

南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCES

DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT

NAN HUA UNIVERSITY

慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理

及休閒滿意度之研究-以台灣北部地區為例

A study on Leisure Motivation, Free Time Management, and

Leisure Satisfaction in practicing Slow Pitch Softball

participants - an example of northern Taiwan

研究生：陳子逸

GRADUATE STUDENT : TZU-YI, CHEN

指導教授：郭進財 博士

ADVISOR : CHIN-TSAI, KUO Ph.D.

中 華 民 國 九 十 八 年 六 月

南 華 大 學

旅遊事業管理學系

碩 士 學 位 論 文

慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理
及休閒滿意度之研究-以台灣北部地區為例

研究生：陳子逸

經考試合格特此證明

口試委員：高敏強

李俊杰

鄧進財

指導教授：鄧進財

系主任(所長)：丁嘉敏

口試日期：中華民國 98 年 6 月 27 日

南華大學旅遊事業管理學系九十七學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間

管理及休閒滿意度之研究-以台灣北部地區為例

研究生：陳子逸

指導教授：郭進財博士

論文摘要內容：

本研究主要目的：在於探討台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理及休閒滿意度的差異情形。本研究受試對象為台灣北部地區慢速壘球運動參與者為對象。共寄發問卷520份，回收有效問卷482份，並以單因子變異數分析進行分析。本研究結果如下所述：(1)每週不同運動天數在休閒參與動機、自由時間管理及休閒滿意度方面台灣北部地區慢速壘球運動參與者有差異存在。(2)經過IPA分析過後發現，台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒滿意度上，應繼續保持的有心理層面及社會互動；在優先順序低(弱點)方面，則有生理層面及場地設備。(3)休閒參與動機與休閒滿意度之間有相關存在。(4)自由時間管理與休閒滿意度之間有相關存在。

關鍵字：慢速壘球、休閒參與動機、自由時間管理、休閒滿意度、運動參與者

Title of thesis : A study on Leisure Motivation, Free Time Management, and Leisure Satisfaction in practicing Slow Pitch Softball participants - an example of northern Taiwan

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

Graduate Date : June, 2009

Degree Conferred : M.B.A

Name of Student : TZU-YI,CHEN **Advisor :** CHIN-TSAI, KUO Ph.D.

Abstract

The purpose of this study was to explore the discussion Slow Pitch Softball participants to Leisure Motivation, Free Time Management, and Leisure Satisfaction the difference situation. The sample was northern Taiwan Slow Pitch Softball participants. A total of 520 questionnaires were sent out and 482 effective questionnaires were returned. One-way ANOVA and Canonical Correlation were used to analyze the collected data. The findings of this study were as the follows: 1. There were different in the number of days a week in different sports in Leisure Motivation, Free Time Management, and Leisure Satisfaction, there is a difference in Slow Pitch Softball participants - an example of northern Taiwan. 2. After the analysis of IPA, the advantages of northern Taiwan Slow Pitch Softball participants are psychological and social; the disadvantages are physiological and premises equipment. 3. The Leisure Motivation and Leisure Satisfaction presents the positive tendency. 4. Free Time Management and Leisure Satisfaction present the positive tendency.

Keywords: Slow Pitch Softball, Leisure Motivation, Free Time Management, Leisure Satisfaction, exercise participants

目 錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
目錄	iii
表目錄	v
圖目錄	vi
符號說明	vii
第一章	緒論.....	1
第一節	研究背景與動機.....	1
第二節	研究目的.....	5
第三節	研究問題.....	6
第四節	研究範圍與限制.....	7
第五節	名詞解釋.....	8
第二章	文獻探討.....	11
第一節	休閒參與動機理論與相關研究.....	11
第二節	自由時間管理理論與相關研究.....	26
第三節	休閒滿意度理論與相關研究.....	39
第四節	休閒參與動機與休閒滿意度理論之相關研究.....	46
第三章	研究方法.....	49
第一節	研究架構.....	49
第二節	研究假設.....	50
第三節	研究流程.....	52
第四節	研究對象與抽樣方法.....	53
第五節	研究工具.....	56
第六節	項目分析.....	57
第七節	因素分析.....	63
第八節	信度分析.....	68
第四章	結果與討論.....	71

第一節	不同背景變項台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機之差異分析.....	71
第二節	台灣北部地區慢速壘球運動參與的休閒參與動機與休閒滿意度之典型相關分析.....	79
第三節	不同背景變項台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理之差異分析.....	83
第四節	台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理與休閒滿意度之典型相關分析.....	89
第五節	不同背景變項台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒滿意度之差異分析.....	93
第六節	台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒滿意度之IPA 分析(績效分析)	100
第五章	結論與建議.....	104
第一節	結論.....	104
第二節	建議.....	111
參考文獻	112
附錄一	預試問卷.....	127
附錄二	正式問卷.....	131

表目錄

表 2-1	四代時間管理的重點摘要表	27
表 3-1	預試問卷發放與回收情形	54
表 3-2	正式問卷發放與回收情形	54
表 3-3	本研究受試對象基本資料	55
表 3-4	休閒參與動機量表項目分析摘要表	58
表 3-5	自由時間管理量表項目分析摘要表	60
表 3-6	休閒滿意度量表項目分析摘要表	62
表 3-7	休閒參與動機量表因素分析摘要表	65
表 3-8	自由時間管理量表因素分析摘要表	66
表 3-9	休閒滿意度量表因素分析摘要表	67
表 3-10	休閒參與動機量表信度分析摘要表	68
表 3-11	自由時間管理量表信度分析摘要表	69
表 3-12	休閒滿意度量表信度分析摘要表	70
表 4-1	休閒參與動機各構面得分摘要表	72
表 4-2	不同年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機變異數分析摘要表	73
表 4-3	不同職業的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機變異數分析摘要表	74
表 4-4	不同家庭每月收入的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機變異數分析摘要表	75
表 4-5	每週不同運動天數的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機變異數分析摘要表	76
表 4-6	不同參與壘球年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機變異數分析摘要表	78

表 4-7	台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機與 休閒滿意度之典型相關分析摘要表.....	80
表 4-8	自由時間管理各構面得分摘要表.....	83
表 4-9	不同年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者的自由時間 管理變異數分析摘要表.....	84
表 4-10	不同職業的台灣北部慢速壘球運動參與者的自由時間 管理變異數分析摘要表.....	85
表 4-11	不同家庭每月收入的台灣北部慢速壘球運動參與者的 自由時間管理變異數分析摘要表.....	86
表 4-12	每週不同運動天數的台灣北部慢速壘球運動參與者的 自由時間管理變異數分析摘要表.....	87
表 4-13	不同參與壘球年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者的 自由時間管理變異數分析摘要表.....	88
表 4-14	台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理與 休閒滿意度之典型相關分析摘要表.....	90
表 4-15	休閒滿意度各構面得分摘要表.....	93
表 4-16	不同年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒滿意 度變異數分析摘要表.....	94
表 4-17	不同職業的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒滿意 度變異數分析摘要表.....	95
表 4-18	不同家庭每月收入的台灣北部慢速壘球運動參與者的 休閒滿意度變異數分析摘要表.....	96
表 4-19	每週不同運動天數的台灣北部慢速壘球運動參與者的 休閒滿意度變異數分析摘要表.....	97
表 4-20	不同參與壘球年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者的	

休閒滿意度變異數分析摘要表.....	99
--------------------	----

圖目錄

圖 2-1	動機過程模式.....	12
圖 2-2	動機模式.....	13
圖 2-3	Herzberg 的兩因子觀點.....	16
圖 3-1	研究架構.....	49
圖 3-2	研究流程.....	53
圖 4-1	台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機與 休閒滿意度之典型相關路徑圖.....	79
圖 4-2	台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理與 休閒滿意度之典型相關路徑圖.....	89
圖 4-3	台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒滿意度之 IPA 分析(績效分析)表.....	100
圖 4-4	事前期望與實驗體驗分佈圖.....	102

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

隨著中華職棒及中華棒球隊在國際賽所創造的佳績，近年來慢速壘球參與人數節節升高。自 1983 年第一次在台北地區舉辦慢速壘球賽，當時只有四支隊伍參加，到了 2007 年第五屆總統盃慢速壘球錦標賽，全台灣地區已經達到一千六百多支隊伍，至少有十萬人以上參與這場盛會(張光榮，2007)。這顯示慢速壘球目前在台灣人從事休閒活動佔有一席之地。在目前週休二日的政策下，許多人在假日會拎著手套、球具往壘球場跑，在台灣北部也擁有一些座壘球場，包括台北市華江球場、台北市美堤球場、台北市迎風·新生球場、板橋光復球場、三重重新球場、新莊萬善同球場、五股球場、桃園青埔球場、新竹市河濱球場、新竹市棒球場、新竹市南茂球場、新竹市清大棒球場、新竹市交大棒球場、新竹市工研院球場…等等，在場地設施大力興建的情況下，更顯示出慢速壘球參與在台灣地區蔚成風行之原因。

參與動機在運動休閒這個領域中，逐漸受到重視，其相關研究也逐漸增加，但過去在慢速壘球這方面，少有針對參與動機來做探討。Stipek(1993)指出，內在參與的動機才是維持運動員持續從事運動的最主要動力。動機乃是指引起個體活動，維持該種活動，並導致該種活動朝某一目標進行的一種內在歷程(張春興、楊國樞，1992)。

Samdahl and Jekubovich(1997)的研究指出，動機因素使人們願意改變自己的作息、創造時間及與他人協調出共同參與休閒運動的機會。參與動機可以決定個人是否繼續從事其活動，以增進慢速壘球參與者熱愛慢速壘球的興趣，這可謂提高民眾參與慢速壘球的策略，進而可以提倡全民體育發展的途徑。但是，民眾居於個別差異的因素，可能會受環境因素、家庭因素、婚姻狀態、等等因素而影響其參與動機。今研究者欲探討參與慢速壘球民眾的參與動機，期能深入瞭解不同背景變項民眾參與慢速壘球的動機，期能提升國民參與休閒運動之解決方案，這是研究者從事本研究的動機之一。

根據行政院主計處在國人的時間運用方面的調查發現：台灣人民的自由時間，呈現出逐年延長之趨勢，這也隱含著可以從事休閒的時間增加(王偉琴、吳崇旗，2005)。謝佳雯(2003)也指出，隨著生活水準的提高，以及工作壓力的劇增，休閒時間的安排，更顯得重要。張勝添、高俊雄(2007)則指出，休閒具有下列意義：1. 休閒是閒暇的、自由的時間(意指可自由支配的時間)。2. 休閒是解脫工作和責任義務之外的時間。3. 休閒是為滿足實質需要與報酬之行動以外的時間。過去在時間管理的研究上，大多著重在工作上之時間管理，但國人的自由時間逐漸增加的情況下，自由時間管理便是必須重視的議題了。自由時間管理是個人設定目標、按照目標自我監控和自我結果的一個過程(Kanfer & Karoly, 1972)。科技的競爭帶給人類更多的壓力、科

技的進步帶給人類更多的自由時間，而善於時間規劃者，才能在有限時間內達成工作效率。王偉琴(2005)指出，隨著生活水準的提升，以及工作壓力的劇增，休閒時間的安排，更顯得重要，而要如何安排休閒活動，就必須在有限的時間內，實施時間管理，對時間做有效的運用。所以具備時間的基本理念，了解浪費時間的因素，乃是教育工作者應重視的課題(胡雪燕，2001)。Drucker(1966)認為「時間是世界最短缺的資源，除善加管理否則一事無成」。因此，有效率的時間規劃與管理，才能善於利用時間達成預期的目標。進而，探討參與慢速壘球民眾的自由時間管理能力，使慢速壘球運動參與者能妥善利用自由時間，讓身心及事業(課業)上能夠擁有更好的規劃，此為筆者從事本研究動機之二。

滿意度是一個多面的概念，他是由期待的確認或正向不正確所產生(Wendy，1998)、Bobby(1995)也將休閒滿意定義為一種個體經由參與休閒活動中所得到的正向感。慢速壘球運動參與者不管在年齡上、職業上、個人喜好與健康體能的情形都不同，但這些參與者想要在其活動的過程中得到休閒的滿意度，必須視個人對休閒的期望與實際表現來衡量其之間的差距。休閒滿意度是個人參與休閒活動時，所得到的正面的良好感受，乃是個人對一般休閒體驗及情境所感受到的滿足程度(Beard & Ragheb, 1980)。Keller(1983)研究顯示個人休閒活動的參與頻率愈高者，其休閒滿意度也愈高；換而言之，個人透過休閒

活動的參與，可以促使個人心理、生理、社會需求獲得滿足，進而提高參與者之休閒滿意度。但這些參與者想要在其中所得到的滿意度，則為想要達成的重要目的。因此，分析目前慢速壘球運動參與者之滿意度，讓慢速壘球協會、體委會、各級學校體育組織等等，能夠了解其現況，並加以改善其相關政策或場地設施，此為筆者從事本研究動機之三。

劉盈足(2006)指出若個人能在參與休閒活動時，藉由心理層面的驅使而獲致良好的感受，對休閒活動會更持續的參與。慢速壘球參與者的滿意度可從其休閒效益中的心理滿足狀態來衡量；也可從生理層面的健康指數去衡量其休閒滿意程度；另外可從其社會層面需求的因素去分析其休閒滿意程度。由此推論休閒滿意程度是由心理因素的休閒參與動機及個人的社會因素的人際關係的自由時間管理的相互間的關聯性所組成。因此，探討慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理與休閒滿意度之間的關係，這是本研究的動機之四。

第二節 研究目的

基於上述的研究動機，本研究以參加臺灣北部地區慢速壘球運動參與者為研究對象，藉由文獻分析探討慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理、休閒滿意度的理論基礎，並透過研究者現場觀察的經驗，為本研有系統的資料搜集，以了解慢速壘球參與者的內涵、影響因素、現況及其關係。其主要具體目的如下：

- 一、探討台灣北部地區慢速壘球運動參與者之休閒參與動機。
- 二、探討台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機與休閒滿意度之關係
- 三、探討台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理的趨勢。
- 四、探討台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理與休閒滿意度之關係
- 五、探討台灣北部地區慢速壘球運動參與者之休閒滿意度。
- 六、探討台灣北部地區慢速壘球運動參與者對其期待與現況之休閒滿意度。

第三節 研究問題

基於上述之研究目的，本研究提出下列待答問題，作為資料搜集的依據：

一、台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機，其人口統計變數的變項如何？

二、台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機及休閒滿意度之間的影響關係為何？

三、台灣北部慢速壘球運動參與者的自由時間管理，其人口統計變數的變項如何？

四、台灣北部慢速壘球運動參與者的自由時間管理及休閒滿意度之間的影響關係為何？

五、台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒滿意度，其人口統計變數的變項如何？

六、台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒滿意度，其期待與現況之現況如何？

第四節 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

本研究之受試對象為台灣北部地區的慢速壘球運動參與者，並登記所歸屬的球隊之球員；球員定期參與球隊的訓練及參加一切正式及非正式的比赛。

二、研究限制

本研究對象只探討台灣北部(台北市、基隆北海岸、台北地區、桃園地區、新竹地區、苗栗地區)的男性慢速壘球運動參與者。唯一的缺憾為女性民眾甚少參與慢速壘球運動。因此，筆者在實施量表測試時只好刪除女性壘球運動參與者，此為本研究對象。

本研究指以量化研究來推論台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理與休閒滿意度的差異與之間關係。未實施質化研究來補充量化研究的不足與缺失。建議未來研究者可以增加質性研究來輔助量化研究。

第五節 名詞解釋

歸納各學人的相關文獻後，對本研究涉及的主要名詞，做以下說明：

一、休閒參與動機：在閒暇時間中，引起個體想要參與休閒運動之意念或想法，是發自個人內心的一種驅使力，並促使他參與一些動作或行為，也就是依據自己自由意志的選擇，親自付出行動，參與自己本身想要的運動休閒活動的一種驅力(郭雅婷、林伯修，2007)。「休閒參與動機」是指民眾參與慢速壘球運動的心理欲望，其發自內心的意志驅策，分為三個層面：「成就需求」-指慢速壘球運動參與者對於挑戰身體的極限、覺得新鮮、刺激、好奇、滿足自己的慾望、覺得有成就感、獲得認同及讚揚、發揮自己的專長、挑戰能力、增進運動能力、增加比賽的經驗、讓別人對我能力的認知及增進運動技術的休閒參與動機程度；「健康與知識需求」-指慢速壘球運動參與者對於擴大生活領域、發現更多新事物、做些更有意義的事、增進自己的體力及使身心更舒適與輕鬆的休閒參與動機程度；「社會需求」-指慢速壘球運動參與者對於避免無聊、因為師長或親友鼓勵參加、受到的邀請、增進相互間的友誼、促進人際關係、喜歡運動的氣氛、增進融洽氣氛及享受運動氣氛的休閒參與動機程度。

二、自由時間管理：以時間的觀點來定義，休閒是生存與維生所需以外的時間，這段時間內，人們有比較多的機會，可以自由選擇自己想

要做的事情，因此，剩餘時間進一步被認為自由時間，甚至休閒時間（高俊雄，2004；Cordes and Godbey, 1999）。「自由時間管理」是指慢速壘球運動參與者對於在自由時間的自我管理程度，分為三個層面：「設立評估目標與順序」-指慢速壘球運動參與者對於訂定自由時間短期目標、訂定自由時間長期目標、分配自由時間需完成部份工作、檢視自由時間內所需完成的目標、按時完成自由時間內的首要工作、紀錄自由時間需處理的事項、不浪費零碎時間及評估自由時間的運用方式的自由時間管理程度；「技巧」-指慢速壘球運動參與者對於避免自由時間受干擾、蒐集運動資訊、固定運動訓練時間、利用自由時間準備運動訓練相關事項、挑戰身體的極限、滿足自己的慾望、覺得有成就感及獲得認同及讚揚的自由時間管理程度；「規劃」-指慢速壘球運動參與者對於善用自由時間、覺得自由時間很愉快、尋找時間從事運動及妥善規劃自由時間的優先順序的自由時間管理程度。

三、休閒滿意度：王素敏(1997)指出休閒運動滿意度為個體透過休閒運動的參與，而感覺自己需求獲得滿足的程度。「休閒滿意度」是指民眾在參與慢速壘球運動時所獲得的休閒滿意程度，分為四個層面：「心理層面」-指慢速壘球運動參與者對於休閒活動很有趣、增進自信心、獲得成就感、獲得技巧與能力增進、休閒可滿足自己的表現、放鬆身心、紓解壓力、穩定情緒、喜歡該項活動、維持身心健康及心境愉悅的休閒滿意程度；「社會互動」-指慢速壘球運動參與者對於增

廣見聞、有機會嘗試新事物、有助於了解他人、促進相互間的關係品質及增進友好的關係的休閒滿意程度；「場地設備」-指慢速壘球運動參與者對於活動的場所很乾淨、活動的場所很有趣、活動的場所很優美及活動的場所規劃良好的休閒滿意程度；「生理層面」-指慢速壘球運動參與者對於挑戰性體能、增進體適能及恢復體力的休閒滿意程度。



第二章 文獻探討

本章是了解之前的相關研究，並針對國內外文獻來探討本研究之理論。分為四節，分別為第一節為休閒參與動機理論與相關研究；第二節為自由時間管理理論與相關研究，第三節為休閒滿意度理論與相關研究。第四節為休閒參與動機與休閒滿意度之相關研究。

第一節 休閒參與動機理論與相關研究

一、動機的定義

謝榮豐(1999)認為動機是促使人們產生行為的原動力，人類的一切行為都是來自於內在或外在的動機。這些動機可能是因為生理上需求或刺激，如饑餓、口渴、疼痛等；也可能是出於心理上的需求或刺激，如好奇、恐懼、成就、權力等。

張春興、楊國樞(1992)指出動機是受到內部或外部的需求或刺激而產生的。所謂動機乃是指引起個體活動，維持該種活動，並導使該種活動朝某一目標進行的一種內在歷程。

陳秀華(1993)動機是一種控制行為的內在力量，也就是發自個人內在的驅力，並促使他有所行動的過程。

Schiffman and Kanuk(1983)所發表的一種動機過程模式圖，從動機模式中可以看出，動機是因為未滿足的需求和欲望所產生的，這

些需求和欲望帶來了緊張，緊張促使人們有了產生新行為的驅力，於是透過學習和認知的過程，人們便產生了新的行為，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，緊張的減少後，新的行為也隨之調整。

