

南華大學旅遊管理學系旅遊管理研究所碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER PROGRAM OF TOURISM

MANAGEMENT DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT

NAN HUA UNIVERSITY

運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質

之研究-以嘉義地區運動參與者為例

**A Study on Sports Participating Motivation, Satisation of Sports
Facilities, Leisure Benefits and Quality of Life, A Case Study of Sports
Participants in the Chia-Yi Area.**

研究生：呂美利

GRADUATE STUDENT : MEI-LI, LEU

指導教授：郭進財 博士

何應志 博士

ADVISOR : CHIN-TSAI, KUO Ph.D.

YING-CHIH, HO Ph.D.

中 華 民 國 一 百 零 二 年 六 月

南華大學旅遊管理研究所一百零一學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質之研究—以嘉義地區運動參與者為例

研究生：呂美利

指導教授：郭進財 博士

何應志 博士

論文摘要內容：

本論文主要目的在於探討嘉義地區運動參與者的運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質之關係。本研究受試對象為嘉義地區運動參與者，共發放 700 份問卷，回收有效問卷 640 份，有效量表回收率為 94.42%。並以 t 考驗、單因子變異數分析及結構方程式等統計方法進行驗證分析，本研究結果如下所述：

- 一、嘉義地區運動參與者的運動參與動機在不同「性別」、「年齡」、「職業」、「教育程度」、「婚姻」、「家庭月收入」、「每週運動次數」、「最常參與運動項目」上達顯著差異。
- 二、嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度在不同「年齡」、「職業」、「教育程度」、「婚姻」、「每週運動次數」、「最常參與運動項目」上達顯著差異。
- 三、嘉義地區運動參與者的休閒效益在不同「年齡」、「職業」、「教育程度」、「婚姻」、「家庭月收入」、「每週運動次數」、「最常參與運動項目」上達顯著差異。
- 四、嘉義地區運動參與者的生活品質在不同「性別」、「年齡」、「職業」、「教育程度」、「婚姻」、「家庭月收入」、「每週運動次數」、「最常參與運動項目」上達顯著差異。
- 五、嘉義地區運動參與者的結構方程模式顯示：運動參與動機對於運動

設施滿意度有直接的影響關係；運動參與動機對於休閒效益有直接的影響關係；運動設施滿意度對休閒效益有直接的影響關係；休閒效益對於生活品質有直接的影響關係；運動參與動機經休閒效益會間接影響運動參與者的生活品質；運動設施滿意度經休閒效益會間接影響運動參與者的生活品質。

關鍵詞：運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益、生活品質

Title of Thesis: Sports Participating Motivation, Satisfaction of Sports
Facilities, Leisure Benefits and Quality of Life, A Case
Study of Sports Participants in the Chia-Yi Area.

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

Graduate Date: June, 2013

Degree Conferred: MBA

Name of Student: MEI-LIH, LU

Advisor: CHIN-TSAI, KUO Ph.D.

YING-CHIH, HO Ph.D.

Abstract

The purposes of this study were to explore the sports participating motivation, satisfaction of sports facilities, leisure benefits and quality of life. The subjects of this study were sports participants in the Chia-Yi area. A total of 700 questionnaires were sent out and 640 valid questionnaires were received. The response rate of valid questionnaires was 94.42%. The t-test, one-way ANOVA, and SEM were used to analyze the collected data. The findings of this study are stated as follows: First, there were different in sex, age, occupation, education, marital status, monthly household income, frequency of sports a week and favorite participating sports in the sports Participants' sports participating motivation. Second, there were different in age, occupation, education, marital status, frequency of sports a week and favorite participating sports in the sports Participants' satisfaction of sports facilities. Third, there were different in age, occupation, education, marital status, monthly household income, frequency of sports a week and favorite participating sports in the sports Participants' leisure benefits. Fourth, there were different in sex, age, occupation, education, marital status, monthly household income, frequency of sports a week and the favorite participating sports in the sports Participants in quality of life. Fifth, the SEM of sports participants in the Chia-Yi area shows that the sports participating motivation can affect satisfaction of sports facilities; the sports participating motivation can affect leisure benefits; the satisfaction of sports facilities can affect leisure benefits; the leisure benefits can affect quality of life; the sports participating motivation can indirectly affect quality of life through the leisure benefits; the satisfaction of sports facilities can indirectly affect quality of life through the leisure benefits.

Keywords: motivation, satisfaction of sports facilities, leisure benefits, quality of life.

目錄

中文摘要	-----	i
英文摘要	-----	iii
目錄	-----	iv
表目錄	-----	vi
圖目錄	-----	x
第一章 緒論	-----	1
1.1 研究動機	-----	1
1.2 研究目的	-----	4
1.3 研究問題	-----	5
1.4 研究範圍與限制	-----	5
1.5 名詞解釋	-----	6
第二章 文獻探討	-----	9
2.1 運動參與動機的理論與相關研究	-----	9
2.2 運動設施滿意度理論與相關研究	-----	17
2.3 休閒效益理論與相關研究	-----	27
2.4 生活品質理論與相關研究	-----	36
第三章 研究方法與步驟	-----	45
3.1 研究架構	-----	45
3.2 研究假設	-----	46
3.3 研究流程	-----	49
3.4 研究對象與抽樣方法	-----	50
3.5 研究工具	-----	52

3.6	資料處理	67
第四章	結果與討論	68
4.1	不同人口統計變項嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異性分析.....	68
4.2	不同人口統計變項嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度的差異性分析.....	80
4.3	不同人口統計變項嘉義地區運動參與者的休閒效益差異性分析.....	89
4.4	不同人口統計變項嘉義地區運動參與者的生活品質差異性分析.....	101
4.5	嘉義地區運動參與者的運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質之間的關聯性分析.....	113
第五章	結論與建議	126
5.1	結論	126
5.2	建議	136
	參考文獻	139
	中文部份	139
	英文部分	148
	附錄	152
	附錄一 預試問卷	152
	附錄二 正試問卷	157

表目錄

表 2-1	運動設施分類說明-----	18
表 2-2	運動場地設施基本概念分類-----	19
表 2-3	運動設施的種類-----	19
表 2-4	運動設施的型式-----	20
表 2-5	休閒運動設施分類-----	21
表 3-1	預試問卷發放日期-----	50
表 3-2	正式問卷發放日期-----	51
表 3-3	預試問卷發放回收情形-----	51
表 3-4	正式問卷發放回收情形-----	52
表 3-5	運動參與動機預試量表項目分析摘要表-----	55
表 3-6	運動設施滿意度預試量表項目分析摘要表-----	56
表 3-7	休閒效益預試量表項目分析摘要表-----	57
表 3-8	生活品質預試量表項目分析摘要表-----	58
表 3-9	運動參與動機預試量表因素結構摘要表-----	60
表 3-10	運動設施滿意度預試量表因素結構摘要表-----	61
表 3-11	休閒效益預試量表因素結構摘要表-----	62
表 3-12	生活品質預試量表因素結構摘要表-----	63
表 3-13	運動參與動機預試量表信度分析摘要表-----	64
表 3-14	運動設施滿意度預試量表信度分析摘要表-----	65
表 3-15	休閒效益預試量表信度分析摘要表-----	65
表 3-16	生活品質預試量表信度分析摘要表-----	66
表 4-1	不同性別嘉義地區運動參與者之運動參與動機 t 考驗摘要 表-----	69

表 4-2	不同年齡嘉義地區運動參與者運動參與動機單因子變異數 分析摘要表-----	70
表 4-3	不同職業嘉義地區運動參與者的運動參與動機變異數分析 摘要表-----	71
表 4-4	不同教育程度嘉義地區運動參與者的運動參與動機變異數 分析摘要表-----	73
表 4-5	不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者之運動參與動機 t 考驗 摘要表-----	74
表 4-6	不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的運動參與動機變異 數分析摘要表-----	75
表 4-7	不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的運動參與動機變 異數分析摘要表-----	77
表 4-8	不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的運動參與 動機變異數分析摘要表-----	78
表 4-9	不同性別嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度 t 考驗摘要 表-----	80
表 4-10	不同年齡嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度單因子變 異數分析摘要表-----	81
表 4-11	不同職業嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度變異數分 析摘要表-----	82
表 4-12	不同教育程度嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度變異 數分析摘要-----	84
表 4-13	不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度 t 考 驗摘要表-----	85

表 4-14	不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度變異數分析摘要表-----	86
表 4-15	不同每週運動次數的運動設施滿意度變異數分析摘要表---	87
表 4-16	不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度變異數分析摘要表-----	88
表 4-17	不同性別嘉義地區運動參與者的休閒效益 t 考驗摘要表----	90
表 4-18	不同年齡嘉義地區運動參與者的休閒效益單因子變異數分析摘要表-----	91
表 4-19	不同職業嘉義地區運動參與者的休閒效益變異數分析摘要表-----	92
表 4-20	不同教育程度嘉義地區運動參與者的休閒效益單因子變異數分析摘要表-----	94
表 4-21	不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的休閒效益 t 考驗摘要表-----	95
表 4-22	不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的休閒效益單因子變異數分析摘要表-----	96
表 4-23	不同每週運動次數的嘉義地區運動參與者的休閒效益變異數分析摘要表-----	97
表 4-24	不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的休閒效益變異數分析摘要表-----	99
表 4-25	不同性別嘉義地區運動參與者的生活品質 t 考驗摘要表---	101
表 4-26	不同年齡嘉義地區運動參與者的生活品質單因子變異數分析摘要表-----	103
表 4-27	不同職業嘉義地區運動參與者的生活品質變異數分析摘要	

	表-----	104
表 4-28	不同教育程度嘉義地區運動參與者的生活品質單因子變異 數分析摘要表-----	106
表 4-29	不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的生活品質 t 考驗摘要 表-----	107
表 4-30	不同每月收入嘉義地區運動參與者的生活品質單因子變異 數分析摘要表-----	108
表 4-31	不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的生活品質變異數 分析摘要表-----	110
表 4-32	不同最常參與運動項目嘉義地區運動參與者的生活品質變 異數分析摘要表-----	111
表 4-33	模式之變數符號代表意涵 -----	116
表 4-34	整體模式適配考驗摘要表 -----	117
表 4-35	路徑修正表 -----	118
表 4-36	整體模式適配考驗摘要表 -----	118
表 4-37	整體研究模式參數估計表 -----	120
表 4-38	內在適配組合信度表 -----	121
表 4-39	理論假設路徑之參數估計值 -----	122
表 4-40	迴歸取向路徑分析各項效果分解說明摘要表 -----	125

圖目錄

圖 2-1	動機過程模式-----	10
圖 2-2	Herzberg 的兩因子觀點-----	15
圖 2-3	休閒效益系統模式-----	31
圖 2-4	規律運動、身心健康和生活品質概念圖-----	40
圖 2-5	Shafer 人文生態觀點的社區生活品質因素概念模式-----	41
圖 2-6	生活品質的構成圖-----	42
圖 3-1	本研究架構圖-----	45
圖 3-2	研究流程-----	49
圖 4-1	嘉義地區運動參與者的運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質的概念模式圖-----	114
圖 4-2	修正後路徑圖-----	119

第一章 緒論

本章共分為五節，首先說明研究動機，進而針對研究動機說明研究目的，第三節根據研究目的的提出研究需要解決的問題；第四節為研究範圍與限制；第五節為名詞解釋。

1.1 研究動機

隨著時代的變遷，價值觀的轉變，民眾對健康概念也日益重視，運動漸漸成為人們日常生活重視的一環。行政院體委會也極力推廣全民運動，近來更推動六年「打造運動島計畫」，目標就是為了鼓勵民眾成為自發性運動人口，帶動運動風潮，讓人人都能享受運動樂趣(行政院體委會，2010)。根據運動城市調查結果顯示全國運動人口高達 80.8%，規律運動人口為 27.8%。休閒運動儼然成為全民風氣，民眾皆能選擇自己喜愛的運動方式，其中以健行、慢跑、登山、單車、游泳等運動最受民眾喜愛(行政院體委會，2010)。郭進財(2010)認為運動休閒參與者能從運動中產生休閒效益來紓解壓力及促進身心的健康，提升生活品質，並增進工作效率及學業成就。由此可知，建立持之以恆的運動習慣，不僅有助於增進個人身心健康及達成個人生涯目標，也使其生活更有品質。

嘉義地區雖然幅員廣大，政府單位對於推廣體育活動不遺餘力，不管是嘉義縣或嘉義市地區，都有規畫完善的公共運動場地設施供民眾使用，如：體育館、田徑場、運動公園、游泳池、網球場、羽球館、棒球場等。此外，嘉義地區週邊也有規畫完備的自行車車道，以提供民眾運

動休閒的另類選擇，如：嘉油鐵馬自行車道、大林自行車道、蒜鰲自行車道等。休閒運動的類型、項目眾多，民眾若能培養休閒運動的興趣，養成運動習慣，相信對個人建立終身運動習慣，提升個人體能與體力，極具有正面的意義。

在休閒運動領域中，參與動機被視為重要研究議題之一，其相關研究也不斷增加，Stephoe and Bolton(1988)認為透過休閒活動的參與，可以使人放鬆心情，舒緩生活壓力。而休閒活動的種類繁多，運動參與是增進健康的重要方法之一，也是眾多休閒活動中一種優質的選擇（行政院體育委員會，2005）。Stipek(1993)指出只有發自內心的參與動機才是持續運動的最主要動力。由此可知，運動參與者要具備參與動機，才会有進一步運動行為的產生。運動參與者的參與動機及目的因人而異，李立良(2010)認為瞭解運動參與者的參與動機對於休閒運動持續是有幫助的，而且能促進休閒效益的持久性。因此，研究者欲探討嘉義地區運動參與者的參與動機的趨勢，並深入瞭解不同背景變項運動參與者的參與動機的差異情形，這是研究者從事本研究的動機之一。

健康的國民是國家的資產，也是國力的象徵，更是國家競爭力的關鍵因素(行政院體委會，2010)。隨著社會的進步，民眾對健康意識相對提高，開始重視到運動對健康所帶來的益處，運動之價值漸漸深植人心，民眾對於休閒運動場地、設施的需求及服務品質相對提高。蔡佩蓉(2011)認為運動是提升國民體能的最佳途徑，可促進健康，減少政府醫療健保費用支出，使民眾生活得快樂、有活力。黃文忠(1992)認為從一個國家運動設施之數量與品質，可以反映出一國家經濟上的強弱，並且能作為該國家體育運動發展的重要指標，因此各國對運動設施之規劃與興建不餘遺力。王慶堂(2004)指出運動設施是從事運動行為時的活動器材，也是體

育事業發展的最基本的環境條件。由此可知，運動設施是提供人們鍛鍊體能的必要場所，無論是學校、公共或私人運動設施，都應充分提供人們使用運動設施之需求，並以能達到最佳的使用效能為最大目標。運動設施是提供給運動參與者所使用的場地、設備，包括：軟、硬體及各項服務。運動參與者使用後的生理、心理的滿足感會影響對運動設施的滿意度，而滿意度也會因不同背景參與者之體驗感受而有所不同。因此研究者欲探求嘉義地區運動參與者對運動設施滿意度之差異情形，以及運動設施滿意度與休閒效益之間的關聯性，可供相關管理單位了解其現況，作為管理改善之參考，此為本研究動機之二。

高俊雄(1995)認為休閒對個人及社會有正向功能，能帶來一定的利益。Mannell and Stynes(1991)的休閒效益模式中指出，休閒運動參與者在參與過程中，受到環境、活動本身、時間、心境等因素的刺激，產生生理、經濟、環境、社會及心理上的影響，再透過個人自我評價的過程，就會產生休閒效益。由此可知，休閒效益是參與者在參與過程中或活動後所獲得的一種個人的主觀經驗感受。Iwasaki(2006)對休閒效益的評價，他認為休閒可以讓人們有機會獲得有意義和有價值的生活，並提高生活品質。綜合以上學者的所言，積極參與運動行為是促進身體、心理健康及紓解壓力及提高生活品質的最佳方式。因而研究者想藉由本研究來探討運動參與者休閒效益的差異性及休閒效益與生活品質的關聯性，此為本研究動機之三。

我國邁入已開發國家，生活品質愈來愈被重視。美國心臟協會曾提出一個數據，指出美國有百分之十二的死亡人數的死因是缺乏規律的身體活動，並指出缺乏運動是造成心臟血管疾病的主要原因(李民，2000)。行政院體委會在1999年1月21日，曾在台北國際會議廳召開千禧年生

活品質研討會，目的在於揭示體育活動是 21 世紀人類提高生活品質的最佳途徑之一，也是人類創造新世紀的最佳原動力(陳鎰明，2001)。郭進財(2002)認為促進身體健康，藉由運動來鍛造體魄，增加生命的活力，是刻不容緩的事。由此可知，運動對促進身體健康及提升生活品質，是息息相關、密不可分。湯善森(2005)認為適當的運動對生活會有「發洩壓力」、「增進睡眠品質」、「增強免疫系統」、「使生活更積極快樂」、「可實現自我」、「頭腦發達」等六大影響。若能藉著運動參與來促進身心健康，加上有效率使用運動設施，使本身的休閒方式能達到預期的效益，則能提升生活品質。因此，本研究欲探討運動參與者的運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質的關聯性，此為本研究之動機四。

1.2 研究目的

基於上述的研究動機，本研究將針對嘉義地區運動參與者作為研究對象，藉由問卷調查分析探討嘉義地區運動參與者的運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質。其主要具體目的如下：

- 一、探討嘉義地區運動參與者運動參與動機之內涵。
- 二、探討嘉義地區運動參與者對運動設施滿意度情況。
- 三、探討嘉義地區運動參與者對休閒效益的體驗。
- 四、探討嘉義地區運動參與者對生活品質的感受。
- 五、探討運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益、生活品質之關聯性。

1.3 研究問題

基於上述研究目的，本研究提出下列待答問題，作為資料搜集的依據：

- 一、 不同背景變項嘉義地區運動參與者之運動參與動機差異性？
- 二、 不同背景變項嘉義地區運動參與者對運動設施滿意度差異性？
- 三、 不同背景變項嘉義地區運動參與者之休閒效益差異性？
- 四、 不同背景變項嘉義地區運動參與者之生活品質差異性？
- 五、 探討運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益、生活品質之間的影響關係。

1.4 研究範圍與限制

本研究依其研究目的而界定之研究範圍與研究限制如下：

一、 研究範圍：

本研究的範圍係以嘉義地區運動參與者為對象，探討嘉義地區運動參與者的運動參與動機、運動設施滿意度與休閒效益及生活品質之影響關係，調查時間為民國100年11月至101年3月期間。

二、 研究限制：

本研究抽樣的對象為嘉義地區周邊各運動場地實際運動參與者，因填寫問卷之人可能因個人因素或情緒影響，對於問卷之填寫而有偏頗，對於上述無法掌握之因素，僅能假設填寫問卷之運動參與者均能據實填寫問卷，此為本研究之限制一。

本研究僅以量化方式推論嘉義地區運動參與者的運動參與動機、運

動設施滿意度、休閒效益及生活品質之間的關係，未以質化方式補足量化研究的不足，因此在研究結果上可能產生些許誤差，此為本研究之限制二。

1.5 名詞解釋

本研究題目為「運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質之研究--以嘉義地區運動參與者為例」。在歸納各學者的相關文獻後，對本研究涉及的主要名詞「運動參與動機」、「運動設施滿意度」、「休閒效益」、「生活品質」做以下說明：

1.5.1 運動參與動機

張春興(1991)指出，動機是引起個體活動，使得該種活動朝向某一目標進行的過程。由此可知運動參與動機就是運動參與者心裡的意圖或想法，使其付諸行動，驅使個人參與運動行為。本研究將參與動機分為「追求卓越」、「健康適能」及「心理需求」三構面：「追求卓越」指運動參與者為了滿足內心的期望、發揮專長、挑戰自我的動機。「健康適能」指運動參與者為了使身體更健康、生活有規律而參與運動的動機。「心理需求」指運動參與者為了滿足自身成就感、增進友誼而參與運動的動機。

1.5.2 運動設施滿意度

王慶堂(2005)指出運動設施是提供休閒、活動的場地或處所，以及其附屬設備與器材的統稱。滿意度是指一種心理感受，為實際體驗所產生

的結果。運動設施滿意度定義為運動參與者在實地使用運動設施後所獲得心理反應。本研究中是指受試者在「運動設施滿意度量表」中所得的分數，得分愈高，表示對使用設施的滿意程度愈高，反之則愈低。本研究將運動設施滿意度分為「場地設備完善」、「服務與便利」二個構面：「場地與設備完善」指運動參與者對於運動場地設施景觀設計、空間、位置規畫完善、標示清楚、安全性良好、專業管理能力感到滿意。「服務與便利」指運動參與者對運動場地附屬設施的照明良好、盥洗室清潔、衛生維護、停車便利等感到滿意。

1.5.3 休閒效益

休閒效益是指個人在運動參與過程中及活動後的經驗，使個人滿足需求及改善身心的主觀感受。運動參與者經由運動參與的過程中，依照個人的動機，尋找適合的運動項目，達到滿足個人需求及效益。本研究將休閒效益分為「社交效益」、「生理效益」、「自我實現」、「心理效益」四個構面：「社交效益」是指藉由運動參與和同伴間互動學習成長，增進與同伴間的友誼。「生理效益」是指透過運動參與來達到維持身體健康、消除疲勞、心情愉快的功效。「自我實現」是指透過運動參與來獲得自身的滿足感、成就感、並能激發自我潛力、培養獨立性。「心理效益」是指經由運動參與來達到放鬆心情、紓解壓力、平衡自身精神情緒的效益。

1.5.4 生活品質

世界衛生組織（World Health Organization, WHO）將生活品質定義為「生活品質是指個人在生活之文化價值體系中，對個人的目標、期望、

標準、關心方面的感受程度」。包括一個人在生理健康、心理狀態、獨立程度、社會關係、個人信念及環境等六大方向（姚開屏，2002）。本研究之「生活品質」分為三個因素：「心理健康」是指自己覺得身體很健康、每天都精神飽滿、生命很有意義並有足夠體力應付工作或課業。「環境支持」是指肯定自己的人際關係並對生活上的醫療保健、交通設施及居住環境品質感到滿意。「肯定自我」是指對於自己的外貌、能力、工作效率感到滿意並有足夠的金錢應付所需。

第二章 文獻探討

本章共分為四節，首先探討運動參與動機的理论與相關研究；第二節分析運動設施滿意度理论與相關研究；第三節分析休閒效益的理论與相關研究，第四節分析生活品質的理论與相關研究。

2.1 運動參與動機理论與相關研究

本節分為四個小節，首先分析運動參與動機的定义及理论，其次探討有關於運動參與動機的相關研究，最後部分為結語，茲分述如下：

2.1.1 運動參與動機的定义

動機一詞(motivation)源自於拉丁文(mover)，是指引起個體活動，維持已引起的活動，並引導該一活動朝向某一目標的內在歷程（張春興，2005）。

林靈宏(1994)認為動機是一種促使人們採取某種行動，以滿足某種需求的力量。

馬啟偉、張力為（1996）認為動機是個體的內在過程，行為是這個內在過程的結果，動機可決定人的行為，任何一種自主行為的背後的動機，可能隱藏一種或多種促使個人在進行活動的心理或內部動力，可分為以下三點：1.始發作用。2.指向或選擇作用。3.強化作用。

王碧嬪（1998）把動機視為一種行為的內在因素，是由個人的內在需求所引發，以達成滿足需求的行為能力。

謝榮豐（1999）指出動機是促使人們產生行為的原動力，人們一切

的行為都有其內外動的動機。

許樹淵（2000）指出動機是一種意識、一種驅力，人的行為在正常情況下都會有動機激勵他去做某項活動。

Kotler(1998)指出動機是一種受刺激的需求，它能引發個體採取行動以滿足之。

Schiffman and Kanuk(1983)所發表的一種動機過程模式圖，由動機模式中看出，動機是由未滿足的需求和欲望所產生，需求和欲望產生緊張，緊張驅使人們產生新行為，透過學習和認知，人們產生新行為，以滿足原有的需求或欲望。而目標或需求的滿足，會減少緊張的程度，新的行為也因而調整。如圖 2-1 所示。

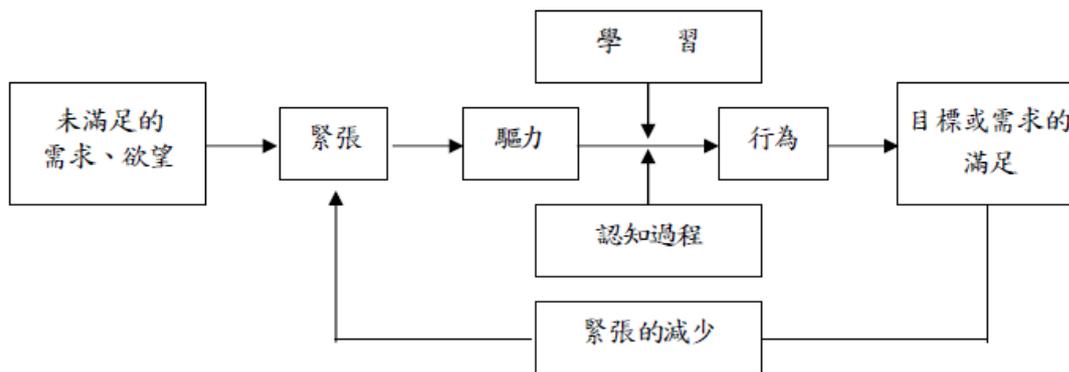


圖 2-1 動機過程模式

資料來源：Schiffman and Kanuk(1983).

人的動機無法以單一原因解釋，可說是複雜的。動機是由一連串事件組成的，任何一種行為的背後，可能蘊藏多種不同動機，可牽涉到個人成長過程、經驗累積、需求滿足…等，因此，動機研究的目的是為了瞭解行為產生的原因，並解釋個人行為方向(張月芬，2004)。

綜合以上學者所言，可知人的動機是複雜的、多樣的，行為的背後，

可能有一種或多種動機，這些動機會因為個人內在需求，產生外在行為，並使此一行為達到需求滿足的過程。

本研究中的運動參與動機，是為了瞭解運動參與者想要參與運動行為的原因及動機。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。行政院體育委會（1999）將休閒運動界定為：在自由休閒時間內，經自由選擇參與的體能性運動或休閒娛樂性運動，休閒運動可以使人獲得快樂、趣味與健康。李水碧(2004)認為運動(exercise)是身體活動(physical activity)的一種，目的是為了改善或維持一項或多項體適能所從事的一種有計畫及反覆性的身體活動。郭家彰(2007)認為運動參與是憑藉身體某種程度的技能與體力，在不同的時間與地點，選擇合適的活動，使得個人在生理、心理及社會的需求上，獲得最高的滿意程度。

綜合以上學者所言，動機可說是影響個體運動參與行為的原因之一，若將動機的意涵延伸至運動參與動機時，本研究中的運動參與動機是指引起運動參與者想要運動的意念，發自個人的內在驅力，促使運動參與者參與運動行為的各種原因。在休閒運動相關領域中，各學者對於參與動機也提出了不同的看法。

盧俊宏(1996)指出，動機乃是運動員從事運動競賽及訓練的內在燃料，它可以讓運動員及一般人付出時間及精力從事運動行為。

周紹忠與岑漢康(2000)的研究中指出，所謂運動參與動機是指運動需要的推動下，促使人們參與體育活動的內部力量。

李嘉慶(2002)指閒暇時間引起個體參與休閒意念，發自個人的內在驅力，並促使他所有的行動過程，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休閒運動的驅力。

林岑怡(2005)認為參與動機是指吸引個體從事活動並繼續維持活動強度的原因，其決定因素包括個體生理上的原始驅力，以及個體對社會與周遭環境獲得回應與需求的所有動機。

Iso-Ahola(1980)指出，休閒參與動機是動態的性質，具備三個特徵：

1. 休閒參與動機會因時而異，且會隨著生命週期改變。
2. 休閒參與動機會因人、因地而異，會隨著個人成長背景與社會化過程而有所改變。
3. 休閒參與動機會因情境而異，會隨著所處在的情境不同而有所改變。

Deci and Ryan (1991) 指出三種決定參與運動行為的動機型式：

1. 內在動機 (intrinsic motivation)，沒有外在酬賞下，對該項運動表現出興趣、樂趣和滿意。
2. 外在動機 (extrinsic motivation)，指個體的非自我決定的行為，維持個體對運動參與動機，主要來自外在事件的影響。
3. 無動機 (amotivation) 認為既不是內在動機，也不是外在動機，而是勝任能力的消失，並沒有好的理由驅使個體繼續參與動機。

陳皆榮(1996) 認為運動參與動機的分類一般多採用二分法。盧俊宏(1998)將動機歸納為二大類：生理性動機及心理性動機。生理性動機是個人生理基本需求的動機，若無滿足就會威脅到生命，包含原始的飢渴驅力、性驅力與母性驅力等動機。運動參與者為了加強個人生理機能活動，去參與運動行為以達到強健體能及身心健康的功效，以滿足生理健康的需求。心理性動機，也可稱為社會性動機，是以追求社會目標，來滿足個體心理性需求，多經由學習及與他人互動而獲得，包含成就動機、親和動機等。運動參與者在參與運動過程中，能達到良好人際關係、享

受生活樂趣、得到成就感、喜愛冒險、挑戰自我等心理、社會的需求。潘義祥（1998）認為參與休閒運動動機有五項，第一項是健康體適能因素，包括：獲得身體健康、身體的適應能力等。第二項是心理需求因素，包括：滿足成就感、喜愛冒險、挑戰、獲得快樂、發揮創造力等。第三項是社會需求因素，包括增進友誼、團體歸屬感等。第四項為刺激避免因素，包括：忘卻煩惱、鬆弛忙碌緊張生活等。第五項知識需求因素，包括：獲得運動知識、運動技巧、運動禮儀等。

由此可知，運動參與動機乃因人而異，且動機複雜的，可能有一個或多個動機，而這些動機是引運動參與者參與運動行為並能持續運動的重要因素。本研究，嘉義地區運動參與者的運動參與動機，是受到個人內在動機驅使的結果，因生理、心理上的需求而去參與運動行為，運動參與動機和運動行為可說相輔相成，兩者是一體兩面的。

2.1.2 動機的理論

1.需求層次理論

Maslow(1968)將人的需求以金字塔表示，分為五種層次：

- (1)生理的需求：包括食物、水、氧氣、休息及性的需求。
- (2)安全的需求：基本為身體的安全需求，進而到免於危險的自由、免於恐懼的自由等心理的安全需求。
- (3)社會的需求：包括歸屬感、認同感、愛與被愛等需求。
- (4)自尊的需求：包括自我的肯定和獲得他人的讚美與尊敬之需求。
- (5)自我實現的需求：包括自我滿滿足、表現自我成就、發揮創造潛力的需求。

人類的需求是一層一層被滿足的。人會先有生理需求的動機，當生

理需求被滿足後，進而追求安全需求的滿足。基本的生理、安全需求動機被滿足後，就會追求更層次的需求。運動參與者從事運動行為，多是在生理及安全需求被滿足後，希望能追求更高層次的滿足。

2. 三種需求理論

McClelland(1951)提出成就、權力、親和動機理論，指出人們有三種需求，若未能得滿足，會促使個人採取行動來獲得滿足。

- (1)成就需求：指追求成就感及優越感，希望自己的表現比同儕好。
- (2)權力需求：指追求控制和操縱的權力，促使別人順服自己意見的慾望。
- (3)親和需求：指尋求與別人建立友誼、親近、好和諧的人際關係。

McClelland 認為每個人都有這三種基本需求，但需求的強度因人而異，不同環境會導致不同的動機，不同的動機也會產生不同的行為。

3. ERG 三因子理論

Alderfer 以 Maslow 的需求理論加以修正而提出的理論。Alderfer 定義人類的三因子需求由低至高有以下三種：1. 生存 (existence) 2. 關係 (relatedness) 3. 成長 (growth) 三個基本核心的需求。在此理論中，人類追求需求滿足的過程中，會去追求較高層次的滿足，若是遭遇挫折則將轉向追求較低層次的需求滿足。

4. 兩因子理論

1966年由 F. Herzberg 提出兩因子理論是研究人們對工作感到滿足和不滿足的情境，得到兩個因素：

- (1)保健因子：指維持員工工作動機的最低標準。
- (2)激勵因子：指可以激發員工工作動機至最高程度的因素。

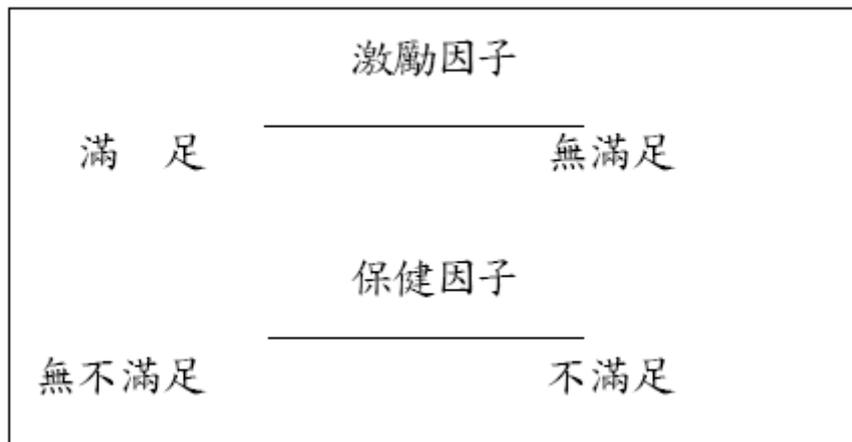


圖 2-2 Herzberg 的兩因子觀點

資料來源：Herzberg(1966).

