

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班碩士論文
MASTER PROGRAM OF LEISURE ENVIRONMENT MANAGEMENT
DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT
NANHUA UNIVERSITY

休閒參與動機、休閒阻礙及休閒效益關係之研究
—以羽球活動為例

**A STUDY OF THE RELATIONSHIPS AMONG SPORT MOTIVATION,
LEISURE CONSTRAINTS AND LEISURE BENEFITS –
USING THE SPORT OF BADMINTON AS CASE STUDY**

研究生：程筱雯

GRADUATE STUDENT : HSIAO-WEN CHENG

指導教授：于健 博士

ADVISOR: CHIEN YU PH.D.

中 華 民 國 一 〇 四 年 六 月

南 華 大 學

旅遊管理學系休閒環境管理碩士班

碩 士 學 位 論 文

休閒參與動機、休閒阻礙及休閒效益關係之研究

—以羽球活動為例

研究生：程怡雯

經考試合格特此證明

口試委員：劉瑞芬
吳鏡儀
于健

指導教授：于健

系主任(所長)：丁誌敏

口試日期：中華民國 104 年 6 月 10 日

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班
103學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：休閒參與動機、休閒阻礙與休閒效益關係之研究—

以羽球活動為例

研究生：程筱雯

指導教授：于健 博士

論文摘要內容：

本研究旨在了解休閒運動之羽球活動者的參與動機、休閒阻礙與休閒效益關係之研究。本研究使用問卷調查法，參考相關文獻，利用自編的休閒運動參與動機、休閒阻礙及休閒效益等量表為研究工具，

以雲林縣的羽球運動參與者為研究對象，共計發放 350 份問卷，回收有效問卷 279 份，以統計方法進行分析之，研究發現：

一、不同「職業」、「每月收入」、「參與頻率」、「參與時間」、「每月花費」及「同伴人數」的羽球運動參與者之參與動機具顯著差異。

二、不同「職業」、「每月收入」、「參與經驗」、「參與時段」的羽球運動參與者之休閒阻礙具顯著差異。

三、不同「性別」、「參與時間」的羽球運動參與者之休閒效益具顯著差異。

四、羽球運動參與者之參與動機對休閒阻礙有顯著影響；羽球運動參與者的參與動機對休閒效益有顯著影響；羽球運動參與者的休閒阻礙對休閒效益有顯著影響。

關鍵詞：羽球、參與動機、休閒阻礙、休閒效益

Title of Thesis : A Study of the Relationships among Sport Motivation,
Leisure Constraints and Leisure Benefits — Using the
Sport of Badminton as Case Study

Name of Institute : Program of Leisure Environment Management,
Department of Tourism Management, Nan
Hua University

Graduate Data : June 2015

Degree Conferred : M.B.A

Name of Student : Hsiao - Wen Cheng

Advisor : Chien Yu Ph.D.

Abstract

This study aims to explore the relationships among badminton participants' motivation, leisure constraints and leisure benefits. This study used questionnaires, refer to the relevant literature, the use of motivation, leisure constraints and leisure benefits attitude variables were measured, and among the 350 questionnaires distributed to Badminton sports participants Yunlin County, 279 valid ones were returned. The statistical method of analysis, the study found:

I. There were different in occupation, monthly income, frequency of engagement, participation time, monthly cost, the number of partner, badminton participating motivation. II. There were different in occupation, monthly income, participation experience, participation time period, badminton participate leisure constraints. III. There were different in sex, participation time, badminton participate leisure benefits. IV. The badminton participating motivation can affect leisure constraints ; the badminton participating motivation can affect leisure benefits ; the badminton participating leisure constraints affect leisure benefits.

Keywords: badminton, leisure participation motivation,
leisure constraints, leisure benefits.

目錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
目錄	iii
表目錄	v
圖目錄	vi
第一章 緒論	1
1.1 研究背景與動機	1
1.2 研究目的	3
1.3 研究流程	4
第二章 文獻探討	6
2.1 羽毛球運動的定義及介紹	6
2.2 休閒參與動機	8
2.3 休閒阻礙	11
2.4 休閒效益	15
2.5 休閒參與動機、休閒阻礙與休閒效益之關聯性	18
第三章 研究設計	20
3.1 研究架構	20
3.2 研究假設	21
3.3 問卷設計	24
3.4 預試對象與方法	29
3.5 研究對象及工具	36
第四章 結果與討論	37
4.1 基本資料分析討論	37

4.2 不同背景變項的羽球參與者與參與動機現況之因素差異分析.....	41
4.3 不同背景變項的羽球參與者與休閒阻礙現況之因素差異分析.....	46
4.4 不同背景變項的羽球參與者與休閒效益現況之因素差異分析.....	51
4.5 羽球運動參與者之參與動機、休閒阻礙與休閒效益之關聯 性分析.....	56
第五章 結論與建議.....	59
5.1 結論.....	59
5.2 建議.....	63
參考文獻.....	64
中文部分.....	64
英文部分.....	71
附錄 研究問卷.....	73



表目錄

表 2.1 休閒參與動機相關研究.....	10
表 2.2 休閒阻礙相關研究.....	14
表 2.3 休閒效益相關研究.....	17
表 3.1 問卷之基本資料.....	24
表 3.2 參與動機量表.....	25
表 3.3 休閒阻礙量表.....	26
表 3.4 休閒效益量表.....	28
表 3.5 「參與動機量表」項目分析表.....	29
表 3.6 「休閒阻礙量表」項目分析表.....	30
表 3.7 「休閒效益量表」項目分析表.....	31
表 3.8 「參與動機量表」因素分析摘要表.....	32
表 3.9 「休閒阻礙量表」因素分析摘要表.....	34
表 3.10 「休閒效益量表」因素分析摘要表.....	35
表 4.1 基本資料之人數分析表.....	40
表 4.2 「參與動機」量表之描述性統計.....	42
表 4.3 不同背景變項的羽球參與者與參與動機因素之顯著性差異分析..	45
表 4.4 「休閒阻礙」量表之描述性統計.....	47
表 4.5 不同背景變項的羽球參與者與休閒阻礙因素之顯著性差異分析..	49
表 4.6 「休閒效益」量表之描述性統計.....	52
表 4.7 不同背景變項的羽球參與者與休閒效益因素之顯著性差異分析..	54
表 4.8 參與動機對休閒效益迴歸分析表.....	56
表 4.9 休閒阻礙對休閒效益迴歸分析表.....	57
表 4.10 參與動機與休閒阻礙對休閒效益迴歸分析表.....	58
表 5.1 研究假設驗證表.....	63

圖目錄

圖 1.1 研究流程.....	5
圖 3.1 研究架構圖.....	20



第一章 緒論

本研究在探討休閒參與動機、休閒阻礙與休閒效益之關係。本章旨在說明本研究的基本概念與架構，全章共分為五節：第一節研究背景與動機；第二節研究目的；第三節研究問題；第四節研究範圍及對象；第五節研究流程。

1.1 研究背景與動機

我國從 2001 年開始實施週休二日制度以來，工作時間減少，自由時間增加，休閒時間所進行的休閒運動已成為平常生活的重要需求。政府為了促進「潛在性運動人口」，成為「自發性運動人口」，增加規律運動人口及提升國民體質，同時宣導「樂在運動，活得健康」理念，以增強國民參與運動意識，落實強化基層體育組織，達到人人愛運動、處處能運動、時時可運動之「運動島」願景(行政院體委會，2012)。郭進財(2010)認為運動休閒參與者能從運動中產生休閒效益來紓解壓力及促進身心的健康，提升生活品質，並增進工作效率及學業成就。由此可知，建立持之以恆的運動習慣，不僅有助於增進個人身心健康及達成個人生涯目標，也使其生活更有品質。

參與動機是休閒運動領域中的重要研究議題，其相關研究也不斷增加，Stephoe and Bolton(1988)認為透過休閒活動的參與，可以舒緩生活壓力，達到放鬆心情。而休閒運動的種類繁多，運動參與是增進健康的重要方法之一，也是眾多休閒活動中一種優質的選擇(行政院體育委員會，2005)。Stipek(1993)指出只有發自內心的參與動機才是持續運動的最主要動力。由此可知，運動參與者要具備參與動機，才会有進一步

運動行為的產生。

雖然現在人們越來越重視休閒活動，但仍有眾多因素來阻礙活動，如年齡、性別、所得、職業、課業、場地、同伴等。阻礙是指個體受到抑制或減少運動時間的參與，即在活動中造成任何阻止或限制個人參與的運動次數及持續性或參與後的體驗不佳的因素（胡文琪，2010）。

Crawford 與 Godbey（1987）提出休閒阻礙三因素模式：個人內在阻礙、人際間阻礙和結構性阻礙。Crawford, Jackson, 與 Godbye(1991)認為休閒阻礙三因素模式是以階層的方式來運作，個人內在阻礙、人際間的阻礙與結構性阻礙具有階層性，是有先後順序的。因此，個人對於休閒效益的評價，也會影響休閒阻礙的高低，甚至進一步影響參與動機。

李詩鎮、陳惠美(2003)認為休閒效益是指在參與探索活動的過程中，可以協助參與者個人改善身心狀態，激發個人潛能，提升人際關係與社交技能，或滿足個人需求的現象。Mannell and Stynes(1991)的休閒效益模式中提到，休閒運動參與者在參與的過程中，受到環境、活動本身、時間、心境等內外因素刺激，產生心理、生理、社會、環境及經濟上的影響，再經由個人的自我評價過程，就產生了休閒效益。休閒運動具有多元效益，在心理健康方面：有助於個人建立完整性的人格，放鬆身心，消除浮躁不安、鬱悶等不良情緒；在社會健康方面：擴展生活經驗，增廣見聞及發展社交能力；在預防犯罪方面：正當的休閒運動有助於預防犯罪(許雅琛，1992)。運動休閒參與者能從運動中產生休閒效益來紓解壓力及促進身心的健康，進而提升生活品質，並增進工作效率及學業成就。所以建立持之以恆的休閒運動習慣，不僅有助於增進個人身心健康及達成個人生涯目標，也使其生活更有品質(郭進財，2010)。李立良(2010)認為瞭解運動參與者的參與動機對於休閒運動持續是有幫助的，

而且能促進休閒效益的持久性。因此，參與動機會影響休閒效益，參與動機也會左右休閒效益的結果。

由上述可知，參與動機與休閒效益、休閒阻礙是息息相關的，國內有許多相關研究，大多是從學生或從事某種特定工作的人士去探討。近來許多羽球選手一一登上國際舞台，在社區或校園也常看到愛好羽球運動的人士。因此，本文擬從「羽球」這項國際運動為例，探討參與動機、休閒效益和休閒阻礙三面向的相互關係。

1.2 研究目的

根據前述的研究動機，本研究以休閒羽球運動參與者為施測對象，採問卷調查方式來探討參與動機、休閒效益、休閒阻礙的影響。故本文的研究有四：

1. 探討不同背景之羽球運動參與者之參與動機、休閒阻礙及休閒效益之現況。
2. 探討不同背景之羽球運動參與者之參與動機、休閒阻礙及休閒效益間之異同。
3. 分析不同背景之羽球運動參與者之參與動機、休閒阻礙及休閒效益之關聯性。
4. 提供羽球運動參與者及相關單位辦理羽球活動之參考。

1.3 研究流程

本研究之研究流程分別為蒐集文獻資料、擬定研究計畫、編製研究工具、問卷預試與修正、正式問卷施測、資料分析與處理、撰寫論文等七個步驟，如圖 1.1。詳細說明如下：

- 一、蒐集文獻資料：蒐集國內外有關休閒參與動機、休閒阻礙及休閒效益相關理論與實證，作為本研究之理論基礎。
- 二、擬定研究計畫：閱讀相關休閒參與動機、休閒阻礙及休閒效益文獻資料，並與指導教授商榷後，研擬可行之研究主題、訂定研究架構、撰寫研究計畫。
- 三、編製研究工具：依據文獻探討與研究目的編製問卷，經指導教授與專家學者的建議，對不適切的題目進行修改，以完成正式之預試問卷。
- 四、問卷預試與修正：問卷編製完成，經由專家檢核後進行預試，以確定自編問卷每一題目之適切性、相關性及內容涵蓋是否適當。並透過項目分析與信度分析，將不適切的題目刪除或修正後，作為正式問卷之依據。
- 五、正式問卷施測：預試完成後經修改編製成正式問卷，以雲林縣參與羽球運動年滿 18 歲的成年人為問卷施測對象。
- 六、資料整理與分析：施測完畢後，將所得資料進行整理與統計分析，先剔除無效問卷，再將有效問卷之原始資料輸入電腦，運用統計套裝軟體，進行資料整理與分析。
- 七、撰寫論文：就資料統計分析結果進行討論，並歸納整理出研究發現與結論，以提出研究建議；再與指導教授討論、修正後，確定研究報告內容無誤，完成正式論文。

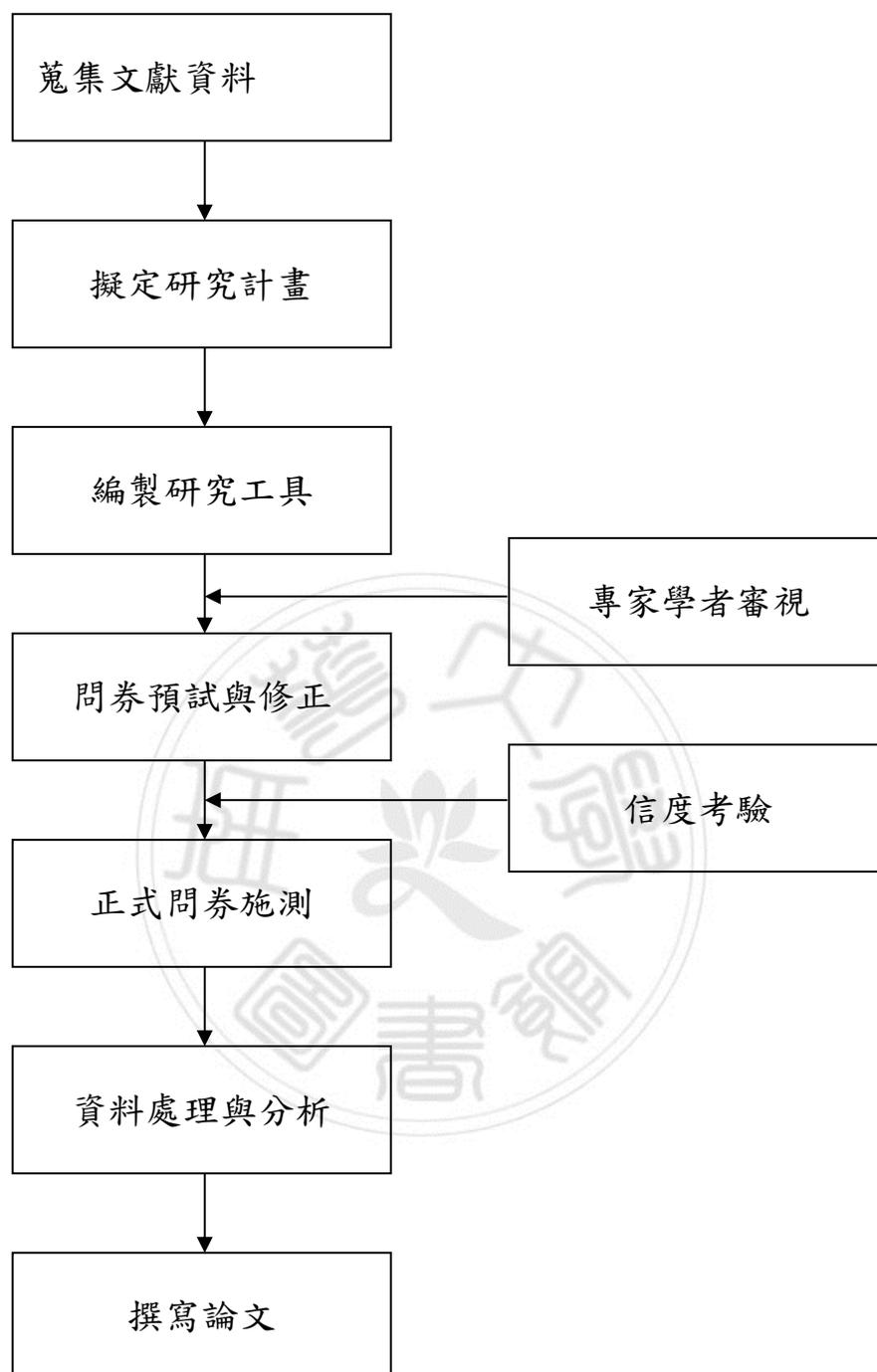


圖1.1 研究流程

第二章 文獻探討

本章旨在進行相關文獻進行探討：第一節羽毛球運動的定義及介紹；第二節休閒運動參與動機相關研究；第三節休閒阻礙相關研究；第四節休閒效益相關研究；第五節休閒運動參與動機、休閒阻礙與休閒效益相關性之研究。

