

南華大學

休閒產業經濟學系碩士論文

不同障礙因素對於國小舞獅參與者休閒效益與
幸福感之研究

The leisure benefits and well-being of
elementary school lion dancers under diverse
impeditive facts

指導教授：賴文儀 博士

研究生：李立偉

中華民國103年5月

南 華 大 學

休閒產業經濟學系

碩 士 學 位 論 文

論文題目：不同障礙因素對於國小舞獅參與者休閒效益與幸福感之研究

The leisure benefits and well-being of elementary school lion dancers under diverse impeditive facts

研究生：李立偉

經考試合格特此證明

口試委員：蕭漢云

周政德
賴文儀

指導教授：賴文儀

系主任(所長)：楊政良

口試日期：中華民國 103 年 5 月 30 日

謝 誌

論文能夠完成，從迷惘懵懂到豁然開朗，看似輕鬆，實則艱辛，幸有師友們的提攜與協助，是本篇論文能順利完成的關鍵，懷著感恩之心，感受對自我學習負責之意，一路走來收穫滿囊。

萬分感謝我的指導教授賴文儀老師，在論文撰寫期間，老師總是不厭其煩，不辭辛勞，一遍又一遍地仔細修改論文，若非老師的嚴格要求，我不可能完成這樣一篇對自己有所交待的論文。

另外要特別感謝我的老婆，在我寫論文兩年時間裡，不斷的鼓勵，排除一下困難幫我騰出時間，讓我能無憂無慮的在無雜訊的行況下完成論文，真是辛苦了。

此外，因著許多人的協助，論文得以順利完成；首先是全國帶領國小舞獅隊的教練們熱心地幫忙填答問卷，尤其是吳登興教練幫我完成預試的問卷資料，以及同事兼同窗的同學們、麗珠、美娟、勝林等，讓這段日子充滿了美好且難忘的回憶。

最後，我想將這本論文獻給我摯愛的父母，感謝他們二十多年來毫不保留地栽培與教養，讓我能夠無憂地做自己想做的事，圓自己想的夢，謝謝他們的支持，讓我得成為現在的我。

摘 要

本研究乃是了解國小學童在學習並參與舞獅過程中遇到的障礙，其有些障礙對於休閒效益上是如何變化，這些的變化對其往後參與舞獅練習有何影響？從中了解國小舞獅參與者障礙因素在休閒效益與幸福感的現況，並探討國小舞獅參與者不同障礙因素與在休閒效益、幸福感變項之間的關係。有367位國小舞獅參與者協助本研究，其中男女比例為5.9：4.1，平均年齡為11.45歲。研究工具為障礙因素、休閒效益與幸福感量表。所得資料以描述性統計等統計方法進行分析。本研究所得結果如下：

- (一) 國小舞獅參與者的整體休閒效益是屬於偏高的情形，幸福感的狀況是屬於中等偏高的程度，障礙因素的困難程度和克服程度屬於中程度。主要的障礙因素為「身體狀況」。
- (二) 國小舞獅參與者在不同障礙因素下影響休閒效益上達到顯著相關。
- (三) 障礙因素、休閒效益障礙因素與幸福感有顯著正相關存在。
- (四) 經迴歸分析發現：障礙因素、休閒效益、對於幸福感最具有解釋力。

關鍵詞： 障礙因素、休閒效益、幸福感

Abstract

The purpose of the study was aimed to present current situation of barriers in leisure benefits and well-being among elementary school students who take part in lion dancing team. It also involved the relationship between several different barriers and variables of leisure benefits and well-being. The data were collected from questionnaires of 367 elementary school dancing lion participants with a male: female ratio of 5.9:4.1 and an average of 11.45. The research tools included Barrier Scale, Leisure Benefits Scale and Well-being Scale. The data was analyzed by statistical methods like Discriptive Statistics and Stepwise Regression Analysis. The findings concluded were:

- 1.The leisure benefits of elementary school dancing lion participants were high, the well-being were medium high, the difficulty and overcome were medium. The main barrier was “physical condition”.
- 2.Different barriers were significantly related to leisure benefits.
- 3.Barriers and barriers of leisure benefits were significantly positively related to well-being.
- 4.After Stepwise Regression Analysis, barriers and leisure benefits had the most complete interpretation toward well-being.

Key words: Barriers factor, Leisure benefits , Well-being

目 錄

謝誌.....	I
摘 要.....	II
Abstract.....	III
目錄.....	IV
表目錄.....	VII
圖目錄.....	VIII
第一章、緒論.....	1
第一節、研究背景.....	1
第二節、研究動機.....	2
第三節、研究目的.....	3
第四節、研究問題.....	4
第五節、研究流程.....	6
第二章、文獻探討.....	8
第一節、障礙因素.....	8
第二節、休閒效益.....	14
第三節、幸福感.....	20

第三章、研究方法.....	23
第一節、研究架構.....	23
第二節、研究假設.....	24
第三節、研究對象.....	26
第四節、研究工具.....	28
第五節、資料處理方法.....	33
第四章、研究結果與分析.....	34
第一節、樣本結構分析.....	34
第二節、信度分析.....	40
第三節、效度分析.....	41
第四節、描述性統計分析.....	42
第五節、相關性分析.....	50
第六節、迴歸分析.....	51
第七節、資料分析結果.....	58

第五章、結論與建議.....	62
第一節、研究結論.....	63
第二節、研究貢獻與實務的建議.....	65
第三節、研究之限制.....	66
第四節、對未來研究的建議.....	67
參考文獻.....	69
正式問卷.....	74



表目錄

表2-3-2	幸福感的相關名詞之摘要表.....	21
表 3-2-1	問卷發送及回收統計表.....	27
表 3-4-1	前測 Cronbach' s α 係數表.....	32
表 3-4-2	Cronbach' s α 係數之評定標準表.....	32
表 4-1	樣本分布情形，依人口統計變數表.....	38
表 4-2	正式問卷信度統合表.....	40
表 4-3	變數平均數與標準差統合表.....	43
表 4-4	障礙因素變數問項與量表.....	44
表 4-5	休閒效益變數問項及量表.....	47
表 4-6	幸福感變數問項及量表.....	49
表 4-7	相關係數量表.....	50
表 4-8	不同障礙因素(整體構面)與休閒效益對於舞獅 參與者迴歸分析表.....	52
表 4-9	不同障礙因素(各構面)與休閒效益對於舞獅 參與者迴歸分析表.....	53

表 4-10	不同障礙因素(整體構面)與幸福感對於舞獅參與者迴歸分析表.....	55
表 4-11	不同障礙因素(各構面)與幸福感對於舞獅參與者迴歸分析表.....	56
表 4-12	休閒效益(整體構面)與幸福感對於舞獅參與者迴歸分析表	57
表 4-13	休閒效益(各構面)與幸福感對於舞獅參與者迴歸分析表	58
表 5-1	本研究研究假設之彙整.....	64

圖目錄

圖 1-5	研究實施流程圖.....	7
圖 2-4-11	奎格利的識字障礙理論.....	13
圖 2-3-1	幸福感相關名詞界定圖.....	20
圖 3-1	研究架構圖.....	23

第一章 緒論

第一節 研究背景

中國不產獅子，甲骨文或殷商的器皿中，未聞有關獅子的文字或記載。西漢建元三年（西元前 138 年），武帝派遣張騫出使大月氏，開通了中國與西域間的絲綢之路，也開啟了獅子東傳中國的通道（黃金財 1998）。進貢的獅子通常被皇室視為奇珍異獸，豢養於宮廷內院之中，一般民眾很少有機會能接觸到此種罕見動物（張習孔、田鈺 1994）。獅子此一外來的造型樣式，卻在中國文化的傳承與演變過程中，超越與凌駕許多傳統祥瑞神獸，在建築的門墩、屋簷、石欄、門柱、紡織品、印染刺繡、陶瓷器物、印章、年畫和民俗活動的舞獅等被民眾廣泛運用融入百姓生活當中（游宜靜，2007）。不管任何一處廟宇、墳墓旁、甚至議會大門、文化中心，都能瞧見各種不同造形的石獅。老一輩的人認為廟宇前的石獅是屬於神明的，必須恭恭敬敬向牠們膜拜；尤其是日夜看守祖先墳墓的石獅，見了牠們，更需表示心中的謝意；至於大廈及觀光大門的石獅雖然是裝飾品，除可作為裝飾外，也可因其「驅邪壓煞」的寓意而增加遊客的安全感，或因其「靈獅獻瑞」的象徵而具吉祥之兆（曾玉昆，1983）。

再加上學校是一個多元文化學習地方，學習舞獅會不斷地擴大學生的學習經驗。學生在學校的學習機會中，除了各領域的學科學習

外，參與課堂外的活動亦是重要的學習歷程(蘇春和，2013)。學生參與課後輔導的方案、運動類的活動、類似語言社團的學術社團、以及學校所贊助的社交活動等，都有助於學生的學業表現，降低學校的高輟學率和違規犯紀的問題，同時也能提升其與來自不同族群背景學生的相處的能力(單文經、高博銓，2001)。然而在學校課外活動中，最為學生關注也是教室教學以外最為重要的學習管道就是學生社團活動(傅木龍，2000)。

第二節 研究動機

學生透過各項特別規畫之活動課程的參與，除學習特殊的技能外，也內化學會了相關的習慣與態度。舞獅活動結合了生活的教育，也結合了九年一貫的精神(黃增川，2001)，相對地，舞獅活動的正當性就可以更為提昇。舞獅是一項既費力又辛勞的活動，所以身體要素一定要健康，能吃苦耐勞者才能勝任；又因為有些動作具特質體能與技巧，必須具備功夫底子師傅傳承才能學得會，因此一般獅團多附設於國術館內，師徒相傳，少有開班授藝。李俊興(2004)提出，舞獅技藝的傳承應藉由學校教育提供民俗文化再造的契機與力量，透過鄉土教育的課程，讓學生認識自己的家鄉文化，進而關懷、尊重與欣賞自己家鄉的獨特風格，願意為自己家鄉盡一份心力。

研究者任教於小學，也帶領及參與學校的舞獅社團活動多年，希望能經由實證研究探討來了解學生在這樣的情境陶冶下其生活體驗及行為是否會因此有所變化？為學生的日常生活及學習的教導，提供教學上的參考與幫助。

第三節 研究目的

本研究乃期盼了解國小學童在學習並參與舞獅過程中遇到的障礙，其有些障礙對於休閒效益上是如何變化，這些的變化對其往後參與舞獅練習有何影響？這些障礙是否也對幸福感產生影響，對小學生的日常生活提升幸福感是否有幫助？同時亦試圖找出學童在小學階段學習中，舞獅該項社團活動的參與是否在休閒效益上與幸福感之間有所關聯？最後探討從參與舞獅活動的休閒效益上來預測出國小學童的幸福感。

第四節 研究問題

(一)探討不同障礙因素的舞獅參與者在休閒效益會有顯著差異。

1. 不同障礙因素(情境障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。
2. 不同障礙因素(機構障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。
3. 不同障礙因素(個人障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。

(二)探討不同障礙因素的舞獅參與者在幸福感有顯著差異。

1. 不同障礙因素(情境障礙)對於舞獅參與者的幸福感有顯著負向影響。
2. 不同障礙因素(機構障礙)對於舞獅參與者的幸福感有顯著負向影響。
3. 不同障礙因素(個人障礙)對於舞獅參與者的幸福感有顯著負向影響。

(三)探討舞獅參與者的休閒效益與幸福感有顯著差異。

1. 休閒效益(生理效益)對於舞獅參與者的幸福感有顯著正向影響。
2. 休閒效益(心理效益)對於舞獅參與者的幸福感有顯著正向影響。
3. 休閒效益(社交效益)對於舞獅參與者的幸福感有顯著正向影響。



第五節 研究流程

本論文一共分五章，各章節主要的內容如下列所示。

第一章：緒論：其內容包含有研究背景與動機、研究目的、研究問題、論文架構、研究流程，主要說明此篇論文的基本架構。

第二章：文獻探討：內容包含了障礙因素、休閒效益、幸福感作為論文理論架構延伸以及基礎。

第三章：研究方法：本研究的方法採取量化的方式，以發放問卷的方式蒐集資料，再利用SPSS 19 版統計分析軟體解析資料，來分析與解釋障礙因素、休閒效益、幸福感變數間的關係。

