

路跑運動參與者持續涉入與休閒效益之研究
A Study on Enduring Involvement and Leisure Benefits
of Road Running Participants

吳永發 *Yung-Fa Wu*

朝陽科技大學 通識教育中心 兼任講師

楊宗文 *Tsung-Wen Yang*

國立體育學院 體育推廣學系 副教授

許光庶 *Kuang-Piao Hsu*

國立臺灣體育學院 體育學系 副教授

摘要

本研究旨在探討路跑運動參與者持續涉入與休閒效益之差異及相關情形，並供相關單位之參考。本研究以 2006 臺灣國際馬拉松賽之路跑參與者為研究對象，採立意抽樣方式進行問卷調查；共發出問卷 800 份，回收有效問卷 611 份，有效問卷率達 76.4%；並依研究目的之需，分別採用描述性統計、項目分析、探索性因素分析、獨立樣本 t 考驗、單因子變異數分析、Scheffe 事後比較、皮爾森積差相關等統計方法，進行資料處理，結果發現：(一)不同背景變項的受試者在持續涉入與休閒效益上有顯著差異存在；(二)持續涉入與休閒效益之間有正相關存在。

本研究除對所得結果提出解釋外，並對研究結果的應用加以討論，同時也對未來研究提出一些建議。

關鍵詞：路跑運動、持續涉入、休閒效益、幸福感

Abstract

The purpose of this study was to investigate the difference and relationship of enduring involvement and leisure benefits on road running participants. The results would supply references for related agencies. This research, whose subjects had registered in the 2006 Taiwan International Marathon, was conducted via questionnaires. While 800 participants selected by purposive sampling; 611 effective questionnaires were collected, reaching to the rate of 76.4%. After processing the data with descriptive statistics, item analysis, explanatory factor analysis, t-test, one-way ANOVA, Scheffe-test, and person product-moment correlation, several conclusions were made as the following:(1)Road running participants with different demographic variables display significant variance in their enduring involvement and leisure benefits.(2)Evidently, enduring involvement had to much to do with leisure benefits.

The explanations of the findings were offered, and the applications of the study were discussed. Finally, some suggestions for future studies were provided.

Key Words: road running, enduring involvement, leisure benefits, well-being.

壹、緒論

一、研究背景與動機

臺灣地區的路跑運動，自 1978 年起在中華民國田徑協會前理事長王惕吾先生與總幹事紀政女士的領導下開始推展，至今已有 27 年的歷史(邱榮基、畢璐鑾，2005)。陳鴻雁、楊志顯(1999)在一項全國性的運動休閒參與調查中發現，台灣地區居民經常參與休閒運動項目中，跑步運動佔了 18.9%，排行第四；葉憲清(2000)的研究中亦發現，從事慢跑運動為國人從事休閒運動項目中最普遍的活動項目之一。此外，朱素鑾、卓世鏞(2004)更指出了，慢跑是最經濟、最有效率，且不受時間、空間和年齡限制的運動項目。基於上述相關研究之調查與發現，是故，本研究選擇參與 2006 臺灣國際馬拉松賽之路跑運動參與者為研究對象，從而探討其持續涉入路跑運動之因素，以及持續涉入後所獲得之休閒效益部分做深入的探討與分析，冀望能對路跑運動族群有更進一步的認識與瞭解。

