

國立台東大學體育學系
體育教學碩士論文

指導教授：溫卓謀

羽球運動參與者參與動機及阻礙因素之
研究—以彰化縣為例

研 究 生：林涵芸

中華民國九十六年八月

國立台東大學體育學系
體育教學碩士論文

羽球運動參與者參與動機及阻礙因素之
研究—以彰化縣為例

研 究 生：林涵芸

指導教授：溫卓謀

中華民國九十六年八月

國立台東大學

學位論文考試委員審定書

系所別：體育學系

本班 林涵芸 君

所提之論文 羽球運動參與者參與動機及阻礙因素之研究
—以彰化縣為例

業經本委員會通過合於 ☒ 碩士學位論文 條件
☐ 博士學位論文

論文學位考試委員會：

林紹豐

(學位考試委員會主席)

王明泉

溫卓謀

(指導教授)

論文學位考試日期：96年8月4日

國立台東大學

博碩士論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 體育學系 系(所)
組 96 學年度第 一 學期取得 碩 士學位之論文。
論文名稱：羽球運動參與者參與動機及阻礙因素之研究－以彰化縣為例

本人具有著作財產權之論文全文資料，授予下列單位：

同意	不同意	單 位
☒	☐	國家圖書館
☒	☐	本人畢業學校圖書館

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請文號為：_____，請將全文資料延後半年再公開。

公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
☒	☐	☐	☐

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未鉤選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：溫 卓 謀 (親筆簽名)

研究生簽名：林 丞 芸 (親筆正楷)

學 號：1493001 (務必填寫)

日 期：中華民國 九十六 年 八 月 十五 日

誌 謝 辭

終於～到了這一刻！看著這本歷經千辛才完成的論文，心裡有無限的感謝，最感謝的當然是指導教授溫卓謀老師，溫老師像是一盞明燈，適時的指引我研究方向，總是在我陷入研究困境時指點迷津、悉心指導。同時還要感謝王明泉教授與林耀豐教授在論文寫作的建議與指導，讓本論文更臻完善。另外感謝林岑怡老師與吳承典主任慷慨同意我使用您們的問卷，讓我的研究之路走來事半功倍。

感謝同組的維翰、明吉與健敏在學習歷程上的陪伴與勉勵；還要感謝九六級體碩班的全體同學，謝謝你們給我這麼美好且難忘的回憶。

感謝同事孟敏與嘉玲在收集資料的過程中鼎力相助；感謝和美羽球會的球友、卓俊男總幹事與孫東平教練的關心與照顧；當然還要感謝我的家人，你們的支持是我完成學業的動力。

最後，感謝 Y. S.，這一路的相伴銘感在心，未來的路希望執子之手繼續向前！

林涵芸

2007.08

羽球運動參與者參與動機及阻礙因素之研究

— 以彰化縣為例

研 究 生：林涵芸

指導教授：溫卓謀

日 期：2007.08.

摘 要

本研究旨在探討羽球運動參與者之：1. 運動參與動機和阻礙因素；2. 不同背景變項在參與動機、阻礙因素和運動參與行為之差異情形；3. 參與動機和阻礙因素之關聯情形。以彰化縣羽球運動參與者為對象，林岑怡「運動參與動機量表」及吳承典「休閒運動阻礙量表」為問卷工具，總計發出 380 份問卷，回收有效問卷 334 份，以描述統計、t 檢定、單因子變異數分析、無母數統計檢定、典型相關等統計方法進行資料分析，主要發現如下：

- 一、羽球運動參與者之參與動機構面之強弱排序為「健康因素」、「社交與知性」、「外表因素」、「壓力因素」。其中不同性別、年齡、球齡、職業等在參與動機上有顯著差異存在。
- 二、羽球運動參與者之阻礙因素構面之強弱排序為「環境阻礙」、「經驗阻礙」、「個體阻礙」、「社會阻礙」。其中不同年齡、職業、每月花費、到達場地時間等，在阻礙因素上有顯著差異存在。
- 三、不同背景因素之羽球運動參與者在運動參與行為上有顯著差異：男性、22 歲以下、自由業、每月收入 2 萬元以下、球齡 10 年以上、每月花費 1000 元以上者有較高程度的運動參與行為。
- 四、羽球運動參與者之參與動機和阻礙因素有顯著典型相關。羽球運動參與者「壓力因素」動機愈低，其「社會阻礙」的程度相對愈低；運動參與者「外表因素」的動機愈低，其「個體阻礙」的程度相對愈低；運動參與者「社交與知性」動機愈高，其「環境阻礙」的程度相對愈低。

基於上述的研究發現，本研究針對政府單位、羽球會及後續研究等提出建議。

關鍵詞：羽球、運動參與動機、運動阻礙因素、運動參與行為

The Study on Badminton Participants' Motivations and Constraints

—Take Changhua County as an Example

Master's Thesis, August, 2007

Graduate: Han-Yun Lin

Advisor: Chou-Mou Wen, Ph.D.

Abstract

The purposes of this study were : 1. to investigate badminton participants' motivations and constraints. 2. to explore how the badminton participants' background variables contribute to the differences of motivations, constraints and exercise participation behavior. 3. to research the correlation of the motivations and constraints for the badminton participants.

This study was conducted among the badminton participants in Changhua County. We sent out 380 questionnaires and collected 334 effective samples. By applying several statistical analysis methods including descriptive statistics, t-test, One-way ANOVA and canonical correlation. The results were as follows:

1. The badminton participants' motivations could be classified into the following categories (by the order from the most significant one): " health ", " social and knowledge ", " appearance ", " pressure" . Badminton participants with different sex, age, badminton experience, occupation, showed significant difference in motivations.

2. The badminton participants' constraints could be classified into the following categories (by the order from the most significant one) " environment constraints ", " experience constraints ", " individual constraints ", " society constraints ". Badminton participants with different age, occupation, expenditure, time of arrival, showed significant difference in constraints.

3. The badminton participants with different background showed significant difference in their exercise participation behavior. Badminton participants who were male, below 22 years old, self-employed, earned below 20000 NT dollars a month, above 10 years of playing badminton, spent above 1000 NT dollars every month, had higher exercise participation behavior.

4. Motivations and constraints had significant canonical correlation for the badminton participants.

Based on this results, this study offered some suggestions to the governments, badminton associations and future researchers.

Key words: badminton, exercise participation motivations, exercise constraints, exercise participation behavior

目 次

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
目 次.....	iii
表 次.....	v
圖 次.....	viii
第一章 緒論.....	1
第一節 問題背景.....	1
第二節 研究目的.....	4
第三節 研究問題與假設.....	5
第四節 名詞操作性定義.....	7
第二章 文獻探討.....	9
第一節 動機理論.....	9
第二節 運動參與動機理論.....	19
第三節 運動參與動機之相關研究.....	22
第四節 不同運動人口統計特徵與參與行為之相關研究.....	28
第五節 休閒阻礙理論.....	34
第六節 運動阻礙因素之相關研究.....	44
第七節 文獻總結.....	48
第三章 研究方法.....	49
第一節 研究架構.....	49
第二節 研究對象.....	50
第三節 研究工具.....	50
第四節 資料處理與統計分析.....	56

第五節	有效樣本基本資料描述.....	58
第四章	結果與討論.....	64
第一節	不同背景因素羽球運動參與者參與動機之差異性分析.....	65
第二節	不同背景因素羽球運動參與者阻礙因素之差異性分析.....	77
第三節	不同背景因素羽球運動參與者運動參與行為之差異性分析.....	88
第四節	羽球運動參與者參與動機與阻礙因素之相關情形.....	97
第五節	主要研究發現.....	102
第五章	結論與建議.....	107
第一節	結論.....	107
第二節	建議.....	109
參考文獻.....		112
中文部份.....		112
英文部分.....		123
附錄一	彰化縣羽球會（隊或俱樂部）一覽表.....	128
附錄二	國內外運動參與動機因素之相關研究.....	129
附錄三	國內外運動阻礙因素之相關研究.....	140
附錄四	正式問卷.....	144
附錄五	問卷使用同意書.....	149

表 次

表 2-4-1	不同運動參與者之人口統計資料表.....	34
表 2-5-1	休閒阻礙的來源概念.....	36
表 3-3-1	運動動機量表因素分析摘要表.....	54
表 3-3-2	休閒運動阻礙各構面信度分析摘要表.....	55
表 3-5-1	性別有效樣本統計表.....	58
表 3-5-2	年齡有效樣本統計表.....	58
表 3-5-3	婚姻狀況有效樣本統計表.....	59
表 3-5-4	教育程度有效樣本統計表.....	59
表 3-5-5	職業有效樣本統計表.....	60
表 3-5-6	每月收入有效樣本統計表.....	60
表 3-5-7	球齡有效樣本統計表.....	61
表 3-5-8	到達場地時間有效樣本統計表.....	61
表 3-5-9	每月花費費用有效樣本統計表.....	62
表 4-1	背景因素組別合併前後比較表.....	64
表 4-1-1	受試者參與動機各層面反應分析表.....	65
表 4-1-2	參與動機各題項之分析摘要表.....	66
表 4-1-3	不同性別羽球運動參與者參與動機之 t 考驗摘要表.....	67
表 4-1-4	不同年齡羽球運動參與者參與動機之單因子變異數分析摘要表.....	68
表 4-1-5	不同婚姻狀況羽球運動參與者參與動機之單因子變異數分析摘要表.....	69
表 4-1-6	不同教育程度羽球運動參與者參與動機之單因子變異數分析摘要表.....	70
表 4-1-7	不同職業羽球運動參與者參與動機之單因子變異數分析摘要表.....	71
表 4-1-8	不同每月收入羽球運動參與者參與動機之單因子變異數分析摘要表.....	72

表 4-1-9	不同球齡羽球運動參與者參與動機之單因子變異數分析摘要表	73
表 4-1-10	不同到達場地時間羽球運動參與者參與動機之單因子變異數分析摘要表.....	74
表 4-1-11	不同每月花費羽球運動參與者參與動機之單因子變異數分析摘要表.....	74
表 4-2-1	受試者阻礙因素各層面反應分析表.....	77
表 4-2-2	阻礙因素各題項之分析摘要表.....	78
表 4-2-3	不同性別羽球運動參與者阻礙因素之 t 考驗摘要表.....	79
表 4-2-4	不同年齡羽球運動參與者阻礙因素之單因子變異數分析摘要表.....	79
表 4-2-5	不同婚姻狀況羽球運動參與者阻礙因素之單因子變異數分析摘要表.....	80
表 4-2-6	不同教育程度羽球運動參與者阻礙因素之單因子變異數分析摘要表.....	81
表 4-2-7	不同職業羽球運動參與者阻礙因素之單因子變異數分析摘要表.....	82
表 4-2-8	不同每月收入羽球運動參與者阻礙因素之單因子變異數分析摘要表.....	83
表 4-2-9	不同球齡羽球運動參與者阻礙因素之單因子變異數分析摘要表.....	84
表 4-2-10	不同到達場地時間羽球運動參與者阻礙因素之單因子變異數分析摘要表.....	85
表 4-2-11	不同每月花費羽球運動參與者阻礙因素之單因子變異數分析摘要表.....	85
表 4-3-1	運動頻率有效樣本統計表.....	88
表 4-3-2	運動持續時間有效樣本統計表.....	89
表 4-3-3	運動強度有效樣本統計表.....	89
表 4-3-4	不同性別羽球運動參與者運動參與行為之 t 考驗摘要表.....	90
表 4-3-5	不同年齡羽球運動參與者運動參與行為之單因子變異數分析摘要表.....	90
表 4-3-6	不同婚姻狀況羽球運動參與者運動參與行為之單因子變異數分析	

摘要表.....	91
表 4-3-7 不同教育程度羽球運動參與者運動參與行為之單因子變異數分析摘要表.....	91
表 4-3-8 不同職業羽球運動參與者運動參與行為之單因子變異數分析摘要表.....	92
表 4-3-9 不同每月收入羽球運動參與者運動參與行為之單因子變異數分析摘要表.....	92
表 4-3-10 不同球齡羽球運動參與者運動參與行為之單因子變異數分析摘要表.....	93
表 4-3-11 不同到達場地時間羽球運動參與者運動參與行為之單因子變異數分析摘要表.....	94
表 4-3-12 不同每月花費羽球運動參與者運動參與行為之單因子變異數分析摘要表.....	94
表 4-4-1 參與動機與阻礙因素典型相關顯著性考驗摘要表.....	97
表 4-4-2 參與動機與阻礙因素典型相關分析摘要表.....	98

圖 次

圖 2-1-1	人類需求的層次關係……	13
圖 2-1-2	內、外在因素對內、外在動機和運動參與理由的影響……	17
圖 2-1-3	能力動機理論……	20
圖 2-5-1	個人內在阻礙、偏好和參與的關係……	37
圖 2-5-2	人際間的阻礙、偏好和參與的關係……	37
圖 2-5-3	結構性阻礙、偏好和參與的關係……	37
圖 2-5-4	休閒阻礙階層模式圖……	39
圖 2-5-5	休閒阻礙在活動專業化的影響……	40
圖 2-5-6	各阻礙類型的交互作用……	41
圖 2-5-7	休閒參與是阻礙與動機的平衡結果……	42
圖 2-5-8	修正後的休閒阻礙模式……	43
圖 3-1-1	研究架構……	49
圖 4-5-1	參與動機與阻礙因素典型相關分析徑路圖……	98

第一章 緒論

本章主要在說明本研究的背景和目的，根據研究的目的提出研究問題與假設，並針對相關的名詞給予解釋及定義。本章共分為四節：第一節為問題背景；第二節為研究目的；第三節為研究問題與假設；第四節為名詞操作性定義。

第一節 問題背景

世界知名的管理學大師大前研一在『OFF 學』（劉柏誠譯，2006）中提到，贏家的條件在休閒之中，人生的達人應該從年輕時就對於「ON（工作）」與「OFF（休閒）」同樣的注意，不只在工作的領域遊刃有餘，也能夠創造豐富的人生。劉維公教授也認為，台灣目前正處於新的創意經濟時代，休閒是為了增加創造力，一個缺乏休閒技能的國家，是不會在創意經濟中有任何傑出的表現（劉維公，2006）。而運動是休閒活動的最佳選擇，是唯一能夠一邊享受，一邊放鬆身心，並且維持健康的活動。

行政院體委會（2005）在國家體育施政計畫中提到，全民運動（sports for all）風氣已然覺醒，健康的國民是國家最大的資產，國民的體能不僅是國力的象徵亦是國家競爭力的關鍵因素；其中影響國民健康的一項重要因素就是運動，有許多專家學者經常在強調運動帶來的好處，而相關研究也一再證明若要擁有健康，運動是正確的選擇。

由行政院體委會近年來的體育政策如 1997 年的「陽光系列活動」、1998 年的「陽光健身計畫—厝邊相招來運動」、1999 年發布全民運動會舉辦準則、2000 年實施國民體能檢測、2001 年設置「運動與休閒推廣中心」、2002 至 2008 年的「運動人口倍增計劃」等可窺探得知政府致力於推動全民運動的決心，而全民運動的最終目的是要民眾能夠積極、自發的從事運動，實現「人人會運動，時時可運動，處處能運動」的目標，所以對民眾來說簡單易學、沒有太多條件限制的運動最容易讓人接受，也最適合發展成為終身運動。

在運動的領域裡，「動機」與「阻礙」是研究運動行為發生與停止的方向，政府單位在現階段以推行「全民運動」為首要政策，當然應該需要了解民眾參與運動的動機與阻礙因素，一方面在了解「動機」後，便能針對引起民眾興趣的原因加以推行政策，規劃吸引民眾踴躍參加的活動；另一方面在清楚「阻礙」後，便能提供協助以解決民眾停止運動的因素，減少阻礙發生，增加民眾參與運動的意願，讓「全民運動」真正能夠付諸實行。

國內有關運動動機和阻礙的研究有王薰禾（2004）「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」、賴溢宏（2005）「彰化地區高中職學生參與課後運動動機及其阻礙因素之研究」、蕭佳修、雷文谷、林智翔、林艾梅、李詩偉與郭紋琪（2005）「大葉大學不同職等教師休閒運動參與類型、動機、阻礙因素及需求之分析探討」、沈永健（2006）「軍職人員休閒運動行為、參與動機及阻礙因素之研究」等，上述研究的對象偏重在某一特定

人群非一般大眾，而範圍則屬較廣泛的「休閒運動」，故研究者想藉本研究瞭解一般民眾在從事特定運動時的參與動機與阻礙因素，以提供相關單位推展全民運動時的參考依據。

在眾多運動項目中，羽球運動不僅符合全民運動的條件，更能成為終身運動，因為不論男女老幼均能從事羽球運動並享受羽球運動帶來的樂趣，對絕大部分的人來說，只需稍加介紹與解釋羽球運動，大家便能輕易上手，而且這項運動不容易造成身體傷害，是一項安全的運動，再加上羽球運動屬於高度社交性的活動，所以參與者常能樂在其中、樂此不疲 (Samuel, 1991)。

1999 年劉衡江與王金成在「國民參與體育運動意願調查」研究結果發現，羽球為國民參與各種體育運動項目中意願較高和經常參與的體育運動項目；大成報也於該年底報導國內羽球運動人口粗略估計約有六百萬人之多；每個禮拜固定打羽毛球的運動人口估計也超過一百萬人，確實是名符其實的全民運動（大紀元，2004）。2001 年牟鍾福在「台灣地區民眾運動休閒設施需求研究」中發現「羽球場」在民眾最常使用的運動休閒設施中排名第二；而羽球運動人口數依據 2001 年體委會統計資料由 2000 年的 8.1% 提升到 9.1%，可見羽球運動正在蓬勃發展。根據行政院體委會 2005 年體育統計，在推動運動人口倍增計劃各縣市的辦理成果中，彰化縣辦理的場次居全台灣之首，其中以羽球運動為項目的場次在眾多運動項目中排名第四（彰化縣教育局體育保健課，2005）；另外彰化縣的羽球俱樂部或羽球會有 30 個之多，

羽球運動風氣甚是熾熱（林涵芸，2005），可見羽球運動在彰化縣是一項頗受歡迎的運動。

何以羽球運動如此受歡迎？參與者參與的動機為何？而阻礙參與者運動的因素又是什麼？不同人口變項的羽球參與者參與動機和阻礙因素是否有所不同？研究者相信如果能夠針對上述問題加以釐清，對於羽球運動的推廣將能提供更完整的資訊，藉由策略的運用吸引更多的人來參與羽球運動，提昇全民運動的風氣。

第二節 研究目的

根據上述的問題背景，本研究的目的分述如下：

- 一、分析彰化縣羽球運動參與者的參與動機及比較不同背景因素的受試者參與動機的差異情形。
- 二、分析彰化縣羽球運動參與者的阻礙因素及比較不同背景因素的受試者阻礙因素的差異情形。
- 三、分析彰化縣羽球運動參與者的運動參與行為及比較不同背景因素的受試者運動參與行為的差異情形。
- 四、分析彰化縣羽球運動參與者參與動機與阻礙因素之關聯情形。

第三節 研究問題與假設

一、研究問題

基於上述的研究目的，本研究擬探討之問題如下：

- (一) 彰化縣羽球運動參與者的參與動機為何？不同背景因素的受試者參與動機是否達顯著差異？
- (二) 彰化縣羽球運動參與者的阻礙因素為何？不同背景因素的受試者阻礙因素是否達顯著差異？
- (三) 彰化縣羽球運動參與者的運動參與行為為何？不同背景因素的受試者運動參與行為是否達顯著差異？
- (四) 彰化縣羽球運動參與者參與動機與阻礙因素之關聯情形如何？

二、研究假設

- (一) 不同背景因素之羽球運動參與者參與動機的差異達顯著水準。
 - 1.不同性別羽球運動參與者參與動機差異達顯著水準。
 - 2.不同年齡羽球運動參與者參與動機差異達顯著水準。
 - 3.不同婚姻狀況羽球運動參與者參與動機差異達顯著水準。
 - 4.不同教育程度羽球運動參與者參與動機差異達顯著水準。
 - 5.不同職業羽球運動參與者參與動機差異達顯著水準。
 - 6.不同每月收入羽球運動參與者參與動機差異達顯著水準。
 - 7.不同球齡之羽球運動參與者參與動機差異達顯著水準。

8.不同到達場地時間之羽球運動參與者參與動機差異達顯著水準。

9.不同每月花費費用之羽球運動參與者參與動機差異達顯著水準。

(二) 不同背景因素之羽球運動參與者阻礙因素的差異達顯著水準。

1.不同性別羽球運動參與者阻礙因素差異達顯著水準。

2.不同年齡羽球運動參與者阻礙因素差異達顯著水準。

3.不同婚姻狀況羽球運動參與者阻礙因素差異達顯著水準。

4.不同教育程度羽球運動參與者阻礙因素差異達顯著水準。

5.不同職業羽球運動參與者阻礙因素差異達顯著水準。

6.不同每月收入羽球運動參與者阻礙因素差異達顯著水準。

7.不同球齡之羽球運動參與者阻礙因素差異達顯著水準。

8.不同到達場地時間之羽球運動參與者阻礙因素差異達顯著水準。

9.不同每月花費費用之羽球運動參與者阻礙因素差異達顯著水準。

(三) 不同背景因素之羽球運動參與者運動參與行為的差異達顯著水準。

1.不同性別羽球運動參與者運動參與行為差異達顯著水準。

2.不同年齡羽球運動參與者運動參與行為差異達顯著水準。

3.不同婚姻狀況羽球運動參與者運動參與行為差異達顯著水準。

4.不同教育程度羽球運動參與者運動參與行為差異達顯著水準。

5.不同職業羽球運動參與者運動參與行為差異達顯著水準。

6.不同每月收入羽球運動參與者運動參與行為差異達顯著水準。

7.不同球齡之羽球運動參與者運動參與行為差異達顯著水準。

8.不同到達場地時間之羽球運動參與者運動參與行為差異達顯著水準。

9.不同每月花費費用之羽球運動參與者運動參與行為差異達顯著水準。

(四) 彰化縣羽球運動參與者參與動機與阻礙因素之相關達顯著水準。

第五節 名詞操作性定義

一、羽球運動參與者

本研究所指的羽球運動參與者係指有加入彰化縣的各羽球會(隊或俱樂部)，並實際從事羽球運動的人，以南北彰化各 10 個羽球會共 334 人為本研究對象。

二、參與動機

張春興(1991)說明「動機」是引起個體活動，維持已引起的活動，並促使該活動朝向某一目標進行的內在作用。而參與動機係指促使羽球運動參與者從事羽球運動的原因。本研究之參與動機是指受試者在林岑怡(2005)建構之「運動參與動機量表」的得分，包含「社交與知性」、「健康因素」、「壓力因素」、「外表因素」等四個因素，得分愈高表示參與動機愈強，得分愈低則反之。

三、阻礙因素

影響羽球運動參與者無法或減少參與羽球運動的原因。本研究之阻礙因

素是指受試者在吳承典（2004）建構之「休閒運動阻礙量表」的得分，包含「環境阻礙」、「經驗阻礙」、「個體阻礙」、「社會阻礙」等四個因素，得分愈高表示阻礙因素愈強，得分愈低則反之。

四、運動參與行為

係指一種有計畫、有組織、具重覆性的體能活動（林岑怡，2005），本研究根據 Fox (1987) 的公式：運動參與行為＝運動頻率×（平均運動強度＋運動持續時間），以參與運動的頻率、運動強度、運動持續時間為指標，由算式所得數字愈高者，其運動參與愈多，反之，則運動參與愈少。

五、背景因素

包括性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、每月收入、球齡、到達場地時間和每月花費費用等九項。

第二章 文獻探討

本章共分為七小節：第一節動機理論；第二節運動參與動機理論；第三節運動參與動機之相關研究；第四節不同運動人口統計特徵與參與行為之相關研究；第五節休閒阻礙理論；第六節運動阻礙因素之相關研究；第七節文獻總結。

第一節 動機理論

一、動機的意義

「動機」這一個概念是由伍德沃斯 (R. Woodworth) 於 1918 年率先引入心理學，他把動機視為決定行為的內在動力（孟昭蘭，2002）。在體育大辭典（1998）中解釋「動機」乃引起行為的契機，形成行為動機的元素有二：一是動因又稱驅力（drive），二是誘因（incentive），動因起於人的心理需求，包括身體活動、求安全、愛情、社會承認、自我表現、競爭等；誘因包括獎賞、責罰、場地設備、時間、教師、教練的鼓勵等。

國內外諸多學人對「動機」一詞的解釋如下：

Sage (1977) 簡單的對「動機」定義為一個人努力的方向與強度；Hoy 與 Miskel (1982) 解釋「動機」是力量、本能、需要及開始且保持自發的行動並朝著達成自我目標前進的綜合體，同時動機也引導著行為產生；接著 Robbin

(1997) 說明「動機」乃是個人自願且盡力持續一種高度努力以完成有組織的目標並滿足個人需要；David Pargman (1998) 則指出「動機」是行為的方向、能力和強度，換句話說就是行為的「原因」；張春興（1991）說明「動機」是引起個體活動，維持已引起的活動，並促使該活動朝向某一目標進行的內在作用；周紹忠與岑漢康（2000）認為「動機」是直接推展一個人進行活動的內部動因或動力。人的行為動機是生理組織和社會組織要求相結合的產物，前者是形成動機的自然基礎，後者是形成動機的社會基礎。大陸學者馬啟偉與張力為（1996）則以為「動機」能引起並維持人的活動，將該活動導向一定目標，以滿足個體的念頭、願望或理想等，動機是個體的內在過程，行為是這種內在過程的結果；另一大陸學者孟昭蘭（2002）指出「動機」是發動、指引和維持軀體和心理活動的內部過程。在具有特定目標的活動中，動機涉及這種活動的全部內在機制，包括能量的激活、使活動指向一定的目標以及維持有組織的反應模式，直到活動的完成。

歸納以上學者的看法，「動機」乃是促使人類行為產生的驅力，而且這個力量會讓個體持續該行為以滿足其需要，進而完成最終目標。

二、動機理論

動機理論即在對「動機」給予一系統性的解釋，但是有關於人類的動機相當複雜，所以提出動機理論的學派亦相當多元，以下根據國內運動心理學家林清和（2001）的觀點，提出十五個動機理論。

（一）本能理論

以 Freud 和 William James 為代表。Freud 對人類的動機有兩種解釋，一是「性」和「攻擊」這兩種人類本能是人類行為的本源，另一是「潛意識動機」。「性」衝動是人類「生之本能」，人類行為的發展在性的驅使下有一定的模式，由口腔期、肛門期、性器期、潛伏期到兩性期；相對的「攻擊」是人類「死之本能」，其表現模式有內向攻擊自己和外向攻擊他人或物體。「潛意識動機」乃是個體主動壓抑意識的動機而來的，雖然潛意識動機仍是支配行為的內在力量，不過其所支配的行為大多是偽裝或變形的。

Jamse 是功能主義者，他強調本能動機的生存價值，強調人一生下來就有許多本能，如害怕、社會能力、清潔和愛等，這些本能在所有更加複雜的行為中都存在。

（二）行為論（behavior theory）

行為論者有四個要點說明人類動機的形成過程：

- 1.人類的動機是學習來的，而學習的過程遵循著「需要 → 驅力 → 行為」的模式。
- 2.成人的動機是由幼稚期的基本需要分化演變來的。
- 3.由五種幼稚期的基本需要，即營養、廢物排泄、性、被人照顧、和應付挫折的需要，產生相對的五種趨力（動機），即飢餓、排泄、性、依賴和攻擊的驅力，進而發生五類行為，即吃、大小便、性、依賴和攻

擊的行為。

4.上述的五種行為會隨年齡增長、生活環境、獎懲標準、社會期待、文化傳統等逐漸分化、複雜，進而使學得的動機與外在行為顯現出極大的個別和團體的差異。

（三）Hull 的動機理論

學習理論家 Hull 將產生需求的觀念綜合到動機行為的一個等式：

$$\text{行為} = \text{驅力狀態} \times \text{誘惑力的大小} \times \text{習慣強度}$$

Hull 的動機觀點是新行為主義，因為此觀點建立在驅力、誘因、習慣強度等中介變項的的操縱基礎上，而不是觀察條件和反應。

（四）需求層次論（hierarchy of needs theory）

美國人本心理學家馬斯洛（Maslow）認為人類的動機是環環相扣，彼此相連的，各種動機之間的關係變化又與個體生長的社會環境有相當密切的關係，他強調人類的行為是因「需求（need）」所引起的，而需求又有高低層次之分，當較低的需求層次獲得滿足時，個體就會追求較高一層的需求，如圖 2-1-1，馬斯洛提出五種層次的需求：

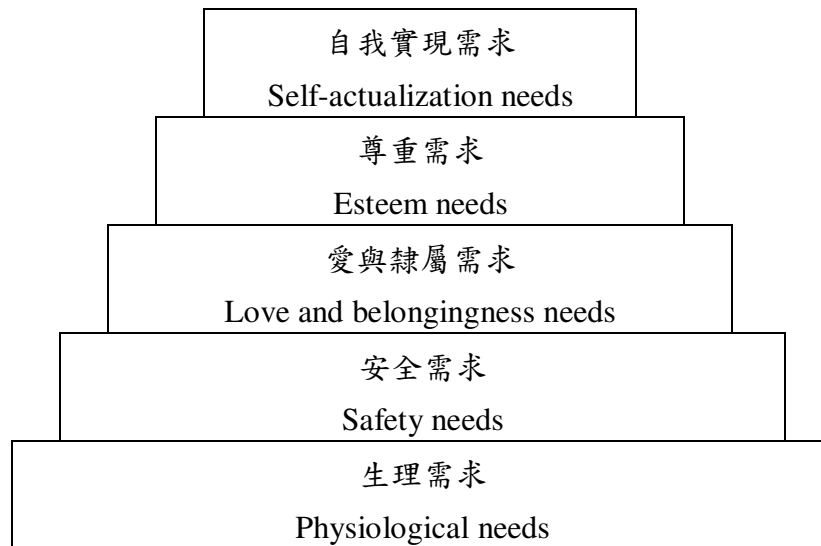


圖 2-1-1 人類需求的層次關係

資料來源：心理學（431 頁），張春興，1976，台北市：東華書局。

1.生理需求（Physiological needs）

人類需求中最基本的就是生理需求，如飢餓、口渴、空氣、性等。生理需求也是推動人類行動的最大動力。

2.安全需求（Safety needs）

個體需要免於威脅、恐懼、孤獨、被侵犯，希求保障與生活的安全感。

3.愛與隸屬需求（Love and belongingness needs）

這方面包括希望愛別人與被人愛和歸屬於某一個團體，在團體中幫助與被幫助、愛護與被愛護等。

4.尊重需求（Esteem needs）

包括「受人尊重」和「自我尊重」，前者是指別人對自己注意、接受、承認、讚許、支持、擁護等，後者則是自己對本身的自信、自強、追

求成功、領導等。

5.自我實現需求 (Self-actualization needs)

層次需求論的最高需求—自我實現需求，是人類的最高需求，亦是個體追求最高理想實現的動機來源，以期達到真善美的至高境界。

(五) 自我理論

以 Roger 為代表，他認為當個體經驗到核心結構受到威脅時，是心理騷動不安的主要來源，核心結構是指個人對世界經驗的中心所在，他領悟到人類奮鬥是為了自我提昇和成長，也主張生命的動機力量是來自積極尊重的需求。Roger 的理論建議我們參加比賽的動機是包含愛、接受和從我們自己及得到重要他人的尊重等需求。

(六) Erikson 的觀點

Erikson 反對佛洛伊德學派的主張，認為發展過程是人類行為的中心，而且人類生理和認知的發展階段有不同的動機強度，這個觀念已被運動領域的研究者加以證實。

(七) ERG 理論

以 Alderfer 為代表，他提出三種核心需求的動機理論，分別是：

- 1.存在需求 (existence)
- 2.關係需求 (relatedness)
- 3.成長需求 (growth)

這三個層次需求可同時具有激勵作用，但強度未必相同，而且如果較高的層次需求無法得到滿足的話，則對較低層次需求的滿足將會顯得更加殷切，這個現象稱為挫折回歸（黃天中、洪英正，1996）。

（八）McClelland 的觀點

McClelland 提出人們具有三種需求：

- 1.成就需求：追求成就感及優越感，希望自己表現比同儕好。
- 2.權力需求：追求控制和操縱的權力，使他人順服自己的慾望。
- 3.親和需求：尋找與他人建立友善、親近和合諧的人際關係的企圖。

如果這三種需求不能獲得滿足，則會使個體採取行動來獲得滿足（黃天中、洪英正，1996）。

（九）自我知覺理論

Bem 認為人們了解自己態度的歷程，和了解別人的歷程是一樣的，是依當事人行為表現與當時情況推知。自我知覺理論強調個體對內部線索不了解時，會以旁觀者角色自我觀察，透過對環境與個人行為觀察之結果，嘗試去定位自己的態度或感覺（黃天中、洪英正，1996）。

如果行為的情境沒有明顯的呈現外在獎賞，而察覺到控制觀是在個人內心，則有關動機的結果推論會被視為內在引起的行為而被解釋為內在動機，相反的，存在著外在獎賞的行為察覺將歸之為外在力量而被推論描述為外在動機。

（十）過度辯解理論

該理論是指個人的內在動機水準可能被明顯的外在獎賞和給予的期望等特殊行為逐漸損害。有三種假說來解釋該理論：

- 1.比賽反應假說：獎賞只是許多可能的反應之一，它可能會干擾比賽或技能表現的行為。
- 2.內容－結果假說：過度辯解假說是在區分內在和外動機之間的差異。
- 3.報酬延遲假說：顯著的外在獎賞對內在動機的不利影響，是歸因於對隨後的工作喪失興趣，這是因為獎賞必須被等待所產生的挫折感，這種挫折感使得對未來工作的參與有些厭惡。

（十一）認知評估理論

該理論認為個體的知覺勝任和自我決定能力對參與動機具有很大的影響，而動機的改變是影響行為的強度、選擇、表現和持續性的最大因素 (Deci, 1975 ; Deci & Ryan, 1985, 1991) 。認知評價論將外在獎賞和內在動機之間的關係提供一個實用的概念架構，如圖 2-1-2。

