

# 日月潭環湖馬拉松賽運動參與行為與休閒效益之研究

洪國立、邊瑞芬

E-mail: 9806554@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究旨在瞭解日月潭馬拉松賽參與者人口背景特性、運動參與行為與休閒效益情形，以參與2007日月潭環湖馬拉松參與者為研究對象，發放700份問卷，有效問卷為578份，經過分析結果獲得以下結論：一、參與運動主因是運動健身，多以6年以前即參與馬拉松；參賽次數7次以上居多；多以參加馬拉松組為主；多利用平日下午運動；運動時間為1小時以內居多；以獨自一人運動居多；最常從事慢跑運動。二、休閒效益透過因素分析，得三種顯著性因素，分別命名為心理效益、社交效益、生理效益，因素分析解釋變異量百分比各為54.21%、7.78%、5.92%，馬拉松參與者的休閒效益以心理效益最大，依次為社交效益與生理效益。三、馬拉松運動參與者其運動參與行為會受到性別、教育程度、婚姻狀況、平均月收入的影響。四、馬拉松運動參與者在「休閒效益」構面會受到性別、教育程度與平均月收入的影響。五、馬拉松運動參與者其「休閒效益」會受到參加原因、參與馬拉松的年資、參加的次數、參賽的組別、和誰一起運動的影響。

關鍵詞：馬拉松、運動參與行為、休閒效益

## 目錄

內容目錄 中文摘要	iii	英文摘要	iii
iv 誌謝辭		vi 內容目錄	
vii 表目錄		ix 圖目錄	
x 第一章 緒論	1	第一節 研究背景	1
1 第二節 研究動機	1	第三節 研究目的	1
4 第四節 名詞解釋	4	5 第二章 文獻探討	5
7 第一節 馬拉松的起源	7	7 第二節 日月潭環湖馬拉松賽之緣起	7
8 第三節 運動參與行為之相關文獻	8	12 第四節 休閒效益相關文獻	12
35 第五節 結語	35	36 第三章 研究方法	36
36 研究對象及範圍與抽樣方式	36	37 第一節 研究架構	37
38 第二節 研究架構	38	39 第三節 研究假設	39
41 第四節 研究工具	41	39 第五節 資料分析方法	39
43 第四章 結果與討論	43	43 第一節 人口特性變項之分布	43
43 第二節 運動參與行為調查結果	43	45 第二節 休閒效益調查結果	45
58 第三節 運動參與行為在休閒效益的差異分析	58	65 第五節 研究假設之驗證	65
74 第四節 運動參與行為在休閒效益的差異分析	74	72 第五章 結論與建議	72
77 第一節 結論	77	74 第二節 建議	74
79 參考文獻	79	79 附錄A 馬拉松	79
93 運動參與行為與休閒效益預試問卷	93	98 附錄B 馬拉松運動參與行為與休閒效益正式問卷	98
103 附錄C 日月潭環湖	103	表目錄 表 3-1 休閒效益量表各分量表與總量表信度	41
44 表 3-1 休閒效益量表各分量表與總量表信度	44	41 表 4-1 馬拉松	41
44 表 4-1 馬拉松參與者人口統計變項分布情形摘要表	44	45 表 4-2 運動參與行為分布情形摘要表	45
47 表 4-2 運動參與行為分布情形摘要表	47	45 表 4-3 性別	45
47 表 4-3 性別在運動參與行為上之差異分析表	47	49 表 4-4 年齡在運動參與行為上之差異分析表	49
49 表 4-4 年齡在運動參與行為上之差異分析表	49	51 表 4-5 教育	51
51 表 4-5 教育程度在運動參與行為上之差異分析表	51	53 表 4-6 婚姻狀況在運動參與行為上之差異分析表	53
53 表 4-6 婚姻狀況在運動參與行為上之差異分析表	53	55 表 4-7 個人	55
55 表 4-7 個人平均月收入在運動參與行為上之差異分析表	55	56 表 4-8 職業在運動參與行為上之差異分析表	56
56 表 4-8 職業在運動參與行為上之差異分析表	56	58 表 4-9 休閒	58
58 表 4-9 休閒效益次數分配表	58	59 表 4-10 休閒	59
59 表 4-10 休閒效益量表因素分析表	59	59 表 4-11 性	59
60 表 4-11 性別與休閒效益 t 檢定表	60	61 表 4-12 年齡在休閒	61
61 表 4-12 年齡在休閒效益之單因子變異數分析表	61	62 表 4-13 教育	62
62 表 4-13 教育程度在休閒效益之單因子變異數分析表	62	63 表 4-14 婚姻	63
63 表 4-14 婚姻狀況在休閒效益之單因子變異數分析表	63	64 表 4-15 平均	64
64 表 4-15 平均每月收入在休閒效益之單因子變異數分析表	64	64 表 4-16 職業	64
64 表 4-16 職業在休閒效益之單因子變異數分析表	64	66 表 4-17 參加	66
66 表 4-17 參加馬拉松原因在休閒效益的差異情形	66	67 表 4-18 開始	67
67 表 4-18 開始參加馬拉松的時間在休閒效益的差異情形	67	68 表 4-19 參加	68
68 表 4-19 參加馬拉松運動總計在休閒效益的差異情形	68	68 表 4-20 不同	68
68 表 4-20 不同參賽組別在休閒效益的差異情形	68	69 表 4-21 利用	69
69 表 4-21 利用什麼時間做運動在休閒效益上的差異情形	69	70 表 4-22 平均	70
70 表 4-22 平均從事運動的時間在休閒效益上的差異情形	70	71 表 4-23 和誰	71
71 表 4-23 和誰一起運動在休閒效益的差異情形	71	71 表 4-24 最常	71
71 表 4-24 最常從事的運動項目在休閒效益上的差異情形	71	72 圖目錄	72
72 圖目錄 圖 2-1 日月潭環湖馬拉松路線圖	72	11 圖 3-1 研究	11
11 圖 3-1 研究架構圖	11		
37			