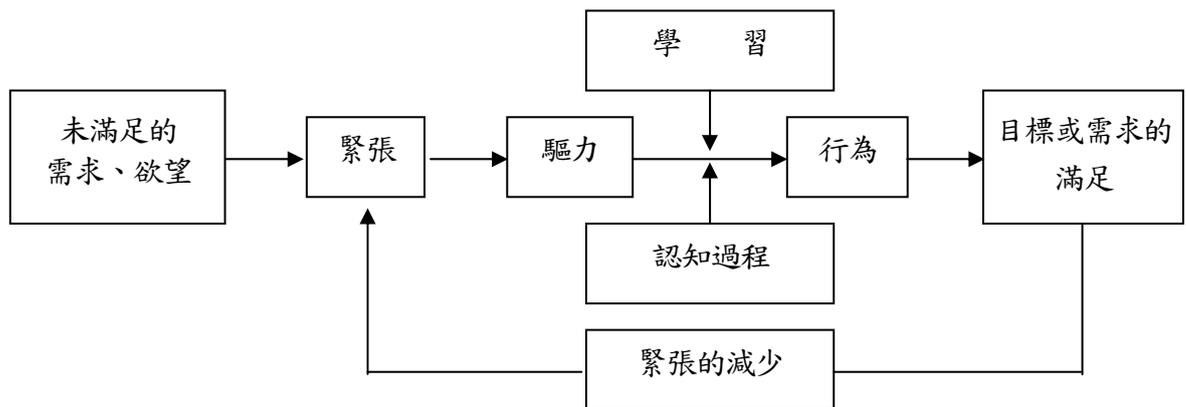


圖 2-1 動機過程模式 Schiffman and Kanuk(1983)

Hilgard(1962)指出動機的產生，我們無法從人的外表反應看出，但是我們可以看到一些重要的事實：

- (一)、人類動機的表現，常因文化形態的不同而有差異。
- (二)、即使是類似的動機，也可能由不同的行為方式表現出來。
- (三)、不同的動機，可能經由類似的行為來表露。
- (四)、動機與行為之間，有時表現不出明顯或直接的關係。
- (五)、任何單一的行為，都可能蘊藏著數種不同的動機。

黃天中、洪英正(1996)在動機是指激起某一行為的心理歷程，其

程度的大小端視行為後所能獲得的報酬或滿足感而定。動機是一種歷程，一種中間歷程，他引發個體採取某些動作或行為，並使行為朝某方向持續進行。

張春興、楊國樞(1992)認為動機乃是指引起個體活動，維持該種活動，並導使該種活動朝向某一目標進行的一種內在歷程。

Vroom(1964)動機是一種控制行為的內在力量也就是發自個人內在的驅力，並促使他有所行動的過程。提出動機模式清楚的顯示，心理性的需求，動機理論為一個循環圈，當個人的需求呈現不平衡的狀況時，積極主動的動機因素將會減少，另外則是當個人的信念和預期參與某種活動失去平衡時，目標則是動機因素將會減少。如果行為或參與活動是達到需求滿意的體驗，提供正向回饋是有益的。如果行為與參與活動結果是沒有達到需求滿意的體驗，提供負向回饋，將會停止活動。如圖 2-2 所示：



圖 2-2 動機模式 Vroom(1964)

張春興(1994)在心理學上，動機(motivation)是一種複雜的觀念，諸如以上學者對於動機之眾多解釋、定義，除此之外，有好幾個不同的術語，像是驅力(drive)、需要(need)、慾望(desire)等，也

常被用來表示類似的意義，但儘管用哪一個術語來表示，動機的含義總是代表「引起個體活動、維持已引起的活動，並使該活動朝(或反)向某一目標進行(或逃避)的一種內在歷程」，換言之，動機並不侷限於正向行為，它是一種中立的動力，驅使著個體的行為，有方向性的朝著目標前進。

馬啟偉、張力為(1996)動機是個體的內在過程，行為是這個內在過程的結果，及動機決定人的行為。任何一種自主行為的背後必定擁有動機，可能只有一種，相對的亦可能隱藏許多種類動機。

綜合以上學者對動機的定義，為心理、生理的需求；內在動機、外在動機；內在驅力及滿足等過程。本研究針對慢速壘球參與者參與慢速壘球運動前所產生的需要與欲望，為達成這些欲望的內在心理因素，稱為慢速壘球參與者的參與動機。

二、動機理論

Maslow(1968)的需求層次理論

1. 需求層次理論

提到動機理論，一定會提到 Maslow 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。在所有需求中，人們會先產生滿足生理需求的動機，當生理的需求被滿足後，進而追求安全需求的滿足。循此，動機在被滿足後，就會被更高一層的需求所取代。人們從事運動，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. 成就、權力、親和動機理論

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：意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：意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：意指尋求與別人建立友誼、親近、好和諧的人際關係。

3. 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。

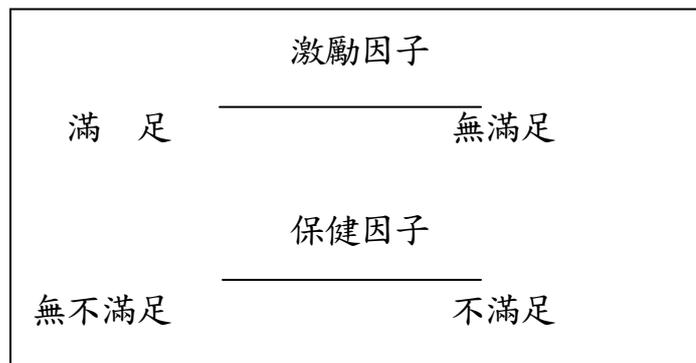


圖 2-3 Herzberg 的兩因子觀點

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。

三、休閒參與動機之定義

Iso-Ahola(1980)指出，休閒參與動機是動態的性質，而不是一成不變的理論，具有下面三個特徵：

- (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。

林靈宏(1994)指出，動機首要就是滿足人類的需求，其次則是促進人類採取行動的動力。

單繩武(1995)指出，動機是需要或刺激而引起的一種內驅力，它讓個人想要活動且向某目標進行，直到個人滿意為止。

馬啟偉、張力為(1996)指出，動機是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。

楊曉雯(1996)指出動機是從需求或刺激中而產生。

林生傳(1997)認為動機是促進個體在從事行為時的內在原因，是一種假設性的概念，來解釋出引發個體有其目標導向行為的方向、起點及持續強度等的內在狀態。

王碧嬪(1998)認為動機是一種內在因素的行為，是從個人的內在需求所引發出來的，以達成滿足需求的行為能力。

王誌鴻(2000)指出動機有「想做什麼」(to move)之意思。

許樹淵(2000)界定動機是一種意識及驅力，在正常的情況下，人的行為都有其動機，來激勵他去做某項活動。

張少熙(2003)指出動機是個體對某一項活動的反應程度(intensity)及方向(direction)。

張治文(2007)指出動機是促進個體活動的內在因素，參與動機在個人行為中有決定性的影響。

四、休閒參與動機之相關研究

林世哲(1992)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。

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。

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。

許素琴(1998)以修習羽球課程之大學生為研究對象，將休閒參與動機分類為「健身」、「人格形成」、「休閒」、「活動慾望」、「挑戰」及「人際關係」等六個因素。

黃泰盛(1998)以參與足球運動之大專學生為研究對象，將休閒參與動機分類為「社會因素」、「紓解壓力」、「身體健康」、「知識性」、「職業發展」、「樂趣因素」及「展現技巧」等七個因素。

歐陽金樹(1998)以參與保齡球運動之專校學生為研究對象，將休閒參與動機分類為「樂趣與成就」、「知性與社交」、「心理需求」、「體適能」、「運動技能」、「健康需求」、「放鬆舒適」及「補償作用」等八個因素。

陳志弘(1998)以奧林匹克路跑參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「健康適能」、「自我發揮」、「知性追求」、「身心平衡」及「成就需求」等五個因素。

杜錦豐(2001)以高爾夫休閒運動參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「健康適能」、「社會需求」、「心理需求」、「知識需求」及「刺激避免」等五個因素。

鄭順聰(2001)以大學生為研究對象，將休閒參與動機分類為「智

力性」、「社交性」、「勝任-熟練性」及「刺激-逃避性」等四個因素。

賴子敬(2003)以台中市高爾夫運動參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「健康與適能」、「休閒娛樂」、「社會需求」、「成就感」及「心理需求」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。

張佩娟(2003)以雲林醫院員工為研究對象，將休閒參與動機分類為「知識需求」、「成就需求」、「社會需求」、「壓力紓解」及「健康適能」等五個因素。

張少熙(2003)以台灣地區中學教師為研究對象，將休閒參與動機分類為「舒暢身心」、「人際互動」、「恢復功能」及「自我成長」等四個因素。

黃仲凌、高俊雄(2005)以台灣離島大專學生為研究對象，將休閒參與動機分類為「內在動機」、「認同規範」、「投入規範」、「無動機」及「外在規範」等五個因素。

周嘉琪、胡凱揚(2005)以健身運動參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「體適能/健康管理」、「外表/體重管理」、「壓力/情緒管理」及「社交/休閒」等四個因素。

蕭佳修、雷文谷、林智翔、林艾梅、李詩偉、郭紋琪(2005)以大葉大學不同職等教師為研究對象，將休閒參與動機分類為「智力性」、

「社交性」、「勝任-熟練」及「刺激-迴避」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。

黃俊傑、陳建利、何國龍(2006)以台中市慢速壘球運動參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「社會需求」、「成就需求」、「健康需求」及「知性需求」等四個因素。

林明珠、莊庭禎(2006)以撞球館中的參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「知性追求」、「成就需求」、「刺激避免」及「健康適能」等四個因素。

鍾志強(2006)以學生為研究對象，將休閒參與動機分類為「充實生活」、「心理需求」、「社會需求」及「健康適能」等四個因素。

曹校章、鄭志富(2006)以東北角海域運動參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「放鬆心情」、「健康適能」、「社交需求」及「心理需求」等四個因素。

李政道(2006)以羽球場館消費者為研究對象，將休閒參與動機分類為「成就需求」、「心理需求」、「健康需求」及「學習需求」等四個因素。

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。

張嘉洲(2007)以新竹地區太極氣功運動參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「人際互動」、「健康紓壓」、「自我成長」、「追求體驗」及「提升能力」等五個因素。

黃俊傑、陳建利與何國龍(2006)以台中市慢速壘球運動參與者為研究對象發現，其參與動機以「社會需求」為主。

林貞錡(2008)以中部地區國中游泳團隊成員為研究對象發現，中部地區國中游泳隊團隊成員主要以「健康需求」(M=4.37)、「成就需求」(M=3.79)及「放鬆需求」(M=3.61)為其參與游泳的主要動機，在社會支持方面以隊友支持最明顯(M=3.67)。

鄧崇淡(2007)以臺北地區獨立學院學生運動性社團為研究對象發現，學生社團活動參與動機以「健康適能需求」為主要優先考量因素，其次是「自我成就需求」，再其次是「心理需求」，最後是「社會需求」。

葉九源(2008)以彰化縣慢速壘球顧客為研究對象發現，慢速壘球場顧客之主要參與動機為「紓解壓力」。

吳界榮(2007)以雲林縣慢速壘球球員為研究對象發現，在不同年齡、月收入、參與年資之休閒參與動機有顯著差異。

賴富國(2008)以台南縣慢速壘球運動參與者為研究對象發現，整體參與動機以「健康適能動機」構面得分最高，「社交動機」最低；參與動機中以「想享受運動的愉悅及樂趣」得分最高，「想多了解別

人」最低；3. 年齡高、學歷低、工商業、球齡多的參與者有較高的參與動機($p < .05$)。

黃文宗(2006)以彰化市國小教師為研究對象發現，休閒運動參與動機部分：以「健康與適能」得分最高、其次依序為「社會需求」、「知性追求」、「成就性需求」。不同背景變項之國小教師在休閒運動參與現況上部分有顯著差異。不同背景變項之國小教師在休閒運動動機上：其中在年齡、平均每月所得、平均每月休閒花費在健康與適能有顯著差異。

蔡聰智、謝旻諺和曾淑萍(2008)以梨山馬拉松賽參與者為研究對象發現，不同參與項目及遊程天數的參與者在參與動機上達顯著差異($p < .05$)。而不同性別、教育程度、年齡、每月收入、居住地區等變項未達顯著差異($p > .05$)。

小結：休閒參與動機相關研究

由以上學者對於休閒參與動機的相關研究中，可以看出上述以休閒參與動機的健康與適能、社會需求、知性追求、成就性需求、紓解壓力、健康管理、學習需求等等來做為研究方向。本研究以台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機來探討慢速壘球參與者的「社會需求」、「健康與知識需求」及「成就需求」。

五、休閒參與動機之量表

Beard and Ragheb(1983)發展出休閒參與動機之量表，其量表用來衡量個人在參與休閒運動中，其休閒參與動機的程度為何。各項目得分越高者，則代表休閒參與動機越高，休閒參與動機之量表可分為四個構面：

- (一) 智力：個體在參與休閒運動時，可在其中獲得學習及成長。
- (二) 社會：個體在參與休閒運動時，可藉此與他人增進友誼、人際關係及獲得歸屬感等等。
- (三) 能力勝任：個體在參與休閒運動時，可以增加自己的能力，或從中改善一些缺點。
- (四) 刺激避免：個體在參與休閒運動時，是因為內心的趨動所造成，而不是因為外在刺激所影響。

本節結語

休閒參與動機是促使人類參與休閒活動的內在動力。本節歸納各研究者對休閒參與動機的定義及理論為：智力、社會、能力勝任、刺激避免、人際互動、健康紓壓、自我成長、追求體驗、提升能力等，並從社會、生理及心理等三個層面的理論來論述休閒參與動機。

在休閒參與動機的研究結果方面，各學者對休閒參與動機的研究

結果顯示以往研究者的休閒參與動機均偏向於社會、生理及心理等領域的探討，而不同人口統計變項對休閒參與動機各研究是不太一致的結果，可能原因是因為不同的參與項目、不同的情境或時間、不同的研究對象或地區所造成的。本研究將以「社會需求」、「健康與知識需求」及「成就需求」等三個層面來探討台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機。期能經本研究的發現能深入瞭解北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機，並將研究發現提供行政院體育委員會做為推展運動樂活暨運動紮根計畫的參考。

第二節 自由時間管理理論與相關研究

時間管理的概念經常被應用於工商界，而管理學的大師 Drucker(1966)曾經說：「時間是最短缺的資源，除非它被管理，否則什麼也不能管理」。今欲探討臺灣北部地區慢速壘球運動參與者的時間管理效率，由以下的相關文獻加以論述。

一、時間管理的定義

鄭彩鳳(1993)指出，時間管理受到重視，最主要原因有五項：

(一)生涯規劃觀念的衝擊隨著生涯規劃的受重視，為了掌握生涯發展各階段追求成功的生涯，時間的有效管理格外引人注目。

(二)組織對成員工作效率的期待增加 隨著社會競爭力的增加，一個組織若要能繼續生存必須不斷的提升它的效能，而提升效能的最重要方法，就是在期限內完成既定的工作。所以，時間管理的重要性，亦由此而突顯。

(三)社會變化速度日益劇增當社會改變的速度超過人類的處理能力時，問題就產生了，這些問題幾乎都是因時間而起的。

(四)休閒意識的抬頭隨著生活水準的提高，以及工作壓力的劇增，休閒時間的安排，更顯得重要。而要如何安排休閒活動，就必須在有限的時間內，實施時間管理，對時間作有效的運用，把空出的

時間作為休閒之用。

(五)追求完滿的生活人生除了工作之外，還有愛情、婚姻、家庭、健康等等，成功的人生，並非只是事業的成就，而是生活各層面的完滿。因此，如何分配時間，對於生活的各種內容兼顧，唯有有效管理時間。

張美惠、陳絜吾(1994)指出，時間管理的發展，除了傳統三代的運用外，最近發展出第四代的時間管理。傳統三代的時間管理的發展，皆是以前一代時間管理為基礎，以效率與操控能力方面來加強。然而第四代的時間管理，主要是在創造更高品質的生活。在這四代時間管理的轉變，茲歸納時間管理第一代至第四代的重點，如表 2-1。

表 2-1 四代時間管理的重點摘要表

時間管理的發展	時間管理的要點
第一代	1. 藉由簡要的備忘錄和查核表，避免遺忘與追蹤時間的安排。
第二代	1. 藉由行事曆、工作表，規劃與籌備。
第三代	1. 藉由統合價值觀和目標、進度表的規劃書，來規劃排優先順序、與控制。

第四代	<ol style="list-style-type: none"> 1. 設定目標、排定優先順序的方式滿足物質、社會、心理精神的需求。 2. 為結果負起責任。 3. 進行更有效的會議和提案討論。 4. 所有計畫與價值觀緊緊相連。 5. 經由目標設定和規劃而有更多成就。 6. 恰到好處的短、中、長期目標。
-----	---

資料來源：引自陳柏蓉(2004)

第一代時間管理的重點屬於備忘取向，在提醒人們切勿遺忘，並追蹤時間的安排。主要特色是隨身攜帶簡要的備忘錄及查核表，以檢查是否忘了什麼工作，並將完成的工作，從表上刪除。

第二代時間管理的重點屬於規劃取向，在於規劃與籌備，講求效率、個人責任、訂定合適的目標、事先規劃、安排將來的行程。主要的特色是藉由行事曆及工作表，將當天所有工作分別等級及優先順序。如此，可減少花在瑣事上的時間。

第三代時間管理的重點屬於控制取向，包含規劃、排定優先順序以及控制。首先要釐清自己的價值觀，了解「我要的是什麼」；再將價值觀化為長、中、短期目標與活動；然後將每日活動排定優先順序。主要的特色是利用可以表達出統合價值和目標、進度表的規劃書，來詳細規劃每日活動。

第四代時間管理的重點屬於價值取向，其主旨不只要提升做事的方法，還要確定所做的是重要的、值得的。其重點包括設定目標、排定優先順序的方式滿足物質、社會、心理、精神的需求；為結果負起責任；進行更有效的會議和討論；所有計畫與價值觀緊緊相連；經由目標設定和規劃而有更多成就；恰到好處的短、中、長期目標；減輕壓力；相互依賴群策群力等。其牽涉面包括自我約束、自我承諾，以及更圓熟的人際關係。主要特色在於體會到「事由心生」，管理時間要從自己的內心出發，做值得、重要的事，如此有助於達成人生的目標，讓生命更豐富、更有意義，並能創造高品質的生活(引自陳柏蓉，2004)。

李欣(1993)指出時間管理是支配時間、分配時間、使用時間，使單位時間的生產力達到最高點。

曾仕強、石詠琦(1994)指出，在管理學立場中，提出哲學的、科學的及綜合的時間定義：

(一)哲學的時間：當我們的心理狀態沒有變化，或者我們並未注意正在發生的變化，我們不能認識到時間已經流逝。同時，「直線運動是不能連續的」，時間是圓周式的連續變化。

(二)科學的時間：時間是直線的延續，然而有限的，不是無限的。

(三)綜合的時間：時間、空間和人類，應該同時存在。沒有人

的覺察，時間空間並不明顯；有了人的性命，時間和空間呈現了有

限的性質。因為就時間本身來說，它可能是無限的；而就個人生命有限而言，時間當然是有限的。

許明欽(1998)指出，時間管理是指個人面對時間而進行的自我管理，能確實把握時間、合理運用時間，使生活急緩適中，進而影響他人，使單位時間內的工作效率達到最高點。

陳景星(1998)指出，如何熟悉以最有效的方式來運用時間，是一個人在生活中最重要的技巧，如何有效管理時間才是最有效的，因此提出六個基本原則如下：

- (一)優先次序
- (二)簡易樸實
- (三)嚴守時間
- (四)使用新技術
- (五)協力互助
- (六)學問與才智

陳儀如(1998)指出，時間管理即是自我學習管理時間，以尋求最有效的時間，避免浪費時間，以完成任務或目標的有計畫之學習行為。

朱文雄(1999)指出，時間管理的意義有下列六點：

- (一)時間問題就是管理問題。
- (二)時間管理就是自我管理。
- (三)妥善有效地運用每天的二十四小時，確保上班時間或工作時間或

全天候的生活時間達到最具生產力的運用。

(四)投注最少時間，獲得最大效益。

(五)將本人身邊有限的時間，作最充分和最有效的運用，完成活動，達成心願、目標和理想。

(六)將時間用在與目標相關的活動上，使自己的成功更早、更快、更好、更大和更為持久。

吳宗立(2000)指出，時間管理是將所擁有的時間資源，做為充分且最有效的運用，在時間管理的歷程中，期望投入最少的時間，獲得最大的效益，或能掌握時效，運籌帷幄，以達成組織預期的目標。

唐慧媛(2000)指出，個人以正確的時間觀念，面對時間進行自我管理的過程。如何對時間作最好的支配，確實把握時間及運用時間，使單位時間的工作效率提高，以符合工作需求，如期達成目標。

徐發斌(2002)指出，時間管理為：個人面對時間時所進行的「自我管理」，尋求最有效的時間運用，避免時間浪費，個人能有效安排工作行程、充分掌握時間、運用時間，使工作有效的推動，以順利完成任務或目標的有計畫之學習行為。