2.1 羽毛球運動的定義及介紹

羽毛球起源與歷史

羽毛球是一項隔著球網，使用長柄握把連接網狀拍面擊打半球狀軟木絮有一圈 16 根羽毛的室內運動；依據打球的人數，可以分為單打與雙打。相較於性質相近的網球運動，羽毛球運動對選手的體格要求並不很高，但比較講究耐力。自 1992 年起，羽毛球成為奧運會的正式比賽項目。

羽毛球運動的前身是板羽球(但現在羽毛球和板羽球已發展成不同的兩種球類運動)，也就是使用木板拍打絮有羽毛的球體(類似毬子)，並讓它避免落地的遊戲，已有近二千年的歷史，在古時候的歐洲、中國、日本都曾看見它的出現。其中源自古希臘的一種板羽球，更發展出將實木板拍改為木製外框，並在中間綁著緊繃的羊皮，因具彈性而更容易拍打。這種遊戲曾向東傳播至古代印度，並遠達暹羅、中國與日本等地。雖然這類遊戲的目的都是讓球儘量保持在空中而不落地，與現代羽毛球運動的精神大異其趣。

19 世紀中葉，印度西部的浦那出現了現代羽毛球運動，當時是以地名「浦那 (Poona)」來稱呼這種運動。當時駐在印度的英國人很喜愛這種新運動，而將它帶回英國本土。1873 年，在英國格洛斯特郡的伯明頓莊

園舉行了一場公開表演，吸引許多人的喜愛，並逐漸散播開來。後來人們便以該場表演的莊園名稱「伯明頓 (Badminton)」來稱呼這項運動，可是在亞州地區該名稱並未普及，而是依球具而稱之為「羽毛球」運動。

早期的英國人打羽毛球仍然使用來自印度的不成文規則，卻常因為規則不夠嚴謹而引發爭議。1887年，「巴斯羽毛球俱樂部」加以研究改良，完成了第一本羽毛球運動規則。1893年，英國羽毛球協會成立，重新修訂並統一了羽毛球比賽的規則。1934年，第一個世界性的羽毛球組織——國際羽球總會在英國成立。1981年與成立於1978年的世界羽球聯盟合併，名稱仍為國際羽球總會。2006年9月24日，國際羽球總會改名為世界羽球聯盟，目前共有159個會員國或地區。

羽毛球比賽規則

賽制：現代羽毛球賽分為男子單打、女子單打、男子雙打、女子雙打及混合雙打，共5個項目。羽毛球的計分制度最早採取15分制（發球得分制），通常採用「三局兩勝制」。但舊制的明顯缺點為：比賽長度不易受到控制，容易因比賽時間過長，而減少觀眾觀看的慾望，也不利於電視轉播和吸引更多贊助商。為了縮短比賽長度，國際羽總曾從2001年6月1日起，試行「每局7分的五局三勝制」（發球得分制）的新賽制。雖然新賽制在理論上縮短了比賽長度，但實際效果並不明顯，而且遭到了許多人士的批評，他們反對的理由是：7分制使比賽變得簡單粗糙，缺乏觀賞價值。國際羽總最終在實行新賽制一年後，恢復「每局15分的三局兩勝制」。2006年5月6日，國際羽總通過21分新賽制（落地得分制），同時規定：每局某方先到達11分時可休息60秒，第一局完和第二局之間、第二局完

和第三局之間可以有 2 分鐘的休息時間。

得分：發球後，比賽便正式開始，雙方球員交互擊球，直至一方犯規或球落在其中一方的場區內。在 21 分制中採用每球落地直接得分的計算方法。在得分的同時也獲得發球權，當連續得分的時候，球員在自己的兩個發球區內交替發球。每局雙方打到 20 平手後，一方連續得 2 分者即算該局獲勝。比分最多延長到先取得 30 分者，則為勝方。在舊制(15 分制)比賽裡，只有發球方才能得分。單打比賽發球方若未得分，改由對方取得發球權重新發球。雙打比賽發球方兩位選手均有發球權，第一位發球員若未得分，改由第二位發球員重新發球；第二位發球員若未得分，改由對方取得發球權重新發球。當比賽雙方打成 13 平、14 平，先獲 13 或 14 分的一方，有權決定雙方加打 5 分或 3 分（女單出現 9 平或 10 平時，可分別要求加打 3 分或 2 分）。

2.2 休閒參與動機

休閒參與動機之相關理論

「動機」(motivation)，是指引起個體活動，維持已引起的活動，並導使該種活動朝向某一目標的內在歷程（張春興，1994）。Iso-Ahola (1989) 指出，在休閒行為中動機是激勵行為的最主要因素，動機是個人從事休閒行為的理由，也是引著行為的方向。Iso-Ahola (1980) 提出休閒動機是動態性質：會因為時間，而隨著生命週期改變；會因為人和地，而隨個人成長背景與社會化過程改；會因為情境，而隨著情境所改變。

心理學家大致可分為行為學派、人本學派、認知學派、心理分析學派

及社會學習學派，因為動機研究的複雜性，不同學派之專家學者亦提有不同的動機理論。簡述如下：1.行為學派 (Behavioral Approaches) 提出獎勵或懲罰來管控學習者的行為，以誘因而誘導個體行為，而不重視個體內在的心理歷程。2.人本學派 (Humanistic Approaches) 提出「需求層次論」，認為人類的動機係由許多性質不同的需求所組成的，在各個需求之間又有順序與高低層次之分，強調內在動機的重要。3.心理分析學派 (Psychoanalytic Approaches) 以無意識心理過程和動機為其理論系統的出發點和核心。4.認知學派 (Cognitive Approaches) 提出成就動機 (achievement motivation) 理論，指個人在追求成就時的內在驅力。

張少熙(2003)認為動機是個體對某項活動的反應程度及方向。林岑怡(2005)認為參與動機是指吸引個體從事休閒活動並持續維持活動強度的原因，其決定因素包括個體生理上的原始驅力，及個體對社會與周遭環境獲得需求與回應的所有動機。張治文(2007)認為動機是促進個體參與活動的內在因素，參與動機在個人行為中有決定性的影響。

綜合以上學者及理論，本研究將休閒參與動機定義：「一種或多種因素能引起並增加其休閒運動參與的意願，且能持續維持的參與動機。」

休閒參與動機相關研究

經參考多位專家學者參與休閒參與動機之研究而有不同的結果：

王薰禾(2004)針對高雄地區的國民小學學生研究休閒運動的參與動機，將動機分為：成就需求、放鬆心情、健康適能、心理需求、追求卓越。鍾偉志(2006)針對台北天母運動公園網球場、淡水真理大學網球場、中正大學網球場以及嘉義市立網球場四個地點的網球活動參與者研究參與動機，

其發現動機有：健康知性、休閒放鬆、成就需求、社會需求。張淑美(2012)針對台北市立北投國中學生研究課後運動之參與動機，經研究後將動機分成：心理因素、健康因素、社會需求、刺激避免。吳盛文(2012)針對新竹縣公立國中生所做的休閒運動參與動機之研究，歸納出參與動機有：心理需求、健康需求、成就需求、社會需求。呂美利(2013)針對嘉義地區的運動參與者研究運動參與動機，經研究將動機歸納：追求卓越、健康適能、心理需求。陳素芬(2014)針對網球活動的參與者研究休閒運動的參與動機，經研究將動機分為：健康體能、社會需求、充實生活。研究者將以上各研究專家的研究結果整理表 2.1。

表 2.1 休閒參與動機相關研究 (本研究整理)

研究者	年代	研究對象	摘要	參與動機分類
王薰禾	(2004)	高雄地區的國小學童	以問卷方式研究國小學童的休閒運動之參與動機	1. 成就需求 2. 放鬆心情 3. 健康適能 4. 心理需求 5. 追求卓越
鍾偉志	(2006)	台北天母運動公園網球場、淡水真理大學網球場、中正大學網球場及嘉義市立網球場網球活動參與者	以問卷方式研究認真性休閒之網球活動參與者之參與動機	1. 健康知性 2. 休閒放鬆 3. 成就需求 4. 社會需求
張淑美	(2012)	台北市立北投國中生	以問卷方式研究國中學生課後運動之參與動機	1. 心理因素 2. 健康因素 3. 社會需求 4. 刺激避免
吳盛文	(2012)	新竹縣公立國中生	以問卷方式研究國中學生休閒運動參與動機	1. 心理需求 2. 健康需求 3. 成就需求 4. 社會需求
呂美利	(2013)	嘉義地區的運動參與者	以問卷方式研究運動參與者的動機	1. 追求卓越 2. 健康適能 3. 心理需求
陳素芬	(2014)	全國休閒網球活動參與者	以問卷方式研究網球活動參與者之休閒運動參與動機	1. 健康體能 2. 社會需求 3. 充實生活

研究者參考表 2.1 各研究專家的研究結果來設計本研究之休閒參與動機量表的問卷構面，本研究設計之休閒參與動機量表構面為：健康與適能、追求卓越。

2.3 休閒阻礙

休閒阻礙之相關理論

休閒參與的過程中，阻礙會帶來挫折，使個體無法經由休閒活動而獲得滿意的體驗，容易因為休閒阻礙，而減少了活動參與的機會。楊宏志（1989）將休閒阻礙區分為狹義及廣義兩種，狹義的休閒阻礙係指人們傾向參與某項休閒活動，但因一項（或一項以上）的阻礙影響，而不能進行（或繼續進行）此項活動；而廣義的休閒阻礙係指介於有無此一休閒知覺，到能或不能參與此一活動之一切原因，皆可稱為休閒阻礙。張少熙（1994）將休閒阻礙定義：抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素。鍾瓊珠（1997）將休閒阻礙定義：抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因子。休閒運動阻礙係指影響個體在休閒時間內，不喜歡或投入參與休閒運動，如：球類運動、戶外運動、民俗運動、舞蹈、健身活動、技擊運動及水上活動等身體活動的理由或因素。

陳藝文（2000）將休閒阻礙定義：抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論原本無意、有意或中斷參與一項休閒活動，這些因素稱為休閒阻礙。劉芳遠（2001）將休閒阻礙定義：影響休閒活動參與的任何相關因素：包括避免參與、中斷參與或減少參與休閒活動的次數和時間。

賴家馨(2002)將休閒阻礙定義：任何阻止或限制個人經常性或持久性參與某種喜好的休閒，或是減少個人參與的慾望，降低參與過程中所獲得的滿足感知因素。王薰禾(2004)將休閒阻礙定義：任何抑制或降低參與休閒運動時間、次數、需求、品質的影響因素。陳素芬(2014)將休閒阻礙定義：當個人受到各種干擾因素，使個體無法參與該項活動，或減少其參加休閒活動頻率或次數均可視為休閒阻礙。

Chubb & Chubb(1981)將休閒阻礙分成二類：1. 外在阻礙因素：外在經濟因素、人口因素、社會型態、社會結構、交通問題。 2. 個人阻礙因素：個性、性別、年齡、居住地區、知覺與態度、知識和技能、職業類型、個人收入及分配、可利用之休閒時間。Iso-Ahola & Mannell(1985)將休閒阻礙分類：1. 社會個人的阻礙：不變的~能力、勝任、控制；暫時的~態度、動機、需求。2. 社會文化的阻礙：不變的~社會規範、角色、責任義務；暫時的~社會互動。3. 生理的的阻礙：不變的~資源、財務能力、設備；暫時的~時間。

Crawford & Godbey (1987) 將休閒阻礙分成下三種：1. 個人內在阻礙：指個體因內在心理狀態或其態度影響休閒喜好或參與，如壓力、憂慮、信仰、焦慮、自我能力。2. 人際間阻礙：指個體因沒有適當或足夠的休閒參與伙伴，而影響其休閒參與及喜好。3. 結構性阻礙：指影響個體休閒喜好或參與的外在因素，如休閒資源、設備、金錢、時間等。學者 Crawford, Jackson, & Godbye (1991) 進一步認為個人內在阻礙、人際間阻礙、結構性阻礙是以先後階層方式來運作。

綜合以上學者及理論，本研究將休閒阻礙定義：「一種或多種干擾且降低休閒運動參與的因素，皆可視為休閒阻礙。」

休閒阻礙相關研究

經參考多位專家學者參與休閒參與動機之研究而有不同的結果：

張文騰(2004)針對國立雲林科技大學教職員工研究參與休閒運動之休閒阻礙，研究歸納休閒阻礙有：環境與經濟因素、個人內在因素、場地設施因素、工作因素。鍾偉志(2006)針對台北天母運動公園網球場、淡水真理大學網球場、中正大學網球場以及嘉義市立網球場四個地點的網球活動參與者研究休閒阻礙，研究歸納休閒阻礙有：個人阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙。吳盛文(2012)針對新竹縣公立國中生所做的休閒運動之休閒阻礙研究，歸納出休閒阻礙有：個人內在阻礙、人際間阻礙、結構性阻礙。張淑美(2012)針對台北市立北投國中學生研究課後運動之休閒阻礙，經研究後將休閒阻礙歸納為：人際間阻礙、結構性阻礙、個人內在阻礙、社會性阻礙。陳素芬(2014)針對網球活動的參與者研究休閒運動的休閒阻礙，歸納出休閒阻礙有：個人內在阻礙、人際間阻礙、結構性阻礙。研究者將以上各研究專家的研究結果整理表 2.2。

