

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

認真性休閒與參與動機、休閒阻礙關係之研究—以網球活動為例

A Study on the Relationships among Serious Leisure, Participation Motivation ,and
Leisure Constraints for Tennis

研究生：鍾偉志

GRADUATE STUDENT : JHONG, WEI-JHIH

指導教授：沈進成 博士

ADVISOR : SHEN, CHING-CHENG Ph.D.

中 華 民 國 九 十 五 年 六 月

南 華 大 學
旅遊事業管理研究所
碩 士 學 位 論 文

認真性休閒與參與動機、休閒阻礙關係之研究

—以網球活動為例

研究生：鍾崑志

經考試合格特此證明

口試委員：李添鏡
陳勁甫
沈相成

指導教授：沈相成

系主任(所長)：陳勁甫

口試日期：中華民國 95 年 6 月 15 日

謝 誌

本論文得以完成，除了自己的努力之外，其實更多的是懷抱對各方的「感謝」。

主要感謝我的論文指導老師 沈進成博士在研究所的學習過程中，舉凡在研究方法、量表編制及統計問題，沈老師都能不遺餘力的給予指導與鞭策，使得整個研究過程，得以免除許多邏輯上的謬思迷思，沈老師以自己生命經驗與學生們分享，讓我們在研究的過程中能夠以更寬廣、多元的角度去看待問題與生命中的人、事、物，在此謹致上內心最誠摯的感謝。還要感謝 陳勁甫老師與 葉源鎰老師在繁忙的教學與研究中，撥冗審查論文，並惠賜許多寶貴意見，減少了這本論文的缺失，在此謹致上無限之謝忱！

研究所的求學時間，雖然短暫，但卻永遠烙印在我的腦海裡。在南華的這兩年，同學們給了我很多不一樣的觀點在看待事情，由於大家來自不一樣的背景，無形中豐富了彼此的學習經驗。很慶幸能和同學相識共學，也期待能和學友們常保聯繫。

最後，我要感謝我的家人，在我這兩年的學習過程中，給予我無限的包容、支持及協助，以及知心伴侶念軒在生活上的關心與精神支援，並陪伴我度過研究所期間的喜怒哀樂，可以無後顧之憂的完成學業及論文，我將與您們一起分享這個努力的成果與喜悅。

鍾偉志

2006 年 6 月於南華大學

南華大學旅遊事業管理研究所九十四學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：認真性休閒與參與動機、休閒阻礙關係之研究—以網球活動為例

研究生：鍾偉志

指導教授：沈進成 博士

論文摘要內容：

本研究旨在了解認真性休閒與參與動機、休閒阻礙之關係，本研究以網球活動為例，主要目的在於探討：1.認真性休閒之網球活動參與者的參與動機與面臨的休閒阻礙 2.人口統計變數對認真性休閒、參與動機、休閒阻礙的差異性 3.參與者的認真性休閒特質與參與動機、休閒阻礙之關係 4.參與動機與休閒阻礙對認真性休閒的影響情形。本研究問卷所得資料以單因子變異數分析、Pearson 積差相關分析以及多元逐步迴歸分析等進行統計考驗，獲致結果如下：

1. 人口統計變數（不同年齡、教育程度、網球球齡以及參與頻率）對認真性休閒、參與動機、休閒阻礙的確有顯著差異存在。
2. 參與動機與認真性休閒具有顯著相關。「認真性休閒」及其構面與「參與動機」及其構面之間有顯著正相關，表示「參與動機」越強「認真性休閒」感受也越深。認真性休閒與休閒阻礙具有顯著相關，顯示當「認真性休閒」感受越深時，「休閒阻礙」除了「結構阻礙」構面以外，其本身與「個人阻礙」、「人際阻礙」兩構面感受到的阻礙越小。
3. 參與動機與休閒阻礙對認真性休閒有顯著的影響力，研究發現參與動機大多對認真性休閒有正向影響力，除了成就需求較不影響認真性休閒；休閒阻礙之個人內在阻礙與人際合作阻礙對認真性休閒有負向影響力，而休閒阻礙之結構性阻礙對認真性休閒有正向影響力。

關鍵詞：認真性休閒、參與動機、休閒阻礙

Title of Thesis : A Study on the Relationships among Serious Leisure, Participation Motivation ,and Leisure Constraints for Tennis

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

Graduate Date : June 2006 **Degree Conferred** : M.S.C.

Name of Student : JHONG, WEI-JHIH **Advisor** : SHEN, CHING-CHENG Ph.D.

Abstract

This research aims to understand the relationship between serious leisure, participation motivation and leisure constraints. Using the sport tennis, this research attempts to investigate:

1. Player's participation motivation in this particular serious leisure and the leisure constraints they may face.
2. The difference in population statistics using serious leisure, participation motivation and leisure constraints as variables.
3. Participant's traits and characteristics in serious leisure, participation motivation and leisure constraints.
4. The influence of participation motivation and leisure constraints on serious leisure.

The research results is analyzed and obtained using One-Way ANOVA, Pearson correlation analysis and the post-activity ratings. The results are as follows:

1. Population statistics (Age differences, difference in the level of education, difference in the number of years tennis is played and the difference in the frequency of practice do show a significant amount of influence on serious leisure, participation motivation and leisure constraints.)

2. Participation motivation and serious leisure show a significant amount of positive relation. Serious leisure's structure and that of participation motivation are similar, meaning that the stronger the feeling for participation motivation, the stronger it will be for serious leisure. Serious leisure also shows a high amount of negative relation to leisure constraints; meaning that when the feelings for serious leisure are strong, the feeling for leisure constraints, structure constraints, intrapersonal constraints and interpersonal constraints will be small.

3. Participation motivation and leisure constraint's influence on serious leisure is shown through the fact that there is a positive influence between participation motivation and serious leisure. Its personal and interpersonal cooperation constraints within leisure constraint show a negative influence on serious leisure and the structural constraints in leisure constraint show a positive influence on serious leisure.

Keywords : Serious Leisure, Participation Motivation, Leisure Constraints

目錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
目錄	iv
表目錄	vi
圖目錄	vii
第一章	緒論.....	1
1.1	研究背景.....	1
1.2	研究動機.....	1
1.3	研究目的.....	4
1.4	研究範圍與對象.....	4
1.5	研究流程.....	4
第二章	文獻探討.....	6
2.1	認真性休閒.....	6
2.2	參與動機.....	14
2.3	休閒阻礙.....	18
2.4	網球.....	25
第三章	研究設計.....	26
3.1	研究架構.....	26
3.2	研究假設.....	27
3.3	問卷設計.....	27
3.4	抽樣方法與實施程序.....	29
3.5	資料分析與統計方法.....	30
第四章	研究結果與討論.....	32
4.1	人口統計變數參與行為變數分析.....	32
4.2	認真性休閒構面現況與信度分.....	36
4.3	參與動機構面現況與因素分析、信度分析.....	38
4.4	休閒阻礙構面現況與信度分析.....	41
4.5	人口統計變數、參與行為對認真性休閒之變異數分析.....	41
4.6	人口統計變數、參與行為對參與動機之變異數分析.....	47
4.7	人口統計變數、參與行為對休閒阻礙之變異數分析.....	52

4.8	網球活動參與者之參與動機及阻礙因素對認真性休閒特質的預測.....	57
第五章	結論與建議.....	65
5.1	結論.....	65
5.2	建議.....	69
參考文獻.....		70
附錄一	調查問卷.....	76

表目錄

表 4.1	受訪活動參與者之人口統計變數	33
表 4.2	受訪活動參與者之參與行為分析	35
表 4.3	認真性休閒構面現況與信度分析	37
表 4.4	參與動機構面現況與因素分析、信度分析	39
表 4.5	參與動機構面現況	40
表 4.6	休閒阻礙構面現況與信度分析	41
表 4.7	不同年齡在『認真性休閒』之差異性分析	43
表 4.8	不同教育程度在『認真性休閒』之差異性分析	44
表 4.9	不同網球球齡在『認真性休閒』之差異性分析	45
表 4.10	不同參與活動頻率在『認真性休閒』之差異性分析	47
表 4.11	不同年齡在『參與動機』之差異性分析	48
表 4.12	不同教育程度在『參與動機』之差異性分析	49
表 4.13	不同網球球齡在『參與動機』之差異性分析	50
表 4.14	不同參與活動頻率在『參與動機』之差異性分析	51
表 4.15	不同年齡在『休閒阻礙』之差異性分析	53
表 4.16	不同教育程度在『休閒阻礙』之差異性分析	54
表 4.17	不同網球球齡在『休閒阻礙』之差異性分析	55
表 4.18	不同參與活動頻率在『休閒阻礙』之差異性分析	56
表 4.19	認真性休閒各構面與參與動機各構面之相關比較分析摘要表	57
表 4.20	認真性休閒各構面與休閒阻礙各構面之相關比較分析摘要表	58
表 4.21	休閒動機與休閒阻礙對個人努力迴歸分析表	59
表 4.22	休閒動機與休閒阻礙對生涯性迴歸分析表	60
表 4.23	休閒動機與休閒阻礙對持久利益迴歸分析表	61
表 4.24	休閒動機與休閒阻礙對堅持不懈迴歸分析表	61
表 4.25	休閒動機與休閒阻礙對次文化迴歸分析表	62
表 4.26	休閒動機與休閒阻礙對認同感迴歸分析表	63

圖目錄

圖 1.1	研究流程圖·····	5
圖 2-1	休閒動機追求和逃脫特性·····	15
圖 2.2	遊憩參與影響因素·····	21
圖 2.3	Iso-Ahola & Mannell 休閒阻礙來源的概念化分類·····	22
圖 2.4	Crawford & Godbey(1987)休閒阻礙因素模式·····	23
圖 2.5	休閒阻礙階層模式·····	24
圖 3.1	研究架構圖·····	26
圖 4.1	迴歸分析之關係模式圖·····	64

第一章、緒論

1.1 研究背景

近年來隨著社會經濟快速發展、國民所得的提高、工作時數的縮短以及資訊數位化時代的來臨，以往朝九晚五的傳統工作型態改變，再加上周休二日的實施，使得個人可支配的時間增加，有更多空閒的時間從事工作以外的活動。休閒活動乃是社會文明的產物，文化的表徵，是時代的潮流與世界的趨勢，任何力量均無法加以阻止。「休閒」不再只是傳統意義的「休息」，更是一種生活方式或生活品質。人們休閒意識的日益提昇，參與休閒活動日趨頻繁，使得休閒已成為現代人生活中重要的一部份。

人們透過休閒活動的參與，能從中獲得不同休閒的體驗及感受，有助於維持生理、心理的健康。隨著休閒意識的提升，越來越多人希望參與休閒活動的目的不只是為了放鬆身心、紓解壓力，更希望能獲得新的休閒活動知識與技能。透過活動參與的過程中，休閒經驗的滿足，可以提升其幸福感與自我的價值；休閒活動也能提供一個社交的場合，透過與他人共同參與的過程，能增進與他人的感情，並結交志同道合的朋友，而自己的社交圈因此拓展，進而滿足社交性需求(Iso-Ahola, 1988)。

1.2 研究動機

從社會變遷的眼光來觀察現今世界社會的經濟活動，休閒相關的經濟活動，不論在台灣或是歐美先進國家，已是個普遍的趨勢，但這樣的趨勢仍是以經濟消費的觀點來看，商人希望藉此創造更多的需求，產生更多的消費以提升經濟成長；但是休閒的重要性不僅僅因為休閒是消費的產物，而且休閒

也是人們在自由與自主的情況下所做的選擇。

現代人雖然有充裕的休閒時間，但仍有許多阻礙參與休閒活動的因素，如年齡、所得、性別、興趣、教育程度、職業、家庭週期以及個性等。人們對於休閒活動的興趣和參與情形會受到許多因素影響，造成限制參與或者參與後的體驗不佳，而這其中的影響因素皆稱為休閒阻礙。Crawford et al.(1987)整理先前研究，認為要了解休閒阻礙與休閒喜好、休閒參與之間的相互關係為何，並提出休閒阻礙三因子模式：包含個人性、人際性及結構性三種不同性質的阻礙因素。

休閒阻礙的研究有助於休閒活動的推廣，休閒阻礙對於休閒學術的研究有三點貢獻：1.讓人們更容易了解休閒阻礙各種複雜的面向 2.可發現如休閒動機、休閒滿意、休閒需求等面向，與休閒阻礙之間的關聯性 3.能結合各不同觀點背景的休閒學者，以不同的學理觀點詮釋休閒阻礙，建構完整的休閒阻礙理論基礎(Jackson, 1991)。休閒阻礙的研究，有助了解影響個人休閒行為的因子以及不同群體的休閒選擇與體驗，對於推動群眾參與休閒活動有很大的幫助。國內對於休閒阻礙相關的研究，大多從受訪者的社經背景角度去探討，較少研究是針對特定休閒活動參與者，其所面臨休閒阻礙進行研究。所以，故此為本研究動機之一。

休閒運動是一種動態性的身體活動，對於個人的身心健康、生活情趣以及人際關係的建立，較其他靜態的休閒活動更具有功能性。許多運動參與者其參與動機以及參與的目的不盡然完全相同，有的人希望從參與運動的過程中讓身體更加的健康；有的人是希望可以在同一種運動團體中結識到志同道合的好朋友；也有人參與運動的動機卻只是希望從運動中獲得運動的樂趣。瞭解了休閒活動參與者的參與動機可幫助休閒活動持續進行，動機若能

被適度激發，就容易促成學習休閒成效，也較能持久，所以深入瞭解其參與的動機，此為本研究動機之一。

現今國人的休閒型態仍是以從事消極性活動的時間較長，大多強調短暫性、大眾化、低生產性的活動如：觀看電視、逛街等，這些活動無法提供參與者較深入的體驗，最後會導致這些參與者產生無聊感，所以應提倡督參與能帶來長期利益的休閒活動(Stebbins, 1980)。在 1982 年，學者 Stebbins 在 *Serious Leisure: a conceptual statement* 一文刊登在 *Pacific Sociological Review* 期刊，正式提出 *Serious Leisure*「認真性休閒」這個名詞。Stebbins(1992,1997) 依據休閒所需投入的程度，將休閒遊憩分為「認真性休閒」(serious leisure) 與「隨性休閒」(casual leisure) 兩種。Stebbins 對認真性休閒所作的定義為：一項對於業餘家、嗜好者或志工活動有系統的追逐，他們投入如同事業般的專注，屆此獲得極展現特殊的技能、知識或經驗，使得參與者有非常充實及有趣的感受(Stebbins, 1992)。典型的例子是個人精力充沛地投入某項休閒活動，而他們將其生活中心擺在獲得及表達該活動的特殊技巧、知識與經驗上(Stebbins, 1992)。後續研究認真性休閒的學者，大都採用 Stebbins (1992) 的定義。一般人的日常生活中，不可避免地一定會從事隨性休閒，至於是否從事認真性休閒，或從事認真性休閒種類的多寡，除了時間與金錢等外在的客觀因素外，與其本身內在所具備的認真性休閒特質的強弱有關。現今休閒型態仍是從事消極性休閒的時間較長，如果能以認真的態度面對及妥善規劃休閒活動與時間，對個人和社會應有相當大的影響與貢獻。

而在許多休閒活動中，網球運動是一種需要較高技術性的休閒活動，所以想要獲的更進一步的體驗與感受，必須還要有良好的體能以及適合的球拍等裝備。本研究之認真性休閒活動以網球活動為例，探討認真性休閒之網球

活動參與者與休閒阻礙、參與動機之間的關係研究。

1.3 研究目的

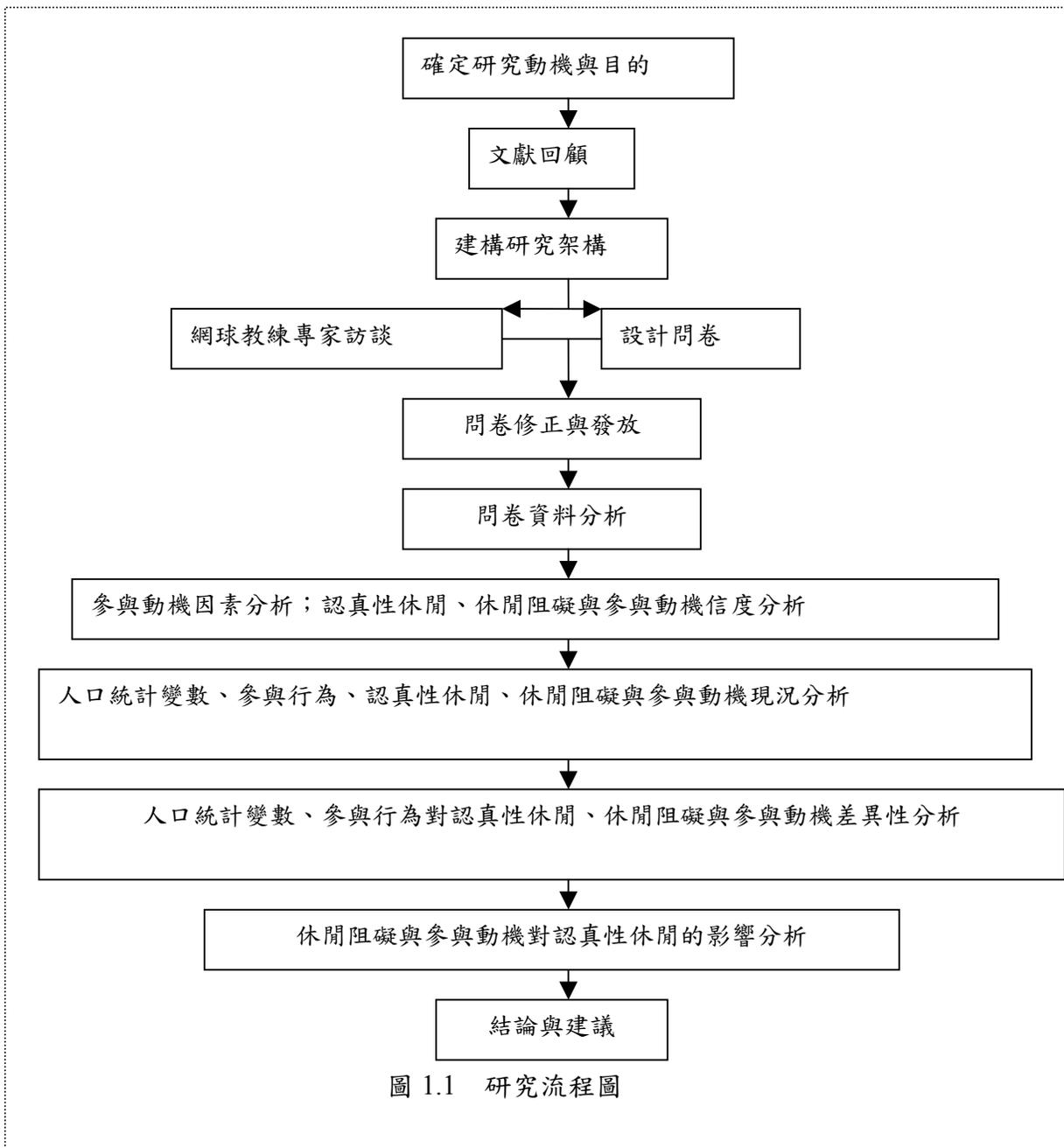
1. 具認真性休閒特質之網球活動參與者之社經背景。
2. 認真性休閒之網球活動參與者的參與動機與面臨的休閒阻礙。
3. 人口統計變數、參與行為對認真性休閒、參與動機、休閒阻礙有顯著差異。
4. 參與者的認真性休閒特質與參與動機、休閒阻礙之關係。
5. 參與動機與休閒阻礙對認真性休閒的影響。