傳統的觀點將人們的對工作感覺二分為滿足及不滿足，Herzberg 將會導致人們工作滿足的內在因素稱為激勵因子，包含成就感、他人認同感、責任感及個人成長，當激勵因子朝正向發展時，人們會感到滿足；負向發展時，則感到無滿足。而導致人們工作不滿足的外在因子稱為保健因子，包含公司政策、人際關係、金錢、工作安全等，當保健因子朝正向發展時，人們會感到無不滿足；反之，則覺得不滿足。

5. 能力動機論 (Competence motivation theory)

由 Harter 在 1978 年所提出，指出個體有想要表現社會行為、認知、或身體三方面的慾望，透過行為證明自身能力，若被激勵則帶來自我效能及正面肯定。此一動機與自我認知有關，若得到肯定，將增強參與動機及強化個體維持興趣。

2.1.3 運動參與動機的相關研究

林世哲(1993)以台北地區慢速壘球運動參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「成就追求」、「知性追求」、「體能發揮」、「刺激避免」

及「社會需求」等五個因素。

戴遐齡(1995)以台北地區高爾夫球練習場運動參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「健康適能」、「成就感」、「提昇地位」、「環境設備」、「休閒娛樂」、「滿足自我」及「經濟需求」等七個因素。

何台棟(1995)以桃園地區慢速壘球運動參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「自我追求」、「知性追求」、「生活調適」、「成就追求」及「社會性需求」等五個因素。

陳惠美(2003)以南投縣民眾為研究對象，將休閒參與動機分類為「身體健康」、「為放鬆心情」及「紓解壓力」等三個因素。

吳科驊(2006)以登山健行者為研究對象，將休閒參與動機分類為「社交性」、「健康管理」、「健康體適能」及「壓力釋放」等四個因素。

龔俊旭(2005)以桌球俱樂部會員為研究對象，將休閒參與動機分類為「身心健康需求」、「社會需求」、「成就需求」及「知性需求」等四個因素。

林衢良(2007)以撞球參與者為研究對象，將撞球參與動機分為類為「運動體能」、「場地舒適」、「消費便利」、「紓解壓力」、「社交活動」、「自我實現」等六個因素。

蔡永勝(2010)以雲林縣國小教師為對象，將休閒運動參與動機分類為「自我實現」、「強健體魄」、「心理需求」三個因素。

Havenar and Lochbaum(2007)以馬拉松選手為研究對象，將運動參與的動機分為「心理的」、「身體健康的」、「社會需求和成就」三個因素。

Frogner(1991)在大學生從事運動性休閒的參與動機研究中指出：大學生從事運動性休閒的參與動機有「促進體能」、「互相交談」、「娛樂與消遣」、「競賽與比賽」、「社會需求」、「身體健康」及「結交新朋友」等七

項。

綜合以上有關運動參與動機的相關文獻，可知人們參與運動的動機是多元的，每個人都有其不同的動機需求，但大都涵蓋在生理、心理及社交動機三層面。包括：身體健康、增進體適能、身心愉悅、追求成就、自我成長與實現、紓解壓力、挑戰刺激、培養興趣、人際互動、社會歸屬、社交需求、結交新友等。研究者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，稱之為嘉義地區運動參與者的運動參與動機，並將嘉義地區運動參與者的運動參與動機分為「追求卓越」、「健康適能」及「心理需求」三構面來討論。

2.1.4 本節結語

綜合以上學者對動機的定義，可分為內在動機、外在動機；心理、生理、社交的需求；內在驅力及滿足等過程。由此可知，不論從事何種運動項目，運動參與者的運動參與動機是多方面的，本研究對運動參與動機的定義為嘉義地區運動參與者為使本身的身體更健康，為滿足身心需求，從事運動行為來增進個人體適能，調劑身心，滿足社會歸屬，追求自我成長，增進生命的活力的一種內在動力。

2.2 運動設施滿意度的理論與相關研究

本節分為四個小節，首先分析運動設施滿意度的定義及理論，其次探討有關於運動設施滿意度的相關研究，最後部分為結語，茲分述如下：

2.2.1 運動設施的定義

王慶堂(2004)認為能提供休閒行為或身體活動的環境或運動行為的

場地或處所以及附屬的設備或器材等，稱為休閒運動設施，包括「器具」、「設備」等構成的硬體設施。

林國棟（1996）認為運動設施是運動成立所必要的物理與地理條件，包括場地、設備與器材。它包括主體設施、附帶設施、附屬設備與關連設施四部份。如表 2-1 所述：

表 2-1 運動設施分類說明

分類	說明
主體設施	具有運動設施的意義，與運動的成立直接相關。如：體育館、游泳池、籃球場、足球球、排球場、網球場等場地以及必要的設備與器材。
附帶設施	本身具有運動設施的意義，但不與運動的成立直接相關，只和運動設施的設置有關連，有提高運動效果的意義。如：辦公室、更衣室、醫務室、淋浴室等。
附屬設施	無運動設施的意義，但可當成運動設備的基礎，能提高或維持運動設施的功能。如：電器設備，給水設備、衛生設備、排水設備、照明設備、空調設備、計分設備。
關連設施	為運動以外的目的而設置，但可為運動所利用者。如：道路、空地等。

資料來源：引自林國棟（1996）。

邱金松（1992）認為運動設施的基本概念分類，可包括運動場地、運動設施、運動器材、附屬設施、附帶設施和關聯性運動設施等。如表 2-2 所述：

表 2-2 運動場地設施基本概念分類

分類	說明	例子
運動場地	體育活動使用所佔有面積的表面	各類球場
運動設施	體育活動使用的固定性物體	球網、籃框
運動器材	體育活動使用的移動性物體	球類器材
附屬設施	促進運動設施使用功能的物體	空調、照明
附帶設施	輔助運動設施使用功能的物體	置物櫃
關聯性運動設施	非為體育活動所設置，但可作為體育活動而使用的物體。	階梯可做為熱身訓練

資料來源：引自邱金松（1992）。

費宗澄（1993）將運動設施將規模的大小、使用的團體、場館的空間、使用的目的和場地的等級來作分類，如表 2-3 所述：

表 2-3 運動設施的種類

分類方式	種類
規模的大小	1.運動公園。2.運動場館。3.綜合性設施。
使用的團體	1.一般公家設施。2.學校教育設施。3.國家訓練設施。
場館的空間	1.戶外運動。2.戶內運動。
使用的目的	1.觀賞。2.參與和訓練。
場地的等級	1.國家級。2.都會區級。3.社區級。

資料來源：引自費宗澄（1993）。

程紹同（1993）將運動設施依性質分為私人、政府和學校等三種型式，如 2-4 所述：

表 2-4 運動設施的型式

性質	特性	例子
私人	私人經營、會員制度、營利為主	私人健身中心
政府	對外開放、民眾可使用	市立體育場
學校	對外開放、民眾可使用	大學游泳池

資料來源：引自程紹同（1993）。

運動設施是運動參與者產生運動行為的基本條件(Mullin, Hardy, and Sutton, 2000)。葉公鼎（1999）將公共運動設施分為四類，包括：1. 公共體育場。2. 學校運動場地設施。3. 運動公園。4. 市民運動中心。鄭良一（1999）將休閒運動設施作詳細的劃分，分為公共空間、商業運動、企業團體三類，如表 2-5 所述：

表 2-5 休閒運動設施分類

分類	特性
公共空間	社區健康運動中心(多功能的運動廣場、運動中心、兒童遊戲場) 地區性運動公園(綜合性運動場、綜合性體育館) 自然廣域運動場(河川綠地、海濱設施、山林、廣場道路)
商業運動	俱樂部(休閒健康中心、各種運動俱樂部) 水上公園(室內海洋樂園、戶外水上樂園) 溫泉健康保養地 觀光休閒(度假中心、旅館健康中心、輪船運動設施)
企業團體	公家機關(公營事業機關團體) 企業工廠(企業公司休閒運動場館) 民間組織(非營利性民間組織運動場館)

資料來源：引自鄭良一（1991）。

運動設施規畫主要提供足夠的活動空間供民眾使用，滿足民眾運動需要。雷文谷(2006)認為運動場地設施，應包含所有可以提供給民眾、學校師生從事休閒、運動、體育教學、健康與適能活動及運動競賽的室內外場地及所附屬的設備器材。行政院主計處(1994)針對台灣地區國民休閒生活調查，結果指出民眾最期望政府建設休閒設施中，有69.8%的人希望政府興建動態性的休閒場所，如社區公園，運動場所，游泳池等，可見得現代人對於動態休閒活動的渴求。

林國棟（1996）認為運動設施之功能應包含下列八點：（一）促進體育事業發展；（二）提升運動人口與風氣；（三）提高運動成績水準；（四）

作為教育場所，具有運動教育的功能；(五)作為訓練場所，具有運動訓練的功能；(六)作為鍛鍊場所，具有運動鍛鍊的功能；(七)作為比賽場所，具有競技運動的功能；(八)作為休息場所，具有休閒活動的功能。

綜合以上學者所言，運動場地、設施是指能提供民眾從事運動休閒活動所使用的場地、設施，範圍應包括各級體育場(館)、籃球場、游泳池、運動公園、海域、山林等各項運動場館設施及戶外活動的場所。本研究定義的運動設施是指在嘉義地區提供運動參與者從事運動休閒所使用的場地、設施，範圍涵蓋：嘉義縣、市地區的體育場(館)、網球場、羽球場、桌球館、棒球場、運動公園、自行車道、登山步道、私人經營的健身中心、瑜伽、舞蹈教室、游泳池等。

2.2.2 滿意度的定義

吳守從、方乃玉(2004)指出滿意度一直是用來測量人們對產品、工作、生活品質、社區或戶外遊憩品質等方面的工具，是一項衡量行為非常有用的指標。

Oliver(1981)認為消費者滿意是對於所使用的產品或服務所獲得的價值程度所作的一種立即性的情緒反應。

Churchill and Suprenant(1982)指滿意度是購買後使用的結果，消費者比較購買報酬、成本與預期結果後的產物。

Cronin, Brady, and Hult(2000)定義滿意度為消費者在情感上的評估，即消費者對使用某個產品或服務時，所獲得的一種正面的愉悅滿足。

Kolter and Keller(2006)將滿意度定義為一個人所感覺愉悅或失望的程度，源自於體驗後對產品的知覺與個人對產品的期望，兩者比較後所形成的。

毛漢新(1999)在研究都市公園水景設施之使用後評估，定義滿意是指市民到都市公園中遊憩時，對公園中服務與設施，經實際使用或參與後產生之結果與預期結果一致。

曹勝雄(2002)認為滿意度是使用者對設施的期望和知覺績效間所產生的差異。使用者滿意情況有三種：績效不如期望時，使用者不滿意；績效和期望剛好符合時，使用者滿意；若績效超過期望時使用者會高度滿意。

關山晴(2002)認為滿意度是使用者對使用前後的比較，使用前的預期與實際結果相比較，當使用者感到滿足則獲得滿意。

綜合以上學者所言，滿意度是運動參與者在使用運動設施之後，會對使用前、後兩者之間的一致性加以評估，當二者趨於一致性時，使用者將獲得滿意，否則會產生不滿意的結果。本研究中，嘉義地區運動參與者對運動設施滿意度，指的是運動參與者參與運動行為時，實際使用運動設施所感受的整體性滿意結果，在「嘉義地區運動設施滿意量表」中填答的得分情形中，得分愈高，代表滿意程度越高。

2.2.3 運動設施滿意度的相關研究

1. 滿意度的衡量尺度

Day (1984) 認為滿意度是衡量顧客對產品的整體使用結果。Czepiel (1974) 認為顧客滿意程度可當成一整體性評估反應，而此一整體性的反應就是顧客對產品不同屬性的主觀反應總和。Oliver (1997)認為衡量整體性態度的方法，是讓消費者將重視的屬性加權，能較準確反應消費者真實的滿意程度。衡量顧客滿意度的尺度，可分為以下五類：

(1) 簡單滿意尺度(simple satisfaction scale)：

從完全滿意度、非常滿意、… 很少滿意、沒有滿意等分成三個、五個或七個尺度。此一尺度隱含了一個假設，很少滿意發生或沒有滿意發生即代表了不滿意。

(2) 混合尺度(mixed scale)：

從非常滿意、滿意、普通、不滿意、非常不滿意等分成三到七個尺度。

(3) 期望尺度(expectation scale)：

在於衡量期望與實際績效間的差距，若是實際績效比顧客期望好，消費者會感到滿意，反之，消費者就會感到不滿意。

(4) 態度尺度(attitude scale)：

非常喜歡、喜歡、… 不喜歡、非常不喜歡等分成三個到七個尺度，此尺度消費者若是越喜歡某一產品，則該項產品的態度尺度就會越高。

(5) 情感尺度(affect scale)：

正面的情感反應代表顧客對產品的滿足，而負面的情感反應代表顧客對產品的不滿意。

本研究所採用的衡量尺度為簡單滿意尺度，將「嘉義地區運動設施滿意度量表」中滿意程度分為「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」、「非常不同意」等五個等級，依次最高為5分，最低為1分。在「嘉義地區運動設施滿意度量表」中，依填答的得分情形，分數愈高，代表滿意程度越高。

2. 滿意度的相關研究

黃定國(1992)在都市開放空間的研究中，以都市開放空間具有：視覺優美、移動便利性、場所舒適、生態維護、活動健全、管理維護等六大特性，來進行臺北市都市開放空間使用滿意度的衡量標準。

陳昭蓉(1996)對鄰里公園使用者滿意度影響因素之探討的研究中，結果顯示鄰里公園的整體滿意度受「公園的視覺美感程度」影響最大，其它依次為「休憩性設施」、「公園的環境衛生情形」、「公園的面積大小」、「運動及遊戲設施」、「設施的安全性」、「可自由活動的空間」、「損壞物的維修情形」。

陳啟誠(2003)對於台北市立國中生使用校內運動場地設施滿意度調查研究，結果顯示學生運動場地設施的使用滿意度介於「普通」和「不滿意」之間；學生對運動場地設施感到不滿意的前五項原因依序為：器材不好、課餘不開放、數量不足、骯髒雜亂、通風不良。

余俊佐(2004)針對高雄仁愛公園中的高齡者使用公園設施滿意度研究，結果顯示高齡遊客使用設施滿意度有顯著差異；高齡遊客對於公園內各項設施大部份表示滿意，且重遊意願高。

蔡瑋娣(2005)針對臺北市民對台北市運動場館滿意度作研究，結果顯示臺北市民感到滿意的是運動場館的設計與規劃，對管理及服務較不滿意；中壯年人口與中高及高收入人口在環境與便捷上較滿意；運動頻率較高者對管理與服務感到滿意，對環境與便捷則較不滿意。

賴梓玟(2005)針對台中市二十個公園設施安全調查與滿意度評估，以問卷與訪談方式探討使用者對設施之滿意度，分為「遊樂設施」、「運動設施」、「公廁情況」、「公園照明」與「公園路線動線規劃」等五個構面，結果顯示二十個公園在這五個構面有顯著差異。

水心蓓(2006)對大安森林公園休閒遊憩者對軟硬體設施使用滿意度作研究，結果顯示對休閒遊憩者對公園休閒遊憩硬體設施滿意度較高；休閒遊憩者對休閒設施滿意度中，休閒需要構面的滿意度高於公共服務、便利性、安全性等構面；性別、年齡、學歷、職業、入園頻率等不

同背景休閒遊憩者，在軟硬體設施滿意度有顯著差異。

方美玉(2006)在斗六運動公園休閒設施需求與滿意度之相關研究中，結果顯示民眾對休閒設施的使用滿意度主要為景觀規劃、清潔、人際、活動、交通、廁所及安全性七構面，民眾對交通相關設施最滿意，對清潔相關設施最不滿意。

李真玲(2006)針對台中縣公立體育場域民眾運動參與動機與滿意度之研究，結果顯示民眾對公立體育場館服務品質各面向所感受的滿意程度為中等。

吳美君(2007)在雲林科技大學運動場館使用情形與滿意度之研究，結果顯示使用者對體育場館之滿意度因素前三名，依序為「具有比賽功能」、「發揮訓練功能」、「提升師生運動風氣」與「發揮教學功能」。

陳文泰(2009)在正修科技大學學生使用運動設施滿意度之研究，結果顯示低年級學生對於運動設施使用率高也較為滿意，而高年級的學生對運動設施滿意度為低。

由以上研究得知，不管是公園、運動場館中的各項設施，若能維護管理完善，可提升使用者對相關設施的滿意度；研究中也顯示了服務品質是影響滿意度的一項重要因素，服務品質越高，使用者滿意度也會越高，服務品質不佳，則使用滿意度亦低；不同人口統計變項對滿意度也會因研究背景和受試對象不同，有不同的結果。

本研究中，運動設施滿意度是指嘉義地區的運動參與者，對於運動場所中各個環境因子的滿意程度差異，包括：場地及設施、管理維護、衛生、照明、交通、位置及環境景觀等方面，將之分為「場地設備完善」、「服務與便利」二個構面。

2.2.4 本節結語

過去有關於滿意度研究很多，也顯示滿意度研究有助於經營管理單位瞭解運動場地設施使用及滿意情況，提供經營管理者改善運動場地、設施的相關資訊。因此本研究乃針對嘉義地區運動參與者在從事運動行為時所使用的運動場地、設施進行滿意度調查，將問卷調查結果加以分析，用以瞭解影響嘉義地區運動場地、設施的整體滿意度的原因為何，以利於政府單位或經營管理單位進行改善參考，進而提升嘉義地區運動場地、設施的品質水準，此為本研究預期達到的目標之一。

2.3 休閒效益的理論與相關研究

休閒效益指的是嘉義地區運動參與者參與運動後，參與者本身對於運動參與的體驗所感受到的正面認知。但是每一個運動參與者對於運動參與的需求程度可能有差異存在。因此本節針對運動參與後的休閒效益之認知觀點，引述學者對休閒效益的理論與研究。

2.3.1 休閒效益的定義

高俊雄(1995)認為休閒效益是指在參與休閒遊憩的過程中，可以幫助參與者個人改善身心狀態，或滿足個人需求的現象，稱之為休閒效益。韋氏大辭典對於休閒效益的定義包含：外在及內在的價值。外在價值，像工作閒餘從事活動，讓人恢復精神；內在價值則為參與休閒活動滿足其本身的體驗及效益。由此可知，休閒效益是一種工作閒暇時所從事的活動，除了恢復精神外，也能得到生理、心理的滿足感。一個人若能在休閒運動參與過程中，改善身心狀況，滿足其生理、心理需求之利益，

稱為休閒效益。由此可知，人們參與休閒運動活動的主要目的之一，即在於獲得休閒效益。

王宗吉、徐耀輝(2000)認為，休閒運動對身心靈健康的重要性有下列幾項：(一)生理方面：可以有效減肥，對一些慢性疾病如糖尿病、高血壓、氣喘…等，有改善或減輕的效果。(二)心理方面：可以使自己的個性有表現的機會，使心理能健全的發展。(三)精神方面：從事休閒運動可以使身體的循環系統運作緩慢下來，使人感覺輕鬆，減輕自身壓力，紓解個體壓力與焦慮。(四)靈性方面：從事休閒活動時，如能專注於某一事物，將可使自己達到如禪坐時之心境平靜無波之心靈狀態。

陳中雲(2001)認為休閒效益是個人在休閒活動參與過程中及後，個人主觀評估可以幫助個人改善身心狀況滿足需求的個人主觀感受。

林欣慧(2002)認為休閒效益是一個人人在從事活動的過程中，對活動有所體驗，並且對個人或社會產生益處。

馬上鈞(2002)指出休閒效益頗多，而參與休閒活動主要提供參與者愉悅放鬆、補償需求、促進自我實現、自我認同、壓力緩衝、生活滿意等環境，使人們獲致健康、幸福的生活。

張少熙(2003)指出效益偏重活動中或活動後，內在的心靈滿足。因此，效益可視為一種目標的達成或人希望達成他們所期望的目標。

林宜蔓(2004)指休閒效益的範疇，係針對個人參與休閒活動過程中以及參與休閒活動後的經驗，可以幫助個人改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受。可分為生理效益、心理效益、社交效益。

吳怡靜(2006)認為休閒效益是個體在參與活動過程中及體驗之後，可以改善個體身心狀態或滿足個體各方面需求的現象。

吳筱萍(2008)認為休閒效益一種主觀的個人經驗感受，休閒效益指的

是針對個人參與休閒活動過程中以及參與後的體驗，可以幫助個人改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受。

謝明忠(2009)認為休閒效益是個體在自由時間參與各項活動後的主觀感受，能改善個體身心狀況，也能滿足個體需求。每個人所感受到的休閒效益會隨著個人背景不同或參與活動的不同而有差異。

Tinsley(1986)的休閒經驗論認為休閒經驗是個體主觀經驗，此種主觀經驗受到多種因素的影響。有四個因素會影響休閒經驗：選擇的自由、內在動機、刺激的提升與承諾。從休閒經驗獲得的直接好處是心理需求的滿足，當心理需求滿足時，身體健康、心理健康與生活滿意都會獲得改善。

Ajzen(1991)認為休閒效益即為休閒目標之達成，包括參與休閒能達成之目標，以及參與者相信休閒能幫助他們達成自己的目標。

Bright(2000)認為休閒效益包含心理學觀點、生物心理分析學觀點、社會學的觀點、經濟學的觀點及環境學的觀點等五個面向：(一)心理學觀點：改善自我概念、個人價值的反省、達到高峰經驗。(二)生物心理分析學觀點：心臟血管的健康、疾病管理、心智和物理的復健。(三)社會學的觀點：社會穩定的提升、家庭團結、文化認同。(四)經濟學的觀點：僱用、收入、減少健保支付。(五)環境學的觀點：環境維護或保存。

綜合以上學者對休閒的效益所做的定義為改善身心狀況、滿足內在需求、紓解壓力、增強生理機能、增進信心、開發潛能、達到社交功能、增進社會適應、滿足自我實現等。休閒效益是一種個人主觀的心理感受，因個人需求的不同而有所差異。本研究對休閒效益所做的定義為嘉義地區的運動參與者依照個人運動參與的需求及目的，參與適合本身需求的運動後，從運動過程中感受休閒的效益，以滿足個人運動參與的動機，

進而獲得身心健康，滿足自我實現，並於運動過程中達到社交需求，增進人際關係。本研究將休閒效益分為「社交效益」、「生理效益」、「自我實現」、「心理效益」四個構面。

2.3.2 休閒效益的相關理論

高俊雄(1995)指出休閒利益的三因素：

1. 均衡的生活體驗：紓解生活壓力、豐富生活體驗、調劑精神情緒。
2. 健全生活內涵：維持健康體能、運用心思智慧、增進親子關係、促進社會交流、關懷生活環境。
3. 提昇生活品質：欣賞真善美、肯定自我能力、實踐自我理想。

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，分述如下：

1. 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。
2. 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。
3. 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。

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：

1. 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。
2. 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。

3. 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。
4. 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。

Mannel and Stynes(1991)將休閒效益整合為一系列模式(圖 2 - 6)，他們認為人們參與休閒時，受到環境、活動、時間、心境的刺激，產生生理、心理、環境、經濟、社會之影響，而這些影響經由人們的評價之後，就產生了休閒效益。

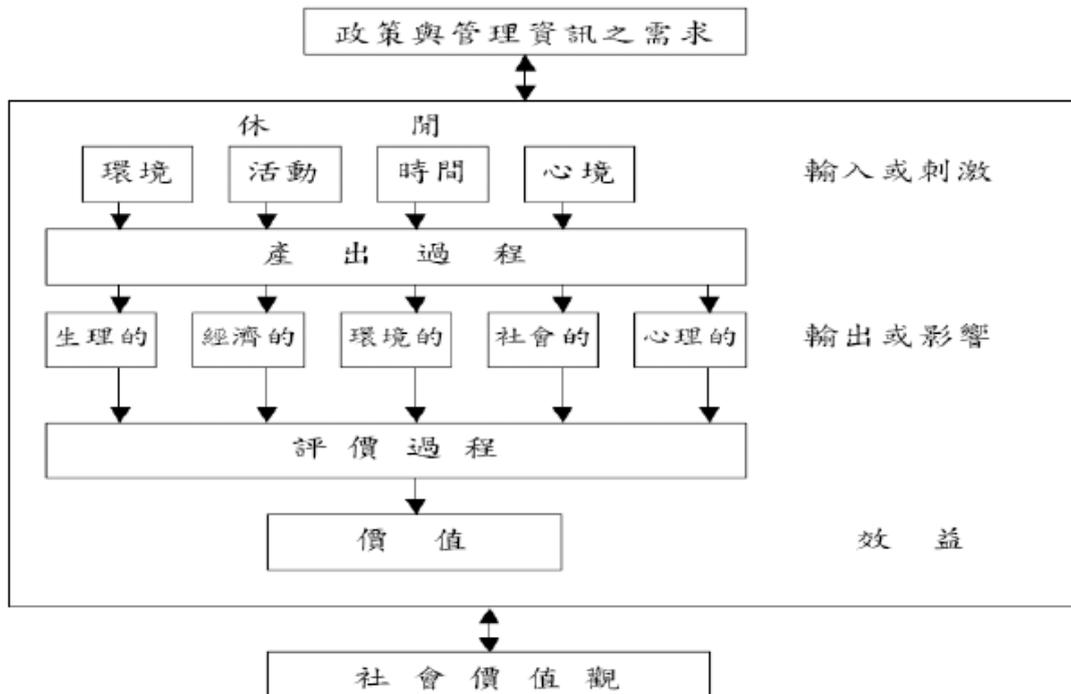


圖2-3 休閒效益系統模式

資料來源： Mannel and Stynes (1991).

季力康(1997)也指出運動對心理健康的效果包括長期和立即的效果兩個方面。長期效果方面有幾點發現：（一）規律運動可減低沮喪和焦

慮；（二）規律運動可以減輕特質性焦慮；（三）在一般的臨床心理疾病方面，運動可以改善輕度及中度沮喪的病患；（四）運動加上心理治療對心理症狀的改善有很大的幫助。

盧俊宏(1998)認為規律運動不僅在於增進身體生理方面的好處而已，追求生活安寧、心理健康，以及情緒舒暢等效益更是人們所渴求的。人們從事體適能運動可產生增進情緒穩定、提昇自我概念、降低焦慮、有效的應付壓力及使人變得更樂觀等利益。

李晶(2002)從個人休閒效益的討論中發現，生理效益的論以維持健康與促進機能為主。心理效益的討論以輕鬆、追求創新與自我發展三方面來探討。社會效益則強調從人際互動中獲得到的分享感與慰藉。

洪煌佳(2002)認為休閒效益是一種主觀個人經驗感受，將休閒效益整理為生理效益、心理效益及社交效益等三個面向，並包括三十個項目：

1. 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、能宣洩多餘的體力等。
2. 心理效益：包含紓解生活壓力、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。
3. 社交效益：包含瞭解週遭事物、促進和諧關係、結交朋友、體貼別人、瞭解同伴的感受、與同伴分享想法、與同伴之間相處的更親近、得到同伴的支持、支持同伴的想法、得到同伴及他人的信任等效益。

Cordes and Ibrahim(1999)以生理、情感、心理與社會四個面向探討休閒效益：

1. 生理的觀點：維持或提昇體適能，包括技術能力及健康層面的促進。
2. 情感的觀點：增加自我滿足感、休閒態度形成及價值觀確認。

3. 心理的觀點：滿足自我實現需求、舒暢的心理感受、豐富學習領域、調劑精神、反映個人價值、領導力、創造力、挑戰性及獨立性的體驗、親人團聚、遠離壓力、享受自然。
4. 社會的觀點：滿意社會生活、促進團結和諧、發展友誼及親情、提高社會地位、提高生活品質。

Bright(2000)認為休閒帶來的效益並非參加活動或積極尋找休閒利益的個人所能獲得，對整個大環境來說，是全人類都能獲益。Bright認為休閒效益是建構在人類生活方式的全方面觀點來看，休閒對於人類的效益包含五項效益，茲分述如下：

1. 心理效益：提升自我概念，表現自我價值，提升高峰經驗。
2. 生理效益：心血管的健康，疾病控制，心理與生理的復健。
3. 社會效益：促進社會穩定，家庭團結，文化認同。
4. 經濟效益：提供工作機會，增加收入，減少社會照顧成本。
5. 環境效益：環境的維護與保存。

綜合上述學者對休閒效益的論述，對於休閒效益的範疇大可歸納為三方面：(一)生理效益：維持或提升體適能，包括健康促進、提升運動技能、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。(二)心理效益：包含肯定自我、愉悅心情、發洩情緒、獲得成就感，自我滿足、消除緊張、紓解壓力、增添樂趣等。(三)社交效益：包含獲得友誼及拓展社交圈、增進人際關係等效益。

2.3.3 休閒效益的相關研究

馬上鈞(2002)探討休閒效益與生活壓力關係之研究，以高雄地區郊山登山者為研究對象，結果發現登山健行者的休閒效益偏高。不同教育程

度登山健行者之生活壓力有顯著差異。

王敏華(2005)以臺北市富陽公園使用者的休閒效益與休閒滿意度作研究，研究中休閒效益包含「生理效益」、「心理效益」、「社交效益」及「自我實現效益」四個構面。年齡、教育程度、職業及居住地等四項變項，存在顯著差異。

林晉榮、黃珍鈺(2005)探討休閒運動效益，發現任何運動型態都能使人心情愉悅，使生活滿意度提高，還可降低憂鬱情緒。從事規律身體活動能減少焦慮、沮喪和釋放壓力，增加自信。

陳建安(2008)臺北市綜合公園晨間運動者深度休閒與休閒效益的研究，結果顯示休閒效益之構面包括「社交效益」、「心理效益」、「生理效益」及「教育效益」四個構面。

廖國翔(2008)臺北地區網球運動參與者休閒效益與休閒阻礙因素的研究，結果顯示休閒效益之構面包括「心理效益」、「自我滿足」、「社交效益」、「生理效益」及「健身效益」。

吳亮慶(2009)登山健行者休閒參與與休閒效益之研究，以高高屏地區登山健行者為對象。研究中顯示休閒效益構面認同度依次是：生理、心理及社交效益。不同背景變項之登山健行者在性別、職業、教育程度與不同個人月收入在休閒效益上有顯著差異。

戴琇惠(2009)水中有氧運動參與者從事水中有氧運動之涉入程度與休閒效益之情形。研究中發現不同年齡、婚姻狀況、教育程度、平均月收入、參與年資、是否購買裝備、是否利用空閒自行參與之水中有氧參與者，在休閒效益上有明顯差異。

洪國立(2009)針對日月潭環湖馬拉松賽運動參與行為與休閒效益作研究，結果顯示馬拉松參與者的休閒效益構面中以心理效益最大，依次

為社交效益與生理效益。不同背景變項馬拉松運動參與者的休閒效益在性別、教育程度與平均月收入均有顯著差異。

謝明忠(2009)桃園市陽明運動公園使用者參與動機與休閒效益作研究，結果顯示使用者的休閒效益構面以「健康紓壓」最高，其次為「社交」，而以「自我實現」最低。不同人口背景變項之桃園市陽明運動公園使用者對休閒效益的感受在性別、年齡、職業、婚姻狀況、使用頻率、最常使用時段、同伴類型均存在顯著差異。