Venkartaman (1990)指出在運動方面，持續涉入被稱之為一種正在進行中與熱衷於身體性活動有關，而個人持續涉入於運動，是根深蒂固的、有著強烈的興趣、對運動著迷、並將運動視為是一種嗜好。在國內，以慢跑消費者及路跑參與者之角度從其持續涉入及涉入加以探討其與參與動機及休閒行為的相關研究，其主要目的在探討變項間之關係(張孝銘、林樹旺、余國振，2004；陳南琦，2004)。而在活動參與的領域中，亦有探討關於涉入與個人背景變項關係的相關研究，方怡堯(2002)在探討溫泉活動參與遊客之遊憩涉入與遊憩體驗研究中發現，遊憩涉入程度與性別、教育程度無顯著相關，但與年齡、婚姻、職業狀況及收入則有顯著相關。郭淑菁(2003)在探討登山者休閒涉入研究中發現，男性的行為涉入顯著高於女性，不同年齡、教育程度、個人所得、家庭生命週期在行為涉入程度上有顯著差異存在，不同性別、年齡、教育程度在社會心理層面上有顯著差異存在。此外，朱笠瑄(2003)則在探討攀岩者持續涉入分別與個人屬性及活動/環境屬性之關係。綜合上述後，研究者發現，以活動參與者之角度，在參與者之涉入與持續涉入部分，皆與背景變項納入探討，由此可見，背景變項與持續涉入間有重要的關聯性意義存在，故本研究將深入探討路跑運動參與者背景變項在持續涉入的差異情形，此為本研究動機之一。

效益(benefit)被視為是一種好處，當個人、團體、社會、經濟、實質環境或其他情境有所改善時的狀態(Driver, Brown, & Peterson, 1991)。休閒效益是一個人從從事活動的過程中，對活動有所體驗，並且對個人或社會產生有益的影響(林欣慧，2002)。賴金鑫(1996)、許哲彰(1998)及朱素鑾、卓世鏞(2004)等相關研究指出，研究者歸納出從事慢跑運動會對個體產生生理及心理等諸多方面的益處如下：(一)就生理機能而言：1.可以加強心臟血管系統的功能。2.改善肺功能及氧化性能源的能力。3.可以增進生理健康，達到減肥及預防疾病的功效。4.增強肌力、肌耐力。5.達到體重控制的功效。6.增強免疫系統中自然殺手細胞(NK)的功能。7.可以保持較佳的體能，減緩老化的現象。(二)就心理上而言：1.降低焦慮、沮喪及增進自我

評價。2.降低短期性壓力及改善情緒，慢跑完後可使人進入較佳的情緒狀態。3.可改善心理疾病病患的心理問題。4.使人對於事物有較積極正面的看法。5.對自己較具有信心。6.從慢跑中獲得的成就感可以轉移到日常生活中的其他事物上。7.可以增進人與人之間的情感交流。

在休閒效益的相關研究部分，陳中雲(2001)在探討國小教師休閒效益之研究中發現，教師在整體休閒效益頗高，以心理效益最高，而以教育效益的感受最低，同時在不同性別、年資、年齡、教育程度、婚姻狀況的教師，休閒效益感受並無差異，而不同職務及任教類別之教師在休閒效益感受有顯著的差異存在。馬上鈞(2002)以登山健行者者探討其休閒效益之研究則發現，其休閒效益頗高，且不同背景變項在休閒效益上沒有顯著差異。林欣慧(2002)亦以登山健行者探討休閒效益體驗之影響研究中發現，背景變項中僅有年齡對休閒效益之體驗有部分影響。林宜蔓(2004)在游泳者持續參與在休閒效益之研究中，結果顯示游泳參與者的整體休閒效益，是屬於偏高的情形，有持續參與游泳者顯著高於沒有持續參與游泳者，且在背景變項中有婚姻、教育程度、職業、收入、持續性達到顯著差異的。綜合上述後，可發現從事不同之運動項目後，參與者均會獲致諸多方面的休閒效益，且其休閒效益均顯示偏高之感受，但目前並無相關研究加以探討路跑運動參與者之休閒效益特徵究竟為何？此外，相關研究部分，所有研究者均將背景變項與休閒效益間有無顯著差異性進行探討，由此可見背景變項與休閒效益間確實有其關聯性存在，研究者亦認為有深入探究之需，故探討路跑參與者之休閒效益之差異情形，則為本研究動機之二。

