

台中縣市國小學童休閒運動參與動機與阻礙因素之研究

朱淑意、江澤群

E-mail: 9901025@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究之目的在分析國小學童休閒運動的參與動機與阻礙因素，並探討參與動機及阻礙因素對其參與程度的影響。本研究採問卷調查法進行資料之收集，以台中縣市五、六年級學童為研究對象，採用配額抽樣，包括8所學校共16個班級，得到有效問卷453份。並將所得之有效問卷分別以描述性統計、獨立樣本t檢定及多元迴歸分析等統計方法進行資料分析。所得結論如下：一、台中縣市國小學童從事休閒運動項目以「騎單車」最多。每週參與時間以「超過3小時，不滿7.5小時」的比率最高。國小學童最主要的休閒運動參與動機是追求健康、增進體能；最大的阻礙因素是缺乏機會及場地設施。二、男學童在成就需求動機因素上高於女學童。五年級學童在建議與鼓勵動機因素上高於六年級學童。台中市學童在健康適能、成就需求、建議與鼓勵動機因素上高於台中縣學童。三、女學童在缺乏興趣阻礙因素上大於男學童。六年級學童在缺乏機會阻礙因素上大於五年級學童。台中縣學童在缺乏友伴、缺乏場地設施阻礙因素上大於台中市學童。四、休閒運動參與程度會受參與動機影響，其中以心理需求和健康適能因素影響較大。休閒運動參與程度會受阻礙因素影響，其中以缺乏興趣因素影響最大。

關鍵詞：休閒運動，參與動機，阻礙因素，參與程度

目錄

| | | | | |
|---|-----------------------------------|-----|------|---------------------------|
| A Study of Motivation and Constraints to Recreational | 中文摘要 | iii | 英文摘要 | iv |
| | 誌謝辭 | vi | | vi |
| | 內容目錄 | vii | | vii |
| | 表目錄 | x | | x |
| | 圖目錄 | xi | | xi |
| | 第一章 緒論 | | | |
| 1 | 第一節 研究背景與動機 | 1 | 2 | 第二節 研究目的 |
| 3 | 第三節 研究問題 | 3 | 3 | 第四節 研究範圍 |
| 4 | 第五節 研究限制 | 4 | 4 | 第六節 名詞解釋 |
| 5 | 第二章 文獻探討 | 6 | 6 | 第一節 休閒運動 |
| 6 | 第二節 參與動機 | 13 | 13 | 第三節 阻礙因素 |
| 20 | 第四節 參與程度 | 26 | 26 | 第五節 本章總結 |
| 28 | 第三章 研究方法 | 31 | 31 | 第一節 研究架構 |
| 31 | 第二節 研究流程 | 32 | 32 | 第三節 研究工具 |
| 33 | 第四節 研究對象與抽樣方法 | 47 | 47 | 第五節 資料分析方法 |
| 48 | 第四章 結果與討論 | 49 | 49 | 第一節 研究對象基本資料 |
| 49 | 第二節 研究對象休閒運動參與情況 | 50 | 50 | 第三節 參與動機之現況及差異分析 |
| 54 | 第四節 阻礙因素之現況及差異分析 | 62 | 62 | 第五節 參與動機、阻礙因素對休閒運動參與程度的影響 |
| 74 | 第五章 結論與建議 | 74 | 74 | 第一節 結論 |
| 78 | 第二節 建議 | 78 | 78 | 參考文獻 |
| | 附錄A 台中縣市國小學童休閒運動參與動機與阻礙因素調查問卷(預試) | | | 92 |
| | 附錄B 台中縣市國小學童休閒運動參與動機與阻礙因素調查問卷(正式) | | | 96 |

