

南 華 大 學

資訊管理學系

碩士論文

休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意  
度之研究

—以雲嘉地區網球運動參與者為例

**A Study on Leisure Participation Motivation, Free  
Time Management, Quality of Life and Job  
Satisfaction , A Case of Tennis Participants in the  
Yunlin Chiayi County**

研 究 生：張清和

指 導 教 授：郭進財 博士

吳光閔 博士

中華民國 102 年 6 月 8 日

# 休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度之研究

## — 以雲嘉地區網球運動參與者為例

學生：張清和

指導教授：郭進財博士  
吳光閔博士

南 華 大 學 資 訊 管 理 學 系 碩 士 班

### 摘 要

本論文主要目的在於探討臺灣雲嘉地區網球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度之關係。本研究受試對象為臺灣雲嘉地區體育用品購買者，共發放 350 份問卷，回收有效問卷 318 份，有效量表回收率為 90.9%。並以 t 考驗、單因子變異數分析及結構方程模式等統計方法進行驗證分析，本研究結果如下所述：

- 一、臺灣雲嘉地區網球運動參與者的休閒參與動機在不同「性別」、「年齡」、「婚姻」、「教育程度」、「每月家庭收入」、「網球運動年齡」及「不同居住地」有差異存在。
- 二、臺灣雲嘉地區網球運動參與者的自由時間管理在不同「性別」、「婚姻」、「教育程度」、「每月家庭收入」、「網球運動年齡」及「不同居住地」有差異存在。
- 三、臺灣雲嘉地區網球運動參與者的生活品質在不同「性別」、「年齡」、「婚姻」、「職業」、「教育程度」、「每月家庭收入」、「網球運動年齡」及「不同居住地」有差異存在。
- 四、臺灣雲嘉地區網球運動參與者的工作滿意度在不同「性別」、「婚姻」、「教育程度」、「每月家庭收入」及「不同居住地」有差異存在。
- 五、臺灣雲嘉地區網球運動參與者的工作滿意度結構方程模式顯示：休閒參與動機會影響自由時間管理品質及生活品質；生活品質對於工作滿意度有直接影響關係。

**關鍵詞：**休閒參與動機、自由時間管理、生活品質、工作滿意度

# **A Study on Leisure Participation Motivation, Free Time Management, Quality of Life and Job Satisfaction , A Case of Tennis Participants in the Yunlin Chiayi County**

Student : CHANG, ching-ho

Advisors : Dr. CHIN-TSAI, KUO.  
Dr. Guang-Ming Wu.

Department of Information Management  
The Graduated Program  
Nan-Hua University

## **ABSTRACT**

This study tends to discuss the correlations among leisure participation motivation, free time management, quality of life, and job satisfaction of tennis participants in Yunlin and Chiayi areas of Taiwan. Total 350 questionnaires are distributed to the tennis participants in Yunlin and Chiayi areas, and 318 valid ones are retrieved, with the retrieval rate 90.9%. T-test, One-Way Analysis of Variance, and Structural Equation Modeling are applied to the verification and analyses with the following results.

1. The leisure participation motivation of tennis participants in Yunlin and Chiayi areas shows significant differences on Gender, Age, Marital Status, Educational Background, Monthly Household Income, Experience in Tennis, and Difference Places of Residence.
2. The free time management of tennis participants in Yunlin and Chiayi areas presents remarkable differences on Gender, Marital Status, Educational Background, Monthly Household Income, Experience in Tennis, Difference Places of Residence.
3. The quality of life of tennis participants in Yunlin and Chiayi areas reveals notable differences on Gender, Age, Marital Status, Occupation, Educational Background, Monthly Household Income, Experience in Tennis, and Difference Places of Residence.
4. The job satisfaction of tennis participants in Yunlin and Chiayi areas appears outstanding differences on Gender, Marital Status, Educational Background, Monthly Household Income, and Difference Places of Residence.
5. Using Structural Equation Modeling for the tennis participants in Yunlin and Chiayi areas, it presents that the leisure participation motivation

would affect the free time management and the quality of life; and, the quality of life shows direct effects on the job satisfaction.

**Key words: Leisure participation motivation, free time management, quality of life, job satisfaction**

# 目 錄

中文提要	i
英文提要	ii
目錄	iv
表目錄	vi
圖目錄	x
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	4
第三節 研究問題	5
第四節 名詞解釋	5
第五節 研究重要性	7
第六節 研究範圍與限制	9
第二章 文獻探討	10
第一節 休閒參與動機理論與相關研究	10
第二節 自由時間管理理論與相關研究	18
第三節 生活品質理論與相關研究	24
第四節 工作滿意度理論與相關研究	30
第三章 研究方法	40
第一節 研究架構	40
第二節 研究假設	41
第三節 研究流程	43
第四節 研究對象與抽樣方法	45
第五節 研究工具	47
第六節 資料處理	62
第四章 結果與討論	63
第一節 雲嘉地區網球運動參與者樣本結構分析	63
第二節 不同背景變項網球運動參與者的休閒參與動機之差異分析	67
第三節 不同背景變項網球運動參與者的自由時間管理之差異分析	73
第四節 不同背景變項網球運動參與者的生活品質之差異分析	80
第五節 不同背景變項網球運動參與者的工作滿意度之差異分析	87
第六節 雲嘉地區網球運動參與者之的休閒參與動機、自由時間管理、生活品質、工作滿意度之結構方程式	94
第五章 討論與結論	107
第一節 結 論	107
第二節 建 議	113
參考文獻	115
一、中文部份	115
二、英文部分	121
附 錄	

附錄一：預式問卷.....	125
附錄二：正式問卷.....	130

# 表 目 錄

表 2-1	四代時間管理理論的重點摘要表 .....	22
表 3-1	預試問卷發放回收情形 .....	46
表 3-2	正式問卷發放回收情形 .....	47
表 3-3	休閒參與動機預試量表項目分析摘要表 .....	50
表 3-4	自由時間管理預試量表項目分析摘要表 .....	51
表 3-5	生活品質預試量表項目分析摘要表 .....	52
表 3-6	工作滿意度預試量表項目分析摘要表 .....	53
表 3-7	參與動機量表預試量表因素結構摘要表 .....	56
表 3-8	自由時間管理預試量表因素結構摘要表 .....	57
表 3-9	生活品質量表預試量表因素結構摘要表 .....	58
表 3-10	工作滿意度預試量表因素結構摘要表 .....	59
表 3-11	參與動機預試量表信度分析摘要表 .....	60
表 3-12	自由時間管理預試量表信度分析摘要表 .....	61
表 3-13	生活品質預試量表信度分析摘要表 .....	61
表 3-14	工作滿意度預試量表信度分析摘要表 .....	62
表 4-1	雲嘉地區網球運動參與者樣本分析表 .....	66
表 4-2	不同性別網球運動參與者的休閒參與動機之 t 考驗摘要表 .....	67
表 4-3	不同年齡網球運動參與者的休閒參與動機變異數 分析摘要表 .....	68
表 4-4	不同婚姻網球運動參與者的休閒參與動機之 t 考驗 摘要表 .....	69
表 4-5	不同職業網球運動參與者的休閒參與動機變異數	

分析摘要表·····	69
表 4-6 不同教育程度網球運動參與者的休閒參與動機之 變異數分析摘要表·····	70
表 4-7 不同家庭每月收入網球運動參與者的休閒參與動 機變異數分析摘要表·····	71
表 4-8 不同網球運動年齡之網球運動參與者的休閒參與 動機變異數分析摘要表·····	72
表 4-9 不同居住地網球運動參與者的休閒參與動機變異 數分析摘要表·····	73
表 4-10 不同性別網球運動參與者自由時間管理之 t 考驗 摘要表·····	74
表 4-11 不同年齡網球運動參與者的自由時間管理變異數 分析摘要表·····	75
表 4-12 不同婚姻網球運動參與者的自由時間管理之 t 考驗摘要表·····	75
表 4-13 不同職業網球運動參與者的自由時間管理變異數 分析摘要表·····	76
表 4-14 不同教育程度網球運動參與者的自由時間管理之 變異數分析摘要表 ·····	77
表 4-15 不同家庭每月收入網球運動參與者的自由時間管理 變異數分析摘要表 ·····	78
表 4-16 不同居住地網球運動參與者的自由時間管理變異數 分析摘要表 ·····	79
表 4-17 不同居住地網球運動參與者的自由時間管理變異數	



分析摘要表 .....	80
表 4-18 不同性別網球運動參與者的生活品質之 t 考驗摘要表.....	81
表 4-19 不同年齡網球運動參與者的生活品質變異數分析 摘要表 .....	82
表 4-20 不同婚姻網球運動參與者的生活品質之 t 考驗摘要表.....	82
表 4-21 不同職業網球運動參與者的生活品質變異數分析 摘要表 .....	83
表 4-22 不同教育程度網球運動參與者的生活品質之變 異數分析摘要表 .....	84
表 4-23 不同家庭每月收入網球運動參與者的生活品質變 異數分析摘要表 .....	85
表 4-24 不同網球運動年齡之網球參與者的生活品質變異數 分析摘要表 .....	86
表 4-25 不同居住地網球運動參與者的生活品質變異數分析 摘要表 .....	87
表 4-26 不同性別網球運動參與者的工作滿意度之 t 考驗摘要表 .....	88
表 4-27 不同年齡網球運動參與者的工作滿意度變異數分析摘要表 .....	89
表 4-28 不同婚姻網球運動參與者的工作滿意度之 t 考驗摘要表 .....	90
表 4-29 不同職業網球運動參與者的工作滿意度變異數分析摘要表 .....	90
表 4-30 不同教育程度網球運動參與者的工作滿意度之變異數 分析摘要表 .....	91
表 4-31 不同家庭每月收入網球運動參與者的工作滿意度變異數 分析摘要表 .....	92
表 4-32 不同網球運動年齡之網球運動參與者的工作滿意度變	

異數分析摘要表 .....	93
表 4-33 不同居住地網球運動參與者的工作滿意度變異數分析摘要表	94
表 4-34 模式之變數符號代表意涵 .....	97
表 4-35 模式觀察值平均數、標準差、偏態與峰度分配 .....	98
表 4-36 整體模式適配考驗摘要表 .....	99
表 4-37 路徑修正表 .....	100
表 4-38 修正整體研究模式參數估計表 .....	101
表 4-39 整體研究模式參數估計表 .....	102
表 4-40 內在適配組合信度表 .....	103
表 4-41 理論假設路徑之參數估計值 .....	104

## 圖 目 錄

圖 2-1	動機過程模式	12
圖 2-2	動機模式	13
圖 2-3	Maslow 需求層次理論圖	16
圖 2-4	人文生態觀點的社區生活品質因素概念式	26
圖 2-5	規律運動、身心健康、和生活品質關係概念圖	29
圖 2-6	工作滿意的表情量尺	35
圖 3-1	本研究架構圖	40
圖 3-2	研究流程	44
圖 4-1	網球運動參與者的休閒參與動機、自由時間、 生活品質與工作滿意度的概念模式圖	95
圖 4-2	修正後路徑圖	101

# 第一章、緒論

本章共分為六節，首先說明本研究動機，進而針對研究動機說明研究之目的，第三節根據研究目的提出研究需要解決的問題；第四節針對研究名詞；第五節說明本研究的重要性；第六節研究範圍與限制。

## 第一節 研究動機

### 一、研究動機

二十世紀是人類進入電腦化的世界，一切生活事務均由電腦來取代人力的時代，也造成人們在工作之餘，有較多的自由時間去從事本身喜歡的活動，以調劑身心的健康，郭進財、高俊雄(2008)。運動已經被臺灣人民視為生活的一部份，促使行政院體育委員會規劃打造運動島計劃，來增進人民養成愛好運動的習性，以休閒運動來促進身心健康。Manell(2000)利用休閒提昇正面心情亦是一種重要的壓力調適策略，以運動或與同事閒聊等，皆可讓人們有效的調整心情，休閒可幫助人們在壓力情況下增進正面心情與減少負面情緒。高俊雄(2004)認為休閒是一種體驗，是一個人追求卓越，超越顛峰或邁向生命最高品質的境界，也就是代表一個人的生活在一種自由無礙的情況下，得以開擴自己潛力，發展自己的特質；也就是說，休閒的功能不是消極的個人放鬆、娛樂或打發時間；相反的，休閒需要積極投入相當的精神與努力，以達到完成、實現並提昇自尊的境界。Stipek(1993)指出，內在參與的動機才是維持運動員持續從事運動的最主要動力。動機乃是指引起個體活動，維持該種活動，並導致該種活動朝某一目標進行的一種內在歷程，張春興、楊國樞(1992)。Samdahl &

Jekubovich(1997)的研究指出，動機因素使人們願意改變自己的作息、創造時間及與他人協調出共同參與休閒運動的機會。今研究者欲探討網球運動參與者的休閒參與動機，期能深入瞭解不同背景變項網球運動參與者的休閒參與動機，期能深入瞭解人民的休閒參與動機，規劃適合人民需求的運動產品，期能吸引更多人民愛好運動。這是研究者從事本研究的動機之一。

科技的時代也顯現人類智慧的潛能，一切都講究機器化、自動化及電腦化的時代，科技的進步帶給人類更多的自由時間。有些學人相信，我們擁有了日益增多的休閒，這主要是拜科技所賜，法蘭西社會學家杜瑪斯蒂耶(J. Dumazedier)便持此一觀點。他認為休閒時間增加是科技發明應用於生產的結果，另一方面各行業工會都堅持縮短工作時間，周錦宏等(2007)。根據行政院主計處在國人的時間運用方面的調查發現，台灣地區民眾的自由時間，呈現逐年延長之趨勢，行政院主計處(2004)。王偉琴(2005)各國的時間運用調查皆發現，人們的自由時間有增加的趨勢，日趨增加的自由時間也隱含著可以從事休閒活動時間的增加，如何妥善的規劃並管理好自由時間，使其更有意義。自由時間管理是個人設定目標、按照目標自我監控和自我完成一個結果的過程 Kanfer & Karoly, (1972)。Drucker(1966)認為「時間是世界最短缺的資源，除善加管理否則一事無成」。所以具備時間的基本理念，了解浪費時間的因素，乃是教育工作者應重視的課題，胡雪燕(2001)。因此，有效率的時間規劃與管理，才能善於利用時間達成預期的目標。進而，探討參與網球運動參與者的自由時間管理能力，使網球運動參與者能妥善利用自由時間，並參與休閒運動來促進身心健康，此為筆者從事本研究動機之二。

Schalock, DeVries & Lebsack (1999)提出生活品質是多面向，主要包含情緒、人

際關係、物質、個人成長、生理狀況、自決、社會及權利。Mitchell(2001)生活品質為一個人於一段時間內，對自身各種需求之滿足感。休閒參與是一個國家民眾生活品質重要指標之一，生活品質隨著休閒的加入而有所提升，高俊雄(2000)。科技進步帶給人類更多的自由時間，但自由時間的不同應用，也產生效益的差異。如自由時間只應用於看電視、打牌、上網及聊天等，而不做有關身體活動的休閒，因身體的不活動所造成的疾病，這也顯示科技能提升人類的生活品質；也可能危害人類的生活品質。美國心臟協會，針對身體活動以及心臟血管健康方面提出一些數據，在美國心臟血管疾病是第一大死因，缺乏運動是造成心臟血管疾病的主要原因，在美國有百分之十二的死亡人數的死因是缺乏規律的身體活動，李 民(2000)。現在人們追求是物質的生活的傾向，不知精神生活的可貴，這是政府需提倡生活教育的時刻，讓民眾知識啟發，民眾擁有健康的身體，必然能積極的從事生產，反之多病纏身的身體，只增加政府健保費用的負債。因此，人們需效法陶淵明過著欣萬物、悟人生的悠閒的生活，這是物質生活領域無法領悟的情境，但不可否認經濟的發展可改善民眾的生活，也因生活的改善而使其慾望的增加，政府在充分經濟利益的情境下，可提供充足的運動設施供民眾使用，這是提升民眾生活品質的直接途徑。Veal (2006)由於富裕，經濟的發展能繼續大量投資資源在休閒上，這包括建立城市公園、遊樂場及建立社區運動場。這顯示硬體設施是提倡休閒運動的重要指標，也是提升國民生活品質的主要方法。為提昇大學校院學生的生活品質，使學生的生活充滿快樂與價值。因此，為使網球運動參與者的生活過的有意義、有尊嚴、有價值，唯有藉休閒運動來促進身心健康；有效率應用時間，使本身的休閒方式能達到預期的效益，進而提昇網球運動參與者的生活品質，網球運動參與者

擁有良好的生活品質，才能創造美好的人生。因此，探討參與網球運動參與者的生活品質，為本研究的動機之三。

在現今快速變遷的時代，工作上經常要承受多方面之壓力，若無適當管道紓解的話，會造成身心方面的不協調進而影響工作滿意；因此休閒就變成現今人們疏解壓力不可或缺的因素之一，楊誌卿（1997）指出當沒有適當的休閒活動來調劑工作壓力時，工作壓力漸漸會對工作場所產生厭惡及反感，使得工作的品質和工作的滿意度都會降低；Iwasaki & Mannell(2000)指出休閒可以中紓解負面壓力並產生正向調適的效果來維持身心健康，因此心情也是一種重要的壓力調適策略；Dumazedier(1974)認為休閒可使人們可以擺脫工作的疲乏、單調並且逃離工作造成之壓力使得工作效率提昇，由上述可知參與休閒後放鬆身心、紓解工作壓力進而使工作滿意度提昇。Mannell(2006)指出休閒效益可能會提升工作滿意度。本研究欲探討雲嘉地區網球運動參與者的工作滿意度，進而探討網球運動參與者的休閒運動參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度的關聯性，這是本研究的動機之四。

## 第二節 研究目的

基於上述的研究動機，本研究以雲嘉地區網球運動參與者為研究對象，藉由文獻分析探討網球運動參與者休閒運動參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度的理論基礎，為本研究有系統的資料搜集，以了解網球運動參與者的運動涵義、影響因素、現況及其關係。其主要具體目的如下：

- 一、探討雲嘉地區網球運動參與者的休閒參與動機之內涵。
- 二、探討雲嘉地區網球運動參與者的自由時間管理的規劃

- 三、探討雲嘉地區網球運動參與者的生活品質的趨勢。
- 四、探討雲嘉地區網球運動參與者的工作滿意度的感受。
- 五、探討雲嘉地區網球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理、生活品質及工作滿意度的關係。

### 第三節 研究問題

基於上述研究目的，本研究提出下列待答問題，作為資料搜集的依據：

基於上述研究目的，本研究提出下列待解答問題，作為資料搜集的依據：

- 一、不同背景變項雲嘉地區網球運動參與者的休閒參與動機的差異性？
- 二、不同背景變項雲嘉地區網球運動參與者的自由時間管理的差異性？
- 三、不同背景變項雲嘉地區網球運動參與者的生活品質的差異性？
- 四、不同背景變項雲嘉地區網球運動參與者工作滿意度的差異性？
- 五、雲嘉地區網球運動參與者的休閒參與動機、自由時間、生活品質與工作滿意度之間的影響關係？

### 第四節 名詞解釋

歸納各學人的相關文獻後，對本研究涉及的主要名詞，做以下說明：

#### 一、休閒參與動機

郭雅婷、林伯修(2007)提出休閒參與動機：在閒暇時間中，引起個體想要參與休閒運動之意念或想法，是發自個人內心的一種驅使



力，並促使他參與一些動作或行為，也就是依據自己自由意志的選擇，親自付出行動，參與自己本身想要的運動休閒活動的一種驅力。

「休閒參與動機」指雲嘉地區網球參與者主動參與本身需求的休閒活動心理需求，本量表分為三個因素：「增進知識」從休閒活動中發現新事物、做更有意義的事、增進體能；「滿足需求」以休閒活動來滿足自己的慾望、挑戰自我體能、運動融洽氣氛；「享受運動」以休閒活動來增進運動技術能力、增加比賽經驗、發揮自我專長。

## 二、自由時間管理

John and John(1999)認為可自由支配的時間及生存所需的時間之間，其實有模糊的地帶，除了非承諾時間之中的相關度仍然是最高的。也就是在工作與教育、通勤、家庭與社會義務，以及生存時間外的非承諾時間中，是休閒最可能發生的時間。「自由時間管理」指網球運動參與者在從事休閒上對時間的管理，分為三個因素：「時間應變」指從事網球休閒運動參與者能善於時間的應用、感受自由時間的愉快、能充分安排時間；「時間應用」能安排運動時間、網球訓練、蒐集相關運動資訊；「時間規劃」記錄自由時間須處理的事項、不浪費時間，充分將時間規劃。

## 三、生活品質

世界衛生組織將生活品質定義：生活品質是依個人所處文化及價值觀念，判斷其當前生活環境是否達到其生活目標、期望、標準、關心等認知感受，郭進財(2010)。生活品質量表分為三個因素：「環境因素」指從事網球休閒參與者住處環境品質、運動設備、處事能力、

人際關係、醫療保健等環境設施；「心理因素」指網球參與者滿意自己的睡眠狀況、自身的能力、獲得生活上的資訊、對交通滿意等；「生理需求」指網球參與者能從事運動、覺得健康、處理事情有效率。

#### 四、工作滿意度

工作滿意係指個人在工作情境中，所獲得的價值和預期獲得成果之間的差距感覺，許士軍（1995）。Hoppock(1935)認為「工作滿意指的是工作者心理與生理兩方面對環境滿足的感受，也代表對工作情境的自我主觀反應」。工作滿意度量表分為兩因素：「工作內容」指網球休閒參與者在面對工作時感到專業自主、成就感、並且能提升自我能力、並且滿意工作的意義與價值；「工作效率」指網球休閒參與者滿意工作方向與目標、保障與穩定、同事間對工作支持與協調、共同學習與分享而滿意。

### 第五節 研究的重要性

本研究的重要性分由下列四點加以說明：

#### 一、探討網球運動參與者的休閒參與動機的傾向

Deci & Ryan (1985)指出三種決定參與運動行為的動機型式：

- (一) 內在動機：沒有任何外在誘因下，仍對運動表現出高度興趣、樂趣和滿意。
- (二) 外在動機：個體的非自我決定的行為，維持個體對運動參與動機，主要來自外在事件的影響。
- (三) 無動機：認為既不是內在動機，也不是外在動機，而是勝任能力的消失，並沒有好

的理由驅使個體繼續參與運動。因此藉本研究能深入探討雲嘉地區網球運動參與者的休閒參與動機，並將研究結果提供學術界深入剖析運動參與者的心理動機傾向；進而提供地方政府提倡網球運動的參考依據，以便規劃運動方案，吸引更多民眾參與網球運動。

## 二、探討網球運動的自由時間管理民眾的趨勢

二十一世紀是科學競爭的時代，職場的勝利需先擁有競爭的優勢。但是競爭的優勢必須經過慎密的規劃及秉持宏觀的理念，才能達成目標。因此，在各行各業中想從競爭中脫穎而出，非擁有良好的策略是無法在競爭中生存。因此，網球運動參與者能在工作之餘參與網球運動，其個人必須有相當完備的時間規劃及時間管理能力，才能撥出時間來參與網球運動。所以研究者有必要深入探討雲嘉地區網球運動參與者的時間管理的趨勢，以便配合行政院體育委員會打造運動島計劃的推展，吸引更多民眾參與網球運動，提倡全民體育發展，使國民身心更健康。

## 三、拓展休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度的相關之研究

本研究為探討雲林縣、嘉義縣及嘉義市網球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度之研究，若經本研究證實網球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度層面之人口統計變項之差異性。進而，可延伸去探討網球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度層面有直接影響及間接的影響關係。並將研究結果去推論未來受時

空背景的影響，是否需改變政府推動全民體育發展的策略，並統整整個國家的施政理念及施政方向，並以民眾的福祉為前提的情形下做斷然的決策，使臺灣二千三百萬人民身心健康，提高人民的生活品質，使人民能生活在有尊嚴、有品質的環境。藉由本研究的研究結果，盼望有為的政府能「知民所需」及「體民所苦」，使全國人民均養成愛好運動習性，並解決國家每年健保的負債問題，這是直接影響國家的財政問題，也直接釐清民眾的困難問題。

## 第六節 研究範圍與限制

本研究依其研究目的而界定之研究範圍與研究限制如下：

### 一、研究範圍

本研究之研究範圍系以雲林縣、嘉義縣及嘉義市網球場或網球運動俱樂部之會員人數為受試對象。並依三縣市網球參與者的比率及自變項的比率採立意抽樣。

### 二、研究限制

本研究在問卷調查的過程中，以現場發放問卷時研究者未能親自至各場地做詳細說明問卷的受試過程，使受試者能完全瞭解量表上的題意。可能會影響受試者其填答問卷的意願及認真填答的情形。

## 第二章 文獻探討

本章是了解之前的相關研究，並針對國內外文獻來探討本研究之理論。分為四節，分別為第一節為休閒參與動機理論與相關研究；第二節為自由時間管理理論與相關研究，第三節為生活品質理論與相關研究。第四節為工作滿意度之相關研究。

### 第一節 休閒參與動機的相關理論與研究

#### 一、休閒的定義

今天對休閒 (leisure)、休閒活動(recreation)休閒運動(recreational sports)的定義眾說紛紜。休閒的概述隨時代的不同而產生的不同的價值定位，因此對於休閒相關的定義，不同年代的專家學者有不同的見解與感受，本節將針對各專家學者對休閒的詮釋加以論述。

