

南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班碩士論文
A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER PROGRAM OF TOURISM
MANAGEMENT DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT NAN
HUA UNIVERSITY

休閒運動參與動機、家庭支持、休閒阻礙及
休閒效益關係之研究—以網球活動為例

**A STUDY OF THE RELATIONSHIPS AMONG SPORT MOTIVATION,
FAMILY SUPPORT, LEISURE CONSTRAINTS AND LEISURE BENEFITS –
USING THE SPORT OF TENNIS AS CASE STUDY**

研究生：陳素芬

GRADUATE STUDENT : SU- FEN CHEN

指導教授：丁誌敏 博士

ADVISOR : CHIH-WEN TING PH.D.

中 華 民 國 一 ○ 三 年 六 月

南 華 大 學
旅遊管理學系旅遊管理碩士班
碩 士 學 位 論 文

休閒運動參與動機、家庭支持、休閒阻礙及休閒效益
關係之研究—以網球活動為例

研究生：陳素芬

經考試合格特此證明

口試委員：張惠君
丁博
丁慧敏

指導教授：丁慧敏

系主任(所長)：陳鳳吟

口試日期：中華民國 103 年 6 月 5 日

謝 誌

本論文能順利完成，首先要感謝我的指導教授丁誌鯨博士，謝謝您對我的指導、包容及不放棄，跟著您學習，讓我獲益良多，從一開始的研究架構、問卷的量表及資料統計分析等，因為有您的指導及督促，才讓我能順利完成論文。也要謝謝口試委員于健教授、張惠君教授的指導，讓我的論文能更加的完整。

還要感謝協助我發放問卷的球友可明、冠州先生、家興學弟、信亨老師、綾雅老師、家綸老師、美禎老師、芳慈老師，以及協助我填寫問卷的球友們，感謝你們願意花時間提供寶貴意見。

另外要感謝一起meeting 的夥伴，如珍、蕙芳、麗華，謝謝你們的陪伴及鼓勵，謝謝小谷及研究所同學的加油及打氣。還要感謝學校的主任及同事們：怡菁、佩璇、雅慧、淑貞及小辦的同事們，這兩年麻煩你們了。還有我最愛的家人，這一年謝謝你們的支持。

這兩年來除了學到互助合作外，還學到做研究的方法，學會找資訊，學會從一次一次的討論中，讓自己的思緒更清楚，讓自己的論文更完整，讓自己逐漸地成長。因為有你們的存在，我很幸福！

素芬 于 2014.6

南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班
一〇二學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目:休閒運動參與動機、家庭支持、休閒阻礙與休閒效益
關係之研究—以網球活動為例

研究生:陳素芬

指導教授:丁誌紋 博士

論文摘要內容:

本研究旨在瞭解休閒運動之網球活動參與者的參與動機、家庭支持、休閒阻礙與休閒效益之間的關係。以「全國休閒網球活動參與者」為研究對象,共計發放 600 份問卷,有效問卷 530 份。以結構方程模式 (SEM) 驗證研究假設關係。結果顯示:

1. 受訪者身份以男性、已婚41歲以上佔多數,教育程度以大專最多,平均月收入多介於30,001~45,000 元。
2. 參與動機四個子構面在休閒效益變數上顯示:參與動機對於休閒效益具有直接且正向的影響外,也可能產生周邊附屬效益。所以來自不同動機的參與者,除了預期的效益外,還有附帶效益。
3. 家庭支持三個子構面在休閒效益變數上顯示:家庭支持與休閒效益有顯著正相關,網球活動休閒者在投入休閒活動的過程中,若能透過重要他人的支持,有達到充實生活與心理需求的休閒效益。
4. 休閒阻礙三個子構面在休閒效益變數上顯示:休閒阻礙與休閒效益有顯著負相關,然而參與者在體認網球活動為較強的活動之下,與休閒效益的心理需求並未呈現明顯相關。

關鍵詞:網球活動、參與動機、家庭支持、休閒阻礙、休閒效益

Title of Thesis : A Study of the Relationships among Sport Motivation, Family Support, Leisure Constraints and Leisure Benefits – Using the Sport of Tennis as Case Study.

Name of Institute : Master Program of Tourism Management,
Department of Tourism Management, Nan
Hua University

Graduate Date : June 2014 **Degree Conferred :** M.B.A

Name of Student : Chen,Su-Fen **Advisor:** Chih-Wen Ting Ph.D.

Abstract

This study aims to explore the relationships among tennis participants' motivation, family support, leisure constraints and leisure benefits. Among the 600 questionnaires distributed to tennis participants nationwide, 530 valid ones were returned. Structural Equation Modeling (SEM) was used to test the hypotheses proposed in this study. The findings are as follows:

I. A majority of the subjects are male university degree holders who are aged 41 or above and earn an average NT\$ 30,001-to-NT\$45,000 salary.

II. Based on the four aspects of participants' motivation that are related to leisure benefits, participants' motivation has a direct and positive impact on leisure benefits and may deliver supplementary benefits. That is, any motivation brings both expected and additional benefits.

III. Based on the three aspects of family support that are related to leisure benefits, family support correlates positively with leisure benefits. With the support of other individuals, tennis participants can live a happy life and fulfill their psychological needs.

IV. Based on the three aspects of leisure constraints that are

related to leisure benefits, leisure constraints correlate negatively with leisure benefits. However, the subjects' view that tennis is a physically-demanding sport shows no strong correlation with the satisfaction of psychological needs that is derived from leisure benefits.

Keywords: Tennis activities , participants' motivation, family support, leisure constraints, leisure benefits.



目錄

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
目錄.....	iv
表目錄.....	vii
圖目錄.....	ix
第一章緒論.....	1
1.1 研究背景與動機.....	1
1.2 研究目的.....	3
1.3 名詞操作型定義.....	4
1.4 研究範圍與對象.....	5
1.5 研究流程.....	6
第二章文獻探討.....	7
2.1 參與動機.....	8
2.1.1 動機定義.....	8
2.1.2 動機理論.....	8
2.1.3 參與動機相關研究.....	10
2.2 家庭支持.....	13
2.2.1 社會支持與家庭支持意義與內涵.....	13
2.2.2 社會支持與家庭支持的理論.....	14
2.2.3 家庭支持的相關研究.....	15
2.3 休閒阻礙.....	17
2.3.1 休閒阻礙定義.....	17
2.3.2 休閒阻礙理論.....	18
2.3.3 休閒阻礙相關研究.....	20

2.4 休閒效益.....	24
2.4.1 休閒效益定義.....	24
2.4.2 休閒效益理論.....	25
2.4.3 休閒效益相關研究.....	27
2.5 研究假設.....	29
第三章 研究設計.....	32
3.1 研究假設.....	32
3.2 研究架構.....	32
3.3 研究對象與內容.....	33
3.4 問卷設計.....	33
3.5 資料分析方法.....	39
3.6 預試信效度檢定.....	40
3.6.1 參與動機量表之因素分析（預試）.....	41
3.6.2 家庭支持量表之因素分析（預試）.....	43
3.6.3 休閒阻礙量表之因素分析（預試）.....	45
3.6.4 休閒效益量表之因素分析（預試）.....	48
第四章 實證結果與分析.....	52
4.1 人口統計變數分析.....	52
4.2 研究構面敘述性統計分析.....	56
4.2.1 參與動機變數敘述性統計分析.....	56
4.2.2 家庭支持變數敘述性統計分析.....	58
4.2.3 休閒阻礙變數敘述性統計分析.....	60
4.2.4 休閒效益變數敘述性統計分析.....	62
4.3 因素分析及信效度檢定.....	64
4.3.1 參與動機量表之因素分析（正式）.....	64

4.3.2 家庭支持量表之因素分析(正式).....	67
4.3.3 休閒阻礙量表之因素分析(正式).....	69
4.3.4 休閒效益量表之因素分析(正式).....	72
4.4 測量模式驗證性分析.....	74
4.4.1 各構面配適度.....	74
4.4.2 驗證性分析.....	75
4.4.3 參與動機構面之驗證性分析.....	76
4.4.4 家庭支持構面之驗證性分析.....	77
4.4.5 休閒阻礙構面之驗證性分析.....	78
4.4.6 休閒效益構面之驗證性分析.....	81
4.5 區別效度檢驗.....	82
4.6 二階效度檢驗.....	84
4.6.1 二階構面配適度.....	84
4.6.2 家庭支持構面二階驗證性分析.....	85
4.6.3 休閒阻礙構面二階驗證性分析.....	85
4.7 整體結構模型評鑑.....	86
4.7.1 整體模型參數估計表.....	87
4.7.2 整體模型路徑分析.....	92
第五章 結論與建議.....	98
5.1 研究結論.....	98
5.2 建議.....	101
參考文獻.....	103
中文部分.....	103
英文部分.....	111
附錄一 正式問卷.....	114

表目錄

表 2.1 參與動機相關研究.....	11
表 2.2 家庭支持相關研究.....	16
表 2.3 休閒阻礙相關研究.....	20
表 2.4 休閒效益相關研究.....	28
表 3.1 參與動機量表.....	34
表 3.2 家庭支持量表.....	35
表 3.3 休閒阻礙量表.....	36
表 3.4 休閒效益量表.....	38
表 3.5 參與動機各構面因素分析表(預試).....	42
表 3.6 家庭支持各構面因素分析表(預試).....	44
表 3.7 休閒阻礙各構面因素分析表(預試).....	46
表 3.8 休閒效益各構面因素分析表(預試).....	49
表 4.1 基本資料分析表.....	54
表 4.2 參與動機敘述性統計分析表.....	57
表 4.3 家庭支持敘述性統計分析表.....	59
表 4.4 休閒阻礙敘述性統計分析表.....	61
表 4.5 休閒效益敘述性統計分析表.....	63
表 4.6 參與動機各構面因素分析表(正式).....	66
表 4.7 家庭支持各構面因素分析表(正式).....	68
表 4.8 休閒阻礙各構面因素分析表(正式).....	70
表 4.9 休閒效益各構面因素分析表(正式).....	73
表 4.10 測量模式配適度指標檢核表.....	75
表 4.11 參與動機構面之驗證性分析表.....	76

表目錄(續)

表 4.12 家庭支持構面之驗證性分析表.....	78
表 4.13 休閒阻礙構面之驗證性分析表.....	79
表 4.14 休閒效益構面之驗證性分析表.....	81
表 4.15 參與動機區別效度檢查表.....	83
表 4.16 休閒效益區別效度檢查表.....	83
表 4.17 家庭支持區別效度檢查表.....	83
表 4.18 休閒阻礙區別效度檢查表.....	83
表 4.19 二階測量模式配適度指標檢核表.....	84
表 4.20 二階家庭支持驗證性分析表.....	85
表 4.21 二階休閒阻礙驗證性分析表.....	86
表 4.22 測量模式配適度指標檢核表.....	87
表 4.23 SEM 整體模型參數估計表—參與動機.....	88
表 4.24 SEM 整體模型參數估計表—家庭支持.....	89
表 4.25 SEM 整體模型參數估計表—休閒阻礙.....	90
表 4.26 SEM 整體模型參數估計表—休閒效益.....	91
表 4.27 SEM 整體模式路徑分析表.....	96

圖目錄

圖 1.1 研究流程圖.....	6
圖 2.1 需求層次理論圖.....	9
圖 3.1 研究假設架構圖.....	32
圖 4.1 整體模式路徑圖.....	93



第一章 緒論

1.1 研究背景與動機

隨著工作時數縮短及平均所得提高，現代人的生活型態有明顯改變。除了上班、上課外，增加了許多可自由支配的時間，也就是休閒時間。尤其是在周休二日制度推行後，休閒時間所進行的活動已成為日常生活的重要需求。從事適當的休閒活動可以紓解生活壓力、增進身心發展、提升生活情趣、拓展人際關係。人們透過休閒活動的參與，可以從中獲得不同的體驗與感受，幫助人們維持生理和心理的健康（Coleman&Iso-Ahola,1993），而其中作為動態性的身體活動的休閒運動，較其他靜態的休閒活動更具有功能性，對個體所帶來的效益也因此更為明顯。

在 Mannell & Stynes(1991) 的休閒效益系統模式中指出，休閒活動參與者在活動參與的過程中，受到環境、活動本身、時間、心境等內外因素的刺激，進而產生生理上、心理上、環境上、經濟上、以及社會上的影響，上述影響透過個人自我評價之過程，就產生所謂的休閒效益。

休閒效益就個人而言乃是一種主觀心理滿足經驗的概念，如活動後感覺良好、精神充沛與增進朋友與家人間的關係等，所以每個人對於休閒效益的感受不一定相同，因此，休閒體驗與感受經過個體自身主觀評價之後，便產生不同的休閒效益。然而，在從事休閒活動時常因參與動機、家庭支持、休閒阻礙而影響到休閒效益的成效，因此，本文以這三大面向來進行探討。

蒲逸生（2004）認為參與動機是指個人願意參與活動的動

機，主要是由個人內在的需求與外在的社會勢力兩變項交互作用的結果。當個人需求與社會勢力均強烈時，參與活動的意願就強；反之，若任一變項相對較弱時，參與意願就會降低。所以，參與動機關係著參與者的興趣，更驅使其持續參與的動力（陳淑芬、章宏智，2010）。個體參與運動的動機是多元廣泛的，參與的目的亦不盡然完全相同，有的人希望從參與運動的過程中讓身體更加的健康；有的人是希望可以在同一種運動團體中結識到志同道合的好朋友；也有人參與運動的動機卻只是希望從運動中獲得運動的樂趣。因此，運動參與動機常會影響休閒運動的意願與持續性，進而左右休閒效益的好壞。

家庭支持(family support)有時也被稱為家庭支援，指的是由個別的家庭需求所決定的實用支持，而且這些支持應該有彈性、焦點是家庭所有成員、家庭需求是變動的、鼓勵家庭用自然的社區支持，以及提供便利與重要的服務和資源管道(Karp & Bradley, 1991)。簡言之，家庭支持主要提供一項極重要的保護功能，當個體具有心理壓力下給予一個緩衝、保護的作用及歷程，且能提供照顧、關懷，提供個人情感的安慰與鼓勵、回應或建議，以獲得訊息性、實質性及情感性之支持的情形。所以，當個體在從事休閒運動遭遇困境時，能否適當的得到家庭的支持，將成為個體是否能持續進行休閒活動的關鍵。

胡文琪（2010）認為阻礙係指個體受到抑制或減少運動時間的參與，即在活動過程當中，造成任何阻止或限制個人參與的運動次數及持續性或參與後的體驗不佳的因素，如年齡、所得、性別、興趣、教育程度、職業、家庭週期以及個性等，進而使運動

者於參與過程中出現運動時間、需求與次數的減少、品質的下降或倦怠感的出現。根據 Crawford et al.(1987)整理先前研究，提出休閒阻礙三因子模式：包含個人性、人際性及結構性三種不同性質的阻礙因素。因此，休閒阻礙也影響休閒效益的高低。

由上述可知，休閒效益與參與動機、家庭支持，以及休閒阻礙之間乃是息息相關的，然而，國內相關的研究，大多僅從受訪者的社經背景角度去探討，較少研究是針對特定休閒活動參與者進行研究。因此，本文擬從「網球」這一項國際主流運動，同時也是國內主要推展的運動項目為例，來探討休閒效益與以上三大面向之間的相互關係。

1.2 研究目的

根據前述的研究動機，本研究以休閒網球運動參與者為施測對象，採問卷調查方式來探討參與動機、家庭支持、休閒阻礙對於休閒效益的影響。故本文的研究目的有五：

- (1)了解網球運動參與者參與動機、家庭支持、休閒阻礙與休閒效益的現況。
- (2)探討民眾網球運動參與動機對休閒效益之影響。
- (3)探討民眾網球運動家庭支持對休閒效益之影響。
- (4)探討民眾網球運動休閒阻礙對休閒效益之影響。
- (5)提供運動休閒參與者從事運動休閒以及相關單位辦理網球活動的參考。

1.3 名詞操作型定義

1.3.1 參與動機(Motivation)：

本研究對於「參與動機」的定義意指發自個人內在驅力，促使運動參與者進行休閒運動的各種原因；並將休閒活動參與者的休閒運動動機分為：(1)充實生活(2)社會需求(3)心理需求(4)健康體能。

1.3.2 家庭支持(Family Support)

本研究對於「家庭支持」的定義是指家庭中其他成員對個人在面臨壓力情境時之協助，亦即能提供照顧、關懷，並能提供個人情感的安慰與鼓勵、回應或建議；並將家庭支持分為資訊性支持、實質性支持和情感性支持三個特性。

1.3.3 休閒阻礙 (Leisure Constraints)

本研究對於「休閒阻礙」的定義是指個體欲選擇參與某項休閒活動時，可能受到某些內在或外在因素的限制、干擾等影響，導致個體減少參與慾望，或降低參與次數及時間；並將休閒阻礙分為「個人內在的阻礙」、「人際間的阻礙」以及「結構性的阻礙」等三個層級。

1.3.4 休閒效益 (Leisure Benefits)

本研究對於「休閒效益」的定義是指網球運動參與者，在參與過程中及參與後個人主觀感受，可以幫助運動參與者改善身心狀況、滿足心理需求，達到自我實現，並於運動過程中增進社交需求，建立良好人際關係的效益；為呼應參與者的休閒運動動機，本研究將休閒效益分為：(1)充實生活(2)社會需求(3)心理需求(4)健康體能。

1.4 研究範圍與對象

本研究的主旨乃是了解網球運動參與者(以下簡稱參與者)，在進行網球活動的過程中，其參與動機、家庭支持、休閒阻礙對於休閒效益之影響。研究情形如下：

(1) 研究對象

本研究以利用工作之餘從事網球活動者為對象，因此受訪者以網球俱樂部會員、各級學校在學學生、非特定於球場從事網球活動者為主。

(2) 研究時間

(a) 預試問卷：2013 年 11 月至 2013 年 12 月。

(b) 正式問卷：2013 年 12 月至 2014 年 2 月。

(3) 研究區域

本研究因地緣關係，較為側重中南部地區。問卷的發放根據區域有所差異，情形如下：北部 50 份、中部 230 份及南部 320 份。

(4) 研究方法

本研究採取量化研究法，以發放問卷的形式達到驗證參與動機、家庭支持，以及休閒阻礙三者與休閒效益之關聯。該問卷的分析模式如下：(1)信度分析、(2)效度分析、(3)因素分析、(4)SEM 結構模式等四種。

1.5 研究流程

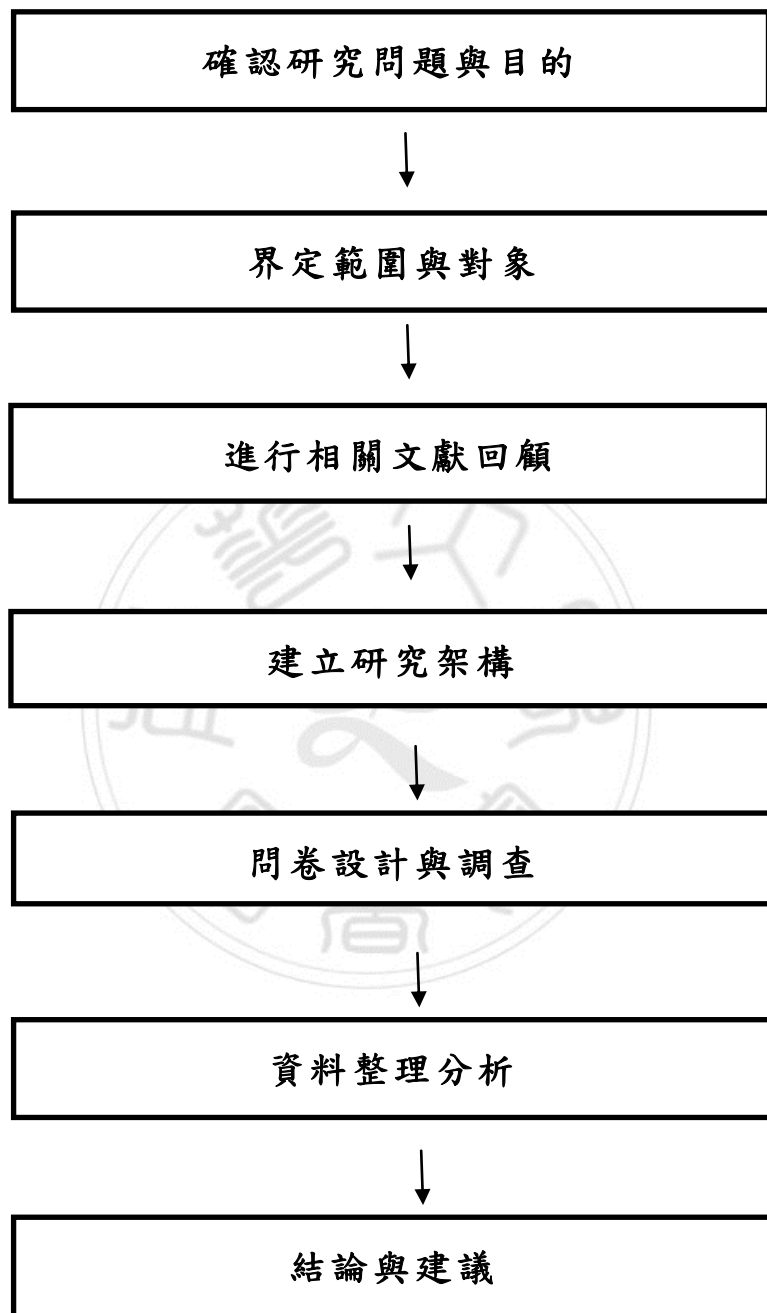


圖 1-1

第二章 文獻探討

休閒(Leisure)是指運用工作以外的閒暇時間，自由自在的於任何地方從事自己喜愛的活動，以達到鬆弛身心的目的。休閒的類型可分為：1、藝文類—學術研究、閱讀、參觀藝文展演...等。2、娛樂類—看電影、KTV、逛街、上網...等。3、社交類—郊遊、聊天、政治活動...等。4、運動類—跑步、打球、游泳...等。5、閒逸類—冥想、發呆、園藝、飼養寵物...等(蕭秋祺，2005)。由此可知，休閒運動(Recreational Sport)便是休閒的一種(Godbey,2003; Huang, 2000; Kelly, 1996)。