1.4 研究範圍與對象

本研究問卷發放地點選擇台北天母運動公園網球場、淡水真理大學網球場、中正大學網球場以及嘉義市立網球場四個地點，以受訪者有參與網球隊或網球俱樂部為問卷發放對象。

1.5 研究流程

本研究流程圖如圖 1.1 所示，確立研究主題後，以文獻回顧為基礎對研究主題進行歸納整理，進而擬定研究架構及假設並建構研究模型，根據本研究擬定之觀念架構，針對研究對象之產業界高階經理人進行深度訪談，以發展及修正問卷。再針對研究對象進行問卷調查及分析。最後，對研究結果提出結論與建議。



第二章 文獻探討

2.1 認真性休閒

2.1.1 認真性休閒的概念與源起

國外學者 Stebbins 從 1975 年起開始致力研究業餘者參與休閒活動之過程，在數年後，認真性休閒(Serious leisure)的概念慢慢形成。Stebbins(1982)研究業餘參與者的休閒活動及其投入活動的態度所形成特殊的休閒文化與特質，因有別於一般的「隨興休閒」(casual leisure)，所以另稱之為「認真性休閒」(Serious leisure)。他從藝術、運動、科學、娛樂領域中，以古典音樂家、演員、棒球選手、足球選手、考古學家、天文學家、魔術師、相聲喜劇演員等為研究對象，從事歷經十餘年的質化研究及田野調查，歸納出「認真性休閒」的特質，且將從事認真性休閒的人分為業餘者、嗜好者及志工三類。Stebbins 將其研究結果陸續發表於學術期刊及著作成書，1982 年首次以「Serious leisure」為論文篇名發表於 Pacific Sociological Review 期刊。之後歷經二十餘年，Stebbins 就「認真休閒」接連提出數篇論文及著作成書。

Stebbins 簡單地為「認真性休閒」所作的定義如下：「休閒活動參與者經由有系統的從事一種業餘、嗜好或志工的活動。因其活動的多元豐富性、趣味性與挑戰性而深受吸引，藉由持續持續穩定的參與，排除阻礙堅持參與到底，來獲得及展現特殊的技巧、知識及經驗。」(Stebbins, 1982)。在當時，他所提出的看法受到休閒理論學家的重視。

根據上述的定義，Stebbins 所謂的認真性休閒者，是指那些將休閒活動視為生活的重心，在自由休閒時間中，願意暫時拋開工作職場的職稱或者社

會中的身份地位，在自己所喜愛，並且令自己著迷的休閒活動中，持續地透過自我奉獻、自我挑戰，進而從中肯定自己存在的價值與意義，達到自我實現的理想。在現今社會中，那些幾乎每天到休閒場所從事規律運動，並且樂此不疲的活動參與者，或者那些為了相同使命而犧牲、奉獻的志工，以及跑遍世界各地，只為能夠參觀各地美景的旅行家，都是 Stebbins 口中所謂的認真性休閒者。

認真性休閒的研究為數不多，國內研究認真性休閒的學者，大都採用 Stebbins 的定義(如:周秀華，民 91；林佑瑾等人，民 93；薛雅丹，民 93；顏伽如，民 92；梁英文，民 94)。

然而認真性休閒所展現休閒參與之認真與執著的態度，值得我們深入探討研究，使得休閒參與呈現多元的面貌，對於休閒理論的鋪陳會更加完整，對實務的投入更加深參與的品質，如此，才能使休閒參與進入更高境界。

2.1.2 認真性休閒的特性

本研究根據從 Stebbins 在 1982 年發表於 *Pacific Sociological Review* 期刊上聲稱認真休閒具有六大特質，詳述如下：

一、堅持不懈 (need to persevere)

認真性休閒者面臨困難時，將排除困難、堅持不懈。這是和一般休閒非常不同之處，雖然參與者可以從活動中獲得愉悅的回憶，但會因活動性質的不同，參與者在活動中也會遭遇不同的怯場、難堪、焦慮、疲倦、受傷或受到某種壓力等情形。因此，即使面臨困難或阻礙，基於對活動的堅持與承諾，以及自我的挑戰，認真性休閒者仍然會努力的克服所面臨的逆境，並且持續性的參與該項活動。

二、生涯性 (career)

活動參與者經由不斷努力的追求過程而發現自己的生涯目標。認真休閒參與者在其從事活動過程中都有如面臨事業成敗的關鍵時刻、功成名就、投入、突發事件等類似的情形發生(顏伽如，民 92)，但他們決不因此而退縮，並且透過活動參與所遭遇的偶發事件、特殊事件的人生轉捩點，以及各個階段中所遭遇的成就與挫敗，因而幫助參與者從中發現並確立自己的生涯目標。舉例來說，從事行為偏差青少年輔導的義工，可以連續多年每週數次從事輔導工作，即使遇到了挫折也可以無怨無悔繼續他們的工作。業餘畫家可能花費許多時間來研習繪畫技巧，並且可能經由數年才得以賣出自己的一幅油畫作品。慢跑愛好者可能為了即將參與的比賽而自訂訓練計劃，而使自己的競技能力有更長足的進步並從中感到喜悅(Stebbins，1982)。

三、個人努力 (personal effort)

認真性休閒者透過不斷努力，以學習相關知識、訓練與技能。從事認真休閒者通常需要有特殊的技巧、訓練或技術，有時三者必須兼備。這部分所談的是參與者會持續地努力培養多才多藝的特質、特技、演技或運動等技能，不同於其他一般休閒參與者玩票性質的態度。

四、持續的利益(durable benefits)

Stebbins(1992) 發現各種從事認真休閒者有八種持續的利益，如：自我實現 (self-actualization)、自我充實 (self-enrichment)、自我表現 (self-expression)、個人改造(recreation or renewal of self)、成就感(feeling of accomplishment)、提昇自我形象(enhancement of self-image)、社會互動與歸屬感(social interaction and belongingness)、生理持續維護 (lasting physical products of the activity)。第九種利益是自我滿足(self-gratification)或是單純的

快樂，這一種感覺比起前八種可能持續時間較短且和一般隨興休閒性質是相同的。而認真性休閒者所體會到的「持久效益」是藉由休閒表現自我、發揮潛能後所產生自我效能、個人認同，甚至社會的認同而獲得(周秀華，民 91)。

五、獨特的精神(unique ethos)

認真性休閒者會發展出獨特的精神特質與次文化。無論是業餘、嗜好者或志工具有上述幾項特質，在他們的特殊信仰、價值觀、道德標準、工作水準及表現水準等自然而然就會形成一種次文化。這種次文化就是認真休閒的獨特精神，認真休閒參與者在這種獨特的精神的環境裡持續從事他們所喜愛的活動。認真性休閒參與者不同於其他隨性休閒參與者，他們發出獨特的價值觀，有其不同的社交生活且擁有次文化般的規範、價值與信念(梁英文，民 94)。一般休閒是無法涵養出這種獨特的精神。

六、強烈的認同感(identify strongly)

認真休閒參與者對所從事的活動有強烈認同感，當他們說起所喜愛的活動時通常會興高采烈、滔滔不絕，並且會有驕傲且興奮討論該休閒活動的傾向。根據研究顯示，這些業餘者也知道對於自己的副業過於熱衷，但總是情不自禁。相反的，從事一般休閒者就不會投入這麼多的感情。

2.1.3 認真性休閒參與者的類型

根據 Stebbins(1990 ; 1992)的研究可分為業餘者、嗜好者及志工等三種人：

1、業餘愛好者(Amateur)

Stebbins(1980)認為現代業餘者其從事藝術、科學、娛樂等活動完全是因為受到活動的強烈吸引所作的選擇，而並不是像十九世紀那些從事業餘活動的人是為了工作或金錢的需要。從一個新手或邊玩邊作的人轉變為認真休

閒者，其重要的動機來自於其對活動態度的認真及認同。他們的表現兼具組織性(如排演)及有系統性(如編排時間表)。相較於一般的初學者，以及抱著玩味心態而參與活動的人，業餘愛好者期許自己能夠在該項活動的表現上，能夠不斷進步與突破，甚至以成為該領域的專家作為努力的目標。因此，業餘愛好者雖然並不藉由所參與的休閒活動謀生，但是其參與活動時，不論是面對活動時的嚴肅態度，或者是對活動所投入的時間，均是閒逸休閒參與者所不及的，因此，業餘者往往能夠表現出「專家」級的表現水準(Stebbins, 2001)。

業餘愛好者所從事的活動種類，一般可分為：1.藝術性的活動(例如：音樂、舞蹈、攝影與繪畫、文學)、2.科學性的活動(例如：電腦科技、鳥類學、歷史學)、3.運動性的活動(例如：排球、曲棍球、個人游泳)，以及 4.表演藝術性的活動(例如：相聲、木偶)。

業餘愛好者不僅和專家一樣，會提供自己的專業為一般大眾服務，並且要求自己能夠維持最優越的表現。此外，業餘愛好者的存在，也警惕專家要不斷的努力與進步。因此，專家與業餘愛好者之間乃存在著，一方面相互競爭，另一方面又一同追求最佳化的表現(Stebbins, 1982)，無可諱言的，每一位專家都是從業餘開始，一步步往專家層級發展的，除非他們一開始在該領域就放棄努力。以上為業餘及專家兩者重要且特別聯繫的因素，有別於嗜好者及志工，後兩者很難在他們的認真休閒活動中感受這樣的情緒。

2、嗜好者(Hobbyist)

所謂的嗜好者，乃是利用工作之餘的時間，參與一項自己有興趣，並且樂在其中的專門活動。一個人特別熱衷的嗜好不一定和他所從事職業相關，僅因其個人感受到持續利益而從事於特別喜愛且有興趣的活動。相對於業餘

愛好者對於活動的承諾與義務，嗜好者常常會認為沒有必要或義務去從事該項活動，因此，嗜好者無法和業餘嗜好者一樣，呈現出專業級水準的表現 (Stebbins, 1980)。但是，嗜好者同樣對於所選擇的休閒活動，擁有堅定並且明確的目標，面對逆境時，也能夠堅定不移、努力不懈的態度，這都是因為感受到活動本身所提供的持久性效益。相較之下嗜好者較沒有專業的能力，甚至是有時是商業性的，但是嗜好者對於活動本身的興趣與喜好，仍然是參加活動的主要因素。也就是說，雖然許多嗜好者在一開始參加某項兼職性的休閒活動時(例如音樂會表演)，他是為了增加主要收入。但是，因為嗜好者是以一顆「奉獻」的心參與該項休閒活動，而不是希望從中獲得金錢的效益，所以並不算是參與者的第二個工作，只可以說是兼差性質 (Stebbins, 1982)。

嗜好者之定義為參與活動是持續且具有系統性的。其目的為獲得技術及知識使得個人可以經由努力的過程獲得不同凡響的回饋，這是任何一種型態的認真休閒所追求的。有些活動其性質並不單屬於某一種類型，有些參與游泳比賽得第一名的人，可能將游泳當成一個競爭性的遊戲，得其他名次的人可能將游泳當作是一種樂趣的活動。

認真性休閒的嗜好者，可以劃分為五種不同的類型，分別為：1、蒐集者(嗜好收集者不同於一般生意人，並非以謀利為出發點而是以個人喜好、社會性的理由或有可能為避免通貨膨脹。例如：郵票、錢幣等的蒐集)；2、製造者(例如：發明家、家具或玩具製造者、汽車修理者、女裁縫師、寶石工匠等)；3、特殊活動的參與者(這一類的人可從商業性的、社會的、外在環境的技術性知識。活動中展現技術及知識以獲得自我滿足感。例如：聲樂演唱、急湍泛舟、徒步旅行、衝浪或者賞鳥等)；4、競爭性比賽的競賽者(本

類型的人較不同於前三種人，因其除需具技術及知識外，較具有競爭的性質，且其比賽行為也受到較多規則規範但較欠缺專業，比如說獨木舟比賽、排球和攀岩之屬。Stebbins(1982)認為像棒球、曲棍球、網球、橋牌之類的活動較為精細應列為業餘性認真休閒)；5、人文活動或自由藝術等領域的熱衷參與者(如語言、文化、歷史。

3、志願服務者(Volunteer)

Stebbins 說明志願服務為非出於強迫性，且經濟之獲得非為其主要目的，可能是集體或個人性的行為(Stebbins，1992)。所謂志願服務者，意指並非基於經濟考量或是受到他人的命令、強迫，而是出自於對自我價值的認可，去從事某項志願性的服務活動，並且透過自我價值認同的過程，增強志願服務者的參與意願。志工行為是一種個人幫助他人的行為，亦由個人評量其價值，其行為的直接目的並不為物質的獲得或受他人的命令或強迫。志願服務與所謂的工作、勞動或者因徵召而當兵等行為是不相同的，因為對志願服務者而言，志願服務是一件有意義的助人活動(余玥林，民 94)。

志願服務者和業餘者及嗜好者不同之處有下列兩點：

- 1.利他主義－志工從事一項活動除了自我興趣之外尚帶有很強的利他動機，這是其他兩種人從事認真休閒較少有的動機。
- 2.委託職務－有關委託職務，因志工就業之主管或贊助者的要求，必須要代為處理某些事物，比如協助蒐集資料等等，為了做這些事務必須接受訓練及學習，但志工並非專業人士或公務人員應避免接受贊助者無理的要求。(顏伽如，民 92)

志工從事認真休閒過程中，其持續的利益來自於幫忙他人之後獲得的快樂，和其他兩種從事認真休閒其追求價值過程剛好相反。他們樂於奉獻，

在辛苦工作過程中獲得成就感，在安慰那些受難的人的過程中感受到自己需要的感覺。(顏伽如，民 92)

2.1.4 認真性休閒的效益

Stebbins(1997)探討從認真休閒循環價值中所得或多或少的回饋。以下分為個人及社會兩方面說明：

- 1、個人效益：透過認真性休閒的參與過程，參與者能夠藉由學習新的知識與技能（自我充實）的過程中，發揮潛能、表現自我、產生與眾不同的自我形象、獲得自我滿足、達到自我實現、提升自我認同，並且從中獲得寶貴的經驗與體驗。此外，認真性休閒者在活動參與的過程中，藉由暫時拋開現實生活的壓力與義務的過程，可以達到身心的滿足、獲得自我恢復與重建的效果，並且感受到愉悅與純娛樂。
- 2、社會效益：認真性休閒的第一個社會性效益，是能夠產生或增加與他人聚會的機會進而加入某個團體，獲得歸屬感(社會吸引—social attraction)。換句話說，透過深度休閒的參與過程，能夠增加與他人社會互動的機會，並且擴大自己的生活圈，結交更多的朋友；此外，參與者藉由在團體活動的舉辦過程中，透過貢獻與付出的過程，感受到自己被需要、以及幫助他人的喜悅(Stebbins，2001)。

認真休閒的酬賞和其持續利益其實是一體兩面的事。但認真休閒亦有其如厭惡、緊張及失望等負面的情緒，比如球隊的教練特別偏愛某一位球員、上臺的緊張情緒、排練時秩序不良、與家庭生活衝突、看星象時遇到天候不

加等等。認真休閒參與者可能都會面對這些負面情緒，對期望衝突或價值衝突必需要有心理準備。

認真性休閒參與者對於所參與的活動，乃抱持著較為主動、積極的態度，並且透過認真性休閒的參與，不僅能夠幫助個人去瞭解休閒的價值、態度與目標，並且也能夠經由認真性休閒的參與來認識自我，滿足自我需求、提升自我價值，並且發揮自我潛能，進而達到提升生活品質的效果。然而，Stebbins 所謂的認真性休閒與閒逸休閒兩者之間，並沒有所謂的優劣、好壞的等級之分，不同的休閒型態均能夠提供參與者不同的休閒效益，參與者只是透過不同的休閒型態來滿足個人不同的需求層面。

2.2 參與動機

在許多有關動機的研究中，心理學家往往更偏愛用動機作用（motivation）這一術語來刻畫個體發出能量和衝動，指導個體將行為指向某一特定目的，並將這一行為維持一段時間的種種內部狀態和過程。所謂「動機」（motivation），是指引起個體活動，維持已引起的活動，並導使該種活動朝向某一目標的內在歷程(張春興，民 83)。

2.2.1 休閒參與動機的理论

Iso-Ahola(1989)提出個人參與休閒運動的理由，如圖2.1所示，具有兩個基本的動機特性，分別為追求與逃脫。逃脫是一個有力的休閒動機，在逃脫每天環境方面，離開人際社交的世界，以應付個人生活中的自然性阻礙，例如：逃離個人的問題、麻煩、朋友及家庭。另一個休閒動機的特徵則是追求參與休閒運動的心理滿足，主要是自我決定、勝任能力、挑戰、學習、研究

及放鬆，而休閒運動的參與也常受到社會及人際關係所影響。

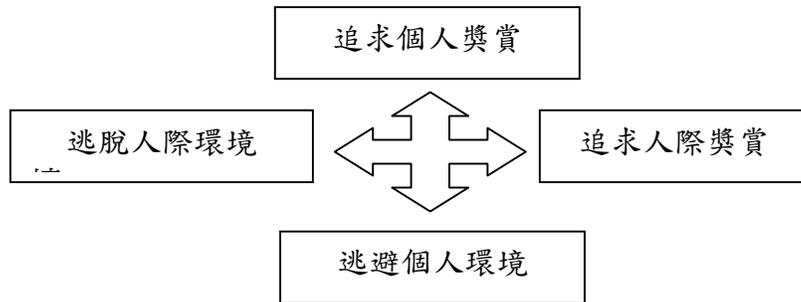


圖 2.1 休閒動機追求和逃脫特性 Iso-Ahola (1989)

資料來源：王薰禾 (民 93)