古希臘哲學家柏拉圖認為 Leisure 是以自我發展、自我表現目的之自由時間，他並非指不必要工作，而係指參與文化活動的自由時間；亞里斯多德認為 Leisure 是一種狀態，一種離開工作需要的自由狀態。然而大眾的定義裡，休閒(Leisure)一詞，常與遊憩(recreation)相互混淆，引自黃麗蓉(2002)。

高俊雄(1996)休閒是指在自由時間裡，經由以自由選擇決定，有意識的行動，同時著重於行動過程中，自身的心理感受、體驗和行動

的結果。李 晶(2002)休閒所強調的是自由時間內，自行選擇對本身或社會有益的活動，並且在活動中可以感受到自由的知覺。張宮熊等(2002)休閒是個人或群體，以自願性而非強迫性的方式，用自由選擇的活動，滿足自我心理或生理欲望的非工作性質活動。程紹同(2000)休閒指的是自由的，沒有義務的或自由支配的時間。梁擇芳(2004)將休閒定義為：擺脫約束、自由意願，工作以外的自由活動時間。

Murphy 提出六種休閒的定義：

- (一)自由運用的時間：休閒乃是在一個由工作決定的循環中，在滿足生計與工作要求之餘，所剩餘的時間。
- (二)社會工具：休閒是一種達到社會目的的方法，如對病情的治療，對於社會的參與、技術發展，以及履行社會功能等的入門。
- (三)社會階級、種族及職業：休閒係由社會與世襲遺傳的因素來決定。這個決定模式，已經成為許多預測社會參與的研究基礎，而其還不算定義，不過是一個社會學上的假設。
- (四)古典：休閒乃是一種自由狀態，一種「靈魂的狀況」，及一個很少被達成的目標。
- (五)反功利主義：休閒本身就是目的，不是工作的副產品，它還是一種自我表現與自我履行的滿足。
- (六)整體論：在任何地方、任何活動都可以找得到休閒。為了取得以體驗品質為基礎的定義，工作與休閒活動的區別已經被模糊。Murphy的前提是，真正的休閒係活動中所表現出來，可以提昇個人的自由，引自王昭正(2001)。

## 二、動機的定義

張春興、楊國樞(1992)指出動機是受到內部或外部的需求或刺激而產生的。所謂動機乃是指引起個體活動，維持該種活動，並導使該種活動朝某一目標進行的一種內在歷程。Schiffman & Kanuk(1983)所發表的一種動機過程模式圖，從動機模式中可以看出，動機是因為未滿足的需求和欲望所產生的，這些需求和欲望帶來了緊張，緊張促使人們有了產生新行為的驅力，於是透過學習和認知的過程，人們便產生了新的行為，以滿足原有的需求或欲望。而目標或需求的滿足，會減少緊張的程度，緊張的減少後，新的行為也隨之調整。

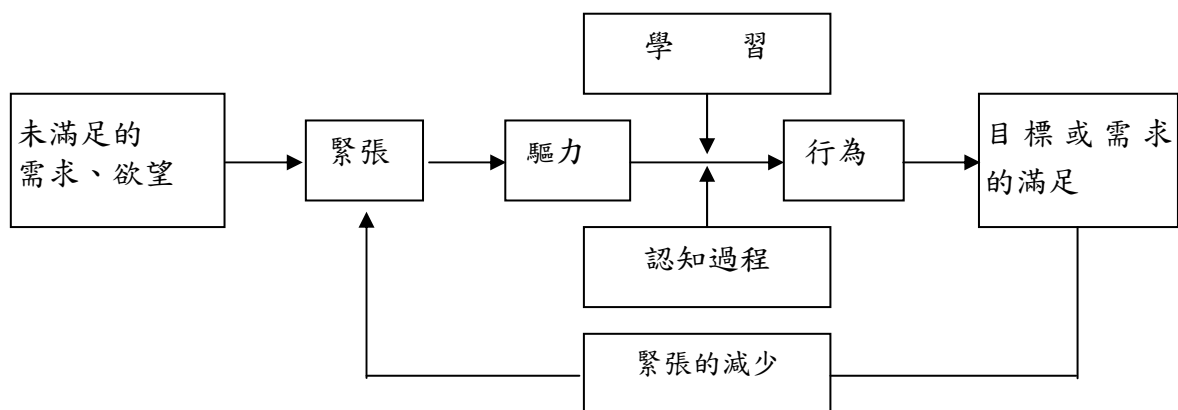


圖 2-1 動機過程模式 Schiffman & Kanuk(1983)

Hilgard(1962)指出動機的產生，我們無法從人的外表反應看出，但是我們可以看到一些重要的事實：

- (一)人類動機的表現，常因文化形態的不同而有差異。
- (二)即使是類似的動機，也可能由不同的行為方式表現出來。
- (三)不同的動機，可能經由類似的行為來表露。
- (四)動機與行為之間，有時表現不出明顯或直接的關係。
- (五)任何單一的行為，都可能蘊藏著數種不同的動機。

Vroom(1964)動機是一種控制行為的內在力量也就是發自個人內在的驅力，並促使他有所行動的過程。提出動機模式清楚的顯示，心理性的需求，動機理論為一個循環圈，當個人的需求呈現不平衡的狀況時，積極主動的動機因素將會減少，另外則是當個人的信念和預期參與某種活動失去平衡時，目標則是動機因素將會減少。如果行為或參與活動是達到需求滿意的體驗，提供正向回饋是有益的。如果行為與參與活動結果是沒有達到需求滿意的體驗，提供負向回饋，將會停止活動。如圖 2-2 所示：

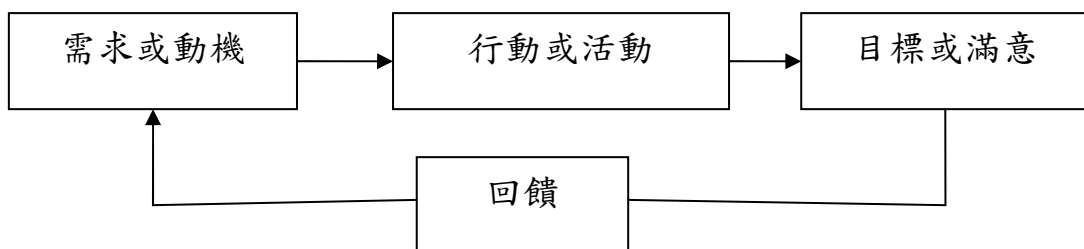


圖 2-2 動機模式 Vroom(1964)



### 三、休閒參與動機之定義

Iso-Ahola(1980)指出，休閒參與動機是動態的性質，而不是一成不變的理論，具有下面三個特徵：

- (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，會隨著個人成長背景與社會化過程而有所改變。
- (三)休閒參與動機會因情境而異，會隨著所處在的情境不同而有所改變。

林靈宏(1994)指出，動機首要就是滿足人類的需求，其次則是促進人類採取行動的動力。單繩武(1995)指出，動機是需要或刺激而引起的一種內驅力，它讓個人想要活動且向某目標進行，直到個人滿意為止。

馬啟偉、張力為(1996)指出，動機是促使個人在進行活動的心理或內部動力，可分為以下三點：

1. 始發作用。
2. 指向或選擇作用。
3. 強化作用。

楊曉雯(1996)指出動機是從需求或刺激中而產生。林生傳(1997)認為動機是促進個體在從事行為時的內在原因，是一種假設性的概念，來解釋出引發個體有其目標導向行為的方向、起點及持續強度等的內在狀態。王碧嬪(1998)認為動機是一種內在因素的行為，是從人的內在需求所引發出來的，以達成滿足需求的行為能力。

王誌鴻(2000)指出動機有「想做什麼」(to move)之意思。許樹淵(2000)界定動機是一種意識及驅力，在正常的情況下，人的行為都有其動機，來激勵他去做某項活動。張少熙(2003)指出動機是個體對某一項活動的反應程度(intensity)及方向(direction)。張治文(2007)指出動機是促進個體活動的內在因素，參與動機在個人行為中有決定性的影響。

#### 四、休閒參與動機的相關理論

Kelly (1990) 提出運動類與戶外遊憩休閒參與特色運動類。休閒活動在網球方面可以獲得活動競賽和技術熟練，高爾夫方面可以獲得技術熟練，室內雙打運動方面可以獲得活動競賽、有趣的同伴、刺激，團體運動方面可以獲得競賽和友誼，機械化運動方面可以獲得刺激，游泳方面可以獲得活動競賽、增進健康和體適能與放鬆。

張春興(2003)引用近代心理學家的看法，將(如圖 2-3)，Maslow 的動機理論將人的需求以金字塔表示，分為五種層次：

- (一)生理的需求：包括食物、水、氧氣、休息及性的需求。
- (二)安全的需求：基本為身體的安全需求，進而到免於危險的自由、免於恐懼的自由等心理的安全需求。
- (三)社會的需求：包括歸屬感、認同感、愛與被愛等需求。
- (四)自尊的需求：包括自我的肯定和獲得他人的讚美與尊敬之需求。
- (五)自我實現的需求：包括自我滿滿足、表現自我成就、發揮創造潛力的需求。

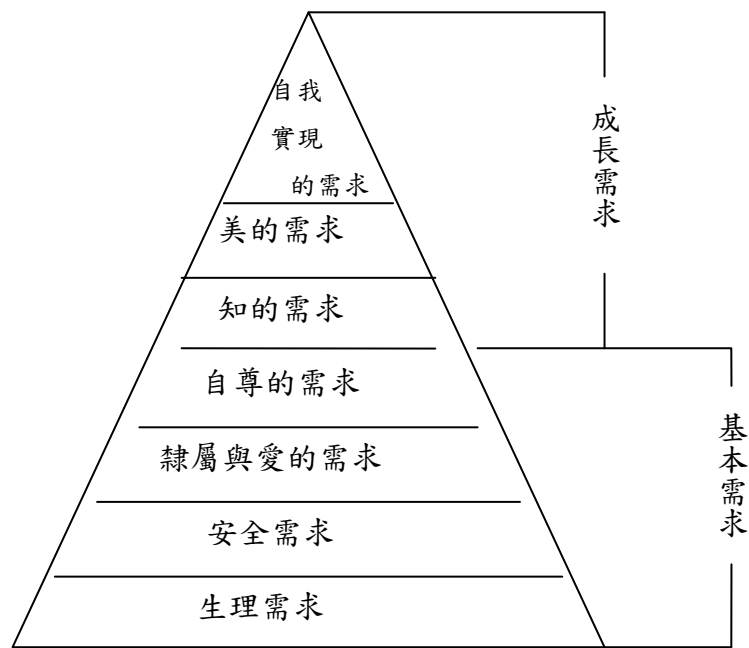


圖 2-3 Maslow 需求層次理論圖

資料來源：引自張春興（2003）

人類的需求是一層一層被滿足的。在所有需求中，人們會先產生滿足生理需求的動機，當生理的需求被滿足後，進而追求安全需求的滿足。循此，動機在被滿足後，就會被更高一層的需求所取代。人們從事運動，多是在生理及安全需求被滿足後，希望能追求更高層次的滿足。

高俊雄(1995)指出休閒利益的三因素：

- (一)均衡的生活體驗：紓解生活壓力、豐富生活體驗、調劑精神情緒。
- (二)健全生活內涵：維持健康體能、運用心思智慧、增進親子關係、促進社會交流、關懷生活環境。
- (三)提昇生活品質：欣賞真善美、肯定自我能力、實踐自我理想。

## 五、休閒參與動機的相關研究

林世哲(1992)以台北地區慢速壘球運動參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「成就追求」、「知性追求」、「體能發揮」、「刺激避免」及「社會需求」等五個因素。何台棟(1995)以桃園地區慢速壘球運動參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「自我追求」、「知性追求」、「生活調適」、「成就追求」及「社會性需求」等五個因素。

溫景財(1997)研究休閒利益與自覺訓練效果關係發現：均衡生活體驗因素對自覺訓練效果有顯著有正向的因果關係存在；健全生活內涵對於自覺訓練效果有負向的因果關係存在；提昇生活品質因素對於自覺訓練效果有顯著正向關係。

李 晶(2002)登山健行者休閒效益體驗的主要影響因素是對於休閒活動所傳達內容的認同程度。研究結果亦指出，在背景變項對於休閒效益體驗的影響教育程度、年齡及民國九十年登山健行活動地點、參與時間與距離、參與方式也造成休閒體驗的不同。

林宜蔓(2004)游泳參與者的整體休閒效益是屬於偏高的情形，幸福感的狀況是屬於中等偏高的程度，障礙因素的困難程度和克服程度屬於中程度。主要障礙因素為「沒有時間」。

Ryan & Glendon(1998)也參考 Beard & Ragheb (1983) 的休閒動機量表，針對旅遊方面重新將休閒動機分類命名為「智力動機」、「交際動機」、「緩和動機」與「能力-支配動機」。Murray and Nakajima(1999)在探討日本經理人的休閒動機時，亦採用 Beard & Ragheb (1983) 的休閒動機量表，將原有的四類動機重新區分為五類，分別為「智力動

機」、「能力-支配動機」、「刺激-趨避動機」、「友誼」和「同儕影響力」。

謝清秀(2004) 的研究在比較不同背景變項大專網球選手的休閒動機、休閒參與和休閒滿意度的差異，同時也探討休閒動機、休閒參與和休閒滿意度三者間之關係。積差相關結果顯示，休閒動機、休閒參與和休閒滿意度間有顯著的正相關，其中休閒動機和休閒滿意度間的相關值高達.70。應用線性關係模式，Hsieh(1998)研究的在解釋休閒態度、休閒動機、休閒參與和休閒滿意度間之關係。503 個大學生參與這個研究，結果發現：休閒態度(情感要素) 對休閒動機及休閒滿意度有直接正面的影響；休閒動機對休閒參與有直接正面的影響；休閒參與對休閒滿意度有直接正面的影響，另休閒態度(認知要素) 對休閒滿意度則有直接且負面的影響。

本節結語：

根據以上學者有關休閒參與動機的相關研究得知，人們的休閒參與動機是多元的，而休閒參與動機的主要因素為：滿足人們心理及生理的需求、均衡生活經驗、維持健康體能、提昇生活品質、肯定自我能力、享受運動樂趣、壓力紓解、每週運動次數及年齡差異等等均會產生不同的休閒參與動機。

## 第二節 自由時間管理的相關理論與研究

本節主要探討網球參與者對自由時間管理的定義、自由時間管理的相關理論，最後將網球參與者對自由時間管理的相關研究做綜合整理。

### 一、自由時間管理的定義

徐子淵(2008)將自由時間定義為，以24小時去扣除必要時間和約束時間外的活動時間皆稱之為自由時間。許義忠、莊麗君與葉智魁(2007)認為，在必要活動與義務活動之外，可以自由支配的時間稱之為自由時間。

Kanfer & Karoly(1972)則認為，自由時間管理是個體經由設定目標，依循目標進行自我監控和產生自我結果的一種過程。要如何安排休閒活動，就是在有限的時間裡，進行時間管理，對時間做有效的管理運用，把空出的時間做為休閒之用，鄭彩鳳(1993)。

謝智謀(2003)指出從時間的觀念來看，休閒是扣除人類基本生活起居，如生理時間、工作、課業所剩餘的時間，因此常被定義為剩餘時間(discretionary time)或自由時間(free time)。

陳柏蓉(2004)將時間管理的重要性歸納成八點：

1. 適應快速變遷的社會。
2. 增進工作效能。
3. 提升生活品質。
4. 享受休閒樂趣。
5. 生涯規劃的重視。
6. 家庭結構的改變。
7. 社會取向多元化。
8. 時間的不可替代性。

朱文雄(1999)認為時間管理的意義有下列六點：1. 時間問題就是管理問題。2. 時間管理就是自我管理。3. 妥善有效地運用每天的二十四小

時，確保上班時間或工作時間或全天候的生活時間達到最具生產力的運用。4. 投注最少時間，獲得最大利益。5. 將本人身邊有限的時間，作最充分和最有效的運用，完成活動，達成心願、目標和理想。6. 將時間管理用在與目標相關的活動上，使自己的成功更早、更快、更好、更大和更能持久。

時間管理在心理學的定義，指時間管理是為達成設定的目標，學習妥善規劃時間，並加以有效運用的過程；包括設定個人目標，考量其優先順序，決定各階段目標完成的期限，運用各階段計畫行事曆，協助完成各階段最優先順序的目標，以降低浪費時間到最少的程度Martin & Osborne (1989)。

## 二、自由時間管理的相關理論

自由時間的擁有已成為現代人生活中不可或缺的潤滑劑，對每個人都可能代表著不同的意義，且每個人能擁有的自由時間也不相同，因此如何進行最有效的時間規劃與運用，使自由時間擁有更多意義與價值，林庭逸（2011）。John and John (1999)認為，可自由支配的時間及生存所需的時間之間，有模糊地帶存在，除了承諾時間之外，其他時間也有可能休閒。時間管理的發展，除了傳統三代的運用外，近年來亦發展出第四代的時間管理。傳統三代的時間管理的發展，皆是以前一代時間管理為基礎，就效率與操控能力方面來加強。然而第四代的時間管理，主要是在創造更高品質的生活，張美惠、陳絜吾（2004）；戴久永（1996）；劉燕饒（2001）。在這四代時間管理的轉變，茲歸納時間管理第一代至第四代的重點，如表 2-1：綜

合上述學者以及研究，四代的時間管理論各有其著重的要點以及施行的方式，研究者將此四代時間管理論之核心內容與優缺點分析整理如下：

- (一) 第一代的時間管理論，基本上是備忘錄型。一方面順其自然，一方面也會追蹤時間的安排。這一代的主要特色是使用紙條或備忘錄。個人必須隨身攜帶備忘錄，並且時常翻看是否遺漏什麼事未做。一天結束之前，完成的事項便可從表上劃掉，否則便增列至明天的備忘錄上。主要的缺點在於缺乏長遠的眼光與目標，較容易遺漏事情。
- (二) 第二代的時間管理論檢而言之就是「規劃與準備」。特色是使用行事曆與記事簿。講求的是效率、個人責任、訂定合適的目標、事先規劃、安排將來的行程。個人必須先訂定所有時間表，記錄應做的事項，標明應完成的期限，著名開會的日期，甚至將所有資料都輸入電腦。此代的時間管理論過於重視時間表而忽略目標，因此常無法滿足真正的需求。
- (三) 第三代的時間管理論，主旨在「規劃、訂定優先順序以及操之在我」。首先個人必須花點時間釐清自我的價值觀，確定想要的是什麼，然後制訂中、長、短期目標，以期實現自我的價值觀。這代的時間管理法在提高生活效率上貢獻良多，也強調自我價值觀的重要性，但實際上仍較重視事情的完成，而非以人為核心。因此，第四代的時間管理論也因應而生。
- (四) 第四代時間管理論即資訊管理階段，高度講究時效的時代，對



時間的觀念越重視，要求時間的精確度高。其特點有二，一是優先觀念兼顧重要性與緊迫性，其二是時間管理不是時間本身的管理，而是個人管理與自我管理。由於注重「人」的思考模式，而不只要有效率、機械式的管理「事情」，所以，此代的時間管理從自己的內心出發，去做值得、重要的事，促成實現人生的目標，讓生命更豐富、更有意義，並能創造高品質的生活。

表 2-1 四代時間管理理論的重點摘要表

時間管理的發展	時間管理的要點
第一代	* 藉由簡要的備忘錄和查核表，避免遺忘與追時間的安排。
第二代	* 藉由行事曆、工作表，規劃與籌備。
第三代	* 藉由統合價值觀和目標、進度表的規劃書，來規劃、排定優先順序、與控制。
第四代	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 設定目標、排定優先順序的方式滿足物質、社會、心理、精神的需求。</li> <li>* 為結果負起責任。</li> <li>* 進行更有效的會議和提案討論。</li> <li>* 所有計畫與價值觀緊緊相連。</li> <li>* 經由目標設定和規劃而有更多成就。</li> <li>* 恰到好處的短、中、長期目標。</li> <li>* 減輕壓力。</li> <li>* 相互依賴群策群力。</li> </ul>

(採自張美惠和陳絜吾，2004)

### 三、自由時間管理的相關研究

早在二十世紀初，自由時間便已呈現成長趨勢，人們在自由時間裡從事休閒，而人們賦予自由時間的價值，成為學術研究上值得考量的問題 Kubey & Csikszentmihalyi (1990)。郭進財、林文煌、高俊雄 (2009)

認為，自由時間的管理情境與效率，可能因不同優秀運動員的訓練環境與人格，而產生不同的自由時間規劃。郭進財（2008）在我國大學院校優秀運動員的休閒參與、自由時間管理、休閒效益與訓練效果之研究發現，不同性別的大學院校優秀運動員，在自由時間管理差異情形，顯示男性高於女性，亦即男性運動員的自由時間管理較女性運動員好。

張世瑜（2011）在休閒涉入程度、自由時間管理、休閒滿意度與生活品質之研究—以高雄市地區羽球運動參與者為例的研究中發現，羽球運動參與者的自由時間管理在不同年齡、婚姻、職業、教育程度、家庭每月收入、每週運動天數、羽球運動年齡均有差異存在。曾金宏（2011）在新北市國小教師參與慢速壘球動機、自由時間管理與休閒滿意度之研究結果顯示，新北市國小老師參與慢速壘球動機對自由時間管理與休閒滿意度呈正相關，自由時間管理對休閒滿意度具有正向影響。

唐慧媛(2000)指出，體育行政人員與非體育行政人員在「時間管理技巧」及「時間管理干擾因素」二個層面，無顯著差異；體育行政人員與非體育行政人員在「時間管理困難因素」層面有顯著差異。體育行政人員認為「工作太忙，沒有時間規劃」及「臨時性、突發性事情太多，無法規劃」為實施時間管理的最困難因素。非體育行政人員則認為除「臨時性、突發性事情太多，無法規劃」以外，「缺乏時間管理的課程或研習」才是管理時間的困難因素。

本節結語：

自由時間管理是現代人應該學習的重要課題，如何在高度競爭的環境下脫穎而出，自我管理就相當的重要了。本節歸納各研究者對自由時間管

理的定義及理論為：規劃時間、個人設定目標、情緒管理、應變、價值觀、支配時間、使用時間等，許多提出時間管理理論的學者主要以效率為出發點，期望能夠有效的利用自由時間。在自由時間管理的研究結果方面，各學者對自由時間管理的研究結果顯示出，不同人口統計變項對自由時間管理各研究是不太一致的結果，可能原因是因為不同的參與項目、不同的情境或時間、不同的研究對象或地區所造成的。本研究將以「設定評估目標與順序」、「技巧」及「規劃」等三個構面來探討雲嘉地區網球運動參與者的自由時間管理。

### 第三節生活品質的相關理論與研究

#### 一、生活品質的定義

吳佳珍與林秋菊（1997）認為生活品質是個人或社會所期望的生活經驗，是個人對整體生活滿意的主觀感受，經由他人客觀的評估，認同此人並滿足個體基本的需求，亦就是心理社會、健康、環境、親密關係與家庭皆達到良好狀態。Fletcher, Dickinson & Philp(1992)認為，廣義的生活品質應涵蓋生活的所有部份，包含：

心理、生理、環境、社會、婚姻生活及精神層面的安適感Bergner(1989)認為，生活品質應包括身體活動力、社交能力、休閒活動、疾病狀況、收支情形、自尊、心理情緒的調適、性、人際關係、整體生活滿意度。

Sarvimaki（2000）生活品質定義為幸福感、意義及價值，他的模型包括：生活品質內在個人條件的健康、功能能力以及因應方法；

以及外在條件的物理和社會文化環境。梁金麗 (2001)生活品質隨不同情境而有所不同。一般認為它包含主觀的適應、滿足感、幸福安適的感受、生活滿意度。

姚開屏 (2001) 依世界衛生組織發展之簡明版的定義，為個人依其所處文化及價值，判斷其當前的生活環境與達到其生活目標、期望、標準、關心等感受。王慧伶 (2008) 生活品質應包含生活滿意度，因生活品質有應為個人主觀之認定。劉雪娥 (2001) 生活品質在個人所生存的文化與價值體系中，所感受其生活所處的情境。陳佑淵 (2007) 「生活品質」是個體與環境間動態相互影響，並建立調和狀況，而達到良好的生活適應，兼顧個體內在的評價及外在社會的滿意程度。

綜合以上學者對生活品質的定義，本研究對生活品質的定義為：網球運動參與者對本身的居住環境、運動環境、人際互動、身體健康狀況及生活自理能力等所體驗到的滿意程度。

## 二、生活品質的相關理論

張思敏 (2000) 體適能的優劣關係著個人之身體健康與生活品質，沒有健康的身體就是沒有良好的生活品質。王宗吉 (2000) 認為生活品質通常包括重視個人生活的幸福感及滿足感；或者重視構成生活的社會體系或環境。故其基本定義是指「以社會體系或環境做為基盤的生活者，對滿足生活的生活 評價」意即：生活品質應以生活者之欲求為獨立變數，生活型態 為媒介變數，生活評價為從屬變數。由此可知，生活品質其實就是由欲求水準和生活型態所造成的階層化

現象。

Shafer等人(2000)的模式類似於 Camagni(1997)的概念，Shafer是從人文生態觀點來描述社區生活品質涉及到社會、經濟、環境三個領域。這個模式明確解釋領域間的互相影響，得到每一個可居住性、生活品質和永續性關係的圖。其可居住性考慮到環境和社會領域間互相影響的結果，永續性為環境和經濟領域間相互影響的結果。在這三個領域相互影響中，交替解釋永續性和生活品質，引自林素穗，(2004)，如圖2-4。

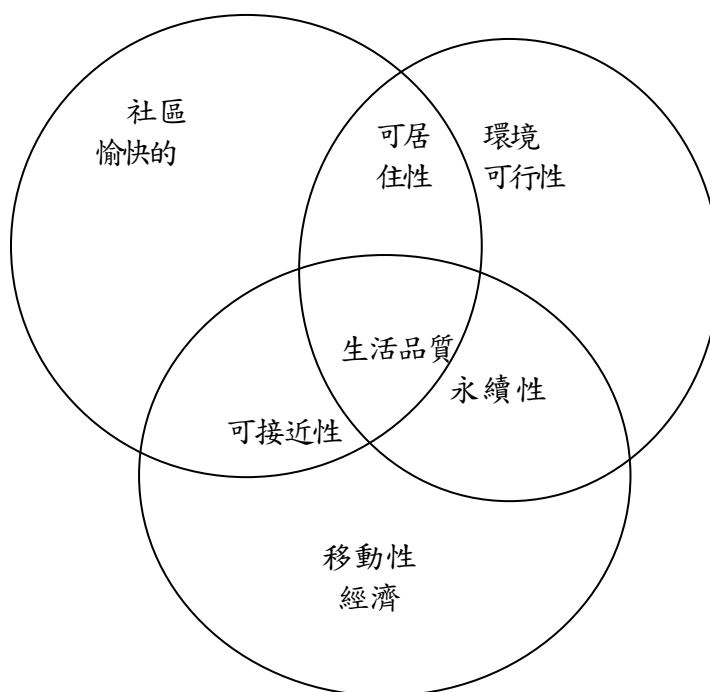


圖2-4 人文生態觀點的社區生活品質因素概念模式

資料來源：Shafer, 2000, 林素穗, 2004.

