

# 休閒運動生活型態與休閒利益之相關研究-以彰化縣中老年人參與太極拳運動為例

陳順治、張志銘

E-mail: 374688@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究旨在探討中老年人參與太極拳之休閒運動生活型態與休閒利益相關研究，本研究採立意調查，以彰化縣對太極拳有興趣之中老年人為研究對象，總計發放500份，刪除無效問卷後，有效問卷為402份，有效問卷率為80.4%。以spss 18.0版統計軟體作為分析，經描述統計、獨立樣本t檢定、單因子變異數與典型相關等分析，發現結論如后：女生較注重「消費實際型」、「觀賞娛樂型」、「學習精進型」。男生較注重在「健康適能型」、「紓壓釋放型」。參與年資超過六年在「消費實際型」、「觀賞娛樂型」、「學習精進型」，顯著高於其他組。每次參與太極拳的練習時間在90分鐘以上在「消費實際型」、「健康適能型」、「紓壓釋放型」顯著高於各其他的練習時間組。女生較注重「生理利益」、「社交利益」。男生較注重在「心理利益」。參與太極拳年資超過六年以上，在「生理利益」，顯著高於其他各年資組。每次參與太極拳的練習時間在90分鐘以上在「生理利益」、「心理利益」、「社交利益」，顯著高於其他的練習時間。經典型相關分析驗證，結果發現：休閒運動生活型態在消費實際型、觀賞娛樂型、獨自享樂型、人際關係型、學習精進型、疏壓釋放型與健康適能型等7個型態與心理利益、生理利益與社交利益等3個休閒利益方面，具有3個典型相關存在。最後根據本研究發現進行分析討論，並對未來中老年人的休閒生活方向提出進一步的建議。

關鍵詞：太極拳、休閒生活型態、休閒利益

## 目錄

中文摘要.....	I	Abstract.....	II	誌謝詞.....	III	目錄.....	IV
表目錄.....	IV	圖目錄.....	VI	第一章緒論.....	VIII	第一節 研究背景.....	1
第一節 研究背景.....	1	第二節 研究目的.....	3	第三節 名詞解釋.....	3	第四節 研究問題.....	5
第二節 休閒運動生活型態與相關研究.....	6	第二章文獻探討.....	6	第一節 太極拳休閒運動的概念.....	6	第二節 休閒運動生活型態與相關研究.....	11
第三節 休閒利益與相關研究.....	16	第三節 研究工具.....	24	第一節 研究架構.....	25	第二節 研究對象與抽樣方法.....	26
第一節 研究架構.....	25	第二節 研究對象與抽樣方法.....	26	第二節 中老年人太極拳在休閒運動生活型態之現況.....	37	第三節 不同背景變項之中老年人參與太極拳之休閒運動生活型態之差異情形.....	40
第二節 研究對象與抽樣方法.....	26	第三節 研究工具.....	27	第三節 不同背景變項之中老年人參與太極拳之休閒運動生活型態之差異情形.....	39	第四節 不同背景變項之中老年人參與太極拳之休閒利益之差異情形.....	54
第三節 研究工具.....	27	第四章 研究結果與討論.....	37	第四節 不同背景變項之中老年人參與太極拳之休閒利益之差異情形.....	40	第五節 休閒運動生活型態與休閒利益各變項相關檢核分析.....	67
第四章 研究結果與討論.....	37	第一節 研究結果與討論.....	37	第五節 休閒運動生活型態與休閒利益各變項相關檢核分析.....	67	第六節 休閒運動生活型態與休閒利益典型相關分析結果.....	74
第一節 研究結果與討論.....	37	第一節 研究結果與討論.....	37	第六節 休閒運動生活型態與休閒利益典型相關分析結果.....	74	第五章 結論與建議.....	80
第二節 研究結果與討論.....	39	第一節 研究結果與討論.....	37	第五章 結論與建議.....	80	第一節 結論.....	80
第三節 研究結果與討論.....	40	第一節 研究結果與討論.....	37	第一節 結論.....	80	第二節 建議.....	83
