事的休閒活動形態，由於不同年齡的體能狀況與擁有的活動技能都不盡相同，使得年齡在健力選手休閒活動參與動機中無任何差異。

三、教育程度對健力選手休閒活動參與動機之差異

(一) 結果

教育程度在健力選手休閒活動參與動機，獲取身心健康、抒發情緒壓力、學習知識與技能，三個構面中皆未達統計顯著差異 ($p > .05$)。顯示不同教育程度的健力選手在獲取身心健康、抒發情緒壓力、學習知識與技能，此三個休閒活動動機參與構面上無顯著存在。由此可知不同教育程度的健力選手在休閒活動參與動機上並無差異存在。有關教育程度在休閒活動參與動機之差異分析如表 4-7 所示。

表 4-7 教育程度對休閒活動參與動機之差異分析表

	學歷	平均數	標準差	F 值	P 值
獲取身心健康	國中	4.0548	.76981	1.517	.196
	高中 (職)	4.0393	.67730		
	專科	4.4429	.33299		
	學士	4.2292	.40302		
	碩士	4.5000	.70711		
抒發情緒壓力	國中	3.9455	.88774	.507	.730
	高中 (職)	4.0401	.69116		
	專科	4.0250	.57070		
	學士	4.0058	.65121		
	碩士	4.5000	.70711		
學習知識與技能	國中	3.9052	.74249	.484	.748
	高中 (職)	3.8537	.66185		
	專科	4.1000	.62460		
	學士	3.8372	.54735		
	碩士	4.1667	.23570		

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

(二) 討論

由以上資料分析之結果得知，研究結果與陳青雲(2009)、王秋香(2010)、許雅萍(2010)的研究結果不符，探究其之原因與從事活動的類型相同之狀況有相關性。由於健力選手必須要長期性的訓練，而選手國高中時期往往都在同一隊伍訓練，長時間相處下來，影響活動參與的意願與方式，使得教育程度在健力選手休閒活動參與動機中無顯著差異。

四、居住縣市對健力選手休閒活動參與動機之差異

(一) 結果

居住縣市在健力選手休閒活動參與動機，獲取身心健康、抒發情緒壓力、學習知識與技能，三個構面中皆達統計顯著差異($p > .05$)。顯示不同居住縣市的健力選手在獲取身心健康、抒發情緒壓力、學習知識與技能，此三個休閒活動參與動機構面上均具顯著存在。由此可知，不同居住縣市的健力選手在休閒活動參與動機上具顯著差異。有關居住縣市在休閒活動參與動機之差異分析如表 4-8 所示。

(二) 討論

由以上資料分析之結果得知，此研究結果與陳青雲(2009)的研究結果相符，探究原因與參賽選手仍受地理環境限制有關。雖然近年來城鄉發展迅速，交通趨於便利，城市與鄉間的資訊流通快速，但由於城鄉間公共休閒設施和家長觀念仍有落差，因此仍無法使得各縣市生活條件機能均無太大差異，促使居住縣市在健力選手，在休閒活動參與動機中具備相同的參與條件。

表 4-8 居住縣市對休閒活動參與動機之差異分析表

	居住縣市	平均數	標準差	F 值	P 值
獲取 身心 健康	台東	3.8374	.76882	2.679	.003*
	屏東	4.0965	.69339		
	高雄	4.1332	.60552		
	台南	4.0952	.39770		
	雲林	4.0119	.49659		
	彰化	4.5528	.58792		
	台中	4.2781	.72558		
	南投	3.9841	.79682		
	新竹	3.9841	.83435		
	桃園	3.7013	.75175		
	台北	3.9492	.74645		
	花蓮	4.1286	.62976		
抒發 情緒 壓力	台東	3.6767	.96428	3.443	.000*
	屏東	3.7027	.77915		
	高雄	4.0793	.67034		
	台南	3.8056	.42898		
	雲林	3.9375	.45383		
	彰化	4.3587	.81821		
	台中	4.3080	.58386		
	南投	3.6667	1.28087		
	新竹	3.9444	.80795		
	桃園	4.1591	.80057		
	台北	4.0085	.76700		
	花蓮	3.5000	1.08012		
學習 知識 與技 能	台東	3.7845	.74927	1.995	.028*
	屏東	3.9505	.64891		
	高雄	3.8093	.64880		
	台南	4.0185	.40350		
	雲林	3.5278	.64680		
	彰化	4.3478	.59864		
	台中	4.0625	.68723		
	南投	3.8889	.72169		
	新竹	3.8148	.89149		
	桃園	3.8182	.91729		
	台北	3.8051	.67179		
	花蓮	3.9500	.68064		

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

五、每天訓練時數對健力選手休閒活動參與動機之差異

(一) 結果

每天訓練時數在健力選手休閒活動參與動機，獲取身心健康、抒發情緒壓力、學習知識與技能，三個構面中皆未達統計顯著差異 ($p > .05$)。顯示不同每天訓練時數的健力選手在獲取身心健康、抒發情緒壓力、學習知識與技能，此三個休閒活動參與動機構面上無顯著差異存在。由此可知，不同每天訓練時數的健力選手在休閒活動參與動機上並無顯著差異。有關每天訓練時數在休閒活動參與動機之差異分析如表 4-9 所示。

表 4-9 每天訓練時數對休閒活動參與動機之差異分析表

	每天訓練時數	平均數	標準差	F 值	P 值
獲取身心健康	不足 1 小時	4.0143	.53218	.049	.952
	1-3 小時	4.0793	.71273		
	3 小時以上	4.0856	.70212		
抒發情緒壓力	不足 1 小時	3.9500	.75277	1.154	.316
	1-3 小時	3.9300	.79696		
	3 小時以上	4.0521	.79372		
學習知識與技能	不足 1 小時	3.9333	.42455	.256	.774
	1-3 小時	3.9092	.67515		
	3 小時以上	3.8610	.72297		

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

(二) 討論

由以上資料分析之結果得知，此結果與陳文良(2012)的研究結果部份相符，探究其原因，本研究認為每天訓練時數在休閒活動參與動機中，因為健力選手除了追求訓練上的進步、訓練時數的多寡，而從中獲得回饋及成就感，且在相同的環境中影響的因素也不會有太大的不同。使得每天訓練時數在健力選手休閒活動參與動機中未達顯著差異。