學者對於休閒運動的定義不盡相同，Huang(2000)認為休閒運動為利用閒暇的時間，參與有益身體健康的運動。張少熙(2000)指出休閒運動為在閒暇時，依照自己的意願與興趣，參與有益於身心發展的體能性運動。張廖麗珠(2001)指出休閒運動為在休閒活動中的動態活動，參與這種動態的活動主要以增進體能及娛樂為主要目的。沈易利(1995)將休閒運動定義為在休閒時間內，以動態的身體活動方式，選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性的運動，來達到身心健康、紓解壓力等目的。

由上述可知，休閒為利用閒暇時間或空閒時間，透過有益的身體活動或運動項目，使個人在自由自在的情況下，獲得身心平衡發展並達到休閒娛樂的效果(郭雅婷、林伯修，2007)。因此，為了探討如何達到休閒運動的最大效益，本文擬從參與動機、家庭支持、休閒阻礙與休閒效益等四大構面分別進行論述。

2.1 參與動機(Motivation)

2.1.1 動機定義

動機(motivation)的字源是拉丁字movere，它的意思是「開過來」(to move)。所謂「動機」，是指引起個體活動，維持已引起的活動，並促使該活動朝向某一目標進行的內在歷程(張春興，2005)。因此，動機可說是促使個體發生行為的內在力量，許多行為的發生都必須是要先有動機，有了動機才會有再進一步的行為產生。

參與動機是指「個體產生的一種驅力，讓個體激勵自己朝向一個特定的活動前進」(李嘉慶，2002；蒲逸生，2004；張治文，2006；林子揚，2009)。以休閒運動的角度來說，參與動機便是閒暇時間引起個體的參與休閒意念與個人內在驅力，並促使其行動的過程，也就是依據自己的自由意識選擇，親自參加不同項目與性質的休閒運動之驅力。

2.1.2 動機理論

行為是個體表現於外的活動，動機是促使個體表現行為的內在歷程，對此內在歷程所做的理論性與系統性的解釋，就是動機理論(theories of motivation)。心理學上有很多不同的動機理論，就本研究較相關之動機理論略述如下。

(一) 心理分析論(pschoanalytic theory)

Freud(1910)認為「性」和「攻擊」兩種本能的衝動是人類一切行為的根源。性衝動是人類的「生之本能」，在性的驅使之下，人類的行為發展是依循著一定的模式進行，每一時期都以性

為滿足一切行為的動力（轉引自王柏森，2009）。盧俊宏、卓國雄、陳龍弘（2005）指出，人的行為受到本能的支配，特別是性本能，它和人類需求有關，因此只要有性方面的驅力，及趨使人產生性行為，當此本能釋放受挫時就會引起攻擊驅力。

（二）行為論(behavior theory)

行為論主要是由美國心理學家約翰·華生(John B, Watson)在20世紀初所提出的。藉由刺激反應的連結以及制約學習歷程中的增強、次增強、消弱以及類化等原理，用以解釋人類動機來自學習，並藉著學習歷程使動機隨著個體成長而越趨分化與複雜，稱為動機行為論(behavior theory of motivation)(盧俊宏、卓國雄、陳龍弘，2005)。

（三）驅力理論(drive theory)

Hull(1943)認為驅力會煽動有機體採取行動去抵消這些基本需求所引起的緊張或焦慮（轉引自許樹淵，2000）。所以驅力基本上具有動機的特性或需求狀態的屬性，它源自於有機體生理上的不平衡，而促使其採取行動以保持平衡狀態，直到調節產生，消除這種緊張為止。

（四）需求層次理論(need hierarchy theory)



圖2.1 需求層次理論

Maslow(1954)對於人類的動機持一種整體的看法，他認為人類的各種動機彼此之間皆有互相緊密連結的狀況，並強調人類的行為係由需求所引起，而需求又有高低之分，當較低階層的需求被滿足後，另一個階層的需求便隨之而生（轉引自張春興、楊國樞，1992）。

（五）認知理論(cognition theory)

張春興（1991）指出學習動機認知論學者認為，學習動機乃世界於環境（刺激）與個人行為（反應）之間的一個中介歷程。也就是說學習動機，是學習者本身學習事務的一種看法，並因此種看法而產生求知的需求。張佩娟（2003）指出此理論是對本能論及驅力理論等傳統理論之缺點加以修正，認知論者將人類視為具有生物性需求及社會心理需求的知性有機體，人類為了滿足自身的需求，需運用其生理和心靈的才能，並配合個體的活動，方能使個體遇見或期望此一行為的最終目的，因此人類具有目標導向的特性。

2.1.3 參與動機相關研究

休閒運動的參與動機因各學者專家的研究對象以及研究領域的不同而有多樣的詮釋，以下就各專家學者對參與動機做概略的敘述：

表 2.1 參與動機相關研究

提出者	時間	研究對象	參與動機分類
林世哲	1993	台北地區的慢速壘球運動參與者	(一) 成就追求 (二) 知性追求 (三) 體能發揮 (四) 刺激避免 (五) 社會需求
何台棟	1995	桃園地區的慢速壘球運動參與者	(一) 自我追求 (二) 知性追求 (三) 生活調適 (四) 成就追求 (五) 社會性需求
吳科驊	2006	登山健行者	(一) 社交性 (二) 健康管理 (三) 健康體適能 (四) 壓力釋放

龔俊旭	2005	桌球俱樂部會員	<ul style="list-style-type: none"> (一) 身心健康需求 (二) 社會需求 (三) 成就需求 (四) 知性需求
林衢良	2007	撞球參與者	<ul style="list-style-type: none"> (一) 運動體能 (二) 場地舒適 (三) 消費便利 (四) 紓解壓力 (五) 社交活動 (六) 自我實現
鍾志強	2006	大學生	<ul style="list-style-type: none"> (一) 充實生活 (二) 社會需求 (三) 心理需求 (四) 健康體能

資料來源：本研究整理

綜合以上有關運動參與動機的相關文獻，依據國內外學者對

運動動機的相關研究，盧俊宏(1996)將其歸納出以下五點：

(一) 運動本身是良好社交場所，在運動情境內可以得到友誼和社會性交往等交際機會。

(二) 由於運動並非工作或嚴肅活動，藉由運動轉換情緒、調整情緒、補償、舒洩及放鬆等作用，是參與動機另一重要動機。

(三) 健康及體適能需求是所有運動參與者肯定的事實，更是一項重要的來源。

(四) 對於所有運動參加者來說，不管是運動員或非運動員，運動帶給他們的快樂、放鬆及興奮等感覺是非常重要的動機來源。

(五) 運動場合可讓不同的人展示其體能技巧，讓參與者表現技術體能，具有滿足追求成就、自信等需求作用。

本研究將這些促使運動參與者參與運動行為的意念、內在需求與欲望等原因，將網球運動參與者的參與動機分為「充實生活」、「社會需求」、「心理需求」及「健康體能」四構面來討論。

2.2 家庭支持

2.2.1 社會支持與家庭支持意義與內涵

社會支持是指個體透過與其他入或之間的互動，獲得家人、同儕、其他重要他人，在實質與情緒上的幫助(黃俊勳，2001)。其中的家庭更因其為初級福利團體，相對於次級團體更具親密性、全面性與獨特性(吳寧遠，2000；江奇雲，2003)，因此，家庭不但成為最親密的組織，同時也是最基本、最難被取代的支持來源(周月清，2001)。而本文對於家庭支持的理論大多從社

會支持的定義而來。

所謂的社會支持就是使個體相信他是被愛的、被尊重的，且屬於相互溝通網絡中的一份子（Cobb，1976）。Cobb（1982）將社會支持分為三種支持，即情緒支持（emotionalsupport）、自尊支持（esteem support），以及社會網絡的支持（social network support）。基於以上三點，他認為社會支持是提供訊息、使個體感到：（1）他被關愛；（2）他被尊重，並且是有價值的；（3）他屬於一個社會網絡。

家庭活動是社會活動的一環，故社會支持的觀點亦適用在家庭支持的論點上。依據社會支持的觀點本研究認為家庭支持是使個體感到：（1）他被關愛；（2）他被尊重，並且是有價值的；（3）他屬於一個家庭網絡

2.2.2 社會支持與家庭支持的理論

社會支持的理論基礎主要來自於緩衝理論(buffer theory)、依附理論(attachment theory)，以及交換理論(exchange theory)，茲說明如下：

（一）緩衝理論

Antonovskyetal 認為社會支持可以保護個人免於受高壓力環境的傷害，作用如同保護人在生活壓力中的緩衝器，可提供認知引導及因應壓力所需要的訊息及資源（蔡嘉慧，1998；熊英君，2007；劉美華，1996）。House（1981）更進一步說明社會支持擁有直接效應（direct effect）和緩衝效應（buffering effect）兩大效應；直接效應又稱為主要效應，表示社會支持能減少壓力、增進身心健康及幸福感，因為它能滿足人們對安全感、社會接觸、認

可、歸屬感等重要需求；緩衝效應又稱為干擾效應，指可能間接對身心健康及生活適應產生正面效應（林鈺琴、蕭淑月，2005）。

（二）依附理論

Bowlby 主張嬰兒與特定對象(通常是母親)之間所形成的強烈且持久的情感連結(affectional bond)，再透過與依附對象的持續互動後，逐漸形成對外在的世界、依附對象及以自我的內在運作模式 (internal working-model)。而該模式包含了兩部分，一為對依附對象的判斷（依附對象是否會對自己的尋求支持及保護的訊息有所反應）；一為對自我的判斷（自己是否能獲得依附對象有所助益的反應）。而兒童期有安全的依附是日後建立社會支持關係的基礎。（陳斐虹，1996）

（三）社會交換論

社會交換論主張人與人之間的互動乃是為一種交換的理性行為，是為了進行報酬或懲罰的交換。交換的東西並不一定是能看得見的物品，其他看不見的聲望、喜愛、友誼、認同等也同樣可以作為交換的對象。因此，在互惠為原則的前提下，彼此之間的關係可以是經濟層面的物品與服務，亦可為心理層面的感情、尊重、資訊... 等。（林玉禎，1996）。

如前所述，家庭活動是社會活動的一環，故社會支持的理論亦適用在家庭支持的理論上。

2.2.3 家庭支持相關研究

家庭支持與社會支持類型息息相關且密不可分，如 Dean 與 Lin（1977）、Thoits（1982）、張苙雲（1986）等學者均把支持分為以下兩類：一為情感性支持（emotional support），也就是對被

支持者表示愛、關懷、同情，以及了解等；一為工具性支持（instrumental support），亦即對被支持者提供行動、物質或其他協助。一般而言，可概分如下：

表 2.2 家庭支持相關研究

學者	時間	家庭支持分類
李欣瑩 Jocobson	2001 1986	(一) 情感性支持 (emotional support) (二) 訊息性支持 (cognitive support) (三) 實質性支持 (material support)
Gottlieb	1983	(一) 實質支持 (tangible support) (二) 服務支持 (service support) (三) 情感支持 (emotional support) (四) 認知指導 (cognition guidance) 和陪伴支持 (companion)
McWilliam Scott	2002	(一) 資訊支持 (informational support) (二) 情感支持 (emotional support) (三) 物質支持 (material support)。

資料來源：本研究整理

綜合以上之相關研究，本研究依據家庭支持的特性與類型歸納出三種支持以符合家庭支持之特性情感性支持、訊息性支持及實質性支持三大類。情感性支持意即指對家人表示愛、關懷與了解等，使其情緒獲得安慰與鼓勵。訊息性支持是指提供意見給家人，例如給予建議、忠告。實質性支持是指提供家人生活中的實際幫助，如提供金錢資助、幫忙作家事、代替他人處理困難等具

體協助。

2.3 休閒阻礙

2.3.1 休閒阻礙定義

「阻礙」(constraints) 被譯為障礙、阻礙、障壁、阻止、妨礙、柵欄等,乃是由於身體或心理上的特性,限制了個人或人群自由移動或交往,可進一步引伸為在環境、個人及心理因素等阻礙之意涵,而在進行休閒運動時所受到的阻礙便是「休閒阻礙」。學者專家對休閒阻礙的定義不盡相同,茲概述如下:

徐育宏(2005)認為休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉悅能力的種種因素,也就是休閒行為過程中,任何阻止或限制個人參與休閒活動行為的頻率、持續性、類型及參與品質的因素統稱為休閒阻礙。

張少熙(1994)認為休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素。

陳藝文(2000)也認為休閒阻礙是抑制或中斷個體參與休閒活動的種種因素,使得個體有意、無意中斷參與一項休閒活動。

蔡益成(2009)認為休閒阻礙是指在休閒行為的過程中,任何阻止或限制中斷參與休閒運動的因素。

黃景耀(2009)將休閒阻礙定義為:指抑制或中斷參與休閒活動的種種因素,使得人們不論原本無意有意、或中斷參與一項休閒活動。

Jackson(1988)指出,休閒阻礙是不去從事某些特定行為的理由,這些阻礙的因素包括抑制休閒活動的偏好、妨礙參與新的休

閒活動及降低休閒需求的因素等。

Crawford & Godbey(1987)則將休閒阻礙定義為個人參與休閒活動時，可能受某些因素的支配或干擾，這些因素可能導致個體不願意參與休閒活動、中斷休閒活動、或使得個體無法獲得休閒滿足感，這些因素統稱為休閒阻礙。

綜合上述各學者觀點，「休閒阻礙」可定義為個體欲選擇參與某項休閒活動時，可能受到某些內在或外在因素的限制、干擾等影響，導致個體減少參與慾望，或降低參與次數及時間，甚至停止參與該項休閒活動的種種原因，使得個體無法從參與活動中獲得休閒滿足感(鄭美珍，2013)。也就是當個人受到各種干擾的因素，使得個體無法參與該項活動時，或者是減低其參加休閒活動頻率或次數均被視為休閒阻礙。

2.3.2 休閒阻礙理論

休閒學者 Kelly(1992)認為考慮休閒時，若不談阻礙就毫無意義可言，因為自由與愉悅都是相對而非絕對的，所以了解休閒阻礙才能使我們更進一步了解休閒(林雅文，2008)。因此，許多國外休閒研究學者為了使休閒阻礙因素能有更清楚、明白的區別，而將休閒之阻礙加以分門別類，並整理如下：

- (一) Henderson, Stalnaker & Taylor(1988)將休閒阻礙分類：(1)中介性阻礙因素：當休閒偏好已形成，影響休閒參與的因素，如金錢、時間、友伴、氣候、交通等。(2)前置性阻礙因素：影響休閒偏好形成的因素，如性別、角色、情緒、需求等。
- (二) Francken & Van(1981)也將休閒阻礙因素分類為「內在阻礙」及「外在阻礙」，內在阻礙指的是：個人的生理狀況、知識

以及興趣、喜好等；外在阻礙則有：金錢問題、缺乏時間、距離因素、資源設施缺乏之影響等阻礙。

(三) McGuire, Dottavio & O'Leary(1986)以從事休閒活動其參與的程度與是否持續參與的觀點來將休閒的阻礙加以分類為「限制性阻礙(Limiters)」與「禁止性阻礙(prohibitors)」兩種類別；限制性阻礙：僅會影響參與程度的深淺，但不會使想參與休閒的人完全停止參與。禁止性阻礙：會使想從事休閒的人完全停止參與。

(四) Alexandris, Tsorbatzoudis, & Grouios, George (2002)將休閒阻礙分為七個層面，(1) 個人心理：擔心造成疲倦、受傷、健康問題、不適合參加、沒有信心。(2) 時間：工作太忙、家庭責任、社會責任、影響生活起居、沒有時間。(3) 缺乏知識：不知道去哪參加、無人教導、不知道去哪學習、專業技能不足。(4) 設施：設施過於擁擠、設施不適合、不喜歡提供的活動、設施品質不良。(5) 可及性：交通時間太長、住家附近缺乏機會、沒有交通工具、無法負擔費用。(6) 同伴：同伴沒時間、沒人陪同參與、同伴不喜歡參加。(7) 興趣：沒有興趣、同伴不喜歡、不喜歡社交場合。

本研究是採用 Crawford 與 Godbey(1987)歸納統整各類休閒阻礙的研究，發展休閒阻礙模式，將阻礙個體休閒參與的影響因素分別歸納為以下三類：第一類阻礙層級為「個人內在的阻礙」，即個人的生理狀況、休閒動機、知覺休閒重要性的程度、需求的滿足、壓力狀況、個人能力、知識興趣以及對休閒活動之便利性評估、參與經驗等。包括個人實質的狀態和特質互相影響休閒的

選擇，與其所選擇和參與間的干擾，克服個體內在阻礙後到達下一個層級的阻礙。第二類阻礙層級為「人際間的阻礙」，是指個體因沒有適當或足夠的休閒參與伙伴而影響其休閒喜好與參與。其最初解釋為人與人之間互相影響的結果或關於個人的特徵，最後人際間的阻礙被克服後，個人則開始面對最後一個層級的阻礙。第三類阻礙層級為「結構性的阻礙」，是指影響個體休閒喜好或參與的外在因素，如休閒資源、設備、時間、金錢及休閒機會等，其為休閒選擇與參與的干擾因素。

2.3.3 休閒阻礙相關研究

從許多學者的研究中可得知，在個體進行休閒運動時所遇到的阻礙因素有很多，如個人喜好、時間、經濟收入、資源設備、交通問題...等，可整理如下：

表 2.3 休閒阻礙相關研究

提出者	時間	研究對象	休閒阻礙分類
楊瑞蓮	1976	大專院校 學生	依序為： (一) 功課繁重沒有時間 (二) 場地設備器材不全 (三) 休閒運動花費昂貴負擔不起 (四) 家庭環境影響 (五) 離家太遠 (六) 家人不諒解

			<p>(七) 兼職</p> <p>(八) 異性朋友的影響</p> <p>(九) 缺乏專業人員指導</p> <p>(十) 缺乏同伴朋友</p> <p>(十一) 社團紀律太嚴</p> <p>(十二) 活動人數太多</p> <p>(十三) 不好意思參加</p>
許義雄	1992	參與休閒運動青年	<p>依序為：</p> <p>(一) 興趣</p> <p>(二) 時間</p> <p>(三) 個性</p> <p>(四) 同伴</p> <p>(五) 經費</p>
林木俊	1994	參與桃園縣立體育館舉辦活動之民眾	<p>依序為：</p> <p>(一) 時間或時段的安排</p> <p>(二) 交通和距離過遠</p> <p>(三) 活動或節目內容</p> <p>(四) 場地設施</p> <p>(五) 管理與維護良好與否</p> <p>※此五項皆為外在因素，可見外在因素對民眾參與體育性活動影響甚鉅。</p>

李國華	1994	於台南師 範學院暑 期進修的 國小教師	(一) 工作、家務太忙 (二) 沒有同伴，缺乏指導 (三) 場地、設備不足 (四) 體力不足
陳德海	1996	南區專科 學校學生	依序為： (一) 興趣 (二) 時間 (三) 同伴 (四) 經費 (五) 場地器材設備 (六) 技巧 (七) 體力及健康情形 (八) 指導人員 (九) 個性 (十) 交通工具 (十一) 資訊
沈易利	1995 1999	中部地區 勞工	※1995 依序為： (一) 時間 (二) 友伴 (三) 場地與活動機會 ※1999 依序為： (一) 時間 (二) 休閒運動的硬體環境