參考文獻

一、中文部份 丁嘉輝(2008)，台北縣、市國民小學高年級學童休閒運動參與現況及阻礙因素之研究，私立輔仁大學體育學系碩士班未出版之碩士論文。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，國立台灣體育學院體育研究所未出版之碩士論文。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。台北市立師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。中華民國統計資訊網(2008)，各縣市重要統計指標[線上資料]，來源：<http://ebas1.ebas.gov.tw/pxweb/Dialog/statfile9.asp> [2009, November 28]。行政院主計處(2008)，台灣地區家庭收支調查[線上資料]，來源：<http://win.dgbas.gov.tw/fies/quick.asp> [2009, November 28]。行政院體委會(1999b)，我國青少年休閒運動現況、需求暨發展策之研究，台北：行政院體委會。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。呂昌明, 李明憲, 陳錫琦(2000), 都市國小學童身體活動及其影響因素之研究, 衛生教育學報, 14, 95-111。李明榮(1998), 國家休閒運動推展計畫及未來策略, 國立台灣體育學院休閒系刊, 1(7), 48-50。李枝樺(2004), 台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究, 國立台中教育師範學院環境教育研究所未出版之碩士論文。沈易利(1998), 台灣省民休閒運動參與和需求之研究, 台中:霧峰出版社。沈易利(2000), 台灣省民眾休閒運動參與和需求之研究(以北、中、南地區為例), 台中:霧峰出版社。吳明隆, 涂金堂(2008), SPSS與統計應用分析, 台北:五南出版社。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。邱皓政(2002), 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:五南出版社。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。周紹忠, 岑漢康(2000), 體育心理學, 台北市:亞太出版社。周嘉琪, 張清源(2005), 健身運動參與動機與健身運動參與程度之研究, 國立體育學院論叢, 16(1), 185-198。洪雲霖(2000), 週休二日與休閒運動, 人事月刊, 30(6), 22-38。洪志忠(2007), 澎湖地區青少年休閒運動參與現況之研究, 國立台灣師範大學體育學系碩士班未出版之碩士論文。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(2000), 休閒相關概念, 收於蔡特龍主編, 休閒活動專書(pp.15-28), 台北市:中華民國體育學會。高俊雄(2008), 運動休閒管理, 台北市:華都出版社。馬啟偉, 張力為(1996), 體育運動心理學, 台北市:東華書局。國家衛生研究院(2000), 論壇健康促進與疾病預防委員會文獻回顧研析計畫—兒童之肥胖問題與對策, 台北市:財團法人國家衛生研究院。連婷治(1998), 台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究, 國立新竹師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。張文禎(2002), 國小學生休閒態度與休閒參與之研究 - 以屏東縣為例, 國立屏東師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。張廖麗珠(2001), 「運動休閒」與「休閒運動」概念歧異詮釋, 中華體育季刊, 15(1), 28-36。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。張良漢, 許志賢(2002), 休閒運動阻礙量表編製與信效度分析研究, 國立臺灣體育學院學報, 10, 157-171。張春興(2003), 心理學原理, 台北:東華書局。張春興, 林清山(1989), 教育心理學, 台北:東華書局。張榮勳(1996), 高雄市國民小學學童課餘運動參與動機之研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。許志賢(2001), 臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究, 國立台灣體育學院體育研究所未出版之碩士論文。郭雅婷, 林柏修(2007), 台北市高中生休閒運動參與現況與動機因素之研究, 2007年兩岸體育與運動休閒產業發展研討會論文集(pp.83-108), 台北市:臺北市立體育學院。郭天祥, 徐欽賢, 張家銘(1994), 休閒運動之功能與參與障礙之探討, 生物與休閒事業研究, 1(1), 65-74。陳文長(1995), 大學生對運動性休閒參與動機量表之信度與效度分析, 國立臺灣體育論叢, 4(2), 109-122。陳民修(2006), 國小學童體育學習成就與休閒運動參與動機之研究, 國立台北教育大學體育學系碩士班未出版之碩士論文。陳月琴(2008), 高雄市國小學童課後運動社團參與動機及阻礙因素之研究, 國立屏東教育大學體育學系碩士班未出版之碩士論文。陳建良(2008), 臺北縣國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究, 台北市立教育大學體育學系碩士班未出版之碩士論文。陳丙淇(2000), 新竹市某高職學生運動行為及其影響因素之研究, 國立台灣師範大學體育研究所未出版之碩士論文。教育部體育司新聞稿(2002, July 4), 台閩地區中小學校學生身體發育測量結果[線上資料], 來源: <http://140.122.72.62/EDU7663001/health/hplan.htm>[2009, May 23]。黃金柱, 林木俊, 沈莉青, 廖志猛(1992), 民眾參與休閒運動態度何參與行為之研究 - 以台北市四季潛水游泳會為例, 國立體育學院論叢, 4(1), 69-93。黃金柱, 林志成, 林素卿, 陳春蓮, 程春美, 連惠卿(1999), 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(初稿)。程紹同(1994), 現代體育發展的趨勢 - 運動休閒管理, 中華體育, 7(4), 25-30。詹建富(2009, March 21), 治三高藥物一年吃掉323億, 聯合報(台北), E2版。葉曉芸(2008), 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, 私立輔仁大學體育學系碩士班未出版之碩士論文。趙麗雲(2008), 臺灣兒童及青少年體重過重與肥胖問題之綜評, 中華體育季刊, 22(1), 35-46。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, 國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。鄧正忠(1994), 運動員的休閒運動態度傾向研究, 大專體育, 13, 70-75。蔡貞雄(1989), 國小體育教學研究, 台北市:五南出版社。蔡特龍(2000), 休閒運動的推展, 收於蔡特龍主編, 休閒活動專書, 台北市:中華民國體育學會, 1-28。賴家馨(2002), 休閒阻礙量表之編製 - 以台北市大學生為例, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。盧俊宏(1994), 運動心理學, 台北:師大書苑。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, 私立輔仁大學體育學系碩士班未出版之碩士論文。謝鴻隆(2004), 台北市國小學童課後運動之參與動機、知覺運動障礙之研究, 台北市立師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。謝筑虹(2005), 家長參與幼兒親子休閒運動之參與動機、阻礙因素及參與程度的研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。