六、每天訓練次數對健力選手休閒活動參與動機之差異

(一) 結果

從每天訓練次數在健力選手休閒活動參與動機的多變量變異數分析表(如表 4-10 所示),發現不同每天訓練次數的健力選手在休閒活動參與動機,獲取身心健康、抒發情緒壓力,兩個構面中達統計顯著差異($p > .05$),代表不同每天訓練次數的健力選手在休閒活動參與動機之獲取身心健康、抒發情緒壓力有差異存在,在學習知識與技能上,不同每天訓練次數背景則無顯著差異。經雪費法事後比較結果得知,顯示不同每天訓練次數的健力選手在獲取身心健康的構面上,每天訓練次數 1 次高於每天訓練次數 3 次,在抒發情緒壓力的構面上,每天訓練次數 1 次高於每天訓練次數 3 次。

表 4-10 每天訓練次數對休閒活動參與動機之差異分析表

	每天訓練 次數	平均數	標準差	F 值	P 值	事後比較
獲取 身心 健康	1 次	4.2590	.59134	4.004*	.008*	1 > 3
	2 次	3.9595	.71073			
	3 次	3.9957	.77120			
	3 次以上	4.1403	.60640			
抒發 情緒 壓力	1 次	4.2009	.58119	4.185*	.006*	1 > 3
	2 次	3.9328	.72376			
	3 次	3.8631	.93253			
	3 次以	4.0227	.70427			
學習 知識 與技 能	1 次	3.9735	.59353	1.111	.344	
	2 次	3.8458	.71263			
	3 次	3.8849	.74646			
	3 次以上	3.7758	.67068			

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

(二) 討論

由以上資料分析之結果得知，不同每天訓練次數的健力選手在休閒活動參與動機，獲取身心健康、抒發情緒壓力構面上有顯著差異，此結果與陳信勳(2012)的研究結果不相符，本研究認為，在每天訓練次數對休閒活動參與動機中，因健力運動所有正式比賽都是屬於個人比賽而非團體合作之競賽項目，而個人的選手特質與團體也不相似，促使分析結果會與團體項目之選手有差異存在。

七、平均每週訓練天數對健力選手休閒活動參與動機之差異

(一) 結果

從平均每週訓練天數在健力選手休閒活動參與動機的多變量變異數分析表(如下表4-11所示)，不同平均每週訓練天數的健力選手在休閒活動參與動機兩個構面中，均達統計顯著差異($p > .05$)，代表不同平均每週訓練天數的健力選手在休閒活動參與動機之獲取身心健康、抒發情緒壓力和學習知識與技能都有顯著差異存在，在學習知識與技能上，不同平均每週訓練天數背景。經雪費法事後比較發現並未產生顯著差異而其他兩個因素則顯示不同平均每週訓練天數的健力選手在獲取身心健康的構面上，平均每週訓練天數6天高於平均每週訓練天數3天，在抒發情緒壓力的構面上，平均每週訓練天數6天高於平均每週訓練天數3天。

表 4-11 平均每週訓練天數對休閒活動參與動機之差異分析表

	平均每週 訓練天數	平均數	標準差	F 值	P 值	事後比較
獲取 身心 健康	1 天	4.1429	.42857	3.978*	.002*	6 > 3
	2 天	4.2857	.56160			
	3 天	3.8095	.69144			
	4 天	4.0585	.64512			
	5 天	4.0186	.72634			
	6 天以上	4.3064	.73426			
抒發 情緒 壓力	1 天	4.4167	.38188	4.059*	.001*	6 > 3
	2 天	4.2500	.88227			
	3 天	3.6618	.95763			
	4 天	4.0205	.62703			
	5 天	3.8870	.85150			
	6 天以上	4.1928	.73494			
學習 知識 與技 能	1 天	4.3333	.00000	3.959	.002*	
	2 天	4.2319	.51429			
	3 天	3.7157	.71515			
	4 天	3.7801	.65108			
	5 天	3.8623	.68905			
	6 天以上	4.0723	.73122			

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

(二) 討論

由以上資料分析之結果得知，不同平均每週訓練天數的健力選手在休閒活動參與動機，獲取身心健康、抒發情緒壓力和學習知識與技能等構面均有顯著差異，此結果與許雅萍(2010)的研究結果部份相符，本研究認為，在平均每週訓練天數對休閒活動參與動機中，平均每週訓練6天的健力選手比平均每週訓練3天的選手，因每週專長訓練的天數為更多天，而平均每週訓練6天的健力選手更能把握訓練以外之空閒時間，參與各項休閒活動。

八、從事健力運動幾年對健力選手休閒活動參與動機之差異

(一) 結果

從事健力運動幾年在健力選手休閒活動參與動機，獲取身心健康、抒發情緒壓力、學習知識與技能，三個構面中皆未達統計顯著差異($p > .05$)。顯示從事健力運動，不同年資的健力選手在獲取身心健康、抒發情緒壓力、學習知識與技能，此三個休閒活動參與動機構面上未達顯著差異，由此可知從事健力運動，不同年資的健力選手在休閒活動參與動機上並無差異。有關從事健力運動幾年在休閒活動參與動機之差異分析如下表 4-12 所示。

(二) 討論

由以上資料分析之結果得知，此結果與陳香珍(2013)在雲林縣高中體育班田徑運動代表隊參與動機與阻礙因素之探討中部份相符，但和陳文良(2012)的研究結果不符，探究其可能之原因與訓練之年齡有相關，本研究認為在不同年資從事健力運動幾年的健力選手對休閒活動參與阻礙中，由於健力運動的訓練模式屬於長期鍛鍊之型態，因選手早已適應如此的心態與習性，而使從事健力運動幾年在健力選手休閒活動參與阻礙中無任何差異。

表 4-12 從事健力運動幾年對休閒活動參與動機之差異分析表

從事健力 運動幾年	平均數	標準差	F 值	P 值
1 年	4.1484	.69926	.565	.826
2 年	4.0330	.73249		
3 年	4.1178	.68926		
4 年	3.9638	.82940		
5 年	4.0599	.64815		
6 年	4.1429	.73242		
7 年	4.0000	.32576		
8 年	4.2245	.39432		
9 年	4.2143	.41239		
10 年以上	4.2857	.37115		
1 年	4.0962	.73624	.804	.612
2 年	3.9505	.86780		
3 年	4.0241	.79473		
4 年	3.8582	.89741		
5 年	4.1613	.64726		
6 年	3.7188	.58915		
7 年	3.6250	.49371		
8 年	4.0000	.79057		
9 年	4.2500	.67700		
10 年以上	4.0000	.51539		
1 年	4.0256	.63861	.875	.548
2 年	3.8077	.72815		
3 年	3.9094	.70017		
4 年	3.8905	.71336		
5 年	3.8495	.76661		
6 年	4.1458	.72614		
7 年	3.8889	.27217		
8 年	4.0714	.37090		
9 年	3.8333	.38490		
10 年以上	3.6078	.58908		

