

南 華 大 學

休閒產業經濟學系

碩士論文

馬拉松跑者參賽動機、休閒效益與幸福感之相關研究—

以 2013 府城安平仲夏夜浪漫星光馬拉松為例

A Study on Participation Motivation, Leisure Benefit and

Satisfaction of Marathon Runners : 2013 Tainan An-Ping at

Midsummer Night under Romantic Star Light Marathon

研 究 生：陳 麗 珠

指 導 教 授：賴 文 儀 博 士

中 華 民 國 103 年 5 月

# 南 華 大 學

休閒產業經濟學系

碩 士 學 位 論 文

論文題目：馬拉松跑者參賽動機、休閒效益與幸福感之相關研究-以 2013 府城安平仲夏夜浪漫星光馬拉松為例

A Study on Participation Motivation, Leisure Benefit and Satisfaction of Marathon Runners: 2013 Tainan An-Ping at Midsummer Night under Romantic Star Light Marathon

研究生：陳麗珠

經考試合格特此證明

口試委員：黃復生

周政德  
賴文儀

指導教授：賴文儀

系主任(所長)：楊政良

口試日期：中華民國 103 年 5 月 30 日

## 中文摘要

本研究旨在瞭解馬拉松跑者在參賽動機、休閒效益與幸福感之相關，並以參與幸福御守 2013 府城安平仲夏夜浪漫星光馬拉松比賽之跑者為研究對象，採用問卷調查法蒐集相關資料，問卷內容包含參賽動機量表、休閒效益量表、幸福感量表三個部分。研究者是以立意抽樣的方式進行問卷調查，共計發放 450 份問卷，回收問卷 430 份，剔除資料填答不全者，合計有效樣本為 401 份，有效問卷率為 93.3%。回收資料以 SPSS19.0 進行資料處理，根據研究資料，以描述性統計、相關及迴歸等統計方式分析處理後，所得結論如下：

- 一、馬拉松跑者的參賽動機與馬拉松跑者的休閒效益有正向顯著影響。
- 二、馬拉松跑者的參賽動機與馬拉松跑者的幸福感有正向顯著影響。
- 三、馬拉松跑者的休閒效益與馬拉松跑者的幸福感有正向顯著影響。

根據本研究結果發現馬拉松跑者的參賽動機和休閒效益對其幸福感的感受度有高度相關，也就是說馬拉松運動確實可為健康生活帶來正面影響，也發現馬拉松運動有很多休閒效益及好處，因此未來可鼓勵一般民眾多參與馬拉松運動。

關鍵字：馬拉松跑者、參賽動機、休閒效益、幸福感

## Abstract

This study aims to understand how the Marathon runners' participative motivations, leisure benefits, and their senses of happiness are related. The target group of this survey focuses on the participants of the Blessed 2013 Tainan An-Ping at Midsummer Night under Romantic Star Light Marathon and it adopts questionnaire survey to collect relevant information, including Participative Motivation Scale, Leisure Benefits Scale, and Sense of Happiness Scale. The questionnaire survey was conducted by means of purposive sampling, with 450 formal questionnaires given out, 430 response questionnaires, 401 effective copies by eliminating the incomplete questionnaires, and the effective response rate is 93.3%. The collected data are handled in line with SPSS19.0, which are analyzed based on Descriptive Statistics, Relevant and Regression Analysis.

The results and findings are as follows:

1. Marathon runners' participative motivations and leisure benefits have significant positive influence.
2. Marathon runners' participative motivations and their senses of happiness have significant positive influence.
3. Marathon runners' leisure benefits and their senses of happiness have significant positive influence.

According to the study results, it reveals that Marathon runners' participative motivations and leisure benefits have highly correlation with their sense of happiness. In other words, Marathon exactly has positive influence on healthy life. As to engaging Marathon exercise has a lot of leisure benefits, we can encourage people to participate in it as often as possible.

Keywords: Marathon runners, participative motivation, leisure benefit, sense of happiness

# 目 錄

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 中文摘要.....          | I   |
| Abstract.....      | II  |
| 目錄.....            | III |
| 圖目錄.....           | VI  |
| 表目錄.....           | VII |
| 第壹章、緒論.....        | 1   |
| 第一節、研究背景及動機.....   | 1   |
| 第二節、研究目的.....      | 3   |
| 第三節、研究問題.....      | 4   |
| 第四節、研究範圍與限制.....   | 5   |
| 第五節、研究實施流程.....    | 6   |
| 第貳章、文獻探討.....      | 7   |
| 第一節、馬拉松的起源與發展..... | 7   |
| 一、馬拉松的起源.....      | 7   |
| 二、馬拉松在台灣的發展.....   | 8   |
| 第二節、參賽動機相關研究.....  | 9   |
| 一、動機定義.....        | 9   |
| 二、動機理論.....        | 9   |
| 三、參賽動機相關研究.....    | 10  |
| 第三節、休閒效益相關研究.....  | 13  |
| 一、休閒效益的定義.....     | 13  |
| 二、休閒效益的內涵.....     | 13  |
| 三、休閒效益相關研究.....    | 15  |
| 第四節、幸福感相關研究.....   | 18  |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 一、幸福感的定義及內涵.....    | 18 |
| 二、幸福感量表的發展.....     | 19 |
| 三、幸福感相關研究.....      | 21 |
| 第參章 研究方法 .....      | 23 |
| 第一節、研究架構 .....      | 23 |
| 第二節、研究假設 .....      | 24 |
| 第三節、研究對象與抽樣 .....   | 25 |
| 一、研究對象 .....        | 25 |
| 二、抽樣方式 .....        | 25 |
| 第四節、研究工具 .....      | 26 |
| 一、研究工具的編製過程.....    | 26 |
| 二、研究工具內容.....       | 26 |
| 三、問卷前測.....         | 31 |
| 第五節、資料處理方式.....     | 32 |
| 第肆章 研究結果與分析.....    | 33 |
| 第一節、研究樣本之資料分析.....  | 33 |
| 第二節、信度分析.....       | 38 |
| 第三節、效度分析.....       | 39 |
| 第四節、描述性統計分析.....    | 40 |
| 第五節、相關性分析.....      | 44 |
| 第六節、迴歸分析.....       | 45 |
| 第七節、資料分析結果.....     | 51 |
| 第伍章 結論與建議.....      | 53 |
| 第一節、研究結論.....       | 53 |
| 第二節、研究貢獻與實務的建議..... | 56 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 第三節、本研究之限制.....   | 57 |
| 第四節、對未來研究的建議..... | 58 |
| 參考文獻.....         | 59 |
| 附錄                |    |
| 研究問卷.....         | 64 |



## 圖目錄

|                      |    |
|----------------------|----|
| 圖 1-5-1 研究實施流程圖..... | 6  |
| 圖 3-1-1 研究架構圖.....   | 23 |



## 表 目 錄

|         |                                 |    |
|---------|---------------------------------|----|
| 表 1-1-1 | 2013 台灣各類路跑比賽場次表.....           | 2  |
| 表 2-2-1 | 參賽動機之相關研究.....                  | 11 |
| 表 2-4-1 | 幸福感的相關名詞與定義歸納表.....             | 19 |
| 表 3-3-1 | 本研究參賽動機量表.....                  | 27 |
| 表 3-3-2 | 本研究休閒效益量表.....                  | 28 |
| 表 3-3-3 | 本研究幸福感量表.....                   | 29 |
| 表 3-3-4 | 預測問卷信度表.....                    | 31 |
| 表 4-1-1 | 樣本分布情形，依人口統計變數表.....            | 36 |
| 表 4-2-1 | 正式問卷信度表.....                    | 38 |
| 表 4-4-1 | 變數平均數與標準差統合表.....               | 40 |
| 表 4-4-2 | 參賽動機變數問項與量表.....                | 41 |
| 表 4-4-3 | 休閒效益變數問項與量表.....                | 42 |
| 表 4-4-4 | 幸福感變數問項與量表.....                 | 43 |
| 表 4-5-1 | 參賽動機、休閒效益與幸福感相關性分析表.....        | 44 |
| 表 4-6-1 | 參賽動機(整體構面)與休閒效益對於馬拉松跑者迴歸分析表.... | 46 |
| 表 4-6-2 | 不同參賽動機(各構面)與休閒效益對於馬拉松跑者迴歸分析表..  | 46 |
| 表 4-6-3 | 不同參賽動機(整體構面)與幸福感對於馬拉松跑者迴歸分表.... | 48 |
| 表 4-6-4 | 不同參賽動機(各構面)與幸福感對於馬拉松跑者迴歸分析表.... | 48 |
| 表 4-6-5 | 休閒效益(整體構面)與幸福感對於馬拉松跑者迴歸分析表..... | 50 |
| 表 4-6-6 | 休閒效益(各構面)與幸福感對於馬拉松跑者迴歸分析表.....  | 50 |
| 表 5-1-1 | 本研究研究假設之彙整.....                 | 54 |

## 第壹章 緒論

### 第一節 研究背景及動機

臺灣近幾年的運動環境，隨著健康意識的提升、運動場館日益普及，加上近年來各類型運動賽會的推廣與舉辦，提供了民眾更多參與運動的機會。根據行政院體育委員會 100 年運動城市調查資料顯示，我國的「運動」和「規律運動」比例有同步揚升，其中，運動人口比例從 80.6% 增至 80.8%，規律運動人口比例從 26.1% 拉高至 27.8%，可見臺灣的運動參與人口是逐年上升，規律運動人口有顯著成長，但是離大幅提升全民規律運動的目標，仍有一段相當大的差距。根據體育署公布的「102 年運動城市調查」，慢跑人口成長的比例也大幅成長，較 101 年提升了 2.6%；另外，許多運動中心及運動商品也開始主打女性市場，女性路跑的愛好者增加不少。

現今的馬拉松競賽已成為一項人們喜愛的運動項目。由於舉辦國際馬拉松比賽可以提高城市的知名度並帶來旅遊商機，因此，眾多知名城市以舉辦國際馬拉松賽會作為提高自己知名度的宣傳方式，如目前世界最大也是最受大眾喜愛的五個馬拉松賽事：「紐約馬拉松」、「芝加哥馬拉松」、「波士頓馬拉松」、「柏林馬拉松」和「倫敦馬拉松」，每年參加人數數以萬計，不但大大提昇城市的知名度，也為當地帶來可觀的商機與經濟收入。

臺灣舉辦馬拉松賽的歷史並不久，但這項賽事卻在臺灣逐漸成為重要的運動賽會，甚至投入馬拉松運動的人逐漸增加，究其原因，除入門簡單外，或許也是因為馬拉松不僅是一項耐久的體能運動，更能培養樂觀堅毅的精神文化，對國民智能的提升也有極大的幫助（陳美燕，2007）台灣人多瘋路跑？從 2013 年有約 300 場路跑賽，其中包含 70 場正規馬拉松可知，因為光是 70 這個數字，就足以躋身全球各國每年舉辦馬拉松總場數排行榜前 10。其實路跑在國外早已興盛，近年風潮吹進台灣。台灣人認真起來不容小覷，辦比賽出奇招賺翻；參賽者更厲害，感染力十足，讓路跑人口成長速度破表。

表 1-1-1 2013 台灣各類路跑比賽場次表

| 分類     | 場次 | 分類            | 場次  |
|--------|----|---------------|-----|
| 超馬     | 22 | 全馬            | 70  |
| 半馬／超半馬 | 33 | 少於 21 公里（含健走） | 128 |
| 創意路跑   | 20 | 接力賽           | 5   |
| 登高賽    | 2  |               |     |

資料來源：運動筆記、白紹宇（2013）。

中華民國路跑協會理事長曹爾忠認為，路跑活動有人陪伴，能增加參與感，參賽者也因此留下紀錄，而有成就感，是路跑盛行的主因；近年來路跑人口大量增加，主要是因為政府的倡導，以及媒體的推波助瀾，才形成這股路跑熱。「路跑是最簡單的運動。」跑步活動並不需要太多配備，也沒有太多的限制。「馬總統、王永慶先生和許多企業領袖都愛路跑，是路跑蔚為風氣的原因之一。」紀政說，哈佛醫生《運動改造大腦》一書出版後，影響甚巨，《天下》、《遠見》等雜誌都曾製作專題報導，闡述運動帶來聰明與成功的道理，加上路跑活動適合團體參加，企業、學校社團樂於組團共襄盛舉，使得路跑風氣愈來愈盛行。

一次操場跑步運動，朋友偶然的邀約，不知不覺中養成了慢跑的習慣，進而參與馬拉松比賽，體驗到每一次的馬拉松都是一次次的自我挑戰，需要勇氣、意志與堅持，才能突破自我，挑戰成功。追溯馬拉松的起源，也象徵了尋找機會、突破重圍的重要意義。因此，在眾多運動中，研究者對馬拉松有特殊的喜愛與關注，希望藉由此研究做為推廣馬拉松比賽，藉由對參賽者的認識，能夠吸引更多人加入參與馬拉松的行列。

## 第二節 研究目的

基於上述研究背景及動機，透過本研究瞭解馬拉松跑者的參加現況，以及瞭解馬拉松跑者之參賽動機、休閒效益與幸福感之相關情形。具體而言，本研究之研究目的為：

- 一、瞭解馬拉松跑者的人口統計變項。
- 二、瞭解馬拉松跑者之參賽動機、休閒效益與幸福感。
- 三、探討馬拉松跑者參賽動機與休閒效益對幸福感之影響。
- 四、探討馬拉松跑者參賽動機與休閒效益相關情形。



### 第三節 研究問題

依據上列之研究目的，本研究在探討馬拉松跑者之參賽動機、休閒效益與幸福感之相關，研究問題分為下列：

- 一、不同人口統計變項之馬拉松跑者的特性為何？
- 二、瞭解馬拉松跑者之參賽動機、休閒效益與幸福感現況為何？
- 三、探討馬拉松跑者的參賽動機、休閒效益對幸福感之預測力為何？
- 四、探討馬拉松跑者的參賽動機與休閒效益是否有顯著相關存在？



#### 第四節 研究範圍與限制

##### 一、研究範圍

本研究旨在探討馬拉松跑者參賽動機、休閒效益與幸福感之相關研究，研究範圍係以參加 2013 府城安平仲夏夜浪漫星光馬拉松比賽之跑者，採取問卷調查的方式，進行其參賽動機、休閒效益與幸福感之相關及差異情形為研究內容之範圍。

##### 二、研究限制

- 1、研究對象僅限於本次賽會參賽者，因此所得結論是否能推廣至其餘地區的賽會，尚待驗證。
- 2、問卷調查方式為賽後施作，故填答者在填寫問卷時，對於賽前參賽動機的回溯有較不確定性因素存在。
- 3、問卷調查方式為賽後施作，填答者因賽後過於勞累、受傷或個人因素，而影響問卷施測之信度。