			(三) 友伴 (四) 費用負擔 (五) 交通 ※從其連續二次但間隔四年的研究發現，雖然時間因素為主要影響因素，但休閒運動場地因素則較友伴所造成的阻礙高，可見在不同的年代中休閒阻礙上的外在因素是有所變化的。
陳麗華	1991	台北市 女大學生	(一) 時間 (二) 同伴 (三) 場地設備 (四) 金錢 (五) 指導人員

資料來源：本研究整理

由以上各學者研究結果得知，參與休閒運動時經常會受到許多阻礙，休閒阻礙會影響個人的休閒參與，包含個人內在因素與環境外在因素。不同性別、年齡、對於阻礙的感受也可能會不同，不同的背景變項對休閒阻礙亦會產生不同的影響。

本研究根據 Crawford and Godbey(1987)以家庭休閒阻礙為探討主題，研究家庭成員與夫婦共同參與活動及家庭生活週期特性所遭受之休閒阻礙。將阻礙分為三種型態:1.個人內在阻礙：如壓

力、憂鬱、焦慮、信仰、參考團體的休閒態度、知覺個人能力、對適當休閒活動的主觀評價等。2.人際間的阻礙：沒有合適或足夠的休閒參與伙伴。3.結構性阻礙：如季節、氣候、休閒資源、設備、時間、金錢及休閒機會、交通問題等。藉由這三個構面來探討休閒網球運動參與者的休閒阻礙情況。

2.4 休閒效益

2.4.1 休閒效益定義

效益 (benefits) 被認為是一種好處，當個人、團體、社會、經濟、實質環境與其他情境有所改善的狀態 (葉怡屏，2007)。因此，評估休閒效益最重要的是去評估休閒活動是否能夠幫助它們達成目標，而非以一種客觀的態度去評估達成目標的過程 (Wankel, Berger, 1991)。

張少熙 (2003) 便認為休閒運動效益係指個人在自由時間狀態下，從事體能性的活動或運動，藉以改善其身心狀態，滿足個體需求的內容。

余嬪 (1998) 認為休閒活動除了可以加強人的文明意識與道德修養、有效的調節人的情緒狀態、提高人體適應環境的能力和身體基本活動能力並且可以發展良好的心理品質。

陳定雄 (1990) 認為休閒運動的功能甚多，休閒運動之目的包括身體健康、促進發育調劑身心、提昇工作效率、競技謀生 (職業運動) 復健工作，功能則涵蓋活動、心理、學習、社會功能、社會制度、治療等層面。

黃堅厚 (1999) 指出休閒運動可以協助放鬆身心、獲得工作之

外的滿足、擴展生活經驗、增進個人身心的發展。

高俊雄(1995)認為，所謂的休閒效益(Leisure Benefits)是指在參與休閒遊憩的過程中，使參與者個人改善身心狀態，或滿足個人需求的現象。

2.4.2 休閒效益理論

彭淑美(1993)強調在生活的忙碌及工作壓力造成生理與心理的過度負擔，導致健康的品質受威脅的窘況下，唯有保持身體的運動功能，才是追求高度生命熱能的原動力。因此，休閒運動是人們不可或缺的重要活動，除了可在工作閒暇之餘自由選擇與從事，更能使人們從中獲得愉快、滿足、調和情感與促進健康，並增加生活經驗(許雅琛，1992)。而學者對休閒效益分類如下：

(一)張少熙(2003)認為休閒效益有三種形式，即改善情境、維持情境需求以及獲得心理滿足：(1)改善目前情境：休閒經驗可為個人帶來許多效益。如身心獲得健康、藉由體能性活動改善心肺能力、情感抒發、壓力解除、從大自然中學習認識環境、增進人際互動、提昇休閒技能、並獲得較佳的社會適應經驗以及自我發展等。(2)維持情境需求：維持透過休閒改善後的情境，避免不好的情境發生。如維持友誼、健康、穩定社群；避免不好的社會問題發生，如青少年犯罪問題或觀光等其它事情對實質環境所造成的衝擊。(3)獲得心理滿足：獲得一種特殊的心理滿足經驗。如美好的技能檢定、活動結束後感覺良好或心理壓力獲得釋放等的有關經驗。這種情境僅僅對於個人而言，並非包含團體或實質環境。

(二)涂淑芬(1996)指出成人參與休閒活動有以下益處：(1)生理

效益：藉由適度休閒運動參與的過程，例如：跑步、游泳、打網球及有氧運動等，可以改善身體狀況，保持健康與體適能，進而提升生命品質。(2)社交效益：參與休閒之際，能結交志同道合的朋友，培養珍貴友誼，並與家人相處，分享樂趣，發揮社交潤滑劑的功效。(3)放鬆效益：藉由休閒活動的參與，可以減輕心理壓力、解除憂慮、恢復精力，使參與者達到放鬆的目的，保持個人身、心及精神各方面的平衡發展。(4)教育效益：參與休閒活動能從中學習到新的事物，滿足個人的求知慾、創作慾，並能提高個人的知識領域，藉此達到教育效益。(5)心理效益：每個人都有被肯定、認同的慾望，藉由休閒活動的參與，參與者有角色轉變的機會，或藉由各種技藝不斷改進的經驗中獲得成就感，從中獲得有形或無形被肯定及被認同的機會；此外，休閒遊憩能協助參與者在遭受劇變後做適度的緩衝及恢復心態的調適。(6)美學效益：美學效益是一個容易被忽略且難得受激賞的利益。參與者在休閒活動中，藉由從事藝術、音樂、舞蹈及自然景象中獲得心靈、情感及靈性的充實與滿足。

(三)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：(1)滿足生理需求：透過休閒娛樂來解放工作勞苦之疲累、紓解壓力與心理緊張。(2)滿足心理需求：豐富生活內容，促進個人知識、能力、品味及道德水準的成長，同時提升人的素質和生產力。(3)提昇生活品質：欣賞真善美、肯定自我能力、實踐自我理想。（引自郭進財，2010）

(四)洪煌佳（2002）將休閒效益歸納為生理效益、心理效益與社

交效益，分述如下：(1)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餘的體力等。(2)心理效益：包括舒解壓力、放鬆心情、創造性思考、發洩情緒、舒暢身心、獲得成就感、心情愉快、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、啟發心思與智慧等。(3)社交效益：包括了解周遭事物、促進和諧關係、結交朋友、體諒別人、了解同伴感受並與同伴分享想法、和同伴之間相處得更親近、得到同伴的支持與信賴、支持同伴的想法、信任同伴等效益。

2.4.3 休閒效益相關研究

休閒效益是指參與休閒活動者在參與網球休閒活動過程中與活動後，經由個人主觀感受的經驗評價，能幫助個人達成改善身心狀況的目標或對社會產生正向的影響，稱之為休閒效益。換言之，休閒效益是個人在參與活動過程中所獲得的體驗，此體驗對個人或社會能產生有益的影響，而人們參與休閒活動是為了獲得休閒效益。相關研究如下：

表2.4休閒效益相關研究

提出者	時間	研究對象	休閒效益分類
陳中雲	2001	臺北縣 國小教師	以「心理效益」最高，而以「教育效益」的感受最低。同時在不同性別、年資、年齡、教育程度、婚姻狀況的教師，休閒效益感受並無差異，而不同職務及任教類別之教師在休閒效益感受有顯著的差異存在。
黃煥業	1997	大學運動員	最常感受的休閒利益依序為：紓解課業壓力、放鬆心情、維持健康體能、可以結交新朋友、可以調整課業壓力。
吳永發	2006	路跑運動 參與者	(一) 不同背景變項的受試者在持續涉入、休閒效益與幸福感上有顯著差異存在 (二) 持續涉入與休閒效益之間有典型相關存

			在，且有二個典型相關係數達到顯著水準 (三) 持續涉入與休閒效益能有預測幸福感，其中以「社交效益」的預測力最佳。
王敏華	2005	420位富陽公園的使用者	以「生理效益」最高，依次為「心理效益」、「社交效益」，以「自我實現效益」最低。

資料來源：本研究整理

歸納出綜合以上相關文獻，可得知休閒效益是個體在參與活動後的主觀感受，每個人所感受到的效益會隨著個人背景不同及參與活動的不同而有差異。本研究中之休閒效益，是指網球運動參與者，在參與運動過程中及參與後的經驗及個人主觀感受，可以幫助運動參與者改善身心狀況、滿足心理需求，達到自我實現，並於運動過程中增進社交需求，建立良好人際關係的效益，分為「充實生活效益」、「社會效益」、「心理效益」、「健康體能效益」四個構面。

2.5 研究假設

針對本研究所提出的各項問題以及綜合本章節之文獻探討，提出下列研究假設：

- 一、徐新勝(2006)以衝浪活動參與者所做的研究發現，參與者的休閒動機與休閒效益之間有正相關的關係。而張治文(2006)針對六龜鄉荖濃溪泛舟遊客所做的研究發現，泛舟遊客之休閒參與動機與休閒效益之間亦是正相關的關係。謝宗霖(2012)探討台南市自行車騎士從事休閒活動參與動機與休閒效益之研究，結果發現自行車騎士參與動機與休閒效益之間有非常顯著的正相關存在，表示從事休閒活動參與動機愈高則所呈現的休閒效益程度也愈高。綜合上述文獻探討提出假說一：網球休閒活動參與者的參與動機對休閒效益有正向影響。
- 二、盧俊宏、余雅琦(2007)大專運動員壓力知覺、社會支持與身心倦怠的關係研究，結果顯示：大專運動員知覺教練的社會支持與身心倦怠呈顯著的負相關，也就是社會支持愈高，休閒效益感受度愈高；王明月、楊欽城、許吉越(2010)柔道選手社會支持、流暢體驗與幸福感相關之研究，結果顯示柔道選手社會支持與流暢體驗之間關係密切，選手所感受到的社會支持會反映出對柔道技術的流暢體驗的觀感，而社會支持中的友伴支持及流暢體驗中的勝任感和專注力對幸福感具有正向的影響。根據上述文獻探討提出假說二：在家庭支持是社會支持一環的前提下，家庭支持對休閒效益有正向影響。
- 三、沈進成、趙家民、張義立、曾慈慧(2007)志工認真性休閒涉入、阻礙、效益與承諾影響關係之研究—以福智教育園區為例，結果顯示休閒阻礙對休閒效益有顯著的負向影響關

係。趙元芝(2008)國中學生網路休閒行為、休閒阻礙與休閒效益之研究—以台中縣清水中學生為例，結果顯示個人阻礙、人際阻礙及結構阻礙對休閒效益皆呈現負相關。張珈瑛、陳建廷(2013)樂齡族群運動休閒動機、休閒阻礙與休閒效益關係之研究，結果顯示休閒阻礙中的個人內在因素、人際關係因素、結構性因素與休閒效益有負相關。根據上述文獻探討提出假說三：休閒阻礙對休閒效益有負向影響。故本研究假說如下：

假說 1：參與動機對休閒效益有正向影響。

假說 2：家庭支持對休閒效益有正向影響。

假說 3：休閒阻礙對休閒效益有負向影響。

第三章 研究設計

依前述研究目的與文獻探討，本章第一節說明研究假設；第二節為研究架構；第三節研究對象與內容；第四節進行問卷設計；第五節說明資料分析方法；第六節預試信效度檢定。

3.1 研究假設

本研究旨在瞭解休閒網球活動參與者的參與動機、家庭支持、休閒阻礙與休閒效益之間的關係，提出研究假說如下：

假說 1：參與動機對休閒效益有正向影響。

假說 2：家庭支持對休閒效益有正向影響。

假說 3：休閒阻礙對休閒效益有負向影響。

3.2 研究架構

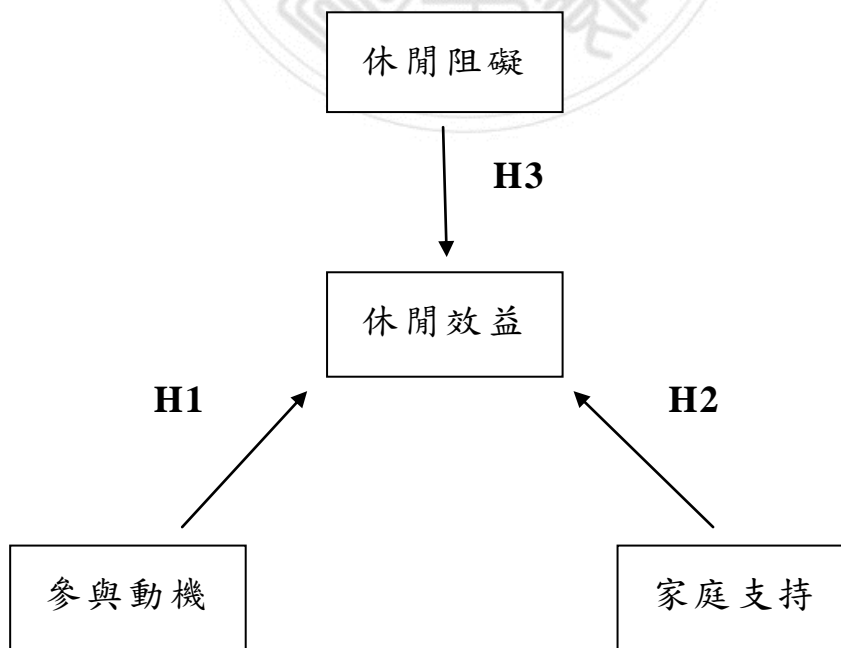


圖 3.1 研究假設架構圖

3.3 研究對象與內容

本研究是以全國休閒網球參與者為研究對象，隨機抽樣地區以台中中興網球場、雲林斗六市立網球場、嘉義市立網球場及台南大林網球場等為主，並擴及全台灣各縣市。目的是探討休閒運動的參與動機、家庭支持、休閒阻礙與休閒效益之間的關係。以量化的方式進行以下的分析：觀念性模型、研究假設、研究變數的操作型定義、問項衡量與問卷設計、抽樣設計、資料分析等方法。

3.4 問卷設計

本研究採用問卷調查法，並以便利抽樣及雪球抽樣的方式進行資料的收集。參考文獻量表後編製成預視問卷初稿，然後經由三位專家(三位運動休閒領域的博士教師)審核編修後完成預視問卷。量表初步編製完成後，發放預試問卷，共回收預試問卷有效問卷 86 份，透過信效度分析後並修正成正式問卷。本研究共有四個研究變項，加上基本資料，問卷共可分為五個部分。問卷設計以李克特(likert scale)五點尺度為主，「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」分別給予 1、2、3、4、5 的分數，而問卷中若有反向問題時，則給予反向計分。四大部分內容分述如下：

3.4.1 參與動機

以「大學生休閒運動動機」(鍾志強, 2006)所建構之運動動機量表為基礎，並經由專家問卷審查修正。此量表主要是測量個人在運動情境中的參與動機特質；1~9 題測量「充實生活取向」；10~14 是測量「社會取向」；15~17 是測量「心理需求取向」；

18~21 是測量「健康體能取向」。問卷計分上採用 Likert 五點尺度量表，選項由「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，依序給予 1、2、3、4、5 分。如表 3.1 所示。

表 3.1 參與動機量表

構面	題 項	題項來源
充實生活	1.為了從運動中建立自己的信心	鍾志強 (2006)
	2.因為運動可以讓我擁有充實的生活	
	3.為了展現自己的運動技能	
	4.因為對運動有興趣	
	5.運動可以提供自我挑戰的機會	
	6.為了增進運動技術	
	7.為了享受運動的愉悅	
	8.從運動中可以獲得成就感	
	9.為了調劑枯燥的生活	
社會需求	10.因為有同伴邀約	
	11.將運動視為社交活動	
	12.為了培養團隊合作觀念	
	13.出自親友的鼓勵	
	14.跟隨潮流	
心理需求	15.為了忘記不愉快的事	
	16.為了舒解壓力	
	17.為了放鬆心情	

健康 體能	18.增進自己身體健康	
	19.維持優美的身材	
	20.為了要讓自己養成運動習慣	
	21.為了活動筋骨流流汗	

3.4.2 家庭支持

主要參考古志銘、林宏恩、陳文貞(2010)「大學院校生運動社會支持量表之編製」，再依本研究之需要加以修改成問卷，經專家學者同意後修訂，共 15 個問項；其中 1、2、3、4、5 題為「資訊支持」；6、7、8、9、10 題為「實質支持」11、12、13、14、15 題為「情感支持」。以李克特五點量尺衡量；其中 1 代表非常不同意，5 代表非常同意。詳如表 3.2 所示。

表 3.2 家庭支持量表

構面	題 項	題項來源
資訊 支持	1.與我討論有關網球運動的相關事務	古志銘 林宏恩 陳文貞 (2010)
	2.給予我網球運動上的建議	
	3.教導我網球運動中所需的技巧	
	4.促使我形成個人的網球運動目標	
	5.提供我網球運動的資訊	
實質 支持	6.提供經濟贊助使我從事網球運動	
	7.遇到困難時給予我實質上的幫助	
	8.提供我解決問題的經驗	
	9.相信我有能力可以突破難關	

	10.會陪同我去運動	
情感 支持	11.鼓勵我參與網球運動	
	12.跟我一同面對遇到的瓶頸	
	13.遇到挫折時給予我安慰	
	14.會真誠的關心我打網球的狀況	
	15.會稱讚我的網球運動表現	

3.4.3 休閒阻礙

主要參考鄭美珍 (2013)和鍾偉志(2006)之三個構面作為量表發展之基礎，再依本研究之需要加以修改成問卷，經專家學者同意後修訂，共 24 個問項；其中 1、2、3、4、5、6、7、8 題為「個人阻礙」；9、10、11、12、13、14、15 題為「人際阻礙」16、17、18、19、20、21、22、23、24、25 題為「結構阻礙」。以李克特五點量尺衡量；其中 1 代表非常不同意，5 代表非常同意。

表 3.3 休閒阻礙量表

構面	題 項	題項來源
個人 內在 阻礙	1.體能狀況(如感冒、身體不適等)	鄭美珍 (2013) 鍾偉志 (2006)
	2.因為欠缺網球活動所需要的多樣技能	
	3.由於工作或家務關係	
	4.因為無法從網球活動中獲得成就感	
	5.因為我缺乏空閒時間來從事網球活動	

	6.因為我還有其他更重要的事情要做(如加班、出差等)	
	7.因為工作壓力太重，使我沒有多餘的精力參與	
	8.因為參與網球活動需要費用較高(如球具配備、場地費等)	
人際 阻礙	9.缺少適合的球伴一起參加網球活動	
	10.原本的球友不常參與	
	11.家人或朋友覺得網球活動並不適合我	
	12.因同伴之間互動氣氛不佳	
	13.因為認識的人太忙，無法一同與我參與這項網球活動	
	14.因為沒有人邀約我一同去參與這項網球活動	
	15.因為同伴對網球活動缺乏興趣	
結構 阻礙	16.因為缺乏可代步的交通工具	
	17.因為想參與的網球活動地點停車不方便	
	18.因為想參與的網球活動場館距離太遠	
	19.因為想參與的網球活動環境複雜，讓我沒有安全感	
	20.因為網球場設施維護不全	
	21.因為天候與氣溫不適合	
	22.因為體育場館的服務人員態度不好	

	23.因為網球場地太擁擠(等待者太多或場地數少)	
	24.因為網球場安全設施，讓我有安全疑慮	
	25.因為網球場醫務環境，讓我有安全疑慮	

3.4.4 休閒效益

主要參考馬蘇惠 (2011)和林呈樺(2012)之四個構面作為量表發展之基礎，再依本研究之需要加以修改成問卷，經專家學者同意後修訂，共 21 個問項；其中 1~9 題為「充實生活」；10~14 題為「社會需求」15~17 題為「心理需求」18~21 題為「健康體能」。以李克特五點量尺衡量；其中 1 代表非常不同意，5 代表非常同意。

表 3.4 休閒效益量表

構面	題 項	題項來源
充實生活	1.增加了我的自信心	馬蘇惠 (2011) 林呈樺 (2012)
	2.使我精神更好	
	3.可證明自己運動能力比別人強	
	4.讓我對運動感興趣	
	5.讓我有自我挑戰的機會	
	6.可讓我發揮自己的運動才能	
	7.使我心情愉快	
	8.使我獲得自我肯定	

	9.可以增添生活樂趣	
社會 需求	10.可以增加好友的聚會機會	
	11.可以拓展社交圈、結交新朋友	
	12.可以增加團隊的凝聚力	
	13.可以得到親朋好友的肯定	
	14.可以得到主流運動資訊	
心理 需求	15.可以使我忘記不愉快的事物	
	16.可以消除疲勞、紓解壓力	
	17.可以使我放鬆心情	
健康 體能	18.可以讓我保持身體健康	
	19.讓我身材更好	
	20.讓我個人的體能變好了	
	21.讓我身體更靈活、舒暢	