## 參考文獻

- 一、中文部份: Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L.(1996), 休閒與人類行為(涂淑芳譯), 台北:桂冠, (原文於1982年出版) 王瑞霞(1994), 社區老年人健康體能活動參與及相關因素的探討, 台北:行政院衛生署研究計畫。 王震宇(1996), 休閒體驗中自由感對休閒活動參與情況之影響, 國立台灣大學森林研究所未出版之碩士論文。 江中?(2002), 運動觀光高爾夫假期遊客參與動機與滿意度之研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。 呂建政(1994), 展開休閒教育的幾個課題, 訓育研究, 2(33), 21-28。 吳宏蘭(1993), 某教學醫院參加健康檢查之運動及攝鈉型為探討, 國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版碩士論文, 台北。 吳明隆(2000), SPSS統計應用實務。 台北市:松崗電腦圖書資料股份有限公司。 吳坤熙(2001), 觀光旅遊資源實務。 台北市:揚智文化。 吳淑敏(2003), 婦女幸福感研究。 國立高雄師範大學教育系教育學刊, 20, 119-140。 李詩鎮(2003), 探索活動團體氣氛與休閒效益關係研究, 朝陽科技大學休閒事業管理學系未出版之碩士論文。 李蘭, 季瑋珠, 江永盛, 楊志良, 呂槃(1989), 家庭結構、年齡和性別影響成人健康行為之探討, 中華衛誌, 9(1), 1-13。 李蘭(1993), 運動行為改變理論, 國民體育季刊, 32-38。 李蘭, 陸杓玲, 李隆安, 黃美維, 潘伶燕, 鄧肖琳(1995), 台灣地區成人的健康行為探討:分佈情形、因素結構和相關因素, 中華衛誌, 14(4), 358-367。 李惠蘭(1999), 鄉村老年人太極拳教導的身心評估, 長庚大學護理學研究所未出版之碩士論文。 李碧霞(2001), 中年人運動階段、身體活動及影響因素之研究 - 以台北市中山區居民為例, 國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版之博士論文。 李鐵生(1996), 社區居民休閒行為之研究 - 以林口國宅社區為例, 中國文化大學觀光事業研究所未出版之碩士論文。 季瑋珠, 符春美(1992), 社區民眾從事體能運動之研究, 中華衛誌, 11(4), 328-329。 林正常(1992), 中年就業人口運動量及健康體能常模之測定, 台北:行政院衛生署八十一年度委託研究計畫。 林宜蔓(2002), 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, 國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所未出版之碩士論文。 林晏州(1984), 遊憩者選擇選擇遊憩區行為之研究, 都市計劃, 10, 33-49。 林瑞雄(1991), 國民健康調查之規劃與試驗, 台北:行政院衛生署委託研究期末報告。 林德福(2004), 勇闖撒哈拉, 台北:二魚文化出版社, 6-7。 洪煌佳(2002), 突破休閒活動之休閒效益研究, 國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所未出版之碩士論文。 施清發(1999), 老人的休閒參與程度與休閒體驗中自由感、無聊感及休閒需求間之關係, 高雄醫學院行為科學研究所未出版之碩士論文。 紀政(2004), 勇闖撒哈拉, 台北:二魚出版社, 11-12。 姜逸群, 呂槃, 江永盛, 黃雅文(1998), 民眾的健康意識及中老年病之預防健康行為調查, 衛生教育雜誌, 9, 67-81。 柴松林(1996), 休閒時代, 學習社會, 北縣教育, 14, 33-38。 高樹藩(1971), 中正形義綜合大字典, 台北:正中。 高俊雄(1995), 台北市健康體適能俱樂部經營管理型態之研究。 載於國立體育學院主編, 運動休閒管理論文集(一), 291-313, 台北:品度。 高俊雄(1996), 休閒概念面面觀, 國立體育學院論文叢, 6(1)69-78。 馬上鈞(2002), 休閒效益與生活壓力關係之研究 - 以高雄地區郊山登山者為例, 國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所未出版之碩士論文。 許績勝(2000), 馬拉松, 國立體育學院運動教練研究所未出版之碩士論文。 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, 國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所未出版之碩士論文。 陳信安(2000), 休閒參與的知覺自由與阻礙之研究 - 以台北縣淡水鎮國小六年級學童為例, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。 陳俊忠(1993), 中年就業人口運動量及健康體能常模之測定, 台北:行政院衛生署八十二年度委託研究計畫。 