Iso-Ahola (1997) 認為休閒參與並不能保證個體從休息中獲得益處，除非個體能夠真正體認到休閒的價值，且自發地參與正當的休閒活動，因此，休閒內在動機是引領個體休閒行為並從中獲得益處的基本要素，而休閒之所以對個體的成長發展有幫助，是因為個體在所參與的休閒活動具有適當的挑戰性且符合個人技能條件。這些恰當的經驗使個體獲得認知、生理或社會能力的心理滿足而提升心理健康的程度。

2.2.2 休閒參與動機國內外相關研究

運動休閒參與動機的種類根據不同研究者，依照個別研究目的、研究對象及休閒動機量表編製的構面，會產生不同的因素出現。

Beard & Ragheb(1980)研究對象1205位16歲以上的民眾包含高中、大學、社區、學院和七個政府機構，發展出一套測量休閒動機的工具，經過因素分析發現四個休閒動機的主要因素：

- 1.智力性：是在評估個別的動機程度所從事的休閒活動，包含學習、探索、發現、創造或想像。
- 2.社交性：包含兩個基本的需求，分別為友誼和人際關係的需求，以及他人

尊重的需求。

3.勝任-熟練性：包含為了獲得成就、掌握、挑戰、競爭，活動的特質通常是出於身體自然的本能。

4.刺激-逃避性：包含逃脫生活中過多的刺激及避開社會的接觸，為了追求休息及鬆弛自己。

林連禎(民79)研究從運動社會科學探討大學休閒運動的組織功能與學生參與，其結果發現參與休閒和運動的動機，依序為：1.追求流行；2.提高生活品質；3.促進健全身心；4.達成慾望；5.環境影響等五大類因素。

陳秀華(民81)研究健康適能俱樂部會員消費者行為，歸納出其動機有下列五種：1.健康與適能；2.知性的追求；3.成就性需求；4.社會性需求；5.刺激的避免。

王水文(民83)在台南市國中學生休閒活動之調查研究中，參與休閒活動各構面的同意程度由高而低依次為「體能的發揮」、「社會性需求」、「刺激的避免」、「知性的追求」、「成就性需求」。

戴遐齡(民84)研究台北市高爾夫練習場運動參與者參與動機與行為，指出參與動機有：1.健康與適能；2.獲得成就感；3.提升社會地位；4.球場氣氛與服務；5.休閒娛樂；6.自我成就；7.便利實惠等七個因素，其中以健康與適能為最重要因素。

Mull , Bayless , Ross & Jamieson (1997) 研究其國內大專院校學生，發現指出學生參與休閒活動的動機主要是「追求體適能」與「樂趣」。

賴森林與吳兆欣(民88)，探討臺灣地區民眾參與體能活動的動機，其研究發現可以歸納為六個因素：1.健康取向；2.自我挑戰；3.自尊與知性；4.關係取向；5.放鬆避免；6.成就避免。

范智明(民 88)針對台北市運動健身俱樂部會員將其運動參與動機分為：1.知性追求；2.社會需求；3.成就需求；4.健康需求。

何燕娟(民 89)以大專生對體育運動舞課程的參與做研究，在大專生參與體育運動舞課程的動機上發現：社會需求因素高於成就需求、健康適能、壓力避免及知識需求；在社會需求因素及健康適能達顯著水準；在壓力避免及知識需求未達顯著。

張良漢(民90)針對聯合技術學院教職員182 人做調查，發現休閒運動參與動機較傾向「刺激避免」構面，其次「社會需求」、「健康與適能」、「知性追求」。

沈莉青(民91)在「運動性休閒參與動機因素調查—以德明技術學院運動性社團為例」中，將休閒運動參與動機分為：1.健康適能(最受重視)；2.心理需求；3.社會需求；4.知識需求；5.刺激避免(最不受重視)等五個因素構面。

沈進成等人(民 92)針對南華大學學生將其運動參與動機分為：1.自我表現；2.身心放鬆；3.情感交流；4.潛能突破。

賴子敬(民92)針對國際高爾夫球場參與高爾夫運動之台中市居民其休閒運動參與動機依序為：1.健康與適能因素；2.休閒娛樂因素；3.社會需求因素；4.成就感的獲得因素；5.心裡需求因素。

龔俊旭(民 94)針對高雄市桌球俱樂部會員其休閒運動參與動機依序為：1.身心需求；2.社會需求；3.成就需求；4.知性需求。

綜合上述學者的研究，了解到動機理論隨時代轉移，一直在被重新建構中，「參與動機」關係著休閒活動參與者的學習興趣，更是驅使休閒活動參與者持續參與休閒活動的動力。由以上文獻發現，各自研究的主題亦不同，但可知的是這些歸納出的動機因素，均與參與者的的人口統計特徵及其參與

行為有所關聯。在動機經常交互影響，常隨著不同參與動機而改變，隨時影響選手的努力程度與成績表現，而不同背景變項在參與動機上會因項目不同而有差異。人們參與休閒活動的動機主要是「追求體適能」與「樂趣」，這點國內外研究結果類似。

本節所述有關休閒活動參與動機之研究中，可發現不同研究者依照其研究目的、研究對象及休閒動機量表的編製構面，會產生不同的因素，大多將因素分類為：成就性需求、知性需求、能力展現、刺激避免、社會性需求的因素分類研究為多數。因此綜合以上學者所研究歸納出的動機因素，並配合本研究個案之特性，提出以健康與適能因素、成就感的獲得因素、休閒娛樂因素、社會需求因素以及心理放鬆因素等進行研究探討。

2.3 休閒阻礙

2.3.1 休閒阻礙定義

早期 1960 年左右的研究對休閒阻礙並沒有很明確的定義，但研究的焦點放在人口統計變項和社經地位等特徵變數上，此時，研究是為了提供實務上所遭遇的問題一個可用的解答，非加強對休閒現象的瞭解，且多著重於資料分析並提供個人明確的阻礙因素，因此，休閒阻礙成為分析多個變項關係所用的單項指標，而尚未有一統整的休閒阻礙概念(賴家馨，民 91)。

70、80 年代，研究的主題漸漸複雜，有學者開始以社會心理學的觀點去探討問題，從心理狀態的取向去研究問題，開始思考個人本身對休閒的感受，而不是研究者認為參與何種活動類型就是在參與休閒，開始對這些外顯而被研究者認為是客觀表徵的行為產生質疑。學者們同意在「參與」及「未

參與」休閒活動間存有許多不同類型的阻礙因素(Mannell & Kleiber, 1997)。對休閒阻礙的研究，從「什麼(what)」阻礙了休閒參與，到阻礙「如何 (how)」影響休閒參與(Jackson & Scott,1999)。

Jackson & Searle(1985)當個人願意參與一項活動，但有一項或一項以上的因素影響其參與意願，此定義中的個人，包括那些原本沒有興趣且根本不願參與的人在內。

Crawford & Godbey(1987)當個人原本有一項休閒偏好，由於休閒阻礙的介入，使此項偏好無法進行，即個體主觀知覺不喜歡或無法投入參與，會影響到人們不參與或減少及改變參與休閒活動的各種因素。個人對休閒活動所表現的興趣和涉入程度會被許多因素影響，當中的因素不管是會造成絕對性的阻斷休閒參與，或只是影響對休閒的喜好、興趣、動機、參與頻率、愉悅感等等，都可被視為阻礙。Crawford & Godbey(1987)說明第一個阻礙的層級為「個人內在的阻礙」（個人的生理狀況、休閒動機、知覺休閒重要性的程度、需求的滿足、壓力狀況、個人能力、知識興趣以及對休閒活動之便利性評估、參與經驗等）。其包括個人實質的狀態和特質互相影響休閒的選擇，與其所選擇和參與間的干擾，克服個體內在阻礙後到達下一個階段的阻礙「人際間的阻礙」（指個體因沒有適當或足夠的休閒參與伙伴而影響其休閒喜好與參與。），其最初解釋為人與人之間互相影響的結果或關於個人的特徵，最後人際間的阻礙被克服後，個人則開始面對「結構性的阻礙」（指影響個體休閒喜好或參與的外在因素，如休閒資源、設備、時間、金錢及休閒機會等），其為休閒選擇與參與的干擾因素。

Iso-Ahola(1987)認為，應以社會學及心理的角度來解釋，參與休閒的過程中導致個體無法自休閒活動中獲得適當的滿足經驗，挫折感、無聊感因而

產生的種種阻礙因素。

Jackson(1988)不去從事某些特定行為的一群理由，阻礙會在休閒的決策過程（decision-making process）中形成影響的中介因子。休閒阻礙是指個人在從事休閒活動前所受到干擾之理由、知覺或經驗凡介於偏好一項活動，和參與此項活動間的任何因子，皆視為阻礙，即抑制休閒的偏好，或妨礙參與新的休閒，降低休閒需求的因素。

張少熙(民 83)認為個人傾向參與一項休閒，然而受到一項或一項以上的原因（阻礙）影響，而不能繼續進行此一活動者，均屬休閒阻礙。廣義：從有無休閒知覺到能否繼續參與該活動的一切阻礙，均可稱為休閒阻礙。

鐘瓊珠(民 86)抑制或減少休閒活動參與次數或愉快感的種種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因素。

Samdahl、Jeckubovich(1997)也提出，休閒阻礙未必就能完全地限制個體的休閒參與，但的確影響了個體參與時的選擇與經驗。其原因在於一旦個體之休閒內在動機高時，即使面臨休閒阻礙問題，往往較能努力克服這些阻礙問題，達成從事休閒活動、獲得需求滿足之目的。反之若個人遭遇到休閒阻礙難度過高時，則會影響個人的休閒選擇與經驗，甚至阻礙休閒之參與。

張玉玲(民 87)指出：個人內在的阻礙和休閒喜好有關，一旦個人沒有休閒喜好，無法自主的選擇休閒活動，將會面臨個人內在阻礙的問題；而人際阻礙和個人的人際協調及合作有關，將影響個人是否順利投入休閒情境；結構性阻礙則和個人實際的休閒參與與行動有關，外在因素限制了休閒參與。

2.3.2 休閒阻礙的分類

Chubb & Chubb(1981)將休閒阻礙分類，如圖 2.2 所示： 1.外在阻礙因素：外在經濟因素、人口因素、社會結構、社會型態、犯罪和破壞公物之情形、都市的混亂與戰爭、資源的變化（未開發資源、開發中資源、已開發資源）、交通問題。 2.個人阻礙因素：個性、知覺與態度、知識和技能、性別、年齡與生命週期、文化與次文化的影響、目標和生活型態、居住地區、職業類型、個人收入及分配、可利用之休閒時間。

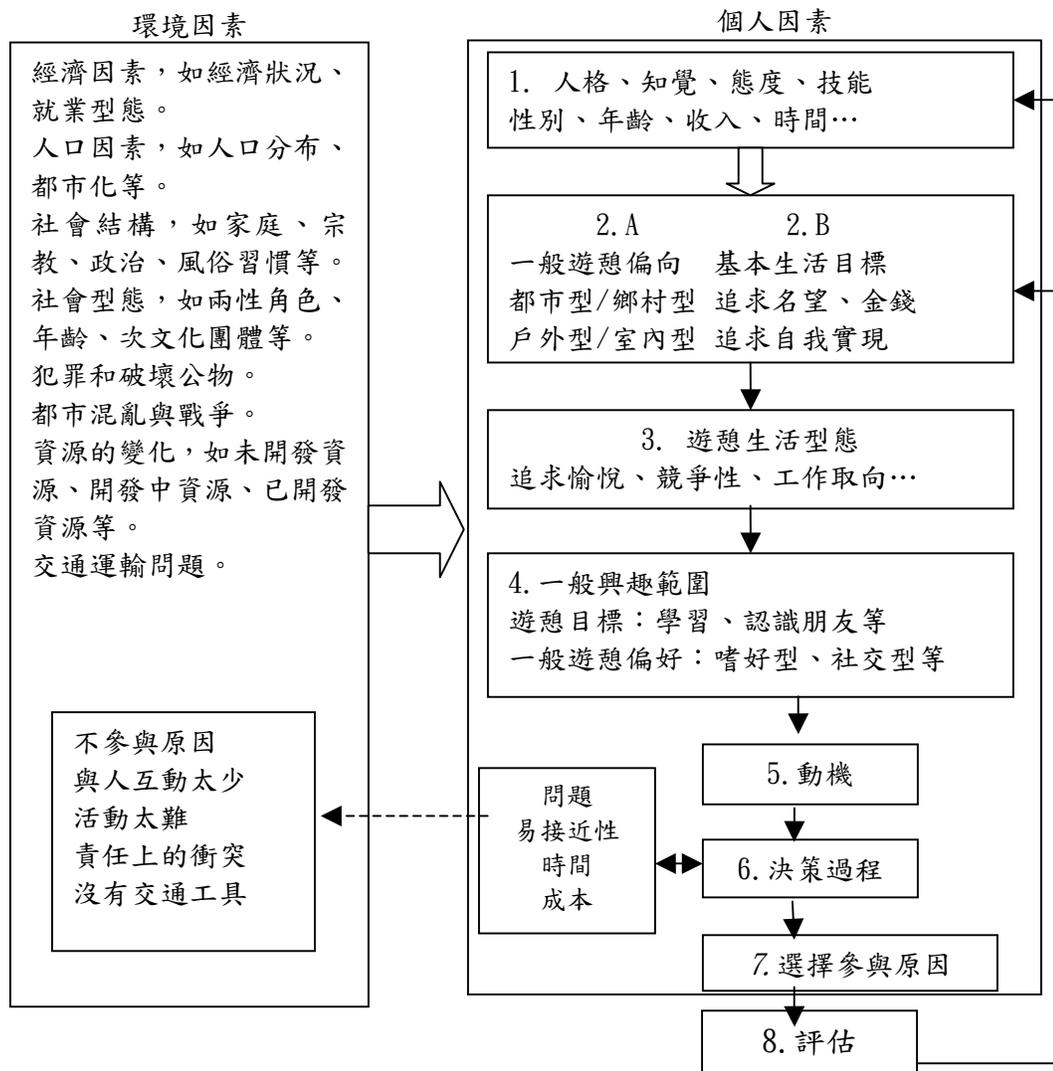


圖 2.2 遊憩參與影響因素 Chubb & Chubb (1981)

資料來源：賴家馨(民 91)

Iso-Ahola & Mannell(1985)將休閒阻礙分類，如圖 2.3 所示：1.社會個人的阻礙：不變的~能力、勝任、控制，暫時的~態度、動機、需求。2.社會文化的阻礙：不變的~社會規範、角色、責任義務，暫時的~社會互動。3.生理的阻礙：不變的~資源、財務能力、設備，暫時的~時間。

	型式/位置		
	社會個人的	社會文化	生理的
不變的/穩定的	能力、勝任、控制	社會規範、角色、責任義務	資源、財務能力、設備
常變的/暫時的	態度、動機、需求	社會互動	時間

圖 2.3 Iso-Ahola & Mannell 休閒阻礙來源的概念化分類

資料來源：張孝銘(民 90)

Crawford 與 Godbey(1987)所提出的休閒阻礙階層模式，如圖 2.4 所示，則是將休閒阻礙 (leisure constrain) 定義為個體主觀知覺到影響個體不能喜歡或投入參與某種休閒活動的理由，由此發展出的休閒阻礙階層模式，又經 Crawford、Jackson 與 Godbey(1991); Raymore、Godbey、Crawford 與 Von Eye (1993); Raymore、Godbey 與 Crawford(1994)修訂後，將影響個體休閒喜好與休閒參與的阻礙分成三類：

(1) 個人內在阻礙 (interpersonal constrains)：

個人內在阻礙 → 偏好 → 參與

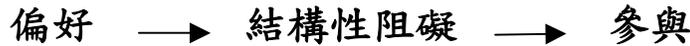
係指個體因內在心理狀態或態度，而影響其休閒喜好或參與的因素，如壓力、憂鬱、信仰、焦慮、自我能力以及對適當休閒活動的主觀評價等。

(2) 人際互動的阻礙因素 (interpersonal constrains)：



係指個體因沒有適當或足夠的休閒夥伴，而影響其休閒喜好或參與的因素，是人與人之間相互影響的結果。

(3) 結構性的阻礙因素 (structure constraints) :



係指影響個體休閒喜好或參與的外在因素，例如：休閒資源、休閒設備、時間、金錢、及休閒機會等，而此類的阻礙因素是可經由個人高度的休閒喜好去克服。

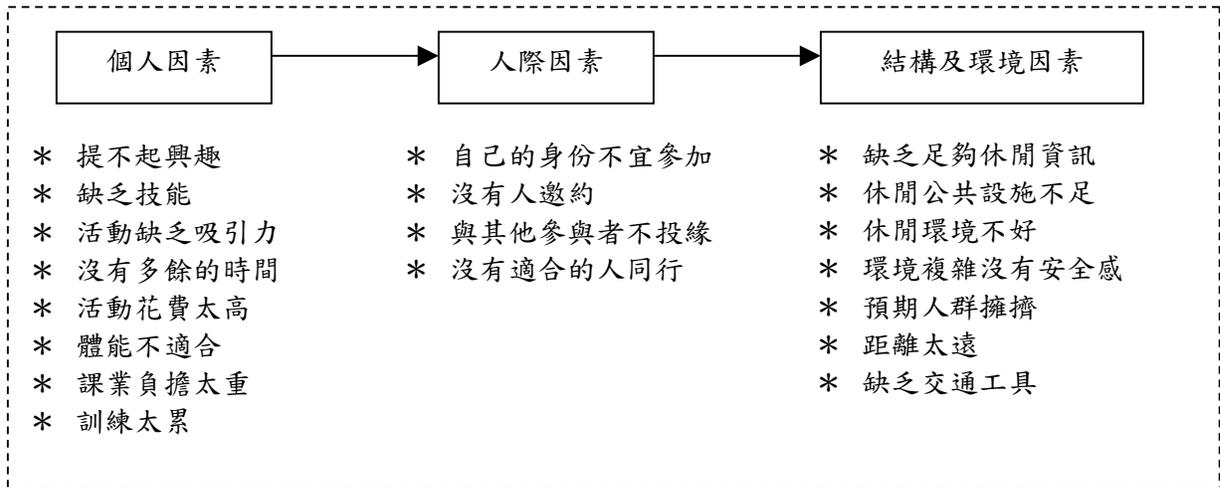


圖2.4 Crawford & Godbey(1987)休閒阻礙因素模式

資料來源：賴家馨(民 91)

此阻礙因素模式又經Crawford, Jackson & Godbey(1991)進一步地修正，成為單一整合性的決策過程模式如圖2.5所示，即這三種阻礙是以階層 (hierarchical) 方式來運作的。休閒阻礙的第一個層級是「個人內在阻礙」，包括個人實質的狀態與特質，指個人對於休閒活動的評價，影響休閒的選擇

