

## 高中職學生休閒運動參與動機之探討

李仁佐<sup>1</sup>

<sup>1</sup>國立臺中高工

### 摘 要

本研究旨在瞭解高中職學生休閒運動參與動機之現況，以及探討不同背景變項之學生休閒運動參與動機之差異性，以作為推廣休閒運動之參考。本文以臺中市高中職學生為研究對象，採用問卷調查法進行資料之蒐集與分析，共發出 1260 份問卷，回收有效問卷 976 份，有效回收率 77.5%。主要研究工具為『高中職學生休閒運動參與動機量表』。所得資料係以描述性統計、t-test 及單因子變異數分析、雪費法事後比較等統計方法分析，所得結果如下：休閒運動參與動機以「刺激避免因素」最高，其次為「社會需求因素」。不同就讀學校類別在「健康適能因素」有顯著差異。不同就讀年級在各因素層面皆有顯著差異。每月用於休閒運動的不同消費金額在「知識需求因素」有顯著差異。是否參加校外休閒運動性俱樂部在各因素層面有顯著差異。

**關鍵詞：**高中職學生、休閒運動、參與動機

### 壹、緒 論

#### 一、研究背景

體力即國力已然成為目前國際間的共通意識，另隨著科技進步，社會形態急速的變遷，經濟條件提昇及閒暇時間的增多，人類的生活方式亦隨之轉變，對休閒運動的需求也相對重要。介於青少年時期之高中職學生是國家未來的主人翁，其成長與發展，影響著國家社會的進步與繁榮，其所參與休閒運動情況，成為值得探討的研究（王禎祥，2004）。休閒運動相關產業已成為 21 世紀的重要行業，休閒運動也將成為人類生活的主要部份（邱淑媛、李三仁，2008）。因此，工作對於現代人不再是生活的全部，如何規劃閒暇時間，以從事休閒運動便成為人類生活中的重大課題。我國參與休閒運動的人口比例偏低，尤其是 15-20 歲的年輕人（張蕙麟，2005）。金車教育基金會（1998）針對「週六非常健康營-青少年體育休閒」所進行的

---

通訊作者

姓名：李仁佐

E-mail：kurten7@yahoo.com.tw

調查研究顯示，我國中小學有近三成的學生，其每星期運動的時間平均不超過兩小時，且有將近四成的學生自認為本身的運動量是不足的。許天路（1993）的研究亦指出，有 66.2% 的大學生自認運動量不足，更有 75.1% 的大學生自覺沒有運動習慣，而這些大學生雖然有很多人想參與運動性社團，但是真正實際參與者卻相當少。綜觀世界先進國家皆以培養身心健康的國民為首務，進而積極推動國民的運動學習及規律休閒運動習慣養成。

前體委會主委趙麗雲（2002）於國家政策論壇中指出，我國近六成青少年每週參與休閒運動次數高於三次，且三成以上青少年每週參與休閒運動超過 120 分鐘，相較於已開發國家，參與休閒運動的頻率及時間不算短，但品質卻普遍不滿意；參與程度以高中職階段最高，卻向國中及大專兩端遞減，而男性青少年參與休閒運動的頻率、時間及運動強度均普遍高於女性青少年，未盡符合青少年心智、體能發展階段理論。青少年逾六成自訴參與休閒運動的動機以促進健康為主，其次為：讓心情愉快、紓解壓力、學習運動技能，也有兩成青少年參與休閒運動純為消磨時間。休閒運動參與動機是推廣休閒運動的動力，因此休閒運動一定要讓學生體會到運動的樂趣，就是體會到如 Scanlan 和 Lewthwait（1986）所表示，運動經驗所產生的正面情感反應，如愉快（Pleasure）、喜歡（Liking）和樂趣（Fun）等，才能提升學生參與休閒運動的內在動機。

Iso-Ahola 與 Allen（1982）將休閒活動參與動機分為：人際間轉變與控制、個人能力、逃避日常生活雜務、積極性人際參與、輕鬆轉變、人際能力、為了遇見異性或與異性相處等七個因素。Heintzman 與 Mannell（2003）指出青少年參與休閒運動動機有生理、心理及社會三方面的考量。從國內青少年休閒運動參與之研究顯示，在休閒運動參與的程度上普遍偏低，且大多透過體育教學活動來加強對休閒運動的認知與技能，激發對於休閒運動的熱愛，促使青少年重視休閒運動習慣的養成（陳仁精、鍾志強，2009）。蔡樹芬、葉源鎰（2006）認為從休閒運動中，青少年族群可獲得直接歡樂，以做為其報酬，並有機會造就豐富的經驗。一個學生在休閒時間裡所從事的休閒運動內容，以及這些休閒運動對於身心狀態的影響，可能扮演影響運動效果的重要角色（許建民、高俊雄，2006）。因此，研究休閒運動參與動機，便成為運動休閒領域中一項重要議題，簡而言之，動機是引起個體活動，維持已引起的活動，並促使該活動朝向一目標進行的內在作用（張春興，2009）。有鑑於此，似乎動機因素就可決定個體的行動與否。另外，個人對運動能力的認知與運動中成功的經驗，對參與動機是有所影響。