## 第五節 研究實施流程

本研究實施流程，如圖 1-5-1 所示：

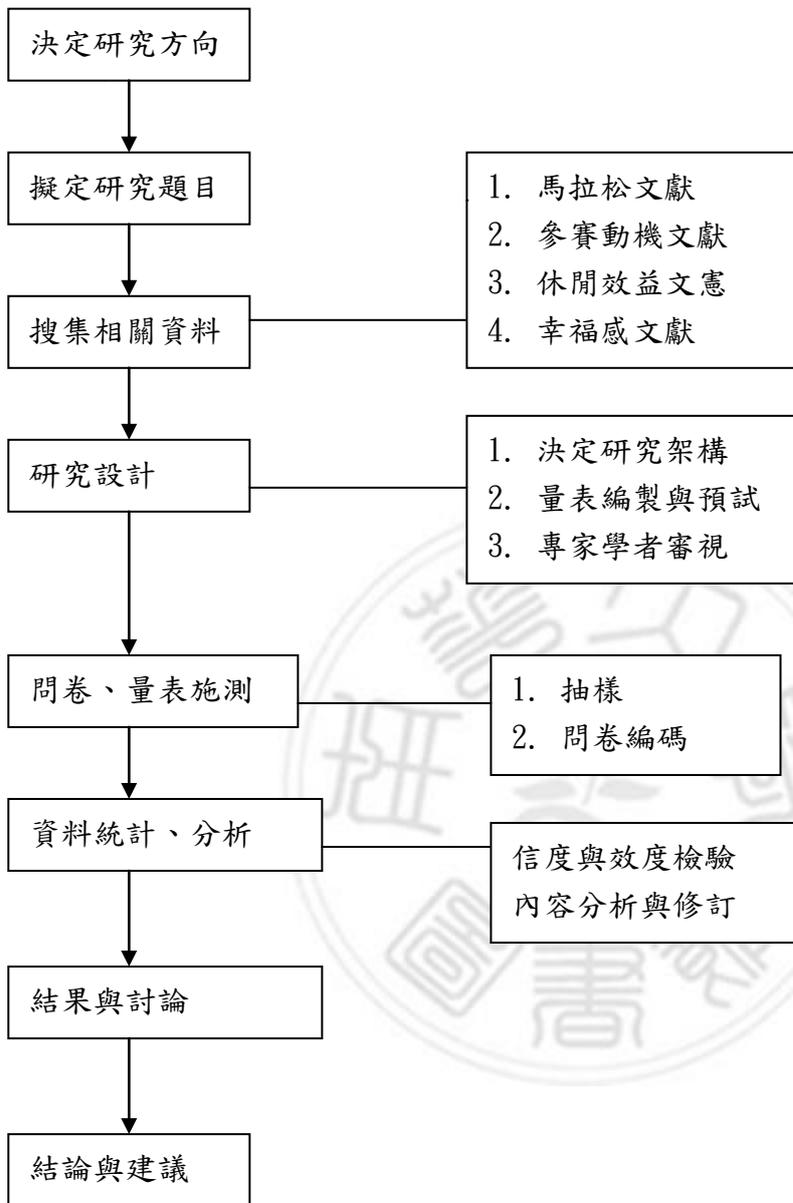


圖 1-5-1 研究實施流程圖

## 第貳章 文獻探討

本章主要針對研究所需之相關文獻進行探討，共分為五節，第一節為馬拉松的起源與發展；第二節為參賽動機相關研究；第三節為休閒效益相關研究；第四節為幸福感相關研究，各節內容分別敘述如下：

### 第一節 馬拉松的起源與發展

#### 一、馬拉松的起源

馬拉松是一項令人著迷且具有獨特魅力的運動，那它的起源究竟是來自何處，據郭豐州（2008）指出，西元前 490 年波斯帝國君主大流士派遣七萬大軍乘船攻打雅典，雙方軍隊在馬拉松平原展開大戰，具備軍事天份的雅典將軍米爾第雅德斯使用戰術將波斯軍隊打得落花流水，波斯軍隊看似潰逃的退回船上，其實是想乘船繞過海峽到達雅典城。米爾第雅德斯得知敵人詭計，下令全軍火速趕回雅典，並且派出傳令兵斐迪匹德斯（Pheidippides）先跑回雅典示警，斐迪匹德斯知道問題的嚴重性，不顧自身疲憊，用盡全力趕回雅典城大喊：「我們在馬拉松打勝仗，但是波斯人已從海上來襲」，遺憾的是帶回訊息的斐迪匹德斯隨即因力竭而亡。回顧往日歷史，我們得以瞭解馬拉松何以影響體育運動，也更讓人深刻地體會到其背後所代表的深深刻意義。為什麼馬拉松的距離為 42.195 公里是有其歷史典故的，在 1908 年倫敦奧運，馬拉松路線是從英國皇家溫莎堡門口跑到西倫敦白城運動場皇家包廂前距離是 26 英哩整，當時的愛麗珊德拉皇后要求將起點移到溫莎堡西側草地，如此皇家小孩子才得以看到比賽起跑景象，因此馬拉松路線又增加了 385 碼，總距離變成 26.385 英哩（42.195 公里），此外 1924 年巴黎奧運組織委員會也決議，以後奧運馬拉松必須採用 1908 年倫敦奧運的馬拉松距離，這就是目前全世界正規馬拉松競賽的標準距離（郭豐州、夏偉恩，2008）。

## 二、馬拉松在台灣的發展

臺灣的路跑活動從 1978 年，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，國內從 1947 年第二屆臺灣省運動會，開始有競技性男子馬拉松競賽項目，女子馬拉松競賽項目直至 1983 年第三十八屆臺灣省運動會才正式加入比賽，在 1979 年的金山馬拉松則是國內首次有女子選手參加的全民性馬拉松比賽（邱榮基、畢璐鑾，2005）。近年來，台灣的慢跑人口越來越多，在路跑團體的推動下，結合地方特色與觀光資源的賽事，受到愛跑人士的熱烈迴響。像是以壯麗風景聞名國際的「太魯閣峽谷馬拉松」、城市風貌的「台北馬拉松」、離島風情的金門、蘭嶼、綠島馬拉松，水岸湖景的八里、冬山河、澄清湖馬拉松，自然生態的高美溼地、太平山馬拉松等，還有以各個鄉鎮獨特的美景與特產為號召，大大小小、每年超過 300 場的賽事，不僅突顯路跑活動，已經走向特色化、在地化、休閒化，而跑友們動輒以「秒殺報名」來支持，也反映路跑已經成為全民運動。

連續三屆的「府城星光馬拉松」，全程馬拉松比賽路線，除了經過一級古蹟安平古堡、億載金城，還有能欣賞運河景緻的望月橋、港濱步道，壯闊出海口的鹽水溪河堤自行車道，晚霞落日的觀夕平台，點點漁火的南北哨所、漁港碼頭，還有小吃古厝林立、美麗熱鬧的古堡街、延平街等，環繞一圈，囊括府城安平的風貌。備受好評的經典賽事—「府城星光馬拉松」，其舉辦目的在於提升路跑水準，推廣馬拉松運動風氣，促進身心健康及提升地方經濟發展，發揚府城人文風情，賽會主辦單位將比賽路線規劃經過當地古蹟、小吃，讓跑者能夠與當地居民進行互動，感受在地民眾的熱情，形成府城馬拉松的一大特色，此外，透過馬拉松賽事的積極舉辦，也增加了城市的國際能見度與知名度，除了吸引馬拉松選手參與賽事，也可吸引許多觀光人潮，對於地方經濟與產業發展，都有一定程度的幫助，同時也有助於提升臺灣的國際形象。

## 第二節 參賽動機相關研究

為探究參加 2013 年府城安平仲夏夜浪漫星光馬拉之選手的參賽動機，本節內容包含動機定義、動機理論、參賽動機相關研究。

### 一、動機定義

Gleitman (1997) 指出，動機是有方向、有目標的，大多數人和動物的行動是有目標的，我們走向某個東西，去拿某個東西，都是個有目的的行動，包含了一個內在的動機（一個目的、一個慾望），絕不會是一種漫無目的的動作，他也提及很多心理學家認為絕大部分的動機是為了尋找「最佳的激發程度」

(optimum level of arousal)。Kotler (1991) 動機亦稱作「驅力」，它是一種個體尋求需要或滿足的強大壓力，並藉以降低焦慮與緊張感。張春興(1994)說明動機(motives)是一個複雜的概念，目前還沒有普遍被一致接受的定義，另外如驅使(drive)、需要(need)、欲求(desire)等，經常代表類似的含意，不管怎麼表示，動機是引起個體活動，並維持已引起的活動，並促使該活動朝向某一目標進行的內在歷程，它是有目標、有方向、有強度的。劉修祥、許樹淵(2000)指出人的行為在正常情況下都有他的動機，激勵去從事某項活動，而動機是一種意識、一種驅力。因此，決定個人是否參與某項活動，動機是一項重要因素。林子揚(2009)在心理學的態度、人格、知覺、學習、動機等重要變數可以解釋個體行為。動機往往是由內心的慾望引發的，人對某件事的動機往往可以觸發其行為。

綜合國內外學者研究，動機是一種內在的刺激與外在因素引起需求的歷程，具有強大的驅使力量引發、導向、維持個體活動(Kotler, 1991; 張春興, 1994; Gleitman, 1997; 許樹淵、劉修祥, 2000; 林子揚, 2009)。無論從事任何一項活動，必定有其內、外在動機為前提，進而去從事其活動。

### 二、動機理論

美國人本心理學家馬斯洛(Maslow, 1970)以「需求層次」的觀點來解釋人類與生俱來的基本需求，由最基層到最高層分別為：生理、安全、愛與隸屬、尊

重與自我實現，同樣可運用在動機理論，即行為的目的是為了滿足前述的五種基本需求，稱為需求動機理論。Deci 與 Ryan(1985)整理出三種參與運動行為的動機模式，一是內在動機(intrinsic motives)；二是外在動機(extrinsic motives)；三是無動機(amotives)，內在動機是個人參與活動是為了經驗活動過程帶來的樂趣與滿足；根據自我決定的內在動機理論分為：個人的自(autonomy)、能力(competence)，與他人的關係(relatedness)，為支持內在動機的三個主要因素。外在動機是因外發性的誘因，如獎勵、獎金與獎牌；無動機為參與活動中自我決定程度最低的動機，無動機的概念與學得性無助(learned helplessness)非常類似，當個人對參與某項活動為無動機時，他就無法知道自已的行為與行為的結果有何關連。自主是一個人自由的意志，個人是自發在做事情，若外界能提供立即的回饋，而且個人不受控制，如此可以提高一個人的自主感，引發一個人的內在動機。林季燕、季力康，(2003)；蔡俊傑(2009)內在動機係指個體會從事某項活動是因為對於活動本身的興趣，並且從參與的過程中獲得樂趣與滿足，外在動機則是指個體參與活動是屬於外發性的，並不是因為對該項運動本身的興趣或自身參與其中獲得樂趣，而是因為外在所提供的誘因，如獎金、獎勵等報酬，最後無動機則指個體察覺行為與結果間缺乏聯結時，個體會參與活動的原因，既不是因內在動機也不是由外在動機所引發，個體因感到無動機的存在，而停止對活動的參與。

### 三、參賽動機相關研究

近年來，在國內對於運動參賽動機之相關研究有越來越多的趨勢，本研究整理學者對參賽動機之相關研究如表 2-2-1 所示：

表 2-2-1 參賽動機之相關研究

| 研究者                     | 年代   | 研究對象            | 研究結果                                   |
|-------------------------|------|-----------------|--|
| Klint & Weiss           | 1987 | 體操運動員           | 參與動機包括發現技術發展、朋友歸屬感、團隊氣氛、成功地位刺激、體適能、樂趣。 |
| 張良漢                     | 2002 | 大專學生            | 參賽動機包含：運動體驗、社交、文化喜好、挑戰自我等因素。           |
| 夏淑蓉與<br>盧俊宏             | 2002 | 網球選手            | 內在動機與外在動機男生皆高於女生，年紀越長，無動機越高。           |
| Frederick &<br>Schuster | 2003 | 自行車選手、<br>一般運動者 | 參賽動機包含：興趣、能力表現、外表、體適能、社會性動機。           |
| 張家銘與<br>黃芳銘             | 2006 | 一般民眾            | 參賽動機包含：運動體驗與挑戰、社交與休閒體驗、文化偏好、好奇因素四個構面。  |
| Havenar, &<br>Lochbaum  | 2007 | 馬拉松選手           | 參賽動機包含：心理、身體健康、社會需求和成就動機。              |
| 游智名                     | 2009 | 馬拉松選手           | 參賽動機構面以「心理感受」最高，其次為賽事魅力、運動體驗與挑戰、最低為社交。 |

資料來源：本研究者整理

本研究旨在探討馬拉松選手之參賽動機，並參考張良漢（2002）、張家銘與黃芳銘（2006）、游智名（2009）等人之研究，依據內在的個體性活動及外在的獎賞性動機區分內外動機因素，將外在動機因素定為「社交」、「賽事魅力」；

內在動機因素為「運動體驗與挑戰」、「心理感受」等共四個構面。外在動機強調個體外，人、事、物對個體的影響，其構面中包括：達成教練的期望、獲得重要他人的認同、選手經驗交流、增進人際關係、認識新朋友、增加親子感情、支持公益活動、高額獎金、慕名而來共襄盛舉、想體驗人山人海的場景等；內在動機指內在個體性活動的自我感受，構面之題項包括：展現平日練習成果、向自我挑戰使成為備受尊崇的人、發現新的訓練方法喜愛運動賽會、紓解壓力、參與此活動使我獲得興奮的人生經驗等。



### 第三節 休閒效益相關研究

本節歸納整理休閒效益之相關文獻，內容分為休閒效益的定義、內涵、休閒效益的相關研究。

#### 一、休閒效益的定義

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, and Perterson, 1991)。Ajzen (1991)認為，效益一詞意味著一種目標的達成，包括參與休閒所能達成之目標，以及參與者相信休閒能夠幫助他們達成目標。Berger and Wankel (1991)提出「效益」乃被定義為能否達成目標的觀點，因此評估休閒效益最重要的是去評估休閒活動是否能幫助個人達成自身需求的目標，而非以一種客觀的態度去評估達成目標的過程。有許多休閒遊憩活動的效益是不容易直接被觀察到的，如從事休閒運動可以產生個人愉悅感與成長、減少壓力與焦慮、減緩抑鬱的程度等(黃榮賜, 1988)。因此，效益具有相當成分是屬乎個人主觀的感受。Mannel and Stynes(1991)將休閒效益整合為一系列模式，並認為人們在參與休閒時受到環境、活動、時間、心境的刺激，而產生生理、心理、環境、經濟、社會之影響，這些影響經由人們的評價後，就產生了休閒效益。

#### 二、休閒效益的內涵

休閒效益是一種主觀的概念，Ajzen (1991)指出，休閒效益即目標之達成，包括參與休閒目標之達成，包括參與休閒能達成目標，以及參與者相信休閒能幫助他們達成目標。而休閒效益一詞的意義與範圍相當的廣泛，故從個人、團體、社會與實質環境乃至教育學、心理學、社會學及經濟學等觀點來討論外，亦有透過休閒需求、功能及經驗的角度來探究。因此這些研究角度雖有不同，然而觀點卻也有相似之處，將相關文獻闡釋如下：

