

國立台東大學體育學系

體育教學碩士論文

指導教授：洪煌佳



元極舞者的參與現況及阻礙因素之研究

研究生：陳校成 撰

中華民國九十七年八月

國立台東大學體育學系

體育教學碩士論文

元極舞者的參與現況及阻礙因素之研究



研究生：陳校成 撰

指導教授：洪煌佳

中華民國九十七年八月

國立台東大學
學位論文考試委員審定書

系所別：體育教學碩士班

本班 陳 校 成 君

所提之論文 元極舞者的參與現況及阻礙因素之研究

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：李 晶
(學位考試委員會主席)

周 財 勝

洪 煌 佳

(指導教授)

論文學位考試日期：97年8月5日

國立台東大學

- 附註：1. 本表一式二份經學位考試委員會簽後，送交系所辦公室及註冊組或進修部存查。
2. 本表為日夜學制通用，請依個人學制分送教務處或進修部辦理。

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(所)
體育教學碩士班 九十七 學年度第 一 學期取得 碩 士學位之論文。
論文名稱：元極舞者的參與現況及阻礙因素之研究

本人具有著作財產權之論文全文資料，授權予下列單位：

同意	不同意	單位
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	國家圖書館
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	本人畢業學校圖書館
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者

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。

同意 不同意 本人畢業學校圖書館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再授
權第三人進行資料重製。

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
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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
不同意之欄位若未勾選，本人同意視同授權。

指導教授姓名：洪煒佳 (親筆簽名)

研究生簽名：陳校成 (親筆正楷)

學 號：1494014 (務必填寫)

日 期：中華民國 97 年 8 月 19 日

1.本授權書(得自 <http://www.lib.nttu.edu.tw/theses/> 下載)請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。

2.依據 91 學年度第一學期一次教務會議決議:研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲
於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

授權書版本:2008/05/29

謝 誌

終於畢業了！回首三年多來冒著風雨來回台東的日子，如人飲水冷暖自知，隨著論文從無到有一點一滴地完成，所有的辛苦皆已拋諸於腦後……。

本論文得以順利完成，要感恩的人太多了。首先要感謝指導教授洪煌佳老師的用心指導與諄諄教誨。從相處的這段日子以來，還可感受到他的平易近人，以及圓融的處事態度，在亦師亦友的傳道、授業、解惑中，亦不失為一位學者的風範。另外，感謝周財勝教授及李晶教授在百忙中擔任口試委員，給我非常多有關於論文寫作方面的意見，使得論文的內容與架構更加的詳實與嚴謹。

感謝蔡枝龍校長的協助，同意及給我公假進修；感謝靜玉老師在英摘上的幫忙。當然在研究所期間感謝同學們相互鼓勵及扶持，尤其同為洪門組的夥伴們一駿逸、紳孝及勇銘夫婦，發揮無私的精神相互幫忙，能讓大家順利如期的畢業；在問卷發放與回收過程中，承賴雲英主委、林松貞總幹事、林菊理事長、黃明芬老師及屏東縣各鄉鎮元極舞協會的協助，因為有您們的參與，才能讓論文順利完成。

謝謝家人溫暖的支持，尤其是內人昭祝一路的陪伴，因為有妳的體諒與鼓勵，我才能專心於學業而無後顧之憂。希望在順利完成學業，實現個人理想的同時，能為兒子彥融及泓劭立下終身學習的典範。最後，謹以此論文獻給我摯愛的家人和好友，願你們與我共同分享成長的喜悅！

校成 謹誌

2008年8月

元極舞者的參與現況及阻礙因素之研究

摘 要

本研究主要在探討元極舞者的參與現況及阻礙情形。研究對象以屏東縣元極舞者為主，採問卷調查法，以自編的「屏東縣元極舞者的參與現況與阻礙因素調查表」為研究工具。總計發出問卷 680 份，回收 641 份，有效樣本為 617 份，有效回收率為 90.7%。所得資料以描述性統計、探索性因素分析、卡方檢定、獨立樣本 t 檢定及單因子變異數分析進行統計分析。研究結果主要發現如下：

- 一、元極舞者中性別以女性，年齡以中老年，教育程度以國小以下，職業以家管，家庭生命週期以子女都已獨立，每月所得以 20,000 元以下者居多，且屬於參與頻率高的運動參與者。
- 二、元極舞適合大眾參與，因其阻礙因素普遍不高，而參與元極舞阻礙因素的四個構面中，僅以「經驗因素」構面阻礙最高；整體上以「身體狀況不佳」的阻礙最高。
- 三、元極舞者中性別以男性，教育程度國小以下，職業是農林漁牧，有子女且有工作所得低者運動阻礙最高。

關鍵詞：元極舞、休閒運動、休閒運動阻礙

A Study of Recreational Sport Participation and Constraint Factors for Yuanji-Dancers

Abstract

The purpose of this study is to investigate the participation and constraints factors for the Yuanji-Dancers. The research subjects of this study are the Yuanji-Dancers in Pingtung County. The questionnaire is used for collecting the data. “The questionnaire survey on Recreational Sport Participation and Constraint Factors for Yuanji-Dancers in Pingtung County” is designed as a research instrument. 680 questionnaires are distributed and 641 questionnaires are retrieved. 617 questionnaires are effective. The effective rate of questionnaire has reached 90.7%. Data is analyzed through descriptive statistics, exploratory factor analysis, chi-square, independent sample t-test, one way ANOVA. The results are follows:

- 1.The majority of Yuanji-Dancers are female, senior citizens, housewives, with grown-up children, and paid salary below twenty thousand NT. dollars. They are highly frequent exercise goers.
- 2.Among the four sections of Yuanji dance constraint factors, economic factor has the highest constraint. Among all the items of the constraint factors, poor health condition has the highest constraint.
- 3.Yuanji-Dancers who are male, low-educated, working as a farmer, forestry worker, fisherman, and grazier, having children, paid with low salary have highest sport constraints.

Key words: Yuanji-Dance, recreational sport, recreational sport constraint

目 次

謝 誌	I
摘 要	II
Abstract	III
目 次	IV
表 次	VI
圖 次	IX
第壹章 緒論	1
第一節 問題背景	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究假設	3
第四節 研究範圍與限制	4
第五節 名詞解釋	4
第六節 研究的重要性	5
第貳章 文獻探討	7
第一節 元極舞的意涵	7
第二節 元極舞的功能效益及相關研究	15
第三節 休閒運動阻礙的概念	19
第四節 休閒運動阻礙相關研究	25
第參章 研究方法	32
第一節 研究架構	32
第二節 研究流程	33
第三節 研究對象	34
第四節 研究工具	36
第五節 資料處理	44
第肆章 結果與討論	45

第一節	元極舞者背景分析	45
第二節	元極舞者參與元極舞現況	50
第三節	元極舞者參與元極舞阻礙因素的現況	57
第四節	元極舞者背景變項在元極舞參與現況的差異比較...	60
第五節	元極舞者背景變項在元極舞阻礙因素的差異比較...	97
第六節	綜合討論	109
第五章	結論與建議	127
第一節	結論	127
第二節	建議	129
參考文獻：	131
附錄一	問卷	137
附錄二	訪談記錄表	140



表 次

表 2-1	國內元極舞的相關實證研究摘要表	16
表 2-2	休閒阻礙的來源概念	20
表 2-3	休閒運動阻礙構面歸納表	23
表 2-4	國內休閒運動阻礙因素的相關實證研究摘要表	25
表 2-5	元極舞運動阻礙量表各題及相關研究者摘要表	30
表 3-1	參與元極舞運動阻礙因素預試抽樣摘要表	34
表 3-2	參與元極舞運動阻礙因素正式問卷取樣摘要表	35
表 3-3	參與元極舞運動阻礙因素預試量表項目分析摘要表	38
表 3-4	參與元極舞運動阻礙因素預試量表因素分析摘要表	40
表 3-5	參與元極舞運動阻礙因素量表信度分析摘要表	41
表 4-1	性別統計表	45
表 4-2	年齡統計表	46
表 4-3	教育程度統計表	46
表 4-4	職業統計表	47
表 4-5	家庭生命週期統計表	48
表 4-6	平均每月所得統計表	49
表 4-7	從事元極舞的資歷表	50
表 4-8	平常從事元極舞的時間表	51
表 4-9	從事元極舞的時段表	51
表 4-10	每週參與元極舞的次數表	52
表 4-11	是否有專業人員指導表	52
表 4-12	每次元極舞花費的時間表	53
表 4-13	元極舞友伴表	53
表 4-14	從事元極舞的地點表	54

表 4-15	個人平均每月元極舞花費表	54
表 4-16	最常利用何種方式前往從事元極舞地點表	55
表 4-17	從事的元極舞是否必須繳費表	55
表 4-18	已學會幾集元極舞摘要表	56
表 4-19	參與元極舞阻礙因素各向度得分情形摘要表	57
表 4-20	參與元極舞阻礙因素各題得分情形摘要表	58
表 4-21	不同背景變項與資歷百分比同質性檢定表	60
表 4-22	不同背景變項與練習時間百分比同質性檢定表	63
表 4-23	不同背景變項與時段百分比同質性檢定表	66
表 4-24	不同背景變項與每週次數百分比同質性檢定表	69
表 4-25	不同背景變項與專人指導百分比同質性檢定表	72
表 4-26	不同背景變項與每次時間百分比同質性檢定表	75
表 4-27	不同背景變項與友伴百分比同質性檢定表	78
表 4-28	不同背景變項與地點百分比同質性檢定表	81
表 4-29	不同背景變項與花費百分比同質性檢定表	84
表 4-30	不同背景變項與交通工具百分比同質性檢定表	87
表 4-31	不同背景變項與繳費百分比同質性檢定表	90
表 4-32	不同背景變項與學會集數百分比同質性檢定表	93
表 4-33	性別在元極舞阻礙因素的 t 檢定及差異情形摘要表	97
表 4-34	年齡在元極舞阻礙因素的差異檢定表	98
表 4-35	教育程度在元極舞阻礙因素的差異檢定表	99
表 4-36	教育程度在元極舞阻礙因素事後比較摘要表	100
表 4-37	職業在元極舞阻礙因素的差異檢定表	101
表 4-38	職業在元極舞阻礙因素事後比較摘要表	102
表 4-39	家庭生命週期在元極舞阻礙因素的差異檢定表	104
表 4-40	家庭生命週期在元極舞阻礙因素事後比較摘要表	105

表 4-41 平均每月所得在元極舞阻礙因素的差異檢定表……………107
表 4-42 平均每月所得在元極舞阻礙因素事後比較摘要表……………108



圖 次

圖 2-1	金蓮普開拍打各部位穴道圖.....	12
圖 2-2	個人內在阻礙、偏好和參與的關係.....	21
圖 2-3	人際間的阻礙、偏好和參與的關係.....	21
圖 2-4	結構性阻礙、偏好和參與的關係.....	22
圖 3-1	研究架構圖.....	32
圖 3-2	研究流程圖.....	33



第壹章 緒論

本研究旨在瞭解元極舞者的參與現況及阻礙因素。而本章共分六節，第一節問題背景；第二節研究目的；第三節研究假設；第四節研究範圍與限制；第五節名詞解釋；第六節研究的重要性，敘述如下。

第一節 問題背景

休閒運動是在自由時間內，依據自己的喜好、能力，所選擇參與具有計畫性、建設性且有益於身體、心理與社交發展的各種室內或戶外的動態性休閒活動（賴清財，2000）。許多研究指出，從事休閒運動可增進身體與心靈的健康狀態，更可以提昇自我概念與拓展人際社交關係（余紫瑛，2000；洪煌佳，2001；張少熙，2004；張耀中，2001；謝堂益，2004）。亦可為政府節省相當程度的健保支出（陳文喜，1999）。

然而，在「台灣地區運動參與與人口調查」結果顯示，仍有15%的國人屬完全不運動者（約有2,090,000人）；有80.25%的國人屬沒有運動習慣者（約11,120,000人）（行政院體育委員會，1999）。由此可見，在提昇國民休閒生活品質及促進國人運動習慣方面仍有很大的努力空間。而若要提昇及促進國人的運動習慣，須找出影響國人休閒運動參與的阻礙因素，從相關研究中發現，休閒運動阻礙原因以沒有時間、工作繁忙、天候不佳為最高（王天威，2005；王註源，2005；王禎祥，2004；施天保，2005；孫碧津，2004；高禎禧，2005；張文騰，2004；張勝翔，2006；張鎮倫，2005；陳素娥，2006；楊坤芳，2004；楊燕餘，2006；廖建盛，2003；劉洧駿，2004；鄧崇英，2005；賴溢宏，2005；謝堂益，2004；謝鎮偉，2002；鍾偉志，2006）。本研究要探討

除上述原因之外，是否還有其它的阻礙原因，提供有關單位針對阻礙原因加以改善，期能提高國人從事休閒運動的意願。

國內有關休閒運動現況及阻礙的研究很多，從國內相關文獻的研究發現，研究對象有以教師為主的，諸如王註源（2005）、吳承典（2003）、林祐鎡（2005）、施天保（2005）、徐慶忠（2006）、張文騰（2004）、許志賢（2002）、陳瑞芳（2005）、陳麗娟（2002）、彭超群（2005）、鄧崇英（2005）、謝堂益（2004）、謝鎮偉（2002）。有以學生為主的，諸如王天威（2005）、王禎祥（2004）、王薰禾（2004）、陳素娥（2006）、鄒宇翔（2004）、廖建盛（2003）、劉洧駿（2004）、賴溢宏（2005）、顏友莉（2006）。大多和學校有關，可能是因為取樣方便，但以運動團體為研究對象的卻不多，如梁澤芳（2005）、鍾偉志（2006）。顯示針對運動團體為對象的相關研究確實不足，有必要進一步關心。

而在台灣地區，許多從事晨間運動的中老年人選擇元極舞為其運動項目（中華元極舞及功法研究會，2006）。因為元極舞動作簡單，易學易練，配合優美的音樂和舞蹈姿勢的導引，跳舞即是練功、形式活潑；不限場地和時間，以及不受天候的限制，可以單獨跳、也可以集體跳；免費教學，屬於中低強度的運動，適合中老年人；可預防老人易患的五十肩，有效治療尿失禁，達到健身的功能以及人際關係的支持等方面的意義（吳芳成，2006；洪國祥，2007；楊木仁，2001；蔡碧女，2001；鍾旻純，2005；鍾旻純、吳益佳、林建成，2005；簡世煜，2005）。然而，元極舞參與者中，還是有許多人因某些原因退出。因此，本研究以元極舞者為研究對象，探討其阻礙因素與其他人有何不同。

所以，本研究希望藉由對元極舞者的參與現況與阻礙因素作詳細

的探討，以幫助政府在推行休閒運動政策時，能夠了解民眾的休閒運動現況及真正的阻礙，找出解決的策略，提昇國人對休閒運動重要性的認知，及提供相關研究的參考。

第二節 研究目的

基於前述的問題背景，本研究目的如下：

- 一、瞭解元極舞者的參與現況情形。
- 二、瞭解元極舞者參與元極舞運動阻礙因素的情形。

第三節 研究假設

基於上述研究問題，提出本研究的假設如下：

- 一、不同性別變項的元極舞者參與元極舞運動阻礙因素有差異存在。
- 二、不同年齡變項的元極舞者參與元極舞運動阻礙因素有差異存在。
- 三、不同教育程度變項的元極舞者參與元極舞運動阻礙因素有差異存在。
- 四、不同職業變項的元極舞者參與元極舞運動阻礙因素有差異存在。
- 五、不同家庭生命週期變項的元極舞者參與元極舞運動阻礙因素有差異存在。
- 六、不同平均每月所得變項的元極舞者參與元極舞運動阻礙因素有差異存在。

第四節 研究範圍與限制

本節針對本研究的研究範圍與限制來做探討，內容分成二部份，包括研究範圍及研究限制，分述如下：

一、研究範圍

本研究以屏東縣內的元極舞者為研究範圍。

二、研究限制

- (一) 本研究採問卷調查法，受限於受試者本身填答的配合度與認知，僅能假定其都能詳實填答，應有測量誤差（measure error）的存在，此為研究限制之一。
- (二) 元極舞運動所涵蓋的領域非常廣泛，本研究僅能以問卷表內容進行調查研究，未能擴及所有領域，此為研究限制之二。
- (三) 本研究的受試者均為元極舞者，研究結果類推到元極舞者以外的族群時其結果可能不同，此為研究限制之三。

第五節 名詞解釋

本研究針對「元極舞」、「休閒運動」與「休閒運動阻礙」等相關重要名詞界定說明如下：

一、元極舞

以元極功法為理論基礎，持續練習可改善或消除如高血壓等疾病，配合元極舞音樂融合運動、練功、休閒於一體，為近年來在台灣新興的一項民間活動（洪國祥，2007）。本研究所稱元極舞是由中華元極舞及功法研究會所推廣的元極舞。

二、休閒運動

謝鎮偉（2002）將休閒運動解釋為利用閒暇或空暇的時間，透過有益的身體活動或運動項目的實施，使個人在自由自在的情境下，獲得身心平衡發展並達到休閒娛樂的效果。本研究所稱休閒運動為個人基於健康和樂趣，在自由時間內自願、自主選擇安排從事動態活動的行為歷程。

三、休閒運動阻礙

係指影響個體在休閒時間內，不喜歡或不投入參與休閒運動，如：球類運動、戶外運動、民俗運動、舞蹈、健身活動、技擊運動及水上活動等身體活動的理由或因素（張良漢，2002）。本研究所稱休閒運動阻礙為個人在自由時間內，無法參與一項休閒運動的種種因素或理由。

第六節 研究的重要性

本研究主要在探討元極舞者的參與現況及阻礙因素，茲將研究的重要性分為產業、政府及學術等三個面向作說明，說明如下：

一、產業方面：

元極舞具有動作簡單，易學易練，配合優美的音樂和舞蹈姿勢的導引，跳舞即是練功、形式活潑；不限場地和時間，以及天候的限制，可以單獨跳、也可以集體跳；免費教學，屬於中低強度的運動，適合中老年人；可預防老人易患的五十肩，有效治療尿失禁，達到健身的功能以及人際關係的支持等特色及功能（吳芳成，2006；洪國祥，2007；楊木仁，2001；蔡碧女，2001；鍾旻純，2005；鍾旻純、吳益佳、林建成，2005；簡世煜，2005）。希望藉由本研究的

探討，讓更多人來參與元極舞的運動。

二、政府方面：

希望藉由本研究的探討，以幫助政府在推行休閒運動政策時，能夠了解國人的休閒運動現況及真正的阻礙，找出解決的策略，提昇國人對休閒運動重要性的認知。

三、學術方面：

從國內休閒阻礙的相關研究中發現，研究對象大多以教師、學生為主，皆和學校有關，可能是因為取樣方便，但以運動團體為研究對象的卻不多；從元極舞的相關研究中，大多在探討元極舞的功能及效益，缺少現況調查及阻礙因素方面的研究；研究方法以文獻分析法、分組實驗法為主，沒有以問卷調查法方式的量化研究。因此，本研究以元極舞者為主要研究對象，以問卷調查法方式進行元極舞者的現況調查及阻礙因素方面的探討，以提供未來研究者不同面向的參考依據。

第貳章 文獻探討

本章旨在探討與本研究相關的國內、外文獻並加以探討，作為本研究的理論基礎，本章共分四節，第一節元極舞的意涵；第二節元極舞的功能效益及相關研究；第三節休閒運動阻礙的概念；第四節休閒運動阻礙相關研究。

第一節 元極舞的意涵

元極舞是根據元極學理論創編的，元極舞一問世，就得到社會各界人士的喜愛，根據河南大學的陳則端及宋允清的研究（1996），認為元極舞是典型的有氧代謝活動，它把中醫的按摩融於中，對中老年常見疾病如肥胖、高血壓等有很好的治療和預防作用。但到底元極舞有那些實質內容？本節共分三部分來探討，包括元極舞的起源及發展、元極舞的理論基礎、元極舞的特色等。

一、元極舞的起源及發展

關於元極舞的起源及發展分為創始時期、大陸發展時期、台灣發展時期，分述如下：

（一）創始時期

元極學淵源於「太一道」，創於金代太一真人，元代一悟真人蕭抱珍。而盛行於元朝，流傳於河南、河北一帶。因太一道在金元時期被元世祖忽必烈封為國粹，只能被宮廷上層貴族所練習。明清之際，太一道北衰而南移，在江南一帶佈道，漸而流傳於民間（張志祥，1994）。

（二）大陸發展時期

中國大陸湖北省鄂州市蓮花山是元極發展的總基地。元極發展至今已經有八百多年了，歷來功法都是直接單傳，不對外流，直到1988年大陸人士張志祥先生獲得慈母恩准，乃將珍藏四代的元極秘錄及元極功法公開於世，並在1992年成立中國元極學研究會，由張志祥先生擔任會長，才開始有組織的大規模研究元極學及傳授功法（中國元極學研究會，1993）。張志祥先生在湖北省的蓮花山，創辦了一所集教學、大型練功場、醫院和實驗所為一體的研究基地，後來為了吸引人們來到蓮花山練功，因此綜合了基地內的舞蹈家、武術家、醫學家、氣功家以及元極同學們探索並運用古傳元極功法，配合元極音樂，共同創編了元極舞，希望藉由這一套舞的問世來吸引人們學習元極功法，並利用練功、治病的空餘時間集體跳練，組成強大的三元場，以達到跳舞即練功的目的（洪國祥，2007）。

（三）台灣發展時期

傳入台灣是在1994年，由林榮昭老師從大陸修習元極舞後回台大力推廣，從一兩個人到一群人，從一個社區、公園逐漸推廣到很多社區、大型公園，甚至深入各校園，最後形成全面性的規模，元極舞在全省各縣、市、鄉、鎮、區引起熱烈迴響，儼然成為廣受歡迎的養生運動，學員身上穿的紅衣白褲，是出自林榮昭妻子親手設計創作，紅色上衣蘊含積極進取、樂觀奮鬥，象徵進步繁榮之意；白色長褲代表光明磊落、純潔大方，象徵和諧廉潔。1999年5月29日在台中梧棲鎮台中體育館成功的舉辦了近萬人的觀摩大會，確定了中華元極舞成立的初步構想，全國元極舞菁英在林老師的領導下，經過了多次的開會研討，集思廣益，決定中

華元極舞的名稱，確定了組織架構。並於1999年8月28日舉行中華元極舞成立大會，全體一致推舉林榮昭為首任的會長，確定了未來發展的方向和目標（楊木仁，2001）。

中華元極舞及功法研究會在2004年的統計，在台灣地區，許多從事晨間運動的老年人選擇元極舞為其運動項目。台灣地區目前有70 幾個元極舞委員會，1,500多支隊伍，正式加入會員者8,000多人，但實際從事元極舞運動者多達20多萬人。元極舞舞蹈動作共有十一集，分別為：金蓮初開、金蓮普開、迎春接福、春回大地、春滿人間、福康操、金蓮浴舞、金蓮昇華、福滿乾坤、吉祥如意及天清地泰（中華元極舞及功法研究會，2006）。

從上述文獻得知，元極功法歷來都是直接單傳，不對外流，幸有張志祥先生的無私精神，才能發揚光大。而在台灣，也有林榮昭老師無我的奉獻，才能造福許許多多的國人。

二、元極舞理論基礎

在太極圖氣化宇宙的基礎上，徹悟陰陽之理，而創新三元：元氣、元光、元音。由三元而溯源窮本立三極：太極、皇極、無極。依三元三極而確立了「元極圖」。元極理論即來源於元極圖的演化，亦即：天地萬物從無生有，從有返無的生化返的運動規律。元極功認為萬物的基本物質乃元氣、元光、元音，以現代科學來解釋乃物質、能量、信息。極化的規律乃生、化、返。修煉層次乃修功、修德、修心（中國元極學研究會功法委員會，1995）。元極理論中包含元極功法、靜功、動功、按摩功、心德功等五種功法，分述如下：

（一）元極功法

是通過修煉來研究天地萬物本原物質及其運化規律的一門學問。元極舞主要結合武術、舞蹈、元極音樂、靜功、動功、按摩

功，它將練功、娛樂、健身巧妙地結合在一起，成為一種特殊的舞蹈。它不用意念，動作簡單，形式優美，男女老少皆宜。每一動作都融合按摩、拍打穴位、手眼身法步上下相隨，因此不僅可以疏通筋骨，貫通氣血，並使身心愉快，充滿活力之感。

（二）靜功

靜功是元極功法練功體系中的一環，主要修練先天本性靈根。它是根據天動地靜和地動天靜的自然規律而設計的。靜極生動，動極生靜，亦即動中有靜，靜中有動。靜功的修練，在表面上看起來，並沒有動，但人體內部卻進行強烈的運動，尤其將體內原來不動的地方，像神經、細胞等作深層次的、有目的的動起來，稱之為「性動」。也就是要通過命體的靜來達到本性的動；通過本性的動，調動人體的潛能，使人健康長壽（中華致和元極協會，2001）。

（三）動功

動功是元極功修練的重要方法之一，它是根據元極圖陰陽、動靜、生化返、修命合性的理論而設計的。靜功主修先天本性靈根（性），動功主修後天經絡和肉體（命），但與靜功互補可達到性命相合、性命雙修的目的。亦即要性命雙修，就須動靜兼修不偏頗。動功，以下丹田、尾丹閣關和下黃庭三個基地控制每個動式的開合聚散，調動三個基地的能量，運行人體任脈、督脈和中脈，來疏通經絡，貫通四肢百骸。它經由頭、頸、肩、腰、腿、手等部位全身性的運動來引導，並不斷地念功訣入三個基地，讓基地內的元氣內修外養，使人體氣血通暢，強身防病（中華致和元極協會，2001）。

（四）按摩功

按摩功乃將平日練功所聚集的能量，經由雙手的和五指的按、揉、搓、擦等動作，作全身性自我按摩，與所按摩的部位、穴位、經絡等相貫通，具有疏通經絡的作用。按摩法的操作是從頭到腳，上下的整體運動，可以促進穴位、經絡、臟腑的協調，幫助達成練功的目的，又可促進血液循環和組織的新陳代謝，使人體的整體機能逐步獲致改善，故不失為練功和自我保健的良好方法。按摩功在練功之前、後作都可做，你將會感受到全身舒暢，能量運行較暢快，精神飽滿。按摩功可以整套操作，也可選擇某節來作。按摩要像練功一樣，靜心定性，當雙手和被按摩部位、穴位相接觸時，要心和手、手和按摩部位相合，才能調動能量，作用於身體。此外，操作時要鬆、緩、自然，不能只圖快，需配合動作。如果你會跳元極舞，會發覺元極舞的招式裡有按摩法的影子，這是尹為元極舞融合了一些按摩法的精要編舞，如元極舞第一集「金蓮初開」的「雨後新荷」即是用抹臂和梳頭兩招，「含苞待放」採用擦胸和揉腹兩式等，以活潑的形式表現來吸引大家跳練，既跳舞又練功，雙重效果（中華致和元極協會，2001）。

（五）心德功

學元極學，練元極功法，跳元極舞，首重心德功，心德功在元極學中是一部十分重要的課程，以修心養德為主要內容，學習的目的在提高人們的身心素質，開發本性，不同於一般卻病強身為目的的功夫，只注重運氣健身，元極學著重養德，其目的在「性命雙修性為本」，強調修練時培養道德以達到本性的啟發。所謂「練功不養德必然會著魔，養德不練功到頭一場空」，如果只知道練舞習功，而不注意反省自己的言行過失，除了舞藝較高之外不可能邁向更高的層次。

從上述的文獻發現，元極理論源於元極圖的演化，而元極圖在太極圖氣化宇宙的基礎上，徹悟陰陽之理後而創，包含元極功法、靜功、動功、按摩功、心德功等五種功法，此五種功法不僅可以疏通筋骨，貫通氣血，並使身心愉快，充滿活力之感，靜中有動，動中有靜，性命雙修，更重要的是它不只注重運氣健身，更重視修心養德，和一般卻病強身為目的的功夫是不同的。

三、元極舞的特色

綜合相關文獻（楊木仁，2001；蔡碧女，2001），整理出元極舞不同於一般運動的特色共十一點，分述如下：

（一）元極舞融合靜功、動功、和按摩功於一體，寓練功於娛樂，跳舞即是練功。尤其在第二集（金蓮普開），藉由拍打按摩，使人活血強身暢通經絡。如圖2-1 金蓮普開拍打各部位穴道圖所示。