和參與。當個人內在阻礙消失或經過個人的努力將內在阻礙克服後，才能進入「人際間的阻礙」的階段。人際間的阻礙指人與人之間互相影響的結果，尤其是參與兩個人以上的活動，更容易遭遇到人際間的阻礙，但此阻礙對於個人性活動影響較小。當協調、調整，適應人際阻礙後，個人則能面對下一個階段「結構性的阻礙」，其包括：金錢來源、能夠運用的時間和機會等。模式主張休閒的參與與否，是個體在喜好和參與間序列性地與阻礙協商的結果。能實際參與一特定的休閒，是個體成功地與一系列或有階層性關係的阻礙因素作協商(交涉)，那些沒有參與的人也許就是因為沒辦法成功地與阻礙協商而克服某些或全部的階段。



圖2.5 休閒阻礙階層模式Crawford、Jackson & Godbey(1991)

資料來源：賴家馨(民 91)

Henderson, Stalnaker & Taylor(1988)將休閒阻礙分類：1. 中介性阻礙因素：當休閒偏好已形成，影響休閒參與的因素，如金錢、時間、友伴、氣候、交通等。2. 前置性阻礙因素：影響休閒偏好形成的因素，如性別、角色、情緒、需求等。

Jackson(1993)，將阻礙分為 6 個因素，分別為：社會疏離(social isolation)、可接近性(accessibility)、個人因素(personal reasons)、花費(costs)、時間(time commitments)、設施(facilities)。

Alexandris 與 Carroll(1997)在研究中發現，個人內在阻礙（尤其在缺乏興趣與知識部份）與運動參與有顯著的負相關而人際及結構性阻礙與休閒參

與沒有相關。

行政院體育委員會、中華民國體育學會(民 89)針對一般民眾找出休閒阻礙因素：1.個人因素：年齡、性別、婚姻、觀念、經濟能力、興趣、運動技能和體力及教育背景等；2.社會和生活狀況因素：職業、可利用的時間、愛好朋友群、交通狀況、家庭環境、社會地位、群眾休閒因素等；3.參與機會因素：運動設備、運動資訊、服務品質、組織和領導、前往交通、運動項目的選擇及運動消費等。

2.4 網球

網球與高爾夫球、保齡球、桌球並稱為世界四大紳士運動。網球運動起源於十四世紀中葉的法國，由宮廷中的貴族仕女們開始流行起，在西元 1555 年以前，網球仍被稱為「宮廷遊戲」。

國際性四項重要的巡迴錦標賽：英國公開賽，澳洲公開賽，法國公開賽，美國公開賽，合稱〔四大公開賽〕。最具歷史代表性的國際網球賽是通稱〔溫布頓網球賽〕的英國公開賽；獎金最高的則是美國公開賽男女各有一百萬元美金。溫布頓網球賽一般是在草地球場舉行，澳洲公開賽球場表面近年來改為較慢的硬地，法國公開賽是世界上最重要的紅土球場網球賽，美國公開賽在 1978 年後改在硬地球場上舉行。在團體賽方面，男網及女網都有台維斯杯的比賽，點對點的比賽誰先能拿下三點就可以獲勝，在這幾年我國網球在男子組王宇佐及盧彥勳等以及女子組詹詠然、詹謹瑋、謝淑薇等年輕好手的帶領下有著很好的成績。

第三章研究設計

3.1 研究架構

本研究的重點在了解探討認真性休閒之網球活動參與者與休閒阻礙、參與動機之間的關係的現況，以及其對於網球活動參與者之認真性休閒的影響情形。根據前述的研究目的與文獻探討提出研究架構如圖 3.1 所示。

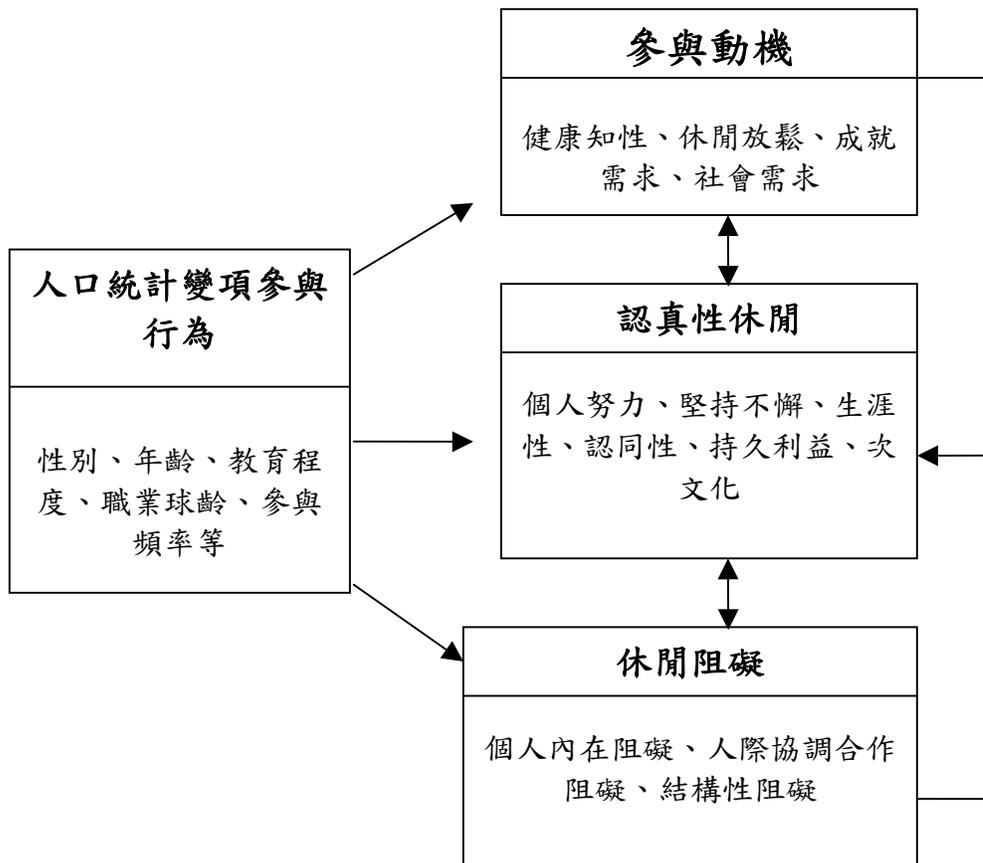


圖 3.1 研究架構圖

3.2 研究假設

根據第二章的文獻探討及本章第一節的研究架構，本研究提出研究假設，包括了影響性假設及差異性假設，分述如下：

假設一 H1：人口統計變數、參與行為對參與動機有顯著差異。

假設二 H2：人口統計變數、參與行為對認真性休閒有顯著差異。

假設三 H3：人口統計變數、參與行為對休閒阻礙有顯著差異。

假設四 H4：參與動機與休閒阻礙對認真性休閒有顯著的影响力。

3.3 問卷設計

本研究的研究變項包含了四部份，分別是人口統計變數、參與動機、休閒阻礙、認真性休閒。分類如下：

1、人口統計變數：在本研究中，人口統計變數包括性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、每月收入、網球活動經驗、參與網球活動的頻率、求學階段曾參加學校網球代表隊、喜好的球場種類、喜愛的球拍品牌、平常網球活動同伴人數、平常網球活動同伴性質、網球運動的時段類型、每月網球活動的花費。

2、認真性休閒量表：本研究認真性休閒量表主要參考 Stebbin(1993)所提認真性休閒 6 個特性以及林佑瑾(民 92)、梁英文(民 94)的認真性休閒量表研究結果發展而成，經過配合網球活動之特性修改其量表問項使其符合網球活動。認真性休閒特性量表包含六個構面，分別為 1.堅持不懈、2.個人努力、3.生涯性、4.持久利益、5.次文化、6.認同感，其中『堅持不懈』有 2 個變項，『個人努力』有 3 個變項，『生涯性』有 3 個變項，『持久利益』有 5 個變

項、『次文化』有 3 個變項，『認同感』有 5 個變項，共計 21 個變項，皆為等級尺度變項，採李克特五點量表(1 表示非常不同意，5 表示非常同意)。

3、參與動機量表：本研究主要參考 Beard & Ragheb(1983)、范智明(民 88)、沈進成等人(民 92)、賴子敬(民 92)以及本研究整理的相關文獻整理結果，發現休閒活動參與動機主要因素大部分包括 1.知性追求；2.健康與適能；3.社會需求；4.成就需求；5.刺激避免；6. 休閒娛樂；7.身心放鬆。配合本研究個案之特性，提出以健康與適能因素、成就感的獲得因素、休閒娛樂因素、社會需求因素以及心理放鬆因素等進行研究探討，共計 15 個變項，皆為等級尺度變項，採李克特五點量表評分(1 表示非常不同意，5 表示非常同意)。

4、休閒阻礙量表：本研究休閒阻礙量表主要參考相關文獻回顧、林佑瑾(民 92)的休閒阻礙量表編製而成，經過配合網球活動之特性修改其量表問項使其符合網球活動。休閒阻礙包含三個構面，分別為『個人內在阻礙』(intrapersonal constraints)、『人際協調與合作阻礙』(interpersonal constraints) 與『結構性阻礙』(structure constraints)，其中『個人內在阻礙』方面有 3 個變項進行測量，『人際協調與合作阻礙』方面有 5 個變項進行衡量，『結構性阻礙』則有 8 個變項進行測量，共計 16 個變項，皆為等級尺度變項，採李克特五點量表評分(1 表示非常不同意，5 表示非常同意)。

3.4 抽樣方法與實施程序

本研究在進行問卷實際施測前，於 2006 年 2 月至 3 月對從事網球活動之教練、專業人士與國內甲組網球選手等十五位受訪者進行預試。研究者於訪談前將本研究中所提及「認真性休閒」、「參與動機」、「休閒阻礙」之定義、各主要構面與本研究之研究目的告知受訪者，並同時將初步設計之問卷內容，以逐一構面變項探討方式，提出問卷中關於網球活動之參與動機、休閒阻礙與認真性休閒不適切的問題，藉以修正問卷。

本研究問卷發放時間在 2006 年 3 月進行，地點選擇台北天母運動公園網球場、淡水真理大學網球場、中正大學網球場以及嘉義市立網球場四個地點，每個地點均在同一星期的星期五與星期六 2 天發放，共發放四個星期。問卷發放以受訪者有參與網球球隊或網球俱樂部為問卷發放對象，以確定受訪者符合本研究所需認真性休閒特質的網球活動參與者，台北天母運動公園網球場受訪對象為幾個網球俱樂部之成員為受訪對象共發放 62 份問卷，回收 60 份，其中；經初步整理後，扣除無效問卷 5 份，有效問卷為 55 份，有效回收率為 89%。淡水真理大學網球場受訪對象為某教會網球隊之成員為受訪對象共發放 50 份問卷，回收 50 份，其中經初步整理後，扣除無效問卷 4 份，有效問卷為 46 份，有效回收率為 92%。中正大學網球場受訪對象為某網球俱樂部之成員為受訪對象共發放 66 份問卷，回收 59 份，其中經初步整理後，扣除無效問卷 7 份，有效問卷為 52 份，有效回收率為 79%。嘉義市立網球場受訪對象為幾個網球俱樂部與網球隊之成員為受訪對象共發放 58 份問卷，回收 57 份，其中經初步整理後，扣除無效問卷 8 份，有效問卷為 49 份，有效回收率為 84%。總共問卷發出 236 份，回收 226 份，無效問卷計有 24 份，實際有效填答問卷為 202 份。

3.5 資料分析與統計方法

問卷回收後，首先對問卷進行整理，剔除無效問卷後，將有效問卷進行編碼及建檔，並以 SPSS for Windows 10.0 統計套裝軟體。茲將本研究所採用的統計方法說明如下：

一、描述性統計(Descriptive Statistics)

以次數分配與百分比方法統計問卷中各問項的答題結果，用以描述樣本的特性，瞭解人口統計變數及參與行為變數所呈現的分佈情形。再以平均數方法用以描述受訪者之參與動機、休閒阻礙、認真性休閒。

二、信度分析(Reliability Analysis)

本研究之信度採 Cronbach 的 α 係數來衡量參與動機、休閒阻礙、認真性休閒量表的內部一致性。Guilford(1965)建議，在 0.7 以上者表示「高信度」；0.7~0.35 為可接受信度；0.35 以下表示「低信度」。

三、單因子變異數分析(One-way ANOVA)

單因子變異數分析其使用目的在檢定兩個以上群組間的顯著性差異。本研究擬用於分析不同年齡、教育程度、網球球齡以及參與頻率之受訪者在參與動機、休閒阻礙、認真性休閒上是否有顯著性差異。在單因子變異數分析後，若有達到顯著水準，則再利用 Scheffe 法進行事後比較，以了解有所差異的組別。

四、Pearson 積差相關分析

探討參與者在參與動機與認真性休閒、認真性休閒與休閒阻礙是否具有顯著相關。

五、迴歸分析

探討參與動機與休閒阻礙對認真性休閒是否有顯著的影響力。以參與動機的

四個構面(健康知性、休閒放鬆、成就需求與社會需求) 及阻礙因素的三個構面(人際阻礙、結構阻礙、個人阻礙) 作為預測變項，而以『認真性休閒』之「個人努力」、「生涯性」、「持久利益」、「堅持不懈」、「次文化」與「認同感」六個構面作為效標變項，並以多元逐步迴歸來分析七個預測變項對認真性休閒的影響。

第四章 研究結果與討論

4.1 人口統計變數、參與行為變數分析

4.1.1 人口統計變數分析

在受訪活動參與者之人口統計變數方面，表 4.1 所示，有效受訪人數為 202 人。其中男性約佔 74.3%，女性佔 25.7%。參與受訪者婚姻狀況已婚約佔 45%，而單身者約佔 55%。受訪者年齡狀況分布方面，以 21~30 歲居多，佔 32.2%；其次為 41~50 歲佔 26.7%；再其次為 31~40 歲與 50 歲，分別約佔受訪者之 18.8%與 17.3%；最後，20 歲以下受訪者佔 5%最少。

受訪者教育程度以大專程度最多，約佔 64.4%；其次為研究所以上學歷，約佔 27.2%；而高中職以下學歷受訪者最少，約佔 8.4%，顯示本研究受訪者之教育水準相當高。首訪者職業以學生最多，約佔 28.7%；其次分別為商業、自由業、教職員與公務員，約佔受訪者之 18.3%、17.8%、13.9%與 11.9%；其它則為工業、其它與農漁牧業，分別占受訪者之 4.5%、4.0%與 1.0%。而受訪者平均月收入方面則以平均月收入 60001~75000 元者最多，佔 23.8%；其次為平均月收入 15000 元已下與 15001~30000 元者，約佔受訪者 21.3%與 21.3%；而其它月平均收入在 31001~45000 元者、75001 元者與 45001~60000 元者，依序分別約佔受訪者 11.9%、12.9%與 8.9%。

表 4.1 受訪活動參與者之人口統計變數

項目		人數	百分比	項目		人數	百分比
性別	男	150	74.3	婚姻	已婚	91	45.0
	女	52	25.7		未婚	111	55.0
年齡	20 歲以下	10	5.0	教育程度	高中職以下	17	8.4
	21~30 歲	65	32.2		大專院校	130	64.4
	31~40 歲	38	18.8		研究所以上	55	27.2
	41~50 歲	54	26.7	平均月收入	15000 元以下	43	21.3
	50 歲以上	35	17.3		15001~30000 元	43	21.3
職業	學生	58	28.7		30001~45000 元	24	11.9
	教職員	28	13.9		45001~60000 元	18	8.9
	公務員	24	11.9	60001~75000 元	48	23.8	
	商	37	18.3	75001 元以上	26	12.9	
	工	9	4.5	偏好球場	紅土球場	97	48.0
	農漁牧	2	1.0		草地球場	12	5.9
	自由業	36	17.8		硬地球場	81	40.1
	其它	8	4.0		其他球場	12	6.0

資料來源：本研究整理

4.1.2 參與行為變數分析

受訪活動參與者之參與行為分析如表 4.2 所示，受訪者在網球活動經驗方面，以 3~5 年最多約佔 36.1%；其次為 6~8 年與 9 年以上，約佔受訪者 34.2%與 23.8%；比例最少為 2 年以下，約佔受訪者 5.9%。受訪者在平均多久參與網球活動方面以 2~3 天參與一次網球活動者最多，約佔 42.6%；其次

為每天參與、4~6 天參與、一週參與網球活動，分別約占受訪者 16.8%、15.3%、15.8%；比例最少為超過一週參與網球活動受訪者，約佔 9.4%。受訪者喜愛的網球場類型以紅土球場最多佔 48.0%，其次是硬地球場約為 40.1%，而草地球場跟其它球場比例佔最低，分別約為 5.9%與 6.0%。

而本研究網球活動參與者每月平均球具花費以 500 元以下比例最高，約佔 43.6%；其次是花費 501~1000 元，約佔 35.6%；最低是 1001 元以上，約佔 20.8%。另外本研究網球活動參與者每月平均場地、教練、網球相關書籍影片花費以 1000 元以下比例最高，約佔 65.8%；其次是花費 1001~2000 元，約佔 29.2%；最低是 2001 元以上，約佔 5.0%。本研究網球活動參與者平常相約活動同伴人數以 4 人以上比例最高，約佔 57.4%；其次是 2 人，約佔 18.8%；最低是 1 人與 3 人，分別約佔 11.9%與 11.9%。而網球活動參與者平常相約活動同伴性質以朋友比例最高，約佔 63.9%；其次是同學與家人，分別約佔 15.3%與 11.4%；再其次是其它與同事，分別約佔 6.4%與 3.0%。

本研究網球活動參與者平常在參與網球活動時段上則以晚上時段比例最高，約佔 54.5%，其次則為下午時段，約佔 39.1%；再其次為早上時段，約佔 6.4%。而在參與網球運動的類型中以沒有特定時間者的比例最高，約佔 67.8%；其次則為例假日者，約佔 16.8%；再者則為週一~週五者，約佔 15.3%。

而本研究網球活動參與者喜好球拍品牌以 Wilson 比例最高，約佔 45.0%；其次是 Head 與 Babolat，分別約佔 22.8%與 16.8%；再其次是其它與 Yonex，分別約佔 12.9%與 2.5%。

