

# 自行車休閒騎士之騎乘表現與其成就感相關之研究

劉柏均、李俊憲

E-mail: 9805512@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

隨著經濟發展，國人對休閒更加重視，休閒活動成為生活中不可或缺的一部分。近年來油價高漲及對環保意識抬頭，加上政府及相關團體對於自行車推廣不遺餘力，自行車成為現今最熱門的休閒運動之一。因此本研究欲探討不同涉入程度之自行車休閒騎士在騎乘不同難易度路線時，其騎乘表現與成就感之相關性。本研究採用實驗設計與量化研究之問卷調查，其中實驗數據由Garmin edge 705來蒐集，而量化研究則採用自編成就感量表，最後在最後透過描述性分析產生研究之結果與結論。研究結果顯示：(一)自行車對於大部分自行車休閒騎士仍是一種增添生活樂趣及豐富生活之休閒活動。(二)自行車休閒騎士涉入程度越高，通常對於自行車相關知識較為了解，其騎乘技能亦較高。(三)不同類型之休閒騎士對於騎乘不同難易度之路線時，會依自身技能及身體狀況，產生不同之生理與心理數據之變化。(四)自行車休閒騎士之涉入程度越高，通常心跳會越低、踏頻會越高。(五)自行車休閒騎士在成就感與騎乘表現關係上，挑戰越高，成就感也會越高。反之，當路線難易度高於本身技能時，較容易產生焦慮感。

關鍵詞：休閒騎士；涉入程度；騎乘表現；成就感

## 目錄

論文中文摘要 . . . . .	iii	論文英文摘要 . . . . .	iii
iv 致謝辭 . . . . .	v	內容目錄 . . . . .	v
. . . . .	vi	表目錄 . . . . .	viii
. . . . .	ix	第一章 緒論 . . . . .	1
. . . . .	1	第一節 研究背景與動機 . . . . .	1
. . . . .	7	第二節 研究目的 . . . . .	6
. . . . .	9	第三節 研究範圍 . . . . .	6
. . . . .	10	第四節 研究限制 . . . . .	8
. . . . .	10	第五節 重要名詞釋義 . . . . .	8
. . . . .	24	第二章 文獻回顧 . . . . .	10
. . . . .	24	第一節 自行車休閒運動之內涵 . . . . .	10
. . . . .	32	第二節 休閒運動之生理與心理層面理論 . . . . .	16
. . . . .	32	第三節 動機與成就感理論 . . . . .	16
. . . . .	38	第四節 休閒涉入理論 . . . . .	29
. . . . .	38	第五節 相關實證研究與假設 . . . . .	38
. . . . .	49	第三章 研究方法 . . . . .	38
. . . . .	54	第一節 研究架構與研究設計 . . . . .	38
. . . . .	62	第二節 研究工具 . . . . .	40
. . . . .	95	第三節 問卷抽樣與發放 . . . . .	49
. . . . .	100	第四節 資料分析 . . . . .	54
. . . . .	113	第一節 問卷發放實施情況 . . . . .	54
. . . . .	113	第二節 樣本特性 . . . . .	55
. . . . .	136	第三節 資料分析 . . . . .	62
. . . . .	141	第四節 觀察分析 . . . . .	91
. . . . .	143	第五節 結論與建議 . . . . .	100
. . . . .		第一節 結果討論 . . . . .	100
. . . . .		第二節 結論 . . . . .	112
. . . . .		第三節 建議 . . . . .	113
. . . . .		參考文獻 . . . . .	113
. . . . .		附錄A 預試問卷 . . . . .	131
. . . . .		附錄B 正式問卷 . . . . .	131
. . . . .		附錄C 受測者同意書 . . . . .	141
. . . . .		附錄D 受測者身體健康調查表 . . . . .	141