3.5 資料分析方法

本研究之問卷回收後，先檢視問卷填答情形並剔除無效問卷，以 SPSS 及 AMOS 等套裝軟體進行資料分析，藉由分析實證資料進行研究假設之驗證。本研究所使用的統計方法有：描述性分析、信度與效度分析、因素分析、路徑分析。詳細說明如下：

3.5.1 描述性分析

本研究利用敘述統計分析受訪者的基本資料，對整體資料有初步瞭解。對各變項進行初步簡單的分析，並清楚描述樣本結構。

3.5.2 信度與效度分析

信度分析是檢測問卷衡量的一致性與穩定性。本研究以最受使用者廣泛運用的 Cronbach's α 作為檢測，以檢驗各變項之內部一致性。在李克特量表中最常用的信度分析方法為 Cronbach's α 係數，Guilford(1965)建議，在 0.7 以上者表示「高信度」；0.35~0.7 為可接受信度；0.35 以下表示「低信度」。

3.5.3 驗證性因素分析

驗證性因素分析用來分析題項及因素構面之關係，利用因素負荷量來判斷個別題項與相對因素的關係及其收斂情形。另外，透過構面間相關係數之高低，來區別題項效度。

3.5.4 路徑分析

路徑分析是一種將變項關係以模型化 (modeling) 的方式來進行分析的一種統計技術。它是由一系列的迴歸分析所組成，透過假設性的架構，將不同的方程式加以組合，形成結構化的模式。所謂路徑分析乃是以圖示的方法探討主構面之間以及主構面與副構面之間的相互關係。

3.6 預試信效度檢定

本節將針對「參與動機」、「家庭支持」、「休閒阻礙」、「休閒效益」四部份預試量表進行因素分析，以驗證問卷之基本建構效度。而在問卷施測過程中，發現預試問卷的題項對網球參與者本身作答而言過多，恐會影響答卷者的信效度，故因素負荷量較差之題項，應予以刪除。Cronbach's α 係數是目前社會科學研究中，

最常見的一項判別信度的方式， α 係數若大於 0.7 表示高信度，介於 0.7~0.35 之間表示中信度，而小於 0.35 以下為低信度。

3.6.1 參與動機量表之因素分析（預試）

由表 3.5 可得知在預試中，參與動機量表各問項之因素負荷量、各構面解釋變異量以及 Cronbach's α 值，以下針對四個因素作說明（如表 3.5）：

一、充實生活

此構面由九個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.83；解釋變異量達 44%；因素負荷量皆大於 0.5，故本構面雖有一定的信度，但效度仍有待提升，而考慮到整體問卷題數如果過多，可能造成答卷者不耐而扭曲了信效度，故本研究將因素分析較低者於予刪除；其中以題項「為了從運動中建立自己的信心」(0.51)、「因為運動可以讓我擁有充實的生活」(0.66)、「因為對運動有興趣」(0.64)、「為了調劑枯燥的生活」(0.54)、「為了享受運動的愉悅」(0.64)的因素負荷量較低，故予以刪除。

二、社會需求

此構面由五個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.56；解釋變異量達 37%；因素負荷量除了第 10 題落在 0.3 之外皆大於 0.5，但整體信效度仍有待提升；因考量預試資料樣本數較小，題意設計尚可，加上刪題題項不多，在不影響構面的情況下，仍先保留，待正式問卷資料分析後再予以確認。

三、心理需求

此構面由三個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.73，解釋變異量達 70%；因素負荷量皆大於 0.5，故本構面具有一定的信效度；故予以保留。

四、健康體能

此構面由四個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.78；解釋變異量達 65%；因素負荷量皆大於 0.7，故本構面具有一定的信效度；故予以保留。

表 3.5 參與動機各構面因素分析表(預試)

構面	問 項	因素 負荷量	特徵值	解釋變 異量%	Cronbach's α
充實生活	1.為了從運動中建立自己的信心	0.51	4.01	44.65	0.83
	2.因為運動可以讓我擁有充實的生活	0.66			
	3.為了展現自己的運動技能	0.73			
	4.因為對運動有興趣	0.64			
	5.運動可以提供自我挑戰的機會	0.75			
	6.為了增進運動技術	0.72			
	7.為了享受運動的愉悅	0.64			
	8.從運動中可以獲得成就感	0.73			

	9.為了調劑枯燥的生活	0.54			
社會需求	10.因為有同伴邀約	0.31	1.85	37.15	0.56
	11.將運動視為社交活動	0.57			
	12.為了培養團隊合作觀念	0.71			
	13.出自親友的鼓勵	0.67			
	14.跟隨潮流	0.69			
心理需求	15.為了忘記不愉快的事	0.72	2.10	70.02	0.73
	16.為了舒解壓力	0.90			
	17.為了放鬆心情	0.86			
健康體能	18.增進自己身體健康	0.78	2.46	65.31	0.78
	19.維持優美的身材	0.71			
	20.為了要讓自己養成運動習慣	0.89			
	21.為了活動筋骨流流汗	0.82			

資料來源：本研究整理

3.6.2.家庭支持量表之因素分析（預試）

本節將針對家庭支持量表的預試結果進行因素分析以驗證問卷之基本建構效度。以下做說明（如表 3.6）：

此構面由十五個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's α 係數均達 0.83 以上；解釋變異量達 60%；因素負荷量皆大於 0.5，故本構面具有一定的信效度；故予以保留。

表 3.6 家庭支持各構面因素分析表(預試)

構面	問 項	因素 負荷量	特徵值	解釋變 異量%	Cronbach's α
資訊支持	1.與我討論有關網球運動的相關事務	0.73	3.41	68.27	0.88
	2.給予我網球運動上的建議	0.87			
	3.教導我網球運動中所需的技巧	0.82			
	4.促使我形成個人的網球運動目標	0.81			
	5.提供我網球運動的資訊	0.87			
實質支持	6.提供經濟贊助使我從事網球運動	0.70	3.11	62.21	0.83
	7.遇到困難時給予我實質上的幫助	0.87			
	8.提供我解決問題的經驗	0.86			
	9.相信我有能力可以突破難關	0.78			
	10.會陪同我去運動	0.69			
情感支持	11.鼓勵我參與網球運動	0.68	3.50	70.01	0.89
	12.跟我一同面對遇到的瓶頸	0.81			

13.遇到挫折時給予我安慰	0.91			
14.會真誠的關心我打網球的狀況	0.90			
15.會稱讚我的網球運動表現	0.85			

資料來源：本研究整理

3.6.3 休閒阻礙量表之因素分析（預試）

由表 3.7 可得知在預試中，休閒阻礙量表各問項之因素負荷量、各構面解釋變異量以及 Cronbach's α 值。說明(如表 3.7)：

一、個人阻礙

此構面由八個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.80；解釋變異量達 42%；因素負荷量除了第 6 題落在 0.4 之外皆大於 0.5，故本構面具有一定的信效度；其中以題項「體能狀況」(0.51)、「因為欠缺網球活動所需要的多樣技能」(0.63)、「由於工作或家務關係」(0.57)、「因為我還有其他更重要的事情要做」(0.49)的因素負荷量較低，故予以刪除。

二、人際阻礙

此構面由七個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.89；解釋變異量達 62%；因素負荷量皆大於 0.5，故本構面具有一定的信效度；故予以保留。

三、結構阻礙

此構面由十個題項所組成，經分析後，因素內部一致性

Cronbach's α 係數為 0.93；解釋變異量達 62%；因素負荷量皆大於 0.5，故本構面具有一定的信效度；故予以保留。

表 3.7 休閒阻礙各構面因素分析表(預試)

構面	問 項	因 素 負 荷 量	特 徵 值	解 釋 變 異 量 %	Cronbach's α
個人內在阻礙	1.體能狀況(如感冒、身體不適等)	0.51	3.38	42.28	0.80
	2.因為欠缺網球活動所需要的多樣技	0.63			
	3.由於工作或家務關係	0.57			
	4.因為無法從網球活動中獲得成就感	0.74			
	5.因為我缺乏空閒時間來從事網球活動	0.76			
	6.因為我還有其他更重要的事情要做(如加班、出差等)	0.49			
	7.因為工作壓力太重，使我沒有多餘的精力參與	0.72			
	8.因為參與網球活動需要費用較高(如球具配備、場地費等)	0.68			

人際阻礙	9. 缺少適合的球伴一起參加網球活動	0.75	4.36	62.34	0.89
	10. 原本的球友不常參與	0.82			
	11. 家人或朋友覺得網球活動並不適合我	0.73			
	12. 因同伴之間互動氣氛不佳	0.69			
	13. 因為認識的人太忙，無法一同與我參與這項網球活動	0.86			
	14. 因為沒有人邀約我一同去參與這項網球活動	0.83			
	15. 因為同伴對網球活動缺乏興趣	0.80			
結構阻礙	16. 因為缺乏可代步的交通工具	0.69	6.29	62.94	0.93
	17. 因為想參與的網球活動地點停車不方便	0.74			
	18. 因為想參與的網球活動場館距離太遠	0.78			
	19. 因為想參與的網球活動環境複雜，讓我沒有安全感	0.87			

20. 因為網球場設施維護不全	0.87			
21. 因為天候與氣溫不適合	0.68			
22. 因為體育場館的服務人員態度不好	0.86			
23. 因為網球場地太擁擠(等待者太多或場地數少)	0.76			
24. 因為網球場安全設施，讓我有安全疑慮	0.83			
25. 因為網球場醫務環境，讓我有安全疑慮	0.79			

資料來源：本研究整理

3.6.4 休閒效益量表之因素分析（預試）

由表 3.8 可得知在預試中，休閒效益量表各問項之因素負荷量、各構面解釋變異量以及 Cronbach's α 值。以下針對四個因素作說明（如表 3.8）：

一、充實生活

此構面由九個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.88；解釋變異量達 52%；因素負荷量皆大於 0.5，故本構面具有一定的信效度；其中因休閒效益之充實生活題項需與參與動機充實生活題項互相呼應，故題項「增加了我的自信心」（0.75）、「使我精神更好」（0.72）、「讓我對運動感興趣」（0.77）

「使我心情愉快」(0.69)、「可以增添生活樂趣」(0.67)，予以刪除。

二、社會需求

此構面由五個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.70；解釋變異量達 47%；因素負荷量皆大於 0.5，故本構面具有一定的信效度；其中以題項「可以得到親朋好友的肯定」(0.63)、「可以得到主流運動資訊」(0.57) 的因素負荷量較低，故予以刪除。

三、心理需求

此構面由三個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.82；解釋變異量達 75%；因素負荷量皆大於 0.7，故本構面具有一定的信效度；故予以保留。

四、健康體能

此構面由四個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.87；解釋變異量達 73%；因素負荷量皆大於 0.8，故本構面具有一定的信效度；故予以保留。

表 3.8 休閒效益各構面因素分析表 (預試)

構面	問 項	因素 負荷量	特徵值	解釋變 異量%	Cronbach's α
充實生活	1.增加了我的自信心	0.75	4.76	52.92	0.88
	2.使我精神更好	0.72			
	3.可證明自己運動能力比別人強	0.61			

	4.讓我對運動感興趣	0.77			
	5.讓我有自我挑戰的機會	0.77			
	6.可讓我發揮自己的運動才能	0.74			
	7.使我心情愉快	0.69			
	8.使我獲得自我肯定	0.75			
	9.可以增添生活樂趣	0.67			
社會需求	10.可以增加好友的聚會機會	0.65	2.02	47.70	0.70
	11.可以拓展社交圈、結交新朋友	0.83			
	12.可以增加團隊的凝聚力	0.72			
	13.可以得到親朋好友的肯定	0.63			
	14.可以得到主流運動資訊	0.57			
心理需求	15.可以使我忘記不愉快的事物	0.78	2.25	75.19	0.82
	16.可以消除疲勞、紓解壓力	0.91			
	17.可以使我放鬆心情	0.89			

健康體能	18.可以讓我保持身體健康	0.80	2.94	73.51	0.87
	19.讓我身材更好	0.81			
	20.讓我個人的體能變好了	0.90			
	21.讓我身體更靈活、舒暢	0.89			

資料來源：本研究整理



第四章 實證結果與分析

本章將針對樣本進行資料分析，對所得到的結果加以說明，第一節針對有效樣本之背景變項進行基本描述；第二節敘述性統計分析；第三節為正式問卷結果的信效度分析；第四節為測量模式驗證性分析；第五節區別效度檢驗；第六節二階效度檢驗；第七節整體結構模型評鑑。

4.1 人口統計變數分析

本研究針對休閒網球參與者進行問卷調查，扣除填答不完整的問卷，實際回收有效問卷 530 份。

4.1.1 個人背景資料分析

本研究之背景變項包括「性別」、「年齡」、「婚姻狀況」、「教育程度」、「職業」、「每月收入」、「是否曾參加網球代表隊」、「平均多久參與網球活動」、「參加網球活動經驗」、「球具配備之費用」、「參與網球活動同伴人數」、「參與網球活動同伴性質」、「參與運動的時段」、「參與網球活動的類型」等十四項。分析結果如表 4.5 所示，並加以敘述如下：

- 一、性別：受訪樣本的性別分布以男性居多，佔 74%；而女性佔 26%。
- 二、年齡：受訪樣本的年齡分布以 51 歲以上居多，佔 28.5%；其次是 41-50 歲佔 20.4%；再其次 31-40 歲及 20 歲以下分別，佔 18.1%和 17.4%；最後 21-30 歲以下最少，佔 15.7%。
- 三、婚姻狀況：受訪樣本中，已婚者佔 60.8%，未婚佔 38.9%，

其它則佔 0.4%。

- 四、教育程度：受訪樣本的教育程度以大專居多，佔 54.5%；高中職畢業，佔 27.5%，研究所畢業佔 14.3%；其它最少佔 3.6%。
- 五、職業：受訪樣本中，職業以學生最多，約佔 23.2%；教職、公務人員、商、工、農漁牧與自由業分別佔 16.8%、8.7%、12.6%、11.7%、0.6%、13.8%。其它則佔 12.6%。
- 六、每月收入：平均月收入方面則以 15000 元已下者最多，佔 26% 其次為平均月收入 31001~45000 元者與 45001~60000 元者，約佔受訪者 22.1% 與 20.8%；而其它月平均收入在 15001-30000 元、60001-75000 元者與 75001 元以上者，依序分別佔受訪者 12.3%、11.9% 與 7%。
- 七、曾參加網球代表隊：受訪樣本中，未曾參加者佔 57.9%，曾參加者佔 42.1%。
- 八、平均多久參與網球活動：受訪樣本中，以 2-3 天參與網球活動居多，佔 36.6%；其次每天、4-6 天、1 週，分別佔 26.4%、16.8%、11.3%，超過 1 週最少佔 8.9%。
- 九、參加網球活動經驗：受訪樣本中，以 9 年以上經驗的最多，佔 57.7%；其次 3-5 年、6-8 年，分別佔 18.34%、15.7%，2 年以下最少佔 8.9%。
- 十、球具配備之費用：受訪樣本中，以 500 元以下最多，佔 38.5%；其次 501-1000 元、1001 元以上，分別佔 33.6%、27.9%。
- 十一、網球活動同伴人數：受訪樣本中，以 4 人以上最多，佔 82.1%；其次 2 人、1 人及 3 人，分別佔 9.6%、4.3%、4%。
- 十二、參與網球活動同伴性質：受訪樣本中，以與朋友參與活動

最多，佔 71.1%；其次家人、同學，分別佔 14.1%、12.0%；同事及其他最少分別佔 0.9%、0.7%。

十三、參與運動的時段：受訪樣本中，以晚上和下午最多，分別佔 44.1%、40.1%；早上佔 28.6%。

十四、參與網球活動的類型：受訪樣本中，以周一至週五型和無特定型和最多，分別佔 43.2%、40.6%；例假日型佔 16.2%。

表 4.1 基本資料分析表（樣本數：530）

變項	組別	樣本數	百分比%
性別	(1)男	392	74.0
	(2)女	138	26.0
年齡	(1)20 歲以下	92	17.4
	(2)21-30 歲	83	15.7
	(3)31-40 歲	96	18.1
	(4)41-50 歲	108	20.4
	(5)51 歲以上	151	28.5
婚姻狀況	(1)已婚	322	60.8
	(2)未婚	206	38.9
	(3)其他	2	0.4
教育程度	(1) 高中職以下	146	27.5
	(2) 大專	289	54.5
	(3) 研究所以上	76	14.3
	(4) 其他	19	3.6
職業	(1) 學生	123	23.2
	(2) 教職	89	16.8
	(3) 公務人員	46	8.7
	(4) 商	67	12.6
	(5) 工	62	11.7
	(6) 農漁牧	3	0.6
	(7) 自由業	73	13.8
	(8) 其他	67	12.6

每月收入	(1) 15,000 元以下	138	26.0
	(2) 15,001-30,000 元	65	12.3
	(3) 30,001-45,000 元	117	22.1
	(4) 45,001-60,000 元	110	20.8
	(5) 60,001-75,000 元	63	11.9
	(6) 75,001 以上	37	7.0
曾參加網球代表隊	(1) 無	307	57.9
	(2) 有	223	42.1
平均多久參與網球活動	(1) 每天	140	26.4
	(2) 2-3 天	194	36.6
	(3) 4-6 天	89	16.8
	(4) 1 週	60	11.3
	(5) 超過 1 週	47	8.9
參加網球活動經驗	(1) 2 年以下	44	8.3
	(2) 3-5 年	97	18.3
	(3) 6-8 年	83	15.7
	(4) 9 年以上	306	57.7
球具配備之費用 (1 個月)	(1) 500 元以下	204	38.5
	(2) 501-1000 元	178	33.6
	(3) 1001 元以上	148	27.9
網球活動同伴人數	(1) 1 人	23	4.3
	(2) 2 人	51	9.6
	(3) 3 人	21	4.0
	(4) 4 人以上	435	82.1
網球活動同伴性質	(1) 家人	75	14.1
	(2) 朋友	377	71.1
	(3) 同事	50	0.9
	(4) 同學	64	12.0
	(5) 其他	35	0.7
參與運動的時段	(1) 早上	152	28.6
	(2) 下午	213	40.1
	(3) 晚上	234	44.1
參與網球活動的類型	(1) 周一至週五型	229	43.2
	(2) 例假日型	86	16.2
	(3) 無特定型	215	40.6

資料來源：本研究整理

4.2 研究構面敘述性統計分析

針對「參與動機」、「家庭支持」、「休閒阻礙」及「休閒效益」之平均數進行樣本敘述性分析，藉以了解全部樣本在各研究變項上反應情況。平均數可觀察變項之集中情形，本研究以 5 點量表進行計分，平均數 3 分以下屬於負向，代表對於問項之看法為負向，平均數 3 分以上屬於正向，代表對於問項之看法為正向意見，若平均數等於 3 分則代表對於問項之看法為中立意見。

而標準差是用來了解對某問項看法的差異程度，標準差越大，代表受訪者的看法差異程度越大，反之，標準差越小，表示受訪者的看法越一致。

4.2.1 參與動機變數敘述性統計分析

休閒網球參與者參與動機現況分析如表 4.2 所示，本研究之參與動機分為「充實生活」、「社會需求」、「心理需求」與「健康體能」，構面平均數介於 4.36~4.04 之間，其中以「健康體能」得分最高，總平均數為(4.36)，其次為「社會需求」(4.14)，而以「心理需求」(4.04)得分為最低。

在「充實生活」子構面中，以「運動可以提供自我挑戰的機會」(4.19) 得分最高，而以「為了展現自己的運動技能」(3.95) 得分最低。

在「社會需求」子構面中，以「將運動視為社交活動」(4.28) 得分最高，而「因為有同伴邀約」(4.02) 得分最低。

在「心理需求」子構面中，以「為了放鬆心情」(4.25) 為最高，以「為了忘記不愉快的事」(3.67) 得分最低。

在「健康體能」子構面中，以題項「增進自己身體健康」的平均數(4.48)為最高，其次為「為了要讓自己養成運動習慣」(4.46)，而以「維持優美的身材」(4.07)得分最低。

在各子構面的題項中，以「增進自己身體健康」、「為了要讓自己養成運動習慣」、「為了活動筋骨流流汗」、「將運動視為社交活動」為平均數較高的項目；而「為了忘記不愉快的事」、「為了展現自己的運動技能」、「因為有同伴邀約」為各平均數最低的項目。

表 4.2 參與動機敘述性統計分析表

構面	問項	平均數	標準差	構面排序	總排序	構面平均
充實生活	為了展現自己的運動技能	3.95	0.74	4	13	4.12
	運動可以提供自我挑戰的機會	4.19	0.68	1	7	
	為了增進運動技術	4.17	0.68	2	9	
	從運動中可以獲得成就感	4.17	0.66	3	8	
社會需求	因為有同伴邀約	4.02	0.79	3	12	4.14
	將運動視為社交活動	4.28	0.64	1	4	
	為了培養團隊合作觀念	4.14	0.73	2	10	
心理需求	為了忘記不愉快的事	3.67	0.93	3	14	4.04
	為了舒解壓力	4.21	0.68	2	6	
	為了放鬆心情	4.25	0.66	1	5	