洪佑賢(2011)台中縣東豐自行車綠廊、后豐鐵馬道自行車騎乘者參與動機、滿意度與休閒效益關係之研究，結果發現不同背景變項的自行車騎乘者的休閒效益在性別、婚姻狀況、年齡、教育程度、來訪次數、騎乘時間、每周騎乘頻率則有顯著差異。

Iso-Ahola(1989)歸納過去有關身體性休閒活動對個人心理健康的文獻，歸納出透過身體性休閒活動的參與，有助於增強人類認知功能，提供社會互動的機會，減緩憂鬱、沮喪，產生正向情緒，並且能夠提昇活動參與者的自尊、自我概念、心理幸福感，以及生活滿意。

Philipp(1997)研究發現非裔美國男性的休閒效益中放鬆及自我實現的效益較高，女性以社交及自我肯定的效益較高；歐裔美國女性在放鬆與自我實現的效益層面明顯優於男性。

綜合以上學者對休閒效益的研究，休閒運動參與能促進身體健康、放鬆心情、抒解壓力，滿足自我實現，藉由休閒運動參與也促進人際關係、增進友誼。不同的背景變項所獲得的休閒效益也不同，藉由以上各學者對休閒效益的研究結果，可做為本研究的文獻佐證，本研究將針對嘉義地區運動參與者的休閒效益去探討其「社交效益」、「生理效益」、「自我實現」、「心理效益」。

2.3.4 本節結語

綜合以上相關文獻，可得知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。人們參與休閒活動是為了獲得休閒效益。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，是指嘉義地區的運動參與者，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「社交效益」、「生理效益」、「自我實現」、「心理效益」四個構面。

2.4 生活品質的理論與相關研究

本節分為四個小節，首先分析生活品質的定義及理論，其次探討有關於生活品質的相關研究，最後部分為結語，茲分述如下：

2.4.1 生活品質的定義

生活品質的概念最早由希臘哲學之父亞里斯多德所提出，他認為幸福（Happiness）是一種靈魂得滿足的狀態，一個幸福的人，凡事順利且生活良好，也就是說有較好的生活品質。（吳麗芬、邱愛富、高淑芬、徐畢欽、陳玉敏、陳靜敏等，2000）。韋氏字典將生活品質(quality of life) 定義為每個人在他們的重要生活層面，感受到快樂或滿足程度。陳柏熹、王文中(1999)認為生活品質是社會環境進步的重要指標，但隨著社會環境的變遷，其定義也有所改變，生活品質成為一個相當複雜且難以定義的

概念。也因如此，學者對於生活品質的定義也有所不同，以下就幾位學者對於生活品質的定義，加以說明：

許麗齡(1988)生活品質包括個人對生活主觀的滿意度與物質性、經濟性、文化性、衛生性及福利措施等外在環境指標的客觀測定。

林榮第、姚開屏、游芝婷、王榮德(1996)等認為生活品質是個人或社會對生活所下的價值判斷，與生活經驗、狀態、知覺和想法有關。

劉淑娟(1999)指出生活品質可分成主觀性及客觀性兩種，主觀性是指個人對生活主觀適應、快樂、滿足、安寧的狀態，即是生活滿意度。客觀性則是指生活內容，以客觀指標來看不易直接反映生活感受。

陳鎰明(2001)認為生活品質指的是在人類生存的基本需求中，足以豐富生活一切因素或條件，並包含了健康的生活環境、健康的身體以及良好的閒暇活動機會。

侯冬芬(2004)生活品質是指個人在所生活的文化價值體系中，對於自己的目標、期望、標準、關心等方面的感受程度，其中包括一個人在生理健康、心理狀態、社會關係及環境等四大方面的滿意程度。

Leyendecker 等(1993)指出生活品質是人對其生理、情緒狀態、社會統整的一種主觀感受。

Bowling(1995)認為生活品質除了一般認為的健康狀況外，應包括家庭成員間的關係，經濟，居家狀況。

Rogerson(1995)可以依據生活品質所注重的層面及其應用的領域，將生活品質分成環境相關生活品質與健康相關生活品質。前者關心的重點在於物質環境和個體之間的交互作用如何影響個體的生活品質，後者所關心的是健康狀況與個體的交互作用如何影響生活品質的感受。但他認為兩者只是所選取的內容或測量方式不同，在概念上都是強調生活品質

是個體與生活交互作用後所得的滿意度或幸福感。

Shearer, Davidhizar, and Dowd(1999)則提出生活品質是多面向的，主要包含情緒、人際關係、物質、個人成長、生理狀況、自我決定、社會關係及權利。

Schalock, DeVries, and Lebsack(1999)提出生活品質是多面向的，主要包含情緒、人際關係、物質、個人成長、生理狀況、自決、社會及權利。

Mitchell(2000)生活品質為一個人於一段時間內，對自身各種需求之滿足感。

世界衛生組織(WHO)對生活品質的定義為「個人在所生活的文化價值體系中，對於自己的目標、期望、標準、關心等方面的感受程度，其中包括一個人在生理健康、心理狀態、獨立程度、社會關係、個人信念以及環境六大方面」。這個定義強調了個人在所處環境中的主觀感受的重要性，且是多層面的概念(姚開屏，2000)。

綜合以上學者對生活品質的看法可得知，早期生活品質的概念是以健康相關的生活品質概念為主軸，但目前對於生活品質的看法大都屬於心理層面觀點，強調個體對生活的主觀感受。姚開屏(2002)認為一般生活品質強調個人在所處環境中，對一般廣泛性的生活各方面的滿意程度，是藉由個人的主觀感受來評斷。WHO 生活品質概念以個人主觀角度為出發，其生活品質範疇與內容較為明確。因而本研究是採用 WHO 的生活品質架構做為基礎。本研究對生活品質的定義為：嘉義地區運動參與者對本身的居住的周遭環境、住宅環境、運動環境、社會人際、健康情形及心理狀態等所體驗到的主觀的滿意程度。

2.4.2 生活品質的理論

高俊雄（1993）指出有意義的休閒體驗是健全生活內涵、均衡生活體驗以及提昇生活品質。

王宗吉(2000)認為生活品質通常包括重視個人生活的幸福感及滿足感；或者重視構成生活的社會體系或環境。故其基本定義是指「以社會體系或環境做為基盤的生活者，對滿足生活的生活評價」意即：生活品質應以生活者之欲求為獨立變數，生活型態為媒介變數，生活評價為從屬變數。由此可知，生活品質其實就是由欲求水準和生活型態所造成的階層化現象。

盧俊宏(2002)根據運動心理學者(McAuley and Rudolph, 1995)及其研究同僚(Mihalok and McAuley, 1996)的研究，整理出規律運動、身心健康和生活品質關係，如圖 2-7 所示。生活品質在最終點，代表一個人對其生活滿意的評量，而這種評量端視其對自己是否身心健康與生活滿意的效果來自兩大變項，身體的健康與心理/社會上的健康而來；而達到身體和心理社會上健康的最初源頭則是接受運動和保留規律運動（引自黃鈺芸，2005）。

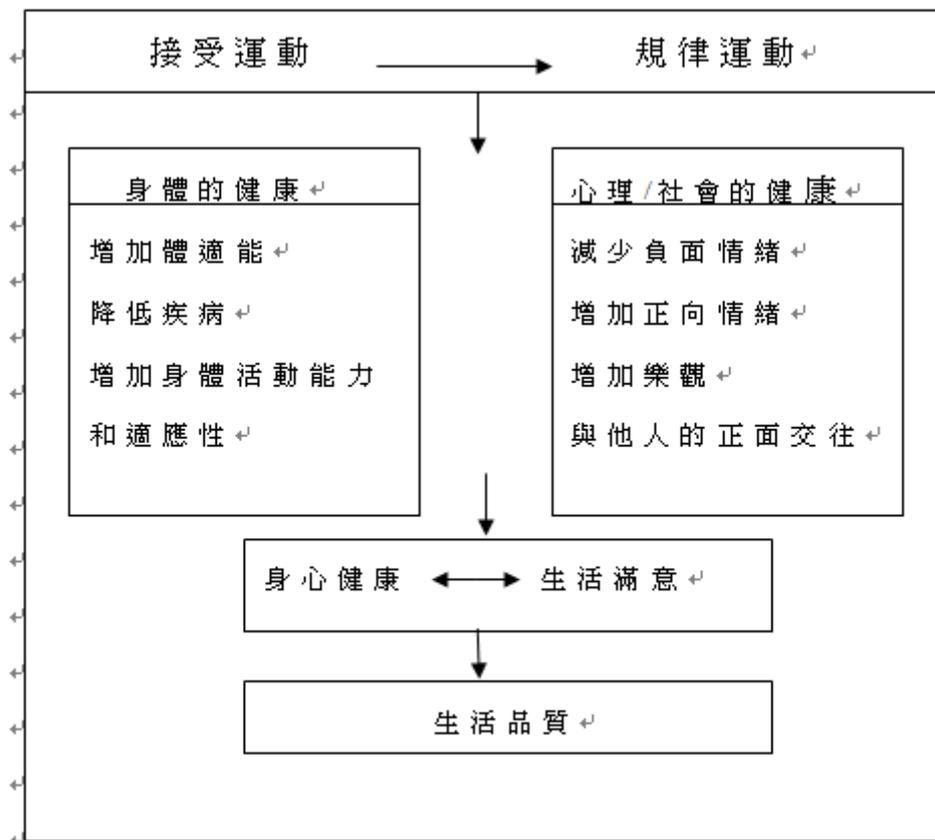


圖 2-4 規律運動、身心健康和生活品質概念圖

資料來源：盧俊宏（2002）。

Bowling(1995)認為生活品質除了一般認為的健康狀況外，應包含家庭成員間關係、經濟、居家狀況。而且生活品質的測量及計分，不宜以總分來看，以不同構面之問卷分量表做個別計分，以免結果有偏差影響。

Shafer 等人(2000)的模式類似於 Camagni(1997)的概念，Shafer 是從人文生態觀點來描述社區生活品質涉及到社會、經濟、環境三個領域。這個模式明確解釋領域間的互相影響，得到每一個可居住性、生活品質和永續性關係的圖。其可居住性考慮到環境和社會領域間互相影響的結果，永續性為環境和經濟領域間相互影響的結果。在這三個領域相互影響中，交替解釋永續性和生活品質（引自林素穗，2004），如圖 2-5

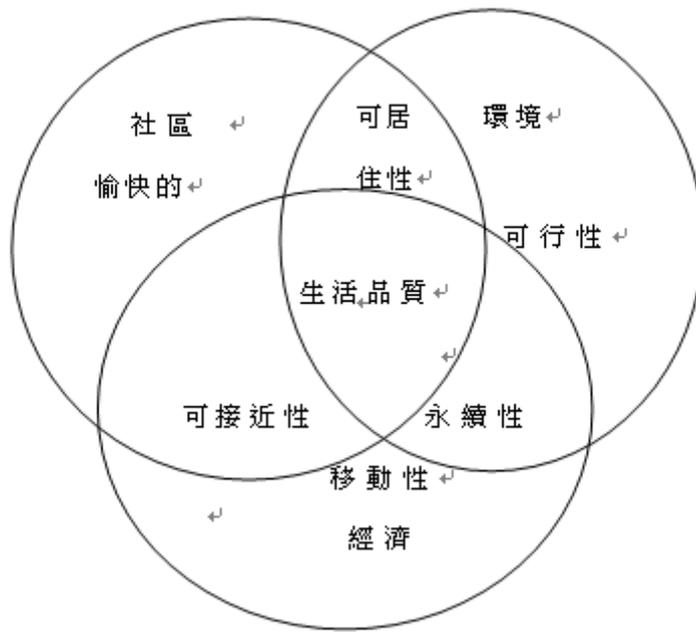


圖 2-5

Shafer 人文生態觀點的社區生活品質因素概念模式

資料來源：林素穗（2004）。

Headey(1993)認為生活品質受三大項因素影響：第一項為生活狀況，包括家庭支持、朋友圈、休閒品質、工作品質、健康及財產。第二項為個人背景，包括性別、年齡、個性、生活常識及社會地位。第三項為生活滿意，包括對家庭生活、友誼、休閒生活、工作、健康及財務狀況的滿意度度（引自林素穗，2004）。

Mitchell 等人(2000)推論：生活品質沒有一致性、專門用語也不建構方法或生活品質的標準。Mitchell 等人（2000）嘗試由健康、物理環境、自然資源、個人發展和安全構成生活品質，如圖 2-6。

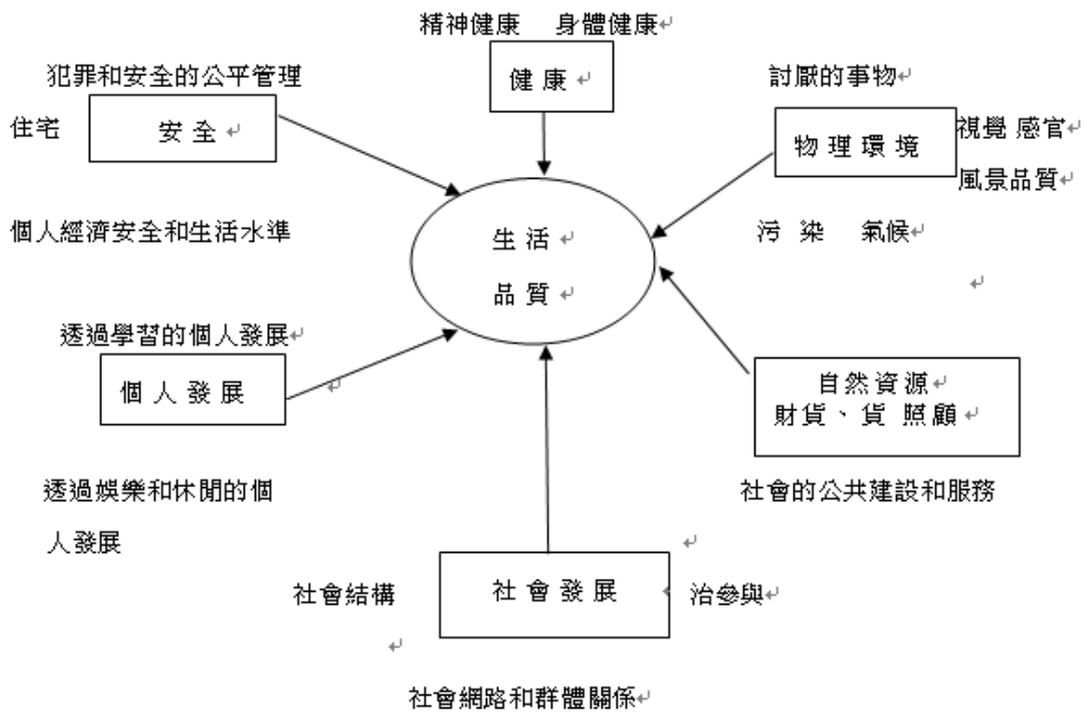


圖 2-6 Mitchell 生活品質的構成圖

資料來源：引自 Kamp et al. (2003).

以上各學者對生活品質的理論所涉及到範圍相當廣泛，良好生活品質除了有健康身體外，更受到環境、家庭支持、社會人際、休閒品質、工作品質所影響。有關生活品質的測量，本研究採用改編自世界衛生組織所訂定之生活品質量表，作為瞭解嘉義地區運動參與者對生活品質的滿意程度之依據，內容包括對本身的居住的周遭環境、住宅環境、運動環境、社會人際、健康情形及心理狀態等能影響生活品質的各面向。

2.4.3 生活品質的相關研究

楊芝婷(2003)研究指出，就休閒活動類型，參與「體育類」休閒活動如：在家運動、健身、散步、慢跑、球類活動、有氧舞蹈與游泳，會提高生活品質的生理健康、心理、社會關係及環境範疇。

黃光賢(2004) 台南市國民小學教師休閒滿意度與生活品質之研究，

結果顯示台南市國民小學教師具有良好的休閒滿意度與中等程度的生活品質。休閒滿意度與生活品質有顯著的正相關。

陳勇欽(2005) 老年人規律運動習慣與生活品質之比較研究。結果顯示規律運動的老年人有較佳的生活品質。

黃士怡(2006) 職業婦女運動休閒參與自主管理與生活品質之相關研究，結果顯示不同背景變項之職業婦女在生活品質上有顯著差異。

陳森雄(2009) 高科技產業員工休閒運動參與及體驗對生活品質影響作研究。結果顯示高科技產業員工在不同背景變項對生活品質達顯著差異。高科技產業員工休閒體驗對生活品質有正向影響。

洪玉萍(2010) 臺北市國小教師休閒運動參與、工作壓力與生活品質之研究，結果顯示：生活品質之構面包括「心理狀態」、「生活與健康」、「社會關係」及「外在環境」四個構面。不同性別、年齡、婚姻狀況、教學年資、及每週運動次數、每次運動時間、運動強度等變項之臺北市國小教師，在生活品質各因素間均有顯著差異。

陳淑芬(2011) 台東縣老年人休閒活動參與和生活品質，結果顯示不同教育、婚姻、經濟、居住狀況變項的老年人在生活品質有顯著差異。休閒活動參與和生活品質狀況呈現正相關。

Laforge, Rossi, Prochaska, Velicer, Levesque, and McHorney(1999)年研究靜態工作型態者規律運動和自覺生活品質改變的相關性，研究結果發現運動頻率和自覺生活品質的得分有正相關，不打算改變自己的運動習慣或缺乏運動者其生活品質評量分數最低；而生活品質的要素中：身體的功能、對自己健康狀況的感受和活力與運動相關性較高；不常運動者在個人的身體功能項目分數最低，而常運動者則是最高。運動習慣改變過程中，個人對自己生活品質的認知的確也會隨著改變。

由以上研究可看出，休閒運動參與與生活品質具有一定的相關性，也可以預測出有從事運動或有規律運動習慣的人生活品質愈佳，可見得參與休閒運動對於生活品質的提升有很大的影響。李明(2000)指出需求的滿足可提升人們對生活品質的滿意，運動與身體活動而產生出來的生理健康、社會支持等因素，被當為影響生活品質的因素之一。因此，運動參與可以滿足需求，並使人們覺得生活品質提升。透過運動參與，可以從運動過程中滿足需求，紓解壓力，調劑精神情緒，並維持良好的體適能，促進社會人際關係，同時也藉此達到生活品質的提升。

2.4.4 本節結語

隨著時代變遷，經濟發展及醫療進步，人們的生活型態也跟著改變，個人對生活品質的感受與評價也隨之產生變化，其所重視的面向也不盡相同。生活品質是個人對日常生活中生理、心理、社會、環境等面向是否滿意的主觀感受。沈易利(1999)認為，休閒運動是現代人追求幸福與健康人生不可或缺的一項重要因素。透過運動參與可以滿足需求，維持健康身體、平衡身心、促進人際關係、更進而提升其生活品質。本研究欲探討不同背景變項在生活品質的差異情形。

第三章 研究方法與步驟

本章共分為六節，首先介紹本研究架構；第二節根據文獻探討提出本研究之假設；第三節介紹本研究之流程；第四節介紹本研究之研究對象與抽樣方法；第五節為研究工具；第六節為資料處理方法。

3.1 研究架構

本研究旨在探討嘉義地區運動參與者的運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質之間的關係。本研究將以不同的人口統計變項（性別、年齡、職業、教育程度、婚姻狀況、家庭每月收入、每週運動的天數及最常參與的運動項目）去探討其對於運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質是否具有差異存在，並且探討嘉義地區運動參與者的運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質之間的關聯因素。圖 3-1 為本研究架構。

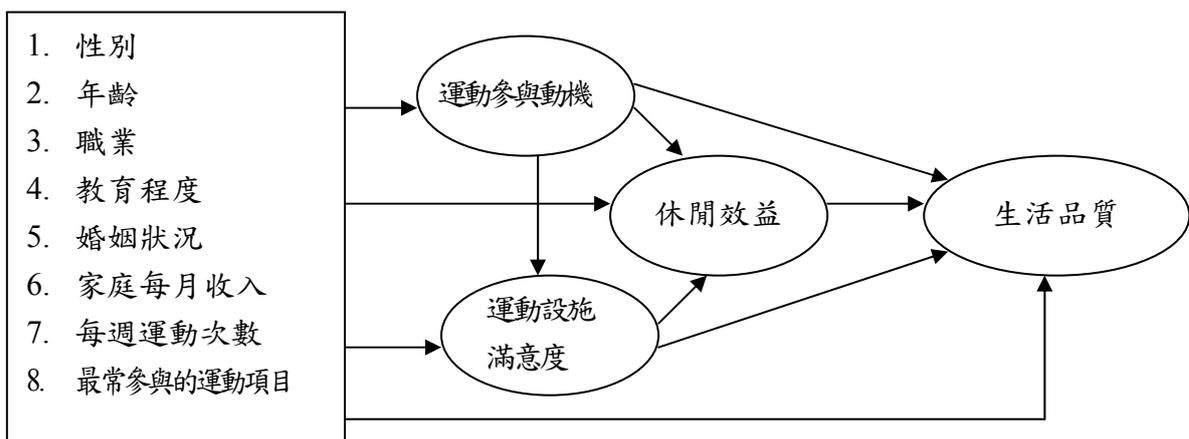


圖 3-1 本研究架構圖

3.2 研究假設

根據以上各節文獻探討的分析、本研究目的、研究問題及研究架構，提出本研究的假設進行驗證分析。

假設一：不同人口統計變項的運動參與者的運動參與動機有差異存在。

1-1：不同性別的運動參與者的運動參與動機有差異存在。

1-2：不同年齡的運動參與者的運動參與動機有差異存在。

1-3：不同職業的運動參與者的運動參與動機有差異存在。

1-4：不同教育程度的運動參與者的運動參與動機有差異存在。

1-5：不同婚姻狀況的運動參與者的運動參與動機有差異存在。

1-6：不同家庭每月收入的運動參與者的運動參與動機有差異存在。

1-7：不同每週運動次數的運動參與者的運動參與動機有差異存在。

1-8：不同最常參與運動項目的運動參與者的運動參與動機有差異存在。

假設二：不同人口統計變項的運動設施滿意度有差異存在。

2-1：不同性別的運動參與者的運動設施滿意度有差異存在。

2-2：不同年齡的運動參與者的運動設施滿意度有差異存在。

2-3：不同職業的運動參與者的運動設施滿意度有差異存在。

2-4：不同教育程度的運動參與者的運動設施滿意度有差異存在。

2-5：不同婚姻狀況的運動參與者的運動設施滿意度有差異存在。

2-6：不同家庭每月收入的運動參與者的運動設施滿意度有差異存在。

2-7：不同每週運動次數的運動參與者的運動設施滿意度有差異存在。

2-8：不同最常參與運動項目的運動參與者的運動設施滿意度有差異存在。

假設三：不同人口統計變項的運動參與者的休閒效益有差異存在。

- 3-1：不同性別的中運動參與者的休閒效益有差異存在。
- 3-2：不同年齡的運動參與者的休閒效益有差異存在。
- 3-3：不同職業的運動參與者的休閒效益有差異存在。
- 3-4：不同教育程度的運動參與者的休閒效益有差異存在。
- 3-5：不同婚姻狀況的運動參與者的休閒效益有差異存在。
- 3-6：不同家庭每月收入的運動參與者的休閒效益有差異存在。
- 3-7：不同每週運動次數的運動參與者的休閒效益有差異存在。
- 3-8：不同最常參與運動項目的運動參與者的休閒效益有差異存在。

假設四：不同人口統計變項的運動參與者的生活品質有差異存在。

- 4-1：不同性別的運動參與者的生活品質有差異存在。
- 4-2：不同年齡的運動參與者的生活品質有差異存在。
- 4-3：不同職業的運動參與者的生活品質有差異存在。
- 4-4：不同教育程度的運動參與者的生活品質有差異存在。
- 4-5：不同婚姻狀況的運動參與者的生活品質有差異存在。
- 4-6：不同家庭每月收入的運動參與者的生活品質有差異存在。
- 4-7：不同每週運動次數的運動參與者的生活品質有差異存在。
- 4-8：不同最常參與運動項目的運動參與者的生活品質有差異存在

假設五：運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質之間有直接與間接的影響關係。

- 5-1：運動參與動機對生活品質具有直接且正向的影響。
- 5-2：運動參與動機對運動設施滿意度具有直接且正向的影響。
- 5-3：運動參與動機對休閒效益具有直接且正向的影響。
- 5-4：運動設施滿意度對休閒效益具有直接且正向的影響。

- 5-5：運動設施滿意度對生活品質具有直接且正向的影響。
- 5-6：休閒效益對生活品質有直接且正向的影響。
- 5-7：運動參與動機經休閒效益對生活品質具有間接且正向的影響。
- 5-8：運動設施滿意度經休閒效益對生活品質具有間接且正向的影響。

3.3 研究流程

本研究流程，首先由指導教授指導學生閱讀與研究領域相關文獻，閱讀文獻之後，請教指導教授再確認研究題目，根據研究題目蒐集相關文獻，並閱讀相關文獻是否能佐證本論文所欲研究的問題，接著蒐集與題目相關文獻量表，完成量表修正與預試問卷測試與回收，正試問卷測試與回收，資料統計與分析，研究結果與討論，結論與建議。

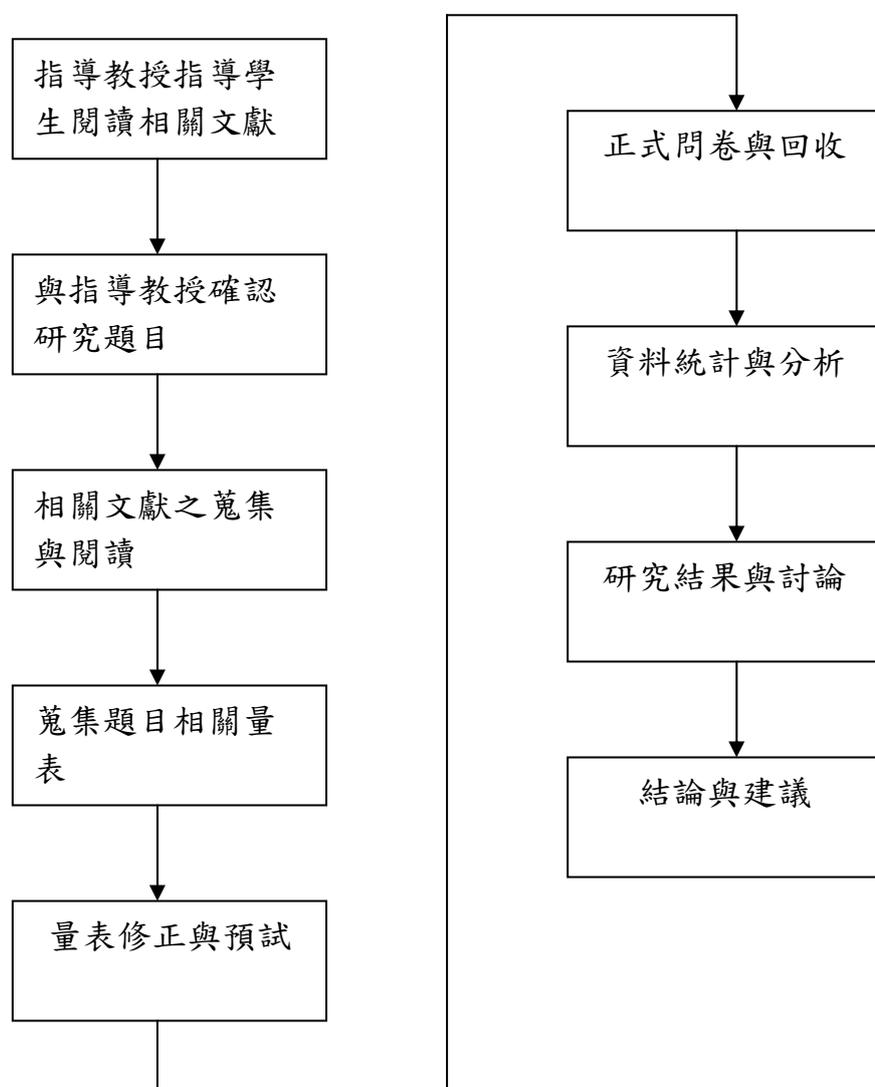


圖 3-2 研究流程

3.4 研究對象與抽樣方法

本研究以嘉義地區的運動參與者為研究對象，本研究於民國一百一十一年十一月六日至十二月四日進行預試問卷調查，於嘉義地區的公共運動場所、私人舞蹈、瑜伽教室、大學校區、運動公園、游泳池、自行車道周邊，進行預試問卷發放與回收。預試問卷發放日期與回收情形如表 3-1、3-3 所示，總共發放 250 份問卷，回收 250 份問卷，扣除無效問卷 9 份，有效問卷 241 份，有效問卷回收率為 96.4%。預試量表去除無效量表後編碼，再經項目分析、信度分析及效度分析，製作正式量表。正式問卷發放日期為民國一百零一年一月八日至三月二十五日。於嘉義地區的公共運動場所、私人舞蹈、瑜伽教室、大學校區、運動公園、游泳池、自行車道周邊進行正式問卷發放與回收。正式問卷發放日期與回收情形如表 3-2、3-4 所示，總共發放 700 份問卷，回收 700 份問卷，扣除無效問卷 60 份，有效問卷 640 份，有效問卷回收率為 91.42%。Babbie(1973)認為，調查資料能做為分析和報告，其回收率至少必須達 50%，才算適當；60%視為良好；70%非常良好(引自郭生玉，1993)。因此，本量表回收率非常良好之階段，應可實施統計及分析。

表 3-1 預試問卷發放日期

編號	日期	地點
編號 001	2011/11/6(日)	嘉義市威士登游泳池、國華游泳池
編號 002	2011/11/13(日)	嘉義市體育場及週邊網球場
編號 003	2011/11/20(日)	嘉義市桌球館、羽球館
編號 004	2011/11/27(日)	嘉義市港坪運動公園
編號 005	2011/12/4(日)	嘉義市嘉油鐵馬道

表 3-2 正式問卷發放日期

編號	日期	地點
編號 006	2012/1/8(日)	嘉義市威士登游泳池、國華游泳池
編號 007	2012/1/15(日)	嘉義市桌球館、羽球館
編號 008	2012/1/22(日)	嘉義市港坪運動公園
編號 009	2012/1/29(日)	嘉義市港坪運動公園、運三壘球場
編號 010	2012/2/5(日)	嘉義公園
編號 011	2012/2/12(日)	嘉義大學民生校區籃球場
編號 012	202/2/19(日)	嘉義市體育場及週邊網球場
編號 013	2012/2/26(日)	嘉義市嘉油鐵馬道
編號 014	2012/3/4(日)	嘉義市救國團瑜伽、有氧教室
編號 015	2012/3/11(日)	嘉義市港坪運動公園
編號 016	2012/3/18(日)	嘉義市威士登游泳池、國華游泳池
編號 017	2012/3/25(日)	嘉義大學民生校區籃球場
編號 018	2012/3/25(日)	嘉義市活力瑜伽中心

表 3-3 預試問卷發放回收情形

編號	發放量數	回收量數	無效量數	有效量數	有效量表%
編號 001	40 份	40 份	2 份	38 份	95%
編號 002	60 份	60 份	3 份	57 份	95%
編號 003	40 份	40 份	1 份	39 份	97.5%
編號 004	50 份	50 份	2 份	49 份	98%
編號 005	60 份	60 份	1 份	59 份	98.33%
總計	250 份	250 份	9 份	241 份	96.4%

表 3-4 正式問卷發放回收情形

編號	發放量數	回收量數	無效量數	有效量數	有效量表%
編號 006	30 份	30 份	1 份	27 份	82.5%
編號 007	40 份	40 份	5 份	35 份	87.5%
編號 008	60 份	60 份	5 份	51 份	85%
編號 009	50 份	50 份	4 份	42 份	84%
編號 010	60 份	60 份	7 份	53 份	88.3%
編號 011	60 份	60 份	4 份	52 份	86.7%
編號 012	50 份	50 份	3 份	45 份	90%
編號 013	50 份	50 份	6 份	44 份	88%
編號 014	80 份	80 份	6 份	74 份	92.5%
編號 015	70 份	70 份	5 份	65 份	92.9%
編號 016	50 份	50 份	6 份	44 份	88%
編號 017	50 份	50 份	4 份	46 份	92%
編號 018	50 份	50 份	4 份	46 份	92%
總計	700 份	700 份	60 份	640 份	91.4%