Verduin and McEwen (1984)認為，休閒活動參與者可以透過休閒參與的經驗中，獲得不同的體驗效益，包括(引自涂淑芳譯, 1996)：

- (一) 生理效益 (Physiological benefits): 保持定期運動或體能，可保持體適能水準、改善體適能、減少心肺血管之疾病。
- (二) 心理效益 (Psychological benefits): 參與不同的休閒活動可得到肯定及認同的機會及價值，也可藉由情境角色轉換獲得成就感；對於心靈受創者也有醫療的功效（舒緩、調適及恢復）。
- (三) 社交效益 (Social benefits): 休閒活動具有「社交潤滑劑」功效，志同道合，能分享相同嗜好的成人藉由休閒活動參與，更容易培養珍貴的情、親情。
- (四) 放鬆效益 (Relaxation benefits): 休閒活動使人遠離環境、解除憂慮、精力恢復，參與耗用體力的活動，使參與者達到放鬆的目的，以保持個人身、心及精神的平衡發展。
- (五) 教育效益 (Educational benefits): 休閒提供多元的興趣領域，藉由正式或非正式參與，滿足個人求知慾、創作慾，並提高個人知識領域。
- (六) 美學效益 (Aesthetic benefits): 從休閒活動中學習美的欣賞，獲得心靈、情感及靈性的充實及滿足，並可確認個人價值觀念。

柴松林 (1996) 提出休閒效益包含滿足生理、心理、社會需求三種效益：

- (一) 滿足生理需求：休息是娛樂，解放工作勞苦之疲累，經由娛樂紓解壓力與心理緊張。
- (二) 滿足心理需求：調劑生活節奏，豐富生活內容，促進個人知識、能力、品味及道德水準的成長，使人的素質和生產力同時提昇。
- (三) 滿足社會需求：對人的關懷，對社區與環境的關愛，對人類歷史與未來命運的責任。

陳中雲 (2001) 歸納國、內外學者的觀點，針對個人休閒經驗，認為休閒效益可分為心理效益、生理效益、社交效益及教育效益等四個層面，分述如下：

- (一) 心理效益：包含肯定自我、獲得成就感，自我滿足、自我實現、消除緊

張、紓解壓力、愉悅心情、增添樂趣、發洩情緒、舒暢身心、欣賞創造真善美及獲得特殊體驗等。

(二) 生理效益：包含維持體能、保持健康，獲得休息、消除疲憊、改善控制疾病、調劑精神及恢復精力等。

(三) 教育效益：包含增進行為技能、拓展知識領域、刺激心智、激發創意、激發個人潛力、培養多元興趣及促進活動技巧。

(四) 社交效益：包含增進家人感情、促進朋友情誼及拓展社交圈等效益。

洪煌佳(2002)將休閒效益整理為生理效益、心理效益及社交效益三個面向，具有三個項目如下：

(一) 生理效益：包含維持體能、活力充沛、增進活動技巧、得到適度休息、消除疲勞、激發潛力、考驗自己的活動能力及宣洩多餘體力等。

(二) 心理效益：包含紓解生活壓力、放鬆心情、創造性思考、發洩情緒與舒暢身心、獲得成就感、心情愉快與增添生活樂趣、平衡精神情緒、培養挑戰性、培養獨立性、得到滿足感及啟發心思和智慧等。

(三) 社交效益：包含了解週遭事物、促進和諧關係、結交朋友、體貼別人、了解同伴的感受、與同伴分享想法、和同伴之間相處得更親近、得到同伴的支持、支持同伴的想法、得到別人的信任同伴等效益。

綜合上述，休閒效益的內涵包含相當的廣，各學者所提出的觀點分別歸納為三項到六項不等，但大都可以涵蓋在生理、心理、社交及教育效益，且基於本研範圍之考量，僅針對個人效益之向度加以探討個人本身參與休閒活動之效益，向外拓展延伸至家庭及社會方面。

### 三、休閒效益的相關研究

林欣慧(2002)在「解說成效對休閒效益體驗之影響研究-以登山健行為例」中，以陽明山國家公園冷擎步道健行的民眾為研究對象，進行問卷調查，休閒效益衡量構面分別以「生理效益」、「心理效益」、「社交效益」等

構面，問卷採用 Cronbach' s  $\alpha$  係數檢測問卷內部一致性，其結果在休閒效益分量表的  $\alpha$  值為 .88；研究結果發現：人口統計變項中僅年齡對休閒效益之體驗有部分影響，解說成效變項與休閒效益變項有中度正相關。吳永發（2006）研究路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之情形，研究結果發現，路跑運動參與者以男性居多，年齡以 41~50 歲為主，教育程度以大學院校佔較多，職業以學生居多，平均月收入以無收入佔最多。在性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、月收入等變項在休閒效益上有顯著差異。陳錫平（2008）以問卷調查法探討中部地區自行車活動參與者的休閒態度、深度休閒對休閒效益的影響，研究結果發現，自行車活動參與者中以男性居多，年齡以年齡以 41~50 歲為主，職業以商業居多；自行車活動參與者的休閒情意、休閒認知和休閒行為意向，可以正向預測生理效益、心理效益、社交效益。自行車活動參與者的認同效益及自我努力可以正向預測生理效益、心理效益、社交效益。

此外王慶田（2009）探討國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之關係，研究結果發現，從事休閒活動者以女性居多，年齡以 31~40 歲為主，教育程度以大學佔較多。不同婚姻狀況教師在休閒效益中生理效益構面與休閒效益均有顯著差異；擔任不同職務教師在休閒效益中生理效益構面、心理效益構面、社交效益構面與休閒效益均有顯著差異。陳春安（2011）在「路跑運動參與者流暢體驗與休閒效益之關係研究」中，以參加 2011 年台南古都國際馬拉松賽之 755 名參賽者為研究對象，進行問卷調查，休閒效益衡量構面分別以「生理效益」、「心理效益」、「社交效益」等構面，問卷採用 Cronbach' s  $\alpha$  係數檢測問卷內部一致性，其結果在休閒效益分量表的  $\alpha$  值為 .95；研究結果發現在流暢體驗中，技巧與挑戰及正面情緒愈高，都與路跑參與者的生理、心理、社交效益呈現正向相關，而且參與者擁有明確的目標，對生理、心理、社交效益也有顯著相關性，因此流暢體驗與休閒效益間有高度相關，其中又以流暢體驗之挑戰與技巧，正面情緒構面，與休閒效益之生理效益、心理效益構面相關性最高，可見參與者重視賽

事之挑戰與技巧，以及參與賽事之正面情緒和生理、心理效益，因此主辦賽會單位在推展路跑活動方面，應注重參與者的參賽體驗，使其享受休閒活動所帶來的休閒效益，進而達到促進身心健康的效果。

張孝銘與邱姿菁（2011）在「影響運動賽會觀光客運動觀光參與行為因素之研究-以金門國家公園馬拉松路跑賽為實證」之研究中，以參加金門國家公園馬拉松路跑賽之 250 名遊客為研究對象，進行問卷調查，問卷採用 Cronbach' s  $\alpha$  係數檢測問卷內部一致性，其結果在深度休閒分量表的  $\alpha$  值為.86 之間；研究發現在深度休閒方面，除婚姻狀況與教育程度變項外，不同人口變項均會對參賽者的深度休閒有所影響，參加馬拉松組的參賽者，其在路跑的深度休閒以及運動觀光參與行為均比全民健跑組高，此外在研究中也發現，挑戰與社交因素，通常是影響運動觀光客之賽會參與行為的主要因素，而影響賽會觀光客運動觀光參與行為的變項，最有影響力的因素則是深度休閒。

綜合上述學者之研究論述，休閒效益的內涵其實包羅萬象，本研究以馬拉松跑者之參賽動機、休閒效益為主軸，旨在瞭解馬拉松跑者在參與馬拉松前後之生理、心理、及社交等休閒效益體驗之差異性，因此就休閒效益之對象而言，可分為個人與社會關係，本研究針對個人休閒效益進行歸納，並依休閒效益涉及之人際關係，將休閒效益分為「個人層面」與「社交層面」兩部分：個人層面包含之休閒效益有「生理效益」及「心理效益」兩個構面，而社交層面包含之休閒效益為「社交效益」構面，以上述三個構面來探討馬拉松跑者的休閒效益。

#### 第四節 幸福感相關研究

本節歸納整理幸福感之相關文獻，內容分為幸福感的定義及內涵、幸福感量表、幸福感相關研究。

##### 一、幸福感的定義及內涵

有關幸福感的研究，在國內、外的學術研究中，有眾多相似的名詞，如主觀幸福感（subjective well-being）、快樂（happiness）、心理幸福感（psychological well-being）、生活滿意度（life satisfaction）（郭怡伶，1995；謝明容，1998；胡家欣，1999；張秋蘭，2000；巫雅菁，2001；吳衍潔，2001；Diener, 1984；Lu & Shin, 1997；Christopher, 1999；Elliott, Shewchuk, Miller & Richards, 2001）…等。但是在中國社會中，快樂兩字最常被用以解釋幸福感；此外 Wade 與 Richardson（2000）認為快樂是一個難以理解的滿足感和幸福感（well-being）。吳靜吉、郭俊賢（1996）指出，在研究幸福感之領域開始萌芽時，將太過於生活化的快樂（happiness）陸續改用較為學術化的主觀幸福感（subjective well-being），而 Wilson 在 1967 年提到「主觀幸福感」的廣泛涵義，認為幸福感與快樂意義相近但不相似，因為快樂是主觀幸福感的內涵之一（引自謝明華，2003）。林宜蔓（2004）認為幸福感是個人對於整體生活的滿意程度之認知評價、正向情感的增強及負向情感的減少。黃舜農（2009）指出幸福感是一種個人主觀的內在感覺，對生活的滿意以及正負向情緒整體評估之結果。王慶田（2009）幸福感係指個人對於整體生活的認知性評價及正向情感，而在精神上和感覺，可以使個人的生活獲得滿足。

表 2-4-1 幸福感的相關名詞與定義歸納表

| 相關名詞                                   | 定 義  | 著重點                           |
|--|--|-------------------------------|
| 快樂<br>(happiness)                      | 1. 正負向情緒及生活滿意的整體評估結果<br>2. 負向情緒的相對狀態<br>3. 生活滿意、情緒和心理健康的評估 | 認知、情緒<br>情緒<br>認知、情緒、<br>心理健康 |
| 幸福感<br>(well-being)                    | 1. 正負向情緒及生活滿意的整體評估結果<br>2. 正負向情緒的研究<br>3. 心理健康的測量          | 認知、滿意<br>情緒<br>心理健康           |
| 主觀幸福感<br>(subjective<br>Well-being)    | 1. 正負向情緒及生活滿意的整體評估結果<br>2. 包含生活滿意、情緒及心理健康的評估               | 認知、情緒<br>認知、情緒、<br>心理健康       |
| 心理幸福感<br>(psychological<br>Well-being) | 1. 正負向情緒和特殊領域的滿意程度總加<br>結果<br>2. 心理健康的測量                   | 認知、情緒<br>情緒                   |
| 生活滿意 (life<br>satisfaction)            | 1. 以認知角度對生活整體層面進行評量  | 認知                            |

資料來源：林子雯（1996）

## 二、幸福感量表的發展

因幸福感的理論不同，而發展出許多不同的幸福感概念。測量工具，目前國內外許多研究者都以問卷調查法來測量幸福感，茲將國內外較常被參考使用之量表分述如下：

### （一）整體幸福狀況表（General Well(Being) Schedule；GWB）

此量表為 Dupuy 於 1970 年所編制，量表共有三十三個題目，分為六個分量表：1. 對健康的憂慮；2. 精力；3. 滿足與有趣的生活；4. 沮喪/快樂的心情；

5. 情緒/行為的控制；6. 放鬆相對於緊張/焦慮等。量表內部一致性 Cronbach' s  $\alpha$  值介於 0.56~0.88 之間，信度男性係數為 0.91，女性為 0.95，相隔三個月之後再測信度為 0.85；與其他分量表的綜合效標關聯效度為 0.69(顏映馨,1999)。

### (二) 牛津幸福感量表 (Oxford Happiness Inventory ; OHI)

Argyle (1987) 將幸福感視為一個整合概念而發展出的牛津幸福感量表，此量表參考「貝克憂鬱量表」(Beck Depression Inventory) 中的偏態編題形成，並針對其中二十一題目反向編寫，另外加上十一道幸福感相關題目，成為三十二道題目，再依照專家效度刪除四道題目，共得二十八道題目，形成一份正偏態量尺的幸福感量表，此量表包括七個概念：樂觀 (optimism)、社會承諾 (social commitment)、正向情感 (positive affect)、掌控感 (sense of control)、身體健康 physical fitness、自我滿足 (satisfaction with self) 與心理警覺 (mental alertness) 等。量表內部一致性信度 Cronbach' s  $\alpha$  值為 0.87~0.90，再測信度為 0.83；效度方面，與自陳的整體幸福感十點量表進行相關檢定，效標關聯效度為 0.43。

### (三) 黃國城的「幸福感量表」

本量表係林子雯 (1996) 根據 Argyle (1987) 所編制的牛津幸福感量表 (Oxford Happiness Inventory) 為主幹而修訂，再加上其他相關之幸福感題目編寫而成。共二十四個題目，分為四個面向：1. 自我肯定；2. 人際關係；3. 生活滿意；4. 身心健康。總量表內部一致性 Cronbach' s  $\alpha$  值為 0.933，分量表內部一致性 Cronbach' s  $\alpha$  值為 0.872~.0791 間，信度堪稱良好。

本研究經彙整後發現幸福感量表的構面上大致包括自我肯定、自我信心、生活滿意、人際關係、身心健康等構面，考量上述構面及研究對象後，因 GWB 及 OHI 量表雖源自國外學者所編製，林子雯(1996)、林宜蔓(2004)及吳科驊(2006)等研究，亦參考 OHI 量表，修正後應用於成人教育學生、游泳運動及登山者參與者，基於本研究之屬性，在參考 OHI 量表及上述研究者之量表，予以編製而成

本研究之量表，量表包含了生活滿意、自我肯定、自我信心三個個構面來加以衡量馬拉松跑者之幸福感。

### 三、幸福感相關研究

林子雯(1996)探討成人學生多重角色與幸福感之相關研究中以參加大學成人教育之成人為對象，結果顯示：

(一) 不同性別、教育程度、最小孩子年齡的成年人其角色衝突及幸福感均沒有顯著差異存在。

(二) 不同年齡、婚姻狀況、育兒狀況、就業狀況、家庭收入、居住狀況之成年人其角色衝突及幸福感均有顯著差異存在。

林宜蔓(2004)研究游泳者持續參與在休閒效益與幸福感，研究結果發現，以男性居多，年齡以 11~23 歲為主，教育程度以大專佔較多，職業以學生居多，平均月收入以沒有收入佔最多。在年齡、婚姻狀況、職業、收入、持續等變項在幸福感上有顯著差異。研究游泳者持續參與在休閒效益與幸福感，休閒效益分為「社交效益」、「生理效益」、「心理效益」等三個構面，幸福感分為「生活滿意」、「自我肯定」、「自我信心」等三個構面；經由 Pearson 相關分析休閒效益與幸福感有顯著正相關存在，研究證實游泳持續參與者休閒效益愈增高，其幸福感受也愈高。研究登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感。休閒效益分為「心理效益」、「自我成就」、「社交效益」、「生理效益」等四個構面，幸福感分為「人際關係」、「生活滿意」、「自我肯定」、「身心健康」等四個構面；研究結果顯示登山健行者之休閒效益與幸福感有正相關存在，研究證實登山健行者休閒效益愈增高，其幸福感受也愈高。吳永發(2006)研究路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之情形，研究結果發現，路跑運動參與者以男性居多，年齡以 41~50 歲為主，教育程度以大學院校佔較多，職業以學生居多，平均月收入以無收入佔最多。在性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、月收入等變項在幸福感上有顯著差異。王慶田(2009)研究國小教師休閒涉入、休閒效益及