楊芝婷(2003)參與「體育類」休閒活動如：健身、散步、有氧舞蹈，會提高生活品質。黃鈺芸(2005)研究發現參與有氧舞蹈活動有助於增進體能及改善生理健康，紓解壓力及

降低負面情緒，增進社會接觸的發展及增加參與其他休閒活動。

生活品質是一個熱門的研究主題，近幾年來每年都有許多研究報告出現，而基於不同立場，對生活品質有不同的界定及測量，其研究目的亦不盡相同，各領域學者試圖由各種角度來探討生活品質。國內對於生活品質之研究大略可歸為「健康生活品質」、「都市生活品質」、「生活環境品質」與「工作生活品質」等四類，陸玟玲（1998）。

1960年起，陸續有學者以經濟能力、教育、職業家庭等客觀指觀來測量生活品質，但Compbell et al. (1976) 則認為客觀指標只是影響生活經驗的間接因素，主觀指標才能直接測量個人的生活經驗，要了解生活品質的經驗，必須去詢問個人對其生活的感受，這些感受可用滿意度、幸福感與安寧感作為指標，這些主觀的指標稱為知覺性的指標（perceptual indicators），為個人對其生活經驗的品質作主觀感受的描述，吳佳珍、林秋菊（1997）

### 三、生活品質的相關研究

王秀華、李淑芳（2004）健康生活品質會因運動階段的不同而有顯著差異，尤其在身體功能、一般性的健康知覺和活力上有明顯差異。並且在身體功能、一般的健康知覺和活力上有明顯差異。並且在身體功能、一般的健康知覺和活力上的分數在維持期階段最高，而已一般的健康知覺和活力上的分數在無意圖期階段最低。

黃鈺芸（2005）研究發現參與有氧舞蹈活動有助於增進體能及改善生理健康，紓解壓力及降低負面情緒，增進社會接觸的發展及增加參與其他休閒活動。

湯善森(2005)運動對每一個人的身體與心智均有相當的利益，而且應該被視為各年齡日常生活型態中的必要條件。而且生理影響心理，要有良好的生活品質，必須擁有健康的身體，而如何保持身體健康，就必須保持規律的運動習慣。

黃士怡(2006)研究發現如下：

- (一) 參與休閒運動現況：職業婦女大多有參與休閒運動，但多為偶而為之(不定時)，且以假日參與、每週參與一次每次參與一小時(含)以下、與朋友共同參與、徒步方式前往、不需固定繳費、以及從事休閒運動平均每個月的花費1000元以下者最多。
- (二) 不同背景變項之職業婦女在運動休閒參與自主管理上有顯著差異。
- (三) 不同背景變項之職業婦女在生活品質上有顯著差。
- (四) 運動休閒參與自主管理整體與生活品質整體呈現高度的正相關存在。

從McAuley及其研究同僚的努力，我們可以發現運動和一個人心理安寧的關係。而這種關係乃伴隨生理機能的改善而來。事實上也有研究指出，由於規律的運動可以增加老年人的體適能，從而提高其對供養大腦新鮮血液的份量和循環功能；因此，規律的運動可以改善老年人的心智機能和記憶能力。綜合前面的敘述，以及McAuley及其研究同僚(1995;1996)的研究，我們可以整理出規律運動、身心健康和生活品質的關係圖

如下：2-5

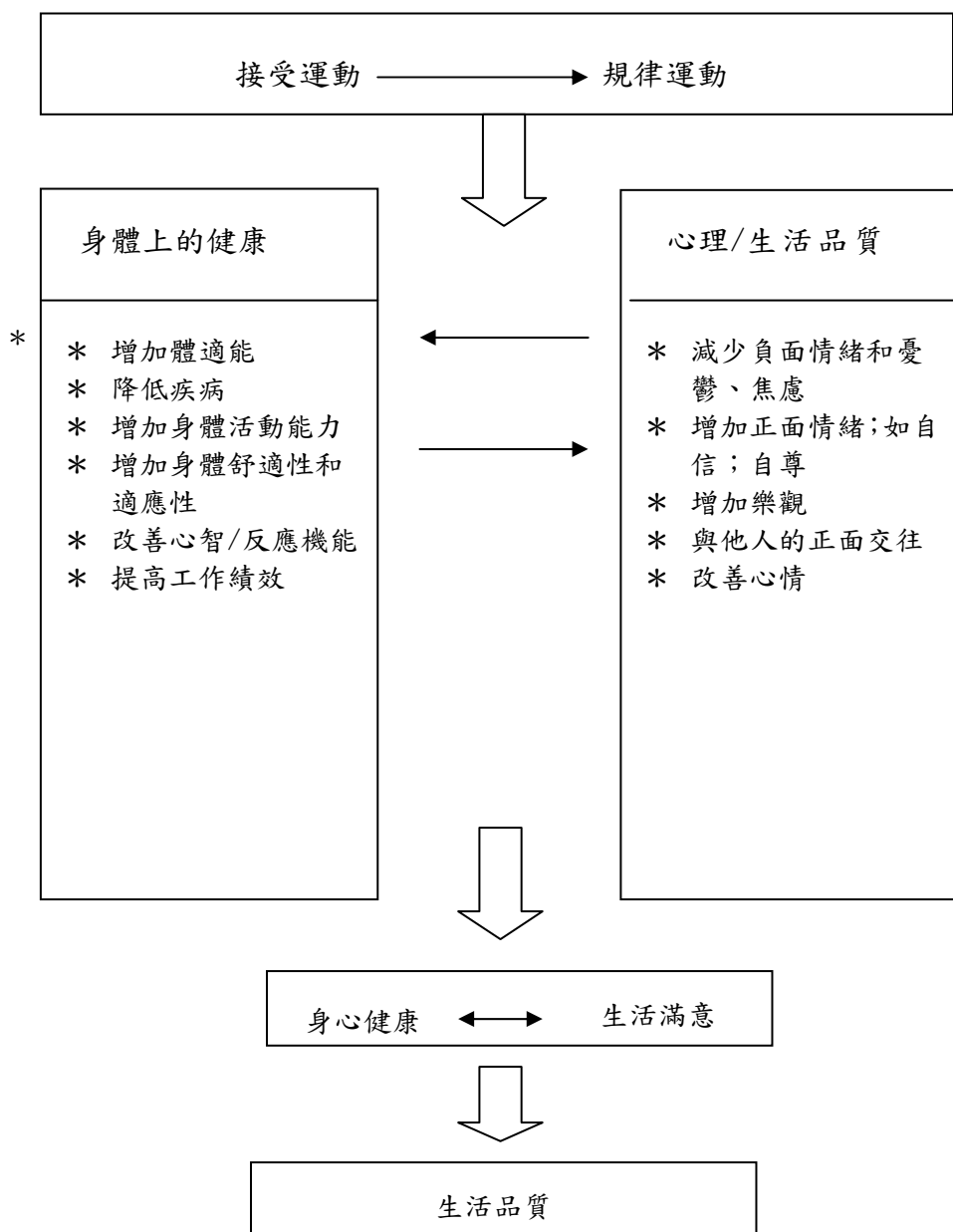


圖2-5：規律運動、身心健康、和生活品質關係概念圖

資料來源：盧俊助（2002）。規律運動、身心健康、和生活品質。國民體育季刊，132期

在上述關係圖中，生活品質在最終點，代表一個人對其生活滿意的評量Weinberg & Gould (1999)，而這種評量端視其對自己是否身心健康與生活滿意而來；而影響身心健康與生活



滿意的效果來自上面兩大變項——身體上的健康和心理／社會上的健康而來；而達到身體和心理社會上健康的最初源頭則是接受運動和保留規律運動。

Smith & Hulin (1969) 工作滿意是工作者對於工作中各個構面之因素的情感性反應，工作者在特定工作環境中，實際獲得報酬與預期應得價值之差距，若差距愈小，滿意程度愈高；反之，差距愈大，則滿意程度愈低。基於理論觀點認為對工作滿意度的瞭解，提供一個探究人類行為態度的極佳機會。

本節結語：

根據以上學者提出相關研究顯示，生活品質是指個人對生活的行為表現。而生活品質可用健康與生活滿意來做為衡量的標準，若是身體狀況良好，則生活品質就會相對提升，則本研究透過網球休閒活動的參與除了能讓網球參與者維持身體機能及生理與心理狀況提升，更能透過參與各項活動與他人互動，並增進人際關係，擁有良好的生活品質。因此，期望藉由瞭解網球運動參與者經由活動後，對其生活品質是否有影響。本研究期望能提供政府相關單位或制定體育政策者，作為辦理的相關依據。

#### 第四節 工作滿意度的相關理論與研究

##### 一、工作滿意度的定義

工作滿意度是個體根據工作環境對工作價值心理所產生的交互作用，而產生個體對事物主觀判斷與感覺，使得個體能從工作中得到

愉悅情緒的一種心理狀態。本研究將國內外學者對工作滿意度的定義彙整如下：工作滿意度起源開始於二十世紀科學管理時期的「行為科學管理學派」，外國學者 Hoppock (1935) 所著「工作滿意度 (Job satisfaction)」一書，書中指出，工作滿意即是工作者對環境因素在心理與生理兩方面的滿足感受，也就是工作者對工作情境的主觀反應。當時由於行為學派的興盛，工作者的心理因素被重視，認為工作者的心理因素會影響工作績效。

鄭全利 (2003) 工作滿意度為，個人對其工作感受的情形，對工作整體、工作的各個層面，以及工作中各種情境之情緒反應、職務態度等多種向度，也就是主觀的工作滿意度。顏憲文 (2005) 是一種對於工作知覺的主觀態度，而且並非一個絕對現象，而是個人與環境的多元互動結果，因此，研究工作滿意不僅在於研究組織環境所能提供的條件外，更要重視組織成員的差異性。學者對於工作滿意度的定義繁多，所強調的重點亦不相同，綜合各界學說，國內學者則將其分類成三類：許士軍 (1995)

#### (一) 綜合性定義 (overall satisfaction)

綜合性定義是將工作滿意度的概念作一般性的解釋，不涉及工作滿意度的構面、形成原因及過程。Kalleberg (1977) 認為工作滿意度為一個單一的概念，員工能夠將其不同工作構面上的滿意與不滿意予以平衡，形成集體滿意度。

#### (二) 期望差距的定義 (expectation discrepancy)

意指員工的工作滿意度是取決於所得到的、所希望的、

應該得到的與實際得到的之間的差距。Porter & Lawler (1968) 將工作滿意度視為一個人從工作實際獲得的報酬與本身預期報酬的差距，差距愈小，滿意程度愈高；反之則否。Robbins (1992) 對工作滿意度的定義是員工從工作中應得到的報償與實際報償間的差距。

### (三) 參考架構定義

認為工作滿意度是員工對某些客觀特徵的主觀知覺和解釋受個人自我參考架構的影響，是員工對其工作參維度的情感反應，認為組織或工作環境中的「客觀」特徵，並不是影響員工態度以及其行為的最重要因素，員工對這些客觀特徵的「主觀」感受與解釋才是最重要的因素，而且這種感受與解釋受到個人自我參考框架的影響。如：Smith, Kendal, & Hulin (1969) 等學者認為工作滿意度是員工根據其參考框架對於工作特徵加以解釋後得到的結果。張凡迪認為工作滿意度是個人根據其參考框架對於工作加以解釋後所得到的結果，其中某種工作環境能否影響工作滿意度涉及許多因素。

曾士雄(2001)在其研究中提到，工作滿意涉及到個體對工作的心理反應，因此將心理反應分為以下三種內涵：

- (一)主觀性的情感反應:個體對工作主觀的情感反應與態度之探討。
- (二)差距性的情感反應:工作滿意的程度取決於工作實際所得與預期所得之間的差距。

(三)比較性的情感反應:個體對特定層面及整體工作情境上的心理情感知覺與別人比較之結果。

其後，學者曾士雄(2001)則將工作滿意度定義為個人內在因素與環境交互作用後，個體對工作產生情感反應及態度。情緒感到愉悅即謂之工作滿意。

## 二、工作滿意度的相關理論

Herzberg(1959)所提出的雙因子理論，又稱激勵保健理論，

Herzberg強調工作滿意和不滿意不是互相消長的關係，工作滿意和不滿意兩者有基本上的不同，影響工作滿意的是激勵因素包括成就感、機會、升遷、工作本身的挑戰性、有沒有被賦予責任以及有沒有被賞識，員工如果沒有體驗到這些是不會有滿意的感覺，但是沒有這些也不會讓他們感到不滿；會造成工作不滿的原因叫做保健因素，包括薪水、工作環境、工作狀態、工作穩定以及人際關係，如果沒有這些會造成員工的不滿 改善這些會消除他們的不滿，但是不能夠使他們對工作滿意。

工作滿意這方面的研究文獻相當多，每位研究者為了測量工作滿意所採用或發展的量表也不盡相同，有些量表測量的是「整體的」(global)工作滿意；有些量表則是測量不同層面的工作滿意。其中三種工作滿意量表是最普遍、最受歡迎的研究工具：

### (一) 工作描述指標 (Job Descriptive Index；簡稱JDI)

工作描述指標 (JDI) 是由 Smith, Kendall, & Hulin (1969) 所發展出來的，再由 Smith (1979) 加以修訂，是目前最常被使

用、研究的工作滿意工具。這份問卷主要測量五個層面的滿足，其中包含工作本身、督導、薪資、晉升、同事，再加上一個整體滿意的量尺。該量表最大的特點，就是受試者不受教育程度的高低而有所限制，只要根據題目的指示選擇不同的形容詞即可，在美國經過多次的研究發現，使用 JDI 施測效果良好。但也有其他學者 Yeager (1981) 認為 JDI 不像明尼蘇達滿意問卷 (MSQ) 那樣對工作各方面進行精確的診斷，對企業組織實際問題而言並不是很適合診斷與解決工具。

(二) 明尼蘇達滿意問卷 (Minnesota Satisfaction Questionnaire ; 簡稱MSQ)

明尼蘇達滿意問卷 (MSQ) 是由 Weiss, Dawis, England, & Lofquist (1967) 發展出來的。這份問卷主要測量二十個層面的滿意，每個層面的分量表皆有五個題目，可以測量內在滿意、外在滿意以及整體滿意。內在滿意為員工對工作本身的滿意程度：如工作倫理、工作穩定性、多樣性、自主性，工作挑戰性與成就感等；外在滿意則為員工對工作環境的滿意程度：如上司、薪資、升遷、工作夥伴等；整體滿意為內在滿意和外在滿意的總和。該問卷最大的特點，就是對於工作滿意各方面進行了完整的測量，也由於題數太多，容易造成受試的負擔因而產生誤差影響測量的準確性。正因如此，亦有短式明尼蘇達滿意問卷的問世，分別由其各分量表中挑選最具代表題目，共二十題所組成。

### (三) 表情量表 (Faces Scale)

表情量表是由 Kunin (1955) 發展出來的，主要測量的是整體的滿意，勾選量尺上的臉譜，以符合自己的工作整體的滿意情況。該量表最大的特點，就是僅有一題圖形題目、非文字題，量尺選項上的意義就較為清晰且受試作答簡便迅速，但也容易因其他混淆因子干擾造成測量的誤差與不穩定。

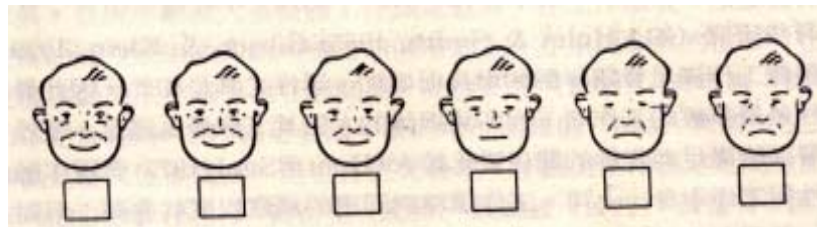


圖2-6：工作滿意的表情量尺

資料來源：T. Kunin (1955) . The Construction of a New Type of Attitude Measure, Personnel Psychology, 8, p.65-67.

以上敘述，以工作滿意的概念到實際測量工具方面，工作滿意量表被區分為兩大種類：單向度的整體滿意和多向度的整體滿意，是由各分層滿意相加總和而成。大多數的研究者，都會根據自己想要測量關心的主題，再從上述的三種量尺中，選擇一個適合自己評量作為工作滿意的工具。

有關於工作滿意度的理論，較為重要的有下列四項：

### (一) 差距理論 (Discrepancy Theory)

Locke (1969) 認為一個人對於工作某一特質的滿意與否，乃取決於此人覺得在此工作特質中「實際獲得的」與「希望獲得」兩者間的差距。差距愈小，滿意程度愈大；反之，差距愈大，則滿意程度愈小。

### (二) 公平理論 (Equity Theory)

此理論屬於一種社會比較理論 (Social Comparison Theory) 係由Adams (1963) 所提出。主要包括四個成份：

1、工作投入，如付出的時間、心力等， 2、工作所得，如薪酬、福利等，3、參考人物，4、公平—不公平。Adams認為一個員工之滿意與否，乃決定於「本人工作所得與工作投入之比率」與「一個或多個參考人物的工作所得與工作投入之比率」的比較結果。參考人物可能是同一組織內的人，亦可能是組織外部的人。

### (三) 雙因素理論 (Two Factor Theory)

Herzberg等人出版之工作激勵「The Motivation to Work」一書中提出雙因子理論Herzberg (1959)。Herzberg認為會影響工作滿意的因素包括成就感、升遷、成長的機會、富有挑戰性的工作、擔負重要責任、是否受人讚賞與認可等。Herzberg稱此種因素為「激勵因素」(motivators)，此類因素主要能滿意個人高層次需求的工作特質；良好的激勵因素可以激發工作意願，導致工作滿意；然而這些因素不良時，並不會導致不滿

意，而只是使個人無法獲得滿意的愉快經驗而已。另一類因素則會影響工作不滿意，包括薪水、工作條件、工作安全、地位、人際關係、上司的監督等。Herzberg稱這些因素為「保健因素」(hygiene factors)，它們主要是與滿足個人基本的生理、安全及社會需求有關；當保健因素不良時，員工會感到不滿，而一旦這些因素獲得充分改善，則只能消除不滿，但不會導致滿意。

#### (四) 需求滿足理論 (Need Satisfaction Theory)

Schneider, Benjamin & Alderfer (1973) 將Maslow的需求層次理論加以修正，他們認為每個人有穩定而可確認之需求存在，這些需求之層次可由低而高分為三層：1、生存需求（生理與安全需求），2、關係需求（即社會需求），3、成長需求（包括自尊及自我實現需求）。而工作本身也具有與個人需求相關的一些穩定而可確認的特性；員工的工作滿意則決定於個人需求與工作特性之相互配合程度，如果工作特性能與個人需求密切，則會導致個人工作滿意，反之，若工作中沒有滿足個人需求之特性存在，則個人會不滿意。

### 三、工作滿意度的相關研究

余景達(2002)以國民小學校本位管理與教師工作滿意關係之研究，研究發現教師工作滿意程度以「同事關係」和「工作本身」最佳；研究所畢業、兼任行政工作人員、學校規模再 13-48 班的教師對其工作感到滿意。

楊政道(2010)研究以東部國民小學體育行政人員為對象，結果發



現，整體而言在「人際關係」上得到較高的滿意度，其後依序為「工作環境」、「社會地位」、「主管領導」、「工作本身」，而感覺最不滿意的為「工作成就」，然而，在不同背景的影響下滿意度的情形也有所差異：

- (一) 不同性別與不同於目前職務的背景下擔任體育行政人員，其「工作本身」的滿意度上會有所差異，因此精進自我能力方能提升工作效率，進而增加工作成就的滿意度。
- (二) 在體育相關科系畢業的行政人員在「工作本身」「工作成就」「人際關係」及「社會地位」上，其滿意度皆大於非相關科系畢業的人員。因此增進個人多樣專長，提升自我工作可增加滿意程度。
- (三) 不同最高學歷的工作滿意度在「工作環境」、「人際關係」、「主管領導」三個構面上有所差異。
- (四) 不同學校規模的工作滿意度在「工作本身」、「工作環境」、「工作成就」及「人際關係」上有所差異。

劉宗芳（2006）以社工人員的人格特質、工作價值觀與工作滿意度關係之研究—以高雄市服務身心障礙者之公益團體為例，研究發現性別、年齡、服務年資及機關規模對本研究三大構面有差異影響—工作價值觀之「自我實現」對工作滿意度具顯著預測力。

李訓維（2009）以助人工作者工作價值觀與工作滿意度關係之研究，研究發現（1）、不同性別的助人工作者在工作價值觀、工作滿意度上無顯著差異。（2）、高年齡助人工作者內在工作價值觀較

重視、在工作滿意度各層面上也較高。(3)、不同教育程度之助人工作者在外在工作價值觀、工作待遇滿意度有差異。(4)、已婚助人工作者在整體、內在及附加工作價值觀較為重視、工作滿意度多數層面皆較高兼任助人工作者內在、外在工作價值觀、工作成就滿意度上較高。

Getzels, Lipham & Campell(1968)亦提出：「滿意」是一種存在於個人需要及組織期待間一致性之函數。當需要與期待相一致時，則滿意將達到最極點，當需要與期待不一致時，則滿意自動地降低於最極點，吳清基（1992）。

黃明仁(2009)提到運動教練的工作涵蓋了團隊規範、運動常識教導、技能訓練等，使選手能達到運動的認知、技能、情意三大體育教學目標，最後更以運動績優導向為訓練目標，因此，教練之工作滿意度也是影響優秀運動選手成績的因素。

本節結語：

工作和休閒是不能單一存在的；工作的壓力需要靠休閒來紓解；如何提高人們工作效率和工作滿意度是大家努力的目標，由上述的論述中發現參與運動休閒可以使工作的滿意度提高，在網球運動參與者尚未有與工作滿意度的相關研究，在不同的環境探討不同的變項，在不同的研究情境中會有不同的研究結果，因此促使本研究欲探討網球運動參與者與工作滿意度關係之間的關係進而探討休閒參與動機、自由時間管理、生活品質、工作滿意度之間的關聯性。

### 第三章 研究方法

本章分為六節，第一節研究架構；第二節研究假設；第三節研究流程；第四節研究對象與抽樣方法；第五節研究工具；第六節資料處理。

#### 第一節 研究架構

本研究旨在探討網球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度之間的相互關係。本研究以不同的人口統計變項(性別、年齡、婚姻、職業、教育程度、家庭每月收入、網球運動年齡、居住地)等去探討自變項對於休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度的差異性，並深入探討休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度之間的關聯性。圖 3-1 為本研究架構。

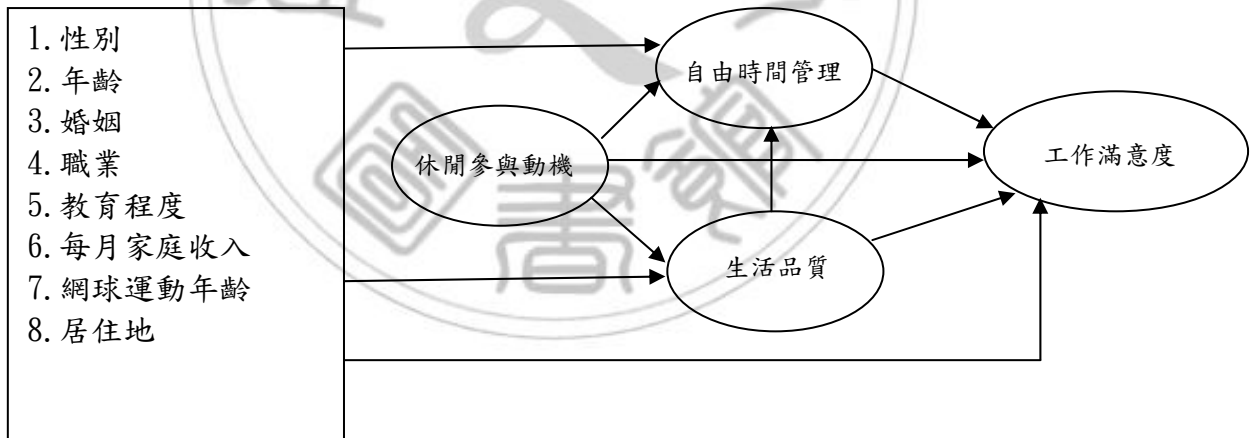


圖 3-1 本研究架構圖

## 第二節 研究假設

根據上述各節文獻探討的分析、本研究目的、研究問題及研究架構，提出本研究的假設進行驗證。

假設一：不同人口統計變項之網球運動參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-1：不同性別之網球運動參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-2：不同年齡之網球運動參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-3：不同婚姻之網球運動參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-4：不同職業之網球運動參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-5：不同教育程度之網球運動參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-6：家庭每月收入之網球運動參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-7：網球運動年齡之網球運動參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-8：不同居住地之網球運動參與者的休閒參與動機有差異存在。