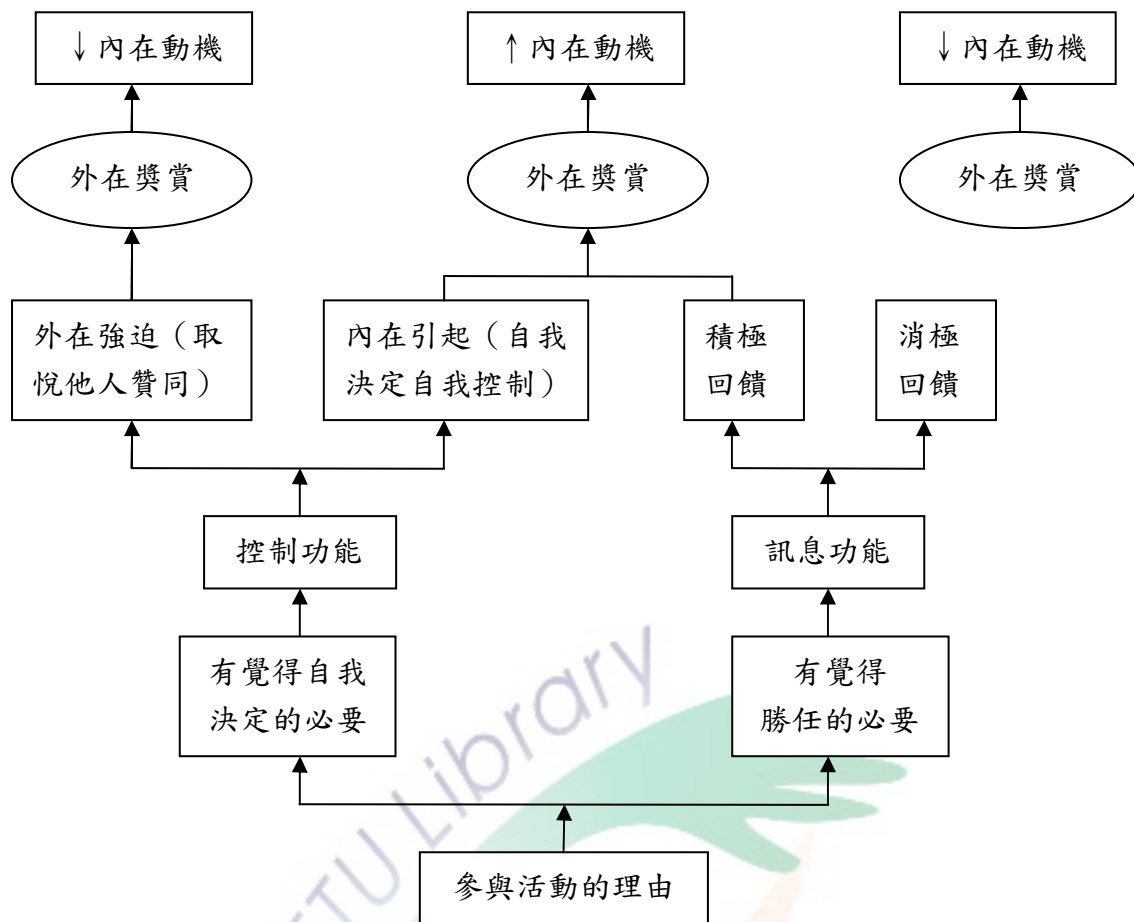


圖 2-1-2 內、外在因素對內、外在動機和運動參與理由的影響
資料來源：教練心理學 (742 頁)，林清和，2001，台北市：文史哲出版社。

(十二) 動機－保健理論

Herzberg 發現人們具有兩個相對組合的需求稱為動機因子和保健因子，統稱為動機－保健理論。動機因子具有提高效果和促進個人技能表現和面對工作的態度，這些感覺是長久持續著，包括成就、認同、負責、促進和個人成長。保健因子則具有降低效果和削弱個人技能表現和面對工作的態度，這些因素通常不會持久，包括組織的政策、監督者的行為和經驗、大學同學人際間關係、金錢、地位、工作情況和安全感。

（十三）對立過程理論

Richard Solomon 提出該理論，他認為許多學會的動機是從大腦運作中兩個相對過程的相互作用引起的，一個人的行為受愉快和痛苦兩個相對壓力平衡和前進的過程的激勵。

（十四）公平理論

人們通常會以自己的投入與所得報酬的比例和別人做比較，如果相差甚大，而使之認為不公平時，內心即會升起一種緊張不滿足感，因而促使他們把情況導回公平狀態。

（十五）Carron 的動機模式

由 Carron 提出，他列出四種影響動機因素：

1. 易變個人因素：包括誘發動機、技能表現分析、比賽結果、內在興趣、他人期望和自信心等。
2. 不易變個人因素：包括特質焦慮和成就需求。
3. 易變情境因素：該種類組成最普遍的應用技術來刺激選手，包括紀念品獎賞、目標設定、不同的練習活動和社會增強等方式。
4. 不易變情境因素：在運動情境有許多方面是固有的，不能輕易加以改變，這些因素可能有利或不利於選手的情緒和行為，包括群眾、比賽本身、選手的團隊環境等。

第二節 運動參與動機理論

根據 Weiss 與 Chaumeton (1992) 關於描述和解釋運動參與者之動機與行為的理論主要有三個，即能力動機論、成就目標取向理論和社會交換（成本/利益）論。

一、能力動機論（Competence Motivation Theory）

Harter (1978, 1988) 認為個體會試圖在成就領域上表現以證明自己的能力進而獲得更精熟的技能。如果個體經驗成功的話，這些經驗的結果會帶來有效能且正面的影響，並激勵個體持續參與運動。因此個體若擁有較高的知覺能力和內在控制的話就會發揮更多的努力並更能持續完成成就任務 (Weiss & Chaumeton, 1992)。圖 2-1-3 即為能力動機論的模式圖。

以 Harter 的能力動機論做為基礎的研究不勝枚舉，其中 Roberts, Kleiber 與 Duda (1981) 在一個研究中比較運動參與者和非參與者在知覺能力、自我價值和期待成功上的差別，結果發現運動參與者在各項得分上均遠高於非運動參與者。而 Wong 與 Bridges (1995) 也利用圖 2-1-3 的模式測驗 108 位年輕的足球運動選手和他們的教練，結果在特質性焦慮、教練行為預測知覺能力與控制和選手的動機水準有關，所以年輕運動員的知覺能力和知覺控制是他們能否朝成就而努力的關鍵性因素。

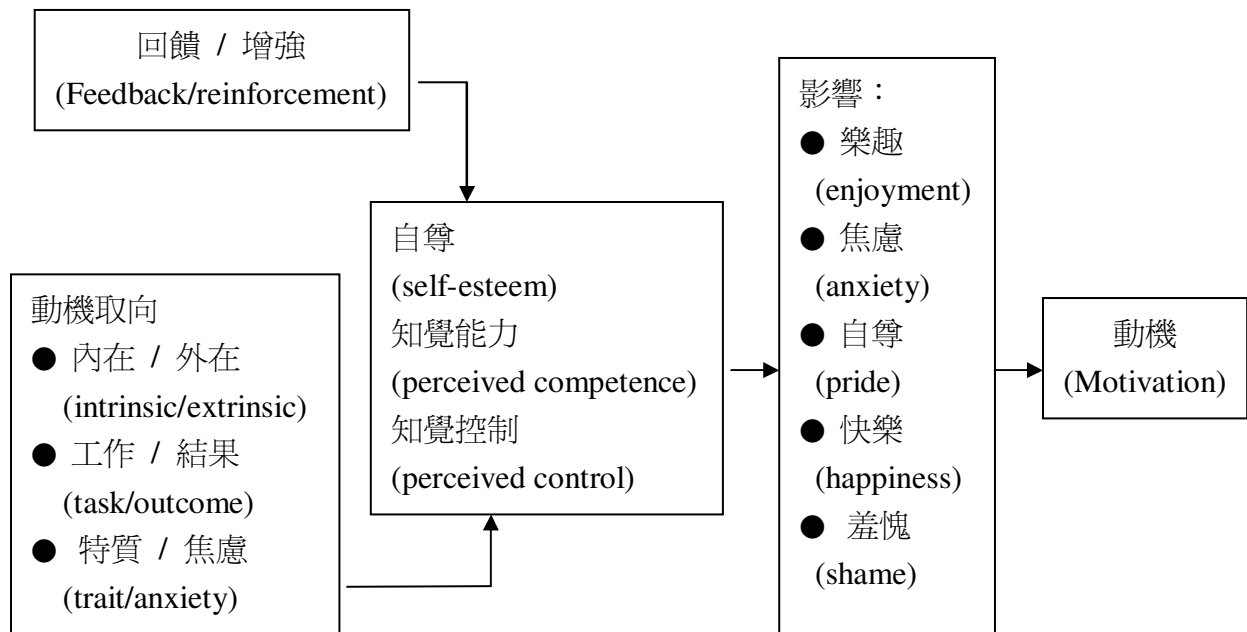


圖 2-1-3 能力動機理論

資料來源：*Foundations of sport and exercise psychology*(2nd ed.)(p.63), by Robert S. Weinberg & Daniel Gould, 1999, Champaign, IL : Human Kinetics.

二、成就目標取向理論 (Achievement Goal Orientation Theory)

Maehr 與 Nicholls (1980) 提出成就目標取向理論，他們認為個體的動機來自三個目標取向——能力取向、工作取向和社會認同取向。能力取向的人傾向於和別人比較，比較自己是比別人好多少或差多少，若比別人好則肯定並滿意自己的能力，如果比別人差並知覺自己能力確實較低則可能退出該項運動；工作取向的人以精熟為目標，並和自己過去的表現作比較，而不管別人的能力為何，這類的人單純在意自己在該項運動中能夠做得多好；社會認同取向的人則希望從重要的他人得到正面的回饋且較不在意表現的結果，這種現象較常發生在十二歲以下的小孩子。

Nicholls (1984) 更進一步認為目標取向、知覺能力和任務的困難度會交

互影響，以自我涉入（ego- involved）而言，能力取向並具有高知覺能力的人會朝向更精熟的方向努力且持續參與運動，相反的能力取向但低知覺能力的人卻可能會自運動中退出。而以工作涉入（task- involved）來說，工作取向不管是具有高知覺能力或低知覺能力的人都能堅持運動目標且在改善運動技能上努力。

Duda (1985, 1986b) 探討成就目標取向和運動成就行為的關係，他發現
在運動成就情境中，種族和性別上的差異對成就目標取向也有差異，以性別來說，男性比女性更傾向於能力取向，以種族來分，白種人男性比白種人女性、印地安人兩性、美墨混血種兩性更傾向於能力取向。

Duda (1986a, 1988) 又研究發現持續而且長期熱烈參與運動的人大都是同時兼具高度自我涉入和高度工作涉入，但是高自我涉入且又低工作涉入的人持續從事一項運動的時間不像兩個目標取向皆高的人。

三、社會交換（成本-效益分析）論（Social exchange/cost-benefit analysis theory）

Smith (1986) 以認知—情感的模式重新架構 Thibaut 與 Kelley (1959) 的社會交換論。這個理論的基本前提是社會行為會經由對增加正面經驗的渴望和減少負面經驗的意圖所驅使，也就是說只要結果是令人滿意、有利的，個體就會持續該行為。而這樣的過程被視為用來衡量利益和成本的一種功能，除此之外決定持續行為與否也包括兩種滿意水準，一是對於目前活動的滿意

度，另一是對於其他可選擇性活動的滿意度。最後個體衡量利益與成本、目前的狀況和其他可選擇活動的滿意度後，才會依據其所評估的結果來下決定。

第三節 運動參與動機之相關研究

一、人口統計變項與參與動機之研究

研究者依不同人口背景因素從性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、每月收入等因素與參與動機因素相關文獻整理如下：

戴遐齡（1997）研究結果發現：高爾夫球運動參與者的參與動機較傾向於「健康與適能」、「獲得成就感」、「提升社會地位」、「球場氣氛與服務」、「休閒娛樂」、「自我成就」、「便利實惠」等七個因素。而不同性別、年齡、婚姻狀況、教育程度和職業在參與動機上有顯著差異存在：女性較傾向於「提升社會地位」；41—50 歲較 40 歲以下傾向於「健康與適能」因素；未婚者較傾向於「健康與適能」因素；大學較高中職以下傾向於「獲得成就感」因素、研究所以上較高中職以下、專科、大學傾向於「球場氣氛與服務」因素；自由業者較公教人員傾向於「健康與適能」因素。

戴旭志（2000）以太極拳運動參與者為對象，研究發現：參與者的動機因素依序為「健康適能與自信心因素」、「運動技術因素」、「氣氛與便利因素」、「奮鬥與競賽的經驗因素」、「服務品質因素」、「社交的經驗因素」。而

不同性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、月收入等對參與者的動機有某種程度的差異：男性參與者在「健康適能與自信心」、「運動技術」、「奮鬥與競賽的經驗」、「社交的經驗」等四個層面上有較高的知覺反應；「31—40 歲」比「21—30 歲」，「61—70 歲」比「21—30 歲、41—50 歲、51—60 歲」更積極追求「健康適能與自信心」，「51—70 歲」比「41—50 歲」更積極於「奮鬥與競賽經驗」，「51—60 歲」比「21—30 歲」及「61—70 歲」比「21—60 歲」有更高的「氣氛與便利」需求；已婚者在「健康適能與自信心」、「氣氛與便利」、「社交的經驗」等層面有更積極的動機傾向；學歷方面「高中職以下」和「專科」要比「大學」更積極於「奮鬥與競賽的經驗」，「高中職以下」比「研究所以以上」更傾向「服務品質層面」；職業為「自由業」者在「健康適能與自信心上」、「運動技術」、「奮鬥與競賽的經驗」三層面上有較大的動機需求；月收入在「2—10 萬元」比「10 萬元以上」的參與者擁有更正面的「健康適能與自信心」動機傾向、月收入「4—8 萬元」比「2—4 萬元和 10 萬元以上」的人擁有更正面的「運動技術」動機傾向、月收入「4—6 萬元」比「2—4 萬元」、「6—8 萬元」比「4 萬元以下」的人擁有更正面的「社交的經驗」動機傾向

黃鴻斌（2002）調查研究發現：健康體適能俱樂部會員在參與動機的排序上依次為「健康需求」、「成就需求」、「社會需求」、「知性需求」，而在人口統計變項與動機因素方面，不同年齡在成就需求上有顯著差異、不同教育

程度在社會需求上有顯著差異，其中國中程度的會員在社會需求上高於研究所、不同職業在健康需求上有顯著差異，而不同性別在動機上並無顯著差異。

賴子敬(2002)研究高爾夫球運動參與者的動機和參與行為，結果發現：受試者的參與動機主要是「健康與適能因素」、第二是「休閒娛樂因素」、「社會需求因素」次之、「成就感的獲得因素」再次之、最後是「心理需求因素」；而不同性別在「休閒娛樂因素」上有顯著差異，其中男性只有在「社會需求因素」的平均數略小於女性，其他四項皆大於女性；已婚者較傾向於「健康與適能因素」和「休閒娛樂因素」，而且婚姻狀況在「社會需求因素」和「心理需求因素」上有顯著差異存在；在年齡方面，「健康與適能因素」、「社會需求因素」、「心理需求因素」三層面上有顯著差異存在，其中「51歲以上」比「31—40歲」更傾向於「健康與適能因素」；不同教育程度只有在「心理需求因素」上有顯著差異；不同職業在「成就感的獲得因素」、「休閒娛樂因素」、「心理需求因素」上有顯著差異，其中服務業最傾向於成就感的獲得因素和心理需求因素；不同月平均收入在「健康與適能因素」、「休閒娛樂因素」、「社會需求因素」上有顯著差異。

楊書銘(2002)以羽球運動參與者為研究對象，調查其參與動機與參與行為之情形，結果顯示：受試者的參與動機以「休閒娛樂」得分最高、依序是「身心健康」、「社會活動」和「自我實現」；而不同性別、年齡、職業、收入在各項動機因素上並無顯著差異存在、只有不同教育程度存有顯著差

異，其中「高中職」在「自我實現」的得分顯著高於「大專」。

張佩娟（2003）以雲林醫院員工為研究對象，研究其參與休閒運動的動機，結果發現：受試者的參與動機構面得分最高的是「健康適能」、其次依序為「知識需求」、「壓力紓解」、「成就需求」、「社會需求」，而不同性別在動機因素沒有顯著差異；不同年齡在「社會需求」和「健康適能」上有顯著差異；不同教育程度在除了健康需求外的四個因素上均達顯著差異，其中高中職較大學者傾向於「知識需求」動機、國小以下和高中職均較大學者傾向於「成就需求」動機、國小以下和高中職者比專科及大學者傾向「社會需求」動機、而高中職者比專科及大學者傾向於「壓力紓解」動機；不同平均月收入在「成就需求」、「社會需求」、「壓力紓解」方面達顯著水準，其中 2—3 萬元者比 4—5 萬元者有較高的「社會需求」動機。

艾建宏（2004）研究結果顯示：台北市民運動中心消費者的參與動機因素依序是「健康需求」、「成就需求」、「社會需求」、「知性需求」，而不同性別、年齡在「知性需求」和「社會需求」上達顯著差異，其中男性高於女性、30 歲以下和 60 歲以上比 31—40 歲在知性需求上得分較高、20 歲以下比 31—40 歲在社會需求上得分較高；不同教育程度在「社會需求」、「知性需求」、「成就需求」因素上達顯著水準，其中教育程度為高中職以下的受試者在這三個因素上顯著高於大專（學）以上的受試者、大專（學）學歷的受試者在「社會需求」因素又高於研究所以上的受試者；不同職業在「社會需求」、「知

性需求」、「成就需求」因素上達顯著水準，其中在「知性需求」因素上，職業為學生的高於服務業、在「社會需求」上，職業為學生的高於商業；不同婚姻狀況在「知性需求」因素上有顯著差異存在，其中已婚高於未婚；不同平均月收入在各因素上均達顯著水準，其中 2 萬元以下的受試者在「知性需求」因素上高於 3.5 萬元以上、在「社會需求」因素上高於 2—3.5 萬元、5—6.5 萬元、8 萬元以上；另外不同居住地區在「健康因素」上達顯著水準。

林岑怡（2004）研究結果顯示有氧舞蹈參與者參與動機因素有「健康因素」、「壓力因素」、「社交與知性需求」、「外表需求」，不同教育程度的受試者在「健康因素」有差異存在，其中高中學歷的受試者健康因素得分高於大專及研究所學歷的受試者；年齡和婚姻狀況在「外表因素」有差異存在，40 歲以下比 40 歲以上、未婚比已婚更注重外表因素；而性別和職業在各項動機因素上則無顯著差異。

陳南琦與戴偉國（2004）的研究指出大學生參與跆拳道運動的學習資歷與參與動機差異未達顯著水準，顯示大學生參與跆拳道運動之休閒動機不會因為學習資歷的長短而有所差異。

根據上述相關文獻，不同的研究對象在其運動項目的參與動機上會因人口統計變項因素的不同而產生不一樣的差異性。

二、運動參與行為與參與動機之研究

李志峰、楊慶南與邱智麟（2003）在大學生運動性休閒活動參與動機的

研究中發現：不同運動頻率的受試者在「健康適能」、「心理需求」、「社會需求」、「知識需求」四個參與動機因素中達到顯著性差異，其中每週運動 3—4 次的受試者在「健康適能」、「心理需求」、「知識需求」因素上高於除體育課外幾乎沒有運動的受試者；每週運動 1—2 次的受試者在「健康適能」、「心理需求」、「社會需求」高於除體育課外幾乎沒有運動的受試者。

艾建宏（2004）在台北市民運動中心消費者行為之研究中也發現到，不同使用時段在「成就需求」上有顯著差異存在、不同每次活動時間在「知性需求」、「社會需求」、「成就需求」、「健康需求」四個層面達顯著差異，其中活動時間 2、3、4 小時的受試者在「知識需求」因素上高於 1 小時內者、活動時間 2、3 小時的受試者在「社會需求」因素上高於 1 小時內者。

馮家騏（2004）以健身俱樂部會員為研究對象，探討其參與行為、休閒動機與其滿意度之間的關係。結果發現：不同參與行為在對休閒動機呈顯著差異，其中在「知性的追求」構面中，使用「有氧教室」的會員休閒動機高於使用「重量訓練器材」的會員；在「社會需求」構面中，投入時間為「3 年以上~未達 6 年」的會員休閒動機高於投入時間為「6 年以上~未達 9 年」的會員。

陳挺豪、廖焜福與蘇福新（2005）在羽球運動者參與動機與體驗程度整體評估之研究中，結果顯示：不同參與行為變項對羽球運動者之參與動機與體驗程度有顯著差異，其中每週打球三次以上的羽球運動者「社交參與」明

顯高於每週兩次和一次的羽球運動者、每週打球三次以上者「技能認知」高於每週打球一次者；不同運動時段的受試者在「社交參與」構面上有顯著差異，其中早上 6—9 時和晚上 6—12 時之羽球運動者比下午 2—6 時之受試者更高。

由以上相關文獻可以得知，運動參與者的不同參與行為變項確實會在某種程度上影響其參與動機。

三、小結

研究者將國內外有關於參與動機因素的文獻整理於附錄二，由這些文獻可歸納出，在研究對象方面，大部分是針對在學學生，而國內研究對象偏重於大學生的現象尤其明顯；在運動項目方面，國內研究較偏重於球類運動，大陸方面以健身運動較多，國外文獻則以體操和游泳佔多數；在動機因素方面，雖然每個研究的動機因素不盡相同，但經過比較後發現，有四個因素有較高的出現率，即健康因素、樂趣因素、社交因素和刺激避免因素。

影響人類運動行為的因素是多元的而非單一因素所決定，而且不同的人口變項和運動參與行為也常常影響運動參與者的動機。

第四節 不同運動人口統計特徵與參與行為之相關研究

一、不同運動參與者之人口統計資料與其運動參與行為特徵

戴遐齡（1995）以 343 位台北市高爾夫球練習場現場參與者為對象，研

究其參與動機和行為，結果發現以男性參與者（72.3%）的比例偏高、31—40 歲居多（44.6%）、已婚者比例較高（66.15%）、大學學歷者（35.3%）居多、商界人士（54.8%）居多、平均月收入以 10 萬元以上（30.6%）較多、部份的參與者都未持有會員證、沒有特定時間打球者居多（40%）、每週打球以二至三次者居多（44.9%）、每次打球盒數是四至六盒者居多（59.2%）、每次打球大約花 1—2 小時者最多（56.6%）。

范智明（1999）以 201 位台北市運動健身俱樂部會員為對象，研究結果以男性所佔比例稍高（52.2%）、年齡則集中在 21—40 歲（82.1%）、學歷以大學以上居多（57.7%）、職業以商業居多（30.8%）、收入則多在 5 萬元以下（65.2%）、加入會員時間以「6 個月以下」居多、每週活動次數多在「2—3 次」、每次活動時間以「2 小時」居多。

戴旭志（2001）以 372 名拳齡一年以上之太極拳運動參與者為對象，分析目前在臺北市太極拳休閒運動參與者的參與行為與動機特徵，結果發現參與太極拳運動休閒活動以男性居多（68.3%）、51—60 歲居多（30.4%）、已婚者居多（81.2%）、教育程度專科以上居多（34.7%）、參與身分以退休者居多（29.6%）、月平均收入以 4 萬—6 萬居多（29.3%）、每月可支配的休閒金額以 1001—5000 元最多（32.3%）、參與身份以無拜師者居多（63.7%）、資訊來源經由「親朋好友介紹」居多（61.8%）、參與時段以上午 6:00—12:00 居多（73.9%）、一週練習一次居多（49.5%）、每次練習時間以 1 至 2 小時

居多（44.1%）、練習強度以「不一定」居多（40.1%）、拳齡以「一至三年」居多（50.8%）。

張富貴（2003）以 391 名桌球訓練中心之運動參與者為對象，研究其行為特徵與參與行為之影響因素，結果顯示運動參與者以男性居多（69.8%）、主要年齡層為 40—49 歲（44%）、學歷以大學或專科較多（45.3%）、職業身分以公司職員佔大多數（33.5%）、婚姻方面以已婚者佔絕大部分（85.4%）、平均月收入以 4—5 萬元的比率最高（39.9%）、每週參與 2—3 次者佔大部分（54.5%）、每次參與時間以 1 至 2 小時最多（62.7%）、每次參與時段絕大多數為 17:01—23:00（96.2%）。

楊書銘（2003）以台南市市立羽球館 370 位休閒運動消費者為研究對象，其參與行為方面以男性居多（75.9%）、年齡以 41—45 歲最多（25.1%）、教育程度以大專最多（55.1%）、職業以軍公教最多，佔 24.6%、收入以 30,001—50,000 最多（28.6%）、球齡以 7—10 年者最多（23.5%）、每月打球次數以 6~8 次者最多（31.4%）、每次打球時間以 1—2 小時最多（80.5%）、距離以 15 分鐘內最多（66.8%）、交通工具以開車最多（57.5%）。

賴子敬（2003）以 366 位台中市內之國際高爾夫球場參與高爾夫運動之台中市居民為對象，研究參與者之參與動機與參與行為之情形，結果發現參與者以男性佔最多（80.6%）、年齡層在 51 歲以上（42.3%）並擁有大專(學)學歷者（35%）居多、已婚者（87.4%）佔多數、職業以服務業與工商業居

多 (66.7%)，每月平均收入在 60,000 元以上者佔最多 (36.6%)、每月平均擊球 4—6 次者最多數 (37.3%)、大部份前來擊球的時間在 08：00—13：59 時段 (79.5%)、例假日擊球的人數比例最高 (40.1%)、每月平均擊球花費以 8,000—11,999 元比例最高 (45.1%)、受試者中有高達 67.2% 沒有會員證。

李俞麟 (2004) 以 569 位台北市寬明游泳俱樂部會員為研究對象，研究結果顯示：女性會員超過半數 (50.6%)、已婚者佔多數 (69.9%)、年齡以 41-50 歲最多 (29.3%)、職業以家庭主婦較多 (20.7%)、教育程度以高中職佔多數 (47.8%)、月收入在 2 萬元以下最多 (39.7%)；其中會齡未滿一年的有 41.3%、早上 5—9 時為最常使用時段佔 34.8%、高達 76.1% 的會員在週一至週五非假日時間至俱樂部、使用時間以 1—2 小時佔多數有 35.1%、另外 52.4% 的人是獨自前來。

蔡育佑 (2004) 以 558 位台中市羽球練習場運動參與者為研究對象，研究結果發現：參與者以男性所佔比例較高 (64.52%)、年齡以 31—40 歲最多 (38.35%)、學歷以大專以上比率較高 (28.94%)、婚姻狀況以已婚者佔多數 (53.92%)、月收入以 3—4.5 萬元最多 (45.88%)；另外 65.59% 的人會固定在一家練習場運動、每個月花費 3000 元上下的人佔 80.11%、而每週的打球次數以 2—3 次最多，佔 43.19%、到球場所花費的時間以 5—10 分鐘較多，佔 29.03%、運動夥伴大多是朋友，佔 52.15%。

馮家騏 (2004) 以 422 位台北市健身俱樂部會員為對象，探討會員的參

與行為，研究結果發現：女性所佔比例稍高（56.7%）、年齡多集中在 21—30 歲（66.1%）、學歷以大學程度比例最高（44.1%）、家庭狀況以未婚比例居多（85.5%）、尚無子女比例最高（89.8%）、職業以民間受雇者居多（41.2%）、每月個人收入在 20,001—40,000 元之間（43.1%）居多。

呂芳陽（2005）以 2006 位台灣地區 41 間民營羽球館的羽球運動消費者為對象，研究其滿意度與參與行為，其在人口統計結果方面，消費者以男性居多（72.88%）、年齡以 23—35 歲最多（39.88%）、已婚者居多（58.62%）、教育程度大專者最多（58.72%）、職業以公教人員為多數（26.57%）、每月收入以 20001—40000 元居多（29.51%）、居住地區以中部區域最多（39.13%）；參與行為研究結果方面，球齡以 1—5 年最多（50.55%）、每週參與次數以 2 次居多（34.25%）、每次持續時間以 1—2 小時（含）最多（52.19%）、從事時段以夜間最多（50.20%）、從事夥伴以朋友者居多（47.92%）、到達時間以 11—30 分鐘者居多（51.74%）、未來參與意願願意者多達（97.21%）。

張賢盛（2005）以 290 位過去曾有至高爾夫球場消費的球友為研究對象，探討台南地區高爾夫運動人消費行為與球場服務品質之情形，研究結果顯示參與者以男性居多（74.1%）、年齡則以 31—40 歲居多（32.8%）、婚姻以已婚者最多（69.3%）、教育程度以大學（專）最多（64.0%）、職業以工商居多（41.1%）、平均每月收入以 5—10 萬元者居多（65.9%）、每月平均擊球次數以 2—4 次最多（74.5%）、擊球時段則以早上 06：00 前居多（50.0%）、擊球時日以假日為主（56.6%）。

陳挺豪等人（2005）以 188 位羽球運動者為研究對象，研究結果顯示：

受試者以男性稍多（56.9%）、年齡以 31—40 歲最多（31.4%）、教育程度以高中職居多（36.6%）、職業以商業較多（33%）；在參與行為方面，每週運動兩次者居多（46.3%）、每次打球時間以 1—2 小時較多（37.8%）使用時段以 18：00—00：00 人數超過半數（60.6%）。

龔俊旭（2005）以 137 人從事桌球運動者為研究對象，研究結果顯示：受試者以男性最多（83.2%）、年齡以 31—40 歲稍多（39.4%）、教育程度以大學居多（38%）、職業以軍公教最多（37.2%）、每月收入以 5—7 萬元較多（37.2%）；在參與行為方面，每週運動 2—3 次者居多（46%）、每次打球時間以 1-2 小時最多（63.5%）。

鍾偉志（2006）以 202 人從事網球運動者為研究對象，研究結果顯示：受試者以男性佔多數（74.3%）、單身者較多（55%）、年齡以 21—30 歲居多（32.2%）、教育程度大專最多（64.4%）、職業以學生較多（28.7%）、平均月收入以 6—7.5 萬元居多（23.8%）；有 42.6% 的受試者每 2—3 天運動一次。

二、小 結

不同運動參與者之人口統計資料如表 2-3-1 所示，由表得知參與運動者仍是以男性居多，年齡層集中在 21—50 歲，婚姻方面以已婚者佔多數，學歷方面以大學（專）最多，每月收入以 2—5 萬元較多，職業則以工商業較多。而大多數運動者每週參加運動次數以 2—3 次居多，每次運動時間則以花費 1—2 小時佔多數。

表 2-4-1 不同運動參與者之人口統計資料表

時間 作者	運動項目	性別	年齡	婚姻	職業	教育程度	每月收入
1995 戴遐齡	高爾夫球	男性 72.3%	31—40 44.6%	已婚 66.15%	商業 54.8%	大學 35.3%	10 萬以上 30.6%
1999 范智明	健身運動	男性 52.2%	21—40 82.1%	—	商業 30.8%	大學 57.7%	5 萬元以下 65.2%
2001 戴旭志	太極拳	男性 68.3%	51—60 30.4%	已婚 81.2%	退休者 29.6%	專科以上 34.7%	4—6 萬元 29.3%
2003 張富貴	桌球	男性 69.8%	40—49 44%	已婚 85.4%	公司職員 33.5%	大學或專 科 45.3%	4—5 萬元 39.9%
2003 楊書銘	羽球	男性 75.9%	41—45 25.1%	—	軍公教 24.6%	大專 55.1%	3—5 萬元 28.6%
2003 賴子敬	高爾夫球	男性 80.6%	51 以上 42.3%	已婚 87.4%	服務業與 工商業 66.7%	大專 35%	6 萬元以上 36.6%
2004 李俞麟	游泳	女性 50.6%	41—50 29.3%	已婚 69.9%	家庭主婦 20.7%	高中職 47.8%	2 萬元以下 39.7%
2004 蔡育佑	羽球	男性 64.52%	31—40 38.35%	已婚 53.92%	—	大學以上 28.94%	3—4.5 萬元 45.88%
2004 馮家騏	健身運動	女性 56.7%	21—30 66.1%	未婚 85.5%	民間受雇 者 41.2%	大學 44.1%	2—4 萬元 43.1%
2005 呂芳陽	羽球	男性 72.88%	23—35 39.88%	已婚 58.62%	公教 26.57%	大專 58.72%	2—4 萬元 29.51%
2005 張賢盛	高爾夫球	男性 74.1%	31—40 32.8%	已婚 69.3%	工商 41.1%	大學(專) 64.0%	5—10 萬元 65.9%
2005 陳挺豪 廖焜福 蘇福新	羽球	男性 56.9%	31—40 31.4%	—	商 33%	高中職 35.6%	—
2005 龔俊旭	桌球	男性 83.2%	31—40 39.4%	—	軍公教 37.2%	大學 38%	5—7 萬元 37.2%
2006 鍾偉志	網球	男性 74.3%	21—30 32.2%	單身 55%	學生 28.7%	大專 64.4%	6—7.5 萬元 23.8%

資料來源：研究者整理

第五節 休閒阻礙理論

休閒運動是休閒活動的一部份，而在休閒運動的分類中，沈易利

(1995)、黃金柱(1999)和吳承典(2003)將羽球運動歸類為球類運動，

是屬於休閒運動的一種，而本研究的研究對象為一般大眾，活動時間亦為不受限制的自由時間，所以在探討有關阻礙因素的文獻時，以休閒阻礙為範圍進行相關的文獻探討。

「休閒阻礙 (leisure barrier)」這個名稱是由 Lewin 在 1951 年以社會心理學的觀點來表示，個體內在心理狀態、歸因、人格特質和個體所經歷的外在環境（人際關係和所處環境）是各種影響個體行為的抑制力量，而在休閒偏好的行為表現上亦受到這些內外因素影響 (Crawford & Godbey, 1987)。

因此早期有關休閒「阻礙」的研究常用「barrier」一詞。一直到八〇年代後期才逐漸改用「constraint」一字，Jackson 認為「constraint」比「barrier」更適合用來解釋與說明阻礙休閒行為的原因，因為 constraint 涵蓋的因素是比較全面性的。

一、 休閒阻礙的定義

Cawford 與 Godbey (1987) 認為干預活動偏好和活動參與的任何因素即為阻礙。

Jackson (1988) 將阻礙定義為不再從事特定行為的原因子集，而所有的阻礙都視為原因，但所有的原因並不一定是阻礙。

Shaw, Bonen, 與 McCable (1991) 提出阻礙會降低人們休閒偏好的參與程度，以致於他們不是減少參與就是停止參與。

Raymore, Godbye, Crawford, 與 von Eye (1993) 認為個體對休閒活動的

興趣程度和參與情形會受到許多因素影響，若當中的因素限制或抑止個體繼續參與，則這個因素可稱之為「阻礙」。

二、休閒阻礙的相關理論

1981 年 Iso-Ahola 最先發展出有關休閒參與阻礙的概念模式，如表 2-5-1。

表 2-5-1 休閒阻礙的來源概念

類 型 性 質	社會的-個人的 (Social-Personal)	社會的-文化的 (Social-Cultural)	物質的 (Physical)
穩定/永久性 Stable/Permanent	才能(Abilities) 能力(Competencies) 控制(Control)	社會規範(Social norms) 角色(Roles) 責任義務(Obligations)	資源(Resources) 資金(Finances) 設備(Facilities)
多變/暫時性 Variable/Temporary	態度(Attitudes) 動機(Motives) 需求(Needs)	社會互動 (Social Interaction)	時間(Time)

資料來源：”Leisure counseling at the crossroad,” by S. E. Iso-Ahola, 1981, *The Counseling Psychologist*, 9, 73.

