

銀髮族休閒運動參與動機與阻礙因素之探析 - 以台中、彰化地區為例

柴在屏、呂崇銘, 張志銘

E-mail: 360448@mail.dyu.edu.tw

摘要

目的：探討臺中、彰化地區銀髮族休閒運動參與動機以及休閒阻礙因素，並探究休閒運動動機與休閒阻礙因素之關係。本研究採立意取樣以台中、彰化地區65歲以上之銀髮族共297人為研究對象。研究方法：為問卷調查法，問卷內容分為銀髮族背景基本資料、休閒運動參與動機、休閒運動參與阻礙因素等三部分，分別以獨立樣本t考驗、單因子變異數分析、皮爾森積差相關分析、迴歸分析進行資料處理與分析。結果發現：休閒運動參與動機在年齡層上、婚姻上、不同教育程度、不同性別、不同健康狀況、每天運動時間皆達顯著水準，然而，在性別、教育程度及不同婚姻對休閒運動參與動機，無顯著相關影響。另外，在銀髮族參與休閒運動阻礙因素之比較發現，僅在不同性別之變項「個人因素」、「環境因素」、「參與機會」項目，未達顯著差異，顯示女性和男性均不受阻礙因素影響。最後，在休閒運動參與動機與休閒運動阻礙因素之關係上，研究結果顯示休閒運動參與動機部份構面與阻礙因素部份構面間有顯著相關存在。結論：休閒參與動機及阻礙因素間具有相互關係，休閒運動參與動機可以有效預測阻礙因素上，值得未來加強有效對銀髮族參與休閒運動之參考。

關鍵詞：休閒運動、參與動機、阻礙因素、銀髮族

目錄

封面內頁 i 簽名頁 ii 中文摘要 iii 英文摘要 iv 誌謝 v 目錄 vi 表目錄 viii 圖目錄 x 第一章 緒論 1 第一節 研究動機與研究目的 1 第二節 研究問題 4 第三節 名詞釋義 5 第四節 研究範圍與限制 6 第二章 文獻探討 8 第一節 銀髮族運動參與之意涵 8 第二節 運動參與動機之意涵與相關研究 12 第三節 運動參與阻礙之涵意與相關研究 22 第三章 研究設計與實施 29 第一節 研究架構 29 第二節 研究假設 33 第三節 研究對象 35 第四節 研究工具 36 第五節 資料處理 40 第六節 實施程序 41 第四章 研究結果與討論 42 第一節 描述性統計 42 第二節 不同背景變項下參與動機之差異分析 47 第三節 不同背景變項下阻礙因素之差異分析 54 第四節 休閒運動參與動機與阻礙因素之迴歸分析 61 第五章 結論與建議 68 第一節 結論 68 第二節 研究建議 71 參考文獻 73 附錄 正式問卷 83

參考文獻

一、中文部份 方進隆（1993）。健康適能的理論與實際。台北：漢文書店。王振宇（2009）。臺北市國小資優生休閒運動之參與動機與阻礙因素之研究（未出版碩士論文）。臺北市立教育大學體育學系體育碩士學位班在職進修專班，台北市。王學富（2008）。運動舞蹈選手參與動機與阻礙因素之研究 - 以2007世界運動舞蹈台灣公開賽為例（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所在職碩士班，台北市。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，桃園縣。朱雅芬（2011）。國小教師休閒運動參與動機與阻礙因素之研究--以台南市崇明國小為例（未出版碩士論文）。長榮大學高階管理碩士在職專班（EMBA），台南縣。江鈺正（2008）。休閒阻礙、休閒利益與活躍老化之關係探討（未出版碩士論文）。國立台灣體育大學，嘉義縣。何勇德（2011）。高雄市國小教師休閒運動參與動機及滿意度之研究（未出版碩士論文）。國立高雄師範大學體育學系，高雄市。吳佳玲（2003）。觀光業職業婦女角色衝突、休閒阻礙與休閒活動參與之探討。私立南華大學旅遊事業管理學研究所（未出版碩士論文）。嘉義。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。吳美玲（2011）。臺北市國小學童參與武術運動動機與阻礙因素之研究（未出版碩士論文）。臺北市立教育大學體育學系體育碩士學位班在職進修專班，台北市。吳惠婷（2011）。中國大陸之台商健康與生活型態、休閒運動參與動機及阻礙因素之研究（未出版碩士論文）。輔仁大學體育學系碩士班，台北縣。呂寶靜（2007，8月5日）打造老人理想國 誰的責任？中國時報時報，科學與人文版。李易儒（2007）。銀髮族運動參與、利益知覺與幸福感關係之研究（未出版碩士論文）。中國文化大學觀光事業研究所，台北市。李昭儀（2009）。桃園縣老人大學學員休閒運動動機、休閒運動阻礙與休閒運動效益之相關研究（未出版碩士論文）。臺北市立教育大學體育學系體育教學碩士學位班，台北市。李榮耀（2010）。大學教師休閒運動參與動機與阻礙因素之研究 - 以中華醫事科技大學為例（未出版碩士論文）。長榮大學高階管理碩士在職專班，台南縣。沈永健（2006）。軍職人員休閒運動行為、參與動機及阻礙因素之研究（未出版碩士論文）。臺北市立體育學院，臺北市。周紹忠、岑漢康主編（2000）。體育心理學。台北市：亞太。林怡婷（2011）。社會支持對國小排球選手運動參與動機之影響（未出版碩士論文）。國立屏東教育大學體育學系，屏東縣。林政儒（2011）。國小高年級學童休閒運動參與動機與知覺父母涉入品質對自發性表現行為之影響（未出版碩士論文）。雲林科技大學休閒運動研究所碩士班，雲林縣。林春豪（2008）。宜蘭地區高齡婦女晨間休閒運動涉入與身心健康之研究（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班，台北市。林益男（2004）。不同型態長期規律運動對中老年人血液生化值之影響（未出版