郭清榮(2002)指出，時間管理界定如下：時間管理乃指個人在對時間運用時，能按照優先順序，把握時機，期使在單位時間內，提高工作效率，並達成工作目標，所進行的一種「自我管理」過程。

胡青芬(2007)指出，安排時間表是檢視自己何時有空，並且計劃

如何運用這些時間來達成目標的方法。

Martin and Osborne(1989)指出，時間管理包括有設定個人目標，及其優先順序；決定目標完成的最後期限；使用有計畫表的日曆，有助於完成最優先順序的目標；並且減少時間浪費到最低程度，也就是在學習尋求最短的時間內達成目標。

Lay and Schouwenburg(1993)指出，依群集行為的觀點來說明時間管理，指出該行為可以增加生產力，降低壓力。

Martin and Osborne(1989)指出，時間管理乃是學習尋求最有效的時間；主要的成分包含：界定個人目標，並排定目標的優先順序，設定目標完成的最後期限，使用有計畫的日曆，以幫助完成優先順序的目標，並減少浪費時間至最低程度(引自陳景花，1995)。

Moore(1994)指出，時間管理乃是根據個人需求及任務性質，對時間作最好的支配，以符合需求及完成任務的策略或過程(引自陳儀如, 1996)。

Hardy Wagner(1994)指出，時間比金錢更有價值，是人類最寶貴的資產，因為時間不能買賣，不能儲存及堆積，綿延不斷，而且一去不回，時間就是生命（盧祖康，1994）。

Robinson and Godbey(1999)指出，將有償工作與家務時間視為生產時間，個人時間歸類為維生時間，自由時間歸類為表達時間，而包括通勤時間，以及其他如採購或接送小孩所必須的時間則稱為移

動時間(travel)，移動的時間隱含在各項活動之間。

John and John(1999)指出，可自由支配的時間以及生存所需的時間之間，其實有模糊的地帶，除了非承諾時間之外，其他時間也可能出現休閒。休閒與非承諾時間之中的相關度仍然是最高的。也就是在工作與教育、通勤、家庭與社會義務，以及生存時間外的非承諾時間中，是休閒最可能發生的時間。

小結：時間管理的定義

綜合以上學者所述，時間管理日益受到人們的重視，加上週休二日行之有年的情況下，許多運動休閒活動及相關產業便開始產生，因此有效的運用時間，除了工作或學業能夠在妥善的規劃下有效率的完成外，還可以讓剩餘可以自由支配的時間(簡稱自由時間)能夠從事放鬆自己的活動，而不是在自由時間內還在忙著自己工作或學業上未完成的事，由此可知時間管理的重要性。

二、自由時間管理的定義

陳彰儀(1986)及許雅琛(1992)提出休閒是工作者從事休閒活動的機會，是利用工作以外的時間。

黃文真(1986)認為休閒是「除了工作以外，可自由運用的時間內扣掉用來滿足個人條件需要，如吃、睡、照顧自己健康、外在及家庭、社會、宗教、或公共事務上的責任義務以外時間則為休閒。」

李明宗(1988)認為休閒即為「閒暇」，意指「自由時間」(free time)或「可自由支配的時間」(discretionary time)。

蔡培村(1990)將休閒活動界定為「除了生理需求（吃飯、睡覺）家庭、課業等日常生活必須完成的事項外，在任由自己支配的時間中，所從事的活動」。

文崇一（1990）認為休閒是指個體離開工作崗位，自由自在無拘束的去打發時間，尋求工作之外的精神、物質上的滿足。

鄭彩鳳(1993)指出，時間管理日益受到重視，其中一項原因為休閒意識的抬頭：在物質環境缺乏的時代，所有人必須每天勤於工作來改善生活。但隨著生活水準的提高，以及工作壓力的增加，休閒時間的安排就更顯得重要了。要如何安排休閒活動，就必須在有限的時間內實施時間管理，對時間做有效的運用，把空出的時間做為休閒之用。

張春興（1996）將休閒定義為：不工作就是休息的意思，是指個人可以支配的時間。本質上將「休閒」視為一種「剩餘」(residual)的觀念，即為最後剩餘的事；是一切必要之事都處理完畢後剩餘的時間 (Bammel & Burrus, 1996)，是非工作時間扣除花在必須做活動時間，所剩於無強迫性一段時間（張少熙，1994；Burrus，1996）。在此，休閒指的是自由的、沒有義務的獲自由支配的時間（程紹同，2001）。以時間向度來解釋Leisure即指「自由時間」或「可自由支配的時間」，在這段時間內人們可以不受外界所加諸於自身的義

務所約束。採用時間觀點的學者多支持休閒是工作後剩餘的自由時間 (Brighbill, 1986; Kraus, 1990)。

謝智謀(2003)指出從時間的觀念來看，休閒是扣除人類基本生活起居，如生理時間、工作、課業所剩餘的時間，因此常被定義為剩餘時間(discretionary time)或自由時間(free time)。

陳柏蓉(2004)將時間管理的重要性歸納成六點：

1. 適應快速變遷的社會。
2. 增進工作效能。
3. 提升生活品質。
4. 享受休閒樂趣。
5. 生涯規劃的重視。
6. 家庭結構的改變。
7. 社會取向多元化。
8. 時間的不可替代性。

王偉琴、吳崇旗(2005)提出，目前台灣人民的自由時間管理有增加的趨勢，但自由時間卻未充分利用。在政府推動週休二日行之有年下，國人在自由時間管理知識上，顯得十分不足。

從二十世紀開始，自由時間已呈現逐年增長的趨勢，人民在自由時間裡所從事的休閒娛樂活動，且該怎麼去運用其自由時間才是最好的，以及人們賦予自由時間之價值所在，這些都成為了學術上值得探

討的問題(Kubey and Csikszentmihalyi, 1990)

而王偉琴(2005)則提出，休閒為自由時間。

小結：自由時間管理的定義

慢速壘球運動參與者在工作以外的剩餘時間稱為自由時間。自由時間管理根據王偉琴、吳崇旗(2005)的研究指出，國人在自由時間管理的知識上十分缺乏，常常假日只待在家看電視，而未充分的利用其自由時間。慢速壘球是一項休閒活動，因此在參與慢速壘球運動時的這段時間，也是個人的自由時間規劃。因此本研究發現可提供慢速壘球運動參與者知悉如何在閒暇時間做最妥善的自由時間管理及規劃，使慢速壘球運動參與者能充分發揮自由時間的功能。

三、自由時間管理之量表

Macan, Shahani, Dipboye and Phillips(1990)發展出時間管理行為量表，用來建構時間管理概念的有效性和多面性，其量表共33題，經過因素分析後總解釋變異量達到0.81，顯示該量表擁有良好的信度。因為上述量表僅針對時間管理來做探討，本研究主要是探討自由時間管理為主，因此在問卷的設計上也參考王偉琴(2005)在台北市上班族自由時間管理之問卷，其量表共21題，在內容效度方面，邀請5位休閒領域之專家學者的意見編寫而成，在信度方面，「設定評估目標及優先順序」為0.81、「技巧」為0.71、「規劃」為0.63、「價值

觀」為0.70、「應變」為0.73，整體信度為0.89，顯示該量表擁有良好的信度。

四、自由時間管理相關研究

施宏彥(1995)指出，在行政年資方面，在所有時間管理策略層面差異均很小，顯示不同行政年資的教育局行政人員對時間管理策略的使用並無太大的不同。

唐慧芸(2000)指出，體育行政人員與非體育行政人員在「時間管理技巧」及「時間管理干擾因素」二個層面，無顯著差異；體育行政人員與非體育行政人員在「時間管理困難因素」層面有顯著差異。體育行政人員認為「工作太忙，沒有時間規劃」及「臨時性、突發性事情太多，無法規劃」為實施時間管理的最困難因素。非體育行政人員則認為除「臨時性、突發性事情太多，無法規劃」以外，「缺乏時間管理的課程或研習」才是管理時間的困難因素。

郭清榮(2002)指出，「教學管理」的時間管理策略運用上，在個人背景變項方面，除性別外，都受其影響。

王偉琴(2005)整體自由時間管理與整體生活品質呈現顯著之正相關，相關係數為.49，顯示自由時間管理與生活品質之間有中等程度之正相關。而自由時間管理的五個構面均與生活品質呈現顯著之正相關，其中「設定評估目標與順序」、「應變」與「技巧」三個構面

與生活品質呈現中度程度的相關，而「價值觀」與「規劃」與生活品質之間則呈現低度相關。

小結：自由時間管理相關研究

由以上學者對於自由時間管理的相關研究中，可以看出上述以自由時間管理的時間管理技巧、時間管理干擾因素、設定評估目標與順序、應變、技巧、價值觀、規劃等等來做為研究方向。本研究以台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間來探討其時間規劃的能力、規劃的技巧及對目標的評估與順序。

本節結語

自由時間管理是 21 世紀人類應該學習的課題，人們如何在高競爭的環境下得到成功的果實，自我管理就相當的重要了。本節歸納各研究者對自由時間管理的定義及理論為：規劃時間、個人設定目標、情緒管理、應變、價值觀、支配時間、使用時間等，眾多提出時間管理理論的學者主要以效率為出發點，期望能夠有效的利用自由時間。

在自由時間管理的研究結果方面，各學者對自由時間管理的研究結果顯示出，不同人口統計變項對自由時間管理各研究是不太一致的結果，可能原因是因為不同的參與項目、不同的情境或時間、不同的研究對象或地區所造成的。本研究將以「設定評估目標與順序」、「技巧」及「規劃」等三個構面來探討台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理。

第三節 休閒滿意度理論與相關研究

一、休閒滿意度的定義

Dumazedier(1974)指出休閒滿意度為個人透過休閒活動參與，讓預期的需求獲得心裡上的滿足。

Mannell and Kleiber(1997)認為，最直接去研究休閒的面向即是去測量人們在休閒情境中經驗到什麼樣的品質及內涵。而休閒滿意程度的探討，即是為了更有效的探測人們對於自身在休閒情境中所經驗到的休閒品質及內涵。

Beard and Ragheb(1980)認為「是個人因從事休閒活動所獲得的正向感覺。是個人感覺目前的休閒經驗及情境感到滿意或滿足的程度，這種正向的感覺來自個人自身所觀察到的，或未觀察到的需求滿足。」

Franken and Raaij (1981) 則提出，休閒滿意是一種相對的概念，並存在於一個相對的標準之中，這些標準可能是個體先前的經驗、期待或自休閒活動中滿意的感覺。當實際情況有達到個體期待時，則產生休閒滿意。

Shaw, Caldwell and Kleiber(1996)認為休閒滿意度的探討，是為了更有效的檢測人民對於自己本身在休閒活動參與中所體驗到的休閒品質及內涵。

高俊雄(1996)認為休閒活動並不只是用來消磨時間，其正向意義在於促進個體生活品質，在休閒活動參與時是否感到滿足，是影響個人繼續從事休閒活動參與的重要原因之一。

王素敏(1997)認為休閒滿意是個體因為休閒活動的參與，而在過程中發現自己需求獲得滿足的程度。

胡家欣(2000)認為休閒滿意度是休閒涉入後對其休閒活動的整體有正向評價。

陳艷麗(2003)認為休閒滿意度是個體經由參與休閒活動而使得個體從活動經驗及情境中，自己所感受到的滿意程度。

熊明禮、陳春安、王鍵慰(2004)認為休閒滿意是透過休閒活動，從休閒活動中去觀察並感受其樂趣，在體驗休閒活動中所引申出的正向知覺或正向情境，進而擁有滿足感。

李枝樺(2004)認為休閒滿意是個人依其自由意志或意願去從事休閒活動，並從其中獲得愉悅及滿足的情緒。

劉盈足(2005)認為休閒參與者會依據個人需求來選擇休閒活動，以期需求能獲得滿足。

陳靖宜(2005)認為休閒滿意度的主要意涵是個體透過參與休閒活動，而獲得來自個體自身所察覺到或未察覺到的滿足程度。

孫謹杓(2006)認為休閒滿意度是個體在參與休閒活動時，個人感覺自己的需求而獲得的滿意程度。

小結：休閒滿意度的定義

由以上學者對於休閒滿意度的定義及論述上，雖然有所不同，但在觀點上皆擁有一致的目標，都是在參與休閒活動之後，所得到的滿意度，同時也滿足個人的需求。本研究對休閒滿意度的定義：為慢速壘球參與者在參與休閒活動的情境後，能夠體驗到其休閒的樂趣及效益，進而知覺參與慢速壘球可增進身心健康，並達到個人所期望的活動意義稱為休閒滿意度。

二、休閒滿意度之量表

Beard and Ragheb(1980)發展出休閒滿意度之量表(Leisure Satisfaction Scale)，簡稱為LSS量表，其量表用來衡量個人在參與休閒運動中，獲得休閒滿意的程度。各項目得分越高者，則代表休閒滿意度越高。在內容效度方面，邀請160位休閒領域及休憩行為領域之專家的意見編寫而成，並施測於學生、專家學者、工人、技工、兼職員工及即將退休人員；在信度方面，「心理構面」為0.84、「教育構面」為0.82、「社會構面」為0.80、「放鬆構面」為0.85、「生理構面」為0.93、「美感構面」為0.83，整體信度為0.93，顯示該量表擁有良好的信度。

本研究之問卷係參考Beard & Ragheb的休閒滿意度量表及慢速壘球特性後所編製而成。休閒滿意度之量表可分為六個構面：

- (一) 心理(Psychological): 個體在參與休閒運動中, 可藉由獲得自我實現、成就感及體驗等等, 進而在其中發揮專長及潛力。
- (二) 教育(Educational): 個體在參與休閒運動中, 可以在其中增進自己的知識、滿足好奇心、自我了解等等。
- (三) 社交(Social): 個體在參與休閒運動中, 可以因此獲得良好的人際關係及社會互動。
- (四) 放鬆(Relaxation): 個體在參與休閒運動中, 可以在其中達到放鬆、紓解壓力等等。
- (五) 生理(Physiological): 個體在參與休閒運動中, 可以因而獲得生理上的調養, 像是增進體能、恢復體力等等。
- (六) 美學(Aesthetic): 個體在參與休閒運動中, 其參與地點可以讓人感到滿意、愉快。

三、休閒滿意度相關研究

江中皓(2002)指出, 高爾夫球運動參與者的休閒滿意度方面, 不同職業及家庭收入會有顯著差異。

郭君寶(2004)指出, 國小教師休閒滿意度與幸福感之研究在休閒滿意度方面, 在「放鬆方面」有最高的休閒滿意度。

謝清秀(2004)指出, 大專網球選手的休閒滿意度方面, 不同組別

及運動等級皆達顯著差異。

邱思慈與陳聰廉(2005)指出，台南縣瑜伽運動參與者的休閒滿意度方面，不同年齡達顯著差異。

鄭賀珍與李宜錫(2005)指出，羽球運動參與者的休閒滿意度方面，不同年齡、月收入的休閒滿意度無差異存在。

王梅子(2005)指出，彰化縣兩所技職院校學生在休閒滿意度上的得分以「放鬆」層面最高。

陳明勇(2005)以彰化縣國小教師為研究對象發現，在「放鬆」構面滿意度最高，其次為「教育」構面滿意度；而對「美感」構面的滿意度最低。不同年齡之國小教師在休閒滿意上並無差異存在；而不同性別、職務、婚姻狀況、家庭生命週期之國小教師，則有顯著差異存在 ($p < .05$)。

曾嘉珍(2006)指出，台北市運動舞蹈消費者的休閒滿意度方面，不同年齡、月收入有顯著差異。

莊秀婉(2006)指出，台灣北海岸的衝浪者在休閒滿意度方面，不同年齡、職業皆未達顯著水準。

艾建宏、賴韻宇與蘇翰松(2006)指出，高爾夫球運動參與者的休閒滿意度方面，不同年齡達到顯著差異。

吳界榮(2007)以雲林縣慢速壘球球員為研究對象發現，在不同年齡、月收入、參與年資之休閒滿意度有顯著差異。

邱明宗(2007)以登山健行者為研究對象發現，不同性別、年齡、教育程度及每月平均收入的登山健行者在休閒滿意上有顯著差異。

郭月玲(2008)指出，屏東縣國民小學正式教師在休閒滿意度方面，性別、年齡、婚姻狀況而有差異，但會因擔任職務、服務年資有差異。

賴富國(2008)以台南縣慢速壘球運動參與者為研究對象發現整體參與滿意度以「心靈舒暢」構面得分最高，「環境設施」最低；參與滿意度中以「慢壘運動給我很大的樂趣」得分最高，「我參與慢壘運動的場所或地區交通是方便的」最低；年齡低、已婚、學歷低、軍公教工商業、球齡多的參與者有較高的滿意度($p < .05$)。

蔡聰智、謝旻諺、曾淑萍(2008)以梨山馬拉松賽參與者為研究對象發現，不同每月收入、參與項目及遊程天數的參與者在參與滿意度上均達顯著差異($p < .05$)。而不同性別、教育程度、年齡、居住地區等變項未達顯著差異($p > .05$)。

小結：休閒滿意度相關研究

由以上學者對於休閒滿意度的相關研究中，可以看出上述以休閒滿意度的放鬆、教育、美感、心靈舒暢、環境設施等等來做為研究方向。因此本研究有必要探討慢速壘球參與者運動後的心理感受、互動後的人際關係、對硬體設備的知覺程度及身體健康指數的期望與知覺程度。

本節結語

休閒滿意度是個體在參與休閒活動時，在其中所得到的滿足感，當滿足感越高，則休閒滿意度則越高。本節歸納各研究者對休閒滿意度的定義及理論為：得到的休閒品質、體驗到的休閒內涵、愉悅的情緒、滿足感、增進自己的知識、滿足好奇心、增進體能、恢復體力等，並從生理、心理、教育、美學、放鬆及社交等六個層面來論述休閒滿意度。

在休閒滿意度的研究結果方面，各學者對休閒滿意度的研究結果顯示出，不同人口統計變項對休閒滿意度各研究是不太一致的結果，可能原因是因為不同的參與項目、不同的情境或時間、不同的研究對象或地區所造成的。本研究將以「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」及「生理層面」等三個層面來探討台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒滿意度。

第四節 休閒參與動機與休閒滿意度之相關研究

謝清秀(2004)以大專網球選手為研究對象發現，休閒動機與休閒滿意之間具有顯著的高度相關，休閒動機越高其休閒滿意也越高，休閒動機與休閒滿意達高度相關。

鄭賀珍、李宜錫(2005)以羽球運動參與者為研究對象發現，整體參與動機與整體滿意度達顯著性中等強度相關且具有顯著的預測力。

蔡聰智、謝旻諺、曾淑萍(2008)以梨山馬拉松賽參與者為研究對象發現，梨山馬拉松賽參與者的參與動機與參與滿意度之相關分析，經相關分析結果發現，整體參與動機與整體參與滿意度達顯著性中等強度相關 $r=.66(p<.05)$ 。梨山馬拉松賽參與者的參與動機對參與滿意度具有顯著的預測力 $F=155.41(p<.05)$ ，其預測的解釋力有43%。

朱宏偉(2008)以國民小學樂樂棒球校隊教練為研究對象發現，教練參與動機與工作滿意度兩兩間皆為顯著正相關。

邱昌杰(2008)以台中地區之俱樂部會員的有氧舞蹈運動參與者為研究對象發現，參與動機、休閒滿意度兩者間皆呈現顯著正相關。

莊香蘭(2004)以中正紀念堂的休閒教育參與者為研究對象發現，參與動機與滿意度呈現正相關，表示參與動機會影響滿意度。

楊紋貞(2006)以臺中縣國小跆拳道校隊選手為研究對象發現，運動參與動機與訓練滿意度達顯著正相關。

李真玲(2005)以台中縣公立體育場域民眾為研究對象發現，需求動機與滿意度之間有正相關的關聯性存在。因此，瞭解民眾的運動需求動機，並且提高民眾對公立體育場服務品質的滿意度，應是體育主管機關當前應該要深思並妥為規劃的重要課題

黃鴻斌(2002)以金牌健康體適能俱樂部會員為研究對象發現，會員參與動機對滿意度具有顯著的正向相關。

錢彙穎(2008)以武陵農場的遊客為研究對象發現，從相關分析、單迴歸分析、典型相關分析中得知，旅遊動機與滿意度具有高度相關性，也顯示出之間互相影響，已達到正向強度相關，動機越強烈，滿意度越有正面效果，但若遊客沒有動機，對農場內所提供的服務相關係數是0，如果動機很高，農場提供良好的服務品質，動機跟滿意度趨於正向的高相關，反之，農場內提供劣質的服務，則高動機與滿意度形成高度負相關。

林勇銘(2008)以職棒La new熊隊球迷為研究對象發現，「重度消費」的La new熊隊球迷參與動機認同情形最好且有最高的參與滿意度。La new熊隊球迷參與動機認同情形愈好，有愈高的參與滿意度。