表 4.2 受訪活動參與者之參與行為分析

項目		人數	百分比	項目		人數	百分比
網球 球齡	2 年以下	12	5.9	平均 多久 參與 活動	每天	34	16.8
	3~5 年	73	36.1		2~3 天	86	42.6
	6~8 年	69	34.2		4~6 天	31	15.3
	9 年以上	48	23.8		一週	32	15.8
每月 球具 花費	500 元以下	88	43.6		超過一週	19	9.4
每月 場地 教練 花費	501~1000 元	72	35.6	喜好 球拍 品牌	Wilson	91	45.0
	1001 元以上	42	20.8		Babolat	34	16.8
	1000 元以下	133	65.8		Head	46	22.8
1001~2000 元		59	29.2		Yonex	5	2.5
平常 同伴 人數	2001 元以上	10	5.0	平常 活動 時段	其它	26	12.9
	1 人	24	11.9		早上	13	6.4
	2 人	38	18.8		下午	79	39.1
	3 人	24	11.9	晚上	110	54.5	
平常 同伴 性質	4 人以上	116	57.4	平常 活動 時段 類型	週一~週五	31	15.3
	家人	23	11.4		例假日	34	16.8
	朋友	129	63.9		無特定	137	67.8
	同事	6	3.0	求學 時曾 加入 球隊	無	128	63.4
	同學	31	15.3		有	74	36.6
	其它	13	6.4				

資料來源：本研究整理

4.2 認真性休閒構面現況與信度分析

本研究受訪者對於認真性休閒特質之認同度，如表 4.3 所示，依平均數的大小排序可以清楚瞭解從事網球運動之認真性休閒特質因素排列之優先順序，同意程度的前三名依次為「堅持活動參與」(平均數=4.24)、「調節身心平衡」(平均數=4.32)、「拓展社交圈」(平均數=4.27)；同意的最後三名依次為「能為他人服務」(平均數=3.54)、「促進家庭凝聚力」(平均數=3.45)、「購買網球明星代言球具」(平均數=3.14)。

另外，認真性休閒特質六個構面的平均數排列之優先順序，同意程度的前三名依次為「堅持不懈」(平均數=4.24)、「生涯性」(平均數=4.10)、「持久利益」(平均數=3.97)；同意的最後三名依次為「認同感」(平均數=3.88)、「次文化」(平均數=3.87)、「個人努力」(平均數=3.82)。

本研究對同一族群受訪者只做一次問卷調查，為要探究是否能真正達到研究的目的，因此進行 Cronbach Alpha 值的信度測試，用以探討本研究問卷所得分數與真實分數之間的相關是否具穩定程度。依據 Cuieford(1965)曾提出若 Cronbach Alpha 值 <0.35 為低信度， $0.35 \leq$ Cronbach Alpha 值 <0.7 則屬中信度，若 Cronbach Alpha 值 ≥ 0.7 則屬於高信度。本研究經計算出「認真性休閒」6 個構面分別進行信度分析，6 個構面之 Cronbach Alpha 值皆大於 0.5，再以認真性休閒 6 個因素構面進行信度分析，經計算出「認真性休閒」之 Cronbach Alpha 值=0.8475，因此顯示本研究問卷之測試結果在中信度以上。

表 4.3 認真性休閒構面現況與信度分析

構面	項目	排序	平均數	標準差	Cronbach α
堅持不懈 (M=4.24)	堅持活動參與	1	4.42	0.50	0.6047
	排除萬難持續參與	11	4.06	0.55	
生涯性 (M=4.10)	網球是生活一部份	6	4.17	0.65	0.8869
	缺少網球感到無趣	12	4.03	0.72	
	長期投資時間參與	8	4.10	0.54	
持久利益 (M=3.97)	獲得心理回饋感	4	4.25	0.60	0.6877
	調節身心平衡	2	4.32	0.62	
	拓展社交圈	3	4.27	0.59	
	能為他人服務	19	3.54	0.66	
	促進家庭凝聚力	20	3.45	0.77	
個人努力 (M=3.82)	投入了許多個人努力	12	4.03	0.60	0.7777
	願意投入時間精力增加技能	17	3.70	0.60	
	願意購買專業球具書籍等	16	3.74	0.59	
認同感 (M=3.88)	團隊利益為優先考量	10	4.07	0.45	0.5036
	與同好相同價值觀	14	3.87	0.49	
	私底下與同好聚會	17	3.70	0.61	
次文化 (M=3.87)	有強烈認同感	5	4.19	0.57	0.7631
	購買網球明星代言球具	21	3.14	0.66	
	重視網球活動大於其他活動	8	4.10	0.68	
	觀賞網球節目	7	4.14	0.60	
	向他人推廣講解網球活動	15	3.80	0.63	
認真性休閒					0.8475

資料來源：本研究整理

4.3 參與動機構面現況與因素分析、信度分析

採用因素分析來萃取參與動機的因素構面，其中採用主成分法，萃取出四個因素(表 4.4)，因素一包含四個問項，內容皆以獲得身體健康及學習知識技能為主，故命名為「健康知性」，可解釋變異量為 18.715%；因素二包含三個問項，內容以為為了獲得成就感、自我挑戰、得到認同增加自信為主，故命名為「成就需求」，可解釋變異量為 18.335%；因素三包含四個問項，內容以為為了充分運用休閒時間為了紓解生活工作壓力、發洩不滿不平情緒、使心情更放鬆愉快為主，故命名為「休閒放鬆」，可解釋變異量為 14.424%；因素四包含四個問項，內容以為為了拓展社交圈、受環境或同伴影響而參與、有歸屬某一團體的感覺為主，故命名為「社會需求」，可解釋變異量為 10.555%，所累積的解釋變異量佔總變異量的 62.030%，顯示其具有良好的構念效度。參與動機各構面的 Cronbach α 係數皆大於 0.5，顯示參與動機各構面的信度是可接受的。

表 4.4 參與動機構面現況與因素分析、信度分析

構面	項目	轉軸平方負荷量		Cronbach α
		特徵值	解釋變異量	
健康知 性	為了鍛鍊身體增進健康	2.807	18.715	0.7985
	為了維持增加體能			
	為了獲得更多網球技能			
	為了藉運動流汗，讓自己感覺到舒暢			
休閒放 鬆	為了充分運用休閒時間	2.164	14.424	0.6981
	為了紓解生活工作壓力			
	為了發洩不滿不平情緒			
	為了使心情更放鬆愉快			
成就需 求	為了獲得成就感	2.750	18.335	0.7470
	為了獲得自我挑戰的機會			
	為了得到認同增加自信			
社會需 求	為了拓展社交圈	1.583	10.555	0.5446
	受環境影響而參與			
	受同伴影響而參與			
	為了有歸屬某一團體的感覺			
總解釋變異量			62.030%	
參與動機				0.5880

資料來源:本研究整理

本研究受訪者對於參與動機之認同度，如表 4.5 所示，依平均數的大小排序可以清楚瞭解從事網球運動之參與動機因素排列之優先順序，同意程度的前三名依次為「為了藉運動流汗，讓自己感覺到舒暢」（平均數=4.36）、「為了鍛鍊身體增進健康」（平均數=4.31）、「為了維持增加體能」（平均數=4.19）；同意的最後三名依次為「為了發洩不滿不平情緒」（平均數=3.70）、「受環境影響而參與」（平均數=3.58）、「受同伴影響而參與」（平均數=3.47）。

另外，參與動機四個構面的平均數排列之優先順序，同意程度的前二名依次為「健康知性」(平均數=4.21)、「休閒放鬆」(平均數=3.98)；同意的最後二名依次為「成就需求」(平均數=3.97)、「社會需求」(平均數=3.78)

表 4.5 參與動機構面現況

構面	項目	排序	平均數	標準差
健康知性 (M=4.21)	為了鍛鍊身體增進健康	2	4.31	0.59
	為了維持增加體能	3	4.19	0.47
	為了獲得更多網球技能	6	4.13	0.46
	為了藉運動流汗，讓自己感覺到舒暢	1	4.36	0.50
休閒放鬆 (M=3.98)	為了充分運用休閒時間	9	4.04	0.50
	為了紓解生活工作壓力	9	4.04	0.63
	為了發洩不滿不平情緒	13	3.70	0.77
	為了使心情更放鬆愉快	4	4.16	0.53
成就需求 (M=3.97)	為了獲得成就感	5	4.14	0.48
	為了獲得自我挑戰的機會	7	4.08	0.52
	為了得到認同增加自信	12	3.71	0.59
社會需求 (M=3.78)	為了拓展社交圈	7	4.08	0.40
	受環境影響而參與	14	3.58	0.71
	受同伴影響而參與	15	3.47	0.78
	為了有歸屬某一團體的感覺	11	4.01	0.50

資料來源:本研究整理

4.4 休閒阻礙構面現況與信度分析

本研究受訪者對於休閒阻礙之認同度，如表 4.6 所示，依平均數的大小排序可以清楚瞭解從事網球運動之休閒阻礙因素排列之優先順序，同意程度的前三名依次為「因天候影響參與」（平均數=3.85）、「球場設備維護不夠」（平均數=3.41）、「缺乏時間參與」（平均數=3.28）；同意的最後三名依次為「參與活動花費較高」（平均數=2.51）、「資訊瞭解程度阻礙」（平均數=2.36）、「多重技能阻礙」（平均數=2.31）。另外，休閒阻礙三個構面的平均數排列之優先順序，同意程度依次為「結構阻礙」（平均數=3.06）最高、「人際阻礙」（平均數=3.04）其次、「個人阻礙」（平均數=2.53）最低。

本研究經計算出「休閒阻礙」三個構面分別進行信度分析，三個構面之 Cronbach Alpha 值皆大於 0.5，再以認真性休閒 6 個因素構面進行信度分析，經計算出「認真性休閒」之 Cronbach Alpha 值=0.6286，因此顯示本研究問卷之測試結果在中信度以上。

表 4.6 休閒阻礙構面現況與信度分析

構面	項目	排序	平均數	標準差	Cronbach α
個人阻礙 (M=2.53)	健康體能阻礙	9	2.93	0.76	0.5072
	多重技能阻礙	16	2.31	0.59	
	資訊瞭解程度阻礙	15	2.36	0.70	
人際阻礙 (M=3.04)	缺少適合球伴一起參與	5	3.23	0.75	0.8604
	大部份朋友不偏好	4	3.25	0.82	
	原本球伴不常參與	6	3.13	0.74	
	家人朋友覺得不適合我	13	2.61	0.66	
	球伴之間互動氣氛會阻礙	8	2.96	0.71	
結構阻礙 (M=3.06)	因工作家務無法參與	7	3.07	0.75	0.6863
	缺乏時間參與	3	3.28	0.75	

	參與活動花費較高	14	2.51	0.56	
	球場等待時間長	10	2.90	0.69	
	球場場地種類少	12	2.71	0.67	
	球場設備維護不夠	2	3.41	0.70	
	交通不便影響參與	11	2.74	0.72	
	因天候影響參與	1	3.85	0.64	
休閒阻礙					0.6286

資料來源:本研究整理

4.5 人口統計變數、參與行為對認真性休閒之變異數分析

以獨立樣本單因子變異數分析不同年齡在『認真性休閒』之「個人努力」、「生涯性」、「持久利益」、「堅持不懈」、「次文化」與「認同感」六個構面中之差異情形，而結果顯示如表 4.7 所示，不同年齡除了在「認同感」上未達顯著水準，在其他五個構面均達顯著水準。經 Scheffe 事後比較得知在「個人努力」構面中，21-30 歲的參與者 (M=4.04) 明顯大於 51 歲以上 (M=3.57) 及 41-50 歲 (M=3.73) 參與者；在「持久利益」構面中，51 歲以上 (M=4.20) 及 41-50 歲 (M=4.09) 的參與者明顯大於 21-30 歲 (M=3.85) 參與者；在「堅持不懈」構面中，21-30 歲 (M=4.39) 的參與者明顯大於 51 歲以上 (M=4.12) 參與者；在「次文化」構面中，21-30 歲的參與者 (M=3.96) 明顯大於 51 歲以上 (M=3.72) 的參與者；而在「生涯性」構面中，經 Scheffe 事後比較得知其並無差異存在。由上述結果可發現，網球參與者，除了認真性休閒之持久利益特質會因年齡層越大而越大，其認真性休閒之個人努力、堅持不懈及次文化的特質則相對越低。

表 4.7 不同年齡在『認真性休閒』之差異性分析

	個人努力	生涯性	持久利益	堅持不懈	次文化	認同感
1. 20歲以下	3.87	4.00	3.76	4.00	4.00	4.00
2. 21-30歲	4.04	3.93	3.85	4.39	3.96	3.90
3. 31-40歲	3.78	4.21	3.83	4.28	3.81	3.87
4. 41-50歲	3.73	4.23	4.09	4.27	3.91	3.87
5. 51歲以上	3.57	4.10	4.20	4.12	3.72	3.81
F 值	6.72***	2.60*	7.05***	3.84**	3.93**	0.40
Scheffe 法	2>4, 2>5	N.S.	2<4, 2<5	2>5	2>5	

*表 $P \leq 0.05$ 顯著差異 ** 表 $P \leq 0.01$ 非常顯著差異 *** 表 $P \leq 0.001$ 極顯著差異

資料來源:本研究整理

以獨立樣本單因子變異數分析不同教育程度在『認真性休閒』之「個人努力」、「生涯性」、「持久利益」、「堅持不懈」、「次文化」與「認同感」六個構面中之差異情形如表 4.8 所示，結果顯示不同教育程度在『認真性休閒』之六個構面均達顯著水準。經 Scheffe 事後比較得知不同教育程度在「個人努力」構面中，研究所以上的參與者 ($M=4.01$) 明顯大於大專院校的參與者 ($M=3.75$)；在「生涯性」構面中，研究所以上 ($M=4.50$) 的參與者明顯大於大專院校 ($M=3.91$) 的參與者；在「持久利益」構面中，研究所以上的參與者 ($M=4.27$) 明顯大於大專院校 ($M=3.85$) 及高中職以下 ($M=3.85$) 的參與者；在「堅持不懈」構面中，高中職以下 ($M=4.56$) 及研究所以上 ($M=4.44$) 的參與者明顯大於大專院校 ($M=4.12$) 的參與者；在「次文化」構面中，研究所以上 ($M=3.99$) 的參與者明顯大於大專院校 ($M=3.84$) 的參與者；在「認同感」構面中，研究所以上 ($M=3.99$) 的參與者明顯大於大專院校 ($M=3.84$) 的參與者。由上述結果可發現，教育程度在研究所以上的參與者之認真性休閒特質明顯大於高中職以下、大專院

校的參與者。

表 4.8 不同教育程度在『認真性休閒』之差異性分析

		個人努力	生涯性	持久利益	堅持不懈	次文化	認同感
教育程度	1.高中職以下	3.78	4.24	3.85	4.56	3.82	4.00
	2.大專院校	3.75	3.91	3.85	4.12	3.84	3.81
	3.研究所以上	4.01	4.50	4.27	4.44	3.99	3.99
	F 值	5.61**	26.15***	23.34***	17.31***	4.10*	3.96*
	Scheffe 法	3>2	3>2	3>1,3>2	1>2,3>2	3>2	3>2

*表 $P \leq 0.05$ 顯著差異 **表 $P \leq 0.01$ 非常顯著差異 ***表 $P \leq 0.001$ 極顯著差異

資料來源:本研究整理

以獨立樣本單因子變異數分析不同網球球齡在『認真性休閒』之「個人努力」、「生涯性」、「持久利益」、「堅持不懈」、「次文化」與「認同感」六個構面中之差異情形，結果如表 4.9 所示，顯示不同網球球齡在『認真性休閒』之六個構面均達顯著水準。經 Scheffe 事後比較得知不同網球球齡在「個人努力」構面中，網球球齡 9 年以上 ($M=4.03$) 的參與者明顯大於 3~5 年 ($M=3.70$) 及 6~8 年 ($M=3.78$) 的參與者；在「生涯性」構面中，網球球齡 9 年以上 ($M=4.42$) 的參與者明顯大於 6~8 年 ($M=4.05$)、3~5 年 ($M=3.99$) 及 2 年以下 ($M=3.75$) 的參與者；在「持久利益」構面中，網球球齡 9 年以上 ($M=4.23$) 的參與者明顯大於 6~8 年 ($M=4.09$)、3~5 年 ($M=3.76$) 及 2 年以下 ($M=3.43$) 的參與者，而網球球齡 6~8 年 ($M=4.09$) 的參與者明顯大於 3~5 年 ($M=3.76$) 及 2 年以下 ($M=3.43$) 的參與者；在「堅持不懈」構面中，網球球齡 9 年以上 ($M=4.52$) 的參與者明顯大於 6~8 年 ($M=4.25$)、3~5 年 ($M=4.08$) 及 2 年以下 ($M=4.04$) 的參與者；在「認同感」構面中，網球球齡 9 年以上 ($M=4.07$) 的參與者明顯大於 3~5

年 (M=3.79) 的參與者；而在「次文化」構面中，經 Scheffe 事後比較得知其並無明顯差異存在。由上述結果可發現，網球參與者球齡越久其認真性休閒特質越明顯。

表 4.9 不同網球球齡在『認真性休閒』之差異性分析

		個人努力	生涯性	持久利益	堅持不懈	次文化	認同感
網球 球齡	1. 2 年以下	3.92	3.75	3.43	4.04	3.97	3.72
	2. 3~5 年	3.70	3.99	3.76	4.08	3.82	3.79
	3. 6~8 年	3.78	4.05	4.09	4.25	3.85	3.85
	4. 9 年以上	4.03	4.42	4.23	4.52	3.99	4.07
	F 值	4.95**	8.40***	26.98***	12.37***	2.91*	4.60**
	Scheffe 法	4>2, 4>3	4>3, 4 >2, 4>1	4>3, 4 >2, 4>1 , 3>2, 3>1	4>1, 4 >2, 4>3	N.S.	4>2

*表 $P \leq 0.05$ 顯著差異 **表 $P \leq 0.01$ 非常顯著差異 ***表 $P \leq 0.001$ 極顯著差異

資料來源:本研究整理

以獨立樣本單因子變異數分析不同參與活動頻率在『認真性休閒』之「個人努力」、「生涯性」、「持久利益」、「堅持不懈」、「次文化」與「認同感」六個構面中之差異情形，結果如表 4.10 所示，結果顯示不同參與活動頻率在『認真性休閒』之六個構面均達顯著水準。經 Scheffe 事後比較得知不同參與活動頻率在「個人努力」構面中，參與活動頻率在每天 (M=4.21) 的參與者明顯大於 2~3 天 (M=3.93)、4~6 天 (M=3.61)、一週 (M=3.52) 及超過一週 (M=3.46) 的參與者，而參與活動頻率在 2~3 天 (M=3.93) 的參與者明顯大於 4~6 天 (M=3.61)、一週 (M=3.52) 及超過一週 (M=3.46) 的參與者；在「生涯性」構面中，參與活動頻率在每天 (M=4.71) 的參與