Berger and Mciuma(1993)亦回顧過去相關文獻後得知，健身運動調節了人們生活目標與渴望之間的關係，並透過主觀的認知心理需求的滿意度，使人們在規律且持續性的活動中，讓心理如同生理一樣，因運動的實施而獲得相當大的效益；然而，從運動類型的觀點而言，雖然激烈運動仍有其心理效益存在，但是其對心理上幸福感的影響卻不及緩和運動，因此，在改善或提昇心理上幸福感的前提下，健身運動類型以緩和運動為主，如：慢跑、登山、游泳等，選擇自己所喜好的運動，並體會健身運動所帶來的運動樂趣(黃建人，2003)。此外，林宜蔓(2004)之研究中則分析出休閒效益與幸福感間有顯著正相關存在；且休閒效益、每週參與次數及參與年資對於幸福感具有解釋力。綜合上述相關研究後發現，並未有相關研究加以探討持續涉入與休閒效益間之關係為何？故本研究想進一步深入瞭解路跑運動參與者在持續涉入與休閒效益二變項間之關係，為本研究動機之三。

二、研究目的

基於上述之研究背景與動機，本研究之研究目的如下：

- (一)瞭解路跑運動參與者在持續涉入與休閒效益的差異情形。
- (二)探討路跑運動參與者在持續涉入與休閒效益的相關情形。

三、研究假設

依據上述研究目的，以及根據研究背景與動機之相關研究文獻探討，本研究提出以下假設：

- (一)不同背景變項之路跑運動參與者在持續涉入上有顯著差異存在。
- (二)不同背景變項之路跑運動參與者在休閒效益上有顯著差異存在。
- (三)持續涉入與休閒效益二組變項間有相關存在。

四、研究範圍與限制

本研究範圍界定在報名參加 2006 臺灣國際馬拉松賽之路跑運動參與者為限。在研究限制上，經歸納後發現如下：

- (一)參與者本身因賽後過於勞累、受傷或其他個人因素，會造成填答意願不高或填答草率之情形，將影響問卷之施測。
- (二)本研究之受試對象為路跑運動參與者，故研究結果類推到其他路跑活動以外之參與者自應受到限制。

貳、研究方法

一、研究工具編製

本研究採用修編之「路跑運動參與者持續涉入與休閒效益調查問卷」作為研究工具進行調查。問卷內容包含：

- (一)個人基本資料：為路跑運動參與者個人背景變項，包含了性別、婚姻狀況、及參賽組別等三個變項。
- (二)持續涉入量表：參酌 McIntyre(1992)與 Schuett(1993)及朱笠瑄(2003)所編制之持續涉入問卷及量表，為配合本研究之需予以修編而成，量表包含「興趣與滿足」及「生活中心」兩個構面共有 12 道題目，作為持續涉入的預試工具，得分愈高表示持續涉入程度愈高。
- (三)休閒效益量表：係參酌洪煌佳(2002)、林欣慧(2002)及林宜蔓(2004)等學者之休閒效益量表予以修編而成，量表共分為三個構面，分別為「生理效益」、「心理效益」及「社交效益」，共 29 道題項，作為休閒效益的預試工具，得分愈高表示休閒效益感受愈高。

二、研究工具之信度與效度

預試問卷回收所得資料，採項目分析、因素分析、信度分析等統計方式來驗證研究工具之信度與效度。持續涉入量表，因素分析結果，因第 6、7 題橫跨二個因素故予以刪除，因素分析結果共萃取 2 個因素，其解釋變異量佔總變異數量之 66.14%，信度是以 Cronbach's α 內部一致性來衡量所測量的內容是否趨於一致性與穩定性，結果得知總量表的 Cronbach's α 係數為 .86，而各分量表的 α 係數為 .88 及 .83，顯示本量表具有相當程度的內部一致性信度；休閒效益量表，項目分析結果刪除預試問卷第 4、28 及 29 三題，且因第 6、9、10、17、19、20、23 及 26 題因橫跨二個因素故予以刪除，因素分析結果共萃取 3 個因素，其解釋變異量佔總

變異數量之 61.04%，信度部分結果得知總量表的 Cronbach's α 係數為 .94，而各分量表的 α 係數為 .88、.82 及 .88，顯示本量表具有相當程度的內部一致性信度，由上述結果顯示本研究工具具有良好之信度與效度。