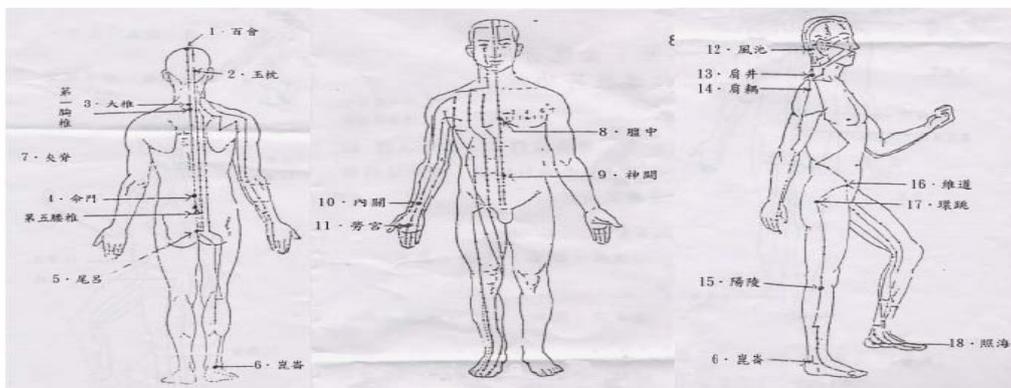


圖 2-1 金蓮普開拍打各部位穴道圖

資料來源：“元極舞第二集金蓮普開拍打各部位穴道及其功能”，王鴻昌，2000，元極舞資訊集錦，2，12-13。

（二）元極舞沒有高難度動作，又避免了練功的嚴肅性。動作簡單而活潑，不管經脈氣絡運行，只借助元極音樂和舞蹈姿勢的導引，而達到調合身心、協調臟腑、疏通經絡，產生不求治病而病自癒，不求延年而壽自長的效果。

(三) 元極舞不限場地和時間，可以單獨跳也可以集體跳，有很大的機動性和適應性，新舊學員可以同時跳，男女老少都能跳。

(四) 元極舞向上穿掌的動作很多，每個手指、手腕、肩關節都動到，可預防老人易患的五十肩；又腳踩蓮花步亦即腳尖和腳跟的一踩一點配合著呼吸吐納，是一種不自覺的有氧運動（與有氧的節奏比起來拍子較慢、動作較小），它有提肛縮腹的功用，與凱格爾運動的效果一樣，凱格爾運動被證實為有效治療尿失禁的運動。

(五) 元極舞後仰的動作多，可以矯正彎腰駝背等不良姿勢，再加上它有方向的改變，不動點頭腦是不行的，所以一旦學會了，心理的愉悅及自信的掌握，是非常高的。

(六) 元極舞較少移位動作，大部份為左右對稱的動作組合，這可以刺激左右小腦，預防老人癡呆症的發生。

(七) 元極舞每一個動作都需要專注，否則不是跟不上拍子，就是動作不正確。如此可以練習專注驅除妄念。

(八) 元極音樂優美，產生的磁場有利人體的健康，做這種運動是雙重享受。

(九) 參與元極舞可以增加交友、聊天的對象，拓展人際關係。

(十) 免費的教學，義務的推廣，也沒有會員資格的限制。

(十一) 屬於中低強度的運動，且強度模式是漸進的，很適合中老年人。

從以上的研究發現，元極舞具有動作簡單，易學易練，配合優美的音樂和舞蹈姿勢的導引，跳舞即是練功、形式活潑；不限場地和時間，以及不受天候的限制，可以單獨跳、也可以集體跳；免費教學，屬於中低強度的運動，適合中老年人；可預防老人易患的五

十肩，有效治療尿失禁，達到健身的功能以及拓展人際關係等特色。

綜上所述，了解元極舞的起源及發展、理論基礎、特色等，對於元極舞運動的推行是有幫助的。因此，本研究參考元極舞的相關文獻，整理後將元極舞的起源及發展、理論基礎、特色等一一敘述，希望藉此增加學習者的興趣，在學習上也能事半功倍。



第二節 元極舞的功能效益及相關研究

運動對於維持健康和預防疾病十分重要，每天定時運動一小時以上，對於抵抗疾病和防止機能退化，有意想不到的效果。本節針對元極舞的功能效益及相關研究來做探討，內容分成二部份，包括元極舞的功能效益及相關研究，分述如下：

一、元極舞的功能效益

河南大學陳則端與宋允清（1996）研究認為二個月每天晚上40分鐘的元極舞運動介入對體重、安靜心跳、血壓及體前屈手指離地高度的變化，有正面的效果。此外，陳則端等人（1996）在研究中亦指出40分鐘的元極舞運動，其最高心跳率可達158.6次/分。

元極舞運動，其特色除了有跳舞即練功、簡單易學有效果、不限場地和時間外，還有預防五十肩、矯正彎腰駝背、預防跌倒、防止癡呆等功能（中國元極學研究會，1993；張志祥，1992）。

元極舞將練功、健身、治病巧妙的結合一起，可以調和身心、協調臟腑、疏通經絡（張志祥，1992）。

從上述文獻顯示，練習元極舞對身體及心理方面皆有不錯的助益；對於抵抗疾病和防止機能退化，也有意想不到的效果。

二、元極舞的相關研究

基於本研究的研究目的，針對元極舞的國內相關實證研究作探討，茲摘要近年來國內的相關實證研究列舉如下（如表2-1所示）：

表2-1 國內元極舞的相關實證研究摘要表

研究者 (年代)	研究目的	研究對象	研究方法	研究工具	研究結果
鍾 旻 純 (2005)	中老年人 從事元極 舞運動之 運動強度 與能量消 耗研究	40-79 歲 之間的中 老年女性 30人	實驗法分中 年組、老年 組	腳踏車測功 器、攜帶式能 代謝儀、心跳監 測器、身高體重 計、呼吸面罩、 DVD攝影機、 筆記型電腦、元 極舞示範帶	對中老年人而 言，元極舞的運動 強度符合ACSM的 建議，有健身的效 果，是值得推廣的 運動。
蔡 碧 女 (2001)	了解老人 在休閒滿 意及健身 功能上的 情形	參與元極 舞，年齡 在 65 歲 以上者的 老人22人	前實驗設計 的單組前測- 後測設計	老人休閒滿意 量表、老人理想 健身功能指標 的檢測	元極舞對老人在 生理健康獲得改 善，在心理精神滿 足，符合低強、不 需付費、隨時可 跳，每日早中晚均 有體重減輕、血壓 恢復、柔軟度增加 又不需任何器材。
吳 芳 成 (2006)	探討10週 元極舞運 動介入對 中老年女 性下肢肌 力與平衡 能力的影 響	宜蘭市20 位55歲至 64歲之中 老年女性	實驗組、控 制組	健康評量問 卷、身體活動回 憶量表、碼表、 摺疊座椅、布 尺、粉筆、角錐	10週元極舞運動 能有效改善中老 年人女性的下肢 肌力與動態平衡 能力，建議鼓勵中 老年女性可從事 元極舞運動。
簡 世 煜 (2005)	元極舞運 動對老年 人下肢肌 力及平衡 能力之影 響	宜蘭地區 65-74 歲 的老年女 性43人	實驗法分無 規律運動 組、元極舞 運動組	碼錶、座椅、 Castsys2000 平 衡擺動反應 板、筆記型電 腦、Reebok動態 平衡訓練板	只要長期規律從 事元極舞運動，將 可以幫助維持老 年人的肌力衰退 減緩及有助於平 衡能力的控制。

(續表 2-1)

研究者 (年代)	研究目的	研究對象	研究方法	研究工具	研究結果
鍾旻純、 吳益佳、 林建成 (2005)	探討中老 年人從事 元極舞運 動之運動 強度與能 量消耗	17 名中 老年人， 皆為女性	漸增運動負 荷測驗（腳 踏車測功 器）、元極 舞實地測驗	碼錶1個、電視 機及錄影機各1 個、Polar 2 組、筆記型電腦 1台及K4B2 攜 帶式氣體分析 器1套。	元極舞運動是屬 於中低強度的運 動，很適合中老年 人，是值得推薦的 運動。
楊木仁 (2001)	適合中老 年人之休 閒運動— 元極舞	元極舞參 與者	文獻分析法	文獻資料	抵抗疾病、防止機 能退化、增進人際 關係、不受天候、 場地限制，且能為 一般民眾接受的 運動，很適合推廣 作為國民的健身 運動，也是中老年 人最佳選擇的休 閒運動。
洪國祥 (2007)	台灣元極 舞發展之 研究 (1994- 2006)	元極舞參 與者	文獻分析 法、訪問法	文獻資料、訪談 資料	元極舞對中老年 人有健身的功 能，休閒時間的利 用，以及人際關係 的支持等方面的 意義。

資料來源：本研究整理

從以上相關文獻的研究發現，元極舞的國內文獻不多，可能是元極舞在台灣推廣的時間不長。研究目的主要在探討元極舞的功能及效益（吳芳成，2006；楊木仁，2001；蔡碧女，2001；鍾旻純，2005；鍾旻純、吳益佳、林建成，2005；簡世煜，2005）。研究對象以中老年人居多（吳芳成，2006；洪國祥，2007；楊木仁，2001；蔡碧女，2001；鍾旻純，2005；鍾旻純、吳益佳、林建成，2005；

簡世煜，2005)。研究方法以分組實驗比較居多(吳芳成，2006；蔡碧女，2001；鍾旻純，2005；鍾旻純、吳益佳、林建成，2005；簡世煜，2005)。研究結果顯示長期規律從事元極舞運動對抵抗疾病、防止機能退化、增進人際關係、運動安全皆有助益(吳芳成，2006；洪國祥，2007；楊木仁，2001；蔡碧女，2001；鍾旻純，2005；鍾旻純、吳益佳、林建成，2005；簡世煜，2005)。

綜上所述，元極舞參與者以中老年人居多；元極舞的相關研究中，大多在探討元極舞的功能及效益，缺少現況調查及阻礙因素方面的研究；研究方法以文獻分析法、分組實驗法為主，沒有以問卷調查法方式的量化研究。因此，本研究以問卷調查法方式進行元極舞者的現況調查及阻礙因素方面的探討，以提供推廣休閒運動行政單位、元極舞團體、未來研究者不同面向的參考依據。

第三節 休閒運動阻礙的概念

本節擬針對休閒運動阻礙的概念做理論探討，全節共分為：一、休閒運動阻礙的定義；二、休閒運動阻礙的相關理論；三、休閒運動阻礙因素分類等三部份敘述如下：

一、休閒運動阻礙定義

Jackson (1988) 認為凡抑制休閒的偏好，或妨礙參與新的休閒，降低休閒需求的因素，皆視為阻礙。Crawford and Godbey (1987) 指出休閒行為的阻礙有個人內心的阻礙 (intrapersonal constraints)、人際間的阻礙 (interpersonal constraints) 及結構性的阻礙 (structural constraints) 等三種型態。如個人心理狀態及歸因方式，當中包含壓力、沮喪、焦慮及自我技能覺知等因素屬個人內心的阻礙 (intrapersonal constraints)；配偶、友伴及社交互動等因素屬人際間的阻礙 (interpersonal constraints)；時間、知識、家庭、經濟、設備、季節與氣候等因素屬結構性的阻礙 (structural constraints)。

張少熙 (1994) 將阻礙定義為狹義和廣義兩方面。狹義：個人傾向參與一項休閒，然而受到一項或一項以上的原因 (阻礙) 影響，而不能繼續進行此一活動者，均屬休閒阻礙。廣義：從有無休閒知覺到能否繼續參與該活動的一切阻礙，均可稱為休閒阻礙。陳藝文 (2000) 亦指出抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論原本無意、有意或中斷參與一項休閒活動，這些因素統統稱為休閒阻礙。

張玉玲 (1998) 則將阻礙分為三個部份：(一) 個體內的阻礙和個體的喜好有關，一旦個體沒有休閒喜好，無法自主的選擇休閒活動，將會面臨個人內在阻礙的問題。(二) 人際阻礙和個體的人

際協調及合作有關，將影響個體是否順利投入，參與休閒情境中。

(三) 結構性阻礙和個體實際的休閒參與與行動有關，個體因外在因素的休閒阻礙而限制了休閒參與。

綜觀上述各定義得知，休閒阻礙將會影響休閒活動的參與，而休閒阻礙又和個體內、人際間與外在的結構性因素有關。

二、休閒運動阻礙的相關理論

(一) 休閒阻礙的概念模式

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

表2-2 休閒阻礙的來源概念

性質	類型	社會的-個人的	社會的-文化的	物質的
穩定/永久性		才能 能力 控制 態度	社會規範 角色 責任義務	資源 資金 設備
多變/暫時性		動機 需求	社會互動	時間

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

(二) 休閒阻礙的階層模式

Crawford and Godbey (1987) 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。

1. 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 2-2 為個人內在阻礙、偏好和參與的關係圖。

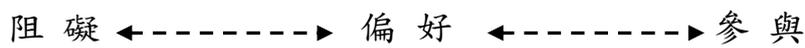


圖 2-2 個人內在阻礙、偏好和參與的關係

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

2. 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 2-3 為人際間的阻礙、偏好和參與的關係圖。



圖 2-3 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.

3. 結構性的阻礙 (Structural barriers)

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 2-4 為結構性的阻礙、偏好和參與的關係圖。

偏好 ←-----▶ 阻礙 ←-----▶ 參與

圖 2-4 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.

從上述的研究發現，休閒阻礙雖會影響休閒的偏好與參與，但休閒阻礙並不是永久的，它是可以改變的。

三、休閒運動阻礙因素分類

Jackson (1993) 利用因素分析將十五種阻礙因素分為：(一) 社會孤立因素 (二) 易達性因素 (三) 個人因素和費用因素 (四) 時間受制因素 (五) 設備因素等五類。

陳思倫等人 (1996) 指出，阻礙參與休閒活動的因素有二：

(一) 外在阻礙因素：1. 外在經濟因素 2. 人口因素 3. 社會結構 4. 社會型態 5. 罪犯和破壞公物、都市髒亂等情形 6. 資源 7. 大眾交通工具。

(二) 個人阻礙因素：1. 個性 2. 知覺和態度 3. 知識和技能 4. 性別 5. 年齡與家庭生命週期 6. 文化和次文化的影響 7. 目標和生活型態、居住地區 8. 職業、收入、金錢分配 9. 可利用的休閒時間。

中華民國體育學會 (2000) 在「休閒活動專書」中指出，影響個人參與休閒運動的因素分為「個人因素」、「社會和生活狀況因素」、「參與機會因素」等三方面。

顏妙桂 (2002) 指出個人在尋求優質休閒生活時，所可能面對的 10 類障礙因素則為：(一) 態度的障礙 (二) 溝通的障礙 (三) 消

費的障礙(四)經濟的障礙(五)經驗的障礙(六)健康的障礙(七)休閒覺知的障礙(八)環境資源的障礙(九)社會文化的障礙(十)時間的障礙。

黃金柱(2000)認為影響個體休閒運動選擇的因素可分為物理環境、社會性環境與個人因素三方面。就物理環境而言，居住地與運動場地設施會影響個體休閒運動型態、種類及選擇；社會環境而言，家庭成員對於休閒運動的態度，以及其本身所從事的活動類型，以及同儕團體對於青少年休閒運動的抉擇等，都有決定性的影響；個人的技能與表現水準，以及先前經驗的累積，這些先前能力會影響個體在參與中所獲得的滿意度。

從上述的研究發現，休閒阻礙的分類會因研究者的觀點不同，而有不同的分類結果，本研究將上述的分類結果歸納為個人心理因素、運動認知與環境因素、時間因素、經驗因素等四個構面，如(表2-3所示)：

表2-3 休閒運動阻礙構面歸納表

歸納構面	各相關研究構面
個人心理因素	個人因素和費用因素、外在阻礙因素、個人阻礙因素、態度的障礙
運動認知與環境因素	休閒覺知的障礙、設備因素、環境資源的障礙、健康的障礙、社會和生活狀況因素、物理環境
時間因素	時間受制因素、時間的障礙、經濟的障礙、消費的障礙
經驗因素	社會孤立因素、易達性因素、經驗的障礙、溝通的障礙、社會文化的障礙、參與機會因素、社會性環境

資料來源：本研究整理

綜合上述，休閒阻礙是影響休閒活動偏好與參與的原因，但休閒阻礙並不是永久的，它是可以改變的。因此，找出休閒阻礙的原因，將阻礙原因做分類，並提供有關單位針對阻礙原因來做改善，是本研究所要探討的。



第四節 休閒運動阻礙相關研究

基於本研究的研究目的，本節主要探討國人從事休閒運動的阻礙因素，因此針對休閒運動阻礙因素的國內相關實證研究作探討，茲摘要近年來國內的相關實證研究，包括研究者（年代）、研究對象、研究方法、研究工具、阻礙因素（構面）、阻礙原因等，列舉如下（如表2-4所示）：

表2-4 國內休閒運動阻礙因素的相關實證研究摘要表

研究者 (年代)	研究對象	研究方 法	研究工具	阻礙因素(構面)	阻礙原因
謝鎮偉 (2002)	輔仁大學 教職員560 人	問卷(普 查)	自編參考 多位研究 者	1.工作因素 2.場地設施因素 3.個人內在因素 4.環境與經濟因素	1.工作繁忙 2.工作時間太長 3.沒有閒暇時間
張文騰 (2004)	雲林科技 大學教職 員工269 人	問卷(普 查)	引用謝鎮 偉	1.工作阻礙 2.場地設施阻礙 3.環境與經濟阻 礙 4.個人內在阻礙	1.氣候狀況不佳 2.工作繁忙 3.工作時間太長
徐慶忠 (2006)	屏東縣高 中職教師 547人	問卷(比 例抽樣)	自編參考 楊坤芳	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	1.下班/放學後還 有工作 2.沒有充足的運動 器材 3.休閒運動設施人 太過擁擠
陳麗娟 (2002)	台中市高 中職教師 367人	問卷(分 層隨機)	引用張良 漢、許志 賢	1.機會阻礙 2.經驗阻礙 3.個體阻礙 4.社會阻礙	1.休閒運動設施的 品質 2.休閒運動設施所 提供服務好壞 3.休閒運動設施可 及性及位置
許志賢 (2002)	臺閩地區 高級中等 學校校長 373人	問卷(普 查)	自編參考 張良漢、 許志賢	1.機會阻礙 2.經驗阻礙 3.個體阻礙 4.人際阻礙	1.場地、設施位置 的方便性 2.場地、設施的人 員服務品質 3.場地、設施的品 質
鄧崇英 (2005)	南投縣高 中教師302 人	問卷(普 查)	自編參考 多位研究 者	1.工作因素 2.場地設施因素 3.個人內在因素 4.環境與經濟因素	1.教學工作繁忙 2.工作時間太長 3.沒有閒暇時間
彭超群 (2005)	基隆市國 中教師439 人	問卷(隨 機抽樣)	自編參考 謝鎮偉、 謝堂益	1.經濟因素 2.場地環境因素 3.氣候因素 4.健康因素 5.器材設備因素 6.興趣因素 7.時間因素	1.經常下雨 2.缺乏室內運動場 地 3.運動場地濕滑

(表格續下頁)

(續表 2-4)

研究者 (年代)	研究對象	研究方 法	研究工具	阻礙因素(構面)	阻礙原因
王註源 (2005)	桃園縣國中教師529人	問卷(分層隨機)	自編參考 謝鎮偉、 許志賢等 多位	1.結構性阻礙 2.人際間阻礙 3.個人內在阻礙	1.工作繁忙 2.沒有同伴 3.家人不支持
林祐鉉 (2005)	台中縣國小教師652人	問卷(分層叢集隨機)	自編參考 張良漢、 許志賢、 賴家馨、 謝鎮偉、 許志賢	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	1.教學工作繁忙 2.工作時間太長 3.沒有閒暇時間
吳承典 (2003)	雲林縣國小教師930人	問卷(分層隨機)	自編參考 張良漢、 許志賢	1.經驗阻礙 2.環境阻礙 3.個體阻礙 4.社會阻礙	1.個人休閒運動的 喜好 2.休閒運動動機 3.休閒運動設施距 離的遠近
謝堂益 (2004)	臺北市國小教師410人	問卷(分層隨機)	自編參考 許志賢、 謝鎮偉、 張少熙、 陳南琦	1.場地環境因素 2.工作因素 3.個人因素	1.沒有閒暇時間 2.工作時間太長 3.家務繁忙
施天保 (2005)	台北縣國小校長152人	問卷	引用許志賢	1.機會因素 2.個體因素 3.經驗因素 4.人際因素	1.場地、設施參與 的費用 2.時間不足 3.動機不足
陳瑞芳 (2005)	台南縣國小教師403人	問卷(分層比例叢集)	引用謝鎮偉	1.工作因素 2.環境與經濟因素 3.場地設施因素 4.個人內在因素	1.氣候狀況不佳 2.工作繁忙 3.工作時間太長
顏友莉 (2006)	雲林科技大學運動學 生208人	問卷(普 查)	自編參考 田瑞良	1.經驗因素 2.機會因素 3.投入因素 4.個人因素 5.社會因素	1.個人喜好 2.個人動機 3.個人態度
鄒宇翔 (2004)	雲林科技大學學生 1066人	問卷(比 例分層)	引用張良 漢、許志 賢	1.機會阻礙 2.經驗阻礙 3.社會阻礙 4.個體阻礙	1.休閒運動設施的 品質 2.休閒運動設施位 置 3.休閒運動的興趣 與偏見
賴溢宏 (2005)	彰化地區 高中職學 生1086人	問卷(比 例分層)	自編參考 張少熙、 簡鴻楨、 鄭順璉	1.結構性阻礙 2.個人阻礙 3.人際阻礙	1.時間不夠 2.天氣不佳 3.安全因素
王天威 (2005)	台北縣中 等學校女 學生930 人	問卷(叢 集抽樣)	自編參考 吳佳玲	1.結構阻礙 2.個人認知阻礙 3.人際阻礙	1.時間不夠 2.課業太忙 3.天氣因素影響
陳素娥 (2006)	桃園縣國中學生838人	問卷(分 層隨機)	自編參考 陳芮淇、 張少熙、 黃壬要、 謝鎮偉	1.結構性因素 2.場地器材因素 3.個人認知因素 4.人際間因素 5.安全性因素	1.時間不足 2.場地設備不足 3.天氣因素欠佳
劉洧駿 (2004)	臺北市蘆洲國小學 童402 人	問卷(隨 機)	自編參考 張良漢、 許志賢、 謝鎮偉、 張少熙、 陳南琦	1.外在環境阻礙 2.場地設施阻礙 3.個人阻礙 4.運動阻礙	1.場所空氣不好 2.場地噪音太大 3.天氣不佳

(表格續下頁)

(續表 2-4)

研究者 (年代)	研究對象	研究方 法	研究工具	阻礙因素(構面)	阻礙原因
廖建盛 (2003)	雲林縣斗 六市國小 學生 707 人	問卷(比 例分層、叢 集抽樣)	自編參考 張良漢、 許志賢、 謝鎮偉、 蘇振祥、 陳藝文	1.結構性阻礙 2.社會性阻礙 3.個體內阻礙	1.沒有時間 2.功課太多 3.休閒運動環境衛生不好
王禎祥 (2004)	臺北市國 小學生 731 人	問卷(隨 機、叢集 抽樣)	自編參考 中華民國 休閒協明 會、鄭明 谷	1.外在因素 2.休閒資源因素 3.親友因素 4.個人因素	1.氣候因素不佳 2.課業繁重 3.健康情形不佳
王薰禾 (2004)	高雄地區 國小學生 652 人	問卷(隨 機、叢集 抽樣)	自編	1.個人喜好因素 2.社會與生活因素 3.運動知能因素 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 9.缺乏指導因素 10.參與經驗與機 會因素	1.沒有時間 2.場地設備不足 3.天氣因素欠佳
張鎮倫 (2005)	三軍總部 職業軍官 433 人	問卷(分 層隨機)	自編參考 張良漢、 許志賢	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	1.沒有合適場地 2.運動場地使用者 太多 3.沒有閒暇時間
溫漢雄 (2005)	高級中等 以上學校 軍訓教官 1037 人	問卷(分 層隨機)	自編參考 謝鎮偉	1.個人經濟與生活 習慣 2.運動認知與技能 3.家庭職場關係 4.休閒運動場館設 施管理	1.不知參加休閒運 動有何好處 2.運動技巧無法突 破瓶頸造成挫 折 3.運動技巧學習太 困難
孫碧津 (2004)	雲林縣警 察人員 620 人	問卷(分 層比例)	自編參考 陸洛、洪 昭坤、謝 鎮偉、張 良漢、許 志賢、吳 承典	1.結構阻礙 2.個體阻礙 3.人際阻礙	1.勤(業)務量的 多寡 2.工作環境的影響 3.勤務輪休方式
張勝翔 (2006)	雲林縣政 府員工 352 人	問卷(立 意抽樣)	自編參考 張良漢、 許志賢、 謝鎮偉、 吳承典、 楊坤芳	1.環境阻礙 2.個體阻礙 3.經驗阻礙 4.社會阻礙	1.下班後還有其他 工作 2.運動場地的遠近 3.運動項目的特性
梁澤芳 (2005)	雲林縣地 區慢速壘 球委員會 所屬球隊 的球員 445 人	問卷(普 查)	自編參考 張良漢、 許志賢、 陳藝文	1.內在阻礙 2.結構阻礙 3.人際阻礙	1.受傷或身體舊傷 的疑慮 2.缺乏友伴 3.體能狀況
鍾偉志 (2006)	參與網球 或網球的 俱樂部 人員 202 人	問卷(現 場發放)	自編參考 林佑瑾	1.結構阻礙 2.人際阻礙 3.個人阻礙	1.因天候影響參與 2.球場設備維護不 夠 3.缺乏時間參與

(表格續下頁)

(續表 2-4)

研究者 (年代)	研究對象	研究方 法	研究工具	阻礙因素(構面)	阻礙原因
楊坤芳 (2004)	南投縣水里鄉上安社區民眾 201人	問卷(立意抽樣)	自編參考 廖建盛	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	1.下班/放學後還有工作 2.下班/放學後還要工作/讀書 3.生活/升學壓力
楊燕餘 (2006)	澎湖地區民眾 450人	問卷(分層隨機)	自編參考 張少熙、陳鴻雁、謝邦昌、楊坤芳、鄭明谷、謝鎮偉	1.氣候因素 2.生理因素 3.社會因素 4.心理因素 5.環境因素	1.冬天季風會影響運動的連續性 2.下雨 3.紫外線太強
高禎禧 (2005)	臺北市國小學童母親 1009人	問卷(分層隨機)	自編參考 戴遐齡、陳麗娟、蔡惠君	1.設施環境阻礙 2.家庭生活阻礙 3.運動認知阻礙 4.時間限制阻礙 5.外在條件阻礙 6.個人心理阻礙	1.運動環境的安全 2.運動場所的遠近 3.運動場所和設施的品質

資料來源：本研究整理

從以上相關文獻的研究顯示，研究對象方面：以教師為主的有 13 篇（王註源，2005；吳承典，2003；林祐銘，2005；施天保，2005；徐慶忠，2006；張文騰，2004；許志賢，2002；陳瑞芳，2005；陳麗娟，2002；彭超群，2005；鄧崇英，2005；謝堂益，2004；謝鎮偉 2002）。以學生為主有 9 篇（王天威，2005；王禎祥，2004；王薰禾，2004；陳素娥，2006；鄒宇翔，2004；廖建盛，2003；劉洵駿，2004；賴溢宏，2005；顏友莉，2006）。以公務、軍警人員為主有 4 篇（孫碧津，2004；張勝翔，2006；張鎮倫，2005；溫漢雄，2005）。以一般民眾為主有 3 篇（高禎禧，2005；楊坤芳，2004；楊燕餘，2006）。以運動團體為主的有 2 篇（梁澤芳，2005；鍾偉志，2006）。研究方法方面：以問卷調查法為多數，且以分層隨機取樣為主。研究工具方面：以自編為多數，多數參考謝鎮偉（2002）、張良漢、許志賢（2002）的量表。阻礙因素（構面）分析方面：由於研究者對阻礙因素（構面）的定義不同，難以明確的比較，總的來說，以個人心理因素為主要阻礙（構面）之一者（王天威，2005；王註源，2005；王禎祥，2004；王薰禾，