健康體能	增進自己身體健康	4.48	0.59	1	1	4.36
	維持優美的身材	4.07	0.77	4	11	
	為了要讓自己養成運動習慣	4.46	0.58	2	2	
	為了活動筋骨流流汗	4.44	0.64	3	3	

註 1：構面平均數乃將題項平均而得

資料來源：本研究整理

4.2.2 家庭支持變數敘述性統計分析

休閒網球參與者家庭支持現況分析如表 4.3 所示，本研究之家庭支持分為「資訊支持」、「實質支持」與「情感支持」，構面平均數介於 3.80~3.50 之間，其中以「情感支持」得分最高，總平均數為(3.80)，「資訊支持」與「實質支持」(3.50)得分為最低。

在「資訊支持」子構面中，以「與我討論有關網球運動的相關事務」(3.71) 得分最高，而以「教導我網球運動中所需的技巧」(3.21)得分最低。

在「實質支持」子構面中，以「相信我有能力可以突破難關」(3.76) 得分最高，而「會陪同我去運動」與「提供我解決問題的經驗」(3.40)得分最低。

在「情感支持」子構面中，以題項「鼓勵我參與網球運動」的平均數(3.92)為最高，其次為「會真誠的關心我打網球的狀況」(3.91)，而以「跟我一同面對遇到的瓶頸」(3.57)得分最低。

在各子構面的題項中，以「鼓勵我參與網球運動」、「會真誠的關心我打網球的狀況」、「會稱讚我的網球運動表現」、「遇到挫折時給予我安慰」為平均數較高的項目；而「教導我網球運動中

所需的技巧」、「會陪同我去運動」、「提供我解決問題的經驗」為各平均數最低的項目。

表 4.3 家庭支持敘述性統計分析表

構面	問項	平均數	標準差	構面排序	總排序	構面平均
資訊支持	與我討論有關網球運動的相關事務	3.71	0.79	1	6	3.50
	給予我網球運動上的建議	3.52	0.88	3	9	
	教導我網球運動中所需的技巧	3.21	0.99	5	15	
	促使我形成個人的網球運動目標	3.57	0.86	2	7	
	提供我網球運動的資訊	3.51	0.88	4	10	
實質支持	提供經濟贊助使我從事網球運動	3.48	1.03	3	12	3.50
	遇到困難時給予我實質上的幫助	3.49	0.95	2	11	
	提供我解決問題的經驗	3.40	0.93	4	13	
	相信我有能力可以突破難關	3.76	0.81	1	5	
	會陪同我去運動	3.40	0.99	5	14	
情感支持	鼓勵我參與網球運動	3.92	0.73	1	1	3.80
	跟我一同面對遇到的瓶頸	3.57	0.86	5	8	
	遇到挫折時給予我安慰	3.78	0.81	4	4	
	會真誠的關心我打網球的狀況	3.91	0.75	2	2	
	會稱讚我的網球運動表現	3.85	0.81	3	3	

註 1：構面平均數乃將題項平均而得

資料來源：本研究整理

4.2.3 休閒阻礙變數敘述性統計分析

休閒網球參與者休閒阻礙現況分析如表 4.4 所示，本研究之休閒阻礙分為「個人阻礙」、「人際阻礙」與「結構阻礙」，構面平均數介於 2.70~2.45 之間，其中以「個人阻礙」得分最高，總平均數為(2.70)，其次為「人際阻礙」(2.60)，而以「結構阻礙」(2.45)得分為最低。

在「個人阻礙」子構面中，以「因為我缺乏空閒時間來從事網球活動」(2.88) 得分最高，而以「因為參與網球活動需要費用較高」(2.54)得分最低。

在「人際阻礙」子構面中，以「缺少適合的球伴一起參加網球活動」(2.82) 得分最高，而「家人或朋友覺得網球活動並不適合我」(2.34)得分最低。

在「結構阻礙」子構面中，以題項「因為天候與氣溫不適合」的平均數(2.72)為最高，其次為「因為網球場地太擁擠」(2.60)，而以「因為想參與的網球活動地點停車不方便」(2.32)得分最低。

在各子構面的題項中，以「因為我缺乏空閒時間來從事網球活動」、「缺少適合的球伴一起參加網球活動」、「因為工作壓力太重，使我沒有多餘的精力參與」以及「因為天候與氣溫不適合」為平均數較高的項目；而「因為想參與的網球活動地點停車不方便」、「家人或朋友覺得網球活動並不適合我」以及「因為想參與的網球活動環境複雜，讓我沒有安全感」則為各平均數最低的項目。

表 4.4 休閒阻礙敘述性統計分析表

構面	問項	平均數	標準差	構面排序	總排序	構面平均
個人內在阻礙	因為無法從網球活動中獲得成就感	2.61	0.95	3	8	2.70
	因為我缺乏空閒時間來從事網球活動	2.88	1.05	1	1	
	因為工作壓力太重，使我沒有多餘的精力參與	2.80	1.04	2	3	
	因為參與網球活動需要費用較高(如球具配備、場地費等)	2.54	0.95	4	11	
人際阻礙	缺少適合的球伴一起參加網球活動	2.82	1.01	1	2	2.60
	原本的球友不常參與	2.71	0.97	2	5	
	家人或朋友覺得網球活動並不適合我	2.34	0.90	7	20	
	因同伴之間互動氣氛不佳	2.45	0.97	6	15	
	因為認識的人太忙，無法一同與我參與這項網球活動	2.69	1.04	3	6	
	因為沒有人邀約我一同去參與這項網球活動	2.64	0.97	4	7	
結構阻礙	因為同伴對網球活動缺乏興趣	2.58	0.95	5	10	2.45
	因為缺乏可代步的交通工具	2.36	0.94	8	18	
	因為想參與的網球活動地點停車不方便	2.32	0.93	10	21	
	因為想參與的網球活動場館距離太遠	2.48	1.05	3	12	

因為想參與的網球活動環境複雜，讓我沒有安全感	2.34	0.94	9	19
因為網球場設施維護不全	2.43	1.03	6	16
因為天候與氣溫不適合	2.72	1.13	1	4
因為體育場館的服務人員態度不好	2.39	1.04	7	17
因為網球場地太擁擠(等待者太多或場地數少)	2.60	1.14	2	9
因為網球場安全設施，讓我有安全疑慮	2.45	1.09	5	14
因為網球場醫務環境，讓我有安全疑慮	2.46	1.07	4	13

註 1：構面平均數乃將題項平均而得

資料來源：本研究整理

4.2.4 休閒效益變數敘述性統計分析

休閒網球參與者休閒效益現況分析如表 4.5 所示，本研究之休閒效益分為「充實生活」、「社會需求」、「心理需求」與「健康體能」，構面平均數介於 4.34~4.09 之間，其中以「社會需求」得分最高，總平均數為(4.34)，其次為「健康體能」(4.33)，而以「充實生活」(4.09)得分為最低。

在「充實生活」子構面中，以「使我獲得自我肯定」(4.22) 得分最高，而以「可證明自己運動能力比別人強」(3.84)得分最低。

在「社會需求」子構面中，以「可以增加好友的聚會機會」(4.42) 得分最高，而「可以增加團隊的凝聚力」(4.23)得分最低。

在「心理需求」子構面中，以「可以使我放鬆心情」(4.35)為最高，以「可以使我忘記不愉快的事物」(4.08)得分最低。

在「健康體能」子構面中，以題項「可以讓我保持身體健康」的平均數(4.43)為最高，其次為「讓我身體更靈活、舒暢」(4.41)，而以「讓我身材更好」(4.14)得分最低。

在各子構面的題項中，以「可以讓我保持身體健康」、「可以增加好友的聚會機會」、「讓我身體更靈活、舒暢」、「可以拓展社交圈、結交新朋友」為平均數較高的項目；而「可以使我忘記不愉快的事物」、「可證明自己運動能力比別人強」、「可讓我發揮自己的運動才能」為各平均數最低的項目。

表 4.5 休閒效益敘述性統計分析表

構面	問項	平均數	標準差	構面排序	總排序	構面平均
充實生活	可證明自己運動能力比別人強	3.84	0.76	4	14	4.09
	讓我有自我挑戰的機會	4.18	0.59	2	10	
	可讓我發揮自己的運動才能	4.14	0.63	3	12	
	使我獲得自我肯定	4.22	0.64	1	9	
社會需求	可以增加好友的聚會機會	4.42	0.62	1	2	4.34
	可以拓展社交圈、結交新朋友	4.38	0.61	2	4	
	可以增加團隊的凝聚力	4.23	0.70	3	8	

心理需求	可以使我忘記不愉快的事物	4.08	0.72	3	13	4.23
	可以消除疲勞、紓解壓力	4.26	0.67	2	7	
	可以使我放鬆心情	4.35	0.63	1	5	
健康體能	可以讓我保持身體健康	4.43	0.55	1	1	4.33
	讓我身材更好	4.14	0.74	4	11	
	讓我個人的體能變好了	4.34	0.61	3	6	
	讓我身體更靈活、舒暢	4.41	0.59	2	3	

註 1：構面平均數乃將題項平均而得

資料來源：本研究整理

4.3 因素分析及信效度檢定

本節將針對「參與動機」、「家庭支持」、「休閒阻礙」、「休閒效益」四份正式問卷量表進行因素分析，以驗證問卷之基本建構效度。因素負荷量未超過 0.5 之題項，應予以刪除 (Joreskog & Sorbom, 1989; Hair, Anderson, Tatham & Black, 1998)。Cronbach's α 係數是目前社會科學研究中，最常見的一項判別信度的方式， α 係數若大於 0.7 表示高信度，介於 0.7~0.35 之間表示中信度，而小於 0.35 以下為低信度。

4.3.1 參與動機量表之因素分析(正式)

本節將針對參與動機量表進行因素分析以驗證問卷之基本建構效度。此構面由四個子構面所組成，(如表 4.6)：

一、充實生活

此構面由四個題項所組成，因素負荷量皆大於 0.7，解釋變異量達 65%，其中以「運動可以提供自我挑戰的機會」及「為了增進運動技術」因素負荷量最高 0.84，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.81。

二、社會需求

此構面經由正式問卷分析後「出自親友的鼓勵」(0.64)、「跟隨潮流」(0.66) 的因素負荷量較低，故予以刪除。最後由三個題項所組成，因素負荷量皆大於 0.7，解釋變異量達 63%，其中以「將運動視為社交活動」因素負荷量最高 0.83，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.70。

三、心理需求

此構面由三個題項所組成，因素負荷量除了「為了忘記不愉快的事」是 0.70，其餘因素負荷量皆大於 0.8，解釋變異量達 70%，其中以「為了舒解壓力」因素負荷量最高 0.91，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.75。

四、健康體能

此構面由四個題項所組成，因素負荷量皆大於 0.7，解釋變異量達 65%，其中以「為了要讓自己養成運動習慣」因素負荷量最高 0.89，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.80。

表 4.6 參與動機各構面因素分析表(正式)

構面	問項	因素負荷量	特徵值	解釋變異量%	Cronbach's α
充實生活	1.為了展現自己的運動技能	0.77	2.60	65.01	0.81
	2.運動可以提供自我挑戰的機會	0.84			
	3.為了增進運動技術	0.84			
	4.從運動中可以獲得成就感	0.74			
社會需求	5.因為有同伴邀約	0.80	1.91	63.83	0.70
	6.將運動視為社交活動	0.83			
	7.為了培養團隊合作觀念	0.75			
心理需求	8.為了忘記不愉快的事	0.70	2.11	70.34	0.75
	9.為了舒解壓力	0.91			
	10.為了放鬆心情	0.87			
健康體能	11.增進自己身體健康	0.78	2.61	65.31	0.80
	12.維持優美的身材	0.71			
	13.為了要讓自己養成運動習慣	0.89			
	14.為了活動筋骨流流汗	0.82			

資料來源：本研究整理

4.3.2 家庭支持量表之因素分析(正式)

本節將針對家庭支持量表進行因素分析以驗證問卷之基本建構效度。此構面由三個子構面所組成，以下做說明(如表 4.7):

一、資訊支持

此構面由五個題項所組成，因素負荷量除了「與我討論有關網球運動的相關事務」是 0.78，「促使我形成個人的網球運動目標」是 0.79，其餘因素負荷量皆大於 0.8，解釋變異量達 67%，其中以「給予我網球運動上的建議」因素負荷量最高 0.86，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.88。

二、實質支持

此構面由五個題項所組成，因素負荷量除了「相信我有能力可以突破難關」是 0.76，「會陪同我去運動」是 0.56，其餘因素負荷量皆大於 0.8，解釋變異量達 62%，其中以「遇到困難時給予我實質上的幫助」及「提供我解決問題的經驗」因素負荷量最高 0.88，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.84。

三、情感支持

此構面由五個題項所組成，因素負荷量除了「鼓勵我參與網球運動」是 0.74，其餘因素負荷量皆大於 0.8，解釋變異量達 62%，其中以「會真誠的關心我打網球的狀況」因素負荷量最高 0.89，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.88。

表 4.7 家庭支持各構面因素分析表(正式)

構面	問 項	因 素 負 荷 量	特 徵 值	解 釋 變 異 量 %	Cronbach's α
資 訊 支 持	1.與我討論有關網球運動的相關事務	0.78	3.39	67.91	0.88
	2.給予我網球運動上的建議	0.86			
	3.教導我網球運動中所需的技巧	0.83			
	4.促使我形成個人的網球運動目標	0.79			
	5.提供我網球運動的資訊	0.82			
實 質 支 持	6.提供經濟贊助使我從事網球運動	0.80	3.13	62.68	0.84
	7.遇到困難時給予我實質上的幫助	0.88			
	8.提供我解決問題的經驗	0.88			
	9.相信我有能力可以突破難關	0.76			
	10.會陪同我去運動	0.56			
情 感 支 持	11.鼓勵我參與網球運動	0.74	3.45	69.05	0.88
	12.跟我一同面對遇到的瓶頸	0.82			

13.遇到挫折時給予我 安慰	0.85			
14.會真誠的關心我打 網球的狀況	0.89			
15.會稱讚我的網球運 動表現	0.82			

資料來源：本研究整理

4.3.3 休閒阻礙量表之因素分析(正式)

本節將針對休閒阻礙量表進行因素分析以驗證問卷之基本建構效度。此構面由三個子構面所組成，以下做說明(如表 4.8)：

一、個人內在阻礙

此構面由四個題項所組成，因素負荷量皆大於 0.7，解釋變異量達 62%，其中以「因為我缺乏空閒時間來從事網球活動」因素負荷量最高 0.80，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.79。

二、人際阻礙

此構面由七個題項所組成，因素負荷量除了「家人或朋友覺得網球活動並不適合我」是 0.76，其餘因素負荷量皆大於 0.8，解釋變異量達 69%，其中以「原本的球友不常參與」及「因為沒有人邀約我一同去參與這項網球活動」因素負荷量最高 0.86，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.92。

三、結構阻礙

此構面由十個題項所組成，因素負荷量除了「因為天候與氣溫不適合」、「因為缺乏可代步的交通工具」是 0.74 因素負荷量皆大於 0.8，解釋變異量達 69%，其中以「因為網球場設施維護不

全」因素負荷量最高 0.88，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.94。

表 4.8 休閒阻礙各構面因素分析表(正式)

構面	問 項	因 素 負 荷 量	特 徵 值	解 釋 變 異 量 %	Cronbach's α
個人內在阻礙	1. 因為無法從網球活動中獲得成就感	0.78	2.48	62.07	0.79
	2. 因為我缺乏空閒時間來從事網球活動	0.80			
	3. 因為工作壓力太重，使我沒有多餘的精力參與	0.79			
	4. 因為參與網球活動需要費用較高(如球具配備、場地費等)	0.76			
人際阻礙	5. 缺少適合的球伴一起參加網球活動	0.80	4.83	69.10	0.92
	6. 原本的球友不常參與	0.86			
	7. 家人或朋友覺得網球活動並不適合我	0.76			
	8. 因同伴之間互動氣氛不佳	0.81			

	9.因為認識的人太忙，無法一同與我參與這項網球活動	0.84			
	10.因為沒有人邀約我一同去參與這項網球活動	0.86			
	11.因為同伴對網球活動缺乏興趣	0.85			
結構阻礙	12.因為缺乏可代步的交通工具	0.74	6.90	69.03	0.94
	13.因為想參與的網球活動地點停車不方便	0.82			
	14.因為想參與的網球活動場館距離太遠	0.82			
	15.因為想參與的網球活動環境複雜，讓我沒有安全感	0.85			
	16.因為網球場設施維護不全	0.88			
	17.因為天候與氣溫不適合	0.74			
	18.因為體育場館的服務人員態度不好	0.85			

19. 因為網球場地太擁擠 (等待者太多或場地數 少)	0.82			
20. 因為網球場安全設 施，讓我有安全疑慮	0.87			
21. 因為網球場醫務環 境，讓我有安全疑慮	0.86			

資料來源：本研究整理

4.3.4 休閒效益量表之因素分析(正式)

本節將針對休閒阻礙量表進行因素分析以驗證問卷之基本建構效度。此構面由四個子構面所組成，以下做說明(如表 4.9)：

一、充實生活

此構面由四個題項所組成，因素負荷量皆大於 0.7，解釋變異量達 63%，其中以「可讓我發揮自己的運動才能」因素負荷量最高 0.85，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.80。

二、社會需求

此構面由三個題項所組成，因素負荷量除了「可以增加團隊的凝聚力」是 0.78，其餘因素負荷量皆大於 0.8，解釋變異量達 70%，其中以「可以拓展社交圈、結交新朋友」因素負荷量最高 0.88，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.78。

三、心理需求

此構面由三個題項所組成，因素負荷量皆大於 0.7，解釋變

異量達 75%，其中以「可以消除疲勞、紓解壓力」因素負荷量最高 0.91，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.82。

四、健康體能

此構面由四個題項所組成，因素負荷量皆大於 0.8，解釋變異量達 73%，其中以「讓我個人的體能變好了」因素負荷量最高 0.90，因素內部一致性 Cronbach's α 係數為 0.87。

表 4.9 休閒效益各構面因素分析表（正式）

構面	問 項	因素 負荷量	特徵值	解釋變 異量%	Cronbach's α
充實生活	1. 可證明自己運動能力比別人強	0.74	2.55	63.75	0.80
	2. 讓我有自我挑戰的機會	0.81			
	3. 可讓我發揮自己的運動才能	0.85			
	4. 使我獲得自我肯定	0.77			
社會需求	5. 可以增加好友的聚會機會	0.83	2.10	70.17	0.78
	6. 可以拓展社交圈、結交新朋友	0.88			
	7. 可以增加團隊的凝聚力	0.78			

心理需求	8. 可以使我忘記不愉快的 事物	0.78	2.25	75.19	0.82
	9. 可以消除疲勞、紓解壓 力	0.91			
	10. 可以使我放鬆心情	0.89			
健康體能	11. 可以讓我保持身體健 康	0.80	2.94	73.51	0.87
	12. 讓我身材更好	0.81			
	13. 讓我個人的體能變好 了	0.90			
	14. 讓我身體更靈活、舒 暢	0.89			

資料來源：本研究整理

4.4 測量模式驗證性分析

本節將利用結構方程式中的測量模式，來驗證各構面題項的效度。

4.4.1 各構面配適度

本研究以整體資料樣本模式，進行參數估計，各構面配適度檢驗結果如表 4.10 所示，藉由模式適配度評鑑可瞭解，理論模式與實際所得資料間的契合情形。

表 4.10 測量模式配適度指標檢核表

統計檢定量		標準值	參與動機	家庭支持	休閒阻礙	休閒效益
絕對 配適 指標	P(χ^2)	大於顯著 標準	P-value 0.00	P-value 0.00	P-value 0.00	P-value 0.00
	χ^2/df	1~3 之間	1.91*	2.20*	1.97*	1.64*
	GFI	大於 0.9	0.97*	0.97*	0.95*	0.97*
	AGFI	大於 0.9	0.94*	0.93*	0.92*	0.95*
	RMSEA	小於 0.05	0.04*	0.04*	0.04*	0.03*
	RMR	小於 0.05	0.02*	0.02*	0.03*	0.01*
增量 配適 指標	NFI	大於 0.9	0.96*	0.97*	0.97*	0.97*
精簡 配適 指標	PNFI	大於 0.5	0.58*	0.52*	0.59*	0.53*
	CN	大於 200	414*	359*	352*	490*