表 2.2 休閒阻礙相關研究（本研究整理）

研究者	年代	研究對象	摘要	休閒阻礙分類
張文騰	(2004)	國立雲林科技大學教職員工	以問卷方式研究參與休閒運動之休閒阻礙	1. 環境與經濟因素 2. 個人內在因素 3. 場地設施因素 4. 工作因素
鍾偉志	(2006)	台北天母運動公園網球場、淡水真理大學網球場、中正大學網球場以及嘉義市立網球場的網球活動參與者	以問卷方式研究認真性休閒之網球活動參與者的休閒阻礙	1. 個人阻礙 2. 人際間阻礙 3. 結構性阻礙
吳盛文	(2012)	新竹縣公立國中生	以問卷方式研究國中學生休閒運動之休閒阻礙	1. 個人內在阻礙 2. 人際間阻礙 3. 結構性阻礙。
張淑美	(2012)	台北市立北投國中學生	以問卷方式研究國中學生課後運動之休閒阻礙	1. 人際間阻礙 2. 結構性阻礙 3. 個人內在阻礙 4. 社會性阻礙
陳素芬	(2014)	全國網球活動參與者	以問卷方式研究網球活動參與者的休閒阻礙，	1. 個人內在阻礙 2. 人際間阻礙 3. 結構性阻礙

研究者參考表 2.2 各研究專家的研究結果及相關理論來設計本研究之休閒阻礙量表的問卷構面，本研究設計之休閒阻礙量表構面為：個人內在阻礙、人際間阻礙、結構性阻礙。

2.4 休閒效益

休閒效益之相關理論

效益 (benefits) 被認為是一種好處，當個人、團體、經濟、社會、周圍環境或其他有所調整的狀態 (葉怡屏，2007)。Tinsley (1986) 將休閒效益定義：活動經驗之主觀感受影響，而不是活動本身，所以個人心理需求滿足程度是影響休閒效益感受的主要因素。

陳中雲(2002) 將休閒效益定義：個人在休閒活動參與過程中及參與過程後，個人主觀評估可以幫助個人改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受。李詩鎮、陳惠美(2003) 將休閒效益定義：參與探索活動的過程中，可以協助參與者個人調整身心狀態，激發個人潛能，提升人際關係與社交技能或滿足個人需求的現象。吳永發(2006) 將休閒效益定義：個體參與運動過程中以及參與後的經驗，可以幫助個體改善身心狀況或滿足需求的個體主觀感受。郭正德(2011) 將休閒效益定義：參與休閒活動的過程中，身心狀態各方面獲得愉悅與滿足感的一種正面感受，並將休閒效益分為「生理效益」、「心理效益」、「社交效益」、「放鬆效益」等構面進研究。

陳中雲(2001)認為休閒效益可分為：1.心理效益：包含獲得成就感、自我肯定，自我滿足、自我實現、消除緊張、紓解壓力、愉悅心情、舒

暢身心、發洩情緒、增添樂趣、欣賞等。2.生理效益：包含保持健康、維持體能，消除疲憊、獲得休息、改善控制疾病、恢復精力及調劑精神等。3.教育效益：包含增進行為技能、刺激心智、拓展知識領域、激發個人潛力、激發創意、培養多元興趣及促進活動技巧。4.社交效益：包含增進家人感情、促進友情誼及拓展社交圈等效益。

洪煌佳(2002)認為休閒效益可分為：1.生理效益：包括維持體能、增進活動技巧、得到適度休息、活力充沛、消除疲勞、考驗自己的活動能力、激發潛力及宣洩多餘的體力等。2.心理效益：包括舒解壓力、放鬆心情、發洩情緒、獲得成就感、舒暢身心、心情愉快、創造性思考、增添生活樂趣、平衡精神情緒、培養獨立性、培養挑戰性、得到滿足感、啟發心思與智慧等。3.社交效益：包括了解周遭事物、促進和諧關係、結交朋友、和同伴之間相處得更親近、了解同伴感受並與同伴分享想法、體諒別人、得到同伴的支持與信賴、支持同伴的想法、信任同伴等效益。

綜合以上學者及理論，本研究將休閒效益定義：「在參與休閒活動的過程及參與後，可以使個人生理或心理達到滿足進而提升社交能力的個人感受，皆可視為休閒效益。」

休閒效益相關研究

經參考多位專家學者參與休閒參與動機之研究而有不同的結果：

吳盛文(2012)針對新竹縣公立國中生所做的休閒運動之休閒效益研究，歸納出休閒效益有：心理效益、自我實現效益、生理效益、社會效益。李達勝(2013)針對業餘桌球選手參賽者之休閒效益研究，歸納出休閒效益有：生理效益、心理效益、社交效益。呂美利(2013)針對嘉義地區的運動參與者研究休閒效益，經研究將休閒效益歸納：社交效益、生理效益、自我實現、心理效益。陳素芬(2014)針對網球活動的參與者研究休閒運動的休閒效益，經研究將休閒效益分為：充實生活、社會需求、心理需求、健康體能。林業展(2104)針對馬拉松跑者研究休閒效益，經研究將休閒效益分為：社交效益、生理效益。研究者將以上各研究專家的研究結果整理表 2.3。

表 2.3 休閒效益相關研究（本研究整理）

研究者	年代	研究對象	摘要	參與動機分類
吳盛文	(2012)	新竹縣公立國中生	以問卷方式研究國中學生休閒運動之休閒效益	1. 心理效益 2. 自我實現效益 3. 生理效益 4. 社會效益
李達勝	(2104)	2012 年中部地區的桌球邀請賽	以問卷方式研究業餘桌球選手參賽者之休閒效益	1. 生理效益 2. 心理效益 3. 社交效益
呂美利	(2013)	嘉義地區的運動參與者	以問卷方式研究運動參與者的休閒效益	1. 社交效益 2. 生理效益 3. 自我實現 4. 心理效益

表 2.3 休閒效益相關研究(續)

陳素芬	(2014)	全國網球活動參與者	以問卷方式研究網球活動參與者的休閒效益，	1. 充實生活 2. 社會需求 3. 心理需求 4. 健康體能
林業展	(2014)	馬拉松跑者	以網路問卷方式研究馬拉松跑者之休閒效益	1. 社交效益 2. 生理效益

研究者參考表 2.3 各研究專家的研究結果及相關理論來設計本研究之休閒效益量表的問卷構面，本研究設計之休閒效益量表構面為：個人效益、社交效益。

2.5 休閒運動參與動機、休閒阻礙、休閒效益之關聯性

鍾偉志(2006)在認真性休閒與參與動機、休閒阻礙關係之研究—以網球為例；吳盛文(2012)在新竹縣公立國中生休閒運動參與動機、阻礙因素與休閒效益之研究；張淑美(2012)在臺北市立北投國民中學學生課後運動參與動機及阻礙因素之研究；陳素芬(2014)在休閒運動參與動機、家庭支持、休閒阻礙及休閒效益關係之研究—以網球活動為例；結果皆顯示休閒運動參與動機與休閒阻礙呈現負向相關。綜合上述可知，休閒運動參與動機與休閒阻礙具有負向相關，代表當個人休閒運動參與動機愈高時，其休閒阻礙程度會愈低。

吳科驊(2006)在登山健行這休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究；許美玉(2009)在以瑜珈參與者動機、休閒效益與幸福感關係之研究；吳盛文(2012)在新竹縣公立國中生休閒運動參與動機、阻礙因素與休閒效益之研究；呂美利(2103)在運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質之研究；陳素芬(2014)在休閒運動參與動機、家庭支持、休閒阻礙及休閒效益關係之研究—以網球活動為例；林業展(2014)在參與動機、休閒效益、工作滿足與工作績效關係之研究；結果皆顯示休閒運動參與動機與休閒效益呈現正向相關。綜合上述可知，休閒運動參與動機與休閒效益具有正向相關，代表當個人休閒運動參與動機愈高時，其休閒效益程度會愈高。

廖國翔(2008)在以台北地區網球運動參與者休閒效益與休閒阻礙因素之研究；洪連進(2009)在台北市運動中心參與者休閒運動參與動機、休閒運動阻礙及休閒運動效益之研究—以羽球、健身、舞蹈運動為例研究；吳盛文(2012)在新竹縣公立國中生休閒運動參與動機、阻礙因素與休閒效益之研究；陳素芬(2014)在休閒運動參與動機、家庭支持、休閒阻礙及休閒效益關係之研究—以網球活動為例；結果皆顯示休閒阻礙與休閒效益呈現負向相關。綜合上述可知，休閒阻礙與休閒效益具有負向相關，代表當個人休閒阻礙愈高時，其休閒效益程度會愈低。

第三章 研究設計

前述研究目的與文獻探討，本章說明研究設計：第一節研究架構；第二節研究假設；第三節問卷設計；第四節預試對象及研究工具；第五節研究對象及方法。

3.1 研究架構

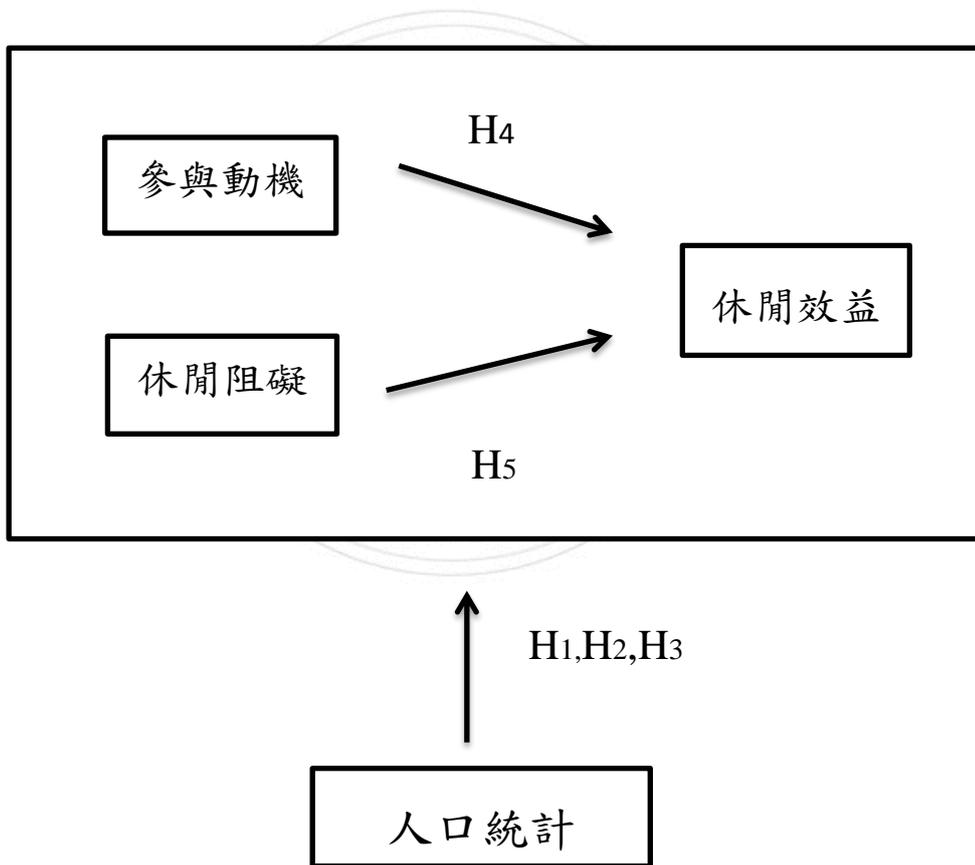


圖 3.1 研究架構圖

3.2 研究假設

本研究旨在瞭解休閒羽球活動參與者的參與動機、休閒阻礙與休閒效益之間的關係，提出研究假說如下：

H1：不同背景變項的羽球參與者的參與動機具顯著差異。

H1-1：不同性別之羽球參與者的參與動機具顯著差異。

H1-2：不同年齡之羽球參與者的參與動機具顯著差異。

H1-3：不同婚姻狀況之羽球參與者的參與動機具顯著差異。

H1-4：不同教育程度之羽球參與者的參與動機具顯著差異。

H1-5：不同職業之羽球參與者的參與動機具顯著差異。

H1-6：不同每月收入之羽球參與者的參與動機具顯著差異。

H1-7：不同羽球最高經歷之羽球參與者的參與動機具顯著差異。

H1-8：不同參與羽球活動頻率之羽球參與者的參與動機具顯著差異。

H1-9：不同每次參與時間之羽球參與者的參與動機具顯著差異。

H1-10：不同參加羽球活動經驗之羽球參與者的參與動機具顯著差異。

H1-11：不同平均每月在羽球配備之花費之羽球參與者的參與動機具顯著差異。

H1-12：不同參與同伴人數之羽球參與者的參與動機具顯著差異。

H1-13：不同參與同伴性質之羽球參與者的參與動機具顯著差異。

- H1-14：不同參與羽球運動時段之羽球參與者的參與動機具顯著差異。
- H2：不同背景變項的羽球參與者的休閒阻礙具顯著差異。
- H2-1：不同性別之羽球參與者的休閒阻礙具顯著差異。
- H2-2：不同年齡之羽球參與者的休閒阻礙具顯著差異。
- H2-3：不同婚姻狀況之羽球參與者的休閒阻礙具顯著差異。
- H2-4：不同教育程度之羽球參與者的休閒阻礙具顯著差異。
- H2-5：不同職業之羽球參與者的休閒阻礙具顯著差異。
- H2-6：不同每月收入之羽球參與者的休閒阻礙具顯著差異。
- H2-7：不同羽球最高經歷之羽球參與者的休閒阻礙具顯著差異。
- H2-8：不同參與羽球活動頻率之羽球參與者的休閒阻礙具顯著差異。
- H2-9：不同每次參與時間之羽球參與者的休閒阻礙具顯著差異。
- H2-10：不同參加羽球活動經驗之羽球參與者的休閒阻礙具顯著差異。
- H2-11：不同平均每月在羽球配備之花費之羽球參與者的休閒阻礙具顯著差異。
- H2-12：不同參與同伴人數之羽球參與者的休閒阻礙具顯著差異。
- H2-13：不同參與同伴性質之羽球參與者的休閒阻礙具顯著差異。
- H2-14：不同參與羽球運動時段之羽球參與者的休閒阻礙具顯著差異。
- H3：不同背景變項的羽球參與者的休閒效益有顯著差異。

- H3-1：不同性別之羽球參與者的休閒效益具顯著差異。
- H3-2：不同年齡之羽球參與者的休閒效益具顯著差異。
- H3-3：不同婚姻狀況之羽球參與者的休閒效益具顯著差異。
- H3-4：不同教育程度之羽球參與者的休閒效益具顯著差異。
- H3-5：不同職業之羽球參與者的休閒效益具顯著差異。
- H3-6：不同每月收入之羽球參與者的休閒效益具顯著差異。
- H3-7：不同羽球最高經歷之羽球參與者的休閒效益具顯著差異。
- H3-8：不同參與羽球活動頻率之羽球參與者的休閒效益具顯著差異。
- H3-9：不同每次參與時間之羽球參與者的休閒效益具顯著差異。
- H3-10：不同參加羽球活動經驗之羽球參與者的休閒效益具顯著差異。
- H3-11：不同平均每月在羽球配備之花費之羽球參與者的休閒效益具顯著差異。
- H3-12：不同參與同伴人數之羽球參與者的休閒效益具顯著差異。
- H3-13：不同參與同伴性質之羽球參與者的休閒效益具顯著差異。
- H3-14：不同參與羽球運動時段之羽球參與者的休閒效益具顯著差異。
- H4：羽球參與者之參與動機對休閒效益之間有顯著影響。
- H5：羽球參與者之休閒阻礙對休閒效益之間有顯著影響。