2004；林祐鎡，2005；施天保，2005；孫碧津，2004；徐慶忠，2006；高禎禧，2005；張文騰，2004；張勝翔，2006；張鎮倫，2005；梁澤芳，2005；許志賢，2002；陳素娥，2006；陳瑞芳，2005；陳麗娟，2002；楊坤芳，2004；鄒宇翔，2004；廖建盛，2003；劉洧駿，2004；鄧崇英，2005；賴溢宏，2005；謝堂益，2004；謝鎮偉，2002；鍾偉志，2006；顏友莉，2006)；以運動認知與環境因素為主要阻礙(構面)之一者(王天威，2005；王薰禾，2004；吳承典，2003；林祐鎡，2005；高禎禧，2005；張文騰，2004；張勝翔，2006；張鎮倫，2005；陳素娥，2006；陳瑞芳，2005；彭超群，2005；楊坤芳，2004；楊燕餘，2006；溫漢雄，2005；劉洧駿，2004；鄧崇英，2005；謝堂益，2004；謝鎮偉，2002)；以時間因素為主要阻礙(構面)之一者(林祐鎡，2005；高禎禧，2005；彭超群，2005；楊坤芳，2004)；以經驗因素為主要阻礙(構面)之一者(王薰禾，2004；吳承典，2003；施天保，2005；徐慶忠，2006；張勝翔，2006；許志賢，2002；陳麗娟，2002；鄒宇翔，2004；顏友莉，2006)。阻礙原因方面：將研究對象分成教師、學生、公務軍警人員與一般民眾等四個面向來做比較。教師部份，最大的阻礙原因為工作繁忙、工作時間長、沒有時間(王註源，2005；施天保，2005；張文騰，2004；鄧崇英，2005；謝堂益，2004；謝鎮偉，2002)。學生部份，最大的阻礙原因為天候不佳、沒有時間、課業忙(王天威，2005；王禎祥，2004；陳素娥，2006；廖建盛，2003；劉洧駿，2004；賴溢宏，2005)。公務軍警人員部份，最大的阻礙原因為沒有閒暇時間(孫碧津，2004；張勝翔，2006；張鎮倫，2005)。一般民眾部份，最大的阻礙原因為沒有時間、天候不佳、運動設施的品質(高禎禧，2005；楊坤芳，2004；楊燕餘，2006；鍾偉志，2006)。

綜上所述，研究對象以學校教師、學生為最多，以運動團體為研

究對象的研究最少；研究方法以問卷調查法為主；研究工具以參考各相關量表後自編為主；阻礙因素（構面）有個人心理因素、運動認知與環境因素、時間因素、經驗因素等四個構面；阻礙原因則以沒有時間、工作繁忙、天候不佳為最高。因此，本研究將針對相關研究中較不足的運動團體為研究對象，探討元極舞者的參與現況及阻礙因素，以問卷調查方式，參考各相關量表後，自編研究工具，將阻礙因素（構面）分成個人心理因素、運動認知與環境因素、時間因素、經驗因素等四個構面（詳見表 2-5），針對元極舞者的參與現況及阻礙因素作探討，了解阻礙原因，並比較元極舞參與者不同變項的差異情形。

表2-5 元極舞運動阻礙量表各題及相關研究者摘要表

構面	題 目	研究者（年代）	
個人 心理 因素	技巧太差，怕被取笑	楊燕餘（2006）、謝堂益（2004）、謝鎮偉（2002）	
	本身個性不喜歡運動	林祐鎡（2005）、謝堂益（2004）、謝鎮偉（2002）	
	不喜歡流汗的感覺	楊燕餘（2006）	
	過去不好的運動經驗	楊燕餘（2006）	
	生活壓力太大	楊燕餘（2006）、謝堂益（2004）、謝鎮偉（2002）	
	缺乏自信心	楊燕餘（2006）、謝鎮偉（2002）	
	個性內向	楊燕餘（2006）	
	心情不好	楊燕餘（2006）	
	元極舞運動的場地太多人使用	林祐鎡（2005）、謝堂益（2004）、謝鎮偉（2002）	
	天氣太熱	林祐鎡（2005）、楊燕餘（2006）	
	沒有同伴	林祐鎡（2005）、楊燕餘（2006）、謝鎮偉（2002）	
	運動 認知	個人身體體能無法負荷	楊燕餘（2006）、謝堂益（2004）、謝鎮偉（2002）

(續表 2-5)

構面	題 目	研究者 (年代)
與理 境因 素	不熟悉舞蹈動作	林祐鎡 (2005)、謝鎮偉 (2002)
	傳統的性別觀念	林祐鎡 (2005)、楊燕餘 (2006)、 謝堂益 (2004)
	元極舞運動的場所太遠	林祐鎡 (2005)、楊燕餘 (2006)、 謝鎮偉 (2002)
	元極舞運動的環境不安全	林祐鎡 (2005)、謝堂益 (2004)
	元極舞運動的設施品質不良	林祐鎡 (2005)、楊燕餘 (2006)、 謝鎮偉 (2002)
	元極舞所需消費太高	林祐鎡 (2005)、謝堂益 (2004)、 謝鎮偉 (2002)
	家人不支持	林祐鎡 (2005)、楊燕餘 (2006)、 謝鎮偉 (2002)
	無法和家人興趣一致	林祐鎡 (2005)、楊燕餘 (2006)、 謝鎮偉 (2002)
時間 因素	工作時間太長	林祐鎡 (2005)、楊燕餘 (2006)、 謝堂益 (2004)、謝鎮偉 (2002)
	家務繁忙	林祐鎡 (2005)、楊燕餘 (2006)、 謝堂益 (2004)、謝鎮偉 (2002)
	沒有閒暇的時間	林祐鎡 (2005)、謝堂益 (2004)、 謝鎮偉 (2002)
	家庭經濟因素	林祐鎡 (2005)、楊燕餘 (2006)、 謝鎮偉 (2002)
經驗 因素	擔心運動傷害	楊燕餘 (2006)、謝堂益 (2004)、 謝鎮偉 (2002)
	身體狀況不佳	林祐鎡 (2005)、楊燕餘 (2006)、 謝堂益 (2004)、謝鎮偉 (2002)
	元極舞運動的場地有時間 限制	謝堂益 (2004)、謝鎮偉 (2002)
	氣候不佳	林祐鎡 (2005)、楊燕餘 (2006)、 謝堂益 (2004)、謝鎮偉 (2002)

資料來源：本研究整理

第參章 研究方法

依本研究問題背景與研究目的，參考相關文獻編製成量表，以問卷調查法方式進行調查分析的實證研究並輔以訪談記錄，本章共分五節，第一節研究架構；第二節研究流程；第三節研究對象；第四節研究工具；第五節資料處理，分別加以說明。

第一節 研究架構

本研究架構如圖3-1所示。研究者以屏東縣元極舞者為對象，探討不同背景變項的元極舞者的參與現況與元極舞運動阻礙的差異情形。



圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究流程

本研究從問題背景與文獻探討中決定研究主題，經統整歸納相關文獻與蒐集專家意見，編製預試問卷量表及訪談大綱，抽取樣本進行預試，問卷及訪談大綱修正後，發放正式問卷並回收問卷且輔以訪談，經資料分析討論後，做成結論與建議，其研究流程，如圖3-2。

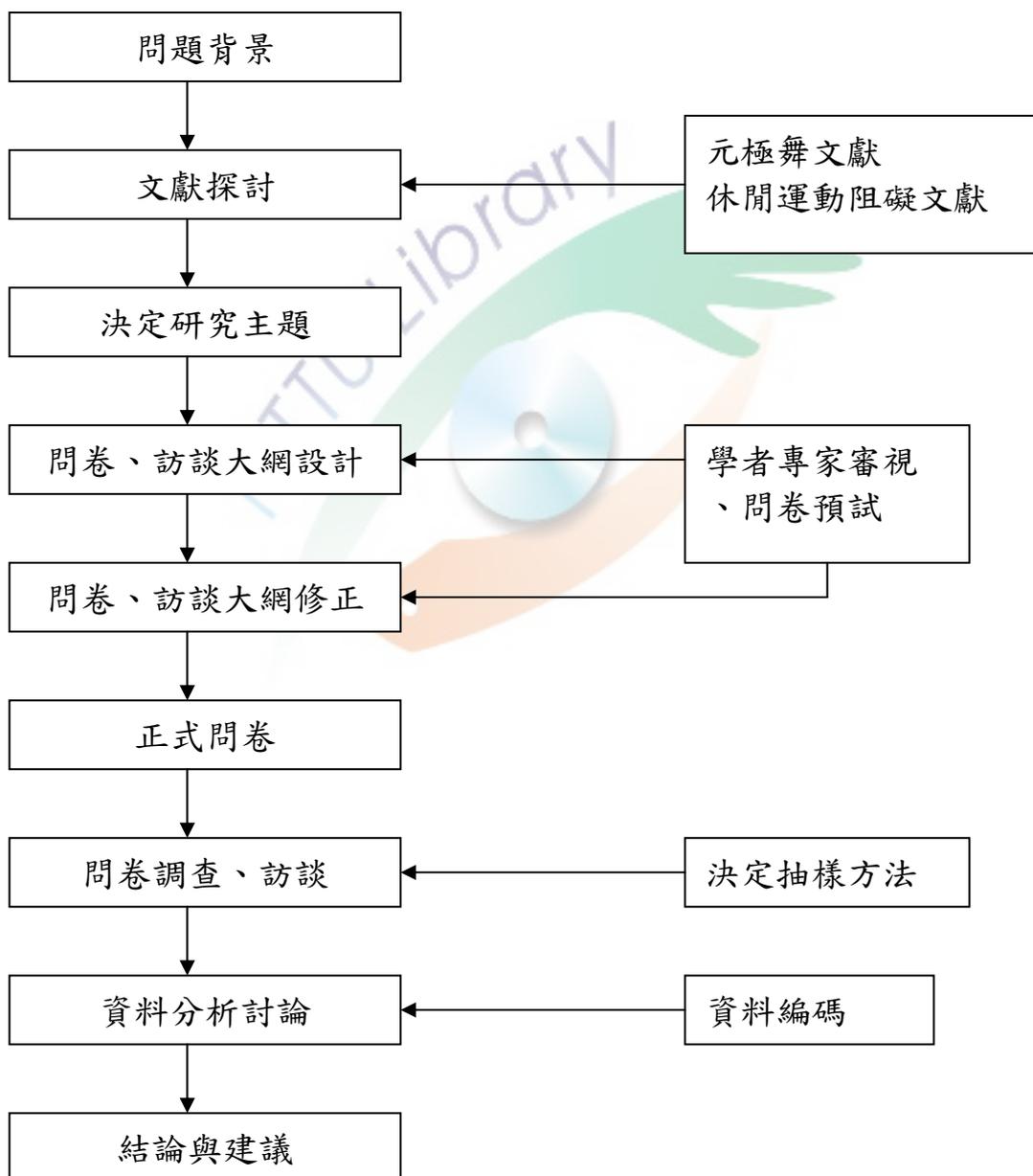


圖 3-2 研究流程圖

第三節 研究對象

本研究係以屏東縣元極舞者為本研究的研究對象。先進行問卷預試，之後採立意抽樣進行正式問卷調查，最後輔以訪談，徵詢被訪談者的同意，進行深入訪談調查。

一、預試問卷研究對象

本研究以屏東縣元極舞者為研究對象，先以屏東縣南州鄉元極舞協會及南州鄉氣功協會的元極舞者為本研究預試對象，各發放 30 份問卷，共發放 60 份問卷，回收問卷 54 份，剔除資料填答不全者，合計有效樣本為 53 份，有效回收率為 88.3%。參與元極舞運動阻礙因素預試量表的抽樣摘要表，如表 3-1。

表3-1 參與元極舞運動阻礙因素預試抽樣摘要表

單位	施測問卷	回收有效問卷	回收有效問卷率
南州鄉元極舞協會	30	24	80.0%
南州鄉氣功協會	30	29	97.7%
合計	60	53	88.3%

二、正式對象

以屏東縣元極舞者為本研究的母群體，經屏東縣體育會元極舞委員會提供資料，入會者852人，未入會者約1200人，男女比數約1：10。採立意取樣方式，以屏東縣各鄉鎮社區為單位，每單位依人數各發放二十至一百份問卷，共發放680份問卷，回收641份，剔除資料填答不全者，合計有效樣本為617份，有效回收率為90.7%，如表 3-2。

表3-2 參與元極舞運動阻礙因素正式問卷取樣摘要表

單 位	施測問卷	回收有效問卷	回收有效問卷率
里港鄉元極舞協會	100	89	89%
佳冬鄉	30	25	83%
枋寮鄉建興	40	38	95%
枋寮國小	20	20	100%
屏東市中山公園	40	36	90%
屏東市華山和平	35	32	91%
屏東鹿寮	30	26	87%
屏東市環保公園	30	27	90%
屏東新豐田	30	24	80%
林邊鄉	30	29	97%
潮州鎮	35	30	86%
新園鄉元極舞研究會	100	90	90%
恆春鎮元極舞協會	50	48	96%
楓港分隊	30	28	93%
東港鎮興東社區	30	27	90%
東港鎮共和社區	30	28	93%
新園鄉鹽埔社區	20	20	100%
合 計	680	617	90.7%

三、訪談對象

本研究的訪談對象為屏東縣體育會元極舞委員會主委賴雲英老師、總幹事林松貞老師、屏東縣南州鄉元極舞協會理事長林菊女士及屏東縣南州鄉氣功運動協會總幹事黃明芬老師等四位。

第四節 研究工具

本研究以問卷調查及訪談來蒐集屏東縣元極舞者的參與現況及阻礙因素等資料，為達到本研究的目的，以修訂的「屏東縣元極舞者的參與現況及阻礙問卷」（附錄一）及輔以訪談大綱（附錄二），作為研究工具，問卷內容包含三個部分：第一部分為個人基本資料；第二部分為參與元極舞運動現況；第三部分為元極舞運動阻礙量表，茲將問卷調查內容和訪談大綱分述如下：

一、問卷調查內容

（一）個人基本資料

本研究不同背景變項的選擇乃是參考相關文獻，再依元極舞參與者的現況而訂，包含：性別、年齡、教育程度、職業屬性、家庭生命週期、平均每月所得等共六題。

- 1.性別：男、女。
- 2.年齡：20歲以下、20-29歲、30-39歲、40-49歲、50-59歲、60歲以上。
- 3.教育程度：國小以下、國中、高中職、大專院校、研究所以上。
- 4.職業：軍人、民意代表、主管及經理人員、專業人員（公、教、醫...）、技術員及助理專業人員、事務工作人員（秘書、郵務、接待...）、服務工作人員及售貨員（商...）、農、林、漁、牧、技術工、機械設備操作工及組裝工、非技術工及體力工（洗車、清掃、垃圾收集...）、自由業、家管、其他（學生、退休人員）。
- 5.家庭生命週期：未婚、已婚尚無子女、子女6歲以下、子女在

6-12 歲、子女在13-20歲、子女20歲以上、子女已獨立在外居住。

6.平均每月所得：20,000元以下、20,001-30,000元、30,001-40,000元、40,001-50,000元、50,001-60,000元（含以上）。

（二）參與元極舞運動現況

本研究元極舞運動參與現況量表內容的選擇乃是參考相關文獻，再依元極舞者的參與現況而訂，分述如下：

- 1.您從事元極舞的資歷。
- 2.您平常從事元極舞的時間。
- 3.您從事元極舞的時段。
- 4.您每週參與元極舞的次數。
- 5.您平常從事元極舞是否有專業人員指導。
- 6.您每次元極舞花費的時間。
- 7.您元極舞的友伴。
- 8.您從事元極舞的地點（可複選）。
- 9.您個人平均每月元極舞花費。
- 10.您最常利用何種方式前往從事元極舞地點（可複選）。
- 11.您從事的元極舞是否必須繳費用（如場地費、會員費）。
- 12.您已學會幾集元極舞的舞蹈動作。

（三）元極舞運動阻礙量表

1.量表初稿的編擬與預試

本量表主要是參考謝鎮偉(2002)(Cronbach's $\alpha = .951$)、謝堂益(2004)(Cronbach's $\alpha = .890$)、林祐鎡(2005)(Cronbach's $\alpha = .853$)、楊燕餘(2006)(Cronbach's $\alpha = .946$)，另參酌本研究對象的背景編製而成，整理後共獲28

項參與元極舞運動阻礙因素，本量表採（Likert-type scale）五點計分評量法，根據受試者填答於量表的情形，按其同意程度情形從「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」、「非常不同意」，分別給予5、4、3、2、1 的分數。預試問卷回收後，隨即進行統計分析，以考驗問卷的信度與效度。其所得結果如下所述：

(1) 項目分析

本量表以獨立樣本t考驗，將受試者於量表答題反應情形，取上下各27%的分數加以分組，作為量表內各題目鑑別力衡量方法，其中以決斷值CR 須大於3 以及與量表總分的相關係數須大於0.4 以上，且t值達顯著水準值，方可使用，作為衡量標準。如表3-3所列，極端組比較結果，28題的CR值在4.338至11.014間，28個題項均達統計上的顯著水準（ $p < .05$ ）；同質性檢驗中，28個題項與總量表的相關在.620至.904間，呈現中、高度相關（ $p < .05$ ），28個題項刪除後的量表 α 係數與總量表的 α 係數相差不大，沒有突增的題項，因而28個題項均可保留採用。

表3-3 參與元極舞運動阻礙因素預試量表項目分析摘要表

題項	極端組比較		同質性檢驗		備註
	決斷值 (CR值)	題目與總分 相關	校正題目與 總分相關	題項刪除後 的 α 係數	
A1	6.916*	.738*	.715	.977	保留
A2	9.025*	.734*	.711	.977	保留
A3	6.205*	.794*	.774	.977	保留
A4	6.959*	.811*	.795	.976	保留
A5	7.380*	.815*	.800	.976	保留
A6	7.000*	.783*	.763	.977	保留

(續表 3-3)

題項	極端組比較		同質性檢驗		備註
	決斷值 (CR值)	題目與總分 相關	校正題目與 總分相關	題項刪除後 的 α 係數	
A7	8.636*	.842*	.828	.976	保留
A8	9.260*	.826*	.810	.976	保留
A9	8.326*	.803*	.784	.977	保留
A10	8.401*	.904*	.896	.976	保留
A11	7.794*	.795*	.778	.977	保留
A12	11.014*	.845*	.830	.976	保留
A13	6.820*	.840*	.827	.976	保留
A14	7.794*	.904*	.896	.976	保留
A15	6.764*	.820*	.806	.976	保留
A16	5.846*	.683*	.657	.977	保留
A17	6.424*	.834*	.822	.976	保留
A18	4.915*	.764*	.747	.977	保留
A19	4.641*	.620*	.592	.978	保留
A20	8.488*	.851*	.838	.976	保留
A21	5.850*	.803*	.787	.977	保留
A22	9.012*	.891*	.881	.976	保留
A23	7.822*	.846*	.832	.976	保留
A24	4.338*	.711*	.690	.977	保留
A25	9.869*	.773*	.752	.977	保留
A26	7.471*	.697*	.668	.977	保留
A27	8.010*	.730*	.706	.977	保留
A28	6.088*	.721*	.698	.977	保留

* $p < .05$ ，總量表的 α 係數=.977

(2) 因素分析

本研究採用主成份分析法並配合最大變異法 (Varimax) 正交轉軸並萃取特徵值大於1以上的因數及捨去因素負荷量.40以下的題目。從表3-4分析得知，參與元極舞運動阻礙因素量表轉軸後共萃取了四個因素，經檢視各因素內的題目後將其分別命名為個人心理因素 (1、4、6、7、8、9、10、

12、14、20、22題)、運動認知與環境因素(5、11、13、15、17、18、21、23、24題)、時間因素(25、26、27、28題)及經驗因素(2、3、16、19題),累積解釋變異量數為78.357%,顯示本量表具有良好的效度。

表3-4 參與元極舞運動阻礙因素預試量表因素分析摘要表

題號	個人心理 因素	運動認知與 環境因素	時間因素	經驗因素
6	.874			
1	.796			
9	.746			
4	.712			
20	.632			
14	.618			
10	.612			
12	.611			
8	.580			
22	.552			
7	.528			
24		.784		
18		.754		
13		.705		
21		.689		
17		.688		
5		.665		
23		.598		
11		.548		
15		.477		
27			.882	
26			.855	
25			.772	
28			.715	
19				.774

(續表 3-4)

題號	個人心理 因素	運動認知與 環境因素	時間因素	經驗因素
2				.713
16				.622
3				.563
特徵值	6.772	6.312	5.089	3.766
解釋變異量	24.186%	22.543%	18.176%	13.451%
累積解釋變異量	24.186%	46.729%	64.906%	78.357%

(3) 信度分析

本研究採 Cronbach's α 內部一致性來考驗其信度，由表 3-5 得知，參與元極舞運動阻礙因素量表整體信度為 0.977 其餘四個分量表的信度依序為：個人心理因素 0.967、運動認知與環境因素 0.952、時間因素 0.932、經驗因素 0.848，顯示本量表具有良好的信度。

表3-5 參與元極舞運動阻礙因素量表信度分析摘要表

構面	題目	各構面 α 係數	總量表 α 係數
個人心理因素	技巧太差，怕被取笑	.967	.977
	本身個性不喜歡運動		
	不喜歡流汗的感覺		
	過去不好的運動經驗		
	生活壓力太大		
	缺乏自信心		
	個性內向		
	心情不好		
	元極舞運動的場地太多人使用		
	天氣太熱		
沒有同伴			
運動	個人身體體能無法負荷	.952	
	不熟悉舞蹈動作		

(續表 3-5)

構面	題目	各構面 α 係數	總量表 α 係數
認	傳統的性別觀念		
知	元極舞運動的場所太遠		
與	元極舞運動的環境不安全		
環	元極舞運動的設施品質不良		
境	元極舞所需消費太高		
因	家人不支持		
素	無法和家人興趣一致		
時	工作時間太長	.932	
間	家務繁忙		
因	沒有閒暇的時間		
素	家庭經濟因素		
經	擔心運動傷害	.848	
驗	身體狀況不佳		
因	元極舞運動的場地有時間限制		
素	氣候不佳		

二、訪談大綱

(一) 編製與修題過程

訪談大綱的取材主要來以下幾方面，首先研究者先蒐集整理國內外有關研究元極舞的文獻，對元極舞有一初步的瞭解。再藉由本研究的研究目的，編製訪談大綱的初稿。

為確認大綱的適切性，研究者委請洪煌佳、李晶、周財勝等三位教授修正訪談大綱，針對研究內容的適切性以及詞彙適當與否來提供意見，由學者的建議作為訪談大綱修正及充實內容的依據，最後形成正式訪談紀錄表（附錄二）。

(二) 訪談大綱內容

瞭解元極舞的情形為何後，再藉由相關問題、原因及文獻探討，設計出訪談大綱如下：

1. 為什麼加入元極舞、加入元極舞的過程和自己跳元極舞的心得？
2. 屏東縣體育會元極舞委員會成立的過程和屏東縣元極舞委員會加入總會的過程？
3. 屏東縣元極舞委員會的歷屆理事長及其任期？
4. 元極日的由來及屏東縣元極日的活動重點為何？
5. 元極舞為什麼有前蓮花和後蓮花的分別？
6. 元極舞教練的訓練方式是怎麼樣？要通過什麼樣的考試資格？
7. 簡述元極舞的裁判、教練的制度和元極舞的競賽？
8. 協會如何收費？
9. 班隊人數的異動會不會很明顯和目前遇到什麼樣的問題？
10. 為什麼跳元極舞的多為中老年人且以婦女居多？
11. 推廣元極舞的理念？如何推廣元極舞？有沒有窒礙難行的地方？

(三) 訪談實施

在進行正式訪談前，研究者先告知被訪談者本研究目的，僅為提供研究者個人研究所用，並在徵得被訪談者的同意後才開始錄音，進行訪談。待訪談結束後，研究者立即將要點記下，以便回去作整理，形成訪談記錄表（如附錄二）。

(四) 專家效度

本訪談大綱採專家效度，在編製後，請專家學者提供意見，期能更深入的瞭解屏東縣元極舞的運作情形及阻礙原因。

第五節 資料處理

本研究的資料處理分析，以探索性因素分析法將參與元極舞運動的阻礙因素分類，並採用以下的統計方法：

- 一、所得資料以SPSS12.0 for Windows統計套裝軟體處理。
- 二、以描述性統計（平均數、次數分配、百分比、標準差）描述屏東縣元極舞者背景分析、參與元極舞現況（資歷、練習時間、時段、每週次數、專人指導、每次時間、友伴、地點、花費、交通工具、繳費、學會集數）及元極舞阻礙因素現況。
- 三、以卡方檢定（百分比同質性檢定）檢定不同背景變項的元極舞者在參與元極舞運動現況上的差異情形。
- 四、以 t 檢定（t-test）檢定不同性別的元極舞者在元極舞運動阻礙因素上的差異情形。
- 五、以單因子變異數分析（One-way ANOVA）來檢定不同年齡、教育程度、職業、家庭生命週期和平均每月所得的元極舞者在參與元極舞運動阻礙因素上的差異情形，如達顯著差異（ $P < .05$ ），則以Tukey法進行事後比較。
- 六、本研究所有的統計考驗顯著水準皆定為 $\alpha = .05$ 。

第肆章 結果與討論

本章就研究所獲得的資料，分析其結果並加以討論。全章共分為六節，第一節為元極舞者背景分析，第二節為元極舞者參與元極舞現況，第三節為元極舞者參與元極舞阻礙因素的現況，第四節為元極舞者背景變項在元極舞參與現況的差異比較，第五節為元極舞者背景變項在元極舞阻礙因素的差異比較，第六節為綜合討論。

第一節 元極舞者背景分析

以下為本研究對象屏東縣元極舞者的基本資料分析，包含元極舞者的性別、年齡、教育程度、職業、家庭生命週期、平均每月所得等六項，分述如下：

一、性別

由表4-1可看出本研究對象男性元極舞者55人，佔8.9%，女性元極舞者562人，佔91.1%，符合母群體樣本比例。

表4-1 性別統計表

性別	人數	百分比	累積百分比
男	55	8.9	8.9
女	562	91.1	100.0
合計	617	100.0	

二、年齡

由表4-2可看出本研究對象以60歲以上元極舞者278人最多，佔45.1%，50~59歲的元極舞者次之216人，佔35.0%，其餘依序

為 40~49 歲元極舞者 100 人，佔 16.2%，30~39 歲元極舞者 15 人，佔 2.4%，20 歲以下元極舞者 2 人，佔 0.3%。

表4-2 年齡統計表

年齡	人數	百分比	累積百分比
20歲以下	2	0.3	0.3
20-29歲	6	1.0	1.3
30-39歲	15	2.4	3.7
40-49歲	100	16.2	19.9
50-59歲	216	35.0	54.9
60歲以上	278	45.1	100.0
合計	617	100.0	

三、教育程度

由表 4-3 可看出本研究對象以教育程度為國小以下元極舞者 247 人最多，佔 40.0%，高中學歷元極舞者次之 180 人，佔 29.2%，國中學歷元極舞者 143 人，佔 23.2%，大專院校元極舞者 43 人，佔 7.0%，研究所以上元極舞者 4 人，佔 0.6%。

表4-3 教育程度統計表

教育程度	人數	百分比	累積百分比
國小以下	247	40.0	40.0
國中	143	23.2	63.2
高中職	180	29.2	92.4
大專院校	43	7.0	99.4
研究所以上	4	0.6	100.0
合計	617	100.0	

四、職業

由表 4-4 可看出本研究對象以家管的元極舞者 365 人最多，佔 59.2%，農、林、漁、牧的元極舞者次之 75 人，佔 12.2%，其餘依序為：自由業的元極舞者 54 人，佔 8.8%，服務工作人員及售貨員（商...）的元極舞者 30 人，佔 4.9%，專業人員（公、教、醫...）的元極舞者 29 人，佔 4.7%，其他（學生、退休人員）的元極舞者 18 人，佔 2.9%，技術工的元極舞者 12 人最多，佔 1.9%，民意代表、主管及經理人員的元極舞者 9 人，佔 1.5%，技術員及助理專業人員的元極舞者 9 人，佔 1.5%，事務工作人員（祕書、郵務、接待...）的元極舞者 6 人，佔 1.0%，軍人的元極舞者 4 人，佔 0.6%，非技術工及體力工（洗車、清掃、垃圾收集...）的元極舞者 4 人，佔 0.6%，機械設備操作工及組裝工的元極舞者 2 人，佔 0.3%。

表4-4 職業統計表

職業	人數	百分比	累積百分比
軍人	4	0.6	0.6
民意代表、主管及經理人員	9	1.5	2.1
專業人員（公、教、醫...）	29	4.7	6.8
技術員及助理專業人員	9	1.5	8.3
事務工作人員（祕書、郵務、接待...）	6	1.0	9.2
服務工作人員及售貨員（商...）	30	4.9	14.1
農、林、漁、牧	75	12.2	26.3
技術工	12	1.9	28.2
機械設備操作工及組裝工	2	0.3	28.5
非技術工及體力工（洗車、清掃、垃圾收集...）	4	0.6	29.2

(續表 4-4)

職業	人數	百分比	累積百分比
自由業	54	8.8	37.9
家管	365	59.2	97.1
其他(學生、退休人員)	18	2.9	100.0
合計	617	100.0	