註：*表示合乎標準值；◎者接近標準值

4.4.2 驗證性分析

雖然整體模式的適配度可以獲得接受，但是個別參數有可能是無意義的，因此若能深入了解每一個參數，對理論的驗證更能獲得保證。本研究根據 Bagozzi & Yi (1988) 建議的衡量指標，選取最常用的兩項指標，即潛在變項的組成信度（簡稱 CR）與平均變異萃取量（簡稱 AVE）來評鑑模式。CR 是所有測量變項信度之組成，其值若大於大於 0.7，則資料具有內部的一致性；AVE 則在計算潛在變項之各測量變數對該潛在變項的平均變異

解釋力，依 Fornell & Larcker (1981) 與 Raines-Eudy (2000) 的建議，此一指標若大於 0.5，即表示此一測量具有一定的效度。

4.4.3 參與動機構面之驗證性分析

由表 4.11 參與動機構面之驗證性分析中可以看到，所有的 t 值的 P 值都小於 0.05，顯示所有指標都達顯著水準，SFL (標準化因素負荷量) 皆大於 0.5，顯示測量題項皆達顯著水準及相當不錯的建構效度。各子構面的 CR (組合信度) 皆大於 0.7，顯示潛在變項間具有高度的一致性。AVE (平均變異萃取量) 除了社會需求 0.4 外，均大於 0.5。但 Fornell and Larcker (1981) 及 Bagozzi and Yi(1988) 認為潛在變項的 AVE 雖然最好能超過 0.50，但在實務上不是很容易達到，因為如果 AVE 要達到 0.50 以上，表示所有的因素負荷量的平均值必須高於 0.71(因為 $(0.71)^2 = 0.50$)，因此如果有五個潛在變項，就可以算出五個 AVE，此時如果其中 3 個或 4 個潛在變項 AVE 可以達到 0.50，其他潛在變項的 AVE 至少有達到 0.30 或 0.40 的標準，就大致可以接受了。而根據 Hair et al. (2006, pp.808) 的建議，標準化因素負荷量至少要達到 0.50 的門檻，亦即 AVE 至少 0.25 ($=0.50^2$)

表 4.11 參與動機構面之驗證性分析表

構面	問 項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
充實生活	為了展現自己的運動技能	0.68	15.76***	0.53	0.80	0.50
	運動可以提供自我挑戰的機會	0.74	16.77***	0.44		
	為了增進運動技術	0.75	17.11***	0.42		

	從運動中可以獲得成就感	0.66	15.27***	0.56		
社會需求	因為有同伴邀約	0.67	15.14***	0.54	0.72	0.46
	將運動視為社交活動	0.74	16.99***	0.44		
	為了培養團隊合作觀念	0.61	13.84***	0.61		
心理需求	為了忘記不愉快的事	0.64	12.69***	0.59	0.84	0.64
	為了舒解壓力	0.80	17.45***	0.36		
	為了放鬆心情	0.94	20.17***	0.10		
健康體能	增進自己身體健康	0.71	18.11***	0.49	0.82	0.55
	維持優美的身材	0.60	14.66***	0.62		
	為了要讓自己養成運動習慣	0.89	24.28***	0.20		
	為了活動筋骨流流汗	0.73	18.80***	0.45		

註1：SFL為標準化之因素負荷量；EV為誤差變異數；CR為組合信度；AVE為平均變異萃取量

註2：*** P < 0.001 ** P < 0.01 * P < 0.05

資料來源：本研究整理

4.4.4 家庭支持構面之驗證性分析

由表 4.12 家庭支持構面之驗證性分析中可以看到，所有的 t 值的 P 值都小於 0.05，顯示所有指標都達顯著水準，SFL（標準化因素負荷量）皆大於 0.5，顯示測量題項皆達顯著水準及相當不錯的建構效度。各子構面的 CR（組合信度）皆大於 0.7，顯示潛在變項間具有高度的一致性。AVE（平均變異萃取量）均大於 0.5。

表 4.12 家庭支持構面之驗證性分析表

構面	問 項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
資訊支持	與我討論有關網球運動的相關事務	0.67	16.77***	0.54	0.88	0.60
	給予我網球運動上的建議	0.81	21.95***	0.33		
	教導我網球運動中所需的技巧	0.80	21.98***	0.34		
	促使我形成個人的網球運動目標	0.78	20.76***	0.38		
	提供我網球運動的資訊	0.78	21.04***	0.37		
實質支持	提供經濟贊助使我從事網球運動	0.69	17.35***	0.51	0.88	0.61
	遇到困難時給予我實質上的幫助	0.86	23.76***	0.25		
	提供我解決問題的經驗	0.85	24.06***	0.26		
	相信我有能力可以突破難關	0.73	18.74***	0.46		
	會陪同我去運動	0.75	16.50***	0.43		
情感支持	鼓勵我參與網球運動	0.65	16.52***	0.57	0.89	0.64
	跟我一同面對遇到的瓶頸	0.84	22.03***	0.28		
	遇到挫折時給予我安慰	0.79	21.41***	0.37		
	會真誠的關心我打網球的狀況	0.90	25.82***	0.18		
	會稱讚我的網球運動表現	0.79	21.20***	0.37		

註1：SFL為標準化之因素負荷量；EV為誤差變異數；CR為組合信度；AVE為平均變異萃取量

註2：*** P < 0.001 ** P < 0.01 * P < 0.05

資料來源：本研究整理

4.4.5 休閒阻礙構面之驗證性分析

由表 4.13 休閒阻礙構面之驗證性分析中可以看到，所有的 t

值的 P 值都小於 0.05，顯示所有指標都達顯著水準，SFL（標準化因素負荷量）皆大於 0.5，顯示測量題項皆達顯著水準及相當不錯的建構效度。各子構面的 CR（組合信度）皆大於 0.7，顯示潛在變項間具有高度的一致性。AVE（平均變異萃取量）均大於 0.5。

表 4.13 休閒阻礙構面之驗證性分析表

構面	問 項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
個人內在阻礙	因為無法從網球活動中獲得成就感	0.66	16.42***	0.56	0.81	0.51
	因為我缺乏空閒時間來從事網球活動	0.79	19.91***	0.37		
	因為工作壓力太重，使我沒有多餘的精力參與	0.66	16.67***	0.55		
	因為參與網球活動需要費用較高(如球具配備、場地費等)	0.74	18.46***	0.43		
人際阻礙	缺少適合的球伴一起參加網球活動	0.76	20.03***	0.41	0.92	0.62
	原本的球友不常參與	0.80	21.83***	0.35		
	家人或朋友覺得網球活動並不適合我	0.71	18.65***	0.48		
	因同伴之間互動氣氛不佳	0.77	20.94***	0.39		
	因為認識的人太忙，無法一同與我參與這項網球活動	0.82	22.45***	0.31		

	因為沒有人邀約我一同去參與這項網球活動	0.80	21.64***	0.35		
	因為同伴對網球活動缺乏興趣	0.84	23.48***	0.27		
結構阻礙	因為缺乏可代步的交通工具	0.73	19.58***	0.45	0.94	0.63
	因為想參與的網球活動地點停車不方便	0.80	21.99***	0.34		
	因為想參與的網球活動場館距離太遠	0.79	21.66***	0.36		
	因為想參與的網球活動環境複雜，讓我沒有安全感	0.84	23.42***	0.28		
	因為網球場設施維護不全	0.85	23.94***	0.27		
	因為天候與氣溫不適合	0.73	19.32***	0.45		
	因為體育場館的服務人員態度不好	0.81	22.44***	0.33		
	因為網球場地太擁擠(等待者太多或場地數少)	0.77	20.76***	0.39		
	因為網球場安全設施，讓我有安全疑慮	0.81	22.40***	0.33		
	因為網球場醫務環境，讓我有安全疑慮	0.79	21.67***	0.36		

註1：SFL為標準化之因素負荷量；EV為誤差變異數；CR為組合信度；AVE為平均變異萃取量

註2：*** P < 0.001 ** P < 0.01 * P < 0.05

資料來源：本研究整理

4.4.6 休閒效益構面之驗證性分析

由表 4.14 休閒效益構面之驗證性分析中可以看到，所有的 t 值的 P 值都小於 0.05，顯示所有指標都達顯著水準，SFL（標準化因素負荷量）皆大於 0.5，顯示測量題項皆達顯著水準及相當不錯的建構效度。各子構面的 CR（組合信度）皆大於 0.7，顯示潛在變項間具有高度的一致性。AVE（平均變異萃取量）除了充實生活 0.4 以外，其餘均大於 0.5。

表 4.14 休閒效益構面之驗證性分析表

構面	問 項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
充實生活	可證明自己運動能力比別人強	0.58	12.88***	0.66	0.78	0.48
	讓我有自我挑戰的機會	0.73	17.13***	0.46		
	可讓我發揮自己的運動才能	0.74	16.67***	0.44		
	使我獲得自我肯定	0.71	16.91***	0.48		
社會需求	可以增加好友的聚會機會	0.66	14.29***	0.56	0.75	0.51
	可以拓展社交圈、結交新朋友	0.78	17.92***	0.38		
	可以增加團隊的凝聚力	0.69	16.29***	0.51		
心理需求	可以使我忘記不愉快的事情	0.73	16.99***	0.45	0.87	0.70
	可以消除疲勞、紓解壓力	0.80	20.69***	0.35		
	可以使我放鬆心情	0.96	25.64***	0.06		
健康體能	可以讓我保持身體健康	0.71	18.52***	0.48	0.88	0.65
	讓我身材更好	0.73	19.18***	0.45		
	讓我個人的體能變好了	0.89	25.49***	0.20		

	讓我身體更靈活、舒暢	0.87	24.87***	0.23		
--	------------	------	----------	------	--	--

註1：SFL為標準化之因素負荷量；EV為誤差變異數；CR為組合信度；AVE為平均變異萃取量

註2：*** $P < 0.001$ ** $P < 0.01$ * $P < 0.05$

資料來源：本研究整理

4.5 區別效度檢驗

區別效度是指對兩個不同的構念進行測量，若此兩個構念經相關分析後，其相關程度很低，則表示此兩個構念具有區別效度 (Anderson & Gerbing, 1988)。在區別效度檢定方面，本研究之判斷準則為，每一個構面的 AVE 平方根大於各構面的相關係數之個數，至少須佔整體的比較個數 75%以上 (Hair, et al. 1998)。基於此，觀察表 4.15 可發現參與動機構面之 AVE 的平方根均大於各構面間的相關係數，顯示量表具有區別效度。表 4.16、表 4.17、表 4.18 休閒效益、家庭支持與休閒阻礙的 AVE 值小於相關係數，區別效度不佳，其中休閒效益構面因與參與動機相對應，故不進行二階的整合。除此之外，本研究將相關係數較高的家庭支持及休閒阻礙次構面再整合成更高一階 (2 階) 的構面。

經過上述的模型評鑑過程後，從模型的配適度、各題項的標準化因素負荷量與區別效度的驗證，整體而言，概念性模型的內、外在品質頗佳，適合進行下一步驟的結構模型分析，以驗證各潛在變數間的因果關係。

表 4.15 參與動機區別效度檢查表

	健康體能	心理需求	社會需求	充實生活
健康體能	0.71			
心理需求	0.38	0.68		
社會需求	0.57	0.40	0.80	
充實生活	0.44	0.30	0.50	0.74

1.主對角線位置為各構面 AVE 的根號值；2.非對角線位置為各構面間的相關係數

表 4.16 休閒效益區別效度檢查表

	健康體能	心理需求	社會需求	充實生活
健康體能	0.70			
心理需求	0.61	0.72		
社會需求	0.72	0.53	0.84	
充實生活	0.59	0.51	0.68	0.80

1.主對角線位置為各構面 AVE 的根號值；2.非對角線位置為各構面間的相關係數

表 4.17 家庭支持區別效度檢查表

	情感支持	實質支持	資訊支持
情感支持	0.80	0.78	0.67
實質支持	0.78	0.78	0.82
資訊支持	0.67	0.82	0.77

1.主對角線位置為各構面 AVE 的根號值；2.非對角線位置為各構面間的相關係數

表 4.18 休閒阻礙區別效度檢查表

	結構阻礙	人際阻礙	個人阻礙
結構阻礙	0.79	0.83	0.76
人際阻礙	0.83	0.79	0.80
個人阻礙	0.76	0.80	0.71

1.主對角線位置為各構面 AVE 的根號值；2.非對角線位置為各構面間的相關係數

4.6 二階效度檢驗

4.6.1 二階構面配適度

本研究以整體資料樣本模式，進行參數估計，各構面配適度檢驗結果如表 4.19 所示，藉由模式適配度評鑑可瞭解，理論模式與實際所得資料間的契合情形。

表 4.19 二階測量模式配適度指標檢核表

統計檢定量		標準值	家庭支持	休閒阻
絕對 配適 指標	$P(\chi^2)$	大於顯著 標準	P-value 0.00	P-value 0.00
	χ^2/df	1~3 之間	2.20*	1.97*
	GFI	大於 0.9	0.97*	0.95*
	AGFI	大於 0.9	0.93*	0.92*
	RMSEA	小於 0.05	0.04*	0.04*
	SRMR	小於 0.05	0.02*	0.03*
增量 配適 指標	NFI	大於 0.9	0.97*	0.97*
精簡 配適 指標	PNFI	大於 0.5	0.52*	0.59*
	CN	大於 200	359*	352*

註：*表示合乎標準值；◎者接近標準值

4.6.2 家庭支持構面二階之驗證性分析

由表 4.20 家庭支持構面之驗證性分析中可以看到，所有的 t 值的 P 值都小於 0.05，顯示所有指標都達顯著水準，SFL（標準化因素負荷量）皆大於 0.5，顯示測量題項皆達顯著水準及相當不錯的建構效度。各子構面的 CR（組合信度）皆大於 0.7，顯示潛在變項間具有高度的一致性。AVE（平均變異萃取量）均大於 0.5。

表 4.20 家庭支持構面二階之驗證性分析表

構面	次構面	SFL	t 值	EV	CR	AVE
家庭支持	資訊支持	0.844	17.392***	0.382	0.888	0.728
	實質支持	0.975	17.193***	0.082		
	情感支持	0.806	16.828***	0.350		

註 1：SFL 為標準化之因素負荷量；EV 為誤差變異數；CR 為組合信度；AVE 為平均變異萃取量

註 2：*** P < 0.001 ** P < 0.01 * P < 0.05

資料來源：本研究整理

4.6.3 休閒阻礙構面二階之驗證性分析

由表 4.21 休閒阻礙構面之驗證性分析中可以看到，所有的 t 值的 P 值都小於 0.05，顯示所有指標都達顯著水準，SFL（標準化因素負荷量）皆大於 0.5，顯示測量題項皆達顯著水準及相當不錯的建構效度。各子構面的 CR（組合信度）皆大於 0.7，顯示潛在變項間具有高度的一致性。AVE（平均變異萃取量）均大於

0.5。

表 4.21 休閒阻礙構面二階之驗證性分析表

構面	次構面	SFL	t 值	EV	CR	AVE
休閒阻礙	個人阻礙	0.857	14.437***	0.265	0.925	0.804
	人際阻礙	0.942	19.899***	0.112		
	結構阻礙	0.89	18.734***	0.207		

註1：SFL為標準化之因素負荷量；EV為誤差變異數；CR為組合信度；AVE為平均變異萃取量

註2：*** P < 0.001 ** P < 0.01 * P < 0.05

資料來源：本研究整理

4.7 整體結構模型評鑑

依據研究假說建構之初始模型進行估計，經過修正後，所得到的模型整體配適度指標，詳如表 4.22 所示。由分析結果可知，整體模型的 $\chi^2=938.67$ ， $p=0.000$ 。另一檢測指標為 χ^2/df 的值，當此值小於 5，為可接受範圍；而此值小於 3 時，則表示結果十分良好。本研究中 $\chi^2/df=2.26$ 小於 3 表示結果良好。絕對配適指標中的 GFI=0.90 達到標準值 0.9 的標準，AGFI=0.86 指標沒有達到標準值 0.9 的標準，但相關文獻指出 0.90 是過於嚴格的標準，Etezadi-Amoli and Farhoomandy 在 1996 年指出將 GFI 及 AGFI 兩個值放寬至 0.8 以上；而 MacCallum and Hong 在 1997 年也認為 AGFI 的值大於 0.8 即可接受，故這兩個指標均可被接

受。而 NFI=0.91 達標準值 0.9，其他各項綜合指標大部分都在可接受範圍內，顯示本研究提出的理論模型之整體配情形良好。

表 4.22 測量模式配適度指標檢核表

統計檢定量		標準值	本研究模式數值	符合與否
絕對配適 指 標	$P(\chi^2)$	($P \geq \alpha$ 值)	$\chi^2=938.67$ ($p=0.000$)	不符合
	χ^2/df	1~3 之間	2.26	符合
	GFI	大於 0.8*	0.90	符合
	AGFI	大於 0.8*	0.86	符合
	RMSEA	小於 0.05	0.04	符合
	RMR	小於 0.05	0.06	接近
增量配適 指 標	NFI	大於 0.9	0.91	符合
精簡配適 指 標	PNFI	大於 0.5	0.67	符合
	CN	大於 200	273	符合

註：*標準值是依 Etezadi-Amoli and Farhoomandy 的建議，將 GFI 及 AGFI 兩個值放寬至 0.8 以上

資料來源：本研究整理

4.7.1 整體模型參數估計表

一、參與動機

如表 4.23 參與動機整體模型各構面因素負荷量 (SFL) 除了社會需求外皆大於 0.5，t 值的 P 值均顯著，組合信度 (CR) 及

平均萃取變異數 (AVE) 除了社會需求構面外皆大於 0.7 及 0.5。其中社會需求構面中「因為有同伴邀約」、「將運動視為社交活動」及「為了培養團隊合作觀念」的因素負荷量雖然分別只有 0.244、0.36 及 0.251，但這三題項在先前測量模型的驗證性分析中 CR 為 0.72，AVE 為 0.46，值雖未大於 0.5，但已接近標準值，故其題項仍具有效度，這與整體模型必須與各次構面進行相關分析有關。

表 4.23 SEM 整體模型參數估計表－參與動機

構面	問項	SFL	標準誤	t 值	EV	CR	AVE
充實生活	為了展現自己的運動技能	0.659	—	—	0.565	0.821	0.538
	運動可以提供自我挑戰的機會	0.815	0.075	15.544***	0.335		
	為了增進運動技術	0.813	0.074	15.425***	0.339		
	從運動中可以獲得成就感	0.627	0.068	12.723***	0.606		
社會需求	因為有同伴邀約	0.244	—	—	0.940	0.210	0.084
	將運動視為社交活動	0.36	0.189	6.219***	0.870		
	為了培養團隊合作觀念	0.251	0.187	5.041***	0.936		
心理需求	為了忘記不愉快的事	0.584	—	—	0.658	0.829	0.626
	為了舒解壓力	0.839	0.092	11.449***	0.296		
	為了放鬆心情	0.913	0.088	12.496***	0.166		

健康體能	增進自己身體健康	0.691	—	—	0.522	0.819	0.539
	維持優美的身材	0.572	0.086	12.888***	0.672		
	為了要讓自己養成運動習慣	0.926	0.076	17.566***	0.142		
	為了活動筋骨流流汗	0.705	0.074	15.373***	0.502		

註1：SFL為標準化之因素負荷量；EV為誤差變異數；CR為組合信度；AVE為平均變異萃取量

註2：*** P < 0.001 ** P < 0.01 * P < 0.05

資料來源：本研究整理

二、家庭支持

如表 4.24 家庭支持整體模型各構面因素負荷量 (SFL) 皆大於 0.5，t 值的 P 值均顯著，組合信度 (CR) 皆大於 0.7，平均萃取變異數 (AVE) 皆大於 0.5。

表 4.24 SEM 整體模型參數估計表—家庭支持

構面	問項	SFL	標準誤	t 值	EV	CR	AVE
家庭支持	資訊支持	0.781	—	—	0.390	0.889	0.730
	實質支持	0.981	0.055	22.86***	0.037		
	情感支持	0.786	0.048	20.807***	0.382		

註1：SFL為標準化之因素負荷量；EV為誤差變異數；CR為組合信度；AVE為平均變異萃取量

註2：*** P < 0.001 ** P < 0.01 * P < 0.05

資料來源：本研究整理

三、休閒阻礙

如表 4.25 休閒阻礙整體模型各構面因素負荷量 (SFL) 皆大於 0.5，t 值的 P 值均顯著，組合信度 (CR) 皆大於 0.7，平均萃取變異數 (AVE) 皆大於 0.5。

表 4.25 SEM 整體模型參數估計表－休閒阻礙

構面	次構面	SFL	標準誤	t 值	EV	CR	AVE
休閒阻礙	個人阻礙	0.841	—	—	0.292	0.886	0.722
	人際阻礙	0.903	0.045	24.45***	0.184		
	結構阻礙	0.803	0.043	22.044***	0.355		