3.5 研究工具

本研究所使用的工具為研究者所編製的「運動參與動機」、「運動設施滿意度」、「休閒效益」及「生活品質」等四種量表，其編製過程分述如下：

3.5.1 嘉義地區運動參與者的運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質量表編制

本研究所用嘉義地區運動參與者的運動參與動機量表是參考郭進財（2009）的大學生的運動社團參與動機量表修訂而成。運動參與動機量表分為「追求卓越」及「健康適能」、「心理需求」三個構面。嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度量表是參考陳文泰(2009)的大專校院學生

運動設施滿意度量表修訂而成。運動設施滿意度量表分為「場地與設備完善」、「服務與便利」二個構面。嘉義地區運動參與者的休閒效益量表是參考蔡永勝(2011)的休閒效益量表修訂而成。休閒效益量表為「社交效益」、「生理效益」、「自我實現」、「心理效益」四個構面。生活品質量表是參考世界衛生組織生活品質問卷量表編制，生活品質量表分為「心理健康」、「環境支持」及「肯定自我」三個構面。另請指導教授做專家鑑別效度。修訂後，依本研究動機、研究假設及研究架構所欲探討的問題而編制「運動參與動機」、「運動設施滿意度」、「休閒效益」及「生活品質」等四種量表。本量表採 Likert Scale 五點計分評量法，根據受試者填答，在「運動參與動機」、「運動設施滿意度」、「休閒效益」量表分為非常同意計 5 分、同意計 4 分、沒意見計 3 分、不同意計 2 分及非常不同意計 1 分；在「生活品質」量表分為非常符合計 5 分、符合計 4 分、普通計 3 分、不符合計 2 分及非常不符合計 1 分。「運動參與動機」量表將分為三個因素、「運動設施滿意度」分為二個因素、「休閒效益」分為四個因素與「生活品質」分為三個因素，各因素之定義及編制題數如下：

(一) 運動參與動機量表之因素：

1. 追求卓越： 8、10、11、12、14、15、17、22、25
2. 健康適能： 5、1、3、6
3. 心理需求： 13、16、19、20、21、23

(二) 運動設施滿意度量表之因素：

1. 場地與設備完善： 7、9、10、11、13、14、15、16、17、18、19、20
2. 服務與便利： 1、2、3、4、5、6、8

(三)休閒效益量表之因素：

1. 社交效益： 17、18、19、20、21
2. 生理效益： 1、2、3、4、5
3. 自我實現： 7、8、12、13、14、15
4. 心理效益： 9、10、11

(四)生活品質量表之因素：

1. 生理健康： 1、2、3、4、5、6、7、8
2. 環境支持： 17、18、19、20
3. 肯定自我： 10、11、13、14

3.5.2 項目分析

在初擬量表項目之後，如何從所有項目之中挑選適當的項目，研究者必須要選出代表性的樣本來實施預試，並依據預試所獲得之資料進行項目分析與信度分析(何榮桂，1990)。預試量表進行項目分析的方法通常分為兩種，一為相關分析的方法(Correlation)，另為內部一致性效標法(Criterion of consistency)，(李金泉，1993)；本量表採用內部一致性效標法及相關分析法，利用 SPSS for Windows 16.0 套裝軟體統計分析，以進行量表題目的篩選，敘述如下：

內部一致性效標法是將所有受試者在預試量表的得分總和依高低排列，然後得分高者約 25%為高分組，得分低者約 25%為低分組，最後以高分組受試者在某一項目得分之平均數，減低分組受試者在某一項目得分之平均數，其差即代表該題的鑑別力(李金泉，1993)。通常 CR 值大者且達差異顯著水準($\alpha=0.05$)時，即表示該題能鑑別不同受試者的反應程度，此即為選題的依據，反之則應予刪除(李金泉，1993)。嘉義地區運

動參與者的運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質量表在內部一致性效標法分析結果，發現每一題的 CR 值均達到顯著水準及相關值大於.30，因此每一題均給保留。(如表 3-5、3-6、3-7 及 3-8 所示)。

表 3-5 運動參與動機預試量表項目分析摘要表

題號	題目	決斷值
1	使身體更健康	-2.85*
2	鍛鍊體能	-3.28*
3	維持好身材	-4.22*
4	增加運動技術能力	-7.51*
5	身體更舒適與輕鬆	-5.50*
6	生活有規律	-5.78*
7	修身養性	-6.01*
8	打發無聊時間	-5.39*
9	培養自己的信心	-6.08*
10	覺得新鮮、刺激、好奇	-8.25*
11	滿足自己的慾望	-7.33*
12	滿足個人的好勝心	-6.94*
13	享受運動樂趣	-6.64*
14	發揮自己的專長	-10.32*
15	喜歡運動競賽的氣氛	-6.61*
16	紓解緊張及壓力	-6.79*
17	挑戰身體的極限	-7.56*
18	拓展人際關係，認識新朋友	-7.64*
19	擴大生活領域	-7.33*
20	增進與伙伴間的友誼	-7.52*
21	朋友邀約	-4.51*
22	提升競爭力	-9.22*
23	追求快樂與滿足興趣	-7.11*
24	讓人覺得有成就感	-8.47*
25	挑戰自我的能力	-9.01*

*p<.05

表 3-6 運動設施滿意度預試量表項目分析摘要表

題號	題目	決斷值
1	數量充足	-5.10*
2	照明良好	-6.31*
3	盥洗室清潔	-5.95*
4	運動場地的環境衛生良好	-4.80*
5	滿意運動場地設施的動線流暢	-5.67*
6	運動設施的保養及維護良好	-8.14*
7	滿意運動場地設施景觀設計	-6.58*
8	停車便利	-4.84*
9	運動設施的位置恰當	-7.59*
10	服務人員的態度良好	-6.91*
11	價位合理	-7.32*
12	安全性良好	-7.51*
13	管理人員具備專業能力	-6.14*
14	設施擁有外在美觀	-5.85*
15	對外開放時間妥當	-6.58*
16	整體空間規畫完善	-6.018*
17	公共運動設施具有吸引力	-5.88*
18	民營運動設施良好	-6.34*
19	場地附屬商店販售服務良好	-5.63*
20	場地設施使用說明均能標示清楚	-5.47*

* $p < .05$

表 3-7 休閒效益預試量表項目分析摘要表

題號	題目	決斷值
1	維持健康體能	-6.71*
2	增進運動能力及技巧	-9.01*
3	消除疲勞	-8.16*
4	覺得身體充滿活力	-9.16*
5	心情愉快	-10.28*
6	發洩情緒	-6.35*
7	在活動中得到別人的信任	-8.61*
8	獲得滿足感	-9.92*
9	放鬆心情	-6.65*
10	紓解壓力	-5.04*
11	平衡精神情緒	-4.87*
12	得到成就感	-9.03*
13	獲得創造性的思考	-7.78*
14	激發潛力	-7.20*
15	培養獨立性	-6.55*
16	瞭解周遭事務	-6.78*
17	認識新朋友	-6.93*
18	與同伴分享相同的知覺	-7.32*
19	促進朋友之間的和諧關係	-8.47*
20	與同伴的互動能啟發智慧	-8.06*
21	在活動中信任同伴	-8.77*

*p<.05

表 3-8 生活品質預試量表項目分析摘要表

題號	題目	決斷值
1	健康的身體使我有機會從事運動	-7.97*
2	覺得身體健康	-9.65*
3	有足夠體力應付工作或課業	-7.43*
4	睡眠品質良好	-7.14*
5	集中精神能力	-7.32*
6	覺得生命有意義	-7.44*
7	覺得運動能帶來樂趣	-7.67*
8	每天精神飽滿	-8.06*
9	能自我放鬆	-8.19*
10	滿意自己的能力	-9.37*
11	滿意自己的工作效率	-8.53*
12	享受生活情境	-10.41*
13	有足夠的金錢應付所需	-6.49*
14	肯定本身的外貌	-7.45*
15	滿意自己處事能力	-7.91*
16	滿意自己的生活型態	-6.01*
17	滿意目前的醫療保健	-6.75*
18	滿意自己的交通方式	-5.82*
19	滿意自己的人際關係	-6.95*
20	滿意本身居住的環境品質	-5.85*

* $p < .05$

3.5.3 因素分析

運動參與動機量表，經上述項目分析後，每題 CR 值均達到顯著水準，全部題目進行因素分析。運動參與動機量表因素建構結果如表 3-9，其中第 8、10、11、12、14、15、17、22、25 屬於第一因素(追求卓越)；第 5、1、3、6 屬於第二因素(健康適能)；第 13、16、19、20、21、23 屬於第三因素(心理需求)。其中第 2、4、7、9、18、24 題跨越二個因素均給予刪除。其中三個構面的特徵值均大於 1，符合因素分析的要求，而

且其解釋可變異量達 51.64%以上，可見本量表具有好的效度。

運動設施滿意度量表經上述項目分析後，每題 CR 值均達到顯著水準，全部題目進行因素分析。運動設施滿意度量表因素建構結果如表 3-10，其中第 7、9、10、11、13、14、15、16、17、18、19、20 屬於第一因素(場地與設備完善)；第 1、2、3、4、5、6、8 屬於第二因素(服務與便利)。其中第 12 題跨越二個因素均給予刪除。其中兩個構面的特徵值均大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 54.27%以上，可見本量表具有好的效度。

休閒效益量表經上述項目分析後，每題 CR 值均達到顯著水準，全部題目進行因素分析。休閒效益量表因素建構結果如表 3-11，其中第 17、18、19、20、21 屬於第一因素(社交效益)；第 1、2、3、4、5 屬於第二因素(生理效益)；第 7、8、12、13、14、15 屬於第三因素(自我實現)；第 9、10、11 屬於第四因素(心理效益)。其中第 6、16 題跨越二個因素均給予刪除。其中四個構面的特徵值均大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 60.29%以上，可見本量表具有好的效度。

生活品質量表經上述項目分析後，每題 CR 值均達到顯著水準，全部題目進行因素分析。生活品質量表因素建構結果如表 3-12，其中第 1、2、3、4、5、6、7、8 屬於第一因素(心理健康)；第 17、18、19、20 屬於第二因素(環境支持)；第 10、11、13、14 屬於第三因素(肯定自我)。其中第 9、12、15、16 題跨越二個因素均給予刪除。其中三個構面的特徵值均大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 57.44%以上，可見本量表具有好的效度。

表 3-9 運動參與動機預試量表因素結構摘要表(N=241)

題目	因素一	因素二	因素三	共同性
8	.455			.274
10	.666			.558
11	.582			.476
12	.826			.619
14	.719			.638
15	.786			.584
17	.809			.572
22	.643			.454
25	.652			.572
5		.759		.532
1		.746		.536
3		.707		.522
6		.654		.462
13			.527	.497
16			.656	.486
19			.558	.496
20			.641	.516
21			.558	.372
23			.618	.552
特徵值	8.40	2.93	1.59	
總變異量				
百分比	33.58	11.71	6.35	
總變異量累積				
百分比	33.58	45.29	51.64	

表 3-10 運動設施滿意度預試量表因素結構摘要表(N=241)

題目	因素一	因素二	共同性
7	.561		.469
9	.512		.517
10	.449		.453
11	.429		.432
13	.650		.529
14	.770		.550
15	.679		.542
16	.607		.545
17	.808		.552
18	.755		.568
19	.813		.501
20	.671		.555
1		.463	.363
2		.782	.590
3		.880	.615
4		.903	.700
5		.753	.679
6		.638	.680
8		.495	.324
特徵值	9.47	1.41	
總變異量			
百分比	47.23	7.04	
總變異量累計			
百分比	47.23	54.27	

表 3-11 休閒效益預試量表因素結構摘要表(N=241)

題目	因素一	因素二	因素三	因素四	共同性
17	.655				.573
18	.876				.739
19	.855				.739
20	.793				.659
21	.778				.681
1		.807			.589
2		.480			.437
3		.652			.489
4		.838			.705
5		.787			.727
7			.460		.472
8			.365		.458
12			.641		.571
13			.796		.617
14			.790		.637
15			.784		.573
9				.771	.718
21				.771	.739
23				.698	.620
特徵值	7.44	2.17	1.82	1.23	
總變異量					
百分比	35.45	10.31	8.67	5.87	
總變異量累積					
百分比	35.45	45.75	54.42	60.29	

表 3-12 生活品質預試量表因素結構摘要表(N=241)

題目	因素一	因素二	因素三	共同性
1	.764			.535
2	.787			.573
3	.636			.536
4	.675			.508
5	.743			.634
6	.558			.437
7	.690			.545
8	.603			.528
17		.696		.585
18		.823		.692
19		.806		.736
20		.766		.602
10			.727	.715
11			.750	.723
13			.440	.422
14			.663	.530
特徵值	8.05	2.14	1.30	
總變異量				
百分比	40.27	10.68	6.49	
總變異量累積				
百分比	40.27	50.95	57.44	

3.5.4 信度分析

嘉義地區運動參與者的運動參與動機量表經因素分析後，已刪除六題，並且建構成三個分量表，其中第 8、10、11、12、14、15、17、22、25 屬於第一因素(追求卓越)；第 5、1、3、6 屬於第二因素(健康適能)；第 13、16、19、20、21、23 屬於第三因素(心理需求)。並求出各分量表與總量表的信度。本研究運動參與動機量表 Cronbach α 值介於.747 至.885 之間，因此，本量表各因素具有好信度。如表 3-13 所示。

表 3-13 運動參與動機預試量表信度分析摘要表

運動參與動機因素	量表題目	Cronbach's α
一、追求卓越	8、10、11、12、14、15、17、22、25	0.885
二、健康適能	5、1、3、6	0.747
三、心理需求	13、16、19、20、21、23	0.771
總量表	共十九題	0.878

嘉義地區運動參與者的設施滿意度量表經因素分析後，已刪除一題，並且建構成二個分量表，其中第 7、9、10、11、13、14、15、16、17、18、19、20 屬於第一因素(場地與設備)；第 1、2、3、4、5、6、8 屬於第二因素(服務與便利)。並求出各分量表與總量表的信度。本研究運動設施滿意度量表 Cronbach α 值介於.868 至.911 之間，因此，本量表各因素具有好信度。如表 3-14 所示。

表 3-14 運動設施滿意度預試量表信度分析摘要表

運動設施滿意度因素	量表題目	Cronbach's α
一、場地與設施完善	7、9、10、11、13、14、15、16、 17、18、19、20	0.911
二、服務與便利	1、2、3、4、5、6、8	0.868
總量表	共十九題	0.935

嘉義地區運動參與者的休閒效益量表經因素分析後，經刪除二個題目，並且建構成四個分量表，其中第 17、18、19、20、21 屬於第一因素(社交效益)；第 1、2、3、4、5 屬於第二因素(生理效益)；第 7、8、12、13、14、15 屬於第三因素(自我實現)；第 9、10、11 屬於第四因素(心理效益)。並求出各分量表與總量表的信度。本研究中休閒效量表 Cronbach α 值介於.772 至.877 之間，因此，本量表各因素具有良好信度。如表 3-15 所示。

表 3-15 休閒效益預試量表信度分析摘要表

休閒效益因素	量表題目	Cronbach's α
一、社交效益	17、18、19、20、21	0.877
二、生理效益	1、2、3、4、5	0.807
三、自我實現	7、8、12、13、14、15	0.829
四、心理效益	9、10、11	0.772
總量表	共十九題	0.900

嘉義地區運動參與者的生活品質量表經因素分析後，已刪除四題，並且建構成三個分量表，其中第 1、2、3、4、5、6、7、8 屬於第一因素

(心理健康)；第 17、18、19、20 屬於第二因素(環境支持)；第 10、11、13、14 屬於第三因素(肯定自我)。並求出各分量表與總量表的信度。本研究生活品質量表 Cronbach α 值介於.800 至.866 之間，因此，本量表各因素具有良好信度。如表 3-16 所示。

表 3-16 生活品質預試量表信度分析摘要表

生活品質因素	量表題目	Cronbach's α
一、心理健康	1、2、3、4、5、6、7、8	0.866
二、環境支持	17、18、19、20	0.829
三、肯定自我	10、11、13、14	0.800
總量表	共十六題	0.898

3.6 資料處理

本研究問卷施測回收後刪除無效問卷，經整理及分析並藉 SPSS for Windows 16.0 及 Lisrel 8.82 套裝軟體進行統計分析。根據本研究假設所使用統計方法分別加以敘述：

- 一、以 t 考驗驗證：假設 1-1、1-5、2-1、2-5、3-1、3-5、4-1、4-5。
- 二、以獨立樣本單因子變異數分析考驗：假設 1-2、1-3、1-4、1-6、1-7、1-8、2-2、2-3、2-4、2-6、2-7、2-8、3-2、3-3、3-4、3-6、3-7、3-8；4-2、4-3、4-4、4-6、4-7、1-8。
- 三、以結構方程模式探討假設 5-1、5-2、5-3、5-4、5-5、5-6、5-7、5-8。
- 四、本研究各項統計考驗之顯著水準均定為： $\alpha=.05$ 。

第四章 結果與討論

本章依照問卷調查所得各項資料進行統計分析處理，以便撰寫研究之結果分析與討論。本章共分為五節來加以敘述：第一節、不同人口統計變項嘉義地區運動參與者之運動參與動機的差異性分析；第二節、不同人口統計變項嘉義地區運動參與者對運動設施滿意度的差異性分析；第三節、不同人口統計變項運動參與者之休閒效益的差異性分析；第四節、不同人口統計變項嘉義地區運動參與者之生活品質的差異性分析；第五節、嘉義地區運動參與者的運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質之間的關聯性分析。

4.1 不同人口統計變項嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異性分析

為探討不同人口統計變項嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異性情形。將運動參與動機的層面分為「追求卓越」、「健康適能」及「心理需求」等三個層面。並以 t 考驗、單因子變異數分析等統計方法去探討各層面的差異情形。

4.1.1 不同性別嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異比較

為探討不同性別嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異情形，將嘉義地區運動參與者的性別區分為男性及女性，並以 t 考驗分析不同性別嘉義地區運動參與者之運動參與動機的差異情形。如表 4-1 所示。

表 4-1 不同性別嘉義地區運動參與者之運動參與動機 t 考驗摘要表

項 目	男性(n=330)	女性(n=310)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
追求卓越	3.70(.59)	3.49(.68)	4.28*	.01
健康適能	4.27(.50)	4.36(.53)	-2.31*	.02
心理需求	4.02(.47)	3.95(.48)	1.76	.08

*p<.05

由表 4-1 分析得知，不同性別嘉義地區運動參與者的運動參與動機，在「追求卓越」、「健康適能」方面有差異存在，在「心理需求」方面，則無差異性存在。顯示男性之運動參與動機在「追求卓越」層面上高於女性，女性之運動參與動機在「健康適能」層面上則高於男生。

形成此結果的原因可能是男性除了運動強身外，較容易在運動過程中追求刺激、競爭感、滿足個人好勝心及挑戰自我的能力，其所產生的滿足感更高於追求健康適能。因此，男性對於運動參與動機中「追求卓越」程度會高於女性。女性運動參與動機原因多是為了使身體健康，維持身材，追求健康適能，並不會像男性一樣，希望從運動中追求刺激、競爭感或滿足個人好勝心等，所以女性對於運動參與動機中「健康適能」程度高於過男性。張少熙（1994）研究指出，男性在刺激性休閒活動顯著高於女生，而女生在社交、戶外性活動顯著高於男性。本研究與上述研究結果相似，可得知男性在運動參與動機上所追求目的與女性是不同的。

4.1.2 不同年齡嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異比較

為探討不同年齡嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異情形，將嘉義地區運動參與者的年齡區分為 20 歲以下、21-30 歲、31-40 歲、41-50 歲、50 歲以上，並以單因子變異數分析不同年齡嘉義地區運動參與者之

運動參與動機的差異情形。如表 4-2 所示。

表 4-2 不同年齡嘉義地區運動參與者運動參與動機單因子變異數分析摘要表

因素層面	追求卓越			健康適能		心理需求	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
20 歲以下 (1)	28	3.81	0.39	4.11	0.52	4.04	0.35
21~30 歲 (2)	106	3.62	0.55	4.21	0.47	3.94	0.50
31~40 歲 (3)	211	3.42	0.66	4.34	0.47	3.92	0.47
41~50 歲 (4)	119	3.30	0.63	4.26	0.51	3.81	0.45
51 歲以上 (5)	176	3.96	0.54	4.42	0.45	4.20	0.43
F 值		29.30*		5.10*		15.68*	
p 值		.01		.01		.01	
事後比較		5>4,3,2		5>1,2		5>2,3,4	

*p<.05

由表 4-2 分析得知，不同年齡嘉義地區運動參與者的運動參與動機，在「追求卓越」、「健康適能」及「心理需求」方面皆有差異性存在。顯示出在在「追求卓越」方面，「51 歲以上」大於「41 歲到 50 歲」、「31 歲~40 歲」、「21 歲~30 歲」；在「健康適能」方面，「51 歲以上」大於「20 歲以下」及「21 歲~30 歲」；在「心理需求」方面，「51 歲以上」大於「21 歲~30 歲」、「31 歲~40 歲」及「41 歲到 50 歲」。

研究者推論可能形成此結果的原因為「51 歲以上」的運動參與者，一般是年齡較大的中老年人或退休者，老年人退休後閒暇時間增加，身體機能也會因老化發出健康警訊，健康對老年人來說更為重要，因而「51 歲以上」的運動參與者的運動參與動機比其他年齡層的運動參與者來得強烈，希望藉由運動來鍛練自己的體態及體力，使身體健康，進一步挑戰自我能力，更擴大生活領域，所以在「追求卓越」、「健康適能」及「心理需求」方面，「51 歲以上」運動參與者的運動參與動機大於其他年齡層

的運動參與者。石涓昱（2005）針對華山登山步道參與者動機作研究，指出不同年齡的登山參與者的參與動機有差異，上述研究結果與本研究相似。

4.1.3 不同職業嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異比較

為探討不同職業嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異情形，將嘉義地區運動參與者的職業區分為學生、軍公教、工農、商業及其家管或其他，並以單因子變異數分析不同職業嘉義地區運動參與者之運動參與動機的差異情形。如表 4-3 所示。

表 4-3 不同職業嘉義地區運動參與者的運動參與動機變異數分析摘要表

因素層面		追求卓越			健康適能		心理需求	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD	
學生 (1)	84	3.67	.42	4.21	.50	3.92	.46	
軍公教 (2)	155	3.78	.63	4.43	.46	4.12	.49	
工、農 (3)	126	3.46	.62	4.25	.46	3.93	.40	
商業 (4)	104	3.36	.69	4.37	.55	3.93	.53	
家管或其他 (5)	171	3.64	.69	4.28	.43	3.96	.48	
F 值		9.04*		4.33*		4.27*		
p 值		.01		.01		.01		
事後比較		1,2,5>4		2>1		2>3,4		

*p<.05

由表 4-3 分析得知，不同職業嘉義地區運動參與者的運動參與動機，在「追求卓越」、「健康適能」、「心理需求」方面有差異性存在。顯示出在「追求卓越」層面上，「學生」、「軍公教」、「家管或其他」大於「商業」；在「健康適能」層面上，「軍公教」大於「學生」；在「心理需求」層面上，「軍公教」大於「工、農」、「商業」。

研究者推論可能形成此結果的原因是因為職業為「學生」、「軍公教」、「家管或其他」者，有較固定時間運動，其運動時間較充裕，則能更進一步追求挑戰自我能力，而從事「商業」者可能因工作忙碌，運動時間不足，或僅為追求有效率運動，所以在「追求卓越」方面，低於前三者。在「健康適能」方面，職業為「軍公教」者，工作、收入穩定，有固定時間從事運動，對「健康適能」的注重高於「學生」。在「心理需求」方面，因為「軍公教」的工作、收入相較於「工、農」、「商業」穩定，有較多時間從事運動，進而擴大生活圈，增進運動伙伴間友誼，追求快樂及滿足感，因此在「心理需求」方面，「軍公教」大於「工、農」、「商業」。黃佩玲(2009)針對嘉義地區不同職業自行車參與者的休閒參與動機作研究，結果顯示是無差別。杜錦豐(2001)針對高爾夫球參與者運動性休閒參與動機作研究，指出不同職業並不會影響運動參與者的休閒參與動機。本研究與上述研究結果不同，可能是因為情境不同的因素引起不同的運動參與動機差異。

4.1.4 不同教育程度嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異比較

為探討不同教育程度嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異情形，將嘉義地區運動參與者的教育程度區分為國中以下、高中職、大專院校及研究所以上，並以單因子變異數分析不同教育程度嘉義地區運動參與者之運動參與動機的差異情形。如表 4-4 所示。

表 4-4 不同教育程度嘉義地區運動參與者的運動參與動機變異數分析摘要表

因素層面	追求卓越			健康適能		心理需求	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
國中以下 (1)	48	3.53	.57	4.14	.40	3.96	.43
高中、職 (2)	154	3.70	.69	4.30	.45	4.01	.48
大專院校 (3)	350	3.53	.64	4.30	.50	3.96	.46
研究所以上 (4)	88	3.72	.61	4.51	.43	4.04	.57
F 值		3.96*		7.25*		1.01	
p 值		.01		.01		.39	
事後比較		2>3		4>1,2,3			

*p<.05

由表 4-4 分析得知，不同教育程度嘉義地區運動參與者的運動參與動機，在「追求卓越」及「健康適能」方面皆有差異性存在，在「心理需求」方面，則無差異性存在。顯示在「追求卓越」層面上，「高中職」大於「大專院校」；而「健康適能」層面上「研究所以上」大於「國中」、「高中職」、「大專院校」。

研究者推論可能形成此結果的原因為，教育程度為「高中職」的運動參與者為社會歷練豐富的中年人，重視運動休閒活動，有較多時間運動，運動技術也較為純熟，能更進一步自我挑戰，教育程度「大專院校」者，多為年輕人，平時忙於工作，運動時間不足，運動技術未純熟，所以在「追求卓越」層面上，「高中職」高於「大專院校」者。教育程度為「研究所以上」者，一般為學識豐富的高知識份子，對於運動強身、追求健康適能較為注重，因而在「健康適能」層面上則高於「國中」、「高中職」、「大專院校」者。張月玲(2008)針對家庭露營者休閒參與動機的研究，顯示不同教育程度之家庭露營者對家庭露營活動之休閒參與動機

有差異。本研究與上述研究結果相似。

4.1.5 不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異比較

為探討不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異情形，將嘉義地區運動參與者的婚姻狀況區分為未婚及已婚，並以 t 考驗分析不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者之運動參與動機的差異情形。如表 4-5 所示。

表 4-5 不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者之運動參與動機 t 考驗摘要表

項 目	未婚(n=184)	已婚(n=456)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
追求卓越	3.62(.61)	3.59(.66)	.53	.60
健康適能	4.25(.49)	4.34(.47)	-2.19*	.03
心理需求	36.95(.45)	4.00(.49)	-1.05	.30

*p<.05

由表 4-5 分析得知，不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者運動參與動機，在「健康適能」有差異性存在，顯示已婚者在「健康適能」層面高於未婚者。

可能形成此結果的原因是已婚者必須面對許多家庭壓力，對於擁有健康魄體較為注重，因此已婚者在「健康適能」會高於未婚者。吳亮頤(2010)針對景美仙跡岩登山健行者參與動機作研究，顯示出已婚民眾參與動機高於未婚民眾。本研究結果與上述研究相同，可得知已婚者在運動參與動機高於未婚者。

4.1.6 不同家庭月收入嘉義地區運動參與者之運動參與動機差異比較

為探討不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異情形，將嘉義地區運動參與者的家庭月收入區分為 40000 元以下、

40001~60000 元、60001~80000 元、80001 以上，並以單因子變異數分析不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的運動參與動機的差異情形。如表 4-6 所示。

表 4-6 不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的運動參與動機變異數分析摘要表

因素層面		追求卓越			健康適能		心理需求	
背景變項		N	M	SD	M	SD	M	SD
40000 以下	(1)	150	3.79	.61	4.33	.44	4.12	.44
40001~60000	(2)	222	3.53	.68	4.24	.41	3.92	.46
60001~80000	(3)	135	3.49	.66	4.26	.55	3.95	.49
80001 以上	(4)	133	3.60	.57	4.49	.51	3.96	.51
F 值			6.26*		8.27*		5.94*	
p 值			.01		.01		.01	
事後比較			1>2,3		4>1,2,3		1>2,3,4	

*p<.05

由表 4-6 分析得知，不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的運動參與動機，在「追求卓越」、「健康適能」及「心理需求」方面皆有差異性存在。顯示出在「追求卓越」方面，家庭月收入「40000 以下」大於「40001~60000」、「60001~80000」；在「健康適能」方面，「80001 以上」大於「40000 以下」、「40001~60000」、「60001~80000」；在「心理需求」方面，「40000 以下」大於「40001~60000」、「60001~80000」、「80001 以上」。

研究者推論可能形成此結果的原因為家庭月收入在「40000 以下」的運動參與者，可能經濟能力比較不充裕，會選擇不需花費太多金錢的運動類型，像：球類運動、跑步等，此類運動除了能達到運動健身的效果外，也能挑戰自我能力，因而在「追求卓越」方面的感受，高於其他家庭月收入高者。家庭收入「80001 以上」者，為社會上高收入份子，對擁

有健康體魄、增進健康適能觀念較注重，因而在「健康適能」方面的感受，高於家庭月收入較低的其他三者。家庭月收入在「40000以下」的運動參與者，運動參與動機在於享受運動樂趣，認為運動不用花費太多金錢，希望擴大生活圈，追求伙伴間的友誼，所以在「心理需求」方面的感受，高於家庭月收入較高的其他三者。黃文宗(2006)針對彰化市國小教師休閒運動參與動機來研究，發現不同每月收入國小教師在休閒運動參與動機上有顯著差異。本研究與上述研究結果相似。

4.1.7 不同每週運動次數的嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異比較

為探討不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異情形，將嘉義地區運動參與者每週運動次數區分為1次、2次、3次、4次以上，並以單因子變異數分析不同每週運動次數嘉義地區運動參與者之運動參與動機的差異情形。如表4-7所示。

表 4-7 不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的運動參與動機變異數分析摘要表

因素層面		追求卓越			健康適能		心理需求	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD	
1 次	(1)	129	3.21	.67	4.29	.52	3.78	.50
2 次	(2)	165	3.62	.64	4.23	.42	3.98	.41
3 次	(3)	148	3.51	.60	4.26	.49	3.91	.44
4 次以上	(4)	198	3.90	.51	4.45	.46	4.17	.48
F 值		35.15*			8.34*		20.82*	
p 值		.01			.01		.01	
事後比較		2,3,4>1			4>1,2,3		4>1,2,3	

*p<.05

由表 4-7 分析得知，不同每週運動次數的嘉義地區運動參與者運動參與動機，在「追求卓越」、「健康適能」、「心理需求」方面皆有差異性存在。顯示出在「追求卓越」方面，「2 次」、「3 次」、「4 次以上」大於「1 次」；在「健康適能」、「心理需求」方面，「4 次以上」大於「1 次」、「2 次」、「3 次」。

研究者推論可能形成此結果的原因為每週運動次數超過 2 次以上的運動參與者，表示其運動參與較投入，期望從運動中能滿足個人好勝心、發揮專長、挑戰自我能力，因而在「追求卓越」方面，運動參與的程度都高於每週運動次數只有 1 次的運動參與者。每週運動次數為 4 次以上者，表示其運動參與十分投入，期望能從運動中擁有健康身體，維持身材及生活有規律，也希望能享受運動樂趣，紓解壓力，增進與伙伴間友誼，因此運動參與的程度在「健康適能」及「心理需求」方面，每週運動次數為「4 次以上」皆大於、「1 次」、「2 次」及「3 次」者。蔡聰智、謝旻諺、曾淑萍(2008)針對梨山馬拉松賽參與者之參與動機作研究，顯示每週運動天數愈多的梨山馬拉松賽參與者的休閒參與動機愈高，每週運