三、研究對象與抽樣實施

本研究問卷於初稿擬定完成後，於 95 年 2 月 12 日以參加台中市大腳丫盃趣味接力賽之路跑運動參與者進行預試，總計發放 150 份問卷，有效問卷 121 份，有效問卷比例為 81%。正式問卷調查於 95 年 2 月 28 日實施，研究對象係以報名參加 2006 臺灣國際馬拉松賽之路跑運動參與者為限，採立意抽樣法(含目標抽樣)，以偶遇之方式進行問卷發放，首先詢問其是否參與此次活動，之後再詢問其是否願意配合本研究之調查，如願意配合者則予以施測，反之則不施測。共計發放問卷 800 份，刪除無效問卷後，共得正式樣本數 611 份，有效問卷比例為 76.4%。

四、資料處理

本研究採用 SPSS for Window 10.0 中文版統計套裝軟體進行資料分析與考驗，主要統計方法描述性統計分析、探索性因素分析、t 考驗(t-test)、單因子變異數分析(one-way ANOVA)、Scheffe 事後比較及皮爾森積差相關分析等。此外，本研究所有統計考驗的顯著水準均定為 $\alpha=.05$ 。

參、結果分析與討論

一、個人基本資料

本研究之背景因素整理如下，性別部分：男性 408 人 (66.8%)，女性 203 人 (33.2%)，可見本研究以男性為主要研究對象。婚姻狀況：已婚者 365 人 (59.7%)，未婚者 (40.3%)，以已婚者居多。參賽組別部分：馬拉松組 216 人 (35.4%)，路跑組 219 人 (35.8%)，健康休閒組 176 人 (28.8%)，以參賽路跑組者居多。

二、持續涉入調查結果

(一) 不同性別上

1. 結果與分析

本研究以 t 考驗來考驗研究假設，以瞭解不同性別的路跑運動參與者在持續涉入的差異情形，結果如表 1。由表中得知，在興趣與滿足 ($t=3.96$, $p<.05$) 及生活中心 ($t=2.58$, $p<.05$) 達顯著差異。在興趣與滿足男性平均數 4.24 高於女性平均數 4.05，且在生活中心男性平均數 3.99 高於女性平均數 3.87。由以上資料分析後得知，在興趣與滿足構面、生活中心構面皆是男性是高於女性的。這顯示在持續涉入上男性高於女性，根據研究結果顯示不同性別在持續涉入上有顯著差異存在。

2. 討論

本研究結果所顯示的訊息中發現，不同性別的受試者在持續涉入上有顯著差異存在 ($p<.05$)，在國內以性別的差異來探討休閒涉入的研究，郭淑菁

(2003)、蔡巧玲(2005)都發現男性在「行為涉入」上都較女性高，與本研究的結果頗為一致。另外，Iso-Ahola與Weissinger (1990)亦指出，女性通常比男性需要負擔更多的家庭事務，所以在休閒生活的安排上面臨較多的阻礙。

表1 不同性別之路跑參與者在持續涉入之t檢定分析表

因素	組別	人數	平均數	標準差	t 值
興趣與滿足	男性	408	4.24	0.53	3.96*
	女性	203	4.05	0.58	
生活中心	男性	408	3.99	0.56	2.41*
	女性	203	3.87	0.58	

* $p < .05$

(二)有無婚姻上

1.結果與分析

有無婚姻狀況之路跑運動參與者在持續涉入之差異檢定如表 2 所示，由表中得知，在興趣與滿足($t=7.03$, $p < .05$)、生活中心($t=5.41$, $p < .05$)二個構面上都達顯著差異。在各項因素中，興趣與滿足，已婚者平均數 4.30 高於未婚者平均數 3.97，生活中心，已婚者平均數 4.05 高於未婚者平均數 3.79。由上述資料分析後得知，在興趣與滿足及生活中心構面上都是已婚者高於未婚者。這顯示已婚者在持續涉入整體上都高於未婚者，根據研究結果顯示不同婚姻狀況在持續涉入上有顯著差異存在。