綜上所述，週休二日政策的實施，使得國人對休閒運動的需求與認知有漸增之勢，尤其當休閒運動已成為現代人追求幸福及健康人生不可或缺的一項重要因素，因此有必要重視青少年休閒運動參與的相關議題（王梅香、江澤群，2003）。相對於國內有關休閒運動的研究，其對象針對高中職學生並不多見。基此，實有必要深入瞭解高中職學生對參與休閒運動之動機，提高對休閒運動價值與重要性的認知，透過高品質的休閒運動設施與服務，養成規律休閒運動的習慣。基於上述休閒運動對青少年的重要性，本研究將依據理論及實證研究，探討高中職學生休閒運動之參與動機，以作為高中職學生休閒運動推廣之參考。



## 二、研究目的

根據上述研究背景，本研究目的如下：

- (一) 瞭解高中職學生休閒運動參與動機之現況。
- (二) 探討不同背景變項高中職學生休閒運動參與動機之差異情形。

## 貳、研究方法

### 一、研究工具

本研究參酌國內外與休閒運動參與動機相關之研究，加以修正成為本研究之問卷。問卷內容分成「個人背景變項」、「休閒運動參與動機量表」兩大部分。用以分析休閒運動參與動機之量表，係修改自曾瑞怡（2005）所編製之運動參與動機量表，量表內容共分為心理需求因素、健康適能因素、知識需求因素、社會需求因素及刺激避免因素等五個層面，合計 26 題。量表計分方式採李克特（Likert Scale）五點量表以「非常不同意」、「不同意」、「無意見」、「同意」、「非常同意」，分別給予 1、2、3、4、5 分的給分方式。得分越高，代表其參與動機越高；反之得分越低，代表參與動機越低。

### 二、研究對象與抽樣方法

本研究以臺中市高中職學生為問卷調查之對象，由教育部中部辦公室（2011）所公佈之臺中市高中職學校名冊得知，臺中市高中職學校共有 45 所，發放每校每年級各 35 份問卷，每校共 105 份問卷。問卷施測採用分層比例隨機抽樣法，按照比例（1：4）隨機抽樣公立高中（16/45）4 所，發出問卷 420 份，私立高中（20/45）5 所，發出問卷 525 份、公立高職（8/45）2 所，發出問卷 210 份及私立高職（1/45）1 所，發出問卷 105 份，總共 12 所學校，共 1260 份問卷。結果回收 1033 份，剔除無效問卷 57 份後，得到有效問卷 976 份問卷，有效回收率為 77.5%。

### 三、項目分析

在項目分析方面，旨在求出問卷個別題項的決斷值-CR 值，選取各分量表中得分最高 25% 與最低 25% 作為項目鑑別之依據，經項目分析後，本研究之休閒運動參與動機量表各題項皆達顯著水準。各題項之 CR 值如表 1 所示。

表 1 休閒運動參與動機量表項目分析摘要表

題目內容	CR 值
1.可以了解自己	15.620*
2.可以了解別人	11.157*
3.可以提昇生活品質	13.102*
4.可以感覺自己充滿活力	16.337*
5.可以獲得他人肯定	11.557*
6.滿足自己的好奇心	11.518*
7.可以增進自信心	19.507*
8.表達自己的想法或感覺	14.103*
9.發揮自己的休閒運動才能	9.881*
10.增進自己的休閒運動技巧和能力	12.575*
11.增進體適能	10.295*
12.是一種自我能力的挑戰	11.996*
13.學習新的休閒運動技能	14.005*
14.激發自己的潛力	12.540*
15.可以增進身體健康	10.948*
16.可以放鬆心情	9.595*
17.可以紓解生活的壓力和緊張	10.673*
18.可以幫助自我成長	13.561*
19.可以得到快樂	13.669*
20.享受休閒運動的樂趣	14.578*
21.可與人產生互動	12.947*
22.可與人建立友誼	14.173*
23.可以增進人際關係	15.667*
24.想擁有歸屬感	13.479*
25.顯示自己的才幹	10.309*
26.得到別人的尊重	8.365*