3.3 問卷設計

本研究採用問卷調查法，以便利抽樣的方式進行資料的收集，問卷分成「基本資料」和「參與動機」、「休閒阻礙」、「休閒效益」等三個研究變項。「基本資料」包括性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、每月收入、羽球最高經歷、參與羽球活動頻率、每次參與時間、參與羽球活動經驗、平均每月在羽球配備之花費、參與同伴人數、參與同伴性質、參與運動的時段共 14 題。如表 3.1：

表 3.1 問卷之基本資料 (本研究整理)

	題項	測量尺度	參考來源
基本資料	1. 性別	男、女	自編
	2. 年齡	18~23 歲、24~29 歲、30~35 歲、36~41 歲、42~47 歲、48 歲以上	
	3. 婚姻狀況	已婚、未婚、其他	
	4. 教育程度	高中職以下、大專、研究所以上、其他	
	5. 職業	學生、教職、公務人員、商、工、農、漁牧、自由業、其他	
	6. 每月收入	15,000 元以下、 15,001 至 30,000 元 30,001 至 45,000 元 45,001 至 60,000 元 60,001 至 75,000 元 75,001 元以上	
	7. 羽球最高經歷	國家代表隊、全運會或區運會、大運會或大專盃、縣運或縣長盃、無	
	8. 參與羽球活動頻率	每天、2-3 天、4-6 天、 1-2 週、2 週以上	
	9. 每次參與時間	30 分鐘、1 小時、1-2 小時、 2 小時以上	
	10. 參加羽球活動經驗	2 年以下、3-5 年、6-8 年 9 年以上	
	11. 平均每月在羽球配備之花費	500 元以下、501-1000 元、 1001 以上	
	12. 參與同伴人數	1 人、2 人、3 人、4 人以上	
	13. 參與同伴性質	家人、朋友、同事、同學、其他	
	14. 參與運動的時段	早上、下午、晚上	

「參與動機量表」是參考鍾志強（2006）、陳子逸（2009）和郭進財（2009）參與動機量表，以 Likert Scale 五點計分評量表，題目有：讓身體更健康、維持好身材、身體更舒適與輕鬆、生活有規律、維持或增加體能、挑戰身體的極限、打發無聊時間、增進運動技術、紓解壓力、視為社交活動、發揮自己的專長、喜歡運動競賽的氣氛、提升競爭力、建立自己的信心、追求快樂與滿足興趣、滿足個人的好勝心，經專家問卷審查修正後共有 17 題。如表 3.2：

表 3.2 參與動機量表（本研究整理）

構面	題項	測量尺度	參考來源
參與動機	01. 讓身體更健康	Likert 五等量表 非常同意 同意 沒意見 不同意 非常不同意	郭進財 (2009) 陳子逸 (2009) 鍾自強 (2006)
	02. 維持好身材		
	03. 身體更舒適與輕鬆		
	04. 生活有規律		
	05. 維持或增加體能		
	06. 挑戰身體的極限		
	07. 打發無聊時間		
	08. 增進運動技術		
	09. 紓解壓力		
	10. 視為社交活動		
	11. 發揮自己的專長		
	12. 喜歡運動競賽的氣氛		
	13. 提升競爭力		
	14. 建立自己的信心		
	15. 追求快樂與滿足興趣		
	16. 滿足個人的好勝心		
	17. 朋友邀約		

「休閒阻礙量表」是參考鄭美珍(2013)、鍾偉志(2006)、林佑瑾(2003)，再依本研究之需要，經專家問卷審查修正後，以 Likert Scale 五點計分評量表，題目有：無法從羽球活動中獲得成就感、缺乏空閒時間來打羽球、工作壓力太重，沒有多餘的精力參與、打羽球需要費用很高（如：球拍配備、羽球耗材、場地費用等）、打羽球容易造成運動傷害、缺少適合的球伴一起參加羽球活動、原本的球友不常參與、家人或朋友覺得羽球活動並不適合我、球友之間互動氣氛不佳、沒有人邀約我一同去參與羽球活動、朋友對打羽球缺乏興趣、等待打球的時間太長、想參與的羽球活動場館距離太遠、想參與的羽球活動環境複雜，讓我沒有安全感、羽球場內的空氣太悶熱、體育場館的服務人員態度不好、羽球場地設備不佳，共 17 題，如表 3.3：

表 3.3 休閒阻礙量表 (本研究整理)

構面	題項	測量尺度	參考來源
休閒阻礙	01. 無法從羽球活動中獲得成就感	Likert 五等量表	鄭美珍 (2013) 鍾偉志 (2006) 林佑瑾 (2003)
	02. 缺乏空閒時間來打羽球		
	03. 工作壓力太重，沒有多餘的精力參與	非常同意 同意	
	04. 打羽球需要費用很高（如：球拍配備、羽球耗材、場地費用等）		
	05. 打羽球容易造成運動傷害	沒意見	
	06. 缺少適合的球伴一起參加羽球活動	不同意	
	07. 原本的球友不常參與	非常不同意	
	08. 家人或朋友覺得羽球活動並不適合我		

表 3.3 休閒阻礙量表 (續)

09. 球友之間互動氣氛不佳	
10. 沒有人邀約我一同去參與羽球活動	
11. 朋友對打羽球缺乏興趣	
12. 等待打球的時間太長	
13. 想參與的羽球活動場館距離太遠	
14. 想參與的羽球活動環境複雜，讓我沒有安全感	
15. 羽球場內的空氣太悶熱	
16. 體育場館的服務人員態度不好	
17. 羽球場地設備不佳	

「休閒效益量表」是參考陳素芬 (2014)、林呈樺 (2012)、馬蘇惠 (2011)，再依本研究之需要，經專家問卷審查修正，以 Likert Scale 五點計分評量表，題目有：精神變好了、預防保健、發揮自己的運動才能、讓心情愉快、獲得自我肯定、增添生活樂趣、增加好友的聚會機會、拓展社交圈，結交新朋友、增加團隊的凝聚力、和球友分享，討論、和球友學習合作、忘記不愉快的事物、消除疲勞，紓解壓力、放鬆心情、發洩情緒，舒暢身心、獲得成就感、保持身體健康、身材變好了、個人的體能變好了、身體更靈活，舒暢，共 20 題如下表 3.4：

表 3.4 休閒效益量表 (本研究整理)

構面	題項	測量尺度	參考來源
休閒效益	01. 精神變好了	Likert 五等量表 非常同意 同意 沒意見 不同意 非常不同意	陳素芬 (2014) 林呈樺 (2012) 馬蘇惠 (2011)
	02. 預防保健		
	03. 發揮自己的運動才能		
	04. 讓心情愉快		
	05. 獲得自我肯定		
	06. 增添生活樂趣		
	07. 增加好友的聚會機會		
	08. 拓展社交圈、結交新朋友		
	09. 增加團隊的凝聚力		
	10. 和球友分享、討論		
	11. 和球友學習合作		
	12. 忘記不愉快的事物		
	13. 消除疲勞、紓解壓力		
	14. 放鬆心情		
	15. 發洩情緒、舒暢身心		
	16. 獲得成就感		
	17. 保持身體健康		
	18. 身材變好了		
	19. 個人的體能變好了		
	20. 身體更靈活、舒暢		

3.4 預試對象與方法

本研究再進行正式問卷試測前，於 2014 年 10 至 11 月進行預試問卷調查，對象是居住在雲林縣西螺地區從事羽球活動之成年人，共發放 35 份問卷，回收並剔除無效問卷後共有 30 份有效問卷。預試問卷回收後，使用 SPSS for windows 19.0 版套裝軟體進行項目分析。項目分析是測驗發展最為根本的一項工作，其主要目的是在針對預試題目進行適切性的評估（邱皓政，2002）。

本研究「參與動機量表」預試採用相關分析法(correlation analysis)和決斷值（critical ratio；CR）進行預試量表題目的項目分析，以便篩選並刪除相關或鑑別力較低的題目。如表 3.5：

表 3.5 「參與動機量表」項目分析表

NO	題目	決斷值	相關係數	備註
1	讓身體更健康	8.379**	0.490	
2	維持好身材	11.142**	0.601	
3	身體更舒適與輕鬆	10.349**	0.531	
4	生活有規律	10.154**	0.554	
5	維持或增加體能	11.872**	0.606	
6	挑戰身體的極限	14.736**	0.680	
7	打發無聊時間	9.748**	0.421	刪除
8	增進運動技術	14.404**	0.682	
9	紓解壓力	12.314**	0.548	刪除
10	視為社交活動	9.317**	0.514	刪除
11	發揮自己的專長	15.751**	0.684	
12	喜歡運動競賽的氣氛	15.060**	0.713	

表 3.5 「參與動機量表」項目分析表(續)

13	提升競爭力	14.868**	0.717
14	建立自己的信心	15.088**	0.731
15	追求快樂與滿足興趣	13.600**	0.588
16	滿足個人的好勝心	11.129**	0.535
17	朋友邀約	9.074**	0.546

*p<.05, **p<.01

本研究「休閒阻礙量表」經相關分析法(correlation analysis)和決斷值(critical ratio ; CR) 進行預試量表分析後，如表 3.6：

表 3.6 「休閒阻礙量表」項目分析表

NO	題目	決斷值	相關係數	備註
1	無法從羽球活動中獲得成就感	13.687**	0.597	
2	缺乏空閒時間來打羽球	9.765**	0.491	
3	工作壓力太重，沒有多餘的精力參與	13.450**	0.612	
4	打羽球需要費用很高	13.774**	0.611	
5	打羽球容易造成運動傷害	13.498**	0.586	刪除
6	缺少適合的球伴一起參加羽球活動	11.681**	0.564	刪除
7	原本的球友不常參與	11.958**	0.599	刪除
8	家人或朋友覺得羽球活動並不適合我	11.529**	0.597	
9	球友之間互動氣氛不佳	15.953**	0.727	
10	沒有人邀約我一同去參與羽球活動	18.005**	0.724	
11	朋友對打羽球缺乏興趣	15.663**	0.693	
12	等待打球的時間太長	17.664**	0.719	
13	想參與的羽球活動場館距離太遠	13.254**	0.688	
14	想參與的羽球活動環境複雜，讓我沒有安全感	12.580**	0.669	
15	羽球場內的空氣太悶熱	13.044**	0.572	
16	體育場館的服務人員態度不好	13.128**	0.630	
17	羽球場地設備不佳	11.660**	0.567	

*p<.05, **p<.01

「休閒效益量表」經相關分析法(correlation analysis)和決斷值 (critical ratio ; CR) 進行預試量表分析後，如表 3.7：

表 3.7 「休閒效益量表」項目分析表

NO	題目	決斷值	相關係數	備註
1	精神變好了	13.070**	0.644	
2	預防保健	11.114**	0.614	刪除
3	發揮自己的運動才能	12.610**	0.580	
4	讓心情愉快	18.203**	0.701	
5	獲得自我肯定	15.488**	0.709	
6	增添生活樂趣	17.040**	0.698	
7	增加好友的聚會機會	13.566**	0.681	
8	拓展社交圈、結交新朋友	13.147**	0.669	刪除
9	增加團隊的凝聚力	15.132**	0.685	
10	和球友分享、討論	14.734**	0.722	
11	和球友學習合作	13.548**	0.665	
12	忘記不愉快的事物	11.935**	0.630	
13	消除疲勞、紓解壓力	14.610**	0.684	
14	放鬆心情	17.614**	0.686	
15	發洩情緒、舒暢身心	14.993**	0.686	
16	獲得成就感	15.632**	0.673	
17	保持身體健康	15.983**	0.662	
18	身材變好了	13.354**	0.601	
19	個人的體能變好了	16.048**	0.707	
20	身體更靈活、舒暢	16.274**	0.730	

*p<.05, **p<.01

「參與動機量表」經因素分析後發現第 7、9、10 題其三題未符合原分類之規劃，故予以刪除，後保留剩下 14 題，將參與動機量表加以歸納為二項因素。因素一「健康與適能」佔 26.576%，其題目為：1.維持好身材、2.身體更健康、3.身體更舒適與輕鬆、4.生活有規律、5.維持或增加體能、15.追求快樂與滿足興趣，共 6 題。因素二「追求卓越」佔 34.276%，

其題目為：6.挑戰身體的極限、8.增進運動技術、10.視為社交活動、12.喜歡運動競賽的氣氛、13.提升競爭力、14.建立自己的信心、16.滿足個人的好勝心、17.朋友邀約，共 8 題。

因素分析完後，為進一步了解問卷的可靠性與有效性，要繼續進行信度考驗分析。在李克特量表法中，常用的信度考驗方法為 Cronbach's α 係數，如果一個量表的信度愈高，代表量表愈穩定。量表信度：本研究量表之信度，採用內部一致性（internal consistency）來分析，檢驗各項目測量的特質是否具備同質性，經分析後因素一「追求卓越」Cronbach's α 值為 0.855，因素二「健康與體能」Cronbach's α 值為 0.882。如表 3.8：

表 3.8 「參與動機量表」因素分析摘要表

NO	題目	共同性	因素一 健康與體能	因素二 追求卓越
1	讓身體更健康	0.729	0.853	
2	維持好身材	0.571	0.689	
3	身體更舒適與輕鬆	0.743	0.856	
4	生活有規律	0.533	0.683	
5	維持或增加體能	0.614	0.728	
6	挑戰身體的極限	0.566		0.658
8	增進運動技術	0.536		0.649
11	發揮自己的專長	0.639		0.772
12	喜歡運動競賽的氣氛	0.744		0.845
13	提升競爭力	0.757		0.847
14	建立自己的信心	0.702		0.779
15	追求快樂與滿足興趣	0.436	0.538	
16	滿足個人的好勝心	0.573		0.757
17	朋友邀約	0.378		0.576
特徵值			3.721	4.799
解釋變異量			26.576	34.276
累積解釋變異量			26.576	60.852
分量表 Cronbach's α			0.855	0.882
Cronbach's α		0.904		

「休閒阻礙量表」第 5、6、7 題在因素分析後發現其三題未符合原分類之規劃，故予以刪除，後保留剩下 14 題，將休閒阻礙量表加以歸納為三項因素。因素一「個人內在阻礙」佔 16.584%，其題目為：1.無法從羽球活動中獲得成就感、2.缺乏空閒時間來打羽球、3.工作壓力太重，沒有多餘的精力參與，共 3 題。因素二「結構性阻礙」佔 25.537%，其題目為第：4.家人或朋友覺得羽球活動並不適合我、8.打羽球需要費用很高、14.想參與的羽球環境複雜，沒有安全感、15.羽球場內的空氣太悶熱、16.體育場館的服務人員態度不好、17.羽球場地設備不佳，共 6 題。因素三「人際間阻礙」佔 24.921%，其題目為：9.球友之間互動氣氛不佳、10.沒有人邀約我一同去參與羽球活動、11.朋友對打羽球缺乏興趣、12.等待打球的時間太長、13.想參與的羽球活動場館距離太遠，共 5 題。

經 Cronbach's α 係數檢定，因素一「個人內在阻礙」Cronbach's α 值為 0.785，因素二「結構性阻礙」Cronbach's α 值為 0.853，因素三「人際間阻礙」Cronbach's α 值為 0.894。如表 3.9