本節結語

經由上述文獻指出，休閒參與動機與休閒滿意度之間為正向顯著相關，可以看出休閒參與動機與休閒滿意度兩者會互相影響，表示兩者之間的關聯性高，也就是說休閒參與者的休閒參與動機愈高；其休

閒滿意度也會愈高。

本研究將以休閒參與動機的「社會需求」、「健康與知識需求」及「成就需求」等三個構面與休閒滿意度的「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」及「生理層面」等四個層面來探討台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機與休閒滿意度之間的關聯性。

第三章 研究方法

本章共分為八節來做敘述：第一節、研究架構；第二節、研究假設；第三節、研究流程；第四節、研究對象與抽樣方法；第五節、研究工具；第六節、項目分析；第七節、因素分析；第八節、信度分析。

第一節 研究架構

本研究是在探討台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理及休閒滿意度之間的關係。本研究的自變項為台灣北部地區慢速壘球運動參與者的個人因素（年齡、職業、每週運動天數、家庭每月收入及參與慢速壘球運動年齡），依變項為休閒參與動機、自由時間管理及休閒滿意度。如圖 3-1 所示。

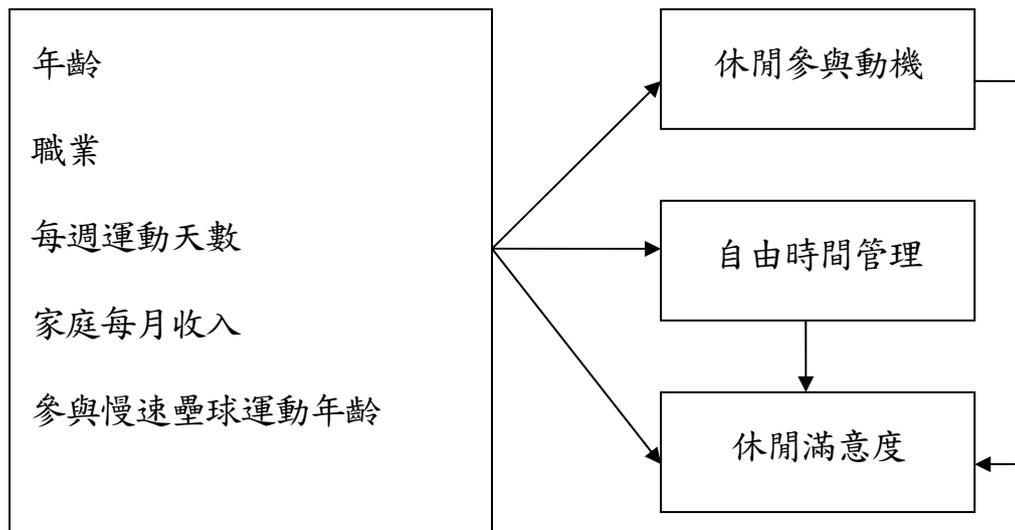


圖 3-1 研究架構

第二節 研究假設

根據上述研究問題，本研究提出下列研究假設進行驗證。

假設一：不同背景的台灣北部慢速壘球參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-1：不同職業的台灣北部慢速壘球參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-2：不同年齡的台灣北部慢速壘球參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-3：每週運動天數不同的台灣北部慢速壘球參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-4：家庭每月收入不同的台灣北部慢速壘球參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-5：參與壘球運動年齡不同的台灣北部慢速壘球參與者的休閒參與動機有差異存在。

假設二：不同背景的台灣北部慢速壘球參與者的自由時間管理有差異存在。

2-1：不同職業的台灣北部慢速壘球參與者的自由時間管理有差異存在。

2-2：不同年齡的台灣北部慢速壘球參與者的自由時間管理有差異存在。

2-3：每週運動天數不同的台灣北部慢速壘球參與者的自由時間管理有差異存在。

2-4：家庭每月收入不同的台灣北部慢速壘球參與者的自由時間管理有差異存在。

2-5：參與壘球運動年齡不同的台灣北部慢速壘球參與者的自由時間管理有差異存在。

假設三：台灣北部慢速壘球參與者的自由時間管理及休閒滿意度有相關存在。

假設四：不同背景在台灣北部慢速壘球參與者的休閒滿意度有差異存在。

4-1：不同職業的台灣北部慢速壘球參與者的休閒滿意度有差異存在。

4-2：不同年齡的台灣北部慢速壘球參與者的休閒滿意度有差異存在。

4-3：每週運動天數不同的台灣北部慢速壘球參與者的休閒滿意度有差異存在。

4-4：家庭每月收入不同的台灣北部慢速壘球參與者的休閒滿意度有差異存在。

4-5：參與壘球運動年齡不同的台灣北部慢速壘球參與者的休閒滿意度有差異存在。

假設五：台灣北部慢速壘球參與者的休閒參與動機及休閒滿意度有相關存在。

假設六：台灣北部慢速壘球參與者的休閒滿意度事前期望與實際體驗有變項存在。

第三節 研究流程

本研究之研究流程，首先搜尋自己研究領域之相關文獻，經由閱讀後，再與指導教授討論論文題目；其題目確定後，再閱讀相關文獻、尋找問卷量表及確定研究方法，進而進行問卷量表之製作；之後問卷量表與指導教授討論過後，再將預試問卷修正、確定及問卷的前測發放；最後進行正式問卷的測試、資料統計分析、研究結果與討論及結論與建議。其研究流程如圖 3-2 所示。

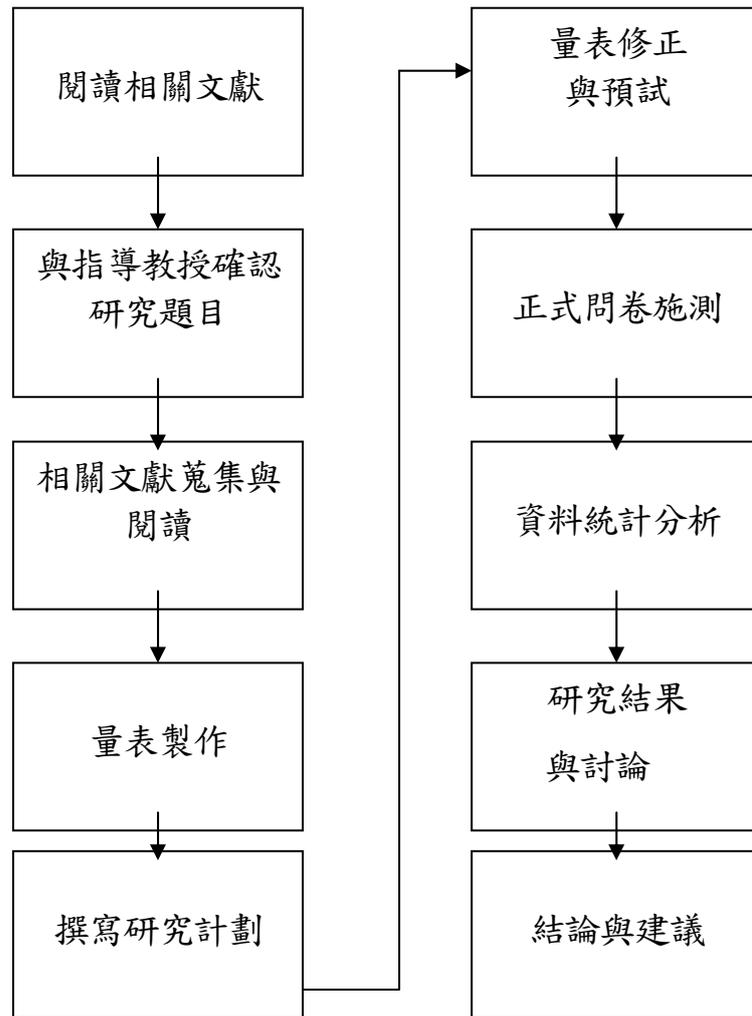


圖 3-2 研究流程

第四節 研究對象與抽樣方法

本研究以台灣北部地區慢速壘球運動參與者為研究對象，採隨機取樣方法。於九十七年六月二十日至九十七年七月十五日實問卷預試，總計回收問卷 250 份，扣除無效問卷 20 份，有效問卷 230 份，回收有效問卷 92%。並於九十七年七月三十日至九十七年九月三十日止實問卷正式測試，總計測試 520 份，扣除無效問卷 38 份，有效

問卷 482 份，回收有效問卷 92.69%。本研究受試對象基本資料如表 3.1 所示。Babbie(1973)指出，資料回收率達 70%為非常良好，可實施統計分析。

表 3-1 預試問卷發放與回收情形

網路發放量數	回收量數	有效量數	無效量數	有效量表 %
250	250	230	20	92.00

表 3-2 正式問卷發放與回收情形

網路發放量數	回收量數	有效量數	無效量數	有效量表%
520	520	482	38	92.69

表 3-3 本研究受試對象基本資料

類	別	人 數	百 分 比
年 齡	20 歲以下	119	24.7
	21-30 歲	196	40.7
	31-40 歲	95	19.7
	41 歲以上	72	14.9
職 業	學生	88	18.3
	軍公教	125	25.9
	農工	105	21.8
	商業	100	20.7
	其他	64	13.3
每週運動天數	1 天	117	24.3
	2 天	156	32.4
	3 天	128	26.6
	4 天	38	7.9
	5 天	13	2.7
	6 天以上	30	6.2
家庭收入	30000 元以下	144	29.9
	30001~60000 元	153	31.7
	60001~90000 元	92	19.1
	90001~120000 元	47	9.8
	120001 元以上	46	9.5
參與壘球運動年齡	1~2 年	97	20.1
	3~4 年	103	21.4
	5~6 年	112	23.2
	7~10 年	95	19.7
	10 年以上	75	15.6

第五節 研究工具

一、 台灣北部地區慢速壘球運動參與者休閒參與動機、自由時間管理 及休閒滿意度量表編制

本研究所用的量表主要參考 Beard and Ragheb(1983)發展出休閒參與動機之量表、王偉琴(2005)、Macan, Shahani, Dipboye and Phillips(1990)、Beard and Ragheb(1980)，再依本研究動機所欲探討的問題而編制「休閒參與動機」、「自由時間管理」及「休閒滿意度」等三種量表。量表分析係採用李克特尺度 (Likert Scale) 五等量表方式計分，以「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」、「非常不同意」等五等級，給予「5」、「4」、「3」、「2」、「1」的分數。本量表將休閒參與動機與自由時間管理分為三個因素；休閒滿意度分為四個因素，各因素之定義及編制題數如下：

(一) 休閒參與動機量表之因素：

1. 成就需求：1、2、4、10、16、18、19、20、21、22、23
2. 健康與知識需求：3、5、6、11、12
3. 社會需求：7、8、9、13、14、15、17、24

(二) 自由時間管理量表之因素

1. 設定評估目標與順序：5、6、7、8、9、10、12、14
2. 技巧：13、15、16、17、18、20、21、22
3. 規劃：1、2、3、4

(三) 休閒滿意度量表之因素

1. 心理層面：1、2、3、4、7、11、12、13、14、18、23
2. 社會互動：5、6、8、9、10
3. 場地設備：19、20、21、22
4. 生理層面：15、16、17

第六節 項目分析

本研究將預試量表進行項目分析，所採用的方法為內部一致性效標法(Criterion of consistency)，並利用 SPSS for Windows 12.0 中文視窗板來做統計分析，以進行量表題目之篩選。

內部一致性效標法，是將所有受試者在休閒參與動機量表、自由時間管理量表及休閒滿意度量表中，個別的得分總和依高低排序，得分高約 25% 為高分組；得分低約 25% 為低分組，最後以高低分組在題目之平均數差異顯著性檢定，通常 CR 值大者且達差異顯著水準，即表示該題能鑑別不同受試者的反應程度，作為選題之依據，相反的話，該題就予於刪除。

休閒參與動機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 0.01 的顯著水準，因此該量表全部題目均保留。

自由時間管理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 0.01 的顯著水準，因此該量表全部題目均保留。

休閒滿意度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 0.01 的顯著水準，因此該量表全部題目均保留。

表 3-4 休閒參與動機量表項目分析摘要表

題號	題目	決斷值(CR)
1	挑戰能力	11.52 **
2	增進運動技術能力	9.87 **
3	擴大生活領域	11.57 **
4	增加比賽的經驗	11.58 **
5	發現更多新事物	10.41 **
6	做些更有意義的事	10.24 **
7	避免無聊	6.88 **
8	因為師長或親友鼓勵我參加	5.99 **
9	受到的邀請	7.20 **
10	讓別人對我能力的認知	11.03 **
11	增進自己的體力	10.03 **
12	使身體更舒適與輕鬆	11.28 **
13	增進相互間的友誼	9.63 **
14	促進人際關係	10.16 **
15	喜歡運動的氣氛	11.92 **

16	增進運動技術	14.38 **
17	增進融洽氣氛	11.52 **
18	挑戰身體的極限	14.52 **
19	覺得新鮮、刺激、好奇	12.82 **
20	滿足自己的慾望	12.12 **
21	覺得有成就感	12.16 **
22	獲得認同及讚揚	11.52 **
23	發揮自己的專長	11.99 **
24	享受運動氣氛	15.34 **

**P<0.01

表 3-5 自由時間管理量表項目分析摘要表

題號	題目	決斷值(CR)
1	善用自由時間	8.90 **
2	覺得自由時間很愉快	8.10 **
3	尋找時間從事運動	8.54 **
4	妥善規劃自由時間的優先順序	10.03 **
5	訂定自由時間短期目標	11.19 **
6	訂定自由時間長期目標	12.90 **
7	分配自由時間需完成部份工作	11.20 **
8	檢視自由時間內所需完成的目標	13.70 **
9	按時完成自由時間內的首要工作	14.00 **
10	紀錄自由時間需處理的事項	12.87 **
11	使用備忘錄完成必要的事項	9.33 **
12	不浪費零碎時間	9.78 **
13	避免自由時間受干擾	10.13 **
14	評估自由時間的運用方式	13.93 **
15	我會蒐集運動資訊	7.73 **
16	固定運動訓練時間	11.39 **
17	利用自由時間準備運動訓練相關事項	12.51 **
18	知道打發自由時間	8.01 **

19	可預測自由時間	8.29 **
20	妥善規劃可節約時間	10.75 **
21	達到身心效益	9.02 **
22	安排時間自我訓練	11.58 **

**P<0.01

表 3-6 休閒滿意度量表項目分析摘要表

題號	題目	決斷值(CR)
1	休閒活動很有趣	13.40 **
2	增進自信心	15.65 **
3	獲得成就感	14.29 **
4	獲得技巧與能力增進	13.15 **
5	增廣見聞	13.97 **
6	有機會嘗試新事物	14.42 **
7	休閒可滿足自己的表現	15.94 **
8	有助於了解他人	11.77 **
9	促進相互間的關係品質	12.15 **
10	增進友好的關係	14.45 **
11	放鬆身心	17.23 **
12	紓解壓力	14.93 **
13	穩定情緒	15.12 **
14	喜歡該項活動	12.03 **
15	挑戰性體能	11.45 **
16	增進體適能	11.20 **
17	恢復體力	11.76 **
18	維持身心健康	13.01 **

19	活動的場所很乾淨	11.22 **
20	活動的場所很有趣	12.06 **
21	活動的場所很優美	11.11 **
22	活動的場所規劃良好	12.41 **
23	心境愉悅	16.95 **

**P<0.01

第七節 因素分析

休閒參與動機量表，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。休閒參與動機量表因素分析結果如表3.7，其中第20、21、23、22、1、19、18、10、16、2、4題屬於第一因素(成就需求)；第11、12、5、3、6題屬於第二因素(健康與知識需求)；第13、15、14、24、17題屬於第三因素(社會需求)。三個因素特徵值都大於1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達61.68%以上，可見本量表具有良好的效度。

自由時間管理量表因素分析結果如表3.8，其中第10、11、8、6、5、7、9、12、14題屬於第一因素(設定評估目標與順序)；第16、17、15、22、18、19、21、20、13題屬於第二因素(技巧)；第3、2、1、4題屬於第三因素(規劃)。三個因素特徵值都大於1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達62.11%以上，可見本量表具有良好的

的效度。

休閒滿意度量表因素分析結果如表 3.9，其中第 12、11、18、14、1、23、13、2、7、3、4 題屬於第一因素(心理層面)；第 8、9、10、5、6 題屬於第二因素(社會互動)；第 21、22、19、20 題屬於第三因素(場地設備)；第 16、15、17 題屬於第四因素(生理層面)。四個因素特徵值都大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 73.86 %以上，可見本量表具有良好的效度。

表 3-7 休閒參與動機量表因素分析摘要表 (n=230)

題目	因素一	因素二	因素三	共同性
20	.769			.634
21	.743			.692
23	.731			.684
22	.718			.636
1	.635			.617
19	.611			.568
18	.600			.638
10	.586			.575
16	.545			.677
2	.524			.519
4	.469			.596
11		.693		.547
12		.676		.607
5		.662		.578
3		.653		.621
6		.611		.477
13			.757	.757
15			.746	.715
14			.743	.771
24			.636	.616
17			.620	.660
特徵值	10.41	1.53	1.01	
解釋變異量 百分比	49.60	7.29	4.80	
累積解釋量 累積百分比	49.60	56.88	61.68	

表 3-8 自由時間管理量表因素分析摘要表 (n=230)

題目	因素一	因素二	因素三	共同性
10	.772			.667
11	.764			.599
8	.753			.731
6	.737			.786
5	.734			.808
7	.728			.666
9	.691			.676
12	.651			.575
14	.553			.688
16		.753		.696
17		.710		.765
15		.636		.636
22		.628		.729
18		.617		.630
19		.596		.660
21		.543		.586
20		.535		.540
13		.520		.653
3			.750	.699
2			.739	.715
1			.690	.679
4			.548	.654
特徵值	10.76	1.71	1.20	
解釋變異量	48.90	7.77	5.43	
百分比				
累積解釋量	48.90	56.67	62.11	
累積百分比				

表 3-9 休閒滿意度量表因素分析摘要表 (n=230)

題目	因素一	因素二	因素三	因素四	共同性
12	.784				.753
11	.747				.759
18	.732				.674
14	.724				.638
1	.690				.654
23	.685				.684
13	.684				.737
2	.552				.699
7	.549				.675
3	.538				.635
4	.500				.619
8		.794			.766
9		.777			.832
10		.653			.748
5		.647			.766
6		.613			.746
21			.899		.895
22			.836		.825
19			.834		.793
20			.819		.794
16				.766	.842
15				.765	.805
17				.674	.650
特徵值	12.61	2.12	1.18	1.08	
解釋變異 量百分比	54.81	9.24	5.12	4.70	
累積解釋 量累積百 分比	54.81	64.05	69.17	73.86	

第八節 信度分析

休閒參與動機量表經因素分析後，建構成三個分量表。其中第 20、21、23、22、1、19、18、10、16、2、4 題屬於第一因素(成就需求)；第 11、12、5、3、6 題屬於第二因素(健康與知識需求)；第 13、15、14、24、17 題屬於第三因素(社會需求)。並求出各分量表與總量表的信度。Cronbach(1965)所提出的 Cronbach α 係數的穩定性標準，數值大於 0.7 為高信度，0.7~0.35 為中信度，而 0.35 以下為低信度。本研究休閒參與動機量表 Cronbach α 值介於 0.83 至 0.92 之間，因此，本量表各因素具有好信度。如表 3-10。

表 3-10 休閒參與動機量表信度分析摘要表

休閒參與動機因素	量表題目	Cronbach's α
一、成就需求	20、21、23、22、1、19、18、10、16、2、4	0.92
二、健康與知識需求	11、12、5、3、6	0.83
三、社會需求	13、15、14、24、17	0.89
總量表	共二十二題	0.94

自由時間管理量表，經因素分析後，建構成三個分量表。其中第 10、11、8、6、5、7、9、12、14 題屬於第一因素(設定評估目標與順序)；第 16、17、15、22、18、19、21、20、13 題屬於第二因素(技巧)；第 3、2、1、4 題屬於第三因素(規劃)。並求出各分量表與總量表的信度。本研究自由時間管理量表 Cronbach α 值介於 0.84 至 0.93 之間，因此，本量表各因素具有好信度。如表 3-11。

表 3-11 自由時間管理量表信度分析摘要表

自由時間管理因素	量表題目	Cronbach' s α
一、設定評估目標 與順序	10、11、8、6、5、 7、9、12、14	0.93
二、技巧	16、17、15、22、18、 19、21、20、13	0.88
三、規劃	3、2、1、4	0.84
總量表	共二十二題	0.95