1987 年 Crawford 與 Godbey 認為 Iso-Ahola 的阻礙模式概念把個體放在社會環境，卻未能明確說明整個過程，即哪些阻礙可能會在個體之外或在家庭背景中起作用？而且這個模式在以偏好—參與之關係背景的阻礙上缺乏有力支撐，於是 Crawford 和 Godbey 提出另一個阻礙模式，將影響休閒偏好和休閒參與關係的阻礙分成三種結構類型。

（一）個人內在阻礙（Intrapersonal barriers）

是指個體對休閒偏好的心理狀態和特性，包含壓力、沮喪、焦慮、信仰、技能、對不同休閒活動適當與可及性的主觀評價等。這類型的阻礙性質會隨

著時間而改變，圖 2-5-1 為個人內在阻礙、偏好和參與的關係圖。

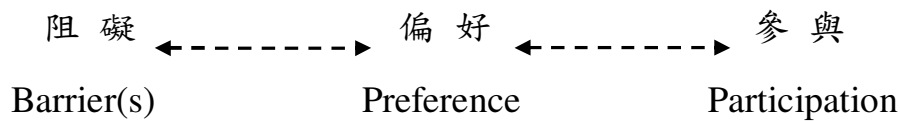


圖 2-5-1 個人內在阻礙、偏好和參與的關係

資料來源："Reconceptualizing Barriers to Family Leisure," by D. W. Crawford & G. Godbey, 1987, *Leisure Sciences*, 9, 123.

(二) 人際間的阻礙 (Interpersonal barriers)

是指人際關係互動的結果或個體間不同性格的交互關係，如找到一位伙伴或朋友共同參與活動，圖 2-5-2 為人際間的阻礙、偏好和參與的關係圖。

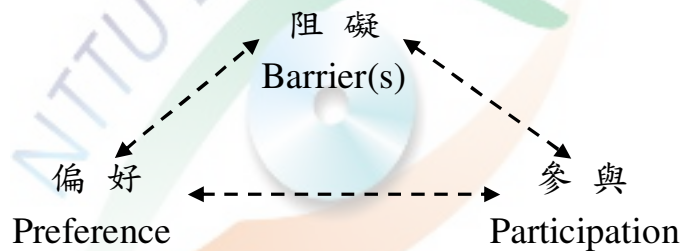


圖 2-5-2 人際間的阻礙、偏好和參與的關係

資料來源："Reconceptualizing Barriers to Family Leisure," by D. W. Crawford & G. Godbey, 1987, *Leisure Sciences*, 9, 123.

(三) 結構性的阻礙 (Structural barriers)

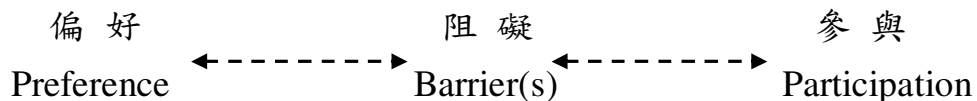


圖 2-5-3 結構性阻礙、偏好和參與的關係

資料來源："Reconceptualizing Barriers to Family Leisure," by D. W. Crawford & G. Godbey, 1987, *Leisure Sciences*, 9, 124.

影響休閒偏好與參與之間的外在因素，包括不同家庭生活階段、經濟資

源、季節、氣候、工作行程等，圖 2-5-3 為結構性的阻礙、偏好和參與的關係圖。

Crawford 與 Godbey 的模式擴大了阻礙類型的性質與範圍，但對於人們透過休閒參與如何產生一連串阻礙協商的動態過程卻沒有任何說明，不過到了 1991 年他們和 Jackson 一起提出「休閒阻礙階層模式」解決了上述的問題 (Miao-Kuei Yen, 1997)。

「休閒阻礙階層模式」的產生是為了修訂 Crawford 與 Godbey 先前提出的阻礙模式概念 (Crawford, Jackson & Godbey, 1991)，Crawford、Jackson 與 Godbey 認為先前不連接的三類型阻礙應該要重新整合為一個模式，休閒參與要視為這個模式相繼協商的結果，如圖 2-5-4 所示：

Crawford 等 (1991) 認為在休閒參與或不參與的決定過程中所遭遇的阻礙是有一定的階層關係，個體一開始先遭遇到個人內在的阻礙，當個人內在的阻礙被克服後，會形成休閒偏好，接下來人際間的阻礙會不會產生要取決於個體所決定的休閒偏好，如果個體的休閒偏好是屬於單獨性的活動，則個體受到的阻礙干預會比較少，反之休閒偏好若需要同伴或屬於共同參與性質的話，個體受到的阻礙影響會比較大，而結構性阻礙只有在人際間的阻礙被克服後才會產生，最後個體參與活動必須在與結構性阻礙協商後或當結構性阻礙不存在時，如果結構性阻礙非常強大足以干預個體，則將導致個體無法參與活動。

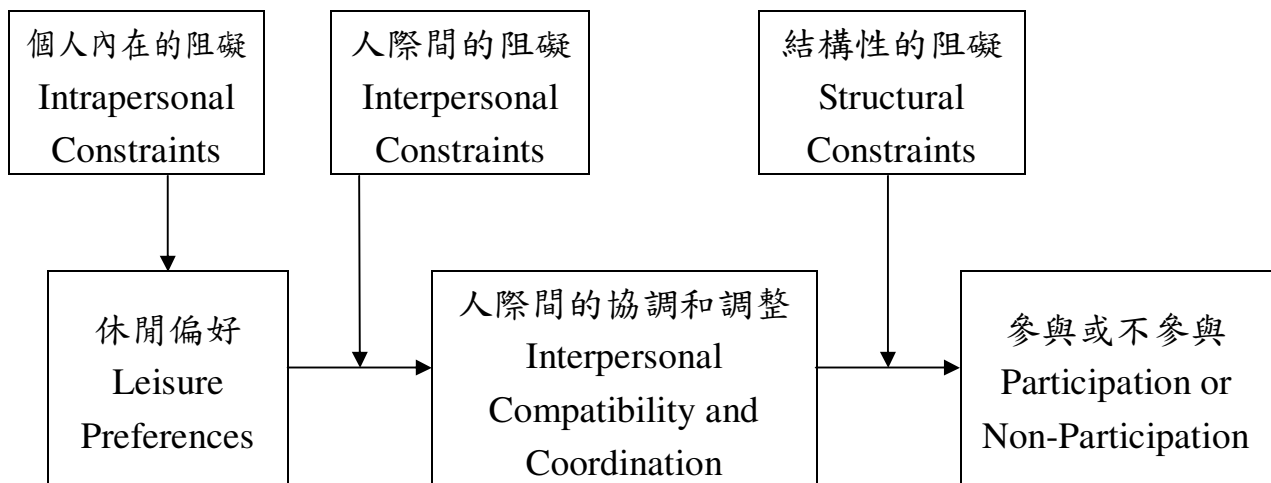


圖 2-5-4 休閒阻礙階層模式圖

資料來源：”A Hierarchical Model of Leisure Constraints,” by D. W. Crawford, E. L. Jackson & G. Godbey, 1991, *Leisure Sciences*, 13, 313.

Crawford 等 (1991) 更進一步認為在個體參與活動之後，休閒阻礙因素應該仍會繼續影響個體隨後各方面的運動承諾，如運動參與頻率、專業化程度、自我涉入程度等，所以「休閒阻礙階層模式」可以和休閒活動專業化繼續聯結，如圖 2-5-5 所示：

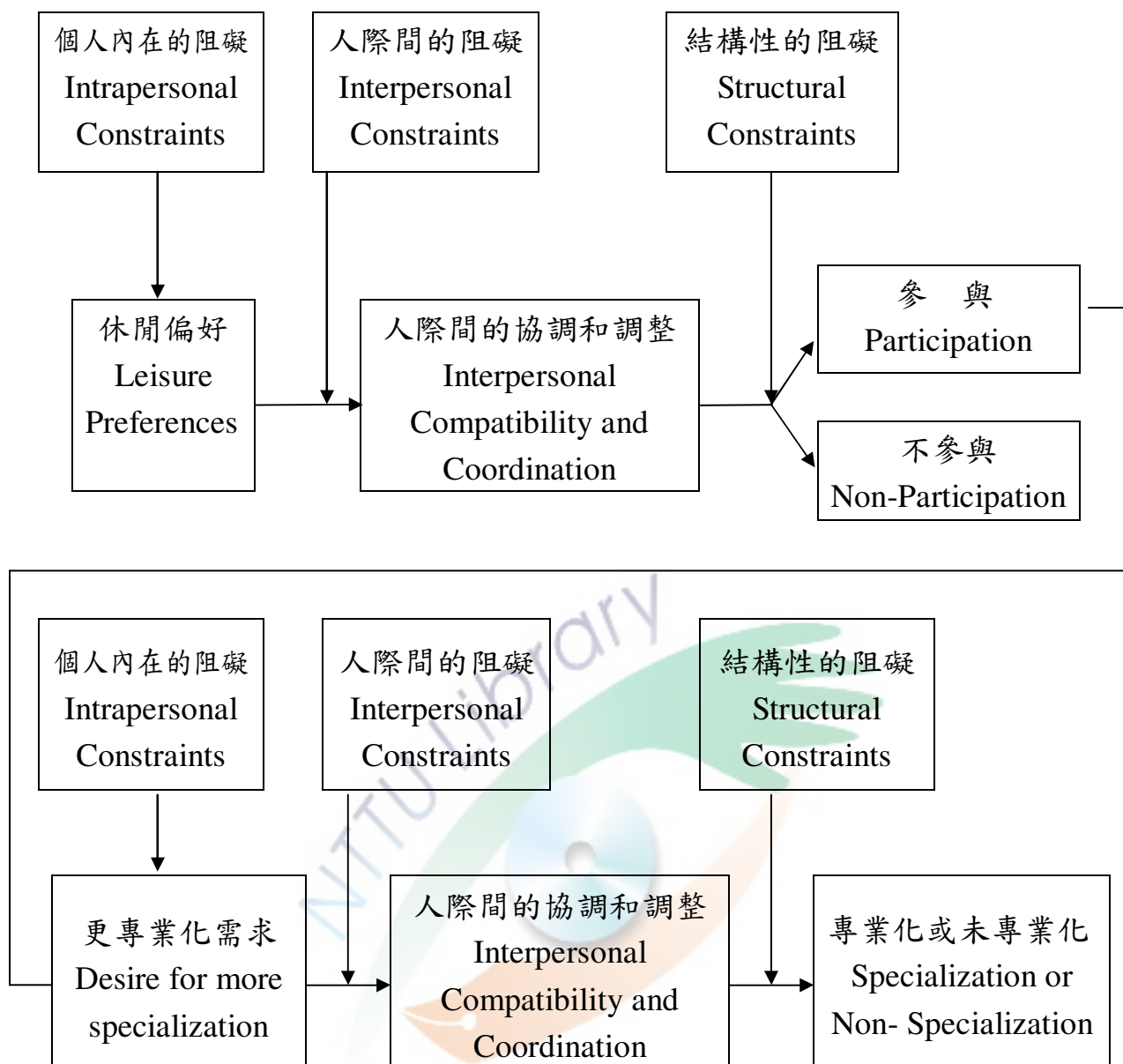


圖 2-5-5 休閒阻礙在活動專業化的影響

資料來源：”A Hierarchical Model of Leisure Constraints,” by D. W. Crawford, E. L. Jackson & G. Godbey, 1991, *Leisure Sciences*, 13, 316.

Jackson、Crawford 與 Godbey 於 1993 年再度對休閒阻礙階層模式提出另一個看法，他們認為休閒參與與否並不是根據休閒阻礙是否存在，而是透過阻礙協商而決定，這個協商可能減少參與但非排除參與。

另外 Jackson 等 (1993) 提出另一個論點，在參與一項經過評估而知覺

困難或無法協商的活動過程中，所預期遭遇到人際間或結構性阻礙可能會抑制參與活動的欲望，也就是說，實際上預期人際間或結構性的阻礙會執行個人內在阻礙的作用，簡單的說就是各阻礙間會相互影響，透過回饋的迴路可以顯現出各阻礙的交互作用，由圖 2-5-6 所示：

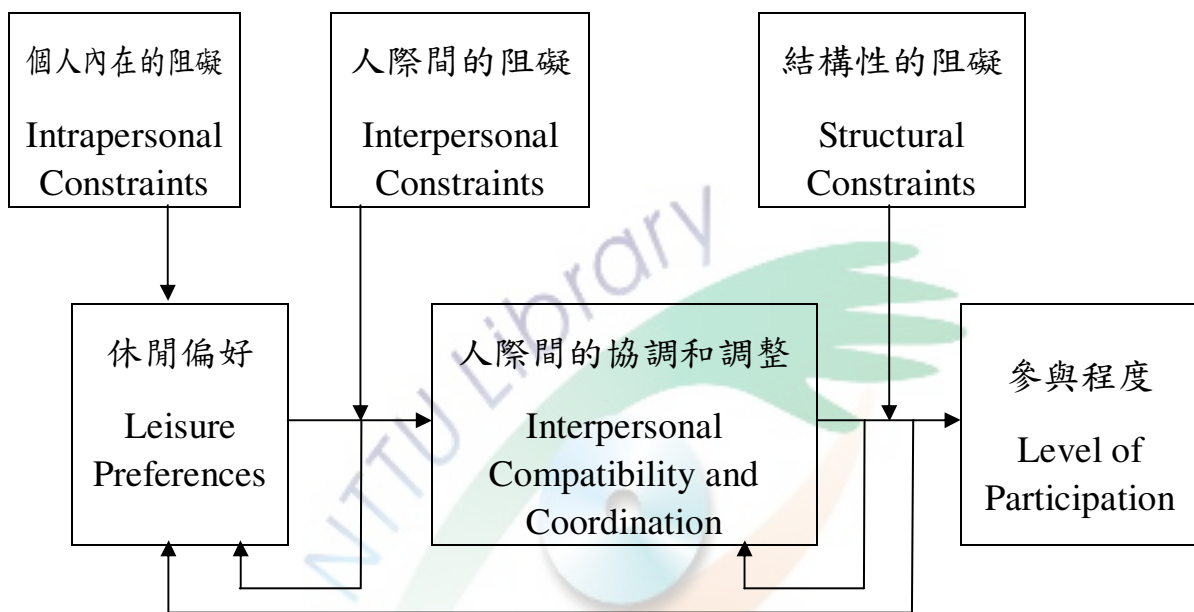


圖 2-5-6 各阻礙類型的交互作用

資料來源：”Negotiation of Leisure Constraints,” by E. L. Jackson, D. W. Crawford & G. Godbey, 1993, *Leisure Sciences*, 15, 7.

最後 Jackson 等 (1993) 認為對於休閒阻礙的反應結果可以視為是一個阻礙和動機之間相互影響或平衡的作用，換句話說，協商過程的開始與結束是取決於參與阻礙和參與動機之間相互影響的相關力量而定，如圖 2-5-7 所示：

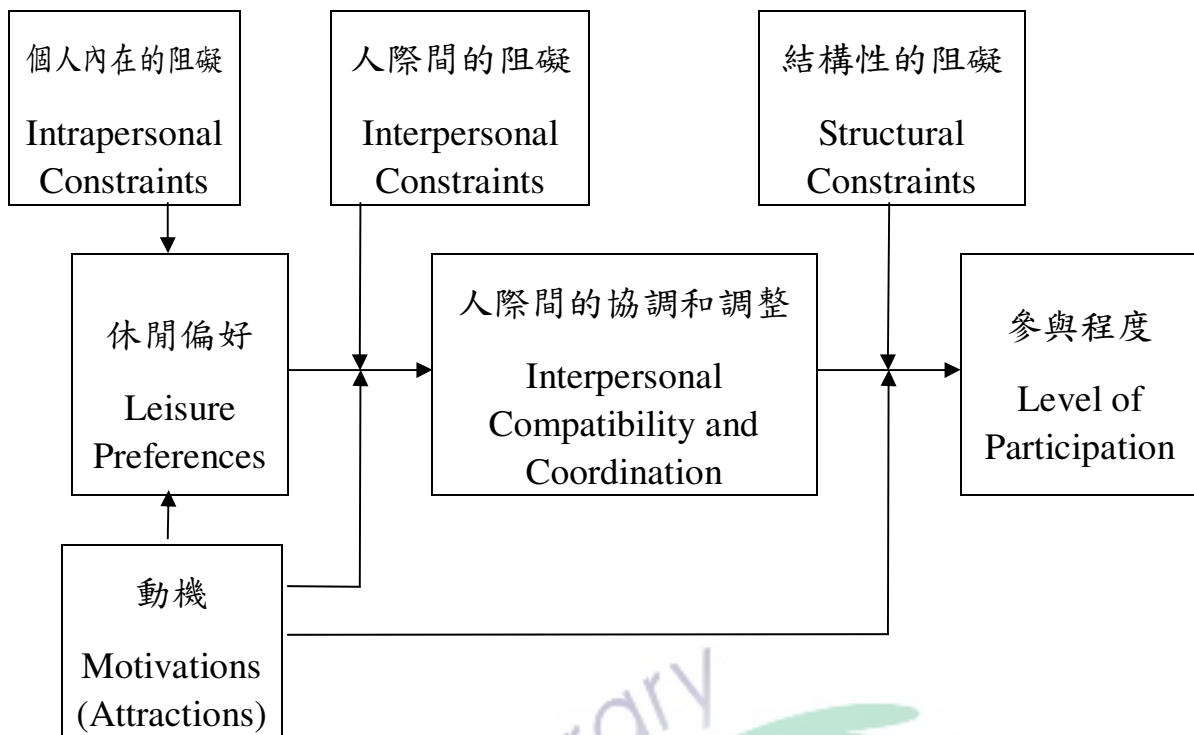


圖 2-5-7 休閒參與是阻礙與動機的平衡結果

資料來源：“Negotiation of Leisure Constraints,” by E. L. Jackson, D. W. Crawford & G. Godbey, 1993, *Leisure Sciences*, 15, 9.

Walker 與 Virden (2003) 認為休閒阻礙模式應該是更複雜的模式，如圖 2-5-8，以在模式圖的左邊來說，不只動機、個人內在的阻礙和人際間的阻礙會直接或間接影響休閒偏好，同樣的一些社會經濟、社會文化、社會結構的因素也會直接或間接透過動機、個人內在的阻礙和人際間的阻礙影響休閒偏好，而宏觀和微觀的因素則會影響設置可行性（設置可行性即社會和身體環境狀態有助於休閒行為），因此個人經驗會影響及調和可行性與阻礙兩者的知覺。

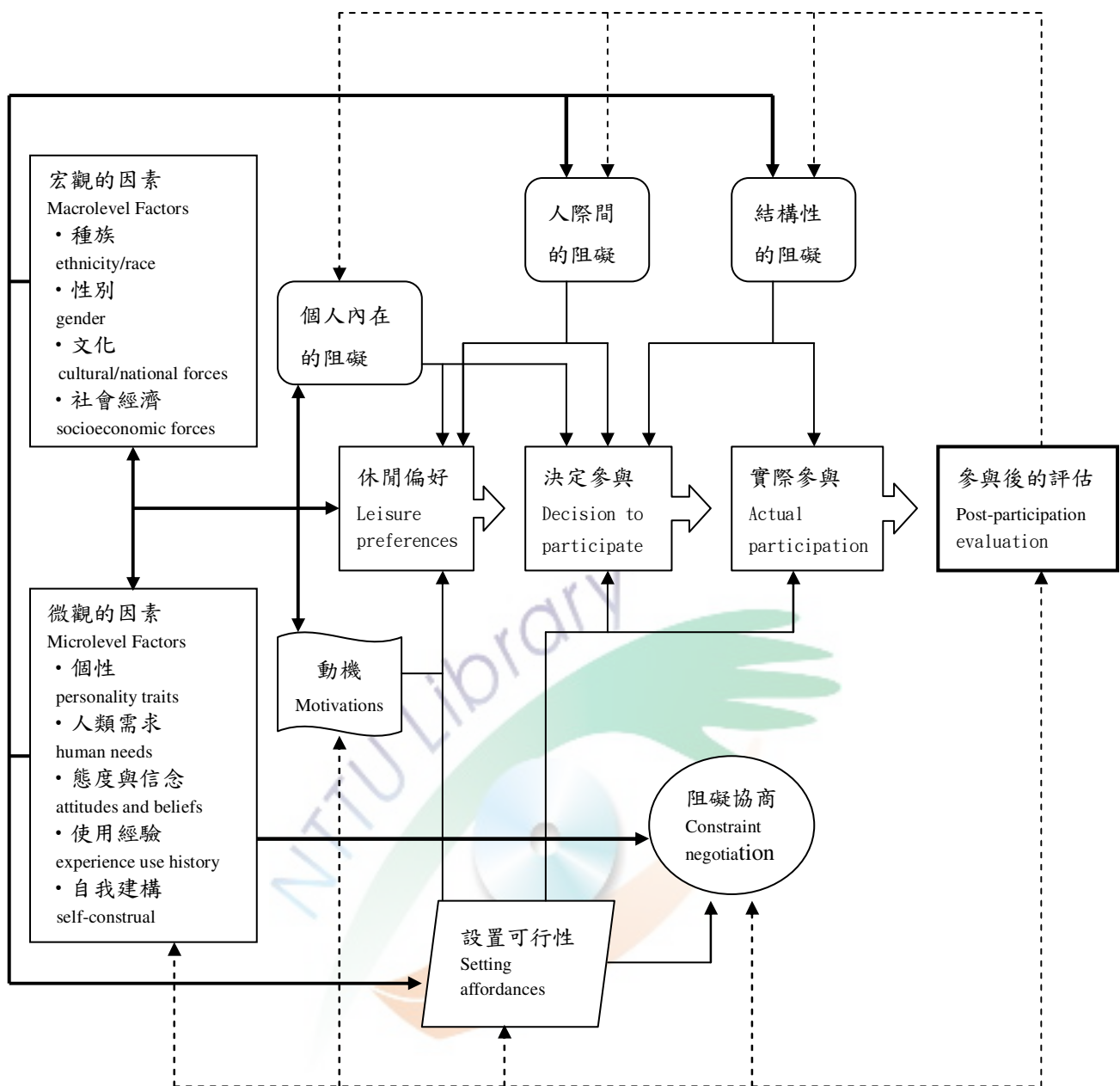


圖 2-5-8 修正後的休閒阻礙模式

資料來源：Constraints to Leisure(p.202), by E. L. Jackson, 2005, State College, Pa. : Venture Pub.

而在模式圖右邊，人際間的阻礙與結構性的阻礙會在休閒偏好和實際參與之間產生干預，因此阻礙協商可視為是一個二階段的過程，其一是決策過程的發生，另一個是發生在結構性阻礙產生效果之後。此外微觀因素和設置可行性會以交互的方式影響阻礙協商，而且設置可行性不只影響休閒偏好，

也影響決定過程，更直接影響實際參與。最後在實際參與發生與否之後，個體會評估他的經驗做為回饋，而這個回饋會反過來影響個體對三類型阻礙的知覺，不管阻礙協商策略成功或失敗可能都會提供個體下次參與的參考，除此之外，這個回饋也會影響個體原本的參與動機和某些微觀因素。

第六節 運動阻礙因素之相關研究

國內外有關運動阻礙因素的相關研究論述如下：

許志賢（2002）研究結果顯示，台灣地區高級中等學校校長的休閒運動阻礙因素以「機會阻礙」影響最大，而最影響受試者參與休閒運動的前三項因素分別是「場地、設施位置的方便性」、「場地、設施人員的服務品質」與「場地、設施的品質」。

陳麗娟（2002）研究結果顯示，台中市高中職教師的休閒運動阻礙因素以「機會阻礙」影響最大，其影響程度最大的前三項因素分別是「設施的品質」、「設施提供的服務好壞」、「設施的可及性及位置」。而其差異考驗結果顯示，不同教育程度在「社會阻礙」構面有顯著差異；不同年齡在「機會阻礙」、「社會阻礙」、「個體阻礙」構面上有顯著差異；不同所得在「社會阻礙」和「個體阻礙」達顯著差異；不同花費在「個體阻礙」構面達顯著差異。

吳承典（2003）研究結果顯示，以「經驗阻礙」最影響雲林縣國小教師的休閒運動參與，其阻礙因素中以「個人休閒運動的喜好」、「休閒運動動機」

和「設施距離遠近」為主要影響程度的前三名，而其差異考驗結果顯示，不同性別在「經驗阻礙」構面達顯著差異；不同婚姻狀況在「環境阻礙」和「經驗阻礙」構面達顯著差異。

蔡惠君（2003）調查五甲地區成年人參與休閒運動阻礙因素依序為「時間阻礙」、「同伴阻礙」、「心理阻礙」、「知識阻礙」、「設施阻礙」、「興趣阻礙」及「便利性阻礙」因素；而不同性別、年齡、職業、教育程度、婚姻狀況及收入之成年人在參與休閒運動阻礙因素上有顯著之差異。

孫碧津（2004）以警察人員為研究對象，結果發現「結構阻礙」構面為影響最大的阻礙因素，而其差異考驗結果顯示，不同性別在「個體阻礙」構面達顯著差異；不同年齡在「結構阻礙」構面達顯著差異。

張文騰（2004）以大學教職員工為對象，研究發現「工作因素」影響其參與休閒運動的程度最大，其中不同性別、年齡、學歷、收入在參與休閒運動阻礙因素上有顯著差異。

楊昆芳（2004）研究指出南投縣上安社區居民休閒運動參與情況以受到「時間阻礙」的影響最大，而不同性別在「人際互動阻礙」構面上有顯著差異；不同年齡在「時間阻礙」構面上達顯著差異；不同職業在「休閒覺知阻礙」和「人際互動阻礙」構面達顯著差異。

楊燕餘（2005）以澎湖地區民眾為對象，研究結果發現「氣候因素」為影響其參與休閒運動的最大因素構面，其中不同性別在「氣候因素」構面有

顯著差異；不同年齡在「生理因素」構面有顯著差異；不同教育程度在「生理因素」、「心理因素」和「社會因素」等構面上有差異存在。

張勝翔（2006）以雲林縣政府員工為對象，其研究結果顯示，受試者受到「環境阻礙」的影響程度偏高，而其差異考驗結果顯示，不同性別在「個體阻礙」和「經驗阻礙」構面達極顯著差異；不同教育程度在「社會阻礙」和「環境阻礙」構面達顯著差異；不同收入在「經驗阻礙」和「環境阻礙」構面達顯著差異。

曾嘉珍（2006）以運動舞蹈消費者為研究對象，結果發現受試者所遭遇的運動阻礙以「個人結構阻礙」及「個人內在阻礙」為最深，其中不同年齡、職業、學舞年資、上課時段、每週參與天數在阻礙因素有顯著差異，而參與動機則與阻礙因素呈顯著負相關。

Boothby, Tungatt 與 Townsend (1981) 以面談的方式訪問 254 名一般民眾，詢問他們為何停止參與運動，結果歸納出 6 個最重要的原因，包括失去興趣、缺乏能力、身體不適、離開組織、離開區域、缺乏時間等。

Jackson (1983) 在針對 2425 名受試者的研究中指出，15 項休閒運動阻礙因素中，有高達三成的受試者認為「工作承諾」和「沒有機會參與」這兩項阻礙因素最常影響他們參與活動。

Carroll 與 Alexandris (1997) 以 502 位 18 歲以上的成年人為對象，研究希臘地區休閒運動參與在知覺阻礙和動機力量的關係，他們將阻礙分成七

類，即個體心理因素、知識缺乏因素、場地設施因素、機會—經濟因素、缺乏同伴因素、時間因素、缺乏興趣因素，其中個體心理因素、知識缺乏因素、缺乏興趣因素、時間因素對參與者和非參與者之間差異達顯著水準，而動機力量和知覺阻礙之間呈負相關。

國內針對特定運動研究其有關阻礙因素的文獻較為少見，大部分的文獻多是以範圍較廣的「休閒運動」為研究主題，研究者將近年來有關的文獻整理如附錄三，並由附錄三可歸納出以下三點：

一、以研究主題而言

研究主題大致可分為三類型，即休閒運動參與—阻礙因素、運動需求—阻礙因素和休閒運動動機—阻礙因素。

二、以研究對象而言

研究對象大多集中在教職人員與學生，其原因推論研究者可能從事教職相關工作或研究者考量研究對象取得的便利性。

三、以阻礙因素而言

阻礙理論源自國外，因此國內相關研究的阻礙因素自然遵循 Crawford 與 Godbey 所建構出來的理論架構，即其阻礙因素大多包含於個人內在的阻礙、人際間的阻礙和結構性的阻礙。

第七節 文獻總結

一、根據 Weiss 與 Chaumeton (1992) 運動參與動機理論主要有三個即能力動機論、成就目標取向理論、社會交換論；而目前國內外有關運動參與動機的研究大多以學生為研究對象，國內研究偏向球類運動，大陸研究偏向健身運動，國外研究則偏向體操與游泳，影響各研究的動機因素不盡相同，而且不同的人口變項和運動參與行為常常影響運動參與者的動機。

二、國內不同運動參與者的人口統計資料顯示，主要參與運動的人口仍是以男性和已婚者居多，年齡層多集中在 21—50 歲，學歷以大學（專）最多，每月收入以 2—5 萬元較多，職業以工商業居多，而大多數受試者每週參與運動的次數以 2—3 較多，每次運動時間則以 1—2 小時佔多數。

三、休閒阻礙理論在 1981 年由 Iso-Ahola 最先發展出概念模式，後來經過 Crawford 與 Godbey 在 1987 年加以修訂後提出另一個阻礙模式，並將阻礙分為個人內在阻礙、人際間的阻礙、結構性的阻礙三類型，到了 1991 年 Crawford, Godbey 與 Jackson 將三個阻礙類型重新整合為一階層式的模式，他們在 1993 年再度對阻礙階層模式提出另一個論點，他們認為各阻礙間會相互影響，透過回饋的迴路可以顯現出各阻礙的交互作用，最後 Walker 與 Virden 在 2003 年對 Jackson 等人的阻礙模式提出更複雜的論點，並加以修正。國內運動阻礙相關研究大部分是依據 Crawford 與 Godbey 所建構的理論架構為依歸，其阻礙因素多包含於個人內在的阻礙、人際間的阻礙和結構性的阻礙。

第三章 研究方法

本章共分五節，第一節為研究架構；第二節為研究對象；第三節為研究工具；第四節為資料處理與統計分析；第五節為有效樣本基本資料描述。

第一節 研究架構

本研究主要探討不同背景因素之羽球運動參與者對參與動機、阻礙因素與運動參與行為的差異性，接著分析參與動機與阻礙因素之間的相關，本研究的研究架構如圖 3-1-1 所示：

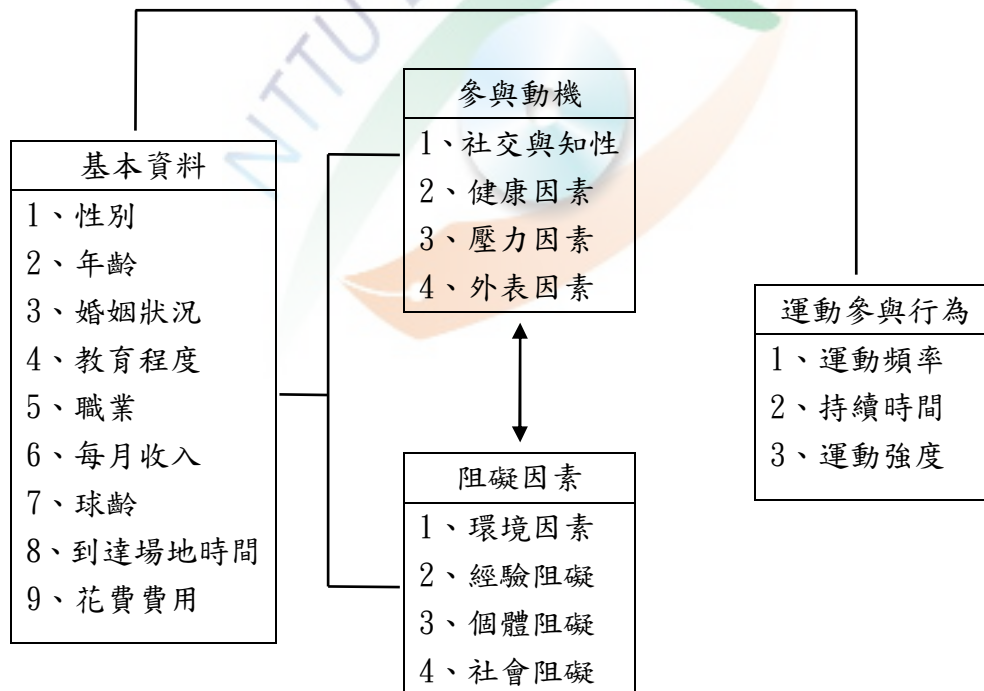


圖 3-1-1 研究架構

第二節 研究對象

本研究係以彰化縣羽球運動參與者為母群，研究對象分為預試樣本與正式樣本，茲說明如下：

一、預試樣本

本研究於民國 95 年 9 月進行「參與動機量表」和「阻礙因素量表」再測信度施測，採立意抽樣選取彰化縣和美羽球會 30 位會員為受試者。

二、正式樣本

以彰化縣各個羽球會（隊或俱樂部）的會員且實際參與羽球運動的球友為取樣的母群體，並在北彰化和南彰化各選取 10 個球會為施測對象，研究者在各球會活動時間至該活動場地發放正式問卷，同意參與本研究的球友於休息時間填寫後，當場由研究者收回問卷。共取得 380 位受試者，資料經過整理並剔除漏答和無法辨識答題之無效問卷後得有效問卷 334 份，有效率達 87.89%。

第三節 研究工具

本研究以問卷作為收集資料的工具，研究工具為「羽球運動參與者參與動機及阻礙因素調查問卷」，內容分為四部份，包括：個人基本資料、羽球運動參與行為、羽球運動參與動機和羽球運動阻礙因素，茲分別說明如下：

一、第一部份：個人基本資料

(一) 目的

收集受試者的背景資料。

(二) 內容

1.性別：

分為「男性」和「女性」，共兩種。

2.年齡：

分為「22歲以下」、「23—35歲」、「36—45歲」、「46—55歲」、「56—65歲」和「66歲以上」，共六種。

3.婚姻狀況：

分為「未婚」、「已婚」和「其他」，共三種。

4.教育程度：

分為「國（初）中以下」、「高中職」、「專科」、「大學」和「研究所以上」，共五種。

5.職業：

分為「農林漁牧礦」、「軍警公教」、「服務業」、「自由業」、「製造業」、「商業」、「未就業（包含待業中、家管、學生、退休人員）」和「其他」，共八種。

6.每月收入：

分為「20,000元以下」、「20,001—40,000元」、「40,001—60,000元」、「60,001—80,000元」、「80,001—100,000元」和「100,001元以上」，共六種。