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

第五節 不同背景之健力選手休閒活動參與阻礙之差異

一、性別對休閒活動參與阻礙之差異

(一)結果

性別在健力選手休閒活動參與阻礙三個構面中，缺乏技能及興趣、體能及學業無法負荷、缺乏夥伴及場地不完善，皆未達統計顯著差異($p > .05$)。顯示不同性別的健力選手在缺乏技能及興趣、體能及學業無法負荷、缺乏夥伴及場地不完善，此三個休閒活動參與阻礙構面上均無顯著差異存在。由此可知，男女性選手在休閒活動參與阻礙上並無任何差異。有關性別在休閒活動參與阻礙之差異分析如表 4-13 所示。

表 4-13 性別對休閒活動參與阻礙之差異分析表

	性別	平均數	標準差	t 值	顯著性
缺乏技能及興趣	男	2.8647	.83063	1.589	.113
	女	3.0118	.89042		
體能及學業無法負荷	男	2.8889	.96247	.707	.480
	女	2.9624	.98614		
缺乏夥伴及場地不完善	男	2.8830	.84645	1.043	.298
	女	2.9758	.83163		

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

(二)討論

由以上資料分析結果得知，此結果與王秋香(2010)、陳香珍(2013)的研究結果相符，但與陳青雲(2009)在臺北市國小高年級學童休閒運動參與動機與阻礙因素之研究中的結果不同。本研究認為性別在休閒活動參與阻礙中，因近年來政府

教育機關普遍宣導兩性平權觀念，大幅提升女性在參與休閒相關活動的意願，使性別在健力選手休閒活動參與阻礙中無任何差異。

二、年齡對休閒活動參與阻礙之差異

(一) 結果

年齡在健力選手休閒活動參與阻礙三個構面中，缺乏技能及興趣、體能及學業無法負荷、缺乏夥伴及場地不完善，皆未達統計顯著差異($p > .05$)。顯示不同年齡層的健力選手在缺乏技能及興趣、體能及學業無法負荷、缺乏夥伴及場地不完善，此三個參與阻礙構面上及整體參與阻礙均無顯著存在。由此可知，不同年齡層的健力選手在休閒活動參與阻礙上並無差異。有關年齡在休閒活動參與阻礙之差異分析如表4-14所示。

表 4-14 年齡對休閒活動參與阻礙之差異分析表

	年齡	平均數	標準差	F 值	P 值
缺乏技能 及興趣	12-19 歲	2.8924	.87718	.735	.480
	20-29 歲	3.0196	.72676		
	30-39 歲以上	3.1000	.55553		
體能及學 業無法負 荷	12-19 歲	2.9018	.98004	.688	.503
	20-29 歲	2.9216	.95356		
	30-39 歲	3.2667	.66295		
缺乏夥伴 及場地不 完善	12-19 歲	2.9325	.85951	.796	.452
	20-29 歲	2.8475	.75489		
	30-39 歲以上	2.6333	.61318		

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

(二) 討論

由以上資料分析結果得知，此結果與王秋香(2010)的研究結果相符，但與謝柏增(2011)在慢速壘球參與者休閒參與動機與休閒阻礙因素之研究-以屏東縣為例的結果不符，探究其原因與從事活動的類型不同之狀況有關。由於不同年齡都有屬於各自年齡層常從事的休閒活動，本研究認為年齡在休閒活動參與阻礙中，因不同年齡層的體能狀況與擁有的活動技能和參與條件中都不盡相同，而使年齡在健力選手休閒活動參與動機中無任何差異。

三、教育程度對休閒活動參與阻礙之差異

(一) 結果

從教育程度在健力選手休閒活動參與阻礙的多變量變異數分析表(如下表4-15所示)得知，教育程度在健力選手休閒活動參與阻礙三個構面中，缺乏技能及興趣、缺乏夥伴及場地不完善兩個因素，達統計顯著差異($p > .05$)水準，代表不同每天訓練次數的健力選手在休閒活動參與阻礙缺乏技能及興趣、缺乏夥伴及場地不完善有顯著差異存在，在體能及學業無法負荷上，不同教育程度背景則無顯著差異。經雪費法事後比較結果得知，顯示不同教育程度的健力選手在缺乏技能及興趣的構面上，教育程度國中高於教育程度高中，在缺乏夥伴及場地不完善的構面上，教育程度國中教育程度高於高中。

表 4-15 教育程度對休閒活動參與阻礙之差異分析表

	學歷	平均數	標準差	F 值	P 值	事後比較
缺乏技能及興趣	國中	3.0399	.94383	5.224*	.000*	1 > 2
	高中(職)	2.6609	.68634			
	專科	3.4429	.96762			
	學士	2.9435	.62902			
	碩士	2.9286	.30305			
體能及學業無法負荷	國中	3.0000	1.05057	1.576	.180	
	高中(職)	2.7786	.83268			
	專科	3.3000	.94868			
	學士	2.8140	.93238			
	碩士	2.8333	.23570			
缺乏夥伴及場地不完善	國中	3.1311	.87338	9.620*	.000*	1 > 2
	高中(職)	2.5963	.71309			
	專科	3.1778	1.15256			
	學士	2.7494	.63925			
	碩士	3.0556	.07857			

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

(二) 討論

由以上資料分析之結果得知，不同教育程度的健力選手在，缺乏技能及興趣、缺乏夥伴及場地不完善三構面上有顯著差異，此結果與陳青雲(2009)、王秋香(2010)的研究結果不符，探究其原因與升學壓力程度不同之狀況有相關性。本研究認為教育程度在休閒活動參與阻礙中，由於學生時代的升學壓力逐年遽增，課後專項技術長時間的基礎訓練也隨著成長，而導致國中時期之參與阻礙高於高中階段。

四、居住縣市

(一)結果

居住縣市在健力選手休閒活動參與阻礙三個構面中，缺乏技能及興趣、體能及學業無法負荷、缺乏夥伴及場地不完善，皆達統計顯著差異($p > .05$)。顯示居住不同縣市的健力選手在缺乏技能及興趣、體能及學業無法負荷、缺乏夥伴及場地不完善，此三個休閒活動參與阻礙構面上都具顯著差異存在，由此可知不同居住縣市的健力選手在休閒活動參與阻礙上是有差異的。有關居住縣市在休閒活動參與阻礙之差異分析如表4-16所示。