五、家庭生命週期

由表 4-5 可看出本研究對象以子女都已獨立，在外居住的元極舞者 372 人最多，佔 60.3%，子女 20 歲以上的元極舞者 154 人，佔 20.0%，子女在 13-20 歲的元極舞者 61 人，佔 9.9%，未婚的元極舞者 13 人，佔 2.1%，子女在 6-12 歲的元極舞者 12 人，佔 1.9%，已婚尚無子女的元極舞者 3 人，佔 0.5%，子女 6 歲以下的元極舞者 2 人，佔 0.3%。

表4-5 家庭生命週期統計表

家庭生命週期	人數	百分比	累積百分比
未婚	13	2.1	2.1
已婚尚無子女	3	0.5	2.6
子女6歲以下	2	0.3	2.9
子女在6-12歲	12	1.9	4.9
子女在13-20歲	61	9.9	14.7
子女20歲以上	154	25.0	39.7
子女都已獨立，在外居住	372	60.3	100.0
合計	617	100.0	

六、平均每月所得

由表 4-6 可看出本研究對象以平均每月所得在 20,000 元以下的元極舞者 452 人最多，佔 73.3%，平均每月所得在 20,001-30,000 元的元極舞者次之 59 人，佔 9.6%，其餘依序為：平均每月所得在 40,001-50,000 元的極舞者 42 人，佔 6.8%，平均每月所得在 30,001-40,000 元元極舞者 37 人，佔 6.0%，平均每月所得在 50,001-60,000 元（含以上）的極舞者 27 人，佔 4.4%。

表4-6 平均每月所得統計表

平均每月所得	人數	百分比	累積百分比
20,000元以下	452	73.3	73.3
20,001-30,000元	59	9.6	82.8
30,001-40,000元	37	6.0	88.8
40,001-50,000元	42	6.8	95.6
50,001-60,000元（含以上）	27	4.4	100.0
合計	617	100.0	

第二節 元極舞者參與元極舞現況

本節旨在瞭解元極舞者在參與元極舞的行為現況為何，共分為從事元極舞的資歷、平常從事元極舞的時間、從事元極舞的時段、每週參與元極舞的次數、平常從事元極舞是否有專業人員指導、每次元極舞花費的時間、元極舞的友伴、從事元極舞的地點、個人平均每月元極舞花費、最常利用何種方式前往從事元極舞地點、從事的元極舞是否必須繳費用、已學會幾集元極舞的舞蹈動作等十二部份來敘述，分述如下：

一、從事元極舞的資歷

由表4-7可看出資歷3年以上的元極舞者374人最多，佔60.6%，1年以上，未滿2年的元極舞者83人次之，佔13.5%，未滿1年的元極舞者81人，佔13.1%，2年以上，未滿3年的元極舞者79人，僅佔12.8%。

表4-7 從事元極舞的資歷表

資歷	人數	百分比	累積百分比
未滿1年	81	13.1	13.1
1年以上，未滿2年	83	13.5	26.6
2年以上，未滿3年	79	12.8	39.4
3年以上	374	60.6	100.0
合計	617	100.0	

二、平常從事元極舞的時間

由表4-8可看出以假日及非假日都從事元極舞運動的元極舞者444人最多，佔72.0%，非假日從事元極舞運動的元極舞者146人次

之，佔23.7%，假日從事元極舞運動的元極舞者27人，僅佔4.4%。

表4-8 平常從事元極舞的時間表

時間	人數	百分比	累積百分比
假日	27	4.4	4.4
非假日	146	23.7	28.0
兩者皆有	444	72.0	100.0
合計	617	100.0	

三、從事元極舞的時段

由表 4-9 可看出清晨從事元極舞運動的元極舞者 356 人最多，佔 57.7%，夜間從事元極舞運動的元極舞者 219 人次之，佔 35.5%，下午從事元極舞運動的元極舞者 23 人，佔 3.7%，上午從事元極舞運動的元極舞者 19 人，僅佔 3.1%。

表4-9 從事元極舞的時段表

時段	次數	百分比	累積百分比
清晨	356	57.7	57.7
上午	19	3.1	60.8
下午	23	3.7	64.5
夜間	219	35.5	100.0
合計	617	100.0	

四、每週參與元極舞的次數

由表 4-10 可看出每週參與 6 次以上元極舞運動的元極舞者 246 人最多，佔 39.9%，每週參與 4-5 次的元極舞者 201 人次之，佔 32.6%，每周參與 2-3 次的元極舞者 131 人，佔 21.1%，每周參與 1 次以下的元極舞者 39 人，僅佔 6.3%。

表4-10 每週參與元極舞的次數表

次數	人數	百分比	累積百分比
1次以下	39	6.3	6.3
2-3次	131	21.2	27.6
4-5次	201	32.6	60.1
6次以上	246	39.9	100.0
合計	617	100.0	

五、平常從事元極舞是否有專業人員指導

由表 4-11 可看出平常從事元極舞有專業人員指導者 588 人，佔 95.3%，無專業人員指導者 29 人，佔 4.7%。

表4-11 是否有專業人員指導表

專員指導	人數	百分比	累積百分比
有	588	95.3	95.3
無	29	4.7	100.0
合計	617	100.0	

六、每次元極舞花費的時間

由表 4-12 可看出每次參與元極舞運動的時間每次 2 小時以內的元極舞者最多，有 315 人，佔 51.1%，一小時以內的元極舞者 259 人次之，佔 42.0%，2 小時以上的元極舞者 22 人，佔 3.6%，30 分鐘以內的元極舞者 21 人，僅佔 3.4%。

表4-12 每次元極舞花費的時間表

每次時間	人數	百分比	累積百分比
30分鐘以內	21	3.4	3.4
1小時以內	259	42.0	45.4
2小時以內	315	51.1	96.4
2小時以上	22	3.6	100.0
合計	617	100.0	

七、元極舞友伴

由表 4-13 可看出元極舞者參與元極舞運動的友伴以朋友最多 233 人，佔 37.8%，無特定對象 212 人次之，佔 34.4%，其餘依序為鄰居 98 人，佔 15.9%，獨自從事 27 人，佔 4.4%，家人 21 人，佔 3.4%，同事 20 人，佔 3.2%，同學 6 人，僅佔 1.0%。

表4-13 元極舞友伴表

友伴	人數	百分比	累積百分比
自己	27	4.4	4.4
同學	6	1.0	5.3
家人	21	3.4	8.8
同事	20	3.2	12.0
朋友	233	37.8	49.8
鄰居	98	15.9	65.6
無特定對象	212	34.4	100.0
合計	617	100.0	

八、從事元極舞的地點（可複選）

由表 4-14 可看出從事元極舞運動的地點以學校最多 239 人，佔 38.7%，活動中心 176 人次之，佔 28.5%，其餘依序為公園 147 人，佔 23.8%，自家附近 95 人，佔 15.4%，綜合球場 23 人，佔 3.7%，其他 23 人，佔 3.7%，運動場 21 人，佔 3.4%。

表4-14 從事元極舞的地點表

地點	人數	百分比	累積百分比
自家附近	95	15.4	15.4
公園	147	23.8	39.2
學校	239	38.7	77.9
運動場	21	3.4	81.3
活動中心	176	28.5	109.8
綜合球場	23	3.7	113.5
其他	23	3.7	117.2
合計	724	117.2	

九、個人平均每月元極舞花費

由表 4-15 可看出個人從事元極舞運動平均每月花費以 1,000 元以下者最多 606 人，佔 98.2%，1,001-3,000 元者 6 人次之，佔 1.0%，3,000 元以上者 5 人，佔 0.8%。

表4-15 個人平均每月元極舞花費表

花費	人數	百分比	累積百分比
1,000元以下	606	98.2	98.2
1,001-3,000元	6	1.0	99.2
3,000元以上	5	0.8	100.0
合計	617	100.0	

十、最常利用何種方式前往從事元極舞地點（可複選）

由表 4-16 可看出利用何種方式前往從事元極舞運動地點以騎乘腳踏車最多 287 人，佔 46.5%，騎乘機車 221 人次之，佔 35.8%，其餘依序為徒步 144 人，佔 23.3%，開車 14 人，佔 2.3%，搭乘大眾運輸（公車、火車）2 人，佔 0.3%，其他 0 人，佔 0%。

表4-16 最常利用何種方式前往從事元極舞地點表

交通工具	人數	百分比	累積百分比
徒步	144	23.3	23.3
騎乘腳踏車	287	46.5	69.8
騎乘機車	221	35.8	105.6
開車	14	2.3	107.9
搭乘大眾運輸 (公車、火車)	2	0.3	108.2
其他	0	0.0	108.2
合計	668	108.2	

十一、從事的元極舞是否必須繳費用（如場地費、會員費）

由表 4-17 可看出個人在從事元極舞運動是否需固定繳交費用以回答是者最多 337 人，佔 54.6%，回答否者 280 人，佔 45.4%。

表4-17 從事的元極舞是否必須繳費表

繳費	人數	百分比	累積百分比
是	337	54.6	54.6
否	280	45.4	100.0
合計	617	100.0	

十二、已學會幾集元極舞的舞蹈動作

由表4-18可看出以學會10集以上元極舞的舞蹈動作的元極舞者374人最多，佔60.6%，學會7-9集的元極舞者111人次之，佔18.0%，學會4-6集的元極舞者79人，佔12.8%，學會3集以下的元極舞者僅53人，佔8.6%。

表4-18 已學會幾集元極舞摘要表

集數	人數	百分比	累積百分比
3集以下	53	8.6	8.6
4-6集	79	12.8	21.4
7-9集	111	18.0	39.4
10集以上	374	60.6	100.0
合計	617	100.0	

第三節 元極舞者參與元極舞阻礙因素的現況

本節旨在瞭解屏東縣元極舞者參與元極舞阻礙因素的各向度及各題上得分情形，並進行結果的分析與討論。共分為二部份來敘述，第一部份是元極舞者在參與元極舞阻礙因素各分向度的現況；第二部份是元極舞者在參與元極舞阻礙因素各題的現況。

一、元極舞者在參與元極舞阻礙因素各向度的現況

由表4-19可看出屏東縣元極舞者參與元極舞阻礙因素整體平均得分為2.23，標準差為0.66，再從各向度來看，在「經驗因素」分向度上平均得分2.40最高，在「時間因素」向度上平均得分2.29次之，在「個人心理因素」向度上平均得分2.21，在「運動認知與環境因素」向度上平均得分2.14。

表4-19 參與元極舞阻礙因素各向度得分情形摘要表

構面	人數	平均數	標準差
整體	617	2.23	0.66
經驗因素	617	2.40	0.78
時間因素	617	2.29	0.85
個人心理因素	617	2.21	0.68
運動認知與環境因素	617	2.14	0.69

二、元極舞者在參與元極舞阻礙因素各題的現況

由表4-20可看出屏東縣元極舞者在參與元極舞阻礙因素各題平均得分以3.「身體狀況不佳」(M=2.51)最高，19.「氣候不佳」(M=2.48)次之，其餘依序為11.「不熟悉舞蹈動作」(M=2.40)，26.「家務繁忙」(M=2.37)，10.「個性內向」(M=2.35)，25.「工作時間太長」(M=2.35)，1.「技巧太差，怕被取笑」(M=2.32)，2.

「擔心運動傷害」(M=2.31), 27. 「沒有閒暇的時間」(M=2.30), 16. 「元極舞運動的場地有時間限制」(M=2.29), 7. 「過去不好的運動經驗」(M=2.29), 5. 「個人身體體能無法負荷」(M=2.25), 9. 「缺乏自信心」(M=2.24), 20. 「天氣太熱」(M=2.24), 12. 「心情不好」(M=2.23), 8. 「生活壓力太大」(M=2.22), 18. 「元極舞運動的設施品質不良」(M=2.17), 13. 「傳統的性別觀念」(M=2.17), 14. 「元極舞運動的場地太多人使用」(M=2.16), 4. 「本身個性不喜歡運動」(M=2.14), 24. 「無法和家人興趣一致」(M=2.14), 28. 「家庭經濟因素」(M=2.13), 6. 「不喜歡流汗的感覺」(M=2.10), 15. 「元極舞運動的場所太遠」(M=2.10), 17. 「元極舞運動的環境不安全」(M=2.08), 23. 「家人不支持」(M=2.07), 22. 「沒有同伴」(M=2.04), 21. 「元極舞所需消費太高」(M=1.92)。

表4-20 參與元極舞阻礙因素各題得分情形摘要表

題號	題目	平均數	標準差
3	身體狀況不佳	2.51	1.06
19	氣候不佳	2.48	1.12
11	不熟悉舞蹈動作	2.40	1.03
26	家務繁忙	2.37	1.03
10	個性內向	2.35	0.90
25	工作時間太長	2.35	1.04
1	技巧太差，怕被取笑	2.32	1.12
2	擔心運動傷害	2.31	1.02
27	沒有閒暇的時間	2.30	1.04
16	元極舞運動的場地有時間限制	2.29	1.03
7	過去不好的運動經驗	2.29	1.00
5	個人身體體能無法負荷	2.25	0.98
9	缺乏自信心	2.24	1.00
20	天氣太熱	2.24	0.95

(續表 4-20)

題號	題目	平均數	標準差
12	心情不好	2.23	0.96
8	生活壓力太大	2.22	0.98
18	元極舞運動的設施品質不良	2.17	0.97
13	傳統的性別觀念	2.17	0.91
14	元極舞運動的場地太多人使用	2.16	0.94
4	本身個性不喜歡運動	2.14	0.98
24	無法和家人興趣一致	2.14	0.96
28	家庭經濟因素	2.13	0.93
6	不喜歡流汗的感覺	2.10	0.90
15	元極舞運動的場所太遠	2.10	0.92
17	元極舞運動的環境不安全	2.08	0.96
23	家人不支持	2.07	0.94
22	沒有同伴	2.04	0.86
21	元極舞所需消費太高	1.92	0.86

第四節 元極舞者背景變項在元極舞參與現況的差異比較

本節旨在探討屏東縣元極舞者不同背景變項在元極舞運動現況上的差異情形。以下分別就「性別」、「年齡」、「教育程度」、「職業」、「家庭生命週期」與「平均每月所得」等六個背景變項與十二種參與現況變項經卡方檢定來探討之間是否達顯著差異。

一、資歷

統計檢定結果如表 4-21，發現「年齡」、「教育程度」、「職業」、「家庭生命週期」與「平均每月所得」等背景變項與「資歷」變項有顯著差異。

表4-21 不同背景變項與資歷百分比同質性檢定表

背景變項	資 歷				總和 N (%)	
	未滿1年 N (%)	1~2年 N (%)	2~3年 N (%)	3年以上 N (%)		
性 別	男	6 1.0%	14 2.3%	6 1.0%	29 4.7%	55 8.9%
	女	75 12.2%	69 11.2%	73 11.8%	345 55.9%	562 91.1%
卡方值			7.48			
年 齡	20歲以下	1 0.2%	1 0.2%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%
	20-29歲	3 0.5%	1 0.2%	0 0.0%	2 0.3%	6 1.0%
	30-39歲	6 1.0%	3 0.5%	0 0.0%	6 1.0%	15 2.4%
	40-49歲	16 2.6%	23 3.7%	18 2.9%	43 7.0%	100 16.2%
	50-59歲	28 4.5%	32 5.2%	32 5.2%	124 20.1%	216 35.0%
	60歲以上	27	23	29	199	278

(續表 4-21)

背景變項	資 歷				總和 N (%)	
	未滿1年 N (%)	1~2年 N (%)	2~3年 N (%)	3年以上 N (%)		
	4.4%	3.7%	4.7%	32.3%		45.1%
卡方值	55.73*					
教 育 程 度	國小以下	35 5.7%	22 3.6%	25 4.1%	165 26.7%	247 40.0%
	國中	16 2.6%	19 3.1%	17 2.8%	91 14.7%	143 23.2%
	高中職	23 3.7%	31 5.0%	27 4.4%	99 16.0%	180 29.2%
	大專院校	5 0.8%	11 1.8%	9 1.5%	18 2.9%	43 7.0%
	研究所以上	2 0.3%	0 0.0%	1 0.2%	1 0.2%	4 0.6%
	卡方值	26.67*				
	職 業	軍人	1 0.2%	0 0.0%	0 0.0%	3 0.5%
民意代表		0 0.0%	5 0.8%	1 0.2%	3 0.5%	9 1.5%
專業人員		6 1.0%	5 0.8%	5 0.8%	13 2.1%	29 4.7%
技術員		1 0.2%	4 0.6%	2 0.3%	2 0.3%	9 1.5%
事務工作人員		0 0.0%	2 0.3%	1 0.2%	3 0.5%	6 1.0%
服務工作人員		6 1.0%	2 0.3%	9 1.5%	13 2.1%	30 4.9%
農、林、漁、牧		10 1.6%	5 0.8%	5 0.8%	55 8.9%	75 12.2%
技術工		2 0.3%	3 0.5%	2 0.3%	5 0.8%	12 1.9%
機械設備操作工		0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%	2 0.3%
非技術工		2 0.3%	1 0.0%	0 0.0%	1 0.3%	4 0.6%

(續表 4-21)

背景變項	資 歷				總和 N (%)
	未滿1年	1~2年	2~3年	3年以上	
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
自由業	0.3% 9	0.2% 7	0.0% 6	0.2% 32	0.6% 54
家管	1.5% 41	1.1% 44	1.0% 45	5.2% 235	8.8% 365
其他	6.6% 3	7.1% 5	7.3% 3	38.1% 7	59.2% 18
卡方值	0.5% 3	0.8% 5	0.5% 3	1.1% 7	2.9% 18
			65.26*		
家庭生命週期					
未婚	6	3	1	3	13
	1.0%	0.5%	0.2%	0.5%	2.1%
已婚尚無子女	1	0	0	2	3
	0.2%	0.0%	0.0%	0.3%	0.5%
子女6歲以下	1	0	0	1	2
	0.2%	0.0%	0.0%	0.2%	0.3%
子女在6-12歲	3	1	0	8	12
	0.5%	0.2%	0.0%	1.3%	1.9%
子女在13-20歲	13	14	9	25	61
	2.1%	2.3%	1.5%	4.1%	9.9%
子女20歲以上	14	26	31	83	154
	2.3%	4.2%	5.0%	13.5%	25.0%
子女都已獨立，在外居住	43	39	38	252	372
	7.0%	6.3%	6.2%	40.8%	60.3%
卡方值			52.81*		
平均每月所得					
20,000元以下	62	51	47	292	452
	10.0%	8.3%	7.6%	47.3%	73.3%
20,001-30,000元	7	7	14	31	59
	1.1%	1.1%	2.3%	5.0%	9.6%
30,001-40,000元	5	10	5	17	37
	0.8%	1.6%	0.8%	2.8%	6.0%
40,001-50,000元	4	8	6	24	42
	0.6%	1.3%	1.0%	3.9%	6.8%
50,001-60,000元	3	7	7	10	27

(續表 4-21)

背景變項	資 歷				總和 N (%)
	未滿1年	1~2年	2~3年	3年以上	
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
(含以上)	.5%	1.1%	1.1%	1.6%	4.4%
卡方值	28.51*				
總和	81 13.1%	83 13.5%	79 12.8%	374 60.6%	617 100.0%

*p<.05

二、練習時間

統計檢定結果如表 4-22，發現「性別」、「年齡」、「教育程度」、「職業」、「家庭生命週期」與「平均每月所得」等背景變項與「練習時間」變項有顯著差異。

表4-22 不同背景變項與練習時間百分比同質性檢定表

背景變項	練習時間			總和 N (%)	
	假日	非假日	兩者皆有		
	N (%)	N (%)	N (%)		
性別	男	10 1.6%	14 2.3%	31 5.0%	55 8.9%
	女	17 2.8%	132 21.4%	413 66.9%	562 91.1%
卡方值	28.42*				
年齡	20歲以下	2 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%
	20-29歲	3 0.5%	2 0.3%	1 0.2%	6 1.0%
	30-39歲	0 0.0%	7 1.1%	8 1.3%	15 2.4%
	40-49歲	4 0.6%	22 3.6%	74 12.0%	100 16.2%
	50-59歲	11 1.8%	57 9.2%	148 24.0%	216 35.0%
	60歲以上	7	58	213	278

(續表 4-22)

背景變項	練習時間			總和 N (%)		
	假日 N (%)	非假日 N (%)	兩者皆有 N (%)			
		1.1%	9.4%		34.5%	
卡方值		85.21*		45.1%		
教育程度	國小以下	3 0.5%	42 6.8%	202 32.7%	247 40.0%	
	國中	8 1.3%	31 5.0%	104 16.9%	143 23.2%	
	高中職	12 1.9%	50 8.1%	118 19.1%	180 29.2%	
	大專院校	4 0.6%	20 3.2%	19 3.1%	43 7.0%	
	研究所以上	0 0.0%	3 0.5%	1 0.2%	4 0.6%	
	卡方值		41.13*			
	職業	軍人	1 0.2%	2 0.3%	1 0.2%	4 0.6%
		民意代表	2 0.3%	2 0.3%	5 0.8%	9 1.5%
專業人員		3 0.5%	14 2.3%	12 1.9%	29 4.7%	
技術員		2 0.3%	2 0.3%	5 0.8%	9 1.5%	
事務工作人員		2 0.3%	1 0.2%	3 0.5%	6 1.0%	
服務工作人員		1 0.2%	10 1.6%	19 3.1%	30 4.9%	
農、林、漁、牧		5 0.8%	16 2.6%	54 8.8%	75 12.2%	
技術工		1 0.2%	3 0.5%	8 1.3%	12 1.9%	
機械設備操作工		0 0.0%	1 0.2%	1 0.2%	2 0.3%	
非技術工		0 0.0%	0 0.2%	4 0.2%	4 0.3%	

(續表 4-22)

背景變項	練習時間			總和	
	假日	非假日	兩者皆有		
	N (%)	N (%)	N (%)		
	0.0%	0.0%	0.6%	0.6%	
自由業	2	11	41	54	
	0.3%	1.8%	6.6%	8.8%	
家管	4	80	281	365	
	0.6%	13.0%	45.5%	59.2%	
其他	4	4	10	18	
	0.6%	0.6%	1.6%	2.9%	
卡方值		76.08*			
家庭	未婚	5	5	3	13
生命		0.8%	0.8%	0.5%	2.1%
週期	已婚尚無子女	1	1	1	3
		0.2%	0.2%	0.2%	0.5%
	子女6歲以下	0	1	1	2
		0.0%	0.2%	0.2%	0.3%
	子女在6-12歲	0	7	5	12
		0.0%	1.1%	0.8%	1.9%
	子女在13-20歲	3	17	41	61
		0.5%	2.8%	6.6%	9.9%
	子女20歲以上	8	34	112	154
		1.3%	5.5%	18.2%	25.0%
	子女都已獨立，在 外居住	10	81	281	372
		1.6%	13.1%	45.5%	60.3%
	卡方值		60.23*		
平均	20,000元以下	14	94	344	452
每月		2.3%	15.2%	55.8%	73.3%
所得	20,001-30,000元	3	18	38	59
		0.5%	2.9%	6.2%	9.6%
	30,001-40,000元	3	9	25	37
		0.5%	1.5%	4.1%	6.0%
	40,001-50,000元	2	14	26	42
		0.3%	2.3%	4.2%	6.8%
	50,001-60,000元(含	5	11	11	27

(續表 4-22)

背景變項	練習時間			總和 N (%)
	假日 N (%)	非假日 N (%)	兩者皆有 N (%)	
	以上)	0.8%	1.8%	
卡方值	28.92*			
總和	27 4.4%	146 23.7%	444 72.0%	617 100.0%

*p<.05

三、時段

統計檢定結果如表 4-23，發現「年齡」、「職業」、「家庭生命週期」與「平均每月所得」等背景變項與「時段」變項有顯著差異。

表4-23 不同背景變項與時段百分比同質性檢定表

背景變項	時 段				總和 N (%)	
	清晨 N (%)	上午 N (%)	下午 N (%)	夜間 N (%)		
	性別	男	36 5.8%	3 0.5%		1 0.2%
	女	320 51.9%	16 2.6%	22 3.6%	204 33.1%	562 91.1%
	卡方值	3.48				
年齡	20歲以下	2 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%
	20-29歲	3 0.5%	1 0.2%	0 0.0%	2 0.3%	6 1.0%
	30-39歲	5 0.8%	1 0.2%	0 0.0%	9 1.5%	15 2.4%
	40-49歲	41 6.6%	2 0.3%	2 0.3%	55 8.9%	100 16.2%
	50-59歲	116 18.8%	9 1.5%	9 1.5%	82 13.3%	216 35.0%
	60歲以上	189 30.6%	6 1.0%	12 1.9%	71 11.5%	278 45.1%

(續表 4-23)

背景變項	時 段				總和	
	清晨	上午	下午	夜間		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
卡方值			43.15*			
教育程度	國小以下	153 24.8%	4 0.6%	4 0.6%	86 13.9%	247 40.0%
	國中	85 13.8%	4 0.6%	4 0.6%	50 8.1%	143 23.2%
	高中職	94 15.2%	10 1.6%	12 1.9%	64 10.4%	180 29.2%
	大專院校	22 3.6%	1 .2%	3 .5%	17 2.8%	43 7.0%
	研究所以上	2 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%	4 0.6%
	卡方值			16.97		
	職業	軍人	3 0.5%	1 0.2%	0 0.0%	0 0.0%
民意代表		5 0.8%	0 0.0%	1 0.2%	3 0.5%	9 1.5%
專業人員		16 2.6%	0 .0%	2 .3%	11 1.8%	29 4.7%
技術員		6 1.0%	1 0.2%	1 0.2%	1 0.2%	9 1.5%
事務工作人員		4 0.6%	1 0.2%	0 0.0%	1 0.2%	6 1.0%
服務工作人員		12 1.9%	0 0.0%	3 0.5%	15 2.4%	30 4.9%
農、林、漁、牧		38 6.2%	0 0.0%	3 0.5%	34 5.5%	75 12.2%
技術工		4 0.6%	3 0.5%	0 0.0%	5 0.8%	12 1.9%
機械設備操作工		2 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%
非技術工		0 0.0%	1 0.2%	0 0.0%	3 0.5%	4 0.6%

(續表 4-23)

背景變項	時 段				總和	
	清晨 N (%)	上午 N (%)	下午 N (%)	夜間 N (%)		
自由業	26 4.2%	2 0.3%	1 0.2%	25 4.1%	54 8.8%	
家管	228 37.0%	10 1.6%	12 1.9%	115 18.6%	365 59.2%	
其他	12 1.9%	0 0.0%	0 0.0%	6 1.0%	18 2.9%	
卡方值			73.80*			
家庭 生命 週期	未婚	9 1.5%	1 0.2%	0 0.0%	3 0.5%	13 2.1%
	已婚尚無子女	0 0.0%	1 0.2%	1 0.2%	1 0.2%	3 0.5%
	子女6歲以下	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%	2 0.3%
	子女在6-12歲	4 0.6%	0 0.0%	0 0.0%	8 1.3%	12 1.9%
	子女在13-20歲	26 4.2%	1 0.2%	0 0.0%	34 5.5%	61 9.9%
	子女20歲以上	84 13.6%	6 1.0%	8 1.3%	56 9.1%	154 25.0%
	子女都已獨立，在 外居住	233 37.8%	10 1.6%	14 2.3%	115 18.6%	372 60.3%
	卡方值				46.53*	
平均 每月 所得	20,000元以下	265 42.9%	9 1.5%	12 1.9%	166 26.9%	452 73.3%
	20,001-30,000元	27 4.4%	3 0.5%	2 0.3%	27 4.4%	59 9.6%
	30,001-40,000元	20 3.2%	5 0.8%	2 0.3%	10 1.6%	37 6.0%
	40,001-50,000元	27 4.4%	2 0.3%	7 1.1%	6 1.0%	42 6.8%
	50,001-60,000元(含 以上)	17 2.8%	0 0.0%	0 0.0%	10 1.6%	27 4.4%

(續表 4-23)

背景變項	時 段				總和
	清晨	上午	下午	夜間	
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
卡方值	48.46*				
總和	356 57.7%	19 3.1%	23 3.7%	219 35.5%	617 100.0%

*p<.05

四、每週次數

統計檢定結果如表 4-24，發現「年齡」、「教育程度」、「職業」、「家庭生命週期」與「平均每月所得」等背景變項與「每週次數」變項有顯著差異。

表4-24 不同背景變項與每週次數百分比同質性檢定表

背景變項	每週次數				總和	
	1次以下	2-3次	4-5次	6次以上		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
性別	男	7 1.1%	10 1.6%	15 2.4%	23 3.7%	55 8.9%
	女	32 5.2%	121 19.6%	186 30.1%	223 36.1%	562 91.1%
卡方值	4.76					
年齡	20歲以下	2 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%
	20-29歲	2 0.3%	2 0.3%	1 0.2%	1 0.2%	6 1.0%
	30-39歲	1 0.2%	7 1.1%	4 0.6%	3 0.5%	15 2.4%
	40-49歲	4 0.6%	30 4.9%	33 5.3%	33 5.3%	100 16.2%
	50-59歲	13 2.1%	56 9.1%	78 12.6%	69 11.2%	216 35.0%
	60歲以上	17 2.8%	36 5.8%	85 13.8%	140 22.7%	278 45.1%