\*p<0.05



#### 四、效度分析

本研究先以因素分析來求得問卷之建構效度，以主成份分析法 (Principal Factor Analysis) 配合最大變異法 (Varimax) 行正交轉軸 (Orthogonal Rotation)。休閒運動參與動機量表特徵值大於 1 的因素共有五個，其特徵值分別為 4.650、3.842、3.616、3.270、2.883，解釋變異量分別為 17.886%、14.777%、13.907%、12.577%、11.088%，累積解釋變異量為 70.235%，休閒運動參與動機量表因素分析摘要表如表 2 所示。

表 2 休閒運動參與動機量表之因素分析摘要表

因素內容	因素一 知識需求	因素二 健康適能	因素三 刺激避免	因素四 社會需求	因素五 心理需求
1.可以了解自己	0.646				
2.可以了解別人	0.715				
3.可以提昇生活品質	0.416				
4.可以感覺自己充滿活力	0.475				
5.可以獲得他人肯定	0.557				
6.滿足自己的好奇心	0.691				
7.可以增進自信心	0.587				
8.表達自己的想法或感覺	0.735				
9.能發揮自己的休閒運動才能		0.640			
10.增進自己的休閒運動技巧和能		0.724			
11.增進體適能		0.652			
12.是一種自我能力的挑戰		0.589			
13.學習新的休閒運動技能		0.546			
14.激發自己的潛力		0.619			
15.可以增進身體健康		0.624			
16.可以放鬆心情			0.573		
17.可以紓解生活的壓力和緊張			0.818		
18.可以幫助自我成長			0.525		
19.可以得到快樂			0.840		
20.享受休閒運動的樂趣			0.525		
21.可與人產生互動				0.764	
22.可與人建立友誼				0.781	

23.可以增進人際關係	0.691				
24.想擁有歸屬感	0.622				
25.顯示自己的才幹	0.790				
26.得到別人的尊重	0.766				
特徵值	4.650	3.842	3.616	3.270	2.883
解釋變異量 (%)	17.886	14.777	13.907	12.577	11.088
累積解釋變異量 (%)	17.886	32.663	46.570	59.148	70.235

## 五、信度分析

經因素分析後，本研究採用 Cronbach's  $\alpha$  係數求取量表的內在一致性。由表 3 休閒運動參與動機量表之信度分析摘要表可知，總量表之  $\alpha$  值為 0.889，各分量表之  $\alpha$  值分別為 0.797、0.896、0.884、0.912、0.863。

表 3 休閒運動參與動機量表之信度分析摘要表

分量表	因素內容	題號	題數	Cronbach's $\alpha$
知識需求因素	因素一	1.2.3.4.5.6.7.8	共 8 題	0.912
健康適能因素	因素二	9.10.11.12.13.14.15	共 7 題	0.896
刺激避免因素	因素三	16.17.18.19.20	共 5 題	0.863
社會需求因素	因素四	21.22.23	共 3 題	0.884
心理需求因素	因素五	24.25.26	共 3 題	0.797
總量表			共 26 題	0.889

## 六、資料分析

本研究將問卷調查回收之資料，以描述性統計來呈現高中職學生人口統計變項之分佈，並以 t 檢定 (t-test) 和單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 考驗人口統計變項與休閒運動參與動機之差異；單因子變異數分析達顯著性水準時，再以雪費法 (Scheffe's) 進行事後比較。另外，本研究顯著水準訂為  $\alpha = .05$ 。