動天數愈少者，休閒參與動機愈低。本研究與上述研究結果相似。

4.1.8 不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異比較

為探討不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異情形，將嘉義地區運動參與者最常參與的運動項目區分為球類項目、水上項目、休閒項目及陸上項目四項，並以單因子變異數分析不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的運動參與動機之差異情形。如表 4-8 所示。

表 4-8 不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的運動參與動機變異數分析摘要表

因素層面 背景變項		追求卓越			健康適能		心理需求	
		N	M	SD	M	SD	M	SD
球類項目	(1)	177	3.75	.61	4.32	.48	4.09	.43
水上項目	(2)	91	3.62	.48	4.11	.48	3.93	.37
休閒項目	(3)	226	3.71	.66	4.42	.45	4.09	.47
陸上項目	(4)	146	3.22	.62	4.28	.48	3.71	.49
F 值			24.41*		9.34*		26.20*	
p 值			.01		.01		.01	
事後比較			1,2,3>4		3,1>2		1,2,3>4	

*p<.05

由表 4-8 分析得知，不同最常參與運動項目嘉義地區運動參與者的運動參與動機，在「追求卓越」、「健康適能」及「心理需求」方面皆有差異性存在。顯示在「追求卓越」方面，「球類項目」、「水上項目」、「休閒項目」大於「陸上項目」；在「健康適能」方面，「球類項目」、「休閒項目」大於「水上項目」；在「心理需求」方面，「球類項目」、「水上項目」、

「休閒項目」大於「陸上項目」。

研究者推論形成此研究結果的原因可能是因為喜愛球類項目(羽球、桌球、籃球、網球、壘球、排球等)、水上項目(游泳)及休閒項目(舞蹈、瑜伽)的運動參與者，可以從運動中享受競賽成就感，滿足個人好勝心，挑戰身體的極限，發揮自己的專長，而喜愛陸上項目(跑步、健走、爬山、自行車等)的運動參與者其運動參與目的主要可能是為了運動健身、舒展身心，並非為了追求競賽或滿足好勝心，因而在「追求卓越」方面，前三者會大於「休閒項目」的運動參與者。喜愛球類項目(羽球、桌球、籃球、網球、壘球、排球等)及休閒項目(舞蹈、瑜伽)的運動參與者，因為參與球類運動，常與對手相互競賽，運動過程中，運動量大，而參與舞蹈、瑜伽等運動，則能從中能發揮自己專長，挑戰身體的極限，因而在「健康適能」方面，前二者是大於「水上項目」的運動參與者。喜愛球類項目(羽球、桌球、籃球、網球、壘球、排球等)、水上項目(游泳)及休閒項目(舞蹈、瑜伽)的運動參與者，在運動過程中，常與運動伙伴共同參與，除了享受運動樂趣，也能擴大生活圈，增進與運動伙伴間的友誼，而喜愛陸上項目(跑步、健走、爬山、自行車等)的運動參與者，運動目的大多為了運動健身、舒展身心，且可以個人獨立完成，因而在「心理需求」方面，前三者是大於「陸上項目」的運動參與者。黃仲凌(2005)針對離島大專學生休閒參與動機研究，顯示不同參與休閒型態的離島大專學生在休閒參與動機上有顯著差異，上述研究結果與本研究相似。

4.2 不同人口統計變項嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異性分析

為探討不同人口統計變項嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異性情形。將運動設施滿意度的層面分為「場地與設備完善」、「服務與便利」等兩個層面。並以 t 考驗、單因子變異數分析等統計方法去探討各層面的差異情形。

4.2.1 不同性別嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異比較

為探討不同性別嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異情形，將嘉義地區運動參與者的性別區分為男性及女性，並以 t 考驗分析不同性別嘉義地區運動參與者之運動設施滿意度的差異情形。如表 4-10 所示。

表 4-9 不同性別嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度 t 考驗摘要表

項 目	男性(n=330)	女性(n=310)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
場地與設備完善	3.74(.55)	3.75(.56)	-.34	.73
服務與便利	3.82(.59)	3.85(.60)	-.70	.49

*p<.05

由表 4-9 分析得知，不同性別嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度，在「場地與設備完善」、「服務與便利」方面皆無差異性存在。顯示男性與女性對於運動設施滿意度無差異性。

4.2.2 不同年齡嘉義地區運動參與者的的運動設施滿意度差異比較

為探討不同年齡嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異情形，將嘉義地區運動參與者的年齡區分為 20 以下、20~30 歲、31~40 歲、41~50 歲、51 歲以上，並以單因子變異數分析不同年齡嘉義地區運動參與者運

動設施滿意度的差異情形。如表 4-10 所示。

表 4-10 不同年齡嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度單因子變異數分析摘要表

因素層面		場地與設備完善		服務與便利	
背景變項	N	M	SD	M	SD
20 歲以下 (1)	28	3.71	.50	3.60	.72
21~30 歲 (2)	106	3.46	.60	3.62	.61
31~40 歲 (3)	211	3.71	.55	3.78	.61
41~50 歲 (4)	119	3.69	.51	3.76	.54
51 歲以上 (5)	176	4.00	.44	4.11	.48
F 值		19.06*		15.96*	
p 值		.01		.01	
事後比較		3,4,5>2		5>1,2,3,4	

*p<.05

由表 4-10 分析得知，不同年齡嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度，在「場地與設備完善」、「服務與便利」方面皆有差異存在。顯示在「場地與設備完善」方面，「31~40 歲」、「41~50 歲」、「51 歲以上」大於「21~30 歲」；「服務與便利」方面，「51 歲以上」大於「20 歲以上」、「21~30 歲」、「31~40 歲」、「41~50 歲」。

研究者推論可能形成此結果的原因為 31 歲以上的運動參與者，經濟收入穩定，對於運動場地設施等品質較為講究，場地設施品質不佳，會影響其運動參與意願，而「21~30 歲」、「20 歲以下」的運動參與者，大多是年輕人或學生族群，對於場地設施不會過份講究，只要能達到健身效果即可，因而在「場地與設備完善」方面，「31~40 歲」、「41~50 歲」、「51 歲以上」大於「21~30 歲」。51 歲以上的運動參與者大部份為年齡較長的老年人，運動場地的照明、運動場地安全性、環境衛生、停車便利，可能會影響其運動參與意願，而「20 歲以下」、「21~30 歲」、「31~40 歲」、

「41~50 歲」的運動參與者大部份為青、壯、中年人，體力旺盛，重視運動參與過程能滿足健身需求，對於運動場地的服務及便利性不會太過講究，因而在「服務與便利」方面，「51 歲以上」大於「20 歲以下」、「21~30 歲」、「31~40 歲」、「41~50 歲」。水心蓓(2006)針對大安森林公園休閒遊憩者對軟硬體設施使用滿意度研究，顯示不同年齡休閒遊憩者，在軟硬體設施滿意度有顯著差異。本研究結果與上述研究相似。

4.2.3 不同職業嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異比較

為探討不同職業嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異情形，將嘉義地區運動參與者的職業區分為學生、軍公教、工農、商業、家管或其他，並以單因子變異數分析不同職業嘉義地區運動參與者之運動設施滿意度的差異情形。如表 4-11 所示。

表 4-11 不同職業嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度變異數分析摘要表

因素層面		場地與設備完善			服務與便利	
背景變項	N	M	SD	M	SD	
學生 (1)	84	3.45	.60	3.55	.66	
軍公教 (2)	155	3.80	.50	3.94	.47	
工、農 (3)	126	3.74	.55	3.71	.67	
商業 (4)	104	3.66	.55	3.81	.57	
家管與其他 (5)	171	3.91	.52	3.98	.56	
F 值		11.48*			10.78*	
p 值		.01			.01	
事後比較		5,3,2>1 5>4			2,4,5>1	

*p<.05

由表 4-11 分析得知，不同職業嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度，在「場地與設備完善」、「服務與便利」方面皆有差異性存在。顯示

出在「場地與設備完善」方面，「家管或其他」、「工、農」、「軍公教」大於「學生」，而「家管或其他」大於「商業」；在「服務與便利」方面，「軍公教」、「商業」及「家管或其他」大於「學生」。

研究者推論可能形成此結果的原因為「家管或其他」、「工、農」、「軍公教」的運動參與者，有固定職業及穩定收入，經濟能力穩定，對於運動品質相對要求高，重視運動場地設施服務完善與否，而「學生」族群，經濟能力較低，對於運動場地設施服務不會過份講究，因而在「場地與設備完善」方面，「家管或其他」、「工、農」、「軍公教」大於「學生」。「家管或其他」運動參與者，可能是家庭主婦或退休的老年人，能有較多閒暇時間運動，對於運動場地設施品質要求高，相較於「商業」運動參與者，凡事講求效率，運動是為了達到健身功效，對於運動場地設施品質不會太講究，因而「家管或其他」大於「商業」。在「服務與便利」方面，「軍公教」、「商業」及「家管或其他」的運動參與者，經濟能力穩定，對於運動品質要求高，運動設施的服務及便利性是否完善，也會影響其運動參與意願，「學生」族群，運動主要目的為了健身效果，運動場地設施相關服務及便利性並非其所在意的重點，因而在「服務與便利」方面，「軍公教」、「商業」及「家管或其他」大於「學生」。水心蓓(2006)對大安森林公園休閒遊憩者對軟硬體設施使用滿意度作研究，顯示不同職業的休閒遊憩者，在軟硬體設施滿意度有顯著差異。本研究與上述研究結果相似。

4.2.4 不同教育程度嘉義地區運動參與者之運動設施滿意度差異比較

為探討不同教育程度嘉義地區運動參與者之運動設施滿意度差異情形，將嘉義地區運動參與者的教育程度區分為國中以下、高中職、大專院校、研究所以上，並以單因子變異數分析不同教育程度嘉義地區運動

參與者之運動設施滿意度的差異情形。如表 4-12 所示。

表 4-12 不同教育程度嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度變異數分析摘要表

因素層面		場地與設備完善			服務與便利	
背景變項	N	M	SD	M	SD	
國中以下 (1)	48	4.09	.39	4.14	.55	
高中、職 (2)	154	3.81	.50	3.85	.55	
大專院校 (3)	350	3.69	.57	3.80	.59	
研究所以上(4)	88	3.66	.54	3.80	.69	
F 值		9.10*			4.83*	
p 值		.01			.01	
事後比較		1>2,3,4			1>2,3,4	

* $p < .05$

由表 4-12 分析得知，不同教育程度嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度，在「場地與設備完善」、「服務與便利」方面皆有差異性存在。顯示出在「場地與設備完善」方面，「國中以下」大於「高中職」、「大專院校」及「研究所以上」；在「服務與便利」方面，「國中以下」大於「高中職」、「大專院校」及「研究所以上」。

由上述分析可以看出教育程度為「高中職」、「大專院校」及「研究所以上」的運動參與者在運動設施滿意度的兩個面向上都明顯較低，形成此結果的原因可能是教育程度為「高中職」、「大專院校」及「研究所以上」的運動參與者對於嘉義地區運動場所能提供的場地、設施及服務有較高的期望，因此形成其滿意度較低的情況。李真玲(2006)針對台中縣公立體育場域民眾滿意度作研究，結果顯示不同教育程度的民眾滿意度有差異存在。本研究與上述研究結果相似。

4.2.5 不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異比較

為探討不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度之差異情形，將嘉義地區運動參與者的婚姻狀況分為未婚、已婚，並以 t 考驗分析不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者之運動設施滿意度的差異情形。如表 4-13 所示。

表 4-13 不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度 t 考驗摘要表

項 目	未婚(n=184)	已婚(n=456)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
場地與設備完善	3.56(.58)	3.82(.52)	-5.39*	.01
服務與便利	3.66(.69)	3.90(.54)	-4.17*	.01

*p<.05

由表 4-13 分析得知，不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度，在「場地與設備完善」、「服務與便利」方面皆有差異性存在。皆顯示「已婚」者的滿意度高於「未婚」者。

由上述分析可以看出已婚者的滿意度無論在「場地與設備完善」、「服務與便利」方面皆高於未婚者，可能形成此結果的原因為已婚者多為經濟基礎穩定者，會安排閒暇或假日從事運動休閒活動，對於運動場地、設施及服務的品質較注重，所獲得的體驗滿意程度會較高。未婚者多為年輕族群，閒暇的休閒娛樂選擇多樣化，相對花在運動時間較少，對於運動場地、設施及服務的品質不會太注重，所獲得的體驗滿意程度也較為低。方美玉(2006)針對斗六運動公園休閒設施需求與滿意度作研究，結果顯示不同婚姻狀況民眾對於休閒設施滿意度並無差異存在。本研究與上述研究結果不同，可能是因為情境不同的因素引起不同運動設施滿意度差異。

4.2.6 不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異比較

為探討不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度之差異情形，將嘉義地區運動參與者的家庭月收入區分為 40000 元以下、40001~60000 元、60001~80000 元、80001 元以上，並以單因子變異數分析不同每月家庭收入嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異情形。如表 4-14 所示。

表 4-14 不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度變異數分析摘要表

因素層面		場地與設備完善		服務與便利	
背景變項	N	M	SD	M	SD
40000 以下(1)	150	3.81	.59	3.84	.71
40001~60000(2)	222	3.76	.55	3.82	.58
60001~80000(3)	135	3.73	.47	3.81	.48
80001 以上(4)	133	3.67	.57	3.87	.59
F 值		1.52		.24	
p 值		.21		.87	

由表 4-14 分析得知，不同每月家庭收入嘉義地區運動參與者之運動設施滿意度，在「場地與設備完」、「服務與便利」方面，皆無差異性存在。顯示不同家庭月收入的運動參與者對於運動設施滿意度無差異性。

4.2.7 不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異比較

為探討不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異情形，將嘉義地區運動參與者的每週運動次數區分為 1 次、2 次、3 次、4 次以上，並以單因子變異數分析不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異情形。如表 4-15 所示。

表 4-15 不同每週運動次數的運動設施滿意度變異數分析摘要表

因素層面		場地與設備完善			服務與便利	
背景變項	N	M	SD	M	SD	
1 次 (1)	129	3.76	.65	3.81	.65	
2 次 (2)	165	3.77	.55	3.95	.62	
3 次 (3)	148	3.65	.52	3.73	.59	
4 次以上 (4)	198	3.79	.49	3.83	.53	
F 值		1.85			3.64*	
p 值		.14			.01	
事後比較					2>3	

*p<.05

由表 4-15 分析得知，不同每周運動次數嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度，在「場地與設備完善」方面無差異性存在；在「服務與便利」方面，則有差異存在。顯示出在「服務與便利」方面，每周運動「2 次」大於每周運動「3 次」。

由上述分析可以看出每週運動次數為「2 次」的運動參與者在運動設施的滿意度大於「3 次」，可能形成此結果的原因為每週運動次數為「2 次」的運動參與者對於運動場地的服務及便利性感受較深，比起每週運動次數為「3 次」的運動參與者，因為運動次數較頻繁，反而對運動場地的服

務及便利性感受不甚強烈，所以造成其滿意度較低的情況。因此每週運動次數的多寡會影響其對運動設施的滿意程度。水心蓓(2006)對大安森林公園休閒遊憩者對軟硬體設施使用滿意度研究，結果顯示不同入園頻率的休閒遊憩者，在軟硬體設施滿意度有顯著差異。本研究與上述研究結果相似。

4.2.8 不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異比較

為探討不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異情形，將嘉義地區運動參與者最常參與的運動項目區分為球類項目、水上項目、休閒項目及陸上項目等四項，並以單因子變異數分析不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異情形。如表 4-16 所示。

表 4-16 不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度變異數分析摘要表

因素層面		場地與設備完善		服務與便利	
背景變項	N	M	SD	M	SD
球類項目(1)	177	3.58	.37	3.61	.78
水上項目(2)	91	3.96	.44	4.09	.37
休閒項目(3)	226	3.93	.44	4.03	.40
陸上項目(4)	146	3.53	.46	3.64	.56
F 值		29.60*		30.23*	
p 值		.01		.01	
事後比較		2,3>1,4		2,3>1,4	

*p<.05

由表 4-16 分析得知，不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度，在「場地與設備完善」、「服務與便利」方面皆有差異性存在。顯示出「場地與設備完善」及「服務與便利」方面，「水上項目」、「休閒項目」皆大於「球類項目」、「陸上項目」。

研究者推論可能形成此結果的原因為，一般游泳場館要付費，因此嘉義地區水上項目(游泳)的運動參與者，會比較重視游泳場館的設施及服務品質，場地、設施及服務要能符合運動參與者需求並使運動參與者感到滿意，而休閒項目(舞蹈、瑜伽)的運動參與者，參與舞蹈或瑜伽運動，一般來說都要付費，因而會較注重舞蹈、瑜伽教室的乾淨、明亮，通風良好，也重視教室軟、硬體設備、師資、服務能否運動參與者感到滿意，因而「場地與設備完善」及「服務與便利」方面，「水上項目」、「休閒項目」的運動參與者對運動設施的滿意度會大於「球類項目」、「陸上項目」。

4.3 不同人口統計變項嘉義地區運動參與者的休閒效益差異性分析

為探討為探討不同人口統計變項嘉義地區運動參與者的休閒效益差異性情形。將休閒效益的層面分為「社交效益」及「生理效益」「自我實現」「心理效益」等四個層面。並以 t 考驗、單因子變異數分析等統計方法去探討各層面的差異情形。

4.3.1 不同性別嘉義地區運動參與者的休閒效益差異比較

為探討不同性別嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形，將嘉義地區運動參與者的性別區分為男性及女性，並以 t 考驗分析不同性別嘉義

地區運動參與者的休閒效益差異情形。如表 4-17 所示。

表 4-17 不同性別嘉義地區運動參與者的休閒效益 t 考驗摘要表

項 目	男性(n=330)	女性(n=310)	t 值	p 值
	平均數(標準差)	平均數(標準差)		
社交效益	3.98(.52)	3.96(.56)	0.28	.78
生理效益	4.24(.44)	4.24(.43)	-.06	.95
自我實現	3.86(.59)	3.85(.58)	.05	.96
心理效益	4.26(.47)	4.29(.43)	-.66	.51

由表 4-17 分析得知，不同性別嘉義地區運動參與者休閒效益，在「社交效益」、「生理效益」、「自我實現」、「心理效益」方面皆無差異性存在。顯示不管是男性或女性的嘉義地區運動參與者的休閒效益無差異性。

4.3.2 不同年齡嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形

為探討不同年齡嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形，將嘉義地區運動參與者年齡區分為 20 以下、21~30 歲、31~40 歲、41~50 歲、51 歲以上，並以單因子變異數分析不同年齡嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形。如表 4-18 所示。

表 4-18 不同年齡嘉義地區運動參與者的休閒效益單因子變異數分析摘要表

因素層面	社交效益		生理效益		自我實現		心理效益		
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
20歲以下 (1)	28	3.91	.62	4.18	.44	4.17	.62	4.32	.48
21~30 歲 (2)	106	3.90	.51	4.20	.48	3.72	.48	4.17	.41
31~40 歲 (3)	211	3.90	.60	4.24	.47	3.76	.57	4.31	.45
41~50 歲 (4)	119	3.81	.47	4.18	.44	3.66	.69	4.13	.49
51 歲以上(5)	176	4.22	.43	4.33	.35	4.13	.45	4.38	.41
F 值		14.76*		2.70*		19.95*		7.72*	
p 值		.01		.03		.01		.01	
事後比較		5>4,3,2		5>2,3,4		5>2,3,4		5>2,4	

*p<.05

由表 4-18 分析得知，不同年齡嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形，在「社交效益」、「生理效益」、「自我實現」及「心理效益」方面都有差異性存在。顯示在「社交效益」、「生理效益」及「自我實現」方面，「50 歲以上」大於「41 歲~50 歲」、「31 歲~40 歲」及「21 歲~30 歲」；在「生理效益」方面，「50 歲以上」大於「21 歲~30 歲」「31 歲~40 歲」。

研究者推論可能形成此結果的原因為，「51 歲以上」一般是年齡較大的中老年人或退休者，閒暇時投入較多時間運動，藉以維持健康體能，使心情愉快，同時在運動過程中也能拓展友誼，和伙伴互動分享心得，進而激發自我潛力，獲得成就感，所以在「心理健康」、「環境支持」、「肯定自我」及「心理效益」方面，「51 歲以上」的運動參與者在休閒效益上的感受程度高於其他不同年齡層的族群。謝明忠(2009)針對桃園市陽明運動公園使用者參與動機與休閒效益作研究，結果顯示不同年齡的桃園市陽明運動公園使用者對休閒效益的感受存在顯著差異。本研究與上述研究結果相似。

4.3.3 不同職業嘉義地區運動參與者的休閒效益差異比較

為探討不同職業嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形，將嘉義地區運動參與者的職業區分為學生、軍公教、工農、商、家管或其他，並以單因子變異數分析不同職業的嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形。如表 4-19 所示。

表 4-19 不同職業嘉義地區運動參與者的休閒效益變異數分析摘要表

因素層面		社交效益		生理效益		自我實現		心理效益	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
學生 (1)	84	3.87	.56	4.24	.45	3.86	.53	4.24	.38
軍公教 (2)	155	4.11	.48	4.31	.43	4.04	.56	4.40	.44
工、農 (3)	126	3.94	.48	4.21	.45	3.67	.64	4.25	.46
商業 (4)	104	3.95	.61	4.18	.46	3.76	.62	4.24	.53
家管或其他(5)	171	3.93	.55	4.24	.40	3.88	.51	4.22	.42
F 值		3.86*		1.43		8.15*		4.18*	
p 值		.01		.22		.01		.01	
事後比較		2>1				2,5>3		2>5	

*p<.05

由表 4-19 分析得知，不同職業嘉義地區運動參與者的休閒效益，在「社交效益」、「自我實現」、「心理效益」方面有差異性存在，在「生理效益」方面則無差異性存在。顯示「社交效益」方面，職業為「軍公教」大於「學生」；「自我實現」方面，職業為「軍公教」大於「家管或其他」大於「工、農」；「心理效益」方面，「軍公教」大於「家管或其他」。

研究者推論可能形成此結果的原因為嘉義地區運動參與者中，職業為「軍公教」者，社會歷練豐富，在運動參與過程中較容易認識新朋友，重視和運動伙伴間分享及互動，職業為「學生」者，一般生活圈比較狹

隘，小團體居多，不易拓展新友誼，因而在「社交效益」方面，「軍公教」大於「學生」；在「自我實現」方面，職業為「軍公教」者，希望從運動參與中獲得別人的信任，重視自我成長，希望從運動中獲得滿足感及成就感，職業為「家管或其他」者，一般為家庭主婦或退休的老年人，運動參與是為了維持健康體能，不會特意追求從運動中達到更高層次的自我成長，因而職業為「軍公教」者在「自我實現」方面，大於職業為「家管或其他」者；在「心理效益」方面，職業為「軍公教」者，較重視運動參與中能放鬆心情，紓解壓力，平衡精神情緒，職業為「家管或其他」者，一般為家庭主婦或退休的老年人，較重視身體的健康與否，運動參與目的還是以健康體能為主，因而在「心理效益」方面，職業為「軍公教」者大於職業為「家管或其他」者。吳亮慶(2009)針對高高屏地區的登山健行者的休閒效益作研究，結果顯示不同職業的登山健行者在休閒效益上有顯著差異。本研究與上述研究結果相似。

4.3.4 不同教育程度嘉義地區運動參與者的休閒效益差異比較

為探討不同教育程度嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形，將嘉義地區運動參與者的教育程度區分為國中、高中職、大專院校、研究所以上，並以單因子變異數分析不同教育程度嘉義地區運動參與者休閒效益的差異情形。如表 4-20 所示。

表 4-20 不同教育程度嘉義地區運動參與者的休閒效益單因子變異數分析摘要表

因素層面		社交效益		生理效益		自我實現		心理效益	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
國中以下 (1)	48	4.20	.43	4.25	.43	4.09	.42	4.28	.47
高中、職 (2)	154	3.97	.53	4.27	.40	3.86	.61	4.21	.47
大專院校 (3)	350	3.90	.56	4.22	.44	3.80	.58	4.28	.44
研究所以上 (4)	88	4.13	.47	4.27	.47	3.95	.58	4.36	.45
F 值		7.45*		.47		4.56*		2.30	
p 值		.01		.71		.01		.08	
事後比較		1,4>3				1>3			

*p<.05

由表 4-20 分析得知，不同教育程度嘉義地區運動參與者的休閒效益之差異情形，在「社交效益」及「自我實現」上有差異性存在。在「社交效益」方面，「國中以下」、「研究所以上」大於「大專院校」；在「自我實現」方面，「國中以下」大於「大專院校」。

研究者推論可能形成此結果的原因為嘉義地區運動參與者中，「國中以下」的運動參與者，一般都是教育程度不高的中老年長者及婆婆、媽媽等，平易近人，富有人情味，比較重視運動伙伴間的友誼，而「研究所以上」的運動參與者，大部份為學識豐富的高知識份子，也重視人際互動，期望在與人交流中拓展見識，因而在「社交效益」方面，「國中以下」及「研究所以上」的運動參與者高於「大專院校」的運動參與者；在「自我實現」方面，「國中以下」的運動參與者，一般都是教育程度不高的中老年長者居多，平時閒暇時間多，運動參與除了維持健康外，也希望能從運動中激發潛能，獲得滿足感及成就感，而「大專院校」的運動參與者，一般為社會中堅份子，可能是忙碌上班族，僅能利用有限時

間運動，運動的目的還是為了維持健康體能或消除疲勞，因而在「自我實現」方面，「國中以下」運動參與者大於「大專院校」運動參與者。洪佑賢(2011)針對自行車騎乘者的休閒效益作研究，結果發現不同教育程度的自行車騎乘者之休閒效益有顯著差異。本研究與上述研究結果相似。

4.3.5 不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的休閒效益差異比較

為探討不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形，將嘉義地區運動參與者的婚姻狀況區分為未婚及已婚，並以 t 考驗分析不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者休閒效益的差異情形。如表 4-21 所示。

表 4-21 不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的休閒效益 t 考驗摘要表

項 目	未婚(n=184)	已婚(n=456)	t 值	p 值
	平均數(標準差)	平均數(標準差)		
社交效益	3.90(.54)	4.00(.53)	-2.18*	.03
生理效益	4.18(.45)	4.27(.43)	-2.24*	.03
自我實現	3.75(.54)	3.90(.60)	-2.79*	.01
心理效益	4.25(.47)	4.28(.44)	-.72	.47

*p<.05

由表 4-21 分析得知，嘉義地區運動參與者休閒效益，在「社交效益」、「生理效益」、「自我實現」方面有差異性存在。三方面都顯示出「已婚」大於「未婚」。

研究者推論可能形成此結果的原因為嘉義地區運動參與者中，「已婚」者，一般來說以中年以上居多，經濟基礎穩定，對健康較注重，因而投入較多時間運動，運動的目的除了獲得身心健康外，也希望獲得友誼，並激發自我潛能，獲得滿足感及成就感，而「未婚」者，多為年輕族群，閒暇的休閒娛樂選擇多樣化，相對花在運動時間較少，因而在「社交效益」、「生理效益」、「自我實現」三方面的休閒效益，低於「已婚」

者。戴琇惠(2009)針對水中有氧運動參與者的休閒效益作研究，結果顯示不同婚姻狀況的水中有氧參與者，在休閒效益上有明顯差異，上述研究結果與本研究相似。

4.3.6 不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的休閒效益差異比較

為探討不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形，將嘉義地區運動參與者的家庭月收入區分為 40000 元以下、40001 元~60000 元、60001~80000 元、80001 以上，並以單因子變異數分析不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形。如表 4-22 所示。

表 4-22 不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的休閒效益單因子變異數分析摘要表

因素層面	社交效益		生理效益		自我實現		心理效益		
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
40000 以下 (1)	150	4.12	.44	4.28	.39	4.00	.53	4.29	.44
40001~60000(2)	222	3.91	.55	4.18	.43	3.74	.62	4.27	.44
60001~80000(3)	135	3.87	.60	4.28	.46	3.84	.58	4.21	.47
80001 以上 (4)	133	3.99	.52	4.26	.47	3.90	.55	4.32	.47
F 值		6.26*		2.10		6.36*		1.43	
p 值		.01		.10		.01		.26	
事後比較		1>2,3				1>2			

*p<.05

由表 4-22 分析得知，不同家庭月收入嘉義地區運動參與者休閒效益，在「社交效益」及「自我實現」方面有差異性存在。顯示出在「社交效益」方面，「40000 以下」大於「40000~60000」及「60000~80000」；在「自我實現」方面，「40000 以下」大於「40000~60000」。

研究者推論可能形成此結果的原因為嘉義地區運動參與者中，家庭月收入為「40000 以下」者，認為運動目的在享受與人互動、交流的過程，

追求伙伴間的友誼，因而在「社交效益」方面，大於「40000~60000」及「60000~80000」者；在「自我實現」方面，家庭月收入為「40000以下」者，比較重視自我潛能的激發，希望從運動過程中獲得滿足感及成就感，因而在「自我實現」方面，家庭月收入「40000以下」者大於「40000~60000」者。陳建安(2008)針對臺北市綜合公園晨間運動者之休閒效益作研究，結果顯示不同月收入的臺北市綜合公園晨間運動者在休閒效益各因素間均有顯著差異。上述結果與本研究相似。

4.3.7 不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的休閒效益差異比較

為探討不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形，將嘉義地區運動參與者的每週運動次數區分為1次、2次、3次、4天以上，並以單因子變異數分析不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形。如表 4-23 所示。

表 4-23 不同每週運動次數的嘉義地區運動參與者的休閒效益變異數分析摘要表

因素層面	社交效益		生理效益		自我實現		心理效益		
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1次 (1)	129	3.88	.60	4.20	.47	3.64	.64	4.30	.45
2次 (2)	165	4.00	.54	4.23	.45	3.89	.58	4.29	.47
3次 (3)	148	3.82	.48	4.19	.42	3.81	.55	4.17	.42
4次以上(4)	198	4.11	.50	4.32	.41	4.00	.53	4.32	.45
F 值		10.52*		3.00*		11.15*		3.32*	
p 值		.01		.03		.01		.02	
事後比較		4>1 4,2>3		4>1		2,4>1		4>3	

*p<.05

由表 4-23 分析得知，不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的休閒

效益，在「社交效益」、「生理效益」、「自我實現」及「心理效益」方面，皆有顯著差異。顯示出在「社交效益」方面，「4次以上」大於「1次」，「4次以上」大於「2次」、「3次」；在「生理效益」方面，「4次以上」大於「1次」；在「自我實現」方面，「2次」、「4次以上」大於「1次」；在「心理效益」方面，「4次以上」大於「3次」。

研究者推論可能形成此結果的原因為嘉義地區運動參與者中，每周運動「4次以上」的運動參與者，因為每周運動次數多，在運動過程中與人互動的機會較多，從中獲得社交效益高於每周運動「1次」的運動參與者；至於每周運動「4次以上」及「2次」的運動參與者，獲得的社交效益也大於每周運動「3次」運動參與者，研究者推論原因可能因年齡層不同、職業不同及個人不同需求，而造成每週運動2天及4天的運動參與者體驗到最佳的休閒效益，由此推論休閒效益與每週運動天數不是成正比，可能是個人境遇及需求量是達成休閒效益的關鍵。

每周運動「4次以上」的運動參與者，每周運動次數多，長期加上定時運動，不但能維持健康體能，增進運動能力及技巧，也能使身體充滿活力，因而所獲得的生理效益大於每周運動「1次」的運動參與者；每周運動「4次以上」及「2次」的運動參與者，運動次數多也較固定，在運動過程中能激發潛能，也能獲得滿足感及成就感，在自我實現的效益上是高於每周運動「1次」的運動參與者；每周運動「4次以上」的運動參與者，每周運動次數多，從運動中能紓解壓力，放鬆心情，平衡精神情緒，因而所獲得心理效益可高於每周運動「3次」的運動參與者。王敏華(2005)針對臺北市富陽公園使用者的休閒效益作研究，結果顯示不同使用頻率的使用者在休閒效益上存在著顯著差異。上述結果與本研究相似。

4.3.8 不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的休閒效益差異比較

為探討不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形，將嘉義地區運動參與者最常參與的運動項目區分為球類項目、水上項目、休閒項目及陸上項目，並以單因子變異數分析不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形。如表 4-24 所示。