(二)討論

由以上資料分析之結果得知，由以上資料分析之結果得知，此研究結果與陳青雲(2009)的研究結果相符，但以事後比較分析則未見顯著的相關差異。

表 4-16 居住縣市對休閒活動參與阻礙之差異分析表

	居住縣市	平均數	標準差	F 值	P 值
缺乏技興 能力及趣	台東	2.9926	1.06314	1.985	.029*
	屏東	2.8958	.84290		
	高雄	3.0082	.76630		
	台南	3.0794	1.14087		
	雲林	3.0119	.76437		
	彰化	3.1180	.93643		
	台中	2.4617	.78624		
	南投	2.7460	1.13339		
	新竹	3.2381	.58902		
	桃園	2.8701	.65917		
	台北	2.9661	.67807		
	花蓮	2.9429	.93605		
體能及無 學業負荷	台東	2.7414	1.17153	2.005	.027*
	屏東	2.8378	.90820		
	高雄	3.2244	.90240		
	台南	2.9630	1.54959		
	雲林	3.1944	.62697		
	彰化	2.6812	.85563		
	台中	2.6190	.77441		
	南投	3.0370	1.08582		
	新竹	2.7037	.93459		
	桃園	3.0303	1.04833		
	台北	2.9153	.92557		
	花蓮	2.7000	1.09375		
缺乏夥 伴及場 地不 完善	台東	3.1034	.90432	2.833	.001*
	屏東	2.9880	.82767		
	高雄	2.9156	.79031		
	台南	3.0370	1.17195		
	雲林	3.1296	.69443		
	彰化	2.8841	.84784		
	台中	2.4048	.81303		
	南投	3.2469	1.22950		
	新竹	3.1111	.62361		
	桃園	3.0707	.52651		
	台北	2.9284	.72590		
	花蓮	3.3444	.87403		

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

五、每天訓練時數

(一) 結果

從每天訓練時數在健力選手休閒活動參與阻礙的多變量變異數分析表(如表4-17所示)，每天訓練時數在健力選手休閒活動參與阻礙三個構面中，體能及學業無法負荷達統計顯著($p > .05$)，代表不同每天訓練次數的健力選手在休閒活動參與阻礙中體能及學業無法負荷有顯著差異存在，在缺乏技能及興趣、缺乏夥伴及場地不完善的構面上，不同每天訓練時數背景則無顯著差異。經雪費法事後比較結果得知，不同每天訓練時數的健力選手在體能及學業無法負荷的構面上，每天訓練時數3小時以上高於每天訓練時數1-3小時的選手。

表 4-17 每天訓練時數對休閒活動參與阻礙之差異分析表

	每天訓練時數	平均數	標準差	F 值	P 值	事後比較
缺乏技能及興趣	不足 1 小時	2.7571	.70002	2.288	.103	
	1-3 小時	2.8321	.87261			
	3 小時以上	3.0099	.83205			
體能及學業無法負荷	不足 1 小時	2.7667	.95646	6.192*	.002	3 > 2
	1-3 小時	2.7533	.98182			
	3 小時以上	3.0927	.93055			
缺乏夥伴及場地不完善	不足 1 小時	2.9333	.62898	.691	.502	
	1-3 小時	2.8650	.81823			
	3 小時以上	2.9655	.87595			

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

(二) 討論

由以上資料分析之結果得知，不同每天訓練時數的健力選

手在體能及學業無法負荷構面上有顯著差異，此結果與陳文良(2012)的研究結果部份相符，其原因與參賽選手受外在因素影響之狀況有關。本研究認為每天訓練時數在休閒活動參與阻礙中，健力訓練時間較少之選手較容易受到外在條件影響，造成其參與阻礙高於訓練時間長之選手。

六、每天訓練次數

(一)結果

從每天訓練次數在健力選手休閒活動參與阻礙的多變量變異數分析表(如下表 4-18 所示)，每天訓練次數在健力選手休閒活動參與阻礙三個構面中，缺乏夥伴及場地不完善，達統計顯著差異($p > .05$)，代表不同每天訓練次數的健力選手在休閒活動參與阻礙之缺乏夥伴及場地不完善有顯著差異存在，在缺乏技能及興趣、體能及學業無法負荷的構面上，不同每天訓練次數背景則無顯著差異。經雪費法事後比較結果得知，顯示不同每天訓練次數的健力選手在缺乏夥伴及場地不完善的構面上，每天訓練次數 3 次高於每天訓練次數 1 次。

(二)討論

由以上資料分析之結果得知，不同每天訓練次數的健力選手在，在缺乏夥伴及場地不完善構面上有顯著差異，此結果與康文萍(2012)的研究結果不相同，其原因與參賽選手受時間因素之狀況有關，本研究認為在每天訓練次數對休閒活動參與阻礙中，因健力選手早、中、晚都必須要練習，造成空閒時間嚴重不足，所以每天訓練次數 3 次之健力選手參與阻礙高於每天訓練次數 1 次的選手。

表 4-18 每天訓練次數對休閒活動參與阻礙之差異分析表

	每天訓練 次數	平均數	標準差	F 值	P 值	事後 比較
缺乏技能 及興趣	1 次	2.7650	.84270	1.606	.187	
	2 次	2.9296	.78734			
	3 次	2.9685	.91779			
	3 次以上	3.0182	.71590			
體能及學 業無法負 荷	1 次	2.8941	.89443	1.031	.379	
	2 次	2.9303	1.07393			
	3 次	2.8532	.99346			
	3 次以上	3.1152	.90089			
缺乏夥伴 及場地不 完善	1 次	2.6210	.84578	7.649*	.000	3 > 1
	2 次	2.9254	.79264			
	3 次	3.1065	.82149			
	3 次以上	2.8828	.80534			

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

七、平均每週訓練天數

(一) 結果

如下表 4-19 所示，從平均每週訓練天數在健力選手休閒活動參與阻礙的多變量變異數分析表，平均每週訓練天數在健力選手休閒活動參與阻礙三個構面中，缺乏技能及興趣、體能及學業無法負荷、缺乏夥伴及場地不完善，均達統計顯著差異 ($p > .05$)，代表不同平均每週訓練天數的健力選手在休閒活動參與阻礙之缺乏技能及興趣、體能及學業無法負荷、缺乏夥伴及場地不完善等因素均有顯著差異存在，在缺乏技能及興趣上，不同平均每週訓練天數背景在是後比較後則無顯著差異。經雪費法事後比較結果得知，顯示不同平均每週訓練天數的健力選手在體能及學業無法負荷的構面上，平均每週訓練天數 4 天高於平均每週訓練天數 2 天的選手，在缺乏夥伴及場地不完善的構面上，平均每週訓練 4 天高於