休閒滿意度量表經因素分析後，建構成四個分量表，其中第 12、11、18、14、1、23、13、2、7、3、4 題屬於第一因素(心理層面)；第 8、9、10、5、6 題屬於第二因素(社會互動)；第 21、22、19、20 題屬於第三因素(場地設備)；第 16、15、17 題屬於第四因素(生理層面)。並求出各分量表與總量表的信度。本研究休閒滿意度量表 Cronbach α 值介於 0.85 至 0.94 之間，因此，本量表各因素具有好信度。如表 3-12。

表 3-12 休閒滿意度量表信度分析摘要表

休閒滿意度因素	量表題目	Cronbach's α
一、心理層面	12、11、18、14、1、23、13、2、 7、3、4	0.94
二、社會互動	8、9、10、5、6	0.90
三、場地設備	21、22、19、20	0.91
四、生理層面	16、15、17	0.85
總量表	共二十三題	0.96

第四章 結果與討論

本章依據問卷調查所得之各項資料來進行統計分析處理。本章共分為六節來做敘述：第一節、不同背景變項台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機之差異分析；第二節、台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機與休閒滿意度之典型相關分析；第三節、不同背景變項台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理之差異分析；第四節、台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理與休閒滿意度之典型相關分析；第五節、不同背景變項台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒滿意度之差異分析；第六節、台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒滿意度之 IPA 分析(績效分析)。

第一節 不同背景變項台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機之差異分析

此節為探討不同背景變項台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機的差異情形。在本節將休閒參與動機的構面分為「社會需求」、「健康與知識需求」及「成就需求」等三個層面。並以平均數排序、單因子變因數分析等統計方法來探討各層面的差異情形。

一、台灣北部慢速壘球運動參與者之休閒參與動機

台灣北部慢速壘球運動參與者休閒參與動機之構面的平均數中，其中以「社會需求」構面的平均分數為最高(M=4.24)；「健康與知識需求」構面的平均分數為第二高(M=4.06)；「成就需求」構面的平均分數為最低(M=3.97)。推測台灣北部地區慢速壘球參與者注重同事、同學或親友間的友誼，希望能夠促進人際關係、並享受融洽氣氛。研究結果與黃俊傑、陳建利與何國龍(2006)以台中市慢速壘球運動參與者為研究對象發現，其參與動機以「社會需求」為主相近，顯示出慢速壘球運動參與者以「社會需求」為主要的休閒參與動機。如表 4-1 所示。

表 4-1 休閒參與動機各構面得分摘要表

休閒參與動機構面	題數	平均數	標準差	排序
社會需求	11	4.24	.57	1
健康與知識需求	5	4.06	.56	2
成就需求	5	3.97	.58	3

二、不同年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機差異比較

在不同年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者中，為了探討其休閒參與動機差異情形，將其參與者分為 20 歲以下、21~30 歲、31~40 歲、41 歲以上，並以單因子變異數分析其差異情形。如表 4-2 所示。

表 4-2 不同年齡的的台灣北部慢速壘球運動參與者的
休閒參與動機變異數分析摘要表

因素層面		成就需求		健康與知識需求		社會需求	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
20 歲以下(1)	119	43.74	6.52	20.30	2.95	21.29	2.81
21~30 歲(2)	196	43.96	6.08	20.21	2.76	21.07	2.70
31~40 歲(3)	95	44.55	5.59	20.72	2.39	21.59	2.50
41 歲以上(4)	72	42.69	7.97	20.00	3.12	20.94	3.54
F 值		1.22		1.04		.982	
p 值		.304		.373		.401	
事後比較							

由表 4-2 分析得知，不同年齡的慢速壘球參與者在「成就需求」、「健康與知識需求」、「社會需求」的表現上並無差異存在。研究結果與蔡聰智、謝旻諺、曾淑萍(2008)相同。顯示不同年齡慢速壘球參與者的休閒參與動機有一致性的傾向，也就是說年齡的差異並不影響慢速壘球參與者的休閒參與動機。

三、不同職業的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機差異比較

在不同職業的台灣北部慢速壘球運動參與者中，為了探討其休閒參與動機差異情形，將其參與者分為學生、軍公教、農工、商及其他職業，並以單因子變異數分析其差異情形。如表 4-3 所示。

表 4-3 不同職業的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機變異數分析摘要表

因素層面	成就需求			健康與知識需求		社會需求	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
學生 (1)	179	43.54	5.92	20.31	2.48	21.17	2.57
軍公教(2)	91	42.62	5.81	20.37	2.17	21.16	2.34
農工 (3)	77	44.61	6.59	20.32	3.21	21.53	2.91
商 (4)	71	43.72	6.94	20.24	3.18	20.18	3.36
其他 (5)	64	44.03	7.65	20.20	3.47	21.02	3.44
F 值		1.09		.045		.340	
p 值		.360		.996		.851	
事後比較							

由表 4-3 分析得知，不同職業的受試者在「成就需求」、「健康與知識需求」、「社會需求」的表現上並沒有顯著差異。研究結果與杜錦豐 (2001) 指出，職業不會影響參與動機相同。顯示不同職業慢速壘球參與者的休閒參與動機有一致性的傾向，也就是說職業的不同並不影響慢速壘球參與者的休閒參與動機。

四、不同家庭每月收入的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機差異比較

在不同家庭每月收入的台灣北部慢速壘球運動參與者中，為了探討其休閒參與動機差異情形，將其參與者分為每月家庭平均收入 30000 元以下、30001 元至 60000 元、60001 元至 90000 元、90001 元至 12000 元及 120001 元以上，並以單因子變異數分析其差異情形。如表 4-4 所示。

表 4-4 不同家庭每月收入的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機變異數分析摘要表

因素層面		成就需求		健康與知識需求		社會需求	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
30000 元以下(1)	144	44.08	7.00	20.24	3.17	21.13	3.31
30001 元至 60000 元(2)	153	43.71	5.50	20.14	2.42	21.23	2.43
60001 元至 90000 元(3)	92	41.93	6.82	20.18	2.59	20.80	2.81
90001 元至 12000 元(4)	47	43.79	6.07	20.26	2.66	21.43	2.49
120001 元以上(5)	46	45.17	6.48	21.33	3.18	21.96	2.76
F 值		2.49		1.78		1.37	
p 值		.043		.139		.243	
事後比較							

由表 4-4 分析得知，不同家庭收入的受試者在「成就需求」有顯著差異，但經過雪費法事後比較後發現組內無差異。在「健康與知識需求」、「社會需求」上並沒有顯著差異。研究結果與杜錦豐(2001)、吳科驊(2006)及蔡聰智、謝旻諺、曾淑萍(2008)相同。顯示不同家庭收入慢速壘球參與者的休閒參與動機有一致性的傾向，也就是說家庭收入的差異不影響慢速壘球參與者的休閒參與動機。

五、每週不同運動天數的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機差異比較

每週不同運動天數的台灣北部慢速壘球運動參與者中，為了探討其休閒參與動機差異情形，將其參與者分為每週家庭平均運動天數 1 天、2 天、3 天、4 天、5 天及 6 天以上，並以單因子變異數分析其差異情形。如表 4-5 所示。

表 4-5 每週不同運動天數的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機變異數分析摘要表

因素層面		成就需求		健康與知識需求		社會需求	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
1 天	(1) 117	41.66	7.07	19.55	2.81	20.39	2.87
2 天	(2) 156	43.31	5.61	20.15	2.59	21.19	2.50
3 天	(3) 128	44.03	6.03	20.57	2.61	21.46	2.58
4 天	(4) 38	45.79	4.83	20.95	2.28	21.76	2.40
5 天	(5) 13	47.15	5.43	22.69	2.46	23.69	2.59
6 天以上	(6) 30	46.90	8.66	21.00	4.13	21.60	4.60
F 值		5.82		4.89		4.72	
p 值		.000		.000		.000	
事後比較		6>4>1		5>1		5>1	

*p<.05

如表 4-5 分析得知，每週不同運動天數的受試者在「成就需求」、「健康與知識需求」、「社會需求」的表現上有差異存在。在「成就需求」中，「6 天以上」大於「4 天」及「1 天」；在「健康與知識需求」中，「5 天」大於「1 天」；在「社會需求」中，「5 天」大於「1 天」。研究結果與賴富國(2008)指出，不同參與次數的參與者在「成就動機」

和「社交動機」構面上達顯著水準，但經事後比較發現組間無差異存在。本研究與蔡聰智、謝旻諺、曾淑萍(2008)的研究相似，均顯示每週運動天數愈多的慢速壘球參與者的休閒參與動機愈高；每週運動天數愈少的慢速壘球參與者的休閒參與動機愈低。換言之，參與慢速壘球運動頻率愈高者，其參與慢速壘球運動的興趣會愈濃厚。

六、不同參與慢速壘球年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機差異比較

在不同參與慢速壘球年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者中，為了探討其休閒參與動機差異情形，將其參與者分為參與 1~2 年、3~4 年、5~6 年、7~10 年及 10 年以上，並以單因子變異數分析其差異情形。如表 4-6 所示。

表 4-6 不同參與壘球年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒

參與動機變異數分析摘要表

因素層面		成就需求		健康與知識需求		社會需求	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
1~2 年 (1)	97	43.51	6.48	20.09	2.91	21.03	2.49
3~4 年 (2)	103	44.86	6.26	20.43	2.84	21.50	2.71
5~6 年 (3)	112	43.41	6.76	20.26	2.95	21.36	3.19
7~10 年 (4)	95	43.21	5.88	20.31	2.59	21.20	2.57
10 年以上(5)	75	42.95	6.65	20.45	2.67	20.83	3.17
F 值		1.31		.247		.775	
p 值		.265		.911		.542	
事後比較							

由表 4-6 分析得知，不同參與壘球年齡的受試者在「成就需求」、「健康與知識需求」、「社會需求」的表現上並沒有顯著差異。研究結果與杜錦豐（2001）認為球齡並不會影響參與動機相同。顯示不同參與壘球年齡慢速壘球參與者的休閒參與動機有一致性的傾向，也就是說參與壘球年齡的差異並不影響慢速壘球參與者的休閒參與動機。

第二節 台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機與休閒滿意度之典型相關分析

為探討台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機(成就需求、知識與健康需求、社會需求)與其對台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒滿意度(心理層面、社會互動、場地設備及生理層面)之間的典型相關，如圖 4-1 和表 4-7 所示。

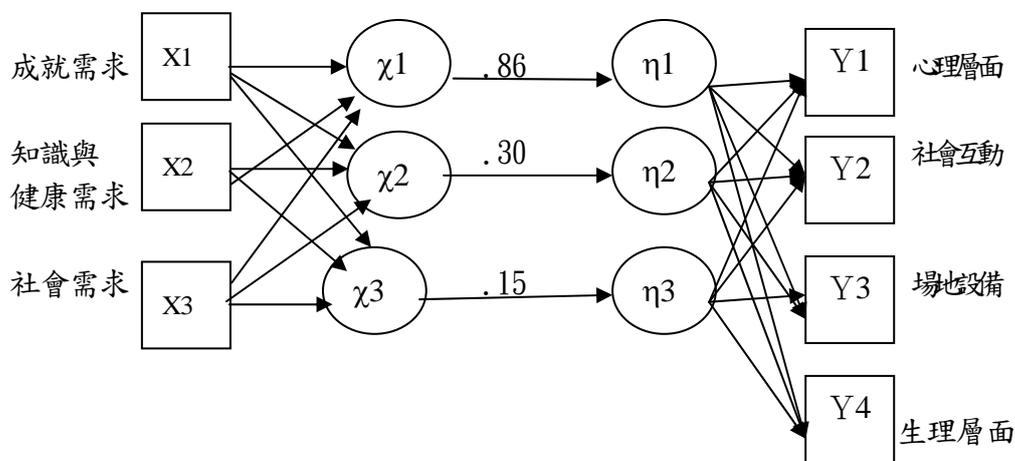


圖 4-1 台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機與休閒滿意度之典型相關路徑圖

表 4-7 台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機與休閒滿意度之典型相關分析摘要表

X 變項	典型相關			Y 變項	典型相關		
	χ_1	χ_2	χ_3		η_1	η_2	η_3
休閒參與動機				休閒滿意度			
成就需求	-.848	-.417	-.327	心理層面	-.966	.141	.214
知識與健康需求	-.168	-.869	.464	社會互動	-.893	-.239	-.372
社會需求	-.897	-.118	.425	場地設備	-.568	.237	-.227
				生理層面	-.854	.490	-.089
抽出變異	81.07	8.81	10.13	抽出變異	69.57	9.33	6.10
數百分比				數百分比			
重疊(%)	.59.60	.804	.238	重疊(%)	51.14	.852	.143
				ρ^2	.735	.091	.023
				ρ	.857*	.302*	.153*

* $p < .05$

由表 4-7 及圖 4-1，得知本研究台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機與休閒滿意度為 X 組變項(X_1 =成就需求、 X_2 =知識與健康需求及 X_3 =社會需求)，另外 Y 組變項為台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒滿意度(Y_1 =心理層面、 Y_2 =社會互動、 Y_3 =場地設備及 Y_4 =生理層面)，進行 X 組與 Y 組之間典型分析結果：X 組變項抽出三組典型因素(χ_1 、 χ_2 、 χ_3)，Y 組變項抽出三組典型因素(η_1 、 η_2 、 η_3)。抽出第一組典型因素 χ_1 與 η_1 之典型相關為 .857($P < .01$)；抽出第二組典型因素 χ_2 與 η_2 之典型相關為 .302($P < .05$)；抽出第三組典型因素 χ_3 與 η_3 之典型相關為 .153($P > .05$)。

(一) 典型因素的解釋變異量分析

由表 4-7 得知，台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機與休閒滿意度之典型相關，有三組顯著的典型因素。

1. 第一組典型因素

X 組變項的第一個典型因素(χ_1)可以說明 Y 變項的第一個典型因素(η_1)總變異量的 85.70%($\rho^2 = .735$);而 Y 變項的第一個典型因素(η_1)又可解釋 Y 組變異量的 69.57%，因此 X 組變項透過第一組典型因素(χ_1 與 η_1)可以解釋 Y 組總變異量 51.14%。

2. 第二組典型因素

X 組變項的第二個典型因素(χ_2)可以說明 Y 變項的第二個典型因素(η_2)總變異量的 3.02%($\rho^2 = .091$);而 Y 變項的第二個典型因素(η_2)又可解釋 Y 組變異量的 9.33%，因此 X 組變項透過第二組典型因素(χ_2 與 η_2)可以解釋 Y 組總變異量的 8.52%。

3. 第三組典型因素

X 組變項的第三個典型因素(χ_3)可以說明 Y 變項的第三個典型因素(η_3)總變異量的 1.53%($\rho^2 = .023$);而 Y 變項的第三個典型因素(η_3)又可解釋 Y 組變異量的 6.10%，因此 X 組變項透過第三組典型因素(χ_3 與 η_3)可以解釋 Y 組總變異量的 1.43%。

經由以上統計分析結果，得知台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機與休閒滿意度由三組典型因素組成，其中 85.70%解釋力由第一組典型因素組成。至於第二組及三組典型因素之解釋較低，本研究不予解釋分析。

台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機(X 組)變項

中，第一個典型因素(χ_1)的三個相關變項，「成就需求」、「知識與健康需求」及「社會需求」其係數分別為-.848、-.168、-.897。在休閒滿意度(Y 組)變項中，第一個典型因素(η_1)的相關變項「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」及「生理層面」的係數分別-.966、-.893、-.568 及-.854。由第一組典型相關係數可看出，X 組變項中，以「成就需求」與「社會需求」，經由第一組典型因素對 Y 組之「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」及「生理層面」的解釋力較大。

經由以上統計分析結果，發現台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機，由三組典型因素所組成，對休閒滿意度的總解釋變異量為 52.135%(51.14%+.852%+.143%)，其中大部分解釋力由第一組典型因素所組成。可以從研究結果看出台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機與休閒滿意度的「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」及「生理層面」有顯著關聯性存在，由此可知台灣北部地區慢速壘球運動參與者的「休閒參與動機」越不好，「休閒滿意度」越差。

第三節 不同背景變項台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理之差異分析

此節為探討不同背景變項台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理的差異情形。在本節將自由時間管理的層面分為「設定評估目標與順序」、「技巧」及「規劃」等三個層面。並以平均數排序、單因子變因數分析等統計方法來探討各層面的差異情形。

一、台灣北部慢速壘球運動參與者之自由時間管理

台灣北部慢速壘球運動參與者自由時間管理之構面的平均數中，其中以「技巧」構面的平均分數為最高(M=4.57)；「設定評估目標與順序」構面的平均分數為第二高(M=4.16)；「規劃」構面的平均分數為最低 (M=3.99)。如表 4-8 所示。

表 4-8 自由時間管理各構面得分摘要表

自由時間管理構面	題數	平均數	標準差	排序
設定評估目標與順序	8	4.16	.73	2
技巧	8	4.57	.64	1
規劃	4	3.99	.56	3

二、不同年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者的自由時間管理差異比較

在不同年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者中，為了探討其自由時間管理差異情形，將其參與者分為 20 歲以下、21~30 歲、31~40 歲、41 歲以上，並以單因子變異數分析其差異情形。如表 4-9 所示。

表 4-9 不同年齡的的台灣北部慢速壘球參與者的自由時間管理變異數分析摘要表

因素層面	設定評估目標與順序			技巧		規劃	
	N	M	SD	M	SD	M	SD
20 歲以下(1)	119	33.68	5.94	36.56	5.24	16.16	2.32
21~30 歲 (2)	196	32.98	5.64	36.40	4.93	15.89	1.95
31~40 歲 (3)	95	33.85	5.57	37.54	4.31	16.20	2.12
41 歲以上(4)	72	32.51	6.54	35.94	6.21	15.61	2.91
F 值		1.07		1.56		1.31	
p 值		.362		.198		.270	
事後比較							

由表 4-9 分析得知，不同年齡的受試者在「設定評估目標與順序」、「技巧」及「規劃」的表現上並沒有顯著差異。顯示不同年齡慢速壘球參與者的自由時間管理有一致性的傾向，也就是說年齡的差異並不影響慢速壘球參與者的自由時間管理。

三、不同職業的台灣北部慢速壘球運動參與者的自由時間管理差異比較

在不同職業的台灣北部慢速壘球運動參與者中，為了探討其自由時間管理差異情形，將其參與者分為學生、軍公教、農工、商及其他職業，並以單因子變異數分析其差異情形。如表 4-10 所示。

表 4-10 不同職業的台灣北部慢速壘球參與者的自由時間管理

變異數分析摘要表

因素層面	設定評估目標與順序			技巧		規劃	
	N	M	SD	M	SD	M	SD
學生 (1)	179	33.08	5.34	36.37	4.74	15.88	2.17
軍公教(2)	91	33.11	5.47	36.08	4.46	16.24	1.86
農工 (3)	77	33.64	6.86	37.35	5.10	16.18	2.20
商 (4)	71	33.85	6.16	36.72	5.80	16.08	2.37
其他 (5)	64	32.84	6.13	36.92	6.16	15.52	2.75
F 值		.393		.811		1.29	
p 值		.814		.519		.273	
事後比較							

由表 4-10 分析得知，不同職業的受試者在「設定評估目標與順序」、「技巧」及「規劃」的表現上並沒有顯著差異。顯示不同職業慢速壘球參與者的自由時間管理有一致性的傾向，也就是說職業的差異並不影響慢速壘球參與者的自由時間管理。

四、不同家庭每月收入的台灣北部慢速壘球運動參與者的自由時間管理差異比較

在不同家庭每月收入的台灣北部慢速壘球運動參與者中，為了探討其自由時間管理差異情形，將其參與者分為每月家庭平均收入 30000 元以下、30001 元至 60000 元、60001 元至 90000 元、90001 元至 12000 元及 120001 元以上，並以單因子變異數分析其差異情形。如表 4-11 所示。

表 4-11 不同家庭每月收入的台灣北部慢速壘球參與者的自由時間管理變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	設定評估目標與順序			技巧		規劃	
	N	M	SD	M	SD	M	SD
30000 元以下(1)	144	33.73	6.36	36.85	5.82	16.02	2.61
30001 元至 60000 元(2)	153	32.72	5.31	36.61	4.43	16.00	1.94
60001 元至 90000 元(3)	92	32.93	5.54	35.34	5.36	15.65	2.05
90001 元至 12000 元(4)	47	33.13	5.89	36.74	4.51	15.94	2.33
120001 元以上(5)	46	34.35	6.37	38.13	4.60	16.46	2.23
F 值		1.04		2.56		1.03	
p 值		.388		.038		.391	
事後比較							

由表 4-11 分析得知，不同家庭每月收入的受試者在「設定評估目標與順序」、「技巧」及「規劃」的表現上並沒有顯著差異。顯示不同家庭每月收入慢速壘球參與者的自由時間管理有一致性的傾向，也就是說家庭每月收入的差異並不影響慢速壘球參與者的自由時間管理。