者明顯大於 2~3 天 (M=4.09)、4~6 天 (M=4.17)、一週 (M=3.84) 及超過一週 (M=3.37) 的參與者，參與活動頻率在 2~3 天 (M=4.09)、4~6 天 (M=4.17)、一週 (M=3.84) 的參與者明顯大於超過一週 (M=3.37) 的參與者；在「持久利益」構面中，參與活動頻率在每天 (M=4.35) 的參與者明顯大於 2~3 天 (M=3.94)、4~6 天 (M=4.00)、一週 (M=3.79) 及超過一週 (M=3.60) 的參與者，參與活動頻率在 2~3 天 (M=3.94)、4~6 天 (M=4.00) 的參與者明顯大於超過一週 (M=3.60) 的參與者；在「堅持不懈」構面中，參與活動頻率在每天 (M=4.76) 的參與者明顯大於 2~3 天 (M=4.14)、4~6 天 (M=4.50)、一週 (M=4.08) 及超過一週 (M=3.61) 的參與者，參與活動頻率在 2~3 天 (M=4.14) 的參與者明顯大於超過一週 (M=3.61) 的參與者，而參與活動頻率在 4~6 天 (M=4.50) 的參與者明顯大於 2~3 天 (M=4.14)、一週 (M=4.08) 及超過一週 (M=3.61) 的參與者；在「次文化」構面中，參與活動頻率在每天 (M=3.98)、4~6 天 (M=3.97) 的參與者明顯大於一週 (M=3.70) 的參與者；在「認同感」構面中，參與活動頻率在每天 (M=4.34) 的參與者明顯大於 2~3 天 (M=3.83)、4~6 天 (M=3.89)、一週 (M=3.82) 及超過一週 (M=3.33) 的參與者，參與活動頻率在 2~3 天 (M=3.83)、4~6 天 (M=3.89)、一週 (M=3.82) 的參與者明顯大於超過一週 (M=3.33) 的參與者。由上述結果可發現，網球參與者參與活動頻率越高其認真性休閒特質越明顯。

表 4.10 不同參與活動頻率在『認真性休閒』之差異性分析

		個人努力	生涯性	持久利益	堅持不懈	次文化	認同感
平均 多久 參與 活動	1.每天	4.21	4.71	4.35	4.76	3.98	4.34
	2.2~3 天	3.93	4.09	3.94	4.14	3.91	3.83
	3.4~6 天	3.61	4.17	4.00	4.50	3.97	3.89
	4.一週	3.52	3.84	3.79	4.08	3.71	3.82
	5.超過一週	3.46	3.37	3.60	3.61	3.70	3.33
	F 值	17.41***	29.23***	14.29***	54.57***	5.36***	23.50***
	Scheffe 法	1>2 , 1>3 , 1>4 , 1>5 , 2>3 , 2>4 , 2>5	1>2 , 1>3 , 1>4 , 1>5 , 2>5 , 3>5 , 4>5	1>2 , 1>3 , 1>4 , 1>5 , 2>5 , 3>5 ,	1>2 , 1>3 , 1>4 , 1>5 , 2>5 , 3>2 , 3>4 , 3>5	1>4 , 3>4	1>2 , 1>3 , 1>4 , 1>5 , 2>5 , 3>5 , 4>5

*表 $P \leq 0.05$ 顯著差異 **表 $P \leq 0.01$ 非常顯著差異 ***表 $P \leq 0.001$ 極顯著差異

資料來源:本研究整理

4.6 人口統計變數、參與行為對參與動機之變異數分析

以獨立樣本單因子變異數分析不同年齡在『參與動機』之「健康知性」、「休閒放鬆」、「成就需求」與「社會需求」四個構面中之差異情形，結果如表 4.11 所示，結果顯示不同年齡在『參與動機』之四個構面均達顯著水準。經 Scheffe 事後比較得知不同年齡在「健康知性」構面中，其年齡在 41-50 歲 ($M=4.42$) 的參與者「健康知性」的動機明顯大於 20 歲以下 ($M=4.00$) 及 21-30 歲 ($M=4.06$) 的參與者，而 51 歲以上 ($M=4.38$) 的參與者「健康知性」的動機明顯大於 21-30 歲 ($M=4.06$) 的參與者；不同年齡在「休

閒放鬆」構面中，21-30 歲 (M=4.12) 的參與者「休閒放鬆」的動機明顯大於 51 歲以上 (M=3.82) 的參與者；不同年齡在「成就需求」構面中，21-30 歲 (M=4.26) 的參與者「成就需求」的動機明顯大於 31-40 歲 (M=3.78)、41-50 歲 (M=3.85) 與 51 歲以上 (M=3.79) 的參與者；不同年齡在「社會需求」構面中，41-50 歲 (M=3.83)、51 歲以上 (M=3.89) 的參與者「社會需求」的動機明顯大於 20 歲以下 (M=3.40) 的參與者。由上述結果可發現，網球參與者其參與動機，年齡越大之參與者健康知性與社會需求參與動機越高；而年齡越大之參與者休閒放鬆與成就需求參與動機越低。

表 4.11 不同年齡在『參與動機』之差異性分析

		健康知性	休閒放鬆	成就需求	社會需求
年 齡	1. 20 歲以下	4.00	4.00	4.20	3.40
	2. 21-30 歲	4.06	4.12	4.26	3.73
	3. 31-40 歲	4.28	4.06	3.78	3.80
	4. 41-50 歲	4.42	3.90	3.85	3.83
	5. 51 歲以上	4.38	3.82	3.79	3.89
	F 值	9.36***	3.54**	16.12***	3.49**
	Scheffe 法	4>1， 4>2， 5>2	2>5	2>3， 2>4， 2>5	4>1， 5>1，

*表 $P \leq 0.05$ 顯著差異 **表 $P \leq 0.01$ 非常顯著差異 ***表 $P \leq 0.001$ 極顯著差異

資料來源：本研究整理

以獨立樣本單因子變異數分析不同教育程度在『參與動機』之「健康知性」、「休閒放鬆」、「成就需求」與「社會需求」四個構面中之差異情形，結

果如表 4.12 所示，不同教育程度在『參與動機』之四個構面均達顯著水準。經 Scheffe 事後比較得知不同教育程度在「健康知性」構面中，研究所以上 (M=4.49) 的參與者「健康知性」的動機明顯大於高中職以下 (M=4.18)、大專院校 (M=4.16) 的參與者；不同教育程度在「成就需求」構面中，研究所以上 (M=3.96)、大專院校 (M=4.03) 的參與者「成就需求」的動機明顯大於高中職以下 (M=3.65) 的參與者；不同教育程度在「社會需求」構面中，研究所以上 (M=3.91)、大專院校 (M=3.78) 的參與者「社會需求」的動機明顯大於高中職以下 (M=3.43) 的參與者；而不同教育程度在「休閒放鬆」構面中，經 Scheffe 事後比較得知其並無明顯差異存在。由上述結果可發現，網球參與者教育程度越高，則參與動機相對越高。

表 4.12 不同教育程度在『參與動機』之差異性分析

		健康知性	休閒放鬆	成就需求	社會需求
教育 程度	1.高中職以下	4.18	3.82	3.65	3.43
	2.大專院校	4.16	3.97	4.03	3.78
	3.研究所以上	4.49	4.11	3.96	3.91
	F 值	16.28***	3.43*	6.36**	10.58***
	Scheffe 法	3>1， 3>2	N.S.	3>1， 2>1	3>1， 2>1

*表 $P \leq 0.05$ 顯著差異 **表 $P \leq 0.01$ 非常顯著差異 ***表 $P \leq 0.001$ 極顯著差異

資料來源:本研究整理

以獨立樣本單因子變異數分析不同網球球齡在『參與動機』之「健康知性」、「休閒放鬆」、「成就需求」與「社會需求」四個構面中之差異情形，結果如表 4.13 所示，結果顯示不同網球球齡只在『參與動機』之「健康知性」構面達顯著水準。經 Scheffe 事後比較得知不同網球球齡在「健康知性」構

面中，網球球齡 9 年以上 (M=4.45) 的參與者「健康知性」的動機明顯大於 6~8 年 (M=4.25)、3~5 年 (M=4.16) 及 2 年以下 (M=3.96) 的參與者。由上述結果可發現，網球參與者網球球齡越久，則健康知性參與動機越大。

表 4.13 不同網球球齡在『參與動機』之差異性分析

		健康知性	休閒放鬆	成就需求	社會需求
網球 球齡	1. 2 年以下	3.96	3.98	3.83	3.54
	2. 3~5 年	4.16	4.01	4.00	3.78
	3. 6~8 年	4.25	3.94	4.05	3.82
	4. 9 年以上	4.45	4.04	3.88	3.79
	F 值	8.57***	0.51	1.91	1.70
	Scheffe 法	4>1, 4>2, 4>3			

*表 P≤0.05 顯著差異 **表 P≤0.01 非常顯著差異 ***表 P≤0.001 極顯著差異

資料來源:本研究整理

以獨立樣本單因子變異數分析不同參與活動頻率在『參與動機』之「健康知性」、「休閒放鬆」、「成就需求」與「社會需求」四個構面中之差異情形，結果如表 4.14 所示，結果顯示不同參與活動頻率除了在「成就需求」上沒達到顯著水準，在其他三個構面均達顯著水準。經 Scheffe 事後比較得知不同參與活動頻率在「健康知性」構面中，活動頻率在每天 (M=4.52) 的參與者「健康知性」的動機明顯大於 2~3 天 (M=4.19)、一週 (M=4.06)、超過一週 (M=4.08) 的參與者，而活動頻率在 4~6 天 (M=4.41) 的參與者「健康知性」的動機明顯大於一週 (M=4.06)、超過一週 (M=4.08) 的

參與者；在「休閒放鬆」構面中，活動頻率在每天（M=4.43）的參與者「休閒放鬆」的動機明顯大於2~3天（M=3.90）、4~6天（M=3.36）、一週（M=4.04）與超過一週（M=3.75）的參與者；在「社會需求」構面中，活動頻率在每天（M=4.05）的參與者「社會需求」的動機明顯大於2~3天（M=3.71）、4~6天（M=3.63）的參與者。由上述結果可發現，網球參與者參與活動頻率越高，其參與動機「健康知性」、「休閒放鬆」與「社會需求」構面越大。

表 4.14 不同參與活動頻率在『參與動機』之差異性分析

		健康知性	休閒放鬆	成就需求	社會需求
平均 多久 參與 活動	1. 每天	4.52	4.43	3.99	4.05
	2. 2~3 天	4.19	3.90	4.03	3.71
	3. 4~6 天	4.41	3.36	3.86	3.63
	4. 一週	4.06	4.04	4.00	3.81
	5. 超過一週	4.08	3.75	3.84	3.86
	F 值	9.99***	14.46***	1.45	6.59***
	Scheffe 法	1>2， 1>4， 1>5， 3>4， 3>5	1>2， 1>3， 1>4， 1>5，		1>2， 1>3，

*表 P≤0.05 顯著差異 **表 P≤0.01 非常顯著差異 ***表 P≤0.001 極顯著差異

資料來源：本研究整理

4.7 人口統計變數、參與行為對休閒阻礙之變異數分析

以獨立樣本單因子變異數分析不同年齡在『休閒阻礙』之「個人阻礙」、「人際阻礙」與「結構阻礙」三個構面中之差異情形。結果如表 4.15 所示，顯示不同年齡在『休閒阻礙』之三個構面均達顯著水準。經 Scheffe 事後比較得知不同年齡在「個人阻礙」構面中，年齡層在 51 歲以上 ($M=2.17$)、31-40 歲 ($M=2.68$) 與 41-50 歲 ($M=2.63$) 的參與者「個人阻礙」明顯大於 20 歲以下 ($M=2.07$) 與 21-30 歲 ($M=2.33$) 的參與者；不同年齡在「人際阻礙」構面中，年齡層在 20 歲以下 ($M=3.64$)、21-30 歲 ($M=3.34$) 與 31-40 歲 ($M=3.32$) 的參與者「人際阻礙」均明顯大於 41-50 歲 ($M=2.71$) 與 51 歲以上 ($M=2.49$) 的參與者；不同年齡在「結構阻礙」構面中，年齡層在 20 歲以下 ($M=3.25$)、21-30 歲 ($M=3.15$)、31-40 歲 ($M=3.26$) 與 41-50 歲 ($M=3.00$) 的參與者「結構阻礙」均明顯大於 51 歲以上 ($M=2.70$) 的參與者，而 31-40 歲 ($M=3.26$) 的參與者「結構阻礙」明顯大於 41-50 歲 ($M=3.00$) 的參與者。由上述結果可發現，網球參與者年齡越大，其面臨個人阻礙越大；而參與者年齡越大，則面臨的人際阻礙、結構阻礙相對越低。

表 4.15 不同年齡在『休閒阻礙』之差異性分析

		個人阻礙	人際阻礙	結構阻礙
年齡	1. 20 歲以下	2.07	3.64	3.25
	2. 21-30 歲	2.33	3.34	3.15
	3. 31-40 歲	2.68	3.32	3.26
	4. 41-50 歲	2.63	2.71	3.00
	5. 51 歲以上	2.71	2.49	2.70
	F 值	8.70***	34.23***	15.13***
	Scheffe 法	5>1， 5>2， 4>1， 4>2， 3>1， 3>2	1>4， 1>5， 2>4， 2>5， 3>4， 3>5	1>5， 2>5， 3>4， 3>5， 4>5

*表 $P \leq 0.05$ 顯著差異 **表 $P \leq 0.01$ 非常顯著差異 ***表 $P \leq 0.001$ 極顯著差異

資料來源:本研究整理

以獨立樣本單因子變異數分析不同教育程度在『休閒阻礙』之「個人阻礙」、「人際阻礙」與「結構阻礙」三個構面中之差異情形。結果如表 4.16 所示，顯示不同教育程度在『休閒阻礙』之「個人阻礙」、「人際阻礙」構面達顯著水準。經 Scheffe 事後比較得知不同教育程度在「個人阻礙」構面中，教育程度在大專院校 ($M=2.62$) 的參與者「個人阻礙」明顯大於研究所以以上 ($M=2.42$)、高中職以下 ($M=2.24$) 的參與者；不同教育程度在「人際阻礙」構面中，教育程度在大專院校 ($M=3.12$) 的參與者「人際阻礙」明顯大於研究所以以上 ($M=2.83$) 的參與者。由上述結果可發現，網球參與者教育程度為大專院校的參與者，其面臨的個人阻礙與人際阻礙較教育程度為研究所以上的參與者大。

表 4.16 不同教育程度在『休閒阻礙』之差異性分析

		個人阻礙	人際阻礙	結構阻礙
教育程度	1.高中職以下	2.24	3.08	2.96
	2.大專院校	2.62	3.12	3.08
	3.研究所以上	2.42	2.83	3.02
	F 值	6.92***	4.63*	1.05
	Scheffe 法	2>3 , 2>1	2>3	

*表 $P \leq 0.05$ 顯著差異 **表 $P \leq 0.01$ 非常顯著差異 ***表 $P \leq 0.001$ 極顯著差異

資料來源:本研究整理

以獨立樣本單因子變異數分析不同網球球齡在『休閒阻礙』之「個人阻礙」、「人際阻礙」與「結構阻礙」三個構面中之差異情形。結果如表 4.17 所示，顯示不同網球球齡在『休閒阻礙』之「個人阻礙」、「人際阻礙」構面達顯著水準。經 Scheffe 事後比較得知不同網球球齡在「個人阻礙」構面中，網球球齡在 2 年以下 ($M=2.61$) 與 3~5 年 ($M=2.57$) 的參與者「個人阻礙」明顯大於 9 年以上 ($M=2.14$) 的參與者；不同網球球齡在「人際阻礙」構面中，網球球齡在 3~5 年 ($M=3.23$)、6~8 年 ($M=3.05$) 與 2 年以下 ($M=3.27$) 的參與者「人際阻礙」明顯大於 9 年以上 ($M=2.67$) 的參與者。由上述結果可發現，網球參與者網球球齡越久，所面臨的個人阻礙與人際阻礙越低。

表 4.17 不同網球球齡在『休閒阻礙』之差異性分析

		個人阻礙	人際阻礙	結構阻礙
網球 球齡	1. 2 年以下	2.61	3.27	3.11
	2. 3~5 年	2.57	3.23	3.11
	3. 6~8 年	2.50	3.05	3.03
	4. 9 年以上	2.14	2.67	3.00
	F 值	3.33*	10.51***	0.97
	Scheffe 法	4 < 1 , 4 < 2	1 > 4 , 2 > 4 , 3 > 4	

*表 $P \leq 0.05$ 顯著差異 **表 $P \leq 0.01$ 非常顯著差異 ***表 $P \leq 0.001$ 極顯著差異

資料來源:本研究整理

以獨立樣本單因子變異數分析不同參與活動頻率在『休閒阻礙』之「個人阻礙」、「人際阻礙」與「結構阻礙」三個構面中之差異情形。結果如表 4.18 所示，顯示不同參與活動頻率在『休閒阻礙』之「個人阻礙」、「人際阻礙」構面達顯著水準。經 Scheffe 事後比較得知不同參與活動頻率在「個人阻礙」構面中，參與活動頻率超過一週 ($M=$) 的參與者「個人阻礙」明顯大於每天參與活動 ($M=$) 的參與者；不同參與活動頻率在「人際阻礙」構面中，參與活動頻率超過一週 ($M=$) 與一週的參與者「人際阻礙」明顯大於每天參與活動 ($M=$) 的參與者，而超過一週 ($M=$) 的參與者「人際阻礙」明顯大於 2~3 天參與活動 ($M=$) 的參與者。由上述結果可發現，網球參與者參與活動頻率越密集，所面臨的個人阻礙與人際阻礙越低。

表 4.18 不同參與活動頻率在『休閒阻礙』之差異性分析

		個人阻礙	人際阻礙	結構阻礙
平均 多久 參與 活動	1. 每天	2.37	2.63	2.95
	2. 2~3 天	2.49	2.80	3.07
	3. 4~6 天	2.44	2.93	3.04
	4. 一週	2.71	3.11	2.89
	5. 超過一週	2.82	3.26	2.89
	F 值	4.34**	9.58***	0.99
	Scheffe 法	5 > 1	5 > 1 , 5 > 2 , 4 > 1	

*表 $P \leq 0.05$ 顯著差異 **表 $P \leq 0.01$ 非常顯著差異 ***表 $P \leq 0.001$ 極顯著差異

資料來源:本研究整理

本研究假設與實證結果說明：人口統計變數（不同年齡、教育程度）、參與行為（網球球齡以及參與頻率）對認真性休閒、參與動機與休閒阻礙的確有顯著差異存在，故假設一、假設二與假設三皆成立。

4.8 網球活動參與者之參與動機及阻礙因素對認真性休閒特質的預測

4.8.1 認真性休閒特質與參與動機及阻礙因素相關分析

本節針對認真性休閒各構面與參與動機各構面之相關進行Pearson 積差相關分析。結果如表4.19所示，發現認真性休閒各構面與參與動機各構面大部分皆有顯著的正相關，除了「成就需求」與「生涯性」、「堅持不懈」無顯著相關性以及「健康知性」與「次文化」也無顯著相關性。由以上資料分析後得知，「認真性休閒」及其構面與「參與動機」及其構面之間有顯著正相關，表示「參與動機」越強「認真性休閒」感受也越深。