假設二：不同人口統計變項之網球運動參與者的自由時間管理有差異存在。

2-1：不同性別之網球運動參與者的自由時間管理有差異存在。

2-2：不同年齡之網球運動參與者的自由時間管理有差異存在。

2-3：不同婚姻之網球運動參與者的自由時間管理有差異存在。

2-4：不同職業之網球運動參與者的自由時間管理有差異存在。

2-5：不同教育程度之網球運動參與者的自由時間管理有差異存在。

2-6：家庭每月收入之網球運動參與者的自由時間管理有差異存在。

2-7：網球運動年齡之網球運動參與者的自由時間管理有差異存在。

2-8：不同居住地之網球運動參與者的自由時間管理有差異存在。

假設三：不同人口統計變項之網球運動參與者的生活品質有差異存在。

3-1：不同性別之網球運動參與者的生活品質有差異存在。

3-2：不同年齡之網球運動參與者的生活品質有差異存在。

3-3：不同婚姻之網球運動參與者的生活品質有差異存在。

3-4：不同職業之網球運動參與者的生活品質有差異存在。

3-5：不同教育程度之網球運動參與者的生活品質有差異存在。

3-6：家庭每月收入之網球運動參與者的生活品質有差異存在。

3-7：網球運動年齡之網球運動參與者的生活品質有差異存在。

3-8：不同居住地之網球運動參與者的生活品質有差異存在。

假設四：不同人口統計變項之網球運動參與者的工作滿意度有差異存在。

4-1：不同性別之網球運動參與者的工作滿意度有差異存在。

4-2：不同年齡之網球運動參與者的工作滿意度有差異存在。

4-3：不同婚姻之網球運動參與者的工作滿意度有差異存在。

4-4：不同職業之網球運動參與者的工作滿意度有差異存在。

4-5：不同教育程度之網球運動參與者的工作滿意度有差異存在。

4-6：家庭每月收入之網球運動參與者的工作滿意度有差異存在。

4-7：網球運動年齡之網球運動參與者的工作滿意度有差異存在。

4-8：不同居住地之網球運動參與者的工作滿意度有差異存在。

假設五：網球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度之間有影響關係。

5-1：休閒參與動機對自由時間管理具有直接且正向的影響。

5-2：休閒參與動機對生活品質具有直接且正向的影響。

5-3：休閒參與動機對工作滿意度具有直接且正向的影響。

5-4：自由管理對生活品質具有直接且正向的影響。

5-5：自由時間管理對工作滿意度具有直接且正向的影響。

5-6：生活品質對工作滿意度具有直接且正向的影響。

### 第三節 研究流程

本研究流程，經由指導教授指導後，研究生閱讀與本研究領域相關文獻，研究生閱讀文獻之後，請教指導教授再確認本研究的初擬題目，根據本研究題目的主題蒐集與本研究相關文獻，並閱讀能佐證本論文所欲研究的問題的相關文獻，進而蒐集與本研究題目相關文獻量表，完成量表修正與預試問卷測試與回收，正式問卷測試與回收，研究資料統計與分析，呈現本研的結果與討論，結論與建議。如圖 3-2。

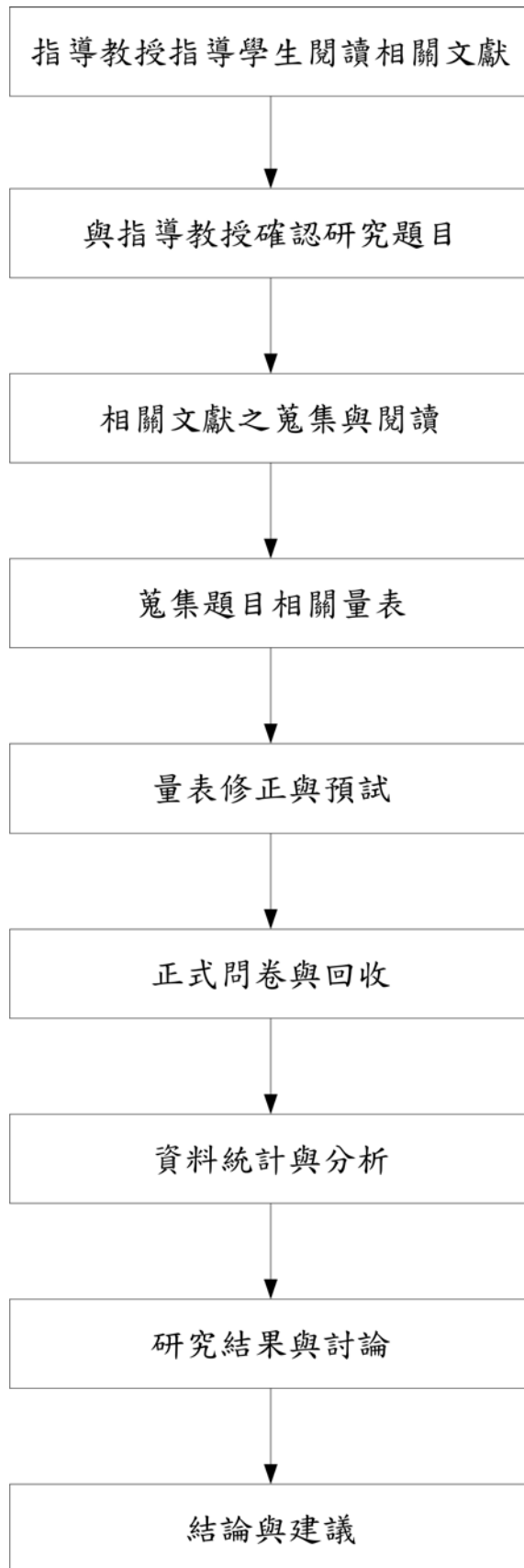


圖 3-2 研究流程

#### 第四節 研究對象與抽樣方法

本研究是以雲嘉地區網球運動參與者為研究對象，抽樣方式為立意抽樣法。本研究於民國一百零一年四月開始進行預試問卷調查，共計於九個活動項目場地周邊進行預試問卷發放與回收，預試問卷發放日期與回收情形如表 3-1 所示，總共發放 300 份問卷，回收 285 份問卷，扣除無效問卷 23 份，有效問卷 262 份，有效問卷回收率為 87.3%。預試量表去除無效量表後編碼，再經項目分析、信度分析及效度分析，製作正式量表。正式問卷發放日期為民國一百零一年六月與八月間，於活動場地周邊進行問卷發放與回收，正式問卷發放日期與回收情形如表 3-2 所示，總共發放 350 份問卷，回收 335 份問卷，扣除無效問卷 17 份，有效問卷 318 份，有效回收率為 90.9%。Babbie(1973)認為，調查資料能做為分析和報告，其回收率至少必須達 50%，才算適當；60%視為良好；70%非常良好，引自郭生玉（1993）。因此，本量表回收率屬非常良好之階段，應可實施統計及分析。



表 3-1 預試問卷發放回收情形

編號	發放日期	發放量數	回收量數	無效量數	有效量數	有效量表%
編號 001	2012/4/10	40	38	3	35	87.5
編號 002	2012/4/13	25	24	1	23	92
編號 003	2012/4/18	35	33	3	30	85.7
編號 004	2012/4/23	40	39	2	37	92.5
編號 005	2012/4/29	30	27	4	23	76.7
編號 006	2012/5/3	35	34	2	32	91.4
編號 007	2012/5/11	35	33	3	30	85.7
編號 008	2012/5/19	25	23	2	21	84
編號 009	2012/5/25	35	34	3	31	88.6
總計		300	285	23	262	87.3

表 3-2 正式問卷發放回收情形

編號	發放日期	發放量數	回收量數	無效量數	有效量數	有效量表%
編號 001	2012/6/4	35	34	2	32	91.4
編號 002	2012/6/11	40	38	1	37	92.5
編號 003	2012/6/19	40	37	2	35	87.5
編號 004	2012/6/28	35	34	1	33	94.3
編號 005	2012/7/2	35	33	2	31	88.6
編號 006	2012/7/8	35	34	2	32	91.4
編號 007	2012/7/16	30	28	1	27	90
編號 008	2012/7/21	35	34	2	32	91.4
編號 009	2012/7/27	35	34	1	33	94.3
編號 010	2012/8/9	30	29	3	26	86.7
總計		350	335	17	318	90.9

## 第五節 研究工具

本研究所使用的工具之量表為研究者閱讀相關文獻後參考「休閒參與動機」、「自由時間管理」、「生活品質」及「工作滿意度」等四種依變項量表，其編製過程分述如下：

## 一、 研究量表編制

本研究所採用網球運動參與者的休閒參與動機量表是參考陳子逸(2009)的休閒參與動機量表，進行修正適用於網球運動參與者的休閒參與動機量表。休閒參與動機量表分為「增進知識」、「滿足需求」及「享受運動」三個層面。生活品質量表是參考郭進財(2010)的生活品質量表，修訂而成的雲嘉地區網球運動參與者的生活品質量表。本研究生活品質量表分為「環境因素」、「心理因素」及「生理因素」等三個層面。自由時間量表參考郭進財(2009)的自由時間量表修訂而成的雲嘉地區網球運動參與者量表。自由時間量表分為「時間應變」、「時間應用」及「時間規劃」等三個層面。工作滿意度量表是參考林岳霆(2010)的工作滿意度量表修定而成的雲嘉地區網球運動參與者量表。工作滿意度量表分為「工作內容」及「工作效率」兩個構面。本研究各項量表修訂後，依照本研究動機、研究假設及研究架構及所欲探討的問題而編制「參與動機」、「自由時間管理」、「生活品質」及「工作滿意度」等四種依變項量表。本量表採 Likert Scale 五點計分評量法，根據受試者填答，在「參與動機」、「自由時間管理」、「生活品質」及「工作滿意度」量表分為非常符合計 5 分、符合計 4 分、普通計 3 分、不符合計 2 分及非常不符合計 1 分。本研究各因素的編制題數及過程如下：

### (一)參與動機量表之因素：

1. 增進知識：5、6、7、8、9、10、11、12
2. 滿足需求：15、17、18、19、20、21
3. 享受運動：2、4、23、24

### (二)自由時間管理量表之因素：

1. 時間應變：1、2、10、11、15
2. 時間應用：3、12、13、14、18

3. 時間規劃： 5、7、8、9

(三)生活品質量表之因素：

1. 環境因素： 4、8、9、10、18、19、22、23

2. 心理因素： 11、12、13、14、15、16、17、24

3. 生理因素： 1、3、5、6

(四)工作滿意度量表之因素：

1. 工作內容： 1、2、3、4、5、6、7

2. 工作效率： 9、10、11、12、13、14、15

## 二、項目分析

預試量表進行項目分析的方法通常分為兩種，一為相關分析的方法 (correlation)，另為內部一致性效標法(criterion of consistency)，李金泉 (1993)。本研初步擬訂量表項目分析之後，如何從所有項目之中挑選適當的項目，研究者必須要選出代表性的樣本來實施預試，並依據預試所獲得之資料進行項目分析與信度分析，何榮桂 (1990)。本研究各量表採用內部一致性效標法及相關分析法，利用 SPSS for Windows 18.0 套裝軟體統計分析，並進行量表题目的篩選方式，其篩選方式敘述如下：

內部一致性效標法是將所有受試者在預試量表的得分總和依高低排列，然後得分高者約 25%為高分組，得分低者約 25%為低分組，最後以高分組受試者在某一項目得分之平均數，減低分組受試者在某一項目得分之平均數，其差即代表該題的鑑別力，李金泉 (1993)。通常 CR 值大者且達差異顯著水準( $\alpha < .05$ )時，即表示該題能鑑別不同受試者的反應程度，此即為選題的依據，反之則應

予刪除，李金泉（1993）。雲嘉地區網球運動參與者的休閒運動參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度量表在內部一致性效標法分析結果，發現參與動機第一題決斷值未達顯著水準及相關值小於 0.3 給予刪除、期於自由時間管理、生活品質與工作滿意度量表每一題的 CR 值與相關值均達到顯著水準，因此每一題均給予保留。（如表 3-3、3-4、3-5 及 3-6 所示）。

表 3-3 休閒參與動機預試量表項目分析摘要表

題號	題目	決斷值	相關值
1	挑戰能力	-1.14	.13
2	增進運動技術能力	-10.05**	.50**
3	擴大生活領域	-12.40**	.60**
4	增加比賽的經驗	-10.02**	.59**
5	發現更多新事物	-10.96**	.60**
6	做些更有意義的事	-10.42**	.64**
7	避免無聊	-10.33**	.65**
8	因為親友鼓勵我參加	-13.88**	.64**
9	受到的邀請-	-11.90**	.64**
10	讓別人對我能力的認知	-7.74**	.52**
11	增進自己的體力	-9.76**	.60**
12	使身體更舒適與輕鬆	-10.26**	.60**
13	增進相互間的友誼	-11.46**	.68**
14	促進人際關係	-11.81**	.68**
15	喜歡運動的氣氛	-8.76**	.65**
16	增進運動技術	-6.94**	.57**
17	增進融洽氣氛	-7.72**	.58**
18	挑戰身體的極限	-11.28**	.70**
19	覺得新鮮、刺激、好奇	-11.56**	.68**
20	滿足自己的慾望	-9.27**	.65**
21	覺得有成就感	-9.30**	.61**
22	獲得認同及讚揚	-11.95**	.66**
23	發揮自己的專長	-9.46**	.56**
24	享受運動氣氛	-10.94**	.58**

\*\*p<.01 \*p<.05

表 3-4 自由時間管理預試量表項目分析摘要表

題號	題目	決斷值	相關值
1	能善於應用自由時間	-9.70**	.61**
2	覺得自由時間很愉快	-8.66**	.66**
3	我會抽出自由時間從事運動訓練	-12.30**	.64**
4	妥善規劃自由時間的優先順序	-10.81**	.61**
5	訂定自由時間短期目標	-8.90**	.57**
6	分配自由時間需完成部份工作	-9.26**	.61**
7	紀錄自由時間需處理的事項	-8.19**	.48**
8	使用備忘錄安排自由時間需處理的事項	-5.93**	.50**
9	不浪費零碎時間	-7.88**	.58**
10	自由時間使我生命更有意義	-9.21**	.64**
11	我會避免自由時間受干擾	-6.33**	.68**
12	我會蒐集運動相關資訊	-8.71**	.66**
13	固定運動訓練時間	-9.60**	.66**
14	我會利用自由時間做網球運動訓練	-7.28**	.66**
15	知道如何打發時間	-8.45**	.73**
16	能預測自由時間	-8.55**	.67**
17	能規劃自由時間及不浪費時間	-10.13**	.74**
18	我會自動安排時間與隊友訓練網球	-7.89**	.68**

\*\*p<.01 \*p<.05

表 3-5 生活品質預試量表項目分析摘要表

題號	題目	決斷值	相關值
1	需要靠醫療幫助應付日常生活	-11.72**	.61**
2	有機會從事運動	-12.07**	.66**
3	覺得身體健康	-12.03**	.68**
4	滿意住處的環境品質	-11.57**	.65**
5	睡眠狀況良好	-9.15**	.68**
6	滿意自己的處事效率	-9.68**	.68**
7	享受生活情境	-6.23**	.66**
8	覺得生命有意義	-6.70**	.54**
9	能集中精神能力	-8.68**	.68**
10	滿意所處環境的運動設施	-10.85**	.65**
11	每天精神飽滿	-13.74**	.63**
12	滿意睡眠狀況	-11.63**	.62**
13	滿意自己的能力	-10.01**	.54**
14	能自我放鬆	-10.98**	.44*
15	肯定本身的外貌	-14.63**	.56**
16	有足夠的金錢應付所需	-12.28**	.60**
17	能方便獲得生活上的資訊	-12.74**	.51**
18	滿意自己處事能力	-15.46**	.54**
19	滿意自己的人際關係	-9.82**	.61**
20	滿意自己的生活型態	-11.41**	.50**
21	肯定朋友的支持	-12.62**	.57**
22	滿意本身住的環境	-11.44**	.58**
23	滿意目前的醫療保健	-10.99**	.65**
24	滿意自己的交通方式	-12.89**	.51**

\*\*p<.01 \*p<.05

表 3-6 工作滿意度預試量表項目分析摘要表

題號	題目	決斷值	相關值
1	對工作成就感的獲得感到滿意	-7.87**	.62**
2	對工作可以發揮自己的所學專長感到滿意	-9.35**	.62**
3	對工作可以實現自己的理想與抱負感到滿意	-10.69**	.64**
4	對工作的專業自主性感到滿意	-9.41**	.65**
5	對工作的意義與價值感到滿意	-9.57**	.65**
6	對工作可以提昇自我能力感到滿意	-10.10**	.63**
7	對工作可以充分表現自己才能感到滿意	-8.42**	.60**
8	對目前工作的保障與穩定性感到滿意	-8.90**	.64**
9	對同事之間的相處情形感到滿意	-10.56**	.67**
10	對於目前工作方向與目標感到滿意	-10.10**	.69**
11	對同事能在工作上的支持與協助感到滿意	-10.59**	.69**
12	對同事之間能共同學習與分享新知感到滿意	-11.17**	.66**
13	滿意自己溝通協調能力	-10.02**	.64**
14	有機會可以指導新進員工做事	-9.02**	.53**
15	在工作中有好的表現會受到讚賞	-8.75**	.54**

\*\*p<.01 \*p<.05



### 三、 因素分析

雲嘉地區網球運動參與者的各項量表，經上述項目分析後，發現參與動機有 1 題 CR 值未達到顯著水準，其餘各層面每題 CR 值均達到顯著水準，並將各層面題目進行因素分析。參與動機量表因素建構結果如表 3-7，其中第 5、6、7、8、9、10、11、12 屬於第一因素（增進知識）；第 15、17、18、19、20、21 屬於第二因素（滿足需求）；第 2、4、23、24 屬於第三因素（享受運動）。其中第 1、3、13、14、16、22 題跨越二個因素均給予刪除。其中三個層面的特徵值均大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 63.63%以上，由此得知本量表具有良好的效度。

自由時間管理量表經上述項目分析後，每題 CR 值均達到顯著水準，全部題目進行因素分析。自由時間管理量表其因素建構如表 3-8，其中第 1、2、10、11、15 屬於第一因素（時間應變）；第 3、12、13、14、18 屬於第二因素（時間應用）；第 5、7、8、9 屬於第三因素（時間規劃）。其中第 4、6、16、17 題跨越二個因素給予刪除。其中三個層面的特徵值均大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 61.64%以上，可見本量表具有良好的效度。

生活品質量表經上述項目分析後，每題 CR 值均達到顯著水準，生活品質題目進行因素分析。生活品質量表因素建構如表 3-9，其中第 4、8、9、10、18、19、22、23 屬於第一因素（環境因素）；第 11、12、13、14、15、16、17、24 屬於第二因素（心理因素）；第 1、3、5、6 屬於第三因素（生理因素）。其中第 2、7、20、21 題跨越二個因素給予刪除。其中兩個構面的特徵值均大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 68.41%以上，由此得知本量表具有良好的效度。

工作滿意度量表經上述項目分析後，每題 CR 值均達到顯著水準，全部題目進行因素分析。滿意度量表因素建構結果如表 3-10，其中第 1、2、3、4、5、6、7 屬於第一因素（工作內容）；第 9、10、11、12、13、14、15 屬於第二因

素（工作效率）。其中第 8 題跨越二個因素給予刪除。其中兩個構面的特徵值均大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 70.89%以上，可見本量表具有良好的效度。

表 3-7 參與動機量表預試量表因素結構摘要表(N=318)

題目	增進知識	滿足需求	享受運動	共同性
5	.637			.669
6	.744			.620
7	.598			.593
8	.425			.622
9	.584			.386
10	.521			.756
11	.916			.704
12	.782			.672
15		.712		.487
17		.703		.718
18		.748		.753
19		.762		.690
20		.690		.749
21		.827		.714
2			.739	.690
4			.772	.671
23			.617	.443
24			.532	.517
特徵值	11.780	1.622	1.234	
總變異量				
百分比	51.217	7.051	5.366	
總變異量累計				
百分比	51.217	58.268	63.634	

表 3-8 自由時間管理預試量表因素結構摘要表(N=318)

題目	時間應變	時間應用	時間規劃	共同性
1	.550			.653
2	.766			.567
10	.679			.662
11	.744			.591
15	.779			.650
3		.594		.549
12		.638		.539
13		.742		.650
14		.790		.637
18		.893		.732
5			.480	.524
7			.830	.764
8			.813	.632
9			.652	.607
特徵值	8.110	1.705	1.281	
總變異量				
百分比	45.005	9.471	7.117	
總變異量累計				
百分比	45.005	54.525	61.643	

表 3-9 生活品質量表預試量表因素結構摘要表(N=318)

題目	環境因素	心理因素	生理因素	共同性
4	.685			.609
8	.716			.494
9	.747			.621
10	.753			.668
18	.567			.697
19	.714			.685
22	.816			.754
23	.737			.685
11		.728		.677
12		.926		.800
13		.814		.721
14		.827		.749
15		.865		.830
16		.587		.658
17		.785		.773
24		.684		.695
1			.710	.763
3			.536	.667
5			.512	.656
6			.377	.583
特徵值	13.487	1.790	1.42	
總變異量 百分比	56.195	7.457	4.758	
總變異量累計 百分比	56.195	63.652	68.409	

表 3-10 工作滿意度預試量表因素結構摘要表(N=318)

題目	工作內容	工作效率	共同性
1	.582		.634
2	.639		.679
3	.745		.733
4	.892		.772
5	.942		.793
6	.933		.748
7	.776		.688
9		.595	.697
10		.603	.679
11		.692	.729
12		.738	.755
13		.959	.749
14		.740	.614
15		.907	.714
特徵值	9.636	1.098	
總變異量 百分比	64.237	6.655	
總變異量累計 百分比	64.237	70.892	

#### 四、信度分析

雲嘉地區網球運動參與者的參與動機量表經因素分析後，已刪除六題，並且建構成三個分量表，其中第 5、6、7、8、9、10、11、12 屬於第一因素(增進知識)；第 15、17、18、19、20、21 屬於第二因素(滿足需求)；第 2、4、23、24 屬於第三因素(享受運動)。並求出各分量表與總量表的信度。本研究參與動機量表 Cronbach's  $\alpha$  值介於 .724 至 .899 之間，因此，本量表各因素具有好信度。如表 3-11 所示。

表 3-11 參與動機預試量表信度分析摘要表

參與動機因素	量表題目	Cronbach's $\alpha$
一、增進知識	5、6、7、8、9、10、11、12	.894
二、滿足需求	15、17、18、19、20、21	.899
三、享受運動	2、4、23、24	.724
總量表	共十八題	.934

雲嘉地區網球運動參與者的自由時間管理量表經因素分析後，已刪除四題，並且建構成三個分量表，其中第 1、2、10、11、15 屬於第一因素(時間應變)；第 3、12、13、14、18 屬於第二因素(時間應用)；第 5、7、8、9 屬於第三因素(時間規劃)。並求出各分量表與總量表的信度。本研究自由時間管理量表 Cronbach's  $\alpha$  值介於 .806 至 .858 之間，因此，本量表各因素具有良好信度。如表 3-12 所示。

表 3-12 自由時間管理預試量表信度分析摘要表

自由時間管理因素	量表題目	Cronbach's $\alpha$
一、時間應變	1、2、10、11、15	.821
二、時間應用	3、12、13、14、18	.858
三、時間規劃	5、7、8、9	.806
總量表	共十四題	.898

雲嘉地區網球運動參與者的生活品質量表經因素分析後，已刪除四題，並且建構成三個分量表，其中第 4、8、9、10、18、19、22、23 屬於第一因素(環境因素)；第 11、12、13、14、15、16、17、24 屬於第二因素(心理因素)；第 1、3、5、6 屬於第三因素(生理因素)。並求出各分量表與總量表的信度。本研究生活品質量表 Cronbach's  $\alpha$  值介於.850 至.945 之間，因此，本量表各因素具有良好信度。如表 3-13 所示。

表 3-13 生活品質預試量表信度分析摘要表

生活品質因素	量表題目	Cronbach's $\alpha$
一、環境因素	4、8、9、10、18、19、22、23	.901
二、心理因素	11、12、13、14、15、16、17、24	.945
三、生理因素	1、3、5、6	.850
總量表	共二十題	.955

雲嘉地區網球運動參與者的工作滿意度量表經因素分析後，已刪除一題，並且建構成二個分量表，其中第 1、2、3、4、5、6、7 屬於第一因素(工作內容)；第 9、10、11、12、13、14、15 屬於第二因素(工作效率)。並求出各分量表與總量表的信度。本研究滿意度量表 Cronbach's  $\alpha$  值介於.915 至.930 之間，