(續表 4-24)

背景變項	每週次數				總和	
	1次以下	2-3次	4-5次	6次以上		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
卡方值		73.66*				
教育程度	國小以下	17 2.8%	38 6.2%	71 11.5%	121 19.6%	247 40.0%
	國中	11 1.8%	31 5.0%	42 6.8%	59 9.6%	143 23.2%
	高中職	7 1.1%	46 7.5%	69 11.2%	58 9.4%	180 29.2%
	大專院校	4 0.6%	14 2.3%	18 2.9%	7 1.1%	43 7.0%
	研究所以上	0 0.0%	2 0.3%	1 0.2%	1 0.2%	4 0.6%
	卡方值		31.51*			
	職業	軍人	2 0.3%	1 0.2%	1 0.2%	0 0.0%
民意代表		0 0.0%	1 0.2%	4 0.6%	4 0.6%	9 1.5%
專業人員		1 0.2%	8 1.3%	13 2.1%	7 1.1%	29 4.7%
技術員		0 0.0%	2 0.3%	3 0.5%	4 0.6%	9 1.5%
事務工作人員		0 0.0%	3 .5%	1 .2%	2 .3%	6 1.0%
服務工作人員		1 0.2%	9 1.5%	15 2.4%	5 0.8%	30 4.9%
農、林、漁、牧		7 1.1%	13 2.1%	26 4.2%	29 4.7%	75 12.2%
技術工		0 0.0%	6 1.0%	2 0.3%	4 0.6%	12 1.9%
機械設備操作工		0 0.0%	0 0.0%	1 0.2%	1 0.2%	2 0.3%
非技術工		0 0.0%	2 0.3%	2 0.3%	0 0.0%	4 0.6%

(續表 4-24)

背景變項	每週次數				總和 N (%)	
	1次以下	2-3次	4-5次	6次以上		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
自由業	6 1.0%	17 2.8%	13 2.1%	18 2.9%	54 8.8%	
家管	17 2.8%	66 10.7%	116 18.8%	166 26.9%	365 59.2%	
其他	5 0.8%	3 0.5%	4 0.6%	6 1.0%	18 2.9%	
卡方值	71.04*					
家庭 生命 週期	未婚	5 0.8%	4 0.6%	4 0.6%	0 0.0%	13 2.1%
	已婚尚無子女	0 0.0%	1 0.2%	1 0.2%	1 0.2%	3 0.5%
	子女6歲以下	0 0.0%	1 0.2%	0 0.0%	1 0.2%	2 0.3%
	子女在6-12歲	1 0.2%	4 0.6%	4 0.6%	3 0.5%	12 1.9%
	子女在13-20歲	2 0.3%	21 3.4%	21 3.4%	17 2.8%	61 9.9%
	子女20歲以上	9 1.5%	31 5.0%	48 7.8%	66 10.7%	154 25.0%
	子女都已獨立，在 外居住	22 3.6%	69 11.2%	123 19.9%	158 25.6%	372 60.3%
	卡方值	41.37*				
平均 每月 所得	20,000元以下	32 5.2%	81 13.1%	136 22.0%	203 32.9%	452 73.3%
	20,001-30,000元	3 0.5%	19 3.1%	20 3.2%	17 2.8%	59 9.6%
	30,001-40,000元	0 0.0%	12 1.9%	16 2.6%	9 1.5%	37 6.0%
	40,001-50,000元	3 0.5%	7 1.1%	21 3.4%	11 1.8%	42 6.8%
	50,001-60,000元(含 以上)	1 0.2%	12 1.9%	8 1.3%	6 1.0%	27 4.4%

(續表 4-24)

背景變項	每週次數				總和
	1次以下	2-3次	4-5次	6次以上	
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)
卡方值	35.54*				
總和	39 6.3%	131 21.2%	201 32.6%	246 39.9%	617 100.0%

*p<.05

五、專人指導

統計檢定結果如表 4-25，發現「性別」、「年齡」、「教育程度」、「職業」、「家庭生命週期」與「平均每月所得」等背景變項與「專人指導」變項沒有差異。

表4-25 不同背景變項與專人指導百分比同質性檢定表

背景變項	專人指導		總和	
	有	無		
	N (%)	N (%)	N (%)	
性別	男	52 8.4%	3 0.5%	55 8.9%
	女	536 86.9%	26 4.2%	562 91.1%
卡方值	0.08			
年齡	20歲以下	2 0.3%	0 0.0%	2 0.3%
	20-29歲	6 1.0%	0 0.0%	6 1.0%
	30-39歲	15 2.4%	0 0.0%	15 2.4%
	40-49歲	92 14.9%	8 1.3%	100 16.2%
	50-59歲	203 32.9%	13 2.1%	216 35.0%
	60歲以上	270 43.8%	8 1.3%	278 45.1%

(續表 4-25)

背景變項	專人指導		總和	
	有 N (%)	無 N (%)		
卡方值		6.47		
教育程度	國小以下	238 38.6%	9 1.5%	247 40.0%
	國中	138 22.4%	5 .8%	143 23.2%
	高中職	167 27.1%	13 2.1%	180 29.2%
	大專院校	41 6.6%	2 0.3%	43 7.0%
	研究所以上	4 0.6%	0 0.0%	4 0.6%
	卡方值		3.83	
	職業	軍人	4 0.6%	0 0.0%
民意代表		8 1.3%	1 0.2%	9 1.5%
專業人員		27 4.4%	2 0.3%	29 4.7%
技術員		9 1.5%	0 0.0%	9 1.5%
事務工作人員		5 0.8%	1 0.2%	6 1.0%
服務工作人員		27 4.4%	3 0.5%	30 4.9%
農、林、漁、牧		71 11.5%	4 0.6%	75 12.2%
技術工		12 1.9%	0 0.0%	12 1.9%
機械設備操作工		2 0.3%	0 0.0%	2 0.3%
非技術工		4 0.6%	0 0.0%	4 0.6%

(續表 4-25)

背景變項	專人指導		總和 N (%)		
	有 N (%)	無 N (%)			
自由業	54 8.8%	0 0.0%	54 8.8%		
家管	348 56.4%	17 2.8%	365 59.2%		
其他	17 2.8%	1 0.2%	18 2.9%		
卡方值	9.23				
家庭 生命 週期	未婚	12 1.9%	1 0.2%	13 2.1%	
	已婚尚無子女	3 0.5%	0 0.0%	3 0.5%	
	子女6歲以下	2 0.3%	0 0.0%	2 0.3%	
	子女在6-12歲	12 1.9%	0 0.0%	12 1.9%	
	子女在13-20歲	59 9.6%	2 0.3%	61 9.9%	
	子女20歲以上	143 23.2%	11 1.8%	154 25.0%	
	子女都已獨立，在外居住	357 57.9%	15 2.4%	372 60.3%	
	卡方值	3.80			
	平均 每月 所得	20,000元以下	433 70.2%	19 3.1%	452 73.3%
		20,001-30,000元	55 8.9%	4 0.6%	59 9.6%
30,001-40,000元		34 5.5%	3 0.5%	37 6.0%	
40,001-50,000元		39 6.3%	3 0.5%	42 6.8%	
50,001-60,000元(含以上)		27 4.4%	0 0.0%	27 4.4%	

(續表 4-25)

背景變項	專人指導		總和
	有	無	
	N	N	N
	(%)	(%)	(%)
卡方值	3.67		
總和	588	29	617
	95.3%	4.7%	100.0%

*p<.05

六、每次時間

統計檢定結果如表 4-26，發現「家庭生命週期」背景變項與「每次時間」變項有顯著差異。

表4-26 不同背景變項與每次時間百分比同質性檢定表

背景變項		每次時間				總和
		30分鐘以內	1小時以內	2小時以內	2小時以上	
		N	N	N	N	N
		(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
性別	男	1	21	32	1	55
		0.2%	3.4%	5.2%	0.2%	8.9%
	女	20	238	283	21	562
		3.2%	38.6%	45.9%	3.4%	91.1%
	卡方值	1.77				
年齡	20歲以下	0	2	0	0	2
		0.0%	0.3%	0.0%	0.0%	0.3%
	20-29歲	1	5	0	0	6
		0.2%	0.8%	0.0%	0.0%	1.0%
	30-39歲	0	10	5	0	15
		0.0%	1.6%	0.8%	0.0%	2.4%
	40-49歲	3	44	51	2	100
	0.5%	7.1%	8.3%	0.3%	16.2%	
	50-59歲	11	87	111	7	216
		1.8%	14.1%	18.0%	1.1%	35.0%
	60歲以上	6	111	148	13	278
		1.0%	18.0%	24.0%	2.1%	45.1%

(續表 4-26)

背景變項	每次時間				總和 N (%)	
	30分鐘以 內 N (%)	1小時以 內 N (%)	2小時以 內 N (%)	2小時以 上 N (%)		
	卡方值			21.36		
	教育程度	國小以下	3 0.5%	101 16.4%		132 21.4%
	國中	6 1.0%	59 9.6%	72 11.7%	6 1.0%	143 23.2%
	高中職	9 1.5%	83 13.5%	83 13.5%	5 0.8%	180 29.2%
	大專院校	3 0.5%	16 2.6%	24 3.9%	0 0.0%	43 7.0%
	研究所以上	0 0.0%	0 0.0%	4 0.6%	0 0.0%	4 0.6%
卡方值			15.48			
職業	軍人	0 0.0%	2 0.3%	2 0.3%	0 0.0%	4 0.6%
	民意代表	0 0.0%	1 0.2%	7 1.1%	1 0.2%	9 1.5%
	專業人員	0 0.0%	12 1.9%	17 2.8%	0 0.0%	29 4.7%
	技術員	0 0.0%	5 0.8%	4 0.6%	0 0.0%	9 1.5%
	事務工作人員	0 0.0%	3 0.5%	3 0.5%	0 0.0%	6 1.0%
	服務工作人員	1 0.2%	14 2.3%	15 2.4%	0 0.0%	30 4.9%
	農、林、漁、牧	1 0.2%	29 4.7%	38 6.2%	7 1.1%	75 12.2%
	技術工	0 0.0%	6 1.0%	6 1.0%	0 0.0%	12 1.9%
	機械設備操作工	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%	0 0.0%	2 0.3%
	非技術工	0	1	2	1	4

(續表 4-26)

背景變項		每次時間				總和 N (%)		
		30分鐘以 內 N (%)	1小時以 內 N (%)	2小時以 內 N (%)	2小時以 上 N (%)			
		自由業	0.0%	0.2%	0.3%		0.2%	0.6%
			1	22	31		0	54
家管	0.2%	3.6%	5.0%	0.0%	8.8%			
	15	158	179	13	365			
其他	2.4%	25.6%	29.0%	2.1%	59.2%			
	3	6	9	0	18			
卡方值	0.5%	1.0%	1.5%	0.0%	2.9%			
			41.22					
家庭 生命 週期	未婚	0.3%	1.1%	0.6%	0.0%	2.1%		
		2	7	4	0	13		
	已婚尚無子女	0.0%	0.3%	0.0%	0.2%	0.5%		
		0	2	0	1	3		
	子女6歲以下	0.0%	0.3%	0.0%	0.0%	0.3%		
		0	2	0	0	2		
	子女在6-12歲	0.0%	1.3%	0.6%	0.0%	1.9%		
		0	8	4	0	12		
	子女在13-20歲	0.3%	3.7%	5.8%	0.0%	9.9%		
		2	23	36	0	61		
子女20歲以上	0.8%	10.0%	13.8%	0.3%	25.0%			
	5	62	85	2	154			
子女都已獨立，在外居 住	1.9%	25.1%	30.1%	3.1%	60.3%			
	12	155	186	19	372			
卡方值			31.70*					
平均 每月 所得	20,000元以下	2.4%	29.8%	38.1%	2.9%	73.3%		
		15	184	235	18	452		
	20,001-30,000元	0.2%	4.4%	4.9%	0.2%	9.6%		
		1	27	30	1	59		
	30,001-40,000元	0.3%	2.6%	2.8%	0.3%	6.0%		
		2	16	17	2	37		
40,001-50,000元	0.3%	3.9%	2.4%	0.2%	6.8%			
	2	24	15	1	42			

(續表 4-26)

背景變項	每次時間				總和 N (%)		
	30分鐘以 內 N (%)	1小時以 內 N (%)	2小時以 內 N (%)	2小時以 上 N (%)			
	50,001-60,000元(含 以上)	1 0.2%	8 1.3%	18 2.9%		0 0.0%	27 4.4%
	卡方值	10.63					
總和	21 3.4%	259 42.0%	315 51.1%	22 3.6%	617 100.0%		

*p<.05

七、友伴

統計檢定結果如表4-27，發現「性別」、「年齡」、「教育程度」、「職業」與「家庭生命週期」等背景變項與「友伴」變項有顯著差異。

表4-27 不同背景變項與友伴百分比同質性檢定表

背景變項	友 伴							總和 N (%)	
	自己	同學	家人	同事	朋友	鄰居	無特定 對象		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
性 別	男	1 0.2%	1 0.2%	12 1.9%	5 0.8%	14 2.3%	6 1.0%	16 2.6%	55 8.9%
	女	26 4.2%	5 0.8%	9 1.5%	15 2.4%	219 35.5%	92 14.9%	196 31.8%	562 91.1%
卡方值	71.73*								
年 齡	20歲以下	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%
	20-29歲	0 0.0%	0 0.0%	3 0.5%	1 0.2%	0 0.0%	2 0.3%	0 0.0%	6 1.0%
	30-39歲	2 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 0.2%	5 0.8%	7 1.1%	15 2.4%
	40-49歲	3 0.5%	0 0.0%	2 0.3%	5 0.8%	38 6.2%	18 2.9%	34 5.5%	100 16.2%
	50-59歲	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%

(續表 4-27)

背景變項	友 伴							無特定 對象	總和 N
	自己	同學	家人	同事	朋友	鄰居			
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
50-59歲	9 1.5%	2 0.3%	5 0.8%	12 1.9%	92 14.9%	25 4.1%	71 11.5%	216 35.0%	
60歲以上	13 2.1%	4 0.6%	9 1.5%	2 0.3%	102 16.5%	48 7.8%	100 16.2%	278 45.1%	
卡方值	133.80*								
教 育 程 度	國小以下	11 1.8%	2 0.3%	5 0.8%	3 0.5%	91 14.7%	51 8.3%	84 13.6%	247 40.0%
	國中	7 1.1%	3 0.5%	5 0.8%	3 0.5%	65 10.5%	15 2.4%	45 7.3%	143 23.2%
	高中職	7 1.1%	0 0.0%	6 1.0%	12 1.9%	63 10.2%	24 3.9%	68 11.0%	180 29.2%
	大專院校	2 0.3%	1 0.2%	5 0.8%	1 0.2%	12 1.9%	8 1.3%	14 2.3%	43 7.0%
	研究所以上	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 0.2%	2 0.3%	0 0.0%	1 0.2%	4 0.6%
	卡方值	43.90*							
職 業	軍人	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%	0 0.0%	1 0.2%	1 0.2%	0 0.0%	4 0.6%
	民意代表	0 0.0%	0 0.0%	1 0.2%	2 0.3%	2 0.3%	2 0.3%	2 0.3%	9 1.5%
	專業人員	2 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%	14 2.3%	2 0.3%	9 1.5%	29 4.7%
	技術員	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%	2 0.3%	1 0.2%	0 0.0%	4 0.6%	9 1.5%
	事務工作人員	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%	0 0.0%	3 0.5%	0 0.0%	1 0.2%	6 1.0%
	服務工作人員	2 0.3%	2 0.3%	0 0.0%	2 0.3%	11 1.8%	3 0.5%	10 1.6%	30 4.9%
	農、林、漁、牧	0 0.0%	1 0.2%	4 0.6%	1 0.2%	15 2.4%	21 3.4%	33 5.3%	75 12.2%
	技術工	0 0.0%	0 0.0%	1 0.1%	3 0.5%	3 0.5%	3 0.5%	2 0.3%	12 2.0%

(續表 4-27)

背景變項	友 伴							無特定 對象	總和
	自己	同學	家人	同事	朋友	鄰居			
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
機械設備操作工	0.0%	0.0%	0.2%	0.5%	0.5%	0.5%	0.3%	1.9%	
	0	0	1	0	0	0	1	2	
非技術工	0.0%	0.0%	0.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.2%	0.3%	
	1	0	0	0	0	1	2	4	
自由業	0.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.2%	0.3%	0.6%	
	5	1	1	2	20	6	19	54	
家管	0.8%	0.2%	0.2%	0.3%	3.2%	1.0%	3.1%	8.8%	
	16	2	2	4	159	58	124	365	
其他	2.6%	0.3%	0.3%	0.6%	25.8%	9.4%	20.1%	59.2%	
	1	0	5	2	4	1	5	18	
卡方值	0.2%	0.0%	0.8%	0.3%	0.6%	0.2%	0.8%	2.9%	
				222.60*					
家庭生命週期	未婚	2	1	5	1	2	2	0	13
		0.3%	0.2%	0.8%	0.2%	0.3%	0.3%	0.0%	2.1%
	已婚尚無子女	0	0	1	0	1	1	0	3
		0.0%	0.0%	0.2%	0.0%	0.2%	0.2%	0.0%	0.5%
	子女6歲以下	1	0	0	0	0	1	0	2
		0.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.2%	0.0%	0.3%
	子女在6-12歲	0	0	0	1	3	4	4	12
		0.0%	0.0%	0.0%	0.2%	0.5%	0.6%	0.6%	1.9%
	子女在13-20歲	3	0	2	1	17	14	24	61
		0.5%	0.0%	0.3%	0.2%	2.8%	2.3%	3.9%	9.9%
	子女20歲以上	7	0	5	12	60	13	57	154
		1.1%	0.0%	0.8%	1.9%	9.7%	2.1%	9.2%	25.0%
	子女都已獨立， 在外居住	14	5	8	5	150	63	127	372
		2.3%	0.8%	1.3%	0.8%	24.3%	10.2%	20.6%	60.3%
	卡方值				120.52*				
平均每月	20,000元以下	22	5	11	10	174	78	152	452
		3.6%	0.8%	1.8%	1.6%	28.2%	12.6%	24.6%	73.3%
	20,001-30,000元	2	1	3	3	16	11	23	59
		0.3%	0.2%	0.5%	0.5%	2.6%	1.8%	3.7%	9.6%

(續表 4-27)

背景變項	友 伴							無特定 對象	總和 N
	自己	同學	家人	同事	朋友	鄰居			
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
所得									
30,001-40,000元	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%	2 0.3%	19 3.1%	2 0.3%	12 1.9%	37 6.0%	
40,001-50,000元	2 0.3%	0 0.0%	1 0.2%	4 0.6%	16 2.6%	3 0.5%	16 2.6%	42 6.8%	
50,001-60,000元 (含以上)	1 0.2%	0 0.0%	4 0.6%	1 0.2%	8 1.3%	4 0.6%	9 1.5%	27 4.4%	
卡方值	34.06								
總和	27 4.4%	6 1.0%	21 3.4%	20 3.2%	233 37.8%	98 15.9%	212 34.4%	617 100.0%	

*p<.05

八、地點

統計檢定結果如表4-28，發現「年齡」、「教育程度」、「職業」、「家庭生命週期」與「平均每月所得」等背景變項與「地點」變項有顯著差異。

表4-28 不同背景變項與地點百分比同質性檢定表

背景變項	地 點							總和 N
	自家 附近	公園	學校	運動 場	活動 中心	綜合 球場	其他	
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
性別								
男	10 1.6%	9 1.5%	15 2.4%	2 0.3%	14 2.3%	3 0.5%	2 0.3%	55 8.9%
女	65 10.5%	103 16.7%	180 29.2%	12 1.9%	161 26.1%	20 3.2%	21 3.4%	562 91.1%
卡方值	3.43							
年齡								
20歲以下	2 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%
20-29歲	5 0.8%	1 0.2%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	6 1.0%

(續表 4-28)

背景變項	地點							總和	
	自家附近	公園	學校	運動場	活動中心	綜合球場	其他		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
30-39歲	4 0.6%	3 0.5%	2 0.3%	0 0.0%	4 0.6%	0 0.0%	2 0.3%	15 2.4%	
40-49歲	12 1.9%	8 1.3%	24 3.9%	1 0.2%	47 7.6%	3 0.5%	5 0.8%	100 16.2%	
50-59歲	26 4.2%	42 6.8%	71 11.5%	5 0.8%	57 9.2%	7 1.1%	8 1.3%	216 35.0%	
60歲以上	26 4.2%	58 9.4%	98 15.9%	8 1.3%	67 10.9%	13 2.1%	8 1.3%	278 45.1%	
卡方值	81.81*								
教育程度	國小以下	21 3.4%	31 5.0%	87 14.1%	7 1.1%	77 12.5%	16 2.6%	8 1.3%	247 40.0%
	國中	19 3.1%	28 4.5%	44 7.1%	4 0.6%	38 6.2%	3 0.5%	7 1.1%	143 23.2%
	高中職	21 3.4%	38 6.2%	58 9.4%	2 0.3%	50 8.1%	4 0.6%	7 1.1%	180 29.2%
	大專院校	14 2.3%	12 1.9%	6 1.0%	1 0.2%	9 1.5%	0 0.0%	1 0.2%	43 7.0%
	研究所以上	0 0.0%	3 0.5%	0 0.0%	0 0.0%	1 0.2%	0 0.0%	0 0.0%	4 0.6%
	卡方值	52.71*							
職業	軍人	3 0.5%	1 0.2%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	4 0.6%
	民意代表	2 0.3%	0 0.0%	2 0.3%	1 0.2%	4 0.6%	0 0.0%	0 0.0%	9 1.5%
	專業人員	4 0.6%	11 1.8%	5 0.8%	0 0.0%	8 1.3%	0 0.0%	1 0.2%	29 4.7%
	技術員	1 0.2%	3 0.5%	3 0.5%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%	0 0.0%	9 1.5%
	事務工作人員	2 0.3%	1 0.2%	1 0.2%	0 0.0%	2 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	6 1.0%
	服務工作人員	5 0.8%	1 0.2%	9 1.5%	0 0.0%	14 2.3%	0 0.0%	1 0.2%	30 4.8%

(續表 4-28)

背景變項	地點							總和 N	
	自家 附近	公園	學校	運動 場	活動 中心	綜合 球場	其他		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
農、林、漁、牧	0.8%	0.2%	1.5%	0.0%	2.3%	0.0%	0.2%	4.9%	
	11	10	18	1	26	6	3	75	
技術工	1.8%	1.6%	2.9%	0.2%	4.2%	1.0%	0.5%	12.2%	
	0	4	4	0	4	0	0	12	
機械設備操作工	0.0%	0.6%	0.6%	0.0%	0.6%	0.0%	0.0%	1.9%	
	0	0	0	1	0	0	1	2	
非技術工	0.0%	0.0%	0.0%	0.2%	0.0%	0.0%	0.2%	0.3%	
	0	1	0	0	3	0	0	4	
自由業	0.0%	0.2%	0.0%	0.0%	0.5%	0.0%	0.0%	0.6%	
	6	4	16	1	20	2	5	54	
家管	1.0%	0.6%	2.6%	0.2%	3.2%	0.3%	0.8%	8.8%	
	36	73	134	10	88	12	12	365	
其他	5.8%	11.8%	21.7%	1.6%	14.3%	1.9%	1.9%	59.2%	
	5	3	3	0	6	1	0	18	
卡方值	0.8%	0.5%	0.5%	0.0%	1.0%	0.2%	0.0%	2.9%	
				133.25*					
家庭 生命 週期	未婚	7	1	2	0	2	0	1	13
		1.1%	0.2%	0.3%	0.0%	0.3%	0.0%	0.2%	2.1%
	已婚尚無子女	0	1	1	0	1	0	0	3
		0.0%	0.2%	0.2%	0.0%	0.2%	0.0%	0.0%	0.5%
	子女6歲以下	1	0	0	0	1	0	0	2
		0.2%	0.0%	0.0%	0.0%	0.2%	0.0%	0.0%	0.3%
	子女在6-12歲	4	2	2	1	2	0	1	12
		0.6%	0.3%	0.3%	0.2%	0.3%	0.0%	0.2%	1.9%
	子女在13-20歲	9	6	9	0	28	2	7	61
		1.5%	1.0%	1.5%	0.0%	4.5%	0.3%	1.1%	9.9%
	子女20歲以上	15	32	52	3	44	3	5	154
		2.4%	5.2%	8.4%	0.5%	7.1%	0.5%	0.8%	25.0%
	子女都已獨立，在外 居住	39	70	129	10	97	18	9	372
		6.3%	11.3%	20.9%	1.6%	15.7%	2.9%	1.5%	60.3%
	卡方值				71.44*				

(續表 4-28)

背景變項	地點							總和 N	
	自家 附近	公園	學校	運動 場	活動 中心	綜合 球場	其他		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
平均	20,000元以下	52 8.4%	67 10.9%	159 25.8%	12 1.9%	127 20.6%	19 3.1%	16 2.6%	452 73.3%
每	20,001-30,000元	7 1.1%	10 1.6%	12 1.9%	0 0.0%	23 3.7%	3 0.5%	4 0.6%	59 9.6%
月	30,001-40,000元	1 0.2%	15 2.4%	8 1.3%	0 0.0%	13 2.1%	0 0.0%	0 0.0%	37 6.0%
所	40,001-50,000元	5 0.8%	10 1.6%	14 2.3%	2 0.3%	8 1.3%	1 0.2%	2 0.3%	42 6.8%
得	50,001-60,000元 (含 以上)	10 1.6%	10 1.6%	2 0.3%	0 0.0%	4 0.6%	0 0.0%	1 0.2%	27 4.4%
	卡方值	62.51*							
	總和	75 12.2%	112 18.2%	195 31.6%	14 2.3%	175 28.4%	23 3.7%	23 3.7%	617 100.0%

*p<.05

九、花費

統計檢定結果如表4-29，發現「性別」、「年齡」、「教育程度」、「職業」、「家庭生命週期」與「平均每月所得」等背景變項與「花費」變項沒有差異。

表4-29 不同背景變項與花費百分比同質性檢定表

背景變項	花 費			總和 N	
	1,000元以下	1,001-3,000元	3,000元以上		
	N (%)	N (%)	N (%)		
性別	男	53 8.6%	2 0.3%	0 0.0%	55 8.9%
	女	553 89.6%	4 0.6%	5 0.8%	562 91.1%
	卡方值	4.92			

(續表 4-29)

背景變項	花 費			總和	
	1,000元以下	1,001-3,000元	3,000元以上		
	N (%)	N (%)	N (%)		
年齡	20歲以下	2 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%
	20-29歲	6 1.0%	0 0.0%	0 0.0%	6 1.0%
	30-39歲	15 2.4%	0 0.0%	0 0.0%	15 2.4%
	40-49歲	99 16.0%	1 0.2%	0 0.0%	100 16.2%
	50-59歲	211 34.2%	2 0.3%	3 0.5%	216 35.0%
	60歲以上	273 44.2%	3 0.5%	2 0.3%	278 45.1%
	卡方值		2.20		
	教育程度	國小以下	242 39.2%	2 0.3%	3 0.5%
國中		140 22.7%	3 0.5%	0 0.0%	143 23.2%
高中職		177 28.7%	1 0.2%	2 0.3%	180 29.2%
大專院校		43 7.0%	0 0.0%	0 0.0%	43 7.0%
研究所以上		4 0.6%	0 0.0%	0 0.0%	4 0.6%
卡方值			4.97		
職業	軍人	4 0.6%	0 0.0%	0 0.0%	4 0.6%
	民意代表	9 1.5%	0 0.0%	0 0.0%	9 1.5%
	專業人員	28 4.5%	0 0.0%	1 0.2%	29 4.7%
	技術員	8 1.3%	0 0.0%	1 0.2%	9 1.5%

(續表 4-29)