第四章：研究結果與分析：依據實證的數據與統計結果加以分析，並且瞭解相關及差異性。

第五章：結論與建議：針對第四章統計分析的結果，所產生的差異情形提出結論分析外，並給予未來後續研究者繼續研究的方向建議。

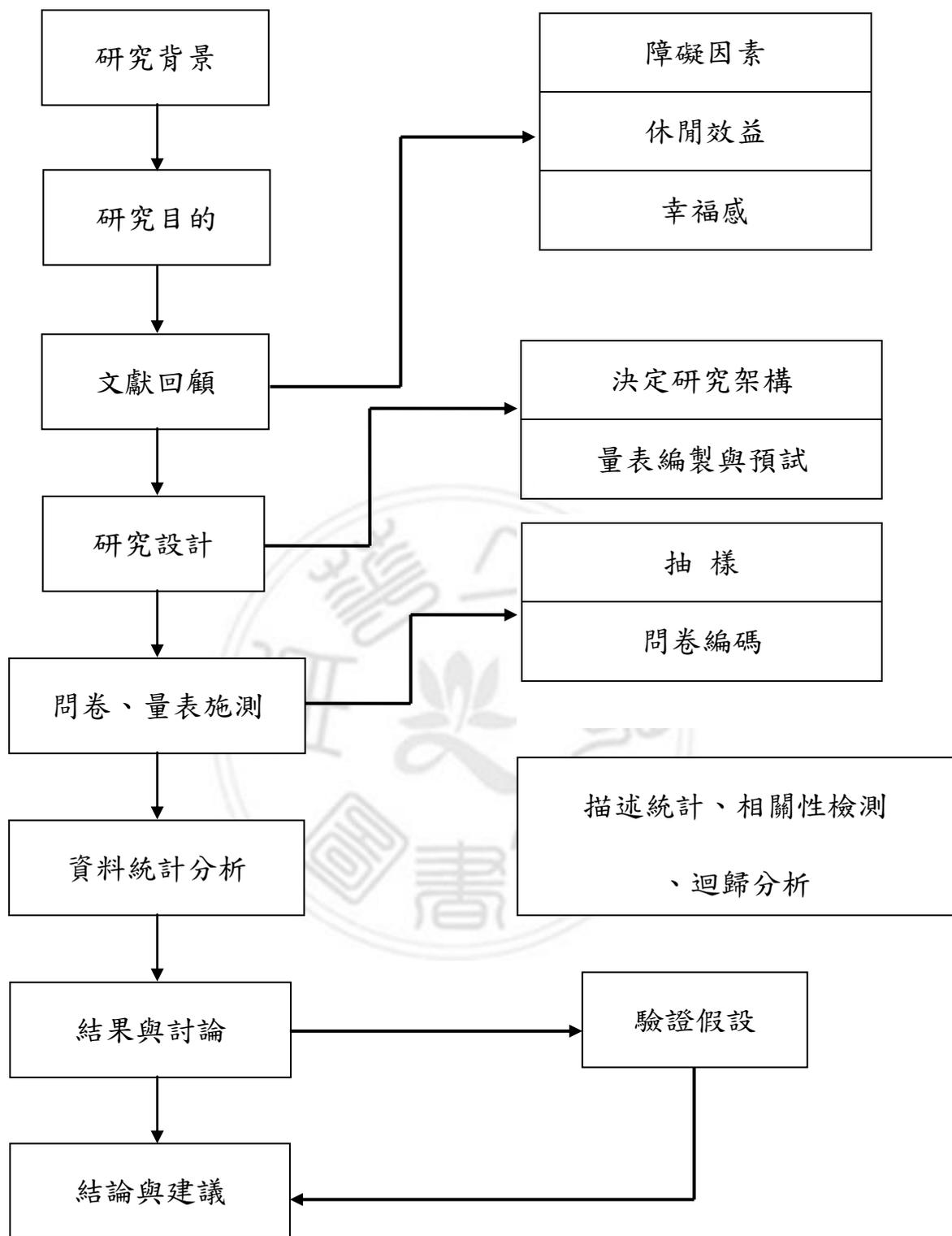


圖1-5 研究實施流程圖

第二章 文獻探討

本章節共分三節，分別敘述有關國小舞獅參與者在不同障礙因素之相關研究、休閒效益之相關研究、幸福感之相關研究並就上述文獻分析探討後，提出本研究之研究假設。

第一節、障礙因素

「障礙」一詞，根據康熙字典解釋，『障』：爾雅釋言障，眵也，註謂壅障；說文，隔也，廣韻，界也。禮月令，毋有障塞。『礙』：說文，止也，又距也，妨也，阻也，限也。另根據韋氏國際大辭典（英文）「barrier」註解為：A carpentry obstruction, stockade, or other obstacle made in a passage in order to stop an enemy. 即木柵或其他木欄設於小道以阻敵人者；或Any obstruction即障礙。

學者郭為藩（1984）認為：「學習障礙」係指在某一學習方面有嚴重困難，而這種困難的產生，並非由於感官缺陷、智能障礙或其他生理上的殘缺狀態。彭和妹（1992）在其對國立空中大學學生學習障礙及其相關因素的研究補充說明學習障礙的定義為：個人身心並無殘疾或缺陷，但在學習過程中卻因個人因素如心理、生理或時間安排、以及非個人因素如學校方面教學、課程等的影響，而造成學習上有阻礙、不便、不利或不適應的困難與問題。引自潘麗琪等（2002）胡夢鯨（1998：7-11）認為：在邁向學習社會過程中，除有外在環境的障

礙，如文化、教育、法規及經濟障礙外，有關個人方面的障礙存在，直接影響到個人能否有效、長期、順利從事終身學習活動。以我國而言，目前民眾較常遭遇的個人學習障礙有：低教育程度的障礙、身心障礙、時間障礙、地理障礙、資訊障礙等。陳怡華 (1999 : 44-45) 指出：成人是否參與學習活動，「學習參與障礙」的克服是決定的關鍵。所謂「障礙」係指阻礙的因素，而「學習參與障礙」則指阻礙學習者參與學習活動的因素，包括來自心理、生理、家庭、社會、學校等因素。

陳志樺 (2002) 認為：「參與學習障礙」意指個體於參與學習時產生負面效應趨勢，其可能使個體之學習產生遲滯、阻礙或甚至造成學習過程中中輟之行為，包括情境障礙、機構障礙、意向障礙等向度。黃富順 (2002 : 281-282) 則指出：終身學習係個人一生中要繼續不斷的學習，亦即學習活動要貫串於個人的一生中，故終身學習活動，與人生的每一階段均有關，因此，推展終身學習的障礙，可能存在於生命期的任一階段中。對成人而言，其未能參與或進行學習活動的因素相當多。他並指出1981年，美國學者克羅絲 (K.P. Cross) (1981)將個人學習的障礙歸分為「結構或情境」、「機構」及「個人意向」等三種類型的障礙架構。黃富順 (2002) 認為實際上，個人沒有參與學習，可能無法完全歸諸於某一種障礙，而可能是幾種障礙的結合。

簡述克羅絲 (K.P.Cross) 三種類型的障礙如下：

(一) 結構或情境的障礙 (Situational Barrier)：

結構或情境的障礙是指因社會經濟因素、工作關係、經費不足、政治情況等因素，而對參與學習活動造成影響。這是造成個人未能參與學習活動的最大因素。

(二) 機構的障礙 (Institutional Barrier)：

機構的障礙是指學習機構的某些因素排除或妨礙學習者的參與學習活動。包括時間安排的不當、前往學習機構的交通問題、教師或訓練人員的品質與熱忱不足、機構地點不當、學習情境的安排與設計不當、新科技的不當使用、輔導或諮商服務的不足或無效，及沒有適當的課程或管道提供等。

(三) 心理或意向的障礙 (Psychological or Dispositional Barrier)：

心理意向的障礙係指個人的信念、價值和態度對參與學習活動的障礙。包括個人沒有學習意願、對教育的價值觀偏差、對教育的態度消極等。當然意向上的障礙也會與機構的因素有關。蓋個人的態度和意向，不僅是反應個人心理狀態、環境與經驗，事實上個人態度的形成，也與廣泛的文化情境有關。尤其是學習態度的形成，更與文化因素密切相關。社會文化是否鼓勵增進知識、尊重新知、強調學習、看重教育的價值等，均與個人對學習的意向與態度有相當密切的關係。

(黃富順，2002：282-283)。

此外學者強斯東和里維拉等(Johnstone and Rivera, 1965)把十項可能的障礙集群成兩大類別：外在或情境類障礙(external or situational barriers)，以及內在或意向類障礙(internal or dispositional barriers)。他們認為：外在障礙指的是「多少屬於個人以外的影響，或至少是不在個人控制之內」(Johnstone and Rivera, 1965 : 214)，例如參與課程所需的成本。內在障礙反映的是個人的態度，例如覺得自己年紀太大，沒能力學習。(Merriam, S. B. and Caffarella, R. S. 1999: 63)。而黃富順(2004 : 66-68)進一步闡釋外在(情境)障礙為：個人在某一時期中，所面臨的物質和環境方面的困難，如欠缺費用、沒有時間、交通問題、地區偏僻、兒童無人照顧等。而內在(意向)障礙則指：態度或心理上的障礙，亦即個人所持信念、價值和態度對參與學習活動的障礙，認為自己不喜歡學習、對學習不感興趣、對學校厭倦等。這些信念、價值和態度彼此交互相關。

黃富順(2004)並且再將意向上的障礙區分成二類：即對成人學習活動的評價及自我的信心。前者包括對成人教育之功用、適當性及樂趣的消極評價；後者以對自己的學習能力缺乏信心最為普遍。將克羅絲(1981)機構的障礙譯為體制的障礙，指學習機構的某些因素排除或妨礙學習者的參與，他並且把機構的障礙區分為五類，即：時間編排問題、地區或交通不便的問題、沒有感興趣或具實用價值的課程、繁

雜的手續和固定的時間要求等。

再者，學者達肯沃德與梅倫 (Darkenwald and Merriam, 1982) 也提出體制障礙和情境障礙，不過又把意向障礙劃分為心理障礙（信念、價值觀、態度，以及對教育或自己作為學習者的觀感）及資訊障礙，後者反映的是對教育機會的缺乏注意。有關資訊障礙，黃富順 (2004 : 69) 譯為訊息的障礙，指學習機構未能把學習機會的訊息提供給成人，而這種情形以教育程度較低及貧窮民眾反應較多。達肯沃德及其同僚所研擬「參與障礙的量表」(Deterrents to Participation Scale, DPS) 指出六個不參與的因素：缺乏信心、缺乏課程相關性、時間的限制、個人優先性不高、成本，以及私人問題 (Darkenwald and Valentine, 1985) 。此六個不參與的因素，廣被後來學者引用為參與學習障礙因素。 (Merriam, S. B. and Caffarella, R. S. 1999:63-64) 。

本研究乃就克羅絲(1981)所主張之三種類型障礙，與黃富順(2004)之訊息障礙，併為參與學習障礙四個構面因素，綜觀上諸位國內外學者對於學習障礙暨參與學習障礙的界定，並非眾說紛紜，而僅是在名義上的區分略微出入，其所涵蓋之範圍以及所界定的意義幾近相同，本節略微提及「學習障礙」的定義是學習過程之中的一種困厄，其可能是造成學習中輟的眾多原因之一，只是做為參與學習障礙的先遣與區隔說明，實則參與學習障礙的範疇包含學習障礙，學者在兩者的涵義界定與因素構面分析多所重疊，是以，本研究將參與學習障礙著重

在參與進修學習前，一方面導因於學習動機不夠強烈，再則礙於諸多困難因素猶豫不決，最後造成不願、不肯、不敢參與學習的狀態，以有別於曾經參與學習而在學習過程學習中輟之情形。

另黃富順（2004）指出研究，奎格利（B. A. Quigley）的識字障礙理論亦為一項學習障礙，奎格利(1997)採用克羅絲（K. P. Cross）的成人教育參與障礙模式，來解釋參與成人識字課程的學習者為何繼續學習或中輟，主要是受到情境障礙（situational barriers）、機構障礙（institutional barriers）、個人障礙（dispositional barriers）等三大類因素所影響（Quigley, 1997）。奎格利(1997)所提到的情境障礙是就低識字的成人學習者，他們可能會面臨包括，缺少日間托兒、交通工具、經濟困難等窘迫的情況。他認為奎格利雖然將這三大類障礙因素分開討論，有助於進一步了解低識字的成人學習者之輟學原因，但是這三類障礙因素並非完全互斥，三者之間仍有緊密的交互作用。奎格利（B. A. Quigley）的識字障礙理論模型圖如下圖2-4-11。