2.討論

本研究結果所顯示的訊息中發現，不同婚姻狀況的受試者在持續涉入上有顯著差異存在 ($p < .05$)，已婚者明顯高於未婚者，而在國內以有無婚姻狀況的差異來探討其涉入的研究，方怡堯(2003)發現，中、低涉入者多為未婚，而高涉入者則有 75% 已婚；劉盈足(2005)亦發現，已婚者在行為涉入之「休閒花費」上，顯著高於未婚者，與本研究結果雷同。

表2 有無婚姻之路跑參與者在持續涉入之t檢定分析表

因素	組別	人數	平均數	標準差	t 值
興趣與滿足	已婚	357	4.30	0.45	7.03*
	未婚	246	3.97	0.64	
生活中心	已婚	357	4.05	0.51	5.41*
	未婚	246	3.79	0.62	

* $p < .05$

(三)在不同參賽組別上

1.結果與分析

根據不同參加組別之路跑運動參與者在持續涉入之統計分析顯示，在各構面中，興趣與滿足得分最高為「馬拉松組(42.195km)」(平均數4.36)，生活中心得分最高為「馬拉松組(42.195km)」(平均數4.11)。從表3所示，不同參加組別的路跑運動參與者在持續涉入結果發現，不同參加組別的

路跑運動參與者在興趣與滿足及生活中心呈現顯著差異，在進行事後比較後發現，在興趣與滿足的得分上，「馬拉松組(42.195km)」高於「路跑組(10km)」及「健康休閒組(4.2 km)」。在生活中心上，亦是「馬拉松組(42.195km)」高於「路跑組(10km)」及「健康休閒組(4.2 km)」。根據研究結果顯示不同參加組別在持續涉入上有顯著差異存在。

2. 討論

本研究結果所顯示的訊息中發現，不同參加組別的受試者在持續涉入上有顯著差異存在($p < .05$)，經事後比較更進一步獲悉在在興趣與滿足上，「馬拉松組(42.195km)」高於「路跑組(10km)」及「健康休閒組(4.2 km)」。在生活中心上，亦是「馬拉松組(42.195km)」高於「路跑組(10km)」及「健康休閒組(4.2 km)」。就本研究結果而言，以馬拉松組在持續涉入的興趣與滿足及生活中心上的感受程度為最高。

表3 不同參加組別在持續涉入之單因子變異數分析摘要表(N=611)

變異來源	因素名稱	SS	df	MS	F	P	事後比較
組間	興趣與滿足	478.40	2	239.20	34.86	.00*	1>2,1>3
	生活中心	178.01	2	89.00	18.30	.00*	1>2,1>3
組內	興趣與滿足	4158.09	606	6.86			
	生活中心	2947.55	606	4.86			

* $p < .05$ 備註：1.馬拉松組(42.195km)；2.路跑組(10km)；3.健康休閒組(4.2 km)

三、休閒效益調查結果

(一)在不同性別上

1. 結果與分析

本研究以t考驗來考驗研究假設，以瞭解不同性別的路跑運動參與者在休閒效益的差異情形，結果如表4。由表中得知，在社交效益($t=3.30, p < .05$)、生理效益($t=3.65, p < .05$)、心理效益($t=4.26, p < .05$)達顯著差異。在社交效益男性平均數4.07高於女性平均數3.95，在生理效益男性平均數4.27高於女性平均數4.14，在心理效益男性平均數4.22高於女性平均數4.06。由以上資料分析後得知，在社交效益、生理效益及心理效益構面上皆是男性高於女性的。這顯示在休閒效益上的感受男性高於女生，根據研究結果顯示性別會影響休閒效益的感受。此結果顯示不同性別在休閒效益上有顯著差異存在。

2. 討論

本研究結果所顯示的訊息中發現，不同性別的受試者在休閒效益上有顯著差異存在($p < .05$)，在社交效益、生理效益及心理效益構面上皆是男性顯著高於女性，在國內以性別的差異來探討休閒效益的研究，郭淑菁(2003)對登山者所做的調查指出，心理效益與生理效益男性顯著高於女性，與本研究結果部分相同，與陳中雲(2001)不同性別之國小教師在休閒效益的感受並無顯著差異及林宜蔓(2004)不同性別之游泳持續參與者，在休閒效益上，沒有顯著差異存在，則呈現完全不同之結果。