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。 陳秀珠(1999), 老年人運動行為及其相關因素研究 - 以台北基督長老教會青年大學55歲以上學員為例, 國立台灣大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。 張正發(2000), 台北市新莊市國小學生家長運動參與行為及其影響因素之研究。 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。 張家銘(2005), 運動賽會之運動觀光客參與行為模式 - 以2004年澎湖世界華人馬拉松路跑賽為例, 高雄:復文圖書出版社。 張彩秀(1993), 中老年人運動型態、體適能及健康狀態之研究, 國立陽明醫學院公共衛生研究所未出版之碩士論文。 黃美真(2004, December 17), 馬拉松開跑沿線管制, 星報(台北), C4版。 黃金柱(1999), 我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。 台北:行政院體育委員會委託研究。 黃鴻斌(2003), 健康體適能俱樂部會員參與動機、顧客滿意度集中程度關連性之研究 - 以金牌健康體適能俱樂部為例, 南華大學旅遊事業管理學研究所未出版之碩士論文。 程紹同(2000), 中學生運動參與模式研究。 台北:漢文書局。 雷寅雄(1988), 台灣光復後田徑發展之研究。 台北市:中華民國田徑協會。 楊宜川(1995), 社區民眾從事體能活動的情形及其認知之研究, 台北:行政院衛生署八十四年度委託研究計畫。 趙信賓(1998), 行為態度、主觀規範, 知覺行為控制與行為意圖關係之研究 - 以台中縣國小學童參加休閒運動音樂營為例。 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。 蔡靜紋(2004, December 20), 壽險業塑造形象打健康牌, 經濟日報(台北), A4版。 蔡美月(1995), 北市某活動中心六十歲以上老人運動行為及其影響因素之研究。 國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。 蔡榮峰(1997), 鄰里公園使用者活動參與類型與休閒效益之研究, 台北:田園城市。 鄭清煌(2003, April 15), 路跑協會秘書長陳華恆推動體育觀光甘苦談, 民生報(台北)。 滕仁貴(1974), 馬拉松賽跑的研究。 台北:偉華體育社。 賴金鑫、藍青(1993), 初學太極拳者心肺功能追蹤研究, 國術研究, 3(1), 19-36。 盧俊宏(1994), 運動心理學, 台北:師大書苑。 盧瑞山, 夏偉恩(1995), 馬拉松世界系列叢書 - 綜合篇, 台北:中華民國路跑協會、財團法人希望基金會。 鍾瓊珠(1998), 大專運動員休閒行為之研究 - 以國立台灣體育專科學生為例。 國立體育學院教練研究所未出版之碩士論文。 劉翠薇(1994), 北縣某商專學生運動行為及其影響因素之研究, 國立台灣師範大學衛生教育研究所未出版之碩士論文。 龍田種(1995), 運動處方與體能, 國民體育季刊, 24(4), 13-22。 蘇美玲(1998), 都市公園使用者休閒態度之研究 - 以台北市大安森林公園為例, 國立台灣大學園藝學研究所未出版碩士論文。 蘇振鑫(1999), 運動健康信念與運動行為之關係研究 - 以運動健康信念模式探討, 國立體育學院體育研究所未出版碩士論文。
- 二、英文部分 Ajzen, I. (1991). Benefits of Leisure: A social psychological perspective. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Perterson(Eds), Benefits of Leisure(pp.411-418);State College, Pennsylvania; Venture Publishing. Becker, G. S. (1976). The economic approach to human behavior. Chicago, Illinois: University of Chicago Press. Booth, M. L., Owen, N., Bauman, A., Clavisi, O., & Leslie, E. (2000). Social-cognitive and perceived environment influences as sociated with physical activity in older Australians. Preventive Medicine, 31 (1), 15-22. Brehm, B. A., & Jannotta, J.G. (1998). Women and physical activity: Active lifestyle enhance and well-being. Journal of Health Education, 29(2),