因此，本工作滿意度量表各因素具有良好信度。如表 3-14 所示。

表 3-14 工作滿意度預試量表信度分析摘要表

工作滿意度因素	量表題目	Cronbach's $\alpha$
一、服務態度	1、2、3、4、5、6、7	.930
二、交通與價位	9、10、11、12、13、14、15	.915
總量表	共十四題	.952

## 第六節 資料處理

本研究問卷施測回收後刪除無效問卷，經整理及分析並藉 SPSS for Windows 18.0 及 Lisrel 8.80 套裝軟體進行統計分析。根據本研究各項假設所使用統計方法分別加以敘述：

- 一、將預試量表之測量結果作項目分析、因素分析與信度考驗，建立各量表之信度與效度。
- 二、以 t 考驗驗證：假設 1-1、2-1、3-1、4-1。
- 三、以獨立樣本單因子變異數分析考驗：假設 1-2、1-3、1-4、1-5、1-6、1-7、2-2、2-3、2-4、2-5、2-6、2-7、3-2、3-3、3-4、3-5、3-6、3-7、4-2、4-3、4-4、4-5、4-6、4-7。
- 四、若獨立樣本單因子變異數分析達顯著水準，則進一步以 Scheffe 進行事後比較。
- 五、以 Lisrel 徑路分析探討假設 5-1、5-2、5-3、5-4、5-5、5-6、5-7、5-8
- 六、本研究各項統計考驗之顯著水準均定為： $\alpha < .05$ 。

## 第四章 結果與討論

本章依據調查所得各項資料進行統計分析，並撰寫本研究之結果分析與討論。本章總共分為六節敘述：第一節、雲嘉地區網球運動參與者樣本結構分析；第二節、不同背景變項網球運動參與者的休閒參與動機之差異分析；第三節、不同背景變項網球運動參與者的自由時間管理之差異分析；第四節、不同背景變項網球運動參與者的生活品質之差異分析；第五節、不同背景變項網球運動參與者的工作滿意度之差異分析。第六節、雲嘉地區網球運動參與者之休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度之結構方程模式分析。

### 第一節、雲嘉地區網球運動參與者樣本結構分析

本節是描述性統計的方式，對網球運動參與者的基本資料（包括性別、年齡、婚姻、職業、教育程度、婚姻狀況、每月家庭收入、網球運動年齡及與居住地），作敘述性的分析。分析結果如表 4-1 所示。

#### （一）性別

受訪民眾的性別分布，男性有 242 位，佔全部的 76.1%，女性有 76 位，佔全部的 23.9%，受訪民眾男性多於女性。

#### （二）年齡

受訪民眾的年齡分布，20 歲以下的有 59 位佔全部的 18.6%，21-30 歲有 51 位佔全部的 16.0%，31-40 歲的有 71 位，佔全部的 22.3%，41-50 歲者有 55 位，佔全部的 17.3%，51-60 歲的有 55 位，佔全部的 17.3%，61 歲以上有 31 位，佔全部的 9.7% 由此可知，受訪之年齡以 31-40 歲多於其他年齡，

其次以 20 歲以下之受訪民眾人數次之。

### (三)婚姻狀況

受訪民眾之婚姻狀況，未婚者有 115 位，佔全部比例的 36.2%，已婚者 203 位，佔全部的 71.1%，受訪民眾已婚多於未婚。

### (四)職業

受訪民眾之職業分布，學生有 91 位，佔全部的 28.6%，軍公教有 84 位佔全部的 26.4%，農工業有 34 位，佔全部比例的 10.7%，商業有 48 位，佔全部比例的 15.1%，服務業有 27 位，佔全部比例的 8.5%，其他有 34 位，佔全部比例的 10.7%，由此可知，受訪民眾之職業以學生最多，其次為軍公教次之。

### (五)教育程度

教育程度為高中職以下者有 33 位，佔全部的 10.4%，大專院校者有 246 位，佔全部的 77.4%，研究所以上者有 39 位，佔全部的 12.3%。受訪民眾以大專院校者所佔比例最多，其次為研究所以上者之受訪民眾次之。

### (六)每月家庭收入

受訪者的每月家庭收入，20000 元以下有 18 位，佔全部比例的 5.7%，20001-40000 元有 57 位，佔全部比例的 17.9%，40001-60000 元有 73 位，佔全部的 23.0%，60001-80000 元者有 119 位，佔全部的 37.4%，80001 以上者有 51 位，佔全部的 16.0%。受訪民眾每月家庭收入為 60001-80000 元者最多，其次為 80001 元以上者次之。

### (七)網球運動年齡

受訪者的網球運動年齡，1 年以下者有 59 位，佔全部比例的 18.6%，1-5 年者有 51 位，佔全部比例的 16.0%，6-10 年者有 51 位，佔全部比例 16.0%，

11-15 年者有 71 位，佔全部比例的 22.3%，16-20 年者有 55 位，佔全部比例的 17.3%，20 年以上者有 31 位，佔全部比例的 9.7%。受測者的網球運動年齡為者 11-15 年最多，其次為 1 年以下者次之。

#### (八)所在地

受訪者的所在地，雲林縣者有 151 位，佔全部比例的 47.5%，嘉義縣者有 89 位，佔全部比例的 28.0%，嘉義市者有 78 位，佔全部比 24.5% 受測者的所在地以雲林縣最多，其次為嘉義縣次之。

表 4-1 雲嘉地區網球運動參與者樣本分析表

基本資料變項		人 數	百分比 (%)
性別	男	242	76.1
	女	76	23.9
年齡	20 歲以下	59	18.6
	21~30 歲	51	16.0
	31~40 歲	71	22.3
	41~50 歲	55	17.3
	51~60 歲	55	17.3
	61 歲以上	31	9.7
婚姻狀況	未婚	115	36.2
	已婚	203	63.8
職業	學生	91	28.6
	軍公教	84	26.4
	農工業	34	10.7
	商業	48	15.1
	服務業	27	8.5
	其他	34	10.7
教育程度	高中、職以下	33	10.4
	大專院校	246	77.4
	研究所以上	39	12.3
家庭每月收入	20000 元以下	18	5.7
	20001~40000 元	57	17.9
	40001~60000 元	73	23.0
	60001~80000 元	119	37.4
	80001 元以上	51	16.0
網球運動年齡	1 年以下	59	18.6
	1-5 年	51	16.0
	6-10 年	51	16.0
	11-15 年	71	22.3
	16-20 年	55	17.3
	20 年以上	31	9.7
所在地	雲林縣	151	47.5
	嘉義縣	89	28.0
	嘉義市	78	24.5

## 第二節 不同背景變項網球運動參與者的休閒參與動機之差異分析

本研究探討不同背景變項在網球運動參與者的休閒參與動機的差異情形，將不同背景變項作為自變項，休閒參與動機作為依變項，以t考驗及單因子變異數分析探討不同背景變項在網球運動參與者的差異情形。

### 一、不同性別網球運動參與者的休閒參與動機之差異比較

為探討不同性別網球運動參與者的休閒參與動機之差異比較，將性別區分為男性及女性，並以t考驗分析，如表4-2所示。

表 4-2 不同性別網球運動參與者的休閒參與動機之 t 考驗摘要表

項 目	男性(n=242)	女性(n=76)	t 值	p 值
	平均數(標準差)	平均數(標準差)		
增進知識	3.40(0.72)	2.97(0.68)	4.56*	.01
滿足需求	3.49(0.70)	3.28(0.69)	2.29*	.02
享受運動	3.53(0.68)	3.28(0.70)	2.84*	.01

\*p<.05

由表4-2分析得知，不同性別網球運動參與者的休閒參與動機，在「增進知識」、「滿足需求」及「享受運動」等層面皆有差異性存在。顯示在「增進知識」、「滿足需求」及「享受運動」等層面男性網球運動參與者均大於女性參與者。

### 二、不同年齡網球運動參與者的休閒參與動機之差異比較

為探討不同年齡網球運動參與者的休閒參與動機之差異比較情形，將年齡分為 20 歲以下、21- 30 歲、31- 40 歲、41-50 歲、51-60、61 歲以上，並以單因子變異分析探討其差異情形。如表 4-3 所示。

表 4-3 不同年齡網球運動參與者的休閒參與動機變異數分析摘要表

因素層面		增進知識		滿足需求		享受運動	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
20歲以下(1)	59	3.07	.78	3.45	.66	3.28	.71
21-30歲(2)	51	3.17	.76	3.35	.80	3.44	.72
31-40歲(3)	71	3.22	.75	3.48	.79	3.50	.69
41-50歲(4)	55	3.33	.66	3.41	.64	3.51	.65
51-60歲(5)	55	3.58	.63	3.57	.69	3.61	.70
61歲以上(6)	31	3.50	.69	3.38	.59	3.51	.64
F 值		3.91*		.66		1.51	
p 值		.01		.66		.19	
事後比較		5>1					

\*p<.05

由表4-3分析得知，不同年齡網球運動參與者的休閒參與動機有差異存在，在「增進知識」層面皆有差異存在。在「增進知識」層面「51-60歲」的參與者大於「20歲以下」的網球運動參與者。由以上統計資料顯示年齡愈大的網球運動參與者愈喜歡網球運動。研究者推論可能形成此結果的原因是因為，51-60歲網球運動參與者處於屆齡階段，家庭經濟狀況穩定，且家中孩子應該都已長大成人不需父母照顧，已無後顧之憂，因此有較多的空閒時間、精力來參與網球運動參與者；「20歲以下」參與者其生活重心應在學業、感情上。因此造成「51-60歲」的參與者的休閒參與動機，在「增進知識」層面上都比其他年齡參與者高的原因。

### 三、不同婚姻網球運動參與者的休閒參與動機之差異比較

為探討不同婚姻網球運動參與者的休閒參與動機之差異比較，將婚姻區分為未婚及已婚，並以t考驗分析，如表4-4所示。

表 4-4 不同婚姻網球運動參與者的休閒參與動機之 t 考驗摘要表

項 目	未婚(n=115)	已婚(n=203)	t 值	p 值
	平均數(標準差)	平均數(標準差)		
增進知識	3.10(0.77)	3.41(0.68)	-3.77*	.01
滿足需求	3.39(0.71)	3.47(0.70)	-.92	.36
享受運動	3.36(0.70)	3.54(0.68)	2.24*	.03

\*p<.05

由表4-4分析得知，不同婚姻網球運動參與者的休閒參與動機，在「增進知識」及「享受運動」等層面皆有差異性存在。顯示在「增進知識」及「享受運動」等層面已婚的網球運動參與者大於未婚參與者。

#### 四、不同職業網球運動參與者的休閒參與動機之差異比較

為探討不同職業網球運動參與者的休閒參與動機之差異情形，將職業分為學生、軍公教、工農、商業、服務或其他，並以單因子變異分析探討其差異情形。如表 4-5

表 4-5 不同職業網球運動參與者的休閒參與動機變異數分析摘要表

因素層面	增進知識			滿足需求		享受運動	
	N	M	SD	M	SD	M	SD
學 生(1)	91	3.08	.81	3.41	.72	3.35	.70
軍公教(2)	84	3.46	.66	3.52	.65	3.65	.64
工 農(3)	34	3.46	.57	3.51	.80	3.51	.73
商 業(4)	48	3.41	.71	3.50	.60	3.53	.70
服 務(5)	27	3.22	.70	3.51	.76	3.44	.69
其 他(6)	34	3.22	.73	3.12	.67	3.29	.64
F 值		3.38*		1.92		2.35*	
p 值		.01		.09		.04	
事後比較		2>1				2>6	

\*p<.05



由表4-5分析得知，不同職業網球運動參與者的休閒參與動機，在「增進知識」及「享受運動」層面皆有差異存在。在「增進知識」層面職業為「軍公教」、「工農」網球運動參與者的大於「學生」參與者；在「享受運動」層面職業為「軍公教」網球運動參與者的大於「其他」參與者。

#### 五、不同教育程度網球運動參與者的休閒參與動機之差異比較

為探討不同教育程度網球運動參與者的休閒參與動機之差異比較情形，將教育程度分為高中職以下、大專院校及研究所，並以單因子變異分析其差異情形。如表 4-6 所示。

表 4-6 不同教育程度網球運動參與者的休閒參與動機之變異數分析摘要表

因素層面	增進知識		滿足需求		享受運動		
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
高中職以下(1)	33	3.33	.60	3.28	.62	3.37	.59
大專院校(2)	246	3.25	.76	3.43	.72	3.43	.71
研究所(3)	39	3.55	.57	3.64	.60	3.82	.54
F 值		2.92		2.48		5.92*	
p 值		.06		.09		.01	
事後比較						3>1,2	

\*p<.05

由表 4-6 分析得知，不同教育程度網球運動參與者的休閒參與動機，在「享受運動」層面則有顯著差異存在，顯示出教育程度「研究所」的網球運動參與者的休閒參與動機程度高於「高中職以下」的網球運動參與者。

#### 六、不同家庭每月收入網球運動參與者的休閒參與動機之差異比較

為探討不同家庭每月收入網球運動參與者的休閒參與動機之差異情形，將家庭每月收入分為 20000 元以下、20001- 40000 元、40001- 60000 元、

60001-80000 元、80001 元以上，並以單因子變異分析探討其差異情形。結果如表 4-7 所示。

表 4-7 不同家庭每月收入網球運動參與者的休閒參與動機變異數分析摘要表

因素層面		增進知識		滿足需求		享受運動	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
20000 元以下 (1)	18	3.57	.79	3.69	.67	3.61	.68
20001~40000 元(2)	57	3.23	.78	3.42	.66	3.35	.62
40001~60000 元(3)	73	3.12	.70	3.42	.68	3.33	.61
60001~80000 元(4)	119	3.27	.70	3.37	.72	3.53	.77
80001 元以上 (5)	51	3.58	.66	3.59	.71	3.65	.64
F 值		3.96*		1.53		2.53*	
p 值		.01		.19		.04	
事後比較		5>3				5>2,3	

\*p<.05

由表 4-7 分析得知，不同家庭每月收入網球運動參與者的休閒參與動機，在「增進知識」及「享受運動」層面皆有差異性存在。在「增進知識」、「享受運動」層面不同家庭每月收入在「80001 元以上」的網球運動參與者均大於「40001~60000 元」參與者。

#### 七、不同網球運動年齡之網球運動參與者的休閒參與動機差異比較

為探討不同網球運動年齡之網球運動參與者的休閒參與動機差異情形，將網球運動年齡分為1年以下、2~5年、6~10年、11~15年、16~20年及21年以上，並以單因子變異分析探討其差異情形。結果如表4-8所示。

表 4-8 不同網球運動年齡之網球運動參與者的休閒參與動機變異數分析摘要表

因素層面		增進知識		滿足需求		享受運動	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
1 年以下(1)	59	3.07	.78	3.45	.66	3.28	.71
2~5 年(2)	51	3.17	.76	3.35	.80	3.44	.72
6~10 年(3)	51	3.22	.75	3.48	.79	3.50	.69
11~15 年(4)	71	3.33	.66	3.41	.64	3.51	.65
16~20 年(5)	55	3.58	.63	3.57	.69	3.61	.70
21 年以上(6)	31	3.50	.69	3.38	.59	3.51	.64
F 值		3.91*		.66		1.51	
p 值		.01		.66		.19	
事後比較		5>1					

\*p<.05

由表 4-8 分析得知，不同網球運動年齡之網球運動參與者的休閒參與動機，在「增進知識」層面皆有顯著差異性存在。在「增進知識」層面，網球運動年齡在「16~20 年」之參與者的休閒參與動機程度高於「1 年以下」的參與者。

#### 八、不同居住地網球運動參與者的休閒參與動機動機差異比較

為探討不同居住地網球運動參與者的休閒參與動機動機差異情形，將居住地分為雲林縣、嘉義縣、嘉義市，並以單因子變異分析探討其差異情形。結果如表4-9所示。

表 4-9 不同居住地網球運動參與者的休閒參與動機變異數分析摘要表

因素層面		增進知識		滿足需求		享受運動	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
雲林縣(1)	151	3.19	.69	3.33	.66	3.35	.69
嘉義縣(2)	89	3.33	.77	3.49	.76	3.51	.77
嘉義市(3)	78	3.47	.71	3.60	.67	3.67	.71
F 值		4.11*		4.02*		5.73*	
p 值		.02		.02		.01	
事後比較		3>1		3>1		3>1	

\*p<.05

由表 4-9 分析得知，不同居住地網球運動參與者的休閒參與動機，在「增進知識」、「滿足需求」及「享受運動」層面皆有顯著差異性存在。顯示在「增進知識」、「滿足需求」及「享受運動」層面，居住地在「嘉義市」之參與者的休閒參與動機程度均高於「雲林縣」的參與者。

### 第三節 不同背景變項網球運動參與者的自由時間管理之差異分析

本研究欲了解不同背景變項在網球運動參與者的自由時間管理的差異情形，因此將背景變項作為自變項，自由時間管理作為依變項，以t考驗及單因子變異數分析探討不同背景變項自由時間管理是否有顯著差異，單因子變異數分析若達.05 顯著水準，則進一步以Scheffe's法進行多重考驗，以瞭解不同背景變項網球運動參與者的自由時間管理的差異情形。

#### 一、不同性別網球運動參與者的自由時間管理之差異比較

為探討不同性別網球運動參與者的網球運動參與者的自由時間管理之差異

比較，將性別區分為男性及女性，並以t考驗分析，如表4-10所示。

表 4-10 不同性別網球運動參與者自由時間管理之 t 考驗摘要表

項 目	男性(n=242)	女性(n=76)	t 值	p 值
	平均數(標準差)	平均數(標準差)		
時間應變	3.24(0.78)	2.88(0.81)	3.52*	.01
時間應用	3.75(0.76)	3.31(0.84)	4.36*	.01
時間規劃	3.53(0.73)	3.28(0.79)	2.52*	.01

\*p<.05

由表4-10分析得知，不同性別網球運動參與者自由時間管理，在「時間應變」、「時間應用」及「時間規劃」等層面皆有顯著差異性存在。在「時間應變」、「時間應用」及「時間規劃」等層面，性別為「男性」的網球運動參與者自由時間管理均高於「女性」參與者。

## 二、不同年齡網球運動參與者的自由時間管理之差異比較

為探討不同年齡網球運動參與者對自由時間管理之差異比較情形，將年齡分為 20 歲以下、21- 30 歲、31- 40 歲、41-50 歲、51-60、61 歲以上，並以單因子變異分析探討其差異情形。如表 4-11 所示。

表 4-11 不同年齡網球運動參與者的自由時間管理變異數分析摘要表

因素層面	時間應變			時間應用		時間規劃	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
20 歲以下(1)	59	3.01	.85	3.35	.92	3.32	.81
21-30 歲(2)	51	3.09	.74	3.60	.77	3.46	.66
31-40 歲(3)	51	3.26	.75	3.88	.74	3.64	.78
41-50 歲(4)	71	3.13	.82	3.63	.85	3.46	.81
51-60 歲(5)	55	3.24	.79	3.78	.66	3.51	.70
61 歲以上(6)	31	3.25	.84	3.73	.74	3.40	.65
F 值		.86		2.98*		1.10	
p 值		.51		.01		.36	
事後比較				3>1			

\*p<.05

由表4-11分析得知，不同年齡網球運動參與者對自由時間管理差異存在，在「時間應用」層面皆有差異存在。在「時間應用」層面，年齡在「31-40歲」的網球運動參與者自由時間管理的程度大於「20歲以下」的參與者。

### 三、不同婚姻網球運動參與者的自由時間管理之差異比較

為探討不同性別網球運動參與者的網球運動參與者的自由時間管理之差異比較，將婚姻區分為未婚及已婚，並以t考驗分析，如表4-12所示。

表 4-12 不同婚姻網球運動參與者的自由時間管理之 t 考驗摘要表

項 目	未婚(n=115)	已婚(n=203)	t 值	p 值
	平均數(標準差)	平均數(標準差)		
時間應變	3.02(0.79)	3.23(0.79)	-2.37*	.02
時間應用	3.47(0.86)	3.75(0.76)	-2.96*	.01
時間規劃	3.38(0.72)	3.51(0.76)	-1.47	.14

\*p<.05

由表4-12分析得知，不同婚姻網球運動參與者自由時間管理，在「時間應變」及「時間應用」等層面皆有顯著差異性存在。在「時間應變」及「時間應用」等層面，婚姻為「已婚」的網球運動參與者自由時間管理高於「未婚」參與者。

#### 四、不同職業網球運動參與者的自由時間管理之差異比較

為探討不同職業網球運動參與者的自由時間管理之差異情形，將職業分為學生、軍公教、農工、商業、服務或其他，並以單因子變異分析探討其差異情形。如表 4-13 所示。

表 4-13 不同職業網球運動參與者的自由時間管理變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	時間應變			時間應用		時間規劃	
	N	M	SD	M	SD	M	SD
學生(1)	91	3.09	.81	3.47	.89	3.44	.77
軍公教(2)	84	3.19	.70	3.80	.68	3.49	.69
工農(3)	34	3.28	.80	3.60	.86	3.43	.83
商業(4)	48	3.45	.84	3.81	.75	3.66	.78
服務(5)	27	3.06	.85	3.63	.84	3.53	.72
其他(6)	34	2.90	.84	3.55	.78	3.23	.72
F 值		1.66		2.09		1.40	
p 值		.14		.07		.22	

\*p<.05

由表4-13分析得知，不同職業網球運動參與者的自由時間管理，在「時間應變」、「時間應用」及「時間規劃」層面皆沒有差異存在。顯示，不同職業網球運動參與者的自由時間管理是一致的趨勢，也就是說不同職業網球運動參與者的自由時間管理是無差別。

## 五、不同教育程度網球運動參與者的自由時間管理之差異比較

為探討不同教育程度網球運動參與者的自由時間管理之差異比較情形，將教育程度分為高中職以下、大專院校及研究所，並以單因子變異分析其差異情形。如表 4-14 所示。

表 4-14 不同教育程度網球運動參與者的自由時間管理之變異數分析摘要表

因素層面		時間應變			時間應用		時間規劃	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD	
高中職以下(1)	33	2.95	.70	3.45	.62	3.27	.74	
大專院校(2)	246	3.16	.81	3.63	.84	3.47	.76	
研究所(3)	39	3.33	.76	3.95	.61	3.63	.69	
F 值		2.00			3.84*		2.02	
p 值		.14			.02		.14	
事後比較					3>1			

\*p<.05

由表 4-14 分析得知，不同教育程度網球運動參與者的自由時間管理，在「時間應用」層面則有差異存在，顯示出教育程度「研究所」的網球運動參與者的自由時間管理程度高於「高中職以下」的網球運動參與者。

## 六、不同家庭每月收入網球運動參與者的自由時間管理之差異比較

為探討不同家庭每月收入網球運動參與者的自由時間管理之差異情形，將家庭每月收入分為 20000 元以下、20001- 40000 元、40001- 60000 元、60001-80000 元、80001 元以上，並以單因子變異分析探討其差異情形。結果如表 4-15 所示。



表 4-15 不同家庭每月收入網球運動參與者的自由時間管理變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	N	時間應變		時間應用		時間規劃	
		M	SD	M	SD	M	SD
20000 元以下 (1)	18	3.85	.57	4.08	.71	3.78	.71
20001~40000 元(2)	57	3.02	.75	3.40	.81	3.35	.76
40001~60000 元(3)	73	3.04	.76	3.59	.69	3.69	.69
60001~80000 元(4)	119	3.11	.79	3.68	.84	3.50	.75
80001 元以上 (5)	51	3.34	.88	3.78	.84	3.54	.81
F 值		5.17*		3.21*		1.63	
p 值		.01		.01		.17	
事後比較		1>2,3,4		1>2			

\*p<.05

由表 4-15 分析得知，不同家庭每月收入網球運動參與者的自由時間管理，在「時間應變」及「時間應用」層面皆有差異性存在。在「時間應變」、「時間應用」層面，顯示出不同家庭每月收入在「20000 元以下」的網球運動參與者的自由時間管理程度高於「20001~40000 元」的網球運動參與者。

#### 七、不同網球運動年齡之網球運動參與者的自由時間管理差異比較

為探討不同網球運動年齡之網球運動參與者的自由時間管理差異情形，將網球運動年齡分為1年以下、1~5年、6~10年、11~15年、16~20年及20年以上，並以單因子變異分析探討其差異情形。結果如表4-16所示。

表 4-16 不同居住地網球運動參與者的自由時間管理變異數分析摘要表

因素層面		時間應變		時間應用		時間規劃	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
1 年以下(1)	59	3.01	.85	3.35	.92	3.22	.81
2~5 年(2)	51	3.08	.74	3.60	.76	3.46	.66
6~10 年(3)	51	3.26	.75	3.88	.74	3.64	.78
11~15 年(4)	71	3.13	.82	3.63	.85	3.46	.81
16~20 年(5)	55	3.24	.79	3.78	.66	3.51	.70
21 年以上(6)	31	3.25	.84	3.73	.74	3.40	.65
F 值		.86		2.98*		1.09	
p 值		.51		.01		.36	
事後比較				3>1			

\*p<.05

由表 4-16 分析得知，不同網球運動年齡之網球運動參與者的自由時間管理，在「時間應用」層面皆有差異性存在。在「時間應用」層面，網球運動年齡在「6~10 年」之參與者的自由時間管理程度高於「1 年以下」的參與者。