第四節 研究結果與討論.....	54	第一節 研究結果與討論.....	37	第二節 建議.....	83	參考文獻.....	86
第五節 研究結果與討論.....	67	第一節 研究結果與討論.....	37	參考文獻.....	86	一、中文部分.....	86
第六節 研究結果與討論.....	74	第一節 研究結果與討論.....	37	一、中文部分.....	86	二、英文部分.....	86
第七章 結論與建議.....	80	第一節 研究結果與討論.....	37	二、英文部分.....	86	表 2-2-1 休閒運動生活型態的相關研究表.....	14
第一節 結論.....	80	第一節 研究結果與討論.....	37	表 2-2-1 休閒運動生活型態的相關研究表.....	14	表 2-3-1 休閒利益的定義.....	17
第二節 建議.....	83	第一節 研究結果與討論.....	37	表 2-3-2 休閒利益的相關研究表.....	20	表 2-3-2 休閒利益的相關研究表.....	20
參考文獻.....	86	第一節 研究結果與討論.....	37	表 3-3-1 休閒運動生活型態量表題項.....	28	表 3-3-1 休閒運動生活型態量表題項.....	28
一、中文部分.....	86	第一節 研究結果與討論.....	37	表 3-3-2 「休閒運動生活型態」量表項目分析摘要表.....	30	表 3-3-2 「休閒運動生活型態」量表項目分析摘要表.....	30
二、英文部分.....	86	第一節 研究結果與討論.....	37	表 3-3-3 「休閒運動生活型態」量表信度、效度分析摘要表.....	31	表 3-3-3 「休閒運動生活型態」量表信度、效度分析摘要表.....	31
表 2-2-1 休閒運動生活型態的相關研究表.....	14	第一節 研究結果與討論.....	37	表 3-3-4 休閒利益量表題項.....	32	表 3-3-4 休閒利益量表題項.....	32
表 2-3-1 休閒利益的定義.....	17	第一節 研究結果與討論.....	37	表 3-3-5 「休閒利益」量表項目分析摘要表.....	34	表 3-3-5 「休閒利益」量表項目分析摘要表.....	34
表 2-3-2 休閒利益的相關研究表.....	20	第一節 研究結果與討論.....	37	表 3-3-6 「休閒利益」量表信度、效度分析摘要表.....	35	表 3-3-6 「休閒利益」量表信度、效度分析摘要表.....	35
表 3-3-1 休閒運動生活型態量表題項.....	28	第一節 研究結果與討論.....	37	表 3-3-7 個人基本資料量表題項.....	36	表 3-3-7 個人基本資料量表題項.....	36
表 3-3-2 「休閒運動生活型態」量表項目分析摘要表.....	30	第一節 研究結果與討論.....	37	表 4-1-1 休閒運動生活型態各構面之平均數和標準差及排序摘要表.....	38	表 4-1-1 休閒運動生活型態各構面之平均數和標準差及排序摘要表.....	38
表 3-3-3 「休閒運動生活型態」量表信度、效度分析摘要表.....	31	第一節 研究結果與討論.....	37	表 4-2-1 休閒利益各因素構面之平均數和標準差及題項摘要表.....	39	表 4-2-1 休閒利益各因素構面之平均數和標準差及題項摘要表.....	39
表 3-3-4 休閒利益量表題項.....	32	第一節 研究結果與討論.....	37	表 4-3-1 休閒運動生活型態量表之t檢定分析摘要表.....	41	表 4-3-1 休閒運動生活型態量表之t檢定分析摘要表.....	41
表 3-3-5 「休閒利益」量表項目分析摘要表.....	34	第一節 研究結果與討論.....	37	表 4-3-2 不同年齡在休閒運動生活型態的單因子變異數分析摘要表.....	43	表 4-3-2 不同年齡在休閒運動生活型態的單因子變異數分析摘要表.....	43