89-92. Brooks, C. (1988). A causal modeling analysis of socio-demographics and moderate to vigorous physical activity behavior of American adults. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59(4), 328-338.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definition and distinctions for health related research. *Public Health Reports*, 100, 126-131.

Dishman, R. K. (1991). Increasing & maintaining exercise and physical activity. *Behavior Therapy*, 22, 345-378.

Driver, B. (1997). The defining moment of benefits. *Parks & Recreation*, 32(12), 38-41.

Driver, B. L., Brown, P. J. & Peterson, G. L. (1991). Research on leisure benefits: an introduction to this volume. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp.3- 12). State College, Pennsylvania: Venture Publishing, Inc.

Goodale, T. (1993). Parks and recreation. *Vital Speeches of the Day*, 59(20), 632-637.

Godbey, G. (1999). *Leisure in your life- an exploration*. State college, Pennsylvania : Venture Publishing, Inc.

Goodale, T. L. & Godbey, G. C. (1988). The evolution of leisure: historical and philosophical perspectives. State College, Pennsylvania :Venture Publishing, Inc.

Gitelson, R. J. & Deborah , K. L. (1990) . The relationship between sociodemographic variables , benefits sought and subsequent vacation behavior : A case study. *Journal of Travel Research*,28.

Guinn, B. & Semper, T. (1996). Perceived leisure freedom and involvement among Mexican American adolescents. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 18(3), 356-367.

Ford, E. S. (1991). Physical activity behaviors in lower and higher socioeconomic status populations. *American Journal of Epidemiology*, 133(12), 1246-1255.

Harris, S., Harris, R., & Harris, W. (1992). Physical activity, aging and sports. Vo1.2: Practice, program and policy. New York: TheCenter for the Study of Aging.

Haskell, W. L. (1998). Overview: Health benefits of exercise. *Handbook of Life Stress, Cognition, and Health*.(pp.251-294) New York:John Wiley and Sons, Ltd.

Heapes, R. A. (1978). Relating physical and psychological fitness: A Psychological point of view. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 18, 399-408.