表 3.9 「休閒阻礙量表」因素分析摘要表

N O	題目	共同性	因素一	因素二	因素三
			個人內 在阻礙	結構性 阻礙	人際間 阻礙
1	無法從羽球活動中獲得成就感	0.525	0.541		
2	缺乏空閒時間來打羽球	0.806	0.883		
3	工作壓力太重，沒有多餘的精力 參與	0.808	0.849		
4	打羽球需要費用很高	0.447		0.478	
8	家人或朋友覺得羽球活動並不適 合我	0.482		0.583	
9	球友之間互動氣氛不佳	0.756			0.758
10	沒有人邀約我一同去參與羽球活 動	0.788			0.815
11	朋友對打羽球缺乏興趣	0.727			0.799
12	等待打球的時間太長	0.685			0.684
13	想參與的羽球活動場館距離太遠	0.618			0.632
14	想參與的羽球環境複雜，沒有安 全感	0.692		0.723	
15	羽球場內的空氣太悶熱	0.703		0.814	
16	體育場館的服務人員態度不好	0.759		0.832	
17	羽球場地設備不佳	0.591		0.662	
特徵值			2.322	3.575	3.489
解釋變異量			16.584	25.537	24.921
累積解釋變異量			16.584	42.121	67.042
分量表 Cronbach's α			0.785	0.853	0.894
Cronbach's α			0.917		

「休閒效益量表」第 2、8 題經因素分析後發現其二題未符合原分類之規劃，故予以刪除，後保留剩下 18 題，將休閒效益量表加以歸納為二項因素。因素一「個人效益」佔 31.520%，其題目為：1.精神變好了、4.讓心情愉快、6.增添生活樂趣、13.消除疲勞，紓解壓力、14.放鬆心情、15.發洩情緒，舒暢身心、16.獲得成就感、18.身材變好了、19.個人的體能變好了、20.身體更靈活、舒暢，共 10 題。因素二「社交效益」佔 28.865%，

其題目為：3.發揮自己的運動才能、5.獲得自我肯定、7.增加好友的聚會機會、9.增加團隊的凝聚力、10.和球友分享，討論、11.和球友學習合作、12. 忘記不愉快的事物、17. 保持身體健康，共 8 題。

經 Cronbach's α 係數檢定，因素一「個人效益」Cronbach's α 值為 0.909，

因素二「社交效益」Cronbach's α 值為 0.882。如表 3.10：

表 3.10 「休閒效益量表」因素分析摘要表

NO	題目	共同性	因素一 個人效益	因素二 社交效益
1	精神變好了	0.489	0.615	
3	發揮自己的運動才能	0.429		0.585
4	讓心情愉快	0.57	0.610	
5	獲得自我肯定	0.593		0.660
6	增添生活樂趣	0.566	0.590	
7	增加好友的聚會機會	0.604		0.703
9	增加團隊的凝聚力	0.66		0.778
10	和球友分享、討論	0.682		0.791
11	和球友學習合作	0.726		0.808
12	忘記不愉快的事物	0.606		0.726
13	消除疲勞、紓解壓力	0.512	0.641	
14	放鬆心情	0.682	0.790	
15	發洩情緒、舒暢身心	0.705	0.810	
16	獲得成就感	0.693	0.798	
17	保持身體健康	0.544		0.652
18	身材變好了	0.544	0.673	
19	個人的體能變好了	0.59	0.694	
20	身體更靈活、舒暢	0.674	0.758	
特徵值			5.674	5.196
解釋變異量			31.520	28.865
累積解釋變異量			31.520	60.384
分量表 Cronbach's α			0.909	0.882
Cronbach's α			0.944	

3.5 研究對象及工具

本研究是以雲林縣休閒羽球參與者為研究對象，隨機抽樣地區以雲林縣立羽球館、虎尾同心公園羽球館以及設有羽球場的學校以及非特於球場從事羽球活動者為主。共計發放 350 份問卷，回收問卷 330 份，回收有效問卷 279 份，有效回收率為 84.5%。研究目的是探討休閒運動的參與動機、休閒阻礙與休閒效益之間的關係，以量化的方式進行分析，其使用工具有：t 檢定、單因子變異數分析及迴歸分析。



第四章 結果與討論

本章依據第三章研究設計之各項資料進行統計分析，以瞭解羽球運動參與者參與動機、休閒阻礙與休閒效益現況，其內容將依研究結果之不同依序呈現並加以敘述，因此根據本研究問題的順序，將研究結果分為以下五節來呈現。第一節基本資料分析討論；第二節不同背景變項的羽球參與者與參與動機現況之因素差異分析；第三節不同背景變項的羽球參與者與休閒阻礙現況之因素差異分析；第四節不同背景變項的羽球參與者與休閒效益之因素差異分析；第五節參與動機、休閒阻礙與休閒效益之關聯性分析。

4.1 基本資料分析討論

- 1.性別：「男生」佔 77.06%，「女生」佔 22.94%；男生人數約是女生人數的 3 倍。
- 2.年齡：「18~23 歲」是樣本數最少的佔 10.75%；「24~29 歲」佔 11.47%；「30~35 歲」人數最多佔 22.58%；「36~41 歲」佔 21.15%；「42~47 歲」佔 15.77%；「48 歲以上」佔 18.28%。
- 3.婚姻狀況：「已婚」樣本數最多佔 65.59%；「未婚」佔 33.69%，「其他」佔 0.72%。
- 4.教育程度：「高中職以下」佔 11.11%；「大專」佔 58.42%是樣本數最

多的，其次是「研究所以上」佔 29.75%，「其他」佔 0.72%。

5.職業：「學生」佔 9.68%；「教職」佔 15.78%；「公務人員」佔 6.81%

是樣本數最多的族群；「商」佔 10.04%；「公」佔 11.11%；「農漁牧」

佔 2.87%是樣本數最少的；「自由業」佔 6.09%；「其他」佔 7.53%。

6.每月收入：「15000 元以下」佔 11.47%；「15001~30000 元」佔 10.04

%；「30001~45000 元」佔 29.39%；「45001~60000 元」佔樣本數

最多 30.11%；「60001~75000 元」佔 14.70%；「75001 元以上」

佔樣本數最少 4.30%。

7.羽球最高經歷：「國家代表隊」佔 4.30%；「全運會或區運會」佔 3.23

%；「大運會或大專杯」佔 11.47%；「縣運或縣長盃」佔 19.00%；

「無」佔 62.01%，代表大多數的樣本是沒有正式參賽經驗。

8.平均參與羽球活動：「每天」佔 10.04%；樣本數最多是「2~3 天」佔

48.75%；「4~6 天」佔 12.90%；「1~2 周」佔 13.62%；「2 周以上」佔

14.70%

9.每次參與羽球活動時間：樣本數最少「30 分」佔 8.60%；「1 小時」佔

17.20%；樣本數最多「1~2 小時」佔 43.37%；「2 小時以上」佔 30.82

%。

10.參加羽球活動經驗：「2 年以下」佔 15.05%；「3~5 年」佔 28.32%；

「6~8 年」佔 15.05%；「9 年以上」佔 41.58%，代表樣本數是以球齡超過 9 年以上的最多。

11.平均一個月花費在羽球配備之費用：「500 元以下」樣本數最多佔 38.35%；「501~1000 元」佔 37.99%；「1001 元以上」佔 23.66%；。

12.平常羽球活動同伴人數：「1 人」佔 3.58%；「2 人」佔 9.32%；「3 人」佔 5.73%；「4 人以上」佔 81.36%，顯示打羽球需要多位同伴共同參與。

13.平常羽球活動同伴性質：「家人」佔 6.81%；「朋友」最多佔 50.90%；「同事」佔 26.52%；「同學」佔 7.89%；「其他」佔 7.89%。

14.參與羽球運動時間：「早上」佔 5.73%；「下午」佔 24.73%；「晚上」最多佔 69.53%。

受訪者以男生已婚者占大多數，年齡以 30~35 歲和 36~41 歲者為主，教育程度以大專最多，職業以教職族群居多，每月收入以 45001~60000 元和 30001~45000 各佔三成，大多數的羽球運動參與者沒有正式比賽經歷，約有一半的受訪者平均 2~3 天參與羽球活動，每次參與時間以 1~2 小時為多數，有四成受訪者羽球球齡 9 年以上，平均每月在羽球配備之花費 500 元以下和 501~1000 元各佔約四成，打球的朋友通常是 4 人以上的朋友，喜歡利用晚上打球。

表 4.1 基本資料之人數分析表

背景變項	項 目	人數	百分比%
性別	男生	215	77.06
	女生	64	22.94
年齡	18~23 歲	30	10.75
	24~29 歲	32	11.47
	30~35 歲	63	22.58
	36~41 歲	59	21.15
	42~47 歲	44	15.77
	48 歲以上	51	18.28
婚姻狀況	已婚	183	65.59
	未婚	94	33.69
	其他	2	0.72
教育程度	高中職以下	31	11.11
	大專	163	58.42
	研究所以上	83	29.75
	其他	2	0.72
職業	學生	27	9.68
	教職	128	45.88
	公務人員	19	6.81
	商	28	10.04
	公	31	11.11
	農漁牧	8	2.87
	自由業	17	6.09
	其他	21	7.53
每月收入	15000 元以下	32	11.47
	15001~30000 元	28	10.04
	30001~45000 元	82	29.39
	45001~60000 元	84	30.11
	60001~75000 元	41	14.70
	75001 元以上	12	4.30
羽球最高經歷	國家代表隊	12	4.30
	全運會或區運會	9	3.23
	大運會或大專杯	32	11.47
	縣運或縣長盃	53	19.00
	無	173	62.01
平均參與羽球活動	每天	28	10.04
	2~3 天	136	48.75
	4~6 天	36	12.90
	1~2 週	38	13.62
	2 週以上	41	14.70

表 4.1 基本資料之人數分析表(續)

每次參與羽球活動時間	30 分	24	8.60
	1 小時	48	17.20
	1~2 小時	121	43.37
	2 小時以上	86	30.82
參加羽球活動經驗	2 年以下	42	15.05
	3~5 年	79	28.32
	6~8 年	42	15.05
	9 年以上	116	41.58
平均一個月花費在羽球配備之費用	500 元以下	107	38.35
	501~1000 元	106	37.99
	1001 元以上	66	23.66
平常羽球活動同伴人數	1 人	10	3.58
	2 人	26	9.32
	3 人	16	5.73
	4 人以上	227	81.36
平常羽球活動同伴性質	家人	19	6.81
	朋友	142	50.90
	同事	74	26.52
	同學	22	7.89
	其他	22	7.89
通常參與羽球運動時間	早上	16	5.73
	下午	69	24.73
	晚上	194	69.53

4.2 不同背景變項的羽球參與者與參與動機現況之因素差異分析

由結果顯示「健康與體能」構面平均數 4.32 分大於「追求卓越」構面平均數 3.96 分，所以「健康與體能」>「追求卓越」；就各因素構面而言，健康與體能以「讓身體更健康」平均數 4.45 分為最高，而「生活有規律」平均數 4.19 分為最低；追求卓越以「增進運動技術」平均數 4.13 分為最高，而「滿足個人的好勝心」平均數 3.64 分為最低。顯示受訪者

參與羽球活動，主要目的是希望能藉由運動提升的體能，更希望能讓身體更健康，其次才是期望參與過程中能提升自己的技能。

表 4.2 「參與動機」量表之描述性統計

構面	NO	題目	平均數	標準差
健康與體能	1	讓身體更健康	4.45	0.61
	2	維持好身材	4.23	0.71
	3	身體更舒適與輕鬆	4.33	0.61
	4	生活有規律	4.19	0.70
	5	維持或增加體能	4.36	0.61
	15	追求快樂與滿足興趣	4.33	0.68
構面一		健康與體能	4.32	
追求卓越	6	挑戰身體的極限	3.96	0.84
	8	增進運動技術	4.13	0.79
	11	發揮自己的專長	4.11	0.73
	12	喜歡運動競賽的氣氛	3.98	0.82
	13	提升競爭力	3.88	0.85
	14	建立自己的信心	4.08	0.77
	16	滿足個人的好勝心	3.64	0.97
	17	朋友邀約	4.12	0.79
構面二		追求卓越	3.96	

由結果顯示，不同性別、不同年齡、不同婚姻狀況、不同教育程度的羽球運動參與者在參與動機沒有顯著影響，代表性別、年齡、婚姻狀況、教育程度並非影響羽球運動參與者參與動機的因素，此研究結果與過去相關研究（李仲仁，2012；吳勤榮，2012；林業展，2014）相符。不同職業及不同每月收入的羽球運動參與者在參與動機具顯著影響。經雪費法比較自由業羽球運動參與者之參與動機顯著高於教職羽球運動參與者；每月收入 15000 元以下與每月收入 30001~45000 元羽球運動參與者顯著高於每月收入 75001 元以上羽球運動參與者。

不同最高經歷、不同參加羽球活動經驗及不同每月平均花費的羽球運動參與者在參與動機沒有顯著影響；而不同參與頻率、不同參與時間的羽球運動參與者在參與動機具顯著影響。經雪費法比較，平均參與羽球活動時間 2~3 天羽球運動參與者顯著高於平均 2 週以上羽球運動參與者；每次參與羽球活動時間 1 小時、每次參與羽球活動時間 1~2 小時與每次參與羽球活動時間 2 小時以上羽球運動參與者之參與動機顯著高於每次參與羽球活動時間 30 分羽球運動參與者，且每次參與羽球活動時間 2 小時以上羽球運動參與者顯著高於每次參與羽球活動時間 1 小時與每次參與羽球活動時間 1~2 小時羽球運動參與者。不同參與同伴人數、不同參與同伴性質及不同參與時段在參與動機沒有顯著影響。表示同伴人數、

同伴性質及參與時段不是影響參與動機的因素。

羽球是項全民運動，參與對象不限男女，雖然不同年齡在平均得分有所差異，但經雪費法比較並無明顯影響，代表羽球運動適合各種年齡層，從學齡前學童至退休後的銀髮族都能參與這項運動，雖然羽球運動強度多少會因年齡而有所改變，但不會因此就受影響，喜愛羽球運動者在婚後雖然會因家庭因素受影響，但在羽球場上常常可看到許多喜愛羽球的參與者將這項運動當成一項親子活動，而在教育程度上也沒有學歷的限制，所以參與者不會因教育程度而影響其參與動機。自由業在參與羽球運動的時間較教職人員彈性，所以有較高的動機；而受訪者雖然以中高收入者居多，但在參與動機方面中低收入者卻明顯高於高收入者，表示羽球運動是屬於平民運動，並非高消費的運動，且中低收入者在參與的過程會更積極投入。此研究結果與過去相關研究（張清和，2013；呂美利，2013）相符。

羽球運動參與者之參與動機並非以參加比賽得獎為前提，而平均 2~3 天 > 2 周以上，可見參與頻率越高動機就越大；參與時間與參與動機成正比，投入時間越多動機越大，受訪者願意花較長的時間來打羽球，則不僅代表動機高且熱愛投入此項運動；羽球運動是老少皆宜，故喜愛羽球運動者不會因為球齡影響其動機；而在每月平均花費上，雖然參與羽球

運動需有裝備、場地費等負擔，但在比起其他高消費性的運動，羽球的花費較平價親民，較不影響其參與的意願。此研究結果與過去相關研究（鍾偉志，2006；吳盛文，2012；呂美利，2013）相符。