## 參考文獻

一、中文部分 Ballantine, R., & Grant, R. (2004), 自行車聖經(黃小萍譯), 臺北:貓頭鷹, (原文於1998年出版)。 Edginton, C. R. (2002), 休閒活動規劃與管理(顏妙桂譯), 臺北:桂魯有限公司, (原文於1998年出版)。 Garmin(2008), Edge 705[線上資料], 來源: [http://www.garmin.com.tw/products/edge705\\_TWN/index.htm](http://www.garmin.com.tw/products/edge705_TWN/index.htm) [2008,September 9]。 uho悠活健康網(2008), 規律運動、合適身材、心臟血管健康金三角[線上資料], 來源: <http://www.uho.com.tw/health.asp?aid=3469>[2008, September 25]。 Willis, J. D., & Campbell, L. F. (1997), 運動心理學(吳文忠譯), 臺北:五南書局, (原文於1992年出版)。 丁文貞(2001), 肥胖與非肥胖國小學童身體活動量與健康體適能之研究, 國立體育學院研究所未出版之碩士論文。 中時電子報(2008), 經建會估國內自行車族今年增至70萬人 [線上資料], 來源: <http://news.chinatimes.com/2007Cti/2007Cti-Rtn/2007Cti-Rtn-Print/0,4670,110102x112008070101124,00.html> [2008,October 11]。 中華民國體育學會(2000), 休閒活動專書, 臺北:中華民國體育學會。 王順正(2008), 心肺適能訓練的理論與實務, 臺灣:師大書苑。 江志