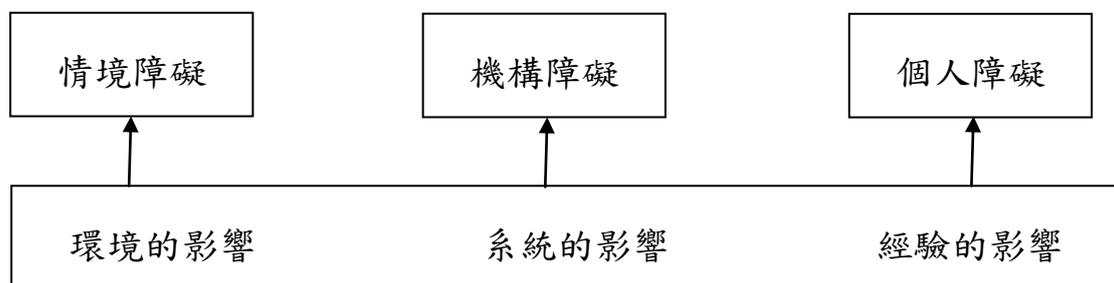


圖2-4-11 奎格利的識字障礙理論

資料來源：Quigley, 1997:199

第二節、休閒效益

林欣慧（2002）定義休閒效益係指個人或團體在自由時間從事休閒行為的過程中，對從事的活動有所體驗，並且對個人或社會產生有益的影響。

陳中雲（2001）歸納國、內外學者的觀點，針對個人休閒經驗，認為休閒效益可分為心理效益、生理效益、社交效益及教育效益等四個層面，分述如下：

（一）心理效益：包含肯定自我、獲得成就感，自我滿足、自我實現、消除緊張、紓解壓力、愉悅心情、增添樂趣、發洩情緒、舒暢身心、欣賞創造真善美及獲得特殊體驗等。

（二）生理效益：包含維持體能、保持健康，獲得休息、消除疲憊、改善控制疾病、調劑精神及恢復精力等。

（三）教育效益：包含增進行為技能、拓展知識領域、刺激心智、激發創意、激發個人潛力、培養多元興趣及促進活動技巧。

(四) 社交效益：包含增進家人感情、促進朋友情誼及拓展社交圈等效益。

洪煌佳(2002)將休閒效益整理為生理效益、心理效益及社交效益三個面向，具有三十個項目如下：

(一) 生理效益：包含維持體能、活力充沛、增進活動技巧、得到適度休息、消除疲勞、激發潛力、考驗自己的活動能力及宣洩多餘體力等。

(二) 心理效益：包含抒解生活壓力、放鬆心情、創造性思考、發洩情緒與舒暢身心、獲得成就感、心情愉快與增添生活樂趣、平衡精神情緒、培養挑戰性、培養獨立性、得到滿足感及啟發心思和智慧等。

(三) 社交效益：包含了解週遭事物、促進和諧關係、結交朋友、體貼別人、了解同伴的感受、與同伴分享想法、和同伴之間相處得更親近、得到同伴的支持、支持同伴的想法、得到別人的信任同伴等效益。

柴松林(1996)提出休閒效益包含滿足生理、心理、社會需求三種效益：

(一) 滿足生理需求：休息是娛樂，解放工作勞苦之疲累，經由娛樂紓解壓力與心理緊張。

(二) 滿足心理需求：調劑生活節奏，豐富生活內容，促進個人知識、能力、品味及道德水準的成長，使人的素質和生產力同時提昇。

(三) 滿足社會需求：對人的關懷，對社區與環境的關愛，對人類歷史與未來命運的責任。

林欣慧（2002）研究解說成效對休閒效益體驗之影響，將休閒效益歸納為三種：

(一) 生理效益

包括維護健康與鍛鍊機能的生理效益：

1. 維護健康的生理效益適量的休閒活動能提供人體基本的活動量需求或適合的生理狀態，故可以維護人原有身體健康狀況的效益。本部分效益包括調整身心、逃避環境壓力。
2. 鍛鍊機能的生理效益運用適當的活動方式與技巧，可以增進身體部位的功能，達到強身的效果，本部分效益包括增進體適能、訓練技巧。

(二) 心理效益

包括輕鬆、休息、娛樂、求新的心理效益：

1. 輕鬆的心理效益

休閒活動可以消除生活中的疲勞以及倦怠感，並使人感覺心情舒暢愉悅，此即為輕鬆的心理效益。本部分效益包括紓解壓力、自我滿足。

2. 休息的心理效益

在休閒活動中，人們可以卸除平日的責任與負擔，找到使心靈舒適、寬慰的境地，此即為休息的心理效益。本部分效益主要為尋求心靈慰藉。

3. 娛樂的心理效益

休閒活動能夠使生活有更多的變化，以滿足人追求快樂和新奇體驗的慾望，此即為娛樂的心理效益。本部分的效益包括增加娛樂、增加體驗、欣賞真善美、拓展興趣。

4. 求新的心理效益

休閒活動能夠提供個人成長、開發潛能的機會，在玩樂中同時提升自我的成就，此即為求新的心理效益。本部分效益包括自我表現、自我反省、啟發心思智慧。

(三) 社交效益

包括增進人與人的關係、人與環境的關係的社交效益：

1. 人與人的關係

參與休閒活動，能接觸到新的朋友，或是增進原有朋友，親人之間的關係，並在人際互動中，學習、交流各種價值觀和理念，故休閒活動具有增進人與人關係的社交效益。本部分效益包括結交新朋友、增進人際關係、共享價值、服務社會、獨處、學習團體生活。

2. 人與環境的關係

除了人際關係以外，人與環境的關係也是休閒活動中頻繁的交流活動之一，尤其是多變的自然環境，總是讓人流連忘返。故休閒活動具有增進人與環境關係的休閒效益。本部分效益主要為接觸自然。

李詩鎮（2003）研究探索活動團體氣氛與休閒效益之關係，將休閒效益歸納為：

(一) 生理效益

包括維持體能、活力充沛、增進活動技巧、得到適度休息、消除疲勞、激發潛力、考驗自己的活動能力、及宣洩多於體力等。

(二) 心理效益

包括紓解生活壓力、放鬆心情、創造性思考、發洩情緒與舒暢身心、獲得成就感、心情愉快與增添生活樂趣、平衡精神情緒、培養挑戰性、培養獨立性、得到滿足感及啟發心思和智慧。

(三) 社交效益

包括了解周遭事物、促進和諧關係、結交朋友、體貼別人、了解同伴感受、與同伴分享想法、和同伴之間相處的更親近、得到同伴的支持、支持同伴的想法、得到人的信賴、及信任同伴等效益。

由以上學者針對不同之受試者所調查出之休閒效益均有所不同，發現不同的年齡、職業、運動選手、一般民眾對於參與運動休閒呈現多元化。綜合以上專家學者對休閒效益，本研究將舞獅參與者休閒效益歸納為：生理效益、心理效益、社交效益等三個因素構面。

本研究所指國小舞獅參與者於個人自由時間，投入於舞獅活動時，對所從事的活動有所體驗，並且對個人其身、心、健康或是社交關係等產生有益的影響，其構面分為生理效益、心理效益、社交效益。

第三節、幸福感

Lu和Shin (1997) 提到「幸福感」的相似詞相當多，如幸福感 (well-being)、快樂 (happiness)、主觀幸福 (subject well-being)、心理幸福 (psychological well-being)、生活滿意 (life satisfaction)，但是在中國社會中，快樂兩字最常被用以解釋幸福感；又Wade和Richardson (2000) 認為快樂是一個難以理解的滿足感和幸福感 (well-being)。另吳靜吉、郭俊賢 (1996) 指出，在研究幸福感之領域開始萌芽時，將太過於生活化的快樂 (happiness) 陸續改用較為學術化的主觀幸福 (subject well-being)，而Wilson在1967年提到「主觀幸福感」的廣泛涵義，認為幸福感與快樂意義相近但不相似，因為快樂是主觀幸福感的內涵之一 (Diener& Lucas, 1999；引自謝明華)。就範圍而言，幸福感最廣泛，其次為主觀幸福感，再者為快樂。綜所上述，以圖2-3-1 說明如下：

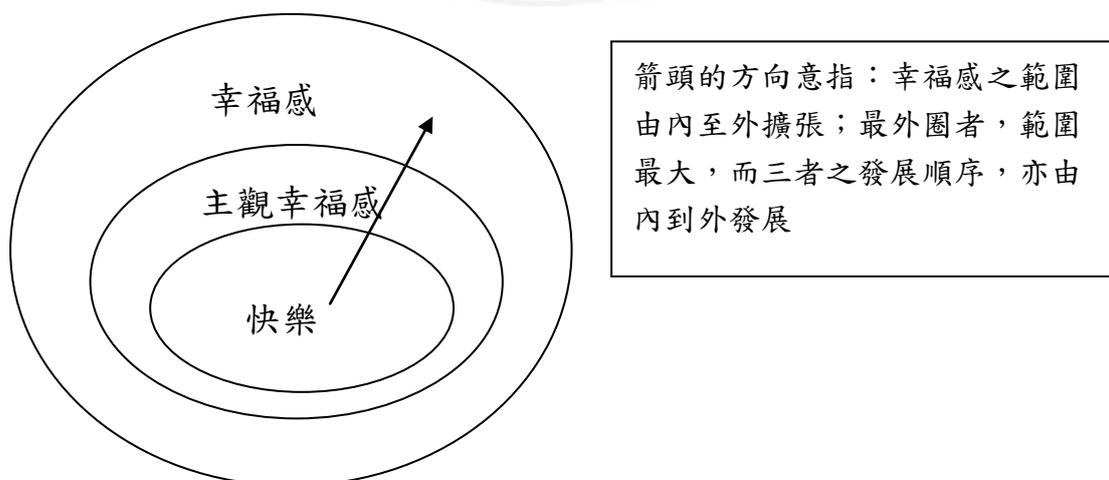


圖 2-3-1 幸福感相關名詞界定圖 (謝明華, 2004)

由圖2-3-1可知，就涉及範圍而言，快樂最小，其次是主觀幸福，再其次為幸福感。綜合上述，將幸福感的相關名詞摘要如表2-3-2：

表2-3-2 幸福感的相關名詞之摘要表

幸福感相關名詞	定義	著重點
快樂	1. 正負向情緒及生活滿意的整體評估	認知、情緒
Happiness	2. 負向情緒的相對狀態	情緒
	3. 生活滿意、情緒和心理健康評估	認知、情緒
		心理、健康
幸福感	1. 正負向情緒及生活滿意	情緒、滿意
Well-being	2. 正負向情緒的研究	情緒
	3. 心理健康的測量	心理健康
主觀幸福感	1. 正負向情緒和生活滿意的整體評估結果	認知、情緒
Subject well-being	2. 包含生活滿意、情緒及心理健康的評估	認知、情緒
		心理、健康
心理幸福感	1. 正負向情緒和特殊領域的滿意程度總加結果	認知
		情緒
Psychological well-being	2. 心理健康的測量	情緒
生活滿意	以認知角度對生活整體生活整體層面	認知
Life satisfaction	進行評量	

資料來源：林子雯（1996）

陸洛 (1998) 定義幸福感是對生活品質的深思評鑑，是一種包含了高昂的正向情緒，及對整體生活滿意的主觀感受。本研究所指幸福感為對生活的體驗後，所產生的正向及負向情緒，主要為正向情緒的提升，內涵包括生活滿意、自我肯定、自我信心等三個層面。

綜上所述，幸福一詞有許多的類似語，故而學者在探討幸福感的過程中也會賦與許多類似的名稱，其理論發展的歷程也隨時代背景而有所修正。幸福感的探討最初被視為外在的道德評量，而後是主觀分析、接著是認知活動的影響，最後整合人類認知功能與幸福感間的關係，這一連串的歷程無非張顯幸福對於人感受層面而言有多重要。本研究參考林宜蔓 (2004) 以生活滿意、自我肯定及自我信心三個構面來探討國小舞獅參與者幸福感的心理狀態。

第三章 研究方法

本研究旨在探討國小學童參與舞獅活動障礙因素對於休閒效益與幸福感之相關情形，本章共分為五節：第一節研究架構；第二節研究實施流程；第三節研究對象；第四節研究工具；第五節資料處理方法，詳細內容如下：

第一節 研究架構

根據本研究之目的，並經由文獻探討，提出本研究之觀念性架構，作為了解國小學童參與舞獅活動障礙因素對於休閒效益與幸福感之相關情形，另外本研究之另一目的為探討障礙因素、休閒效益對幸福感之預測情形，發展出研究架構，如圖3-1所示：