#### 八、不同居住地網球運動參與者的自由時間管理差異比較

為探討不同居住地網球運動參與者的自由時間管理差異情形，將居住地分為雲林縣、嘉義縣、嘉義市，並以單因子變異分析探討其差異情形。結果如表4-17所示。

表 4-17 不同居住地網球運動參與者的自由時間管理變異數分析摘要表

因素層面	時間應變			時間應用		時間規劃	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
雲林縣(1)	151	2.96	.79	3.54	.82	3.31	.77
嘉義縣(2)	89	3.21	.82	3.71	.84	3.54	.72
嘉義市(3)	78	3.46	.68	3.79	.71	3.68	.69
F 值		11.06*		2.97*		3.38*	
p 值		.01		.05		.04	
事後比較		3>1		3>1		3>1	

\*p<.05

由表 4-17 分析得知，不同居住地網球運動參與者的自由時間管理，在「時間應變」、「時間應用」及「時間規劃」層面皆有顯著差異性存在。在「時間應變」、「時間應用」及「時間規劃」層面，居住地在「嘉義市」之參與者的自由時間管理程度皆高於「雲林縣」的參與者。

#### 第四節 不同背景變項網球運動參與者的生活品質之差異分析

本研究欲了解不同背景變項在生活品質上的差異，因此將背景變項作為自變項，生活品質作為依變項，以t考驗及單因子變異數分析探討不同背景變項在生活品質是否有顯著差異，單因子變異數分析若達.05 顯著水準，則進一步以Scheffe's法進行多重考驗，以瞭解不同背景變項網球運動參與者的生活品質的差異情形。

##### 一、不同性別網球運動參與者的生活品質之差異比較

為探討不同性別網球運動參與者的生活品質之差異比較，將性別區分為男

性及女性，並以t考驗分析，如表4-18所示。

表 4-18 不同性別網球運動參與者的生活品質之 t 考驗摘要表

項 目	男性(n=242)	女性(n=76)	t 值	p 值
	平均數(標準差)	平均數(標準差)		
環境因素	3.55(0.66)	3.37(0.61)	2.05*	.04
心理因素	2.23(0.76)	2.56(0.83)	6.53*	.01
生理因素	3.17(0.74)	3.02(0.72)	1.54	.13

\*p<.05

由表 4-18 分析得知，不同性別網球運動參與者的生活品質，在「環境因素」及「心理因素」等層面皆有差異性存在。在「環境因素」層面，性別為「男性」之參與者的生活品質程度皆高於「女性」的參與者；在「心理因素」層面，性別為「女性」之參與者的生活品質程度皆高於「男性」的參與者。

## 二、不同年齡網球運動參與者的生活品質之差異比較

為探討不同年齡球運動參與者的生活品質之差異比較情形，將年齡分為 20 歲以下、21- 30 歲、31- 40 歲、41-50 歲、51-60 歲、61 歲以上，並以單因子變異分析探討其差異情形。如表 4-19 所示。

4-19 不同年齡網球運動參與者的生活品質變異數分析摘要表

因素層面	環境因素			心理因素		生理因素	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
20 歲以下(1)	59	3.43	.59	2.64	.90	3.11	.75
21-30 歲(2)	51	3.44	.73	3.10	.87	3.05	.76
31-40 歲(3)	51	3.57	.63	3.07	.89	3.04	.87
41-50 歲(4)	71	3.49	.64	3.10	.74	3.13	.71
51-60 歲(5)	55	3.59	.69	3.29	.70	3.24	.67
61 歲以上(6)	31	3.55	.66	3.37	.60	3.32	.58
F 值		.54		5.23*		.94	
p 值		.75		.01		.46	
事後比較				5,6>1			

\*p&lt;.05

由表 4-19 分析得知，不同年齡網球運動參與者的生活品質，在「心理因素」等層面皆有差異性存在。在「心理因素」層面，年齡為「61 歲以上」之參與者的生活品質程度皆高於「20 歲以下」的參與者。

### 三、不同婚姻網球運動參與者的生活品質之差異比較

為探討不同婚姻網球運動參與者的生活品質之差異比較，將婚姻區分為未婚及已婚，並以t考驗分析，如表4-20所示。

表 4-20 不同婚姻網球運動參與者的生活品質之 t 考驗摘要表

項 目	未婚(n=115)	已婚(n=203)	t 值	p 值
	平均數(標準差)	平均數(標準差)		
環境因素	3.44(0.63)	3.54(0.67)	-1.30	.19
心理因素	2.87(0.90)	3.18(0.77)	-3.10*	.01
生理因素	3.05(0.73)	3.18(0.74)	-1.53	.13

\*p&lt;.05

由表 4-20 分析得知，不同婚姻網球運動參與者的生活品質，在「心理因素」層面有差異性存在。在「心理因素」層面，婚姻為「已婚」之參與者的生活品質程度皆高於「未婚」的參與者。

#### 四、不同職業網球運動參與者的生活品質之差異比較

為探討不同職業網球運動參與者的生活品質之差異情形，將職業分為學生、軍公教、農工、商業、服務或其他，並以單因子變異分析探討其差異情形。如表 4-21 所示。

表 4-21 不同職業網球運動參與者的生活品質變異數分析摘要表

因素層面		環境因素		心理因素		生理因素	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
學 生(1)	91	3.42	.64	.2.80	.91	3.11	.76
軍公教(2)	84	3.54	.67	3.32	.76	3.02	.81
工 農(3)	34	3.55	.61	3.12	.68	3.26	.64
商 業(4)	48	3.65	.70	3.22	.90	3.29	.71
服 務(5)	27	3.50	.71	3.04	.69	3.03	.66
其 他(6)	34	3.42	.60	2.95	.71	3.24	.59
F 值		1.00		4.03*		1.34	
p 值		.42		.01		.25	
事後比較				2>1			

\*p<.05

由表4-21分析得知，不同職業網球運動參與者的生活品質，在「心理因素」層面有差異存在。在「心理因素」層面職業為「軍公教」的參與者大於「學生」參與者。

## 五、不同教育程度網球運動參與者的生活品質之差異比較

為探討不同教育程度網球運動參與者的生活品質之差異比較情形，將教育程度分為高中職以下、大專院校及研究所，並以單因子變異分析其差異情形。如表 4-22 所示。

表 4-22 不同教育程度網球運動參與者的生活品質之變異數分析摘要表

因素層面		環境因素		心理因素		生理因素	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
高中職以下(1)	33	3.34	.51	3.07	.65	3.14	.55
大專院校(2)	246	3.50	.69	3.00	.87	3.13	.77
研究所(3)	39	3.68	.52	3.50	.56	3.15	.69
F 值		2.43		6.30*		.01	
p 值		.09		.01		.99	
事後比較				3>2			

\* $p < .05$

由表 4-22 分析得知，不同教育程度網球運動參與者的生活品質，在「心理因素」層面有差異性，顯示出教育程度「研究所」的網球運動參與者之生活品質程度高於「大專院校」的網球運動參與者。

## 六、不同家庭每月收入網球運動參與者的生活品質之差異比較

為探討不同家庭每月收入網球運動參與者的生活品質之差異情形，將家庭每月收入分為 20000 元以下、20001-40000 元、40001-60000 元、60001-80000 元、80001 元以上，並以單因子變異分析探討其差異情形。結果如表 4-23 所示。

表 4-23 不同家庭每月收入網球運動參與者的生活品質變異數分析摘要表

因素層面		環境因素		心理因素		生理因素	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
20000 元以下 (1)	18	3.63	.84	3.59	.64	3.57	.78
20001~40000 元(2)	57	3.36	.61	3.04	.80	3.14	.61
40001~60000 元(3)	73	3.47	.56	2.89	.88	3.01	.68
60001~80000 元(4)	119	3.50	.72	3.00	.81	3.05	.76
80001 元以上 (5)	51	3.70	.57	3.35	.77	3.35	.78
F 值		2.14		4.55*		3.64*	
p 值		.08		.01		.01	
事後比較				1,5>3		1>2,3,4	

\*p<.05

由表 4-23 分析得知，不同家庭每月收入網球運動參與者的生活品質，在「心理因素」及「生理因素」層面皆有差異性存在。在「心理因素」、「生理因素」層面，顯示出家庭每月收入在「20000 元以下」的網球運動參與者之生活品質程度皆高於「40001~60000 元」的網球運動參與者。

#### 七、不同網球運動年齡之網球運動參與者的生活品質差異比較

為探討不同網球運動年齡之網球運動參與者的生活品質差異情形，將網球運動年齡分為1年以下、1~5年、6~10年、11~15年、16~20年及20年以上，並以單因子變異分析探討其差異情形。結果如表4-24所示。



表 4-24 不同網球運動年齡之網球參與者的生活品質變異數分析摘要表

因素層面	環境因素			心理因素		生理因素	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
1 年以下(1)	59	3.43	.59	2.64	.90	3.11	.75
2~5 年(2)	51	3.44	.73	3.10	.87	3.05	.76
6~10 年(3)	51	3.57	.63	3.07	.89	3.04	.87
11~15 年(4)	71	3.49	.64	3.10	.74	3.13	.71
16~20 年(5)	55	3.59	.70	3.29	.70	3.24	.67
20 年以上(6)	31	3.55	.66	3.37	.60	3.32	.58
F 值		.54		5.23*		.94	
p 值		.75		.01		.46	
事後比較				5,6>1			

\*p<.05

由表 4-24 分析得知，不同網球運動年齡之網球運動參與者的生活品質，在「心理因素」層面有差異性存在。在「心理因素」層面，網球運動年齡在「20 年以上」之參與者的生活品質程度高於「1 年以下」的參與者。

#### 八、不同居住地網球運動參與者的生活品質差異比較

為探討不同居住地網球運動參與者的生活品質差異情形，將居住地分為雲林縣、嘉義縣、嘉義市，並以單因子變異分析探討其差異情形。結果如表4-25所示。

表 4-25 不同居住地網球運動參與者的生活品質變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	N	環境因素		心理因素		生理因素	
		M	SD	M	SD	M	SD
雲林縣 (1)	151	3.41	.63	2.85	.81	2.99	.71
嘉義縣 (2)	89	3.62	.71	3.18	.84	3.17	.77
嘉義市 (3)	78	3.56	3.56	3.37	.72	3.37	.68
F 值		3.38*		12.31*		7.14*	
p 值		.04		.01		.01	
事後比較		2>1		2,3>1		3>1	

\*p<.05

由表 4-25 分析得知，不同居住地網球運動參與者的生活品質，在「環境因素」、「心理因素」及「生理因素」層面皆有顯著差異性存在。在「環境因素」層面，居住地「嘉義縣」之參與者的生活品質程度高於「雲林縣」的參與者。在「心理因素」及「生理因素」層面，居住地「嘉義市」之參與者的生活品質程度高於「雲林縣」的參與者。

## 第五節 不同背景變項網球運動參與者的工作滿意度之差異分析

本研究欲了解不同背景變項在工作滿意度上的差異，因此將背景變項作為自變項，工作滿意度作為依變項，以t考驗及單因子變異數分析探討不同背景變項在工作滿意度是否有顯著差異，單因子變異數分析若達.05 顯著水準，則進一步以Scheffe's法進行多重考驗，以瞭解不同背景變項網球運動參與者的工作滿意度的差異情形。

### 一、不同性別網球運動參與者的工作滿意度之差異比較

為探討不同性別網球運動參與者的工作滿意度之差異比較，將性別區分為男性及女性，並以t考驗分析，如表4-26所示。

表 4-26 不同性別網球運動參與者的工作滿意度之 t 考驗摘要表

項 目	男性(n=242)	女性(n=76)	t 值	p 值
	平均數(標準差)	平均數(標準差)		
工作內容	3.48(0.71)	3.22(0.84)	2.66*	.01
工作效率	3.46(0.66)	3.17(0.89)	2.63*	.01

\*p<.05

由表4-26分析得知，不同性別網球運動參與者的工作滿意度，在「工作內容」、及「工作效率」等層面皆有差異性存在。在「工作內容」及「工作效率」層面，性別為「男性」之參與者的工作滿意度皆高於「女性」的參與者。

## 二、不同年齡網球運動參與者的工作滿意度之差異比較

為探討不同年齡網球運動參與者的工作滿意度之差異比較情形，將年齡分為 20 歲以下、21- 30 歲、31- 40 歲、41-50 歲、51-60、61 歲以上，並以單因子變異分析探討其差異情形。如表 4-27 所示。

表 4-27 不同年齡網球運動參與者的工作滿意度變異數分析摘要表

因素層面		工作內容			工作效率	
背景變項	N	M	SD	M	SD	
20 歲以下(1)	59	3.32	.97	3.24	.94	
21-30 歲(2)	51	3.36	.75	3.38	.72	
31-40 歲(3)	51	3.38	.70	3.38	.65	
41-50 歲(4)	71	3.51	.64	3.44	.62	
51-60 歲(5)	55	3.42	.68	3.45	.69	
61 歲以上(6)	31	3.53	.76	3.49	.70	
F 值		.62			.74	
p 值		.69			.60	

\*p<.05

由表4-27分析得知，不同年齡網球運動參與者的工作滿意度，在「工作內容」及「工作效率」層面皆沒有差異存在。顯示，不同年齡網球運動參與者的工作滿意度是一致的趨勢，也就是說不同年齡網球運動參與者的工作滿意度是無差別。

### 三、不同婚姻網球運動參與者的工作滿意度之差異比較

探討不同婚姻網球運動參與者的工作滿意度之差異比較，將婚姻區分為未婚及已婚，並以t考驗分析，如表4-28所示。

表 4-28 不同婚姻網球運動參與者的工作滿意度之 t 考驗摘要表

項 目	未婚(n=115)	已婚(n=203)	t 值	p 值
	平均數(標準差)	平均數(標準差)		
工作內容	3.33(0.84)	3.47(0.69)	-1.63	.11
工作效率	3.26(0.84)	3.46(0.65)	-2.27*	.03

\*p<.05

由表 4-28 分析得知，不同婚姻網球運動參與者的工作滿意度，在「工作效率」層面有差異性存在。在「工作效率」層面，婚姻為「已婚」之參與者的工作滿意度程度高於「未婚」的參與者。

#### 四、不同職業網球運動參與者的工作滿意度之差異比較

為探討不同職業網球運動參與者的工作滿意度之差異情形，將職業分為學生、軍公教、農工、商業、服務或其他，並以單因子變異分析探討其差異情形。如表 4-29 所示。

表 4-29 不同職業網球運動參與者的工作滿意度變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	N	工作內容			工作效率	
		M	SD	M	SD	
學 生(1)	91	3.35	.90	3.30	.90	
軍公教(2)	84	3.52	.72	3.53	.68	
工 農(3)	34	3.37	.64	3.34	.51	
商 業(4)	48	3.48	.68	3.51	.69	
服 務(5)	27	3.40	.82	3.31	.75	
其 他(6)	34	3.31	.53	3.24	.47	
F 值			.68		1.57	
p 值			.64		.17	

\*p<.05

由表4-29分析得知，不同職業網球運動參與者的工作滿意度，在「工作內容」及「工作效率」層面皆沒有差異存在。顯示，不同年齡網球運動參與者的工作滿意度是一致的趨勢，也就是說不同年齡網球運動參與者的工作滿意度是無差別。

#### 五、不同教育程度網球運動參與者的工作滿意度之差異比較

為探討不同教育程度網球運動參與者的工作滿意度之差異比較情形，將教育程度分為高中職以下、大專院校及研究所，並以單因子變異分析其差異情形。如表 4-30 所示。

表 4-30 不同教育程度網球運動參與者的工作滿意度之變異數分析摘要表

因素層面		工作內容		工作效率	
背景變項	N	M	SD	M	SD
高中職以下(1)	33	3.25	.53	3.12	.56
大專院校(2)	246	3.39	.79	3.38	.76
研究所(3)	39	3.73	.60	3.69	.52
F 值		4.32*		5.79*	
p 值		.01		.01	
事後比較		3>1,2		3>1,2	

\*p<.05

由表 4-30 分析得知，不同教育程度網球運動參與者的工作滿意度，在「工作內容」及「工作效率」層面皆有差異性，在「工作內容」及「工作效率」等層面，教育程度在「研究所」的網球運動參與者之工作滿意度皆高於「高中職以下」參與者。

#### 六、不同家庭每月收入網球運動參與者的工作滿意度之差異比較

為探討不同家庭每月收入網球運動參與者的工作滿意度之差異情形，將家庭每月收入分為 20000 元以下、20001- 40000 元、40001- 60000 元、60001-80000 元、80001 元以上，並以單因子變異分析探討其差異情形。結果如表 4-31 所示。

表 4-31 不同家庭每月收入網球運動參與者的工作滿意度變異數分析摘要表

因素層面		工作內容		工作效率	
背景變項	N	M	SD	M	SD
20000 元以下 (1)	18	3.81	1.01	3.75	1.03
20001~40000 元(2)	57	3.28	.71	3.28	.69
40001~60000 元(3)	73	3.35	.72	3.32	.68
60001~80000 元(4)	119	3.34	.75	3.31	.73
80001 元以上 (5)	51	3.71	.67	3.68	.62
F 值		4.20*		4.21*	
p 值		.01		.01	
事後比較		1>2,3,4		5>2	

\*p<.05

由表 4-31 分析得知，不同家庭每月收入網球運動參與者的工作滿意度，在「工作內容」及「工作效率」層面皆有差異性存在。在「工作內容」、「工作效率」等層面，家庭每月收入在「20000 元以下」的網球運動參與者之工作滿意度高於「20001~40000 元」參與者。

#### 七、不同網球運動年齡之網球運動參與者的工作滿意度差異比較

為探討不同網球運動年齡之網球運動參與者的工作滿意差異情形，將網球運動年齡分為1年以下、1~5年、6~10年、11~15年、16~20年及20年以上，並以單因子變異分析探討其差異情形。結果如表4-32所示。

表 4-32 不同網球運動年齡之網球運動參與者的工作滿意度變異數分析摘要表

因素層面		工作內容			工作效率	
背景變項	N	M	SD	M	SD	
1 年以下(1)	59	3.32	.97	3.24	.94	
2~5 年(2)	51	3.36	.75	3.38	.72	
6~10 年(3)	51	3.38	.70	3.38	.65	
11~15 年(4)	71	3.51	.64	3.44	.62	
16~20 年(5)	55	3.42	.68	3.45	.69	
21 年以上(6)	31	3.53	.76	3.49	.70	
F 值		.62			.74	
p 值		.69			.60	

\*p<.05

由表4-32分析得知，不同網球運動年齡之網球運動參與者的工作滿意度，在「工作內容」及「工作效率」層面皆無顯著差異性存在。顯示，不同網球運動年齡之網球運動參與者的工作滿意度是一致的趨勢，也就是說不同網球運動年齡之網球運動參與者的工作滿意度是無差別。

#### 八、不同居住地網球運動參與者的工作滿意度差異比較

為探討不同居住地網球運動參與者的工作滿意度差異情形，將居住地分為雲林縣、嘉義縣、嘉義市，並以單因子變異分析探討其差異情形。結果如表4-33所示。



表 4-33 不同居住地網球運動參與者的工作滿意度變異數分析摘要表

因素層面		工作內容			工作效率	
背景變項	N	M	SD	M	SD	
雲林縣(1)	151	3.31	.77	3.27	.71	
嘉義縣(2)	89	3.47	.70	3.43	.72	
嘉義市(3)	78	3.56	.77	3.57	.75	
F 值		3.28*			4.56*	
p 值		.04			.01	
事後比較		3>1			3>1	

\*p<.05

由表 4-33 分析得知，不同居住地網球運動參與者的工作滿意度，在「工作內容」及「工作效率」層面皆有顯著差異性存在。在「工作內容」及「工作效率」等層面，居住地「嘉義市」之參與者的工作滿意度皆高於「雲林縣」的參與者。

## 第六節 結構方程模式分析

本研究旨在探討網球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度之間的關係，建構各變項之間的關聯性，以結構方程模式進行驗證。

### 一、模式界定

本研究欲建構網球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度的概念模式。相關之研究假設如下：

假設 5-1：假設休閒參與動機對自由時間管理具有直接且正向的影響。

假設 5-2：假設休閒參與動機對生活品質具有直接且正向的影響。

假設 5-3：假設休閒參與動機對工作滿意度具有直接且正向的影響。

假設 5-4：假設自由時間管理對生活品質具有直接且正向的影響。

假設 5-5：假設自由時間管理對工作滿意度具有直接且正向的影響。

假設 5-6：假設生活品質對工作滿意度有直接且正向的影響。

上述六個研究假設建立了本研究的概念模式，如圖 4-1 所示：

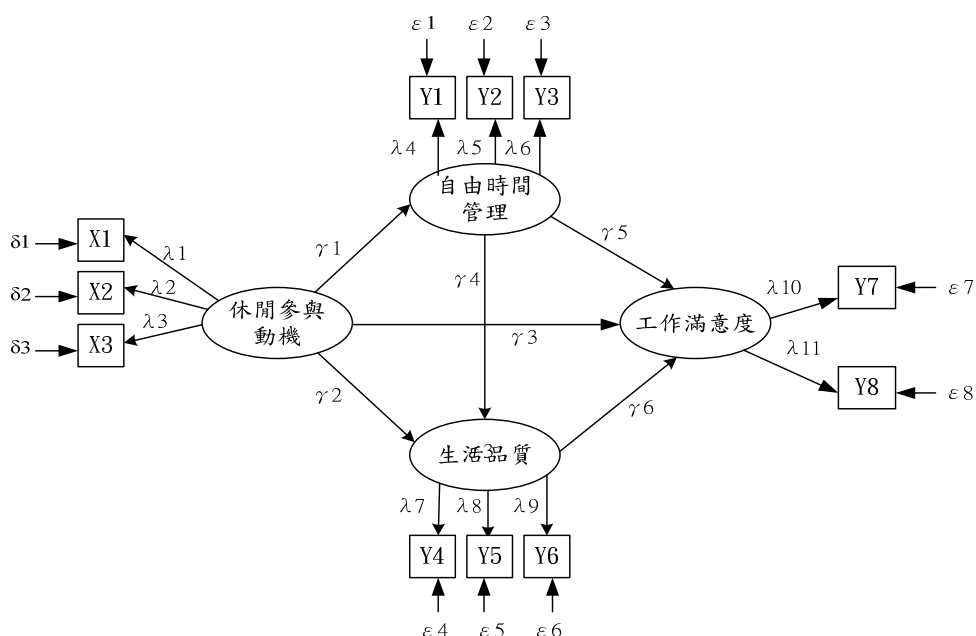


圖 4-1 網球運動參與者的休閒參與動機、自由時間、生活品質與工作滿意度的概念模式圖

依據結構方程模式方法學中變項的影響，有關模式中變項的說明如下：

### 1. 外因潛在變項

潛在變項：本研究的外因潛在變項為「休閒參與動機」，由增進知識、滿足需求及享受運動三個觀察變項所組成，其中「增進知識」觀察變項是由 8 個題項所建構成一個組合變項；「滿足需求」觀察變項是由 6 個題項建構成一個組合變項；「享受運動」觀察變項是由 4 個題項建構成一個組合變項（見表 4-34）。

### 2. 內因潛在變項

本研究之內因變項依據因果關係的鋪成，分為兩類：其一是作為中介機制的中介變項，另一是作為最終結果的結果變項。

#### (1) 中介潛在變項

本研究的中介潛在變項有兩個，為「自由時間管理」與「生活品質」。而「自由時間管理」中介潛在變項是由三個觀察變項所反映，其中「時間應變」觀察變項是由 5 個題項所建構成一個組合變項；「時間應用」觀察變項是由 5 個題項建構成一個組合變項；「時間規劃」觀察變項是由 4 個題項建構成一個組合變項；另一個中介變項「生活品質」是由三個觀察變項所反映，其中「環境因素」觀察變項是由 8 個題項所建構成一個組合變項；「心理因素」觀察變項是由 8 個題項所建構成一個組合變項；「生理因素」觀察變項是由 4 個題項所建構成一個組合變項。組合變項的計算方式為所有該構面的觀察變項相加之後，再除以該構面之題目個數所得的平均數值。

#### (2) 結果潛在變項

本研究有一個結果潛在變項，為「工作滿意度」潛在變項，其由兩個觀察

變項所反映，包括「工作內容」觀察變項及「工作效率」觀察變項，二個變項分別由 7 題及 7 題建構為一個組合變項見表 (4-34)。

表 4-34 模式之變數符號代表意涵

潛在變數		觀察變數	測量誤差
外因潛在變項	運動參與動機	(X1)增進知識	$\delta_1$
		(X2)滿足需求	$\delta_2$
		(X3)享受運動	$\delta_2$
中介潛在變項	自由時間管理	(Y1)時間應變	$\varepsilon_1$
		(Y2)時間應用	$\varepsilon_2$
		(Y3)時間規劃	$\varepsilon_3$
	生活品質	(Y4)環境因素	$\varepsilon_4$
		(Y5)心理因素	$\varepsilon_5$
		(Y6)生理因素	$\varepsilon_6$
結果潛在變項	工作滿意度	(Y7)工作內容	$\varepsilon_7$
		(Y8)工作效率	$\varepsilon_8$

## 二、 偏態與峰度分析

本研究利用 Lisrel 8.80 版結構方程模式方法來驗證理論的模式，由於模式驗證需採用完整資訊技術來估計，估計方法受樣本分配影響，因此需依據樣本分配型態來決定估計的方法。一般而言，如果變項分配的偏態絕對值大於 3，就被視為是極端偏態，峰度絕對值大於 10 則被視為是有問題的，這些有問題的分配會影響到 ML (maximum likelihood) 法估計。從表中發現各變項的偏態介於-.01 至-.39 之間與峰度值介於-.01 至-.78 之間，皆在可接受範圍內，黃芳銘 (2002)；Kline (1998)，結果顯示本研究可採 ML 法進行模式估計 (如表 4-35)。