良(2004), 多變速城市自行車最適變化速比之設計研究, 私立長庚大學工業設計研究所未出版之碩士論文。行政院體育委員會(2007), 鐵馬逍遙遊 全臺50條自行車道大蒐集, 臺北:行政院體委會。行政院體育委員會(2000), 中華民國體育統計, 臺北:行政院體育委員會。余玥林(2003), 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, 國立雲林科技大學休閒運動管理研究所未出版之碩士論文。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, 國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。吳科驊(2006), 登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。李明榮(1998), 國家休閒運動推廣計畫及未來策略, 國立臺灣體育學院休閒季刊, 1, 7。李嘉慶(2001), 屏東縣偏遠地區國小教師休閒運動參與現況與動機之調查研究, 國立臺灣體育學院體育研究所未出版之碩士論文。周盟桂(2001), 路徑:臺灣單車路線全集, 高雄:串門企業。奇摩新聞(2007), 臺灣自行車產業冠居全球[線上資料], 來源: <http://tw.news.yahoo.com/article/url/d/a/070325/11/c0s0.html>[2008, September 6]。林宜蔓(2004), 游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究, 國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。林惠忠(2003), 臺灣單車風情畫, 臺北:上旗文化。林慧淳, 洪震宇(2006), 單車悠遊風-現在最流行, 康健雜誌, 89, 38。邱皓政(2005), 量化研究法, 臺北:雙葉出版社。洪翊芳(2004), 冒險休閒參與者的同志情誼、流暢及認定建構與心理涉入和行為涉入, 國立臺北體育學院休閒運動管理研究所未出版之碩士論文。徐新勝(2007), 衝浪活動參與者之休閒動機、涉入程度與休閒效益關係之研究, 國立中正大學運動與休閒教育研究所未出版之碩士論文。翁士軒(2007), 休閒涉入、心理承諾、知覺可掌握的資源對遊憩替代意願的影響關係之研究—以自行車為例, 私立靜宜大學觀光事業學系研究所未出版之碩士論文。財團法人自行車工業研究發展中心(2001), 自行車技術手冊(上), 臺北:經濟部工業局。馬啟偉, 張力為(1996), 體育運動心理學, 臺北:東華書局。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(2002), 運動休閒事業管理, 桃園縣:志軒企業有限公司。涂國誠(1998), 國立成功大學86學年學生健康體能狀況研究, 成大體育研究集刊, 4, 97-148。張少熙(2003), 臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究, 國立臺灣師範大學體育學系未出版之博士論文。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, 臺北:師大書苑。張治文(2006), 冒險性休閒活動參與動機及休閒效益之研究-以六龜鄉荖濃溪泛舟為例, 國立臺灣師範大學體育學系碩士班未出版之碩士論文。張春興(1987), 心理學概要, 臺北:東華書局。張春興(1994), 現代心理學, 臺北:東華書局。張春興、楊國樞(1976), 普通心理學, 臺北:三民書局。張廖麗珠(2001), 「運動休閒」與「休閒運動」概念歧異詮釋, 中華體育, 15(1), 28-36。張馨文(2004), 各國發展自行車遊憩經驗之研究, 都市交通季刊, 19(1), 1-10。許添本, 黃基鴻, 蕭裕宗(2007), 腳踏夢想 自行車運動休閒展專刊, 高雄:國立科學工藝博物館。許惠玲(2007), 參與登山健行之高齡者其休閒涉入、休閒效益及幸福感關係之研究 以高雄縣市郊山為例, 國立嘉義大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。許樹淵(2000), 運動心理學, 臺北:師大書苑。許樹淵(2004), 運動生物力學, 臺北:合記出版社。郭淑菁(2003), 登山社員休閒涉入、休閒滿意度與幸福感之研究, 私立大葉大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。陳皆榮(1996), 動機與休閒活動之相關性研究, 臺北技術學院學報, 29(1), 203-219。陳嘉維(2004), 自行車造型喜好對騎乘心理感受之研究, 私立朝陽科技大學設計研究所未出版之碩士論文。陳錫平(2008), 中部地區自行車活動參與者的休閒態度、深度休閒對於休閒態度之影響, 國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士班未出版之碩士論文。陳鴻雁(2002), 我國國民運動意識之調查, 臺北:行政院體育委員會。曾冠宇(2008), 單車休閒者之人格特質、休閒涉入程度與休閒利益知覺關係之探討 以彰化地區為例, 私立大葉大學休閒管理學系研究所未出版之碩士論文。程紹同(1994), 現代體育發展的新趨勢 運動休閒管理, 中華體育, 7(4), 25-30。黃堅厚(1982), 青年的心理健康, 臺北:中華書局。楊胤甲(2005), 愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究, 私立靜宜大學管理在職專班未出版之碩士論文。