7.從事羽球運動已有多久的時間：

分為「1 年以內」、「1—3 年」、「3—5 年」、「5—10 年」和「10 年以上」，共五種。

8.到達羽球場地約要用多少時間：

分為「10 分鐘以內」、「11—30 分鐘」、「31—60 分鐘」和「1 小時以上」，共四種。

9.平均一個月花費在羽球運動的費用：

分為「1000 元以下」、「1000—2000 元」、「2000—3000 元」和「3000 元以上」，共四種。

二、第二部份：羽球運動參與行為

(一) 目的

了解彰化縣羽球運動參與者進行羽球運動的行為特徵及其運動參與程度。

(二) 內容

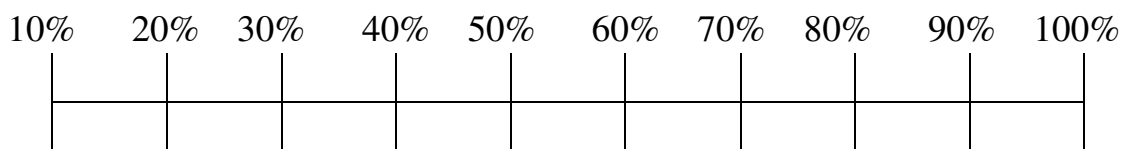
1.平均每星期從事羽球運動幾次：

分為「1 次」、「2 次」、「3 次」、「4 次」和「5 次以上」共五種。

2.平均每次從事羽球運動約持續多久：

分為「30—60 分鐘」、「60—90 分鐘」、「90—120 分鐘」、「120—150 分鐘」和「150 分鐘以上」共五種。

3.依據主觀判斷，每次參與羽球運動的強度：



根據 Fox (1987) 的公式：

運動參與行為＝運動頻率×（平均運動強度＋運動持續時間）。

三、第三部份：羽球運動參與動機

（一）目的

探討羽球運動參與者的運動動機。

（二）量表來源

研究者經過文獻分析後決定引用林岑怡（2005）「參與動機量表」作為本研究的運動參與動機量表，同意書如附錄五。

（三）內容

此量表將參與動機分成四個層面，共計 32 題，分述如下：

1. 社交與知性：參與運動的目的以建立友誼、增加與他人接觸機會、擴大知識領域等，包括第4、5、16、20、23、25、28、30、31題，共9題。
2. 健康因素：參與運動的目的以獲得身體健康、提升身體適能為主，包括第1、7、8、9、11、17、22、24、26、27、32題，共11題。
3. 壓力因素：參與運動的目的以紓解壓力、轉換情緒為主，包括第2、6、10、12、14、15、19、29題，共8題。
4. 外表因素：參與運動的目的以修飾外表、塑造體型為主，包括第3、13、18、21題，共4題。

（四）量表信度

原量表信度由表 3-3-1 可知各分量表的 Cronbach α 值分別為：社交與知性 0.90、健康因素 0.88、壓力因素 0.86、外表因素 0.76。

表 3-3-1 運動動機量表信度分析摘要表

分量表	Cronbach α 係數	題數
社交與知性	0.90	9
健康因素	0.88	11
壓力因素	0.86	8
外表因素	0.76	4

資料來源：有氧舞蹈參與者身體自我概念、參與動機及健身運動承諾對運動參與行為之影響（頁 33），林岑怡，2005，國立體育學院碩士論文，桃園縣。

（五）再測信度

以彰化縣和美羽球會 30 名會員為受試者，並以 1 到 30 號編碼，研究者於該球會活動時間親自將「運動參與動機量表」發給已編碼之受試者，請他們填寫完後當場收回，隔兩個星期後再將問卷發給同樣 30 位受試者，以統計方法之皮爾遜積差相關求兩次量表前後測試結果的相關程度，得到相關係數為.919，可見量表具有良好的穩定性。

（六）計分方式

採 Likert 式五點量表計分，同意程度分為「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」、「非常不同意」五個等級，分別給予 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分，得分愈高表示同意程度愈高，也就是在各層面所知覺的參與動機愈高。

四、第四部份 羽球運動阻礙因素

（一）目的

探討羽球運動參與者的阻礙因素。

（二）量表來源

研究者經過文獻分析後決定引用吳承典（2003）「休閒運動阻礙量表」為本研究的運動阻礙量表，同意書如附錄五。

（三）內容

此量表將阻礙因素分成四個層面，共計 24 題，分述如下：

- 1.環境阻礙因素：包括第19、20、21、22、23、24題，共6題，內容多為與休閒運動之環境與設施相關之阻礙影響條件。
- 2.經驗阻礙因素：包括第5、6、7、8、9、10、18題，共7題，內容多屬於個人所受休閒運動之經驗影響因素。
- 3.個體阻礙因素：包括第1、2、3、4、11、12、14題，共7題，內容多為個人感受的部份。
- 4.社會阻礙因素：包括第13、15、16、17題，共4題，內容屬於社會、文化方面之影響。

（四）信度分析

原量表信度之總量表 Cronbach α 係數 .8919，而各分量表的 α 係數分別為.9141、.8653、.7314及.7305（如表3-3-2）。

表 3-3-2 休閒運動阻礙各構面信度分析摘要表

分量表名稱	題數	原 題 號	Cronbach α 係數
環境阻礙	6	19、20、21、22、23、24	0.9141
經驗阻礙	7	5、6、7、8、9、10、18	0.8653
個體阻礙	7	1、2、3、4、11、12、14	0.7314
社會阻礙	4	13、15、16、17	0.7305
總量表	24		0.8919

資料來源：雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究（頁56），吳承典，2003，雲林科技大學碩士論文，雲林縣。

（五）再測信度

以彰化縣和美羽球會 30 名會員為受試者，並以 1 到 30 號編碼，研究者於該球會活動時間親自將「羽球運動阻礙因素量表」發給已編碼之受試者，請他們填寫完後當場收回，隔兩個星期後再將問卷發給同樣 30 位受試者，以統計方法之皮爾遜積差相關求兩次量表前後測試結果的相關程度，得到相關係數為.962，可見量表具有良好的穩定性。

（六）計分方式

採Likert式五點量表計分，同意程度分為「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」、「非常不同意」五個等級，分別給予5分、4分、3分、2分、1分，得分愈高，表示其受該因素的阻礙愈強。

第四節 資料處理與統計分析

本研究在問卷回收後，刪除不適用之問卷，即進行有效問卷之編碼與計分，利用 SPSS For Window 10.0 套裝軟體進行資料分析與假設檢定。

一、資料處理

（一）先計算各分量表的總分與平均分數。

（二）再將運動強度百分比轉化為小數點表示。

（三）最後將運動參與行為程度以 Fox (1987) 的公式：運動參與行為＝運動頻率×（平均運動強度＋運動持續時間）進行量化計分。

二、統計方法

（一）描述性統計分析

- 1.受試者基本資料的描述，做各變數的次數分配及百分比分析，以了解樣本分布情形與運動參與行為的狀況。
- 2.以平均數、標準差及百分比統計量描述羽球運動「參與動機」和「阻礙因素」的現況。

（二）獨立樣本 t 檢定

考驗背景因素之性別對參與動機、阻礙因素各構面和運動參與行為的差異情形。

（三）單因子變異數分析

考驗背景因素之年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、每月收入、球齡、到達場地時間和每月花費對參與動機、阻礙因素各構面和運動參與行為的差異情形，並以 LSD 進行事後比較。

（四）無母數統計檢定分析

對違反同質性檢定的資料以 Mann-Whitney 或 Kruskal-Wallis 進行差異性比較分析，若檢定結果達顯著水準則進一步以 Mann-Whitney 進行事後比較。

（五）典型相關

考驗參與動機和阻礙因素的相關程度。

（六）本研究所有統計考驗之顯著水準皆設為 $\alpha = .05$ 。

第五節 有效樣本基本資料描述

本節就有效樣本之個人基本資料包括：性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、每月收入、球齡、到達場地時間、每月花費費用等做一描述性統計分析。

一、個人基本資料分析

(一) 性別

本研究受試者性別分布如表 3-5-1 所示，以男性佔多數為 248 人，比率達 74.3%，女性為 86 人，佔 25.7%。

表 3-5-1 性別有效樣本統計表

性別	人數	百分比%
男	248	74.3
女	86	25.7
總和	334	100

(二) 年齡

表 3-5-2 年齡有效樣本統計表

年齡	人數	百分比%
22 歲以下	16	4.8
23—35 歲	137	41.0
36—45 歲	113	33.8
46—55 歲	50	15.0
56—65 歲	15	4.5
66 歲以上	3	0.9
總和	334	100

本研究受試者各年齡層人數的分布如表 3-5-2 所示，其中以 23—35 歲年齡層所佔人數最多，有 137 人，佔 41.0%；人數最少為 66 歲以上，有 3 人，僅佔 0.9%。

（三）婚姻狀況

本研究受試者的婚姻狀況如表 3-5-3 所示，受試者婚姻狀況以已婚者居多，有 213 人，佔 63.8%；未婚者有 107 人，佔 32.0%；其他有 14 人，佔 4.2%。

表 3-5-3 婚姻狀況有效樣本統計表

婚姻狀況	人數	百分比%
未婚	107	32.0
已婚	213	63.8
其他	14	4.2
總和	334	100

（四）教育程度

本研究受試者的教育程度如表 3-5-4 所示，受試者教育程度以大學所佔比例較高，有 122 人，佔 36.5%；最低為國中以下，有 24 人，佔 7.2%。

表 3-5-4 教育程度有效樣本統計表

教育程度	人數	百分比%
國中以下	24	7.2
高中職	75	22.5
專科	76	22.8
大學	122	36.5
研究所以上	37	11.0
總和	334	100

（五）職業

本研究受試者的職業分布如表 3-5-5 所示，受試者的職業以製造業和軍警公教居多，分別為 97 人和 95 人，各佔 29.0%和 28.4%；農林漁牧礦最少，有 2 人，佔 0.6%。

表 3-5-5 職業有效樣本統計表

職業	人數	百分比%
農林漁牧	2	0.6
軍警公教	95	28.4
服務業	57	17.1
自由業	21	6.3
製造業	97	29.0
商業	23	6.9
未就業	32	9.6
其他	7	2.1
總和	334	100

（六）每月收入

表 3-5-6 每月收入有效樣本統計表

每月收入	人數	百分比%
2 萬以下	28	8.4
2—4 萬	129	38.6
4—6 萬	132	39.5
6—8 萬	27	8.1
8—10 萬	8	2.4
10 萬以上	10	3.0
總和	334	100

本研究受試者每月收入如表 3-5-6 所示，受試者每月收入以 4—6 萬元和 2—4 萬元佔大多數，分別有 132 人和 129 人，各佔 39.5%和 38.6%；8—10 萬元最少，有 8 人，佔 2.4%。

(七) 球齡

本研究受試者的球齡分布如表 3-5-7 所示，受試者球齡以 5—10 年最多，有 95 人，佔 28.4%；最少的是球齡一年以內，有 52 人，佔 16.6%。

表 3-5-7 球齡有效樣本統計表

球齡	人數	百分比%
1 年以內	52	16.6
1—3 年	71	21.2
3—5 年	55	16.5
5—10 年	95	28.4
10 年以上	61	18.3
總和	334	100

(八) 到達場地時間

表 3-5-8 到達場地時間有效樣本統計表

到達場地時間	人數	百分比
10 分鐘以內	197	59.0
11—30 分鐘	127	38.0
31—60 分鐘	7	2.1
1 小時以上	3	0.9
總和	334	100

本研究受試者到達場地時間分布如表 3-5-9 所示，受試者到達場地時間

以 10 分鐘以內佔大多數，有 197 人，佔 59%；最少人的是 1 小時以上，僅 3 人，佔 0.9%。

（九）每月花費費用

本研究受試者每月花費在羽球運動的費用如表 3-5-8 所示，受試者每月花費費用大多數是 1000 元以下，有 178 人，佔 53.3%；每月花費 3 千元以上最少，僅 3 人，佔 0.9%。

表 3-5-9 每月花費費用有效樣本統計表

每月花費費用	人數	百分比%
1000 元以下	178	53.3
1—2 千元	127	38.0
2—3 千元	26	7.8
3 千以上	3	0.9
總和	334	100

二、小結

本研究對象以男性佔大部分有 248 人達 74.3%；年齡多集中在 23—45 歲，合計有 250 人，佔 74.8%；婚姻狀況以已婚者居多，有 213 人，佔 63.8%；教育程度方面以大學較多，有 122 人，佔 36.5%；職業以製造業和軍警公教居多，分別為 97 人和 95 人，各佔 29.0%和 28.4%；每月收入以 2-6 萬元佔大部分合計有 261 人，佔 78.1%；球齡以 5—10 年較多，有 95 人，佔 28.4%；每月花費費用大多數是 1000 元以下，有 178 人，佔 53.3%；到達場地時間以 10 分鐘以內佔大多數，有 197 人，佔 59%。

本研究的受試者特性與同樣以羽球運動者為對象的研究相互比較後發

現，在性別和職業方面和楊書銘（2003）的研究結果相似；在婚姻狀況和每月花費方面和蔡育佑（2004）的研究結果類似；在年齡、球齡和到達場地時間方面和呂芳陽（2005）的研究結果相似，而每月收入則比前述三位研究者的研究結果略高一些，可能是受試者從事軍警公教的人數較多，因此每月收入較集中在 4—6 萬。由上述結果發現，從事羽球運動的人口有集中在男性、已婚、23—45 歲、任職於政府相關單位、學歷大專、每月收入 4 萬元左右、球齡在 10 年內、每月花費不超過 3 千元與離場地 30 分鐘以內路程的特性。



第四章 結果與討論

本章依據問卷調查所得的資料進行統計分析並討論研究結果。本章共分為五節進行研究結果的分析與討論，包括：第一節不同背景因素羽球運動參與者參與動機之差異性分析；第二節不同背景因素羽球運動參與者阻礙因素之差異性分析；第三節不同背景因素羽球運動參與者運動參與行為之差異性分析；第四節羽球運動參與者參與動機及阻礙因素之相關情形；第五節為主要研究發現。

在進行差異性比較時，為了避免因組別人數過少而造成統計上的誤差，本研究將人數過少的組別進行合併，如表 4-1 所示：

表 4-1 背景因素組別合併前後比較表

背景因素	原組別與人數	合併後組別與人數
年齡	(1) 22 歲以下，16 人	(1) 22 歲以下，16 人
	(2) 23—35 歲，137 人	(2) 23—35 歲，137 人
	(3) 36—45 歲，113 人	(3) 36—45 歲，113 人
	(4) 46—55 歲，50 人	(4) 46—55 歲，50 人
	(5) 56—65 歲，15 人	(5) 56 歲以上，18 人
	(6) 66 歲以上，3 人	
職業	(1) 農林漁牧礦，2 人	(1) 軍警公教，95 人
	(2) 軍警公教，95 人	(2) 服務業，57 人
	(3) 服務業，57 人	(3) 自由業，21 人
	(4) 自由業，21 人	(4) 製造業，97 人
	(5) 製造業，97 人	(5) 商業，23 人
	(6) 商業，23 人	(6) 未就業，32 人
	(7) 未就業，32 人	(7) 其他，9 人
	(8) 其他，7 人	

每月收入	(1) 2 萬元以下，28 人	(1) 2 萬元以下，28 人
	(2) 2—4 萬元，129 人	(2) 2—4 萬元，129 人
	(3) 4—6 萬元，132 人	(3) 4—6 萬元，132 人
	(4) 6—8 萬元，27 人	(4) 6 萬元以上，45 人
	(5) 8—10 萬元，8 人	
	(6) 10 萬元以上，10 人	
到達場地時間	(1) 10 分鐘以內，197 人	(1) 10 分鐘以內，197 人
	(2) 11—30 分鐘，127 人	(2) 11—30 分鐘，127 人
	(3) 30—60 分鐘，7 人	(3) 30 分鐘以上，10 人
	(4) 1 小時以上，3 人	
每月花費	(1) 1 千元以下，178 人	(1) 1 千元以下，178 人
	(2) 1—2 千元，127 人	(2) 1—2 千元，127 人
	(3) 2—3 千元，26 人	(3) 2 千元以上，29 人
	(4) 3 千元以上，3 人	

第一節 不同背景因素羽球運動參與者參與動機之差異性分析

一、羽球運動參與者參與動機分析

表 4-1-1 受試者參與動機各層面反應分析表

動機構面	題數	總分平均數(標準差)	單題平均數(標準差)	排序
社交與知性	9	32.60±4.11	3.62±0.46	2
健康因素	11	41.02±5.33	3.73±0.48	1
壓力因素	8	26.41±5.69	3.30±0.71	4
外表因素	4	14.13±2.06	3.53±0.51	3

由表 4-1-1 可得知參與動機各構面的平均數，其中「健康因素」構面的平均得分 ($M=3.73$) 最高，其次是「社交與知性」($M=3.62$)、「外表因素」($M=3.53$)，得分最低的是「壓力因素」($M=3.30$)，顯示羽球運動參與者參與動機主要是以「健康因素」為主。

表 4-1-2 參與動機各題項之分析摘要表

排序	題目	平均數	標準差
1	1 我從事羽球運動是為了增進我的體能	4.33	0.60
2	5 我從事羽球運動是為了可以增加與他人建立友誼的機會	4.20	0.58
3	9 我從事羽球運動是為了提升我的免疫系統功能	4.15	0.64
4	20 我從事羽球運動是為了可以接觸許多不同類型的人	4.09	0.65
5	17 我從事羽球運動是為了增加我對疾病的抵抗力	4.08	0.53
6	16 我從事羽球運動是為了結交擁有共同嗜好的朋友	4.08	0.59
7	26 我從事羽球運動是為了降低罹患慢性病（糖尿病、高血壓等）的機會	3.90	0.66
8	3 我從事羽球運動是為了控制我的體重	3.90	0.80
9	22 我從事羽球運動是為了增進肌肉的耐力	3.88	0.61
10	11 我從事羽球運動是為了改善身體的健康	3.81	1.82
11	15 我從事羽球運動是為了可以使心情感到放鬆舒適	3.75	0.75
12	21 我從事羽球運動是為了降低體脂肪	3.74	0.67
13	32 我從事羽球運動是為了增進肌肉的力量	3.70	0.72
14	30 我從事羽球運動是為了和朋友有更多共同的活動	3.60	0.71
15	24 我從事羽球運動是為了讓自己看起來更有活力	3.53	0.81
16	25 我從事羽球運動是為了與朋友有更多的時間相處	3.53	0.65
17	4 我從事羽球運動是為了可以學習新的事物	3.49	0.85
18	29 我從事羽球運動是為了紓解生活上的壓力	3.44	0.92
19	18 我從事羽球運動是為了可以塑造健美的體型	3.43	0.70
20	28 我從事羽球運動是為了使我有歸屬於某一團體的感覺	3.41	0.69
21	19 我從事羽球運動是為了暫時忘記不愉快的事	3.40	0.86
22	14 我從事羽球運動是為了提升睡眠品質	3.37	0.73
23	27 我從事羽球運動是為了能讓我給別人健康的感覺	3.36	0.80
24	7 我從事羽球運動是為了讓自己感覺更年輕	3.33	1.03
25	23 我從事羽球運動是為了能使我擴大知識領域	3.30	0.79
26	12 我從事羽球運動是為了讓我的情緒更穩定	3.21	0.96
27	10 我從事羽球運動是為了可以發洩心中不舒服的情緒	3.18	1.04
28	2 我從事羽球運動是為了降低焦慮	3.12	1.11
29	13 我從事羽球運動是為了針對身體某部位做修飾	3.07	0.74
30	8 我從事羽球運動是為了可以獲得預防運動傷害的方法	2.95	0.97
31	6 我從事羽球運動是為了排解憂鬱	2.93	1.12
32	31 我從事羽球運動是為了增進工作（學業）的信心	2.91	0.97

進一步從羽球運動參與者運動動機各題項來看，其平均數的排序如表

4-1-2 所示，其中影響受試者羽球運動參與的動機最主要是「增進體能」(M=4.33，其次是「增加與他人建立友誼的機會」(M=4.20)、「提升免疫系統功能」(M=4.15)、「接觸許多不同類型的人」(M=4.09)和「增加疾病的抵抗力」(M=4.08)。而「增進工作(學業)的信心」(M=2.91)、「排解憂鬱」(M=2.93)和「獲得預防運動傷害的方法」(M=2.95)三者的影響較低。

二、不同背景因素對參與動機之差異性分析

(一) 不同性別對參與動機之差異性分析

不同性別羽球運動參與者參與動機 t 考驗如表 4-1-3 所示，不同性別的受試者在「外表因素」構面上達顯著差異，從平均數中得知女性(M=14.92)比男性(M=13.86)更傾向於外表因素動機。

表 4-1-3 不同性別羽球運動參與者參與動機 t 考驗摘要表

構面名稱	性別	人數	平均數	標準差	t 值	P 值
社交與知性	男	248	32.73	4.06	.958	.339
	女	86	32.23	4.27		
健康因素	男	248	41.21	4.80	1.076	.283
	女	86	40.49	6.63		
壓力因素	男	248	26.67	5.70	1.409	.160
	女	86	25.66	5.64		
外表因素	男	248	13.86	2.00	-4.221*	.000
	女	86	14.92	2.04		

註：* $p < .05$

(二) 不同年齡對參與動機之差異性分析

表 4-1-4 不同年齡羽球運動參與者參與動機之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	事後比較
社交與知性	22 歲以下	33.56	4.08	組間	354.62	4	88.65	5.53*	.000	A、B、D>E
	23—35 歲	33.58	4.10	組內	5277.62	329	16.04			B>C
	36—45 歲	31.56	3.85	總和	5632.24	333				
	46—55 歲	32.72	3.81							
	56 歲以上	30.44	4.71							
健康因素	22 歲以下	39.19	9.14	組間	185.85	4	46.46	1.65*	.021 ^b	D>C
	23—35 歲	41.02	5.96	組內	9273.00	329	28.19			
	36—45 歲	40.54	4.33	總和	9458.85	333				
	46—55 歲	42.38	4.04							
	56 歲以上	41.89	4.13							
壓力因素	22 歲以下	25.94	7.42	組間	550.38	4	137.60	4.42*	.002	B、C、D>E
	23—35 歲	27.58	5.93	組內	10244.24	329	31.14			B>C
	36—45 歲	25.95	5.17	總和	10794.62	333				
	46—55 歲	25.92	4.65							
	56 歲以上	22.17	5.90							
外表因素	22 歲以下	13.63	2.50	組間	8.30	4	2.07	0.49	.232 ^b	
	23—35 歲	14.22	2.38	組內	1399.91	329	4.26			
	36—45 歲	14.14	1.68	總和	1408.20	333				
	46—55 歲	14.18	1.69							
	56 歲以上	13.72	2.22							

註：* $p < .05$ b=Kruskal-Wallis

A(22 歲以下) B(23—35 歲) C(36-45 歲) D(46-55 歲) E(56 歲以上)

不同年齡羽球運動參與者參與動機之變異數分析如表 4-1-4 所示，不同年齡的受試者在「社交與知性」、「健康因素」和「壓力因素」三個構面達到顯著水準，其中在社交與知性構面上，年齡在 22 歲以下、23—35 歲和 46—55 歲者顯著高於 56 歲以上；年齡在 23—35 歲者顯著高於 36—45 歲。在健康因素方面，46—55 歲者顯著高於 36—45 歲。在壓力因素構面上，年齡在 23—35 歲、36—45 歲和 46—55 歲者都顯著高於 56 歲以上；23—35 歲者也

顯著高於 36—45 歲。

(三) 不同婚姻狀況對參與動機之差異性分析

不同婚姻狀況羽球運動參與者參與動機的變異數分析如表 4-1-5 所示，由表可看出不同婚姻狀況之受試者在各參與動機構面的差異並未達.05 的顯著水準。

表 4-1-5 不同婚姻狀況羽球運動參與者參與動機之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	事後比較
社交與知性	未婚	33.36	3.91	組間	98.93	2	49.46	2.96	.053	
	已婚	32.28	4.15	組內	5533.31	331	16.72			
	其他	31.57	4.57	總和	5632.24	333				
健康因素	未婚	40.43	6.36	組間	69.51	2	34.75	1.23	.198 ^b	
	已婚	41.23	4.81	組內	9389.34	331	28.37			
	其他	42.29	3.83	總和	9458.85	333				
壓力因素	未婚	26.84	6.02	組間	69.35	2	34.67	1.07	.344	
	已婚	26.31	5.55	組內	10725.28	331	32.40			
	其他	24.57	5.29	總和	10794.62	333				
外表因素	未婚	14.16	2.39	組間	3.50	2	1.75	.41	.397 ^b	
	已婚	14.15	1.88	組內	1404.71	331	4.24			
	其他	13.64	1.91	總和	1408.20	333				

註：* $p < .05$ b=Kruskal-Wallis

(四) 不同教育程度對參與動機之差異性分析

不同教育程度羽球運動參與者參與動機的變異數分析如表 4-1-6 所示，由表可得知不同教育程度之受試者在各參與動機構面的差異並未達.05 的顯著水準。

表 4-1-6 不同教育程度羽球運動參與者參與動機之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	事後比較
社交與知性	國中以下	31.29	4.78	組間	74.10	4	18.53	1.10	.358	
	高中職	32.76	4.19	組內	5558.14	329	16.89			
	專科	32.74	4.48	總和	5632.24	333				
	大學	32.42	3.54							
	研究所以上	33.43	4.43							
健康因素	國中以下	42.50	4.60	組間	191.03	4	47.76	1.70	.151	
	高中職	40.99	5.25	組內	9267.82	329	28.17			
	專科	41.78	5.22	總和	9458.85	333				
	大學	40.16	5.36							
	研究所以上	41.41	5.83							
壓力因素	國中以下	23.75	5.97	組間	284.26	4	71.07	2.23	.066	
	高中職	26.00	5.86	組內	10510.36	329	31.95			
	專科	27.43	5.55	總和	10794.62	333				
	大學	26.31	5.15							
	研究所以上	27.16	6.72							
外表因素	國中以下	14.13	2.27	組間	14.42	4	3.60	.85	.494	
	高中職	14.00	1.97	組內	1393.79	329	4.24			
	專科	14.27	1.94	總和	1408.20	333				
	大學	13.99	1.95							
	研究所以上	14.65	2.62							

註：* $p < .05$

(五) 不同職業對參與動機之差異性分析

不同職業羽球運動參與者參與動機的變異數分析如表 4-1-7 所示，由表可得知不同職業的受試者在「壓力因素」構面的差異達.05 的顯著水準。其中商業和軍警公教的壓力因素動機相對較高。

表 4-1-7 不同職業羽球運動參與者參與動機之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	事後比較
社交與知性	軍警公教	32.84	3.96	組間	75.59	6	12.60	.74	.617	
	服務業	32.37	3.72	組內	5556.65	327	16.99			
	自由業	32.29	4.63	總和	5632.24	333				
	製造業	32.77	4.13							
	商業	33.52	4.35							
	未就業	31.63	4.72							
	其他	31.44	4.16							
健康因素	軍警公教	41.27	5.56	組間	263.68	6	43.95	1.56	.157	
	服務業	39.19	4.67	組內	9195.18	327	28.12			
	自由業	40.76	5.02	總和	9458.85	333				
	製造業	41.62	5.05							
	商業	42.00	6.48							
	未就業	40.91	5.96							
	其他	42.00	3.39							
壓力因素	軍警公教	27.22	5.38	組間	467.77	6	77.96	2.47*	.024	
	服務業	25.42	4.82	組內	10326.86	327	31.58			
	自由業	25.38	6.51	總和	10794.62	333				
	製造業	26.98	5.26							
	商業	28.18	7.51							
	未就業	24.13	6.18							
	其他	23.89	6.90							
外表因素	軍警公教	14.28	1.98	組間	40.74	6	6.79	1.62	.140	
	服務業	14.25	1.69	組內	1367.46	327	4.18			
	自由業	13.52	2.71	總和	1408.20	333				
	製造業	14.06	2.07							
	商業	14.87	2.18							
	未就業	13.44	2.21							
	其他	14.56	1.67							

註：* $p < .05$

(六) 不同每月收入對參與動機之差異性分析

不同每月收入羽球運動參與者參與動機的變異數分析如表 4-1-8 所示，由表可看出不同每月收入的受試者在各參與動機構面的差異並未達.05 的顯著水準。

表 4-1-8 不同每月收入羽球運動參與者參與動機之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	事後比較
社交與知性	2 萬元以下	33.29	4.7	組間	63.82	3	21.27	1.26	.288	
	2—4 萬元	32.79	3.95	組內	5568.42	330	16.87			
	4—6 萬元	32.09	3.98	總和	5632.24	333				
	6 萬元以上	33.11	4.46							
健康因素	2 萬元以下	41.36	5.50	組間	79.36	3	26.45	.93	.426	
	2—4 萬元	40.63	5.60	組內	9379.50	330	28.42			
	4—6 萬元	40.95	5.19	總和	9458.85	333				
	6 萬元以上	42.13	4.79							
壓力因素	2 萬元以下	27.00	6.71	組間	60.15	3	20.05	.62	.605	
	2—4 萬元	26.53	5.37	組內	10734.47	330	32.53			
	4—6 萬元	25.94	5.79	總和	10794.62	333				
	6 萬元以上	27.07	5.73							
外表因素	2 萬元以下	13.75	2.52	組間	11.88	3	3.96	.94	.424	
	2—4 萬元	14.14	1.97	組內	1396.33	330	4.23			
	4—6 萬元	14.07	2.04	總和	1408.20	333				
	6 萬元以上	14.53	2.04							

註：* $p < .05$

(七) 不同球齡對參與動機之差異性分析

不同球齡羽球運動參與者參與動機的變異數分析如表 4-1-9 所示，不同球齡受試者在「健康因素」動機構面達顯著水準，其中球齡 10 年以上者之健康因素動機顯著高於 1—3 年。

表 4-1-9 不同球齡羽球運動參與者參與動機之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	事後比較
社交與知性	未滿一年	32.67	3.19	組間	33.71	4	8.43	.50	.739	
	1-3 年	33.01	4.42	組內	5598.53	329	17.02			
	3-5 年	32.58	4.33	總和	5632.24	333				
	5-10 年	32.15	3.97							
	10 年以上	32.77	4.51							
健康因素	未滿一年	40.46	5.25	組間	238.84	4	59.71	2.13*	.007 ^b	E>B
	1-3 年	40.30	6.71	組內	9220.01	329	28.02			
	3-5 年	40.45	5.24	總和	9458.85	333				
	5-10 年	41.14	4.55							
	10 年以上	42.67	4.54							
壓力因素	未滿一年	26.13	4.93	組間	41.41	4	10.35	.32	.867	
	1-3 年	26.20	6.11	組內	10753.21	329	32.69			
	3-5 年	27.09	5.43	總和	10794.62	333				
	5-10 年	26.17	5.53							
	10 年以上	26.64	6.37							
外表因素	未滿一年	14.52	1.96	組間	12.84	4	3.21	.76	.468 ^b	
	1-3 年	13.87	2.60	組內	1395.37	329	4.24			
	3-5 年	14.18	1.69	總和	1408.20	333				
	5-10 年	14.09	1.90							
	10 年以上	14.11	1.95							

註：* $p < .05$ b=Kruskal-Wallis

A(未滿一年) B(1-3 年) C(3-5 年) D(5-10 年) E(10 年以上)

(八) 不同到達場地時間對參與動機之差異性分析

不同到達場地時間羽球運動參與者參與動機的單因子變異數分析如表

4-1-10 所示，由表可知不同到達場地時間的受試者在各動機構面上的差異並未達.05 的顯著水準。

表 4-1-10 不同到達場地時間羽球運動參與者參與動機之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析					
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值
社交與知性	10 分鐘以內	32.42	3.95	組間	17.35	2	8.68	.51	.600
	11-30 分鐘	32.89	4.40	組內	5614.89	331	16.96		
	30 分鐘以上	32.40	3.63	總和	5632.24	333			
健康因素	10 分鐘以內	40.73	5.34	組間	41.80	2	20.90	.74	.480
	11-30 分鐘	41.41	5.34	組內	9417.05	331	28.45		
	30 分鐘以上	41.80	4.96	總和	9458.85	333			
壓力因素	10 分鐘以內	25.78	5.76	組間	193.50	2	96.75	3.02	.050
	11-30 分鐘	27.28	5.49	組內	10601.13	331	32.03		
	30 分鐘以上	27.80	5.85	總和	10794.62	333			
外表因素	10 分鐘以內	14.15	1.95	組間	5.55	2	2.77	.65	.520
	11-30 分鐘	14.17	2.22	組內	1402.66	331	4.24		
	30 分鐘以上	13.40	2.01	總和	1408.20	333			

註：* $p < .05$

(九) 不同每月花費對參與動機之差異性分析

表 4-1-11 不同每月花費羽球運動參與者參與動機之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析					
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值
社交與知性	1 千元以下	32.67	4.14	組間	28.91	2	14.46	.85	.427
	1-2 千元	32.32	3.95	組內	5603.33	331	16.93		
	2 千元以上	33.38	4.62	總和	5632.24	333			
健康因素	1 千元以下	41.03	5.68	組間	54.39	2	27.20	.96	.385
	1-2 千元	40.72	4.82	組內	9404.46	331	28.41		
	2 千元以上	42.24	5.23	總和	9458.85	333			
壓力因素	1 千元以下	26.88	5.63	組間	140.53	2	70.26	2.18	.114
	1-2 千元	25.58	5.61	組內	10654.09	331	32.19		
	2 千元以上	27.10	6.24	總和	10794.62	333			
外表因素	1 千元以下	14.12	2.21	組間	22.26	2	11.13	2.66	.179 ^b
	1-2 千元	13.96	1.78	組內	1385.95	331	4.19		
	2 千元以上	14.93	2.10	總和	1408.20	333			

註：* $p < .05$ b=Kruskal-Wallis

不同每月花費羽球運動參與者之參與動機的單因子變異數分析如表 4-1-11 所示，不同每月花費的受試者在各動機構面的差異並未達.05 的顯著水準。

三、綜合討論

(一) 羽球運動參與者參與動機分析

本研究結果發現參與動機構面以「健康因素」構面為主，第二為「社交與知性」構面，此結果與蔡育佑、許銘珊（2002）和陳挺豪等人（2005）以「心理與健康層面」或「健康體適能」構面為主的結果相似，而 Heinzelmann 與 Bagley (1970) 的研究指出，有 95% 的人喜歡與他人一起運動或參加團體性的運動更甚於單獨從事運動，而且研究中也顯示，當人們一起運動時可以更享受運動帶來的感覺進而產生社會支持，並加強個體對持續運動的承諾。