背景變項	花 費			總和	
	1,000元以下	1,001-3,000元	3,000元以上		
	N (%)	N (%)	N (%)		
事務工作人員	6 1.0%	0 0.0%	0 0.0%	6 1.0%	
服務工作人員	29 4.7%	1 0.2%	0 0.0%	30 4.9%	
農、林、漁、牧	72 11.7%	1 0.2%	2 0.3%	75 12.2%	
技術工	12 1.9%	0 0.0%	0 0.0%	12 1.9%	
機械設備操作工	2 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%	
非技術工	4 0.6%	0 0.0%	0 0.0%	4 0.6%	
自由業	54 8.8%	0 0.0%	0 0.0%	54 8.8%	
家管	361 58.5%	3 0.5%	1 0.2%	365 59.2%	
其他	17 2.8%	1 0.2%	0 0.0%	18 2.9%	
卡方值		27.14			
家庭 生命 週期	未婚	13 2.1%	0 0.0%	0 0.0%	13 2.1%
	已婚尚無子女	3 0.5%	0 0.0%	0 0.0%	3 0.5%
	子女6歲以下	2 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%
	子女在6-12歲	12 1.9%	0 0.0%	0 0.0%	12 1.9%
	子女在13-20歲	59 9.6%	1 0.2%	1 0.2%	61 9.9%
	子女20歲以上	150 24.3%	2 0.3%	2 0.3%	154 25.0%
	子女都已獨立, 在外 居住	367 59.5%	3 0.5%	2 0.3%	372 60.3%

(續表 4-29)

背景變項	花 費			總和	
	1,000元以下	1,001-3,000元	3,000元以上		
	N (%)	N (%)	N (%)		
卡方值		2.44			
平均	20,000元以下	445	4	3	452
每月		72.1%	0.6%	0.5%	73.3%
所得	20,001-30,000元	58	1	0	59
		9.4%	0.2%	0.0%	9.6%
	30,001-40,000元	37	0	0	37
		6.0%	0.0%	0.0%	6.0%
	40,001-50,000元	39	1	2	42
		6.3%	0.2%	0.3%	6.8%
	50,001-60,000元(含	27	0	0	27
	以上)	4.4%	0.0%	0.0%	4.4%
卡方值			11.19		
總和		606	6	5	617
		98.2%	1.0%	0.8%	100.0%

*p<.05

十、交通工具

統計檢定結果如表4-30，發現「性別」、「年齡」、「家庭生命週期」與「平均每月所得」等背景變項與「交通工具」變項有顯著差異。

表4-30 不同背景變項與交通工具百分比同質性檢定表

背景變項	交通工具					總和	
	徒步	騎乘腳踏車	騎乘機車	開車	搭乘大眾運輸		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
性別	男	18	20	14	3	0	55
		2.9%	3.2%	2.3%	0.5%	0.0%	8.9%
	女	94	265	190	11	2	562
		15.2%	42.9%	30.8%	1.8%	0.3%	91.1%
卡方值							12.28*

(續表 4-30)

背景變項	交通工具					總和 N (%)	
	徒步	騎乘腳踏 車	騎乘機車	開車	搭乘大眾 運輸		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
年 齡	20歲以下	2 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%
	20-29歲	5 0.8%	0 0.0%	1 0.2%	0 0.0%	0 0.0%	6 1.0%
	30-39歲	5 0.8%	5 0.8%	4 0.6%	1 0.2%	0 0.0%	15 2.4%
	40-49歲	16 2.6%	53 8.6%	29 4.7%	2 0.3%	0 0.0%	100 16.2%
	50-59歲	36 5.8%	81 13.1%	91 14.7%	8 1.3%	0 0.0%	216 35.0%
	60歲以上	48 7.8%	146 23.7%	79 12.8%	3 0.5%	2 0.3%	278 45.1%
	卡方值			51.79*			
	教 育 程 度	國小以下	46 7.5%	126 20.4%	72 11.7%	1 0.2%	2 0.3%
國中		26 4.2%	69 11.2%	45 7.3%	3 0.5%	0 0.0%	143 23.2%
高中職		32 5.2%	71 11.5%	68 11.0%	9 1.5%	0 0.0%	180 29.2%
大專院校		7 1.1%	19 3.1%	16 2.6%	1 0.2%	0 0.0%	43 7.0%
研究所以上		1 0.2%	0 0.0%	3 0.5%	0 0.0%	0 0.0%	4 0.6%
卡方值				22.88			
職 業	軍人	1 0.2%	1 0.2%	2 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	4 0.6%
	民意代表	1 0.2%	4 0.6%	3 0.5%	1 0.2%	0 0.0%	9 1.5%
	專業人員	3 0.5%	11 1.8%	14 2.3%	1 0.2%	0 0.0%	29 4.7%

(續表 4-30)

背景變項	交通工具					總和 N (%)	
	徒步	騎乘腳踏 車	騎乘機車	開車	搭乘大眾 運輸		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
技術員	2 0.3%	2 0.3%	4 0.6%	1 0.2%	0 0.0%	9 1.5%	
事務工作人員	3 0.5%	1 0.2%	2 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	6 1.0%	
服務工作人員	2 0.3%	15 2.4%	11 1.8%	2 0.3%	0 0.0%	30 4.9%	
農、林、漁、牧	14 2.3%	40 6.5%	18 2.9%	3 0.5%	0 0.0%	75 12.2%	
技術工	3 0.5%	3 0.5%	5 0.8%	1 0.2%	0 0.0%	12 1.9%	
機械設備操作工	1 0.2%	0 0.0%	1 0.2%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%	
非技術工	0 0.0%	3 0.5%	1 0.2%	0 0.0%	0 0.0%	4 0.6%	
自由業	10 1.6%	23 3.7%	20 3.2%	1 0.2%	0 0.0%	54 8.8%	
家管	67 10.9%	174 28.2%	118 19.1%	4 0.6%	2 0.3%	365 59.2%	
其他	5 0.8%	8 1.3%	5 0.8%	0 0.0%	0 0.0%	18 2.9%	
卡方值	39.16						
家庭 生命週期	未婚	7 1.1%	4 0.6%	2 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	13 2.1%
	已婚尚無子女	0 0.0%	1 0.2%	1 0.2%	1 0.2%	0 0.0%	3 0.5%
	子女6歲以下	2 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%
	子女在6-12歲	4 0.6%	7 1.1%	0 0.0%	1 0.2%	0 0.0%	12 1.9%
	子女在13-20歲	8 1.3%	27 4.4%	25 4.1%	1 0.2%	0 0.0%	61 9.9%
	子女20歲以上	29	66	55	4	0	154

(續表 4-30)

背景變項	交通工具					總和 N (%)	
	徒步	騎乘腳踏 車	騎乘機車	開車	搭乘大眾 運輸		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)		
子女都已獨立，在 外居住	4.7% 62 10.0%	10.7% 180 29.2%	8.9% 121 19.6%	0.6% 7 1.1%	0.0% 2 0.3%	25.0% 372 60.3%	
卡方值	46.97*						
平均 每月 所得	20,000元以下	82 13.3%	233 37.8%	130 21.1%	5 0.8%	2 0.3%	452 73.3%
	20,001-30,000元	12 1.9%	18 2.9%	25 4.1%	4 0.6%	0 0.0%	59 9.6%
	30,001-40,000元	9 1.5%	10 1.6%	17 2.8%	1 0.2%	0 0.0%	37 6.0%
	40,001-50,000元	3 0.5%	17 2.8%	18 2.9%	4 0.6%	0 0.0%	42 6.8%
	50,001-60,000元 (含以上)	6 1.0%	7 1.1%	14 2.3%	0 0.0%	0 0.0%	27 4.4%
	卡方值	44.71*					
	總和	112 18.2%	285 46.2%	204 33.1%	14 2.3%	2 0.3%	617 100.0%

*p<.05

十一、繳費

統計檢定結果如表4-31，發現「性別」、「年齡」、「教育程度」、「職業」、「家庭生命週期」與「平均每月所得」等背景變項與「繳費」變項沒有差異。

表4-31 不同背景變項與繳費百分比同質性檢定表

背景變項	繳費		總和 N (%)	
	是 N (%)	否 N (%)		
	性別	男		31 5.0%

(續表 4-31)

背景變項		繳	費	總和
		是 N (%)	否 N (%)	N (%)
	女	306 49.6%	256 41.5%	562 91.1%
	卡方值		0.07	
年齡	20歲以下	0 0.0%	2 0.3%	2 0.3%
	20-29歲	1 0.2%	5 0.8%	6 1.0%
	30-39歲	8 1.3%	7 1.1%	15 2.4%
	40-49歲	47 7.6%	53 8.6%	100 16.2%
	50-59歲	124 20.1%	92 14.9%	216 35.0%
	60歲以上	157 25.4%	121 19.6%	278 45.1%
	卡方值		9.31	
	教育程度	國小以下	148 24.0%	99 16.0%
國中		74 12.0%	69 11.2%	143 23.2%
高中職		88 14.3%	92 14.9%	180 29.2%
大專院校		24 3.9%	19 3.1%	43 7.0%
研究所以上		3 0.5%	1 0.2%	4 0.6%
卡方值			6.35	
職業	軍人	3 0.5%	1 0.2%	4 0.6%
	民意代表	6 1.0%	3 0.5%	9 1.5%

(續表 4-31)

背景變項	繳	費	總和
	是 N (%)	否 N (%)	N (%)
專業人員	15 2.4%	14 2.3%	29 4.7%
技術員	4 0.6%	5 0.8%	9 1.5%
事務工作人員	2 0.3%	4 0.6%	6 1.0%
服務工作人員	12 1.9%	18 2.9%	30 4.9%
農、林、漁、牧	42 6.8%	33 5.3%	75 12.2%
技術工	4 0.6%	8 1.3%	12 1.9%
機械設備操作工	1 0.2%	1 0.2%	2 0.3%
非技術工	2 0.3%	2 0.3%	4 0.6%
自由業	28 4.5%	26 4.2%	54 8.8%
家管	210 34.0%	155 25.1%	365 59.2%
其他	8 1.3%	10 1.6%	18 2.9%
卡方值		9.83	
家庭 生命 週期	未婚	6	13
		1.1%	2.1%
	已婚尚無子女	1	3
		0.3%	0.5%
	子女6歲以下	1	2
		0.2%	0.3%
	子女在6-12歲	7	12
		0.8%	1.9%
	子女在13-20歲	34	61
		4.4%	9.9%

(續表 4-31)

背景變項	繳費		總和	
	是	否		
	N	N	N	
	(%)	(%)	(%)	
子女20歲以上	91	63	154	
	14.7%	10.2%	25.0%	
子女都已獨立，在外居住	204	168	372	
	33.1%	27.2%	60.3%	
卡方值		4.90		
平均	20,000元以下	252	200	452
每月		40.8%	32.4%	73.3%
所得	20,001-30,000元	24	35	59
		3.9%	5.7%	9.6%
	30,001-40,000元	22	15	37
		3.6%	2.4%	6.0%
	40,001-50,000元	22	20	42
		3.6%	3.2%	6.8%
	50,001-60,000元(含以上)	17	10	27
		2.8%	1.6%	4.4%
卡方值		6.05		
總和		337	280	617
		54.6%	45.4%	100.0%

*p<.05

十二、學會集數

統計檢定結果如表4-32，發現「性別」、「年齡」、「職業」與「家庭生命週期」等背景變項與「學會集數」變項有顯著差異。

表4-32 不同背景變項與學會集數百分比同質性檢定表

背景變項	學會集數				總和	
	3集以下	4-6集	7-9集	10集以上		
	N	N	N	N		
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	
性別	男	5	4	18	28	55
		0.8%	0.6%	2.9%	4.5%	8.9%
	女	48	75	93	346	562

(續表 4-32)

背景變項	學會集數				總和	
	3集以下	4-6集	7-9集	10集以上		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
	7.8%	12.2%	15.1%	56.1%	91.1%	
卡方值	9.69*					
年 齡	20歲以下	2 0.3%	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	2 0.3%
	20-29歲	4 0.6%	0 0.0%	2 0.3%	0 0.0%	6 1.0%
	30-39歲	5 0.8%	2 0.3%	4 0.6%	4 0.6%	15 2.4%
	40-49歲	11 1.8%	17 2.8%	20 3.2%	52 8.4%	100 16.2%
	50-59歲	15 2.4%	28 4.5%	38 6.2%	135 21.9%	216 35.0%
	60歲以上	16 2.6%	32 5.2%	47 7.6%	183 29.7%	278 45.1%
	卡方值	72.93*				
	教 育 程 度	國小以下	20 3.2%	35 5.7%	39 6.3%	153 24.8%
國中		10 1.6%	17 2.8%	25 4.1%	91 14.7%	143 23.2%
高中職		17 2.8%	21 3.4%	37 6.0%	105 17.0%	180 29.2%
大專院校		6 1.0%	5 0.8%	9 1.5%	23 3.7%	43 7.0%
研究所以上		0 0.0%	1 0.2%	1 0.2%	2 0.3%	4 0.6%
卡方值		6.11				
職 業	軍人	1 0.2%	0 0.0%	1 0.2%	2 0.3%	4 0.6%
	民意代表	0 0.0%	2 0.3%	1 0.2%	6 1.0%	9 1.5%
	專業人員	0	4	11	14	29

(續表 4-32)

背景變項	學會集數				總和	
	3集以下	4-6集	7-9集	10集以上		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
	0.0%	0.6%	1.8%	2.3%	4.7%	
技術員	2	0	2	5	9	
	0.3%	0.0%	0.3%	0.8%	1.5%	
事務工作人員	0	2	1	3	6	
	0.0%	0.3%	0.2%	0.5%	1.0%	
服務工作人員	1	5	6	18	30	
	0.2%	0.8%	1.0%	2.9%	4.9%	
農、林、漁、牧	4	17	10	44	75	
	0.6%	2.8%	1.6%	7.1%	12.2%	
技術工	0	4	4	4	12	
	0.0%	0.6%	0.6%	0.6%	1.9%	
機械設備操作工	0	0	0	2	2	
	0.0%	0.0%	0.0%	0.3%	0.3%	
非技術工	1	1	0	2	4	
	0.2%	0.2%	0.0%	0.3%	0.6%	
自由業	6	9	6	33	54	
	1.0%	1.5%	1.0%	5.3%	8.8%	
家管	34	34	63	234	365	
	5.5%	5.5%	10.2%	37.9%	59.2%	
其他	4	1	6	7	18	
	0.6%	0.2%	1.0%	1.1%	2.9%	
卡方值			55.30*			
家庭	未婚	6	2	1	4	13
生命週期		1.0%	0.3%	0.2%	0.6%	2.1%
	已婚尚無子女	1	0	0	2	3
		0.2%	0.0%	0.0%	0.3%	0.5%
	子女6歲以下	1	1	0	0	2
		0.2%	0.2%	0.0%	0.0%	0.3%
	子女在6-12歲	1	1	7	3	12
		0.2%	0.2%	1.1%	0.5%	1.9%
	子女在13-20歲	9	11	10	31	61
		1.5%	1.8%	1.6%	5.0%	9.9%
	子女20歲以上	12	21	28	93	154

(續表 4-32)

背景變項	學會集數				總和	
	3集以下	4-6集	7-9集	10集以上		
	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	N (%)	
子女都已獨立，在外居住	1.9% 23	3.4% 43	4.5% 65	15.1% 241	25.0% 372	
卡方值	3.7%	7.0%	10.5%	39.1%	60.3%	
			57.80*			
平均每月所得	20,000元以下	40 6.5%	57 9.2%	76 12.3%	279 45.2%	452 73.3%
	20,001-30,000元	5 0.8%	9 1.5%	11 1.8%	34 5.5%	59 9.6%
	30,001-40,000元	5 0.8%	5 0.8%	10 1.6%	17 2.8%	37 6.0%
	40,001-50,000元	1 0.2%	4 0.6%	11 1.8%	26 4.2%	42 6.8%
	50,001-60,000元 (含以上)	2 0.3%	4 0.6%	3 0.5%	18 2.9%	27 4.4%
卡方值			9.74			
總和		53 8.6%	79 12.8%	111 18.0%	374 60.6%	617 100.0%

*p<.05

第五節 元極舞者背景變項在元極舞阻礙因素的差異比較

本節旨在探討屏東縣元極舞者不同背景變項在元極舞阻礙因素上的差異情形。並將所得的結果進行分析與討論。元極舞者背景變項包括性別、年齡、教育程度、職業、家庭生命週期、平均每月所得等六個背景變項。元極舞阻礙因素則以個人心理因素、運動認知與環境因素、時間因素及經驗因素為指標。

一、性別

由表4-33得知，不同性別的元極舞者在「個人心理因素」($t=2.31, p<.05$)及「經驗因素」($t=2.43, p<.05$)上達顯著差異，男元極舞者的元極舞阻礙因素高於女元極舞者。在「運動認知與環境因素」及「時間因素」上未達顯著差異。

表4-33 性別在元極舞阻礙因素的t檢定及差異情形摘要表

阻礙因素	性別	人數	平均數	標準差	t 值
個人心理因素	男	55	2.41	0.72	2.31*
	女	562	2.19	0.67	
運動認知與環境因素	男	55	2.18	0.68	0.39
	女	562	2.14	0.69	
時間因素	男	55	2.38	0.85	0.83
	女	562	2.28	0.86	
經驗因素	男	55	2.64	0.80	2.43*
	女	562	2.37	0.78	

* $p<.05$

二、年齡

由表4-34得知，不同年齡的元極舞者在「個人心理因素」、「運動認知與環境因素」、「時間因素」及「經驗因素」等四個構面的阻礙上皆未達顯著差異。

表4-34 年齡在元極舞阻礙因素的差異檢定表

阻礙因素		平方和	自由度	平均平方和	F
個人心理因素	組間	1.58	5	0.32	0.68
	組內	284.52	611	0.47	
	總和	286.10	616		
運動認知與環境因素	組間	2.98	5	0.60	1.26
	組內	289.73	611	0.47	
	總和	292.71	616		
時間因素	組間	2.30	5	0.46	0.63
	組內	447.75	611	0.73	
	總和	450.05	616		
經驗因素	組間	5.61	5	1.12	1.84
	組內	372.12	611	0.61	
	總和	377.73	616		

*p<.05

三、教育程度

由表4-35得知，不同教育程度的元極舞者在「經驗因素」上未達顯著差異，但在「個人心理因素」（ $F=3.29$ ， $p<.05$ ）、「運動認知與環境因素」（ $F=3.69$ ， $p<.05$ ）及「時間因素」（ $F=2.83$ ， $p<.05$ ）上達顯著差異。

經Tukey事後比較發現，如表4-36：在「個人心理因素」方面，教育程度國小以下的元極舞者參與元極舞阻礙顯著高於教育程度高中職的元極舞者（ $p<.05$ ）；在「運動認知與環境因素」方面，教育程度國小以下的元極舞者參與元極舞阻礙顯著高於教育程度高中職的元極舞者及大專院校的元極舞者（ $p<.05$ ）；在「時間因素」方面，教育程度國小以下與教育程度國中的元極舞者參與元極舞阻礙顯著高於教育程度大專院校的元極舞者（ $p<.05$ ）。

表4-35 教育程度在元極舞阻礙因素的差異檢定表

阻礙因素		平方和	自由度	平均平方和	F
個人心理因素	組間	6.03	4	1.51	3.29*
	組內	280.07	612	0.46	
	總和	286.10	616		
運動認知與環境因素	組間	6.90	4	1.72	3.69*
	組內	285.81	612	0.47	
	總和	292.71	616		
時間因素	組間	8.17	4	2.04	2.83*
	組內	441.89	612	0.72	
	總和	450.05	616		
經驗因素	組間	3.10	4	0.77	1.26
	組內	374.63	612	0.61	
	總和	377.73	616		

* $p<.05$

表4-36 教育程度在元極舞阻礙因素事後比較摘要表

阻礙因素	組別	教育程度	人數	平均數	標準差	F	Tukey
個人心理因素	1	國小以下	247	2.32	0.69	3.29*	1>3
	2	國中	143	2.21	0.66		
	3	高中職	180	2.12	0.66		
	4	大專院校	43	2.01	0.69		
	5	研究所以上	4	2.32	1.08		
運動認知與環境因素	1	國小以下	247	2.26	0.69	3.69*	1>3 1>4
	2	國中	143	2.12	0.64		
	3	高中職	180	2.06	0.67		
	4	大專院校	43	1.93	0.78		
	5	研究所以上	4	2.42	1.06		
時間因素	1	國小以下	247	2.35	0.87	2.83*	1>4 2>4
	2	國中	143	2.33	0.85		
	3	高中職	180	2.26	0.83		
	4	大專院校	43	1.90	0.84		
	5	研究所以上	4	2.06	0.77		
經驗因素	1	國小以下	247	2.46	0.78	1.26	
	2	國中	143	2.41	0.76		
	3	高中職	180	2.31	0.75		
	4	大專院校	43	2.28	0.91		
	5	研究所以上	4	2.63	1.23		

*p<.05；#無顯著差異。

四、職業

由表4-37得知，不同職業的元極舞者在「時間因素」上未達顯著差異，但在「個人心理因素」（ $F=1.96, p<.05$ ）、「運動認知與環境因素」（ $F=2.77, p<.05$ ）及「經驗因素」（ $F=1.97, p<.05$ ）上達顯著差異。

經Tukey事後比較發現，如表4-38：在「個人心理因素」方面，職業是農、林、漁、牧的元極舞者參與元極舞阻礙顯著高於職業是服務工作人員及售貨員的元極舞者及職業是家管的元極舞者（ $p<.05$ ）；在「運動認知與環境因素」方面，職業是農、林、漁、牧的元極舞者參與元極舞阻礙顯著高於職業是服務工作人員及售貨員的元極舞者（ $p<.05$ ）；在「經驗因素」方面，則無顯著差異。

表4-37 職業在元極舞阻礙因素的差異檢定表

阻礙因素		平方和	自由度	平均平方和	F
個人心理因素	組間	10.72	12	0.89	1.96*
	組內	275.37	604	0.46	
	總和	286.10	616		
運動認知與環境因素	組間	15.28	12	1.27	2.77*
	組內	277.43	604	0.46	
	總和	292.71	616		
時間因素	組間	10.80	12	0.90	1.24
	組內	439.25	604	0.73	
	總和	450.05	616		
經驗因素	組間	14.21	12	1.18	1.97*
	組內	363.51	604	0.60	
	總和	377.73	616		

* $p<.05$

表4-38 職業在元極舞阻礙因素事後比較摘要表

阻礙因素	組別	職業	人數	平均數	標準差	F	Tukey
個人心理因素	1	軍人	4	2.09	0.51	1.96*	7>6 7>12
	2	民意代表、主管及經理人員	9	2.44	1.10		
	3	專業人員	29	2.08	0.59		
	4	技術員及助理專業人員	9	2.37	0.84		
	5	事務工作人員	6	1.94	0.62		
	6	服務工作人員及售貨員	30	1.97	0.82		
	7	農、林、漁、牧	75	2.49	0.63		
	8	技術工	12	2.11	0.92		
	9	機械設備操作工及組裝工	2	1.50	0.71		
	10	非技術工及體力工	4	1.95	0.60		
	11	自由業	54	2.16	0.67		
	12	家管	365	2.20	0.66		
	13	其他	18	2.22	0.47		
運動認知與環境因素	1	軍人	4	1.81	0.28	2.77*	7>6
	2	民意代表、主管及經理人員	9	2.26	0.93		
	3	專業人員	29	2.01	0.58		
	4	技術員及助理專業人員	9	2.41	1.17		
	5	事務工作人員	6	1.63	0.44		
	6	服務工作人員及售貨員	30	1.85	0.74		
	7	農、林、漁、牧	75	2.43	0.61		
	8	技術工	12	1.96	0.75		
	9	機械設備操作工及組裝工	2	1.50	0.71		
	10	非技術工及體力工	4	2.17	0.26		
	11	自由業	54	2.08	0.67		
	12	家管	365	2.15	0.69		
	13	其他	18	1.85	0.42		

(續表 4-38)

阻礙因素	組別	職業	人數	平均數	標準差	F	Tukey
時間因素	1	軍人	4	1.88	0.72	1.24	
	2	民意代表、主管及經理人員	9	2.44	1.05		
	3	專業人員	29	2.11	0.67		
	4	技術員及助理專業人員	9	2.58	1.23		
	5	事務工作人員	6	2.00	0.69		
	6	服務工作人員及售貨員	30	2.25	0.93		
	7	農、林、漁、牧	75	2.53	0.73		
	8	技術工	12	2.35	1.10		
	9	機械設備操作工及組裝工	2	1.50	0.71		
	10	非技術工及體力工	4	2.81	0.94		
	11	自由業	54	2.26	0.91		
	12	家管	365	2.26	0.86		
	13	其他	18	2.11	0.75		
經驗因素	1	軍人	4	2.69	0.13	1.97*	#
	2	民意代表、主管及經理人員	9	2.61	1.02		
	3	專業人員	29	2.29	0.80		
	4	技術員及助理專業人員	9	2.81	0.95		
	5	事務工作人員	6	2.08	0.44		
	6	服務工作人員及售貨員	30	2.13	0.78		
	7	農、林、漁、牧	75	2.67	0.61		
	8	技術工	12	2.21	1.12		
	9	機械設備操作工及組裝工	2	1.50	0.71		
	10	非技術工及體力工	4	2.38	0.43		
	11	自由業	54	2.31	0.74		
	12	家管	365	2.37	0.80		
	13	其他	18	2.60	0.69		

* $p < .05$; # 無顯著差異。

五、家庭生命週期

由表4-39得知，不同家庭生命週期的元極舞者在「個人心理因素」及「經驗因素」上未達顯著差異，但在「運動認知與環境因素」(F=2.83, p<.05)及「時間因素」(F=2.12, p<.05)上達顯著差異。

經Tukey事後比較發現，如表4-40：在「運動認知與環境因素」方面，家庭生命週期子女在6-12歲、子女20歲以上及子女都已獨立，在外居住的元極舞者參與元極舞阻礙顯著高於家庭生命週期未婚的元極舞者(p<.05)；在「時間因素」方面，則無顯著差異。

表4-39 家庭生命週期在元極舞阻礙因素的差異檢定表

阻礙因素		平方和	自由度	平均平方和	F
個人心理因素	組間	1.60	6	0.27	0.57
	組內	284.50	610	0.47	
	總和	286.10	616		
運動認知與環境因素	組間	7.93	6	1.32	2.83*
	組內	284.78	610	0.47	
	總和	292.71	616		
時間因素	組間	9.21	6	1.54	2.12*
	組內	440.85	610	0.72	
	總和	450.05	616		
經驗因素	組間	1.68	6	0.28	0.45
	組內	376.04	610	0.62	
	總和	377.73	616		

*p<.05

表4-40 家庭生命週期在元極舞阻礙因素事後比較摘要表

阻礙因素	組別	不同家庭生命週期	人數	平均數	標準差	F	Tukey
個人心理因素	1	未婚	13	1.98	0.74	0.57	
	2	已婚尚無子女	3	2.06	1.20		
	3	子女6歲以下	2	2.64	1.03		
	4	子女在6-12歲	12	2.27	0.89		
	5	子女在13-20歲	61	2.16	0.80		
	6	子女20歲以上	154	2.25	0.65		
	7	子女都已獨立，在外居住	372	2.21	0.66		
運動認知與環境因素	1	未婚	13	1.53	0.35	2.83*	4 > 1
	2	已婚尚無子女	3	2.07	1.33		6 > 1
	3	子女6歲以下	2	3.00	0.79		7 > 1
	4	子女在6-12歲	12	2.36	1.05		
	5	子女在13-20歲	61	2.04	0.80		
	6	子女20歲以上	154	2.18	0.68		
	7	子女都已獨立，在外居住	372	2.16	0.65		
時間因素	1	未婚	13	1.65	0.63	2.12*	#
	2	已婚尚無子女	3	1.67	0.58		
	3	子女6歲以下	2	3.25	0.35		
	4	子女在6-12歲	12	2.46	1.10		
	5	子女在13-20歲	61	2.23	0.91		
	6	子女20歲以上	154	2.34	0.87		
	7	子女都已獨立，在外居住	372	2.29	0.83		

(續表 4-40)

阻礙因素	組別	不同家庭生命週期	人數	平均數	標準差	F	Tukey
經驗因素	1	未婚	13	2.48	0.90	0.45	
	2	已婚尚無子女	3	2.25	1.39		
	3	子女6歲以下	2	2.38	0.53		
	4	子女在6-12歲	12	2.60	1.14		
	5	子女在13-20歲	61	2.28	0.84		
	6	子女20歲以上	154	2.43	0.75		
	7	子女都已獨立，在外居住	372	2.39	0.77		

* $p < .05$ ；# 無顯著差異。



六、平均每月所得

由表4-41得知，不同平均每月所得的元極舞者在「個人心理因素」及「經驗因素」上未達顯著差異，但在「運動認知與環境因素」(F=3.42, $p < .05$)及「時間因素」(F=2.35, $p < .05$)上達顯著差異。

經Tukey事後比較發現，如表4-42：在「運動認知與環境因素」方面，平均每月所得20,000元以下及30,001-40,000元的元極舞者參與元極舞阻礙顯著高於平均每月所得50,001-60,000元(含以上)的元極舞者($p < .05$)；在「時間因素」方面，平均每月所得30,001-40,000元的元極舞者參與元極舞阻礙顯著高於平均每月所得50,001-60,000元(含以上)的元極舞者($p < .05$)。