表 3-3-6 「休閒利益」量表信度、效度分析摘要表.....	35	第一節 研究結果與討論.....	37	表 4-3-3 參與方式休閒運動生活型態的單因子變異數分析摘要表.....	45	表 4-3-3 參與方式休閒運動生活型態的單因子變異數分析摘要表.....	45
表 3-3-7 個人基本資料量表題項.....	36	第一節 研究結果與討論.....	37	表 4-3-4 職業對於休閒運動生活型態的單因子變異數分析摘要表.....	47	表 4-3-4 職業對於休閒運動生活型態的單因子變異數分析摘要表.....	47
表 4-1-1 休閒運動生活型態各構面之平均數和標準差及排序摘要表.....	38	第一節 研究結果與討論.....	37	表 4-3-5 參與年資對於休閒運動生活型態的單因子變異數分析摘要表.....	49	表 4-3-5 參與年資對於休閒運動生活型態的單因子變異數分析摘要表.....	49
表 4-2-1 休閒利益各因素構面之平均數和標準差及題項摘要表.....	39	第一節 研究結果與討論.....	37	表 4-3-6 練習時數對於休閒運動生活型態的單因子變異數分析摘要表.....	51	表 4-3-6 練習時數對於休閒運動生活型態的單因子變異數分析摘要表.....	51
表 4-3-1 休閒運動生活型態量表之t檢定分析摘要表.....	41	第一節 研究結果與討論.....	37	表 4-3-7 自覺健康對休閒運動生活型態的單因子變異數分析摘要表.....	53	表 4-3-7 自覺健康對休閒運動生活型態的單因子變異數分析摘要表.....	53
表 4-3-2 不同年齡在休閒運動生活型態的單因子變異數分析摘要表.....	43	第一節 研究結果與討論.....	37	表 4-4-1 休閒利益之t檢定分析摘要表.....	55	表 4-4-1 休閒利益之t檢定分析摘要表.....	55
表 4-3-3 參與方式休閒運動生活型態的單因子變異數分析摘要表.....	45	第一節 研究結果與討論.....	37	表 4-4-2 休閒利益之t檢定分析摘要表.....	55	表 4-4-2 休閒利益之t檢定分析摘要表.....	55
表 4-3-4 職業對於休閒運動生活型態的單因子變異數分析摘要表.....	47	第一節 研究結果與討論.....	37				
表 4-3-5 參與年資對於休閒運動生活型態的單因子變異數分析摘要表.....	49	第一節 研究結果與討論.....	37				
表 4-3-6 練習時數對於休閒運動生活型態的單因子變異數分析摘要表.....	51	第一節 研究結果與討論.....	37				
表 4-3-7 自覺健康對休閒運動生活型態的單因子變異數分析摘要表.....	53	第一節 研究結果與討論.....	37				

不同年齡在休閒利益的單因子變異數分析摘要表.....56	表 4-4-3 與誰共同參與休閒利益的單因子變異數分析摘要表.....58	表 4-4-4 職業對於休閒利益的單因子變異數分析摘要表.....60	表 4-4-5 參與年數對於休閒利益的單因子變異數分析摘要表.....62	表 4-4-6 每次練習時數對於休閒利益的單因子變異數分析摘要表.....64	表 4-4-7 自覺健康對休閒利益的單因子變異數分析摘要表.....66	表 4-5-1 假設驗證結果摘要表.....67	表 4-6-1 休閒運動生活型態與休閒利益典型相關檢定結果表.....75	表 4-6-2 休閒運動生活型態與休閒利益之典型分析摘要表.....76	圖目錄 圖 3-1-1 研究架構圖.....25	圖 4-6-1 休閒生活型態與休閒利益之典型相關路徑.....77