表4 不同性別之路跑參與者在休閒效益之t檢定分析表

因素	組別	人數	平均數	標準差	t 值
社交效益	男性	408	4.07	0.48	3.30*
	女性	203	3.95	0.43	
生理效益	男性	408	4.27	0.45	3.65*
	女性	203	4.14	0.38	
心理效益	男性	408	4.22	0.44	4.26*
	女性	203	4.06	0.43	

*P<.05

(二)有無婚姻上

1.結果與分析

有無婚姻狀況之路跑運動參與者在休閒效益之差異檢定如表 5 所示，由表中得知，在社交效益($t=3.71$, $p<.05$)、生理效益($t=4.05$, $p<.05$)及心理效益($t=4.05$, $p<.05$)三個構面上都達顯著差異。在各項因素中，社交效益，已婚者平均數 4.08 高於未婚者平均數 3.94，生理效益，已婚者平均數 4.28 高於未婚者平均數 4.14，心理效益已婚者平均數 4.25 高於未婚者平均數 4.04。由上述資料分析後得知，在社交效益、生理效益與心理效益構面上都是已婚者高於未婚者。這顯示已婚者在整體休閒效益上都高於未婚者。根據研究結果顯示不同婚姻狀況在休閒效益上有顯著差異存在。

2.討論

本研究結果所顯示的訊息中發現，不同婚姻狀況的受試者在休閒效益上有顯著差異存在($p<.05$)，已婚者明顯高於未婚者，此研究與馬上鈞(2002)及林宜蔓(2004)的結果在休閒效益各構面社交、生理及心理已婚者都高於未婚者相同，但與陳中雲(2001)不同婚姻狀況的國小教師在休閒效益上並無明顯差異則有所不同。

表5 有無婚姻之路跑參與者在休閒效益之t檢定分析表

因素	組別	人數	平均數	標準差	t 值
社交效益	已婚	357	4.08	0.41	3.71*
	未婚	246	3.94	0.52	
生理效益	已婚	357	4.28	0.39	4.05*
	未婚	246	4.14	0.45	
心理效益	已婚	357	4.25	0.39	5.95*
	未婚	246	4.04	0.48	

*p<.05

(三)在不同參賽組別上

1.結果與分析

根據不同參加組別之路跑運動參與者在休閒效益之統計分析顯示，在各構面中，社交效益得分最高為「馬拉松組(42.195km)」(平均數4.12)，生理效益得分最高為「馬拉松組(42.195km)」(平均數4.32)，心理效益得分最高為「馬拉松組(42.195km)」(平均數4.29)。從表6所示，不同參加組別的路跑運動參與者在休閒效益結果發現，不同參加組別的路跑運動參與者在社交效益、生理效益、心理

效益呈現顯著差異，在進行事後比較後發現，在社交效益的得分上，「馬拉松組(42.195km)」高於「健康休閒組(4.2 km)」。在生理效益，「馬拉松組(42.195km)」、「路跑組(10km)」高於「健康休閒組(4.2 km)」，在心理效益，「馬拉松組(42.195km)」高於「路跑組(10km)」、「健康休閒組(4.2 km)」。由上述資料分析之結果可知，在社交效益、生理及心理效益上，馬拉松組(42.195km)者，明顯高於路跑組(10km)、健康休閒組(4.2 km)，顯示參加馬拉松組(42.195km)之路跑運動參與者在休閒效益的感受上較高。根據研究結果顯示不同參加組別在休閒效益上有顯著差異存在。