表4-41 平均每月所得在元極舞阻礙因素的差異檢定表

阻礙因素		平方和	自由度	平均平方和	F
個人心理因素	組間	3.83	4	0.96	2.08
	組內	282.27	612	0.46	
	總和	286.10	616		
運動認知與環境因素	組間	6.40	4	1.60	3.42*
	組內	286.31	612	0.47	
	總和	292.71	616		
時間因素	組間	6.80	4	1.70	2.35*
	組內	443.25	612	0.72	
	總和	450.05	616		
經驗因素	組間	4.67	4	1.17	1.91
	組內	373.06	612	0.61	
	總和	377.73	616		

* $p < .05$

表4-42 平均每月所得在元極舞阻礙因素事後比較摘要表

阻礙因素	組別	不同平均每月所得	人數	平均數	標準差	F	Tukey
個人心理因素	1	20,000元以下	452	2.23	0.67	2.08	
	2	20,001-30,000元	59	2.13	0.64		
	3	30,001-40,000元	37	2.34	0.65		
	4	40,001-50,000元	42	2.22	0.80		
	5	50,001-60,000元(含以上)	27	1.90	0.67		
運動認知與環境因素	1	20,000元以下	452	2.17	0.67	3.42*	1 > 5
	2	20,001-30,000元	59	2.02	0.68		3 > 5
	3	30,001-40,000元	37	2.32	0.61		
	4	40,001-50,000元	42	2.18	0.85		
	5	50,001-60,000元(含以上)	27	1.75	0.71		
時間因素	1	20,000元以下	452	2.29	0.86	2.35*	3 > 5
	2	20,001-30,000元	59	2.24	0.79		
	3	30,001-40,000元	37	2.60	0.82		
	4	40,001-50,000元	42	2.29	0.93		
	5	50,001-60,000元(含以上)	27	1.95	0.69		
經驗因素	1	20,000元以下	452	2.41	0.78	1.91	
	2	20,001-30,000元	59	2.27	0.79		
	3	30,001-40,000元	37	2.56	0.65		
	4	40,001-50,000元	42	2.45	0.85		
	5	50,001-60,000元(含以上)	27	2.09	0.86		

*p<.05；#無顯著差異。

第六節 綜合討論

以下分別將本研究所得的結果分為一、元極舞者各項背景討論；二、元極舞者參與元極舞現況；三、元極舞者參與元極舞阻礙因素的現況；四、元極舞者背景變項在元極舞參與現況的差異比較；五、元極舞者背景變項在元極舞阻礙因素的差異比較等五個部份，討論如後。

一、元極舞者各項背景討論

以下為本研究對象屏東縣元極舞者的各項背景，包含元極舞者的性別、年齡、教育程度、職業、家庭生命週期、平均每月所得等六項，分別討論如下：

(一) 性別

本研究對象男性元極舞者55人，佔8.9%，女性元極舞者562人，佔91.1%。

本研究發現，女性元極舞者明顯多於男性元極舞者，男女比例約1:10，符合屏東縣元極舞母群的男女比例。此結果與元極舞者以女性居多（吳芳成，2006；洪國祥，2007；楊木仁，2001；蔡碧女，2001；鍾旻純，2005；鍾旻純、吳益佳、林建成，2005；簡世煜，2005）的結果相符；亦與訪談中元極舞者以婦女居多的結果相符。中華民國體育學會（2000）以教師為研究對象所獲得的結果：男性教師多以「競賽類運動」為主，女性教師則以較「溫和」、「不劇烈」的健身性運動項目為主。由於元極舞屬於較「溫和」、「不劇烈」的健身性運動項目，因此，參與元極舞以女性居多。

(二) 年齡

本研究對象以60歲以上元極舞者278人最多，佔45.1%，

50~59 歲的元極舞者次之 216 人，佔 35.0%，其餘依序為 40~49 歲元極舞者 100 人，佔 16.2%，30~39 歲元極舞者 15 人，佔 2.4%，20 歲以下元極舞者 2 人，佔 0.3%。

本研究發現，隨著年齡的增加，元極舞者的人數愈多。此結果與相關研究（吳芳成，2006；洪國祥，2007；楊木仁，2001；蔡碧女，2001；鍾旻純，2005；鍾旻純、吳益佳、林建成，2005；簡世煜，2005）所提到元極舞者以中老年人居多的結果相符；亦與訪談中元極舞者以中老年人居多的結果相符。可能原因是元極舞運動是屬於中低強度的運動（鍾旻純、吳益佳、林建成，2005），適合中老年人。

（三）教育程度

本研究對象以教育程度為國小以下元極舞者 247 人最多，佔 40.0%，高中學歷元極舞者次之 180 人，佔 29.2%，國中學歷元極舞者 143 人，佔 23.2%，大專院校元極舞者 43 人，佔 7.0%，研究所以以上元極舞者 4 人，佔 0.6%。

本研究發現，元極舞者的教育程度大多在高中以下。從相關研究（吳芳成，2006；洪國祥，2007；楊木仁，2001；蔡碧女，2001；鍾旻純，2005；鍾旻純、吳益佳、林建成，2005；簡世煜，2005）中得知元極舞者以中老年女性居多。早期重男輕女的觀念，中老年女性的教育程度普遍不高，相對元極舞者的教育程度亦以國小以下居多。

（四）職業

本研究對象以家管的元極舞者 365 人最多，佔 59.2%，農、林、漁、牧的元極舞者次之 75 人，佔 12.2%，其餘依序為：自由的元極舞者 54 人，佔 8.8%，服務工作人員及售貨員（商...）

的元極舞者 30 人，佔 4.9%，專業人員（公、教、醫...）的元極舞者 29 人，佔 4.7%，其他（學生、退休人員）的元極舞者 18 人，佔 2.9%，技術工的元極舞者 12 人最多，佔 1.9%，民意代表、主管及經理人員的元極舞者 9 人，佔 1.5%，技術員及助理專業人員的元極舞者 9 人，佔 1.5%，事務工作人員（祕書、郵務、接待...）的元極舞者 6 人，佔 1.0%，軍人的元極舞者 4 人，佔 0.6%，非技術工及體力工（洗車、清掃、垃圾收集...）的元極舞者 4 人，佔 0.6%，機械設備操作工及組裝工的元極舞者 2 人，佔 0.3%。

本研究發現，元極舞者的職業以勞力階級為多。從李素馨（1997）的研究發現，時間是影響職業婦女參與休閒活動的重要因素之一。行政院體育委員會（1999）調查發現，已婚中年職業婦女白天投入工作，下班後又忙於家務、照顧小孩，參與運動比率很低。職業為家管的元極舞者與一般職業婦女相較，有較多的時間參與休閒活動，因此，從事元極舞運動以職業為家管者最多。

（五）家庭生命週期

本研究對象以子女都已獨立，在外居住的元極舞者 372 人最多，佔 60.3%，子女 20 歲以上的元極舞者 154 人，佔 20.0%，子女在 13-20 歲的元極舞者 61 人，佔 9.9%，未婚的元極舞者 13 人，佔 2.1%，子女在 6-12 歲的元極舞者 12 人，佔 1.9%，已婚尚無子女的元極舞者 3 人，佔 0.5%，子女 6 歲以下的元極舞者 2 人，佔 0.3%。

本研究發現，隨著子女年齡增大，元極舞者的人數愈多。從李素馨（1997）的研究發現，時間是影響職業婦女參與休閒活動的重要因素之一。行政院體育委員會（1999）調查發現，已婚中年職業婦女白天投入工作，下班後又忙於家務、照顧小孩，參與

運動比率很低。對於婦女來說，照顧家庭—尤其是小孩，使他們的時間被分割，常常無法從事必要及足夠的活動。如果子女都已獨立，則有較多的時間參與休閒活動。因此，本研究對象以子女都已獨立，在外居住的元極舞者最多。

（六）平均每月所得

本研究對象以平均每月所得在 20,000 元以下的元極舞者 452 人最多，佔 73.3%，平均每月所得在 20,001-30,000 元的元極舞者次之 59 人，佔 9.6%，其餘依序為：平均每月所得在 40,001-50,000 元的元極舞者 42 人，佔 6.8%，平均每月所得在 30,001-40,000 元的元極舞者 37 人，佔 6.0%，平均每月所得在 50,001-60,000 元（含以上）的元極舞者 27 人，佔 4.4%。

本研究發現，每月所得愈高，元極舞者的人數愈少。由於本研究的研究對象以女性、職業以家管為最多，負擔大部分的家事及教養孩子的責任又無津貼，相對平均每月所得亦以 20,000 元以下的元極舞者最多。

二、元極舞者參與元極舞現況

以下針對屏東縣元極舞者參與元極舞現況，包括從事元極舞的資歷、時間、時段、每週次數、是否有專業人員指導、每次時間、友伴、地點、每月花費、交通工具、是否繳費、已學會幾集元極舞。分別討論如下：

（一）從事元極舞的資歷

由研究結果得知資歷 3 年以上的元極舞者 374 人最多，佔 60.6%，1 年以上，未滿 2 年的元極舞者 83 人次之，佔 13.5%，未滿 1 年的元極舞者 81 人，佔 13.1%，2 年以上，未滿 3 年的元極舞者 79 人，僅佔 12.8%。

本研究發現，隨著資歷的提高，元極舞者的人數愈多。根據蘇瑛敏（1997）針對台北縣市的婦女研究發現，不論有職者或無職者平均有 71.3% 的時間待在家中。由研究結果得知資歷 3 年以上的元極舞者最多，顯示元極舞者比一般婦女更能克服任何運動阻礙因素，有較高的參與運動人口的趨勢。

（二）平常從事元極舞的時間

由研究結果得知以假日及非假日都從事元極舞運動的元極舞者 444 人最多，佔 72.0%，非假日從事元極舞運動的元極舞者 146 人次之，佔 23.7%，假日從事元極舞運動的元極舞者 27 人，僅佔 4.4%。

在運動的時間方面，選擇「假日」與「非假日」兩者皆有者皆高於選擇「假日」者及選擇「非假日」者（王宗吉，1999；陳鴻雁，2000；謝鎮偉，2002）。本研究的結果與上述文獻所得結果頗為接近，顯示元極舞者在從事休閒運動時間的選擇上，大致與一般民眾相近，在閒暇時間不管是假日或非假日皆有從事休閒運動的習慣。

（三）從事元極舞的時段

由研究結果得知清晨從事元極舞運動的元極舞者 356 人最多，佔 57.7%，夜間從事元極舞運動的元極舞者 219 人次之，佔 35.5%，下午從事元極舞運動的元極舞者 23 人，佔 3.7%，上午從事元極舞運動的元極舞者 19 人，僅佔 3.1%。

國內民眾從事休閒運動習慣上以「下午」時段為主（王宗吉，1999；李國華，1994；陳鴻雁，2000；謝鎮偉，2002）。其結果與本研究有所不同，可能的原因是元極舞者以團練為主，一般以清晨或夜間較有空閒時間。李國華（1994）指出在晨間運動的人

口比例，隨著年齡的增長有增多的趨勢。本研究對象以中老年人居多，因此，與本研究結果清晨從事元極舞運動的元極舞者最多相符。

（四）每週參與元極舞的次數

由研究結果得知每週參與 6 次以上元極舞運動的元極舞者 246 人最多，佔 39.9%，每週參與 4-5 次的元極舞者 201 人次之，佔 32.6%，每周參與 2-3 次的元極舞者 131 人，佔 21.1%，每周參與 1 次以下的元極舞者 39 人，僅佔 6.3%。

本研究發現，每週參與次數增加，元極舞者人數愈多。從相關研究（吳芳成，2006；洪國祥，2007；楊木仁，2001；蔡碧女，2001；鍾旻純，2005；鍾旻純、吳益佳、林建成，2005；簡世煜，2005）中得知長期規律從事元極舞運動對抵抗疾病、防止機能退化、增進人際關係、運動安全皆有助益。行政院衛生署（1996）建議國人每週應至少運動三次，每次時間最好能夠持續二十至三十分鐘以上。由結果顯示，元極舞者每週有較高的參與次數，除了強化身體機能、增進人際關係，亦符合行政院衛生署的標準。

（五）平常從事元極舞是否有專業人員指導

由研究結果得知平常從事元極舞有專業人員指導者 588 人，佔 95.3%，無專業人員指導者 29 人，佔 4.7%。

本研究發現，有專業人員指導者明顯多於無專業人員指導者。顯示元極舞者在元極舞運動方面仍有許多需要仰賴專業指導員加以說明或解說。由於中華元極舞及功法研究會每年皆會推出新的元極舞動作，亦會協助訓練各協會的指導人員回各地區免費教授指導元極舞，有專業人員的協助指導，在元極舞的推廣上才能達到事半功倍的成效。

(六) 每次元極舞花費的時間

由研究結果得知每次參與元極舞運動的時間每次2小時以內的元極舞者最多，有315人，佔51.1%，一小時以內的元極舞者259人次之，佔42.0%，2小時以上的元極舞者22人，佔3.6%，30分鐘以內的元極舞者21人，僅佔3.4%。

本研究發現，元極舞者每次參與元極舞運動的時間大多在30分鐘以上。元極舞者均能達到行政院衛生署（1996）建議每次運動時間最好能夠持續二十至三十分鐘以上所要求的水準，對於運動者本身的健康而言，有莫大的幫助。

(七) 元極舞友伴

由研究結果得知元極舞者參與元極舞運動的友伴以朋友最多233人，佔37.8%，無特定對象212人次之，佔34.4%，其餘依序為鄰居98人，佔15.9%，獨自從事27人，佔4.4%，家人21人，佔3.4%，同事20人，佔3.2%，同學6人，僅佔1.0%。

李國華（1994）指出國小教師參與休閒運動的友伴主要為「學校同事」，其次為「家人」，「單獨活動」及參加校外俱樂部並不多。王宗吉（1999）指出台灣省民參與休閒運動時的友伴主要以「家人」為主，其次為「朋友」，第三為「獨自從事」。謝鎮偉（2002）指出輔仁大學教職員工在參與休閒運動的友伴方面，選擇以「家人」一同參與者最高，其次為「獨自從事」，第三為「朋友」。顯示元極舞者在參與休閒運動時所選擇的友伴與國小教師、一般民眾及大學教職員工有明顯的不同。可能原因是元極舞團體的屬性是社區團體，團員間常會呼朋引伴，從相關研究（吳芳成，2006；洪國祥，2007；楊木仁，2001；蔡碧女，2001；鍾旻純，2005；鍾旻純、吳益佳、林建成，2005；簡世煜，2005）

中得知長期規律從事元極舞運動可增進人際關係。因練習元極舞而認識許多無特定對象的友伴。因此，元極舞者參與元極舞運動的友伴以朋友、無特定對象最多。

(八) 從事元極舞的地點 (可複選)

由研究結果得知從事元極舞運動的地點以學校最多239人，佔38.7%，活動中心176人次之，佔28.5%，其餘依序為公園147人，佔23.8%，自家附近95人，佔15.4%，綜合球場23人，佔3.7%，其他23人，佔3.7%，運動場21人，佔3.4%。

本研究發現，元極舞者從事元極舞運動的地點多以就近、方便為主。此與謝鎮偉(2002)以輔仁大學教職員工為例的研究結果相近。由結果可看出，元極舞者由於社區位置上的便利性與熟悉性，多數就近選擇學校運動場地為主；「活動中心」與「公園」由於場地較為廣闊，亦為元極舞者主要選擇的運動地點。

(九) 個人平均每月元極舞花費

由研究結果得知個人從事元極舞運動平均每月花費以1,000元以下者最多606人，佔98.2%，1,001-3,000元者6人次之，佔1.0%，3,000元以上者5人，佔0.8%。

本研究發現，每月花費愈少，元極舞者人數愈多。由於元極舞屬於免費的教學，義務的推廣(楊木仁，2001；蔡碧女，2001)；且由訪談中得知從事元極舞運動只收取會員費，不另收其他費用，所以從事元極舞運動平均每月花費以1,000元以下者最多。

(十) 最常利用何種方式前往從事元極舞地點 (可複選)

由研究結果得知利用何種方式前往從事元極舞運動地點以騎乘腳踏車最多287人，佔46.5%，騎乘機車221人次之，佔35.8%，其餘依序為徒步144人，佔23.3%，開車14人，佔2.3%，搭乘大眾

運輸（公車、火車）2人，佔0.3%，其他0人，佔0%。

本研究發現，元極舞者以騎乘腳踏車、騎乘機車、徒步等三種方式前往從事元極舞地點最多。此結果與張鎮倫（2005）的研究指出三軍總部職業軍官參與休閒運動的交通工具以「徒步」方式為主及謝鎮偉（2002）的研究指出輔仁大學教職員工參與休閒運動以「徒步」前往為主要的交通方式的研究結果頗為相近。元極舞團體的屬性是社區團體，練習地點為求社區位置上的便利性與熟悉性，多數選擇以住家附近的場地為主。因此，以「騎乘腳踏車」、「騎乘機車」、「徒步」的方式前往運動地點為多數。

（十一）從事的元極舞是否必須繳費用（如場地費、會員費）

由研究結果得知個人在從事元極舞運動是否需固定繳交費用以回答是最多337人，佔54.6%，回答否者280人，佔45.4%。

本研究發現，從事元極舞運動需固定繳交費用者多於不需固定繳交費用者，與訪談中從事元極舞運動有收會員費的結果相符。王宗吉（1999）指出台灣地區民眾參與休閒運動「有繳交固定費用」者僅6.8%。陳鴻雁（2000）的研究指出，台灣省民眾參與休閒運動「有繳交固定費用」者佔6.9%。謝鎮偉（2002）指出輔仁大學教職員工參與休閒運動「有繳交固定費用」者佔19.7%。張鎮倫（2005）指出三軍總部職業軍官參與休閒運動「有繳交固定費用」者佔14.4%。本研究結果顯示，元極舞者對於支付固定費用以取得休閒運動機會的意願較一般民眾、教師、軍官為高，此也符合「使用者付費」的原則。

（十二）已學會幾集元極舞的舞蹈動作

由研究結果得知以學會10集以上元極舞的舞蹈動作的元極舞者374人最多，佔60.6%，學會7-9集的元極舞者111人次之，佔18.0

％，學會4-6集的元極舞者79人，佔12.8％，學會3集以下的元極舞者僅53人，佔8.6％。

本研究發現，隨著學會集數的增加，元極舞者人數愈多。從相關研究（吳芳成，2006；洪國祥，2007；楊木仁，2001；蔡碧女，2001；鍾旻純，2005；鍾旻純、吳益佳、林建成，2005；簡世煜，2005）中得知長期規律從事元極舞運動對抵抗疾病、防止機能退化、增進人際關係、運動安全皆有助益。且從本研究中從事元極舞的資歷、平常從事元極舞的時間、每週參與元極舞的次數、每次元極舞花費的時間顯示：元極舞者參與元極舞運動有較高的意願。黃金柱（2000）認為運動者本身所從事的活動類型以及同儕團體對於休閒運動的抉擇等，都有決定性的影響；個人的技能與表現水準，以及先前經驗的累積，這些先前能力會影響個體在參與中所獲得的滿意度。由此可見元極舞者從事元極舞運動後的滿意度頗高。因此，隨著學會集數的增加，元極舞者人數愈多。

三、元極舞者參與元極舞阻礙因素的現況

以下針對屏東縣元極舞者參與元極舞阻礙因素的各向度及各題上得分情形，分別討論如後。

（一）元極舞者在參與元極舞阻礙因素各向度的現況

由研究結果得知屏東縣元極舞者參與元極舞阻礙因素整體平均得分為2.23，標準差為0.66，再從各向度來看，在「經驗因素」分向度上平均得分2.40最高，在「時間因素」向度上平均得分2.29次之，在「個人心理因素」向度上平均得分2.21，在「運動認知與環境因素」向度上平均得分2.14。

（二）元極舞者在參與元極舞阻礙因素各題的現況

由研究結果得知屏東縣元極舞者在參與元極舞阻礙因素各題平均得分以3.「身體狀況不佳」(M=2.51)最高，19.「氣候不佳」(M=2.48)次之，其餘依序為11.「不熟悉舞蹈動作」(M=2.40)，26.「家務繁忙」(M=2.37)，10.「個性內向」(M=2.35)，25.「工作時間太長」(M=2.35)，1.「技巧太差，怕被取笑」(M=2.32)，2.「擔心運動傷害」(M=2.31)，27.「沒有閒暇的時間」(M=2.30)，16.「元極舞運動的場地有時間限制」(M=2.29)，7.「過去不好的運動經驗」(M=2.29)，5.「個人身體體能無法負荷」(M=2.25)，9.「缺乏自信心」(M=2.24)，20.「天氣太熱」(M=2.24)，12.「心情不好」(M=2.23)，8.「生活壓力太大」(M=2.22)，18.「元極舞運動的設施品質不良」(M=2.17)，13.「傳統的性別觀念」(M=2.17)，14.「元極舞運動的場地太多人使用」(M=2.16)，4.「本身個性不喜歡運動」(M=2.14)，24.「無法和家人興趣一致」(M=2.14)，28.「家庭經濟因素」(M=2.13)，6.「不喜歡流汗的感覺」(M=2.10)，15.「元極舞運動的場所太遠」(M=2.10)，17.「元極舞運動的環境不安全」(M=2.08)，23.「家人不支持」(M=2.07)，22.「沒有同伴」(M=2.04)，21.「元極舞所需消費太高」(M=1.92)。

本研究調查結果顯示，影響元極舞者參與元極舞運動的因素最主要為「身體狀況不佳」，其次是「氣候不佳」、「不熟悉舞蹈動作」、「家務繁忙」以及「個性內向」。此與最大的阻礙原因為天候不佳、沒有時間、課業忙(王天威，2005；王禎祥，2004；陳素娥，2006；廖建盛，2003；劉洵駿，2004；賴溢宏，2005)的研究結果頗為相近。另外從元極舞運動阻礙量表各因素構面反應得知，元極舞者在「經驗因素」構面的平均得分最高，顯示元

極舞者擔心身體狀況不佳、氣候不佳、擔心運動傷害、場地有時間限制是影響元極舞者參與元極舞運動的主要因素。

四、元極舞者背景變項在元極舞參與現況的差異比較

以下分別就「性別」、「年齡」、「教育程度」、「職業」、「家庭生命週期」與「平均每月所得」等六個背景變項與十二種參與現況變項，分別討論如後。

(一) 資歷

由研究結果得知「年齡」、「教育程度」、「職業」、「家庭生命週期」與「平均每月所得」等背景變項與「資歷」變項有顯著差異。

(二) 練習時間

由研究結果得知「性別」、「年齡」、「教育程度」、「職業」、「家庭生命週期」與「平均每月所得」等背景變項與「練習時間」變項有顯著差異。

(三) 時段

由研究結果得知「年齡」、「職業」、「家庭生命週期」與「平均每月所得」等背景變項與「時段」變項有顯著差異。

(四) 每週次數

由研究結果得知「年齡」、「教育程度」、「職業」、「家庭生命週期」與「平均每月所得」等背景變項與「每週次數」變項有顯著差異。

(五) 專人指導

由研究結果得知「性別」、「年齡」、「教育程度」、「職業」、「家庭生命週期」與「平均每月所得」等背景變項與「專人指導」變項沒有差異。

(六) 每次時間

由研究結果得知「家庭生命週期」背景變項與「每次時間」變項有顯著差異。

(七) 友伴

由研究結果得知「性別」、「年齡」、「教育程度」、「職業」與「家庭生命週期」等背景變項與「友伴」變項有顯著差異。

(八) 地點

由研究結果得知「年齡」、「教育程度」、「職業」、「家庭生命週期」與「平均每月所得」等背景變項與「地點」變項有顯著差異。

(九) 花費

由研究結果得知「性別」、「年齡」、「教育程度」、「職業」、「家庭生命週期」與「平均每月所得」等背景變項與「花費」變項沒有差異。

(十) 交通工具

由研究結果得知「性別」、「年齡」、「家庭生命週期」與「平均每月所得」等背景變項與「交通工具」變項有顯著差異。

(十一) 繳費

由研究結果得知「性別」、「年齡」、「教育程度」、「職業」、「家庭生命週期」與「平均每月所得」等背景變項與「繳費」變項沒有差異。

(十二) 學會集數

由研究結果得知「性別」、「年齡」、「職業」與「家庭生命週期」等背景變項與「學會集數」變項有顯著差異。

五、元極舞者背景變項在元極舞阻礙因素的差異比較

以下針對屏東縣元極舞者不同背景變項在元極舞阻礙因素上的差異情形，包括性別、年齡、教育程度、職業、家庭生命週期、平均每月所得等六個背景變項及個人心理因素、運動認知與環境因素、時間因素及經驗因素等四個阻礙因素，分別討論如後。

(一) 性別

由研究結果得知不同性別的元極舞者在「個人心理因素」($t=2.31, p<.05$)及「經驗因素」($t=2.43, p<.05$)上達顯著差異，男元極舞者的元極舞阻礙因素高於女元極舞者。在「運動認知與環境因素」及「時間因素」上未達顯著差異。

此研究結果與吳承典(2003)、張文騰(2004)、謝鎮偉(2002)、謝堂益(2004)的結果—女性在整體休閒運動阻礙因素高於男性有所不同。一般女性受到時間、體力、費用考量、缺乏相關資訊、缺乏同伴、缺乏家庭支持、缺乏休閒空間的，在從事休閒運動時的阻礙較高(李素馨, 1997)。然而男性元極舞者的元極舞運動阻礙因素高於女性元極舞者的可能原因是許多人被元極舞的名稱誤導，且元極舞團體以中老年女性居多，有較多的時間，達到健身的功能以及拓展人際關係。因此接受「不同性別」的元極舞者在元極舞運動阻礙因素上達顯著差異的對立假設。

(二) 年齡

由研究結果得知不同年齡的元極舞者在「個人心理因素」、「運動認知與環境因素」、「時間因素」及「經驗因素」等四個構面的阻礙上皆未達顯著差異。

此研究結果與林祐鎡(2005)、謝堂益(2004)的研究發現：年齡越大阻礙因素越高有所不同。年齡越高，體力越差，且常常需要配合家人的時間等因素影響了休閒行為。然而從本研究對象

基本資料的年齡得知40歲以上的元極舞者佔96.3%，參與元極舞運動不受年齡大的影響。因此，有關不同年齡的元極舞者在元極舞阻礙因素上是否達顯著差異，有待進一步的研究。

（三）教育程度

由研究結果得知不同教育程度的元極舞者在「經驗因素」上未達顯著差異，但在「個人心理因素」($F=3.29, p<.05$)、「運動認知與環境因素」($F=3.69, p<.05$)及「時間因素」($F=2.83, p<.05$)上達顯著差異。

在「個人心理因素」方面，教育程度國小以下的元極舞者參與元極舞阻礙顯著高於教育程度高中職的元極舞者 ($p<.05$)；在「運動認知與環境因素」方面，教育程度國小以下的元極舞者參與元極舞阻礙顯著高於教育程度高中職的元極舞者及大專院校的元極舞者 ($p<.05$)；在「時間因素」方面，教育程度國小以下與教育程度國中的元極舞者參與元極舞阻礙顯著高於教育程度大專院校的元極舞者 ($p<.05$)。

本研究結果與林祐鎡(2005)、陳麗娟(2002)、張文騰(2004)、謝鎮偉(2002)指出學歷較低休閒運動阻礙因素較高的研究結果一致。White(1975)研究教育程度及收入與戶外遊憩的相關性中即指出：教育程度是預測戶外遊憩的最重要預測因素，White認為教高教育程度者，比較能準備妥當，實現休閒期望與需求，學歷較高其休閒運動阻礙因素較小。因此拒絕虛無假設，接受「不同教育程度」的元極舞者在元極舞運動阻礙因素上達顯著差異的對立假設。

（四）職業

由研究結果得知不同職業的元極舞者在「時間因素」上未達

顯著差異，但在「個人心理因素」($F=1.96, p<.05$)、「運動認知與環境因素」($F=2.77, p<.05$)及「經驗因素」($F=1.97, p<.05$)上達顯著差異。

在「個人心理因素」方面，職業是農、林、漁、牧的元極舞者參與元極舞阻礙顯著高於職業是服務工作人員及售貨員的元極舞者及職業是家管的元極舞者 ($p<.05$)；在「運動認知與環境因素」方面，職業是農、林、漁、牧的元極舞者參與元極舞阻礙顯著高於職業是服務工作人員及售貨員的元極舞者 ($p<.05$)；在「經驗因素」方面，則無顯著差異。