平均每週訓練天數 5 天、平均每週訓練天數 6 天選手。

表 4-19 平均每週訓練天數對休閒活動參與阻礙之差異分析表

	平均每週 訓練天數	平均數	標準差	F 值	P 值	事後 比較
缺乏 技能 及興 趣	1 天	2.9048	.91844	2.537	.028*	
	2 天	2.5217	.74432			
	3 天	2.9160	.76834			
	4 天	3.0316	.82843			
	5 天	3.0025	.92891			
	6 天以上	2.7263	.81279			
體能 及學 業無 法負 荷	1 天	3.3333	.88192	4.108*	.001*	4 > 2
	2 天	2.4493	1.14860			
	3 天	2.6601	1.01651			
	4 天	3.1776	.85192			
	5 天	2.8087	1.03925			
	6 天以上	2.9398	.86037			
缺乏 夥伴 及場 地不 完善	1 天	3.1852	.46259	4.346*	.001*	4, 5 > 6
	2 天	2.7874	.80815			
	3 天	2.8540	.70465			
	4 天	3.0765	.78517			
	5 天	3.0280	.91965			
	6 天以上	2.5797	.81963			

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

(二) 討論

由上述資料分析之結果得知，不同平均每週訓練天數的健力選手在缺乏技能及興趣、體能及學業無法負荷、缺乏夥伴及場地不完善構面上有顯著差異，此結果與陳文良(2012)、陳信勳(2012)研究中部份相同，但和陳香珍(2013)的研究結

果不同，原因與參賽選手受訓練時數之狀況有相關，本研究認為在體能及學業無法負荷對休閒活動參與阻礙中，由於每週訓練四天的健力選手比兩天的選手訓練時間為更長，身心疲勞程度也大增，所以每週訓練兩天的健力選手參與阻礙低於每週訓練四天者。而缺乏夥伴及場地不完善對休閒活動參與阻礙中，平均每週訓練四天的健力選手參與阻礙高於平均每週訓練天數五、六天的選手。

八、從事健力運動幾年

(一)結果

從事健力運動幾年在健力選手休閒活動參與阻礙三個構面中，缺乏技能及興趣、體能及學業無法負荷、缺乏夥伴及場地不完善，皆未達統計顯著差異($p > .05$)。顯示從事健力運動，不同年資的健力選手在缺乏技能及興趣、體能及學業無法負荷、缺乏夥伴及場地不完善，此三個休閒活動參與阻礙構面上無顯著差異存在，由此可知從事健力運動，不同年資的健力選手在休閒活動參與阻礙上並無差異。有關從事健力運動幾年在休閒活動參與阻礙之差異分析如下表 4-20 所示。

(二)討論

由以上資料分析之結果得知，此結果與許雅萍(2010)、陳文良(2012)、陳香珍(2013)的研究結果不同，其原因與訓練之年齡有相關，本研究認為不同年資從事健力運動幾年的健力選手對休閒活動參與阻礙中，由於健力運動的訓練方式屬於長時間的型態，選手早以下定決心且擬定自我之目標，而使從事健力運動幾年在健力選手休閒活動參與阻礙中無顯著差異。

表 4-20 從事健力運動幾年對休閒活動參與阻礙之差異分析表

從事健力 運動幾年		平均數	標準差	F 值	P 值
缺乏 技能 及興 趣	1 年	2.9890	.94670	1.410	.182
	2 年	2.7928	.85377		
	3 年	3.0927	.88022		
	4 年	2.8081	.86274		
	5 年	2.6682	.72879		
	6 年	2.7500	.92503		
	7 年	2.9524	.59017		
	8 年	3.0000	.42056		
	9 年	2.6071	.24398		
	10 年以上	3.1008	.61188		
體能 及業 法負 荷	1 年	2.8590	1.00401	1.401	.186
	2 年	2.9524	1.02869		
	3 年	2.9883	.94274		
	4 年	2.8507	1.05773		
	5 年	2.7097	.66523		
	6 年	3.2083	.83452		
	7 年	3.0000	.86923		
	8 年	2.4286	.99469		
	9 年	1.8333	.83887		
	10 年以上	3.2745	.78382		
缺乏 夥伴 及地 場不 完 善	1 年	2.8504	.89888	1.619	.108
	2 年	2.9695	.89013		
	3 年	3.0546	.85176		
	4 年	2.9619	.81914		
	5 年	2.5376	.76233		
	6 年	2.8611	.72192		
	7 年	2.5926	.68373		
	8 年	2.6190	.26338		
	9 年	2.3611	.18976		
	10 年以上	2.7582	.68857		

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

第五章 結論與建議

第一節 結論

一、健力選手男性多於女性並以學生居多，休閒活動參與項目以運動類最多

本研究健力選手男性多於女性，年齡12至19歲佔多數，教育程度國中最多，居住縣市以高雄最多，每天訓練時數以1至3小時最多，每天訓練場次以3場為主，平均每週訓練天數以4天最多，從事健力運動以3年為多數。在平日從事休閒活動項目以運動類佔多數；平日從事休閒活動所花費時數以30分鐘至60分內最多，週末例假日時從事休閒活動項目以運動類為最多；週末例假日從事休閒活動花費時數以30分鐘至60分內最多；從事休閒活動每月平均花費金額以3,000元(含以下)者最多數；從事休閒活動之夥伴以同學或朋友最多。

健力選手不管在平日與例假日時，從事休閒活動皆以運動類為最主要的項目，在花費的時數上皆以30分鐘至60分內為主。從事休閒活動時的伙伴主要以同學或朋友為主，且每月花費金額皆不高，約在3,000元(含以下)。

二、放鬆緊張的心情使心情更愉快為最重要的參與動機，而沒有多餘時間為最主要的阻礙

健力選手在休閒活動參與動機上，以「放鬆緊張的心情使心情更愉快」最高，其次為「使緊繃的身心獲得舒緩」；而「緩和生活的步調」最低。由此可知，健力選手在休閒活動參與的動機上，其最主要目的以放鬆緊張的情緒與心情為主，從中獲得身體的舒適與健康，主要為健力選手在平日訓練上累積不少心理與生理上的壓力，所以不管在體能條件還