註1：SFL為標準化之因素負荷量；EV為誤差變異數；CR為組合信度；AVE為平均變異萃取量

註 2: *** P < 0.001 ** P < 0.01 * P < 0.05

資料來源：本研究整理

四、休閒效益

如表 4.26 休閒效益整體模型各構面因素負荷量 (SFL) 皆大於 0.5，t 值的 P 值均顯著，組合信度 (CR) 皆大於 0.7，除了充實生活及心理需求平均萃取變異數 (AVE) 0.494、0.487 外，其餘平均萃取變異數 (AVE) 皆大於 0.5。這與整體模型必須與各次構面進行相關分析有關。除此之外，休閒效益構面題項需與參與動機題項相呼應，因此可能造成 AVE 小於 0.5。

表 4.26 SEM 整體模型參數估計表－休閒效益

構面	問項	SFL	標準誤	t 值	EV	CR	AVE
充實生活	可證明自己運動能力比別人強	0.556	—	—	0.690	0.793	0.494
	讓我有自我挑戰的機會	0.807	0.115	9.781***	0.348		
	可讓我發揮自己的運動才能	0.726	0.106	10.206***	0.472		
	使我獲得自我肯定	0.699	0.116	9.188***	0.511		
社會需求	可以增加好友的聚會機會	0.713	—	—	0.491	0.767	0.530
	可以拓展社交圈、結交新朋友	0.863	0.075	15.889***	0.255		
	可以增加團隊的凝聚力	0.581	0.072	12.635***	0.662		
心理需求	可以使我忘記不愉快的事情	0.655	—	—	0.570	0.739	0.487
	可以消除疲勞、紓解壓力	0.683	0.071	13.621***	0.533		
	可以使我放鬆心情	0.752	0.076	13.053***	0.434		
健康體能	可以讓我保持身體健康	0.687	—	—	0.528	0.866	0.621
	讓我身材更好	0.702	0.089	15.498***	0.507		
	讓我個人的體能變好了	0.881	0.078	18.481***	0.223		
	讓我身體更靈活、舒暢	0.864	0.074	18.225***	0.253		

註 1：SFL 為標準化之因素負荷量；EV 為誤差變異數；CR 為組合信度；AVE 為平均變異萃取量

註 2：*** P < 0.001 ** P < 0.01 * P < 0.05

資料來源：本研究整理

4.7.2 整體模型路徑分析

本研究依據實證分析結果，進行研究假說檢定，經多次修正後。本研究所建構之關係模型路徑圖，如圖 4.1 所示，顯著水準在 $p=0.05$ 標準下，圖中實線表示檢定後的顯著路徑，虛線則是不顯著路徑。



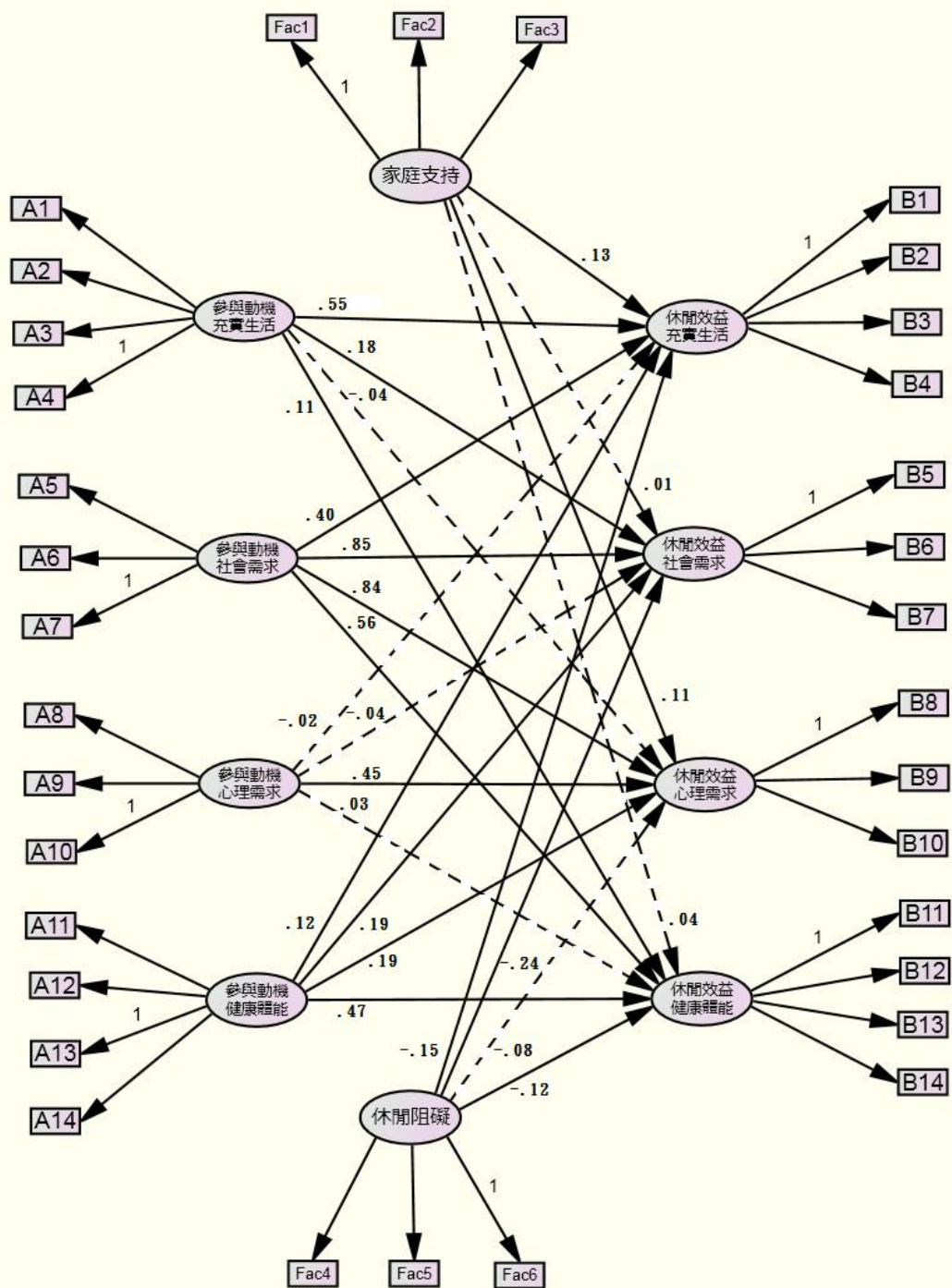


圖 4.1 整體模式路徑圖

註：參與動機：有關 A1~A14 題項請參閱表 4.23

休閒效益：有關 B1~B14 題項請參閱表 4.26

家庭支持：FAC1：資訊支持 FAC2：實質支持 FAC3：情感支持

休閒阻礙：FAC4：個人阻礙 FAC5：人際阻礙 FAC6：結構阻礙

本研究依實證分析結果，詳如表 4.27 所示。所獲得之結論如下：

休閒網球參與者的參與動機中充實生活對休閒效益除了心理需求無顯著影響外，充實生活、社會需求及健康體能路徑係數為 0.546、0.178、0.109，t 值為 7.906、3.376 及 2.246，均達到顯著水準。若參與者主要是為了充實生活而來，在運動技巧提升時不但能從中獲得自我肯定與滿足感、達到充實生活的休閒效益，也會促使參與者提高進行休閒活動的頻率而使體能得以提升。此外，在對網球運動抱持正面積極的之下，與友伴之間的互動便亦趨於良好，進一步獲得朋友認同或拓展社交的社會需求。然而，因充實生活乃是參與者為了增進技能、挑戰自我，因此對放鬆的心理效益，便呈現不顯著的情況。

休閒網球參與者的參與動機中社會需求對休閒效益的充實生活、社會需求、心理需求及健康體能路徑係數為 0.398、0.85、0.837、0.558，t 值為 4.687、5.188、4.886 及 5.243，均達到顯著水準。若參與者主要是為了社會需求而來，透過網球運動不僅可獲得朋友的認同、更可以藉由原本的社交圈向外延伸進而達到拓展人際網絡的社會需求之外，友伴之間的良好互動也會促使參與者對網球運動的熱忱提高，不僅能達到增加休閒運動的次數、使體能越趨健康，更能從中得到心理的滿足與自我的肯定，進而生活更為充實，也可讓參與者的心理狀態更加舒坦、放鬆而獲得心理需求的滿足。

休閒網球參與者的參與動機中健康體能對休閒效益的充實生活、社會需求、心理需求及健康體能路徑係數為 0.124、0.191、

0.185、0.474，t 值為 2.542、3.587、3.206 及 8.335，均達到顯著水準。若參與者主要是為了健康體能而來，在講求體能提升與健康的前提下，對於網球活動便會有一定程度的投入，因此，這種自我要求無形之中便可增加休閒運動頻率，進而達到健康體能的提升。此外，隨著運動次數的增加，與他人的互動也隨著提高，進而滿足追求人際的社會關係。與此同時，頻繁的運動也會促使運動技巧的提升而達到充實生活的效益，在運動的過程中也可讓身心獲得舒暢而達到心理效益。

休閒網球參與者的參與動機中心理需求對休閒效益的心理需求路徑係數為 0.455，t 值為 6.911，達到顯著水準。若參與者主要是為了心理需求而來，在以心情放鬆為主要目的之前提下，雖然可以達到紓解身心壓力的效果，但對自我要求不高的情況下，難以達到體能的提升或技巧的提高。此外，由於參與者的休閒活動大都於空閒時間進行，導致較沒時間進行社交活動，促使社會需求亦呈現不顯著的情況。

家庭支持對休閒網球參與者的休閒效益中充實生活及心理需求路徑係數為 0.134、0.11，t 值為 3.277 及 2.374，達到顯著水準。家庭支持可分為情感支持、資訊支持，以及實質支持。對於參與者來說，不管是精神鼓勵的情感支持，抑或是經濟協助的實質支持，都能讓參與者可以在無後顧之憂的情況下將網球當成消除疲勞、紓解壓力的休閒活動，進而達到心情愉悅的效果。然而，家庭支持並沒有強調參與者去做人際的互動，也未直接作用於使身體變好的健康體能，導致在社會需求和健康體能的效益呈現不顯著相關。

休閒阻礙對休閒網球參與者的休閒效益中充實生活、社會需求及健康體能路徑係數為-0.149、-0.263、-0.118，t 值為-3.548、-5.207 及-2.87，均達到顯著水準。休閒阻礙影響休閒運動的頻率，可分為個人阻礙、人際阻礙，以及結構阻礙。對參與者來說，個人阻礙多來自缺乏時間；人際阻礙多受限於友伴之間的互動；結構阻礙則受限於氣候、場地與設備的影響。根據敘述性統計分析的結果發現休閒阻礙對休閒效益中的心理效益沒有顯著影響，其可能原因在於網球乃是強度較大的活動，因此大多數的參與者並非以放鬆心情為主要目的，因此，不管參與動機或休閒效益都可看出心理需求都呈現不顯著。

表 4.27 SEM 整體模式路徑分析表

路徑	路徑係數	t 值	P-Value (顯著性)	驗證結果
參與動機(充實生活)→ 休閒效益(充實生活)	0.546	7.906***	***	成立
參與動機(充實生活)→ 休閒效益(社會需求)	0.178	3.376***	***	成立
參與動機(充實生活)→ 休閒效益(心理需求)	-0.038	-0.683	0.495	不成立
參與動機(充實生活)→ 休閒效益(健康體能)	0.109	2.246*	0.025	成立
參與動機(社會需求)→ 休閒效益(充實生活)	0.398	4.687***	***	成立
參與動機(社會需求)→ 休閒效益(社會需求)	0.85	5.188***	***	成立
參與動機(社會需求)→ 休閒效益(心理需求)	0.837	4.886***	***	成立
參與動機(社會需求)→ 休閒效益(健康體能)	0.558	5.243***	***	成立

參與動機(心理需求)→ 休閒效益(充實生活)	-0.023	-0.522	0.602	不成立
參與動機(心理需求)→ 休閒效益(社會需求)	-0.036	-0.759	0.448	不成立
參與動機(心理需求)→ 休閒效益(心理需求)	0.455	6.911***	***	成立
參與動機(心理需求)→ 休閒效益(健康體能)	0.035	0.778	0.437	不成立
參與動機(健康體能)→ 休閒效益(充實生活)	0.124	2.542*	0.011	成立
參與動機(健康體能)→ 休閒效益(社會需求)	0.191	3.587***	***	成立
參與動機(健康體能)→ 休閒效益(心理需求)	0.185	3.206**	0.001	成立
參與動機(健康體能)→ 休閒效益(健康體能)	0.474	8.335***	***	成立
家庭支持 → 休閒效益(充實生活)	0.134	3.277**	0.001	成立
家庭支持 → 休閒效益(社會需求)	0.014	0.345	0.73	不成立
家庭支持 → 休閒效益(心理需求)	0.11	2.374*	0.018	成立
家庭支持 → 休閒效益(健康體能)	0.043	1.108	0.268	不成立
休閒阻礙 → 休閒效益(充實生活)	-0.149	-3.548***	***	成立
休閒阻礙 → 休閒效益(社會需求)	-0.263	-5.207***	***	成立
休閒阻礙 → 休閒效益(心理需求)	-0.077	-1.606	0.108	不成立
休閒阻礙 → 休閒效益(健康體能)	-0.118	-2.87**	0.004	成立

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

資料來源：本研究整理

第五章 結論與建議

本研究以網球休閒活動者為研究主體，探討網球休閒活動者的參與動機、家庭支持、休閒阻礙與休閒效益等四個變項，從事實證性研究，以 SPSS18.0 和 AMOS 18.0 統計方法進行分析。以休閒效益做為效標變項，探討參與動機、家庭支持和休閒阻礙對休閒效益的影響，根據本研究所得之結果與討論歸納如下。

5.1 研究結論

本研究以網球休閒活動者為研究主體，探討網球休閒活動者的參與動機、家庭支持、休閒阻礙與休閒效益四者之間的因果關係。根據本研究所得的分析結果，提出以下結論：

5.1.1 有效樣本基本資料統計結果

本研究藉由問卷調查的方式，蒐集全國休閒網球活動參與者的意見，經由人口統計變數分析得知，受訪者以男性、已婚者佔多數；年齡以 51 歲以上者佔多數，其次 41-50 歲也佔了近四分之一；職業除了學生族群外，以公教族群佔多數；學歷以大專最多佔了五成以上；在平均月收入方面除了學生族群外，以 30,001~45,001 元者佔多數，在 60,000 元以下，佔 8 成；在網球活動經驗方面，以網球球齡 9 年以上佔大多數；而在網球活動頻率以 2~3 天參與一次最高，而超過一週參與一次最少，顯示受訪者對於網球活動相當投入；網球活動參與者平常相約活動同伴人數以 4 人以上比例最高，佔 8 成以上；而平常相約活動同伴性質以朋友比例最高，可以得知網球活動具有較高的社交性功能；參

與網球活動時段以晚上時段比例最高，其次則為下午時段，可看出網球活動可能因為較激烈，所以活動時段以太陽影響較為減弱時為經常活動時段。活動時段的類型中以周一至週五型和無特定型者的比例最高，佔 8 成以上，顯示受訪者網球活動大多沒有分平日與假日參與活動的差別。

5.1.2 各構面現況分析

一、參與動機現況分析

網球活動休閒者之參與動機的現況分析結果顯示，參與動機四個子構面中以「健康體能」的平均總得分為最高，其次為「社會需求」。推測其原因，網球活動參與者多投注大量的時間在休閒活動上，將活動當作是經營一項長期的事業，並視為個人生涯的追尋，因此可促進身體健康和拓展自己的社交圈。

二、家庭支持現況分析

家庭支持的現況分析顯示三個子構面中，以「情感支持」的平均總得分為最高，其次為「資訊支持」和「實質支持」。家庭支持的三個子構面之平均得分都超過 3，表示參與者能透過鼓勵與支持加強網球活動休閒者的參與動機，因此家人雖然不是陪伴參與者進行網球活動的主要球伴，但家人之間的情感及日常生活中的互動是非常良好密切的。

三、休閒阻礙現況分析

休閒阻礙的現況分析顯示三個子構面中，以「個人阻礙」構面的平均總得分為最高，其次是「人際阻礙」，「結構阻礙」則為最低，表示網球活動休閒者了解每一層級之阻礙因素發生後，如能將這些因素加以克服與調適，才能順利參與休閒活動，否則將

影響參與者參與休閒活動的行為，造成休閒阻礙。

四、休閒效益現況分析

休閒效益四個子構面中以「社會需求」子構面的平均總得分為最高，其次為「健康體能」。推測其原因，根據艾力克森(Erikson)的心理社會發展論(psychosocial theory of development)此現象源於成年期以建立分享彼此的親密關係為主之外，亦多注重利用休閒活動來拓展社交圈及紓解壓力，同時也以此獲得健康的身體，顯示參與者已將網球活動視為生活重心，在專注、投入的狀態下不斷邁向目標。

整體而言，網球活動休閒者會透過長時間的活動參與和努力，分別達到不同休閒效益。

5.1.3 研究模式之驗證

一、假說一：參與動機對休閒效益呈正向影響

本研究從文獻中假說參與動機對休閒效益的關係模式，經驗證後發現，網球活動休閒者之參與動機對於休閒效益具有直接且正向的影響外，可能也會產生周邊附屬效益。因網球活動休閒者已將活動視為生活中的一部分，藉此促進體能的健康、拓展人際的網絡，進而達到提升生活品質的目的，因此能提升生活品質並藉以獲得身心健康和拓展人際關係，所以來自不同動機的參與者，分別達到他們預期的效益，此外也有一些參與者也有其它的附帶效益。故假說一：參與動機對休閒效益成立

二、假說二：家庭支持對休閒效益呈正向影響

本研究從文獻中建構家庭支持對休閒效益之假說關係，並驗證網球活動休閒者之家庭支持會對休閒效益產生正向的關係。網

球活動休閒者可以透過重要他人的支持得到充實生活和心理需求效益，但在社會需求和健康體能效益方面並沒有顯著影響，可能原因是家庭支持並沒有強調參與者去做人際的互動，也並未直接影響參與者的體能狀況，導致在社會需求和健康體能的效益呈現不顯著。故假說二：家庭支持對休閒效益部分成立

三、假說三：休閒阻礙對休閒效益呈負向影響

本研究從文獻中建構休閒阻礙對休閒效益之假說關係，並驗證網球活動休閒者之休閒阻礙會對休閒效益產生負向的關係。因網球活動除了強調個人休閒時間的多寡與球伴參與時間的搭配之外，還有考量外在環境，例如：天氣的好壞、球場本身之設備等方面。然而，網球是強度較大的運動，所以如果想從事放鬆的人可能會選擇其他的休閒活動。在參與網球運動者大部分不是為了放鬆心情而來的情況下，心理需求動機與心理放鬆效益在休閒阻礙中都是不容易看出顯著的差異。故假說三：休閒阻礙對休閒效益部分成立

5.2 建議

- 一、從本研究的敘述性統計可知，資訊支持中有關網球技巧的平均數呈現較低的情況，可知參與者與家庭成員較缺乏網球運動技巧的交流，因此可以鼓勵家人多參與網球活動，以便提升與參與者的互動。
- 二、從研究中發現網球運動是強度較大的運動，因此建議不適宜從事激烈運動的休閒者，可以從事低強度的運動項目例如：桌球、走路等休閒運動。

- 三、建議後續研究者可以增加質性訪談的方式，來更深入了解休閒網球參與者的參與動機、家庭支持、休閒阻礙與休閒效益的關係，以補足量化研究的不足。
- 四、建議後續研究者可以研究高、低強度的運動項目，然後從研究中比較高、低強度運動的休閒動機、阻礙及休閒效益是否差別。



參考文獻

一、中文部分

- 1、王柏森（2009），慢速壘球參與者之參與動機、團隊凝聚力與社會支持之相關研究。國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文，台北市。
- 2、王敏華（2005），自然公園使用者休閒效益與休閒滿意度之研究—以臺北市富陽公園為例，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
- 3、王銘月、楊欽城、許吉越（2010），流暢體驗、從社會支持到幸福感的中介角色—以柔道選手為例。運動休閒餐旅研究，5卷4期 106-120 頁。
- 4、江奇霖（2003），家庭支持對慢性病患遵醫囑行為的影響。臺北：國立臺北醫學大學醫學研究所碩士論文。
- 5、何台棟（1995），影響桃園縣慢速壘球運動發展因素之調查研究，國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 6、余雅惠（2006），已婚婦女之家務分工滿意度、婚姻信念、家庭支持與婚姻滿意度之相關研究。國立嘉義大學碩士論文。
- 7、余嬪（1998），休閒活動的選擇與規劃。學生輔導，60，20-31 頁。
- 8、吳永發（2006），路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 9、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，國立台灣體育學院體育研究所，台中市。