五、每週不同運動天數的台灣北部慢速壘球運動參與者的自由時間管理差異比較

每週不同運動天數的台灣北部慢速壘球運動參與者中，為了探討其自由時間管理差異情形，將其參與者分為每週家庭平均運動天數 1 天、2 天、3 天、4 天、5 天及 6 天以上，並以單因子變異數分析其差異情形。如表 4-12 所示。

表 4-12 每週不同運動天數的台灣北部慢速壘球參與者的自由時間管理變異數分析摘要表

因素層面	設定評估目標與順序			技巧		規劃	
	背景變項	N	M	SD	M	SD	M
1 天 (1)	117	32.37	6.03	35.17	5.57	15.41	2.35
2 天 (2)	156	33.19	5.63	36.29	4.55	15.88	2.07
3 天 (3)	128	33.11	5.66	36.97	4.68	16.19	1.93
4 天 (4)	38	33.50	5.00	38.05	4.22	16.37	1.68
5 天 (5)	13	35.00	5.42	40.15	4.10	17.15	1.91
6 天以上(6)	30	36.67	7.05	38.80	7.14	16.77	3.71
F 值		2.91		5.28		3.56	
p 值		.013		.000		.004	
事後比較		6>1		5>6>1			

*p<.05

由表 4-12 分析得知，每週不同運動天數的受試者在「設定評估目標與順序」、「技巧」及「規劃」的表現上有顯著差異。在「設定評估目標與順序」中，「6 天以上」大於「1 天」；在「技巧」中，「5 天」大於「6 天」及「1 天」；在「規劃」中，經過雪費法事後比較後，發現組內無差異存在。顯示每週運動天數愈多的慢速壘球參與者的自由時間管理愈高；每週運動天數愈少的慢速壘球參與者的自由時間管理

愈低。換言之，參與慢速壘球運動頻率愈高者，其參與慢速壘球運動的興趣會愈濃厚。

六、不同參與慢速壘球年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者的自由時間管理差異比較

在不同參與慢速壘球年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者中，為了探討其自由時間管理差異情形，將其參與者分為參與1~2年、3~4年、5~6年、7~10年及10年以上，並以單因子變異數分析其差異情形。如表4-13所示。

表 4-13 不同參與壘球年齡的台灣北部慢速壘球參與者的自由時間管理變異數分析摘要表

因素層面		設定評估目標與順序			技巧		規劃	
		N	M	SD	M	SD	M	SD
背景變項								
1~2年	(1)	97	34.00	5.02	36.32	4.75	16.11	1.99
3~4年	(2)	103	33.56	6.21	37.48	4.94	15.93	2.23
5~6年	(3)	112	32.53	6.73	36.63	5.61	15.87	2.50
7~10年	(4)	95	32.63	5.10	36.52	4.73	15.91	2.02
10年以上	(5)	75	33.76	5.71	35.80	5.45	16.12	2.46
F 值			1.32		1.30		.268	
p 值			.263		.270		.899	
事後比較								

由表4-13分析得知，不同參與壘球年齡的受試者在「設定評估目標與順序」、「技巧」及「規劃」的表現上並沒有顯著差異。顯示不同參與壘球年齡慢速壘球參與者的自由時間管理有一致性的傾向，也就是說不同參與壘球年齡的差異並不影響慢速壘球參與者的自由時間管理。

第四節 台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理與休閒

滿意度之典型相關分析

為探討台灣北部慢速壘球運動參與者的自由時間管理(設定評估目標與順序、技巧、規劃)與其對台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒滿意度(心理層面、社會互動、場地設備及生理層面)之間的典型相關，如圖 4-2 和表 4-14 所示。

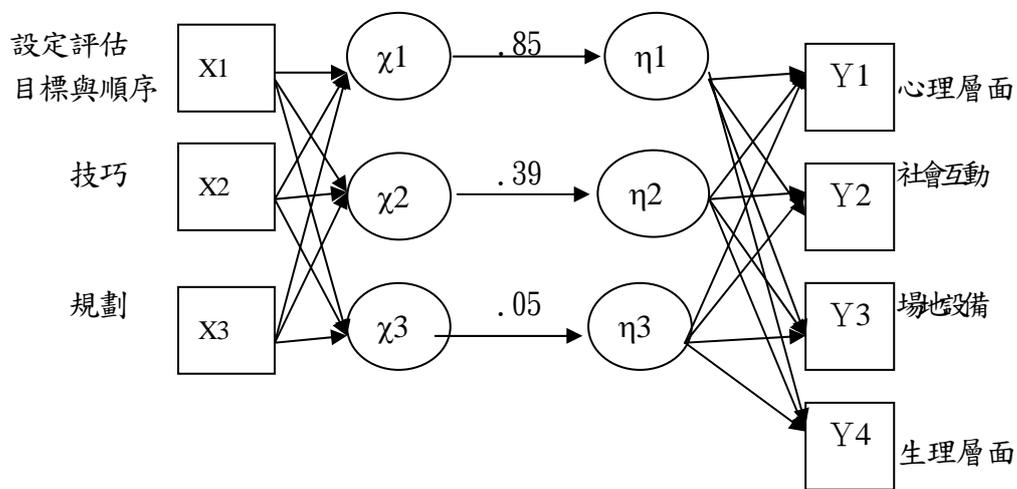


圖 4-2 台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理

與休閒滿意度之典型相關路徑圖

表 4-14 台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間
管理與休閒滿意度之典型相關分析摘要表

X 變項	典型相關			Y 變項	典型相關		
	χ_1	χ_2	χ_3		η_1	η_2	η_3
自由時間管理				休閒滿意度			
設定評估							
目標與順序	-.696	.690	-.196	心理層面	-.962	-.222	-.118
技巧	-.971	-.126	.204	社會互動	-.886	-.032	-.057
規劃	-.813	.010	-.582	場地設備	-.601	.685	-.392
				生理層面	-.860	.226	.450
抽出變異	69.64	16.42	13.95	抽出變異	70.25	14.27	9.34
數百分比				數百分比			
重疊(%)	50.20	1.48	.288	重疊(%)	50.64	1.28	.193
				ρ^2	.721	.152	.021
				ρ	.849*	.391*	.048*

*p<.05

由表 4-14 及圖 4-2，得知本研究台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理與休閒滿意度為 X 組變項(X1=設定評估目標與順序、X2=技巧及 X3=規劃)，另外 Y 組變項為台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒滿意度(Y1=心理層面、Y2=社會互動、Y3=場地設備及 Y4=生理層面)，進行 X 組與 Y 組之間典型分析結果：X 組變項抽出三組典型因素(χ_1 、 χ_2 、 χ_3)，Y 組變項抽出三組典型因素(η_1 、 η_2 、 η_3)。抽出第一組典型因素 χ_1 與 η_1 之典型相關為.849(P<.01)；抽出第二組典型因素 χ_2 與 η_2 之典型相關為.391(P<.05)；抽出第三組典型因素 χ_3 與 η_3 之典型相關為.048(P>.05)。

(一)典型因素的解釋變異量分析

由表 4-14 得知，台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理與休閒滿意度之典型相關，有二組顯著的典型因素。

1. 第一組典型因素

X 組變項的第一個典型因素(χ_1)可以說明 Y 變項的第一個典型因素(η_1)總變異量的 84.90%($\rho^2 = .721$);而 Y 變項的第一個典型因素(η_1)又可解釋 Y 組變異量的 70.25%，因此 X 組變項透過第一組典型因素(χ_1 與 η_1)可以解釋 Y 組總變異量 50.64%。

2. 第二組典型因素

X 組變項的第二個典型因素(χ_2)可以說明 Y 變項的第二個典型因素(η_2)總變異量的 39.10%($\rho^2 = .152$);而 Y 變項的第二個典型因素(η_2)又可解釋 Y 組變異量的 14.27%，因此 X 組變項透過第二組典型因素(χ_2 與 η_2)可以解釋 Y 組總變異量的 1.28%。

3. 第三組典型因素

X 組變項的第三個典型因素(χ_3)可以說明 Y 變項的第三個典型因素(η_3)總變異量的 4.80%($\rho^2 = .021$);而 Y 變項的第三個典型因素(η_3)又可解釋 Y 組變異量的 9.34%，因此 X 組變項透過第三組典型因素(χ_3 與 η_3)可以解釋 Y 組總變異量的 1.93%。

經由以上統計分析結果，得知台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理與休閒滿意度由三組典型因素組成，其中 85.70% 解釋力由第一組典型因素組成。至於第二組及三組典型因素之解釋較低，本研究不予解釋分析。

台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理 (X 組)變項

中，第一個典型因素(χ_1)的三個相關變項，「設定評估目標與順序」、「技巧」及「規劃」其係數分別為-.696、-.971、-.813。在休閒滿意度(Y組)變項中，第一個典型因素(η_1)的相關變項「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」及「生理層面」的係數分別-.962、-.886、-.601及-.860。由第一組典型相關係數可看出，X組變項中，以「設定評估目標與順序」、「技巧」及「規劃」，經由第一組典型因素對Y組之「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」及「生理層面」的解釋力較大。

經由以上統計分析結果，發現台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理，由三組典型因素所組成，對休閒滿意度的總解釋變異量為52.113%(50.64%+1.28%+.193%)，其中大部分解釋力由第一組典型因素所組成。可以從研究結果看出台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理與休閒滿意度的「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」及「生理層面」有關聯性存在，由此可知台灣北部地區慢速壘球運動參與者的「自由時間管理」越不好，「休閒滿意度」越差。由上述分析得證欲提高台灣北部地區慢速壘球運動參與者的「休閒滿意度」之前應先輔導慢速壘球運動參與者的「自由時間管理」能力，因「自由時間管理」會影響慢速壘球運動參與者的「休閒滿意度」。

第五節 不同背景變項台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒滿意度之差異分析

此節為探討不同背景變項台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒滿意度的差異情形。在本節將休閒滿意度的構面分為「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」及「生理層面」等三個構面。並以平均數排序、單因子變因數分析等統計方法來探討各構面的差異情形。

一、台灣北部慢速壘球運動參與者之休閒滿意度

台灣北部慢速壘球運動參與者休閒滿意之構面的平均數中，其中以「心理層面」構面的平均分數為最高(M=4.18)；「社會互動」構面的平均分數為第二高(M=4.13)；「生理層面」構面的平均分數為第三高(M=4.00)；「場地設備」構面的平均分數為最低(M=3.71)。研究結果與賴富國(2008)相同，如表 4-15 所示。

表 4-15 休閒滿意度各構面得分摘要表

休閒滿意度構面	題數	平均數	標準差	排序
心理層面	11	4.18	.53	1
社會互動	5	4.13	.58	2
場地設備	4	3.71	.79	4
生理層面	3	4.00	.67	3

二、不同年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒滿意度差異比較

在不同年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者中，為了探討其休閒滿意度差異情形，將其參與者分為 20 歲以下、21~30 歲、31~40 歲、41 歲以上，並以單因子變異數分析其差異情形。如表 4-16 所示。

表 4-16 不同年齡的的台灣北部慢速壘球參與者的休閒滿意度變異

數分析摘要表

因素層面		心理層面		社會互動		場地設備		生理層面	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
20 歲以下(1)	119	46.05	5.84	20.66	2.85	15.18	3.35	12.03	2.02
21~30 歲 (2)	196	45.71	5.70	20.47	2.87	14.69	3.14	11.91	2.07
31~40 歲 (3)	95	47.11	5.27	21.24	2.70	14.99	2.81	12.26	1.82
41 歲以上(4)	72	45.36	6.99	20.39	3.19	14.61	3.33	11.96	2.04
F 值		1.56		1.79		.780		.674	
p 值		.199		.148		.506		.569	
事後比較									

由表 4-16 分析得知，不同年齡的受試者在「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」、「生理層面」的表現上並沒有顯著差異。研究結果與張佩娟(2003)、鄭賀珍與李宜錫(2005)、陳明勇(2005)、莊秀婉(2006)及蔡聰智、謝旻諺、曾淑萍(2008)指出年齡不會影響參與者滿意度相同。顯示不同年齡慢速壘球參與者的休閒滿意度有一致性的傾向，也就是說年齡的差異並不影響慢速壘球參與者的休閒滿意度。

三、不同職業的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒滿意度差異比較

在不同職業的台灣北部慢速壘球運動參與者中，為了探討其休閒滿意度差異情形，將其參與者分為學生、軍公教、農工、商及其他職業，並以單因子變異數分析其差異情形。如表 4-17 所示。

表 4-17 不同職業的台灣北部慢速壘球參與者的休閒滿意度變

異數分析摘要表

因素層面		心理層面		社會互動		場地設備		生理層面	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
學生(1)	179	46.18	5.49	20.76	2.77	14.80	3.09	12.08	2.03
軍公教(2)	91	45.89	6.53	20.64	3.03	15.02	3.20	11.98	2.05
農工(3)	77	46.34	5.55	20.57	2.95	14.86	3.32	12.22	1.91
商(4)	71	46.11	6.27	20.70	3.10	15.11	3.16	11.99	2.16
其他(5)	64	45.28	6.00	20.44	2.74	14.50	3.17	11.70	1.81
F 值		.355		.171		.393		.643	
p 值		.840		.953		.814		.632	
事後比較									

由表 4-17 分析得知，不同職業的受試者在「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」、「生理層面」的表現上並沒有顯著差異。研究結果與陳惠美（2003）、余幸秀（2005）、莊秀婉（2006）相同。顯示不同職業慢速壘球參與者的休閒滿意度有一致性的傾向，也就是說職業的差異並不影響慢速壘球參與者的休閒滿意度。

四、不同家庭每月收入的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒滿意度差異比較

在不同家庭每月收入的台灣北部慢速壘球運動參與者中，為了探討其休閒滿意度差異情形，將其參與者分為每月家庭平均收入 30000 元以下、30001 元至 60000 元、60001 元至 90000 元、90001 元至 120000 元及 120001 元以上，並以單因子變異數分析其差異情形。如表 4-18 所示。

表 4-18 不同家庭每月收入的台灣北部慢速壘球參與者的休閒滿意度變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	N	心理層面		社會互動		場地設備		生理層面	
		M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
30000 元以下(1)	144	45.81	6.56	20.69	3.12	15.06	3.18	12.08	2.25
30001 元至 60000 元(2)	153	46.14	5.10	20.64	2.48	14.71	3.08	11.90	2.00
60001 元至 90000 元(3)	92	45.12	6.04	20.33	3.13	14.55	3.13	11.75	2.04
90001 元至 120000 元(4)	47	46.66	5.71	20.89	2.88	14.60	3.23	12.23	1.46
120001 元以上(5)	46	47.41	5.77	21.00	2.95	15.61	3.35	12.57	1.49
F 值		1.39		.549		1.17		1.58	
p 值		.236		.700		.325		.177	
事後比較									

由表 4-18 分析得知，不同家庭每月收入的受試者在「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」、「生理層面」的表現上並沒有顯著差異。研究結果和張佩娟（2003）、鄭賀珍與李宜錫（2005）、邱思慈與陳聰廉（2005）、賴富國（2008）相同。顯示不同家庭每月收入參與者的休閒滿意度有一致性的傾向，也就是說家庭每月收入的差異並不影響慢速壘球參與者的休閒滿意度。

五、每週不同運動天數的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒滿意度差異比較

每週不同運動天數的台灣北部慢速壘球運動參與者中，為了探討其休閒滿意度差異情形，將其參與者分為每週家庭平均運動天數 1 天、2 天、3 天、4 天、5 天及 6 天以上，並以單因子變異數分析其差異情形。如表 4-19 所示。

表 4-19 每週不同運動天數的台灣北部慢速壘球參與者的休閒滿意度變異數分析摘要表

因素層面		心理層面		社會互動		場地設備		生理層面	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1 天(1)	117	44.30	6.07	19.87	2.83	14.58	2.89	11.44	2.05
2 天(2)	156	45.74	5.62	20.33	2.91	14.60	3.20	11.90	1.97
3 天(3)	128	46.48	5.47	21.08	2.66	14.80	3.19	12.10	1.97
4 天(4)	38	47.89	5.31	21.34	2.57	15.34	3.37	12.68	1.73
5 天(5)	13	49.54	4.93	22.77	2.13	16.54	2.33	13.23	1.64
6 天以上(6)	30	48.33	7.16	21.80	3.38	16.23	3.46	13.17	1.82
F 值		5.06		5.70		2.49		6.14	
p 值		.000		.000		.030		.000	
事後比較		6>4.1		5>6.3.1				6>4.1	

*p<.05

由表 4-19 分析得知，每週不同運動天數的受試者在「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」、「生理層面」的表現上有顯著差異。每週不同運動天數的台灣北部地區慢速壘球運動參與者在休閒滿意度在「心理層面」、「社會互動」、「生理層面」的表現上皆有差異存在。在「生理層面」中以每週運動，「6 天以上」大於「4 天」及「1 天」；

在「社會互動」中以每週運動，「5天」大於「6天」、「3天」及「1天」；在「生理層面」中以每週運動，「6天以上」大於「4天」及「1天」。除了，在「社會互動」層面外，顯示每週運動天數愈多的慢速壘球運動參與者的休閒滿意度愈高；每週運動天數愈少的慢速壘球運動參與者的休閒滿意度愈低。換言之，參與慢速壘球運動頻率愈高者，其參與慢速壘球運動的興趣會愈濃厚。

六、不同參與慢速壘球年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒滿意度差異比較

在不同參與慢速壘球年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者中，為了探討其休閒滿意度差異情形，將其參與者分為參與1~2年、3~4年、5~6年、7~10年及10年以上，並以單因子變異數分析其差異情形。如表4-20所示。

表 4-20 不同參與壘球年齡的台灣北部慢速壘球參與者的休閒滿意度變異數分析摘要表

因素層面		心理層面		社會互動		場地設備		生理層面	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
1~2年(1)	97	45.60	5.24	20.55	2.61	14.96	2.72	11.93	1.91
3~4年(2)	103	47.03	5.76	21.11	2.90	15.03	3.25	12.34	1.95
5~6年(3)	112	45.71	6.67	20.36	3.19	14.44	3.70	11.83	2.29
7~10年(4)	95	46.00	5.32	20.93	2.49	14.77	3.02	11.89	1.96
10年以上(5)	75	45.65	6.22	20.28	3.15	15.24	2.85	12.13	1.78
F 值		1.02		1.50		.889		1.11	
p 值		.393		.202		.470		.351	
事後比較									

由表4-20分析得知，不同參與壘球年齡的受試者在「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」、「生理層面」的表現上並沒有顯著差異。顯示不同參與壘球年齡慢速壘球運動參與者的休閒滿意度有一致性的傾向，也就是說參與壘球年齡的差異並不影響慢速壘球運動參與者的休閒滿意度。

第六節 台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒滿意度之 IPA 分析(績效分析)

台灣北部地區慢速壘球運動參與者的各項休閒滿意度構面(心理層面、社會互動、場地設備及生理層面)，採用 IPA 分析來探討其優劣與滿意情形，並利用 X、Y 座標圖來表示出各變項之優缺點。其 X 軸代表事前期望之休閒滿意度，Y 軸為實際體驗之休閒滿意度，由兩者之平均值所劃分的四個象限，分為 A 象限(繼續保持)、B 象限(供給過度)、C 象限(優先順序低)及 D 象限(加強改善重點)，如圖 4-3 所示。

實 際 體 驗	B 象限 Possible Overskill 供給過度(優勢區)	A 象限 Keep Up the Good Work 繼續保持(機會區)
	C 象限 Low Priority 優先順序低(弱勢區)	D 象限 Concentrate Here 加強改善重點(威脅區)
	事前期望	