是情緒上，抒緩壓力是健力選手參與休閒活動的主要參與動機。而跟隨時尚流行，則並非健力選手參與休閒活動的主要動機。

在休閒活動參與阻礙上，以「沒有多餘時間」最高，其次為「升學壓力或其他責任在身」，而「休閒場所不便(地點太遠、不好停車)」為最低。由此可知，健力選手在休閒活動參與阻礙上以沒有多餘時間為主，在升學制度的體制下，選手往往面臨不升學則需就業的社會現況，導致沒有多餘時間參與休閒活動。經由分析後發現主要因為健力選手因長時間投入專項訓練，導致沒有多餘時間參與休閒活動，再加上國內升學制度的壓力下，進而降低健力選手參與休閒活動的動機與慾望。而休閒場所不便如：地點太遠、不好停車等，並非構成健力選手參與休閒活動之阻礙。

三、健力選手之休閒活動參與動機及休閒阻礙具顯著相關

由研究結果得知，健力選手在休閒活動參與動機中的「獲取身心健康」與「抒發情緒壓力」、「學習知識與技能」有顯著相關，且「抒發情緒壓力」與「學習知識與技能」亦有顯著相關，休閒活動參與阻礙因素中的「體能及學業無法負荷」與休閒活動參與動機「獲取身心健康」有顯著相關，休閒活動參與阻礙「缺乏夥伴及場地不完善」與「體能及學業無法負荷」及休閒活動參與動機「獲取身心健康」、「抒發情緒壓力」有顯著相關。

四、不同背景變項之健力選手休閒活動參與動機及休閒阻礙部分不具顯著差異

本研究顯示健力選手的不同背景變項在休閒活動參與動機三個構面中，每天訓練次數在「獲取身心健康」與「抒發

情緒壓力」構面中達顯著差異；平均每週訓練天數在「獲取身心健康」與「抒發情緒壓力」構面中達顯著差異；性別、年齡、教育程度及從事健力運動幾年在三個構面中皆未達顯著異。

而在休閒活動參與阻礙上，性別及從事健力運動幾年在三個構面中皆未達顯著差異；教育程度在「缺乏技能及興趣」與「缺乏夥伴及場地不完善」構面達顯著差異；每天訓練時數在「體能及學業無法負荷」構面中達顯著差異；每天訓練次數在「缺乏夥伴及場地不完善」達顯著差異；平均每週訓練天數在「體能及學業無法負荷」與「缺乏夥伴及場地不完善」構面中達顯著差異。

第二節 建議

一、對健力選手之建議

對選手而言，健力選手因長時間的訓練特性而使身心具有高度的「疲勞感」，因此對於高強度訓練之健力選手來說，平時應保持規律之生活習性，善加利用無訓練之空閒時間或例假日，藉由安排各種適當休閒活動，放鬆平日專項訓練時身心所累積之壓力，更應培養正當休閒興趣，拓展增加各類休閒活動之種類，提高活動參與動機，進而從事休閒相關活動使身心愉悅，以平衡訓練時造成之緊張與壓力，來獲取最佳運動成績。

二、對教練之建議

對每一位教練而言，選手如同是自己親生子女一般，尤其是個人競賽項目更是如此，而選手專項訓練以外的時間，

經常是教練頭痛的問題，建議各教練應正視選手的休閒活動與方式，瞭解選手的休閒興趣與行為，並主動參與協助選手規劃休閒活動，讓活動主體有益於身心愉悅且達到放鬆之效果，使其在運動表現上有正面加分之影響。

三、對後續研究之建議

(一) 研究時間與對象方面

本研究以普查做為問卷實施的主要對象，研究之結果只能侷限於此範圍，故後續研究者可將研究時間與對象擴大、拉長，並增加受試者人數，以擴大研究結果之推論範圍。

(二) 研究方法與設計方面

本研究之研究方法以問卷調查法，雖然可以從研究結果中得知健力選手心中對於休閒活動的各種心理認知，但研究結論只能利用研究結果數據顯示與文獻推論得知，因此並不能夠深入且精確的描述，因此建議後續研究者也可適度採用深入訪談和參與觀察等質性研究方式，以進一步了解研究結果之意涵。本研究是健力選手休閒活動參與動機與參與阻礙為主要探討變項，建議未來研究者可以增加其他變項，如休閒需求、休閒規劃與個人成績等變項，使研究更趨充足完整。

參考文獻

一、中文部份

- 王文科 (1997)。質的教育研究法。臺北：師大書苑。
- 王秋香 (2010)。中鋼集團職工休閒活動參與動機與阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所碩士學位論文，臺中市。
- 方進隆、卓俊辰、錢紀明、黃永任、張宏亮和吳明誠(1999)。國民體適能促進策略研究。臺北市：行政院體育委員會。
- 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，臺中市。
- 沈易利 (1999)。台灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。國立台灣體育學院學報，4 (2)。319 - 370。
- 沈寶華 (2010)。南投縣原住民休閒活動參與概念與阻礙因素之研究。未出版碩士論文，亞洲大學，臺中市。
- 行政院體育委員會 (1999)。行政院體育委員會 88 年施政計劃。臺北：行政院體委會。
- 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。臺北市：行政院體育委員會。
- 李枝樺 (2004)。台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙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。
- 杜三財 (2003)。我國舉重選手休閒行為之調查研究，國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 林佳蓉 (2001)。老人生活滿意模式之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。

- 邱皓政(2009)。量化研究與統計分析(基礎版)—SPSS 中文視窗版資料分析範例解析(初版)。臺北市：五南圖書出版。
- 周佳慧(2001)。休閒活動與休閒阻礙。中華體育學報，15(3)，144-149。
- 吳明隆(2007)。SPSS 操作與應用：問卷統計分析實務。臺北市：五南圖書出版。
- 洪長青(2008)。澎湖縣民眾休閒活動參與動機及滿意度之研究。天主教輔仁大學體育系碩士論文，臺北市。
- 許義雄(1993)。體育學原理。臺北，臺灣師範大學體育學會。
- 許義雄、陳皆榮、陳麗華與張少熙(1993)。青少年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。青年輔導報告。
- 許雅萍(2010)。休閒運動參與動機與滿意度之研究-以飛盤運動為例。國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所碩士學位論文。
- 陳文良(2012)。臺南市國小羽球運動代表隊參與動機與阻礙因素之研究。國立臺南大學體育科教學碩士班碩士論文。
- 陳定雄(1993)。健康體適能。國立臺灣體育學報，2，1-55。
- 陳藝文(1990)。休閒阻礙量表之建構—以北部大學生為例。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 陳信勳(2012)。研究發現屏東縣國小棒球運動代表隊參與動機與阻礙因素之究。國立屏東教育大學體育學系碩士學位論文。
- 陳香珍(2013)。雲林縣高中體育班田徑運動代表隊參與動機與阻礙因素之探討。亞洲大學經營管理學系碩士論文。
- 陳青雲(2009)。臺北市國小高年級學童休閒運動參與動機與