------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	---	--------------------------------------	--------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------	-----------------------------------

## 參考文獻

中華人民共和國體育司 (1998)。太極拳運動。台北:大展。內政部網路資料下載 (2012)。老年人口主要指標分析。〔線上資料〕來源 <http://www.moi.gov.tw/W3/stat/home.asp>。行政院體育委員會、中華民國體育學會 (2000)。休閒活動專書。台北市:中華民國體育學會。行政院內政部 (1997)。老人福利法。行政院衛生署 (2010)。97 年度國民醫療保健支出, 台北市:衛生署統計資料。王素敏 (1997)。老人的休閒滿意及其教育取向之研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學成人教育研究所, 高雄市。王梅香、江澤群 (2003)。臺北市青少年休閒動機與休閒參與之研究。北體學報, 11, 203-216。王翠宏 (2009)。太極拳介入睡眠品質及工作壓力之成效 (未出版碩士論文)。私立弘光科技大學研究所, 台中市。朱家新(2007)。太極拳對老年人心理健康的影響研究。湖北體育科技, 26(3), 355-357。王慶田(2009)。國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究 (未出版碩士論文)。私立亞洲大學研究所, 台中市。江鈺正(2008)。休閒阻礙、休閒利益與活要老化之關係探討 (未出版碩士論文)。國立台灣體育大學運動管理學系, 台中市。吳貴瓚、武為瓊 (2004)。太極拳對中老年人平衡能力的影響。運動生理暨體能學報, 1, 90-98。吳元暉 (2008)。打太極拳提昇老年人骨礦物質密度。健康世界, 267, 9。吳明隆 (2006)。SPSS 統計應用學習實務:問卷分析與應用統計。台北市:知域數位科技出版。呂萬安、郭正典 (2006)。大家來打太極拳。科學發展月刊, 401期, 16-21。呂萬安 (2007)。二個月太極拳訓練對於中老年人肱動脈血管彈性的影響。中醫藥研究論叢, 10 (2), 108-115。呂惠富 (2008)。休閒運動之參與動機與休閒效益關係之研究。休閒產業管理學刊, 1, (1), 41-53。沈易利 (1995)。臺灣省民休閒運動參與和需求之研究。臺中市:霧峰出版社。李明榮 (1998)。國家休閒運動推廣計畫及未來策略。國立台灣體育學院休閒系刊, 1, 7。李瑞祥 (2011)。太極拳運動參與者之休閒動機、持續涉入與休閒利益之相關研究 (未出版碩士論文)。私立大葉大學休閒事業管理研究所, 彰化縣。李三煌 (2003)。臺北市內湖區國小高年級學童休閒活動之研究 (未出版碩士論文)。台北市立師範學院國民教育研究所, 台北市。李鍾元 (2004)。台灣地區老人的休閒活動與娛樂。2004 兩岸四地社會福利學術研討會會議論文。李嘉慶 (2002)。屏東縣偏遠地區國小教師運動參與現況與動機之調查研究 (未出版碩士論文)。國立台灣體育學院, 台中市。李維靈、施建彬、邱翔蘭 (2007)。退休老人休閒活動參與及其幸福感之相關研究。人文暨社會科學期刊, 3, 2:27-35。李德印 (2002)。太極拳入門與精進。台北市:大展。李弦青 (2007)。十二週太極拳訓練對國小高年級學童之健康體適能及注意力的影響 (未出版碩士論文)。國立雲林科技大學, 雲林縣。余青忠、陳律盛、張少熙、王建峻 (2004)。桃園縣中等學校田徑選手參與休閒活動現況之調查研究。休閒運動期刊, 3, 54-166。余珮林 (2004)。單車活動參與者的目標取向、社會支持和休閒型態對休閒效益的影響 (未出版碩士論文)。國立雲林科技大學休閒運動研究所, 雲林縣。林宜蔓 (2004)。游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究 (未出版碩士論文)。