另外在各參與動機題項中，「增進體能」是影響彰化縣羽球運動參與者最主要的動機，這個結果與大部分研究運動動機的研究如黃鴻彬（2002）、賴子敬（2002）、艾建宏（2004）等類似，可見健康因素仍是最受到重視的因素。

(二) 不同背景因素羽球運動參與者參與動機之討論

本研究受試者背景因素對參與動機的差異考驗在婚姻狀況、教育程度、每月收入、到達場地時間、每月花費等均無顯著差異，顯然不同的婚姻狀況、教育程度、每月收入、到達場地時間、每月花費的受試者藉由參與羽球運動

滿足其動機的目的是一致的。

而性別、年齡、職業和球齡對參與動機的考驗有顯著差異。本研究結果與楊書銘（2003）研究結果不同，可能是因研究地區不同所造成，其中性別在「外表因素」構面上有顯著差異，女性顯著高於男性，黃素珍（2006）研究顯示，女性比男性更傾向於「外表取向」的身體意象，且比較會因外表因素而運動（Cash, Novy, & Grant, 1994）。

不同年齡在「社交與知性」、「健康因素」和「壓力因素」上達顯著差異水準，其中 35 歲以下的受試者較傾向於社交與知性，而 56 歲以上受試者的參與動機相對受影響較小，在周家琪、張清源（2005）的研究結果中顯示 29 歲以下最為重視「社交休閒」，隨著年齡增加社會認同的動機會比較不明顯；在健康因素方面，年齡越大的受試者有越傾向健康因素的趨勢；另外 23 歲到 55 歲的受試者的壓力因素動機顯著高於 56 歲以上者，研究者推測其原因可能是 56 歲以上的受試者已屬退休狀態，故較無生活與工作上的壓力。

不同職業在「壓力因素」構面達顯著水準，其中以從事商業的受試者壓力因素得分最高，顯然從事商業的受試者更加需要藉由羽球運動消除壓力。此研究結果與楊書銘（2002）和林岑怡（2004）的研究並不一致。

不同球齡在「健康因素」構面達顯著水準，球齡越高的受試者健康因素的動機程度越高，也就是說參與羽球運動越久的受試者越傾向藉由羽球運動滿足其健康因素的需求。

第二節 不同背景因素羽球運動參與者阻礙因素之差異性分析

一、羽球運動參與者阻礙因素分析

由表 4-2-1 可得知阻礙因素各構面的平均數，其中「環境阻礙」構面的平均得分 ($M=2.97$) 最高，其次是「經驗阻礙」($M=2.66$)、「個體阻礙」($M=2.47$)，得分最低的是「社會阻礙」($M=2.25$)，顯示羽球運動參與者的阻礙因素主要是來自於環境阻礙。

表 4-2-1 受試者阻礙因素各層面反應分析表

阻礙構面	題數	總分平均數(標準差)	單題平均數(標準差)	排序
環境阻礙	6	17.83±5.10	2.97±0.85	1
經驗阻礙	7	18.63±6.37	2.66±0.91	2
個體阻礙	7	17.32±4.23	2.47±0.61	3
社會阻礙	4	9.00±2.90	2.25±0.73	4

進一步從運動阻礙因素各題項來看，其平均數的排序如表 4-2-2 所示，影響受試者羽球運動阻礙因素最主要是「羽球運動設施所提供的活動項目」($M=3.14$)，其次是「羽球運動設施的充裕程度」($M=3.11$)、「羽球運動設施的品質」($M=3.03$)、「羽球運動設施所提供的服務品質」($M=3.02$)和「工作壓力」($M=2.97$)。而「性別」($M=1.76$)、「流行時尚」($M=2.11$)和「傳統風俗習慣」($M=2.16$)三者的影響較低。

表 4-2-2 阻礙因素各題項之分析摘要表

排序	題目	平均數	標準差
1	23 羽球運動設施所提供的活動項目會影響我參與羽球運動	3.14	0.89
2	22 羽球運動設施的充裕程度會影響我參與羽球運動	3.11	0.98
3	20 羽球運動設施的品質會影響我參與羽球運動	3.03	1.02
4	24 羽球運動設施所提供的服務品質會影響我參與羽球運動	3.02	0.93
5	12 工作壓力會影響我參與羽球運動	2.97	1.00
6	10 個人的羽球運動技能會影響我參與羽球運動	2.87	1.01
7	19 羽球運動設施週遭環境會影響我參與羽球運動	2.84	1.05
8	11 日常生活的壓力會影響我參與羽球運動	2.83	1.01
9	18 羽球運動項目的特性會影響我參與羽球運動	2.73	0.94
10	5 個人羽球運動的經驗會影響我參與羽球運動	2.72	1.02
11	14 家庭人口結構的因素會影響我參與羽球運動	2.72	1.01
12	21 羽球運動設施的距離遠近會影響我參與羽球運動	2.69	1.20
13	7 個人休閒運動的喜好會影響我參與羽球運動	2.65	1.19
14	9 個人休閒運動的動機會影響我參與羽球運動	2.60	1.10
15	8 個人休閒運動態度會影響我參與羽球運動	2.58	1.14
16	17 同儕團體會影響我參與羽球運動	2.53	0.92
17	6 個人休閒運動的認知會影響我參與羽球運動	2.48	1.02
18	4 個性因素會影響我參與羽球運動	2.46	0.91
19	3 費用的多寡會影響我參與羽球運動	2.40	0.96
20	13 文化的因素會影響我參與羽球運動	2.21	0.95
21	2 年齡的因素會影響我參與羽球運動	2.18	0.98
22	16 傳統風俗習慣會影響我參與羽球運動	2.16	0.85
23	15 流行時尚會影響我參與羽球運動	2.11	0.83
24	1 我的性別會影響我參與羽球運動	1.76	0.83

二、不同背景因素對阻礙因素之差異性分析

(一) 不同性別對阻礙因素之差異性分析

不同性別羽球運動參與者阻礙因素 t 考驗如表 4-2-3 所示，由表可知不同性別的受試者在各阻礙因素構面上並無顯著差異存在。

表 4-2-3 不同性別羽球運動參與者阻礙因素 t 考驗摘要表

構面名稱	性別	人數	平均數	標準差	t 值	P 值
環境阻礙	男	248	17.85	5.09	.106	.916
	女	86	17.78	5.18		
經驗阻礙	男	248	18.70	6.60	.349	.727
	女	86	18.42	5.69		
個體阻礙	男	248	17.07	4.24	-1.814	.071
	女	86	18.03	4.24		
社會阻礙	男	248	8.98	2.88	-.215	.830
	女	86	9.06	2.99		

註：* $p < .05$

(二) 不同年齡對阻礙因素之差異性分析

表 4-2-4 不同年齡羽球運動參與者阻礙因素之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	事後比較
環境阻礙	22 歲以下	15.69	3.61	組間	306.04	4	76.51	3.01*	.018	B>A、E C、D>E
	23-35 歲	18.57	5.27	組內	8369.23	329	25.44			
	36-45 歲	17.79	4.87	總和	8675.27	333				
	46-55 歲	17.64	5.21							
	56 歲以上	14.89	4.87							
經驗阻礙	22 歲以下	18.75	8.27	組間	226.42	4	56.60	1.40	.234	
	23-35 歲	19.21	6.14	組內	13301.80	329	40.43			
	36-45 歲	18.28	6.08	總和	13528.22	333				
	46-55 歲	18.84	6.87							
	56 歲以上	15.61	6.36							
個體阻礙	22 歲以下	15.25	3.79	組間	151.65	4	37.91	2.12	.078	
	23-35 歲	17.17	4.23	組內	5873.08	329	17.85			
	36-45 歲	17.81	4.04	總和	6024.72	333				
	46-55 歲	17.84	4.37							
	56 歲以上	15.83	5.17							
社會阻礙	22 歲以下	8.19	2.71	組間	67.51	4	16.88	2.03	.090	
	23-35 歲	9.24	2.94	組內	2738.49	329	8.32			
	36-45 歲	8.89	2.67	總和	2806.00	333				
	46-55 歲	9.38	2.98							
	56 歲以上	7.50	3.57							

註：* $p < .05$ b=Kruskal-Wallis

A(22 歲以下) B(23-35 歲) C(36-45 歲) D(46-55 歲) E(56 歲以上)

(三) 不同婚姻狀況對阻礙因素之差異性分析

不同婚姻狀況羽球運動參與者阻礙因素的變異數分析如表 4-2-5 所示，由表可看出不同婚姻狀況之受試者在各阻礙因素構面的差異並未達.05 的顯著水準。

表 4-2-5 不同婚姻狀況羽球運動參與者阻礙因素之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	事後比較
環境阻礙	未婚	18.31	5.29	組間	36.63	2	18.31	.70	.496	
	已婚	17.59	4.97	組內	8638.64	331	26.10			
	其他	17.79	5.75	總和	8675.27	333				
經驗阻礙	未婚	19.15	6.52	組間	48.95	2	24.48	.60	.549	
	已婚	18.33	6.28	組內	13479.27	331	40.72			
	其他	19.00	6.82	總和	13528.22	333				
個體阻礙	未婚	16.61	4.01	組間	80.06	2	40.03	2.23	.109	
	已婚	17.65	4.37	組內	5944.66	331	17.96			
	其他	17.71	3.89	總和	6024.72	333				
社會阻礙	未婚	8.95	2.99	組間	1.76	2	.88	.10	.902	
	已婚	9.04	2.85	組內	2804.24	331	8.47			
	其他	8.71	3.24	總和	2806.00	333				

註：* $p < .05$ b=Kruskal-Wallis

(四) 不同教育程度對阻礙因素之差異性分析

不同教育程度羽球運動參與者阻礙因素的變異數分析如表 4-2-6 所示，由表可看出不同教育程度之受試者在各阻礙因素構面的差異並未達.05 的顯著水準。

表 4-2-6 不同教育程度羽球運動參與者阻礙因素之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	事後比較
環境阻礙	國中以下	15.67	5.58	組間	141.43	4	35.36	1.36	.246	
	高中職	17.63	5.00	組內	8533.84	329	25.94			
	專科	18.08	5.10	總和	8675.27	333				
	大學	18.25	4.81							
	研究所以上	17.76	5.82							
經驗阻礙	國中以下	17.04	7.23	組間	113.58	4	28.40	.70	.595	
	高中職	18.29	6.87	組內	13414.64	329	40.77			
	專科	19.39	6.39	總和	13528.22	333				
	大學	18.66	5.89							
	研究所以上	18.65	6.34							
個體阻礙	國中以下	17.50	5.28	組間	49.88	4	12.47	.69	.602	
	高中職	17.49	4.52	組內	5974.84	329	18.16			
	專科	17.63	4.29	總和	6024.72	333				
	大學	16.83	3.72							
	研究所以上	17.84	4.60							
社會阻礙	國中以下	8.75	3.39	組間	3.45	4	.86	.10	.982	
	高中職	9.07	3.17	組內	2802.55	329	8.52			
	專科	9.04	2.70	總和	2806.00	333				
	大學	8.93	2.76							
	研究所以上	9.16	3.01							

註：* $p < .05$

(五) 不同職業對阻礙因素之差異性分析

不同職業羽球運動參與者阻礙因素的變異數分析如表 4-2-7 所示，不同職業在各阻礙因素構面均達到顯著差異，經事後比較，軍警公教、製造業和商業比服務業和未就業更傾向於「環境阻礙」；軍警公教比服務業、未就業和其他，自由業比其他，製造業比商業、未就業和其他等更傾向於「經驗阻礙」；軍警公教比服務業、未就業和其他，製造業比未就業和其他等更傾向於「個體阻礙」；軍警公教比服務業、未就業和其他，自由業和製造業比其

他更傾向於「社會阻礙」。

表 4-2-7 不同職業羽球運動參與者阻礙因素之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	事後比較
環境阻礙	軍警公教	19.05	5.01	組間	563.35	6	93.89	3.79*	.014 ^b	A、D、E>B、F
	服務業	16.28	4.67	組內	8111.92	327	24.81			
	自由業	17.52	4.65	總和	8675.27	333				
	製造業	18.26	5.16							
	商業	19.22	5.26							
	未就業	15.47	5.41							
	其他	15.67	1.66							
經驗阻礙	軍警公教	19.98	6.12	組間	657.23	6	109.54	2.78*	.012	A>B、F、G
	服務業	17.44	5.95	組內	12870.99	327	39.36			C>G
	自由業	18.86	6.21	總和	13528.22	333				D>E、F、G
	製造業	19.21	6.09							
	商業	18.13	7.38							
	未就業	16.59	7.24							
	其他	13.56	5.15							
個體阻礙	軍警公教	18.35	4.40	組間	323.42	6	53.90	3.09*	.006	A>B、F、G
	服務業	16.89	3.93	組內	5701.30	327	17.44			D>F、G
	自由業	17.48	4.49	總和	6024.72	333				
	製造業	17.57	4.04							
	商業	16.78	4.44							
	未就業	15.44	4.01							
	其他	14.22	3.73							
社會阻礙	軍警公教	9.68	2.92	組間	129.42	6	21.57	2.64*	.016	A>B、F、G
	服務業	8.67	3.10	組內	2676.57	327	8.19			C、D>G
	自由業	9.29	2.49	總和	2806.00	333				
	製造業	8.99	2.82							
	商業	9.13	2.93							
	未就業	7.88	2.62							
	其他	7.00	2.45							

註：* $p < .05$ b=Kruskal-Wallis

A(軍警公教) B(服務業) C(自由業) D(製造業) E(商業) F(未就業) G(其他)

(六) 不同每月收入對阻礙因素之差異性分析

不同每月收入羽球運動參與者阻礙因素的變異數分析如表 4-2-8 所示，

由表可看出不同每月收入的受試者在各阻礙因素構面的差異並未達.05 的顯著水準。

表 4-2-8 不同每月收入羽球運動參與者阻礙因素之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	事後比較
環境阻礙	2 萬元以下	17.68	5.74	組間	7.40	3	2.47	.094	.963	
	2—4 萬元	17.67	4.83	組內	8667.87	330	26.27			
	4—6 萬元	17.99	5.13	總和	8675.27	333				
	6 萬元以上	17.89	5.51							
經驗阻礙	2 萬元以下	19.57	7.51	組間	106.70	3	35.57	.875	.575 ^b	
	2—4 萬元	18.98	6.31	組內	13421.52	330	40.67			
	4—6 萬元	17.95	5.85	總和	13528.22	333				
	6 萬元以上	19.00	7.28							
個體阻礙	2 萬元以下	17.21	4.02	組間	1.73	3	.58	.032	.990 ^b	
	2—4 萬元	17.40	4.51	組內	6023.00	330	18.25			
	4—6 萬元	17.26	3.61	總和	6024.72	333				
	6 萬元以上	17.33	5.39							
社會阻礙	2 萬元以下	9.07	3.02	組間	2.16	3	.72	.085	.968	
	2—4 萬元	9.05	2.99	組內	2803.84	330	8.50			
	4—6 萬元	8.90	2.62	總和	2806.00	333				
	6 萬元以上	9.09	3.42							

註：* $p < .05$ b=Kruskal-Wallis

(七) 不同球齡對阻礙因素之差異性分析

不同球齡羽球運動參與者阻礙因素之變異數分析如表 4-2-9 所示，由表可得知各阻礙構面的差異並未達.05 的顯著水準。

表 4-2-9 不同球齡羽球運動參與者阻礙因素之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	事後比較
環境阻礙	未滿一年	17.81	5.16	組間	66.77	4	16.69	.64	.636	
	1-3 年	18.46	4.93	組內	8608.50	329	26.17			
	3-5 年	18.11	4.74	總和	8675.27	333				
	5-10 年	17.66	5.10							
	10 年以上	17.11	5.62							
經驗阻礙	未滿一年	18.31	5.10	組間	180.12	4	45.03	1.11	.304 ^b	
	1-3 年	19.06	6.39	組內	13348.10	329	40.57			
	3-5 年	19.98	6.55	總和	13528.22	333				
	5-10 年	17.85	6.15							
	10 年以上	18.38	7.41							
個體阻礙	未滿一年	17.13	3.91	組間	9.41	4	2.35	.13	.972	
	1-3 年	17.52	3.89	組內	6015.31	329	18.28			
	3-5 年	17.55	4.26	總和	6024.72	333				
	5-10 年	17.19	4.26							
	10 年以上	17.25	4.98							
社會阻礙	未滿一年	8.81	2.40	組間	11.48	4	2.87	34	.987 ^b	
	1-3 年	9.06	3.06	組內	2794.52	329	8.49			
	3-5 年	9.36	3.23	總和	2806.00	333				
	5-10 年	8.85	2.52							
	10 年以上	9.00	3.37							

註：* $p < .05$ b=Kruskal-Wallis

(八) 不同到達場地時間對阻礙因素之差異性分析

不同到達場地時間羽球運動參與者阻礙因素單因子變異數分析如表 4-2-10

所示，不同到達場地時間的受試者在「社會阻礙」構面達顯著差異，其中到達場地時間 30 分鐘以上者比 11-30 分鐘更傾向於社會阻礙。

表 4-2-10 不同到達場地時間羽球運動參與者阻礙因素之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						事後比較
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	
環境阻礙	10 分鐘以內	17.43	5.11	組間	107.15	2	53.58	2.07	.128	
	11-30 分鐘	18.27	5.14	組內	8568.12	331	25.89			
	30 分鐘以上	20.10	3.64	總和	8675.27	333				
經驗阻礙	10 分鐘以內	18.18	6.56	組間	97.37	2	48.69	1.20	.303	
	11-30 分鐘	19.22	6.19	組內	13430.85	331	40.58			
	30 分鐘以上	19.80	4.37	總和	13528.22	333				
個體阻礙	10 分鐘以內	17.29	4.25	組間	33.07	2	16.54	.91	.402	
	11-30 分鐘	17.22	4.37	組內	5991.66	331	18.10			
	30 分鐘以上	19.10	2.18	總和	6024.72	333				
社會阻礙	10 分鐘以內	8.89	3.06	組間	38.37	2	19.19	2.29*	.039 ^b	C>B
	11-30 分鐘	9.02	2.67	組內	2767.63	331	8.36			
	30 分鐘以上	10.90	2.03	總和	2806.00	333				

註：* $p < .05$ b=Kruskal-Wallis

A(10 分鐘以內) B(11-30 分鐘) C(30 分鐘以上)

(九) 不同每月花費對阻礙因素之差異性分析

表 4-2-11 不同每月花費羽球運動參與者阻礙因素之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						事後比較
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	
環境阻礙	1 千元以下	18.60	5.01	組間	227.87	2	113.93	4.46*	.012	A>B
	1-2 千元	16.98	5.08	組內	8447.41	331	25.52			
	2 千元以上	16.79	5.20	總和	8675.27	333				
經驗阻礙	1 千元以下	19.58	6.16	組間	352.48	2	176.24	4.43*	.013	A>B
	1-2 千元	17.59	6.17	組內	13175.74	331	39.81			
	2 千元以上	17.28	7.73	總和	13528.22	333				
個體阻礙	1 千元以下	17.71	4.04	組間	63.76	2	31.88	1.77	.172	
	1-2 千元	16.79	4.32	組內	5960.96	331	18.01			
	2 千元以上	17.24	5.10	總和	6024.72	333				
社會阻礙	1 千元以下	9.21	2.79	組間	17.19	2	8.59	1.02	.362	
	1-2 千元	8.80	2.86	組內	2788.81	331	8.43			
	2 千元以上	8.62	3.68	總和	2806.00	333				

註：* $p < .05$ b=Kruskal-Wallis

A(1 千元以下) B(1-2 千元) C(2 千元以上)

不同每月花費羽球運動參與者阻礙因素的單因子變異數分析如表 4-2-11 所示，不同每月花費的受試者在「環境阻礙」和「經驗阻礙」兩個構面達顯著水準。其中花費 1 千元以下的受試者比花費 1—2 千元的受試者更傾向於環境阻礙和經驗阻礙。

三、綜合討論

（一）羽球運動參與者阻礙因素分析

本研究調查結果顯示阻礙因素構面以「環境阻礙」為首，與張勝翔(2006)以雲林縣政府員工為對象，調查其休閒運動阻礙因素的研究結果相似。其中「羽球運動設施所提供的活動項目」、「羽球運動設施的充裕程度」和「羽球運動設施的品質」分居阻礙因素前三名，而這三項阻礙因素皆歸屬於「環境阻礙」，而最不會阻礙受試者參與羽球運動的因素是受試者的性別，顯然羽球運動不分男女皆非常適合參與。

「環境阻礙」屬結構性阻礙，在阻礙階層論中，當個體已形成運動偏好時，結構性阻礙會影響個體選擇參與運動與否及參與運動的程度，且 Crawford 等 (1991) 認為如果結構性阻礙過於強大而干預個體，將導致個體無法參與活動，本研究對象已屬偏好羽球運動者，因此針對本研究的受試者而言，降低「環境阻礙」應當有助於其提升運動參與行為。

（二）不同背景因素羽球運動參與者阻礙因素之討論

本研究受試者背景因素對阻礙因素的差異考驗在性別、婚姻狀況、教育

程度、每月收入、球齡等均無顯著差異，而在不同年齡、職業、到達場地時間、每月花費等有顯著差異存在，此研究結果與吳承典（2003）和張勝翔（2006）略有不同，研究者推測其原因除了研究地區不同外，本研究之研究對象乃屬從事特定運動的受試者，因此造成不同的研究結果。

不同年齡在「環境阻礙」構面有顯著差異，其中 23 至 55 歲者比 56 歲以上者，23—35 歲者也比 22 歲以下者更容易受到環境阻礙影響，其中以 56 歲以上的受試者所遭受的環境阻礙最小，此研究結果與鍾偉志（2006）相似，鍾偉志的研究結果顯示年齡較大者面臨的結構性阻礙相對較低。

不同職業在「環境阻礙」、「經驗阻礙」、「個體阻礙」、「社會阻礙」構面均有顯著差異存在，以環境阻礙來說，軍警公教、製造業、商業顯著高於服務業和未就業；以經驗阻礙來說，軍警公教顯著高於服務業、未就業、其他，自由業顯著高於其他，製造業顯著高於商業、未就業和其他；以個體阻礙來說，軍警公教顯著高於服務業、未就業和其他，製造業顯著高於未就業和其他；以社會阻礙來說，軍警公教顯著高於服務業、未就業和其他，自由業和製造業顯著高於其他。整體而言，軍警公教較容易受到「經驗阻礙」、「個體阻礙」和「社會阻礙」構面的影響而阻礙其參與羽球運動。

不同到達場地時間在「社會阻礙」構面有顯著差異，其中到達場地時間 30 分鐘以上者顯著高於 11—30 分鐘者，其中到達場地時間 30 分鐘以上在各阻礙因素構面皆有較高的得分，推測可能原因是距離場地太遠的受試者需花

費較多交通時間，相對的減少了運動的時間，因此花越多時間到達場地遭受到的阻礙也越多。

不同每月花費在「環境阻礙」和「經驗阻礙」構面有顯著差異存在，而且每月花費 1 千元以下的受試者在這兩個構面上均顯著高於 1—2 千元者。

第三節 不同背景因素羽球運動參與者運動參與行為之差異性分析

一、運動參與行為特徵分析

（一）運動頻率

本研究受試者每星期參與羽球運動的次數如表 4-3-1 所示，受試者運動頻率以 2 次居多，有 136 人，佔 40.7%，最少是 5 次以上，有 16 人，佔 4.8%。

表 4-3-1 有效樣本運動頻率統計表

運動頻率	人數	百分比
1 次	30	9.0
2 次	136	40.7
3 次	119	35.6
4 次	33	9.9
5 次以上	16	4.8
總和	334	100

（二）運動持續時間

本研究受試者每次參與羽球活動的持續時間如表 4-3-2 所示，受試者運動持續時間以 60—90 分鐘佔多數，有 177 人，佔 53%，最少是 150 分鐘以

上，有 5 人，佔 1.5%。

表 4-3-2 有效樣本運動持續時間統計表

運動持續時間	人數	百分比
30—60 分鐘	31	9.3
60—90 分鐘	177	53.0
90—120 分鐘	104	31.1
120—150 分鐘	17	5.1
150 分鐘以上	5	1.5
總和	334	100

(三) 運動強度

本研究受試者參與羽球活動所感受到的強度如表 4-3-3 所示，受試者運動強度以 70%和 80%居多，分別有 95 人和 98 人，各佔 28.4%和 29.3%；最少的是 10%，僅 1 人，佔 0.3%。

表 4-3-3 運動強度有效樣本統計表

運動強度	人數	百分比
10%	1	0.3
20%	2	0.6
30%	6	1.8
40%	3	0.9
50%	28	8.4
60%	56	16.8
70%	95	28.4
80%	98	29.3
90%	35	10.5
100%	10	3.0
總和	334	100

二、不同背景因素對運動參與行為之差異性分析

針對受試者不同的背景因素對運動參與行為進行差異性比較分析。其中運動參與行為是以 Fox (1987) 所使用的公式: 運動參與行為 = 運動頻率 × (平均運動強度 + 運動持續時間), 數字愈高表示實際參與運動的程度愈高, 反之數字愈低, 則參與運動的程度愈低。

(一) 不同性別對運動參與行為之差異性分析

不同性別羽球運動參與者運動參與行為 t 考驗摘要表如表 4-3-4 所示, 由表可知不同性別在運動參與行為有顯著差異存在, 其中男性的得分高於女性, 顯示男性有較高的運動參與行為。

表 4-3-4 不同性別羽球運動參與者運動參與行為之 t 考驗摘要表

構面名稱	性別	人數	平均數	標準差	t 值	P 值
運動參與行為	男	248	8.54	3.77	3.735*	.000
	女	86	6.77	3.87		

註: * $p < .05$

(二) 不同年齡對運動參與行為之差異性分析

表 4-3-5 不同年齡羽球運動參與者運動參與行為之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	事後比較
運動參與行為	22 歲以下	12.63	7.20	組間	466.56	4	116.64	8.51*	.002 ^b	A > B、E
	23-35 歲	7.51	3.48	組內	4509.44	329	13.70			C > E
	36-45 歲	8.34	3.29	總和	4975.99	333				
	46-55 歲	8.37	3.98							
	56 歲以上	5.98	2.43							

註: * $p < .05$ b=Kruskal-Wallis

A(22 歲以下) B(23-35 歲) C(36-45 歲) D(46-55 歲) E(56 歲以上)

不同年齡羽球運動參與者運動參與行為之單因子變異數分析如表 4-3-5 所示，受試者年齡在運動參與行為差異達顯著水準，經事後比較得知，22 歲以下受試者的運動參與程度顯著高於 23—35 歲和 56 歲以上，而 36—45 歲者亦顯著高於 56 歲以上。

（三）不同婚姻狀況對運動參與行為之差異性分析

不同婚姻狀況羽球運動參與者運動參與行為的變異數分析如表 4-3-6 所示，由表可看出不同婚姻狀況之受試者在運動參與行為上的差異並未達.05 的顯著水準。

表 4-3-6 不同婚姻狀況羽球運動參與者運動參與行為之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	事後比較
運動參與行為	未婚	8.43	5.02	組間	21.43	2	10.71	.72	.768 ^b	
	已婚	7.89	3.24	組內	4954.57	331	14.97			
	其他	8.30	2.14	總和	4975.99	333				

註：* $p < .05$ b=Kruskal-Wallis

（四）不同教育程度對運動參與行為之差異性分析

表 4-3-7 不同教育程度羽球運動參與者運動參與行為之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	事後比較
運動參與行為	國中以下	7.20	3.80	組間	34.84	4	8.71	.58	.677	
	高中職	8.52	4.19	組內	4941.16	329	15.02			
	專科	8.12	3.59	總和	4975.99	333				
	大學	8.02	3.97							
	研究所以上	7.90	3.48							

註：* $p < .05$

不同教育程度羽球運動參與者運動參與行為的變異數分析如表 4-3-7 所示，由表可看出不同教育程度之受試者在運動參與行為上的差異並未達.05 的顯著水準。

(五) 不同職業對運動參與行為之差異性分析

不同職業羽球運動參與者運動參與行為的變異數分析如表 4-3-8 所示，由表可知受試者的職業在運動參與行為有達顯著差異。其中自由業有較高的運動參與行為。

表 4-3-8 不同職業羽球運動參與者運動參與行為之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	事後比較
運動參與行為	軍警公教	8.59	3.02	組間	313.73	6	52.29	3.67*	.012 ^b	
	服務業	7.78	3.05	組內	4662.26	327	14.26			
	自由業	10.30	5.68	總和	4975.99	333				
	製造業	7.30	3.48							
	商業	6.24	3.10							
	未就業	9.15	6.24							
	其他	8.96	2.76							

註：* $p < .05$ b=Kruskal-Wallis

(六) 不同每月收入對運動參與行為之差異性分析

表 4-3-9 不同每月收入羽球運動參與者運動參與行為之變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	事後比較
運動參與行為	2 萬元以下	10.56	6.98	組間	229.62	3	76.54	5.32*	.016 ^b	C>B
	2-4 萬元	7.46	3.87	組內	4746.37	330	14.38			
	4-6 萬元	8.27	2.73	總和	4975.99	333				
	6 萬元以上	7.80	3.51							

註：* $p < .05$ b=Kruskal-Wallis

A(2 萬以下) B(2-4 萬元) C(4-6 萬元) D(6 萬元以上)

不同每月收入羽球運動參與者運動參與行為的變異數分析如表 4-3-9 所示，不同每月收入的受試者在運動參與行為達顯著差異，其中每月收入 4—6 萬元的受試者運動參與行為程度顯著高於 2—4 萬元者。

(七) 不同球齡對運動參與行為之差異性分析

不同球齡羽球運動參與者運動參與行為的變異數分析摘要如表 4-3-10 所示，不同球齡的受試者在運動參與行為達.05 的顯著水準，其中球齡 1—3 年、3—5 年、5—10 年和 10 年以上的受試者運動參與程度皆顯著高於一年以內。

表 4-3-10 不同球齡羽球運動參與者運動參與行為之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	事後比較
運動參與行為	一年以內	5.47	2.83	組間	505.18	4	126.30	9.29*	.000 ^b	B、C、D、E>A
	1—3 年	7.96	3.59	組內	4470.81	329	13.59			
	3—5 年	8.55	3.58	總和	4975.99	333				
	5—10 年	8.41	3.28							
	10 年以上	9.52	4.92							

註：* $p < .05$ b=Kruskal-Wallis

A(一年以內) B(1—3 年) C(3—5 年) D(5—10 年) E(10 年以上)

(八) 不同到達場地時間對運動參與行為之差異性分析

不同到達場地時間羽球運動參與者運動參與行為的單因子變異數分析摘要如表 4-3-11 所示，不同到達場地時間的受試者在運動參與行為有顯著差異存在，其中到達場地時間為 11—30 分鐘者比 10 分鐘以內的受試者有更高

的運動參與行為得分。

表 4-3-11 不同到達場地時間羽球運動參與者運動參與行為之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	事後比較
運動參與行為	10 分鐘以內	7.66	3.39	組間	135.45	2	67.72	4.63*	.027 ^b	B>A
	11-30 分鐘	8.86	4.45	組內	4840.55	331	14.62			
	30 分鐘以上	6.58	3.30	總和	4975.99	333				

註：* $p < .05$ b=Kruskal-Wallis

A(10 分鐘以內) B(11-30 分鐘) C(30 分鐘以上)

(九) 不同每月花費對運動參與行為之差異性分析

不同每月花費羽球運動參與者運動參與行為的單因子變異數分析摘要如表 4-3-12 所示，不同每月花費的受試者在運動參與行為達顯著差異，其中花費 1—2 千元和 2 千元以上的受試者運動參與程度明顯高於花費 1 千元以下者。

表 4-3-12 不同每月花費羽球運動參與者運動參與行為之單因子變異數分析摘要表

構面名稱	變項	平均數	標準差	變異數分析						
				變異來源	SS	df	MS	F 值	P 值	事後比較
運動參與行為	1 千元以下	6.97	3.77	組間	487.49	2	243.75	17.98*	.000 ^b	B、C>A
	1-2 千元	9.22	3.25	組內	4488.50	331	13.56			
	2 千元以上	9.98	4.78	總和	4975.99	333				

註：* $p < .05$ b=Kruskal-Wallis

A(1 千元以下) B(1-2 千元) C(2 千元以上)

三、綜合討論

(一) 運動參與行為特徵分析

在運動頻率方面，以 2 次和 3 次為大多數，分別有 136 人和 119 人，合計佔 76.2%；而運動持續時間以 60—90 分鐘居多，有 177 人，佔 53%；運動強度以 70%和 80%居多，分別有 95 人和 98 人，合計佔 57.7%。

本研究受試者的運動行為特徵在運動頻率、運動持續時間方面和蔡育佑（2004）、呂芳陽（2005）的研究結果相似，顯示彰化縣羽球運動參與者在運動階段方面多屬「持續期」，且維持在較高的運動強度。

（二）不同背景因素羽球運動參與者運動參與行為之討論

不同婚姻狀況和教育程度在運動參與行為無顯著差異存在；而性別、年齡、職業、每月收入、球齡、到達場地時間和每月花費在運動參與行為有顯著差異存在。

在性別方面，男性運動參與行為顯著高於女性，此結果與戴良全（2003）、林岑怡（2005）相同，女性因生理構造和社會期望因素造成在運動參與行為上低於男性（許泰彰，2000），且 Vershuur & Kemper (1985) 也指出，男性會花較多時間從事運動。

在年齡方面，22 歲以下的受試者運動參與行為的得分最高，56 歲以上者得分最低。王昭正（2003）提到，隨年齡增長，參與運動的情況會大幅下降，而造成下降的原因包括身體條件、力量和耐力隨年齡增長而逐步下降有關，因此推測造成本研究結果的原因，可能是 56 歲以上的受試者身體狀況不像年輕人強健，因此在運動參與行為上會有所保留，避免身體運動太過反

而有礙健康。

在職業方面，自由業的運動參與行為得分最高，推測其原因可能是因為從事自由業的受試者在工作時間分配上較不受朝九晚五的既定時間控制，所以有較多的自由時間從事羽球運動。

在每月收入方面，每月收入 4—6 萬元的受試者之運動參與行為顯著高於每月收入 2—4 萬元者，另外本研究每月收入 2 萬元以下的受試者之運動參與行為得分最高，此結果與 Stephens, Jacobs, 與 White (1985) 認為個人收入與運動行為有正相關之論點有異，何以造成此結果，須更進一步深入探究。

在球齡方面，球齡在 10 年以上的受試者運動參與行為得分最高，推測其原因可能是維持超過 10 年從事羽球運動的受試者，想必已經將羽球運動當成其終身運動，因此運動參與行為程度較其他球齡來的高。

在到達場地時間方面，超過 30 分鐘到達場地的受試者其運動參與行為得分最低，推測其原因可能是往返場地的交通時間太久了，相對壓縮運動時間，以致於造成此結果。

在每月花費方面，每月花費 1 千元以上的受試者在運動參與行為顯著高於 1 千元以下者，其中每月花費 2 千元的受試者在運動參與行為得分最高，顯然羽球運動參與行為程度高，其所需花費的相關費用必定跟著增加。