- 阻礙因素之研究。國立臺灣體育大學（臺中）體育研究所碩士學位論文。
- 張春興（1998）。心理學。臺北：東華書局。
- 張春興（1992）。現代心理學。臺北：東華書局。
- 張春興（2006）。張氏心理學辭典（重訂一版）。臺北市：東華書局。
- 張春興（2011）。教育心理學（重訂二版）。臺北市：東華書局。
- 張華保（1986）社會心理學（二版）。台北：三民書局。
- 張景然（1991）。休閒生活與青少年行為輔導。成人教育，2，48-49。
- 張少熙（2003）。臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。未出版博士學位論文，國立台灣師範大學體育學系，臺北。
- 張少熙（1994）。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張慧芬（1994）。國小學童生涯察覺力、生涯成熟與工作態度的相關因素之研究。國立臺南師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 黃金柱、林志成（1999）。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。臺北市：行政院體育委員會。
- 黃元田（2002）。嘉南地區高中職學生休閒活動調查之研究。未出版碩士論文，致遠管理學院，臺南縣。
- 黃立賢（1996）：專科學生休閒興趣相關因素之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 蔡培村（1992）。從教育的價值談休閒生活（二）。

- 教育資料文摘，29（3），73-80。
- 蔡宏進（2004）。休閒社會學。臺北：三民書局。
- 楊坤芳（2004）。南投縣水里鄉上安社區居民休閒運動需求及阻礙因素之研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，未出版，雲林縣。
- 鄭志成（2008）工作壓力和休閒活動參與對國小教師身心健康之研究—以屏東縣為例。碩士論文，亞洲大學國際企業學系，臺中市。
- 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文。
- 鄭家瑜（2012）。銀髮族休閒參與動機、涉入程度對心流體驗與幸福感之影響—以休閒阻礙為干擾。國立澎湖科技大學觀光休閒事業管理研究所碩士論文。
- 謝政諭（1989）。休閒活動的理論與實際—民生主義的臺灣經驗，台北：幼獅文化事業公司印行。
- 謝鎮偉（2002）。大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究—以輔仁大學為例。輔仁大學體育學系碩士班碩士論文，未出版，臺北縣。
- 劉泳倫（2003）。基層消防人員休閒參與、工作壓力與工作滿意之相關研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，未出版，雲林縣。
- 劉翠華、李銘輝（2008）。觀光心理學。臺北：揚智文化。
- 顏智淵（2002）。TYPE A-B 行為對休閒內在動機、休閒參與及休閒滿意之差異研究。碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 鄧景衡（1990）。休閒的地理觀—開拓休閒空間的新向度，休

- 閒面面觀研討會論文集，51-67。臺北：中華民國戶外遊憩學會。
- 康文萍(2012)。大鵬灣環灣自行車道騎乘者之休閒動機、休閒阻礙與休閒促進關係之研究。亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士論文
- 詹博閔(2007)。大型重型機車參與者認真性休閒特質與休閒動機、休閒阻礙關係之研究。碩士論文，朝陽科技大學休閒事業管理所，臺中市。
- 鐘瓊珠(1997)。大專運動休閒行為之研究－以國立臺灣體育專專長學生為例。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 郭振鶴(1991)。行銷研究與個案分析，臺北：華泰文化。
- 楊宏志(1989)。遊客行為與森林遊樂區經營管理之研究－以台北縣市民旅遊阻礙為例，國立臺灣大學森林研究所未出版碩士論文。
- 賴家馨(2002)。休閒阻礙量表之編製－以臺北市大學生為例。國立體育學院體育研究所碩士論文。桃園縣
- 盧英娟(2001)。高職學生休閒活動現況與休閒輔導策略之研究－以國立水里商工為例。國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文，臺中市。

二、英文部份

- Beard & Ragheb (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 1, 20-33.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. C. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Eillis, G.D., & Witt, P.A. (1989). *The Leisure Diagnostic Battery Users Manual*. State College, PA: Venture Publishing Inc.
- Kelly, J.R. (1990). Leisure and aging: A second agenda. *Society and Leisure*, 13(1), 145-167.
- Klint, K.A., & Weiss, M.R. (1987). Perceived competence and motives for participating in youth sports: A test of Harter's competence motivation theory. *Journal of Sport Psychology*, 9, 55-65.
- Kay, T., & Jackson, G. (1991). Leisure constraint: The impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 301-313.
- Technical Rules book of the International Powerlifting Federation (2013). 9
- Manfredo, M.J., Driver, B.L., & Tarrant, M.A. (1996). Measure Leisure Motivation: A Meta-analysis of the Recreation Experiences. *Journal of Leisure Research*, 28(3), 188-213.
- Mull, R.E., Bayless, K.G., Ross, C.M., & Jamieson, L.M. (1997). *Recreation Sport Management*. (3rd Ed.). IL: Human Kinetics.
- Mannell, R.C., & Kleiber, D.A. (1997). *A social psychology of*

leisure.State College,PA:Venture.

Rossmann, J. R. (1995). Recreation programming: design in leisure experiences (2nd ed.). Champaign, IL: Sagamore Publishing.

Ragheb, M. G. (1980). Interrelationship among leisure participation, leisure satisfaction, and leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 12(2), 139-149.

Weissinger, E., & Bandalos, D. L. (1995). Development, reliability and validity of a scale to measure intrinsic motivation in leisure. *Journal of Leisure Research*, 27(4), 379-400.