國立雲林科技大學休閒運動研究所, 雲林縣。林晉宇 (2003)。偏遠地區青少年休閒無聊感及休閒參與之研究 (未出版碩士論文)。私立朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班, 台中市。林佳聖 (2009)。高中生休閒運動生活型態與休閒動機之相關性探討-以典型相關分析。嘉大體育健康休閒期刊, 8 (2), 42-52。林文雄 (2011)。太極拳運動者深度休閒特質與流暢體驗之研究 (未出版碩士論文)。私立亞州大學休閒與遊憩管理學系碩士班, 台中市。林敬銘、張家昌(2007)。探究台中市公務人員的生活型態與休閒運動參與程度之關係, 運動休閒管理學報, 4(1), 91-108。林俊達 (2011)。太極拳運動參與者涉入程度對休閒利益及活躍老化之影響研究 - 以嘉義縣市為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士班, 台中市。林麗蓉 (2001)。太極拳運動訓練對輕度高血壓患者血壓, 血脂肪濃度及焦慮成效之探討 (未出版碩士論文)。台北醫學院, 台北市。林茂榮、黃慧芬 (2008)。老人跌倒之預防介入策略。臺灣公共衛生雜誌, 27(6)。林欣慧 (2002)。解說成效對休閒效益體驗之影響研究-以登山健行為例 (未出版碩士論文)。國立台灣師範大學, 台北市。邱芳貞 (2003)。太極拳運動對骨密度, 免疫球蛋白A 及白血球吞噬作用的影響 (未出版碩士論文)。台北市立體育學院運動科學研究所, 台北市。邱浩政 (2006)。量化研究與統計分析:SPSS 中文視窗版資料分析範例解析。台北市:五南。卓俊辰 (2005)。體適能與運動處方。健康體適能指導手冊。台北縣; 易利圖書有限公司。施美羽 (2010)。兩岸都市公園銀髮族使用者休閒生活型態與幸福感關係之比較 (未出版碩士論文)。私立亞洲大學休閒與遊憩管理學系, 台中市。胡信吉 (2003)。花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。國立台灣師範大學體育學系, 台北市。洪煌佳 (2002)。突破休閒活動之休閒效益研究 (未出版碩士論文)。國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所, 台北市。洪升呈 (2005)。太極拳訓練對中老年人體適能的影響。龍華科技大學學報, 19, 181-195。高俊雄 (1995)。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究, 8 (1), 15-28。高俊雄(1996)。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢, 6(1), 69-78。高俊雄、溫景財、黃煥業 (1997)。休閒行為分析在運動員非訓練時間應用之探討。國立體育學院論叢, 7 (2), 39-58。高俊雄 (1999)。運動員休閒參與、休閒利益與自覺訓練效果之比較研究。戶外遊憩研究, 12 (3), 43-61。高俊雄 (2002)。運動休閒產業關聯分析。國民體育季刊, 31(4),13-16。高俊雄 (2004)。運動休閒事業管理理論與實務。台灣體育運動協會。徐新勝 (2007)。衝浪活動參與者之休閒功能, 涉入程度與休閒效益關係之研究 (未出版碩士論文)。國立中正大學運動與休閒教育研究所, 嘉義縣。涂淑芳譯 (Bammel,G. & Burrus-Bammel,L.L.著) (1992/1996):休閒與人類行為。台北市:桂冠圖書公司。馬上均(2002)。休閒效益與生活壓力之研究-以高雄地區郊山登山者為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學, 台北市。張志銘 (2007)。中部大專院校學生休閒運動生活型態與體育學習