幸福感之關係，研究結果發現，從事休閒活動者以女性居多，年齡以 31~40 歲為主，教育程度以大學佔較多。不同年齡、不同婚姻狀況和不同擔任職務的台南縣國小教師的幸福感達到顯著差異。休閒效益分為「生理效益」、「心理效益」、「社交效益」等三個構面，幸福感分為「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」、「身心健康」等四個構面，經由 Pearson 相關分析休閒效益與幸福感互相之間具有顯著的相關存在，研究證實國小教師休閒效益愈增高，其幸福感受也愈高。

王雅蓉(2012)休閒效益、體驗價值與幸福感之研究探討運用生活滿意、自我肯定及自我信心來探討民眾幸福感的心理狀態。休閒使自己的生活品質得到提升，讓自己在休閒活動中不僅使身體的放鬆，也能獲得生理、心裡、智能、精神等全方位的健康效益。人口統計特徵變項對於休閒效益具有顯著差異；人口統計特徵變項對於體驗價值具有顯著差異；人口統計特徵變項對於幸福感具有顯著差異。休閒效益與體驗價值有顯著正相關，休閒效益越明顯，體驗價值越高；體驗價值與幸福感有顯著正相關，體驗價值越明顯，幸福感就越高；休閒效益與幸福感有顯著正相關，休閒效益越明顯，幸福感就越高。

綜合上述學者對於幸福感對休閒效益相關研究發現，休閒效益越明顯，幸福感就越高，也就是休閒效益與幸福感有顯著正相關。

## 第參章 研究方法

本研究旨在探討馬拉松跑者參賽動機、休閒效益與幸福感之相關研究，本章共分為五節：第一節研究架構與假設；第二節研究實施流程；第三節研究對象與抽樣；第四節研究工具；第五節資料處理方法，詳細內容如下：

### 第一節 研究架構

根據本研究之目的，並經由文獻探討，提出本研究之觀念性架構，作為了解馬拉松跑者參賽動機、休閒效益與幸福感之相關情形，發展出研究架構，如圖3-1-1所示：

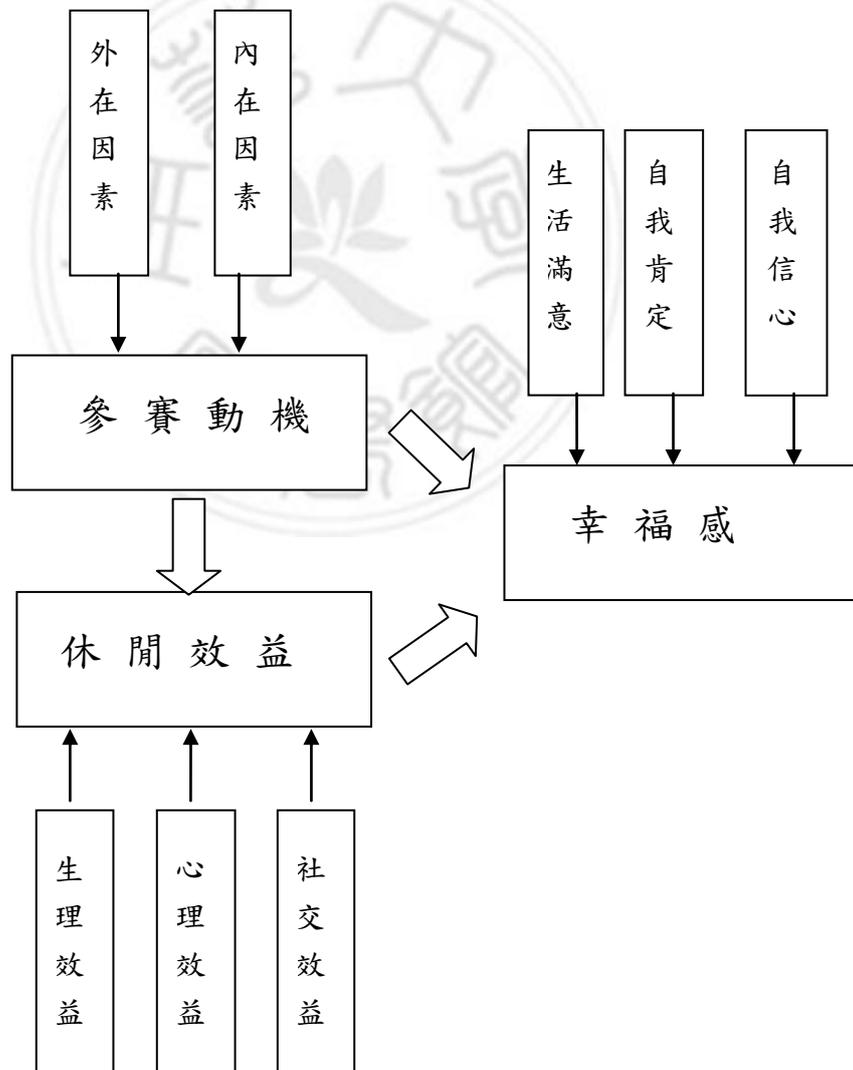


圖3-1-1研究架構圖

## 第二節 研究假設

本研究根據研究目的與研究架構，提出以下三點假設：

呂惠富（2008）、林偉立與林春鳳（2011）、謝宗霖（2012）在「參與動機與休閒效益關係之研究」中發現參與休閒運動之動機與休閒效益具有顯著正向關係，此外參與動機及休閒效益，會因性別、年級及參與休閒運動時間的不同而有顯著差異，由此得知休閒運動的參與動機愈強，其休閒效益則愈大。根據以上推論，本研究提出以下假設：

H1：馬拉松跑者的參賽動機與休閒效益有正向顯著影響。

邵雅卿（2010）在「馬拉松跑者參與動機、深度休閒與幸福感之研究」中，以報名雙溪馬拉松賽之馬拉松參與者為研究對象，參與動機衡量構面分別以「社會支持」、「自我展現」、「健康行為」為構面，研究結果發現：社會支持感與找到志同道合的朋友，以及提升親友之間的感情，是參與馬拉松活動的最主要動機，此外，參加馬拉松活動可以得到自我實現、成就感以及歸屬認同感，這些感受也間接提升人們對於生活上的幸福感。根據以上推論，本研究提出以下假設：

H2：馬拉松跑者的參賽動機與幸福感有正向顯著影響。

林宜蔓（2004）、吳科驊（2006）、王雅蓉（2012）在「休閒效益與幸福感相關研究」中發現，參與者休閒效益愈增高，其幸福感受也愈高，顯示參與者之休閒效益與幸福感有正相關存在。林宜蔓（2004）研究發現休閒效益中的休閒效益與幸福感中的生活滿意度，呈現最顯著相關。吳科驊（2005）研究發現遊客「休閒效益」與「幸福感」有正相關存在。許惠玲（2007）研究發現，高齡者參與登山健行其休閒效益會影響幸福感。根據以上推論，本研究提出以下假設：

H3：馬拉松跑者的休閒效益與幸福感有正向顯著影響。

### 第三節 研究對象與抽樣

#### 一、研究對象

本研究以參加 2013 府城安平仲夏夜浪漫星光馬拉松之選手，並且完跑 42.195 公里或 9 公里為研究對象。

#### 二、抽樣方式

##### 1. 施測調查地點：

- (1)在馬拉松選手跑回終點後，休息地點的周圍進行施測。
- (2)臺南市林默娘公園：終點附近、大會舞台旁、選手休息等地。
- (3)各慢跑協會休息站。

2. 抽樣方式：立意抽樣方式，即非機率之方式，至比賽活動場地之終點附近、大會舞台旁選手等地及各慢跑協會休息站進行問卷發放。

3. 抽樣時間：2013 年 7 月 20 日，下午 15：00 至 22：00。

4. 抽樣人數：參加 2013 府城安平仲夏夜浪漫星光馬拉松之選手人數約 11000 人，本研究因考量到施測問卷之拒答率、廢卷率以及其他不可抗拒等因素所導致的誤差，本研究發放 450 份正式問卷，刪除無效問卷後，共得正式樣本數 401 份，有效問卷率為 93.3%，做為統計資料分析。

## 第四節 研究工具

### 一、研究工具的編製過程

依據本研究背景與目的之需求；另一方面經由參賽動機、休閒效益與幸福感相關文獻之探討及專家學者之意見彙編成「2013 府城安平仲夏夜浪漫光馬拉松跑者參賽動機、休閒效益與幸福感之相關研究問卷」，以瞭解馬拉松選手對參賽動機、休閒效益與幸福感之相關影響。

### 二、研究工具內容

本研究工具經相關文獻研讀、彙整、歸納出本問卷，本問卷擬分為四個部分：

(一) 個人基本資料 (二) 參賽動機 (三) 休閒效益 (四) 幸福感，分述如下：

#### (一) 個人基本資料

本部分屬於人口統計變項，總計 12 個問題其中包含性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、居住地區、月收入、每次練跑時間、每週練習次數、是否加入跑步社團、跑步年資及此次參賽項目等問題。

#### (二) 參賽動機

此部份參考張良漢 (2002)、張家銘與黃芳銘 (2006) 之參與動機量表，經整合與自編後共有 20 題為依據，本量表採用李克特式五點量表(Likert-type 5 point scale)，評分從「非常符合」、「符合」、「普通」、「不符合」、「非常不符合」，分別給予 5、4、3、2、1 的分數，所得分數愈高，表示參賽動機強度愈強。包括運動體驗與挑戰、賽會魅力、社交、心理感受等四個構面，總計 20 個問題。

改編後題項如表 3-3-1 所示：

表 3-3-1 本研究參賽動機量表

| 構面   |         | 題號 | 題目          |
|------|---------|----|-------------|
| 外在因素 | 賽事魅力    | 1  | 慕名而來共襄盛舉    |
|      |         | 2  | 想體驗人山人海場景   |
|      |         | 3  | 賽後從事觀光活動    |
|      |         | 17 | 受賽會宣傳活動吸引   |
|      |         | 18 | 沿途路線風景怡人    |
|      |         | 19 | 沿途補給品豐富     |
|      | 社交      | 7  | 可以認識新朋友     |
|      |         | 8  | 朋友大部分是路跑同好  |
|      |         | 11 | 增加家人、親友感情交流 |
|      |         | 16 | 獲得重要他人認同    |
| 內在因素 | 運動體驗與挑戰 | 4  | 自我能力挑戰      |
|      |         | 10 | 以前曾參加過想再參與  |
|      |         | 12 | 增加比賽經驗      |
|      |         | 13 | 喜愛運動並樂於參與賽會 |
|      |         | 14 | 為了體驗新奇事物    |
|      |         | 15 | 展現平日練習結果    |
|      | 心理感受    | 5  | 為了身心健康      |
|      |         | 6  | 可以紓解壓力      |
|      |         | 9  | 可以獲得成就感     |
|      |         | 20 | 減輕體重        |

資料來源：本研究整理

### (三) 休閒效益

此部份參考洪煌佳(2002)、陳春安(2011)、王雅蓉(2012)等人所發展之休閒效益量表，經整合與改編後共有 22 題，在計分方面採李克特式五點量表(Likert-type 5 point scale)，評分從「非常符合」、「符合」、「普通」、「不符合」、「非常不符合」，分別給予 5、4、3、2、1 的分數，所得分數愈高，表示愈符合休閒效益。內容包括「生理效益」、「心理效益」、「社交效益」等三個構面，共計 22 個問題。改編後題項如表 3-3-2 所示：

表 3-3-2 本研究休閒效益量表

| 構面   | 題號 | 題目            |
|------|----|---------------|
| 生理效益 | 1  | 可以提升心肺功能，鍛練體能 |
|      | 2  | 可以消除疲勞，恢復體力   |
|      | 3  | 可以減緩老化，看起來更年輕 |
|      | 4  | 可以維持健康體能      |
|      | 5  | 可以改善或控制疾病     |
|      | 6  | 可以維持身材，控制體重   |
|      | 7  | 可以提升身體免疫力     |
| 心理效益 | 8  | 可以發洩或穩定情緒     |
|      | 9  | 可以紓解生活及工作壓力   |
|      | 10 | 可以讓身體感到活力充沛   |
|      | 11 | 可以放鬆心情        |
|      | 12 | 可以獲得成就感並定自己   |
|      | 13 | 可以增添生活樂趣      |
|      | 14 | 可以激發運動潛能      |
|      | 15 | 可以培養自我獨立性     |

|                  |    |               |
|------------------|----|---------------|
| 社<br>交<br>效<br>益 | 16 | 可以拓展生活圈並結交新朋友 |
|                  | 17 | 可以促進家人間的感情    |
|                  | 18 | 可以培養與同伴間的信任感  |
|                  | 19 | 可以提升自己與朋友間的感情 |
|                  | 20 | 可以了解同伴間不同的感受  |
|                  | 21 | 可以得到同伴的支持與信賴  |
|                  | 22 | 可以培養互助合作的團隊精神 |

資料來源：本研究整理

#### (四) 幸福感

此部份參考林子雯(1996)、林宜蔓(2004)及吳科驊(2006)修訂自 Argyle (1987) 所編製的牛津幸福感量表 (Oxford Happiness Inventory, OHI) 為測量工具，經彙整改編後共有 16 題，包括「生活滿意」、「自我肯定」、「自我信心」三個構面，主要是想瞭解馬拉松選手對於參賽後之幸福感。在計分方面採李克特式五點量表 (Likert-type 5 point scale)，評分從「非常符合」、「符合」、「普通」、「不符合」、「非常不符合」，分別給予 5、4、3、2、1 的分數，所得分數愈高，滿意度愈高，反之則越低。改編後題項如表 3-3-3 所示：