## 參、研究結果與討論

### 一、不同背景變項資料分析

本研究對象各項背景資料與百分比如表 4 所示。

- (一) 就性別而言，男生 546 人，佔 55.9%；女生 430 人，佔 44.1%。
- (二) 就學校類別而言，公立高中 330 人，佔 33.8%；私立高中 378 人，佔 38.7%；公立高職 175 人，佔 17.9%；私立高職 93 人，佔 9.5%。
- (三) 就班級類別而言，普通科 603 人，佔 61.8%；職業科 373 人，佔 38.2%。
- (四) 就年級而言，一年級 322 人，佔 33%；二年級 311 人，佔 31.9%；三年級 343 人，佔 35.1%。
- (五) 就每月用於休閒運動之消費金額而言，500 元以下 625 人，佔 64%；500-1,000 元 211 人，佔 21.6%；1,000-2,000 元 73 人，佔 7.5%；2,000 元-3,000 元 27 人，佔 2.8%；3,000 元以上 40 人，佔 4.1%。
- (六) 就參加休閒運動性社團或校隊而言，有參加 401 人，佔 41.1%；無參加 575 人，佔 58.9%。
- (七) 就參加校外休閒運動性俱樂部而言，有參加 138 人，佔 14.1%；無參加 838 人，佔 85.9%。
- (八) 就全家的月總收入而言，3 萬元以下之學生 170 人，佔 17.4%；3 萬元以上，未滿 6 萬元 450 人，佔 46.1%；6 萬元以上，未滿 12 萬元 300 人，佔 30.7%；12 萬元以上 56 人，佔 5.8%。

表 4 不同背景變項資料分析表

變項/統計量	不同背景變項	樣本數	百分比(%)
性別	男	546	55.9
	女	430	44.1
學校類別	公立高中	330	33.8
	私立高中	378	38.7
	公立高職	175	17.9
	私立高職	93	9.5
班級類別	普通科	603	61.8

	職業類科	373	38.2
就讀年級	一年級	322	33.0
	二年級	311	31.9
	三年級	343	35.1
每月用於休閒運動 之消費金額	500 元以下	625	64
	500-1,000 元	211	21.6
	1,000-2,000 元	73	7.5
	2,000 元-3,000 元	27	2.8
	3,000 元以上	40	4.1
參加休閒運動性 社團或校隊	是	401	41.1
	否	575	58.9
參加校外休閒 運動性俱樂部	是	138	14.1
	否	838	85.9
全家的月總收入	3 萬元以下	170	17.4
	3 萬元以上，未滿 6 萬元	450	46.1
	6 萬元以上，未滿 12 萬元	300	30.7
	12 萬元以上	56	5.8

資料來源：本研究整理

## 二、休閒運動參與動機之現況分析及討論

從表 5 可得知，學生對休閒運動參與動機之情形，平均值皆在 3.34 以上，其中以「可以增進身體健康」(M=4.33) 最高，其次為「可以紓解生活的壓力和緊張」(M=4.28)、「可與人產生互動」(M=4.27)、「可以放鬆心情」(M=4.26) 與「可享受休閒運動的樂趣」(M=4.25)。而在「顯示自己的才幹」(M=3.34)、「得到別人的尊重」(M=3.44) 及「想擁有歸屬感」(M=3.46) 等三者，是得分最低的休閒運動參與動機。



表 5 高中職學生休閒運動參與動機各題項之分析摘要表

排序	休閒運動參與動機	平均值	標準差	題號
1	可以增進身體健康	4.33	0.783	15
2	可以紓解生活的壓力和緊張	4.28	0.780	17
3	可與人產生互動	4.27	0.771	21
4	可以放鬆心情	4.26	0.777	16
5	可享受休閒運動的樂趣	4.25	0.776	20
6	可與人建立友誼	4.21	0.804	22
7	可以得到快樂	4.19	0.847	19
8	增進體適能	4.17	0.881	11
9	增進自己的休閒運動技巧和能力	4.15	0.831	10
9	是一種自我能力的挑戰	4.15	0.831	12
11	可以感覺自己充滿活力	4.13	0.831	4
12	可以幫助自我成長	4.12	0.847	18
13	可以增進人際關係	4.08	0.885	23
14	學習新的休閒運動技能	4.05	0.854	13
15	激發自己的潛力	3.98	0.826	14
16	發揮自己的休閒運動才能	3.95	0.890	9
17	可以增進自信心	3.89	0.931	7
18	可以提昇生活品質	3.79	0.969	3
19	可以了解自己	3.74	0.995	1
20	可以獲得他人肯定	3.65	0.944	5
21	滿足自己的好奇心	3.60	0.974	6
22	可以了解別人	3.56	1.003	2
23	表達自己的想法或感覺	3.55	1.015	8
24	想擁有歸屬感	3.46	1.048	24
25	得到別人的尊重	3.44	1.044	26
26	顯示自己的才幹	3.34	1.041	25