動機之關聯性探討-以典型相關分析。運動休閒餐旅研究學報, 2(1), 33-44。張志銘、翁旭昇、賴永僚(2007)。中部大專院校學生休閒運動生活型態與體育價值觀之相關探討。嶺東體育暨休閒學刊, 5, 92-104。張永賢(1994)。探討太極拳對老年人的運動效益。國術研究, 3(1), 57-64。張少熙(2003a)。如何活絡學校體育活動。學校體育, 13(4), 27-33。張少熙(2003b)。臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學體育研究所, 台北市。張良漢(2001)。休閒覺知自由、休閒無聊感及休閒利益之相關研究---以國立聯合技術學院學生為例(未出版碩士論文)。國立臺灣體育學院體育研究所休閒運動組, 台中市。張燕明(2002)。老年人不同休閒運動型態之平衡控制效果(未出版碩士論文)。國立台灣體育學院, 台中市。張彩秀(1991)。中老年人運動型態、體適能及健康狀況之研究(未出版碩士論文)。國立陽明醫學院公共衛生研究所, 台北市。張瑞月(2007)。太極拳對冠狀動脈心臟病患運動功能, 血脂肪, 自主神經功能及左心室收縮與舒張功能之影響(未出版碩士論文)。南華大學, 嘉義縣。陳怡璇、林松佑、周玟玲、李雪楨、王瑞瑤及楊雅如(2008)。太極拳對老年人平衡及行走能力之療效: 統合分析。物理治療, 33, 1。陳中雲(2001)。國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學, 臺北。陳南琦(2003)。青少年休閒滿意度與休閒參與之相關研究。體育學報, 34, 201-210。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, 76。陳俊宏、陳鎰明(2008)。雲林縣獨居老人休閒活動參與現況之研究。運動休閒產業管理學術研討會論文集, 110-120。陳冠中、張家銘(2007)。太極拳運動之保健效果實證研究回顧。雲科大體育, 10, 123-130。陳鴻雁(2000)。臺北市青少年參與休閒運動傾向之調查研究。大專體育, 48, 75-81。郭進財(2008)。我國大專院校優秀運動員的休閒參與、自由時間管理、休閒效益與訓練效果之研究(未出版碩士論文)。國立臺灣體育大學, 台中市。郭靜晃、羅聿廷(2002)。青少年休閒阻礙與休閒滿意。社區發展季刊, 97, 296-309。郭靜晃、羅聿廷、黃惠如、郭明麗(2002)。青少年休閒阻礙分析及輔導策略之研究。華岡社科學報, 16, 11-47。黃美涓、賴金鑫、藍青、張春琴(1990)。太極拳之實際保健效果。中華民國復健醫學會雜誌, 18, 92-98。黃麗蓉(2002)。桃園縣市國中學生休閒活動參與現況之相關研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班, 台北市。黃泰諭(2006)。八週密集太極拳訓練對女性老年人下肢肌力及平衡能力之影響(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學, 台北市。黃柏儒(2006)。青少年運動員休閒參與、休閒利益與自覺訓練效果關係之研究-以南縣國中田徑代表隊為例(未出版碩士論文)。立德管理學院休閒管理研究所, 台南市。黃勢峰、陳俊忠(1994)。中老年人從事外丹功運動之心肺心理反應。國術研究, (6), 41-50。黃煥業(1997)。大專運動員休閒行為之研究-以東吳大學男子運動代表隊為例。台北市: 全壘打出版社。黃振紅(2005)。不同學制大專技職生參與休閒運動與幸福感之相關研究。體育學報, 38(2), 121-136。曹樹偉(1995)。太極拳秘奧剖析。香港: 中文大學出版社。曹天瑞(2002)。原住民國中學生休閒活動現況之研究-以宜蘭縣泰雅族學生為例。公民訓育學報, 12, 249-272。許吉雄(2009)。台北市天母古道使用者休閒效益與滿意度之研究(未出版碩士論文)。國立台北教育大學體育學系碩士班, 台北市。程同(1997)。運動管理學講集, 台北市: 漢文書店。