表 3-3-3 本研究幸福感量表

| 構面               | 題號 | 題目          |
|------------------|----|-------------|
| 生<br>活<br>滿<br>意 | 1  | 我的生活更有目標    |
|                  | 2  | 我對生活更有安全感   |
|                  | 3  | 我對現在的生活很滿意  |
|                  | 4  | 我的生活過得比別人更好 |
|                  | 5  | 我很喜歡我現在的生活  |

|                  |    |                        |
|------------------|----|------------------------|
| 自<br>我<br>肯<br>定 | 6  | 我的健康狀況良好               |
|                  | 7  | 我做任何事都充滿活力             |
|                  | 8  | 我可以維持良好身材              |
|                  | 9  | 我對生活每件事都很滿意            |
|                  | 10 | 我喜歡我自己                 |
| 自<br>我<br>信<br>心 | 11 | 我對未來充滿信心               |
|                  | 12 | 我大部分時間都很快樂             |
|                  | 13 | 我可以帶給別人幸福              |
|                  | 14 | 我可以解決生活中所碰到問題          |
|                  | 15 | 我可以對生活中的每一件事情產生好的影響    |
|                  | 16 | 如果有機會我會鼓勵家人朋友一起參與馬拉松比賽 |

資料來源：本研究整理

### 三、問卷前測

本研究於民國 102 年 6 月 17 日 至民國 102 年 6 月 21 日，於嘉義市體育館、中正大學及嘉義大學問卷發放 40 份，有效問卷為 30 份，問卷有效率為 75%。為研究瞭解各構面的信度，本研究以 Cronbach's  $\alpha$  係數做為檢驗內部的一致性，也就是試題間互相關聯的函數，參賽動機 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.890、休閒效益 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.870、幸福感 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.911。其構面分量表信度分析結果 Cronbach's  $\alpha$  係數均大於 0.7，即代表具有高信度水準。

表 3-3-4 預測問卷信度表

| 構面分量表 |      | 題數 | Cronbach's $\alpha$ 係數 |       |
|-------|------|----|------------------------|-------|
| 參賽動機  | 外在動機 | 10 | 0.864                  | 0.890 |
|       | 內在動機 | 10 | 0.730                  |       |
| 休閒效益  | 生理效益 | 7  | 0.814                  | 0.870 |
|       | 心理效益 | 8  | 0.799                  |       |
|       | 社交效益 | 7  | 0.970                  |       |
| 幸福感   | 生活滿意 | 5  | 0.889                  | 0.911 |
|       | 自我肯定 | 5  | 0.739                  |       |
|       | 自我信心 | 6  | 0.861                  |       |

資料來源：本研究整理

## 第五節資料處理方式

本研究依據研究假設，並以 SPSS For Windows 19.0 中文版統計套裝軟體作為資料處理的工具，以  $\alpha = .05$  為顯著水準進行統計考驗。有關資料處理的各項統計方法如下：

- 一、描性統計分析(descriptive statistics)：以次數分配及百分比來描述樣本的特性。
- 二、利用平均數及標準差來瞭解馬拉松跑者之參賽動機、休閒效益及幸福感差異情形。
- 三、效度分析：本問卷在設計之前即針對研究動機、目的及參考相關研究文獻等設計問卷內容，經由指導教授評定，因此，本研究問卷應具有一定的內容效度。
- 四、信度分析 (reliability Analysis)：項目及內部一致性分析對問卷預試所蒐集的資料執行項目分析，以做為刪題之依據。對問卷之量表執行信度分析檢視 Cronbach' s  $\alpha$  值，檢驗各量表的一致性程度。
- 五、相關分析 (correlation coefficient)：本研究採相關分析對參賽動機、休閒效益與幸福感各因素構面間相關情形進行分析，瞭解兩連續變項之間的相關性。
- 六、迴歸分析 (multiple stepwise regression analysis)：探究馬拉松跑者者參賽動機與休閒效益對幸福感是否有顯著預測作用。

## 第肆章 研究結果與分析

本章根據研究架構與研究假說進行資料分析，共分為第一節研究樣本之資料分析；第二節為信度分析；第三節為效度分析；第四節為描述性統計分析；第五節為相關性分析；第六節為迴歸分析；第七節為資料分析結果。

### 第一節 研究樣本之資料分析

本研究對參加2013府城安平仲夏夜浪漫星光馬拉松之選手進行發放，起迄時間為2013年7月20日下午15：00 至 22：00，共計7小時。問卷發放共450份，回收430份，扣除無效問卷，有效問卷率為93.3%，有效問卷則為401份。

研究樣本之資料分析針對受訪者的基本資料，包含性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、居住地區、個人月收入、每次練跑時間、每週練習次數、是否加入跑步社團、參加路跑時間及此次參賽項目，分別進行次數分配分析如4-1-1表。

#### 一、研究結果

##### (一)性別

馬拉松參與者以296位的男性跑者居多，佔73.8%，女性跑者則為105位，佔26.2%，男性與女性的比例約為3：1。顯示馬拉松運動因需要極佳的體力與肌耐力，且活動的性質兼具休閒性與挑戰性，跑者在比賽前就必需進行長期的體能訓練，因此以男性參賽者居多。

##### (二)年齡

馬拉松跑者年齡層分佈狀況，以21-30歲者最多，計有131人，佔32.7%，其次是31-40歲以上者，計有120人，佔29.9%；41-50歲者，計有84人，佔20.9%，三者計有335人，即佔了83.3%，其餘年齡層在51-60歲者，計有41人佔10.2%，以及20歲以下者，計有17人，佔4.2%，60歲以上者，計有8人，共佔2.0%。因此可發現參與馬拉松的跑者中，是以21-30 歲、31-40 歲與41-50歲之青壯年族群

為主要成員，由於馬拉松活動性質是兼具休閒性與挑戰性，51歲以上的參賽者，依然保持相當的體力與耐力，持續活躍在馬拉松運動領域。

### (三)婚姻狀況

馬拉松跑者的婚姻狀況，以已婚者居多，計有215人，佔53.6%，未婚者計有185人，佔有46.1%，其他計有1人，佔有0.2%。顯示已婚者與未婚者並沒有很大差距影響其參與馬拉松。

### (四)教育程度

馬拉松跑者的教育程度中，以大學(專)程度者最多，計有219人，佔54.6%，其次為高中(職)者，計有92人，佔22.9%，研究所及以上者，計有73人，佔18.2%，其餘為國中及以下者，計有17人，佔4.2%。顯示馬拉松跑者的教育程度隨著國內高等教育的普及而逐漸提升。

### (五)職業

馬拉松跑者的職業別部分，以軍公教者居多，計有83人，佔20.7%，其次是工業者，計有78人，佔19.5%，商業者，計有68人，佔17.0%，服務業者，計有65人，佔16.2%，學生，計有39人，佔9.7%，其他類者，計有30人，佔7.5%，自由業者，計有29人，佔7.2%，其餘為家管，計有9人，佔2.2%。顯示參與馬拉松運動的跑者來源仍以上班族為主。

### (六)居住地

馬拉松跑者的居住地部分，以南部居多，計有229人，佔59.6%，其次是中部，計有78人，佔19.5%，新北市，計有38人，佔9.5%，台北市，計有30人，佔7.0%，東部，計有10人，佔2.5%，其他，計有8人，佔2.0%。顯示南部馬拉松賽事參賽者以中、南部居住者居多。

### (七)個人月收入

馬拉松跑者的收入方面，以40,001-60,000元者最多，計有158人，佔39.4%，20,001-40,000元者居次，計有131人，佔32.7%，20,000元以下者，計有57人，

佔14.2%，60,001-80,000元者，計有35人，佔8.7%，80,001元以上者最少計有20人，佔5%。顯示馬拉松跑者通常需要具備一定的經濟基礎。所以在經濟無虞的情況下，收入足以支應休閒活動所需，才能持續參與馬拉松運動。

#### (八)每次練跑時間

馬拉松跑者每次練跑時間以30-60分鐘者居多，計有209人，佔52.1%，其次為1-2小時者，計有98人，佔24.4%，30分鐘以內，計有58人，佔14.5%，2-3小時者，計有24人，佔6.0%，3-4小時者，計有9人，佔2.2%，4小時者以上者，計有3人，佔0.7%。顯示馬拉松跑者練跑時間以2小時內者佔76.5%為最大多數。

#### (九)每週練習次數

馬拉松跑者平均每週練習次數方面，以不固定最多，計有142人，佔35.4%，3-4次者居次，計有127人，佔31.7%，再其次為1-2次者，計有90人，佔22.4%，5-6次者，計有38人，佔9.5%，最少者為7次以上者，計有4人，佔1.0%。顯示馬拉松跑者，在養成運動健身的習慣之後，便有持續參與馬拉活動的特性。

#### (十)是否加入跑步社團

馬拉松跑者是否加入跑步社團方面，以有參加跑步社團者居多，計有215人，佔53.6%，無參加跑步社團者，計有185人，佔46.2%，其他者，計有1人，佔0.2%。顯示馬拉松跑者參加跑步社團者人數有逐年增多趨勢。

#### (十一)參加路跑時間

馬拉松跑者參加路跑時間方面，以1-3年者最多，計有151人，佔37.7%，年以下者居次，計有132人，佔32.9%，二者計有283人，即佔了70.6%，其次為3-5年者，計有51人，佔12.7%，7年以上者，計有35人，佔8.7%，最少者為5-7年者，計有32人只佔8.0%。馬拉松跑者參加路跑時間也與國內近年來馬拉松運動推展的趨勢吻合，因此顯示跑者在感受過馬拉松活動的運動健身功效、良好的運動體驗氣氛等因素後，有充分的誘因，讓大部分的跑者願意持續地參與。

#### (十二)此次參賽項目

研究者發放問卷以參加全程馬拉松者居多，計有304人，佔75.8%，9公里者計有96人，佔23.9%，其他者計有1人，佔0.2%。

表 4-1-1 樣本分布情形，依人口統計變數表

| 變數   | 選項     | 次數  | 百分比  |
|------|--------|-----|------|
| 性別   | 男      | 296 | 73.8 |
|      | 女      | 105 | 26.2 |
| 年齡   | 20歲以下  | 17  | 4.2  |
|      | 21~30歲 | 131 | 32.7 |
|      | 31~40歲 | 120 | 29.9 |
|      | 41~50歲 | 84  | 20.9 |
|      | 51~60歲 | 41  | 10.2 |
|      | 61歲以上  | 8   | 2.0  |
| 婚姻狀況 | 已婚     | 215 | 53.6 |
|      | 未婚     | 185 | 46.1 |
|      | 其他     | 1   | 0.2  |
| 教育程度 | 國中以下   | 17  | 4.2  |
|      | 高中職    | 92  | 22.9 |
|      | 專科、大學  | 219 | 54.6 |
|      | 研究所以上  | 73  | 18.2 |
| 職業   | 軍公教    | 83  | 20.2 |
|      | 服務業    | 65  | 16.2 |
|      | 工業     | 78  | 19.5 |
|      | 商業     | 68  | 17   |
|      | 學生     | 39  | 9.7  |
|      | 家管     | 9   | 2.2  |
|      | 自由業    | 29  | 7.2  |
|      | 其他     | 30  | 7.2  |
| 居住地區 | 台北市    | 28  | 7.0  |
|      | 新北市    | 38  | 9.5  |

|           |                 |     |      |
|-----------|-----------------|-----|------|
|           | 中部              | 78  | 19.5 |
|           | 南部              | 229 | 59.6 |
|           | 東部              | 10  | 2.5  |
|           | 其他              | 8   | 2.0  |
| 個人月收入     | 20000 元以下 (含)   | 57  | 14.2 |
|           | 20001 元~40000 元 | 31  | 32.7 |
|           | 40001 元~60000 元 | 158 | 39.4 |
|           | 60001 元~80000 元 | 35  | 8.7  |
|           | 80001 元以上       | 20  | 5.0  |
| 每次練跑時間    | 30 分鐘以內         | 58  | 14.5 |
|           | 31~60 分鐘        | 209 | 52.1 |
|           | 1~2 小時          | 98  | 24.4 |
|           | 2~3 小時          | 24  | 6.0  |
|           | 3~4 小時          | 9   | 2.2  |
|           | 4 小時以上          | 3   | 0.7  |
| 每週練習次數    | 不固定             | 142 | 35.4 |
|           | 1~2 次           | 90  | 22.4 |
|           | 3~4 次           | 127 | 31.7 |
|           | 5~6 次           | 38  | 9.5  |
|           | 7 次以上           | 4   | 1.0  |
| 是否有加入跑步社團 | 無               | 185 | 46.1 |
|           | 有參加跑步社團         | 215 | 53.6 |
|           | 其他              | 1   | 0.2  |
| 參加路跑時間    | 1 年以下           | 132 | 32.9 |
|           | 1~3 年           | 151 | 37.7 |
|           | 3~5 年           | 51  | 12.7 |
|           | 5~7 年           | 32  | 8.0  |
|           | 7 年以上           | 35  | 8.7  |
| 此次參賽項目    | 馬拉松             | 304 | 75.8 |
|           | 半程馬拉松           | 1   | 0.2  |
|           | 9 公里            | 96  | 23.9 |

資料來源：本研究整理

## 第二節 信度分析

信度係指根據測驗工具所得到的結果一致性或穩定性，可界定為真實分數（truescore）的變異數與觀察分數（observed score）的變異數之比例。一般而言兩次或兩個以上測驗之結果越是一致，則誤差越小，所得之信度越高，任何一種測量多多少少會有偏誤，信度越大，則其測量標準誤差越小。

本研究問卷共有參賽動機、休閒效益、幸福感三個部份，其中量表採用多項問題加以衡量，故量表的信度測驗皆以Cronbach' s  $\alpha$  係數做為判斷的依據。Cronbach' s  $\alpha$  係數越大表示測量工具內部的一致性愈高，當係數大於0.7及代表具有高信度水準，0.7至0.35之間表示信度尚可，而小於0.35則不具有信度。

本研究將參賽動機、休閒效益、幸福感之信度分析的結果整理於表4-2-1

表 4-2-1 正式問卷信度表

| 構面分量表 |      | 題數 | Cronbach' s $\alpha$ 係數 |       |
|-------|------|----|-------------------------|-------|
| 參賽動機  | 內在因素 | 10 | 0.740                   | 0.867 |
|       | 外在因素 | 10 | 0.813                   |       |
| 休閒效益  | 生理效益 | 7  | 0.933                   | 0.910 |
|       | 心理效益 | 8  | 0.852                   |       |
|       | 社交效益 | 7  | 0.729                   |       |
| 幸福感   | 生活滿意 | 5  | 0.905                   | 0.963 |
|       | 自我肯定 | 5  | 0.911                   |       |
|       | 自我信心 | 6  | 0.932                   |       |

資料來源：本研究整理

本研究所採用的各類變項量表之Cronbach' s  $\alpha$  值介於0.740 至0.963之間，為可信的範圍，所以本研究之量表具有一定程度的信度。

### 第三節 效度分析

效度 (Validity) 所指的是問卷的有效度，能夠正確地測得研究所欲衡量的特質及功能的程度，量測的效度越高，表示測量的結果越能顯現其所欲測量對象的真正特徵 (吳明隆, 2009)。

依照效度區分為 (一) 內容效度 (content validity)：它界定一個觀念的範圍並分析判斷測量是否能代表此範圍。(二) 準則關聯效度 (criterion related validity)：指一份已被認定是此種測驗的標準量測。(三) 建構效度 (construct validity)：指測驗能夠測量到理論上的構念或特質的程度，主要是透過因素分析或 LISREL 而得。