表 4.3 不同背景變項的羽球參與者與參與動機因素之顯著性差異分析

		人數	平均數	標準差	t 值 / F 值	p 值	備註
性別	男	215	4.10	0.51	-1.125	0.262	
	女	64	4.18	0.54			
年齡	1. 18~23 歲	30	4.36	0.44	2.866	0.015*	scheffe NA
	2. 24~29 歲	32	4.17	0.48			
	3. 30~35 歲	63	4.08	0.50			
	4. 36~41 歲	59	4.18	0.53			
	5. 42~47 歲	44	3.98	0.44			
	6. 48 歲以上	51	3.99	0.59			
婚姻狀況	1. 已婚	183	4.08	0.53	1.622	0.199	N
	2. 未婚	94	4.18	0.49			
	3. 其他	2	3.71	0.20			
教育程度	1. 高中職以下	31	4.18	0.56	2.234	0.084	scheffe N
	2. 大專	163	4.16	0.48			
	3. 研究所以上	83	3.99	0.56			
	4. 其他	2	4.21	0.40			
職業	1. 學生	27	4.34	0.44	4.092	0.000**	scheffe 7>2
	2. 教職	128	3.99	0.50			
	3. 公務人員	19	3.99	0.58			
	4. 商	28	4.19	0.44			
	5. 公	31	4.27	0.55			
	6. 農漁牧	8	4.16	0.42			
	7. 自由業	17	4.48	0.48			
	8. 其他	21	4.04	0.48			
收入每月	1. 15000 元以下	32	4.31	0.50	5.043	0.000**	scheffe 3>6 1>6
	2. 15001~30000 元	28	4.01	0.50			
	3. 30001~45000 元	82	4.25	0.48			
	4. 45001~60000 元	84	4.06	0.45			
	5. 60001~75000 元	41	3.96	0.50			
	6. 75001 元以上	12	3.71	0.90			
最高經歷	1. 國家代表隊	12	4.19	0.32	1.950	0.102	N
	2. 全運會或區運會	9	4.10	0.59			
	3. 大運會或大專杯	32	4.33	0.45			
	4. 縣運或縣長盃	53	4.11	0.43			
	5. 無	173	4.06	0.55			

表 4.3 不同背景變項的羽球參與者與參與動機因素之顯著性差異分析(續)

參與 頻率	1. 每天	28	4.18	0.70	4.290	0.002**	scheffe 2>5
	2. 2~3 天	136	4.20	0.46			
	3. 4~6 天	36	4.10	0.49			
	4. 1~2 週	38	4.07	0.53			
	5. 2 週以上	41	3.84	0.51			
參與 時間	1. 30 分	24	3.70	0.54	10.936	0.000**	scheffe 3>1 4>1 4>2 4>3 2>1
	2. 1 小時	48	4.04	0.51			
	3. 1~2 小時	121	4.07	0.50			
	4. 2 小時以上	86	4.31	0.46			
參加 羽球 活動 經驗	1. 2 年以下	42	3.98	0.50	1.656	0.177	scheffe N
	2. 3~5 年	79	4.16	0.51			
	3. 6~8 年	42	4.21	0.40			
	4. 9 年以上	116	4.09	0.56			
每月 平均 花費	1. 500 元以下	107	4.00	0.51	3.966	0.020*	scheffe NA
	2. 501~1000 元	106	4.17	0.51			
	3. 1001 元以上	66	4.20	0.52			
參與 同伴 人數	1. 1 人	10	3.86	0.53	3.293	0.021*	scheffe NA
	2. 2 人	26	3.87	0.62			
	3. 3 人	16	4.10	0.50			
	4. 4 人以上	227	4.15	0.50			
參與 同伴 性質	1. 家人	19	3.94	0.67	1.697	0.151	N
	2. 朋友	142	4.11	0.51			
	3. 同事	74	4.08	0.48			
	4. 同學	22	4.32	0.44			
	5. 其他	22	4.19	0.56			
參與 時段	1. 早上	16	4.15	0.45	0.485	0.617	N
	2. 下午	69	4.06	0.50			
	3. 晚上	194	4.13	0.53			

*p < .05, **p < .01

4.3 不同背景變項的羽球參與者與休閒阻礙現況之因素差異分析

研究結果「個人內在阻礙」構面平均數 2.61 分，「結構性阻礙」構面平均數 2.36 分，「人際間阻礙」構面平均數 2.39 分。就各因素構面而言，個人內在阻礙以「缺乏空閒時間來打羽球」平均數 2.89 分為最高，而「無法從羽球活動中獲得成就感」平均數 2.36 分為最低；結構性阻礙以「打

羽球需要費用很高」平均數 2.53 分為最高，而「想參與的羽球環境複雜，沒有安全感」平均數 2.11 分為最低；人際間阻礙以「朋友對打羽球缺乏興趣」平均數 2.48 分為最高，而「球友之間互動氣氛不佳」平均數 2.25 分為最低。表示個人內在阻礙大與人際間阻礙及結構性阻礙，而受訪者最常碰到的阻礙是沒時間打球、打球需要花費、沒有球伴可共同參與。

表 4.4 「休閒阻礙」量表之描述性統計

構面	NO	題目	平均數	標準差
個人內在 阻礙	1	無法從羽球活動中獲得成就感	2.36	0.91
	2	缺乏空閒時間來打羽球	2.89	1.09
	3	工作壓力太重，沒有多餘的精力參與	2.58	1.06
構面一	個人內在阻礙		2.61	
結構性 阻礙	4	打羽球需要費用很高	2.53	0.98
	8	家人或朋友覺得羽球活動並不適合我	2.37	0.92
	14	想參與的羽球環境複雜，沒有安全感	2.11	0.87
	15	羽球場內的空氣太悶熱	2.45	1.04
	16	體育場館的服務人員態度不好	2.25	0.92
	17	羽球場地設備不佳	2.45	1.01
構面二	結構性阻礙		2.36	
人際間 阻礙	9	球友之間互動氣氛不佳	2.25	0.97
	10	沒有人邀約我一同去參與羽球活動	2.42	0.98
	11	朋友對打羽球缺乏興趣	2.48	0.93
	12	等待打球的時間太長	2.46	0.96
	13	想參與的羽球活動場館距離太遠	2.34	1.00
構面三	人際間阻礙		2.39	

由結果顯示，不同性別、不同年齡、不同婚姻狀況、不同教育程度的羽球運動參與者在休閒阻礙沒有顯著影響，代表羽球運動是不分男女、不分貴賤、老少皆宜的全民運動，所以在性別、年齡、婚姻狀況及教育程度上較不受限制，也不是影響羽球運動參與者休閒阻礙的因素，此研究結果與過去相關研究（李仲仁，2012；林業展，2014）相符。

不同職業及不同每月收入的羽球運動參與者在休閒阻礙具顯著影響。經雪費法比較發現，職業農漁牧羽球運動參與者阻礙顯著高於職業教職羽球運動參與者；而每月收入 30001~45000 元羽球運動參與者顯著高於每月收入 60001~75000 元羽球運動參與者。農漁牧業的羽球運動參與者，易有花費太高及找不到場地等問題阻礙，教職則因為大多數學校有羽球場地可以使用，較沒有場地費的疑慮；中低收入者，雖有較高的參與動機，但易受到花費的限制而產生阻礙。

不同最高經歷、不同參與頻率及不同參與時間的羽球運動參與者在休閒阻礙沒有顯著影響；而不同參加羽球活動經驗的羽球運動參與者在休閒阻礙具顯著影響，經雪費法比較，參加羽球活動經驗 3~5 年羽球運動參與者休閒阻礙顯著高於參加羽球活動經驗 6~8 年羽球運動參與者。顯示受訪者參與羽球運動的目的不是為了參加比賽，且不會因比賽經驗而產生休閒阻礙；在參與頻率及參與時間方面，也並非是影響休閒阻礙

之因素；而球齡較久之受訪者，因經驗越久其興趣越濃厚，所以不管是個人內在、結構性或人際間的阻礙皆不受限制。

不同每月平均花費、不同參與同伴人數及不同參與同伴性質在休閒阻礙沒有顯著影響；而不同參與時段的羽球運動參與者在休閒阻礙具顯著影響，經雪費法比較，晚上參與羽球運動的參與者休閒阻礙顯著高於下午參與羽球運動者。表示每月平均花費、同伴人數及同伴性質不是影響休閒阻礙的因素；大多數受訪者喜歡利用晚上用完餐後再做運動，而同時段打球的人數太多會有場地不敷使用的問題，且晚上是家庭時間，若參與時間太長或頻率太高，容易衍生家庭問題。

表 4.5 不同背景變項的羽球參與者與休閒阻礙因素之顯著性差異分析

		人數	平均數	標準差	t 值 / F 值	p 值	備註
性別	男	215	2.44	0.66	0.428	0.669	
	女	64	2.39	0.72			
年齡	1.18~23 歲	30	2.53	0.87	0.498	0.777	N
	2.24~29 歲	32	2.35	0.65			
	3.30~35 歲	63	2.36	0.62			
	4.36~41 歲	59	2.45	0.73			
	5.42~47 歲	44	2.40	0.61			
	6.48 歲以上	51	2.49	0.64			
婚姻狀況	1.已婚	183	2.44	0.64	0.750	0.473	N
	2.未婚	94	2.40	0.74			
	3.其他	2	2.96	1.06			
教育程度	1.高中職以下	31	2.46	0.77	1.252	0.291	N
	2.大專	163	2.47	0.64			
	3.研究所以上	83	2.34	0.70			
	4.其他	2	1.79	0.30			

表 4.5 不同背景變項的羽球參與者與休閒阻礙因素之顯著性差異分析(續)

職業	1.學生	27	2.62	0.84	3.795	0.001**	scheffe 6>2
	2.教職	128	2.26	0.59			
	3.公務人員	19	2.69	0.68			
	4.商	28	2.50	0.63			
	5.公	31	2.50	0.67			
	6.農漁牧	8	3.16	0.78			
	7.自由業	17	2.60	0.75			
	8.其他	21	2.32	0.57			
每月 收入	1.15000 元以下	32	2.43	0.71	4.104	0.001**	scheffe 3>5
	2.15001~30000 元	28	2.56	0.69			
	3.30001~45000 元	82	2.63	0.73			
	4.45001~60000 元	84	2.32	0.61			
	5.60001~75000 元	41	2.12	0.47			
	6.75001 元以上	12	2.52	0.74			
最高 經驗	1.國家代表隊	12	2.02	0.60	2.286	0.060	N
	2.全運會或區運會	9	2.33	0.33			
	3.大運會或大專杯	32	2.29	0.67			
	4.縣運或縣長盃	53	2.35	0.64			
	5.無	173	2.51	0.69			
參與 頻率	1.每天	28	2.33	0.86	0.660	0.620	N
	2.2~3 天	136	2.48	0.64			
	3.4~6 天	36	2.47	0.74			
	4.1~2 週	38	2.35	0.70			
	5.2 週以上	41	2.34	0.58			
參與 時間	1.30 分	24	2.33	0.44	0.232	0.874	N
	2.1 小時	48	2.40	0.71			
	3.1~2 小時	121	2.45	0.63			
	4.2 小時以上	86	2.42	0.77			
參加 羽球 活動 經驗	1.2 年以下	42	2.47	0.59	3.427	0.018	scheffe 2>3
	2.3~5 年	79	2.60	0.77			
	3.6~8 年	42	2.23	0.63			
	4.9 年以上	116	2.36	0.63			
每月 平均 花費	1.500 元以下	107	2.34	0.61	1.976	0.141	N
	2.501~1000 元	106	2.52	0.71			
	3.1001 元以上	66	2.42	0.71			

表 4.5 不同背景變項的羽球參與者與休閒阻礙因素之顯著性差異分析(續)

參與 同伴 人數	1.1 人	10	2.63	0.53	0.747	0.525	N
	2.2 人	26	2.41	0.42			
	3.3 人	16	2.23	0.73			
	4.4 人以上	227	2.43	0.70			
參與 同伴 性質	1.家人	19	2.52	0.38	2.830	0.025*	scheffe NA
	2.朋友	142	2.48	0.70			
	3.同事	74	2.22	0.60			
	4.同學	22	2.66	0.81			
	5.其他	22	2.48	0.68			
參與 時段	1.早上	16	2.20	0.64	5.298	0.006**	scheffe 3>2
	2.下午	69	2.24	0.53			
	3.晚上	194	2.51	0.71			

*p < .05, **p < .01

4.4 不同背景變項的羽球參與者與休閒效益現況之因素差異分析

研究結果「個人效益」構面平均數 4.26 分，「社交效益」構面平均數 4.21 分。個人效益以「放鬆心情」平均數 4.42 分為最高，而「身材變好了」平均數 4.07 分為最低；社交效益以「保持身體健康」平均數 4.36 分為最高，而「發揮自己的運動才能」平均數 4.06 分為最低。現代人生活壓力大，所以參與羽球運動主要是希望能藉由運動來放鬆心情及保持身體健康。

表 4.6 「休閒效益」量表之描述性統計

構面	NO	題目	平均數	標準差
個人效益	1	精神變好了	4.29	0.52
	4	讓心情愉快	4.38	0.57
	6	增添生活樂趣	4.35	0.60
	13	消除疲勞、紓解壓力	4.36	0.57
	14	放鬆心情	4.42	0.56
	15	發洩情緒、舒暢身心	4.35	0.60
	16	獲得成就感	4.11	0.73
	18	身材變好了	4.07	0.77
	19	個人的體能變好了	4.27	0.65
	20	身體更靈活、舒暢	4.34	0.59
構面一	個人效益		4.26	
社交效益	3	發揮自己的運動才能	4.06	0.72
	5	獲得自我肯定	4.19	0.65
	7	增加好友的聚會機會	4.29	0.65
	9	增加團隊的凝聚力	4.15	0.71
	10	和球友分享、討論	4.16	0.71
	11	和球友學習合作	4.24	0.64
	12	忘記不愉快的事物	4.25	0.64
	17	保持身體健康	4.36	0.62
構面二	社交效益		4.21	

由結果顯示，不同性別的羽球運動參與者在休閒效益有顯著影響，而不同年齡、不同婚姻狀況及不同教育程度的羽球運動參與者在休閒效益沒有顯著影響，此研究結果與過去相關研究（林業展，2014）相符。雖然受訪者的女性樣本不多，但喜歡參與羽球活動的女生，把這項運動當成是一種社交活動，藉由打球來認識新朋友；年齡、婚姻狀況及教育

程度並非影響羽球運動參與者休閒效益因素的因素，與前述參與動機的結果相符，代表羽球運動適合各種年齡層是項適合全民的運動，不會因年齡、婚姻狀況及教育程度影響其休閒效益。

不同職業、不同每月收入及不同最高經歷的羽球運動參與者在休閒效益沒有顯著影響。表示職業、每月收入及最高經歷不是影響休閒效益之因素；喜愛羽球運動者，是享受運動的樂趣不是以職業區分，也不是有錢人的運動，更不是參賽為前提。此研究結果與過去相關研究（吳科驊，2006；林業展，2014）相符。

在不同參與頻率及不同參加羽球活動經驗的羽球運動參與者在休閒效益沒有顯著影響；不同參與時間的羽球運動參與者在休閒效益具顯著影響，經雪費法比較，每次參與時間 2 小時以上的羽球運動參與者休閒效益顯著高於每次參與羽球活動時間 30 分羽球運動參與者。喜愛羽球運動者，不會因為參與的頻率和經驗而影響樂趣跟效益，而打球的時間越長，代表與同伴相處和投入的興趣也較多，獲得的效益也越大。不同每月平均花費、不同參與同伴人數、不同參與同伴性質及不同參與時段在休閒效益沒有顯著影響；表示每月平均花費、同伴人數、同伴性質及參與時段不是影響休閒效益的因素。