圖 4-3 台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒滿意度之 IPA 分析
(績效分析)表

1. A 象限(繼續保持)

表示台灣北部地區慢速壘球運動參與者對事前期望有著高度重視，而在實際體驗過後也有著高度的滿足感，意味著落在該象限的項目應該繼續保持，也可將此象限視為「機會」。

2. B 象限(供給過度)

表示台灣北部地區慢速壘球運動參與者對事前期望低，但在實際體驗過後具有高度的滿意，意味著落在該象限的項目供給過度，也可將此象限視為「優勢」。

3. C 象限(優先順序低)

表示台灣北部地區慢速壘球運動參與者對事前期望低，但在實際體驗過後的滿意度也不高，意味著落在該象限的項目為優先順序低，也可將此象限視為「弱點」。

4. D 象限(加強改善重點)

表示台灣北部地區慢速壘球運動參與者對事前期望高，但在實際體驗過後的滿意度不高，意味著落在該象限的項目為加強改善重點，也可將此象限視為「威脅」。

以下針對休閒滿意度的四個構面之事前期望與實際體驗對參與慢速壘球運動的台灣北部地區參與者進行 IPA 分析，如圖 4-4 所示。

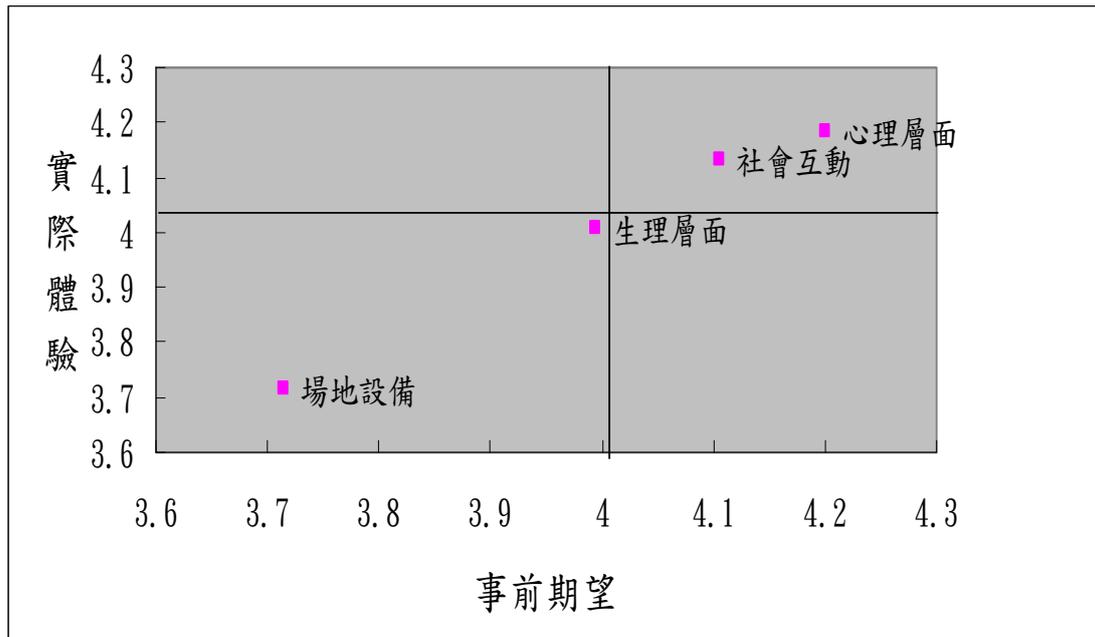


圖 4-4 事前期望與實驗體驗分佈圖

1. A 象限(繼續保持)：

落在 A 象限的有心理層面(紓解壓力、放鬆身心、維持身心健康、喜歡該項活動、休閒活動很有趣、心境愉悅、穩定情緒、增進自信心、休閒可滿足自己的表現、獲得成就感、獲得技巧與能力增進)及社會互動(有助於了解他人、促進相互間的關係品質、增進友好的關係、增廣見聞、有機會嘗試新事物)兩個構面，以上兩個層面之各題項為台灣北部地區慢速壘球運動參與者因事前期望高，加上實際體驗過後也有高度滿意，此部份仍然有著發展的機會，要繼續保持下去。

2. B 象限(供給過度)：探討結果沒有任何層面落於此區，顯示分析台灣北部地區慢速壘球運動參與者對事前期望與實際體驗，並沒有供給過度，也就說未達到優勢的情境。

3. C 象限(優先順序低)：

落在 C 象限的有生理層面(挑戰性體能、增進體適能、恢復體力)及場地設備(活動的場所很優美、活動的場所規劃良好、活動的場所很乾淨、活動的場所很有趣)兩個構面，以上兩個構面之各題項為台灣北部地區慢速壘球運動參與者因事前期望低，加上實際體驗過後的休閒滿意度也低，因此造成考慮的優先順序低，也是弱點。

4. D 象限(加強改善重點)：探討結果沒有任何層面落於此區，顯示分析台灣北部地區慢速壘球運動參與者對事前期望與實際體驗，並沒有需加強改善的重點，也就說未達到威脅的情境。

第五章 結論與建議

本研究為瞭解台灣北部地區慢速壘球運動參與者，在休閒參與動機、自由時間管理及休閒滿意度上的因素，並探討台灣北部地區慢速壘球運動參與者休閒參與動機、自由時間管理及休閒滿意度的期望與知覺的差異情形；其次探討台灣北部地區慢速壘球運動參與者在休閒參與動機、自由時間管理與休閒滿意度之間的影响關係；最後將休閒滿意度做 IPA 分析(績效分析)。

經過資料分析、比較後，得到結論整理如下，並提出建議，以供相關單位做為參考依據及學術研究：

第一節 結論

一、台灣北部地區慢速壘球運動不同背景變項參與者的休閒參與動機之差異情形

1. 台灣北部慢速壘球運動參與者休閒參與動機之層面的平均數中，其中以「社會需求」構面的平均分數為最高；「健康與知識需求」構面的平均分數為第二高；「成就需求」構面的平均分數為最低。由此顯示慢速壘球運動參與者主要參與動機是參與慢速壘球運動可增進友誼、促進人際關係、增進融洽氣氛。

2. 不同年齡台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機，在「成就需求」、「健康與知識需求」、「社會需求」等層面均無差異存在。
3. 不同職業的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機，在「成就需求」、「健康與知識需求」、「社會需求」等層面均無差異存在。
4. 不同家庭每月收入的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機，在「成就需求」有顯著差異，但在經過 Scheffe 法事後比較後發現組內無差異。而在「健康與知識需求」、「社會需求」等層面均無差異存在。
5. 每週不同運動天數的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機在「成就需求」、「健康與知識需求」、「社會需求」等層面均無差異存在。在「成就需求」中，「6天以上」大於「4天」及「1天」；在「健康與知識需求」中，「5天」大於「1天」；在「社會需求」中，「5天」大於「1天」。顯示運動天數愈多的慢速壘球參與者的休閒參與動機愈高；運動天數愈少的慢速壘球參與者的休閒參與動機愈低。也就是說運動天數的頻率是休閒參與動機的關鍵。
6. 不同參與慢速壘球年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒參與動機，在「成就需求」、「健康與知識需求」、「社會需求」等層面均無差異存在。

二、台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機及休閒滿意度有相關存在

從研究結果看出台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機與休閒滿意度的「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」及「生理層面」有關聯性存在，由此可知台灣北部地區慢速壘球運動參與者的「休閒參與動機」越不好，「休閒滿意度」越差，也就是說台灣北部地區慢速壘球運動參與者的「休閒參與動機」有助於「休閒滿意度」。

三、台灣北部地區慢速壘球運動不同背景變項參與者的自由時間管理之差異情形

1. 台灣北部慢速壘球運動參與者自由時間管理之層面的平均數中，其中以「技巧」層面的平均分數為最高；「設定評估目標與順序」層面的平均分數為第二高；「規劃」層面的平均分數為最低。顯示慢速壘球運動參與者的自由時間管理的趨勢是避免自由時間受干擾、固定運動訓練時間、利用自由時間準備運動訓練相關事項及讚揚的自由時間管理程度等。由此得知慢速壘球運動參與者是以「技巧」的策略來規劃自由時間，使本身的自由時間的應用能達到最佳的效益。

2. 不同年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者的自由時間管理，在「設定評估目標與順序」、「技巧」及「規劃」的表現上並沒有差異存在。
3. 不同職業的台灣北部慢速壘球運動參與者的自由時間管理，在「設定評估目標與順序」、「技巧」及「規劃」的表現上並沒有差異存在。
4. 不同家庭每月收入的台灣北部慢速壘球運動參與者的自由時間管理，在「設定評估目標與順序」、「技巧」及「規劃」的表現上並沒有差異存在。
5. 每週不同運動天數的台灣北部慢速壘球運動參與者的自由時間管理，在「設定評估目標與順序」、「技巧」及「規劃」的表現上有差異存在。顯示每週運動天數愈多的慢速壘球參與者的自由時間管理愈高；每週運動天數愈少的慢速壘球參與者的自由時間管理愈低。換言之，參與慢速壘球運動頻率愈高者，其參與慢速壘球運動的興趣會愈濃厚。
6. 不同參與慢速壘球年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者的自由時間管理，在「設定評估目標與順序」、「技巧」及「規劃」的表現上並沒有差異存在。

四、台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理及休閒滿意度有關聯性存在

從研究結果看出台灣北部地區慢速壘球運動參與者的自由時間管理與休閒滿意度的「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」及「生

理層面」有關聯性存在，由此可知台灣北部地區慢速壘球運動參與者的「自由時間管理」越不好，「休閒滿意度」越差，也就是說台灣北部地區慢速壘球運動參與者的「自由時間管理」愈好可提昇慢速壘球參與者的「休閒滿意度」。

五、台灣北部地區慢速壘球運動不同背景變項參與者的休閒滿意度之差異情形

1. 台灣北部慢速壘球運動參與者休閒滿意之構面的平均數中，其中以「心理層面」構面的平均分數為最高；「社會互動」構面的平均分數為第二高；「生理層面」構面的平均分數為第三高；「場地設備」層面的平均分數為最低。顯示慢速壘球運動參與者參與慢速壘球運動後在「心理層面」層面的休閒知覺最好；對「場地設備」的知覺偏低。
2. 不同年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒滿意度在「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」、「生理層面」的表現上並沒有差異存在。
3. 不同職業的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒滿意度，在「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」、「生理層面」等層面沒有差異存在。
4. 不同家庭每月收入的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒滿意度

在「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」、「生理層面」層面沒有差異存在。

5. 每週不同運動天數的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒滿意度在「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」、「生理層面」等層面有差異存在。顯示每週運動天數愈多的慢速壘球運動參與者的休閒滿意度愈高；每週運動天數愈少的慢速壘球運動參與者的休閒滿意度愈低。

6. 不同參與慢速壘球年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒滿意度在「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」、「生理層面」等層面沒有差異存在。

六、台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒滿意度之 IPA 分析(績效分析)

1. A 象限(繼續保持)：

落在 A 象限的有心理層面(紓解壓力、放鬆身心、維持身心健康、喜歡該項活動、休閒活動很有趣、心境愉悅、穩定情緒、增進自信心、休閒可滿足自己的表現、獲得成就感、獲得技巧與能力增進)及社會互動(有助於了解他人、促進相互間的關係品質、增進友好的關係、增廣見聞、有機會嘗試新事物)兩個構面，以上兩個構面之各題項為台灣北部地區慢速壘球運動參與者因事前期望高，加上實際體驗過後也有高度滿意，此部份仍然有著發展的機會，要繼續保持下去。

2. B 象限(供給過度)：探討結果顯示分析台灣北部地區慢速壘球運動參與者對事前期望與實際體驗，並未達到優勢的情境。

3. C 象限(優先順序低)：

落在 C 象限的有生理層面(挑戰性體能、增進體適能、恢復體力)及場地設備(活動的場所很優美、活動的場所規劃良好、活動的場所很乾淨、活動的場所很有趣)兩個構面，以上兩個構面之各題項為台灣北部地區慢速壘球運動參與者因事前期望低，加上實際體驗過後的休閒滿意度也低，因此造成考慮的優先順序低，也是弱點。

4. D 象限(加強改善重點)：探討結果顯示台灣北部地區慢速壘球運動參與者對事前期望與實際體驗，並未達到威脅的情境。

第二節 建議

1. 在休閒參與動機因素方面，台灣北部地區慢速壘球參與者之休閒參與動機以「社會需求」的分數最高。因此建議政府與各縣市的體育組織可以藉由慢速壘球運動為號召，來提升慢速壘球的運動人口，畢竟運動本身需要多點人一起陪伴，才有運動的動力。

2. 每週不同運動天數的台灣北部地區慢速壘球參與者在休閒參與動機的「成就需求」、「健康與知識需求」及「社會需求」、及休閒滿意度的「心理層面」、「社會互動」、「生理層面」層面有差異存在，皆為每週運動天數多的優於每週運動天數低的，表示每週運動天數越多則會在休閒參與動機的「成就需求」、「健康與知識需求」及「社會需求」、及休閒滿意度的「心理層面」、「社會互動」、「生理層面」上獲得更多的休閒參與動機與休閒滿意度，因此在政府要多推動大家參與慢速壘球運動、多舉辦比賽、或是多舉辦慢速壘球裁判之考照等等，若能提高運動天數，養成良好的運動習慣，不僅可以獲得身心的健全，也可以認識更多的朋友，甚至可以建立終身運動的習慣。

3. 台灣北部地區慢速壘球運動參與者在休閒滿意度的構面中，最不满意的為「場地設備」之因素，若能提高「場地設備」這方面，相信能夠提高參與率，有良好的場地及設備，也能減少運動傷害的發生率，讓慢速壘球運動參與者能夠放心的參與休閒運動。

4. 本研究之研究範圍為台灣北部地區，因此，本研究結果只能代表台灣北部地區慢速壘球運動參與者，建議未來研究可針對全國性的慢速壘球運動參與者來做探討。

參考文獻

一、中文文獻

- 王淑俐(1997)。生涯計畫與時間管理。台北：南宏圖書有限公司。
- 王素敏(1997)。老人的休閒滿意及其教育取向之研究。未出版碩士論文，高雄市，國立高雄師範大學成人教育研究所。
- 王碧嬪(1998)。消費動機、服務品質與購後行為關係之研究--以大學推廣教育為例。未出版碩士論文，嘉義縣，國立中正大學企業管理研究所。
- 王誌鴻(2000)。國民小學教師參與在職進修動機取向與其創新接受度相關之研究。未出版碩士論文，嘉義市，國立嘉義大學國民教育研究所。
- 王梅子(2005)。性別角色特質、休閒自由感和休閒滿意度間關係之探究—以彰化縣兩所技職院校學生為例。未出版碩士論文，彰化縣，大葉大學休閒事業管理研究所。
- 王偉琴(2005)。台北市上班族自由時間管理與生活品質之相關研究。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院休閒產業經營學系研究所。
- 王偉琴、吳崇旗(2005)。不要再讓時間成為休閒阻礙—自由時間管理。大專體育，80期，124-129頁。

- 文崇一(1990)。台灣居民的休閒生活。台北：東大圖書股份有限公司。
- 江中皓(2002)。運動觀光高爾夫假期遊客參與動機與滿意度之研究。
未出版碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 艾建宏、賴韻宇、蘇翰松(2006)。高爾夫運動參與者參與動機與滿意度之研究—以台北高爾夫俱樂部為例。輔仁大學體育學刊，5期，60-76頁。
- 朱文雄(1999)。時間管理。高雄：復文圖書公司。
- 朱宏偉(2007)。國民小學樂樂棒球校隊教練參與動機、領導行為與工作滿意度之相關研究—以彰化縣為例。未出版碩士論文，彰化縣，大葉大學運動事業管理研究所在職專班。
- 行本明說(2005)。超說服力圖解時間管理六十鐵則。桃園縣：先鋒企管。
- 余幸秀(2005)。臺北市社區大學學員參與休閒運動的動機與滿意度之研究。未出版碩士論文，台北縣，輔仁大學體育研究所。
- 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期，1-20頁。
- 何台棟(1996)。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，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 李明宗(1988)。人與休閒：遊憩哲學。戶外遊憩研究，2期，1-12頁。

- 李欣(1993)。前程規劃與時間管理。商業職業教育，54期，53-55頁。
- 李枝樺(2004)。台中縣市國小高年級學童休閒使用、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究。未出版碩士論文，台中市，國立台中師範學院環境教育研究所。
- 李真玲(2005)。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，台中市，東海大學公共事務研究所在職專班。
- 李政道(2006)。羽球場館消費者參與動機與參與行為之研究。成大體育，39期，28-43頁。
- 吳宗立(1998)。國民中學組織衝突、外在壓力、行政決策與學校效能關係之研究。未出版博士論文，台北市，國立政治大學教育研究所。
- 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，台中市，國立台灣體育學院體育研究所。
- 吳界榮(2007)。雲林縣慢速壘球球員參與動機、體驗、滿意度及忠誠度之研究。未出版碩士論文，台中市，國立台灣體育大學體育研究所。
- 周嘉琪、胡凱揚(2005)。健身運動參與動機量表的編制。大專體育學

刊，7期，117-129頁。

林勇銘(2008)。職棒La new熊隊球迷參與動機與滿意度之研究。未出版碩士論文，台東市，國立臺東大學體育教學研究所在職專班。

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，桃園縣，國立體育學院體育研究所。

林靈宏(1994)。消費者行為學。台北市:五南。

林生傳(1997)。概念教學對概念發展的實驗效果--階次理論模式的觀念教學實驗。教育學刊，12期，31-70頁。

林明珠、莊庭禎(2006)。台南市撞球運動場館消費者之參與動機與休閒運動體驗之研究。嘉南學報，32期，418-432頁。

邱思慈、陳聰廉(2005)。台南縣瑜珈運動參與者的休閒滿意度、工作滿意度與生活滿意度之研究。運動休閒管理學報，2期，37-47頁。

邱明宗(2007)。登山健行者人格特質、休閒滿意對登山行為及生活滿意度的影響—以台中市大坑地區為例。未出版碩士論文，彰化縣，大葉大學休閒事業管理研究所在職專班。

邱昌杰(2008)。有氧舞蹈運動參與者之參與動機、滿意度及持續參與意願之相關研究—以台中地區之俱樂部會員為例。未出版碩士論文，彰化縣，大葉大學休閒事業管理研究所。

- 胡家欣(2000)。大學生休閒認知，涉入與體驗—兼論人格特質的影響。未出版碩士論文，高雄市，高雄醫學大學行為科學研究所。
- 胡雪燕(2001)。國小音樂才能班學生時間管理與學習成就相關之研究。未出版之碩士論文，臺北市，國立臺灣師範大學音樂研究所。
- 施宏彥(1995)。縣市教育行政人員的工作特性、制握信念對時間管理策略及工作壓力關係之研究。未出版之碩士論文，台南市，國立台南師範學院教育研究所。
- 馬啟偉、張力為(1996)。體育運動心理學。台北市：東華。
- 唐慧媛(2000)。體育行政人員與非體育行政人員時間管理之比較研究。未出版之碩士論文，臺北市，中國文化大學運動教練研究所。
- 孫謹杓(2006)。北部技專校院教師休閒需求、休閒參與及滿意度之研究，未出版碩士論文，台北市，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所在職專班。
- 高俊雄(1996)。青少年休閒的自我管理。測驗與輔導雙月刊，137期，283-285頁。
- 高小芳、盧新發、仰滢(2004)。時間管理為青年成功的必修課。中國青年研究，2期，72-79頁。
- 高俊雄(2004)，休閒事業相關概念與內涵之探討。運動管理學報，1期，18-32頁

徐發斌(2002)。新竹縣國民小學校長時間管理策略之研究。未出版之碩士論文，新竹市，國立新竹師範學院學校行政研究所。

徐欽祥(2005)。運動休閒俱樂部之企業特性、企業環境與員工自主管理關係之研究。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院產業經營研究所。

曹校章、鄭志富(2006)。東北角海域運動參與者運動選擇、參與動機、阻礙因素與忠誠度分析。台灣體育運動管理學報，4期，83-97頁。

陳彰儀(1986)。不同生活型態的職業婦女之壓力與休閒型態、婚姻滿意及工作滿足三者關係之差異。教育與心理研究，9期，27-72期。

陳秀華(1993)。健康體適能俱樂部消費者行為之研究。未出版碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。

陳景花(1995)。大學生時間管理及其相關因素之研究。未出版之碩士論文，臺北市，國立政治大學教育研究所。

陳儀如(1998)。國民中學學生時間管理、時間壓力與學業成就關係之研究。未出版之碩士論文，高雄市，國立高雄師範大學教育研究所。

陳志弘(1998)。奧林匹克路跑參與者生活型態與動機之調查研究。未

出版碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。

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，台中市，國立台灣體院休閒運動管理研究所。

陳艷麗(2003)。台南縣、市大專教師休閒參與型態、休閒活動參與項

目滿意度之研究。未出版碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育

研究所。

陳柏蓉(2004)。宜蘭縣國小教師時間管理之研究。未出版碩士論文，

台北市，國立台北師範學院國民教育研究所。

陳靖宜(2005)。桃園地區國民中學教師休閒阻礙、休閒滿意度與休閒

無聊感之研究。未出版碩士論文，桃園縣，銘傳大學觀光研究所

在職專班。

陳明勇(2005)。國小教師休閒阻礙及休閒滿意度相關之研究-以彰化

縣為例。未出版碩士論文，彰化縣，大葉大學休閒事業管理研究

所在職專班。

許雅琛(1992)。服務業職業婦女休閒活動之研究。未出版碩士論文，

台北市，政治大學企業管理研究所。

許素琴(1998)。修習羽球課程大學生參與運動動機之研究。臺北市：

文景。

許明欽(1998)：國中校長時間管理之研究。未出版之碩士論文，台北

市，國立台灣師範大學教育研究所。

許樹淵(2000)。運動心理學。台北市：師大書苑。

莊香蘭(2003)。休閒教育參與者生活型態、動機及滿意度之研究—以中正紀念堂為例。未出版碩士論文，台北市，中國文化大學觀光休閒事業管理研究所。

莊秀婉(2005)。臺灣北海岸衝浪參與者休閒體驗與滿意度之調查研究。未出版碩士論文，台北市，國立台灣師範大學體育研究所在職專班。

程紹同(2001)。第五促銷元素：運動贊助行銷風潮。台北：滾石文化。

郭清榮(2002)：國民中學導師時間管理及其相關因素之研究。未出版之碩士論文，臺北市，國立臺灣師範大學教育研究所。

郭君寶(2003)。公務體系會計人員休閒參與類型與休閒滿意度之相關研究。未出版碩士論文，高雄市，國立高雄師範大學成人教育研究所在職專班。

郭月玲(2008)。國小教師休閒滿意度與幸福感之研究。未出版碩士論文，屏東市，國立屏東教育大學社會科教育研究所。

張春興、楊國樞(1992)。心理學。台北：三民書局股份有限公司。

張少熙(1994)。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究。未出版碩士論文，台北市，國立台灣師範大學體育研究所。