表 4-24 不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的休閒效益變異數分析摘要表

因素層面	社交效益		生理效益		自我實現		心理效益		
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
球類項目 (1)	177	4.08	.48	4.24	.47	3.89	.57	4.27	.49
水上項目 (2)	91	3.78	.46	4.22	.48	3.80	.51	4.24	.51
休閒項目 (3)	226	4.11	.47	4.33	.37	4.03	.57	4.38	.40
陸上項目 (4)	146	3.74	.62	4.12	.42	3.57	.57	4.14	.39
F 值		22.51*		7.07*		20.05*		9.24*	
p 值		.01		.01		.01		.01	
事後比較		1,3>2,4		3>4		1,2,3>4		3>4	

*p<.05

由表 4-24 分析得知，不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的休閒效益，在「社交效益」、「生理效益」、「自我實現」及「心理效益」方面，皆有顯著差異。顯示出在「社交效益」方面，「球類項目」及「休閒項目」大於「水上項目」及「陸上項目」；在「心理效益」方面，「休閒項目」大於「陸上項目」；在「自我實現」方面，「球類項目」、「水上項目」、「休閒項目」大於「陸上項目」；在「心理效益」方面，「休閒項目」大於「陸上項目」。

研究者推論形成此研究結果的原因可能是因為參與球類項目(羽球、

桌球、籃球、網球、壘球、排球等)，因其運動屬性相以，常是需要和運動伙伴競賽或共同完成的過程，與運動伙伴切磋、交流的次數也較頻繁，進而能增進友誼，休閒項目(舞蹈、瑜伽)常是一個群體共同參與運動的過程，參與者運動的目的也許不盡相同，但在共同參與過程中，能有較多機會和運動伙伴相互交流、互動，因而能增進與運動伙伴間的情感，參與水上項目(游泳)及陸上項目(跑步、健走、爬山、自行車等)的運動參與者，其運動屬性是屬於重複性、持續性的動作，一般來說運動參與者可獨立完成的，比較不常有和運動伙伴互動的機會，因而在「社交效益」方面，「球類項目」及「休閒項目」的運動參與者大於「水上項目」及「陸上項目」的運動參與者；休閒項目(舞蹈、瑜伽)一般是全身性的運動，且在運動過程中能挑戰身體的極限，而陸上項目(跑步、健走、爬山、自行車等)其運動屬性是比較緩和、漸進的，在「生理效益」方面的感受，「休閒項目」的運動參與者大於「陸上項目」運動參與者；參與球類項目(羽毛球、桌球、籃球、網球、壘球、排球等)、休閒項目(舞蹈、瑜伽)、水上項目(游泳)等，其運動屬性相以，常是需要和運動伙伴競賽或共同完成，在與運動伙伴競爭或合作當中，除了增進自身的運動技能外，亦能從中獲得成就感及滿足感，激發自我潛能，而陸上項目(跑步、健走、爬山、自行車等)其運動屬性是比較緩和、漸進的，是運動參與者可獨立完成的運動，因而在「自我實現」方面的效益，「球類項目」、「水上項目」、「休閒項目」的運動參與者大於「陸上項目」運動參與者；休閒項目(舞蹈、瑜伽)常配合音樂及節奏來從事肢體的伸展、律動來達到運動功效，運動參與者比較不會有無聊感，因而從中能獲得紓解壓力及平衡精神情緒的效益，陸上項目(跑步、健走、爬山、自行車等)屬於重複性、持續性動作的一種運動，運動參與者可能因而感覺到無聊感，所以在「心理效

益」方面，「休閒項目」運動參與者會大於「陸上項目」的運動參與者。

4.4 不同人口統計變項嘉義地區運動參與者的生活品質差異性分析

為探討不同人口統計變項嘉義地區運動參與者的生活品質差異性情形。將生活品質的層面分為「心理健康」、「環境支持」及「肯定自我」等三個層面。並以 t 考驗、單因子變異數分析等統計方法去探討各層面的差異情形。

4.4.1 不同性別嘉義地區運動參與者的生活品質差異比較

為探討不同性別嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形，將嘉義地區運動參與者的性別區分為男性及女性，並以 t 考驗分析不同性別嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形。如表 4-25 所示。

表 4-25 不同性別嘉義地區運動參與者的生活品質 t 考驗摘要表

項 目	男性(n=330)	女性(n=310)	t 值	p 值
	平均數(標準差)	平均數(標準差)		
心理健康	4.15(.47)	4.04(.49)	2.89*	.01
環境支持	3.94(.48)	3.96(.54)	-.64	.52
肯定自我	3.83(.58)	3.85(.59)	-.31	.76

*p<.05

由表 4-25 分析得知，不同性別嘉義地區運動參與者的生活品質，在「心理健康」方面有差異性存在；在「環境支持」、「肯定自我」方面則無差異存在。顯示男性在「心理健康」方面高於女性。

研究者推論可能形成此結果的原因為，男性相較於女性而言，男性

比較喜歡戶外運動，從運動中享受運動樂趣，認為運動除了能增進身體健康外也能讓自己精神飽滿、充滿活力，而女性對休閒活動的選擇較多樣化，又可能忙於家務，運動可能只是佔其休閒時間的一小部份而已，因而在生活品質「心理健康」方面感受較男性低，因此形成此結果。黃佩玲(2009)針對嘉義地區不同性別自行車參與者的生活品質作研究，結果顯示男性的生活品質高於女性。郭進財(2010)針對大學院校學生的運動社團之生活品質作研究，結果顯示「男性學生」的運動社團參與者在「心理因素」、「環境因素」、「生理因素」及「社會因素」等方面的生活品質均高於「女性學生」的生活品質。以上研究結果顯示出大部份男性的生活品質均高於女性的生活品質，本研究與上述結果相似。

4.4.2 不同年齡嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形

為探討不同年齡嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形，將嘉義地區運動參與者區分為 20 歲以下、21~30 歲、31~40 歲、41~50 歲、51 歲以上，並以單因子變異數分析不同年齡嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形。如表 4-26 所示。

表 4-26 不同年齡嘉義地區運動參與者的生活品質單因子變異數分析摘要表

因素層面	心理健康			環境支持		肯定自我	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
20 歲以下(1)	28	4.14	.42	3.71	.53	3.72	.58
21~30 歲 (2)	106	3.94	.47	3.79	.50	3.59	.55
31~40 歲 (3)	211	4.01	.52	3.91	.53	3.75	.56
41~50 歲 (4)	119	4.02	.51	3.87	.54	3.74	.57
51 歲以上(5)	176	4.34	.35	4.19	.36	4.18	.51
F 值		17.93*		16.70*		25.18*	
p 值		.01		.01		.01	
事後比較		5>2,3,4		5>1,2,3,4		5>1,2,3,4	

*p<.05

由表 4-26 分析得知，不同年齡嘉義地區運動參與者的生活品質，在「心理健康」、「環境支持」、「肯定自我」方面皆有差異性存在。顯示出在「心理健康」方面，「51 歲以上」大於「21~30 歲」、「31~40 歲」、「41~50 歲」；在「環境支持」方面，「51 歲以上」大於「20 歲以下」、「21~30 歲」、「31~40 歲」、「41~50 歲」；在「肯定自我」方面，「51 歲以上」大於「20 歲以下」、「21~30 歲」、「31~40 歲」、「41~50 歲」。

研究者推論可能形成此結果的原因為，「51 歲以上」多為退休中老年人，閒暇時間較多，對於休閒運動的參與也較積極、投入時間多，對於生活品質感受也較深刻，因而在「心理健康」、「環境支持」、「肯定自我」方面，「51 歲以上」的運動參與者對生活品質的滿意高於其他不同年齡層的族群。洪玉萍(2010)針對臺北市國小教師生活品質作研究，結果顯示不同年齡的臺北市國小教師在生活品質各因素間有顯著差異。本研究與上述研究結果相似。

4.4.3 不同職業嘉義地區運動參與者的生活品質差異比較

為探討不同職業嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形，將嘉義地區運動參與者的職業區分為學生、軍公教、工農、商、家管或其他，並以單因子變異數分析不同職業嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形。如表 4-27 所示。

表 4-27 不同職業嘉義地區運動參與者的生活品質變異數分析摘要表

因素層面		心理健康			環境支持		肯定自我	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD	
學生	(1) 84	3.95	.40	3.71	.48	3.57	.51	
軍公教	(2) 155	4.23	.45	4.12	.44	4.01	.55	
工、農	(3) 126	4.00	.58	3.81	.46	3.76	.58	
商業	(4) 104	4.08	.58	3.81	.63	3.75	.61	
家管或其他	(5) 171	4.13	.38	4.09	.43	3.92	.58	
F 值		6.26*		18.25*		10.13*		
p 值		.01		.01		.01		
事後比較		2>1,3		5,2>1,3,4		2>1,3,4 5>1		

*p<.05

由表 4-27 分析得知，不同職業嘉義地區運動參與者的生活品質，在「心理健康」、「環境支持」、「肯定自我」方面皆有差異性存在。顯示出在「心理健康」方面，「軍公教」大於「學生」、「工、農」；在「環境支持」方面，「軍公教」、「家管或其他」大於「學生」、「工、農」及「商業」；在「肯定自我」方面，「軍公教」大於「學生」、「工、農」及「商業」，「家管或其他」大於「學生」。

研究者推論可能形成此結果的原因為，職業為「軍公教」的運動參與者，是社會上人人稱羨的「鐵飯碗」，工作及收入相較於其他行業穩定，對健康概念較為注重，對生活品質的要求也較高，閒暇時會投入較多時間運動，期望從運動中增強體魄、健康身心，因而在「心理健康」方面的感受，「軍公教」運動參與者大於「學生」、「工、農」的運動參與者；

職業為「軍公教」、「家管或其他」運動參與者，前者是工作、收入穩定的族群，後者一般為家庭主婦或退休的老年人，兩者有較多閒暇投入休閒運動，對其本身的人際關係、居住環境、醫療保健、交通方式的品質要求高，而「學生」、「工、農」及「商業」的運動參與者，一般學生忙於學業、社團、打工，至於從事工、農及商業者，可能平時忙碌於工作，休閒運動時間較少，對其生活品質不甚滿意，因而在「環境支持」方面的感受，「軍公教」、「家管或其他」的運動參與者會比「學生」、「工、農」及「商業」其他三者高；職業為「軍公教」的運動參與者，工作及收入相較於其他行業穩定，同時也會對自己的工作效率、處事能力及外貌有信心，也有足夠金錢應付所需，因而在「肯定自我」方面的感受，會高於「學生」、「工、農」及「商業」三者，而職業為「家管或其他」的運動參與者，一般都是家庭主婦或退休的老年人，經濟狀況比「學生」來的穩定，滿意自己的待人處事，也滿意自己的經濟狀況，因而在「肯定自我」方面的感受，「家管或其他」大於「學生」。黃士怡(2006)針對大台北地區職業婦女作研究，結果顯示不同職業的職業婦女在生活品質上的「社會構面」、「心理構面」及「生理構面」皆有顯著差異。上述研究結果與本研究相似。

4.4.4 不同教育程度嘉義地區運動參與者的生活品質差異比較

為探討不同教育程度嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形，將嘉義地區運動參與者的教育程度區分為國中以下、高中職、大專院校、研究所以上，並以單因子變異數分析不同教育程度嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形。如表 4-28 所示。

表 4-28 不同教育程度嘉義地區運動參與者的生活品質單因子變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	N	心理健康		環境支持		肯定自我	
		M	SD	M	SD	M	SD
國中以下(1)	48	4.22	.32	4.24	.37	3.93	.54
高中、職(2)	154	4.08	.42	3.94	.45	3.88	.54
大專院校(3)	350	4.05	.52	3.88	.53	3.77	.61
研究所以上(4)	88	4.24	.49	4.07	.50	3.99	.53
F 值		4.73*		9.70*		4.39*	
p 值		.01		.01		.01	
事後比較		4>3		1>2,3		4>3	

*p<.05

由表 4-28 分析得知，不同教育程度嘉義地區運動參與者的生活品質，在「心理健康」、「環境支持」、「肯定自我」方面有差異性存在。顯示出在「心理健康」方面，「研究所以上」大於「大專院校」；在「環境支持」方面，「國中以下」大於「高中、職」及「大專院校」；在「肯定自我」方面，「研究所以上」大於「大專院校」。

研究者推論可能形成此結果的原因為，「研究所以上」的運動參與者，大部份為學識豐富的高知識份子，對生活品質要求高，注重健康適能的概念，期望從運動中增強體魄，能有充足體力應付工作，因而在「心理健康」方面，「研究所以上」的運動參與者高於「大專院校」的運動參與者；「國中以下」的運動參與者，一般都是教育程度不高的中、老年人居多，平常閒暇投入休閒運動的時間比較多，尤其中、老年人對周遭環境、醫療保健、交通方式等的生活品質更加重視，因此在「生理健康」方面的感受會高於「高中、職」及「大專院校」的運動參與者；教育程度為「研究所以上」的運動參與者，一般常理而言，其收入普遍會比起其它教育程度的運動參與者的收入來得高，收入愈高者，就能有足夠金錢應付所需，對自己的工作效率、處事能力及外貌有信心，因而在「肯定自我」方面的感受，「研究所以上」運動參與者大於「大專院校」的運

動參與者。郭冀謙(2009)針對不同教育程度的高雄地區運動健身俱樂部會員之生活品質作研究，在生活品質的「社會層面」、「心理層面」及「生理層面」上有顯著差異。上述研究結果與本研究相似。

4.4.5 不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的生活品質差異比較

為探討不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形，將嘉義地區運動參與者的婚姻狀況區分為未婚及已婚，並以 t 考驗分析不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形。如表 4-29 所示。

表 4-29 不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的生活品質 t 考驗摘要表

項 目	未婚(n=184)	已婚(n=456)	t 值	p 值
	平均數(標準差)	平均數(標準差)		
心理健康	3.97(.47)	4.15(.49)	-4.21*	.01
環境支持	3.81(.46)	4.00(.52)	-4.62*	.01
肯定自我	3.69(.55)	3.90(.59)	-4.26*	.01

*p<.05

由表 4-29 分析得知，不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的生活品質，在「心理健康」、「環境支持」及「肯定自我」等方面皆有差異性存在。顯示出在「心理健康」、「環境支持」及「肯定自我」方面，「已婚」皆大於「未婚」。

研究者推論可能形成此結果的原因為，「已婚」的運動參與者，一般來說，經濟基礎穩定，重視家庭生活，對其本身的健康適能、處事能力及生活環境品質感受的滿意程度比較高，而「未婚」的運動參與者，大都是年輕族群，平時忙碌於學業、工作，閒暇投入休閒運動時間有限，對自身的生活品質感受的滿意程度不如「已婚」者，因而在「心理健康」、「環境支持」及「肯定自我」三方面，「已婚」的運動參與者是高於「未

婚」的運動參與者。陳淑芬(2011) 針對台東縣老年人休閒活動參與和生活品質作研究，結果顯示不同婚姻狀況的老年人在生活品質有顯著差異。上述研究結果與本研究相似。

4.4.6 不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的生活品質差異比較

為探討不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形，將嘉義地區運動參與者的家庭月收入區分為 40000 元以下、40001 元~60000 元、60001~80000 元、80001 以上，並以單因子變異數分析不同每月收入嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形。如表 4-30 所示。

表 4-30 不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的生活品質單因子變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	N	心理健康		環境支持		肯定自我	
		M	SD	M	SD	M	SD
40000 以下(1)	150	4.17	.46	3.93	.51	3.92	.57
40001~60000(2)	222	3.96	.50	3.89	.44	3.71	.59
60001~80000(3)	135	4.11	.47	4.02	.56	3.87	.62
80001 以上(4)	133	4.22	.47	4.00	.55	3.94	.53
F 值		10.37*		2.32		5.84*	
p 值		.01		.07		.01	
事後比較		1,3,4>2				1,4>2	

*p<.05

由表 4-30 分析得知，不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的生活品質，在「心理健康」、「肯定自我」方面有差異存在；在「環境支持」方面則無差異性存在。顯示出「心理健康」方面，「40000 以下」、「60001~80000」、「80001 以上」大於「40001~60000」；在「肯定自我」方面，「40000 以下」、「80001 以上」大於「40001~60000」。

研究者推論可能形成此結果的原因為，家庭月收入在「40000 以下」者，雖然收入不高，但也十分注重自身的健康適能，期望能有健康身體以應付工作，而家庭月收入在「60001~80000」、「80001 以上」者，每月

家庭月收入高，對生活品質要求高，注重休閒運動，期望從運動中增強體魄、健康身心，因而在「心理健康」方面，家庭月收入「40000 以下」、「60001~80000」、「80001 以上」的運動參與者大於家庭月收入「40001~60000」的運動參與者；家庭月收入在「40000 以下」者，雖然收入不高，但對於自身的能力、工作效率及外在滿意高，家庭月收入「80001 以上」一般屬於高收入者，收入愈高，就有足夠金錢應付所需，對於自己的工作效率、處事能力及外貌有信心，因而在「肯定自我」方面，家庭月收入在「40000 以下」、「80001 以上」的運動參與者大於「40001~60000」的運動參與者。郭冀謙(2009)針對不同月收入高雄地區運動健身俱樂部會員之生活品質作研究，在「精神層面」、「社會層面」、「環境層面」及「心理層面」的表現上有顯著差異。上述研究結果與本研究相似。

4.4.7 不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的生活品質差異比較

為探討不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形，將嘉義地區運動參與者每週的運動次數區分為 1 次、2 次、3 次、4 次以上，並以單因子變異數分析不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形。如表 4-31 所示。

表 4-31 不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的生活品質變異數分析摘要表

因素層面		心理健康			環境支持		肯定自我	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD	
1 次 (1)	129	3.95	.59	3.91	.57	3.73	.61	
2 次 (2)	165	4.02	.45	3.86	.47	3.77	.61	
3 次 (3)	148	4.05	.39	3.93	.52	3.83	.49	
4 次以上 (4)	198	4.29	.44	4.07	.48	3.98	.59	
F 值		18.18*		6.18*		6.44*		
p 值		.01		.01		.01		
事後比較		4>1,2,3		4>1,2		4>1,2		

*p<.05

由表 4-31 分析得知，不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的生活品質，在「心理健康」、「環境支持」及「肯定自我」等方面皆有差異性存在。顯示出在「心理健康」方面，每週運動次數「4 次以上」大於「1 次」、「2 次」及「3 次」；在「環境支持」方面，每週運動次數「4 次以上」大於「1 次」及「2 次」；在「肯定自我」方面觀，每週運動次數「4 次以上」大於「1 次」及「2 次」。

研究者推論可能形成此結果的原因為，每週運動次數「4 次以上」的運動參與者，表示每周運動參與頻率高，也投入較多時間在休閒運動上，可見得十分重視自身健康適能，投入休閒運動，除了增進自身的健康體魄外，也提高本身的處事能力，讓自己有充足體力應付工作，充滿自信，對周遭環境生活品質感受的滿意程度也會比較高，因而在「心理健康」、「環境支持」及「肯定自我」等三方面的生活品質滿意程度，每週運動次數「4 次以上」的運動參與者，高於每週運動次數較少者。黃士怡(2006)針對大台北地區職業婦女作研究，結果顯示每週不同休閒參與次數之職業婦女在生活品質之「社會構面」、「心理構面」及「生理構面」、「環境構面」皆有顯著差異。上述研究結果與本研究相似。

4.4.8 不同最常參與運動項目嘉義地區運動參與者的生活品質差異比較

為探討不同最常參與運動項目嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形，將嘉義地區運動參與者最常參與運動項目區分為球類項目、水上項目、休閒項目及陸上項目，並以單因子變異數分析不同最常參與運動項目嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形。如表 4-32 所示。

表 4-32 不同最常參與運動項目嘉義地區運動參與者的生活品質變異數分析摘要表

因素層面		心理健康		環境支持		肯定自我	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
球類項目(1)	177	4.13	.48	3.90	.48	3.80	.54
水上項目(2)	91	4.05	.43	3.81	.47	3.70	.47
休閒項目(3)	226	4.18	.48	4.12	.47	4.04	.55
陸上項目(4)	146	3.96	.51	3.83	.56	3.66	.66
F 值		6.83*		14.62*		16.35*	
p 值		.01		.01		.01	
事後比較		1,3>4		3>1,2,4		3>1,2,4	

*p<.05

由表 4-32 分析得知，不同最常參與運動項目嘉義地區運動參與者的生活品質，在「心理健康」、「環境支持」及「肯定自我」方面皆有差異性存在。顯示出在「心理健康」方面，「球類項目」、「休閒項目」大於「陸上項目」；在「環境支持」及「肯定自我」兩方面，「休閒項目」皆大於「球類項目」、「水上項目」及「陸上項目」。

研究者推論可能形成此結果的原因為，參與球類項目(羽球、桌球、籃球、網球、壘球、排球等)，常是與運動伙伴競賽或共同完成的運動過程，休閒項目(舞蹈、瑜伽)也常是小群體活動，配合音樂、節奏來從事肢體的伸展、律動的過程，兩者因為有運動伙伴共同參與，使得運動功效更加成，除了增進健康外，也能讓自己每天精神飽滿，擁有良好睡眠品質，並享受運動帶來的樂趣，所以兩者在「心理健康」的感受，滿意度較高，陸上項目(跑步、健走、爬山、自行車等)，運動參與者可獨立完成，

此類項目是屬於重複性、持續性動作的一種運動，運動過程中可能感覺到無聊感，「陸上項目」的運動參與者在「心理健康」的感受，滿意度較低，因而「球類項目」、「休閒項目」的運動參與者在「心理健康」方面，大於「陸上項目」的運動參與者；休閒項目(舞蹈、瑜伽)的運動參與者一般以女性居多，女性平時可能忙碌於工作、家庭，期望從舞蹈、瑜伽運動中讓自己身體更加健康。因為有健康的身體，自然對本身的能力、工作效率及外貌就有信心，對自己的生活型態、人際、醫療、交通及居住環境等生活品質的感受，滿意程度也會比較高，因而在「環境支持」及「肯定自我」兩方面，「休閒項目」的運動參與者大於「球類項目」、「水上項目」及「陸上項目」的運動參與者。

4.5 嘉義地區運動參與者的運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質之間的關聯性分析

本節旨在探討嘉義地區運動參與者的運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質之間的關聯性，並建構各變項之間的關係，以結構方程模式進行分析。

4.5.1 模式界定

本研究建構一個嘉義地區運動參與者的運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質的概念模式。本研究之假設如下：

假設 5-1：運動參與動機對生活品質有直接正向的影響。

假設 5-2：運動參與動機對運動設施滿意度有直接正向的影響。

假設 5-3：運動參與動機對休閒效益有直接正向的影響。

假設 5-4：運動設施滿意度對休閒效益有直接正向的影響。

假設 5-5：運動設施滿意度對生活品質有直接且正向的影響。

假設 5-6：休閒效益對生活品質有直接且正向的影響。

假設 5-7：運動參與動機經休閒效益對生活品質有間接且正向的影響。

假設 5-8：運動設施滿意度經休閒效益對生活品質有間接且正向的影響。

以上八個研究假設建立本研究概念模式，如下圖 4-1 所示：

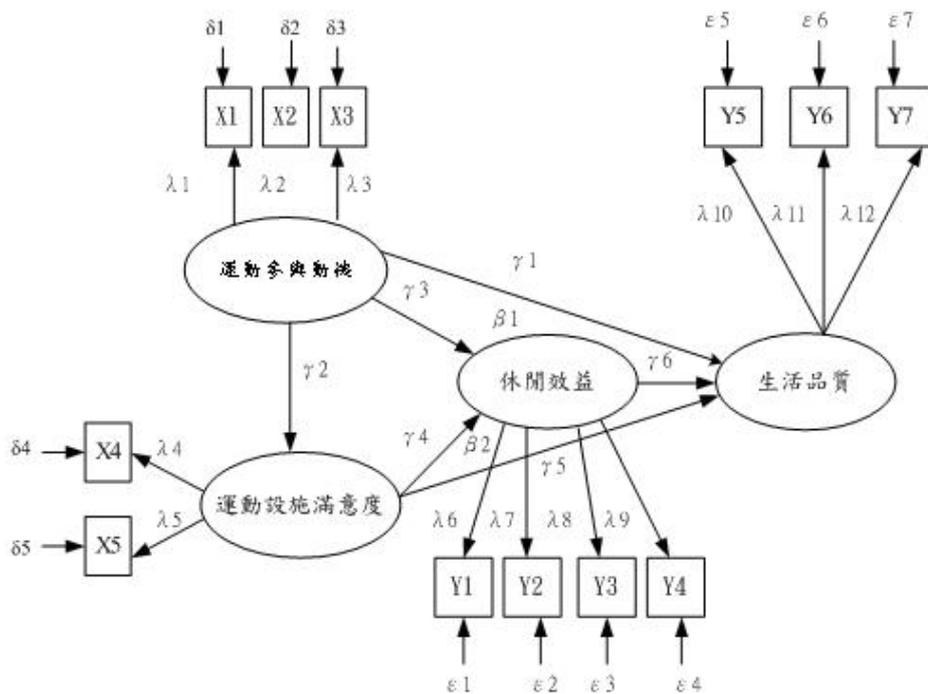


圖 4-1 嘉義地區運動參與者的運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質的概念模式圖

依據本研究的結構方程模式方法學中變項的影響，關於模式中變項的說明如下：

1. 外因潛在變項

本研究潛在變項：本研究的外因潛在變項有兩個，分別為「運動參與動機」與「運動設施滿意度」，而且「運動參與動機」由三個觀察變項所構成，其中「追求卓越」觀察變項由 9 題建構一個組合變項；「健康適能」觀察變項由 4 題建構一個組合變項；「心理需求」觀察變項由 6 題建構一個組合變項。另一個外因潛在變項「運動設施滿意度」由兩個觀察變項所構成，其中「場地與設備完善」觀察變項是由 12 題項所構成一個組合變項；「服務與便利」觀察變項由 7 個題項所構成一個組合變項（見表 4-33）。

2.內因潛在變項

本研究的內因變項依據因果關係的構成，分為兩類：一是為中介機制的中介變項，另一是為最終結果的結果變項。

(1)中介潛在變項

本研究的中介潛在變項，為「休閒效益」。而「休閒效益」中介潛在變項是由四個觀察變項所構成，其中「社交效益」觀察變項由5個題項所構成一個組合變項；「生理效益」觀察變項是由5題項建構一個組合變項；「自我實現」觀察變項是由6題項建構一個組合變項；「心理效益」觀察變項是由3題項建構一個組合變項（見表4-33）。組合變項的計算方式為所有該構面的觀察變項相加之後，再除以該構面之題目個數所得的平均數值。

(2)結果潛在變項

本研究有一個結果潛在變項，為「生活品質」潛在變項，其由三個觀察變項所構成，包括「心理健康」觀察變項是由8題項建構一個組合變項；「環境支持」觀察變項是由4題項建構一個組合變項；「肯定自我」觀察變項是由4題項建構一個組合變項。（見表4-33）。

表 4-33 模式之變數符號代表意涵

潛在變數		觀察變數	測量誤差
外因潛在變項	運動參與動機	(X1)追求卓越	δ_1
		(X2)健康適能	δ_2
	運動設施 滿意度	(X3)心理需求	δ_3
		(X4)場地與設備完善	δ_4
		(X5)服務與便利	δ_5
中介潛在變項	休閒效益	(Y1)社交效益	ϵ_1
		(Y2)生理效益	ϵ_2
		(Y3)自我實現	ϵ_3
		(Y4)心理效益	ϵ_4
結果潛在變項	生活品質	(Y5)心理健康	ϵ_5
		(Y6)環境支持	ϵ_6
		(Y7)肯定自我	ϵ_7

4.5.2 整體模式配適檢定

整體適配度指標呈現在表中。從表 4-34 得知，此模式之卡方考驗 $\chi^2=323.06$ ($p<.05$)，達到顯著水準，表示本研究假設模式的契合度不理想，但是 χ^2 易受大樣本影響而統計達顯著水準，因此需參考其他指標。絕對配適指標除了 χ^2 不理想外，RMSEA =.10 (>.08) 兩項指標顯示本研究有修正的必要性。相對配適指標兩項均顯示模式可以被接受；簡效適配指標之 $\chi^2/df=6.73$ ，顯示模式未被接受。理想指標引自邱皓証(2003)。顯示本研究有修正的必要性。修正的方式是以修正指標 (MI) 來了解造成模式適配度不佳的來源，進而依據來源做修正。

表 4-34 整體模式適配考驗摘要表

	模式指標	理想數值	模式值	模式考驗結果
絕對適配指標	χ^2	p>.05	323.06*	拒絕
	df		48	
	GFI	≥ 0.9	.92	接受
	RMSEA	≤ 0.08	.10	拒絕
相對配適指標	NNFI	≥ 0.9	.95	接受
	CFI	≥ 0.9	.96	接受
簡效適配指標	χ^2 / df	1~5	6.73	拒絕

4.5.3 模式修正

理論模式不理想時，可利用統計結果做理論模式之修正，本研究經 LISREL8.72 軟體建議需進行一次修正，在 LISREL 的分析中，當修正值 (modification index, MI) 高於 5 時，表示某些測量殘差的相關甚為明顯，如果這些測量變項間相關存在著某種程度的關聯或理論。其容易出現共同方法變異的問題。因此研究者即將變項殘差予以加入相關探討。本研究有一條路徑需修正（如表 4-35），判斷標準從建議修正指標中最大的數值修正起，此條修正路徑分別為：休閒效益中的「生理效益」與生活品質中的「心理健康」之間具有相關性存在；休閒效益中的「生理效益」與「心理效益」之間具有相關性存在。

表 4-35 路徑修正表

路徑	MI 值	
Y2 生理效益—Y5 心理健康	53.57	第一次修正
Y2 生理效益—Y4 心理效益	24.50	第二次修正

4.5.4 模式修正後適配情形

經本次路徑修正後，模式適配度明顯增加，整體模式適配指數檢驗（如表 4-36），其中卡方考驗 $\chi^2=233.93$ ， $df=56$ ， $p<.05$ ，達到顯著水準，表示本研究假設模式的契合度處在不理想狀態。但是 χ^2 易受大樣本影響而統計達顯著水準，因此需參考其他指標，絕對適配指標（ $GFI=.94$ 、 $RMSEA=.08$ ）及相對適配指標（ $NNFI=.96$ 、 $CFI=.98$ ）四項均達適配標準，另簡效適配指標（ $\chi^2/df=4.18$ ）也介於適配檢驗合理的範圍內。理想指標引自邱皓証(2003)。顯示本研究的取樣資料與研究模式有良好的適配度，為一個可以接受的模式，亦即，本研究模式具有良好的整體建構效度。當整體模式獲得效度之後，就可以對其內在結構做評鑑。修正後的路徑模式如圖 4-2 所示。

表 4-36 整體模式適配考驗摘要表

	模式指標	理想數值	模式值	模式考驗結果
絕對適配指標	χ^2	$p>.05$	233.93*	接受
	df		56	
	GFI	≥ 0.9	.94	接受
	RMSEA	≤ 0.08	.08	接受
相對配適指標	NNFI	≥ 0.9	.96	接受
	CFI	≥ 0.9	.98	接受
簡效適配指標	χ^2/df	1~5	4.18	接受