- 10、 吳寧遠（2000），老年人之家庭支持研究——以高雄市為例於黃松林主編之新臺灣社會發展學術叢書老人篇。：允晨。
- 11、 李欣瑩（2001），桃園市國中生主觀生活壓力、社會支持、因應行為與身心健康之關係研究，國立臺灣師範大學衛生教育研究所，台北。
- 12、 李素菁（2002），青少年家庭支持與幸福感之相關研究——以台中市立國中生為例，靜宜大學青少年兒童福利學系，台中。
- 13、 李國華（1994），台灣師範學院暑期進修之國小教師參與休閒運動之調查研究。南師院學報，27，307-326頁。
- 14、 李嘉慶（2002），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，臺中市。
- 15、 沈易利（1995），台中地區勞工休閒運動需求研究。國立體育學院研究所碩士論文，桃園。
- 16、 沈易利（1995），臺中地區勞工休閒運動需求研究，國立體育學院研究所，桃園縣。
- 17、 沈易利（1999），台灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。國立台灣體育學院學報，4，319-370頁。
- 18、 沈進成、趙家民、張義立、曾慈慧（2007），志工認真性休閒涉入、阻礙、效益與承諾影響關係之研究——以福智教育園區為例。2卷1期19-43頁。
- 19、 周月清（2001），家庭社會工作-理論與方法。台北市：五南出版。

- 20、 林子揚 (2009) , 臺北市籃球俱樂部參與者參與動機、持續涉入與滿意度之相關研究。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文，台北市。
- 21、 林木俊 (1994) , 桃園縣立體育館市場區隔之研究。國立體育學體育學系研究所碩士論文。
- 22、 林世哲 (1993) , 大台北地區慢速壘球參與者之消費者行為研究，國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 23、 林玉禎 (1996) , 老人的生活壓力因應之道—尋求社會支持網絡，老人教育，第十卷，25-33 頁。
- 24、 林雅文 (2008) , 青少年桌球選手參與休閒活動與阻礙之研究，亞洲大學經營管理學系研究所碩士論文。
- 25、 林鈺琴、蕭淑月 (2005) , 社會支持、信任、關係品質與組織知識分享行為之關係研究，商管科技季刊，第 6 卷第 3 期，373-400 頁。
- 26、 林衢良 (2007) , 撞球參與者參與動機、撞球場館滿意度與行為意圖關係之研究。輔仁大學體育學刊，6，70-86 頁。
- 27、 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。
- 28、 胡文琪 (2010) , 基隆市高中職學生課後運動參與動機與阻礙因素之研究，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 29、 徐育宏 (2005) , 台東地區高中職原住民學生休閒態度與休閒阻礙之研究。國立台東大學體育學系碩士論文。

- 30、徐新勝（2006），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，嘉義縣：國立中正大學休閒事業管理學系研究所。
- 31、柴松林（1996），休閒時代，學習社會。北縣教育，14，33-38 頁。
- 32、涂淑芬（1996），休閒與人類行為。臺北：桂冠圖書公司
- 33、馬蘇惠（2011），認真性休閒目標取向、社會支持、休閒效益關係之研究以射箭活動為例。南華大學碩士論文。
- 34、高俊雄（1995），休閒利益的三因素模式。戶外遊憩研究，8 卷，1 期，67-78 頁。
- 35、張少熙（1994），青少年自我概念與休閒活動傾向及阻礙因素之研究，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 36、張少熙（2000），台北市不同層級學生休閒運動之研究。臺北：漢文。
- 37、張少熙（2003），台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博士論文。
- 38、張佩娟（2003），休閒運動參與動機與滿意度之相關研究—以雲林醫院員工為例，國立雲林科技大學，雲林縣。
- 39、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，台北市：國立台灣師範大學體育研究所。
- 40、張春興（1991），張氏心理學辭典。臺北市：東華。
- 41、張春興（2005），教育心理學—三化取向的理論與實踐。台北市：東華書局。

- 42、張春興、楊國樞（1992），心理學。臺北：三民書局股份有限公司。
- 43、張珈瑛、陳建廷（2013），樂齡族群運動休閒動機、休閒阻礙與休閒效益關係之研究。運動休閒管理學報第十卷第二期 82-91 頁。
- 44、張苙雲（1986），社會變遷中各類社會系統功能的討論。載於行政院研究發展考核委員會，1986 加強家庭教育促進社會和諧學術研討會論文集，141-161 頁。台北：行政院研究發展考核委員會。
- 45、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 頁。
- 46、許雅琛（1992），服務業職業婦女休閒活動之研究。未出版之碩士論文，國立政治大學企業管理研究所，台北市。
- 47、許義雄（1992），青年休閒運動現況及其阻礙因素之研究。臺北：行政院青輔會。
- 48、許樹淵（2000），運動生理心理學。臺北：師大書苑。
- 49、郭雅婷、林伯修（2007），台北市高中生休閒運動參與現況與動機因素之研究。兩岸體育與運動休閒產業發展研討會論文集 83-108 頁。臺北市：海峽兩岸體育研究學會。
- 50、陳中雲（2001），國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之相關研究—以台北縣公立國民小學教師為例，台灣師範大學運動與休閒研究所，臺北市。
- 51、陳定雄（1990），休閒運動相關術語之歷史研究。國立臺灣體專學報，4，7-22 頁。

- 52、 陳淑芬、章宏智(2010) ， 國小學童學校運動社團參與動機與社會化媒介關係之研究。休閒與社會研究第 1 期 29-42 頁。
- 53、 陳斐虹(1996) ， 大學生離家經驗及其與父母依附關係改變之分析研究。國立彰化師範大學輔導學系碩士論文。
- 54、 陳毓茹(2005) ， 高雄縣市成人宗教態度、家庭支持與幸福感之關係研究，國立高雄師範大學成人教育研究所，高雄。
- 55、 陳德海(1996) ， 南區專科學校學生休閒活動阻礙原因之探討。台灣體育，87，52-58 頁。
- 56、 陳藝文(2000) ， 休閒阻礙量表之建構—以北部大學生為例，國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 57、 陳麗華(1991) ， 台北市大學女生休閒運動態度參與狀況之研究。國立體育學院研究所碩士論文，桃園。
- 58、 彭淑美(1993) ， 營利性運動休閒健身設施之經營管理。國民體育季刊，22(2)，89-94 頁。
- 59、 黃俊勳(2001) ， 國中學生與犯罪少年社會支持與刺激忍受力之相關研究，國立彰化師範大學教育研究所。
- 60、 黃俐婷(2004) ， 家庭支持的結構與功能分析。社區發展季刊，105，367-379 頁。
- 61、 黃堅厚(1999) ， 青年的心理健康。臺北：心理出版社。
- 62、 黃景耀(2009) ， 東吳大學學生休閒活動參與動機與阻礙因素之研究，臺北市立教育大學，臺北市。
- 63、 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。

- 64、楊瑞蓮(1976)，大專院校學生休閒時間與休閒活動現狀。大專體育總會六十五年年度體育學術專刊，195-244頁。
- 65、葉怡屏(2007)，網路遊戲參與者之休閒覺知自由與休閒效益之研究。靜宜大學觀光事業研究所碩士論文，台中。
- 66、熊英君(2007)，國中生之內外控、社會支持、情緒智力與學業成就之相關研究-以板橋市國中為例。銘傳大學教育研究所碩士在職專班碩士論文，台北市。
- 67、蒲逸生(2004)，臺北市國民中學籃球校隊參與動機與社會支持之研究，國立彰化師範大學，彰化縣。
- 68、趙元芝(2008)，國中學生網路休閒行為、休閒阻礙與休閒效益之研究—以台中縣清水中學生為例，台中：靜宜大學觀光事業組管理研究所。
- 69、劉美華(1996)，大一學生之因應行為，社會支持與身心困擾之相關性探討。長庚大學護理學研究所碩士論文，桃園。
- 70、蔡嘉慧(1998)，國中生的社會支持，生活壓力與憂鬱傾向之相關研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，高雄。
- 71、蔡益成(2009)，基隆市國中教師運動休閒涉入與阻礙因素之研究，臺北市立教育大學，臺北市。
- 72、鄭美珍(2013)，編製高中生體育類型活動休閒阻礙量表—以嘉義市為例。南華大學碩士論文。
- 73、盧俊宏(1996)，運動心理學。臺北：師大書苑。

- 74、 盧俊宏、余雅琦（2007）。大專運動員壓力知覺、社會支持與身心倦怠的關係研究。國立臺灣體育大學(桃園)。碩士論文。
- 75、 盧俊宏、卓國雄、陳龍弘（2005），健身運動心理學。台北：易利圖書有限公司。
- 76、 蕭秋祺(2005)，南區大專院校學生休閒動機與休閒參與之相關性研究。身體文化學報，1，189-215 頁。
- 77、 謝宗霖(2012)，台南市自行車騎士從事休閒活動參與動機與休閒效益之研究。運動健康休閒學報第三期 141-156 頁。
- 78、 鍾志強(2006)。大學生休閒運動動機之研究。休閒運動期刊的五期 197-210 頁。
- 79、 龔俊旭(2005)，高雄市桌球俱樂部會員休閒動機及滿意度之研究，國立台灣師範大學體育研究所，臺北市。

二、英文部分

- 1、Alexandris, Konstantinos, Charalambos Tsorbatzoudis, and George Grouios.(2002) , "Perceived Constraints on Recreational Sport Participation: Investigating their Relationship with Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation." *Journal of Leisure Research* 34(3):pp233-52.
- 2、Chubb, M. & Chubb, H.R. (1981) , One third of our time? An introduction to recreation behavior and resources. New York: JohnWiley & Sons, Inc.
- 3、Cobb, S. (1976) , Social Support and Health through the life coruse. In M. W. Rifey (Ed.),*Aging from Birth to Death: Inter disciplinary perspectives*(pp.99-106). Boulder, Co:Nest New.
- 4、Cobb, S. (1982) , Measuring Parental Support: the interrelation of three Measures. *Journal of Marriage and the Family*, 38, pp713-722.
- 5、Coleman. D..& Iso-Ahola, S. E. (1993) Leisure and health: the role of social support and self-determination. *Journal of Leis Research*, 25, pp111- 128.
- 6、Crawford, A. W. & Godbey, G. (1987), Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, PP119-127.
- 7、Dean, A., & Lin, N. (1977) , The stress-buffering role of social support. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 165(6), pp403-417.
- 8、Driver, B. L., & Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991) , Benefits Of leisure. State College PA : Venture Publish.

- 9、Francken, D. A., & Van Raiij, M. F. (1981), Satisfaction with leisure Time activities. Journal of Leisure Research, 13(4), pp337-352.
- 10、Godbey, G. (2003), Leisure in your life-An exploration (6th Ed.). State College, PA:Venture Publishing.
- 11、Gottlieb, B. H. (1983), Social support strategy. Beverly Hill: Sage.
- 12、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, Vol.20, No.1, pp.69-80.
- House, J. S. 1981. Work stress and social support reading. Mass: Addison-Wesley.
- 13、House, J. S. (1981), Work stress and social support reading. Mass: Addison-Wesley.
- 14、Huang, A. C. H. (2000), Taiwanese university students' satisfaction with sports facilities and exercise equipment in school. Doctor's dissertation. University of South Dakota.
- 15、Iso-Ahola, S. E. (1989), Motivation for leisure. In E. L. Jackson & Burton T,L.(Eds). Understandin leisure and recreation: Mapping the past,charting the future. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- 16、Jackson, E. L. (1988), Leisure constraints: A survey of past research. Leisure Sciences, 10,pp 203-215.
- 17、Jacobson, D. E. (1986), Types and timing of social support. Journal of Health Behavior, 27,pp250-264.
- 18、Karp, N., & Bradley, V. (1991), Family support. Children

Today, 20(2), pp28-31.

- 19、Kelly J. R. & Godbey, G. (1992) , The sociology of leisure. State College, PA:Venture Publishing.
- 20、Kelly, J. R. (1996) , Leisure. Needham Heights: A Simon & Schuster Company.
- 21、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 (pp.461-473) . Stage College, PA: Venture Publishing.
- 22、McGuire, F.A, Dottavio, D., & O'Leary, J.T.(1986) , Constraints of participation in outdoor recreation across the span. The Gerontologist,26(5), pp536-544.
- 23、McWilliam, R. A., & Scott, S. S. (2002) , A support approach to early intervention: a three-part framework. Infants and Young Children, 13(4), pp55-66.
- 24、Participation: Investigating their Relationship with Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation.” Journal of Leisure Research, 34(3), pp.233-252.
- 25、Thoits, P. A. (1982) , Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social as a buffer against life stress. Journal of Health and Social Behavior, 23,pp145-159.
- 26、Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1991) , Their personal and socialbenefits 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.

附錄一

正式問卷

問卷編號：_____

親愛的先生、小姐您好：

感謝您熱心協助，這是一份學術性的研究問卷，目的在瞭解網球參與者之休閒運動動機、家庭支持、休閒運動阻礙與休閒運動效益之間的關係。您的寶貴意見，將是本研究成功的最大關鍵。問卷採不記名方式，全部資料僅作統計分析之用，絕不對外公開，請安心填寫。懇請您撥冗協助填答問卷，謝謝您的熱心參與。

敬祝您 順心如意

南華大學旅遊管理研究所

指導教授：丁誌紋 博士

研究生：陳素芬 敬上

日期：102年12月

第一部分：【問卷】

一、休閒運動動機

以下問項主要是想瞭解您想參與網球活動的想法、因素，請您仔細閱讀下列所敘述的各種情況，並根據您對敘述句的同意程度，請圈選您認為最適當的選項：

◆我參與網球運動是……	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意
01. 為了展現自己的運動技能	5	4	3	2	1
02. 可以提供自我挑戰的機會	5	4	3	2	1
03. 為了增進運動技術	5	4	3	2	1
04. 可以獲得成就感	5	4	3	2	1
05. 因為有同伴邀約	5	4	3	2	1
06. 可以視為社交活動	5	4	3	2	1
07. 為了培養團隊合作觀念	5	4	3	2	1
08. 為了忘記不愉快的事	5	4	3	2	1
09. 為了舒解壓力	5	4	3	2	1
10. 為了放鬆心情	5	4	3	2	1
11. 為了增進自己身體健康	5	4	3	2	1
12. 為了要讓自己養成運動習慣	5	4	3	2	1
13. 為了活動筋骨流流汗	5	4	3	2	1

二、家庭支持

以下問項主要是想瞭解您參與網球活動過程中家人對您所提供的支援、安慰、協助，請您仔細閱讀下列所敘述的各種情況，並根據您對敘述句的同意程度，請圈選您認為最適當的選項：

◆ <u>參與網球運動時家人會……</u>	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意
01. 家人會與我討論有關網球運動的相關事務	5	4	3	2	1
02. 家人會給予我網球運動上的建議	5	4	3	2	1
03. 家人會教導我網球運動中所需的技巧	5	4	3	2	1
04. 促使我建立個人的網球運動目標	5	4	3	2	1
05. 提供我網球運動的資訊	5	4	3	2	1
06. 提供經濟協助使我從事網球運動	5	4	3	2	1
07. 在我參與網球所遇到困難時給予我實質上的幫助	5	4	3	2	1
08. 提供我解決參與網球所面臨的問題經驗	5	4	3	2	1
09. 相信我有能力可以突破參與網球所面臨的難關	5	4	3	2	1
10. 會陪同我去打網球	5	4	3	2	1
11. 鼓勵我參與網球運動	5	4	3	2	1
12. 跟我一同面對遇到的瓶頸	5	4	3	2	1
13. 遇到挫折時給予我安慰	5	4	3	2	1
14. 會真誠的關心我打網球的狀況	5	4	3	2	1
15. 會稱讚我的網球運動表現	5	4	3	2	1

三、休閒運動阻礙

以下問項主要是想瞭解您參與網球活動時所面臨的狀況回答，請您仔細閱讀下列所敘述的各種情況，並根據您對敘述句的同意程度，請圈選您認為最適當的選項：

◆ <u>我無法參與網球運動是……</u>	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意
01. 因為無法從網球活動中獲得成就感	5	4	3	2	1
02. 因為我缺乏空閒時間來從事網球活動	5	4	3	2	1
03. 因為工作壓力太重，使我沒有多餘的精力參與	5	4	3	2	1
04. 因為參與網球活動需要費用較高〈如球具配備、場地費等〉	5	4	3	2	1
05. 缺少適合的球伴一起參加網球活動	5	4	3	2	1
06. 原本的球友不常參與	5	4	3	2	1
07. 家人或朋友覺得網球活動並不適合我	5	4	3	2	1
08. 因同伴之間互動氣氛不佳	5	4	3	2	1
09. 因為認識的人太忙，無法一同與我參與這項網球活動	5	4	3	2	1
10. 因為沒有人邀約我一同去參與這項網球活動	5	4	3	2	1
11. 因為同伴對網球活動缺乏興趣	5	4	3	2	1
12. 因為缺乏可代步的交通工具	5	4	3	2	1
13. 因為想參與的網球活動地點停車不方便	5	4	3	2	1
14. 因為想參與的網球活動場館距離太遠	5	4	3	2	1
15. 因為想參與的網球活動環境複雜，讓我沒有安	5	4	3	2	1

全感					
16. 因為網球場設施維護不全	5	4	3	2	1
17. 因為天候與氣溫不適合	5	4	3	2	1
18. 因為體育場館的服務人員態度不好	5	4	3	2	1
19. 因為網球場地太擁擠〈等待者太多或場地數少〉	5	4	3	2	1
20. 因為網球場安全設施，讓我有安全疑慮	5	4	3	2	1
21. 因為網球場醫務環境，讓我有安全疑慮	5	4	3	2	1

四、休閒運動效益

以下問項主要是想瞭解您參與網球活動的體驗感受，請您仔細閱讀下列所敘述的各種情況，並根據您對敘述句的同意程度，請圈選您認為最適當的選項：

◆ <u>我參與網球活動後</u> ……	非常同意	同意	無意見	不同意	非常不同意
01. 使我精神更好	5	4	3	2	1
02. 讓我對運動感興趣	5	4	3	2	1
03. 可讓我發揮自己的運動才能	5	4	3	2	1
04. 使我心情愉快	5	4	3	2	1
05. 使我獲得自我肯定	5	4	3	2	1
06. 可以增添生活樂趣	5	4	3	2	1
07. 可以增加好友的聚會機會	5	4	3	2	1
08. 可以拓展社交圈、結交新朋友	5	4	3	2	1
09. 可以增加團隊的凝聚力	5	4	3	2	1

10. 可以使我忘記不愉快的事物	5	4	3	2	1
11. 可以消除疲勞、紓解壓力	5	4	3	2	1
12. 可以使我放鬆心情	5	4	3	2	1
13. 可以發洩情緒、舒暢身心	5	4	3	2	1
14. 可以讓我保持身體健康	5	4	3	2	1
15. 讓我身材更好.	5	4	3	2	1
16. 讓我個人的體能變好了	5	4	3	2	1
17. 讓我身體更靈活、舒暢	5	4	3	2	1

第二部分【基本資料】請於中打「」

1. 性別： 1. 男 2. 女

2. 年齡： 1. 20歲以下 2. 21-30歲 3. 31-40歲

4. 41-50歲 5. 51歲以上

3. 婚姻狀況： 1. 已婚 2. 未婚 3. 其他

4. 教育程度： 1. 高中職以下 2. 大專 3. 研究所以上

4. 其他_____

5. 職業： 1. 學生 2. 教職 3. 公務人員 4. 商 5. 工

6. 農漁牧 7. 自由業 8. 其他_____

6. 每月收入：(學生無收入免填)

1. 15,000元以下

2. 15,001至30,000元

3. 30,001 至 45,000 元 4. 45,001 至 60000 元

5. 60,001 至 75,000 元 6. 75,001 元以上

7. 求學階段曾參加學校網球代表隊： 1. 無 2. 有

8 平均多久參與一次網球活動： 1. 每天 2. 2-3 天 3. 4-6 天

4. 1 週 5. 超過 1 週

9. 參加網球活動經驗： 1. 2 年以下 2. 3-5 年 3. 6-8 年

4. 9 年以上

10. 平均一個月花費在網球配備之費用： 1. 500 元以下

2. 501-1000 元

3. 1001 以上

11. 平常網球活動同伴人數： 1. 1 人 2. 2 人 3. 3 人 4. 4 人以上

12. 平常網球活動同伴性質： 1. 家人 2. 朋友 3. 同事

4. 同學 5. 其他

13. 請問您通常參與網球運動的時段： 1. 早上 2. 下午 3. 晚上

14. 請問您通常參與網球活動的類型： 1. 週一至週五型

2. 例假日型

3. 無特定型

~本問卷到此結束，煩請再檢查一次以免遺漏，感謝您撥冗填寫~