碩士論文)。國立新竹教育大學進修部體育教學碩士班,新竹市。林韻華(2011)。高齡者運動抗老化之實踐及其性別意涵(未出版碩士論文)。世新大學性別研究所,臺北市。林麗真(2011)。國小學童運動舞蹈參與動機、行為與阻礙因素之研究(未出版碩士論文)。輔仁大學體育學系碩士班,台北縣。林麗惠(2006)。台灣高齡學習者成功老化之研究,人口學刊,(33),133-170。洪連進(2010)。臺北市運動中心羽球、健身、舞蹈運動消費者休閒運動效益之研究,臺北教育大學學報,41(1),27-48。胡文琪(2009)。基隆市高中職學生課後運動參與動機及阻礙因素之研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班,臺北市。孫子茹(2011)。華人教練選手關係與人際溝通對運動參與動機之影響(未出版碩士論文)。國立臺北教育大學體育學系碩士班,台北市。孫碧津(2003)。警察人員休閒運動阻礙及幸福感之研究--以雲林縣為例。雲林科技大學休閒運動研究所碩士班論文,雲林縣。徐立忠(1996)。中老年生涯計畫。台北市:中華高齡學會。徐慧娟、張明正(2004)。臺灣老人之成功老化研究。行政院國家科學委員會補助專題研究計畫成果報告(NSC 92-2320-B-468-001)。臺中縣:臺中健康暨管理學院醫務管理學系。徐慧娟、張明正(2004)。臺灣老人成功老化與活躍老化現況:多層次分析。台灣社會福利學刊,3(2),1-36。晏韻元(2011)。高雄市國、高中學生參與空手道運動阻礙量表不變性之研究。高雄師範大學體育學系論文,高雄市。馬啟偉、張力為(1996)。體育運動心理學。台北市:台灣東華書局。高禎禧(2004)。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。臺北市立師範學院體育研究所論文,臺北市。張丁元(2011)。保安警察第六總隊員警工作壓力與休閒運動阻礙之研究。臺北市立教育大學體育學系體育碩士學位班在職進修專班論文,臺北市。張玉鈴(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。碩,高雄師範大學輔導研究所論文,高雄。張春興(1991)。張氏心理學辭典。台北:東華。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。陳欣宏(2004)。臺中市中老年人休閒阻礙與休閒需求之調查研究(未出版碩士論文)。國立體育學院體育研究所,桃園。陳思倫、宋秉明、林連聰(1996)。觀光學概論,臺北:世新大學。陳香菁(2006)。不同都市化程度地區國中生休閒參與之研究,以台南地區為例(未出版碩士論文)。國立台南大學,台南市。陳益晟(2008)。桃園市高齡者運動休閒涉入與生活滿意度之研究(未出版碩士論文)。國立體育大學體育推廣學系碩士班,桃園縣。陳曉菁(2008)。金門縣國小教師休閒運動阻礙因素之研究。國立台北護理學院運動保健研究所論文,台北市。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)。國立體育學院體育研究所,桃園。陳麗卿(2011)。臺北市南港區銀髮族域內休閒空間偏好與阻礙之研究,國立臺北教育大學社會與區域發展學系碩士班,臺北市。陳顯宗(1992)。大專學生參與合球運動之動機因素調查分析。亞洲體育,57,37-53。彭臺臨(2007)。臺灣地區國民運動行為與其政策意涵之研究。行政院體委會。黃天中、洪英正(1996)。心理學。臺北市:桂冠。黃忠仁(2010)。臺灣肢體障礙保齡球選手運動參與動機與阻礙因素之研究(未出版碩士論文)。長榮大學運動休閒管理學系(所),台南縣。黃富順(2008)。我國屆齡退休及高齡者參與學習需求意向調查研究報告。黃逸清(2011)。南投縣草屯鎮銀髮族休閒偏好與休閒阻礙之研究(未出版碩士論文)。男開科技大學福祉科技與服務管理所,南投縣。黃雅芳(2011)。國小學童參與動機與阻礙因素對扯鈴運動涉入程度之研究(未出版碩士論文)。大葉大學管理學院碩士在職專班,彰化縣。楊聖德(2005)。台灣鄉間高齡者校園休閒運動參與及需求之研究---以彰化縣草湖地區為例---(未出版碩士論文)。國立臺灣體育學院體育研究所,台中市。葉宏明、吳重慶、顏裕庭(2001)。成功的老化。台灣醫界,44(5),10-11。葉曉芸(2007)。臺中市民眾休閒運動參與現況與休閒運動阻礙因素之研究(未出版碩士論文)。輔仁大學體育學系碩士班論文,台北市。鄒宇翔(2004)。雲林科技大學學生休閒教育需求與休閒運動阻礙因素之相關研究。雲林科技大學休閒運動研究所碩士班論文,雲林縣。鄒佳紋(2008)。有氧運動介入對於中高齡婦女代謝症候群因子及心率變異性的影響(未出版碩士論文)。國立臺灣體育大學運動科學研究所,桃園縣。廖博元(2010)。銀髮族休閒參與動機與滿意度之研究-以彰化縣老人大學為例,朝陽科技大學休閒事業管理學系學位論文。趙麗雲(2005)。人口老化危機中,台灣的休閒運動發展。國政研究報告。劉芳遠(2001)。社區民眾使用學校運動場地之參與、需求和阻礙因素調查研究--以新竹市南寮社區為例(未出版碩士論文)。國立體育學院,桃園縣。劉德彥(2011)。銀髮族休閒運動動機、阻礙及參與頻度對活躍老化之研究-以臺北市市民運動中心為例(未出版碩士論文)。輔仁大學餐旅管理學系,台北縣。蔡永勝(2011)。休閒運動參與動機、休閒阻礙、休閒效益與生活品質之研究-以雲林縣國小教師為例(未出版碩士論文)。南華大學旅遊事業管理學系,嘉義縣。鄭小嵐(2004)。高齡者飲食習慣與規律運動對其身體組成及血液、尿液生化指標相關性之探討(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學人類發展與家庭研究所,台北市。鄭文輝(2011)。高中職撞球隊選手運動參與動機與社會支持之研究(未出版碩士論文)。國立高雄師範大學體育學系,高雄市。鄭凱鴻(2011)。雲林縣自行車愛好者休閒運動參與動機與滿意度之研究(未出版碩士論文)。