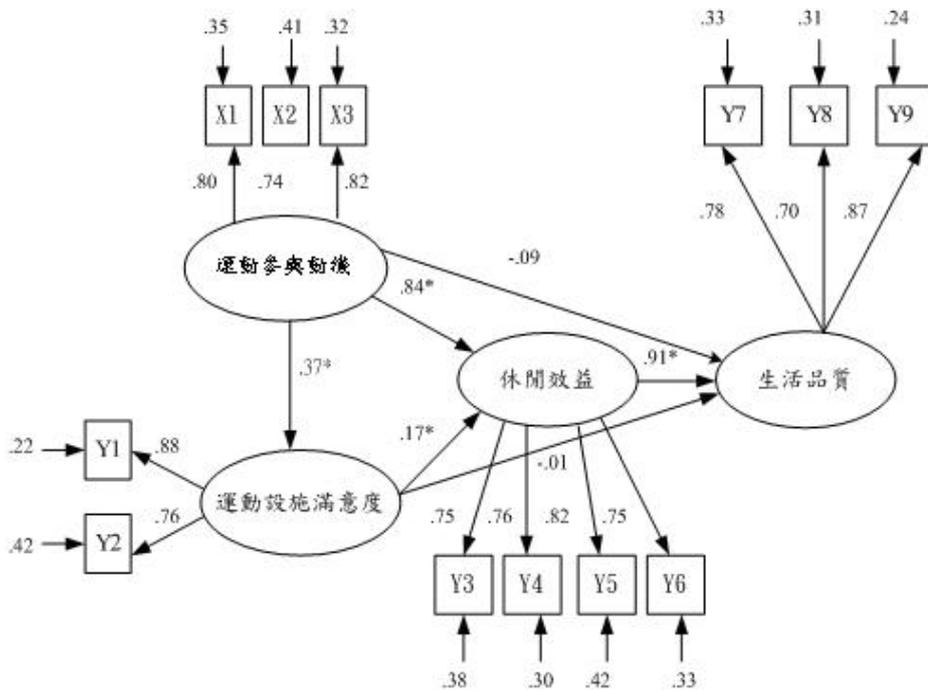


圖 4-2 修正後路徑圖

4.5.5 測量模式分析

潛在變項組成信度(composite reliability ; CR)是其所有測量變項信度之組成，表示構念指標的內部一致性，信度愈高顯示這些指標的一致性愈高，Fornell and Larcker(1981)建議值為.6 以上。由表 4-37 所示，模式中潛在變項的組成信度均大於.6 以上，係數介於.66~.86，顯示本研究模式內部一致性良好。潛在變項平均變異抽取量(average variance extracted ; AVE)，是在於計算潛在變項之各測量變數對該潛在變項變異解釋力，若 AVE 愈高，則表示潛在變項有愈高的信度與收斂效度。Fornell and Larcker(1981)建議值須大於.5。由表 4-37 所示，模式中各變數 AVE 都在.5 標準值以上，其數值介於.61~.68。並且從各構面組成信度及平均變異抽取量來看，模式內部一致性均達可信程度與穩定。

表 4-37 整體研究模式參數估計表

潛在變項	觀察變數	因數負荷量	組成信度	平均變異數抽取量
運動參與 動機	X1	.80	.66	.61
	X2	.74		
	X3	.82		
運動設施 滿意度	X4	.88	.81	.68
	X5	.76		
休閒效益	Y1	.75	.83	.63
	Y2	.76		
	Y3	.82		
	Y4	.75		
生活品質	Y5	.78	.86	.68
	Y6	.70		
	Y7	.87		

4.5.6 模式內在適配評鑑

當模式通過模式的外在品質檢定之後，便可以檢定模式內在適配程度，即信度分析，個別項目信度為評估測量變數對該潛在變數的因素負荷量，可接受的測量變項因素負荷量需達.71，而且 t 值必須達顯著水準 (Hair, Anderson, Tatham, & Black, 1998)。本研究之因素負荷量在.70 至.88 之間，顯示本研究的因素負荷量均達.71 以上，估計參數(t 值)皆大於 1.96 達.05 顯著水準。另外潛在變數的組成信度代表該構念的內部一致性，可接受之潛在變數的組成信度須達.6 以上(Fornell & Larcker, 1981)，本研究之潛在變數的組成信度介於.66 至.86 之間，由以上數據顯示本研究具有可接受信度水準，如表 4-38 所示。

表 4-38 內在適配組合信度表

潛在變數	測量變數	因素負荷量	t 值	組成信度
運動參與動機	追求卓越	.80	參照指標	.66
	健康適能	.74	13.84	
	心理需求	.82	23.80	
運動設施 滿意度	場地與設備完善	.88	參照指標	.81
	服務與便利	.76	11.26	
休閒效益	社交效益	.75	參照指標	.83
	生理效益	.76	13.73	
	自我實現	.82	20.27	
	心理效益	.75	13.34	
生活品質	心理健康	.78	參照指標	.86
	環境支持	.70	15.43	
	肯定自我	.87	17.74	

4.5.7 模式假設之檢定

本模式的測量模式分析結果，由表 4-39 得知，每一觀察變項的因素負荷量均達顯著水準，顯示本模式潛在變項具有足夠的效度。並可以由結構參數，以檢定假設 5-1 至 5-8。從表 4-39 得知：

1. γ_1 的標準化參數值為-.09，t 值-.55，未達到統計的顯著水準，表示結構 γ_1 的假設未成立，亦即運動參與動機不會直接的影響運動參與者的生活品質。
2. γ_2 的標準化參數值為.37，t 值為 7.83，達到統計的顯著水準，表示結構 γ_2 假設成立，亦即運動參與動機對運動設施滿意度具有直接正向的影響關係。
3. γ_3 的標準化參數值為.84，t 值為 17.28，達到統計的顯著水準，表示結構 γ_3 假設成立，亦即運動參與動機對休閒效益具有直接且正向的影響。
4. γ_4 的標準化參數值為.17，t 值為 4.52，達到統計的顯著水準，因此結構 γ_4 假設成立，亦即運動設施滿意度會直接的影響休閒效益。

5. γ_5 的標準化參數值為.01，t 值為.11，未達到統計的顯著水準，表示結構 γ_5 假設未成立，亦即運動設施滿意度對生活品質沒有直接且正向的影響。
6. γ_6 的標準化參數值為.91，t 值為 4.70，達到統計的顯著水準，因此結構 γ_6 假設成立，即休閒效益會直接的影響生活品質。
7. β_1 的標準化參數值為.73，t 值為 13.79，達到統計的顯著水準，所以結構 β_1 假設成立，表示運動參與動機經休閒效益會間接影響運動參與者的生活品質，並顯示正向的影響關係。
8. β_2 的標準化參數值為.16，t 值為 3.33，達到統計的顯著水準，所以結構 β_2 假設成立，顯示運動設施滿意度經休閒效益會間接影響運動參與者的生活品質，並顯示兩者之間有正向的影響關係。

表 4-39 理論假設路徑的參數估計值

參數	路徑	標準化參數	t 值	成立與否
γ_1	運動參與動機影響生活品質	-.09	-0.55	否
γ_2	運動參與動機影響運動設施滿意度	.37	7.83*	是
γ_3	運動參與動機影響休閒效益	.84	17.28*	是
γ_4	運動設施滿意度影響休閒效益	.17	4.52*	是
γ_5	運動設施滿意度影響生活品質	-.01	.11	否
γ_6	休閒效益影響生活品質	.91	4.70*	是
β_1	運動參與動機經休閒效益間接影響生活品質	.73	13.79*	是
β_2	運動設施滿意度經休閒效益間接影響生活品質	.16	3.33*	是

註：t 值大於 1.96 即達顯著水準

* $p < .05$

4.5.8 運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質的結構方程模式分析

本研究結構模式分析結果，即呈現直接影響及間接影響。間接影響是指潛在自變項經由潛在依變項中介後，再經由中介變項間接的影響潛

在依變項，如表 4-40 所示。結構模式各變項的直接影響及間接影響如下統計分析：

1. γ_1 運動參與動機影響生活品質（假設 5-1）

運動參與動機會顯著的影響生活品質未成立，其路徑值為-.09，t 值 -.55，未達顯著水準，顯示運動參與動機對運動參與者的生活品質沒有直接的影響關係。

2. γ_2 運動參與動機影響運動設施滿意度（假設 5-2）

運動參與動機會顯著的影響運動設施滿意度成立，其路徑值為.37，t 值 7.83，達顯著水準，顯示運動參與動機對於運動設施滿意度有直接的影響關係。詹喬惠(2012)針對苗栗縣公立高中學生休閒運動參與動機與滿意度作研究，結果顯示公立高中學生休閒運動參與動機與滿意度呈顯著的正相關。

3. γ_3 運動參與動機影響休閒效益（假設 5-3）

運動參與動機會顯著的影響休閒效益成立，其路徑值為.84，t 值 17.28，達顯著水準，顯示運動參與動機對於休閒效益有直接的影響關係。吳盛文(2011) 針對新竹縣公立國中生休閒運動參與動機作研究，結果顯示休閒運動參與動機對休閒運動效益有直接正向的影響力。

4. γ_4 運動設施滿意度影響休閒效益（假設 5-4）

運動設施滿意度會顯著影響休閒效益成立，其路徑值為.17，t 值 4.52，達顯著水準，顯示運動設施滿意度對休閒效益有直接的影響關係。張曉琳(2012)針對台北市文元盃籃球賽參賽者作研究，結果顯示參賽者的滿意度對休閒效益有正向直接影響效果。

5. γ_5 運動設施滿意度影響生活品質（假設 5-5）

運動設施滿意度會顯著影響生活品質未成立，其路徑值為.01，t

值.11，未達顯著水準，顯示運動設施滿意度對生活品質沒有直接的影響關係。

6. γ_6 休閒效益影響生活品質（假設 5-6）

休閒效益會顯著影響生活品質成立，其路徑值為.91，t 值 4.70，達顯著水準，顯示運動參與者的休閒效益對於生活品質有直接的影響關係。蔡永勝(2010)針對雲林縣國小教師的休閒效益與生活品質關係作研究，結果顯示雲林縣國小教師的休閒效益與生活品質有關聯性存在，可得知休閒效益會影響生活品質。

7. β_1 運動參與動機經休閒效益間接影響生活品質（假設 5-7）

運動參與動機經休閒效益會間接影響運動參與者的生活品質成立，變項之間間接路徑值為.73，t 值 13.79，整體效果為運動參與動機與休閒效益的直接關係-.09 未達顯著水準、休閒效益與生活品質的直接關係.91 達顯著水準。但經中介變項為 $.84 \times .91 = -.09 + .76 = .67$ 達統計顯著水準。本研究顯示運動參與者的運動參與動機經休閒效益會間接影響運動參與者的生活品質。

8. β_2 運動設施滿意度經休閒效益間接影響生活品質（假設 5-8）

運動設施滿意度經休閒效益會間接影響運動參與者的生活品質成立，變項之間間接路徑值為.16，t 值 3.33，整體效果為運動設施滿意度與休閒效益的直接關係.17 達顯著水準、休閒效益與生活品質的直接關係.91 達顯著水準。但經中介變項為 $.17 \times .91 = -.01 + .15 = .14$ 達統計顯著水準。本研究顯示運動參與者的運動設施滿意度經休閒效益會間接影響運動參與者的生活品質。

表 4-40 迴歸取向路徑分析各項效果分解說明摘要表

自變項	內衍變項		
	運動設施滿意度	休閒效益	生活品質
運動參與動機			
直接效果	.37*	.84*	-.09
間接效果	-		.76*
整體效果	.37*	.84*	.67*
運動設施滿意度			
直接效果	-	.17*	-.01
間接效果	-		.15
整體效果	-	.17*	.14*
休閒效益			
直接效果			.91*
間接效果			
整體效果			.91*

由本節研究顯示：1. 欲提升嘉義地區運動參與者的休閒效益的感受，應從促進嘉義地區運動參與者的運動參與動機做起，因為此項變項對於運動參與者的休閒效益影響是較高的。吳盛文(2011) 針對新竹縣公立國中生作研究，顯示出休閒運動參與動機對休閒運動效益有直接正向的影響力。因此，政府單位若能有效推廣運動風氣，增進民眾運動參與的頻率，民眾則能從運動參與中獲得較高的休閒效益。2. 欲提升嘉義地區運動參與者的生活品質，應從提高其休閒效益去著手，民眾若能有多選擇性的運動類型，從運動參與過程中獲得休閒效益，自然對本身的生活品質感到滿意。3. 嘉義地區運動參與者經由運動設施滿意度的中介後可提升其生活品質，可見得嘉義地區運動參與者對於運動設施的良窳、服務滿意與否，感受程度頗深，因此嘉義地區運動場地、設施的相關管理單位對其管理的運動場地、設施應定期維護，汰舊換新，民眾對運動場地、設施的滿意度高，對休閒效益感到滿足，進而能提升其生活品質。

第五章 結論與建議

本研究旨在探討嘉義地區運動參與者的運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質，其次探討嘉義地區運動參與者的人口統計變項對運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質的影響關係。

本研究之程序為首先蒐集資料、閱讀資料、歸納及整理運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質的理論與相關研究資料；再提出研究架構、確定本研究問卷、問卷調查、資料處理、統計分析；接著將研究結果分析與討論，再做成結論、提出本研究建議，提供嘉義縣市政府、嘉義地區運動設施管理單位參考，以及相關學術研究。

5.1 結論

5.1.1 不同人口統計變項嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異情形

(一) 不同性別嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異情形

不同性別嘉義地區運動參與者的運動參與動機，在「追求卓越」、「健康適能」方面有差異存在，在「心理需求」方面，則無差異性存在。顯示嘉義地區男性的運動參與動機在「追求卓越」層面上高於女性，女性的運動參與動機在「健康適能」層面上則高於男性。

(二) 不同年齡嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異情形

不同年齡嘉義地區運動參與者的運動參與動機，在「追求卓越」、「健康適能」及「心理需求」方面皆有差異性存在。顯示出在「追求卓越」方面，「51歲以上」運動參與者大於「41歲到50歲」、「31歲~40歲」、「21

歲~30歲」運動參與者；在「健康適能」方面，「51歲以上」運動參與者大於「20歲以下」及「21歲~30歲」運動參與者；在「心理需求」方面，「51歲以上」運動參與者大於「21歲~30歲」、「31歲~40歲」及「41歲到50歲」運動參與者。

(三) 不同職業嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異情形

不同職業嘉義地區運動參與者的運動參與動機，在「追求卓越」、「健康適能」、「心理需求」方面有差異性存在。顯示出「追求卓越」方面上，「學生」、「軍公教」、「家管或其他」的運動參與者大於「商業」的運動參與者；在「健康適能」方面上，「軍公教」的運動參與者大於「學生」的運動參與者；在「心理需求」方面上，「軍公教」的運動參與者大於「工、農」、「商業」的運動參與者。

(四) 不同教育程度嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異情形

不同教育程度嘉義地區運動參與者的運動參與動機，在「追求卓越」及「健康適能」方面皆有差異性存在，在「心理需求」方面，則無差異性存在。顯示在「追求卓越」方面，教育程度為「高中職」的運動參與者大於「大專院校」的運動參與者；而「健康適能」方面，「研究所以上」的運動參與者大於「國中」、「高中職」、「大專院校」的運動參與者。

(五) 不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異情形

不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者運動參與動機，在「健康適能」有差異性存在，顯示已婚的運動參與者在「健康適能」方面高於未婚的運動參與者。

(六) 不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異情形

不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的運動參與動機，在「追求卓越」、「健康適能」及「心理需求」方面皆有差異性存在。顯示出在「追

求卓越」方面，家庭月收入「40000 以下」的運動參與者大於家庭月收入「40001~60000」、「60001~80000」的運動參與者；在「健康適能」方面，家庭月收入「80001 以上」的運動參與者大於家庭月收入「40000 以下」、「40001~60000」及「60001~80000」的運動參與者；在「心理需求」方面，家庭月收入「40000 以下」的運動參與者大於家庭月收入「40001~60000」、「60001~80000」及「80001 以上」的運動參與者。

(七) 不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異情形

不同每週運動次數的嘉義地區運動參與者的運動參與動機，在「追求卓越」、「健康適能」、「心理需求」方面皆有差異性存在。顯示出在「追求卓越」方面，每週運動「2 次」、「3 次」、「4 次以上」的運動參與者大於每週運動「1 次」的運動參與者；在「健康適能」、「心理需求」方面，每週運動「4 次以上」的運動參與者大於每週運動「1 次」、「2 次」、「3 次」的運動參與者。

(八) 不同最常參與運動項目嘉義地區運動參與者的運動參與動機差異情形

不同最常參與運動項目嘉義地區運動參與者的運動參與動機，在「追求卓越」、「健康適能」及「心理需求」方面皆有差異性存在。顯示在「追求卓越」方面，最常參與「球類項目」、「水上項目」、「休閒項目」的運動參與者大於最常參與「陸上項目」的運動參與者；在「健康適能」方面，最常參與「球類項目」、「休閒項目」的運動參與者大於最常參與「水上項目」的運動參與者；在「心理需求」方面，最常參與「球類項目」、「水上項目」、「休閒項目」的運動參與者大於最常參與「陸上項目」的運動參與者。

5.1.2 不同人口統計變項嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異情形

(一) 不同性別嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異情形

不同性別嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度，在「場地與設備完善」、「服務與便利」方面皆無差異性存在。顯示嘉義地區運動參與者，不論是男性或女性對於運動設施滿意度無差異性。

(二) 不同年齡嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異情形，

不同年齡嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度，在「場地與設備完善」、「服務與便利」方面皆有差異存在。顯示在「場地與設備完善」方面，年齡「31~40歲」、「41~50歲」、「51歲以上」的運動參與者大於年齡「21~30歲」的運動參與者；「服務與便利」方面，年齡「51歲以上」的運動參與者大於年齡「20歲以上」、「21~30歲」、「31~40歲」、「41~50歲」的運動參與者。

(三) 不同職業嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異情形

不同職業嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度，在「場地與設備完善」、「服務與便利」方面皆有差異性存在。顯示在「場地與設備完善」方面，職業為「家管或其他」、「工、農」、「軍公教」的運動參與者大於職業為「學生」的運動參與者，而職業為「家管或其他」的運動參與者大於職業為「商業」的運動參與者；在「服務與便利」方面，職業為「軍公教」、「商業」及「家管或其他」的運動參與者大於職業為「學生」的運動參與者。

(四) 不同教育程度嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異情形

不同教育程度嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度，在「場地與設備完善」、「服務與便利」方面皆有差異性存在。顯示出在「場地與設

備完善」方面，教育程度為「國中以下」的運動參與者大於教育程度為「高中職」、「大專院校」及「研究所以上」的運動參與者；在「服務與便利」方面，教育程度為「國中以下」的運動參與者大於教育程度為「高中職」、「大專院校」及「研究所以上」的運動參與者。

(五) 不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異情形

不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度，在「場地與設備完善」、「服務與便利」方面皆有差異性存在。結果皆顯示「已婚」的運動參與者的滿意度高於「未婚」的運動參與者。

(六) 不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異情形

不同每月家庭收入嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度，在「場地與設備完」、「服務與便利」方面，皆無差異性存在。顯示不同家庭月收入的運動參與者對於運動設施滿意度無差異性。

(七) 不同每周運動次數嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度

不同每周運動次數嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度，在「場地與設備完善」方面無差異性存在；在「服務與便利」方面，則有差異存在。顯示出在「服務與便利」方面，每周運動「2次」的運動參與者大於每周運動「3次」的運動參與者。

(八) 不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度差異情形

不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的運動設施滿意度，在「場地與設備完善」、「服務與便利」方面皆有差異性存在。顯示出「場地與設備完善」及「服務與便利」方面，最常參與「水上項目」、「休閒項目」的運動參與者皆大於最常參與「球類項目」、「陸上項目」的運動參與者。

5.1.3 不同人口統計變項嘉義地區運動參與者休閒效益的差異性分析

(一) 不同性別嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形

不同性別嘉義地區運動參與者的休閒效益，在「社交效益」、「生理效益」、「自我實現」、「心理效益」方面皆無差異性存在。顯示不管是男性或女性的運動參與者，其休閒效益無差異性。

(二) 不同年齡嘉義地區運動參與者休閒效益差異情形

不同年齡嘉義地區運動參與者的休閒效益，在「社交效益」、「生理效益」、「自我實現」及「心理效益」方面都有差異性存在。顯示在「社交效益」、「生理效益」及「自我實現」方面，年齡為「50歲以上」的運動參與者大於年齡為「41~50歲」、「31~40歲」及「21~30歲」的運動參與者；在「生理效益」方面，年齡為「50歲以上」的運動參與者大於年齡為「21~30歲」、「31~40歲」的運動參與者。

(三) 不同職業嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形

不同職業嘉義地區運動參與者的休閒效益，在「社交效益」、「自我實現」、「心理效益」方面有差異性存在，在「生理效益」方面則無差異性存在。顯示「社交效益」方面，職業為「軍公教」的運動參與者大於職業為「學生」的運動參與者；「自我實現」方面，職業為「軍公教」、「家管或其他」的運動參與者大於職業為「工、農」的運動參與者；「心理效益」方面，職業為「軍公教」的運動參與者大於職業為「家管或其他」的運動參與者。

(四) 不同教育程度嘉義地區運動參與者的休閒效益之差異情形

不同教育程度嘉義地區運動參與者的休閒效益，在「社交效益」及「自我實現」上有差異性存在。在「社交效益」方面，教育程度為「國中以下」、「研究所以上」的運動參與者大於教育程度為「大專院校」的

運動參與者；在「自我實現」方面，教育程度為「國中以下」的運動參與者大於教育程度為「大專院校」的運動參與者。

(五) 不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形

嘉義地區運動參與者的休閒效益，在「社交效益」、「生理效益」、「自我實現」方面有差異性存在。三方面都顯示出「已婚」的運動參與者大於「未婚」的運動參與者。

(六) 不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形

不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的休閒效益，在「社交效益」及「自我實現」方面有差異性存在。顯示出在「社交效益」方面，家庭月收入為「40000 以下」的運動參與者大於家庭月收入為「40000~60000」及「60000~80000」的運動參與者；在「自我實現」方面，家庭月收入為「40000 以下」的運動參與者大於家庭月收入為「40000~60000」的運動參與者。

(七) 不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形

不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的休閒效益，在「社交效益」、「生理效益」、「自我實現」及「心理效益」方面，皆有顯著差異。顯示出在「社交效益」方面，每週運動「4 次以上」的運動參與者大於每週運動「1 次」的運動參與者，每週運動「4 次以上」的運動參與者大於每週運動「2 次」、「3 次」的運動參與者；在「生理效益」方面，每週運動「4 次以上」的運動參與者大於每週運動「1 次」的運動參與者；在「自我實現」方面，每週運動「2 次」、「4 次以上」的運動參與者大於每週運動「1 次」的運動參與者；在「心理效益」方面，每週運動「4 次以上」的運動參與者大於每週運動「3 次」的運動參與者。

(八) 不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的休閒效益差異情形

形

不同最常參與的運動項目嘉義地區運動參與者的休閒效益，在「社交效益」、「生理效益」、「自我實現」及「心理效益」方面，皆有顯著差異。顯示出在「社交效益」方面，最常參與「球類項目」及「休閒項目」的運動參與者大於最常參與「水上項目」及「陸上項目」的運動參與者；在「心理效益」方面，最常參與「休閒項目」的運動參與者大於最常參與「陸上項目」的運動參與者；在「自我實現」方面，最常參與「球類項目」、「水上項目」、「休閒項目」的運動參與者大於最常參與「陸上項目」的運動參與者；在「心理效益」方面，最常參與「休閒項目」的運動參與者大於最常參與「陸上項目」的運動參與者。

5.1.4 不同人口統計變項嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形

(一) 不同性別嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形

不同性別嘉義地區運動參與者的生活品質，在「心理健康」方面有差異性存在；在「環境支持」、「肯定自我」方面則無差異存在。顯示男性的運動參與者在「心理健康」方面高於女性的運動參與者。

(二) 不同年齡嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形

不同年齡嘉義地區運動參與者生活品質，在「心理健康」、「環境支持」、「肯定自我」方面皆有差異性存在。顯示出在「心理健康」方面，年齡為「51歲以上」的運動參與者大於年齡為「21~30歲」、「31歲~40歲」、「41歲~50歲」的運動參與者；在「環境支持」方面，年齡為「51歲以上」的運動參與者大於年齡為「20歲以下」、「21~30歲」、「31歲~40歲」、「41歲~50歲」的運動參與者；在「肯定自我」方面，年齡為「51歲以上」的運動參與者大於年齡為「20歲以下」、「21~30歲」、「31歲~40歲」、「41歲~50歲」的運動參與者。

(三) 不同職業嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形

不同職業嘉義地區運動參與者的生活品質，在「心理健康」、「環境支持」、「肯定自我」方面皆有差異性存在。顯示出在「心理健康」方面，職業為「軍公教」的運動參與者大於職業為「學生」、「工、農」的運動參與者；在「環境支持」方面，職業為「軍公教」、「家管或其他」的運動參與者大於職業為「學生」、「工、農」及「商業」的運動參與者；在「肯定自我」方面，職業為「軍公教」的運動參與者大於職業為「學生」、「工、農」及「商業」的運動參與者，而職業為「家管或其他」的運動參與者大於職業為「學生」的運動參與者。

(四) 不同教育程度嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形

不同教育程度嘉義地區運動參與者的生活品質，在「心理健康」、「環境支持」、「肯定自我」方面有差異性存在。顯示出在「心理健康」方面，教育程度為「研究所以上」的運動參與者大於教育程度為「大專院校」的運動參與者；在「環境支持」方面，教育程度為「國中以下」的運動參與者大於教育程度為「高中、職」及「大專院校」的運動參與者；在「肯定自我」方面，教育程度為「研究所以上」的運動參與者大於教育程度為「大專院校」的運動參與者。

(五) 不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形

不同婚姻狀況嘉義地區運動參與者的生活品質，在「心理健康」、「環境支持」及「肯定自我」等方面皆有差異性存在。顯示出在「心理健康」、「環境支持」及「肯定自我」方面，「已婚」的運動參與者皆大於「未婚」的運動參與者。

(六) 不同家庭月收入嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形

不同家庭月收入嘉義地區運動參與者生活品質，在「心理健康」、「肯

定自我」方面有差異存在；在「環境支持」方面則無差異性存在。顯示出「心理健康」方面，家庭月收入為「40000 以下」、「60001~80000」、「80001 以上」的運動參與者大於家庭月收入為「40001~60000」的運動參與者；在「肯定自我」方面，家庭月收入為「40000 以下」、「80001 以上」的運動參與者大於家庭月收入為「40001~60000」的運動參與者。

(七) 不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形

不同每週運動次數嘉義地區運動參與者的生活品質，在「心理健康」、「環境支持」及「肯定自我」等方面皆有差異性存在。顯示出在「心理健康」方面，每週運動次數「4 次以上」的運動參與者大於每週運動次數「1 次」、「2 次」及「3 次」的運動參與者；在「環境支持」方面，每週運動次數「4 次以上」的運動參與者大於每週運動次數「1 次」及「2 次」的運動參與者；在「肯定自我」方面，每週運動次數「4 次以上」的運動參與者大於每週運動次數「1 次」及「2 次」的運動參與者。

(八) 不同最常參與運動項目嘉義地區運動參與者的生活品質差異情形

不同最常參與運動項目嘉義地區運動參與者的生活品質，在「心理健康」、「環境支持」及「肯定自我」方面皆有差異性存在。顯示出在「心理健康」方面，最常參與「球類項目」、「休閒項目」的運動參與者大於最常參與「陸上項目」的運動參與者；在「環境支持」及「肯定自我」兩方面，最常參與「休閒項目」的運動參與者皆大於最常參與「球類項目」、「水上項目」及「陸上項目」的運動參與者。

5.1.5 嘉義地區運動參與者的運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質有影響關係。

(一) 運動參與動機對運動參與者的生活品質沒有直接的影響關係。

(二) 運動參與動機對於運動設施滿意度有直接的影響關係。

- (三) 運動參與動機對於休閒效益有直接的影響關係。
- (四) 運動設施滿意度對休閒效益有直接的影響關係。
- (五) 運動設施滿意度對生活品質沒有直接的影響關係。
- (六) 休閒效益對於生活品質有直接的影響關係。
- (七) 運動參與動機經休閒效益會間接影響運動參與者的生活品質。
- (八) 運動設施滿意度經休閒效益會間接影響運動參與者的生活品質。

5.2 建議

- 一、 經研究結果發現，年齡為「50 歲以上」的運動參與者，不論在運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益及生活品質皆高於其他年齡層。許多研究證實，年齡越大從事規律運動的比例越高（牛玉珍，1997）。建議政府相關單位，應更重視老年人的休閒運動，特別是公園、運動場地、設施、自行車道等公共區域，要顧及老年人的安全考量而設計。
- 二、 經研究結果發現，職業為「軍公教」的運動參與者，在運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益及生活品質皆高於「商業」、「工、農」、「學生」的運動參與者。由此可知，「商業」、「工、農」、「學生」的運動參與者因忙於工作、學業，對休閒運動不夠積極投入，政府相關單位應設法行銷運動的重要性，多舉辦適合各族群的休閒運動或活動，讓民眾在工作之餘，能多參與運動，養成規律的運動習慣，以提升生活品質。
- 三、 經研究結果發現，每週運動次數為「4 次」以上的運動參與者，在運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益及生活品質皆較高。民

眾若能選擇自己喜愛的運動，體會運動的樂趣，自然願意多運動。建議政府或相關管理單位，在運動場地、設施的管理上，能定期汰舊更新，充實軟、硬體設備，提升民眾對運動場地、設施滿意度，增加民眾對運動設施使用的頻率。

- 四、經研究結果發現，「女性」的運動參與動機偏低。女性大部份以職業婦女居多，工作和家庭兼顧的情形下，確實會影響其運動參與動機。建議政府相關單位應更視女性的健康及社會福利，規畫適合女性參與的休閒運動或活動，激勵女性能多參與休閒運動。
- 五、經研究結果發現，運動項目為「休閒項目」、「水上項目」的運動參與者，在運動設施滿意度、休閒效益皆較高。而「陸上項目」的運動參與者，不論在運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益及生活品質方面皆偏低。由此可見，嘉義地區的瑜伽、舞蹈及游泳相關業者及管理單位經營有善，使得參與瑜伽、舞蹈及游泳的運動參與者，對其運動設施體驗及休閒效益感到滿足，相關業者及管理單位可繼續保持。「陸上項目」像是：跑步、健走、爬山、自行車等運動項目，其活動區域一般為公園、公共場地、設施、自行車道等，建議政府或相關管理單位除了加強運動場地、設施的建設與管理外，更可以舉辦相關活動，像是：路跑、健走、自行車等活動，來增進民眾運動參與的機會，滿足民眾追求健康生活的渴求。
- 六、經研究結果發現，「已婚」的運動參與者，在運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益及生活品質皆高於「未婚」的運動參與者。建議建議政府或相關管理單位，應重視嘉義地區未婚者的健康及休閒，藉由舉辦像是：路跑、健走、自行車等未婚聯誼活動，讓未婚者有機會參與，除了拓展人際交流，也可激勵未婚者參與休閒運動。

- 七、由線性結構方程分析得知，運動設施滿意度會直接正向影響到休閒效益，而運動設施滿意度經休閒效益也會間接影響運動參與者的生活品質。由此可知，唯有加強嘉義地區運動場地、設施的更新及管理，提升服務品質，才能讓民眾感受到高滿意度。民眾對運動場地、設施的滿意度高，自然能提升民眾本身的休閒效益。
- 八、由線性結構方程分析得知，運動參與動機會直接正向影響到休閒效益，而運動參與動機經休閒效益也會間接影響運動參與者的生活品質。由此可知，政府應致力於運動政策的宣導，藉由運動行銷，提倡運動風氣，使民眾對運動參與的意願提高。因運動參與所帶來的諸多效益，也才能讓個人擁有良好身心健康，進而提升生活品質。
- 九、建議後續研究者可以增加質性訪談的方式，來更深入了解嘉義地區的運動參與者運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質的關係，以補足量化研究的不足。
- 十、本研究限於個人經費及時間上的限制，僅以嘉義地區的運動參與者為研究對象，無法推估到其他縣市，對於往後研究之建議，為能擴大研究推論的有效範圍，建議可以將研究擴及南台灣的運動參與者，使研究推論範圍及應用層面更加廣泛。

參考文獻

一、中文部份

- 王宗吉、徐耀輝 (2000)。休閒運動與健康管理。休閒活動，15-28。
- 王敏華(2005)。自然公園使用者休閒效益與休閒滿意度之研究--以台北市富陽公園為例。未出版碩士論文，臺灣師範大學運動與休閒管理研究所，臺北市。
- 王慶堂 (2004)。休閒運動園區開發策略研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育研究所，臺北市。
- 王慶堂 (1999)。台灣地區公共體育場經營現況之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學體育研究所，臺北市。
- 牛玉珍 (1997)。教師規律運動行為影響因素之研究—以交通大學教師為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學衛生教育研究所，臺北市。
- 石洧昱 (2005)。華山登山步道參與者動機、服務品質與參與者滿意度及忠誠度之研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院碩士論文，台中市。
- 行政院體育委員會 (2005)。建構運動與健康兼具的新生活觀。國民體育季刊，34 (1)，4-6。
- 行政院體育委員會 (1999)。行政院體育委員會 88 年施政計劃。臺北：行政院體委會。
- 行政院體育委員會 (2010)。打造運動島計畫。臺北：行政院體委會。
- 行政院主計處 (1994)。青少年狀況調查報告。臺北：行政院主計處。
- 方美玉 (2006)。斗六運動公園休閒設施需求與滿意度之相關研究。未出版碩士論文，國立雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。