Iso-Ahola, S.E. (1999). Motivational foundations of leisure. In E. L. Jackson &T. L. Burton (Eds.), *Leisure studies* (pp. 35-52). State College, Pennsylvania: Venture Publishing, Inc.

Jersild, A. (1962). Social and individual origins of the self, the self in growth, teaching, and learning. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.

Kelly, J. R. (1996). *Leisure*. Boston: Allyn and Bacon.

Kelly, J. R. (1987). *Freedom to be: A new sociology of leisure*. NewYork: Macmillan Publishing Company.

Kelly, J. and Godbey, G (1992). The sociology of leisure. State College, Pennsylvania: Venture Publishing, Inc.

Kelly, G., & McClennan, P. (1994). Anti-hypertensive effects of aerobic exercise: a brief meta-analytic view of randomized controlled trials. *American Journal of Hypertension*, 7, 115-119.

MacLeod, P., & Stewart, N. J. (1994). Predictors of participation in a peer-led exercise program for senior women. *Canadian Journal of Nursing Research*, 26, 13-25.

Mannell, R.C. & Kleiber, D. A. (1997). A social psychology of leisure. State College, Pennsylvania: Venture Publishing, Inc.

Mannell, R. C., Stynes, D. J. (1991). A retrospective: the benefits of leisure. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds), *Benefits of leisure*, 16, 461-473.

McAvoy, L. & Estes, C. A. (2001). Outdoors for everyone: opportunities that include people with disabilities. *Park & Recreation*, 36(8), 24-30.

Myers, A. M., Weigel, C., & Holliday, P. J. (1989). Sex and age-linked determinants of physical activity in adulthood. *Canadian Journal of Public Health*, 80(4), 256-260.

Neulinger, J. (1981). *The psychology of leisure*. Springfield, Illinois: Charles C. Thomas.

Powell, K. E., & Paffenbarger, R.S. (1985). Workshop on epidemiologic and public health aspects of physical activity and exercise. *Public Health Report*, 100(2), 118-125.

Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction of older person. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306.

Rober, N. & Rod, D. (1992). Physical activity and psychological benefits. *International society of sport psychology position statement. Physician and Sport Medicine*, 20(10), 179-180.

Sallis, J. F., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R., & Barrington, E. (1992). Explanation of vigorous physical activity during two years using social learning variables. *Social Science and Medicine*, 34(1), 25-32.

Scharff, D.P., Homan, S., Kreuter, M., & Brennan, L. (1999). Factors associated with physical activity in women across the life span: implications for program development. *Women & Health*, 29(2), 115-134.

Smith, B.A. (1993). Physical exercise practices of Mexican-America college students. *College Student Journal*, 27(2): 146-156.

Stephens, T., Jacobs, D. R., & White, C. C. (1985) A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity. *Public Health Report*, 100, 147-158.

Sternfeld, B., Ainsworth, B.E., & Quesenberry, C. P. (1999). Physical activity patterns in a diverse population of women. *Preventive Medicine*, 28, 313-323.

Sternfeld, B., Cauley, J., Harlow, S., Liu, G., & Lee, M. (2000). Assessment of physical activity with a single global question in a large multiethnic sample of midlife women. *American Journal of Epidemiology*, 152(7), 678-687.

Steptoe, A., Rink, E., & Kerry, S. (2000). Psychosocial predictors of changes in physical activity in overweight sedentary adults following counseling in primary care. *Preventive Medicine*, 31(2), 183-194.

Stephens, T., Jacobs, D. R., & White, C. C. (1985). A descriptive epidemiology of leisure-time activity. *Public Health Reports*, 100(2), 147-158.

Wilson, R. L. (1991). Physical activity, absenteeism, stress, and attitude toward work. U.M.I. Dissertation services.

Wankel, L. M. and Berger, B. G. (1991). The personal and social benefits of sport and physical activity. In B. L. Driver, P. J. Brown & G.L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure*(pp.121-144). State College, Pennsylvania: Venture Publishing, Inc.

Walter, D. Sorochan. (1981). *Promoting Your Health Physical Fitness*. John Wiley & Sons. INC.