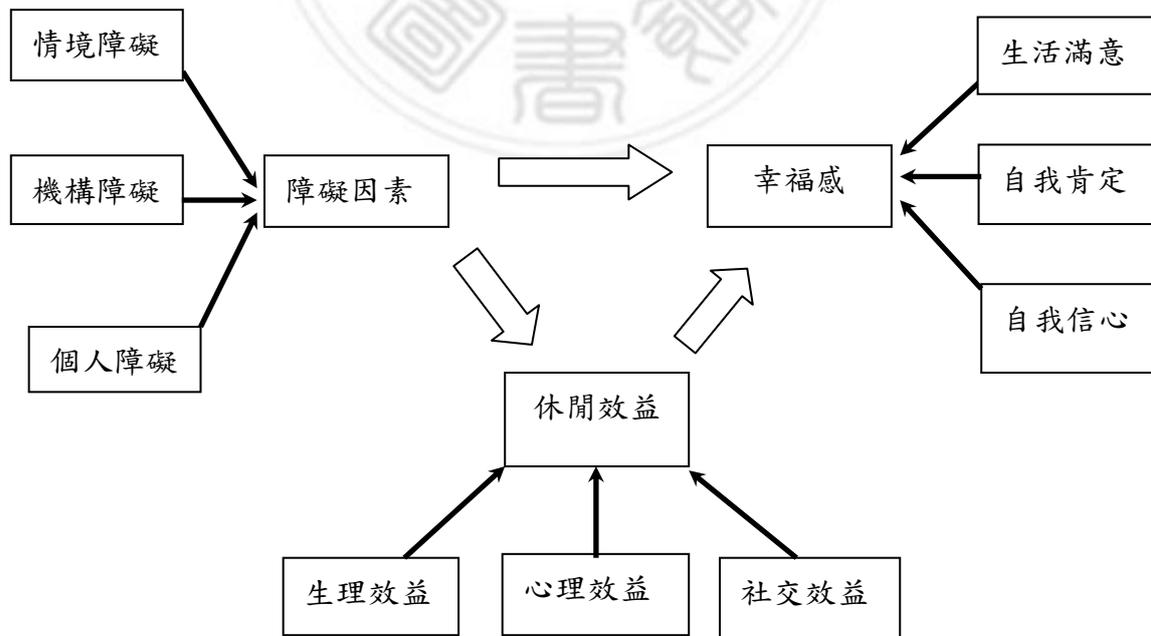


圖3-1研究架構圖

第二節 研究假設

在不同障礙因素與休閒效益的關聯性。黃富順(2002:281-282)對不同障礙因素與休閒效益的研究中認為，不同障礙因素會負面影響活動參與者的休閒效益，所以活動參與者的不同障礙因素對休閒效益有負向關係。

汪佳欣(2013)研究推論國小教師的休閒阻礙會直接負向影響國小教師參與休閒活動後的休閒效益。顯示國小教師的休閒阻礙愈高時，國小教師參與休閒活動的休閒效益愈不好。由此推論國小教師欲參與休閒活動時，如果受阻礙時會影響到國小教師的休閒效益，由此顯現休閒阻礙與休閒效益是息息相關的聯結。

並依據以上學者知研究提出假設一。

假設一：不同障礙因素的舞獅參與者在休閒效益會有顯著差異。

1-1 不同障礙因素(情境障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。

1-2 不同障礙因素(機構障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。

1-3 不同障礙因素(個人障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。

在不同障礙因素與幸福感的關聯性。孫碧津(2004)休閒阻礙的程度愈高，休閒生活滿意的程度愈低，因而連帶影響了整體生活滿意度及幸福感的覺知情形。並依據以上學者研究提出假設二

假設二:不同障礙因素的舞獅參與者在幸福感有顯著差異。

2-1 不同障礙因素(情境障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。

2-2 不同障礙因素(機構障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。

2-3 不同障礙因素(個人障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。

在休閒效益與幸福感的關聯性。王慶田(2009)休閒利益涉入、休閒效益及幸福感彼此關係密切，研究結果發現以休閒利益涉入、休閒效益及幸福感各構面來檢視彼此間的關係，得知彼此之間關係密切，並且有正向影響。並依據以上學者之研究提出假設三

假設三:舞獅參與者的休閒效益與幸福感有顯著差異性存在。

3-1 休閒效益(生理效益)對舞獅參與者的幸福感有正向顯著性差異。

3-2 休閒效益(心理效益)對舞獅參與者的幸福感有正向顯著性差異。

3-3 休閒效益(社交效益)對舞獅參與者的幸福感有正向顯著性差異。

第三節 研究對象

研究的對象包含二個部分，分為「預試對象」及「研究樣本」，說明如下：

一、預試對象：

本研究預試工具之樣本，以立意取樣(purposive sampling)方式，取得柳溝國民小學為本研究預試學校，預試量表共發放31份進行各量表之鑑別度、效度及信度考驗。

二、研究樣本：

本研究係以全國參與舞獅活動國小學童為研究對象，母群體人數依據參加「2013全國教育傳承盃客家開口獅民俗錦標賽」之國小學童，參與比賽公立國民小學共計20所，學童人數約為400人。依據參加「2013全國教育傳承盃客家開口獅民俗錦標賽名冊資料」採取全體國小學童檢測(如表3-2-1)，本研究問卷共發放400份，回收367份，回收率90.5%。扣除未填答及填答不完整10份，有效問卷共357份，佔總發放數89.3%，佔回收份數97.3%。

表3-2-1問卷發送及回收統計表

編號	校名	發出問卷	回收問卷	有效問卷
1	雲林縣仁和國小	16	12	12
2	嘉義縣灣潭國小	19	17	17
3	嘉義縣大湖國小	15	15	14
4	嘉義縣頂六國小	15	14	14
5	雲林斗六石榴國小	14	14	14
6	屏東縣德協國小	20	18	17
7	屏東縣長興國小	13	13	13
8	嘉義縣秀林國小	21	18	17
9	屏東縣瓦礫國小	18	17	17
10	嘉義縣大崙國小	17	15	15
11	新竹縣寶山國小	16	16	16
12	屏東縣烏龍國小	22	21	21
13	嘉義縣柳溝國小	43	43	41
14	彰化縣埤頭國小	18	18	18
15	屏東縣富田國小	19	17	17
16	台北市東湖國小	19	17	17
17	嘉義縣大鄉國小	30	30	27
18	嘉義縣蒜頭國小潭墘分校	15	13	13
19	嘉義縣光華國小	12	12	12
20	高雄莒光國小	38	27	25
	合計	400	367	357

資料來源：本研究整理

第四節 研究工具

本研究以問卷調查作為資料蒐集及研究的工具，目的在了解不同障礙因素與休閒效益和幸福感之間相關性。本節主要說明研究問卷之編製過程與結果。

4-4-1 問卷編製

本研究參考相關文獻編定「障礙因素對於舞獅活動參與者休閒效益與幸福感之研究」，本問卷一共分為四大部分：第一部分為受試者之背景資料問卷，第二部分為障礙因素量表，第三部分為休閒效益量表，第四部分為幸福感量表。本研究所用的三個量表的記分方式均採用李克特 (Likert Scale) 五分量表，從「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」及「非常不同意」，分別給予5、4、3、2、1 的分數，由受試者就Likert 五分量表上，依自己最合適的尺度上打「√」，本研究量表的問答均採封閉式問答 (closed questionnaire)。

4-1-2 問卷內容

1. 受試者之背景資料

個人背景資料問卷是以人口統計特徵變項為主，包括：性別、年齡、教育程度、父親職業、母親職業、家庭經濟狀況、參與舞獅活動時間及每週練習次數等八個變項來探討參與舞獅活動者在人口統計上的特性。

2. 障礙因素量表

本量表主要為了瞭解舞獅參與者的障礙因素情形而編制，量表分為三個構面，分別為「情境障礙」、「心理障礙」、「社交障礙」。

本研究的休閒效益感受量表內容係參考洪煌佳（2002）所編制「障礙因素量表」。在研究中各分量表的Cronbach's α 係數介於.897~.949，總量表為.973，顯示量表具有一定的內部一致性。此量表包含了情境障礙、心理障礙、個人障礙三部份，採Likert計分方式，從「非常不同意」到「非常同意」給予1-5分。而總分越高者，表示舞獅參與者所獲得的休閒效益感受較多。

3. 休閒效益量表

本量表主要為了瞭解舞獅參與者的休閒效益情形而編制，量表分為三個構面，分別為「生理效益」、「心理效益」、「社交效益」。本研究的休閒效益感受量表內容係參考洪煌佳（2002）所編制「休閒效益量表」。在研究中各分量表的Cronbach's α 係數介於.78~.88，總量表為.94，顯示量表具有一定的內部一致性。此量表包含了生理效益、心理效益、社交效益三部份，採Likert計分方式，從「非常不同意」到「非常同意」給予1-5分。而總分越高者，表示舞獅參與者所獲得的休閒效益感受較多。此量表共29題進行預試項目分析、因素分析及信度、效度考驗後，製定正式量表21題。

4. 幸福感量表

本研究選擇陸洛與施建彬(1995)所編製「中國人幸福感量表」為研究工具。全量表共有四十八個題項，用來測量台灣地區民眾的幸福感指數。量表題目來源包括兩大部分，其中二十八題題目翻譯、修訂自Argyle(1987)的牛津幸福量表(Oxford Happiness Inventory，簡稱OHI)及生活滿意量表及正向情感量表組成。另二十題題目為施建彬與陸洛(1995)自編，具有四十八題題項之「中國人幸福感量表」，再針對國小學童文字理解能力高低，最後決定20題作為本次問卷。在理論建構上，本量表題項不僅包括世界共通性的幸福感來源，也包含了本土民眾特有的幸福感的來源，其內部之Cronbach's α 係數為0.95，而再測信度為0.66，效度部分具有良好之效度，因此本量表具有極佳之信效度。僅有幾題給予刪除，在因素負荷上0.55的題目則共有20題成為幸福感量表的精簡版，其與幸福感的完整版量表之間的相關達0.97， $p < 0.05$ ，故本研究採精簡版幸福感量表。

本量表沿用「李克特」所採用的五點量表，量表填答分數分別為1、2、3、4、5。答「3」者，表示其最近三個月的情況和以前或他人一樣，沒有比較好或更糟。而答「1」、「2」、「4」、「5」者，皆表示其最近三個月的狀況比以前或他人好，但在等級上有不同的差別，分數愈高者，表示目前的情況愈好。

4-4-2前測問卷發放與分析

問卷的前測目在於提高正式調查時的信度與效度，使正式測試時更具說服力，了解內容是否適切，是否疏忽了什麼重要準則？是否有錯字、遺漏、詞語不通、填答者無法理解的問題、及用字遣詞是否有不適當。在前測過程中、受訪者提出對問卷之意見，在前測問卷回收後，並予以修正。

前測日期為民國102年7月22日至民國102年7月23日，為期2天，關於障礙因素對於舞獅活動參與者休閒效益與幸福感之研究問卷發放35份，有效問卷為31份，問卷有效率為88.6%。為研究瞭解各構面的信度，本研究以Cronbach's α 係數做為檢驗內部的一致性，也就是試題間互相關聯的函數，障礙因素Cronbach's α 係數為0.973、休閒效益Cronbach's α 係數為0.997、幸福感Cronbach's α 係數為0.986、其歸納如下表所示。

表 3-4-1：前測Cronbach's α 係數表：

構面分量表		題數	Cronbach's α 係數	
持續參與練習 障礙	情境障礙	6	.917	.973
	機構障礙	9	.949	
	個人障礙	5	.897	
休閒效益	生理效益	4	.979	.997
	心理效益	6	.987	
	社交效益	7	.992	
幸福感	生活滿意	6	.97	.986
	自我肯定	6	.964	
	自我信心	4	.928	

資料來源：本研究整理

本研究主要將採用內部一致性信度的驗證方式來說明本研究量表與衡量項目，如下表。Cronbach(1951)年提出 α 係數高於0.6即可接受問卷信度之結果，其三大構面信度皆大於0.6顯示本問卷的信度良好。

表 3-4-2：Cronbach's α 係數之評定標準表

內部一致性 α 係數	層面或構面	整個量表
.900 以上	非常理想 (信度非常高)	非常理想 (甚佳，信度好高)
.800 至.899	理想 (甚佳，信度很高)	佳 (信度高)
.700 至.799	佳 (信度高)	可以接受
.600 至.699	尚佳	勉強接受，最好增列題項或者是修改語句
.500 至.599	可以接受， 增列題項或修改語句	不理想， 編制或修訂
.500 以	不理想，捨棄不用	非常不理想， 捨棄不用