- 水心蓓(2006)。公園休閒遊憩者對軟硬體設施使用滿意度研究—以大安森林公園為例。未出版碩士論文，台灣師範大學運動與休閒管理研究所，臺北市。
- 毛漢新(1999)。都市公園水景設施之使用後評估—以台中市中山與中正公園為例。未出版碩士論文，東海大學景觀所，台中市。
- 李水碧(2004)。體適能與全人健康的理論與實務。台北：藝軒。
- 李晶(2002)。休閒活動企劃可操控因子對短程型登山健行者休閒效益體驗影響之研究。台北：漢文書店。
- 李民(2000)。現代科技、生活品質與身體活動。迎接千禧年—運動與生活品質學術研討會，台北縣，輔仁大學。
- 李立良(2010)。網球運動參與者之休閒運動動機、阻礙及效益之研究，國立虎尾科技大學學報，29(4)，99-112。
- 李明(2000)。運動與身體活動參與：生活品質的重要促進因素。運動與生活品質學術研討會，台北，行政院體育委員會。
- 李金泉(1993)。Spss/pc+實務與應用統計分析，台北：松崗出版社。
- 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。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院體育研究所，台中市。
- 李真玲(2006)。公立體育場域民眾運動參與動機與滿意度之研究—以台中縣為例。未出版碩士論文，東海大學公共事務研究所，台中市。
- 余俊佐(2004)。高齡者使用公園設施滿意度之研究—以高雄仁愛公園為例。未出版碩士論文，南華大學旅遊事業管理學研究所，嘉義縣。
- 何台棟(1995)。影響桃園縣慢速壘球運動發展因素之調查研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 吳守從、方乃玉(2004)。遊客對都市公園休憩設施重視度與滿意度之研

- 究。運動休閒管理學報，1（2），72-88。
- 吳美君(2006)。大專校院運動場館使用情形與滿意度之研究-以國立雲林科技大學為例。未出版碩士論文，雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。
- 吳亮慶(2009)。登山健行者休閒參與與休閒效益之研究。未出版碩士論文，屏東教育大學體育學系，屏東縣。
- 吳亮頤(2010)。景美仙跡岩登山健行者之動機、滿意度與阻礙因素之研究。臺大體育學報，17，15-36。
- 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。未出版碩士論文，國立台灣體育學院體育研究所，台中市。
- 吳怡靜(2006)。都市公園休閒活動參與者之休閒行為與休閒利益之研究—以豐樂公園為例。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，台中市。
- 吳盛文(2011)。新竹縣公立國中生休閒運動參與動機、阻礙因素與休閒效益之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育學系，臺北市。
- 吳筱萍(2008)。消費者購物動機、體驗與休閒效益關係之研究—以好市多為例。未出版碩士論文，中國文化大學觀光事業研究所，臺北市。
- 吳麗芬、邱愛富、高淑芬、徐畢欽、陳玉敏、陳靜敏等(2000)。當代老年護理學。台北：華杏。
- 沈易利(1999)。台灣省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。
- 沈易利（1995）。臺中地區勞工休閒運動需求研究。未出版碩士論文，國立體育學院研究所，桃園縣。
- 邱金松（1992）。運動設施的概念與問題之探討。建築師雜誌，210，48。

- 邱皓政(2003)。結構方程模式：LISREL 的理論、技術與應用。台北。雙葉書廊。
- 杜錦豐(2001)。高爾夫球參與者運動性休閒參與動機差異性之研究。政大體育研究，13，1-20。
- 季力康（1997）。運動對心理的益處。體育論壇，34，4-7。
- 周紹忠、岑漢康(2000)。體育心理學。台北市：亞太。
- 林岑怡(2005)。有氧舞蹈參與者身體自我概念,參與動機及健身運動承諾對運動參與行為之影響。未出版碩士論文，國立體育學院教練研究所，桃園縣。
- 林世哲(1993)。大台北地區慢速壘球參與者之消費者行為研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 林素穗（2004）。城市生活品質評量之研究。未出版碩士論文，立德管理學院地區發展及管理研究所，臺南縣。
- 林宜蔓（2004）。游泳參與者其持續性休閒效益與幸福感之研究。未出版碩士論文，雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。
- 林榮第、姚開屏、游芝婷、王榮德(1996)。健康相關生活品質之效用測量方法信度與效度的評估：以血液透析之末期腎病患者為例。中華衛誌，16(5)，404-413。
- 林晉榮、黃珍鈺（2005）。青少年憂鬱情緒與休閒運動效益之探討。中華體育 19(4)，26-31。
- 林國棟（1996）。學校體育之運動設施事業。大專體育，28，29-42。
- 林靈宏（1994）。消費者行為學。台北：五南書局。
- 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

- 姚開屏(2002)。台灣版世界衛生組織生品質問卷之發展與應用。台灣醫學，6(3)，193-200。
- 洪玉萍(2010)。臺北市國小教師休閒運動參與、工作壓力與生活品質之研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學體育學系，臺北市。
- 洪佑賢(2011)。台中縣東豐自行車綠廊、后豐鐵馬道自行車騎乘者參與動機、滿意度與休閒效益關係之研究。未出版碩士論文，東華大學體育與運動科學系，花蓮縣。
- 洪佳煌(2002)。突破休閒活動之休閒效益研究。未出版碩士論文，台灣師範大學運動休閒與管理研究所，臺北市。
- 洪國立(2009)。日月潭環湖馬拉松賽運動參與行為與休閒效益之研究。未出版碩士論文，大葉大學運動事業管理學系，彰化縣。
- 侯冬芬(2004)。雲嘉地區資深榮民生命意義、死亡態度與生活品質之相關性探討。未出版碩士論文，南華大學生死學研究所，嘉義縣。
- 郭生玉(1993)。心理與教育研究法。台北。精華。
- 郭家彰(2007)。運動社會化媒介對足球運動參與之影響。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 郭進財(2002)。學校體育的價值觀。學校體育雙月刊，12，76-79。
- 郭進財(2010)。大學院校學生的運動社團參與動機、休閒效益、生活品質與學業成就之研究。高雄：復文書局。
- 郭冀謙(2009)。體適能俱樂部會員涉入程度、關係品質、滿意度與生活品質之研究-以高雄市地區為例。未出版碩士論文，南華大學旅遊事業管理研究所，嘉義縣。
- 高俊雄(1995)。休閒利益的三因素模式。戶外遊憩研究，8(1)，67-78。
- 高俊雄(1999)。運動員休閒參與、休閒利益與自覺訓練效果之比較研究。

戶外遊憩研究，12 (3)，43-61。

柴松林(1996)。休閒時代，學習社會。北縣教育，14，33-38。

馬上鈞(2002)。休閒效益與生活壓力關係之研究—以高雄地區郊山登山者為例。未出版碩士論文，台灣師範大學運動休閒與管理研究所，臺北市。

馬啟偉、張力為 (1996)。體育運動心理學。台北市：東華書局。

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。未出版碩士論文，台灣師範大學運動與休閒研究所，臺北市。

陳文泰(2009)。大專院校學生運動設施使用情形與滿意度之研究—以正修科技大學為例。運動健康與休閒學刊，14，37-52

陳柏熹、王文中(1999)。生活品質量表的發展。中華測驗學會年刊，16(1)，57-74。

陳昭蓉(1996)。鄰里公園使用者滿意度影響因素之探討。未出版碩士論文，國立臺灣大學園藝學研究所，臺北市。

陳淑芬(2011)。台東縣老年人休閒活動參與和生活品質。未出版碩士論文，國立臺東大學身心整合與運動休閒管理學系，臺東縣。

陳森雄(2009)。高科技產業員工休閒運動參與及體驗對生活品質影響之研究—以中部某高科技公司為例。未出版碩士論文，大葉大學運動事業管理學系，彰化縣。

陳建安(2008)。臺北市綜合公園晨間運動者深度休閒與休閒效益之研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學體育學系，臺北市。

陳啟誠(2003)。台北市立國中生使用校內運動場地設施滿意度調查研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育學系，臺北市。

- 陳鎰明(2001)。運動如何提高生活品質。雲科大體育，(4)，1-5。
- 陳惠美(2003)。南投縣民眾休閒運動參與現況與滿意度研究。未出版碩士論文，國立台灣體院休閒運動管理研究所，台中市。
- 陳皆榮(1996)。動機與休閒活動之相關性研究。台北技術學院學報，29(1)，212-214。
- 陳勇欽(2005)。老年人規律運動習慣與生活品質之比較研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育學系，臺北市。
- 許樹淵(2000)。運動心理學。台北市：師大書苑。
- 許麗齡、尹祚芊(1988)。慢性病阻塞性肺疾病病患生活品質及相關因素之探討。護理雜誌，35(3)，73-87。
- 曹勝雄(2002)。觀光行銷學，初版。揚智文化。
- 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。未出版碩士論文，台灣師範大學體育系，臺北市。
- 張月玲(2008)。家庭露營者休閒參與動機、持續涉入與休閒效益之相關研究。未出版碩士論文，中國文化大學生活應用科學研究所，臺北市。
- 張春興(1991)。心理學(修訂第二十版)。台北縣：五南圖書。
- 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。
- 張曉琳(2012)。台北市文元盃籃球賽參賽者之休閒態度對涉入程度、滿意度及休閒效益影響之研究—線性結構方程模式驗證。未出版碩士論文，臺北市立教育大學體育系，臺北市。
- 莊貽寧(2009)。中華職棒觀眾之涉入程度、滿意度、忠誠度與運動觀光意願影響之研究。未出版碩士論文，南華大學旅遊事業管理所，嘉義縣。

- 程紹同(1993)。淺談體育運動休閒設施之經營管理。國民體育季刊，22(2)，96-100。
- 黃士怡(2006)。職業婦女運動休閒參與自主管理與生活品質之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院休閒產業經營學系，桃園縣。
- 黃文宗(2006)。彰化市國小教師休閒運動參與動機與參與現況之研究。未出版碩士論文，大葉大學休閒事業管理研究所，彰化縣。
- 黃文忠(1992)。運動設施規劃之重要性。國民體育季刊，21(4)，15-19。
- 黃光賢(2004)。台南市國民小學教師休閒滿意度與生活品質之研究。未出版碩士論文，南華大學旅遊事業管理學研究所，嘉義縣。
- 黃仲凌(2005)。離島大專學生休閒參與動機與滿意之相關研究。大專體育學刊，7(1)，51~66。
- 黃定國(1992)。建築基地開放空間暨避難空間設置之檢討與研究，內政部建築研究所籌備處專題研究計畫成果報(02244810557)，台北。
- 黃佩玲(2009)。自行車參與者的休閒參與動機、休閒效益、生活品質與工作滿意度之研究-以嘉義地區為例。未出版碩士論文，南華大學旅遊事業管理所，嘉義縣。
- 費宗澄(1993)。運動設施的規劃、建築與流程。國民體育季刊，22(1)，10-12。
- 葉公鼎(1999)。落實公共運動場館業務運作，創造全民福祉，公共運動設施相關法令報告書。行政院體育委員會。
- 詹喬惠(2012)。苗栗縣公立高中學生休閒運動參與動機與滿意度之研究。未出版碩士論文，育達科技大學休閒事業管理系，桃園縣。
- 雷文谷(2006)。運動場館設施規劃與管理。新北市：全威圖書。
- 楊芝婷(2003)。休閒活動參與與生活品質關係之研究—以台北市為例。未

- 出版碩士論文，國立台灣大學園藝研究所，臺北市。
- 湯善森(2005)。體適能對生活品質的影響。政大體育研究，17，79-90。
- 鄭良一(1999)。運動場館規劃與設計—經營管理面向的探討。臺北市：胡氏出版社。
- 廖國翔(2008)。臺北地區網球運動參與者休閒效益與休閒阻礙因素之研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學體育學系，臺北市。
- 蔡永勝(2010)。休閒運動參與動機、休閒阻礙、休閒效益與生活品質之研究—以雲林縣國小教師為例。未出版碩士論文，南華大學旅遊事業管理所，嘉義縣。
- 蔡伯勳(1986)。遊憩需求與滿意度分析之研究—以獅頭山風景遊憩區實例調查。未出版碩士論文，國立台灣大學園藝系，臺北市。
- 蔡佩蓉(2011)。以政策行銷觀點探討打造運動島計畫，國民體育季刊，41(1)，20-24。
- 蔡聰智、謝旻諺、曾淑萍(2008)。梨山馬拉松賽參與者之參與動機與參與滿意度之研究。臺南科大學報，27期，195-208頁。
- 蔡瑋娣(2005)。市民對台北市體育處認知情形與運動場館滿意度之研究。未出版碩士論文，國立師範大學體育學系，臺北市。
- 潘義祥(1998)。論運動性休閒參與之內涵及其價值。東師體育，5，21-28。
- 賴梓玟(2005)。公園設施安全調查與滿意度評估—以台中市二十個公園為例。未出版碩士論文，亞洲大學休閒與遊憩學系，台中市。
- 盧俊宏(1996)。運動心理學。台北市：師大書苑。
- 盧俊宏(2002)。規律運動、心理健康和生活品質。國民體育季刊，31(1)，60~73。
- 謝榮豐(1999)。田徑選手參與動機與生活形態之研究。台北市：華泰

文化事業有限公司。

謝明宗(2009)。桃園市運動公園使用者參與動機與休閒效益之研究。未出版碩士論文，國立台北教育大學體育教學研究所，臺北市。

戴琇惠(2009)。水中有氧運動參與者涉入程度與休閒效益之相關研究-以臺北市為例。未出版碩士論文，臺灣師範大學體育學系，臺北市。

戴遐齡(1994)，台北市高爾夫練習場運動參與者參與動機與行為之研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。

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。未出版碩士論文，國立台灣師範大學體育研究所，臺北市。

二、英文部分

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.

Bright, A. D. (2000). The role of social marketing in leisure and recreation management. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 12-18.

Bowling, A. (1995). What things are important in people's live. A survey of the public's judgment to inform scale of healthy related quality of life. *Social Science and Medicine*, 41(10), 1447-1462.

Czepiel, J. A. (1974). Word-of-mouth processes in the diffusion of a major technological innovation. *Journal of Marketing research*, 11(2), 172-180.

Churchill, G. A., & Surprenant, C. (1982). An Investigation into The Determinants of Customer Satisfaction. *Journal of Marketing Research*, 19, 491-504.

Cronin, J. J., Brady, M. K., & Hult, G. T. M. (2000). Assessing the effects of quality, value and customer satisfaction on consumer behavioral intentions in service environments. *Journal of Retailing*, 76(2), 193-218.

- Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (2003). *Applications in recreation & leisure for today and the future*. NY: Mc Graw - Hill companies Inc.
- Day, R. L. (1984). Modeling choices among alternative response to dissatisfaction. *Advance in Consumer Reserch*, 11(1), 496-499.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. *Nebraska Symposium on Motivation*, 38, 237-288.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Fornell, C. (1992). A National Customer Satisfaction Barometer: The Swedish Experience, *Journal of Marketing*, 55, 1-21.
- Frogner, E. (1991). *Sport in lebenslauf*. Stuttgart: Ferdinand Enke.
- Hair, J. F. Jr., R. E. Anderson, R. L. Tatham, & W. C. Black (1998), *Multivariate data analysis*, (5th ed). NJ: Prentice-Hall.
- Harter, S. (1978). *Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model*. *Human Development*, 21, 36-64.
- Havenar, J., & Lochbaum, M. (2007). Differences in participation motives of first-time marathon finishers and pre-race dropouts. *Journal of Sports Behavior*, 30, 270-279.
- Iwasaki, Y. (2006). *Leisure, the quality of life and diversity: An international and multicultural perspective*. Paper presented at the World Congress of Leisure, China Zheuang Hangzhou.
- 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.
- Laforge, R. G., Rossi, J. S., Prochaska, J. O., Velicer, W. F., Levesque, D.

- A., & McHorney, C. A. (1999). Stage of regular exercise and health-related quality of life. *Preventive Medicine*, 28, 349-360.
- Leyendecker, B., Bartholomew, U., Neuhaus, R., Horhold, M., Blumhardt, Laforge, R. G., Rossi, J. S., Prochaska, J. O., Velicer, W. F., Levesque, D. A., & McHorney, C. A. (1999). Stage of regular exercise and health-related quality of life. *Preventive Medicine*, 28, 349-360.
- Mitchell, G. (2000). *Indicators as tools to guide progress on the sustainable development pathway*, In R.J. Lawrence, R. J. (Eds.), *Sustaining human settlement: A Challenge for the New Millennium*, Urban International Press, 55-104.
- Philipp, S. F. (1997). Race, gender, and leisure benefits. *Leisure Science*, 19, 191-207.
- Rogerson, R. J. (1995). Environmental and health-related quality of life: Conceptual and methodological similarities. *Social Science Medicine*, 41(10), 1373-1382.
- Schiffman, L. G., & Kanuk, L. L. (1983). *Consumer behavior* (2nd ed). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Schalock, R. L., DeVries, D., & Lebsack, J. (1999). Enhancing quality of life. In S. S. Herr & G. Weber, *Aging, rights, and quality of life: Prospects for older people with developmental disabilities*. Baltimore: Paul H. Brookes publishing.
- Shearer, R., Davidhizar, R., & Dowd, S. (1999). Moving from illness wellness: An important goal of home care. *Home Health Care Services Quarterly*, 18, 69-78.
- Shaffer, D. R. (2000). *social&personality development* (4th ed.). CA:Wadsworth
- Stipek, D. J. (1993). *Motivation to learn: from theory to practice*. Boston: Allyn & Bacon.

- Tinsley, H. E. A., Tinsley, D. J., & Croskeys, C. E. (2002). Park usage, social milieu, and psychosocial benefits of park use reported by older urban park users from four ethnic groups. *Leisure Sciences*, 24, 199-218
- Kotler, P. (1999). *Marketing management: Analysis, Planning, implementation and control* (9th ed.) Englewood Cliffs, NJ: prentice-Hall.
- Kotler, P., & Keller, K. L. (2006). *Marketing management* (12th ed.). New jersey: Prentice Hall Inc.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: D. Van Nostrand Reinhold Company Inc.
- Mcclelland, D. C. (1951). *Measuring motivation in phantasm: The achievement motive*, In H. Guetzkow (Eds.), *Groups, leadership, and men*, Pittsburgh: Carnegie Press.
- Mannell, R. C., & Stynes, D. J. (1991). Aretrospective : *The benefits of leisure*. In B. L. Driver, P. J. Brown and G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp.1-5) . State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Mullin, B. J., Hardy, S., & Sutton, W. A. (2000). *Sport marketing* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Oliver, Rcihard, L. (1981). *Measurement and emaluation of retailing*, 57(Fall), 25-47.
- WHO. (1998). The World Health Organization Quality if Life Assessment.

附錄一 預試問卷

運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質之研究—以 嘉義地區運動參與者為例

親愛的先生和小姐，您好：

我是南華大學旅遊管理研究所的學生，目前正在研究「運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質之研究-以嘉義地區運動參與者為例」。希望您能協助填寫本問卷，為保護個人隱私，本研究以不記名方式，所有資料僅供研究分析，絕不外洩，請您放心填答，感謝您撥冗填寫問卷。

指導教授 郭進財 博士
南華大學旅遊管理研究所研究生 呂美利 敬啟
2011.11.01

第一部分：基本資料

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. 職業：
1. 學生 2. 軍公教 3. 工、農
4. 商業 5. 家管或其他
4. 教育程度：
1. 國中以下 2. 高中、職 3. 大專院校 4. 研究所以上
5. 婚姻狀況：1. 未婚 2. 已婚
6. 家庭月收入：_____
7. 居住地：1. 嘉義縣 2. 嘉義市
8. 您每週運動幾次？
1. 一次 2. 二次 3. 三次 4. 四次以上
9. 您最常參與的運動項目是什麼？ _____

第二部分：運動參與動機

目前您從事運動參與的動機是什麼？請在下列合適的選項中勾選

	非 常 同 意	同 意	沒 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 使身體更健康	<input type="checkbox"/>				
2. 鍛鍊體能	<input type="checkbox"/>				
3. 維持好身材	<input type="checkbox"/>				
4. 增加運動技術能力	<input type="checkbox"/>				
5. 身體更舒適與輕鬆	<input type="checkbox"/>				
6. 生活有規律	<input type="checkbox"/>				
7. 修身養性	<input type="checkbox"/>				
8. 打發無聊時間	<input type="checkbox"/>				
9. 培養自己的信心	<input type="checkbox"/>				
10. 覺得新鮮、刺激、好奇	<input type="checkbox"/>				
11. 滿足自己的慾望	<input type="checkbox"/>				
12. 滿足個人的好勝心	<input type="checkbox"/>				
13. 享受運動樂趣	<input type="checkbox"/>				
14. 發揮自己的專長	<input type="checkbox"/>				
15. 喜歡運動競賽的氣氛	<input type="checkbox"/>				
16. 紓解緊張及壓力	<input type="checkbox"/>				
17. 挑戰身體的極限	<input type="checkbox"/>				
18. 拓展人際關係，認識新朋友	<input type="checkbox"/>				
19. 擴大生活領域	<input type="checkbox"/>				
20. 增進與伙伴間的友誼	<input type="checkbox"/>				
21. 朋友邀約	<input type="checkbox"/>				
22. 提升競爭力	<input type="checkbox"/>				
23. 追求快樂與滿足興趣	<input type="checkbox"/>				
24. 讓人覺得有成就感	<input type="checkbox"/>				
25. 挑戰自我的能力	<input type="checkbox"/>				

第三部分：運動設施滿意度

請依您個人最常使用的運動場地、設施及服務的滿意程度，在下列合適的選項中勾選

	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1. 數量充足	<input type="checkbox"/>				
2. 照明良好	<input type="checkbox"/>				
3. 盥洗室清潔	<input type="checkbox"/>				
4. 運動場地的環境衛生良好	<input type="checkbox"/>				
5. 滿意運動場地設施的動線流暢	<input type="checkbox"/>				
6. 運動設施的保養及維護良好	<input type="checkbox"/>				
7. 滿意運動場地設施景觀設計	<input type="checkbox"/>				
8. 停車便利	<input type="checkbox"/>				
9. 運動設施的位置恰當	<input type="checkbox"/>				
10. 服務人員的態度良好	<input type="checkbox"/>				
11. 價位合理	<input type="checkbox"/>				
12. 安全性良好	<input type="checkbox"/>				
13. 管理人員具備專業能力	<input type="checkbox"/>				
14. 設施擁有外在美觀	<input type="checkbox"/>				
15. 對外開放時間妥當	<input type="checkbox"/>				
16. 整體空間規畫完善	<input type="checkbox"/>				
17. 公共運動設施具有吸引力	<input type="checkbox"/>				
18. 民營運動設施良好	<input type="checkbox"/>				
19. 場地附屬商店販售服務良好	<input type="checkbox"/>				
20. 場地設施使用說明均能標示清楚	<input type="checkbox"/>				

第四部分：休閒效益

請依您個人對休閒效益的感受情況，在下列合適的選項中勾選，

運動後讓我：

	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1. 維持健康體能	<input type="checkbox"/>				
2. 增進運動能力及技巧	<input type="checkbox"/>				
3. 消除疲勞	<input type="checkbox"/>				
4. 覺得身體充滿活力	<input type="checkbox"/>				
5. 心情愉快	<input type="checkbox"/>				
6. 發洩情緒	<input type="checkbox"/>				
7. 在活動中得到別人的信任	<input type="checkbox"/>				
8. 獲得滿足感	<input type="checkbox"/>				
9. 放鬆心情	<input type="checkbox"/>				
10. 紓解壓力	<input type="checkbox"/>				
11. 平衡精神情緒	<input type="checkbox"/>				
12. 得到成就感	<input type="checkbox"/>				
13. 獲得創造性的思考	<input type="checkbox"/>				
14. 激發潛力	<input type="checkbox"/>				
15. 培養獨立性	<input type="checkbox"/>				
16. 瞭解周遭事務	<input type="checkbox"/>				
17. 認識新朋友	<input type="checkbox"/>				
18. 與同伴分享相同的知覺	<input type="checkbox"/>				
19. 促進朋友之間的和諧關係	<input type="checkbox"/>				
20. 與同伴的互動能啟發智慧	<input type="checkbox"/>				
21. 在活動中信任同伴	<input type="checkbox"/>				

第五部分：生活品質

請依您對個人生活品質的滿意情況，在下列合適的選項中勾選

	非常 符合	符 合	普 通	不 符 合	非 常 不 符 合
1. 健康的身體使我有機會從事運動	<input type="checkbox"/>				
2. 覺得身體健康	<input type="checkbox"/>				
3. 有足夠體力應付工作或課業	<input type="checkbox"/>				
4. 睡眠品質良好	<input type="checkbox"/>				
5. 集中精神能力	<input type="checkbox"/>				
6. 覺得生命有意義	<input type="checkbox"/>				
7. 覺得運動能帶來樂趣	<input type="checkbox"/>				
8. 每天精神飽滿	<input type="checkbox"/>				
9. 能自我放鬆	<input type="checkbox"/>				
10. 滿意自己的能力	<input type="checkbox"/>				
11. 滿意自己的工作效率	<input type="checkbox"/>				
12. 享受生活情境	<input type="checkbox"/>				
13. 有足夠的金錢應付所需	<input type="checkbox"/>				
14. 肯定本身的外貌	<input type="checkbox"/>				
15. 滿意自己處事能力	<input type="checkbox"/>				
16. 滿意自己的生活型態	<input type="checkbox"/>				
17. 滿意目前的醫療保健	<input type="checkbox"/>				
18. 滿意自己的交通方式	<input type="checkbox"/>				
19. 滿意自己的人際關係	<input type="checkbox"/>				
20. 滿意本身居住的環境品質	<input type="checkbox"/>				

※感謝填寫本問卷

附錄二 正式問卷

運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質之研究—以 嘉義地區運動參與者為例

親愛的先生和小姐，您好：

我是南華大學旅遊管理研究所的學生，目前正在研究「運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質之研究-以嘉義地區運動參與者為例」。希望您能協助填寫本問卷，為保護個人隱私，本研究以不記名方式，所有資料僅供研究分析，絕不外洩，請您放心填答，感謝您撥冗填寫問卷。

指導教授 郭進財 博士
南華大學旅遊管理研究所研究生 呂美利 敬啟
2012.01.01

第一部分：基本資料

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. 職業：
1. 學生 2. 軍公教 3. 工、農
4. 商業 5. 家管或其他
4. 教育程度：
1. 國中以下 2. 高中、職 3. 大專院校 4. 研究所以上
5. 婚姻狀況：1. 未婚 2. 已婚
6. 家庭月收入：_____
7. 居住地：1. 嘉義縣 2. 嘉義市
8. 您每週運動幾次？
1. 一次 2. 二次 3. 三次 4. 四次以上
9. 您最常參與的運動項目是什麼？ _____

第二部分：運動參與動機

目前您從事運動參與的動機是什麼？請在下列合適的選項中勾選

	非常 同意	同 意	沒 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 使身體更健康	<input type="checkbox"/>				
2. 維持好身材	<input type="checkbox"/>				
3. 身體更舒適與輕鬆	<input type="checkbox"/>				
4. 生活有規律	<input type="checkbox"/>				
5. 打發無聊時間	<input type="checkbox"/>				
6. 覺得新鮮、刺激、好奇	<input type="checkbox"/>				
7. 滿足自己的慾望	<input type="checkbox"/>				
8. 滿足個人的好勝心	<input type="checkbox"/>				
9. 享受運動樂趣	<input type="checkbox"/>				
10. 發揮自己的專長	<input type="checkbox"/>				
11. 喜歡運動競賽的氣氛	<input type="checkbox"/>				
12. 紓解緊張及壓力	<input type="checkbox"/>				
13. 挑戰身體的極限	<input type="checkbox"/>				
14. 擴大生活領域	<input type="checkbox"/>				
15. 增進與伙伴間的友誼	<input type="checkbox"/>				
16. 朋友邀約	<input type="checkbox"/>				
17. 提升競爭力	<input type="checkbox"/>				
18. 追求快樂與滿足興趣	<input type="checkbox"/>				
19. 挑戰自我的能力	<input type="checkbox"/>				

第三部分：運動設施滿意度

請依您個人最常使用的運動場地、設施及服務的滿意程度，在下列合適的選項中勾選

	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1. 數量充足	<input type="checkbox"/>				
2. 照明良好	<input type="checkbox"/>				
3. 盥洗室清潔	<input type="checkbox"/>				
4. 運動場地的環境衛生良好	<input type="checkbox"/>				
5. 滿意運動場地設施的動線流暢	<input type="checkbox"/>				
6. 運動設施的保養及維護良好	<input type="checkbox"/>				
7. 滿意運動場地設施景觀設計	<input type="checkbox"/>				
8. 停車便利	<input type="checkbox"/>				
9. 運動設施的位置恰當	<input type="checkbox"/>				
10. 服務人員的態度良好	<input type="checkbox"/>				
11. 價位合理	<input type="checkbox"/>				
12. 管理人員具備專業能力	<input type="checkbox"/>				
13. 設施擁有外在美觀	<input type="checkbox"/>				
14. 對外開放時間妥當	<input type="checkbox"/>				
15. 整體空間規畫完善	<input type="checkbox"/>				
16. 公共運動設施具有吸引力	<input type="checkbox"/>				
17. 民營運動設施良好	<input type="checkbox"/>				
18. 場地附屬商店販售服務良好	<input type="checkbox"/>				
19. 場地設施使用說明均能標示清楚	<input type="checkbox"/>				

第四部分：休閒效益

請依您個人對休閒效益的感受情況，在下列合適的選項中勾選

運動後讓我：

	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1. 維持健康體能	<input type="checkbox"/>				
2. 增進運動能力及技巧	<input type="checkbox"/>				
3. 消除疲勞	<input type="checkbox"/>				
4. 覺得身體充滿活力	<input type="checkbox"/>				
5. 心情愉快	<input type="checkbox"/>				
6. 在活動中得到別人的信任	<input type="checkbox"/>				
7. 獲得滿足感	<input type="checkbox"/>				
8. 放鬆心情	<input type="checkbox"/>				
9. 紓解壓力	<input type="checkbox"/>				
10. 平衡精神情緒	<input type="checkbox"/>				
11. 得到成就感	<input type="checkbox"/>				
12. 獲得創造性的思考	<input type="checkbox"/>				
13. 激發潛力	<input type="checkbox"/>				
14. 培養獨立性	<input type="checkbox"/>				
15. 認識新朋友	<input type="checkbox"/>				
16. 與同伴分享相同的知覺	<input type="checkbox"/>				
17. 促進朋友之間的和諧關係	<input type="checkbox"/>				
18. 與同伴的互動能啟發智慧	<input type="checkbox"/>				
19. 在活動中信任同伴	<input type="checkbox"/>				

第五部分：生活品質

請依您對個人生活品質的滿意情況，在下列合適的選項中勾選

	非常 符合	符合	普通	不符合	非常 不符合
1. 健康的身體使我有機會從事運動	<input type="checkbox"/>				
2. 覺得身體健康	<input type="checkbox"/>				
3. 有足夠體力應付工作或課業	<input type="checkbox"/>				
4. 睡眠品質良好	<input type="checkbox"/>				
5. 集中精神能力	<input type="checkbox"/>				
6. 覺得生命有意義	<input type="checkbox"/>				
7. 覺得運動能帶來樂趣	<input type="checkbox"/>				
8. 每天精神飽滿	<input type="checkbox"/>				
9. 滿意自己的能力	<input type="checkbox"/>				
10. 滿意自己的工作效率	<input type="checkbox"/>				
11. 有足夠的金錢應付所需	<input type="checkbox"/>				
12. 肯定本身的外貌	<input type="checkbox"/>				
13. 滿意目前的醫療保健	<input type="checkbox"/>				
14. 滿意自己的交通方式	<input type="checkbox"/>				
15. 滿意自己的人際關係	<input type="checkbox"/>				
16. 滿意本身居住的環境品質	<input type="checkbox"/>				

※感謝填寫本問卷