資料來源：本研究整理

進一步將休閒運動參與動機依據其內涵分成五個層面，如表 6 所示，學生對於休閒運動參與動機情形，以刺激避免因素的程度 ( $M=4.22$ ) 最高，依序為社會需求因素 ( $M=4.19$ )、健康適能因素 ( $M=4.14$ )、知識需求因素 ( $M=3.78$ )，而最低的則是心理需求因素 ( $M=3.42$ )。由本研究結果可知，高中職學生休閒運動參與動機依序為刺激避免因素、社會需求因素、健康適能因素、知識需求因素及心理需求因素。此研究結果與曾瑞怡 (2005)、林祐如 (2007) 等結果相符，是以逃避日常生活雜務、繁忙功課及逃避責任為主，希望交友、增進人際關係，尋求健康、促進體能及控制體重，對各種知識獲得也有一定程度的需求，但對於獲得尊重、增加成就感及產生樂趣等方面則較不為高中職學生所重視。

表 6 高中職學生休閒運動參與動機各層面之分析摘要表

休閒運動參與動機	人數	題數	平均數	標準差	排序
刺激避免因素	976	4	4.22	0.685	1
社會需求因素	976	3	4.19	0.740	2
健康適能因素	976	7	4.14	0.654	3
知識需求因素	976	9	3.78	0.725	4
心理需求因素	976	3	3.42	0.881	5

資料來源：研究者整理

### 三、不同背景變項對休閒運動參與動機之差異性分析及討論

本研究以獨立樣本 t 考驗及單因子變異數分析不同背景變項之高中職生對休閒運動參與動機之差異性，檢定結果若達顯著水準，再以雪費法 (Scheffe's) 進行分析比較，研究分析與討論如下所示：

#### (一) 性別

在心理需求 ( $t=1.738$ )、健康適能 ( $t=2.654$ )、社會需求 ( $t=1.184$ )、知識需求 ( $t=1.436$ ) 與刺激避免 ( $t=1.467$ ) 等因素上並無顯著差異。本研究結果與過去研究 (嚴祖弘, 2001; 廖建盛, 2003; 劉坤宏, 2003; 王梅香、江澤群, 2003) 結果不同，作者推論雖然男、女生先天上身體結構及生理不同，但性別本身並非全然造成男女生在休閒運動參與上的差異，社會上一些與性別相關的因素亦會影響其休閒運動參與動機，例如家長對男、女生的要求也有所不同，而造成男女生在休閒運動參與動機上的差異。



(二) 就讀學校類別

從表 7 可知，在健康適能層面因素因就讀學校類別的不同而有所差異。經 Scheffe's 事後比較分析得知健康適能因素在公立高中 (M=4.28) 之學生顯著高於公立高職 (M=3.95) 之學生。此研究結果與盧英娟 (2001) 結果相同，其研究指出，高中生及高職生在每週運動次數及每次運動時間有差異存在，而就讀高中之學生，課業壓力越繁重，參與休閒運動時間相對越短且機會減少。因此，雖然近年來我國多元入學方案之實施，以及政府廣設大學等教育措施改革下，高中生及高職生之間實際還是存在著學生休閒運動時間及機會之差距，因而造成高中生對健康適能因素需求重要性大於高職生之差異。

表 7 就讀學校類別在休閒運動參與動機之差異性分析摘要表

休閒運動參與動機	學校類別	人數	平均值	標準差	F 值	事後檢定
心理需求因素	(1) 公立高中	330	3.57	0.958	1.619	
	(2) 私立高中	378	3.26	0.805		
	(3) 公立高職	175	3.46	0.930		
	(4) 私立高職	93	3.44	0.770		
健康適能因素	(1) 公立高中	330	4.28	0.626	2.966*	(1) > (3)
	(2) 私立高中	378	4.14	0.637		
	(3) 公立高職	175	3.95	0.739		
	(4) 私立高職	93	4.23	0.468		
社會需求因素	(1) 公立高中	330	4.29	0.776	1.287	
	(2) 私立高中	378	4.19	0.771		
	(3) 公立高職	175	4.04	0.692		
	(4) 私立高職	93	4.25	0.645		
知識需求因素	(1) 公立高中	330	3.90	0.741	1.019	
	(2) 私立高中	378	3.74	0.709		
	(3) 公立高職	175	3.73	0.742		
	(4) 私立高職	93	3.68	0.702		

刺激避免因素	(1) 公立高中	330	4.28	0.719	1.614
	(2) 私立高中	378	4.27	0.639	
	(3) 公立高職	175	4.05	0.743	
	(4) 私立高職	93	4.24	0.571	