楊鎮榮(1997), 運動之窗, 臺北:日康企業。葉重新(1999), 心理學, 臺北:心理出版社。運動生理學網站(2008), 「220-年齡」可以有效推估最大心跳率嗎?[線上資料], 來源: <http://epsport.ccu.edu.tw/epsport/week/show.asp?reppo=214&page=1> [2008, September 27]。運動生理學網站(2008), 有氧運動[線上資料], 來源: <http://epsport.ccu.edu.tw/epsport/week/show.asp?reppo=9&page=1> [2008, September 27]。運動生理學網站(2009), 運動與循環[線上資料], 來源: <http://www.epsport.idv.tw/epsport/ep/show.asp?reppo=21&page=1> [2009, May 15] 線上維基百科(2008), 自行車[線上資料], 來源: <http://zh.wikipedia.org/w/index.php?title=%E8%87%AA%E8%A1%8C%E8%BB%8A&variant=zh-tw> [2008, September 25]。蔡真雄(2001), 國民教育階段九年一貫課程體育教學的特質, 學校體育, 11(6), 25-34。鄭喬月(2007), 鐵騎柔情:臺師大自行車環島活動女性參與者角色衝突之研究, 國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所未出版之碩士論文。盧俊宏(2000), 心理學, 臺北:師大書苑。賴國熙(2003), 休閒運動與體適能之相關研究 以臺北護理學院及長庚大學護理系學生為例, 國立臺北護理學院旅遊健康研究所未出版之碩士論文。聯合新聞網(2008), 高油價 四輪變兩輪 機車改單車[線上資料], 來源: <http://udn.com/NEWS/FOCUSNEWS/NATS6462563.shtml>[2008, October 16]。謝正寬(2008), 單車學校教你的52堂課, 臺北:蘋果屋出版社。鍾志強(1996), 休閒運動參與動機理論, 雲科大體育季刊, 3。鍾偉志(2006), 認真性休閒與參與動機、休閒阻礙關係之研究 以網球活動為主, 私立南華大學旅遊事業管理研究所未出版之碩士論文。二、英文部分 Ajzen, I. (1991). Benefits of leisure: A social psychological perspective. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), Benefits of leisure (pp. 411-417). State College, PA: Venture Publishing. Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). Demographic difference in the perception of constraints on recreation sport participation levels: Results from a study in Greece. Leisure Sciences, 19(1), 1-15. Amabile, T. M., Hill, K. G., Hennessey, B. A., & Tighe, E. M. (1994). The Work Preference Inventory: Assessing intrinsic and extrinsic motivational orientations. Journal of Personality and Social Psychology, 66(5), 950-967. Anspaugh, D. J., Hamrick, M. H., & Rosato, F. D. (1997). Wellness Concepts and Applications (4th ed.). McGraw Hill. Atkinson, J. W., & Litmn, G. H. (1960). Achievement motive and test anxiety conceived as motive to approach success and motive to avoid failure. Journal of Abnormal and Social Psychology, 60, 52-63. Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1992). Leisure and human behavior. Dubuque, IA:William C. Brown. Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. Journal of Leisure Research, 12(1), 20-33. Bloch, P. H., & Richins, M. L. (1983). A theoretical model for the study of product importance perceptions. Journal of Marketing, 47, 69-81. Brief, A. P., & Aldag, R. J. (1977). The intrinsic extrinsic dichotomy toward conceptual