第四節 羽球運動參與者參與動機與阻礙因素之相關情形

本節以典型相關考驗羽球運動參與者參與動機（社交與知性、健康因素、壓力因素、外表因素）與阻礙因素（環境阻礙、經驗阻礙、個體阻礙、社會阻礙）之間的相關，結果分析如下：

一、典型相關係數和顯著性考驗分析

本研究以四個 X 變項（參與動機）和四個 Y 變項（阻礙因素）進行典型相關分析，得出四個典型相關係數，如表 4-4-1 所示，四個典型相關係數中有三個達顯著水準，第一典型相關係數為.521，可解釋變異量為 71.78%，第二典型相關係數為.287，可解釋變異量為 17.34%，第三典型相關係數為.210，可解釋變異量為 8.92%，所以 X 變項主要是透過第一組、第二組和第三組典型變項影響到 Y 變項。

表 4-4-1 參與動機與阻礙因素典型相關顯著性考驗摘要表

典型相關序號	特徵值	解釋變異量%	典型相關係數	顯著性
1	.372	71.78	.521	.000
2	.090	17.34	.287	.000
3	.046	8.92	.210	.001
4	.010	1.96	.100	.069

二、典型因素解釋變異量與結構係數分析

表4-4-2為參與動機與阻礙因素典型相關分析摘要表，根據該表可以繪出圖4-4-1為本研究的典型相關分析徑路圖，三組顯著典型相關因素解釋變異量

與結構係數分析如下：

表 4-4-2 參與動機與阻礙因素典型相關分析摘要表

參與動機				阻礙因素			
典型因素		典型因素		典型因素		典型因素	
X 變項	x1	x 2	x 3	Y 變項	y1	y2	y3
社交與知性	-.632	.159	.741	環境阻礙	-.726	.065	-.627
健康因素	-.635	-.253	.209	經驗阻礙	-.862	.007	-.282
壓力因素	-.963	-.228	.125	個體阻礙	-.633	-.722	-.252
外表因素	-.200	-.744	.633	社會阻礙	-.958	-.171	.190
抽出變異數%	44.24	17.36	25.23	抽出變異數%	17.55	1.14	.63
重疊量數%	12.00	1.43	1.12	重疊量數%	64.72	13.87	14.28
ρ^2		.271			.082		.044
ρ		.521*			.287*		.210*

註：* $p < .05$

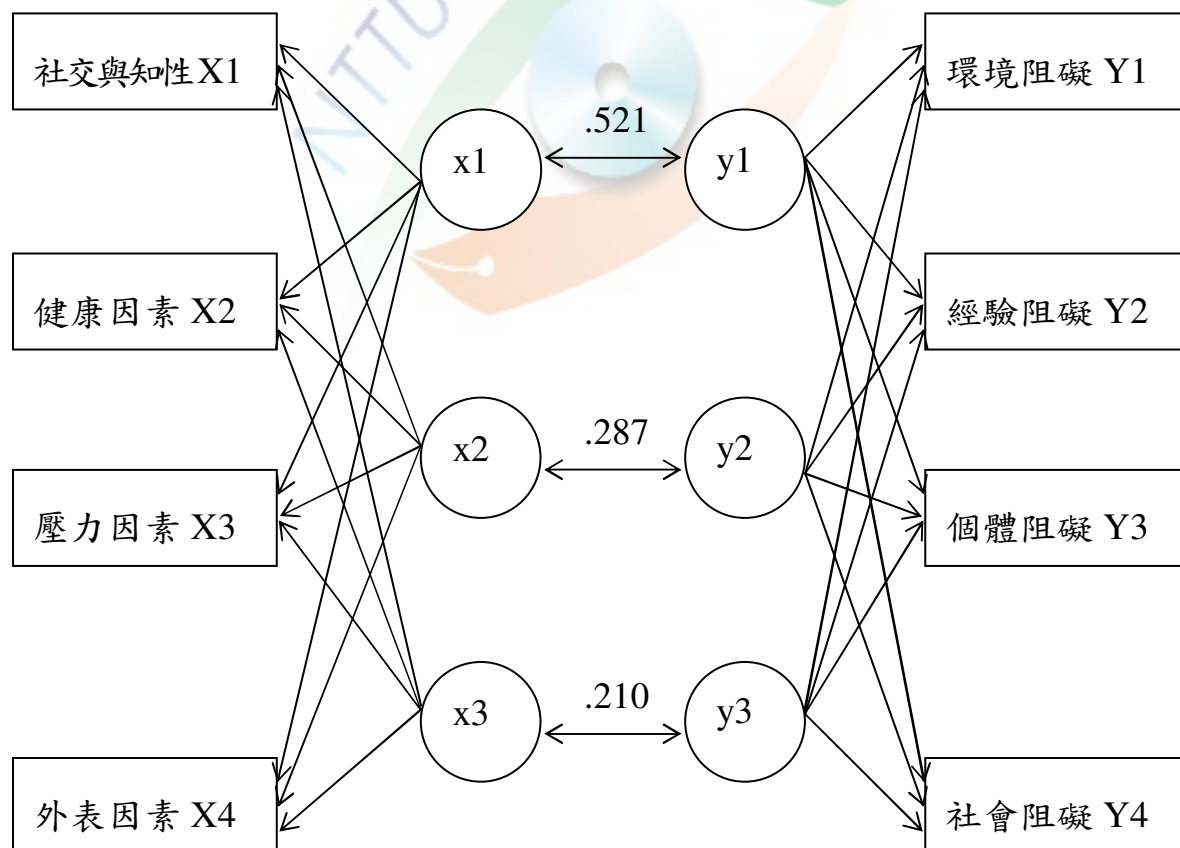


圖 4-4-1 參與動機與阻礙因素典型相關分析徑路圖

(一) 第一組典型相關

由表 4-5-2 得知，第一對 x_1 與 y_1 的典型相關係數為.521，其決定係數為.271。這表示 X 組（參與動機）各變項的第一個典型因素 x_1 可以解釋 Y 組(阻礙因素)各變項的第一個典型因素 y_1 總變異量的 27.1%。從參與動機 4 個變項中抽取出來的第一個典型因素(x_1)佔參與動機總變異量的 44.24%，參與動機與阻礙因素第一個典型因素(y_1)的重疊部分為 12.00%，表示阻礙因素的第一個典型因素(x_1 與 y_1)可以解釋參與動機總變異的 12.00%。從阻礙因素 4 個變項中抽取出來的第一個典型因素(y_1)佔阻礙因素總變異量的 17.55%，參與動機與阻礙因素第一個典型因素(x_1)的重疊部分為 64.72%，表示參與動機透過第一個典型因素(x_1 與 y_1)可以解釋阻礙因素總變異的 64.72%。

就第一個典型相關的結構係數而言，參與動機中以「壓力因素」與第一個典型因素(x_1)有較高的相關，其典型因素負荷量為-.963。而阻礙因素中「社會阻礙」與第一個典型因素因素(y_1) 有較高的相關，其典型因素負荷量為-.958。換言之，羽球運動參與者參與動機中的「壓力因素」透過第一個典型因素和阻礙因素中的「社會阻礙」有較高的相關。從典型因素負荷的正負號來看，透過第一組典型因素發現羽球運動參與者「壓力因素」愈低，其「社會阻礙」的程度相對愈低，意即彰化縣羽球運動參與者在從事羽球運動時對「壓力因素」的動機越低，其所遭遇的「社會阻礙」也越小。

(二) 第二組典型相關

第二對 x_2 與 y_2 的典型相關係數為.287，其決定係數為.082。這表示 X 組 (參與動機) 各變項的第二個典型因素 x_2 可以解釋 Y 組(阻礙因素)各變項的第二個典型因素 y_2 總變異量的 8.2%。從參與動機 4 個變項中抽取出來的第二個典型因素(x_2)佔參與動機總變異量的 17.36%，參與動機與阻礙因素第二個典型因素(y_2)的重疊部分為 1.43%，表示阻礙因素的第二個典型因素(x_2 與 y_2)可以解釋參與動機總變異的 1.43%。從阻礙因素 4 個變項中抽取出來的第二個典型因素(y_2)佔阻礙因素總變異量的 1.14%，參與動機與阻礙因素第二個典型因素(x_2)的重疊部分為 13.87%，表示參與動機透過第二個典型因素(x_2 與 y_2)可以解釋阻礙因素總變異的 13.87%。

就第二個典型相關的結構係數而言，參與動機中以「外表因素」與第二個典型因素(x_2)有較高的相關，其典型因素負荷量為-.744。而阻礙因素中「個體阻礙」與第二個典型因素因素(y_2) 有較高的相關，其典型因素負荷量為-.722。換言之，羽球運動參與者參與動機中的「外表因素」透過第二個典型因素和阻礙因素中的「個體阻礙」有較高的相關。從典型因素負荷的正負號來看，透過第二組典型因素發現羽球運動參與者「外表因素」愈低，其「個體阻礙」的程度相對愈低，意即彰化縣羽球運動參與者在從事羽球運動時對「外表因素」的動機越低，其所遭遇的「個體阻礙」也越小。

(三) 第三組典型相關

由表 4-5-2 得知，第三對 x_3 與 y_3 的典型相關係數為.210，其決定係數為.044。這表示 X 組（參與動機）各變項的第三個典型因素 x_3 可以解釋 Y 組(阻礙因素)各變項的第三個典型因素 y_3 總變異量的 4.4%。從參與動機 4 個變項中抽取出來的第三個典型因素(x_3)佔參與動機總變異量的 25.23%，參與動機與阻礙因素第三個典型因素(y_3)的重疊部分為 1.12%，表示阻礙因素的第三個典型因素(x_3 與 y_3)可以解釋參與動機總變異的 1.12%。從阻礙因素 4 個變項中抽取出來的第三個典型因素(y_3)佔阻礙因素總變異量的 0.63%，參與動機與阻礙因素第三個典型因素(x_3)的重疊部分為 14.28%，表示參與動機透過第三個典型因素(x_3 與 y_3)可以解釋阻礙因素總變異的 14.28%。

就第三個典型相關的結構係數而言，參與動機中以「社交與知性」與第三個典型因素(x_3)有較高的相關，其典型因素負荷量為.741。而阻礙因素中「環境阻礙」與第三個典型因素因素(y_3) 有較高的相關，其典型因素負荷量為-.627。換言之，羽球運動參與者參與動機中的「社交與知性」透過第三個典型因素和阻礙因素中的「環境阻礙」有較高的相關。從典型因素負荷的正負號來看，透過第三組典型因素發現羽球運動參與者「社交與知性」愈高，其「環境阻礙」的程度相對愈低，意即彰化縣羽球運動參與者在從事羽球運動時對「社交與知性」的動機越高，其所遭遇的「環境阻礙」相對越小。

三、小結

羽球運動參與者參與動機與阻礙因素經由典型相關可抽出三個達顯著水準的典型因素，且透過第一個典型因素可知參與動機之「壓力因素」與阻礙因素之「社會阻礙」呈負向正相關；透過第二個典型因素，參與動機之「外表因素」與阻礙因素之「個體阻礙」呈負向正相關；透過第三個典型因素，參與動機之「社交與知性」與阻礙因素之「環境阻礙」呈負相關，因此本研究假設（四）獲得支持。

第五節 主要研究發現

綜合本研究之研究目的、研究問題和研究結果的分析與討論，可歸納出主要發現如下：

一、不同背景因素羽球運動參與者參與動機的差異情形

（一）就構面而言，參與動機以「健康因素」最高，其次是「社交與知性」、「外表因素」、「壓力因素」。

（二）就題項而言，平均得分超過 4 分的題項依序是「增進體能」、「可以增加與他人建立友誼的機會」、「提升免疫系統功能」、「可以接觸許多不同類型的人」、「增加對疾病的抵抗力」、「結交擁有共同嗜好的朋友」。

（三）有顯著差異存在的背景因素

1.就性別而言，女性在「外表因素」顯著高於男性，其他構面並無顯

著差異。

- 2.就年齡而言，在「社交與知性」方面，22 歲以下、23—35 歲和 46—55 歲者皆顯著高於 56 歲以上，23—35 歲者也顯著高於 36—45 歲；在「健康因素」方面，46—55 歲者顯著高於 36—45 歲；在「壓力因素」方面，23—35 歲、36—45 歲和 46—55 歲者都顯著高於 56 歲以上，23—35 歲者也顯著高於 36—45 歲；而「外表因素」在不同年齡間並無顯著差異。
- 3.就球齡而言，在「健康因素」方面，球齡 10 年以上的受試者顯著高於 1—3 年。
- 4.就職業而言，在「壓力因素」方面，職業為商業的受試者壓力因素動機較其他職業類別高。

（四）無顯著差異存在的背景因素

包括婚姻狀況、教育程度、每月收入、到達場地時間、每月花費等在各動機構面均無顯著差異存在。

二、不同背景因素羽球運動參與者阻礙因素的差異情形

- （一）就構面而言，阻礙因素以「環境阻礙」最高、其次是「經驗阻礙」、「個體阻礙」、「社會阻礙」。
- （二）就題項而言，平均得分超過 3 分的題項依序是「羽球運動設施所提供的活動項目」、「羽球運動設施的充裕程度」、「羽球運動設施的品

質」、「羽球運動設施所提供的服務品質」。

（三）有顯著差異存在的背景因素

- 1.就年齡而言，在「環境阻礙」方面，23—35 歲者顯著高於 22 歲以下和 56 歲以上、36—45 歲和 46—55 歲者則都顯著高於 56 歲以上。
- 2.就職業而言，在「環境阻礙」方面，軍警公教、製造業、商業顯著高於服務業和未就業；在「經驗阻礙」方面，軍警公教顯著高於服務業、未就業和其他，自由業顯著高於其他，製造業顯著高於商業、未就業和其他；在「個體阻礙」方面，軍警公教顯著高於服務業、未就業和其他，製造業顯著高於未就業和其他；在「社會阻礙」方面，軍警公教顯著高於服務業、未就業和其他，自由業和製造業顯著高於其他。
- 3.就到達場地時間而言，在「社會阻礙」方面，到達場地時間 30 分鐘以上者顯著高於 11—30 分鐘者。
- 4.就每月花費而言，每月花費 1 千元以下者在「環境阻礙」和「經驗阻礙」方面顯著高於每月花費 1—2 千元者。

（四）無顯著差異存在的背景因素

包括性別、婚姻狀況、教育程度、每月收入、球齡等在各阻礙構面均無顯著差異存在。

三、不同背景因素羽球運動參與者在運動參與行為的差異情形

(一) 運動行為特徵

在運動頻率方面，每星期運動「2 次和 3 次」的受試者合計約佔 76.3 %；在運動持續時間方面，超過半數的受試者是持續「60—90 分鐘」的運動時間；在運動強度方面，有超過半數以上的受試者運動強度在「70 %和 80%」。

(二) 有顯著差異存在的背景因素

- 1.就性別而言，男性的運動參與行為程度顯著高於女性。
- 2.就年齡而言，22 歲以下的受試者運動參與行為程度顯著高於 23—35 歲和 56 歲以上，36—45 歲也顯著高於 56 歲以上者。
- 3.就職業而言，自由業的運動參與行為程度較其他組別高。
- 4.就每月收入言，4—6 萬元的受試者運動參與行為程度顯著高於收入 2—4 萬元者。
- 5.就球齡而言，球齡 1—3 年、3—5 年、5—10 年和 10 年以上的受試者運動參與行為程度顯著高於未滿 1 年者。
- 6.就每月花費而言，花費 1—2 千元和 2 千元以上的受試者運動參與行為程度顯著高於花費 1 千元以下者。
- 7.就到達場地時間而言，到達場地時間為 11—30 分鐘者運動參與行為程度顯著高於 10 分鐘以內到達場地的受試者。

（三）無顯著差異存在的背景因素

包括婚姻狀況和教育程度在運動參與行為程度均無顯著差異存在。

四、參與動機與阻礙因素的關聯情形

羽球運動參與者「參與動機」和「阻礙因素」三個達顯著典型相關係數分別為.521、.287和.210。以第一組典型相關而言，「壓力因素」與「社會阻礙」呈負向正相關；以第二組典型相關而言，「外表因素」與「個體阻礙」呈負向正相關；以第三組典型相關而言，「社交與知性」與「環境阻礙」呈負相關。



第五章 結論與建議

本研究旨在探討羽球運動參與者的參與動機和阻礙因素，以彰化縣為例進行問卷調查收集資料，並根據有效問卷資料予以統計分析及討論。最後本章將研究綜合整理作為結論，並依據結論提出具體建議。本章主要分為二個部份：第一節為結論、第二節為建議，茲分述如下：

第一節 結論

本節根據前述的主要發現，綜合歸納出本研究之結論，以作為提出建議的依據，研究結論如下：

- 一、彰化縣羽球運動參與者受試者背景資料以男性、23—35 歲、已婚、大學學歷、製造業、每月收入 4—6 萬、球齡 5—10 年、每月花費 1000 元以下、距場地 10 分鐘內較多；運動行為特徵則偏向於每星期運動頻率為 2 次、運動持續時間為 60—90 分鐘、運動強度為 80%。
- 二、羽球運動參與者參與動機構面的強弱程度依序為「健康因素」、「社交與知性」、「外表因素」、「壓力因素」；以題項而言「增進體能」為第一。
- 三、羽球運動參與者感受到阻礙因素構面的強弱程度依序為「環境阻礙」、「經驗阻礙」、「個體阻礙」、「社會阻礙」；以題項來說「羽球運動設施所提供的活動項目」為第一。
- 四、不同背景變項在參與動機、阻礙因素和運動參與行為上有顯著差異

在參與動機方面，性別、年齡、職業和球齡在參與動機達顯著水準，其中女性有較高的外表因素動機，35 歲以下者有較高的社交與知性動機，年齡 46 歲以上及球齡 10 年以上者有較高的健康因素動機，年齡 23—35 歲及從事商業者有較高的壓力因素動機。

在阻礙因素方面，年齡、職業、每月花費和到達場地時間在阻礙因素達顯著水準，其中年齡 23—35 歲，職業為軍警公教、製造業和商業者，每月花費 1 千元以下者感受到的環境阻礙較高；職業為軍警公教及製造業者和每月花費 1 千元以下者感受到的經驗阻礙較高；職業為軍警公教及製造業者感受到的個體阻礙較高；職業為軍警公教、自由業及商業和到達場地時間 30 分鐘以上者感受到的社會阻礙較高。

在運動參與行為方面，性別、年齡、職業、每月收入、球齡、每月花費、到達場地時間在運動參與行為達顯著水準，其中男性、22 歲以下、自由業、每月收入 2 萬元以下、球齡 10 年以上、每月花費 2 千元以上、到達場地時間 11—30 分鐘者之運動參與行為程度較高。

五、羽球運動參與者的參與動機和阻礙因素有顯著典型相關。

「壓力因素」與「社會阻礙」呈負向正相關；「外表因素」與「個體阻礙」呈負向正相關；「社交與知性」與「環境阻礙」呈負相關。

第二節 建議

根據本研究的結論，研究者針對政府單位、各羽球會及後續研究提出下列幾項建議，以供參考。

一、對政府單位的建議

- (一) 彰化縣羽球運動參與者以軍警公教人員為多數，因此各政府相關單位可考慮成立羽球社團，鼓勵家庭參與，讓所屬員工及其家庭都能參與運動增進身體健康，促進家庭生活，增加工作效率，對政府單位的工作運作必定更加順利。
- (二) 大多數民眾已有以運動增進身體健康的觀念，因此政府在推展全民運動的政策時除了滿足民眾追求身體健康的目的外，還要設法克服造成民眾無法參與運動的阻礙，其中屬「環境阻礙」的場地設備應為首要克服的阻礙。以羽球運動來說，其運動場地多屬學校體育館或活動中心，但許多學校在場地管理與維護的考量下，大部分是不開放校外民眾使用的，或者是開放租借場地，但所費不貲，造成民眾有心運動卻無處可運動的情況，因此建請政府單位在維護學校場地的前提下和考量民眾可負擔的租借費用範圍內，能夠規劃出開放民眾租借或使用學校場館的相關辦法及手續。

二、對各羽球會的建議

- (一) 由本研究發現，願意加入羽球會的會員最重視的是健康因素及社交

與知性，因此各羽球會除了以增進體能和維護健康為號召吸引民眾加入外，也可與其他球會接觸，安排聯誼活動，除了彼此交流球技外，更讓會員藉由以球會友的機會，探展人際關係，滿足會員加入球會的動機。

(二) 參與羽球運動的人受到球會活動項目的阻礙較大，所以各羽球會除了定期球聚外，也可安排會內賽、羽球教學、羽球規則講習或因應節日舉辦相關活動等，讓球會的活動內容多樣化，如此一來會友必定感受到球會的用心經營，除了增進會友間的凝聚力外，更容易吸引新會友的加入，這才能使球會綿延下去不致解散。

三、對未來研究的建議

(一) 就研究對象而言

本研究的對象只針對彰化縣的羽球運動參與者為樣本，可能會因同質性過高而使研究結果有所偏失，建議未來研究可擴大研究範圍，進行全國性的調查，減少研究推論的限制，研究結果的應用也更能廣及全國。

(二) 就研究方法而言

本研究採用問卷調查法，基於量化研究的限制，並無法深入而精確的呈現出受試者參與羽球運動的動機程度和阻礙情形。建議未來研究可針對不同類型之個案，如：高度運動參與行為和低度運動參與行為的受試者進行深度訪談，以了解羽球運動參與者的參與現況和影響他們參與羽球運動的原因，

以呈現較完整的研究。

（三）就研究工具而言

本研究的研究工具雖採用具良好信效度的問卷量表，但這兩份原始量表的研究對象與本研究有些許不同，建議後續研究者可針對羽球運動者建構更完備、更適合的動機和阻礙量表。另外可加入「目標取向」、「運動承諾」、「生活型態」、「身體自我概念」、「滿意度」等更多層面的問卷調查交叉研究，使調查內容更臻完善。

（四）就統計方法而言

本研究對於背景因素變項採單因子變異數分析，未來研究可考慮改以雙因子變異數分析，以分析自變項間是否有顯著交互作用存在，如此應該會呈現出更詳細的研究結果。

參考文獻

一、中文部份

大前研一（2006）。*OFF 學，會玩，才會成功*。劉柏誠譯。台北市：天下雜誌。

中華民國 90 年體育統計。行政院體委會出版品暨研究統計。2006 年 4 月 25 日，取自：

http://www.ncpfs.gov.tw/upload/2004_12_8_b_19.zip

中華民國 91 年體育統計。行政院體委會出版品暨研究統計。2006 年 4 月 25 日，取自：

http://www.ncpfs.gov.tw/upload/2004_12_8_publish39.zip

中華民國 94 年體育統計。行政院體委會出版品暨研究統計。2006 年 4 月 25 日，取自：

http://www.ncpfs.gov.tw/upload/2005_12_19_94年中華民國體育統計.pdf。

王天威（2005）。台北縣青少年女性休閒運動參與狀況與阻礙因素之研究（碩士論文，

國立台灣師範大學，2005）。*國立台灣師範大學博碩士論文系統*。

王昭正（2003）。*休閒導論*。台北市：品度。

王註源（2005）。桃園縣國中教師休閒運動參與現況及其阻礙因素之調查研究（碩士論

文，國立台灣師範大學，2005）。*國立台灣師範大學博碩士論文系統*。

王禎祥（2004）。臺北市國小學生參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究（碩士論文，台

北市立師範學院，2004）。*全國博碩士論文資訊網*，092TMTC0576024。

王薰禾（2004）。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（碩士論文，

台灣體育學院，2004）。*全國博碩士論文資訊網*，092NTCP5567013。

尹章豹、李可可、任敏、黃江林、嚴五四（2004）。不同年齡性別學生健身運動參與動機

的探討。*安徽體育科技*，25（5），82-84。2006 年 4 月 26 日，取自中文期刊全文數據庫。

行政院體委會中程（九十四至九十七年度）施政計畫。行政院體委會。2006 年 4 月 25

日，取自：<http://www.ncpfs.gov.tw/edoc/931029.pdf>。

牟鍾福（2001）。台灣地區民眾運動休閒設施需求研究。2006 年 4 月 25 日，取自：

http://www.ncpfs.gov.tw/upload/2004_12_8_1_台灣地區民眾運動休閒設施需求研究.zip。

艾建宏（2005）。台北市運動中心消費者行為之研究（碩士論文，輔仁大學，2005）。

全國博碩士論文資訊網，093FJU00567029。

- 朱瑩珍(2003)。高校女生體操類課程學習動機的調查研究。《南京體育學院學報》，17(6)，174-175。2006年4月26日，取自中文期刊全文數據庫。
- 吳正義(2004)。直排輪運動參與者之目標取向、參與動機、運動堅持對活動後評價的影響(碩士論文，雲林科技大學，2004)。全國博碩士論文資訊網，092YUNT5571002。
- 吳金鳳(1998)。大專學生運動性休閒參與動機之回歸分析—以運動價值觀為預測變項。《大專體育》，38，94-100。
- 吳承典(2003)。雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究(碩士論文，雲林科技大學，2003)。全國博碩士論文資訊網，091YUNT5571002。
- 吳彥磊(2005)。大學生高爾夫球參與動機之研究(碩士論文，台北市立體育學院，2005)。全國博碩士論文資訊網，093TPEC0421050。
- 李日毅、王耀明、王學中(2002)。選修籃球課程大專學生參與運動動機之研究。《萬能學報》，24，323-358。
- 李旭旻(2005)。台北縣立國小運動代表隊選手參與動機與滿意度之研究(碩士論文，台北市立師範學院，2005)。全國博碩士論文資訊網，093TMTC0567001。
- 李志峰、楊慶南、邱智麟(2003)。大葉大學學生運動性休閒參與動機之研究。《大葉學報》，12(2)，99-108。
- 李俞麟(2004)。游泳俱樂部會員參與行為與滿意度之研究—以寬明游泳俱樂部為例(碩士論文，輔仁大學，2004)。全國博碩士論文資訊網，092FJU00567010。
- 余枝源(1987)。私立新埔工專學生「運動參與動機」之因素分析。《亞洲體育》，36，18-19。
- 余學鋒、許小冬(2002)。成年人參加運動活動的持久性及其影響因素。《北京體育大學學報》，25(5)，616-635。2006年4月26日，取自中文期刊全文數據庫。
- 辛利、廖先星、李惠青、黃武雄、劉致導(1992)。初探不同年齡者參加地擲球運動的動機與行為特徵。《廣州體育學院學報》，2(12)，45-49。2006年4月26日，取自中文期刊全文數據庫。
- 呂芳陽(2005)。臺灣地區羽球運動消費者參與行為與滿意度之研究(碩士論文，輔仁大學，2005)。全國博碩士論文資訊網，093FJU00567001。
- 呂崇銘、蘇榮立、張志銘(1999)。大葉大學學生課後參與運動休閒動機之研究。《大專體育》，45，118-124。
- 呂銀益(1997)。《青年橄欖球員參與動機及學習阻礙因素分析與研究》。台北市：華泰書

局。

宋茂玄 (2006)。跆拳道館學員參與行為、參與動機與滿意度之探討 (碩士論文, 屏東教育大學, 2006)。全國博碩士論文資訊網, 094NPTTC567015。

沈永健 (2006)。軍職人員休閒運動行為、參與動機及阻礙因素之研究 (碩士論文, 台北市立體育學院, 2006)。全國博碩士論文資訊網, 094TPEC0421008。

何燕娟 (2000)。嘉義技術學院體育運動舞蹈課參與動機之研究。中華體育, 52, 13 (4), 51-60。

杜錦豐 (2001)。高爾夫球參與者運動性休閒參與動機差異性之研究。政大體育研究, 13, 1-20。

邱亞君 (1998)。關於我國部份城市婦女參與健身健美運動的動機及其影響因素的研究。浙江體育科學, 20 (6), 59-62。2006年4月26日, 取自中文期刊全文數據庫。

武陶萍 (2001)。對成人高校學生體育運動動機的調查研究。中國體育科技, 37, 19-20。2006年4月26日, 取自中文期刊全文數據庫。

林文斌、鄧元湘 (2001)。德明技術學院進修部學生運動性休閒參與動機之調查研究。德明學報, 18, 283-293。

林仁義 (2001)。原住民甲組成棒選手參與棒球運動動機之研究 (碩士論文, 文化大學, 2001)。全國博碩士論文資訊網, 089PCCU0419013。

林岑怡 (2005)。有氧舞蹈參與者身體自我概念、參與動機及健身運動承諾對運動參與行為之影響 (碩士論文, 國立體育學院, 2005)。全國博碩士論文資訊網, 093NCPE5567036。

林忠程、李志峰 (2003)。文藻外語學院學生運動性休閒參與動機之研究。台灣運動教育學會九十一年度會暨論文發表會議手冊, 68。

林祐銘 (2005)。台中縣國小教師參與休閒運動現況及阻礙因素之調查研究 (碩士論文, 國立體育學院, 2005)。全國博碩士論文資訊網, 093NCPE5567025。

林清和 (2001)。教練心理學。台北市: 文史哲出版社。

林涵芸 (2005)。彰化縣羽球運動發展概況 (1967-2004)。台東大學體育學報, 3, 1-18。

林煒迪 (2001)。高爾夫球友擊球動機及體驗之研究 (碩士論文, 中正大學, 2001)。全國博碩士論文資訊網, 089CCU00121016。

林樹旺、黃宗成、盧龍泉 (2002)。高爾夫球友參與動機、體驗與滿意度之研究。大專體

育學刊，4（1），79-91。

孟昭蘭（2002）。普通心理學。北京市：北京大學出版社。

周紹忠、岑漢康（2000）。體育心理學。台北市：亞太圖書出版社。

周嘉琪、胡凱揚（2005）。健身運動參與動機量表的編製。大專體育學刊，7（1），117-129。

周嘉琪、張清源（2005）。健身運動參與動機與健身運動參與程度之研究。國立體育學院論叢，16（1），185-198。

紀明德（1999）。我國大學院校學生參與運動性社團活動之分析與研究。台北市：華泰書局。

范智明（1999）。臺北市運動健身俱樂部會員消費者行為之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。

洪輝宗（2004）。國小學童國術運動參與動機因素之差異性研究。未出版碩士論文，國立臺南師範學院，台南市。

徐永億、許弘毅、李政道（2006）。學生參與規律運動狀況與阻礙因素研究—以南開技術學院為例。人文暨社會科學期刊，2（1），31-39。

徐慶忠（2006）。高中職教師休閒運動需求與阻礙因素之相關研究—以屏東縣為例（碩士論文，雲林科技大學，2006）。全國博碩士論文資訊網，094YUNT5571004。

翁志成（2000）。在我國大專學生參加國術社團活動因素調查研究。體育學報，12，71-94。

馬啟偉、張力為（1996）。體育運動心理學。台北市：東華書局。

高禎禧（2005）。臺北市國小學童母親生活壓力、休閒運動阻礙、運動行為與身心健康之研究（碩士論文，台北市立師範學院，2005）。全國博碩士論文資訊網，093TMTC0567006。

孫碧津（2004）。警察人員休閒運動阻礙及幸福感之研究--以雲林縣例（碩士論文，雲林科技大學，2004）。全國博碩士論文資訊網，092YUNT5571003。

陳文長（1995）。大學生運動性休閒參與動機與興趣分組體育課滿意度之相關研究（碩士論文，國立體育學院，1995）。全國博碩士論文資訊網，083NCPE567016。

陳安平（2000）。華北部份城市冬泳人群的主要特徵調查分析。南京體育學院學報，14（2），92-93。2006年4月26日，取自中文期刊全文數據庫。

陳志弘（1998）。奧林匹克路跑參與者生活型態與動機之調查研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

- 陳秀珍(1997)。女性舞蹈者參與動機之研究。中華民國體育學會體育學報，22，339-350。
- 陳秀華(1993)。健康適能俱樂部會員消費者行為之研究(碩士論文，國立體育學院，1993)。全國博碩士論文資訊網，081NCPES567008。
- 陳威男(2005)。臺灣地區高中職學務主任參與休閒運動之研究(碩士論文，亞洲大學，2005)。亞洲大學博碩士論文系統。
- 陳南琦、戴偉國(2004)。大學生跆拳道運動參與者休閒動機、休閒行為與休閒滿意度之相關研究。2004 台灣休閒、運動、健康產業管理學術研討會論文集專刊，127-138。大仁技術學院。
- 陳素娥(2006)。國中生課後運動參與行為及其阻礙因素之研究—以桃園縣為例(碩士論文，國立台灣師範大學，2006)。國立台灣師範大學博碩士論文系統。
- 陳挺豪、廖焜福、蘇福新(2005)。羽球運動者參與動機與體驗程度整體評估之研究。北體學報，13，74-87。
- 陳淑芬(2005)。桌球運動參與者參與動機、自我效能、休閒運動行為與身心健康之相關研究(碩士論文，雲林科技大學，2005)。全國博碩士論文資訊網，093YUNT5571004。
- 陳愛莉(2004)。中學女生體育活動行為研究。廣州體育學院學報，24(3)，62-66。2006年4月26日，取自中文期刊全文數據庫。
- 陳聰毅、杜春治(2001)。專科學校學生選修社交舞蹈課程之動機與阻礙因素調查—以精鍾商業專科學校為例。中華民國大專院校九十年度體育學術研討會專刊，78-90。
- 陳麗玉、王宗進(2004)。東海大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究。大專體育學刊，6(1)，57-72。
- 陳麗娟(2002)。台中市高中職教師休閒運動需求及阻礙之研究(碩士論文，台灣體育學院，2002)。全國博碩士論文資訊網，090NTCPE567018。
- 陳鏡清、陳金樹(1993)。台北市公務人員動態休閒活動現況調查研究-以台北市政府一級機關為例。中華民國體育學會體育學報，15，61-84。
- 陳顯宗(1992)。大專學生參與合球運動之動機因素調查分析。亞洲體育，15(1)，37-53。
- 陳顯宗、戴遐齡(1994)。暑期進修部學生體育課選修游泳項目之動機因素調查分析。台北市立師範學院學報，25，279-296。
- 張少熙、梁伊傑(2005)。台北市青少年參與休閒運動傾向之調查研究。中華民國體育學會體育學報，38(2)，109-120。