資料來源：SPSS 操作與應用 問卷統計分析實務 (吳明隆 2009)。

本問卷效度依據理論內容以及專家觀點來界定衡量，搜羅相關的問卷題目，所以能充分代表變數的衡量項目，而修改後的變數，均有高度的內容效度。本研究設計之問卷是依據理論基礎發展而成之問卷，而此問卷也讓賴文儀博士、黃瓊玉博士、周政德博士討論修改後制定而成，具有一定專家效度，使本問卷在理論基礎下有一定的信度與效度，因此進行正式問卷發放。



第五節 資料處理方法

研究方法：本研究的方法採取量化的方式，以發放問卷的方式蒐集資料，再利用SPSS 19 版統計分析軟體分析資料，來了解障礙因素、休閒效益、幸福感，以分析問卷統計資料來分析與解釋變數下的差異。

第四章、研究結果與分析

本章根據研究架構與研究假說進行資料分析，共分為第一節研究樣本之資料分析；第二節為信度分析；第三節為效度分析；第四節為描述性統計分析；第五節為相關性分析；第六節為迴歸分析；第七節為資料分析結果。

第一節、樣本結構分析

本研究對國小學童參與民俗舞獅活動者進行發放，於民國102年10月19日參加「2013全國教育傳承盃客家開口獅民俗錦標賽名冊資料」採取全體國小學童檢測。本研究問卷共發放400份，回收367份，回收率90.5%。扣除未填答及填答不完整10份，有效問卷共357份，佔總發放數89.3%，佔回收份數97.3%。

研究樣本之資料分析針對受訪者的基本資料，包含性別、年齡、教育程度、父母職業、家庭經濟狀況、持續參與時間及每週練習次數，分別進行次數分配分析如表4-1。

本研究受訪者之性別，以男性多於女性，男性受訪者占整體樣本比例的59.4%而女性受訪者則占40.6%，顯示國小舞獅主力為男性居多，以往民俗傳統還是以男性為主觀念還是非常重視。

問卷受訪者年齡的分布上，以國小學生族群為主，又以11歲及12歲兩年齡層為問卷受訪者居多，占整體樣本的55.5%，而以細部來看8歲的受訪者學童佔全體的1.7%、而9歲受訪者學童占全體的6.5%、10歲受訪者學童占全體的14.6%、11歲受訪者學童占全體的24.4%、12歲受訪者學童占體的31.1%、13歲以上受訪者學童占體的22.7%，顯示國小舞獅活動學童的族群以12歲族群為主。

問卷受訪者教育程度的分布上，以六年級學生族群為主，又以六年級及五年級兩年級學童受訪者居多，占整體樣本的68.6%，以細部來看一年級的受訪者學童佔全體的0.6%、二年級受訪者學童占全體的3.1%、三年級受訪者學童占全體的8.4%、四年級受訪者學童占全體的18.2%、五年級受訪者學童占體的26.3%、六年級受訪者學童占體的42.3%，顯示國小舞獅活動學童的族群以六年級族群為主。

問卷受訪者父親職業的分布上，以父親職業為工的族群為主，占整體樣本的33.6%，而以細部來看父親職業為學生的受訪者學童佔全體的1.7%、父親職業為教職受訪者學童占全體的3.9%、父親職業為商受訪者學童占全體的10.9%、父親職業為工業受訪者學童占全體的33.6%、父親職業為農受訪者學童占體的16.2%、父親職業為自由業受訪者學童占體的8.1%、父親職業為服務業受訪者學童占體的9%、父親職業為其他類受訪者學童占體的4.2%，顯示國小舞獅活動學童父親職業的族群以工業族群為主。

問卷受訪者母親職業的分布上，以母親職業為工的族群為主，占整體樣本的19.6%，而以細部來看母親職業學生的受訪者學童佔全體的0.3%、母親職業為教職受訪者學童佔全體的5.3%、母親職業為商受訪者學童佔全體的13.2%、母親職業為工業受訪者學童佔全體的19.6%、母親職業為農受訪者學童佔體的14.8%、母親職業為自由業受訪者學童佔體的10.6%、父親職業為服務業受訪者學童佔體的15.4%、母親職業為其他類受訪者學童佔體的6.2%，顯示國小舞獅活動學童母親職業的族群以工業族群為主。

問卷受訪者家庭經濟狀況的分布上，以家庭經濟狀況為小康的族群為主，占整體樣本的47.1%，而以細部來看家庭經濟狀況為低入戶的學生受訪者學童佔全體的14.3%、家庭經濟狀況為中低收入戶受訪者學童佔全體的33.6%、家庭經濟狀況為小康受訪者學童佔全體的47.1%、家庭經濟狀況為富裕受訪者學童佔全體的3.4%，顯示國小舞獅活動學生家庭經濟狀況以小康為主。

問卷受訪者持續參與民俗體育舞獅活動時間的分布上，以持續參與時間為2年(含以下)的學生族群為主，占整體樣本的63.6%，而以細部來看持續參與時間為3~4年學生受訪者學童佔全體的30%、持續參與時間為5~6年學生受訪者學童佔全體的3.9%、持續參與時間為7年以上學生受訪者學童佔全體的0.6%，顯示國小舞獅活動學生持續參與時間2年(含)以下的學生族群為主。

問卷受訪者每週參與民俗體育舞獅活動次數的分布上，以每週參與民俗體育舞獅活動2次的學生族群為主，占整體樣本的53.8%，而以細部來看每週參與民俗體育舞獅活動3~4次的學生受訪者學童佔全體的29.7%、每週參與民俗體育舞獅活動5~6次的學生受訪者學童佔全體的3.9%、每週參與民俗體育舞獅活動7~9次的學生受訪者學童佔全體的2.8%、每週參與民俗體育舞獅活動10次以上的學生受訪者學童佔全體的2.5%，顯示國小舞獅活動每週參與民俗體育舞獅活動2次(含)以下的學生族群為主。

問卷受訪者每週參與民俗體育舞獅練習時間的分布上，以每週參與民俗體育舞獅活動練習時間1小時的學生族群為主，占整體樣本的54.3%，而以細部來看每週參與民俗體育舞獅活動練習時間2~3小時的學生受訪者學童佔全體的40.1%、每週參與民俗體育舞獅活動練習時間4~5小時的學生受訪者學童佔全體的4.5%、每週參與民俗體育舞獅活動練習時間6~7小時的學生受訪者學童佔全體的0.8%、每週參與民俗體育舞獅活動練習時間8小時以上的學生受訪者學童佔全體的20.3%，顯示國小舞獅活動每週參與民俗體育舞獅活動練習時間1小時的學生族群為主。

表 4-1：樣本分布情形，依人口統計變數表

變數	選項	次數	百分比
性 別	男	212	59.4
	女	145	40.6
年 齡	8 歲	6	1.7
	9 歲	0	5.6
	10 歲	52	14.6
	11 歲	87	24.4
	12 歲	111	31.1
	13 歲以上	81	22.7
教育程度	一年級	2	0.6
	二年級	11	3.1
	三年級	30	8.4
	四年級	65	18.2
	五年級	94	26.3
	六年級	151	42.3
父親職業	學生	6	1.7
	教職	14	3.9
	公務人員	35	9.8
	商	39	10.9
	工	120	33.6
	農	58	16.2
	自由業	29	8.1
	服務業	32	9
	其他	15	4.2

表 4-1：樣本分布情形，依人口統計變數表(續)

母親職業	學生	1	0.3
	教職	19	5.3
	公務人員	47	13.2
	商	47	13.2
	工	70	19.6
	農	53	14.8
	自由業	38	10.6
	服務業	55	15.4
	其他	22	6.2
家庭經濟狀況	低收入戶	51	14.3
	中低收入戶	120	33.6
	小康	168	47.1
	富裕	12	3.4
持續參與民俗體育 舞獅活動的時間	2年(含)以下	227	63.6
	3~4年	107	30
	5~6年	14	3.9
	7年以上	2	0.6
每週參與民俗體育 舞獅活動的次數	2次	192	53.8
	3~4次	106	29.7
	5~6次	38	10.6
	7~9次	10	2.8
	10次以上	9	2.5
每次練習時間	1小時	194	54.3
	2~3小時	143	40.1
	4~5小時	16	4.5
	6~7小時	3	0.8
	8小時以上	1	0.3

資料來源：本研究整理

第二節、信度分析

信度係指根據測驗工具所得到的結果一致性或穩定性，可界定為真實分數（truescore）的變異數與觀察分數（observed score）的變異數之比例。一般而言兩次或兩個以上測驗之結果越是一致，則誤差越小，所得之信度越高，任何一種測量多多少少會有偏誤，信度越大，則其測量標準誤差越小。

本研究問卷共有障礙因素、休閒效益、幸福感三個部份，其中量表採用多項問題加以衡量，故量表的信度測驗皆以Cronbach's α 係數做為判斷的依據。茲將本研究將障礙因素、休閒效益、幸福感等量表之信度分析的結果整理於表4-2：

表 4-2：正式問卷信度統合表

構面分量表	題數	實際施測 Cronbach's α 係數
A、障礙因素	20	0.973
a 1 情境障礙	6	0.917
a 2 機構障礙	9	0.949
a 3 個人障礙	5	0.897
B、休閒效益	21	0.983
b1 生理效益	4	0.913
b2 心理效益	7	0.955
b3 社交效益	10	0.961
C、幸福感	16	0.973
c1 生活滿意	6	0.936
c2 自我肯定	6	0.942
c3 自我信心	4	0.888

資料來源：本研究整理

根據吳明隆著（2009）的觀點，一般態度或心理知覺量表，一份信度係數佳的量表或問卷，其總量表的信度係數最好在 0.80 以上；如果是分量表，其信度係數最好在 0.70 以上，如果在 0.60 至 0.70 之間，還可以接受使用。

本研究所採用的各類變項量表之 Cronbach's α 值介於 0.888 至 0.983 之間，為可信的範圍，所以本研究之量表具有一定程度的信度。

第三節、效度分析

效度 (Validity) 所指的是問卷的有效程度，能夠正確地測得研究所欲衡量的特質及功能的程度，量測的效度越高，表示測量的結果越能顯現其所欲測量對象的真正特徵 (吳明隆, 2009)。

依照效度區分為 (一) 內容效度 (content validity)：它界定一個觀念的範圍並分析判斷測量是否能代表此範圍。(二) 準則關聯效度 (criterion related validity)：指一份以被認定是此種測驗的標準量測。(三) 建構效度 (construct validity)：指測驗能夠測量到理論上的構念或特質的程度，主要是透過因素分析或 LISREL 而得。

內容效度是有系統的了解問卷內容的適切性。通常使用於測驗編製過程中，以邏輯判斷法來決定測驗是否具有內容代表性。本研究發展之量表在整體效度的驗證方面，乃針對研究目的，經篩選後再配合國內外之相關文獻，為問卷理論基礎，再配合國小民俗體育舞獅社團活動實際檢視，再一次預試修改而成，因此具有相當的理論基礎，再經由指導教授賴文儀博士以及多個專家學者周政德博士、黃瓊玉博士審閱，所以此問卷可以適切地代表本研究特質，因此本問卷之內容與題項之適切性應可達到內容效度之有效性。

第四節、描述性統計分析

本節針對障礙因素、休閒效益、幸福感預估性描述性統計分析，計算各構面問項之平均值與標準差，主要變項進行敘述，若平均分數越高表示對此題之認同程度。

衡量方式採用Likert 衡量尺度分為五點：1 代表非常不滿意；2 代表不滿意；3 代表普通；4 代表滿意；5 代表非常滿意。並以變數內問項之加總平均值作為基準，顯示樣本數、平均數及標準差。所有構面平均數介於4.343~4.528之間，其中以障礙因素最高為4.528，以休閒效益最低為3.309；所有構面標準差數介於0.828~0.89 之間，其中以休閒效益最高為0.89，以持續參與練習障礙最低為0.828，其結果如下表4-3 所示。

表 4-3 變數平均數與標準差統合表

構面	平均數	標準差
障礙因素	4.528	0.828
休閒效益	4.373	0.890
幸福感	4.343	0.875

資料來源：本研究整理

一、障礙因素

由下表 4-4 可知，障礙因素各項平均數介於 4.479 與 4.611 之間，障礙因素整體平均值為 4.529，各題項之間分數相差不大，其中各題項最被同意的是「身體狀況會影響您持續參與民俗體育舞獅活動」，平均數為 4.611；其次為「缺乏到校交通工具會影響您持續參與民俗體育舞獅活動」，平均數為 4.594；以及「天氣氣溫太高會影響您持續參與民俗體育舞獅活動」平均數為 4.593；平均數皆在 4.59 以上。