表 4.19 認真性休閒各構面與參與動機各構面之相關比較分析摘要表

	個人 努力	生涯性	持久 利益	堅持 不懈	次文化	認同感	認真性 休閒
健康知性	.225**	.559**	.670**	.511**	.136	.440**	.582**
休閒放鬆	.535**	.497**	.348**	.352**	.317**	.537**	.563**
成就需求	.182**	.102	.170*	.072	.187**	.245**	.185**
社會需求	.214**	.190**	.307**	.220**	.197**	.284**	.299**
參與動機	.438**	.502**	.550**	.427**	.316**	.564**	.608**

*表 $P \leq 0.05$ 顯著差異 **表 $P \leq 0.01$ 非常顯著差異

資料來源:本研究整理

本節針對認真性休閒各構面與休閒阻礙各構面之相關進行 Pearson 積差相關分析。結果如表 4.20 所示，其結果發現，休閒阻礙之「個人阻礙」對認真性休閒之「個人努力」、「生涯性」、「堅持不懈」、「認同感」及「認真性休閒」本身皆有非常顯著的負相關。休閒阻礙之「人際阻礙」對認真性休

閒之「個人努力」、「持久利益」、「堅持不懈」及「次文化」皆有顯著的負相關。休閒阻礙之「結構阻礙」對認真性休閒之「個人努力」、「堅持不懈」及「次文化」皆有顯著的正相關。「休閒阻礙」對認真性休閒之「生涯性」、「持久利益」、「堅持不懈」、「次文化」及「認真性休閒」本身皆有顯著的負相關。由以上資料分析後得知，休閒阻礙之「結構阻礙」對「認真性休閒」及其多數構面皆呈現顯著正相關性；休閒阻礙之「個人阻礙」、「人際阻礙」及其本身對「認真性休閒」及其構面皆呈現顯著負相關性，其結果表示當「認真性休閒」感受越深時，「休閒阻礙」除了「結構阻礙」構面以外，其本身與「個人阻礙」、「人際阻礙」兩構面感受到的阻礙越小。

表 4.20 認真性休閒各構面與休閒阻礙各構面之相關比較分析摘要表

	個人 努力	生涯性	持久 利益	堅持 不懈	次文化	認同感	認真性 休閒
個人阻礙	-.278**	-.291**	-.081	-.288**	-.041	-.297**	-.276**
人際阻礙	.187**	-.115	-.231**	-.305**	-.169*	-.042	-.089
結構阻礙	.229**	.014	-.102	.161*	.256**	.065	.054
休閒阻礙	.059	-.192**	-.202**	-.359**	.180*	-.136	-.157*

*表 $P \leq 0.05$ 顯著差異 **表 $P \leq 0.01$ 非常顯著差異

資料來源:本研究整理

4.8.2 參與動機及阻礙因素對認真性休閒特質的影響力

本研究探討參與動機及阻礙因素對認真性休閒的影響情形，其中以參與動機的四個構面(健康知性、休閒放鬆、成就需求與社會需求)及阻礙因素的三個構面(人際阻礙、結構阻礙、個人阻礙)作為預測變項，而以『認真性休閒』之「個人努力」、「生涯性」、「持久利益」、「堅持不懈」、「次文化」與「認同感」六個構面作為效標變項，並以多元逐步迴歸來分析七個預測變項對認真性休閒的影響，結果於表4.21所示，而參與動機及阻礙因素對認真性休閒特質迴歸分析之關係模式圖於圖4.1表示。

一、休閒動機與休閒阻礙對個人努力迴歸分析

在「個人努力」構面上，發現參與動機之「休閒放鬆」與休閒阻礙之「結構性阻礙」對於「個人努力」具有正向影響力；而休閒阻礙之「個人阻礙」對於「個人努力」具有負向影響力。這說明參與者對於參與動機之「休閒放鬆」與休閒阻礙之「結構性阻礙」感受影響越大，而休閒阻礙之「個人阻礙」感受影響越小的時候，則認真性休閒之「個人努力」特質越大。

表 4.21 休閒動機與休閒阻礙對個人努力迴歸分析表

個人努力 =	0.461 休閒放鬆	+0.198 結構性阻礙	-0.172 個人阻礙
T 值	7.514	3.343	-2.796
P 值	0.000***	0.001***	0.006**
CI 值	10.973	18.528	29.592
VIF 值	1.127	1.052	1.134
R ² =0.330	P 值= 0.000***	F 值=33.954	DW 值= 1.333

*表 P ≤ 0.05 顯著差異 **表 P ≤ 0.01 非常顯著差異 ***表 P ≤ 0.001 極顯著差異

資料來源:本研究整理

二、休閒動機與休閒阻礙對生涯性迴歸分析

在「生涯性」構面上，發現參與動機之「健康知性」、「休閒放鬆」對於「生涯性」具有正向影響力；而休閒阻礙之「個人阻礙」對於「生涯性」具有負向影響力。這說明參與者對於參與動機之「健康知性」、「休閒放鬆」感受影響越大，而與休閒阻礙之「個人阻礙」感受影響越小的時候，則認真性休閒之「生涯性」特質越大。

表 4.22 休閒動機與休閒阻礙對生涯性迴歸分析表

生涯性 = 0.440 健康知性 + 0.342 休閒放鬆 - 0.181 個人阻礙			
T 值	7.751	5.413	-3.279
P 值	0.000***	0.000***	0.001***
CI 值	11.427	24.274	28.006
VIF 值	1.161	1.440	1.104
R ² =0.442	P 值=0.000***	F 值=40.861	DW 值=0.762

*表 P ≤ 0.05 顯著差異 **表 P ≤ 0.01 非常顯著差異 ***表 P ≤ 0.001 極顯著差異

資料來源:本研究整理

三、休閒動機與休閒阻礙對持久利益迴歸分析

在「持久利益」構面上，發現參與動機之「休閒放鬆」、「社會需求」對於「持久利益」具有正向影響力。這說明參與者對於參與動機之「休閒放鬆」、「社會需求」感受影響越大，則認真性休閒之「持久利益」特質越大。

表4.23 休閒動機與休閒阻礙對持久利益迴歸分析表

持久利益 = 0.643 健康知性 + 0.235 社會需求			
T 值	12.798		4.678
P 值	0.000***		0.000***
CI 值	18.392		29.003
VIF 值	1.013		1.013
R ² =0.498		P 值= 0.000***	F 值=100.783 DW 值=0.864

*表 P ≤ 0.05 顯著差異 **表 P ≤ 0.01 非常顯著差異 ***表 P ≤ 0.001 極顯著差異

資料來源:本研究整理

四、休閒動機與休閒阻礙對堅持不懈迴歸分析

在「堅持不懈」構面上，發現參與動機之「健康知性」、「社會需求」對於「堅持不懈」具有正向影響力；而休閒阻礙之「個人阻礙」、「人際阻礙」對於「堅持不懈」具有負向影響力。這說明參與者對於參與動機之「健康知性」、「社會需求」感受影響越大，而休閒阻礙之「個人阻礙」、「人際阻礙」感受影響越小的時候，則認真性休閒之「堅持不懈」特質越大。

表4.24 休閒動機與休閒阻礙對堅持不懈迴歸分析表

堅持不懈 = 0.419 健康知性 - 0.273 個人阻礙 + 0.194 社會需求 - 0.144 人際阻礙				
T 值	7.035	-4.790	3.373	-2.428
P 值	0.000***	0.000***	0.001***	0.016*
CI 值	11.572	13.290	23.839	25.008
VIF 值	1.127	1.031	1.044	1.118
R ² =0.367		P 值= 0.000***	F 值=30.038	DW 值=0.971

*表 P ≤ 0.05 顯著差異 **表 P ≤ 0.01 非常顯著差異 ***表 P ≤ 0.001 極顯著差異

資料來源:本研究整理

五、休閒動機與休閒阻礙對次文化迴歸分析

在「次文化」構面上，發現參與動機之「休閒放鬆」與休閒阻礙之「結構性阻礙」對於「次文化」具有正向影響力。這說明參與者對於參與動機之「休閒放鬆」與休閒阻礙之「結構性阻礙」感受影響越大，則認真性休閒之「次文化」特質越大。

表4.25休閒動機與休閒阻礙對次文化迴歸分析表

次文化 =	0.290 休閒放鬆	+	0.221 結構性阻礙
T 值	4.398		3.358
P 值	0.000***		0.001***
CI 值	15.532		24.209
VIF 值	1.015		1.015
$R^2=0.140$	P 值= 0.000***	F 值=17.356	DW 值=1.354

*表 $P \leq 0.05$ 顯著差異 **表 $P \leq 0.01$ 非常顯著差異 ***表 $P \leq 0.001$ 極顯著差異

資料來源:本研究整理

六、休閒動機與休閒阻礙對認同感迴歸分析

在「認同感」構面上，發現參與動機之「健康知性」、「休閒放鬆」、「社會需求」與休閒阻礙之「結構性阻礙」對於「認同感」具有正向影響力；而休閒阻礙之「個人阻礙」對於「認同感」具有負向影響力。這說明參與者對於參與動機之「健康知性」、「休閒放鬆」、「社會需求」與休閒阻礙之「結構性阻礙」感受影響越大，而休閒阻礙之「個人阻礙」感受影響越小的時候，則認真性休閒之「認同感」特質越大。

表4.26休閒動機與休閒阻礙對認同感迴歸分析表

認同感 = 0.274 休閒放鬆 + 0.307 健康知性 - 0.234 個人阻礙 + 0.201 社會需求 + 0.116 結構性阻礙					
T 值	3.973	5.137	-3.835	3.285	2.002
P 值	0.000***	0.000***	0.000***	0.001***	0.047*
CI 值	12.977	19.432	26.403	33.713	38.160
VIF 值	1.592	1.202	1.246	1.254	1.130
R ² =0.401		P 值= 0.000***		F 值=27.951	
				DW 值=1.216	

*表 P ≤ 0.05 顯著差異 **表 P ≤ 0.01 非常顯著差異 ***表 P ≤ 0.001 極顯著差異

資料來源:本研究整理

由上述結果可發現，參與動機各構面大多對認真性休閒各構面有正向影響力，除了成就需求較不影響認真性休閒；休閒阻礙之個人阻礙與人際阻礙對認真性休閒有負向影響力，而休閒阻礙之結構阻礙對認真性休閒有正向影響力，這說明當個人阻礙與人際阻礙的感受影響愈小，而結構阻礙的感受影響愈大時，其參與者認真性休閒特質愈明顯。

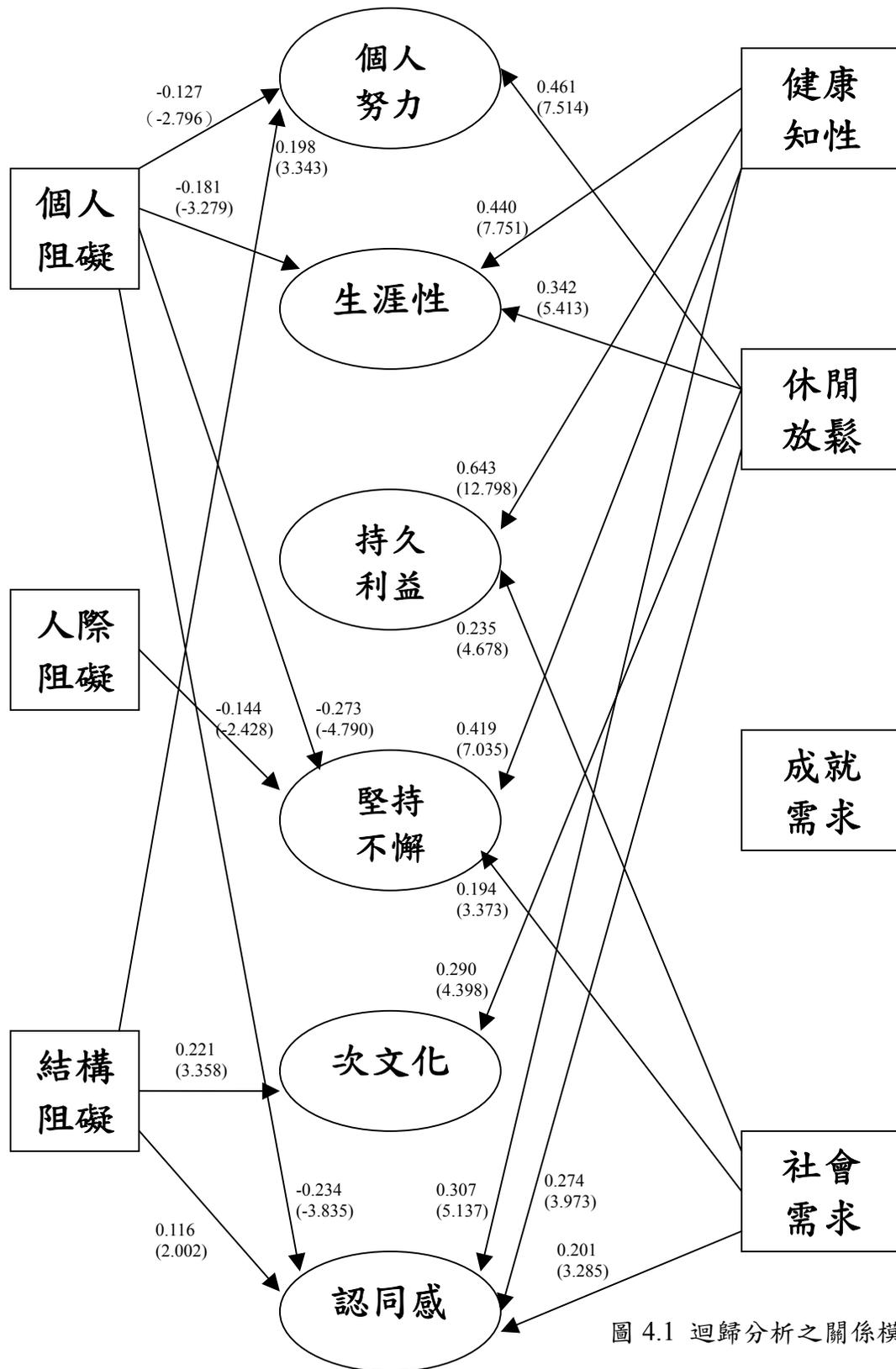


圖 4.1 迴歸分析之關係模式圖

第五章 結論與建議

本研究旨在了解探討認真性休閒之網球活動參與者與休閒阻礙、參與動機之間的關係的現況，並探討網球活動參與動機及休閒阻礙的因素，以及其對於網球活動參與者之認真性休閒的預測情形。由於國內對認真性休閒的相關研究很少，故期能藉由本研究的發現來瞭解有哪些動機及阻礙的因素會影響網球活動參與者從事認真性休閒運動，並且這些因素是否能有效地預測認真性休閒。本研究將依據資料分析所得之結果以及研究目的，依序歸納討論所得的發現，作為本節之結論，並對於實際之應用與未來研究提出建議，以供參考。

5.1 結論

綜合本研究各項問題，以及第四章之結果分析與討論，本研究可以得到以下幾點結論：

5.1.1 認真性休閒之網球活動參與者的人口統計變數與參與行為現況

本研究調查結果顯示，受訪者教育程度以大專程度最多；在網球活動經驗方面，以網球球齡3年以上佔大多數；而在網球活動頻率以2~3天參與一次最高，而超過一週只參與一次最少，顯示受訪者對於網球活動相當投入。受訪者喜愛的網球場類型以紅土球場最多，顯示台灣網球場以紅土球場較為普遍以及台灣網球活動參與者大多接受紅土球場。

本研究網球活動參與者平常相約活動同伴人數以4人以上比例最高，而平常相約活動同伴性質以朋友比例最高，可以得知網球活動具有較高的社交

性功能。本研究參與者平常在參與網球活動時段上則以晚上時段比例最高，其次則為下午時段，可看出網球活動可能因為較激烈，所以活動時段以太陽影響較為減弱時為經常活動時段。活動時段的類型中以沒有特定時間者的比例最高，顯示受訪者網球活動大多沒有分平日與假日參與活動的差別。而本研究網球活動參與者喜好球拍品牌以Wilson比例最高，可知Wilson球拍深受到多數受訪者青睞。

5.1.2 人口統計變數（不同年齡、教育程度）、參與行為(網球球齡以及參與頻率) 對認真性休閒的確有顯著差異存在，假設一成立

網球參與者，除了認真性休閒之持久利益特質會因年齡層越大而越大，其認真性休閒之個人努力、堅持不懈及次文化的特質則相對越低，可見年齡層較小的參與者因精力較充沛且較注重與網球同伴間的相處，而年齡層越大的參與者越能體會到網球活動所帶來的持久利益。本研究也發現，網球參與者教育程度越高、球齡越久、參與活動頻率越高，對網球認真性休閒特質感受越明顯。

5.1.3 人口統計變數（不同年齡、教育程度）、參與行為(網球球齡以及參與頻率) 對參與動機的確有顯著差異存在，假設二成立。

本研究發現，網球參與者其參與動機，年齡越大之參與者健康知性與社會需求參與動機越高；而年齡越大之參與者休閒放鬆與成就需求參與動機越低。在教育程度方面，網球參與者教育程度越高，則參與動機相對越高。在網球球齡方面，網球參與者網球球齡越久，則健康知性參與動機越大。在平均多久參與活動方面，網球參與者參與活動頻率越密集，其參與動機「健康知性」、「休閒放鬆」與「社會需求」構面越大。

5.1.4 人口統計變數（不同年齡、教育程度）、參與行為（網球球齡以及參與頻率）對休閒阻礙的確有顯著差異存在，假設三成立。

網球參與者年齡越大，其面臨個人阻礙越大，可知年齡越大因體能等因素越影響活動參與；而參與者年齡越大，則面臨的人際阻礙、結構阻礙相對越低。在教育程度方面，網球參與者教育程度為大專院校的參與者，其面臨的個人阻礙與人際阻礙較教育程度為研究所以上的參與者大。在網球球齡方面，網球參與者網球球齡越久，越不容易因個人阻礙與人際阻礙影響網球活動的參與。在平均多久參與活動方面，網球參與者參與活動頻率越密集，也越不容易因個人阻礙與人際阻礙影響網球活動的參與。