clarity. *Academy of Management Review*, 2(3), 496-500. Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Report*, 100(2), 126-131. Celsi, R. L., & Olson, J. C. (1988). The role of involvement in attention and comprehension processes. *Journal of Consumer Research*, 15, 210-224. Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128. Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games*. San Francisco: Jossey-Bass. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. In R. Dienstbier (Ed.), *Nebraska Symposium on motivation: Perspectives on motivation* (Vol. 38, pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press. Dimanche, F., Havitz, M. E., & Howard, D. R. (1991). Testing the involvement profile scale in the context of selected recreational and touristic activities. *Journal of Leisure Research*, 23(1), 51-66. Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). *Benefits of leisure*. State College, PA: Venture Publishing. Engel, J. F., Blackwell, R. D., & Miniard, P. W. (1993). *Consumer Behavior* (7th ed.). Orlando, FL: Dryden Press. Folkins, C. H., & Sime, W. E. (1981). Physical fitness training and mental health. *American Journal of Psychologist*, 36, 373-389. Gunter, B., & Gunter, N. (1980). Leisure styles: A conceptual framework for modern leisure. *Sociological Quarterly*, 2, 361-374. Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1999). Leisure involvement revisited: Drive properties and paradoxes. *Journal of Leisure Research*, 31(2), 122-149. Havitz, M. E., & Howard, D. R. (1995). How enduring is enduring involvement: A seasonal examination of three recreational activities. *Journal of Consumer Psychology*, 4(3), 255-276. Hollenhorst, S., Schuett, M. A., Olson, D., & Chavez, D. (1995). An examination of the characteristics, preferences, and attitudes of mountain bike users of the national forests. *Journal of Park and Recreation Administration*, 13(3), 41-51. Houston, M. J., & Rothschild, M. L. (1978). Conceptual and methodological perspective in involvement. In S. Jain (Ed.), *Research frontiers in marketing: Dialogues and directions* (pp. 184-187). Chicago, IL: American Marketing Association. Iso-Ahola, S. E. (1989). Motivation for leisure. In E. L. Jackson and T. L. Burton (Eds.), *Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future*. (pp. 247-279). State College, PA: Venture Publishing. Iso-Ahola, S. E. (1994). Leisure lifestyle and health. In D. Compton & S. Iso-Ahola (Eds.), *Leisure and mental health* (pp. 42-60). Park City, UT: Family Development Resources, Inc. Kelly, J. R. (1991). Benefits of leisure: Sociological perspectives on recreation benefit. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 419-422). State College PA: Venture Publishing. Kelly, J. R. (1996). *Leisure*. Boston: Allyn and Bacon. Kelly, J. R., & Godbey, G. (1992). *The sociology of leisure*. State College PA: Venture Publishing. Kim, S. S., Scott, D., & Crompton, J. L. (1997). An exploration of the relationships among social psychological involvement, behavior involvement, commitment, and future intentions in the context of bird watching. *Journal of Leisure Research*, 29, 320-341. Kobasa, S. C. Maddi, S. R., & Courington, S. (1981). Personality and constitution as mediators in the stress-illness relationship. *Journal of Health and Social Behavior*, 11, 368-378. Laurent, G., & Kapferer, J. N. (1985). Measuring consumer involvement profiles. *Journal of Marketing Research*, 22, 41-53. Maehr, M. L., & Nicholls, J. G. (1980). Culture and achievement motivation: A second look. In N. Warren (Ed.), *Study in cross cultural psychology* (Vol. 3, pp. 221-267). New York: Academic Press. McIntyre, N. (1989). The personal meaning of participation: Enduring involvement. *Journal of Leisure Research*, 21(2), 167-179. McPherson, B. D. (1991). Aging and leisure benefits: A life cycle perspective. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 423-430). State College PA: Venture Publishing. Mook, D. G. (1987). *Motivation: The organization of action*. New York: W. W. Norton. Mull, R., Bayless, M., & Ross, L. (1987). Recreational sports programming. *Journal of Leisure Research*, 21, 53-61. Paffenbarger, R. S., Hyde, R. T., & Dow, A. (1990). Health benefits of physical activity. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 49-57). State College, PA: Venture Publishing. Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2nd ed.). Reading, MA: Addison-Wesley. Selin, S. W., & Howard, D. R. (1988). Ego involvement and leisure behavior: A conceptual specification. *Journal of Leisure Research*, 20(3), 237-244. Stebbins, R. A. (1982). Serious Leisure: a conceptual statement. *Pacific Sociological Review*, 25, 251-272. Stebbins, R. A. (2001). Serious leisure. *Society*, 38(4), 53-58. Sternberg, R. J., & Lubart, T. I. (1995). *Defying the crowd: Cultivating creativity in a culture of conformity*. New York: The Free Press. Stone, R. N. (1984). The marketing characteristics of involvement. *Advances in Consumer Research*, 11, 210-215. Streer, R. M., & Porter, C. A. (1983). *Motivation and work behavior*. New York: McGraw-Hill. Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8(1), 1-45. Venkatraman, M. P. (1990). Opinion leadership, enduring involvement and characteristic of opinion leaders: A moderating or mediating relationship? In E. M. Goldberg, G. Gerald, and W. P. Richard (Eds.), *Advances in Consumer Research*, 17, 60-67. Provo, UT: Association for Consumer Research. Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1991). Their personal and social benefits of sport and physical activity. In B. L. Driver, D. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 121-144). State College, PA: Venture Publishing. Wankel, L. M., & Thompson, C. E. (1978). The effects of perceived activity choice upon exercise attendance. Paper presented at the NRPA Research Symposium, National Recreation and Park Association, Miami Beach. Wilson, D. G., Papadopoulos, J., & Whitt, F. R. (1982). *Bicycling Science*, Cambridge, London (2th ed.). 19. Zaichowsky, J. L. (1985). Measuring the involvement construct. *Journal of Consumer Research*, 12, 341-352.