而以構面來看，則以持續參與練習障礙的「情境障礙」為最高，平均數為 4.528；其次為「機構障礙」，平均數為 4.343；再其次為「個人障礙」，平均數為 4.373，顯示在持續參與練習障礙中最認為的障礙因素是「情境障礙」影響最為嚴重。

由持續參與練習障礙平均數4.528推論，皆高於中間值3.5，顯示受訪者對於障礙因素影響極高，代表持續參與民俗體育舞獅活動障礙因素會影響參與者是否能持續參與。

整體而言，持續參與舞獅活動障礙因素構面所有衡量問項的標準差皆小於1，顯示問卷填答者對障礙因素有著一致性的看法。

表 4-4：障礙因素變數問項與量表

構面分量表		平均數	標準差	構面均值	
持續參與練習障礙	情境障礙	2.沒有空閒時間會影響您持續參與民俗體育舞獅活動	4.493	0.8632	4.528
		11.缺乏同伴朋友會影響您持續參與民俗體育舞獅活動	4.479	0.9288	
		14.缺乏舞獅技能會影響您持續參與民俗體育舞獅活動	4.529	0.7914	
		15.不好意思運動會影響您持續參與民俗體育舞獅活動	4.583	0.784	
		19.被學長同學欺負會影響您持續參與民俗體育舞獅活動	4.552	0.825	
		20.家長的支持與鼓勵會影響您持續參與民俗體育舞獅活動	4.515	0.8565	

表 4-4：障礙因素變數問項與量表(續)

機構障礙	3.課業成績會影響您持續參與民俗體育舞獅活動	4.532	0.8461	4.373
	7.天氣氣溫太冷會影響您持續參與民俗體育舞獅活動	4.535	0.7982	
	8.天氣氣溫太高會影響您持續參與民俗體育舞獅活動	4.493	0.8266	
	9.缺乏練習場地會影響您持續參與民俗體育舞獅活動	4.507	0.7989	
	10.缺乏金錢影響您持續參與民俗體育舞獅活動	4.504	0.8025	
	13.家裡中工作太多會影響您持續參與民俗體育舞獅活動	4.566	0.8033	
	16.缺乏到校交通工具會影響您持續參與民俗體育舞獅活動	4.594	0.7646	
	17.缺乏指導教練其他會影響您持續參與民俗體育舞獅活動	4.499	0.8401	
	18.缺乏比賽上場的機會會影響您持續參與民俗體育舞獅活動	4.541	0.8084	
個人障礙	1.身體狀況會影響您持續參與民俗體育舞獅活動	4.611	0.8361	4.343
	4.缺乏興趣會影響您持續參與民俗體育舞獅活動	4.513	0.9044	
	5.缺乏心情會影響您持續參與民俗體育舞獅活動	4.479	0.898	
	6.身體肌肉會變大會影響您持續參與民俗體育舞獅活動	4.529	0.8124	
	12.怕出糗丟臉會影響您持續參與民俗體育舞獅活動	4.535	0.784	

資料來源：本研究整理

二、休閒效益

由表4-5可知，休閒效益各項平均數介於4.218與4.44之間，休閒效益整體平均值為4.373，各題項之間分數相差不大，其中各題項最被同意的是「我覺得可以培養挑戰性」，平均數為4.44；其次為「我覺得可以增進舞獅技能」，平均數為4.434；以及「我覺得可以結交新的朋友」，平均數為4.43；及「我覺得可以得到同伴之間的支持」，平均數為4.412；及「我覺得可以紓解生活壓力」，平均數為4.409，平均數皆在4.4以上。

由休閒效益4.373平均數推論，顯示受訪者對於民俗體育舞獅活動的休閒效益為高等，代表參與民俗體育舞獅活動的學童對休閒效益是有達到休閒目的。

整體而言，休閒效益構面所有衡量問項的標準差皆小於1，顯示問卷填答者對顧客關係構面有著一致性的看法。

表 4-5：休閒效益變數問項及量表

構面		平均數	標準差	構面均值	
休閒效益	生理效益	13.我覺得可以激發潛力	4.381	0.8744	4.365
		14.我覺得可以培養獨立性	4.378	0.9056	
		17.我覺得可以考驗自己活動的能力	4.37	0.8566	
		18.我覺得可以得到滿足感	4.331	0.8979	
	心理效益	4.我覺得可以增進舞獅技能	4.434	0.8341	4.402
		5.我覺得可以結交新的朋友	4.43	0.8611	
		10.我覺得可以培養挑戰性	4.44	0.8868	
		15.我覺得可以得到同伴之間的支持	4.412	0.8521	
		20.我覺得可以啟發智慧	4.294	0.9423	
	社交效益	7.我覺得可以體貼別人	4.218	0.9815	4.350
		8.我覺得可以了解同伴不同的感受	4.37	0.9013	
		11.我覺得能與同伴分享相同的看法	4.398	0.9049	
		12.我覺得可能和同伴之間相處得更親近	4.384	0.8683	
		16.我覺得可以支持同伴的想法	4.359	0.9027	
		19.我覺得可以得到別人的信賴	4.387	0.9491	
		21.我覺得可以信任同伴	4.333	0.9046	
	放鬆效益	1.我覺得可以紓解生活壓力	4.409	0.8485	4.377
		2.我覺得可以放鬆心情	4.347	0.9524	
		3.我覺得可以促進朋友之間和諧關係	4.381	0.8744	
6.我覺得可以平衡精神情緒		4.378	0.9056		
9.我覺得可以消除課業上的疲勞		4.37	0.8566		

資料來源：本研究整理

三、幸福感

由表4-5 可知，幸福感各項平均數介於4.182與4.44之間，幸福感整體平均值為4.343，各題項之間分數相差不大，其中各題項最被同意的是「我對於生活中發生的事有投入感及參與感」，平均數為4.44；其次為「我能理解生活中的意義」，平均數為4.412；及「過去生活上有發生愉快的事情」，平均數為4.403；及「我感覺現在生活使我有活力」，平均數為4.402；及「我覺得生活是如意的」，平均數為4.402平均數皆在4.4以上。

由幸福感4.343 平均數推論，顯示參與民俗體育舞獅活動的學童受訪者對於的幸福感非常高，代表參與民俗體育舞獅活動的學童對幸福感有相關高度的影響。

整體而言，幸福感構面所有衡量問項的標準差皆小於1，顯示問卷填答者對顧客關係構面有著一致性的看法。

表 4-6：幸福感變數問項及量表

構面分量表		平均數	標準差	構面 均值	
幸 福 感	生 活 滿 意	1.我覺得生活是如意的	4.402	0.9	4.332
		2.我覺得我的日子過得比別人好	4.182	0.9013	
		3.我覺得對於生活上有安全感	4.28	0.8963	
		4.我喜愛我現在的生活	4.373	0.827	
		7.過去生活上有發生愉快的事情	4.403	0.8277	
		9.我現在覺得快樂	4.353	0.8669	
	自 我 肯 定	5.我覺得生命有意義、有目標	4.389	0.8226	4.389
		6.我的學業能帶給我成就感	4.334	0.8837	
		8.我對於生活中發生的事有投入感及 參與感	4.44	0.8868	
		12.我目前有喜悅興奮的感覺	4.398	0.9049	
		13.我能理解生活中的意義	4.412	0.8521	
		14.我對於每件事總是笑容滿面	4.359	0.9027	
	自 我 信 心	10.我感覺現在生活使我有活力	4.402	0.9	4.309
		11.我對於未來的生活感到樂觀	4.182	0.9013	
		15.我喜歡現在的自己	4.28	0.8963	
		16.我認為自己是具有吸引力的	4.373	0.827	

資料來源：本研究整理

第五節、相關性分析

本研究在進行迴歸分析之前，先以Pearson 相關分析來探究各個變數的關聯性，探討相關係數了解各變數之間是否存在相關性及其關係正負，針對障礙因素、休閒效益、幸福感等潛在變數進行相關性分析。

當相關係數之絕對值小於0.3 時，為低度相關；絕對值介於0.3 ~0.7 時，即為中度相關；達0.7~0.8 時，即為高度相關；若達0.8 以上時即為非常高度相關（楊世瑩, 2009）。

表 4-7：相關係數量表

	情境 障礙	機構 障礙	個人 障礙	生理 效益	心理 效益	社交 效益	生活 滿意	自我 肯定	自我 信心
情境 障礙	1								
機構 障礙	-0.705 **	1							
個人 障礙	-0.685 **	-0.707 **	1						
生理 效益	-0.363 **	-0.326 **	-0.348 **	1					
心理 效益	-0.374 **	-0.327 **	-0.355 **	0.702 **	1				
社交 效益	-0.330 **	-0.308 **	-0.335 **	0.699 **	0.761 **	1			
生活 滿意	-0.321 **	-0.304 **	-0.314 **	0.625 **	0.666 **	0.671 **	1		
自我 肯定	-0.328 **	-0.308 **	-0.324 **	0.618 **	0.650 **	0.654 **	0.683 **	1	
自我 信心	-0.310 **	-0.291 **	-0.319 **	0.602 **	0.639 **	0.641 **	0.764 **	0.758 **	1

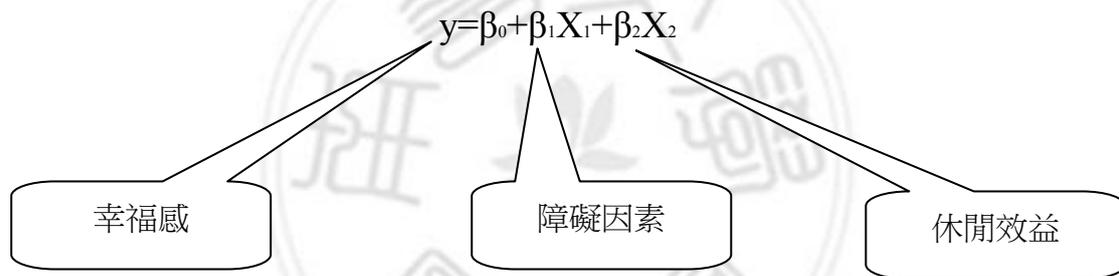
**：在顯著水準為0.01時（雙尾），相關顯著。

資料來源：本研究整理

第六節、迴歸分析

本節將利用迴歸分析來探討障礙因素參與舞獅活動對休閒效益的影響、障礙因素參與舞獅活動對幸福感的影響、舞獅活動休閒效益對幸福感的影響、障礙因素參與舞獅活動對休閒效益及幸福感的影響。

本研究利用迴歸分析進行相關性檢定，其迴歸式為：



假設一：不同障礙因素的舞獅參與者在休閒效益會有顯著差異(H1)。

H1a:不同障礙因素(情境障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。

H1b:不同障礙因素(機構障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。

H1c:不同障礙因素(個人障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。

本研究預估利用迴歸分析法，分析結果預估如表下表所示，研究發現與假設所預期的結果相同，此迴歸分析的解釋變異量（R²）預估有12%的解釋能力。

整體而言，以「不同障礙因素」來解釋「休閒效益」有其負面的價值與結果。

表 4-8 不同障礙因素(整體構面)與休閒效益對於舞獅參與者迴歸分析表

自變數 迴歸分析	障礙因數 (整體構面)
β_1 (未標準化係數)	-0.307
β_1 (標準化係數)	-0.350
R ² (解釋能力)	0.120
F 值	49.308
Pearson 相關	0.350
P-value 顯著性	0.000

資料來源：本研究整理

註：*代表 P < 0.05；** < 0.01；***P < 0.00

表 4-9 不同障礙因素（各構面）與休閒效益對於舞獅參與者迴歸分析表

自變數 迴歸分析	情境障礙	機構障礙	個人障礙
β_1 (未標準化係數)	-0.366	-0.367	-0.379
β_1 (標準化係數)	-0.284	-0.325	-0.350
調整後 R ²	0.127	0.103	0.120
F 值	52.298	41.688	49.414
Pearson 相關	0.359	0.325	0.350
P-value 顯著性	0.000	0.000	0.000

資料來源：本研究整理

註：*代表 $P < 0.05$ ；** < 0.01 ；*** $P < 0.00$

假設二:不同障礙因素的舞獅參與者在幸福感有顯著差異。

H2a:不同障礙因素(情境障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。

H2b:不同障礙因素(機構障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。

H2c:不同障礙因素(個人障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。

本研究預估利用迴歸分析法，分析結果預估如表下表所示，研究發現與假設所預期的結果相同，此迴歸分析的解釋變異量 (R^2) 預估有10.6%的解釋能力。預估整體而言，以「不同障礙因素」來解釋「幸福感」有其負向影響的價值與結果。