- 張文騰（2004）。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（碩士論文，雲林科技大學，2004）。全國博碩士論文資訊網，092YUNT5571011。
- 張宏文、謝鎮偉、王建峻（2001）。大學進修部職員休閒運動參與狀況與阻礙因素之研究—以輔仁大學進修部為例。藝術學報，68，121-133。
- 張志銘（1997）。中學階段學生參與田徑運動競賽動機之研究-以中華民國台灣省彰化縣為例。中華民國體育學會體育學報，22，375-386。
- 張志銘、翁敏哲、林章榜(2001)。明道中學日間部學生課後參與運動休閒之動機研究。體育學報，30，153-162。
- 張志銘、蘇榮立、呂崇銘（1999）。大業大學學生課後參與運動休閒動機之研究。大專體育，45，118-124。
- 張志謙（2005）。淺談大學生網球運動者練習動機及在教學與訓練中應注意的問題。哈爾濱體育學院學報，23（4），99-100。2006年4月26日，取自中文期刊全文數據庫。
- 張孝銘、林樹旺、余國振（2004）。慢跑消費者活動參與動機、持續涉入與休閒行為之相關研究。大專體育學刊，6（1），83-93。
- 張伯謙（2004）。臺北市國小學校運動代表隊學童參與動機之研究。（碩士論文，台北市立師範學院，2004）。全國博碩士論文資訊網，092TMTC0576088。
- 張良漢、許志賢（2002）。休閒運動阻礙量表編製與信效度分析研究。國立臺灣體育學院學報，10，157-171。
- 張佩娟（2003）。休閒運動參與動機與滿意度之相關研究-以雲林醫院員工為例（碩士論文，雲林科技大學，2003）。全國博碩士論文資訊網，091YUNT5571020。
- 張春興（1976）。心理學。台北市：東華書局。
- 張春興（1986）。心理學概要。台北市：東華書局。
- 張春興（1991）。現代心理學（下冊）。台北市：東華書局。
- 張富貴（2003）。台北市桌球訓練中心桌球運動參與者行為特徵之研究。未出版碩士論文，中國文化大學，台北市。
- 張富鈞、張耿介、吳兆欣（2000）。大仁技術學院學生對興趣選項射箭課參與動機之調查。大仁學報，18，451-460。
- 張雯琍（2003）。華夏工商專校學生保齡球參與動機之調查研究。華夏學報，37，159-176。
- 張勝翔（2006）。縣府員工休閒運動參與及阻礙因素之研究—以雲林縣政府為例（碩士

- 論文，雲林科技大學，2006)。全國博碩士論文資訊網，094YUNT5571006。
- 張榮勳(1997)。高雄市國民小學學童課餘運動參與動機之研究(碩士論文，林口體育學院，1997)。全國博碩士論文資訊網，085NCPE3567010。
- 張賢盛(2005)。台南地區高爾夫消費行為與球場服務品質之研究(碩士論文，國立體育學院，2005)。全國博碩士論文資訊網，093NCPE5567001。
- 張鎮倫(2005)。三軍總部職業軍官參與休閒運動現況與阻礙因素之研究(碩士論文，輔仁大學，2005)。全國博碩士論文資訊網，093FJU00567006。
- 張豐盛(2004)。台南市國小民俗體育團隊學童參與動機之研究(碩士論文，台南師範學院，2004)。全國博碩士論文資訊網，092NTNT1567014。
- 章志昇(2001)。台北地區高爾夫球場消費者行為之研究(碩士論文，國立台灣師範大學，2001)。國立台灣師範大學博碩士論文系統。
- 許志賢(2002)。臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究(碩士論文，台灣體育學院，2002)。全國博碩士論文資訊網，090NTCPE567010。
- 許素琴(1998)。修習羽球課程大學生參與運動動機之研究。台北市：文景。
- 許泰彰(2000)。國小教師運動行為及其相關因素之研究(碩士論文，國立體育學院，2000)。全國博碩士論文資訊網，088NCPE5567023。
- 許惠英(2004)。高中羽球運動代表隊選手運動參與動機之研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院，台北市。
- 郭天榮(2003)。對沈陽市不同年齡組學員的健身健美動機的研究。遼寧體育科技，25(1)，58-59。2006年4月26日，取自中文期刊全文數據庫。
- 梁昌蓮(2003)。關於高師學生體育動機的調查研究。山西師大體育學院學報，18(1)，71-72。2006年4月26日，取自中文期刊全文數據庫。
- 清晨盃號召全民打羽球(2004年4月15日)。大紀元。2005年3月7日，取自：
<http://www.dajiyuan.com/b5/4/4/15/n510199.htm>。
- 梁澤芳(2005)。慢速壘球運動員慢壘運動參與現況及阻礙因素之研究—以雲林縣地區為例(碩士論文，大葉大學，2005)。全國博碩士論文資訊網，093DYU01675007。
- 郭聰俊(1998)。大仁藥專體育課興趣選項桌球組學生參與動機因素分析研究。大仁學報，16，171-186。
- 黃天中、洪英正(1996)。心理學。台北市：桂冠圖書公司。

- 黃文祥 (1997)。上班族足球聯賽參與動機量表編製報告。國立體育學院論叢，8 (1)，81-92。
- 黃文祥 (1998)。足球選手參與動機之研究。大專院校體育學術研討會刊，437-451。
- 黃金龍、陳智仁、陳怡芳 (2005)。大專院校學生參與運動性社團行為之調查研究，萬能學報，27，165-174。
- 黃政堯 (2004)。高雄市銀髮族太極拳運動參與者參與動機之研究 (碩士論文，中山大學，2004)。全國博碩士論文資訊網，093NSYS5121043。
- 黃素珍 (2006)。健身運動者之身體意象、運動參與動機與運動行為之研究 (碩士論文，國立體育學院，2006)。全國博碩士論文資訊網，094NCPE5567021。
- 黃泰盛 (1998)。大專學生參與足球運動動機之研究。屏東市：睿煜書局。
- 黃莉雯 (2003)。台南市國小學生課餘運動參與動機之研究。南師體育，11，132-166。
- 隋 紅 (2004)。大學生選修課健美操課動機的調查研究。喀什師範學院學報，25 (3)，76-84。2006 年 4 月 26 日，取自中文期刊全文數據庫。
- 華 琚 (2003)。高校學生參加體育俱樂部的動機研究。體育成人教育學刊，19 (3)，51-52。2006 年 4 月 26 日，取自中文期刊全文數據庫。
- 程俊堅 (2002)。雲林縣跆拳道館學員參與行為之研究 (碩士論文，台灣體育學院，2002)。全國博碩士論文資訊網，090NTCPE567029。
- 馮家騏 (2004)。台北市健康俱樂部會員休閒動機、參與行為與其滿意度之研究 (碩士論文，大葉大學，2004)。全國博碩士論文資訊網，093DYU00675012。
- 彭超群 (2005)。基隆市國中教師參與休閒運動現況與阻礙因素之研究 (碩士論文，輔仁大學，2005)。全國博碩士論文資訊網，093FJU00567022。
- 曾嘉珍 (2006)。臺北市運動舞蹈消費者參與動機、滿意度及阻礙因素之研究 (碩士論文，台北市立教育大學，2006)。全國博碩士論文資訊網，095TMTC0567005。
- 鄒宇翔 (2004)。雲林科技大學學生休閒教育需求與休閒運動阻礙因素之相關研究 (碩士論文，雲林科技大學，2004)。全國博碩士論文資訊網，093YUNT5571002。
- 楊杰、周游 (2005)。大學生體育活動特點及參與動機的調查分析。吉林體育學院學報，21 (2)，143-144。2006 年 4 月 26 日，取自中文期刊全文數據庫。
- 楊坤芳 (2004)。南投縣水里鄉上安社區居民休閒運動需求及阻礙因素之研究 (碩士論文，雲林科技大學，2004)。全國博碩士論文資訊網，092YUNT5571006。

- 楊書銘（2003）。休閒運動消費者行為之研究—台南市立羽球館為例（碩士論文，台灣體育學院，2003）。全國博碩士論文資訊網，091NTCP5567030。
- 楊 強（2004）。川北地區市民健身行為調查研究。四川體育科學，3，125-142。2006年4月26日，取自中文期刊全文數據庫。
- 楊欽城、陳進發（2004）。大專排球選手參與排球運動動機因素之研究。排球教練科學，6，<http://web.nchu.edu.tw/~fachen/coach6.9.htm> 2006年2月5日。
- 楊燕餘（2005）。澎湖地區民眾參與休閒運動及其阻礙因素之研究（碩士論文，台灣師範大學，2005）。國立台灣師範大學博碩士論文系統。
- 溫怡英（2002）。女性參與有氧舞蹈的動機與體適能效果之研究。體育學報，33，21-32。
- 溫漢雄（2005）。軍訓教官休閒運動參與現況與阻礙因素之研究（碩士論文，輔仁大學，2005）。全國博碩士論文資訊網，093FJU00567035。
- 葉曉月（1988）。大專學生運動動機的因素分析研究。先登出版社。
- 彰化縣運動人口倍增計畫。彰化縣教育局體育保健課。2006年4月25日，取自：
<http://163.23.200.100/體健課1/B/運動人口倍增計畫-完成/04.xls>。
- 熊 萍（2001）。對武漢市健身人群的調查研究。武漢教育學院學報，20（3），85-88。2006年4月26日，取自中文期刊全文數據庫。
- 趙斌、趙煥彬（2000）。河北省成年人體育鍛鍊現狀調查報告。中國體育科技，36（6），15-20。2006年4月26日，取自中文期刊全文數據庫。
- 廖本寬（1984）。學生體育活動參與動機之研究。實踐學報，15，1-35。
- 廖建盛（2003）。國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究—以雲林縣斗六市國小學童為例（碩士論文，雲林科技大學，2003）。全國博碩士論文資訊網，091YUNT5571015。
- 廖清欽（1987）。我國大學院校學生課外體育活動之分析與討論。輔大體苑，63，5-11。
- 劉忠杰（1999年12月24日）。陽光健身羽球專題報導。大成報，第8版。
- 劉昶宗、黃明義（2002）。台灣地區鐵人三項參賽者參與動機之調查研究。中華民國大專院校91年度體育學術研討會專刊，上，183-192。
- 劉洧駿（2004）。臺北縣蘆洲市國小高年級學童休閒運動之調查研究（碩士論文，台北市立師範學院）。全國博碩士論文資訊網，092TMTC0576033。
- 劉維公（2006）。OFF學序。台北市：天下雜誌。

- 劉衡江、王金成 (1999)。國民參與體育運動意願調查。臺北：行政院體育委員會。
- 蒲逸生 (2004)。台北市國民中學籃球校隊參與動機與社會支持之研究 (碩士論文，台北市立體育學院，2004)。全國博碩士論文資訊網，093TPEC0421023。
- 蔡育佑 (2004)。羽球練習場消費者背景因素之探討：以台中市參與者為例。大專體育，70，106-110。
- 蔡欣延 (1999)。醒吾商專體育課興趣選項學生選項動機與教學滿意度相關之研究。大專體育學刊，1 (2)，99-109。
- 蔡惠君 (2003)。成年人參與休閒運動阻礙因素之研究—以高雄縣鳳山市五甲地區為例 (碩士論文，台北市立體育學院，2003)。全國博碩士論文資訊網，091TPEC0421072。
- 鄧崇英 (2005)。南投縣高中教師參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究 (碩士論文，臺中健康暨管理學院，2005)。全國博碩士論文資訊網，093THMU0457015。
- 歐陽金樹 (1998)。國立聯合工商專校學生參與保齡球運動動機之調查研究。國立體育學院論叢，9 (1)，95-107。
- 鄭錦綉 (2000)。合球運動選手參與合球運動動機因素之研究。台東師院學報，11，270-293。
- 賴子敬 (2002)。台中市高爾夫參與者參與動機和參與行為之研究 (碩士論文，朝陽科技大學，2002)。全國博碩士論文資訊網，091CYUT5675012。
- 賴森林、吳兆欣 (1999)。台灣地區民眾體能活動市場區隔參與動機及其參與行為之研究。大仁學報，17，489-508。
- 賴溢宏 (2005)。彰化地區高中職學生參與課後運動動機及其阻礙因素之研究 (碩士論文，台灣師範大學，2005)。國立台灣師範大學博碩士論文系統。
- 蕭佳修、雷文谷、林智翔、林艾梅、李詩偉、郭紋琪 (2005)。大葉大學不同職等教師休閒運動參與類型、動機、阻礙因素及需求之分析探討。人文暨社會科學期刊，1 (2)，33-44。
- 盧俊宏 (1999)。運動心理學。台北市：師大書苑。
- 韓大衛，郭正煜 (2002)。籃球運動代表隊參與動機之研究。91 年度體育學術研討會專刊，154-161。
- 戴旭志 (2001)。臺北市太極拳休閒運動參與者參與動機與行為之研究。未出版碩士論文，中國文化大學，台北市。
- 戴良全 (2003)。臺北縣國小教師運動行為及其相關因素之研究 (碩士論文，台灣師範大

- 學，2003)。全國博碩士論文資訊網，091NTNU0567008。
- 戴遐齡(1995)。台北市高爾夫球練習場運動參與者參與動機與行為之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，台北市。
- 鍾志強(1997)。國立雲林技術學院學生體育運動價值觀探討。國立雲林技術學院學報，6(2)，197-211。
- 鍾志強(1997)。雲林科技大學學生選修體育運動相關課程動機及滿意度之研究。體育學報，24，73-84。
- 鍾偉志(2006)。認真性休閒與參與動機、休閒阻礙關係之研究—以網球活動為例(碩士論文，南華大學，2006)。全國博碩士論文資訊網，094NHU05720036。
- 謝香道、黃勇、黃劍、張菊林(2003)。大學生運動休閒參與模式的調查研究。武漢體育學院學報，37(5)，97-98。2006年4月26日，取自中文期刊全文數據庫。
- 謝堂益(2004)。臺北市國民小學教師參與休閒運動現況與阻礙因素之研究(碩士論文，台北市立師範學院，2004)。全國博碩士論文資訊網，092TMTC0576031。
- 謝榮豐(1999)。田徑選手參與動機與生活型態之研究。華泰總經銷。
- 謝鴻隆(2004)。台北市國小學童課後運動之參與動機、知覺運動障礙之研究(碩士論文，台北市立師範學院，2004)。全國博碩士論文資訊網，092TMTC0576022。
- 謝謨郁(2004)。大專學生花式撞球選課動機、體驗程度與滿意度之研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- 謝鎮偉(2002)。大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究—以輔仁大學為例(碩士論文，輔仁大學，2002)。全國博碩士論文資訊網，090FJU00567002。
- 顏友莉(2006)。雲林科技大學運動代表隊休閒運動參與及阻礙因素之研究(碩士論文，雲林科技大學，2006)。全國博碩士論文資訊網，094YUNT5571008。
- 顏均帆、羅元宏(2004)。溯溪參與者生活型態與參與動機之研究。2004台灣休閒、運動、健康產業管理學術研討會論文集專刊，758-778。大仁技術學院。
- 簡美姿(2002)。我國國中舞蹈班學生就讀動機與學習滿意度之研究(碩士論文，台灣體育學院，2002)。全國博碩士論文資訊網，090NTCPE567016。
- 蘇翰松(2004)。高爾夫球運動參與者滿意度與參與動機之研究-以台北高爾夫俱樂部為例(碩士論文，輔仁大學，2004)。全國博碩士論文資訊網，093FJU00567036。
- 龔俊旭(2005)。高雄市桌球俱樂部會員休閒動機及滿意度之研究(碩士論文，台灣師

範大學，2005）。國立台灣師範大學博碩士論文系統。

體育大辭典（1998）。教育部體育大辭典編訂委員會。台北市：台灣商務。

二、西文部份

- Boothby, J., Tungatt, M. F., & Townsend, A. R. (1981). Ceasing participation in sports activity: reported reasons and their implications. *Journal of Leisure Research*, 13(1), 1-14.
- Brodkin, P. & Weiss, M. R. (1990). Development differences in motivation, for participating in competitive swimming. *Journal of Sports & Exercise Psychology*, 12, 248-263.
- Buonamano, R., Cei, A. & Mussino, A. (1993). *Participation motivation in Italian youth sport*. Paper presented at the 8th World Congress of Sport Psychology, Lisbon, Portugal.
- Carroll, B., & Alexandris, K. (1997). Perception of Constraints and Strength of Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 279-299.
- Cash, T. F., Novy, P. L., & Grant, J. R. (1994). Why do women exercise? Factor analysis and further validation of the reasons for exercise inventory. *Perceptual and Motor Skill*, 78(2), 539-544.
- Cheung, S.Y. (2000). Participation motives of Hong Kong inter-schools sports competitions athletes. *Hong Kong journal of sports medicine and sports science*, 11, 7-70.
- Clough, P. J., Shepherd, J., & Maughan, R. J. (1998). Motivations for running. In *Sport, Health, Psychology and Exercise Symposium proceedings*, 242-246. London: The Sports Council/Health Education Authority.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- David Pargman (1998). *Understanding Sport Behavior*. Upper Saddle River, N. J. : Prentice Hall.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York : Plenum.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. NEW YORK : Plenum.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self : Integration in personality. *Nebraska symposium on motivation*, 38, 237-288.
- Duda, J. L. (1985). Goals and achievement orientation of Anglo-and Mexican-American adolescents in sport and the classroom. *International Journal of Intercultural Relations*, 9, 131-155.
- Duda, J. L. (1986a). A cross-cultural analysis of achievement motivation in sport and the classroom. In L. Vander Vel-den & J. Humphrey (Eds.), *Current selected research in the psychology and sociology of sport* , 117-131. New York: AMS.
- Duda, J. L. (1986b). Perception of sport success and failure among white, black, and Hispanic adolescents. In J. Watkins, T. Reilly, & L. Burwitz (Eds.), *Sport Science*, 214-222. London:E. & F. N. Spon.
- Duda, J. L. (1988). The relationship between goal perspectives and persistence and intensity among recreational sport participants. *Leisure Sciences*, 10, 95-106.
- Dwyer, J. (1992). Internal structure of participation motivation questionnaire completed by undergraduates. *Psychological Reports*, 70, 285–290.
- Farrell, Robin J., Crocker, Peter R. E., McDonough, Meghan H. & Sedgwick, Whitney A. (2004). The Driving Force: motivation in Special Olympians. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21(2), 153-166.
- Gill, D. L., Gross, J. B. & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14.
- Gould, D., Feltz, D. & Weiss, M. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. *International Journal of Sport Psychology*, 16, 126-140.
- Harter, S. (1978). Effectance motivation reconsidered. *Human Development*, 21, 34-64.
- Harter, S. (1988). Causes, correlates, and functional role of global self-worth : A life-span perspective. In J. Kolligan & R. Sternberg (Eds.) , *Perceptions of competence and incompetence across the life-span*. New Haven, CT : Yale University.
- Heinzelmann, F., & Bagley, R. W. (1970). Response to physical activity programs and their effects on health behavior. *Public Health Reports*, 85(10), 905-911.
- Hoy, W. K. & Miskel, C.G. (1982). *Educational administration: Theory, research, and*

- practice*. New York: Random House.
- Iso-Ahola, S. E. (1981). Leisure counseling at crossroads. *The Counseling Psychologist*, 9, 71-74.
- Iso-Ahola, S. E. & Allen, J. (1982). The dynamics of leisure motivation : the effects of outcome on leisure needs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 53(2), 141-149.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints : A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203-215.
- Jackson, E. L., Crawford, D. W., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15, 1-11.
- Klint, K. A., & Weiss, M. R. (1986). Drooping in and dropping out : participation motives of current and former youth gymnasts. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 11, 106-114.
- Klint, K. A., & Weiss, M. R. (1987). Perceived competence and motives for participating in youth sports: A test of Harter's competence motivation theory. *Journal of Sport Psychology*, 9, 55-65.
- Kolt, G. S., Kirkby, R. J., Bar, Eli, M., Blumenstein, B., Chadha, N. K., Liu, J. & Kerr, G. (1999). A cross-cultural investigation of reasons for participation in gymnastics. *International journal of sport psychology (Rome)*, 30 (3), 381-398.
- Kolt, G. S. & Capaldi, R. (2001). Why do children participate in tennis? *ACHPER healthy Life styles journal*, 48 (2), 9-13.
- Longhurst, K. & Spink, K. S. (1987). Participation motivation of Australian children involved in organized sport. *Canadian Journal of Sport Science*, 12, 24-30.
- Miao-Kuei Yen (1997). An Exploratory Investigation on the Leisure Participation and Leisure Constraints Among Students at Normal University/Teachers College in Taiwan. *Bulletin of Civic and Moral Education*, 6, 319-381.
- Ojeme, E. O. (1989). An Evaluation Study of the Goals for Participation in Sports Among Selected Nigerian University Athletes. *International Review for the Sociology of Sport*, 24(2), 163-173.
- Raugh, D. & Wall, R. (1987). Measuring sports participation motivation. *International journal*

- of sport psychology (Rome)*, 18 (2), 112-119.
- Raymore, L., Godbey, G., Crawford, D., & von Eye, A. (1993). Nature and process of leisure constraints : An empirical test. *Leisure Sciences*, 15, 99-113.
- Robbins, S. P. (1997). *Managing today!* Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Roberts, G. C., Kleiber, D. A., & Duda, J. L. (1981). An analysis of motivation in children's sport : The role of perceived competence in participation. *Journal of Sport Psychology*, 3, 206-216.
- Robert S. Weinberg & Daniel Gould (1999). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (2nd ed.) .Champaign, IL : Human Kinetics.
- Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2nd ed.) . Reading, MA: Addison-Wesley.
- Salguero, A., Gonzalez-Boto, R., Tuero, C., & Marquez, S. (2004). Relationship between perceived physical ability and sport participation motives in young competitive swimmers. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44(3), 294-299.
- Samdahl, D. M. & Jekubovich, N. J. (1997). A Critique of Leisure Constraints: Comparative Analyses and Understandings. *Journal of Leisure Research*, 29(4), 430-452.
- Samuel, B. Frederique. (1991). Badminton---The Lifetime Game of the Future. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 62(9), 28-33.
- Scholtz, G. J. L. & Steyn, H. S. (1988). Participation motivation in adult sport. *S.A. journal for research in sport, physical education and recreation (Pretoria, S.A.)*, 11 (1), 7-79.
- Shaw, S. M., Bonen, A., & McCable, J. F. (1991). Do more constraints mean less leisure? Examining the relationship between constraints and participation. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 286-300.
- Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Stephens, T., Jacobs, D. R., & White, C. C. (1985). A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity. *Public Health Reports* 1985,100(2),147-158.
- Summers, J., Machin, V. & Sargent, G. (1983). Psychosocial factors related to marathon running. *Journal of Sport Psychology*, 5, 314-331.

- Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of group*. New York: Wiley.
- Todd, A. R., David, H., Dean, C., & Christine, J. (2002). Participation Motives in Predicting Sport Dropout Among Australian Gymnasts. *North American Journal of Psychology*, 4,2, 199-209.
- Vershuur, R., & Kemper, H. C. G.(1985). The pattern of daily physical activity. *Medicine Sport Science*, 20(1), 169-186.
- Wang, J. & Wiese, Bjornstal, D. M. (1997). The relationship of school type and gender to motives for sport participation among youth in the People's Republic of China. *International journal of sport psychology (Rome)*, 28 (1), 3-24.
- Weiss, M. R. & Chaumeton, N. (1992). Motivation orientation in sport. In T.S. Horn, *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wong, Ann Po, chun & Cheung, Siu, yin (2004). Sport Participation Motives in Primary School Students. *Journal of physical education & recreation (Hong Kong)*, 10 (1), 19-26.
- Wong, E. H., & Bridges, L. J. (1995). A model of motivational orientation for youth sport : Some preliminary work. *Adolescence*, 30, 437-452.

附錄一 彰化縣羽球會（隊或俱樂部）一覽表

鄉鎮市	場地	球隊名稱
彰化市	南興國小四面	彰友羽球隊、中正羽球俱樂部、基督教醫院隊、南興羽球隊
	中山國小四面 大竹國小四面	中山羽球會、秀傳醫院隊、縣政府羽球隊 大竹羽球會
員林鎮	彰化水利會二面	彰化農田水利會羽球隊
	員林西區體育館四面	早起羽球隊、同心羽球隊、百果山羽球隊、法院院檢隊、大象羽球隊、和成羽球隊
溪湖鎮	湖東國小三面	溪湖羽球隊
	媽厝國小四面	媽厝羽球隊
鹿港鎮	文開國小四面	鹿港羽球會
	鹿港高中四面	造福羽球隊
和美鎮	和美國中七面	和美羽球會、飛羽羽球隊
田中鎮	田中國小四面	田中羽球隊
永靖鄉	永靖國中四面	建成羽球隊、永安羽球隊
埔心鄉	埔心國小三面	祥光羽球隊、廣泰羽球隊
福興鄉	大興國小三面	逍遙羽球隊
秀水鄉	秀水國小三面	健好羽球俱樂部
花壇鄉	花壇國小四面	花壇羽球會
竹塘鄉	竹塘國小三面	竹塘社區羽球會

資料來源：林涵芸（2005）彰化縣羽球運動發展概況（1967－2004），P6-7。

附錄二 國內外有關參與動機因素之相關研究

國內運動參與動機相關研究一覽表（依年代先後順序排序）

時間 研究者	研究主題	調查對象	人數	動機因素
1984 廖本寬	學生體育活動參與動機之研究	實踐專校學生	593	1、心理方面 2、健康方面 3、體適能方面 4、休閒方面 5、社會方面 6、其他方面
1987 余枝源	私立新埔工專學生「運動參與動機」之因素分析	新埔工專學生	699	1、促進體適能 2、認同 3、放鬆心情 4、增進生活情趣 5、交友 6、健美體態 7、自衛 8、好奇 9、滿足運動慾望
1987 廖清欽	我國大專院校學生課外體育活動之分析與討論	大學院校學生	316	1、興趣 2、新知與新技能的學習 3、好奇 4、廣交朋友 5、自我實現 6、人情之故
1992 陳顯宗	大專學生參與合球運動之動機因素調查分析	大專合球運動員	204	1、榮譽心 2、師資品質 3、平易性 4、滿足運動需求 5、逃避學習 6、學習技能 7、文雅運動 8、好奇 9、交友 10、享樂
1993 陳秀華	健康適能俱樂部會員消費者行為之研究	臺北市八家健康適能俱樂部的會員	256	1、健康適能 2、成就性需求 3、知性的追求 4、社會需求 5、刺激避免
1993 陳鏡清 陳金樹	台北市公務人員動態休閒活動現況調查研究-以台北市政府一級機關為例	台北市政府一級機關公務員	1152	1、健全身心 2、知性追求 3、增進家庭情趣 4、肯定自我 5、社交經驗
1994 陳顯宗 戴遐齡	暑期進修部學生體育課選修游泳項目之動機因素調查分析	北市師院暑期進修學生	373	1、滿足展示需求 2、享樂 3、新奇 4、教學情境 5、充實自我 6、場地條件 7、師友影響 8、增長經驗 9、促進健康
1995 陳文長	大學生對運動性休閒參與動機與興趣之相關體育課滿意度之研究	35 所公私立大學既獨立學院三、四年級學生	1850	1、健康適能 2、心理需求 3、社會需求 4、刺激避免 5、知識需求

（續後頁）

(接前頁)

1995 戴遐齡	台北市高爾夫練習場運動參與者參與動機與行為之研究	台北市高爾夫球練習場現場參與者	343	1、健康與適能 2、獲得成就感 3、提昇社會地位 4、球場氣氛與服務 5、休閒娛樂 6、自我成就 7、便利實惠
1997 張志銘	中學階段學生參與田徑運動競賽動機之研究-以彰化縣為例	參與田徑競賽中學學生	168	1、田徑競賽特質 2、社會地位 3、技術發展 4、人際關係 5、親密關係壓力 6、升學課業壓力 7、團隊氣氛 8、他人期待 9、體適能
1997 陳秀珍	女性舞蹈者參與動機之研究	全國各級學校舞蹈實驗班和各地舞蹈訓練班或社團	622	1、競爭特質 2、社會地位 3、隸屬感 4、舒解感 5、體適能
1997 張榮勳	高雄市國民小學學童高課餘運動參與動機之研究	國小高年級學童	711	1、刺激避免 2、知性追求 3、身體發展 4、建議與鼓勵 5、健康 6、成績 7、友誼
1997 黃文祥	上班族足球聯賽參與動機量表編製報告	台北市上班族	120	1、知識性因素 2、生理性因素 3、心理性因素 4、社會性因素 5、刺激避免因素 6、事業發展因素
1997 鍾志強	國立雲林技術學院學生體育運動價值觀探討	雲林技術學院學生	631	1、自我成長因素 2、運動目的因素 3、生活品質因素 4、運動樂趣因素
1997 鍾志強	雲林科技大學學生選修體育運動相關課程動機及滿意度之研究	雲林科技大學學生	264	1、喜愛教學 2、自我喜好 3、充實生活
1997 戴遐齡	台北市高爾夫球練習場運動參與者參與動機與行為之研究	台北市高爾夫球練習場運動現場參與者	343	1、健康與適能 2、獲得成就感 3、提昇社會地位 4、球場氣氛與服務 5、休閒娛樂 6、自我成就 7、便利實惠
1998 吳金鳳	大專學生運動性休閒參與動機之回歸分析—以運動價值觀為預測變項	大專院校學生	539	1、健康適能 2、心理需求 3、社會需求 4、刺激避免 5、知識需求
1998 陳志弘	奧林匹克路跑參與者生活型態與動機之調查研究	1997 年奧林匹克路跑參與者	200	1、健康適能 2、自我發揮 3、知性追求 4、身心平衡 5、成就需求
1998 歐陽金樹	國立聯合工商專校學生參與保齡球運動動機之調查研究	聯合工商專校學生	454	1、樂趣與成就 2、知性與社交 3、心理需求 4、體適能 5、運動技能

(續後頁)

(接前頁)

				6、健康需求 7、放鬆舒適 8、補償作用
1999 范智明	臺北市運動健身俱樂部會員消費者行為之研究	台北市運動健身俱樂部會員	201	1、知性追求 2、社會需求 3、成就需求 4、健康需求
1999 張志銘 蘇榮立 呂崇銘	大葉大學學生課後參與運動休閒動機之研究	大葉大學學生	800	1、運動特質 2、興奮與挑戰 3、人際關係 4、課業壓力 5、活力釋放 6、體適能
1999 賴森林 吳兆欣	台灣地區民眾體能活動市場區隔參與動機及其參與行為之研究	18歲以上民眾	557	1、自我挑戰 2、健康取向 3、放鬆避免 4、自尊與知性 5、關係取向 6、成就避免
1999 謝榮豐	田徑選手參與動機與生活型態之研究	第卅屆大專運動會田徑項目之選手	269	1、充實自我 2、興趣與他人影響 3、健康適能 4、人際關係 5、刺激與團體氣氛 6、自我實現 7、滿足展示需求
2000 何燕娟	嘉義技術學院體育運動舞蹈課參與動機之研究	嘉義技術學院高年級學生	142	1、健康適能 2、成就動機 3、社會需求 4、壓力避免 5、知識需求
2000 翁志成	我國大專學生參加國術社團活動因素調查研究	大專院校參加國術社團的學生	451	1、強壯身體 2、修身養性 3、充實休閒生活 4、好奇 5、其他
2000 鄭錦綉	合球運動選手參與合球運動動機因素之研究	參加 87 年中正盃合球錦標賽選手	501	1、知識獲得 2、壓力紓解 3、榮譽心 4、平易性 5、展現技巧 6、發展友誼 7、文雅運動
2001 林文斌 鄧元湘	德明技術學院進修部學生運動性休閒參與動機之調查研究	德明技術學院進修部學生	480	1、健康適能 2、心理需求 3、社會需求 4、刺激避免 5、知識需求
2001 林仁義	原住民甲組成棒選手參與棒球運動動機之研究	甲組成棒優秀原住民選手	6	1、本身感興趣 2、家長的鼓勵 3、教練的發掘 4、學長的引薦 5、同儕的影響 6、部落的運動風氣
2001 林煒迪	高爾夫球友擊球動機及體驗之研究	嘉義市東洋棕櫚湖高爾夫球場之球友	272	1、運動體能因素 2、休閒娛樂因素 3、身分交際因素 4、精神習慣因素
2001 張志銘 翁敏哲 林章榜	明道中學日間部學生課後參與運動休閒動機研究	明道中學日間部學生	848	1、親密關係及技術發展 2、人際關係 3、興奮與挑戰 4、體適能 5、運動特質 6、活力釋放

(續後頁)

(接前頁)

2001 陳聰毅 杜春治	專科學校學生選修社交舞蹈課程之動機與阻礙因素調查—以精鍾商專專科學校為例	二專日間部一年級學生	381	1、身心需求 2、增進技能 3、滿足樂趣 4、培養習慣 5、自我實現
2001 戴旭志	臺北市太極拳休閒運動參與者參與動機與行為之研究	在臺北市所選取的抽樣太極拳練習場拳齡一年以上之太極拳運動參與者	372	1、健康適能與自信心 2、運動技術 3、氣氛與便利 4、奮鬥與競賽的經驗 5、服務品質 6、社交經驗
2001 簡美姿	我國國中舞蹈班學生就讀動機與學習滿意度之研究	就讀舞蹈班之國中學生	928	1、學習舞蹈知能 2、促進身體健康 3、增加美感 4、自我實現 5、紓解壓力
2002 林樹旺 黃宗成 盧龍泉	高爾夫球友參與動機、體驗與滿意度之研究	嘉義東洋棕梠湖高爾夫球場之球友	272	1、鍛鍊體能 2、紓解壓力 3、身分交際 4、精神習慣
2002 許銘華	大學體育課興趣選項大桌球學生運動社會化參與與影響之研究	公私立大學體育課興趣選項桌球組學生	904	1、社會需求 2、健康體適能 3、刺激避免 4、教師教學 5、運動項目特性 6、成就肯定 7、運動成績考量
2002 程俊堅	雲林縣跆拳道館學員參與行為之研究	小三至高三的學員	316	1、紓解生活壓力 2、學習跆拳道技能 3、自我實現 4、增進身體健康
2002 溫怡英	女性參與有氧舞蹈的動機與體適能效果之研究	慈濟大學推廣教育中心有氧舞蹈班女性學員	28	1、改善健康 2、增加體能 3、修飾身材 4、豐富生活 5、保持美麗 6、紓解壓力 7、認識同好 8、減輕體重
2002 劉昶宗 黃明義	台灣地區鐵人三項參賽者參與動機之調查研究	台灣地區鐵人三項參賽者	287	1、自我實現需求 2、成就需求 3、心理需求 4、健康需求
2002 賴子敬	台中市高爾夫參與者參與動機和參與行為之研究	台中市國際高爾夫球場參與高爾夫運動之台中市居民	366	1、健康與適能因素 2、休閒娛樂因素 3、社會需求的獲得因素 4、成就感的獲得因素 5、心理需求因素
2002 韓大衛 郭正煜	籃球運動代表隊參與動機之研究	國中、高中和大學籃球運動代表隊	916	1、心理需求 2、現實生活需求 3、理想實踐需求 4、社會影響需求
2003 李志峰 楊慶南 邱智麟	大葉大學學生運動性休閒參與動機之研究	大葉大學學生	246	1、健康適能 2、心理需求 3、社會需求 4、刺激避免 5、知識需求
2003 林忠程 李志峰	文藻外語學院學生運動性休閒參與動機之研究	文藻外語學院學生	1039	1、健康適能 2、心理需求 3、社會需求 4、刺激避免 5、知識需求