表 4.7 不同背景變項的羽球參與者與休閒效益因素之顯著性差異分析

		人數	平均數	標準差	t 值 / F 值	p 值	備註
性別	男	215	4.22	0.46	-2.153	0.032*	
	女	64	4.37	0.44			
年齡	1.18~23 歲	30	4.35	0.50	1.559	0.172	N
	2.24~29 歲	32	4.32	0.47			
	3.30~35 歲	63	4.25	0.44			
	4.36~41 歲	59	4.31	0.47			
	5.42~47 歲	44	4.13	0.42			
	6.48 歲以上	51	4.23	0.45			
婚姻狀況	1.已婚	183	4.25	0.45	1.811	0.165	N
	2.未婚	94	4.28	0.46			
	3.其他	2	3.72	0.39			
教育程度	1.高中職以下	31	4.27	0.53	1.358	0.256	N
	2.大專	163	4.28	0.44			
	3.研究所以上	83	4.20	0.45			
	4.其他	2	4.72	0.00			
職業	1.學生	27	4.31	0.48	1.340	0.232	N
	2.教職	128	4.20	0.46			
	3.公務人員	19	4.19	0.45			
	4.商	28	4.26	0.42			
	5.公	31	4.36	0.40			
	6.農漁牧	8	4.27	0.50			
	7.自由業	17	4.48	0.45			
	8.其他	21	4.27	0.48			
每月收入	1.15000 元以下	32	4.44	0.45	2.661	0.023*	scheffe NA
	2.15001~30000 元	28	4.16	0.44			
	3.30001~45000 元	82	4.29	0.48			
	4.45001~60000 元	84	4.27	0.40			
	5.60001~75000 元	41	4.10	0.48			
	6.75001 元以上	12	4.23	0.55			
最高經驗	1.國家代表隊	12	4.23	0.41	1.019	0.398	N
	2.全運會或區運會	9	4.17	0.73			
	3.大運會或大專杯	32	4.39	0.42			
	4.縣運或縣長盃	53	4.27	0.40			
	5.無	173	4.24	0.46			

表 4.7 不同背景變項的羽球參與者與休閒效益因素之顯著性差異分析(續)

參與 頻率	1.每天	28	4.35	0.48	1.582	0.179	N
	2.2~3 天	136	4.30	0.43			
	3.4~6 天	36	4.19	0.53			
	4.1~2 週	38	4.23	0.40			
	5.2 週以上	41	4.14	0.49			
參與 時間	1.30 分	24	4.01	0.40	3.856	0.010*	scheffe 4>1
	2.1 小時	48	4.27	0.44			
	3.1~2 小時	121	4.23	0.44			
	4.2 小時以上	86	4.35	0.48			
參加 羽球 活動 經驗	1.2 年以下	42	4.14	0.48	1.199	0.310	N
	2.3~5 年	79	4.28	0.48			
	3.6~8 年	42	4.28	0.37			
	4.9 年以上	116	4.28	0.46			
每月 平均 花費	1.500 元以下	107	4.20	0.47	2.486	0.085	N
	2.501~1000 元	106	4.24	0.43			
	3.1001 元以上	66	4.37	0.47			
參與 同伴 人數	1.1 人	10	4.2	0.48	0.879	0.452	N
	2.2 人	26	4.14	0.53			
	3.3 人	16	4.19	0.54			
	4.4 人以上	227	4.28	0.44			
參與 同伴 性質	1.家人	19	4.30	0.50	1.846	0.120	N
	2.朋友	142	4.28	0.43			
	3.同事	74	4.15	0.47			
	4.同學	22	4.38	0.44			
	5.其他	22	4.31	0.53			
參與 時段	1.早上	16	4.36	0.46	1.251	0.288	N
	2.下午	69	4.20	0.48			
	3.晚上	194	4.27	0.45			

*p < .05, **p < .01

4.5 羽球運動參與者之參與動機、休閒阻礙與休閒效益之關聯性分析

4.5.1 參與動機對休閒效益之預測

羽球運動參與者參與動機對休閒效益之迴歸預測分析，以參與動機為自變項，休閒效益為依變項，進行迴歸分析，以瞭解參與動機對休閒效益之影響力，由表4.8分析可知：參與動機對休閒效益預測為正面影響，表示參與動機越高其休閒效益越高。此研究結果與過去相關研究（吳盛文，2012；陳素芬，2014；林業展，2014）相符。羽球運動者參與動機越高其主動性也會較好，積極主動參與所獲得的效益當然也較高，所以參與動機越高其休閒效益也會越好。

表4.8參與動機對休閒效益迴歸分析表

Anova							
模式	平方和	df	平均平方和	F	顯著性		
迴歸	29.714	1	29.714	292.899	.000**		
殘差	28.101	277	.101				
總數	57.815	278					
係數							
模式	未標準化係數		標準化係數	t	顯著性	共線性統計量	
	B 之估計值	標準誤差	Beta 分配			B 之估計值	
(常數)	1.661	.153		10.866	.000**	(常數)	1.661
參與動機	.632	.037	.717	17.114	.000**	參與動機	.632
依變數：休閒效益 樣本數 279 顯著水準 $P = .000 < .05$ (已達顯著標準)							
自變數：參與動機 $R^2 = .0514$ VIF= 1.000 <10 (無共線性)							

4.5.2 休閒阻礙對休閒效益之預測

羽球運動參與者休閒阻礙對休閒效益之迴歸預測分析，以休閒阻礙為自變項，休閒效益為依變項，進行迴歸分析，以瞭解休閒阻礙對休閒效益之影響力，由表4.9分析可知：休閒阻礙對休閒效益預測為負面影響，表示參與阻礙越高其休閒效益越低。此研究結果與過去相關研究（李昭儀，民2009；吳盛文，民2012；陳素芬，2014）相符。當休閒阻礙越高時，羽球運動參與者容易產生倦怠而消極放棄，而當消極想放棄時效益就會明顯降低，所以阻礙越高效益就較低。

表 4.9 休閒阻礙對休閒效益迴歸分析表

Anova							
模式	平方和	df	平均平方和	F	顯著性		
迴歸	1.907	1	1.907	9.448	.002**		
殘差	55.908	277	.202				
總數	57.815	278					

係數							
	未標準化係數		標準化係數	t	顯著性	共線性統計量	
	B 之估計值	標準誤差	Beta 分配				B 之估計值
(常數)	4.555	.100		45.355	.000**		
休閒阻礙	-.123	.040	-.182	-3.074	.002**	1.000	1.000
依變數：休閒效益		樣本數 279		顯著水準 P = .002 < .05 (已達顯著標準)			
自變數：休閒阻礙		R ² = .033		VIF= 1.000 <10 (無共線性)			

4.5.3 參與動機與休閒阻礙對休閒效益之預測

羽球運動參與者之參與動機與休閒阻礙對休閒效益之迴歸預測分析，以參與動機、休閒阻礙為自變項，休閒效益為依變項進行迴歸分析，以瞭解參與動機和休閒阻礙對休閒效益之影響力，由表4.10分析可知：參與動機對休閒效益有正向影響力，休閒阻礙對休閒效益具有負向影響力，三個變數之間均有影響力。

表4.10 參與動機與休閒阻礙對休閒效益迴歸分析表

Anova							
模式	平方和	df	平均平方和	F	顯著性		
迴歸	30.602	2	15.301	155.185	.000**		
殘差	27.213	276	.099				
總數	57.815	278					

係數							
	未標準化係數		標準化係數	t	顯著性	共線性統計量	
	B 之估計值	標準誤差	Beta 分配			允差	VIF
(常數)	1.902	.171		11.142	.000**		
參與動機	.623	.036	.707	17.060	.000**	.993	1.007
休閒阻礙	-.084	.028	-.124	-3.001	.003**	.993	1.007

依變數: 休閒效益	樣本數 279	顯著水準 P < .05 (已達顯著標準)
自變數: 參與動機、休閒阻礙	R ² = .728	VIF= 1.007 <10 (無共線性)

第五章 結論與建議

本研究主要探討不同背景變項之羽球運動參與者在休閒參與動機、休閒阻礙與休閒效益的差異情形。本研究將依據資料分析所得之結果以及研究目的，作為本節之結論，並對於實際之應用與未來研究提出建議，以供參考。

5.1 結論

5.1.1 基本資料統計結果

本研究以問卷調查的方式，以雲林縣的羽球運動參與者為研究對象，共計發放 350 份問卷，回收有效問卷 279 份，以統計方法進行分析之，研究發現：受訪者以男生已婚者占大多數，年齡以 30~35 歲和 36~41 歲者為主，教育程度以大專最多，職業以教職族群居多，每月收入以 45001~60000 元和 30001~45000 各佔三成，大多數的羽球運動參與者沒有正式比賽經歷，約有一半的受訪者平均 2~3 天參與羽球活動，每次參與時間以 1~2 小時為多數，有四成受訪者羽球球齡 9 年以上，平均每月在羽球配備之花費 500 元以下和 501~1000 元各佔約四成，打球的同伴通常是 4 人以上的朋友，喜歡利用晚上打球。

5.1.2 不同背景變項與參與動機之分析

由研究結果顯示大多數的羽球參與者的參與動機是希望能藉由運動

讓身體更健康，也期望能提升運動技能。在不同「職業」、「每月收入」、「參與頻率」、「參與時間」達顯著差異；羽球運動適合各種年齡層，從學齡前學童至退休後的銀髮族都能參與這項運動，雖然羽球運動強度多少會因年齡而有所改變，但不會因此就受影響，喜愛羽球運動者在結婚前可以當作一項興趣及運動，而婚後雖然會因家庭因素受影響，但在羽球場上常常可看到許多喜愛羽球的參與者將這項運動當成一項親子活動，而且也沒有學歷的限制，自由業在參與羽球運動的時間較教職人員彈性，所以有較高的動機；而受訪者雖然以中高收入者居多，但在參與動機方面中低收入者卻明顯高於高收入者，表示羽球運動是屬於平民運動，並非高消費的運動，且中低收入者在參與的過程會更積極投入羽球運動；受訪者之參與動機並非以參加比賽得獎為前提，而參與頻率平均 2~3 天 >2 周以上，可見參與頻率越高動機就越大；參與時間與參與動機成正比，投入時間越多動機越大，受訪者願意花較長的時間來打羽球，則不僅代表動機高且熱愛投入此項運動；羽球運動是老少皆宜，故喜愛羽球運動者不會因為球齡影響其動機；而在每月平均花費上，雖然參與羽球運動需有裝備、場地費等負擔，但在比起其他高消費性的運動，羽球的花費較平價親民，較不影響其參與的意願。

5.1.3 不同背景變項與休閒阻礙之分析

由結果顯示，個人內在阻礙>人際間阻礙>結構性阻礙；各構面阻礙分析如下：個人內在阻礙以「缺乏時間」最高，人際間阻礙以「朋友對與打羽球沒興趣」最高，結構性阻礙以「打羽球需要費用很高」最高。在不同「職業」、「每月收入」、「參與時段」達顯著差異；羽球運動是不分男女、不分貴賤、老少皆宜的全民運動，所以在性別、年齡、婚姻狀況及教育程度上較不受限制；農漁牧業的羽球運動參與者，易有花費太高及找不到場地等問題阻礙，教職則因為大多數學校有羽球場地可以使用，較沒有場地費的疑慮；中低收入者，雖有較高的參與動機，但易受到花費的限制而產生阻礙。受訪者參與羽球運動的目的不是為了參加比賽，且不會因比賽經驗而產生休閒阻礙；在參與頻率及參與時間方面，也並非是影響休閒阻礙之因素；而球齡較久之受訪者，因經驗越久其興趣越濃厚，所以不管是個人內在、結構性或人際間的阻礙皆不受限制。每月平均花費、同伴人數及同伴性質不是影響休閒阻礙的因素；大多數受訪者喜歡利用晚上用完餐後再做運動，而同時段打球的人數太多會有場地不敷使用的問題，且晚上是家庭時間，若參與時間太長或頻率太高，容易衍生家庭問題。

5.1.4 不同背景變項與休閒效益之分析

由結果顯示，大多數羽球運動參與者在休閒效益方面最重視個人效益，並希望達到放鬆心情、保持身體健康。不同「性別」、「參與時間」達顯著差異；雖然受訪者的女性樣本不多，但喜歡參與羽球活動的女生，把這項運動當成是一種社交活動，藉由打球來認識新朋友；年齡、婚姻狀況及教育程度並非影響羽球運動參與者休閒效益因素的因素，與前述參與動機的結果相符，代表羽球運動適合各種年齡層是項適合全民的運動，不會因年齡、婚姻狀況及教育程度影響其休閒效益；此外喜愛羽球運動者，是享受運動的樂趣不是以職業區分，也不是有錢人的運動，更不是參賽為前提，也不會因為參與的頻率和經驗而影響樂趣跟效益，而打球的時間越長，代表與同伴相處和投入的興趣也較多，獲得的效益也越大；另外在每月平均花費、同伴人數、同伴性質及參與時段皆不是影響休閒效益的因素。

5.1.5 參與動機、休閒阻礙及休閒效益之關聯性分析

結果顯示，參與動機對休閒效益預測為正面影響，表示參與動機越高其休閒效益越高。羽球運動者參與動機越高其主動性也會較好，積極主動參與所獲得的效益當然也較高，所以參與動機越高其休閒效益也會越好。休閒阻礙對休閒效益預測為負面影響，表示參與阻礙越高其休閒

效益越低。當休閒阻礙越高時，羽球運動參與者容易產生倦怠而消極放棄，而當消極想放棄時效益就會明顯降低，所以阻礙越高效益就較低。

依據上述結果與討論，將本研究之結論歸納如下表 5.1：

表 5.1 研究假設驗證表

研究假設		研究結果
H1	不同背景變項的羽球參與者之參與動機有顯著差異	部分成立
H2	不同背景變項的羽球參與者之休閒阻礙有顯著差異	部分成立
H3	不同背景變項的羽球參與者之休閒效益有顯著差異	部分成立
H4	羽球參與者之參與動機對休閒效益之間有顯著影響	成立
H5	羽球參與者之休閒阻礙對休閒效益之間有顯著影響	成立

資料來源：本研究整理

5.2 建議

1. 羽球是一項老少咸宜的運動，但因考慮到風向、光線等影響因素，故羽球場地取得不易，建議政府相關單位，能多設置或開放羽球場地。從研究結果顯示，女性及未婚者參與羽球運動的比例明顯偏少，建議能提供友善的環境來增加女性及未婚者運動人數的增加。
2. 由研究結果顯示，參與動機越大休閒效益越大，而休閒阻礙越大則會降低休閒效益，所以要設法提高參與動機，接著才能提高休閒效益和降低休閒阻礙，而提高參與動機可從場地設施、舉辦比賽等來實行，讓民眾可以從參與的過程獲得效益，進而養成運動的習慣，提高生活品質。

參考文獻

一、中文部分

1. 王水文(民 83)，台南市國中學生休閒活動之調查研究，國立體育學院體育研究所碩士論文。
2. 王熏禾(民 93)，高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究，國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文。
3. 王敏華(民 94)，自然公園使用者休閒效益與休閒滿意度之研究--以台北市富陽公園為例，臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
4. 白家倫(民 94)，青少年性別角色特質、休閒態度與休閒阻礙間關係之研究—以南投縣高中職學生為例，大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。
5. 何台棟(民 84)影響桃園縣慢速壘球運動發展因素之調查研究，國立體育學院體育研究所碩士論文。
6. 余青忠(民 92)，桃園縣中等學校田徑選手參與休閒活動現況之調查研究，國立臺灣師範大學碩士論文。
7. 余瑋舫(民 98)，大臺北地區自行車參與者休閒態度與休閒效益之相關研究，國立臺灣師範大學碩士論文。
8. 李國華(民 83)，台南師範學院暑期進修之國小教師參與休閒運動之調