表 4-10 不同障礙因素(整體構面)與幸福感對於舞獅參與者迴歸分析表

自變數 迴歸分析	障礙因數 (整體構面)
β_1 (未標準化係數)	-0.301
β_1 (標準化係數)	-0.330
R^2 (解釋能力)	0.106
F 值	43.104
Pearson 相關	0.300
P-value 顯著性	0.000

資料來源：本研究整理

註：*代表 $P < 0.05$ ；** < 0.01 ；*** $P < 0.00$

表 4-11 不同障礙因素（各構面）與幸福感對於舞獅參與者迴歸分析表

自變數 迴歸分析	情境障礙	機構障礙	個人障礙
β_0 (未標準化係數)	-0.410	-0.338	-0.329
β_0 (標準化係數)	-0.331	-0.311	-0.341
R ² (解釋能力)	0.107	0.094	0.106
F 值	43.548	37.889	42.835
Pearson 相關	0.331	0.311	0.329
P-value 顯著性	0.000	0.000	0.000

資料來源：本研究整理

註：*代表 $P < 0.05$ ；** < 0.01 ；*** $P < 0.00$

假設三:舞獅參與者的休閒效益與幸福感有顯著相關性存在(H3)。

H3a:休閒效益(生理效益)對舞獅參與者的幸福感有正向顯著性差異。

H3b:休閒效益(心理效益)對舞獅參與者的幸福感有正向顯著性差異。

H3c:休閒效益(社交效益)對舞獅參與者的幸福感有正向顯著性差異。

本研究預估利用迴歸分析法，分析結果預估如表下表所示，研究發現與假設所預期的結果相同，此迴歸分析的解釋變異量 (R^2) 預估有 61.2% 的解釋能力。預估整體而言，以「休閒效益」來解釋「幸福感」有其正面的價值與結果。

表 4-12 休閒效益(整體構面)與幸福感對於舞獅參與者迴歸分析表

自變數 迴歸分析	休閒效益 (整體構面)
β_1 (未標準化係數)	0.816
β_1 (標準化係數)	0.783
R^2 (解釋能力)	0.612
F 值	556.306
Pearson 相關	0.783
P-value 顯著性	0.000

資料來源：本研究整理

註：*代表 $P < 0.05$ ；** < 0.01 ；*** $P < 0.00$

表 4-13 休閒效益（各構面）與幸福感對於舞獅參與者迴歸分析表

自變數 迴歸分析	生理效益	心理效益	社交效益
β_1 (未標準化係數)	0.696	0.704	0.762
β_1 (標準化係數)	0.740	0.777	0.781
R ² (解釋能力)	0.546	0.603	0.609
F 值	426.469	538.875	549.369
Pearson 相關	0.740	0.777	0.781
P-value 顯著性	0.000	0.000	0.000

資料來源：本研究整理

註：*代表 $P < 0.05$ ；** < 0.01 ；*** $P < 0.001$

第七節、資料分析結果

(一) 障礙因素對休閒效益之影響分析

本節用迴歸分析進行統計推論，以迴歸方法來分析研究架構，檢定研究架構所設的假設，來確定自變數與依變數間是否具有顯著水準。首先針對障礙因素對休閒效益進行迴歸分析，結果為 $F=49.308$ ， $P < 0.001$ ， $R^2=0.12$ ， β 係數 $=-0.35$ ，表示對障礙因素的迴歸型達顯著水準，並且有12%的解釋能力，從結果發現障礙因素對休閒效益有負向的關係。顯示其實證結果支持H1假設。

其次障礙因素將的三個小構面（情境障礙、機構障礙、個人障礙）對休閒效益進行迴歸分析，結果為情境障礙有形性 $F=52.098$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.127$ ， β 係數 $=-0.284$ ，表示對情境障礙的迴歸模型達顯著水準，並且有12.7%的解釋能力，從結果發現有障礙因素情境障礙對休閒效益有負向的關係，顯示其實證結果支持H1a 假設。

而的障礙因素的機構障礙， $F=41.688$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.103$ ， β 係數 $=-0.325$ ，表示障礙因素的機構障礙迴歸模型達顯著水準，並且有10.3%的解釋能力，從結果發現障礙因素的機構障礙對休閒效益有負向的關係，顯示其實證結果支持H1b 假設。

討論障礙因素的個人障礙， $F=49.414$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.12$ ， β 係數 $=-0.35$ ，表示障礙因素的個人障礙迴歸模型達顯著水準，並且有12%的解釋能力，從結果發現障礙因素的個人障礙對休閒效益有負向的關係，顯示其實證結果支持H1c 假設。

(二) 障礙因素對幸福感之影響分析

本節用迴歸分析進行統計推論，以迴歸方法來分析研究架構，檢定研究架構所設的假設，來確定自變數與依變數間是否具有顯著水準。首先針對障礙因素對幸福感進行迴歸分析，結果為 $F=43.104$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.106$ ， β 係數 $=-0.33$ ，表示障礙因素的迴歸模型達顯著

水準，並且有10.6%的解釋能力，從結果發現障礙因素對幸福感有負向的關係，顯示其實證結果支持H2假設。

其次障礙因素將的三個小構面（情境障礙、機構障礙、個人障礙）對幸福感進行迴歸分析，結果為情境障礙有形性 $F=43.548$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.107$ ， β 係數 $=-0.331$ ，表示情境障礙的迴歸模型達顯著水準，並且有10.7%的解釋能力，從結果發現有障礙因素情境障礙對幸福感有負向的關係，顯示其實證結果支持H2a 假設。

而的障礙因素的機構障礙， $F=37.889$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.094$ ， β 係數 $=-0.311$ ，表示障礙因素的機構障礙迴歸模型達顯著水準，並且有9.4%的解釋能力，從結果發現障礙因素的機構障礙對幸福感有負向的關係，顯示其實證結果支持H2b 假設。

討論障礙因素的個人障礙， $F=42.835$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.106$ ， β 係數 $=-0.341$ ，表示障礙因素的個人障礙迴歸模型達顯著水準，並且有10.6%的解釋能力，從結果發現障礙因素的個人障礙對幸福感有負向的關係，顯示其實證結果支持H2c 假設。

(三) 休閒效益對幸福感之影響分析

本節用迴歸分析進行統計推論，以迴歸方法來分析研究架構，檢定研究架構所設的假設，來確定自變數與依變數間是否具有顯著水準。首先針對休閒效益對幸福感進行迴歸分析，結果為 $F=556.306$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.612$ ， β 係數 $=0.783$ ，表示對休閒效益的迴歸模型達顯著水準，並且有61.2%的解釋能力，從結果發現休閒效益對幸福感有正向的關係。顯示其實證結果支持H3假設。

其次休閒效益將的三個小構面（生理效益、心理效益、社交效益）對進行迴歸分析，結果為生理效益 $F=426.469$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.546$ ， β 係數 $=0.74$ ，表示休閒效益的生理效益迴歸模型達顯著水準，並且有54.6%的解釋能力，從結果發現休閒效益的生理效益對幸福感有正向的關係，顯示其實證結果支持H3a 假設。

而障礙因素的心理效益， $F=538.875$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.603$ ， β 係數 $=0.777$ ，表示休閒效益的心理效益迴歸模型達顯著水準，並且有60.3%的解釋能力，從結果發現障礙因素的機構障礙對休閒效益有正向的關係，顯示其實證結果支持H3b 假設。

討論休閒效益的社交效益， $F=549.369$ ， $P<0.001$ ， $R^2=0.609$ ， β 係數 $=0.781$ ，表示休閒效益的社交效益迴歸模型達顯著水準，並且有60.9%的解釋能力，從結果發現休閒效益的社交效益對幸福感有正向的關係，顯示其實證結果支持H3c 假設。

第五章、結論與建議

本研究以國小舞獅隊參與者為研究對象、探討「障礙因素」、「休閒效益」、「幸福感」之間的關係，利用統計軟體分析影響各變項之間實證分析與各項假設。

本章可分為五節，並分為三個部份，第一部分是以前理論進行推導本研究之結果，做一個綜合性的結論；第二部分是以前提出本研究貢獻與實務的建議；第三部分管理上的意涵；第四部份是本研究之限制，並對此次研究的限制加以說明；第五部分是對未來研究的建議，供後續研究者繼續研究的方向及思考之議題。

第一節、研究結論

一、本研究主要的研究結果有四點（如表5-1），茲以整理本研究發現歸納如下：

（一）、研究假設一「成立」，「障礙因素」會「負向」影響「休閒效益」：本研究發現，國小舞獅隊學童對於不同障礙因素影響程度越高，其影響休閒效益程度低。由此推論國小學童參與舞獅活動時，不同障礙因素會影響到國小學童的休閒效益，由此顯現障礙因素與休閒效益是息息相關的聯結，假設成立。

而「障礙因素」的「情境障礙」、「機構障礙」、「個人障礙」皆對國小舞獅隊隊員有負面的影響，表示不同障礙因素影響程度越多，越會影響國小舞獅隊學童參與舞獅活動的休閒效益程度。

（二）、研究假設二「成立」，「不同障礙因素」會「負向」影響「幸福感」：本研究發現，國小舞獅隊學童對於不同障礙因素影響程度越高，其影響幸福感程度越高，達到顯著性影響，假設成立。

而「不同障礙因素」的「情境障礙」、「機構障礙」、「個人障礙」皆對國小舞獅隊參與者有正面的影響，表示不同障礙因素影響程度越多，越會影響國小舞獅隊學童參與舞獅活動的幸福感。

（三）、研究假設三「成立」，「休閒效益」會「正向」影響「幸福感」：本研究發現，國小舞獅隊參與者的休閒效益程度越高，越會影響國小舞獅隊參與者參與程度，其研究假設成立。

表 5-1：本研究研究假設之彙整

本研究假設		實證結果
假設H 1	不同障礙因素的舞獅參與者在休閒效益會有顯著差異	成立
H 1 a	不同障礙因素(情境障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。	成立
H 1 b	不同障礙因素(機構障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。	成立
H 1 c	不同障礙因素(個人障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。	成立
假設H2	不同障礙因素的舞獅參與者在幸福感有顯著差異。	成立
H2a	不同障礙因素(情境障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。	成立
H2b	不同障礙因素(機構障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。	成立
H2c	不同障礙因素(個人障礙)對於舞獅參與者的休閒效益有負向影響。	成立
假設H3	舞獅參與者的休閒效益與幸福感有顯著差異性存在。	成立
H3a	休閒效益(生理效益)對舞獅參與者的幸福感有正向顯著性差異。	成立
H3b	休閒效益(心理效益)對舞獅參與者的幸福感有正向顯著性差異。	成立
H3c	休閒效益(社交效益)對舞獅參與者的幸福感有正向顯著性差異。	成立

資料來源：本研究整理

第二節、研究貢獻與實務的建議

本研究包含「障礙因素」、「休閒效益」、「幸福感」來探討國小學生參與舞獅活動的關聯性，對於國小民俗體育舞獅團隊，是一種參考指標。

再者，依據實證資料分析後的結果，就以國小舞獅隊參與者探討度而言，本研究的結果，有驗證模式的整體適用性，同時有助於發現國小舞獅隊發展上的參考依據。

障礙因素的確定並加強休閒效益與幸福感，可以減少國小舞獅隊參與者的流失率，有效形成校園社團的永續發展，讓國小舞獅隊參與者感受到休閒活動與幸福感這種優越感，使得校園裡傳統社團得以永續經營，讓後代也子孫見到台灣民俗文化。

在學術貢獻上，詳細的分析障礙因素、休閒效益與幸福感之間確實有相關，並在本研究指出障礙因素與休閒效益及幸福感之間皆呈現負相關；休閒效益與幸福感呈現正相關，皆符合多數學者之研究。

第三節、研究之限制

本研究屬實證分析，以國小舞獅參與者為研究對象，並透過問卷調查方式探討「障礙因素」、「休閒效益」、「幸福感」之間的關係，在問卷設計上力求周全，在可控制範圍內儘量做到客觀及嚴謹，即使盡力追求資料完整與代表性、仍有因人力、物力與研究過程中受限於經費、時間等等因素的影響，使得本研究有著下列研究限制。