內容效度是有系統的了解問卷內容的適切性。通常內容效度是有系統的了解問卷內容的適切性。通常使用於測驗編製過程中，以邏輯判斷法來決定測驗是否具有內容代表性。本研究發展之量表在整體效度的驗證方面，乃針對研究目的，經篩選後再配合國內外之相關文獻，為問卷理論基礎，再次預試及修改後，修改而成，因此具有相當的理論基礎，再經由指導教授賴文儀博士以及多個專家學者周政德博士、黃瓊玉博士審閱，所以此問卷可以適切地代表本研究特質，因此本問卷之內容與題項之適切性應可達到內容效度之有效性。

#### 第四節 描述性統計分析

本節針對馬拉松跑者參賽動機、休閒效益、與幸福感做預估性描述性統計分析，計算各構面問項之平均值與標準差，主要變項進行敘述，若平均分數越高表示對此題之認同程度。

衡量方式採用Likert 衡量尺度分為五點：1 代表非常不符合；2 代表不符合；3 代表普通；4 代表符合；5 代表非常符合。並以變數內問項之加總平均值作為基準，顯示樣本數、平均數及標準差。所有構面平均數介於3.863~4.344之間，其中以休閒效益最高為4.281，參賽動機最低為4.083，結果如下表4-4-1所示。

表 4-4-1 變數平均數與標準差統合表

| 構面分量表 |      | 平均數   |       | 標準差    |        |
|-------|------|-------|-------|--------|--------|
| 參賽動機  | 內在因素 | 4.212 | 4.038 | 1.0089 | 1.1506 |
|       | 外在因素 | 3.863 |       | 1.2126 |        |
| 休閒效益  | 生理因素 | 4.344 | 4.281 | 0.7161 | 0.8957 |
|       | 心理效益 | 4.331 |       | 0.8301 |        |
|       | 社交效益 | 4.167 |       | 1.1409 |        |
| 幸福感   | 生活滿意 | 4.092 | 4.185 | 0.7800 | 0.7450 |
|       | 自我肯定 | 4.229 |       | 0.7102 |        |
|       | 自我信心 | 4.235 |       | 0.7449 |        |

資料來源：本研究整理

(一) 參賽動機

由下表4-4-2可知，參賽動機各項平均數介於3.863與4.212之間，參賽動機整體平均值為4.038，整體而言，馬拉松跑者參賽動機的內在因素平均數高於外在因素，變數題項內在因素之「可以紓解壓力」平均數值為4.536最高，顯示馬拉松跑者參賽動機大部份是為了紓解壓力。

表 4-4-2 參賽動機變數問項與量表

| 構面分量表       |       | 平均數             | 標準差   | 構面均值   |       |
|-------------|-------|-----------------|-------|--------|-------|
| 參賽動機        | 內在因素  | 4. 自我能力挑戰       | 4.284 | 0.7409 | 4.212 |
|             |       | 5. 為了身心健康       | 4.394 | 0.6851 |       |
|             |       | 6. 可以紓解壓力       | 4.536 | 3.2487 |       |
|             |       | 9. 可以獲得成就感      | 4.272 | 0.7003 |       |
|             |       | 10. 可以獲得成就感     | 4.035 | 1.0671 |       |
|             |       | 12. 增加比賽經驗      | 4.120 | 0.8920 |       |
|             |       | 13. 喜愛運動並樂於參與賽會 | 4.234 | 0.7648 |       |
|             |       | 14. 為了體驗新奇事物    | 4.175 | 0.7997 |       |
|             |       | 15. 展現平日練習結果    | 4.075 | 0.9134 |       |
|             |       | 20. 減輕體重可以獲得成就感 | 3.993 | 1.0037 |       |
|             | 外在因素  | 1. 慕名而來共襄盛舉     | 3.840 | 1.0557 | 3.863 |
|             |       | 2. 想體驗人山人海場景    | 3.653 | 1.0757 |       |
|             |       | 3. 賽後從事觀光活動     | 3.603 | 1.1067 |       |
|             |       | 7. 可以認識新朋友      | 3.985 | 0.9802 |       |
|             |       | 8. 朋友大部分是路跑同好   | 4.065 | 0.8779 |       |
|             |       | 11. 增加家人、親友感情交流 | 3.915 | 1.0076 |       |
|             |       | 16. 獲得重要他人認同    | 3.968 | 3.0621 |       |
|             |       | 17. 受賽會宣傳活動吸引   | 3.691 | 1.0603 |       |
|             |       | 18. 沿途路線風景怡人    | 3.908 | 0.9481 |       |
| 19. 沿途補給品豐富 | 4.000 | 0.9513          |       |        |       |

資料來源：本研究整理

## (二) 休閒效益

由表 4-4-3可知，休閒效益各項平均數介於4.167與4.344之間，休閒效益整體平均值為4.281，各題項之間生理效益和心理效益平均數相差不大，其中各題項最被認同的是「可以提升心肺功能，鍛練體能」，平均數為4.431；其次為「可以放鬆心情」，平均數為4.421；平均數皆在4.4 以上。由休閒效益4.281平均數推論，顯示馬拉松跑者者對於休閒效益中的生理及心理效益認同度較高。

表 4-4-3 休閒效益變數問項與量表

| 構面       |                   | 平均數               | 標準差    | 構面<br>均值 |       |
|----------|-------------------|-------------------|--------|----------|-------|
| 休閒<br>效益 | 生理<br>效益          | 1. 可以提升心肺功能，鍛練體能  | 4.431  | 0.6488   | 4.344 |
|          |                   | 2. 可以消除疲勞，恢復體力    | 4.232  | 0.8268   |       |
|          |                   | 3. 可以減緩老化，看起來更年輕  | 4.279  | 0.7660   |       |
|          |                   | 4. 可以維持健康體能       | 4.404  | 0.6453   |       |
|          |                   | 5. 可以改善或控制疾病      | 4.324  | 0.7069   |       |
|          |                   | 6. 可以維持身材，控制體重    | 4.364  | 0.7191   |       |
|          |                   | 7. 可以提升身體免疫力      | 4.374  | 0.6998   |       |
|          | 心理<br>效益          | 8. 可以發洩或穩定情緒      | 4.309  | 0.6849   | 4.331 |
|          |                   | 9. 可以紓解生活及工作壓力    | 4.344  | 0.6865   |       |
|          |                   | 10. 可以讓身體感到活力充沛   | 4.322  | 0.7062   |       |
|          |                   | 11. 可以放鬆心情        | 4.421  | 1.5857   |       |
|          |                   | 12. 可以獲得成就感並定自己   | 4.329  | 0.7559   |       |
|          |                   | 13. 可以增添生活樂趣      | 4.314  | 0.7253   |       |
|          |                   | 14. 可以激發運動潛能      | 4.337  | 0.7098   |       |
|          | 社交<br>效益          | 15. 可以培養自我獨立性     | 4.272  | 0.7864   | 4.167 |
|          |                   | 16. 可以拓展生活圈並結交新朋友 | 4.217  | 1.2807   |       |
|          |                   | 17. 可以促進家人間的感情    | 3.980  | 0.9190   |       |
|          |                   | 18. 可以培養與同伴間的信任感  | 4.135  | 0.8135   |       |
|          |                   | 19. 可以提升自己與朋友間的感情 | 4.182  | 0.7611   |       |
|          |                   | 20. 可以了解同伴間不同的感受  | 4.170  | 0.7818   |       |
|          |                   | 21. 可以得到同伴的支持與信賴  | 4.150  | 0.7698   |       |
|          | 22. 可以培養互助合作的團隊精神 | 4.137             | 2.6606 |          |       |

資料來源：本研究整理

### (三) 幸福感

由表 4-4-4可知，幸福感各項平均數介於3.903與4.441之間，幸福感整體平均值為4.185，各題項之間平均數相差不大，其中各題項最被同意的是「如果有機會我會鼓勵家人朋友一起參與馬拉松比賽」，平均數為4.441；就構面來看，馬拉松跑者對於幸福感的「自我肯定」及「自我信心」認同度較高。

表4-4-4 幸福感變數問項與量表

| 構面分量表       |          |                            | 平均數   | 標準差    | 構面均值  |
|-------------|----------|----------------------------|-------|--------|-------|
| 幸<br>福<br>感 | 生活<br>滿意 | 1. 我的生活更有目標                | 4.065 | 0.8036 | 4.092 |
|             |          | 2. 我對生活更有安全感               | 3.903 | 0.8112 |       |
|             |          | 3. 我對現在的生活很滿意              | 4.141 | 0.7651 |       |
|             |          | 4. 我的生活過得比別人更好             | 4.130 | 0.7798 |       |
|             |          | 5. 我很喜歡我現在的生活              | 4.222 | 0.7403 |       |
|             | 自我<br>肯定 | 6. 我的健康狀況良好                | 4.299 | 0.6559 | 4.229 |
|             |          | 7. 我做任何事都充滿活力              | 4.195 | 0.7121 |       |
|             |          | 8. 我可以維持良好身材               | 4.219 | 0.7118 |       |
|             |          | 9. 我對生活每件事都很滿意             | 4.152 | 0.7806 |       |
|             |          | 10. 我喜歡我自己                 | 4.279 | 0.6905 |       |
|             | 自我<br>信心 | 11. 我對未來充滿信心               | 4.182 | 0.7478 | 4.235 |
|             |          | 12. 我大部分時間都很快樂             | 4.219 | 0.7394 |       |
|             |          | 13. 我可以帶給別人幸福              | 4.172 | 0.7634 |       |
|             |          | 14. 我可以解決生活中所碰到問題          | 4.204 | 0.7470 |       |
|             |          | 15. 我可以對生活中的每一件事情產生好的影響    | 4.192 | 0.7420 |       |
|             |          | 16. 如果有機會我會鼓勵家人朋友一起參與馬拉松比賽 | 4.441 | 0.7295 |       |

資料來源：本研究整理

## 第五節、相關性分析

本研究在進行迴歸分析之前，先以Pearson相關分析來探究各個變數的關聯性，探討相關係數了解各變數之間是否存在相關性及其關係正負，針對馬拉松跑者參賽動機、休閒效益、與幸福感等潛在變數進行相關性分析。當相關係數之絕對值小於0.3 時，為低度相關；絕對值介於0.3~0.7 時，即為中度相關；達0.7~0.8 時，即為高度相關；若達0.8 以上時即為非常高度相關（楊世瑩,2009）。

本研究發現影響馬拉松跑者參賽動機相關係數中，以幸福感中自我信心最高，為0.664；其次為生活滿意，為0.655；而影響參賽動機相關係數最低為休閒效益中的心理效益，為0.501。各構面間均呈現顯著之正向相關、表示這些構面間亦存有一定程度之影響力，且各構面皆低於0.7，顯示變數之間並無共線性的問題，但由於此分析僅能提供概括性的判斷結果，對於實際的研究結論，仍須以其他相關的統計方法加以驗證。因此，下一節將以迴歸分析進一步探討各變數之關聯性，其分析結果與各變數之相關係數整理於下表4-5-1。

表4-5-1 參賽動機、休閒效益與幸福感相關性分析表

|      | 內在因素   | 外在因素   | 生理效益   | 心理效益   | 社交效益   | 生活滿意   | 自我肯定   | 自我信心 |
|------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
| 內在因素 | 1      |        |        |        |        |        |        |      |
| 外在因素 | .692** | 1      |        |        |        |        |        |      |
| 生理效益 | .600** | .514** | 1      |        |        |        |        |      |
| 心理效益 | .602** | .501** | .616** | 1      |        |        |        |      |
| 社交效益 | .541** | .622** | .553** | .550** | 1      |        |        |      |
| 生活滿意 | .622** | .655** | .605** | .597** | .589** | 1      |        |      |
| 自我肯定 | .608** | .645** | .639** | .632** | .596** | .688** | 1      |      |
| 自我信心 | .651** | .664** | .655** | .621** | .624** | .690** | .638** | 1    |

資料來源：本研究者整理

## 第六節、迴歸分析

本節將利用迴歸分析來探討馬拉松跑者參賽動機、休閒效益與幸福感之關係，利用迴歸分析進行相關性檢定。

### 一、參賽動機與休閒效益迴歸分析

H1：馬拉松跑者的參賽動機與休閒效益有正向顯著影響。

其迴歸式為： $y = \beta_0 + \beta_1 X$ （ $y$ =休閒效益， $X$ =參賽動機）

H1a：不同參賽動機(內在因素)與休閒效益對於馬拉松跑者有正向影響。

其迴歸式為： $y = \beta_0 + \beta_1 X_1$ （ $y$ =休閒效益， $X_1$ =內在因素）

H1b：不同參賽動機(外在因素)與休閒效益對於馬拉松跑者有正向影響。

其迴歸式為： $y = \beta_0 + \beta_2 X_2$ （ $y$ =休閒效益， $X_2$ =外在因素）

本研究預估利用迴歸分析法，分析結果預估如表4-6-1所示，研究發現與假設所預期的結果相同，此迴歸分析的解釋變異量( $R^2$ )預估有49.7%的解釋能力。整體而言，以「參賽動機」來解釋「休閒效益」有其正面的價值與結果。

表 4-6-1 參賽動機(整體構面)與休閒效益對於馬拉松跑者迴歸分析表

| 自變數<br>迴歸分析          | 參賽動機<br>(整體構面) |
|----------------------|----------------|
| $\beta$<br>(未標準化係數)  | .583           |
| $\beta 0$<br>(標準化係數) | .706           |
| R <sup>2</sup>       | .497           |
| F 值                  | 395.397        |
| Pearson 相關           | .706           |
| P-value<br>顯著性       | .000           |

資料來源：本研究整理 註：\*代表 P < 0.05；\*\* < 0.01；\*\*\*P < 0.00

表 4-6-2 不同參賽動機(各構面)與休閒效益對於馬拉松跑者迴歸分析表

| 自變數<br>迴歸分析          | 內在因素    | 外在因素    |
|----------------------|---------|---------|
| $\beta$<br>(未標準化係數)  | .544    | .449    |
| $\beta 0$<br>(標準化係數) | .666    | .635    |
| R <sup>2</sup>       | .422    | .402    |
| F 值                  | 318.297 | 269.503 |
| Pearson 相關           | .666    | .635    |
| P-value<br>顯著性       | .000    | .000    |

資料來源：本研究整理 註：\*代表 P < 0.05；\*\* < 0.01；\*\*\*P < 0.00

## 二、參賽動機與幸福感迴歸分析

H2: 馬拉松跑者的參賽動機與幸福感有正向顯著影響。

其迴歸式為： $y = \beta_0 + \beta X$  ( $y$ =幸福感， $X$ =參賽動機)

H2a: 不同參賽動機(內在因素)與幸福感對於馬拉松跑者有正向影響。

其迴歸式為： $y = \beta_0 + \beta_1 X_1$  ( $y$ =幸福感， $X_1$ =內在因素)

H2b: 不同參賽動機(外在因素)與幸福感對於馬拉松跑者有正向影響。

其迴歸式為： $y = \beta_0 + \beta_2 X_2$  ( $y$ =幸福感， $X_2$ =外在因素)