5.1.5 休閒阻礙、參與動機與認真性休閒具有顯著相關

「認真性休閒」及其構面與「參與動機」及其構面之間有顯著正相關，表示「參與動機」越強「認真性休閒」感受也越深。

休閒阻礙之「結構阻礙」對「認真性休閒」及其多數構面皆呈現顯著正相關性；休閒阻礙之「個人阻礙」、「人際阻礙」及其本身對「認真性休閒」及其構面皆呈現顯著負相關性，其結果表示當「認真性休閒」感受越深時，「休閒阻礙」除了「結構阻礙」構面以外，其本身與「個人阻礙」、「人際阻礙」兩構面感受到的阻礙越小。

5.1.6 參與動機與休閒阻礙對認真性休閒有顯著的影響力，假設四成立

參與者對於參與動機之「休閒放鬆」與休閒阻礙之「結構阻礙」感受影響越大，而休閒阻礙之「個人阻礙」感受影響越小的時候，則認真性休閒之

「個人努力」特質越大。參與者對於參與動機之「健康知性」、「休閒放鬆」感受影響越大，而參與動機之「成就需求」與休閒阻礙之「個人阻礙」感受影響越小的時候，則認真性休閒之「生涯性」特質越大。參與者對於參與動機之「健康知性」、「社會需求」感受影響越大，而休閒阻礙之「個人阻礙」、「人際阻礙」感受影響越小的時候，則認真性休閒之「堅持不懈」特質越大。參與者對於參與動機之「休閒放鬆」與休閒阻礙之「結構阻礙」感受影響越大，則認真性休閒之「次文化」特質越大。參與者對於參與動機之「健康知性」、「休閒放鬆」、「社會需求」與休閒阻礙之「結構阻礙」感受影響越大，而休閒阻礙之「個人阻礙」感受影響越小的時候，則認真性休閒之「認同感」特質越大。

由此可發現，參與動機大多對認真性休閒有正向影響力，除了成就需求較不影響認真性休閒；休閒阻礙之個人阻礙與人際阻礙對認真性休閒有負向影響力，而休閒阻礙之結構阻礙對認真性休閒有正向影響力，這說明當越不容易受到個人阻礙與人際阻礙的影響，反而容易受到結構阻礙所影響時，其參與者認真性休閒特質愈明顯。因為認真性休閒特性之從事者非常強調投入個人努力與對活動的堅持，然而網球活動除了強調投入個人努力與對活動的堅持外，外在環境的考量(林佑瑾，民92)，例如：球場本身之設備、球場種類等方面，也是參與此活動時相當重要的一環，故雖然具認真性休閒特質網球活動參與者，可以克服屬於個人阻礙與人際阻礙，但卻難克服與改變『結構性阻礙』。

5.2 建議

一 限於人力、時間，本研究之基地範圍僅限於2006年3月進行，地點選擇台北天母運動公園網球場、淡水真理大學網球場、中正大學網球場以及嘉義市立網球場四個地點，每個地點均在同一星期的星期五與星期六2天發放，共發放四個星期。建議後續研究能擴展其研究對象與基地地點，則本研究主題之成果有更廣泛之支持。

二 本研究對於所謂認真性休閒判定，以受訪者有參與網球隊或網球俱樂部為具備認真性休閒特質從事者之判定。然本研究在進行問卷施測之前，曾以從事網球活動之教練、專業人士與國內甲組網球選手等十五位受訪者以逐一構面變項探討方式，提出問卷中關於網球活動之參與動機、休閒阻礙與認真性休閒不適切的問題，藉以修正問卷，故建議若將來經費與時間許可，可增加諮詢專家人數，進一步更切確地建構符合網球活動參與者認真性休閒與休閒阻礙、參與動機三個量表。

三 網球場經營者可根據認真性休閒受訪者資料及所需球場環境（男性居多、年齡多分佈20歲以上、平均月收入偏高為60001~75000元居多、教育程度則以大專大學以上居多、大多非從事農漁牧業及工業、參與網球活動以同伴4人以上、朋友性質居多、偏好紅土球場等）為市場區隔之行銷，界定其目標市場並規劃適合其行銷方案，經營者可將目標市場分別出「具認真性休閒之網球參與者」與「非具認真性休閒之網球參與者」兩大族群，提出不同的會員優惠方案，以滿足不同類型的網球消費者。

參考文獻

一、中文部份

1. 林清山 (民 74) , 休閒活動的理論與實務 , 台北:輔仁大學出版社。
2. 林連禎(民 79) , 從運動社會科學探討大學休閒運動之組織、功能與學生參與 , 中華民國體育學會, 第 16 頁
3. 林佑瑾(民 91) , 從事高爾夫活動者之認真性休閒特質與休閒阻礙關係之研究 , 靜宜大學光事業學系研究所碩士論文。
4. 林欣慧(民 91) , 解說成效對休閒效益體驗之影響研究-以登山健行為例 , 國立師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
5. 張春興(民 83) , 教育心理學-三化取向的理論與實踐 , 台北:東華書局。
6. 張少熙(民 83) , 青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究 , 國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。
7. 張玉玲(民 87) , 大學生休閒內在動機、休閒阻礙與其休閒無聊感及自我統合之關係研究 , 高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
8. 張孝銘(民 90) , 休閒參與形式、休閒需求與休閒阻礙間之相關研究-以彰化市居民為實證 , 台北:高立圖書有限公司。
9. 張良漢 (民 91) , 休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究—以臺灣中部地區大專院校學生為例 , 台北市:師大書苑。
10. 王水文(民 83) , 台南市國中學生休閒活動之調查研究 , 國立體育學院體育研究所碩士論文。
11. 陳秀華(民 81) , 健康適能俱樂部會員消費行為之研究 , 國立體育學院體

- 育研究所碩士論文。
- 12.戴遐齡(民 84)，台北市高爾夫練習場運動參與者參與動機與行為之研究，台北師院學報，第二十八期，第 509-532 頁。
 - 13.鐘瓊珠(民 86)，大專運動員休閒行為之研究—以國立台灣體專專長學生為例，國立體育學院體育研究所碩士論文。
 - 14.范智明(民 87)，台北市運動健身俱樂部會員消費者行為之研究，國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。
 - 15.賴森林、吳兆欣(民 88)，台灣地區民眾體能活動市場區隔參與動機及其參與行為之研究，大仁學報，第十七期，第 489-508 頁。
 - 16.賴家馨(民 91)，休閒阻礙量表之編製—以台北市大學生為例，國立體育學院體育研究所碩士論文。
 - 17.賴子敬(民 92)，台中市高爾夫參與者參與動機和參與行為之研究，私立朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
 - 18.行政院體育委員會、中華民國體育學會(民 89)，休閒活動專書，台北：中華民國體育學會。
 - 19.沈莉青(民 91)，運動性休閒參與動機因素調查—以德明技術學院運動性社團為例，德明學報，第十九期，第 479-492 頁。
 - 20.沈進成、方靜儀、許志遠、鍾武倫、王鈞平(民 92)，南華大學學生參與動機、阻礙因素、運動參與滿意度關聯性之研究，立德管理學院健康休閒暨觀光餐旅產官學研討會。
 - 21.周秀華(民 91)，深度休閒者學習經驗之研究，高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
 - 22.梁英文(民 93)，認真性休閒與場所依戀之關係：遊憩專門化之角色，中

國文化大學觀光事業研究所碩士論文

- 23.龔俊旭(民 94)，高雄市桌球俱樂部會員休閒動機及滿意度之研究，國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。
- 24.王薰禾(民 93)，高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究，國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 25.謝清秀(民 93)，大專網球選手休閒動機、休閒參與及休閒滿意之研究，國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 26.尹邦智(民 94)，空服員休閒活動參與及休閒阻礙之研究，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 27.余珮林(民 93)，單車活動參與者的目標取向、社會支持和休閒型態對休閒效益的影響，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 28.吳芳儀(民 94)，認真休閒者之動機、承諾與休閒結果關係之研究--以非營利組織志工為例，銘傳大學管理研究所碩士論文。
- 29.黃鴻斌(民 92)，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，南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文。

英文部分

1. Alexandris, K. & Carroll, B. (1997), An analysis of leisure constraints based on different recreation sport participation levels: Results from a study in Greece, Leisure science , Vol.19, No.1, 1-15.
2. Beard, J. G., & Rahgeb, M. G. (1980), Measuring leisure Satisfaction, Journal of Leisure Research, Vol. 12, No.1, PP20-33.
3. Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983), Measuring leisure motivation, Journal of Leisure Research, Vol.15 , No.3, PP219-228
4. Crawford, A. W. & Godbey, G. (1987), Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure Sciences, 9, PP119-127.
5. Crawford, D.W., Jackson, E.L., & Godbey, G. C. (1991), A hierarchical model of leisure constraints. Leisure Sciences, 13, pp.309-320.
6. Chubb, M. and Chubb, H. (1981), One-third of our time? New York, NY: John Wiley & Sons.
7. Henderson, K. A., Stalnaker, D. & Taylor, G. (1988), The relationship between barriers to recreation and gender-role personality traits for women. Journal of Leisure Research, Vol.20, No.1, pp.69-80.
8. Iso-Ahola, S. E., & Graefe, A. R. (1988), Perceived competence as a mediator of the relationship between high risks sports 90 participation and self-esteem. Journal of Leisure Research, Vol.21, No.1, pp.32-39.
9. Iso-Ahola, S. E., (1989), Motivation for leisure. In Jackson E.L. & Burton T.L. (EDS) Understanding Leisure and Recreation State College, PA: Venture.
10. Iso-Ahola, S. H., & Park, C. J (1997), Leisure-releated social support and self-determination as buffer so stress-illness relationship. Journal of Leisure Research, Vol.28 , pp.169-187

11. Iso-Ahola, S. E., & Mannell, R.C. (1985), Social and psychological constraints on leisure. In M.G. Wade (Ed.), *Constraints on leisure* (PP.111-151). Springfield, I L.; Charles C. Thomas, Publisher.
12. Jackson, E. L. & Searle, M. S. (1985), Recreation non- participation and barriers to participation: Concepts and models. Lois rets Societe/Society and Leisure, Vol.8, pp.693-707.
13. Jackson, E. L. (1991), Leisure constraints/constrained leisure: special issue introduction. Journal of Leisure Research, Vol.23, No.4, pp.279-285.
14. Jackson, E.L. (1993), Recognizing patterns of leisure constraints : Results from alternative analyses. Journal of Leisure Research, Vol.25, No.2, pp.129-149.
15. Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M. & Jamieson, L. M. (1997), Recreation Sport Management (3thed) .IL: Human Kinetics.
16. Mannell R. C. & Kleiber D. A. (1997), A social psychology of leisure. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
17. Raymore, L., Godbey, G.C., Crawford, D.W. & VonEye. A. (1993), Nature and Process of leisure constraints: An Empirical Test. Leisure Sciences, Vol.15, pp. 99-113.
18. Stebbins, R. A. (1980), “Amateur” and “Hobbyist as concepts for the study of leisure problems. Social Problems, Vol.27, No.4, pp.413-418.
19. Stebbins, R. A. (1982), Serious leisure: a conceptual statement , Pacific Sociological Review, Vol.25, pp.251-272.
20. Stebbins, R. A.(1992), Amateurs, professionals, and serious leisure. Montreal, Quebec: McGill-Queen’s University Press.
21. Samdahl, D.M., & Jeckubovich, N. J. (1997), A critique of leisure

constraints : Comparative analyses and understandings. Journal of Leisure Research, Vol.29, pp.430-452.

附錄一 調查問卷

您好：

首先，感謝您填寫這份問卷，這是一份針對『網球活動參與者之認真性休閒特質、參與動機與休閒阻礙之研究』的研究，這份問卷共分四個部份，主要的目的是想了解您在參與網球這項休閒運動時的感受，您所提供的答案，所得資料僅供學術研究之用，請您放心作答，再次謝謝您的協助

敬祝

身體健康 萬事如意

南華大學旅遊事業管理研究所

指導教授 沈進成

研究生 鍾偉志 敬上

中華民國九十四年四月

一、以下問題是想瞭解，您對於網球活動的感受與看法，以及您參與高爾夫活動之狀況，請您仔細閱讀下列所敘述的各種狀況，並根據您對敘述句的同意程度，勾選您認為最適當的答案。

	非常 不同 意	不 同 意	普 通	同 意	非常 同 意
1.面對網球活動多重技巧要求，我堅持此活動的參與	<input type="checkbox"/>				
2.我會排除萬難，持續參與網球活動	<input type="checkbox"/>				
3.網球活動對我而言，就是生活中的一部份	<input type="checkbox"/>				
4.生活中，若缺少了網球活動，我會感到無趣	<input type="checkbox"/>				
5.我願意長期投資時間參與網球活動	<input type="checkbox"/>				
6.藉由網球活動，可以獲得心理回饋感（自我滿足、自我充實、自我實現、自我表現等）	<input type="checkbox"/>				
7.可以調節身心平衡，使身心健全	<input type="checkbox"/>				
8.可以拓展社交圈、結交新朋友	<input type="checkbox"/>				
9.能為他人服務（指導球技等）	<input type="checkbox"/>				
10.可促進家庭的凝聚力與親密感	<input type="checkbox"/>				
11.為了參與網球活動，我投入許多的時間與精力	<input type="checkbox"/>				
12.為增加網球的技能，我願意投入時間與金錢參加相關的訓練	<input type="checkbox"/>				
13.為增加網球的技能，我願意花錢購買較專業球具、相關	<input type="checkbox"/>				

書籍或教學錄影帶

- | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 14.若我有加入網球團隊，我會視團隊利益為優先考量 | <input type="checkbox"/> |
| 15.長期與網球同好相處下，我們擁有共同的價值觀 | <input type="checkbox"/> |
| 16.私底下，我會與網球同好參與活動或聚會 | <input type="checkbox"/> |
| 17.對於網球活動，具有強烈認同感 | <input type="checkbox"/> |
| 18.我會購買網球明星廣告的相關網球產品 | <input type="checkbox"/> |
| 19.我重視網球活動大於其他休閒活動 | <input type="checkbox"/> |
| 20.我喜歡觀賞有關網球活動的節目 | <input type="checkbox"/> |
| 21.我會向他人推廣講解網球活動 | <input type="checkbox"/> |

二、此部份想要瞭解您參與網球運動的動機，並根據您對敘述句的同意程度，勾選您認為最適當的答案。

- | | 非常不同意 | 不同意 | 普通 | 同意 | 非常同意 |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.為了要鍛鍊身體增進健康 | <input type="checkbox"/> |
| 2.為了要維持或增加體能 | <input type="checkbox"/> |
| 3.為了要獲得更多的網球技巧及知識 | <input type="checkbox"/> |
| 4.為了使心情更放鬆、愉快與滿足 | <input type="checkbox"/> |
| 5.使我有歸屬某於一團體的感覺 | <input type="checkbox"/> |
| 6.為了要紓解生活或工作上的壓力 | <input type="checkbox"/> |
| 7.為了可以發洩心中不平或不滿的情緒 | <input type="checkbox"/> |
| 8.為了藉由運動筋骨流汗，讓自己感覺到舒暢 | <input type="checkbox"/> |
| 9.為了能認識更多的網球同好，拓展社交圈 | <input type="checkbox"/> |
| 10.為了可以獲得自我挑戰的機會 | <input type="checkbox"/> |
| 11.為了得到別人的認同增加自信心 | <input type="checkbox"/> |
| 12.為了要獲得因打球而產生的成就感 | <input type="checkbox"/> |
| 13.受到週遭環境影響而參與網球活動 | <input type="checkbox"/> |
| 14.受同伴影響而參與網球活動 | <input type="checkbox"/> |
| 15.為了要充分運用我的休閒時間 | <input type="checkbox"/> |

三、導致您無法如願參加網球運動的可能因素，請勾選出每一項最符合您認知之影響程度選項。

	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.體能狀況會阻礙我對網球活動之投入	<input type="checkbox"/>				
2.網球活動需要多樣技能會阻礙我對網球活動之投入	<input type="checkbox"/>				
3.對網球活動資訊瞭解程度多寡會阻礙我對網球活動之投入	<input type="checkbox"/>				
4.缺少適合的球伴一起參加網球活動會阻礙我對網球活動之投入	<input type="checkbox"/>				
5.我大部分的朋友不偏好喜歡網球的活動會阻礙我對網球活動之投入	<input type="checkbox"/>				
6.原本與我一起打網球的球友不常參與網球活動會阻礙我對網球活動之投入	<input type="checkbox"/>				
7.家人或朋友覺得網球活動並不適合我會阻礙我對網球活動之投入	<input type="checkbox"/>				
8.同伴之間互動氣氛會阻礙我對網球活動之投入會阻礙我對網球活動之投入	<input type="checkbox"/>				
9.由於工作或家務關係，無法參加網球活動會阻礙我對網球活動之投入	<input type="checkbox"/>				
10.缺乏時間參與網球活動會阻礙我對網球活動之投入	<input type="checkbox"/>				
11.參與網球活動所需要的費用較高（球具配備、場地費等）會阻礙我對網球活動之投入	<input type="checkbox"/>				
12.網球場等待時間太長（等待者太多或場地數少）會阻礙我對網球活動之投入	<input type="checkbox"/>				
13.網球場場地種類少（紅土、草地、硬地等）會阻礙我對網球活動之投入	<input type="checkbox"/>				
14.網球場設施維護性不夠健全會阻礙我對網球活動之投入	<input type="checkbox"/>				
15.由於交通不便，導致影響參加網球活動會阻礙我對網球活動之投入	<input type="checkbox"/>				
16.因天候影響，而減少或停止參與會阻礙我對網球活動之投入	<input type="checkbox"/>				

四、個人基本資料(下列問項不對外公開，敬請安心作答)

1. 性別：男 女
2. 年齡：20歲以下 21-30歲 31-40歲 41-50歲 51歲以上
3. 婚姻狀況：已婚 未婚
4. 教育程度：高中職以下 大專 研究所以上 其他_____
5. 職業：學生 教職 公務人員 商 工 農漁牧 自由業 其他_____
6. 每月收入：15,000元以下 15,001至30,000元 30,001至45,000元
45,001至60,000元 60,001至75,000元 75,001元以上
7. 求學階段曾參加學校網球代表隊：無 有
8. 平均多久參與一次網球活動 每天 2-3天 4-6天 1週 超過1週
9. 網球活動經驗 2年以下 3-5年 6-8年 9年以上
10. 平均一個月花費在網球配備之花費 500元以下 501-1000元 1001以上
11. 平均一個月花費在購買網球相關書籍教學錄影帶、聘請教練、場地等費用
1000元以下 1001-2000元 2001元以上
12. 喜好的球場種類：紅土 草地 硬地 其他_____
13. 喜愛的球拍品牌：Wilson Babolat Head Yonex 其他_____
14. 平常網球活動同伴人數：1人 2人 3人 4人以上
15. 平常網球活動同伴性質：家人 朋友 同事 同學 其他_____
16. 請問您通常參與網球運動的時段：早上 下午 晚上
17. 請問您通常參與網球活動的類型：週一至週五型 例假日型 無特定型