雲林科技大學休閒運動研究所,雲林縣。盧俊宏(1998)。從事體適能所帶來的106種利益。學校體育8,5(47),17-22。賴家馨(2002)。休閒阻礙量表之編制-以臺北市大學生為例(未出版碩士論文)。國立體育學院體育研究所,桃園。謝明忠(2008)。桃園市陽明運動公園使用者參與動機與休閒效益之研究(未出版碩士論文)。國立臺北教育大學:體育學系,臺北市。謝智謀、賴家馨(2005)休閒阻礙量表之編製-以北部大學生為例。國立臺灣師範大學公民訓育學報,16,37-60。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。輔仁大學,台北縣。鐘瓊珠(1997)。大專運動員休閒行為之研究-以國立台灣體育專長學生為例(未出版碩士論文)國立體育學院體育研究所,台中市。二、英文部分 Crawford, D. W. & Godbey, G.C. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure Sciences, 9,119-127. Crawford, D.W., Jackson, E.L., & Godbey, G.C. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. Leisure Sciences, 13, 309-320. Crawford, D.W., Jackson, E.L., & Godbey, G.C. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. Leisure Sciences, 13, 309-320. Franken, R. E. (1982). Human motivation. Monterey, CA: Brooks/Cole. Gould, D. & Horn, T. (1984). Participation motives in young athlete. In J. M. Silva & R. S. Weinberg (Eds.), Psychological foundations of sport (pp.359-370). Champaign, IL: Human Kinetics. Griffith, T. D. (2001). The relationship between death awareness and successful aging among older adults. Unpublished doctoral dissertation, The Florida State University. Griffith, T. D.& McKenna (1998). Influences on leisure and satisfaction of elder people. Physical and Occupational Therapy in Geriatrics,15(4),1-16. Henderson, K. A. (1991). The contribution of feminism to an understanding of leisure constraints.

Journal of Leisure Research, 23(4), 363-377. Henderson, K. A., Stalnaker, D. & Taylor, G. (1988). The relationship between barriers to recreation and general personality traits for women. Journal of Leisure Research 20: 69-80. Henry, N. J. (1989). A qualitative study about perceptions of lifestyle and life satisfaction among older adults. Unpublished doctoral dissertation, Syracuse University. Iso - Ahola, S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, IA: Wm. C. Brown Company. Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: a survey of past research. Leisure Sciences,10, 203-215. Kelly, J. R., & Godbey, G. (1992). The sociology of leisure. State College, PA: Venture. Maslow, A.H. (1970). Motivation and personality(2nd ed). New York: Harper & Row. Murray, E. J. (1964). Motivation and emotion. Englewood Cliffs: Prentice-Hall. Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1998). Successful aging. New York: Dell Publishing. Wolfe,N.S.(1990).The relationship between successful aging and older adult , s participation in higher education programs. Unpublished doctoral dissertation, University of California, Log Angeles.