本研究結果與梁澤芳 (2005)、楊坤芳 (2004) 指出不同職業的受試者在休閒運動阻礙因素上達到顯著差異 ($p<.05$) 的結果頗為相近。楊燕餘 (2006) 針對澎湖地區民眾參與休閒運動及其阻礙因素之研究中指出軍公教、服務業、自由業與家管職業維持健康的認知均高於漁業；軍公教與服務業參與休閒運動強化體能的動機則比漁業高。本研究職業是農、林、漁、牧的元極舞者的教育程度集中在國中以下，在上述的討論，亦提及教育程度是預測戶外遊憩的最重要預測因素 (White, 1975)，且農、林、漁、牧在工作上屬於勞動方式為主，體力與精神負擔較大，是故該族群之於參與元極舞運動阻礙相對也與服務工作人員及售貨員、家管等職業類別有所差異。因此拒絕虛無假設，接受「不同職業」的元極舞者在元極舞運動阻礙因素上達顯著差異的對立假設。

(五) 家庭生命週期

由研究結果得知不同家庭生命週期的元極舞者在「個人心理因素」及「經驗因素」上未達顯著差異，但在「運動認知與環境因素」($F=2.83, p<.05$)及「時間因素」($F=2.12, p<.05$)上

達顯著差異。

在「運動認知與環境因素」方面，家庭生命週期子女在6-12歲、子女20歲以上及子女都已獨立，在外居住的元極舞者參與元極舞阻礙顯著高於家庭生命週期未婚的元極舞者($p < .05$)；在「時間因素」方面，則無顯著差異。

此研究結果與孫碧津(2004)、謝堂益(2004)的研究有相類似的發現。已婚元極舞者的元極舞運動阻礙因素高於未婚元極舞者，推究其原因可能是因為未婚元極舞者比已婚的元極舞者有較多的休閒時間，休閒投入的情形也應較高，所以阻礙相對的較少，而已婚元極舞者應為有家庭的束縛，故較易捨去個人的需求及喜好，所以在從事元極舞運動時阻礙因素較高。因此拒絕虛無假設，接受「不同家庭生命週期」的元極舞者在元極舞運動阻礙因素上達顯著差異的對立假設。

(六) 平均每月所得

由研究結果得知不同平均每月所得的元極舞者在「個人心理因素」及「經驗因素」上未達顯著差異，但在「運動認知與環境因素」($F=3.42, p < .05$)及「時間因素」($F=2.35, p < .05$)上達顯著差異。

在「運動認知與環境因素」方面，平均每月所得20,000元以下及30,001-40,000元的元極舞者參與元極舞阻礙顯著高於平均每月所得50,001-60,000元(含以上)的元極舞者($p < .05$)；在「時間因素」方面，平均每月所得30,001-40,000元的元極舞者參與元極舞阻礙顯著高於平均每月所得50,001-60,000元(含以上)的元極舞者($p < .05$)。

此研究結果與陳麗娟(2002)、張文騰(2004)、謝鎮偉(2002)

的研究結果頗為相近。顯示「不同平均每月所得」的元極舞者參與元極舞運動的阻礙因素有顯著的差異 ($p < .05$)，因此接受「不同平均每月所得」的元極舞者參與元極舞運動的阻礙因素有顯著差異的假設。



第五章 結論與建議

本研究旨在於探討屏東縣元極舞者參與元極舞運動現況及其阻礙因素。本研究方法為問卷調查法，以屏東縣元極舞者為研究對象，以自編的「屏東縣元極舞者的參與現況與阻礙因素調查表」為研究工具，並以該量表所蒐集的資料為研究範圍；以次數分配、百分比描述屏東縣元極舞者參與元極舞運動的現況；以平均數描述屏東縣元極舞者參與元極舞運動的阻礙因素情形；以卡方檢定（百分比同質性檢定）檢定不同背景變項的元極舞者在參與元極舞運動現況上的差異情形；以 $\alpha = .05$ 為顯著水準，考驗不同背景變項的元極舞者參與元極舞運動的阻礙因素是否有顯著差異。

本章共分為兩節，第一節為結論，第二節為建議。依據研究結果歸納出主要發現，並提出具體檢討與建議，以提供日後從事相關研究及有關單位推動國人從事休閒運動的參考。

第一節 結論

本研究旨在探討屏東縣元極舞者參與元極舞運動現況及其阻礙因素。綜合本研究各項研究問題，並根據研究結果的分析與討論，獲得以下結論：

- 一、元極舞者中性別以女性，年齡以中老年，教育程度以國小以下，職業以家管，家庭生命週期以子女都已獨立，每月所得以20,000元以下者居多，且屬於參與頻率高的運動參與者。

就元極舞者的背景而言，元極舞者以女性、中老年、國小以下學歷、家管、子女都已獨立、每月所得20,000元以下者居多；就元

極舞者的參與現況而言，資歷以「3年以上」者居多、從事時間以「假日及非假日」皆參與者居多、時段以「清晨」居多、每週參與次數以「6次以上」居多、有專業人員指導者居多、每次時間以「2小時以內」者居多、友伴以「朋友」居多、地點以「學校」居多、花費以「1,000元以下」者居多、以「騎乘腳踏車」者居多、須固定繳交費用者居多、學會「10集以上」的舞蹈動作者居多，顯見元極舞者的參與頻率很高，有規律運動的習慣，且住家附近、花費少、又可增進人際關係也是決定是否能長期規律運動的因素之一。

二、元極舞適合大眾參與，因其阻礙因素普遍不高，而參與元極舞阻礙因素的四個構面中，僅以「經驗因素」構面阻礙最高；整體上以「身體狀況不佳」的阻礙最高。

就元極舞者參與元極舞運動阻礙因素的現況而言，整體平均得分不超過3分，分為「個人心理因素」、「運動認知與環境因素」、「時間因素」、「經驗因素」等四個構面，其中以「經驗因素」構面的阻礙最高；在各題上以「身體狀況不佳」的阻礙最高。

三、元極舞者中性別以男性，教育程度國小以下，職業是農林漁牧，有子女且有工作所得低者運動阻礙最高。

就元極舞者背景變項在元極舞運動阻礙因素的差異比較而言，除年齡變項未達顯著差異外，其餘背景變項皆達顯著差異，男元極舞者高於女元極舞者，教育程度國小以下高於教育程度高中職及大專院校的元極舞者，職業是農、林、漁、牧高於職業是服務工作人員及售貨員及職業是家管的元極舞者，子女在6-12歲、子女20歲以上及子女都已獨立，在外居住的元極舞者高於未婚的元極舞者，所得20,000元以下及30,001-40,000元的元極舞者高於所得50,001-60,000元（含以上）的元極舞者。

第二節 建議

本研究乃根據歸納的結論提出以下建議，供推廣休閒運動行政單位、元極舞者以及後續研究者的參考：

一、對推廣休閒運動行政單位的建議

(一) 本研究發現屏東縣元極舞者於不同性別、教育程度、職業、家庭生命週期、平均每月所得在參與元極舞運動的阻礙因素有差異，因此建議推廣休閒運動行政單位未來安排活動、場地、時間與休閒運動項目時，能考量不同背景的各階層民眾需求，能排除或降低阻礙因子。

(二) 從本研究所獲悉的訊息中可發現，元極舞者參與元極舞運動阻礙因素整體平均得分不超過3分，其阻礙因素普遍不高，適合大眾參與，因此推廣休閒運動行政單位可順勢研擬設立不同屬性的休閒運動俱樂部或研習營，藉以帶動國人休閒運動的參與機會，進而豐實休閒生活，並改變參與休閒運動的觀念有進一步體會與了解，而能間接鼓勵家人積極參與，對國人休閒運動參與的養成，具有正面的效果。

二、對元極舞者的建議

(一) 宣傳元極舞特色：善用媒體及同儕友伴的可及性宣揚元極舞的動作簡單，易學易練，配合優美的音樂和舞蹈姿勢的導引，跳舞即是練功、形式活潑；不限場地和時間，以及不受天候的限制，可以單獨跳、也可以集體跳；免費教學，屬於中低強度的運動，適合中老年人；可預防老人易患的五十肩，有效治療尿失禁，達到健身的功能以及拓展人際關係等特色。

(二) 減低阻礙因素的影響：使「身體狀況不佳」、「氣候不佳」、

「不熟悉舞蹈動作」、「家務繁忙」、「個性內向」、「工作時間太長」……等阻礙因素的影響減至最低，並逐漸增加參與的頻率，以養成終身運動的良好習慣。

(三)擴及不同層面的國人參與：從研究的文獻探討中可以發現，現今社會最為人所重視的健康議題已經和休閒運動密不可分。易言之，休閒運動與健康生活已成為現代人生活的一部份。休閒運動的推廣責無旁貸，希望藉由本研究的探討，讓更多人來參與元極舞運動，不只是中老年、婦女而已。

三、對未來研究者的建議

(一)擴大研究範圍：本研究限於人力、物力及時間的關係，僅限定於屏東縣元極舞者，未來研究者可針對其他縣市、全省的元極舞者、不同屬性的運動團體、軍公教人員、中老人員、勞工朋友、婦女朋友或一般國民等的休閒運動狀況進行調查研究，可以更全面瞭解。

(二)研究變項：可針對元極舞者元極舞運動參與動機、態度、需求、覺知自由等方面來研究，期能更加完整的瞭解「元極舞者參與元極舞運動現況的情形」。

(三)研究方法：本研究以問卷調查法為主，文獻分析為輔。由於量化研究本身的限制，無法精確而深入地描述受試者參與元極舞運動的情形及受阻礙因素影響的程度，雖於附錄中針對阻礙，輔以四份個案訪談記錄。但為求研究的完整呈現，建議後續的研究可以採質性研究的方法針對個案進行探討，透過觀察與深度訪談，以便深入瞭解元極舞在元極舞運動參與的實況與影響元極舞運動參與的原因，對將來推廣休閒運動有所幫助。

參考文獻：

一、 中文部份

中國元極學研究會 (1993)。元極舞第一集金蓮初開。湖北省：作者。

中國元極學研究會功法委員會 (1995)。元極問答唵部。湖北：科學技術出版社。

中華民國體育學會 (2000)。休閒活動專書。台北：作者。

中華致和元極協會 (2001)。中華致和元極協會。台北：作者。

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。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。

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。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。

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。未出版碩士論文，台北市立師範學院，台北市。

王鴻昌 (2000)。元極舞第二集金蓮普開拍打各部位穴道及其功能。元極舞資訊集錦，12-13。

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。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。

行政院衛生署 (1996)。台灣地區公共衛生概況。台北：作者。

行政院體育委員會 (1999)。台灣地區運動參與人口調查。台北：文芳。

余紫瑛 (2000)。探索教育活動影響國中學生自我概念與人際關係之實驗研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。

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。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林縣。

吳芳成 (2006)。十週元極舞運動介入對中老年女性下肢肌力與平衡能

- 力之影響。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 李素馨（1997）。都市女性休閒類型和休閒阻礙。《戶外遊憩研究》，10（1），43-68。
- 李國華（1994）。台南師範學院暑期進修之國小教師參與休閒運動之調查研究。《台南師院學報》，27，307-326。
- 林祐鎡（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。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 施天保（2005）。台北縣國小校長參與休閒運動及其阻礙之研究。未出版碩士論文，台北市立師範學院，台北市。
- 洪國祥（2007）。台灣元極舞發展之研究（1994-2006）。未出版碩士論文，國立屏東教育大學，屏東縣。
- 洪煌佳（2001）。休閒運動體驗對青少年自我概念影響之初探。《國立台灣體育學院學報》，9，249-258。
- 孫碧津（2004）。警察人員休閒運動阻礙及幸福感之研究--以雲林縣為例。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林縣。
- 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。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林縣。
- 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。未出版碩士論文，台北市立師範學院，台北市。
- 張少熙（1994）。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 張少熙（2004）。教師休閒運動行為模式。台北市：師大書苑。
- 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。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林縣。

- 張玉玲 (1998)。大學生休閒內在動機、休閒阻礙與其休閒無聊感及自我統合之關係研究。未出版碩士論文，高雄師範大學，高雄市。
- 張志祥 (1992)。中國元極功法，卷一。北京：科學出版社。
- 張良漢 (2002)。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究。台北：師大書苑。
- 張勝翔 (2005)。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。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林縣。
- 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。未出版碩士論文，輔仁大學，台北縣。
- 張耀中 (2001)。台中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 梁澤芳 (2005)。慢速壘球運動員慢壘運動參與現況與阻礙因素之研究-以雲林縣地區為例。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 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。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- 陳文喜 (1999)。政府推展老人休閒活動的預期效益分析。大專體育，44，127~133。
- 陳則端、宋允清 (1996)。元極舞的健身功能探析。人天科學研究，5 (5)，24-26。
- 陳思倫 (1996)。休閒遊憩概論。臺北：空中大學。
- 陳素娥 (2007)。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。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。
- 陳瑞芳 (2005)。台南縣國民小學教師參與休閒運動與阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立台南大學，台南市。
- 陳鴻雁 (2000)。台灣地區民眾參與休閒運動之研究。台北：輔大出

版社。

陳藝文(2000)。休閒阻礙量表之建構—以北部大學生為例。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

陳麗娟(2002)。臺中市高中職教師休閒運動需求及阻礙之研究。未出版碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。

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。未出版碩士論文，輔仁大學，台北縣。

黃金柱(2000)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。行政院體育委員會委託研究。

楊木仁(2001)。適合中老年人之休閒運動—元極舞。大專體育，57，37-42。

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。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林縣。

楊燕餘(2006)。澎湖地區民眾參與休閒運動及其阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。

溫漢雄(2005)。軍訓教官休閒運動參與現況與阻礙因素之研究。未出版碩士論文，輔仁大學，台北縣。

鄒宇翔(2005)。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。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林縣。

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。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林縣。

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。未出版碩士論文，台北市立師範學院，台北市。

蔡碧女(2001)。老人休閒運動之研究—以元極舞為例。未出版碩士論

- 文，國立臺灣體育學院，台中市。
- 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。未出版碩士論文，臺中健康暨管理學院，台中縣。
- 賴清財（2000）。我國北區軍事院校學生休閒運動需求探討。未出版碩士論文，中國文化大學，台北縣。
- 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。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。
- 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。未出版碩士論文，台北市立師範學院，台北市。
- 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。未出版碩士論文，輔仁大學，台北縣。
- 鍾旻純（2005）。中老年人從事元極舞運動之運動強度與能量消耗研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 鍾旻純、吳益佳、林建成（2005）。中老年人從事元極舞運動之運動強度與能量消耗研究。大專體育，7（1），279-286。
- 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。未出版碩士論文，南華大學，嘉義縣。
- 簡世煜（2005）。元極舞運動對老年人下肢肌力及平衡能力之影響。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 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。未出版碩士論文，雲林科技大學，雲林縣。
- 顏妙桂（2002）。休閒活動規劃與管理。台北：桂魯。
- 蘇瑛敏（1997）。日常休閒活動類型與設施圈域關係之研究-以台北縣市婦女為例。建築學報，20，77-93。

二、英文部份

Crawford, D. W., & Godbey, G. C. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Science*, 9, 119-127.

Iso-Ahola, S. E. (1981). Leisure counseling at the crossroad. *The Counseling Psychologist*, 9, 73.

Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203-215.

Jackson, E. L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25, 129-149.

White, T. h. (1975). The Relative Importance of Education and income as Predictors in Outdoor Recreation Participation. *Journal of Leisure Research*, 7, 191-199.

三、網路部份

中華元極舞及功法研究會 (2006) 。 取自
<http://www.yuanji.org.tw/html/home.htm>

王宗吉 (1999) 。 台灣地區運動參與人口調查。2000年4月30日，取自
<http://163.29.141.191/sport/book/index.htm>

附錄一 問卷

屏東縣元極舞者的參與現況與阻礙因素調查問卷

親愛的先生和女士：

您好！感謝您於百忙之中撥冗填答本問卷。本問卷旨在了解屏東縣元極舞者的參與現況及阻礙因素，您的寶貴意見相當重要且有價值。您的填答資料絕對保密，僅供學術研究之用。本研究的問卷採無記名填答，敬請惠予詳實填答為盼，感謝您的支持與協助。敬祝

闔家平安、健康

國立台東大學體育教學碩士班

指導教授：洪煌佳 博士

研究生：陳校成 敬上

2007年12月

【第一部分：個人基本資料】（請在適合的內打v）

- 一、性別：(1) 男 (2) 女
- 二、年齡：(1) 20歲以下 (2) 20-29歲 (3) 30-39歲 (4) 40-49歲 (5) 50-59歲 (6) 60歲以上
- 三、教育程度：(1) 國小以下 (2) 國中 (3) 高中職 (4) 大專院校 (5) 研究所以上
- 四、職業：(1) 軍人 (2) 民意代表、主管及經理人員 (3) 專業人員（公、教、醫...） (4) 技術員及助理專業人員 (5) 事務工作人員（祕書、郵務、接待...） (6) 服務工作人員及售貨員（商...） (7) 農、林、漁、牧 (8) 技術工 (9) 機械設備操作工及組裝工 (10) 非技術工及體力工（洗車、清掃、垃圾收集...） (11) 自由業 (12) 家管 (13) 其他_____
- 五、家庭生命週期：(1) 未婚 (2) 已婚尚無子女 (3) 子女6歲以下 (4) 子女在6歲-12歲 (5) 子女在13-20歲 (6) 子女在20歲以上 (7) 子女都已獨立，在外居住
- 六、平均每月所得：(1) 20,000元以下 (2) 20,001-30,000元 (3) 30,001-40,000元 (4) 40,001-50,000元 (5) 50,001-60,000元（含以上）

※續後頁※

【第二部分：元極舞參與現況】

說明：請依您在最近參與元極舞的情形，就實際情況填答，請在適當□處填上打

√

- 1.您從事元極舞的資歷 (1) 未滿1年 (2) 1年以上，未滿2年
(3) 2年以上，未滿3年 (4) 3年以上
- 2.您平常從事元極舞的時間是在
(1) 假日 (2) 非假日 (3) 兩者皆有
- 3.您從事元極舞的時段在
(1) 清晨 (2) 上午 (3) 下午 (4) 夜間
- 4.您每週參與元極舞的次數
(1) 1次以下 (2) 2~3次 (3) 4~5次 (4) 6次以上
- 5.您平常從事元極舞是否有專業人員指導
(1) 有 (2) 無
- 6.您每次元極舞花費的時間
(1) 30分鐘以內 (2) 1小時以內 (3) 2小時以內 (4) 2小時以上
- 7.您元極舞的友伴是
(1) 自己 (2) 同學 (3) 家人 (4) 同事 (5) 朋友 (6) 鄰居
(7) 無特定對象
- 8.您從事元極舞的地點為(可複選)
(1) 自家附近 (2) 公園 (3) 學校 (4) 運動場 (5) 活動中心
(6) 綜合球場 (7) 其他_____
- 9.您個人平均每月元極舞花費為
(1) 1,000元以下 (2) 1,001~3,000元 (3) 3,000元以上
- 10.您最常利用何種方式前往從事元極舞地點？(可複選)
(1) 徒步 (2) 騎乘腳踏車 (3) 騎乘機車 (4) 開車
(5) 搭乘大眾運輸(公車、火車) (6) 其他_____
- 11.您從事的元極舞是否必須繳費用？(如場地費、會員費)
(1) 是 (2) 否
- 12.您已學會幾集元極舞的舞蹈動作？
(1) 3集以下 (2) 4~6集 (3) 7~9集 (4) 10集以上

※續後頁※

5 4 3 2 1
非 同 沒 不 非
常 意 意 同 常
同 意 見 意 不
意 意 見 意 同
意 意 見 意 意

【第三部分：元極舞的阻礙因素】

說明：以下各題為可能阻礙您參與元極舞的因素，請您按照自己看法，依同意程度勾選。

- 1.技巧太差，怕被取笑-----
- 2.擔心運動傷害-----
- 3.身體狀況不佳-----
- 4.本身個性不喜歡運動-----
- 5.個人身體體能無法負荷-----
- 6.不喜歡流汗的感覺-----
- 7.過去不好的運動經驗-----
- 8.生活壓力太大-----
- 9.缺乏自信心-----
- 10.個性內向-----
- 11.不熟悉舞蹈動作-----
- 12.心情不好-----
- 13.傳統的性別觀念-----
- 14.元極舞運動的場地太多人使用-----
- 15.元極舞運動的場所太遠-----
- 16.元極舞運動的場地有時間限制-----
- 17.元極舞運動的環境不安全-----
- 18.元極舞運動的設施品質不良-----
- 19.氣候不佳-----
- 20.天氣太熱-----
- 21.元極舞所需消費太高-----
- 22.沒有同伴-----
- 23.家人不支持-----
- 24.無法和家人興趣一致-----
- 25.工作時間太長-----
- 26.家務繁忙-----
- 27.沒有閒暇的時間-----
- 28.家庭經濟因素-----

【本問卷到此結束，請再檢查有無漏答，謝謝您！】

附錄二 訪談記錄表

訪談記錄表（一）

一、 訪談對象：屏東縣體育會元極舞委員會主委賴雲英老師

二、 訪談內容：

（一）為什麼加入元極舞、加入元極舞的過程和自己跳元極舞的心得？

答：1.十年前，仍在省潮中任教時，某學期體育組於週三課外活動時，特聘徐世珍老師教我們元極舞第二集。放學後幾位老師認真地在辦公室外的走廊練完舞才回家。第二集學會了，但徐老師因故無法繼續教導第一集及第三集，於是經侯俊明老師輾轉介紹高雄文化中心早班的潘班長，正式加入元極舞行列。

2.元極舞是以元極功法為基礎的武術、氣功的舞蹈。是將修身、養身、健身、練功、娛樂、治病巧妙結合的特殊舞蹈。早年常有手、腳麻痺的現象，勤練元極舞後竟不藥而癒，也不再時常感冒。

（二）屏東縣體育會元極舞委員會成立的過程和屏東縣元極舞委員會加入總會的過程？

答：屏東縣體育會元極舞委員會經高雄愛河晚班隊的吳恆水師兄穿針引線下成立。並於九十二年九月份順理成章地加入了總會。

（三）屏東縣元極舞委員會的歷屆理事長及其任期？

答：1.屏東縣體育會下設有多項單項體育會，元極舞即為其中一個單項。主任委員任期與體育會理事長同進退，四年一任。

2.元極舞委員會第一任主任委員是侯俊明委員，第二任主任委員是賴雲英委員。

（四）元極日的由來及屏東縣元極日的活動重點為何？

答：1.中華元極總會理、監事最初構想是以創始人林榮昭老師的生

日（五月）為元極日。經林老師否決後最後決議定每年五月的最後一個星期日為元極日。

- 2.元極日的活動重點是環保、公益、快樂為宗旨。本委員會遵守此宗旨，每年的元極日擇不同地點，集合各分隊在當地做活動；曾舉辦淨灘、淨山、歌唱比賽、元極舞比賽、園遊會等不同活動。

（五）元極舞為什麼有前蓮花和後蓮花的分別？

答：元極舞源於大陸，經林榮昭老師及其他有心人傳來台灣。元極舞第一、二集的精神在其所謂的「蓮花步」。林老師將其步伐稍做調整後，有組織地將其推廣開來，故人稱「後蓮」。

（六）推廣元極舞的理念？如何推廣元極舞？有沒有窒礙難行的地方？

- 答：1.俗云：無心插柳柳成蔭。當初學習元極舞只為健身。但後來有越來越多人加入我們的行列，故本著給自己健康，並帶給他人健康的想法及理念到各處推廣元極舞。
- 2.推廣中最大的困擾是教學領導人的斷層。因元極舞的推廣及教學純屬義務性質，並需長期的投入時間、精力。因此，在尋找年輕化的接班人上頻遇困境，而這不僅是屏東縣元極舞委員會的困擾，也普遍存在各縣市委員會之中。

訪談記錄表（二）

一、 訪談對象：屏東縣體育會元極舞委員會總幹事林松貞老師

二、 訪談內容：

（一）為什麼加入元極舞、加入元極舞的過程和自己跳元極舞的心得？

答：1.因緣際會下加入元極舞行列。一路跌跌撞撞，克服萬難，直到習得如何以平常心去看待學習元極舞是件輕鬆的事。

2.跳元極舞讓我從中獲得身、心、靈的寧靜及成長，達到身、心、靈和諧及平衡的境界。

（二）元極舞教練的訓練方式是怎麼樣？要通過什麼樣的考試資格？

答：1.每年不定期集訓，元極舞教練不僅會跳元極舞而已，還需具備傳道、解惑的責任，故集訓期間須上「心德功」課程。從修練中不斷的破除小我，融會到大我，最後到無我。以道德立身，以和為德。

2.每二年至總會研習，經過考試授証，得以續任。

（三）簡述元極舞的裁判、教練的制度和元極舞的競賽？

答：1.元極舞裁判分 C 級、B 級、A 級，經由總會及全國元極舞單位、各縣市體育會，考試甄選合格，以擔任裁判工作。

2.教練需由各縣市推派參加總會訓練考試，通過者需遵從元極道統，不以營利為目的，奉獻所學。

3.元極舞是在對等、公正的規則下進行的比賽。

（四）推廣元極舞的理念？如何推廣元極舞？有沒有窒礙難行的地方？

答：1.希望元極舞同好們，借由對元極舞內涵的了解、修練。在自然、快樂，和諧、藝術化的情境中達到修身、健身、養身、調身、調心、調息的目的。

2.積極尋覓願付出愛心、耐心的志工，宣導元極舞不僅是一種

單純的全民運動，它也是一種修心養性活動、帶領大家去追求身、心、靈成長的健康運動。

- 3.有礙於一般民眾對元極舞的了解不深，趨使較低年齡層及男性民眾裹足不前，故學員皆僅限女性及年齡層較大者參與，此為遺憾之處。



訪談記錄表（三）

一、 訪談對象：屏東縣南州鄉元極舞協會理事長林菊女士

二、 訪談內容：

（一）為什麼加入元極舞，加入元極舞的過程和自己跳元極舞的心得？

答：1.首先是有一位鄭小姐在二年前每天早上在南州鄉運動公園中練跳，吸引熱愛晨間運動朋友，當時我覺得這種運動對身心健康很有幫助，終於加入元極舞運動。

2.南州鄉元極舞協會是由一群志同道合朋友每天練跳，後來人數越來越多，於是請了一位元極舞資深林老師來教導我們，於是我就召集籌備會在民國 95 年 11 月經屏東縣政府社會局核准，在民國 96 年 1 月舉辦成立大會。到目前我覺得身體更健康、有活力。

（二）班隊人數的異動會不會很明顯和目前遇到什麼樣的問題？

答：1.班隊人數異動不會有明顯變動。

2.目前遇到經費補助有限，表演活動無法經常舉行。

（三）協會如何收費？

答：收費方式由每一會員每年繳一次會費新台幣伍佰元正，不另收其他費用。

（四）為什麼跳元極舞的多為中老年人且以婦女居多？

答：元極舞它融合了武術、舞蹈、醫學、音樂為一體，在元極舞音樂貫通下，用優美的舞姿作引導，在自然、快樂、和諧、藝術化的情境下達到修身、健身、養身、調身、調心、調息的目的，是為中老年人以及婦女朋友的喜愛。

（五）推廣元極舞的理念？如何推廣元極舞？

答：1.元極舞運動是那麼有益身心健康的運動，值得推廣給更多朋友知道，因此才有成立社團的想法，讓更多的人來參與。

2.由鄉、里、村、鄰居、朋友互相聯絡時間、地點，早晨約 6~7 點在溪北國小風雨操場習練，再由指導老師林松貞推廣新舞指導，指導老師不收費，犧牲奉獻教導我們這一群愛好運動的朋友，謝謝。



訪談記錄表（四）

一、 訪談對象：屏東縣南州鄉氣功運動協會總幹事黃明芬老師

二、 訪談內容：

（一）為什麼加入元極舞，加入元極舞的過程和自己跳元極舞的心得？

答：加入元極舞是為了追求個人身心健康，養成運動的習慣。因為校園裡就有元極舞的運動團體，就近參與活動，藉著運動放鬆心情、減壓、增加自信心、更結交很多朋友，跳元極舞後，柔軟度增加，提高免疫能力，較少生病，即使感冒了，也很快就痊癒了，有助於身心健康。

（二）班隊人數的異動會不會很明顯和目前遇到什麼樣的問題？

答：就我參加的團隊而言，人數的異動並不明顯。因為我們除了跳元極舞之外，還有健身操、太極氣功、八段錦……。目前遇到問題是長輩居多，有的人認為不必學習新的元極舞，就已學習的複習就好了，年輕些的學員希望多學一些。

（三）協會如何收費？

答：入會費：二百元，於入會時繳納。

常年會費：六百元（得按月繳交 50 元）。

（四）為什麼跳元極舞的多為中老年人且以婦女居多？

答：因為元極舞是技術性高的運動，要常練習，才會記得。要有時間，有恆心練習，所以中、老年人的婦女是主要的參與者。