- 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。未出版博士論文，台北市，國立台灣師範大學體育研究所。
- 張佩娟(2002)。休閒運動參與動機與滿意度之相關研究--以雲林醫院員工為例。未出版碩士論文，雲林縣，國立雲林科技大學休閒運動研究所。
- 張光榮(2007)。臺灣地區慢速壘球運動發展初探。www.cspsa.org.tw。
- 張治文(2006)。冒險性休閒活動參與動機及休閒效益之研究-以六龜鄉荖濃溪泛舟為例。未出版碩士論文，台北市，國立台灣師範大學體育研究所。
- 張嘉洲(2006)。中老年人休閒運動參與動機與效益之研究--以新竹地區太極氣功十八式運動為例。未出版碩士論文，台北市，國立台灣師範大學體育研究所在職專班。
- 張勝添、高俊雄(2007)。外籍勞工之休閒運動指導理論初探。2007年運動知識學術研討會，159-172頁。
- 曾仕強、石詠琦(1994)。時間管理。台北：國立空中大學。
- 曾嘉珍(2006)。台北市運動舞蹈消費者參與動機、滿意度及阻礙因素之研究。未出版碩士論文，台北市，台北市立教育大學體育學系體育教學研究所。
- 楊曉雯(1995)。高中生閱讀行為研究—以臺北市立建國高級中學學生

- 為例。未出版碩士論文，台北縣，淡江大學教育資料科學研究所。
- 楊紋貞(2005)。臺中縣國小跆拳道校隊選手運動參與動機與訓練滿意度之研究。未出版碩士論文，台北市，台北市立體育學院運動教育研究所。
- 黃文真(1985)。台北市國中學生休閒生活之研究。未出版碩士論文，台北市，國立臺灣師範大學家政教育研究所。
- 黃天中、洪英正(1996)。心理學。台北：桂冠圖書股份有限公司。
- 黃泰盛(1998)。大專學生參與足球運動動機之研究。屏東縣：睿煜。
- 黃鴻斌(2002)。健康體適能俱樂部會員參與動機、顧客滿意度及忠誠度關聯性之研究---以金牌健康體適能俱樂部為例。未出版碩士論文，嘉義縣，南華大學旅遊事業管理研究所。
- 黃俊豪(2002)。時間管理的五十四堂課。臺北市：華文網。
- 黃仲凌、高俊雄(2005)。台灣離島大專學生休閒參與動機與滿意度之相關研究。大專體育學刊，7期，51-66頁。
- 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，彰化縣，大葉大學休閒事業管理研究所在職專班。
- 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。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。

- 單繩武(1995)。心理與教育。台北市:今古。
- 葉九源(2008)。慢速壘球場顧客參與動機及滿意度之研究—以彰化縣為例。未出版碩士論文，彰化縣，大葉大學運動事業管理研究所。
- 熊明禮、陳春安、王鍵慰(2004)。不同性別在休閒滿意度與休閒動機差異之研究-以蘭陽技術學院為例。九十三年全國大專運動會體育學術研討會論文集。
- 鄭彩鳳(1993)。學校經營中的時間管理。教育資料文摘，31卷4期，135-167頁。
- 鄭順聰(2001)。大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究。未出版碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 鄭賀珍、李宜錫(2005)。羽球館消費者參與動機與參與滿意度之研究。成大體育，38卷1期，82-93頁。
- 鄭三權(2007)。探討壘球運動員參與慢速壘球運動現況之研究--以台北市為例。2007年銘傳大學國際體育運動與健康休閒發展學術研討會。
- 鄭雅婷、林伯修(2007)。台北市高中生休閒運動參與現況與動機因素之研究。兩岸體育與運動休閒產業研討會論文集，83-108頁。
- 蔡培村(1990)。青少年生活適應與休閒活動之研究。行政院青年輔導委員會。

- 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。
- 歐陽金樹(1998)。國立聯合工商專校學生參與保齡球運動動機之調查研究。國立體育學院論叢，9卷1期，95-107頁。
- 盧祖康(1994)。留更多時間給重要的事。台北：大村文化。
- 賴子敬(2003)。台中市高爾夫參與者參與動機和參與行為之研究。未出版碩士論文，台中縣，朝陽科技大學休閒事業管理研究所。
- 錢彙穎(2007)。休閒農場遊客動機與滿意度之研究—以武陵農場為例。未出版碩士論文，高雄縣，高苑科技大學經營管理研究所。
- 謝榮豐(1999)。大專田徑選手動機與生活型態研究。台北市：華泰書局。
- 謝佳雯(2003)。學校領導者的時間管理。學校行政雙月刊，24期，43-54頁。
- 謝智謀(2003)。休閒也有大學問。國立體育學院專題企劃忙裡偷閒。
- 謝清秀(2004)。大專網球選手休閒動機、休閒參與及休閒滿意之研究。未出版碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 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，台北縣，國立體育學院體育研究所。
- 蕭佳修、雷文谷、林智翔、林艾梅、李詩偉、郭紋琪(2005)。大葉大

- 學不同職等教師休閒運動參與類型、動機、阻礙因素及需求之分析探，*人文暨社會科學期刊*，1卷2期，33-44頁。
- 鍾志強(2006)。大學生休閒運動動機之研究。*休閒運動期刊*，5期，197-210頁。
- 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，台北市，國立台灣師範大學體育研究所。
- 劉盈足(2005)。公務員週末之休閒涉入與其休閒滿意度關係之探討——以彰化地區鄉鎮市公所為例。未出版碩士論文，彰化縣，大葉大學休閒事業管理研究所。

二、外文文獻

- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20-33.
- Beard, J. G., & Ragheb M. G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*. 15(3), 219-228.
- Denker, M., & G. Keller. (1983), Rigorous statistical procedures for data from dynamical systems, *Journal of Statistical Physics*, 44, 67-93.
- Druck, P. (1966). *The effective manager*. London: Penguin.
- Dumazedier, J. (1974). *Sociology of leisure*. New York: Elsevier.
- Franken, D. A., & Van Raaij, W. F.(1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*. 13, 337-352.
- Herzberg, F. (1968). One more time: How do you motivate employees? *Harvard Business Review*, 53-62.

- Hilgard, E. R. (1962). Impulsive versus realistic thinking: an examination of the distinction between primary and secondary processes in thought. *Psychological Bulletin*, 59(6), 477-488.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, Iowa: Wn.C.Brown Company.
- John J. P., & John. M. J. (1999). *Out door Recreation Management*. N Y: Routeddge.
- Kubey, R., & Csikszentmihalyi, M. (1990). *Television and the quality of life: how viewing shapes everyday experience*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Kraus, R.(1990). *Recreation and leisure in modern society*. New Yourk: Harper.
- Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management and cademic behavior. *Journal of Social Behavior and Personality*, 8, 647-662.
- Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P. (1990). College students' time management: correlations with academic performance and Stress. *Journal of Applied Psychology*, 82, 760-768.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. United States of America. PA: Venture Publishing, Inc.
- Martin, G. L., & Osborne, J. G. (1989) . *Psychology adjustment, and everyday living*. Englewood Cliff, NJ : Prentice—Hall.
- 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.
- Raymore, L. A., & Barber, B. L., Ecclesm J. S., & Godbey, G. C. (1999). *Leisure behavior pattern stability during the transition from adolescence to young adulthood (Grnat No. DBS9215008)*. New Zealand: Nation Science Foundation.
- Reddon, J. R., Pope, G. A., Friel, J. P., & Sinha, B. K. (1996). Leisure motivation in relation to psychological adjustment and personality in young offender and high school samples. *Journal of Clinical Psychology*, 52(6), 679-682.
- Samdahl, D. M., & Jekubovich, N. J. (1997). A critique of leisure constraints : Comparative analyses and understandings. *Journal of Leisure Research*, 29(4), 430-452.
- Schiffman, L. G., & Kanuk, L. L. (1983). *Consumer behavior (2nd ed)*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Shaw, Susan M. , Linda L. Caldwell and D. A. Kleiber(1996), “Boredom, Stress and Social Control in Daily Activities of Adolescents, *Journal of Leisure Research* , 28(4) , pp.274-292.
- Victor Vroom(1964). *Management and Motivation*, New York: Job Wiley and Son, p.34-50.
- Wendy, Z. H. (1998). The multi-day, competitive leisure event-examining satisfaction over time, *Journal of Leisure research*, 30, pp.472-497.

附錄一 預試問卷

慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理及休閒滿意度之研究-以台灣北部地區為例

大家好：

我是南華大學旅遊事業管理研究所碩士生，目前正在研究台灣地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理及休閒滿意度。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。

您的意見將是本研究最重要的依據，感謝您撥冗填寫問卷。

南華大學旅遊事業管理研究所碩士生：陳子逸 敬啟

第一部分：個人基本資料

- 1、性別：1. 男 2. 女
- 2、職業：1. 學生 2. 軍公教 3. 農工
4. 商 5. 其他_____
- 3、年齡：1. 20歲以下 2. 21歲~30歲
3. 31歲~40歲 4. 41歲以上
- 4、每週運動天數：1. 1天 2. 2天 3. 3天
4. 4天 5. 5天 6. 6天以上
- 5、家庭每月收入：1. 30000元以下 2. 30001元~60000元
3. 60001元~90000元
4. 90001元~120000元
5. 120001元以上
- 6、參與地區：1. 北部(台北、基隆、桃園、新竹、苗栗)
2. 中部(台中、彰化、南投、雲林、嘉義)
3. 南部(台南、高雄、屏東)
4. 東部(宜蘭、花蓮、台東)
- 7、參與壘球運動年齡：1. 1~2年 2. 3~4年
3. 5~6年 4. 7~10年
5. 10年以上

第二部分：休閒運動動機

	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1. 挑戰能力	<input type="checkbox"/>				
2. 增進運動技術能力	<input type="checkbox"/>				
3. 擴大生活領域	<input type="checkbox"/>				
4. 增加比賽的經驗	<input type="checkbox"/>				
5. 發現更多新事物	<input type="checkbox"/>				
6. 做些更有意義的事	<input type="checkbox"/>				
7. 避免無聊	<input type="checkbox"/>				
8. 因為師長或親友鼓勵我參加	<input type="checkbox"/>				
9. 受到的邀請	<input type="checkbox"/>				
10. 讓別人對我能力的認知	<input type="checkbox"/>				
11. 增進自己的體力	<input type="checkbox"/>				
12. 使身體更舒適與輕鬆	<input type="checkbox"/>				
13. 增進相互間的友誼	<input type="checkbox"/>				
14. 促進人際關係	<input type="checkbox"/>				
15. 喜歡運動的氣氛	<input type="checkbox"/>				
16. 增進運動技術	<input type="checkbox"/>				
17. 增進融洽氣氛	<input type="checkbox"/>				
18. 挑戰身體的極限	<input type="checkbox"/>				
19. 覺得新鮮、刺激、好奇	<input type="checkbox"/>				
20. 滿足自己的慾望	<input type="checkbox"/>				
21. 覺得有成就感	<input type="checkbox"/>				
22. 獲得認同及讚揚	<input type="checkbox"/>				
23. 發揮自己的專長	<input type="checkbox"/>				
24. 享受運動氣氛	<input type="checkbox"/>				

第三部分：自由時間管理

	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1. 善用自由時間	<input type="checkbox"/>				
2. 覺得自由時間很愉快	<input type="checkbox"/>				
3. 尋找時間從事運動	<input type="checkbox"/>				
4. 妥善規劃自由時間的優先順序	<input type="checkbox"/>				
5. 訂定自由時間短期目標	<input type="checkbox"/>				
6. 訂定自由時間長期目標	<input type="checkbox"/>				
7. 分配自由時間需完成部份工作	<input type="checkbox"/>				
8. 檢視自由時間內所需完成的目標	<input type="checkbox"/>				
9. 按時完成自由時間內的首要工作	<input type="checkbox"/>				
10. 紀錄自由時間需處理的事項	<input type="checkbox"/>				
11. 使用備忘錄完成必要的事項	<input type="checkbox"/>				
12. 不浪費零碎時間	<input type="checkbox"/>				
13. 避免自由時間受干擾	<input type="checkbox"/>				
14. 評估自由時間的運用方式	<input type="checkbox"/>				
15. 我會蒐集運動資訊	<input type="checkbox"/>				
16. 固定運動訓練時間	<input type="checkbox"/>				
17. 利用自由時間準備運動訓練相關事項	<input type="checkbox"/>				
18. 知道打發自由時間	<input type="checkbox"/>				
19. 可預測自由時間	<input type="checkbox"/>				
20. 妥善規劃可節約時間	<input type="checkbox"/>				
21. 達到身心效益	<input type="checkbox"/>				
22. 安排時間自我訓練	<input type="checkbox"/>				

第四部分：休閒滿意度

	我所期待					實際表現				
	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1. 休閒活動很有趣	<input type="checkbox"/>									
2. 增進自信心	<input type="checkbox"/>									
3. 獲得成就感	<input type="checkbox"/>									
4. 獲得技巧與能力增進	<input type="checkbox"/>									
5. 增廣見聞	<input type="checkbox"/>									
6. 有機會嘗試新事物	<input type="checkbox"/>									
7. 休閒可滿足自己的表現	<input type="checkbox"/>									
8. 有助於了解他人	<input type="checkbox"/>									
9. 促進相互間的關係品質	<input type="checkbox"/>									
10. 增進友好的關係	<input type="checkbox"/>									
11. 放鬆身心	<input type="checkbox"/>									
12. 紓解壓力	<input type="checkbox"/>									
13. 穩定情緒	<input type="checkbox"/>									
14. 喜歡該項活動	<input type="checkbox"/>									
15. 挑戰性體能	<input type="checkbox"/>									
16. 增進體適能	<input type="checkbox"/>									
17. 恢復體力	<input type="checkbox"/>									
18. 維持身心健康	<input type="checkbox"/>									
19. 活動的場所很乾淨	<input type="checkbox"/>									
20. 活動的場所很有趣	<input type="checkbox"/>									
21. 活動的場所很優美	<input type="checkbox"/>									
22. 活動的場所規劃良好	<input type="checkbox"/>									
23. 心境愉悅	<input type="checkbox"/>									

附錄二 正式問卷

慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理及休閒滿意度之研究-以台灣北部地區為例

大家好：

我是南華大學旅遊事業管理研究所碩士生，目前正在研究台灣地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理及休閒滿意度。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。

您的意見將是本研究最重要的依據，感謝您撥冗填寫問卷。

南華大學旅遊事業管理研究所碩士生：陳子逸 敬啟

第一部分：個人基本資料

- 1、性別：1. 男 2. 女
- 2、職業：1. 學生 2. 軍公教 3. 農工
4. 商 5. 其他_____
- 3、年齡：1. 20歲以下 2. 21歲~30歲
3. 31歲~40歲 4. 41歲以上
- 4、每週運動天數：1. 1天 2. 2天 3. 3天
4. 4天 5. 5天 6. 6天以上
- 5、家庭每月收入：1. 30000元以下 2. 30001元~60000元
3. 60001元~90000元
4. 90001元~120000元
5. 120001元以上
- 6、參與地區：1. 北部(台北、基隆、桃園、新竹、苗栗)
2. 中部(台中、彰化、南投、雲林、嘉義)
3. 南部(台南、高雄、屏東)
4. 東部(宜蘭、花蓮、台東)
- 7、參與壘球運動年齡：1. 1~2年 2. 3~4年
3. 5~6年 4. 7~10年
5. 10年以上

第二部分：休閒運動動機

	非常 同意	同 意	沒 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
25. 挑戰能力	<input type="checkbox"/>				
26. 增進運動技術能力	<input type="checkbox"/>				
27. 擴大生活領域	<input type="checkbox"/>				
28. 增加比賽的經驗	<input type="checkbox"/>				
29. 發現更多新事物	<input type="checkbox"/>				
30. 做些更有意義的事	<input type="checkbox"/>				
31. 避免無聊	<input type="checkbox"/>				
32. 因為師長或親友鼓勵我參加	<input type="checkbox"/>				
33. 受到的邀請	<input type="checkbox"/>				
34. 讓別人對我能力的認知	<input type="checkbox"/>				
35. 增進自己的體力	<input type="checkbox"/>				
36. 使身體更舒適與輕鬆	<input type="checkbox"/>				
37. 增進相互間的友誼	<input type="checkbox"/>				
38. 促進人際關係	<input type="checkbox"/>				
39. 喜歡運動的氣氛	<input type="checkbox"/>				
40. 增進運動技術	<input type="checkbox"/>				
41. 增進融洽氣氛	<input type="checkbox"/>				
42. 挑戰身體的極限	<input type="checkbox"/>				
43. 覺得新鮮、刺激、好奇	<input type="checkbox"/>				
44. 滿足自己的慾望	<input type="checkbox"/>				
45. 覺得有成就感	<input type="checkbox"/>				
46. 獲得認同及讚揚	<input type="checkbox"/>				
47. 發揮自己的專長	<input type="checkbox"/>				
48. 享受運動氣氛	<input type="checkbox"/>				

第三部分：自由時間管理

	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
23. 善用自由時間	<input type="checkbox"/>				
24. 覺得自由時間很愉快	<input type="checkbox"/>				
25. 尋找時間從事運動	<input type="checkbox"/>				
26. 妥善規劃自由時間的優先順序	<input type="checkbox"/>				
27. 訂定自由時間短期目標	<input type="checkbox"/>				
28. 訂定自由時間長期目標	<input type="checkbox"/>				
29. 分配自由時間需完成部份工作	<input type="checkbox"/>				
30. 檢視自由時間內所需完成的目標	<input type="checkbox"/>				
31. 按時完成自由時間內的首要工作	<input type="checkbox"/>				
32. 紀錄自由時間需處理的事項	<input type="checkbox"/>				
33. 使用備忘錄完成必要的事項	<input type="checkbox"/>				
34. 不浪費零碎時間	<input type="checkbox"/>				
35. 避免自由時間受干擾	<input type="checkbox"/>				
36. 評估自由時間的運用方式	<input type="checkbox"/>				
37. 我會蒐集運動資訊	<input type="checkbox"/>				
38. 固定運動訓練時間	<input type="checkbox"/>				
39. 利用自由時間準備運動訓練相關事項	<input type="checkbox"/>				
40. 知道打發自由時間	<input type="checkbox"/>				
41. 可預測自由時間	<input type="checkbox"/>				
42. 妥善規劃可節約時間	<input type="checkbox"/>				
43. 達到身心效益	<input type="checkbox"/>				
44. 安排時間自我訓練	<input type="checkbox"/>				

第四部分：休閒滿意度

	我所期待					實際表現				
	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
24. 休閒活動很有趣	<input type="checkbox"/>									
25. 增進自信心	<input type="checkbox"/>									
26. 獲得成就感	<input type="checkbox"/>									
27. 獲得技巧與能力增進	<input type="checkbox"/>									
28. 增廣見聞	<input type="checkbox"/>									
29. 有機會嘗試新事物	<input type="checkbox"/>									
30. 休閒可滿足自己的表現	<input type="checkbox"/>									
31. 有助於了解他人	<input type="checkbox"/>									
32. 促進相互間的關係品質	<input type="checkbox"/>									
33. 增進友好的關係	<input type="checkbox"/>									
34. 放鬆身心	<input type="checkbox"/>									
35. 紓解壓力	<input type="checkbox"/>									
36. 穩定情緒	<input type="checkbox"/>									
37. 喜歡該項活動	<input type="checkbox"/>									
38. 挑戰性體能	<input type="checkbox"/>									
39. 增進體適能	<input type="checkbox"/>									
40. 恢復體力	<input type="checkbox"/>									
41. 維持身心健康	<input type="checkbox"/>									
42. 活動的場所很乾淨	<input type="checkbox"/>									
43. 活動的場所很有趣	<input type="checkbox"/>									
44. 活動的場所很優美	<input type="checkbox"/>									
45. 活動的場所規劃良好	<input type="checkbox"/>									
46. 心境愉悅	<input type="checkbox"/>									