附錄一

專家效度

問卷進行專家效度所請益之專家學者有：

- 1、亞洲大學 李明榮教授
- 2、國立台灣體育運動大學 沈易利教授
- 3、國立台灣體育運動大學 王建興教授
- 3、中華民國健力協會 趙珍葉祕書長

附錄二

授權同意書

授權同意書

本人王秋香茲同意授權給胡博文使用王秋香(2010)所編制之
中鋼集團職工休閒活動參與動機與阻礙因素之研究問卷，於其
論文：健力選手休閒活動參與動機與阻礙因素之研究。

授權同意人：王秋香

中 華 民 國 一 百 零 二 年

附錄三

健力選手平日從事休閒活動項目統計表

	項目	次數	百分比%			
運動類	打籃球	673	56			
	投球(棒球)					
	自行車					
	足球					
	登山					
	游泳					
	慢跑					
知識類	看報紙	78	7			
	看小說					
	讀書					
	補習班					
	書局					
服務類	愛心志工	3	1			
	捐血					
	整理場地(健力)					
娛樂類	唱歌(KTV)	287	24			
	網咖					
	玩手機					
	玩撲克牌					
	聽音樂					
	電影院					
	看電視					
	茶店(喝飲料)					
	逛街					
	約會					
	下棋					
	休憩類			睡覺	150	12
				發呆(休息)		
聊天						

續下表

健力選手平日從事休閒活動項目統計表(續)

購物

畫畫

釣魚

釣蝦

烤肉

旅遊

飼養寵物

公園散步

附錄四

健力選手周末假日從事休閒活動項目統計表

	項目	次數	百分比%
運動類	打籃球	622	52
	投球(棒球)		
	自行車		
	足球		
	登山		
	游泳		
	慢跑		
知識類	看報紙	50	4
	看小說		
	讀書		
	補習班		
服務類	書局	8	1
	愛心志工		
娛樂類	捐血	335	28
	整理場地(健力)		
	唱歌(KTV)		
	網咖		
	玩手機		
	玩撲克牌		
	聽音樂		
	電影院		
	看電視		
	茶店(喝飲料)		
	逛街		
	約會		
	下棋		
休憩類	睡覺	176	15
	發呆(休息)		
	聊天		

續下表

健力選手周末假日從事休閒活動項目統計表(續)

購物

畫畫

釣魚

釣蝦

烤肉

旅遊

飼養寵物

公園散步

附錄五 正式問卷

親愛的先進 您好：

首先非常感謝您的撥冗填答這份問卷，使我們的研究得以順利進行。

這是一份學術性的研究問卷，主要目的是想瞭解健力選手休閒參與現況之情形，調查結果僅供研究之用，我們非常珍惜您所提供的資料，您的意見絕對保密，絕不對外公開或做個案討論，對您的合作與協助，謹致以無限的感激及感恩。

敬祝

事事順心、如意

國立台灣體育運動大學 休閒運動管理研究所

指導教授：沈易利 教授

研究生：胡博文 敬上

聯絡電話：0938-317259

電子信箱：hpw0410@yahoo.com.tw

第一部份 個人基本資料

1、性別：男 女

2、年齡：12-19歲 20-29歲 30-39歲 40-49歲

50-59歲 60歲以上

3、教育程度：國中 高中(職) 專科 學士 碩士
博士

4、居住縣市：_____

5、每天訓練時數：不足1小時 1-3小時 3小時以上

6、每天訓練次數：1次 2次 3次 3次以上

7、平均每週訓練天數： 1天 2天 3天 4天 5天 6天 7天

8、從事健力運動_____年

第二部份 休閒活動參與情況

說明：根據您從事的休閒活動情況，請於最適當的打√或於「_____」處填寫資料。

1. 請問您平日從事休閒活動項目是那些，請依時間長至短填寫三種。

(1). _____；

(2). _____；

(3). _____；

(4). 大約運動(活動)_____分鐘。

2. 請問您週末及假日時從事休閒活動項目是那些，請依時間長至短填寫三種。

(1). _____；

(2). _____；

(3). _____；

(4). 大約運動(活動)_____分鐘。

3. 您在從事休閒活動時通常是與(可複選)：

自己一人 男(女)朋友 家人 同學或朋友

4. 您在從事休閒活動時每月平均花費的金額為：

3,000元(含)以下 3,001-5,000元 5,001-8,000元

8,001元以上

第三部份為休閒活動參與動機因素

說明：根據您從事休閒活動時的動機想法，以五點尺度來衡量，5表示「非常同意」、4表示「同意」、3表示「普通」、2表示「不同意」、1表示「非常不同意」，選定後煩請您於數字中圈選出您的答案。

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1.獲得身體的舒適與健康。	5	4	3	2	1
2.使身材健美及保持身材。	5	4	3	2	1
3.放鬆緊張的心情使心情更愉快。	5	4	3	2	1
4.培養良好社交互動關係。	5	4	3	2	1
5.使緊繃的身體獲得舒緩。	5	4	3	2	1
6.緩和生活的步調。	5	4	3	2	1
7.滿足成就感。	5	4	3	2	1
8.打發生活上的無聊感。	5	4	3	2	1
9.為了忘記課業上的壓力。	5	4	3	2	1
10.擺脫不愉快的束縛。	5	4	3	2	1
11.發洩心中不滿情緒。	5	4	3	2	1
12.改變人生觀。	5	4	3	2	1
13.使自己充滿活力。	5	4	3	2	1
14.嘗試新事物。	5	4	3	2	1
15.學習新技能。	5	4	3	2	1
16.知識的追求及拓展知識領域。	5	4	3	2	1
17.提升創造力。	5	4	3	2	1
18.跟隨時尚流行。	5	4	3	2	1
19.認識更多朋友。	5	4	3	2	1
20.其他(請說明):					

第四部份為休閒活動參與阻礙因素

說明：根據您在從事休閒活動經驗中曾經阻礙您參與休閒活動的因素有哪些？以五點尺度來衡量，5表示「非常同意」、4表示「同意」、3表示「普通」、2表示「不同意」、1表示「非常不同意」，選定後煩請您於數字中圈選出您的答案。

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1.沒有多餘時間。	5	4	3	2	1
2.缺乏交通工具。	5	4	3	2	1
3.休閒活動費用負擔太大。	5	4	3	2	1
4.缺乏指導人員。	5	4	3	2	1
5.缺乏活動技巧。	5	4	3	2	1
6.缺乏興趣。	5	4	3	2	1
7.缺乏吸引力。	5	4	3	2	1
8.健力訓練太累。	5	4	3	2	1
9.課業負擔太重。	5	4	3	2	1
10.升學壓力或其他責任在身。	5	4	3	2	1
11.沒有人邀約。	5	4	3	2	1
12.沒有合適的人結伴同行。	5	4	3	2	1
13.與其他參與者不契合。	5	4	3	2	1
14.家人因素。	5	4	3	2	1
15.朋友因素。	5	4	3	2	1
16.沒有足夠的休閒資訊。	5	4	3	2	1
17.設施不完善或設施不足夠。	5	4	3	2	1
18.休閒場所太擁擠。	5	4	3	2	1
19.休閒場所不便(地點太遠、不好停車)。	5	4	3	2	1
20.其他(請說明):					

~問卷到此全部結束，請再檢查一遍，謝謝您的協助。