查研究，臺南師院學報，27期，307-326頁。

9. 李昭儀(民 98)，桃園縣老人大學學員休閒運動動機、休閒運動阻礙與休閒運動效益之相關研究，臺北市立教育大學碩士論文。
10. 李達勝(民 102)，業餘桌球運動參賽者參與動機與休閒效益之研究，屏東教育大學，16期，209-225頁。
11. 呂美利(民 102)，運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質之研究-以嘉義地區運動參與者為例，南華大學旅遊管理學系碩士論文。
12. 吳明隆(民 92)，SPSS 統計應用學習實務，台北：知城數位科技股份有限公司。
13. 吳科驊(民 95)，登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福之相關研究，國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
14. 吳永發(民 95)，路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究，國立體育學院體育推廣學系碩士論文。
15. 吳亮慶(民 98)，登山健行者休閒參與與休閒效益之研究，屏東教育大學體育學系碩士論文。
16. 李仲仁(民 100)，警察人員休閒運動參與動機與參與阻礙之研究以屏東地區警察分局為例，大仁科技大學休閒事業管理研究所碩士論

文。

17. 李達勝(民 102)，業餘桌球運動參賽者參與動機與休閒效益之研究，屏東教大體育，16 期，209-225 頁。
18. 吳盛文(民 101)，新竹縣公立國中生休閒運動參與動機、阻礙因素與休閒效益之研究，國立台灣師範大學體育學系碩士論文。
19. 林連禎(民 79)，從運動社會科學探討大學休閒運動之組織、功能與學生參與，中華民國體育學會，第 16 頁。
20. 林世哲(民 82)，大台北地區慢速壘球參與者之消費者行為研究，國立體育學院體育研究所碩士論文。
21. 林呈樺(民 100)，臺北市國小學童手球運動團隊社會支持與運動參與動機之研究，國立新竹教育大學體育學系碩士論文。
22. 林欣慧(民 91)，解說成效對休閒效益體驗之影響—以登山健行為例，國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。
23. 林宜蔓(民 93)，游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
24. 林衢良(民 96)，撞球參與者參與動機、撞球場館滿意度與行為意圖關係之研究，輔仁大學體育學刊，6 期，70-86 頁。
25. 林偉立、林春鳳(民 100)，屏東縣單車國道自行車騎乘者參與動機與

休閒效益之研究，屏東教大運動科學刊，第7期，437-451頁。

26. 林業展(民 103)，參與動機、休閒效益、工作滿足與工作績效關係之研究—以馬拉松跑者為例，南華大學企業管理系碩士論文。
27. 洪煌佳(民 91)，突破休閒活動之休閒效益研究，國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。
28. 洪連進(民 98)，臺北市運動中心參與者休閒運動動機、休閒運動阻礙及休閒運動效益之研究—以羽球、健身、舞蹈運動為例，臺北市立教育大學體育學系碩士論文。
29. 洪國立(民 98)，日月潭環湖馬拉松賽運動參與行為與休閒效益之研究，大葉大學運動事業管理學系碩士論文。
30. 馬蘇惠(民 99)，認真性休閒目標取向、社會支持、休閒效益關係之研究以射箭活動為例，南華大學旅遊事業管理學系碩士班論文
31. 陳秀華(民 81)，健康適能俱樂部會員消費行為之研究，國立體育學院體育研究所碩士論文。
32. 陳中雲(民 91)，國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究—以臺北縣公立國民小學教師為例，國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。
33. 陳惠美(民 92)，南投縣民眾休閒運動參與現況與滿意度研究，國立台

灣體院休閒運動管理研究所碩士論文

34. 陳藝文(民 98)，休閒阻礙量表之建構-以北部大學生為例，國立體育學院碩士論文。
35. 陳春安(民 100)，路跑運動參與者流暢體驗與休閒效益之關係研究，輔仁大學體育學刊，第 10 期，230-244 頁。
36. 陳素芬(民 103)，休閒運動參與動機、家庭支持、休閒阻礙及休閒效益關係之研究—以網球活動為例，南華大學旅遊管理學系碩士論文。
37. 許美玉(民 97)，瑜珈參與者動機、休閒效益與幸福感關係之研究，大葉大學事業經營研究所碩士論文。
38. 郭進財(民 97)，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，國立林口體育大學博士論文。
39. 郭進財(民 99)，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：復文書局。
40. 陳子逸 (民 97) ，慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理及休閒滿意度之研究—以台灣北部地區為例，南華大學旅遊事業管理學系碩士班論文。
41. 曾瑞怡(民 94)，臺北市高中職學生運動參與行為調查研究，國立台灣師範大學碩士論文。

42. 黃文祥(民 87)，足球選手參與動機之研究，中華民國大專院校體育學術研討會專刊，437-451 頁。
43. 張春興(民 84)，現代心理學，台北：東華書局。
44. 張少熙(民 92)，台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究，國立台灣師範大學體育研究所博士論文。
45. 張文騰(民 93)，國立雲林科技大學教職員工休閒運動參與及阻礙因素之研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
46. 張治文(民 96)，冒險性休閒活動參與動機及休閒效益之研究-以六龜鄉荖濃溪泛舟為例，國立臺灣師範大學碩士論文。
47. 張淑美(民 101)，臺北市立北投國民中學學生課後運動參與動機及阻礙因素之研究，國立臺灣師範大學碩士論文。
48. 廖國翔(民 97)，臺北地區網球運動參與者休閒效益與休閒阻礙因素之研究，臺北市立教育大學體育學系碩士論文。
49. 劉芳遠(民 100)，社區民眾使用學校運動場地之參與、需求和阻礙因素調查研究—以新竹市南寮社區為例，國立體育學院碩士論文。
50. 蔡永勝(民 99)，休閒運動參與動機、休閒阻礙、休閒效益與生活品質之研究-以雲林縣國小教師為例，南華大學旅遊事業管理所碩士論文。

51. 賴家馨(民 101)，休閒阻礙量表之編製－以臺北市大學生為例，國立體育學院碩士論文。
52. 賴子敬(民 92)，台中市高爾夫參與者參與動機和參與行為之研究，私立朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
53. 鍾志強(民 95)。大學生休閒運動動機之研究，休閒運動期刊，5，pp.197-210。
54. 戴遐齡(民 84)，台北市高爾夫練習場運動參與者參與動機與行為之研究，台北師院學報，第二十八期，509-532 頁。
55. 戴琇惠(民 98)，水中有氧運動參與者涉入程度與休閒效益之相關研究－以臺北市為例，國立臺灣師範大學碩士論文。
56. 謝昇諺(民 100)，鐵人三項參賽者參與動機、涉入程度與休閒效益之研究，臺北市立教育大學體育學系研究所碩士論文。
57. 謝宗霖(民 101)，台南市自行車騎士從事休閒活動參與動機與休閒效益之研究，運動健康休閒學報，第 3 期，141-156 頁。
58. 龔俊旭(民 94)，高雄市桌球俱樂部會員休閒動機及滿意度之研究，國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。

二、英文部分

1. Chubb, M. & Chubb, H.R. (1981).One third of our time? An introduction to recreation behavior and resources. New York: John Wiley & Sons, Inc
2. Crawford, A. W. & Godbey, G. (1987),Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure Sciences, 9, PP119-127.
3. Godbey, G. (2003) , Leisure in your life-An exploration (6th Ed.). State College, PA:Venture Publishing.
4. Iso-Ahola, S. E. (1980), The social psychology of leisure and recreation, Dubuque, IA: William. C Brown.
5. Iso-Ahola. S. E., & Mannell, R.C. (1985), Social and psychological constraints on leisure. In M.G. Wade (Ed.), Constraints on leisure (PP.111-151). Springfield, I L.; Charless C. Thomas, Publisher.
6. Iso-Ahola, S. E. (1989) , Motivation for leisure. In E. L.Jackson & Burton T,L.(Eds).Understandin and recreation: Mapping the past, charting the future. State College,PA: Venture Publishing, Inc.
7. Jackson, E. L. (1988) , Leisure constraints: A survey of past research. Leisure Sciences, 10,pp 203-215.
8. Kelly J. R. & Godbey, G. (1992) , The sociology of leisure. State College, PA:Venture Publishing.
9. Mannell, R. C. & Stynes, D. J. (1991) , A retrospective: the benefits of leisure. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L.Peterson (Eds.) Benefits of leisure (pp.461-473) Stage

College, PA: Venture Publishing.

10. Stipek, D. J. (1993). Motivation to learn: from theory to practice.
Boston: Allyn & Bacon.
11. Tinsley, H. E. A. & Tinsley, D. J. (1986). A theory of attributes, benefits,
and causes of leisure experience. Leisure Sciences, 8(1), 1-45.



附錄一 研究問卷

親愛的先生、小姐您好：

感謝您熱心協助，這是一份學術性的研究問卷，目的在瞭解羽球參與者之休閒運動動機、休閒運動阻礙與休閒運動效益之間的關係。您的寶貴意見，將是本研究成功的最大關鍵。問卷採不記名方式，全部資料僅作統計分析之用，絕不對外公開，請安心填寫。懇請您撥冗協助填答問卷，謝謝您的熱心參與。

敬祝您 順心如意

南華大學休閒環境管理研究所

指導教授：于健 教授

研究生：程筱雯 敬上

日期：103年11月

第一部分：【基本資料】請於中打「」

1. 性別：1. 男 2. 女

2. 年齡：1. 18~23 歲 2. 24~29 歲 3. 30~35 歲

4. 36~41 歲 5. 42~47 歲 6. 48 歲以上

3. 婚姻狀況：1. 已婚 2. 未婚 3. 其他

4. 教育程度：1. 高中職以下 2. 大專
3. 研究所以上 4. 其他 _____

5. 職業：1. 學生 2. 教職 3. 公務人員

4. 商 5. 工 6. 農漁牧

7. 自由業 8. 其他 _____

6. 每月收入：
1. 15,000 元以下 2. 15,001 至 30,000 元
3. 30,001 至 45,000 元 4. 45,001 至 60,000 元
5. 60,001 至 75,000 元 6. 75,001 元以上
7. 羽球最高經歷：
1. 國家代表隊 2. 全運會或區運
3. 大運會或大專盃 4. 縣運或縣長盃 5. 無
8. 參與羽球活動頻率：
1. 每天 2. 2-3 天 3. 4-6 天
4. 1-2 週 5. 2 週以上
9. 每次參與羽球活動的時間：
1. 30 分鐘 2. 1 小時
3. 1-2 小時 4. 2 小時以上
10. 參加羽球活動經驗：
1. 2 年以下 2. 3-5 年
3. 6-8 年 4. 9 年以上
11. 平均每月在羽球配備之花費(包含:場地費、配備、羽球耗材...等)：
1. 500 元以下 2. 501-1000 元 3. 1001 元以上
12. 參與羽球活動同伴人數：
1. 1 人 2. 2 人 3. 3 人 4. 4 人以上
13. 參與羽球活動同伴性質：
1. 家人 2. 朋友 3. 同事
4. 同學 5. 其他
14. 請問您通常參與羽球運動的時段：
1. 早上 2. 下午 3. 晚上

第二部分：【問卷】

一、休閒運動參與動機

目前您從事羽球運動的參與動機是什麼？請您根據敘述句的同意程度，圈選您認為最適合的答案。

◆我參與羽球運動可以……	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意
01. 讓身體更健康	5	4	3	2	1
02. 維持好身材	5	4	3	2	1
03. 身體更舒適與輕鬆	5	4	3	2	1
04. 生活有規律	5	4	3	2	1
05. 維持或增加體能	5	4	3	2	1
06. 挑戰身體的極限	5	4	3	2	1
07. 打發無聊時間	5	4	3	2	1
08. 增進運動技術	5	4	3	2	1
09. 紓解壓力	5	4	3	2	1
10. 視為社交活動	5	4	3	2	1
11. 發揮自己的專長	5	4	3	2	1
12. 喜歡運動競賽的氣氛	5	4	3	2	1
13. 提升競爭力	5	4	3	2	1
14. 建立自己的信心	5	4	3	2	1
15. 追求快樂與滿足興趣	5	4	3	2	1
16. 滿足個人的好勝心	5	4	3	2	1
17. 朋友邀約	5	4	3	2	1

二、休閒運動阻礙

導致您無法如願參加羽球運動的可能因素，請根據您對敘述句的同意程度，圈選您認為最適合的答案。

◆我無法參與羽球運動是因為……	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意
01. 無法從羽球活動中獲得成就感	5	4	3	2	1
02. 缺乏空閒時間來打羽球	5	4	3	2	1
03. 工作壓力太重，沒有多餘的精力參與	5	4	3	2	1
04. 打羽球需要費用很高（如：球拍配備、羽球耗材、場地費用等）	5	4	3	2	1
05. 打羽球容易造成運動傷害	5	4	3	2	1
06. 缺少適合的球伴一起參加羽球活動	5	4	3	2	1
07. 原本的球友不常參與	5	4	3	2	1
08. 家人或朋友覺得羽球活動並不適合我	5	4	3	2	1
09. 球友之間互動氣氛不佳	5	4	3	2	1
10. 沒有人邀約我一同去參與羽球活動	5	4	3	2	1
11. 朋友對打羽球缺乏興趣	5	4	3	2	1
12. 等待打球的時間太長	5	4	3	2	1
13. 想參與的羽球活動場館距離太遠	5	4	3	2	1
14. 想參與的羽球活動環境複雜，讓我沒有安全感	5	4	3	2	1
15. 羽球場內的空氣太悶熱	5	4	3	2	1
16. 體育場館的服務人員態度不好	5	4	3	2	1
17. 羽球場地設備不佳	5	4	3	2	1

三、休閒運動效益

參與羽球活動後的體驗感受，請根據您對敘述句的同意程度，圈選您認為最適合的答案。

◆我參與羽球活動後，可以……	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意
01. 精神變好了	5	4	3	2	1
02. 預防保健	5	4	3	2	1
03. 發揮自己的運動才能	5	4	3	2	1
04. 讓心情愉快	5	4	3	2	1
05. 獲得自我肯定	5	4	3	2	1
06. 增添生活樂趣	5	4	3	2	1
07. 增加好友的聚會機會	5	4	3	2	1
08. 拓展社交圈、結交新朋友	5	4	3	2	1
09. 增加團隊的凝聚力	5	4	3	2	1
10. 和球友分享、討論	5	4	3	2	1
11. 和球友學習合作	5	4	3	2	1
12. 忘記不愉快的事物	5	4	3	2	1
13. 消除疲勞、紓解壓力	5	4	3	2	1
14. 放鬆心情	5	4	3	2	1
15. 發洩情緒、舒暢身心	5	4	3	2	1
16. 獲得成就感	5	4	3	2	1
17. 保持身體健康	5	4	3	2	1
18. 身材變好了	5	4	3	2	1
19. 個人的體能變好了	5	4	3	2	1
20. 身體更靈活、舒暢	5	4	3	2	1