本研究預估利用迴歸分析法，分析結果預估如表4-6-3所示，研究發現與假設所預期的結果相同，此迴歸分析的解釋變異量( $R^2$ )預估有56.0%的解釋能力。整體而言，以「參賽動機」來解釋「幸福感」有其正面的價值與結果。



表 4-6-3 不同參賽動機(整體構面)與幸福感對於馬拉松跑者迴歸分析表

| 自變數<br>迴歸分析          | 參賽動機   |
|----------------------|--------|
| $\beta$<br>(未標準化係數)  | .631   |
| $\beta 0$<br>(標準化係數) | .749   |
| $R^2$                | .560   |
| F 值                  | 509.65 |
| Pearson 相關           | .749   |
| P-value<br>顯著性       | .000   |

資料來源：本研究整理 註：\*代表  $P < 0.05$ ；\*\* $< 0.01$ ；\*\*\* $P < 0.00$

表 4-6-4 不同參賽動機(各構面)與幸福感對於馬拉松跑者迴歸分析表

| 自變數<br>迴歸分析          | 內在因素    | 外在因素   |
|----------------------|---------|--------|
| $\beta$<br>(未標準化係數)  | .561    | .507   |
| $\beta 0$<br>(標準化係數) | .674    | .702   |
| $R^2$                | .453    | .492   |
| F 值                  | 331.824 | 387.52 |
| Pearson 相關           | .674    | .702   |
| P-value<br>顯著性       | .000    | .000   |

資料來源：本研究整理 註：\*代表  $P < 0.05$ ；\*\* $< 0.01$ ；\*\*\* $P < 0.00$

### 三、休閒效益與幸福感迴歸分析

H3：馬拉松跑者的休閒效益與幸福感有正向顯著影響。

其迴歸式為： $y = \beta_0 + \beta X_0$  ( $y$ =幸福感， $X_0$ =休閒效益)

H3a:不同休閒效益(生理效益)與幸福感對於馬拉松跑者有正向影響。

其迴歸式為： $y = \beta_0 + \beta_3 X_3$  ( $y$ =幸福感， $X_3$ =生理效益)

H3b: 不同休閒效益(心理效益)與幸福感對於馬拉松跑者有正向影響。

其迴歸式為： $y = \beta_0 + \beta_4 X_4$  ( $y$ =幸福感， $X_4$ =心理效益)

H3c: 不同休閒效益(社交效益)與幸福感對於馬拉松跑者有正向影響。

其迴歸式為： $y = \beta_0 + \beta_5 X_5$  ( $y$ =幸福感， $X_5$ =社交效益)

本研究預估利用迴歸分析法，分析結果預估如表4-6-5所示，研究發現與假設所預期的結果相同，此迴歸分析的解釋變異量( $R^2$ )預估有57.9%的解釋能力。整體而言，以「休閒效益」來解釋「幸福感」有其正面的價值與結果。

表 4-6-5 休閒效益(整體構面)與幸福感對於馬拉松跑者迴歸分析表

| 自變數<br>迴歸分析          | 休閒效益    |
|----------------------|---------|
| $\beta$<br>(未標準化係數)  | .777    |
| $\beta 0$<br>(標準化係數) | .761    |
| R <sup>2</sup>       | .579    |
| F 值                  | 550.270 |
| Pearson 相關           | .761    |
| P-value 顯著性          | .000    |

資料來源：本研究整理 註：\*代表 P < 0.05；\*\* < 0.01；\*\*\*P < 0.00

表 4-6-6 休閒效益(各構面)與幸福感對於馬拉松跑者迴歸分析表

| 自變數<br>迴歸分析          | 生理效益    | 心理效益   | 社交效益    |
|----------------------|---------|--------|---------|
| $\beta$<br>(未標準化係數)  | .668    | .641   | .478    |
| $\beta 0$<br>(標準化係數) | .679    | .660   | .647    |
| R <sup>2</sup>       | .460    | .435   | .417    |
| F 值                  | 341.781 | 308.66 | 287.541 |
| Pearson 相關           | .679    | .660   | .647    |
| P-value 顯著性          | .000    | .000   | .000    |

資料來源：本研究整理 註：\*代表 P < 0.05；\*\* < 0.01；\*\*\*P < 0.00

## 第七節、資料分析結果

### 一、參賽動機與休閒效益之影響分析

本節用迴歸分析進行統計推論，以迴歸方法來分析研究架構，檢定研究架構所設的假設，來確定自變數與依變數間是否具有顯著水準。首先針對參賽動機對休閒效益進行迴歸分析，結果為 $F=395.397$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.497$ ， $\beta$ 係數=0.706，表示對休閒效益的迴歸模型達顯著水準，並且有49.7%的解釋能力，從結果發現參賽動機對休閒效益有正向的關係。顯示其實證結果支持H1 假設。

其次將參賽動機的二個小構面（內在因素、外在因素）對休閒效益進行迴歸分析，結果為參賽動機之內在因素 $F=318.297$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.422$ ， $\beta$ 係數=0.666，表示對休閒效益的迴歸模型達顯著水準，並且有42.2%的解釋能力，從結果發現參賽動機之內在因素對休閒效益有正向的關係，顯示其實證結果支持H1a假設。而參賽動機之外在因素 $F=269.503$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.402$ ， $\beta$ 係數=0.635，表示對休閒效益的迴歸模型達顯著水準，並且有40.2%的解釋能力，從結果發現參賽動機之外在因素對休閒效益有正向的關係，顯示其實證結果支持H1b 假設。

### 二、參賽動機對幸福感之影響分析

本節用迴歸分析進行統計推論，以迴歸方法來分析研究架構，檢定研究架構所設的假設，來確定自變數與依變數間是否具有顯著水準。首先針對參賽動機對進行迴歸幸福感分析，結果為 $F=509.65$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.560$ ， $\beta$ 係數=0.749，表示對幸福感的迴歸模型達顯著水準，並且有56.0%的解釋能力，從結果發現參賽動機與幸福感有正向的關係。顯示其實證結果支持H2假設。

其次將參賽動機的二個小構面（內在因素、外在因素）對幸福感進行迴歸分析，結果為參賽動機之內在因素 $F=331.824$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.453$ ， $\beta$ 係數=0.674，表示對幸福感迴歸模型達顯著水準，並且有45.3%的解釋能力，從結果發現參賽動機之內在因素對幸福感有正向的關係，顯示其實證結果支持H2a 假設。而參賽動機之外在因素 $F=387.52$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.492$ ， $\beta$ 係數=0.702，表示對幸福感

的迴歸模型達顯著水準，並且有49.2%的解釋能力，從結果發現參賽動機之外在因素對幸福感有正向的關係，顯示其實證結果支持H2b 假設。

### 三、休閒效益對幸福感之影響分析

本節用迴歸分析進行統計推論，以迴歸方法來分析研究架構，檢定研究架構所設的假設，來確定自變數與依變數間是否具有顯著水準。休閒效益對幸福感進行迴歸分析，結果為 $F=550.27$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.579$ ， $\beta$  係數=0.761，表示對幸福感的迴歸類型達顯著水準，並且有57.9%的解釋能力，從結果發現休閒效益對幸福感有正向的關係。顯示其實證結果支持H3 假設。

其次將休閒效益的三個小構面（生理效益、心理效益、社交效益）對幸福感進行迴歸分析，結果為休閒效益之生理效益 $F=341.781$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.460$ ， $\beta$  係數=0.679，表示對幸福感迴歸模型達顯著水準，並且有46.0%的解釋能力，從結果發現休閒效益之生理效益對幸福感有正向的關係，顯示其實證結果支持H3a 假設。而休閒效益之心理效益 $F=308.66$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.435$ ， $\beta$  係數=0.660，表示對幸福感的迴歸模型達顯著水準，並且有43.5%的解釋能力，從結果發現休閒效益之心理效益對幸福感有正向的關係，顯示其實證結果支持H3b 假設。而休閒效益之社交效益 $F=287.541$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.417$ ， $\beta$  係數=0.647，表示對幸福感的迴歸模型達顯著水準，並且有41.7%的解釋能力，從結果發現休閒效益之社交效益對幸福感有正向的關係，顯示其實證結果支持H3c 假設。

## 第五章 結論與建議

本研究以馬拉松跑者為研究對象、探討「參賽動機」、「休閒效益」、「幸福感」之間的關係，利用統計軟體分析影響各變項之間實證分析與各項假設。本章可分為四節，第一節是研究結論；第二節是研究貢獻與建議；第三節是研究之限制；第四節是研究的建議，供後續研究者繼續研究的方向及思考之議題。

### 第一節 研究結論

#### 一、本研究結論

本研究主要的研究結果（如表5-1-1），茲以整理本研究發現歸納如下：

研究假設一：

馬拉松跑者的「參賽動機」會「正向」影響馬拉松跑者的「休閒效益」。而「參賽動機」的「內在因素」、「外在因素」、皆對馬拉松跑者休閒效益有正向的影響，表示不管馬拉松跑者參賽動機為何對馬拉松跑者休閒效益有正向影響。

研究假設二：

馬拉松跑者的「參賽動機」會「正向」影響馬拉松跑者的「幸福感」。而「參賽動機」的「內在因素」、「外在因素」、皆對馬拉松跑者幸福感有正向的影響，表示不管馬拉松跑者參賽動機為何對馬拉松跑者幸福感有正向影響。

研究假設三：

馬拉松跑者的「休閒效益」會「正向」影響馬拉松跑者的「幸福感」。而「休閒效益」的「生理效益」、「心理效益」、「社交效益」皆對馬拉松跑者幸福感有正向的影響，表示不管馬拉松跑者休閒效益為何對馬拉松跑者幸福感有正向影響。

表 5-1-1 本研究研究假設之彙整

| 本研究假設 |                                 | 實證結果 |
|-------|---------------------------------|------|
| H1    | 馬拉松跑者的參賽動機與馬拉松跑者的休閒效益有正向顯著影響。   | 成立   |
| H1a   | 不同參賽動機(內在因素)與休閒效益對於馬拉松跑者有有正向影響。 | 成立   |
| H1b   | 不同參賽動機(外在因素)與休閒效益對於馬拉松跑者有有正向影響。 | 成立   |
| H2    | 馬拉松跑者的參賽動機與馬拉松跑者的幸福感有正向顯著影響。    | 成立   |
| H2a   | 不同參賽動機(內在因素)與幸福感對於馬拉松跑者有有正向影響。  | 成立   |
| H2b   | 不同參賽動機(外在因素)與幸福感對於馬拉松跑者有有正向影響。  | 成立   |
| H3    | 馬拉松跑者的休閒效益與馬拉松跑者的幸福感有正向顯著影響。    | 成立   |
| H3a   | 不同休閒效益(生理效益)與幸福感對於馬拉松跑者有正向影響。   | 成立   |
| H3b   | 不同休閒效益(心理效益)與幸福感對於馬拉松跑者有正向影響。   | 成立   |
| H3c   | 不同休閒效益(社交效益)與幸福感對於馬拉松跑者有正向影響。   | 成立   |

資料來源：本研究整理

## 二、學術上結論

### (一)、參賽動機

參賽動機分為「內在因素」、「外在因素」二個構面，根據研究結果發現，各題項得分最高第一為「可以紓解壓力」，第二為「為了身心健康」，參賽動機構面之內在因素之平均數較高，參賽動機之外在因素之運動體驗與受賽會宣傳題項平均數較低，表示運動體驗與及社交之賽事吸引力對參與者來說仍有所不足，馬拉松參與者對於健康因素非常重視，也提高了參賽的動機。

### (二)、休閒效益

馬拉松跑者參賽動機之自我展現與社會支持程度愈高，對於休閒效益之心理效益與生理效益之程度就愈高，亦即馬拉松跑者的參與動機愈高，感受到的休閒效益愈多，對於賽會滿意度的程度亦會有所提升。本研究結果發現從事馬拉松運動能夠提升心肺功能，鍛煉體能、維持身體健康、紓解生活壓力及擁有自我展現等功能，具有正面且多元化的休閒效益，跑者對於參與馬拉松運動能獲得心理、生理等休閒效益都有極高的認同感，對於生理方面的休閒效益，更是跑者們關注的重要面向，因此賽會主辦單位要積極的思考，在舉辦馬拉松賽會的同時，如何有效提升與滿足跑者的休閒效益，並且透過賽會的進行，讓跑者能聯繫彼此感情，拓展人際關係與擴大社交圈，提升休閒效益的附加價值，將帶給跑者全方位的身心靈啟發，也有利於馬拉松賽會的籌辦及推展，創造馬拉松運動的最佳休閒效益。

### (三)、幸福感

本研究發現馬拉松跑者之參賽動機及休閒效益對馬拉松跑者之幸福感有正向顯著影響，也顯示馬拉松運動確實可為健康生活帶來正面影響，尤其是在自我肯定及自我信心提升方面，所以馬拉松運動的確是一項值得大力推廣的休閒運動。

## 第二節 研究貢獻與實務的建議

本研究以馬拉松跑者為研究對象、探討「參賽動機」、「休閒效益」、「幸福感」之間的關係，對馬拉松運動來說是一種參考指標。

因此馬拉松跑者的參賽動機和休閒效益對其幸福感的感受度相關頗高，也就是說馬拉松運動確實可以為健康生活帶來正面的影響，也瞭解到馬拉松運動是一項值得相關單位來推廣的一項休閒活動，從本研究結果可得知馬拉松運動有很多休閒效益及好處，因此未來可多鼓勵一般民眾參與。根據本研究之發現，研究者提出實務層面幾項建議，做為馬拉松運動參考。

### 一、強化參賽動機

馬拉松跑者外在動機如交通、住宿或路線規畫及補給問題，主辦單位應提供接駁及協調旅遊業者提供住宿資訊及優惠措施，以提升跑者參賽動機。內在動機方面要把馬拉松跑者的跑步內化成生活習慣的一部份。

### 二、強化休閒效益

馬拉松跑者可以獲得各種休閒效益如消除疲勞、減緩老化、紓解生活壓力、肯定自己及結交朋友等，馬拉松跑者對於參與馬拉松運動能獲得社交、心理、生理等休閒效益都有極高的認同感。所以主辦單位應積極思考如何去強化這些休閒效益。

### 三、強化幸福感

馬拉松運動的蓬勃發展，如何提高跑者參與賽事之動機，讓跑者達到休閒效益的滿足，進而提升個人幸福感，也是推廣馬拉松運動的關鍵因素之一。

### 四、對行政機關、企業界及路跑協會建議

本研究顯示馬拉松比賽跑者以男性居多，應設法鼓勵女性多參與運動，且運動習慣最容易在學生時期養成，行政機關若能多編列預算，以各鄉鎮市區為範圍，以學區內學校為單位，定期行舉辦區域性小型路跑，再加上企業界若能贊助路跑賽，鼓勵員工多參與運動，必能有利於馬拉松賽會的籌辦及推展。