程紹同(1994)。現代體育發展的新趨勢-運動休閒管理(未出版碩士論文)。國立交通大學傳播研究所, 新竹市。程紹同(1994)。從行銷概念談運動休閒服務。國民體育季刊, 23(1), 63-70。程一雄、林麗鳳(1994)。中老年人健康體適能和血液生化分析調查。中台醫專學報, (8), 103-123。游錫霖(2009)。桃園縣國小教師生活型態與休閒運動參與之關係研究。國立體育大學體育推廣學系碩士論文, 桃園。彭鈺人、張淑玲、楊昌陸(2007)。太極拳訓練對提高老年族群平衡能力的功效。國立臺灣體育學院體育學系(所)刊, 7, 117-132。湯幸芬、楊明青、黃詩閔(2010)。「老年休閒」: 繪畫題材、休閒生活型態、動機與效益。旅遊健康學刊, 9(1), 25-40。葉晉利(2008)。休閒與身心靈健康管理。工作與休閒學刊, 1(1), 39-47。楊翼風、李湘屏(2007)。太極拳禪定特質的探討。體育學報, 40(2), 123-134。溫景財(1996)。休閒利益與自覺訓練效果關係之研究-以台灣大聯盟職棒選手為例(未出版碩士論文)。國立體育學院運動教練研究所, 桃園縣。詹明娟(2009)。中高齡學習者休閒態度與活躍老化之關係研究(未出版碩士論文)。國立暨南國際大學, 南投縣。94 鄭曼青(2007)。鄭子太極拳自修新法。台北市: 時中學社。鄭健雄、劉孟奇(2001)。國人渡假生活型態量表建構之初探-以墾丁國家公園遊客為例。戶外遊憩研究, 14(3), 57-80。劉文禎(2002)。太極拳運動對骨質疏鬆症影響之研究(未出版碩士論文)。國立體育學院, 桃園縣。劉玉桂(2007)。休閒運動者參與動機、休閒利益與生活滿意-以快樂桌球俱樂部會員為例(未出版碩士論文)。國立體育學院, 桃園縣。劉沅錦(2008)。練習太極拳對老年人體適能與健康之研析(未出版碩士論文)。私立南開科技大學, 南投縣。趙芳仁(1998)。太極拳練功要訣 卷四。台北市: 千華。熊衛(2003)。太極心法。台北市: 聯經。蔡麗華(2005)。太極拳訓練對高中男生健康體適能與平衡能力的影響(未出版碩士論文)。國立台灣師範大學, 台北市。蕭仲雯(2011)。高職建教生休閒運動生活型態、參與動機與價值觀之關係(未出版碩士論文)。私立大葉大學運動事業管理研究所, 彰化縣。賴金鑫、藍青(1994)。初學太極拳者心肺功能追蹤研究。國術研究, (1), 19-36。衛民(2009)。麵包與玫瑰: 各國勞資關係掃描。台北縣: 前程文化。謝鎮緯(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)。輔仁大學體育學系碩士班。謝政諭(1989)。休閒活動的理論與實際-民主主義的台灣經驗。台北市: 幼獅文化事業有限公司。簡鴻濱(2003)。高中生休閒阻礙與休閒參與之研究(未出版碩士論文)。朝陽科技大學休閒事業管理系, 台中市。魏永村(2003)。大學多元入學對高中學生運動休閒參與影響之研究-以高雄公私立高中學校為例(未出版碩士論文)。國立體育學院體育研究所, 桃園縣。魏心怡、李亭頤(2005)。老人休閒區之設置原則探討。造園季刊, 56, 5-14。藍青、賴金鑫、黃美涓(1999)。太極拳對中老年人心肺功能之促進及維持效果。復健醫學會雜誌, 27, 63-69。藍青、陳思遠、賴金鑫、黃美涓(2009)。太極拳的健身效果及臨床應用。台灣醫學, 13(6)。藍孝勤(2001)。論太極拳對老人之健身、修心價值。國民體育季刊, 30(2), 50-55。顏智淵(2002)。TYPE A-B 行為對休閒內在動機、休閒參與及休閒滿意之差異研究(未出版碩士論文)。國立體育學院體育研究所, 桃園縣。蘇維杉(2002)。當代休閒生活型態的社會學研究趨勢。社教雙月刊, 19(4), P25-30。蘇睦敦(2002)。婦女運動休閒參與者感受利益與滿意度之研究-以高雄地區為例(未出版碩士論文)。國立體育學院, 桃園縣。權黎明(2007)。太極拳運動對大學生心理健康的影響。山西師大體育學院學報, 22(4)。