二、英文部份 Armstrong, K. L. (2001). Black Women ' s Participation in Sport and Fitness: Implications for Sport Marketing. *Sport Marketing Quarterly*, 10, 9-18. Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, 15(3), 219-228. Borg, G. V. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 14(5), 337-381. Carroll, B., & Alexandris, K. (1997). Perception of Constraints and Strength of Motivation: Their Relationship to Recreational Sport Participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 279-299. Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M., & Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *Br Med J*, 320, 1240-1243. Csikszentmihalyi, M., & Kleiber, D. A. (1991). Leisure and self actualization. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 91-102). State College, Pennsylvania: Venture Publishing. 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. Drakou, A., Tzetzis, G., & Mamantzi, K. (2008). Leisure constraints experienced by university students in Greece. *The sport journal*, 11(1), 107-115. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: integration in personality. *Nebraska Symposium on Motivation*, 38, 237-288. Fox, K. R. (1987). *Physical self-perceptions and exercise involvement*. Arizona State University. Henderson, K. A., Stalnaker, D., & Taylor, G. (1988). The relationship between barriers to recreation and gender-role personality traits for women. *Journal of Leisure Research*, 20(1), 69-80. Henderson, K. A. (1991). The contribution of feminism to an understanding of leisure

constraints. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 363-377. Hsieh, C. M. (1998). Leisure attitudes, motivation, participation, and satisfaction: Test of model of leisure behavior. Unpublished doctoral dissertation. Indiana University, Bloomington. Iso-Ahola, S. E. (1989). Motivation for Leisure. In Jackson, E. L., & Burton, T. L. (Eds.), *Understanding Leisure & Recreation: Mapping the past, charting the future*(pp. 247-279). State College, Pennsylvania, Venture Publishing. Jackson, E. J. (1983). Activity-Specific barriers to recreation participation: *Leisure Sciences*, 6(1), 47-60. Kelly, J. R. (1972). Work and leisure: A simplified paradigm. *Journal of Leisure Research*, 4(1), 50-62. Kelder, S. H., Perry, C. L., Klepp, K. I., & Lytle, C. C. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behavior. *American Journal of Public Health*, 84, 1124-1126. Laporte, R. E., Montoye, H. J., & Caspersen, C. J. (1985). Assessment of physical activity in epidemiologic research: problems and prospects. *Public Health Reports*, 100(2), 131-146. Mull, R. F., Bayless, K. G., & Ross, C. M. (1987). *Recreational sports programming* (2nd ed.). Florida: The Athletic Institute. Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M., & Jamieson, L. M. (1997). *Recreational Sport Management* (3rd ed.). Illinois: Human Kinetics. Maslow, A. H. (1954). *The motivation and Personality*. New York: Harper & Brothers, 146-150. Neulinger, J. (1981). *The Psychology of leisure* (2nd ed.). Springfield. Illinois: Charles C. Thomas. Schechtman, K. B., Barzilai, B., Rost, K., & Fisher, E. B. (1991). Measuring physical activity with a single question study in eastern finland. *Preventive Medicine*, 16(2), 647-658. Witt, P. A., & Bishop, D. W. (1979). Situational antecedents to leisure behavior. *Journal of Leisure Research*, 2, 64-77.