(續後頁)

(接前頁)

2003 洪輝宗	國小學童國術運動參與動機因素之差異性研究	台南市國民小學四、五、六年級國術運動參與學童	283	1、健康適能 2、心理需求 3、刺激避免 4、社會需求 5、成就需求 6、知識需求
2003 張佩娟	休閒運動參與動機與滿意度之相關研究-以雲林醫院員工為例	雲林醫院員工	421	1、生理因素 2、美感因素 3、心理因素 4、社交因素
2003 張富貴	台北市桌球訓練中心桌球運動參與者行為特徵之研究	台北市桌球訓練中心之運動參與者	400	1、減肥與增進體適能 2、喜愛桌球 3、球場設備充裕
2003 黃孟立	環球技術學院學生參與校內運動競賽動機之研究	曾參加校內運動競賽的學生	431	1、心理建設因素 2、身體健康因素 3、自我利益因素 4、熱愛該項運動因素 5、他人鼓勵因素
2003 黃莉雯	台南市國小學生課餘運動參與動機之研究	台南市國民小學之四年級、六年級學生	153	1、健康適能 2、成就需求 3、建議與鼓勵 4、友誼需求 5、刺激避免 6、知識需求
2003 楊書銘	休閒運動消費者行為之研究—台南市立羽球館為例	台南市市立羽球館休閒運動消費者	370	1、休閒娛樂 2、休閒活動 3、身心健康 4、自我實現
2004 王薰禾	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	國小學生	652	1、放鬆心情 2、成就需求 3、心理需求 4、健康適能 5、追求卓越 6、建議與鼓勵 7、社會需求
2004 吳正義	直排輪運動參與者之目標取向、參與動機、運動堅持對活動後評價的影響	雲嘉南高屏五縣市參加直排輪育樂營之學員	270	1、樂趣動機 2、能力動機 3、社交動機 4、健康動機 5、外表動機
2004 吳佳鴻	台灣韻律體操發展概況與中小學韻律體操選手參與動機之研究	參加民國 92 年全國韻律體操錦標賽之國中和國小中高年級選手	89	1、知識需求 2、健康適能 3、壓力避免 4、成就需求 5、社會需求
2004 陳南琦 戴偉國	大學生跆拳道運動參與者休閒動機、休閒行為與休閒滿意度之相關研究	台中地區大專院校跆拳道社團學生	130	1、健康體適能 2、體重控制 3、社交 4、壓力釋放
2004 許惠英	高中羽球運動代表隊選手運動參與動機之研究	全國高中羽球運動代表隊選手	255	1、健康適能 2、知識需求 3、社會需求 4、成就需求 5、刺激避免
2004 張孝銘 林樹旺 余國振	慢跑消費者活動參與動機、持續涉入與休閒行為之相關研究	從事慢跑活動參與者	391	1、體重控制因素 2、社交因素 3、壓力釋放因素 4、健康體適能因素
2004 張伯謙	臺北市國小學校運動代表隊學童參與動機之研究	臺北市公、私立國民小學三至六年級男、女學校運動代表隊學童	877	1、運動發展 2、成功/成就 3、挑戰/競爭 4、精力釋放 5、環境影響

(接前頁)

				6、活動 7、友誼
2004 張豐盛	台南市國小民俗體育 團隊學童參與動機之 研究	台南市九十一學年 度發展成立民俗體 育團隊之國小學童	338	1、滿足運動需求 2、友誼與知性追求 3、自我成就需求 4、他人建議與鼓勵 5、刺激避免
2004 蒲逸生	台北市國民中學籃球 校隊參與動機與社會 支持之研究	台北市國民中學籃 球校隊學生	305	1、健康適能 2、社交需求 3、刺激逃避 4、興趣學習 5、心理利益
2004 蔡育佑 許銘珊	台中市羽球練習場運 動參與者參與動機與 參與行為之研究	羽球練習場現場參 與者	558	1、健康需求 2、成就需求 3、社會需求 4、學習需求
2004 謝鴻隆	台北市國小學童課後 運動之參與動機、知覺 運動障礙之研究	台北市國小高年級 學童	127	1、身體適能 2、團隊氣氛 3、自我挑戰 4、運動樂趣 5、場地設備
2004 謝謨郁	大專學生花式撞球選 課動機、體驗程度與滿 意度之研究	研究者所授課的學 生	561	1、技能學習 2、自我肯定 3、社會關係
2004 顏均帆 羅元宏	溯溪參與者生活型態 與參與動機之研究	10 歲以上能獨立 填完問卷且有從事 溯溪經驗者	380	1、社會需求 2、知性需求 3、健康需求 4、成就需求
2005 艾建宏	台北市民運動中心消 費者行為之研究	台北市民運動中心 消費者	833	1、健康需求 2、社會需求 3、知性需求 4、成就需求
2005 李旭旻	台北縣立國小運動代 表隊選手參與動機與 滿意度之研究	台北縣縣立國民小 學參與運動代表隊 學生	615	1、獎賞稱讚 2、訓練情境 3、滿足需求 4、人際關係 5、成就感
2005 周嘉琪 胡凱揚	健身運動參與動機量 表的編製	健身俱樂部會員	605	1、體適能與健康管理能 2、外表與體重管理 3、壓力與情緒管理 4、社交與休閒
2005 張少熙 梁伊傑	台北市青少年參與休 閒運動傾向之調查研 究	台北市國中生	1920	1、舒暢身心的動機 2、壓力情境的動機 3、社交性的動機 4、恢復功能的動機 5、自我成長的動機
2005 陳挺豪 廖焜福 蘇福新	羽球運動者參與動機 與體驗程度整體評估 之研究	羽球運動者	188	1、健康體適能 2、知性需求 3、社交參與 4、技能認知
2005 黃正堯	高雄市銀髮族太極拳 運動參與者參與動機 之研究	高雄市 50 歲以上 太極拳運動練習者	259	1、外在表現與認同 2、增進身心健康 3、追求太極拳哲理與技術 4、休閒和逃避壓力及交友 5、長壽和心靈激發 6、身材雕塑
2005 黃金龍 陳智仁 陳怡芳	大專院校學生參與運 動性社團行為之調查 研究	南亞技術學院參與 運動性社團的學生	185	1、維持身體健康 2、減輕課業方面壓力 3、促進人與人之間關係 4、獲得滿足快樂 5、增廣知識 6、消磨時間

(續後頁)

(接前頁)

2005 楊欽城 陳進發	大專排球選手參與排球運動動機因素之研究	參加第三十一屆永信盃全國排球錦標賽之大專校院學校排球代表隊	165	1、健康與適能因素 2、心理因素 3、社會因素 4、知識因素 5、自我成就因素
2005 蕭佳修 雷文谷 林智翔 林艾梅 李詩偉 郭紋琪	大葉大學不同職等教師休閒運動參與類型、動機、阻礙因素及需求之分析探討	大學教師	188	1、智力性 2、社交性 3、信任熟練性 4、刺激逃避性
2005 龔俊旭	高雄市桌球俱樂部會度員休閒動機及滿意度之研究	9家高雄市桌球俱樂部之會員	180	1、身心需求 2、社會需求 3、成就需求 4、知性需求
2006 宋茂玄	跆拳道館學員參與行為、參與動機與滿意度之探討	高雄縣岡山區跆拳道館學員	572	1、學習跆拳道技能 2、紓解壓力 3、自我肯定與實現 4、維持健美體態
2006 沈永健	人員休閒運動行為、軍職參與動機及阻礙因素之研究	軍職人員	200	1、健康適能 2、刺激逃避 3、成就追求 4、社會需求

資料來源：本研究整理

大陸地區運動參與動機相關研究一覽表（依年代先後順序排序）

時間 研究者	研究主題	調查對象	人數	動機因素
1992 辛利 廖先星 李惠青 黃武雄 劉致導	初探不同年齡者參加地擲球運動的動機與行為特徵	經常參加地擲球運動的人	240	1、鍛鍊身體 2、調節精神 3、消除疲勞 4、人際交往 5、滿足興趣 6、豐富生活
1998 邱亞君	關於我國部份城市婦女參與健身健美運動的動機及其影響因素的研究	城市婦女	276	1、健康動機 2、審美與自我完善動機 3、社交動機 4、尊重與能力顯示動機
2000 陳安平	華北部份城市冬泳人群的主要特徵調查分析	太原、北京、天津、青島四城市堅持戶外冬泳健身者	200	1、愉悅身心 2、健身防病 3、冒險及挑戰自我
2000 趙斌 趙煥彬	河北省成年人體育鍛鍊現狀調查報告	一線工人、服務人員、農業人員、科技人員、管理人員	5337 3	1、強身健體 2、減肥健美 3、治病 4、娛樂消遣
2001 武陶萍	對成人高校學生體育運動動機的調查研究	山西省大學生	427	1、增強體質 2、消除腦力勞動後的疲勞 3、體育成績合格 4、健美 5、想學會一些體育知識技能
2001 熊萍	對武漢市健身人群的調查研究	武漢市健身防參加健美操鍛鍊的學員	326	1、為了健康 2、令我有好身材 3、令我開心和自信 4、為了充實生活 5、為了交友

(續後頁)

(接前頁)

2002 余學鋒 許小冬	成年人參加運動活動的持久性及其影響因素	北京地區成年人	260	1、興趣性動機 2、競爭性動機 3、體形性動機 4、健身性動機 5、社會性動機
2003 朱瑩珍	高校女生體操類課程學習動機的調查研究	江蘇省女大學生	265	1、健康類動機 2、功利性動機 3、興趣體驗類動機 4、審美動機 5、社會交往類動機 6、成功體驗類動機
2003 郭天榮	對沈陽市不同年齡組學員的健身健美動機的研究	沈陽市健身健美俱樂部學員	280	1、健康動機 2、社會動機 3、審美與自我完善動機 4、其他動機
2003 華 珺	高校學生參加體育俱樂部動機研究	大學生	291	1、增強體質、增進健康 2、豐富課餘生活 3、為了應付考試 4、對體育活動有興趣 5、為了將來工作需要
2003 梁昌蓮	關於高師學生體育動機的調查研究	山西省高等師範院校在學學生	2600	1、增強體質 2、消除腦力勞動疲勞 3、體育成績合格 4、健美 5、掌握體育知識技能
2004 尹章豹 李可可 任 敏 黃江林 嚴五四	不同年齡性別學生健身運動參與動機的探討	各級在校學生，包括小學、中學，大學和研究所	792	1、強身健體 2、娛樂休閒 3、興趣愛好 4、尋求刺激 5、宣洩 6、減輕壓力 7、打發時間
2004 陳愛莉	中學女生體育活動行為研究	成都地區中學生	450	1、愛運動 2、令我開心有自信 3、令我有活力 4、為了健康 5、為了結交朋友 6、豐富自己生活 7、能展示運動才能 8、為了身材好
2004 隋 紅	大學生選修課健美操課動機的調查研究	喀什師範學院選修健美操課學生	193	1、加深了解 2、增強體質 3、塑造形體 4、其他
2005 楊 杰 周 游	大學生體育活動特點及參與動機的調查分析	吉林大學學生	382	1、娛樂 2、交往 3、健身 4、緩壓 5、解勞
2005 張志謙	淺談大學生網球運動者練習動機及在教學與訓練中應注意的問題	哈爾濱工程大學學生	198	1、健身強體 2、競爭意識 3、人際交往

資料來源：本研究整理

國外運動參與動機相關研究一覽表（依年代先後順序排序）

時間 研究者	研究主題	調查對象	人數	動機因素
1982 Iso-Ahola Allen	大學生參加校內籃球比賽的參與動機	大學生	438	1、人際的轉變與控制 2、個人能力 3、逃避日常雜務 4、積極的人際參與 5、轉變輕鬆 6、人際能力 7、為了遇見異性或與異性相處
1983 Gill Gross Huddleston	青年運動參與動機	北美夏季運動學校 8-18 歲青年	1138	1、改善技術 2、樂趣 3、學習新技術 4、挑戰 5、身體減重
1983 Summers Machin Sargent	參與馬拉松賽的身心相關因素	馬拉松跑者	459	1、生理健康 2、心理健康 3、自我意象 4、歸屬感 5、成就需求
1985 Gould Feltz Weiss	青少年游泳比賽參與動機	8-19 歲游泳者	365	1、成就與地位 2、團隊氣氛 3、刺激與挑戰 4、體能 5、活力釋放 6、技術發展 7、友誼
1986 Klint Weiss	現今與早期青年體操運動員的參與動機	7-25 歲體操運動員	106	1、競賽特質 2、團隊氣氛 3、體適能 4、挑戰 5、活動行動 6、情況狀態 7、社會再認知
1987 Klint Weiss	青年運動的參與動機研究	8-16 歲體操運動員	67	1、技術發展 2、朋友的歸屬感 3、團隊氣氛 4、成功地位 5、刺激 6、體適能 7、樂趣
1987 Longhurst Spink	澳洲青少年在涉入五種組織性運動的參與動機	8-18 歲青少年	404	1、技術發展 2、身體減重 3、能力 4、學習新技術 5、挑戰
1987 Rough Wall	運動參與動機調查	大學生	189	1、自我改善 2、獲得樂趣 3、享受活動 4、增進體適能
1988 Clough Shepherd Maughan	跑步的動機	參加馬拉松比賽的跑者	500	1、健康 2、社交 3、挑戰 4、地位 5、成癮 6、體適能

（續後頁）

(接前頁)

1988 Scholtz Steyn	成年人運動參與 動機研究	居住在城市的 成人	665	1、鍛鍊和健身 2、放鬆 3、健康 4、友誼 5、興奮 6、活動經驗 7、社會認同 8、體育能力 9、身體健康
1989 Ojeme	奈及利亞大學運 動員參與運動的 目標評價研究	參加大學運動 田徑錦標賽選 手	173	1、增加與社會的接觸 2、發展運動精神的品質 3、獲得體適能水準
1990 Brodkin Weiss	不同年齡參與游 泳競賽動機研究	YMCA 游泳俱 樂部會員	100	1、競賽特質 2、體適能 3、活力釋放 4、他人期待 5、親密感 6、樂趣 7、社會地位
1992 Dwyer	藉由測試大學生 參與運動動機修 定參與動機問卷 內部結構	大學生	185	1、團隊取向 2、成就與地位 3、健康適能 4、友誼 5、技能發展 6、樂趣興奮和挑戰
1993 Buonamano Cei Mussino	義大利青年運動 的參與動機	青少年	2500	1、成功與地位 2、體適能與技能 3、外在報酬 4、團隊因素 5、友誼與樂趣 6、活力釋放
1997 Wang Wiese Bjornstal	中華人民共和國 青年運動參與動 機在學校類型和 性別的關係	7-17 歲體育學 校和一般學校 學生	465	1、勝任與競爭 2、樂趣與刺激 3、小組取向 4、體適能 5、精力釋放 6、社會活動 7、友誼 8、未來事業追求 9、家庭影響 10、成就與獎賞
1999 Kolt Kirkby Bar, Eli Blumenstein Chadha Liu Kerr	跨文化體操運動 員參與動機調查	不同國家青年 體操動員	701	1、團隊與聯繫 2、流行與活力釋放 3、挑戰與樂趣 4、多樣化的 5、技能 6、成就 7、認同與刺激
2000 Cheung, S.Y.	香港體育競賽運 動員參與動機研 究	1996 年參與體 育競賽的運動 員	674	1、技能發展 2、樂趣 3、團隊精神 4、興奮 5、友誼

(接前頁)

2001 Kolt Capaldi	孩子參與網球的理由	10-15 歲澳洲少年網球運動員	428	1、樂趣 2、健身 3、技能發展
2002 Ryska, Todd A. Hohensee, David Cooley, Dean Jones, Christine	以參與動機預測澳洲青年體操運動員退出訓練之研究	澳洲 9-18 歲體操運動員	349	1、競爭 2、行動 3、體適能 4、團隊氣氛 5、新狀況 6、社會認同 7、自我挑戰
2004 Farrell Crocker McDonough, Sedgwick	參加特殊奧運運動員的動機研究	特殊奧運運動員	38	1、積極的回饋 2、選擇 3、學習技術 4、能力證明 5、友誼 6、社會認同 7、樂趣
2004 A Salguero R Gonzalez-Boto C Tuero S Marquez	青年游泳選手知覺身體能力和運動參與動機的關係研究	8-22 歲西班牙游泳運動員	428	1、健康與體適能 2、樂趣與友誼 3、競爭與技能 4、隸屬與地位
2004 Wong, Ann Po, chun Cheung, Siu, yin	小學學童運動參與動機研究	9-13 歲小學學童	305	1、成就與地位 2、團隊 3、體適能 4、活力釋放 5、技能 6、友誼 7、樂趣

資料來源：本研究整理

附錄三 國內外運動阻礙因素之相關研究

國內外運動阻礙因素相關研究一覽表（依年代先後順序排序）

國內文獻				
時間	研究主題	調查對象	人數	阻礙因素（構面）
研究者				
2001 陳聰毅 杜春治	專科學校學生選修社交舞蹈課程之動機與阻礙因素調查—以精鍾商專專科學校為例	二專日間部 一年級學生	381	1、場地設備 2、舞技不佳 3、缺乏興趣 4、缺乏信心 5、師資問題
2001 張宏文 謝鎮偉 王建峻	大學進修部職員休閒運動參與狀況與阻礙因素之研究—以輔仁大學進修部為例	大學專任職 員	28	1、相關軟硬體之阻礙 2、休閒運動認知之阻礙 3、家庭、工作環境之阻礙
2002 許志賢	臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究	高級中等學 校校長	373	1、機會阻礙 2、經驗阻礙 3、個體阻礙 4、人際阻礙
2002 張良漢 許志賢	休閒運動阻礙量表編製與信效度分析研究	中部地區大 專院校學生	979	1、經驗阻礙 2、機會阻礙 3、社會阻礙 4、個體阻礙
2002 陳麗娟	台中市高中職教師休閒運動需求及阻礙之研究	高中職教師	367	1、機會阻礙 2、經驗阻礙 3、社會阻礙 4、個體阻礙
2002 謝鎮偉	大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究—以輔仁大學為例	大學教職員	560	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
2003 吳承典	雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究	國小教師	930	1、環境阻礙 2、經驗阻礙 3、個體阻礙 4、社會阻礙
2003 廖建盛	國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究—以雲林縣斗六市國小學童為例	國小學生	707	1、個體內阻礙 2、結構性阻礙 3、社會性阻礙
2003 蔡惠君	成年人參與休閒運動阻礙因素之研究—以高雄縣鳳山市五甲地區為例	一般民眾	857	1、時間阻礙 2、同伴阻礙 3、心理阻礙 4、知識阻礙 5、設施阻礙 6、興趣阻礙 7、便利性阻礙
2004 王禎祥	臺北市國小學生參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究	國小學生	731	1、個人內在因素 2、休閒資源因素 3、親友因素 4、個人外在因素
2004 王薰禾	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	國小學生	652	1、個人喜好因素 2、社會與生活因素 3、運動之能因素 4、場地設備因素 5、場地安全因素 6、健康因素 7、同伴因素 8、年齡因素

(接前頁)

				9、缺乏指導因素 10、參與經驗與機會因素
2004 孫碧津	警察人員休閒運動阻礙 及幸福感之研究--以雲 林縣例	警察人員	620	1、結構阻礙 2、個體阻礙 3、人際阻礙
2004 張文騰	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	大學教職員工	269	1、環境與經濟阻礙 2、個人內在阻礙 3、場地設施阻礙 4、工作阻礙
2004 陳麗玉 王宗進	東海大學教職員工參與 休閒運動狀況與阻礙因 素之研究	東海大學專 任教職員工	441	1、缺乏訊息 2、缺乏支持 3、缺乏時間 4、健康不佳 5、個人因素
2004 鄒宇翔	雲林科技大學學生休閒 教育需求與休閒運動阻 礙因素之相關研究	大學學生	1066	1、個體阻礙 2、經驗阻礙 3、社會阻礙 4、機會阻礙
2004 楊坤芳	南投縣水里鄉上安社區 居民休閒運動需求及阻 礙因素之研究	一般民眾	201	1、時間阻礙 2、人際互動阻礙 3、環境資源阻礙 4、休閒覺知阻礙 5、個體阻礙
2004 劉洧駿	臺北縣蘆洲市國小高年 級學童休閒運動之調查 研究	國小學童	402	1、個人阻礙 2、運動阻礙 3、場地設施阻礙 4、外在環境阻礙
2004 謝堂益	臺北市國民小學教師參 與休閒運動現況與阻礙 因素之研究	國小教師	410	1、場地環境因素 2、個人因素 3、工作因素
2005 王天威	台北縣青少年女性休閒 運動參與狀況與阻礙因 素之研究	中等學校女 學生	930	1、個人認知阻礙 2、人際阻礙 3、結構阻礙
2005 王註源	桃園縣國中教師休閒運 動參與現況及其阻礙因 素之調查研究	國中教師	529	1、個人內在阻礙 2、人際間阻礙 3、結構性阻礙
2005 高禎禧	臺北市國小學童母親生 活壓力、休閒運動阻礙、 運動行為與身心健康之 研究	國小學童母 親	1009	1、外在條件阻礙 2、個人心理阻礙 3、設施環境阻礙 4、運動認知阻礙 5、家庭生活阻礙 6、時間限制阻礙
2005 梁澤芳	慢速壘球運動員慢壘運 動參與現況及阻礙因素 之研究—以雲林縣地區 為例	慢速壘球委 員會所屬球 隊登錄的球 員	445	1、內在阻礙 2、人際阻礙 3、結構阻礙
2005 林祐鎰	台中縣國小教師參與休 閒運動現況及阻礙因素 之調查研究	國小教師	652	1、時間層面 2、經濟層面 3、場地層面 4、個人層面 5、家人層面
2005 陳威男	臺灣地區高中職學務主 任參與休閒運動之研究	高中職學務 主任	275	1、個體阻礙 2、經驗阻礙 3、人際阻礙 4、機會阻礙
2005 張鎮倫	三軍總部職業軍官參與 休閒運動現況與阻礙因 素之研究	職業軍官	433	1、工作性因素 2、機會性因素 3、環境性因素 4、個人性因素 5、社會性因素

(接前頁)

2005 彭超群	基隆市國中教師參與休閒運動現況與阻礙因素之研究	國中教師	439	1、經濟因素 2、場地環境因素 3、健康因素 4、氣候因素 5、器材設備因素 6、時間因素 7、興趣因素
2005 溫漢雄	軍訓教官休閒運動參與現況與阻礙因素之研究	高級中等以上學校軍訓教官	1037	1、運動休閒場館設施管理 2、運動認知與技能 3、個人經濟與生活習慣 4、家庭職場關係
2005 楊燕餘	澎湖地區民眾參與休閒運動及其阻礙因素之研究	一般民眾	450	1、生理因素 2、心理因素 3、環境因素 4、氣候因素 5、社會因素
2005 鄧崇英	南投縣高中教師參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究	高中教師	302	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
2005 賴溢宏	彰化地區高中職學生參與課後運動動機及其阻礙因素之研究	高中職學生	1086	1、個人阻礙 2、人際阻礙 3、結構性阻礙
2005 蕭佳修 雷文谷 林智翔 林艾梅 李詩偉 郭紋琪	大葉大學不同職等教師休閒運動參與類型、動機、阻礙因素及需求之分析探討	大學教師	188	1、環境阻礙 2、經驗阻礙 3、個體阻礙 4、社會阻礙
2006 沈永健	軍職人員休閒運動行為、參與動機及阻礙因素之研究	軍職人員	200	1、結構性阻礙。 2、個體內在阻礙 3、社會性阻礙
2006 徐永億 許弘毅 李政道	學生參與規律運動狀況與阻礙因素研究—以南開技術學院為例	南開技術學院學生	1372	1、場地器材質量不足 2、不喜歡運動 3、不愉快經驗 4、相關知識技能不足 5、缺乏重要他人支持 6、缺乏時間與經濟 7、組織性活動參與機會不足
2006 徐慶忠	高中職教師休閒運動需求與阻礙因素之相關研究—以屏東縣為例	高中職教師	547	1、社會阻礙 2、機會阻礙 3、同儕阻礙 4、經驗阻礙 5、個體阻礙
2006 陳素娥	國中生課後運動參與行為及其阻礙因素之研究—以桃園縣為例	國中學生	838	1、個人認知因素 2、人際間因素 3、安全性因素 4、場地器材因素 5、結構性因素
2006 張勝翔	縣府員工休閒運動參與及阻礙因素之研究—以雲林縣政府為例	雲林縣政府員工	352	1、社會阻礙 2、個體阻礙 3、經驗阻礙 4、環境阻礙
2006 曾嘉珍	臺北市運動舞蹈消費者參與動機、滿意度及阻礙因素之研究	學習運動舞蹈的消費者	459	1、個人結構阻礙 2、個人內在阻礙 3、家人阻礙 4、環境結構阻礙

(續後頁)

(接前頁)

2006 鍾偉志	認真性休閒與參與動機、休閒阻礙關係之研究－以網球活動為例	參與網球隊或網球俱樂部的人員	202	1、人際阻礙 2、結構阻礙 3、個人阻礙
2006 顏友莉	雲林科技大學運動代表隊休閒運動參與及阻礙因素之研究	大學運動代表隊學生	208	1、投入因素 2、經驗因素 3、機會因素 4、社會因素 5、個人因素
大陸文獻				
時間	研究主題	調查對象	人數	阻礙因素（構面）
研究者				
2003 謝香道 黃勇 黃劍 張菊林	大學生運動休閒參與模式的調查研究	大學生	240	1、興趣 2、閒暇時間 3、場地設備
2004 楊強	川北地區市民健身行為調查研究	一般民眾	506	1、經濟發展水平的制約 2、工作和家庭因素影響 3、健身場所設施不足 4、健身指導缺乏 5、不健康休閒方式 6、人際互動
國外文獻				
時間	研究主題	調查對象	人數	阻礙因素（構面）
研究者				
1981 Boothby J. Tungatt M.F. Townsend, A.R.	停止參與體育活動的原因及其涵義	一般民眾	254	1、失去興趣 2、缺乏能力 3、身體不適 4、離開組織 5、離開區域 6、缺乏時間
1997 Carroll B. Alexandris K.	休閒運動參與在知覺阻礙和動機力量之間的關係－以希臘為例	18 歲以上成年人	502	1、個體心理因素 2、知識缺乏因素 3、場地設施因素 4、機會－經濟因素 5、缺乏同伴因素 6、時間因素 7、缺乏興趣因素

資料來源：研究者整理

附錄四 正式問卷

羽球運動參與者參與動機及阻礙因素之研究問卷

親愛的球友，您好：

首先，非常感謝您填寫這份問卷，這份問卷的主要目的是想要了解您參與羽球運動的原因和影響您參與羽球運動的因素，希望您務必依據實際情況填寫。

本問卷不用具名，也不會公佈您的個人資料，您所提供的資料僅供學術研究使用，請放心填寫。

最後再次感謝您的協助！

祝您 身體健康、平安快樂

國立台東大學體育教學碩士班

指導教授：溫卓謀教授

研究生：林涵芸

中華民國 95 年 9 月

第一部份：個人基本資料 請您依實際情況在適當的□中打✓

1、性別：☐男 ☐女

2、年齡：

☐22 歲以下 ☐23-35 歲 ☐36-45 歲 ☐46-55 歲 ☐56-65 歲 ☐66 歲以上

3、婚姻狀況：☐未婚 ☐已婚 ☐其他

4、教育程度：☐國(初)中以下 ☐高中職 ☐專科 ☐大學 ☐研究所以上

5、職業：

☐農林漁牧礦 ☐軍警公教 ☐服務業 ☐自由業 ☐製造業 ☐商業

☐未就業（包含待業中、家管、學生、退休人員等）☐其他

6、每月收入：

☐20,000 元以下 ☐20,001—40,000 元 ☐40,001—60,000 元

☐60,001—80,000 元 ☐80,001—100,000 元 ☐100,001 元以上

7、請問您從事羽球運動已有多久的時間？

☐1 年以內 ☐1—3 年 ☐3—5 年 ☐5—10 年 ☐10 年以上

8、您通常到達羽球場地約要用多少時間？

☐10 分鐘以內 ☐11—30 分鐘 ☐31—60 分鐘 ☐1 小時以上

9、您平均一個月花費在羽球運動的費用約多少錢？

☐1000 元以下 ☐1000—2000 元 ☐2000—3000 元 ☐3000 元以上

第二部份：運動參與行為 請您依實際情況在適當的□中打✓

1、您平均每星期從事羽球運動幾次？

☐1 次 ☐2 次 ☐3 次 ☐4 次 ☐5 次以上

2、您平均每次從事羽球運動約持續多久？

☐30—60 分鐘 ☐60—90 分鐘 ☐90—120 分鐘 ☐120—150 分鐘

☐150 分鐘以上

3、依據您自己主觀判斷，您每次參與運動的強度為何？（請直接圈選數字）



第三部分：羽球運動參與動機

以下題目是想請教您參與羽球運動原因，請您依實際狀況把適當的數字圈起來。

請仔細閱讀以下各題的敘述：

1＝非常不同意，2＝不同意，3＝沒意見，4＝同意，5＝非常同意。

	非 常 不 同 意	不 同 意	沒 意 見	同 意	非 常 同 意
1. 我從事羽球運動是為了增進我的體能.....	1	2	3	4	5
2. 我從事羽球運動是為了降低焦慮.....	1	2	3	4	5
3. 我從事羽球運動是為了控制我的體重.....	1	2	3	4	5
4. 我從事羽球運動是為了可以學習新的事物.....	1	2	3	4	5
5. 我從事羽球運動是為了可以增加與他人建立友誼的機會...	1	2	3	4	5
6. 我從事羽球運動是為了排解憂鬱.....	1	2	3	4	5
7. 我從事羽球運動是為了讓自己感覺更年輕.....	1	2	3	4	5
8. 我從事羽球運動是為了可以獲得預防運動傷害的方法..	1	2	3	4	5
9. 我從事羽球運動是為了提升我的免疫系統功能.....	1	2	3	4	5
10. 我從事羽球運動是為了可以發洩心中不舒服的情緒.....	1	2	3	4	5
11. 我從事羽球運動是為了改善身體的健康.....	1	2	3	4	5
12. 我從事羽球運動是為了讓我的情緒更穩定.....	1	2	3	4	5
13. 我從事羽球運動是為了針對身體某部位做修飾.....	1	2	3	4	5
14. 我從事羽球運動是為了提升睡眠品質.....	1	2	3	4	5
15. 我從事羽球運動是為了可以使心情感到放鬆舒適.....	1	2	3	4	5
16. 我從事羽球運動是為了結交擁有共同嗜好的朋友.....	1	2	3	4	5
17. 我從事羽球運動是為了增加我對疾病的抵抗力.....	1	2	3	4	5
18. 我從事羽球運動是為了可以塑造健美的體型.....	1	2	3	4	5
19. 我從事羽球運動是為了暫時忘記不愉快的事.....	1	2	3	4	5
20. 我從事羽球運動是為了可以接觸許多不同類型的人.....	1	2	3	4	5
21. 我從事羽球運動是為了降低體脂肪.....	1	2	3	4	5
22. 我從事羽球運動是為了增進肌肉的耐力.....	1	2	3	4	5

	非 常 不 同 意	不 同 意	沒 意 見	同 意	非 常 同 意
23. 我從事羽球運動是為了能使我擴大知識領域.....	1	2	3	4	5
24. 我從事羽球運動是為了讓自己看起來更有活力.....	1	2	3	4	5
25. 我從事羽球運動是為了與朋友有更多的時間相處.....	1	2	3	4	5
26. 我從事羽球運動是為了降低罹患慢性病的機會.....	1	2	3	4	5
27. 我從事羽球運動是為了能讓我給別人健康的感覺.....	1	2	3	4	5
28. 我從事羽球運動是為了使我有歸屬於某一團體的感覺..	1	2	3	4	5
29. 我從事羽球運動是為了紓解生活上的壓力.....	1	2	3	4	5
30. 我從事羽球運動是為了和朋友有更多共同的活動.....	1	2	3	4	5
31. 我從事羽球運動是為了增進工作的信心.....	1	2	3	4	5
32. 我從事羽球運動是為了增進肌肉的力量.....	1	2	3	4	5

第四部分：羽球運動阻礙因素

以下題目是想請教您阻礙您參與羽球運動因素，請您依實際狀況把適當的數字圈起來。

請仔細閱讀以下各題的敘述：

1＝非常不同意，2＝不同意，3＝沒意見，4＝同意，5＝非常同意。

	非 常 不 同 意	不 同 意	沒 意 見	同 意	非 常 同 意
1. 我的性別影響我的羽球運動參與.....	1	2	3	4	5
2. 年齡的因素會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
3. 費用的多寡會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
4. 個性因素影響我的羽球運動參與.....	1	2	3	4	5

	非 常 不 同 意	不 同 意	沒 意 見	同 意	非 常 同 意
5. 個人羽球運動的經驗會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
6. 個人羽球運動的認知會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
7. 個人羽球運動的喜好會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
8. 個人羽球運動態度會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
9. 個人羽球運動動機會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
10. 個人的羽球運動技能會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
11. 日常生活的壓力會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
12. 工作壓力會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
13. 文化的因素會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
14. 家庭人口結構的因素會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
15. 流行時尚會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
16. 傳統風俗習慣會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
17. 同儕團體會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
18. 羽球運動項目的特性會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
19. 羽球運動設施週遭環境會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
20. 羽球運動設施的品質會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
21. 羽球運動設施的距離遠近會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
22. 羽球運動設施的充裕程度會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
23. 設施所提供的活動項目會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5
24. 設施提供的服務品質會影響我參與羽球運動.....	1	2	3	4	5

問卷到此結束，請您再檢查一次是否有漏填，

最後再次感謝您對本研究的協助

附錄五 問卷使用同意書

同意書

茲同意國立台東大學體育學系體育教學碩士班研究生林涵芸，使用本人於民國九十四年編製的「運動參與動機量表」，以進行其碩士論文「羽球運動參與者參與動機及阻礙因素之研究—以彰化縣為例」。

此致

研究生林涵芸

版權所有人：

邱容怡

(簽章)

95.9.12.

中 華 民 國 九 十 五 年 九 月

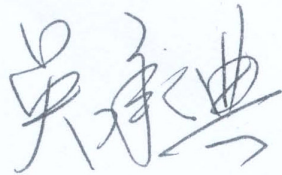
同意書

茲同意國立台東大學體育學系體育教學碩士班研究生林涵芸，使用本人於民國九十二年編製的「休閒運動阻礙量表」，以進行其碩士論文「羽球運動參與者參與動機及阻礙因素之研究—以彰化縣為例」。

此致

研究生林涵芸

版權所有人：



(簽章)

中 華 民 國 九 十 五 年 九 月