2. 討論

本研究結果所顯示的訊息中發現，不同參加組別的受試者在社交效益、生理效益、心理效益呈現顯著差異，經事後比較後發現，在社交效益的得分上，「馬拉松組(42.195km)」高於「健康休閒組(4.2 km)」。在生理效益，「馬拉松組(42.195km)」、「路跑組(10km)」高於「健康休閒組(4.2 km)」，在心理效益，「馬拉松組(42.195km)」高於「路跑組(10km)」、「健康休閒組(4.2 km)」。結果顯示馬拉松組在社交、效益、及心理效益的整體休閒效益感受上，皆明顯高於路跑組及健康休閒組。

表6 不同參加組別在休閒效益之單因子變異數分析摘要表(N=611)

變異來源	因素名稱	SS	df	MS	F	P	事後比較
組間	社交效益	118.38	2	59.19	7.86	.00*	1>3
	生理效益	113.73	2	56.87	13.55	.00*	1>3,2>3
	心理效益	5883.56	2	130.76	14.09	.00*	1>2,1>3
組內	社交效益	4565.36	606	7.53			
	生理效益	3543.96	606	4.20			
	心理效益	5883.56	606	9.28			

*p<.05 備註：1.馬拉松組(42.195km)；2.路跑組(10km)；3.健康休閒組(4.2 km)

三、持續涉入與休閒效益之相關分析

由表7所示，路跑運動參與者的持續涉入與休閒效益達顯著水準，顯示路跑運動參與者的持續涉入與休閒效益有顯著正相關存在，且持續涉入與休閒效益的各項因素，其相關係數介於.46至.57之間，呈中度相關。

表7 路跑運動參與者持續涉入與休閒效益相關分析表

	興趣與滿足	生活中心
社交效益	.48*	.57*
生理效益	.52*	.46*
心理效益	.54*	.46*

*p<.05

四、結論與建議

一、結論

- (一) 本研究發現不同背景變項的路跑運動參與者在持續涉入上有顯著差異存在，在性別方面，男性在興趣與滿足及生活中心的構面上是高於女性；在婚姻狀況方面，已婚者在興趣與滿足及生活中心的構面上是高於未婚者；參賽組別方面，馬拉松組在興趣與滿足及生活中心的構面上是高於其他參賽組別。
- (二) 本研究發現不同背景變項的路跑運動參與者在休閒效益上有顯著差異存在，在性別方面，男性在社交、生理及心理的構面上皆高於女性；在婚姻狀況方面，已婚者在社交、生理及心理的構面上皆高於未婚者；參賽組別方面，馬拉松組在社交、生理及心理的構面上皆高於其他參賽組別。
- (三) 路跑運動參與者持續涉入與休閒效益兩者間有正相關存在，亦即持續涉入的程度愈高則獲得休閒效益的感受也愈高。

二、建議

- (一) 本研究結果發現路跑運動參與人口，仍是以男性及已婚者居多，顯示女性及未婚者則是未來可具發展的族群，因此在推廣上，可再加強行銷部分的吸引，例如：文宣、圖片、影片，或是以同儕或團體共同參與，可折扣活動報名費用之方式，加以鼓勵女性及未婚者參與該項運動的機會。
- (二) 本研究發現從事路跑運動參與者在持續涉入的程度以及所獲得的休閒效益頗高，顯示出路跑運動確實可以帶來甚多的效益以及正面的價值，從而可明確瞭解到，路跑運動的確是值得政府及民間單位來大力推廣的一項休閒運動。
- (三) 本研究僅以報名參加 2006 臺灣國際馬拉松之路跑參與者為研究對象，其結果不足以類推到其他路跑活動以外之參與者或其他族群，建議後續的研究者，能將研究的對象擴大涵蓋其他屬性：如全國各慢跑俱樂部會員之調查等，可考慮將北、中、南、東四區的參與者加以抽樣具有代表性的樣本，研究結果將更為周密與精確。
- (四) 本研究在持續涉入量表方面僅以二個因素加以衡量，而持續涉入是否能以此二個因素衡量，或是衡量上過於簡單都有待進一步的確認，因此建議後續研究者可再參考相關研究文獻，或是採質化的方式，如此則更能具體的瞭解路跑運動參與者持續涉入該項運動的原因及因素。
- (五) 本研究屬於量的研究，採問卷調查法係為了瞭解路跑運動參與者持續涉入與休閒效益之情形，未來之研究，可加上質的研究部分，透過深度訪談或個案研究之方式進行探討，將使研究結果更臻完善。