表 4-35 模式觀察值平均數、標準差、偏態與峰度分配

因 素	平均數	標準差	偏態	峰度
增進知識	3.30	.73	.14	-.10
滿足需求	3.44	.70	.18	-.38
享受運動	3.47	.69	.14	-.50
時間應變	3.15	.80	-.05	-.07
時間應用	3.65	.81	-.15	-.28
時間規劃	3.47	.75	-.01	-.01
環境因素	3.51	.65	.39	-.25
心理因素	3.07	.83	.16	-.41
生理因素	3.14	.73	.23	.07
工作內容	3.42	.75	.04	.46
工作效率	3.39	.73	-.17	.78

### 三、 整體模式適配度檢定

整體適配度指標呈現於表中。從表 4-36 得知，此模式之卡方考驗  $\chi^2=163.13$  ( $p<.05$ )，達到顯著水準，表示本研究假設模式的契合度均達到理想值。絕對配適指標、相對配適指標及簡效適配指標之  $\chi^2/df=4.29$  等三項均顯示模式可以被接受，顯示本研究模式被接受。

表 4-36 整體模式適配考驗摘要表

	模式指標	理想數值	模式值	模式考驗結果
絕對適配指標	$\chi^2$	$p > .05$	163.13*	接受
	<i>df</i>		38	
	<i>GFI</i>	$\geq .90$	.91	接受
	<i>RMSEA</i>	$\leq .08$	.10	拒絕
相對配適指標	<i>NNFI</i>	$\geq .90$	.96	接受
	<i>CFI</i>	$\geq .90$	.97	接受
簡效適配指標	$\chi^2 / df$	1~5	4.29	接受

\* $p < .05$

#### 四、模式修正

當一個理論模式不理想時，可以利用統計結果做理論模式之修正，本研究經 LISREL8.80 建議需進行一次修正，在 LISREL 的分析中，當修正值 (modification index, MI) 高於 5 時，表示某些測量殘差的相關甚為明顯，如果這些測量變項間相關存在著某種程度的關聯或理論。其容易出現共同方法變異的問題。因此研究者即將變項殘差予以加入相關探討。本研究有三條路徑需修正 (如表 4-37)，判斷標準從建議修正指標中最大的數值修正起，第一條修正路徑分別為：生活品質的「環境因素」與生活品質的「生理因素」之間具有相關性存在；第二條修正路徑分別為：生活品質的「環境因素」與工作滿意度的「工作效率」之間具有相關性存在；第三條修正路徑分別為：生活品質的「環境因素」與生活品質的「心理因素」之間具有相關性存在。

表 4-37 路徑修正表

路徑	MI 值	
Y4—Y6 環境因素—生理因素	16.87	第一次修正
Y4—Y8 環境因素—工作效率	14.10	第二次修正
Y4—Y5 環境因素—心理因素	12.86	第三次修正

### 五 模式修正後適配情形

經過三次路徑修正後，模式適配度明顯增加，整體模式適配指數檢驗（如表 4-38），其中卡方考驗  $\chi^2=120.64$ ， $df=35$ ， $p<.05$ ，未達到顯著水準，表示本研究假設模式的契合度可以接受，但是  $\chi^2$  易受大樣本影響而統計達顯著水準，因此需參考其他指標，絕對適配指標 (GFI=.91、RMSEA=.08)及相對適配指標 (NNFI=.96、CFI=.97)等項均達適配標準，另簡效適配指標 ( $\chi^2/df=3.43$ ) 也介於適配檢驗合理的範圍內，顯示本研究的取樣資料與研究模式有良好的適配度，為一個可以接受的模式，亦即，本研究模式具有良好的整體建構效度。當整體模式獲得效度之後，就可以對其內在結構做評鑑。修正後的路徑模式如圖 4-2 所示。

表 4-38 修正後整體模式適配考驗摘要表

	模式指標	理想數值	模式值	模式考驗結果
絕對適配指標	$\chi^2$	$p > .05$	120.64	接受
	df		35	
	GFI	$\geq .90$	.94	接受
	RMSEA	$\leq .08$	.08	接受
相對配適指標	NNFI	$\geq .90$	.96	接受
	CFI	$\geq .90$	.97	接受
簡效適配指標	$\chi^2 / df$	1~5	3.43	接受

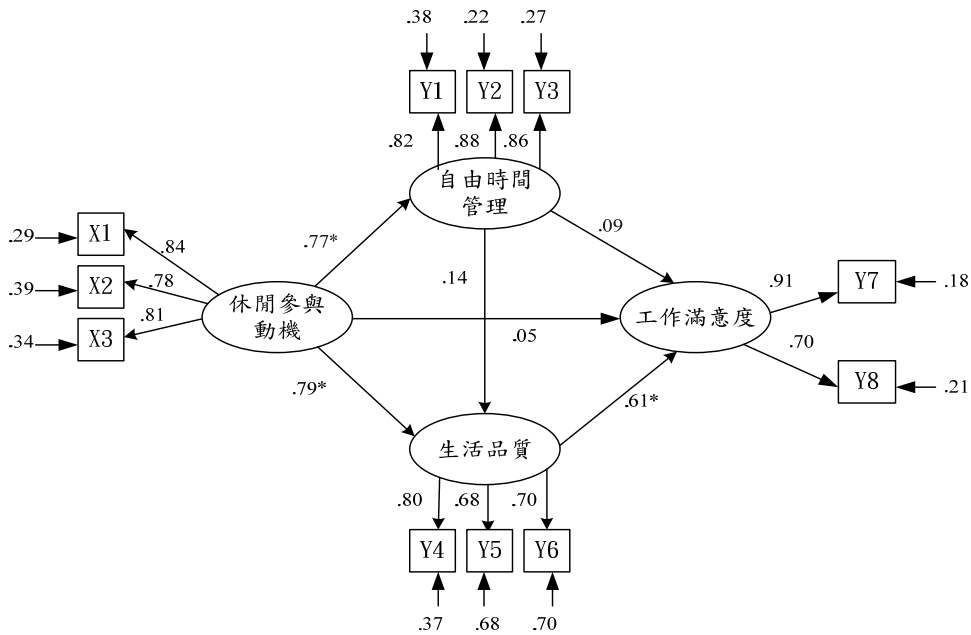


圖 4-2 修正後路徑圖

## 六、 測量模式分析

潛在變項組成信度(composite reliability ; CR)是其所有測量變項信度之組成，表示構念指標的內部一致性，信度愈高顯示這些指標的一致性愈高，Fornell & Larcker(1981)建議值為.60 以上。由表 4-39 所示，模式中潛在變項的組成信



度均大於.60，係數介於.71~.87，表示本研究模式內部一致性良好。潛在變項平均變異抽取量(average variance extracted; AVE)，是計算潛在變項之各測量變數對該潛在變項變異解釋力，若 AVE 愈高，則表示潛在變項有愈高的信度與收斂效度。Fornell & Larcker(1981)建議值須大於.50。由表 4-39 所示，模式中各變數 AVE 都在.50 標準值以上，其數值介於.55~.77。從各構面組成信度及平均變異抽取量來看，模式內部一致性均達可信程度與穩定。

表 4-39 整體研究模式參數估計表

潛在變項	觀察變數	因數負荷量	組成信度	平均變異數 抽取量
休閒參與動機	X1	.84	.76	.66
	X2	.78		
	X3	.81		
自由時間管理	Y1	.82	.83	.71
	Y2	.88		
	Y3	.86		
生活品質	Y4	.80	.71	.55
	Y5	.68		
	Y6	.70		
工作滿意度	Y7	.91	.87	.77
	Y8	.70		

## 七、 模式內在適配評鑑

當模式通過模式之外在品質檢定之後，就可以檢定模式內在適配的程度，即信度分析，個別項目信度為評估測量變數對該潛在變數的因素負荷量，可接

受之測量變項因素負荷量需達.71，且 t 值必須達顯著水準 (Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1998)。本研究之因素負荷量在.68 至.91 之間，只有 Y5、Y6 及 Y8 測量變數因素負荷量未達.71 以上，但估計參數 (t 值) 皆大於 1.96 達.05 之統計顯著水準。潛在變數的組成信度代表該構念的內部一致性，可接受之潛在變數的組成信度須達.60 以上 (Fornell & Larcker, 1981)，本研究之潛在變數的組成信度介於.71 至.87 之間，本研究具可接受信度水準，如表 4-40 所示。

表 4-40 內在適配組合信度表

潛在變數	測量變數	因素負荷量	t 值	組成信度
休閒參與動機	增進知識	.84	參照指標	.76
	滿足需求	.78	15.93	
	享受運動	.81	16.82	
自由時間管理	時間應變	.82	參照指標	.83
	時間應用	.88	18.18	
	時間規劃	.86	17.61	
生活品質	環境因素	.80	參照指標	.71
	心理因素	.68	12.16	
	生理因素	.70	12.57	
工作滿意度	工作內容	.91	參照指標	.87
	工作效率	.70	17.45	

#### 八、 模式假設之檢定

依照本模式的測量模式分析，從表 4-40 中得知，各觀察變項的因素負荷量皆達顯著水準，因此這些潛在變項具有足夠的效度。由表 4-41 中顯示的結構

參數，用以檢定假設 5-1 至 5-6，得知：

1.  $\gamma_1$  的標準化參數值為.77，t 值 12.57，達到統計的顯著水準，表示結構  $\gamma_1$  的假設未成立，亦即休閒參與動機對自由時間管理有直接的影響關係。
2.  $\gamma_2$  的標準化參數值為.79，t 值為 8.42，達到統計的顯著水準，表示結構  $\gamma_2$  假設成立，亦即休閒參與動機對生活品質具有直接且正向的影響。
3.  $\gamma_3$  的標準化參數值為.05，t 值為 0.26，未達到統計的顯著水準，表示結構  $\gamma_3$  假設不成立，亦即休閒參與動機對工作滿意度沒有直接的影響關係。
4.  $\gamma_4$  的標準化參數值為.14，t 值為 1.65，未達到統計的顯著水準，表示結構  $\gamma_4$  假設不成立，亦即自由時間管理對生活品質沒有影響關係。
5.  $\gamma_5$  的標準化參數值為.09，t 值為 0.97，未達到統計的顯著水準，表示結構  $\gamma_5$  假設不成立，亦即自由時間管理對工作滿意度沒有影響關係。
6.  $\gamma_6$  的標準化參數值為.61，t 值為 2.96，達到統計的顯著水準，表示結構  $\gamma_6$  假設成立，亦即生活品質對工作滿意度有直接的影響關係。

表 4-41 理論假設路徑之參數估計值

參數	路徑	標準化參數	t 值	成立與否
$\gamma_1$	休閒參與動機影響自由時間管理	.77	12.57*	是
$\gamma_2$	休閒參與動機影響生活品質	.79	8.42*	是
$\gamma_3$	休閒參與動機影響工作滿意度	.05	0.26	否
$\gamma_4$	自由時間管理影響生活品質	.14	1.65	否
$\gamma_5$	自由時間管理影響工作滿意度	.09	0.97	否
$\gamma_6$	生活品質影響工作滿意度	.61	2.96*	是

註：t 值大於 1.96 即達顯著水準，\* $p < .05$

## 九、休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度之結構方程模式分析討論

本研究之目的，旨在探討雲嘉地區網球運動參與者之休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度之間的關係。根據本研究結果提出下列之結構方程模式分析休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度分析本結構模式結果，即呈現直接影響及間接影響。間接影響是指潛在自變項經由潛在依變項中介後，再經由中介變項間接的影響潛在依變項，如表 4-42 示。各變項的直接影響及間接影響如以下統計分析：

### 1. $\gamma_1$ 休閒參與動機影響自由時間管理（假設 5-1）

休閒參與動機會顯著的影響自由時間管理成立，其路徑值為.77，t 值 12.57，達顯著水準，顯示休閒參與動機對於自由時間管理有直接的影響關係。

### 2. $\gamma_2$ 休閒參與動機影響生活品質（假設 5-2）

休閒參與動機會顯著的影響生活品質成立，其路徑值為.79，t 值 8.42，達顯著水準，顯示休閒參與動機對於生活品質有直接的影響關係。

### 3. $\gamma_3$ 休閒參與動機影響工作滿意度（假設 5-3）

休閒參與動機顯著的影響工作滿意度未成立，其路徑值為.05，t 值.26，未達顯著水準，顯示休閒參與動機對於工作滿意度沒有直接的影響關係。

### 4. $\gamma_4$ 自由時間管理影響生活品質（假設 5-4）

自由時間管理會顯著影響生活品質成立，其路徑值為.14，t 值 1.65，未達顯著水準，顯示自由時間管理對於生活品質沒有相互間的影響關係。

### 5. $\gamma_5$ 自由時間管理影響工作滿意度（假設 5-5）

自由時間管理會顯著影響工作滿意度未成立，其路徑值為.09，t 值.97，未達顯

著水準，顯示自由時間管理對於生活品質沒有相互間的影響關係。

#### 6. $\gamma_6$ 生活品質影響工作滿意度（假設 5-6）

生活品質會顯著影響工作滿意度成立，其路徑值為.61，t 值 2.96 達顯著水準，顯示生活品質對於工作滿意度有直接的影響關係。

## 第五章、結論與建議

本研究為瞭解網球運動參與者，在休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度願上的差異性；進而，探討網球運動參與者，在休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度上的關聯性。經過資料分析、比較後，得到結論整理如下，並提出建議，以供相關單位做為參考依據及學術研究：

### 第一節 結論

一、雲嘉地區不同背景變項網球運動參與者的休閒參與動機有差異

1. 不同性別雲嘉地區網球運動參與者的休閒參與動機，在「增進知識」、「滿足需求」及「享受運動」等層面男性網球運動參與者均大於女性參與者。
2. 不同年齡雲嘉地區網球運動參與者的休閒參與動機，在「增進知識」方面有差異性存在。在「增進知識」層面「51-60歲」的參與者大於「20歲以下」的網球運動參與者。
3. 不同婚姻狀況雲嘉地區網球運動參與者的休閒參與動機，在「增進知識」及「享受運動」層面皆有顯著差異性存在。顯示在「增進知識」及「享受運動」等層面已婚的網球運動參與者大於未婚參與者。
4. 不同職業雲嘉地區網球運動參與者的休閒參與動機，在「增進知識」及「享受運動」層面皆有差異存在。在「增進知識」層面職業為「軍公教」、「工農」網球運動參與者的大於「學生」參與者；在「享受運動」層面職業為「軍公教」網球運動參與者的大於「其他」參與者。
5. 不同教育程度雲嘉地區網球運動參與者的休閒參與動機，在「享受運動」

層面則有顯著差異存在，顯示出教育程度「研究所」的網球運動參與者的休閒參與動機程度高於「高中職以下」的網球運動參與者。

6. 不同家庭每月收入雲嘉地區網球運動參與者的休閒參與動機，在「增進知識」及「享受運動」層面皆有差異性存在。在「增進知識」、「享受運動」層面不同家庭每月收入在「80001元以上」的網球運動參與者均大於「40001~60000元」參與者。
7. 不同網球運動年齡雲嘉地區網球運動參與者的休閒參與動機，在「增進知識」層面皆有顯著差異性存在。在「增進知識」層面，網球運動年齡在「16~20年」之參與者的休閒參與動機程度高於「1年以下」的參與者。
8. 不同居住地雲嘉地區網球運動參與者的休閒參與動機，在「增進知識」、「滿足需求」及「享受運動」層面皆有顯著差異性存在。顯示在「增進知識」、「滿足需求」及「享受運動」層面，居住地在「嘉義市」之參與者的休閒參與動機程度均高於「雲林縣」的參與者。

## 二、雲嘉地區不同背景變項網球運動參與者的自由時間管理有差異

1. 不同性別雲嘉地區網球運動參與者的自由時間管理，在「時間應變」、「時間應用」及「時間規劃」等層面皆有顯著差異性存在。在「時間應變」、「時間應用」及「時間規劃」等層面，性別為「男性」的網球運動參與者自由時間管理均高於「女性」參與者。
2. 不同年齡雲嘉地區網球運動參與者的自由時間管理，在「時間應用」層面皆有差異存在。在「時間應用」層面，年齡在「31-40歲」的網球運動參與者自由時間管理的程度大於「20歲以下」的參與者。
3. 不同婚姻狀況雲嘉地區網球運動參與者的自由時間管理，在「時間應變」及

「時間應用」等層面皆有顯著差異性存在。在「時間應變」及「時間應用」等層面，婚姻為「已婚」者的網球運動參與者自由時間管理高於「未婚」參與者。

4. 不同職業雲嘉地區網球運動參與者的自由時間管理，在「時間應變」、「時間應用」及「時間規劃」層面皆沒有差異存在。顯示，不同職業網球運動參與者的自由時間管理是一致的趨勢，也就是說不同職業網球運動參與者的自由時間管理是無差別。
5. 不同教育程度雲嘉地區網球運動參與者的自由時間管理，在「時間應用」層面則有差異存在，顯示出教育程度「研究所」的網球運動參與者的自由時間管理程度高於「高中職以下」的網球運動參與者。
6. 不同家庭每月收入雲嘉地區網球運動參與者的自由時間管理，在「時間應變」、「時間應用」層面，顯示出不同家庭每月收入在「20000元以下」的網球運動參與者的自由時間管理程度高於「20001~40000元」的網球運動參與者。
7. 不同網球運動年齡雲嘉地區網球運動參與者的自由時間管理，在「時間應用」層面皆有差異性存在。在「時間應用」層面，網球運動年齡在「6~10年」之參與者的自由時間管理程度高於「1年以下」的參與者。
8. 不同居住地雲嘉地區網球運動參與者的自由時間管理，在「時間應變」、「時間應用」及「時間規劃」層面皆有顯著差異性存在。在「時間應變」、「時間應用」及「時間規劃」層面，居住地在「嘉義市」之參與者的自由時間管理程度皆高於「雲林縣」的參與者。

三、雲嘉地區不同背景變項網球運動參與者的生活品質有差異



1. 不同性別雲嘉地區網球運動參與者的生活品質，在「環境因素」及「心理因素」等層面皆有差異性存在。在「環境因素」層面，性別為「男性」之參與者的生活品質程度皆高於「女性」的參與者；在「心理因素」層面，性別為「女性」之參與者的生活品質程度皆高於「男性」的參與者。
2. 不同年齡雲嘉地區網球運動參與者的生活品質，在「心理因素」層面，年齡為「61歲以上」之參與者的生活品質程度皆高於「20歲以下」的參與者。
3. 不同婚姻狀況雲嘉地區網球運動參與者的生活品質，在「心理因素」層面有差異性存在。在「心理因素」層面，婚姻為「已婚」之參與者的生活品質程度皆高於「未婚」的參與者。
4. 不同職業雲嘉地區網球運動參與者的生活品質，在「心理因素」層面有差異性存在。在「心理因素」層面職業為「軍公教」的參與者大於「學生」參與者。
5. 不同教育程度雲嘉地區網球運動參與者的生活品質，在「心理因素」層面有差異性，顯示出教育程度「研究所」的網球運動參與者之生活品質程度高於「大專院校」的網球運動參與者。
6. 不同家庭每月收入雲嘉地區網球運動參與者的生活品質，在「心理因素」、「生理因素」層面，顯示出家庭每月收入在「20000元以下」的網球運動參與者之生活品質程度皆高於「40001~60000元」的網球運動參與者。
7. 不同網球運動年齡雲嘉地區網球運動參與者的生活品質，在「心理因素」層面有差異性存在。在「心理因素」層面，網球運動年齡在「20年以上」之參與者的生活品質程度高於「1年以下」的參與者。
8. 不同居住地雲嘉地區網球運動參與者的生活品質，在「環境因素」、「心

理因素」及「生理因素」層面皆有顯著差異性存在。在「環境因素」層面，居住地「嘉義縣」之參與者的生活品質程度高於「雲林縣」的參與者。在「心理因素」及「生理因素」層面，居住地「嘉義市」之參與者的生活品質程度高於「雲林縣」的參與者。

#### 四、雲嘉地區不同背景變項網球運動參與者的工作滿意度有差異

1. 不同性別雲嘉地區網球運動參與者的工作滿意度，在「工作內容」、及「工作效率」等層面皆有差異性存在。在「工作內容」及「工作效率」層面，性別為「男性」之參與者的工作滿意度皆高於「女性」的參與者。
2. 不同年齡雲嘉地區網球運動參與者的工作滿意度，在「工作內容」及「工作效率」層面皆沒有差異存在。顯示，不同年齡網球運動參與者的工作滿意度是一致的趨勢，也就是說不同年齡網球運動參與者的工作滿意度是無差別。
3. 不同婚姻狀況雲嘉地區網球運動參與者的工作滿意度，在「工作效率」層面有差異性存在。在「工作效率」層面，婚姻為「已婚」之參與者的工作滿意度程度高於「未婚」的參與者。
4. 不同職業雲嘉地區網球運動參與者的工作滿意度，在「工作內容」及「工作效率」層面皆沒有差異存在。顯示，不同年齡網球運動參與者的工作滿意度是一致的趨勢，也就是說不同年齡網球運動參與者的工作滿意度是無差別。
5. 不同教育程度雲嘉地區網球運動參與者的工作滿意度，在「工作內容」及「工作效率」層面皆有差異性，在「工作內容」及「工作效率」等層面，教育程度在「研究所」的網球運動參與者之工作滿意度皆高於「高中職以下」參與者。
6. 不同家庭每月收入雲嘉地區網球運動參與者的工作滿意度，在「工作內容」

及「工作效率」層面皆有差異性存在。在「工作內容」、「工作效率」等層面，家庭每月收入在「20000 元以下」的網球運動參與者之工作滿意度高於「20001~40000 元」參與者。

7.不同網球運動年齡雲嘉地區網球運動參與者的工作滿意度，在「工作內容」及「工作效率」層面皆無顯著差異性存在。顯示，不同網球運動年齡之網球運動參與者的工作滿意度是一致的趨勢，也就是說不同網球運動年齡之網球運動參與者的工作滿意度是無差別。

8.不同居住地雲嘉地區網球運動參與者的工作滿意度，在「工作內容」及「工作效率」層面皆無顯著差異性存在。顯示，不同網球運動年齡之網球運動參與者的工作滿意度是一致的趨勢，也就是說不同網球運動年齡之網球運動參與者的工作滿意度是無差別。

五、雲嘉地區網球運動參與者之休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度有關聯性存在

1. 休閒參與動機對於自由時間管理有直接的影響關係。
2. 休閒參與動機對於生活品質有直接的影響關係。
3. 休閒參與動機對於工作滿意度沒有直接的影響關係。
4. 生活品質對於工作滿意度有直接的影響關係。
5. 自由時間管理對於工作滿意度沒有直接的影響關係。
6. 生活品質對於工作滿意度有直接的影響關係。

## 第二節 建議

### 一、對政府相關單位之建議

- (一) 網球運動適合各年齡層參與，較不受年齡的限制，且運動傷害較少，是最佳的休閒運動項目之一。台灣即將進入高齡化社會，建議政府相關單位，能多設立網球場，提供便利的休閒場所，吸引更多人口從事網球運動。
- (二) 由研究得知，女性及未婚者，參與網球運動的比例偏低。建議網球場地管理單位，能針對女性及未婚者，提供友善的運動場所或於使用給於優惠，或是藉由活動鼓勵女性及未婚者進入網球場，從事網球運動。
- (三) 本研究發現教育程度為研究所的運動參與者高於高中職以下的運動參與者。建議政府相關單位能多辦理網球聯誼賽，使網球的愛好者提升技術、比賽經驗及享受運動氣氛，以增加運動參與的動機及人口。
- (四) 本研究發現 31-40 歲的網球運動參與者自由時間管理高於 20 歲以下自由時間管理。建議 20 歲以下網球運動參與者加強自我自由時間管理，以避免影響個人整天的作息時間，增加個人的生活品質。
- (五) 本研究發現嘉義縣市網球運動參與者生活品質高於雲林縣網球運動參與者生活品質。建議政府相關單位能不定期聘請專業人員提供正確的運動資訊及方法（架設運動資訊網），並注重運動設施環境，以提高網球運動參與者的生活品質。

### 二、給未來研究者建議

- (一) 本研究在研究範圍上，因研究者之時間、能力、財力所限制，僅以雲林縣、嘉義縣市地區之網球運動參與者為對象，其研究結果只能代表

雲林縣、嘉義縣市網球參與者，建議未來研究可針對範圍較大或全國性網球運動參與者做研究。

## 參考文獻

### 壹、中文部份

- 1、王宗吉(2000)。運動與生活品質-運動對社會人際方面的好處。訓育研究理論與實務，39(4)，41-45。
- 2、王秀華、李淑芳(2004)。成人運動階段與健康生活品質之研究。體育學報，36，1-16。
- 3、王昭正(2001)。休閒導論。臺北：品度出版社。
- 4、王偉琴(2005)。台北市上班族自由時間管理與生活品質之研究。未出版碩士論文，桃園縣，國立體育學院休閒產業經營學研究所。
- 5、王碧嬪(1998)。消費動機、服務品質與購後行為關係之研究--以大學推廣教育為例。未出版碩士論文，嘉義縣，國立中正大學企業管理研究所。
- 6、王誌鴻(2000)。國民小學教師參與在職進修動機取向與其創新接受度相關之研究。未出版碩士論文，嘉義市，國立嘉義大學國民教育研究所。
- 7、王慧伶(2008)。社區照顧關懷據點服務與老人生活品質之相關性研究。未出版碩士論文，南投縣，暨南國際大學社會政策與社會工作學研究所。
- 8、行政院主計處(2004)：國人時間運用調查。資料引自：  
<http://www.dgbas.gov.tw/census~n/three/analysis89.htm>。
- 9、朱文雄(1999)。時間管理。高雄：復文。
- 10、李金泉(1993)。SPSS/PC+實務與應用統計分析。臺北：松崗。
- 11、李 民(2000)。現代科技、生活品質與身體活動。迎接千禧年—運動與生活品質學術研討會，台北縣，輔仁大學。
- 12、李 晶(2002)：休閒活動企劃可操控因子對短程型登山健行者休閒效益體驗影響之研究。臺北：漢文書店。
- 13、李訓維(2009)。助人工作者工作價值觀與工作滿意度關係之研究。未出版碩士論文，台北市，立教育大學心理與諮商學系碩士論文。