- 一、本研究只以單一場次全國性舞獅比賽針對國小參與舞獅學童為研究對象，代表性或許有些不足，對於其他以不同年齡成研究對象，或是國內整體參與舞獅活動最為研究對象來說可能並不完全適用，無法針對國內民俗體育舞獅活動進行探討，未來還需進一步來探究。
- 二、樣本調查採行橫斷式單點抽樣，未能對所有的參與舞獅學童同做全面性的問卷調查，因此本研究樣本代表性或許有些偏差，不一定代表所有參與舞獅學童的看法，還有待商確，鑑此，本研究未來可進一步擴大研究抽樣範圍外，亦可針對全國及不同年齡層，進行看法的差異性分析。
- 三、本研究所衡量的方法是採用李克特五點量表，只能了解其中的大概，若是採用深入訪談法，或者是開放式問答法，或許可以更能深入了解國小舞獅參與者的想法。

四、問卷裡的構面和問項都是根據文獻所探討出來的，而為了要配合產業的差異性，必須將問項做適度的修改，所以可能在衡量問卷的信、效度方面會有一些誤差。

第四節、對未來研究的建議

一、建議未來可以配合深入訪談法或是開放式問答法等方法來輔助進行研究，本研究是採問卷調查法，對於研究結果恐不完善，無法深入了解國小舞獅參與者的看法，建議可以增加質性方面的研究，採深度訪談法來蒐集資料或開放式問答法來輔助研究，從多方面深入瞭解相關議題更接近現實狀況。

二、本研究針對單一全國性比賽便利抽樣，未針對所有舞獅參與者進行研究，建議後續研究者可以針對參與民俗體育全國大學、高中、國中小及相關團體大規模抽樣，來探討障礙因素，俾使研究更深入。

二、本研究未來可進一步跨大研究抽樣範圍外，亦可針對障礙因素差異性，進行看法的差異性分析，以探討障礙的因素。

- 三、本研究對於障礙因素之外在變數只考慮「休閒效益」與「幸福感」，建議後續研究者能納入其他外在的變數，使研究結果能夠更臻周延。
- 四、本研究僅以舞獅參與者的角度進行調查，建議後續研究者，可以加入從事舞獅教學及民俗體育參與者的觀點作為樣本進行對照，以探討舞獅傳承者與舞獅參與者間對於「障礙因素」、「休閒效益」、「幸福感」差異為何，使得分析結果更趨客觀更具實用價值。
- 五、本研究為探討國小舞獅學童參與舞獅活動「障礙因素」、「休閒效益」、「幸福感」之間的關係，後續研究者可以針對持續練習因素來探討。

參考文獻

1. Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. USA : Methuen & Co.
2. Cross, k. P. (1981). *Adults as learners*. San Francisco: Jossey-Bass. p.98
3. Diener, E., & Lucas, R. E., (1999) . *Personality and subjective well-being: The Foundations of hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
4. Lu, L., Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. *Kaohsiung J Med Sci*, 10, 89-96.
5. Wade, B., Richardson, B. L. (2000). Six ways to happiness. *Essence*, 31,110-114.
6. Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bullenin*, 67 (4) , 294-306.
7. 王慶田，(2009) 國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究，
亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士論文。

- 8.李俊興，（2004）。學校民俗體育行政的推動與實施之研究—以台南市國民小學為例。國立台南大學運動與健康研究所碩士論文，未出版。
- 9.李詩鎮，（2003）。探索活動團體氣氛與休閒效益關係研究碩士論文（未出版之碩士論文）。朝陽科技大學休閒事業管理，台中市。
- 10.汪佳欣，(2013)休閒阻礙、工作壓力、休閒效益與工作滿意度之研究-以嘉義縣國小教師為例，南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班碩士論文。
- 11.吳明隆，(2009)，SPSS 操作與應用-問卷統計分析實務，台北，五南圖書出版股份有限公司。
- 12.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（未出版之碩士論文）國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所，台北市。
- 13.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碩士論文
- 14.林子雯，（1996）。成人學生多重角色與幸福感之相研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 15.胡夢鯨，（1998）我國邁向學習社會過程中的障礙與克服途徑。成人教育，46，7-11。

- 16.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。
- 17.孫碧津，(2004) 警察人員休閒運動阻礙及幸福感之研究-以雲林縣為例，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 18.張習孔、田鈺，(1994)，《中國歷史大事編年》第二冊（台北市：黎明文化事業公司），頁95－96。
- 19.施建彬，(1995)。幸福感來源與相關因素之探討，高雄醫學院行為科學研究所碩士論文。
- 20.施建彬、陸洛譯。Michael Argyle 原著（1997）。幸福心理學，巨流圖書公司。
- 21.柴松林，(1996)。休閒時代，學習社會。北縣教育，14 期，33-38。
- 22.郭為藩，(1984) 特殊兒童心理與教育。台北：文景。
- 23.陳志樺，(2002) 成人技職繼續教育參與動機與障礙因素之相關研究。彰化師範大學工業教育學系博士論文。
- 24.陳怡華，(1999) 從學習參與障礙論我國成人基本教育改進途徑。成人教育，48，44-45
- 25.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以台北縣公立國民小學教師為例，國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所。

- 26.陸洛，(1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討，
國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，8 卷，1 期，115-137
頁。
- 27.單文經、高博銓，(2001)。同中有異--多元文化社會中的教學原
則。教育資料與研究，42期，85-104頁。
- 28.黃金財，(1998)，《台灣懷舊之旅》(台北市：時報文化)，
頁142。
- 29.黃增川，(2001)。舞獅活動課程實施之研究-以宜蘭某國小為例。
國立台北師範學院課程與教學研究研究所碩士論文，未出版。
- 30.黃富順，(2002)成人教育導論。台北：五南 263, 271, 281-283。
- 31.黃富順，(2004)成人學習。台北：五南，66-69，81-82，118，
139-146。
- 32.黃順發，(2006)。澎湖縣公務人員終身學習動機與障礙因素之研
究碩士論文。國立中山大學公共事務管理研究所碩士論文
- 33.游宜靜，(2007)，〈中國獅子造形與裝飾研究〉，國立台灣藝術大
學造型藝術研究所視覺傳達設計組碩士論文，頁1。
- 34.曾玉昆，(1983)，〈高雄民俗源流—第一篇高雄市傳統建築的結構
與造型的研究—第二章本市廟宇的建築方式與「雕」「剪」藝術〉，
《高雄文獻》第14、15期合刊，頁217。

- 35.傅木龍，(2000)。校園學生社團活動之發展與輔導。訓育研究，39(1)，16-24頁。
- 36.楊世瑩，(2009)，SPSS 統計分析實務，台北，旗標出版股份有限公司。
- 37.潘麗琪、黃宏田、林保良，(2002) 成人參與學習之動機與障礙。華醫論壇。6，50。
- 38.謝明華，(2003)。國小學童之父親參與、幸福感及學業成就之相關研究。國立彰化師範大學教育研究所碩士論文。
- 39.蘇春和，(2013)，〈民俗技藝傳承對中學生階段行為改變影響研究——以新北市鶯歌國中舞獅隊為例〉，中國文化大學教育學院運動教練研究所碩士論文，頁1。

正式問卷

您好：

首先，感謝您填寫這份問卷，本人目前正進行有關參加民俗體育舞獅活動在休閒運動的研究，這份問卷共分為三個部分，主要的目的是想了解您在參與民俗體育舞獅活動時的感受，您的作答沒有對錯，所有的資料僅供學術研究之用，請放心填答，再次感謝您的協助。

敬祝

身體健康

事事如意

南華大學休閒產業經濟學研究所

指導教授 賴文儀 教授

研究生 李立偉 敬上

中華民國 102 年 10 月 05 日

【第一部分】：個人資本資料

1. 性別： 男 女
2. 年齡： 8 歲 9 歲 10 歲 11 歲 12 歲 13 歲以上
3. 教育程度： 一年級 二年級 三年級 四年級 五年級 六年級
4. 父親職業： 學生 教職 公務人員 商 工 農
 自由業 服務業 其他：_____
5. 母親職業： 學生 教職 公務人員 商 工 農
 自由業 服務業 其他：_____
6. 家庭經濟狀況： 低收入戶 中低收入戶 小康 富裕
7. 請問您持續參與民俗體育舞獅活動的時間有多久 2 年(含)以下
 3~4 年 5~6 年 7 年以上
8. 請問您每週參與民俗體育舞獅活動的次數__次，每次練習約__小時

☆請翻頁繼續作答

【第二部分】：

以下各題項主要是調查影響您持續參與民俗體育舞獅活動的阻礙因素，影響嚴重性就您自己感受的程度填答，圈選出一個適當的答案。每題的答案從「完全沒有影響」到「非常嚴重影響」，依據不同程度填答，共分為五個等級。請從其中選出最能描述您的狀況的答案圈選出來，謝謝。

完有普有非
全少 嚴常
沒許 重嚴
有的 的重
影影 影影
響響通響響

- (1)身體狀況會影響您持續參與民俗體育舞獅活動
- (2)沒有空閒時間會影響您持續參與民俗體育舞獅活動
- (3)課業成績會影響您持續參與民俗體育舞獅活動
- (4)缺乏興趣會影響您持續參與民俗體育舞獅活動
- (5)缺乏心情會影響您持續參與民俗體育舞獅活動

-
- (6)身體肌肉會變大會影響您持續參與民俗體育舞獅活動
 - (7)天氣氣溫太冷會影響您持續參與民俗體育舞獅活動
 - (8)天氣氣溫太高會影響您持續參與民俗體育舞獅活動
 - (9)缺乏練習場地會影響您持續參與民俗體育舞獅活動
 - (10)缺乏金錢(經費問題)會影響您持續參與民俗體育舞獅活動

-
- (11)缺乏同伴朋友會影響您持續參與民俗體育舞獅活動
 - (12)怕出糗丟臉會影響您持續參與民俗體育舞獅活動
 - (13)家裡中工作太多會影響您持續參與民俗體育舞獅活動
 - (14)缺乏舞獅技能會影響您持續參與民俗體育舞獅活動
 - (15)不好意思運動會影響您持續參與民俗體育舞獅活動

-
- (16)缺乏到校交通工具會影響您持續參與民俗體育舞獅活動
 - (17)缺乏指導教練其他會影響您持續參與民俗體育舞獅活動
 - (18)缺乏比賽上場的機會會影響您持續參與民俗體育舞獅活動
 - (19)被學長同學欺負會影響您持續參與民俗體育舞獅活動
 - (20)家長的支持與鼓勵會影響您持續參與民俗體育舞獅活動

☆請翻頁繼續作答

【第三部分】：

實際的感受

非不尚同非
常 常

不同

同 同
意意可意意

◇當我從事民俗體育舞獅活動

- 1. 我覺得可以紓解生活壓力
- 2. 我覺得可以放鬆心情
- 3. 我覺得可以促進朋友之間和諧關係
- 4. 我覺得可以增進舞獅技能
- 5. 我覺得可以結交新的朋友

.....

- 6. 我覺得可以平衡精神情緒
- 7. 我覺得可以體貼別人
- 8. 我覺得可以了解同伴不同的感受
- 9. 我覺得可以消除課業(工作)上的疲勞
- 10. 我覺得可以培養挑戰性

.....

- 11. 我覺得能與同伴分享相同的看法
- 12. 我覺得可能和同伴之間相處得更親近
- 13. 我覺得可以激發潛力
- 14. 我覺得可以培養獨立性
- 15. 我覺得可以得到同伴之間的支持

.....

- 16. 我覺得可以支持同伴的想法
- 17. 我覺得可以考驗自己活動的能力
- 18. 我覺得可以得到滿足感
- 19. 我覺得可以得到別人的信賴
- 20. 我覺得可以啟發智慧

.....

- 21. 我覺得可以信任同伴

☆請翻頁繼續作答

【第四部分】：

請您以半年內空閒時間從事的民俗體育舞獅活動之感受的程度填答，圈選出一個適當的答案。每題的答案從「非常不同意」到「非常同意」，依據不同程度填答，共分為五個等級。請從其中選出最能描述您的狀況的答案圈選出來，謝謝。

實際的感受

非不尚同非
常 常
不同
同 同
意意可意意

1. 我覺得生活是如意的
2. 我覺得我的日子過得比別人好
3. 我覺得對於生活上有安全感
4. 我喜愛我現在的生活
5. 我覺得生命有意義、有目標
-
6. 我的學業(工作)能帶給我成就感
7. 過去生活上有發生愉快的事情
8. 我對於生活中發生的事有投入感及參與感
9. 我現在覺得快樂
10. 我感覺現在生活使我有活力
-
11. 我對於未來的生活感到樂觀
12. 我目前有喜悅興奮的感覺
13. 我能理解生活中的意義
14. 我對於每件事總是笑容滿面
15. 我喜歡現在的自己
-
16. 我認為自己是具有吸引力的

☆填答到此結束，感謝您耐心的填答。