參考文獻

- 方怡堯 (2002)：溫泉遊客遊憩涉入與遊憩體驗關係之研究-以北投溫泉為例。未出版之碩士論文，台北市，國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所。
- 朱素巒、卓世鏞 (2004)：健康動起來：從慢跑開始。大專體育，72期，192-199 頁。
- 朱笠瑄 (2003)：東北角海岸攀岩冒險遊憩活動之研究。未出版之碩士論文，台中縣，朝陽科技大學休閒事業管理系研究所。

- 林宜蔓 (2004)：游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究。未出版之碩士論文，雲林縣，國立雲林科技大學休閒運動研究所。
- 林欣慧 (2002)：解說成效對休閒效益體驗之影響研究-以登山健行為例。未出版之碩士論文，台北市，國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所。
- 邱榮基、畢璐鑾 (2005)：探討台灣馬拉松運動之發展。大專體育，80期，54-61頁。
- 洪煌佳 (2002)：突破休閒活動之休閒效益研究。未出版之碩士論文，台北市，國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所。
- 馬上鈞 (2002)：休閒效益與生活壓力之研究-以高雄地區郊山登山者為例。未出版之碩士論文，台北市，國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所。
- 高俊雄 (1995)：休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究，8卷1期，15-28頁。
- 張孝銘、林樹旺、余國振 (2004)：慢跑消費者活動參與動機、持續涉入與休閒行為之相關研究。大專體育學刊，6卷1期，83-93頁。
- 許哲彰 (1998)：慢跑的好處及運動傷害的預防。大專體育，39期，86-94頁。
- 郭淑菁 (2003)：登山社員休閒涉入、休閒滿意度與幸福感之研究。未出版之碩士論文，彰化縣，大葉大學休閒事業管理學系。
- 陳中雲 (2001)：國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究以台北縣公立國民小學教師為例。未出版之碩士論文，台北市，國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所。
- 陳南琦 (2004)：健康路跑運動參與者休閒動機、涉入及消費者行為之相關研究。中華民國大專院校93年度體育學術研討會專刊，127-135頁
- 黃建人 (2003)：以運動類型論心理上安適感效應。大專體育，66期，123-128頁。
- 葉憲清 (2000)：高雄市體育場民眾之消費行為研究。體育學報，28輯，1-10頁。
- 劉盈足 (2005)：公務員週末之休閒涉入與其休閒滿意度關係之探討-以彰化地區鄉鎮市公所為例。未出版之碩士論文，彰化縣，大葉大學休閒事業管理學系。
- 蔡巧玲 (2005)：休閒潛水者性別角色與休閒涉入之研究。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 賴金鑫 (1996)：運動醫學講座。台北市：健康世界雜誌社。
- Berger, B. C., & Mciuma. (1993). Exercise and the quality of life, In R.N. Singer, M., & Murpuh, L.K, & Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology*, (pp.729-760). New York: Macmillan Publishing.
- Driver B. L., Brown, P. J. & Peterson, G. L. (1991). *Benefits of leisure*, Venture Publishing, Inc. State College.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perception of boredom in leisure : concept ualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22, 1-17.
- McIntyre, N. (1992). Involvement in risk recreation: A comparison of objective and subjective measures of engagement, *Journal of Leisure Research*, 24(1), 64-71.
- Schuett, M. (1993). Refining measure of adventure recreation involvement, *Leisure Science s*, 15, 205-216.
- Venkartaman, M. P. (1990). Opinion leadership, enduring involvement and charact

eristic of opinion leaders: A moderating or mediating relationship? In E. M. Goldberg, G. Gerald., & W. P. Richard (Eds.), *Advances in consumer Research*,(Vol. 17, pp. 60-67).Provo, UT: Association for Consumer Research.