- 14、吳佳珍、林秋菊（1997）。生活品質的概念分析。榮總護理，14（1），102-107。
- 15、吳清基（1996）。教育與行政。台北：師大師苑。
- 16、何台棟（1995）。影響桃園縣慢速壘球運動發展因素之調查研究。未出版碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 17、何榮桂(1990)。遠距測驗及其相關問題之探討。2000 網路學習理論與實務研討會論文集。
- 18、余景達（2002）。國小學校本位管理與教師工作滿意關係之研究。未出版碩士論文，臺中市，國立臺中師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 19、周錦宏、程士航與張正霖（2007）。休閒社會學。臺北縣：華立圖書股份有限公司。
- 20、林生傳（1997）。概念教學對概念發展的實驗效果--階次理論模式的概念教學實驗。教育學刊，12，31-70。
- 21、林世哲(1993)。大台北地區慢速壘球參與者之消費者行為研究。未出版碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 22、林岳霆（2011）。參與動機、休閒阻礙、生活品質與工作滿意度之研究—以嘉義縣市慢跑者為例。未出版之碩士論文，嘉義縣，南華大學旅遊事業管理研究所。
- 23、林宜蔓(2004)：游泳參與者其持續性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。
- 24、林庭逸（2011）。台灣甲組成棒球員自由時間管理、休閒效益與自覺訓練效果之研究。未出版之碩士論文，臺北市，台北市立教育大學體育研究所。
- 25、林素穗（2004）。城市生活品質評量之研究。未出版之碩士論文，臺南縣，立德管理學院地區發展及管理研究所。
- 26、林靈宏(1994)。消費者行為學。台北市：五南。
- 27、胡雪燕（2001）。國小音樂才能班學生時間管理與學習成就相關之研究。未出版之碩士論文，臺北市，國立臺灣師範大學音樂研究所。

- 28、姚開屏(2001)。臺灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷之發展及使用手冊，臺北市：臺灣簡明版世界衛生組織生活品質發展小組。
- 29、高俊雄(2004)。運動休閒事業管理理論與實務。臺北市：中華民國體育學會。
- 30、高俊雄(1995)。休閒利益的三因素模式。戶外遊憩研究，8，1，67-78。
- 31、高俊雄(1996)。青少年休閒的自我管理。測驗與輔導雙月刊，137，283-285。
- 32、高俊雄(2000)。臺灣地區居民休閒參與之研究：自由時間的觀點。桃園：國立體育學院。
- 33、徐子淵(2008)。高中教師時間運用、時間態度與行動設備應用之可能性。未出版之碩士論文，臺北市，國立台灣師範大學資訊教育研究所。
- 34、唐慧媛(2000)。體育行政人員與非體育行政人員時間管理之比較研究。未出版之碩士論文，臺北市，私立中國文化大學運動教練研究所。
- 35、馬啟偉、張力為(1996)。體育運動心理學。臺北市，東華書局。
- 36、郭生玉(1993)。心理與教育研究法。台北市：精華。
- 37、郭進財、高俊雄(2008)。休閒阻礙、課業壓力、運動休閒調適策略與運動休閒調適結果之研究。國立臺灣體育大學論叢，19，1，1-18。
- 38、郭進財(2009)。大學院校優秀運動員的休閒參與、休閒效益、自由時間管理與訓練效果之研究。未出版之博士論文，桃園縣，國立臺灣體育大學體育研究所。
- 39、郭進財(2010)。大學院校學生的運動社團參與動機、休閒效益、生活品質與學業成就之研究。高雄市，高雄復文圖書出版社。
- 40、郭進財、林文煌、高俊雄(2009)。大學院校優秀運動員的自由時間管理與休閒效益之研究。福爾摩沙體育學刊，3，85-98。
- 41、許士軍(1995)。管理學。台北：東華書局。
- 42、許義忠、莊麗君、葉智魁(2007)。以時間日記法評量大學生休閒與自由時間之運用。觀光研究學報，13(4)，289-308。
- 43、許樹淵(2000)。運動心理學。台北市：師大書苑。



- 44、張少熙(2003)。台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。未出版博士論文，台北市，國立台灣師範大學體育研究所。
- 45、張世瑜(2011)。休閒涉入程度、自由時間管理、休閒滿意度與生活品質研究-以高雄市地區與球運動參與者為例。為出版之碩士論文，嘉義縣，南華大學旅遊事業管理研究所
- 46、張治文 (2007)。冒險性戶外活動參與動機及休閒效益之調查研究—以六龜鄉荖濃溪泛舟為例。未出版之碩士論文，臺北市，國立臺灣師範大學體育研究所。
- 47、張春興、楊國樞 (1992)。心理學。台北：三民書局股份有限公司。
- 48、張春興 (2003)。心理學原理。台北：東華。
- 49、張美惠、陳潔吾(2004)。全方位資源管理：與時間有約。台北：天下文化。
- 50、張思敏(2000)。熱愛運動將成為二十一世紀人們提昇生活品質的新趨勢。大專體育 47，65-74。
- 51、張宮熊、林鈺(2002)。休閒事業管理。臺北：揚智文化事業股份有限公司。
- 52、梁金麗 (2001)。社區老人生活品質及其相關因素之探討。未出版碩士論文，臺北市，臺護理學院護理研究所。
- 53、陳子逸 (2009)。休閒參與動機、生活品質與工作滿意度之研究—以嘉義縣市慢跑者為例。未出版之碩士論文，嘉義縣，南華大學旅遊事業管理研究所。
- 54、陳佑淵 (2007)。國小退休教師社會參與及生活品質之相關研究。未出版碩士論文，嘉義縣，國立中正大學高齡教育研究所。
- 55、陳柏蓉(2004)。宜蘭縣國小教師時間管理之研究。出版碩士論文，臺北市，國立台北師範學院國民教育研究。
- 56、陸玟玲 (1998)。台灣地區生活品質研究概況。中華衛誌，17，6：442-457。
- 57、梁澤芳 (2004)。慢速壘球運動員慢壘運動參與現況與阻礙因素之研究-以雲林縣地區為例。未出版碩士論文，彰化縣，大葉大學休閒事業管理學研究所。

- 58、曾士雄(2001)。學校義工個人特質、參與動機與工作滿意度之研究--以  
「高雄市國民小學為例」。未出版碩士論文，高雄市，國立高雄師範大  
學工業科技教育學系碩士論文。
- 59、曾金宏(2011)。新北市國小教師參與慢速壘球動機、自由時間管理與休  
閒滿意度之研究。未出版碩士論文，新北市聖約翰科技大學工業工程  
與管理研究所。
- 60、黃士怡(2006)。職業婦女運動休閒參與自主管理與生活品質之相關研究。  
未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 61、黃明仁(2009)。全國各級學校專任運動教練工作滿意度之研究。未出版  
碩士論文，臺北市，臺北市立體育學院運動技術研究所。
- 62、黃芳銘(2002)。結構方程模式—理論與應用。台北：五南。
- 63、黃鈺芸(2005)。有氧舞蹈課程對生活品質之影響。未出版碩士論文，彰  
化縣，大葉大學休閒事業管理研究所。
- 64、黃麗蓉(2002)。桃園縣市國中學生休閒活動參與現況之相關研究。未出  
版之碩士論文，桃園縣，國立臺灣師範大學體育研究所。
- 65、湯善森(2005)。體適能對生活品質的影響。政大體育研究，17，79-90。
- 66、單繩武(1995)。心理與教育。台北市：今古。
- 67、程紹同(2000)。企業最佳代言人。廣告雜誌，105，114-119。
- 68、楊芝婷(2003)。休閒活動參與與生活品質關係之研究—以台北市為例。  
未出版碩士論文，台北市，國立台灣大學園藝研究所碩士論文。
- 69、楊政道(2010)。心意充滿、社會資本與人格特質對生活滿意與工作滿意  
的影響之研究。未出版之碩士論文，新竹市，國立中央大學管理學院  
高階主管企管研究所。
- 70、楊誌卿(1997)。教師的工作壓力與自我調適。社教資料雜誌，225，9-11。
- 71、楊曉雯(1996)。高中生閱讀行為研究：以台北市建國高級中學學生為例。  
未出版之碩士論文，臺北縣，淡江大學教育資料科學研究所。

- 73、溫景財(1996)。休閒利益與自覺訓練效果關係之研究---以臺灣大聯盟職棒選手為例。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院運動教練研究所。
- 74、鄭全利(2003)。屏東縣國民小學資深教師工作壓力知覺、工作滿意度與退休態度之相關研究。未出版之碩士論文，屏東縣，屏東師範學院心理輔導教育研究所。
- 75、鄭彩鳳(1993)。學校經營中的時間管理。教育資料文摘，31(4)，135-167。
- 76、鄭雅婷、林伯修(2007)。台北市高中生休閒運動參與現況與動機因素之研究。兩岸體育與運動休閒產業研討會論文集，83-108。
- 77、劉宗芳(2006)。社工人員的人格特質、工作價值觀與工作滿意度關係之研究—以高雄市服務身心障礙者之公益團體為例。未出版之碩士論文，高雄市，高雄師範大學成人教育研究所。
- 78、劉雪娥(2001)。如何增進老年人的生活品質。榮總護理，18(3)，217-222。
- 79、劉燕饒(2001)。國民中學資優學生時間管理、學習態度、學業成就與生活適應關係之研究。未出版之碩士論文，彰化縣，彰化師範大學特殊教育研究所。
- 80、盧俊宏(2002)。運動心理學。臺北市：師大書苑。
- 81、謝清秀(2004)。大專網球選手休閒動機、休閒參與及休閒滿意之研究。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 82、謝智謀(2003)。另類學習方式—體驗學習。教師天地，127，6-15。
- 83、戴久永(1996)。品質管理。台北：中華民國品質管制協會。
- 84、顏憲文(2004)。國民小學學校志工工作滿意與組織承諾關係之研究。未出版之碩士論文，臺南市，國立臺南大學教育經營與管理研究所。

## 貳、英文部份

- 1、Adams, J. S. (1963). Towardan understanding of inequity. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67(5 ), 422-436.
- 2、Babbie, E. (1973). *Survey Research Methods*. Belmont, California: Wadsworth Publishing Company.
- 3、Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, 15(3), 219-228.
- 4、Bergner, M. (1989). Quality of life, Health status, and clinical research. *Medical Care*, 27, 148-156.
- 5、Camagni, R. (1997).The concept of innovative *milieu* and its relevance for public policies in European lagging regions. *Papers in Regional Science*, 4, 317-340.
- 6、Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York : Plenum.
- 7、Druck, P. (1966). *The effective manager*. London: Penguin.
- 8、Dumazedier, J. (1974). *Sociology of leisure*. New York: Elsevier.
- 9、Fletcher, A. E., Dickinson, E. J., & Philp, I. (1992). Review: audit measures: quality of life instruments for everyday use with elderly patients. *Age & Ageing*. 21, 50-142.
- 10、Fornell, C. R. & Larcker, F. F. (1981). Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error. *Journal of Marketing Research*, 18, 39-51.
- 11、Getzels, J. W., Lipham, J., & Campbell, R. (1968). *Educationl administration as a social pro-cess*. New York : Harper.
- 12、Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., and Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis (5th ed.)*. Upper Saddle River, N . J .: Prentice-Hall.
- 13、Herzberg, F. (1959). *Job attitudes:Review and opinion*. Pittsburg, PA:Psychological Services of Pittsburg.

- 14 · Hilgard, E. R. (1962). Impulsive versus realistic thinking: an examination of the distinction between primary and secondary processes in thought. *Psychological Bulletin*, 59(6), 477-488.
- 15 · Hoppock, R. (1935). *Job satisfaction*. New York : Harper and Brothers publishers.
- 16 · Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, Iowa: Wm. C. Brown. Company.
- 17 · Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress-coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163-181.
- 18 · John, J.P., & John, M.J. (1999). *Out door recreation management*. NY:Routledge.
- 19 · Kanfer, F. H., & Karoly, P. (1972). Self-control: A behavioristic excursion into the lion's den. *Behavior Therapy*, 3, 398-416.
- 20 · Kalleberg, A. L. (1977). Work values and job rewards: A theory of job satisfaction. *American Sociological Review*, 42, 124-143.
- 21 · Kelly, J. R. (1990) *Leisure*. (2nd Ed.) . Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall.
- 22 · Kline, R. B. (1998). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- 23 · Kubey, R., & Csikszentmihalyi, M. (1990). *Television and the quality of Life: How viewing shapes behavior*. New York : Plenum.
- 24 · Kunin, T. (1955). The construction of a new type of attitude measure. *Personnel Psychology*, 8, 65-78.
- 25 · Locke, E. A. (1969). What is job satisfaction? *Organizational Behavior and Human Performance*, 4, 309-336 .
- 26 · Mannell, R. C. (2006). *Health, well-being and leisure*. World Congress of Leisure. China Zheuang Hangzhou.
- 27 · Mannell, R. (2000). *Syrinx GTP resource software documentation*, an 82 page report to Syrinx Speech Systems Pty. Ltd.
- 28 · Martin, G. L., & Osborne, J. G. (1989) . *Psychology adjustment and everyday living*. Englewood Cliff, NJ : Prentice—Hall.

- 29 、 Mitchell, G. (2001). Indicators as tools to guide progress on the sustainable Development pathway, In:Lawrence, R . J .(Eds.). *Sustaining Human Settlement: a Challenge for the New Millennium, Urban International Press*, 55-104.
- 30 、 Porter, L. W., & Lawler, E. E. (1968). *Managerial attitude and performance*, Home-Wood , Ill: Richard D. Irwin.
- 31 、 Robbins, S. P. (1992). *Organization behavior*. (6th ed.). NJ:Prentice-Hall.
- 32 、 Samdahl, D. M., & Jekubovich, N. J. (1997). A critique of leisure constraints ; Comparative analyses and understandings. *Journal of Leisure Research*, 29(4), 430-452.
- 33 、 Schalock, R. L., DeVries, D., & Lebsack, J. (1999). *Enhancing quality of life*. In Herr S. S. & Weber, G. Aging, rights, and quality of life: Prospects for older people with developmental disabilities. Baltimore: Paul. H. Brookes publishing.
- 34 、 Schneider , Benjamin , & Alderfer ,C. P. (1973) .The studies of satisfaction in organization . *Administrative Science Quarterly* ,18, 489 -505 .
- 35 、 Schiffman, L. G., & Kanuk, L. L. (1983). *Consumer behavior (2nd ed)*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- 36 、 Smith, R. E. Smoll, F. L. & Curtis, B. ( 1979 ) .Coach effectiveness training : A cognitive-behavioral approach to enhancing relationship skill in youth sport coaches. *Journal of Sport Psychology* ,1, 59-75 .
- 37 、 Smith, P. C., Kendall, L., & Hulin, C. L. (1969). *The measurement of satisfaction in work and retirement*. Chicago:Rand McNally.
- 38 、 Stipek, D. (1993). *Motivation to Learn: From Theory to Practice* Boston, MA: Allyn& Bacon.
- 39 、 Vroom(1964). *Management and Motivation*, New York: Job Wiley and Son, 34-50.

40 、 Weiss, D. J., Dawis, R. V., England, G. W., and Lofquist, L. H. (1967). *Manual for the Minnesota Satisfaction Questionnaire*, Minneapolis, MN: University of Minnesota Industrial Relations Center.

## 附錄一

# 休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度之研究—以雲 嘉地區網球運動參與者為例預試問卷

大家好：

我是南華大學資訊管理所在職班研究生，目前正在研究「休閒參與動機、自由時間管理，生活品質與工作滿意度的關係」。期能藉本研究，深入瞭解網球運動參與者與此四構面的關係。

盼望你（妳）能協助填寫本問卷。使本研究的結果能確實瞭解網球運動者的特性，並提出解決方案。本問卷所得資料僅做為研究分析，為確保個人隱私，本問卷採不記名方式填寫，懇請您惠予填答，謹此。

敬祝 健康 快樂

指導教授：郭進財 博士

研究生：張清和 敬上

101年7月

填寫說明：請在您認為最適當的空格「」打「」或在空白處填寫\_\_\_資料

### 壹、基本資料：

- 1、性別：1. 男 2. 女。
- 2、年齡：1. 20歲以下 2. 21-30歲 3. 31-40歲  
4. 41-50歲 5. 51歲以上 6. 61歲以上
- 3、婚姻：1. 未婚 2. 已婚。
- 4、職業：1. 學生 2. 軍公教 3. 農工  
4. 商 5. 服務 6. 其他\_\_\_\_\_。
- 5、教育程度：1. 高中職以下 2. 大專院校 3. 研究所(含)以上。
- 6、每月家庭收入：1. 20000以下 2. 20001-40000 3. 40001-60000  
4. 60001-80000 5. 80001以上
- 7、網球運動年齡：1. 1年以下 2. 1-5年 3. 6-10年 4. 11-15年  
5. 16-20年 6. 20年以上。
- 8、所在地：1. 雲林縣 2. 嘉義縣 3. 嘉義市



## 壹、生活品質

	非常	很	符	有	一
	符合	符合	合	點	點
	符合	符合	合	符合	不符合
1、需要靠醫療幫助應付日常生活-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、有機會從事運動-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、覺得身體健康-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、滿意住處的環境品質-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、睡眠狀況良好-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、滿意自己的處事效率-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、享受生活情境-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、覺得生命有意義-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、能集中精神能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、滿意所處環境的運動設施-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、每天精神飽滿-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、滿意睡眠狀況-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、滿意自己的能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、能自我放鬆-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、肯定本身的外貌-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、有足夠的金錢應付所需-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、能方便獲得生活上的資訊-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、滿意自己處事能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、滿意自己的人際關係-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、滿意自己的生活型態-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21、肯定朋友的支持-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22、滿意本身住的环境-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23、滿意目前的醫療保健-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24、滿意自己的交通方式-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 貳、休閒運動參與動機

	非常	很	符	有	一
	符合	符合	合	符合	點
	符合	符合	合	符合	也
					不
					符
					合
1、挑戰能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、增進運動技術能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、擴大生活領域-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、增加比賽的經驗-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、發現更多新事物-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、做些更有意義的事-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、避免無聊-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、因為親友鼓勵我參加-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、受到的邀請-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、讓別人對我能力的認知-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、增進自己的體力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、使身體更舒適與輕鬆-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、增進相互間的友誼-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、促進人際關係-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、喜歡運動的氣氛-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、增進運動技術-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、增進融洽氣氛-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、挑戰身體的極限-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、覺得新鮮、刺激、好奇-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21、滿足自己的慾望-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22、覺得有成就感-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23、獲得認同及讚揚-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24、發揮自己的專長-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25、享受運動氣氛-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 參、自由時間管理

	非常 符合	很 符合	符 合	不 符合	一 點 不 也 符 合
1、能善於應用自由時間-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、覺得自由時間很愉快-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、我會抽出自由時間從事運動訓練-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、妥善規劃自由時間的優先順序-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、訂定自由時間短期目標-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、分配自由時間需完成部份工作-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、紀錄自由時間需處理的事項-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、使用備忘錄安排自由時間需處理的事項-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、不浪費零碎時間-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、自由時間使我生命更有意義-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、我會避免自由時間受干擾-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、我會蒐集運動相關資訊-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、固定運動訓練時間-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、我會利用自由時間做網球運動訓練-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、知道如何打發時間-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、能預測自由時間-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、能規劃自由時間及不浪費時間-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、我會自動安排時間與隊友訓練網球-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 肆、工作滿意度

以下您對工作的知覺是

	非常	很	符	不	一
	符合	符合	合	符合	點
					不
					也
					符
					合
1、對工作成就感的獲得感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、對工作可以發揮自己的所學專長感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、對工作可以實現自己的理想與抱負感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、對工作的專業自主性感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、對工作的意義與價值感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、對工作可以提昇自我能力感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、對工作可以充分表現自己才能感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、對目前工作的保障與穩定性感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、對同事之間的相處情形感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、對於目前工作方向與目標感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、對同事能在工作上的支持與協助感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、對同事之間能共同學習與分享新知感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、滿意自己溝通協調能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、有機會可以指導新進員工做事-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、在工作中有好的表現會受到讚賞-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

本問卷至此全部結束，煩請再檢查一次以免遺漏，謝謝您的填寫。

\*\*\*\*\*

## 附錄二

### 休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度之研究—以雲 嘉地區網球運動參與者為例正試問卷

大家好：

我是南華大學資訊管理所在職班研究生，目前正在研究「休閒參與動機、自由時間管理，生活品質與工作滿意度的關係」。期能藉本研究，深入瞭解網球運動參與者與此四構面的關係。

盼望你（妳）能協助填寫本問卷。使本研究的結果能確實瞭解網球運動者的特性，並提出解決方案。本問卷所得資料僅做為研究分析，為確保個人隱私，本問卷採不記名方式填寫，懇請您惠予填答，謹此。

敬祝 健康 快樂

指導教授：郭進財 博士

研究生：張清和 敬上

101年7月

填寫說明：請在您認為最適當的空格「」打「」或在空白處填寫\_\_\_資料

#### 壹、基本資料：

1、性別：1. 男 2. 女。

2、年齡：1. 20歲以下 2. 21-30歲 3. 31-40歲  
4. 41-50歲 5. 51歲以上 5. 61歲以上

3、婚姻：1. 未婚 2. 已婚。

4、職業：1. 學生 2. 軍公教 3. 農工  
4. 商 5. 服務 6. 其他\_\_\_\_\_。

5、教育程度：1. 高中職以下 2. 大專院校 3. 研究所(含)以上。

6、每月家庭收入：1. 20000以下 2. 20001-40000 3. 40001-60000  
4. 60001-80000 5. 80001以上

7、網球運動年齡：1. 1年以下 2. 1-5年 3. 6-10年 4. 11-15年  
5. 16-20年 6. 20年以上。

8、所在地：1. 雲林縣 2. 嘉義縣 3. 嘉義市

## 壹、生活品質

	非常	很	符	有	一
	符合	符合	合	符合	點
					點
					也
					不
					符
					合
1、需要靠醫療幫助應付日常生活-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、覺得身體健康-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、滿意住處的環境品質-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、睡眠狀況良好-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、滿意自己的處事效率-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、覺得生命有意義-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、能集中精神能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、滿意所處環境的運動設施-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、每天精神飽滿-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、滿意睡眠狀況-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、滿意自己的能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、能自我放鬆-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、肯定本身的外貌-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、有足夠的金錢應付所需-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、能方便獲得生活上的資訊-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、滿意自己處事能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、滿意自己的人際關係-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、滿意自己的生活型態-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、滿意目前的醫療保健-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21、滿意自己的交通方式-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 貳、休閒運動參與動機

	非常 符合	很 符合	符 合	有 點 符 合	一 點 也 不 符 合
1、增進運動技術能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、增加比賽的經驗-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、發現更多新事物-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、做些更有意義的事-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、避免無聊-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、因為親友鼓勵我參加-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、受到的邀請-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、讓別人對我能力的認知-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、增進自己的體力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、使身體更舒適與輕鬆-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、喜歡運動的氣氛-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、增進融洽氣氛-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、挑戰身體的極限-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、覺得新鮮、刺激、好奇-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、滿足自己的慾望-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、覺得有成就感-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、發揮自己的專長-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、享受運動氣氛-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 參、自由時間管理

	非常	很	符	不	一點
	符合	符合	合	符合	也符合
1、能善於應用自由時間-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、覺得自由時間很愉快-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、我會抽出自由時間從事運動訓練-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、訂定自由時間短期目標-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、紀錄自由時間需處理的事項-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、使用備忘錄安排自由時間需處理的事項-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、不浪費零碎時間-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、自由時間使我生命更有意義-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、我會避免自由時間受干擾-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、我會蒐集運動相關資訊-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、固定運動訓練時間-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、我會利用自由時間做網球運動訓練-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、知道如何打發時間-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、我會自動安排時間與隊友訓練網球-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## 肆、工作滿意度

以下您對工作的知覺是

	非常 符合	很 符合	符 合	不 符 合	一 點 不 也 符 合
1、對工作成就感的獲得感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、對工作可以發揮自己的所學專長感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、對工作可以實現自己的理想與抱負感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、對工作的專業自主性感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、對工作的意義與價值感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、對工作可以提昇自我能力感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、對工作可以充分表現自己才能感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、對同事之間的相處情形感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、對於目前工作方向與目標感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、對同事能在工作上的支持與協助感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、對同事之間能共同學習與分享新知感到滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、滿意自己溝通協調能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、有機會可以指導新進員工做事-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、在工作中有好的表現會受到讚賞-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

本問卷至此全部結束，煩請再檢查一次以免遺漏，謝謝您的填寫。

\*\*\*\*\*