### 第三節 本研究之限制

本研究屬實證分析，以為參加幸福御守 2013 府城安平仲夏夜浪漫星光馬拉松比賽之跑者研究對象，並透過問卷調查方式探討「參賽動機」、「休閒效益」、「幸福感」之間的關係，在問卷設計上力求周全，在可控制範圍內儘量做到客觀及嚴謹，即使盡力追求資料完整與代表性、仍有因人力、物力與研究過程中受限於經費、時間等等因素的影響，使得本研究有著下列研究限制。

- 一、本研究只針對參加 2013 府城安平仲夏夜浪漫星光馬拉松比賽之跑者，代表性或許有些不足，對於其他場次之馬拉松跑者，或是一般跑者來說可能並不完全適用，未來還需進一步來探究。
- 二、樣本調查採行單點抽樣，未能對所有 2013 府城安平仲夏夜浪漫星光馬拉松比賽之跑者做全面性的問卷調查，因此本研究樣本不一定代表所有 2013 府城安平仲夏夜浪漫星光馬拉松比賽之跑者的看法，還有待商確，鑑此，本研究未來可進一步擴大研究抽樣範圍。
- 三、本研究所衡量的方法是採用李克特五點量表，只能了解其中的大概，若是採用深入訪談法，或者是開放式問答法，或許可以更能深入了解馬拉松跑者的想法。
- 四、問卷裡的構面和問項都是根據文獻所探討出來的，而為了要配合馬拉松跑者的差異性，必須將問項做適度的修改。

#### 第四節 對未來研究的建議

- 一、建議未來可以配合深入訪談法或是開放式問答法等方法來輔助進行研究，本研究是採問卷調查法，無法深入了解馬拉松跑者的看法，建議可以增加質性方面的研究，採深度訪談法來蒐集資料或開放式問答法來輔助研究，從多方面深入瞭解相關議題更接近現實狀況。
- 二、本研究只針對參加 2013 府城安平仲夏夜浪漫星光馬拉松比賽之跑者進行立意抽樣，未針對所有場次馬拉松跑者進行研究，建議後續研究者可以針對其它馬拉松場次進行大規模抽樣，來探討馬拉松跑者之幸福感，俾使研究更深入。
- 三、本研究的變項包含參與動機、休閒效益，較偏重於跑者個人之主觀幸福感，由於研究變項選擇之差異，結果亦會有所不同，建議後續研究者可考慮加入其它變項如工作活力、運動觀光等，以深入探討馬拉松運動的相關研究。
- 四、本研究以馬拉松跑者族群進行調查，無法得知其他休閒運動是否具有相同之參賽動機、休閒效益及幸福感受程度，建議可朝其他休閒運動項目進行研究，以鼓勵大眾參與各項多元之休閒運動，提高休閒效益、生活滿意及生命品質。

## 參考文獻

1. 王慶田 (2009)，國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究。未出版之碩士論文，亞洲大學休閒與遊憩管理研究所，彰化縣。
2. 王雅蓉 (2012)，休閒效益、體驗價值與幸福感之研究—以台東市山海鐵馬道使用者為例。未出版碩士論文，大仁科技大學休閒事業管理研究所，屏東縣。
3. 王怡菁 (2010)，東豐綠廊自行車休閒活動之休閒效益與滿意度之研究。嶺東體育暨休閒學刊，(8)，113-130。
4. 行政院體育委員會(2012)，中華民國 102 年運動城市調查。臺北：作者。
5. 呂惠富(2008)，休閒運動之參與動機與休閒效益關係之研究。休閒產業管理學刊 1(1)，41-53。
6. 林子揚 (2009)，臺北市籃球俱樂部參與者參與動機、持續涉入與滿意度之相關研究。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
7. 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，國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所，台北市。
8. 林季燕、季力康(2003)，運動動機量表之編製。臺灣運動心理學報，(2)，15-32。
9. 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，國立雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。
10. 林偉立、林春鳳(2011)，屏東縣單車國道自行車騎乘者參與動機與休閒效益之研究。屏東教大運動科學學刊，(7)，158-175。
11. 林子雯 (1996)，成人學生多重角色與幸福感之相關研究。未出版之碩士論文，高雄師範大學成人教育研究所，高雄市。
12. 邵雅卿 (2010)，馬拉松跑者參與動機、深度休閒與幸福感之研究。未出版碩士論文，輔仁大學，新北市。
13. 巫雅菁 (2001)，大學生幸福感之研究。未出版之碩士論文，國立高雄師範大學輔導研究所，高雄市。

14. 吳永發 (2006) , 路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究。未出版之碩士論文, 國立體育學院, 桃園縣。
15. 吳珩潔 (2002) , 大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究。未出版之碩士論文, 國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所, 台北市。
16. 吳靜吉、郭俊賢(1996), 大學生快樂來源量表之建立。測驗年刊, 43, 263-278。
17. 邱榮基、畢璐鑾 (2005) , 台灣地區馬拉松賽會服務品質與滿意度之研究。台灣體育運動管理學報, 第六期, 第1-20 頁。
18. 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。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所, 台北市。
19. 柴松林 (1996) , 休閒時代, 學習社會。北縣教育, 14, 33-38。
20. 許樹淵 (2000) , 運動生理心理學。台北市: 師大書苑。
21. 張家銘 (2006) , 運動賽會之運動觀光客參與行為模式之研—以2004 年澎湖世界華人馬拉松路跑賽會為例。高雄市: 高雄復文。
22. 張家銘、黃芳銘 (2006) , 2005 New Balance 澎湖國際馬拉松賽會之運動觀光客參與動機之研究。休閒際觀光產業研究, 1 (1) , 34-35。
23. 張孝銘、邱姿菁(2011), 影響運動賽會觀光客運動觀光參與行為因素之研究—以金門國家公園馬拉松路跑賽為實證。休閒產業管理學刊, 4(2), 57-76。
24. 張春興 (1993) , 現代心理學 (二版) 。臺北市: 東華。
25. 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—以臺灣中部地區大專院校學生為例。台北: 師大書苑。
26. 張保隆、謝寶媛著(2006), 學術論文寫作APA 規範。臺北市: 華泰文化。
27. 郭豐州、夏偉恩 (2008) , 當自己的跑步教練。臺北市: 三聯科技教育基金會。
28. 陳美燕(2007), 國際運動賽會與國家文化行銷之聯結。國民體育季刊, 36(4) , 76-79。

29. 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，國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所，台北市。
30. 陳春安 (2011)，路跑運動參與者流暢體驗與休閒效益之關係研究。輔仁大學體育學刊，(10)，230-244。
31. 陳錫平 (2008)，中部地區自行車活動參與者的休閒態度、深度休閒對休閒效益的影響。未出版之碩士論文，國立雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。
32. 陸 洛 (1998)，中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國科會研究彙刊：人文及社會科學，8 (1)，115-137。
33. 游智名 (2010)，2009 富邦臺北馬拉松選手參賽動機與環境屬性對參賽滿意度影響之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
34. 黃舜農 (2009)，幸福感與生活環境知覺之關係—以巴克禮公園使用者為例。未出版之碩士論文，國立台南大學生態旅遊研究所，台南市。
35. 楊胤甲 (2006)，愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究。未出版之碩士論文，私立靜宜大學觀光事業研究所，台中市。
36. 運動筆記 (2012)，馬拉松巡禮。2012 年11 月23 日取自運動筆記網站  
[http://www.sportsnote.com.tw/running/feature\\_articles.aspx?id=99bd057c-e43f-4e61-8615-6f6d6f6ae0c7](http://www.sportsnote.com.tw/running/feature_articles.aspx?id=99bd057c-e43f-4e61-8615-6f6d6f6ae0c7)
37. 劉修祥 (2000)，觀光導論。臺北市：揚智文化。
38. 謝宗霖 (2012)。台南市自行車騎士從事休閒活動參與動機與休閒效益之研究。運動健康休閒學報，(3)，141-156。
39. 蘇怡任、郭豐州 (2012)，奔跑-跑出人生風景。臺北市：平安。

40. Ajzen, I. (1991). Benefits of Leisure: A social psychological perspective . In B. L. Kotler, P. (1991). *Marketing management: Analysis, Planning, Implementation and Control*. 7th ed., Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ, 246-249.
41. Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. USA : Methuen & Co.
42. Berger, B. G., Wankel, L. M. (1991). *The personal and social benefits of sport and physical activity*. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure*, p. 121-144.
43. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
44. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds), *Benefits of leisure*. 461-473. Stage College, PA: Venture Publishing
45. Frederick- Recascino, C. M., & Schuster-Smith, H. (2003). Competition and intrinsic motivation in physical activity: A comparison of two groups. *Journal of Sport Behavior*. 26(3), 240.
46. Gill, D. L. , Gross, J. B. & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sport. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
47. Havenar, J., & Lochbaum, M. (2007). Differences in participation motives of first-time marathon finishers and pre-race dropout. *Journal of Sport Behavior*, 30(3), 270-279.
48. 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.
49. Kotler, P. (1991). *Marketing management: Analysis, Planning, Implementation and Control*. 7th ed., Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ, 246-249.
50. Maslow, A. H. (1954). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.

- 51.Mannel, R. C., Stynes, D. J. (1991). A retrospective:the benefits of leisure. In B. L.
- 52.Verduin, J. R., & McEwen, D. N. ( 1984 ) . *Adults and Their Leisure: the Need for Lifelong Learning*. Springfield,1 -11.
- 53.Oliver, R. L. (1993). Measurement and evaluation of satisfaction processes in retailing setting. *Journal of Retailing*, 57 (3), 25-48.
54. Ragheb,M.,& Tate,R.(1993).A behavioural model of leisure participation ,based on leisure attitude ,motivation and satisfaction. *Leisure Studies*,12,61-70.
- 55.Wilson,W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bullenin*, 67 (4) , 294 -306.



## 附錄

### 正式問卷

## 馬拉松跑者參賽動機、休閒效益與幸福感之相關研究問卷

各位親愛的馬拉松愛好者您好：

感謝您協助填答本問卷，這份問卷的主要目的是為了解馬拉松跑者參賽動機、休閒效益與幸福感之相關研究，希望您依自己的看法在適當的中打勾，您所表達的看法對本研究相當重要，本問卷純粹為學術研究之用，您填答的結果會保密，請您安心作答。感謝您的協助與配合！

敬祝  
健康快樂、順心如意

南華大學 休閒產業經濟學碩士班  
指導教授 賴文儀  
研究生 陳麗珠 敬上

### 第一部分：個人基本資料

- 一、性別：1. 男 2. 女
- 二、年齡：1. 20 歲以下 2. 21~30 歲 3. 31~40 歲  
4. 41~50 歲 5. 51~60 歲 6. 61 歲以上
- 三、婚姻狀況：1. 已婚 2. 未婚 3. 其他
- 四、教育程度：1. 國中以下 2. 高中職 3. 專科、大學  
4. 研究所以上
- 五、職業：1. 軍公教 2. 服務業 3. 工業  
4. 商業 5. 學生 6. 家管  
7. 自由業 8. 其他\_\_\_\_\_
- 六、居住地區：1. 台北市 2. 新北市 3. 中部  
4. 南部 5. 東部 6. 其他\_\_\_\_\_
- 七、個人月收入：1. 20000 元以下（含） 2. 20001 元~40000 元  
3. 40001 元~60000 元 4. 60001 元~80000 元  
5. 80001 元以上
- 八、每次練跑時間：1. 30 分鐘以內 2. 31~60 分鐘 3. 1~2 小時  
4. 2-3 小時 5. 3~4 小時 6. 4 小時以上
- 九、每週練習次數：1. 不固定 2. 1~2 次 3. 3~4 次  
4. 5-6 次 3. 7 次以上
- 十、是否有加入跑步社團：1. 無 2. 有參加跑步社團 3. 其他\_\_\_\_\_



第三部分：休閒效益

非常不符合  
不符合  
普通  
符合  
非常符合

參加馬拉松比賽讓我覺得：  
請您依據自己的看法在適當的□中打

|                  |                          |                          |                          |                          |                          |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.可以提升心肺功能，鍛練體能  | <input type="checkbox"/> |
| 2.可以消除疲勞，恢復體力    | <input type="checkbox"/> |
| 3.可以減緩老化，看起來更年輕  | <input type="checkbox"/> |
| 4.可以維持健康體能       | <input type="checkbox"/> |
| 5.可以改善或控制疾病      | <input type="checkbox"/> |
| 6.可以維持身材，控制體重    | <input type="checkbox"/> |
| 7.可以提升身體免疫力      | <input type="checkbox"/> |
| 8.可以發洩或穩定情緒      | <input type="checkbox"/> |
| 9.可以紓解生活及工作壓力    | <input type="checkbox"/> |
| 10.可以讓身體感到活力充沛   | <input type="checkbox"/> |
| 11.可以放鬆心情        | <input type="checkbox"/> |
| 12.可以獲得成就感並定自己   | <input type="checkbox"/> |
| 13.可以增添生活樂趣      | <input type="checkbox"/> |
| 14.可以激發運動潛能      | <input type="checkbox"/> |
| 15.可以培養自我獨立性     | <input type="checkbox"/> |
| 16.可以拓展生活圈並結交新朋友 | <input type="checkbox"/> |
| 17.可以促進家人間的感情    | <input type="checkbox"/> |
| 18.可以培養與同伴間的信任感  | <input type="checkbox"/> |
| 19.可以提升自己與朋友間的感情 | <input type="checkbox"/> |
| 20.可以了解同伴間不同的感受  | <input type="checkbox"/> |
| 21.可以得到同伴的支持與信賴  | <input type="checkbox"/> |
| 22.可以培養互助合作的團隊精神 | <input type="checkbox"/> |

#### 第四部分：幸福感

|                                  | 非常不符合                    | 不符合                      | 普通                       | 符合                       | 非常符合                     |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 參加馬拉松比賽讓我覺得：<br>請您依據自己的看法在適當的□中打 |                          |                          |                          |                          |                          |
| 1.我的生活更有目標                       | <input type="checkbox"/> |
| 2.我對生活更有安全感                      | <input type="checkbox"/> |
| 3.我對現在的生活很滿意                     | <input type="checkbox"/> |
| 4.我的生活過得比別人更好                    | <input type="checkbox"/> |
| 5.我很喜歡我現在的生活                     | <input type="checkbox"/> |
| 6.我的健康狀況良好                       | <input type="checkbox"/> |
| 7.我做任何事都充滿活力                     | <input type="checkbox"/> |
| 8.我可以維持良好身材                      | <input type="checkbox"/> |
| 9.我對生活每件事都很滿意                    | <input type="checkbox"/> |
| 10.我喜歡我自己                        | <input type="checkbox"/> |
| 11.我對未來充滿信心                      | <input type="checkbox"/> |
| 12.我大部分時間都很快樂                    | <input type="checkbox"/> |
| 13.我可以帶給別人幸福                     | <input type="checkbox"/> |
| 14.我可以解決生活中所碰到問題                 | <input type="checkbox"/> |
| 15.我可以對生活中的每一件事情產生好的影響           | <input type="checkbox"/> |
| 16.如果有機會我會鼓勵家人朋友一起參與馬拉松比賽        | <input type="checkbox"/> |

本問卷到此結束，非常感謝您的配合與協助！