\* p<0.05

### (三) 就讀班級類別

在心理需求 (t=-0.768)、健康適能 (t=1.721)、社會需求 (t=1.152)、知識需求 (t=.755) 與刺激避免 (t=1.689) 等因素上並無顯著差異。從平均值可得知就讀普通科之學生休閒運動參與動機各層面略高於就讀職業類科學生。劉坤宏 (2003) 研究指出, 由於高職學生比高中學生較易有經濟方面的需求, 且在 92 學年度高中職生學雜費繳交方面, 高中生與高職生所須負擔的比例約為 1:1.36, 顯示高職學生有較大之經濟壓力。將此結果與行政院主計處 (2002) 公佈的臺灣地區青少年狀況調查報告相較, 其指出參與非全時打工 (Part-time job) 之高職生有 78.7%, 明顯高於高中生的 21.3%。因此, 在課餘時間運用的選擇上, 高職生因經濟需求考量下, 選擇參與課外打工, 使其在參與休閒運動的動機有所減少。

### (四) 就讀年級

如表 8 所示, 在健康適能因素、社會需求因素與知識需求因素皆因就讀年級的不同而有所差異。進行事後比較分析得知健康適能因素、社會需求因素與知識需求因素其一年級學生顯著高於二年級學生。結果與過去研究 (劉翠薇、黃淑貞, 1999; 李明憲, 1998; 李彩華, 1998; 曾瑞怡, 2005) 結果相符, 年級越高, 意謂著課業壓力越重, 休閒時間越短且參與運動機會少。因此, 二年級學生須花費較多時間在準備學校功課及參加放學後課外補習之故, 相對就減少了休閒運動的時間, 所以年級在健康適能因素、社會需求因素與知識需求因素等方面有顯著差異, 年級較低之學生在休閒運動參與動機明顯高於高年級學生。

表 8 就讀年級在休閒運動參與動機之差異性分析摘要表

休閒運動參與動機	就讀年級	人數	平均值	標準差	F 值	事後檢定
心理需求因素	(1) 一年級	322	3.58	0.927	2.370	
	(2) 二年級	311	3.34	0.784		
	(3) 三年級	343	3.31	0.899		



健康適能因素	(1) 一年級	322	4.32	0.574	5.079*	(1) > (2)
	(2) 二年級	311	4.01	0.605		
	(3) 三年級	343	4.08	0.730		
社會需求因素	(1) 一年級	322	4.36	0.750	4.719*	(1) > (2)
	(2) 二年級	311	4.00	0.678		
	(3) 三年級	343	4.18	0.750		
知識需求因素	(1) 一年級	322	3.94	0.667	4.077*	(1) > (2)
	(2) 二年級	311	3.62	0.686		
	(3) 三年級	343	3.74	0.783		
刺激避免因素	(1) 一年級	322	4.32	0.668	1.809	
	(2) 二年級	311	4.11	0.607		
	(3) 三年級	343	4.20	0.752		

\* p<0.05

#### (五) 每月用於休閒運動之消費金額

由表 9 所示，在知識需求因素因每月休閒運動之消費金額的不同有所差異。進行事後比較分析後，未呈現顯著差異。此結果與過去江書良(2002)、郭文聰(1992)等研究結果相符，每月用於休閒運動之消費金額不同之臺中市高中職學生在知識需求因素有差異存在，參與休閒運動會因經費的不同而呈現顯著差異，且休閒經費越充足的青少年，在休閒運動類型的選擇上越趨於多樣化。

表 9 每月用於休閒運動之消費金額在休閒運動參與動機之差異性分析摘要表

休閒運動參與動機	每月用於休閒運動之消費金額	人數	平均值	標準差	F 值
心理需求因素	(1) 500 元以下	625	3.37	0.841	0.425
	(2) 500-1,000 元	211	3.45	0.853	
	(3) 1,000-2,000 元	73	3.55	1.100	
	(4) 2,000 元-3,000	27	3.50	1.640	



	(5) 3,000 元以上	40	3.66	1.186	
健康適能因素	(1) 500 元以下	625	4.06	0.638	2.307
	(2) 500-1,000 元	211	4.25	0.580	
	(3) 1,000-2,000 元	73	4.30	0.615	
	(4) 2,000 元-3,000	27	4.29	0.876	
	(5) 3,000 元以上	40	4.32	1.098	
社會需求因素	(1) 500 元以下	625	4.10	0.737	2.055
	(2) 500-1,000 元	211	4.35	0.642	
	(3) 1,000-2,000 元	73	4.18	0.785	
	(4) 2,000 元-3,000	27	4.21	0.754	
	(5) 3,000 元以上	40	4.43	1.040	
知識需求因素	(1) 500 元以下	625	3.70	0.681	2.610*
	(2) 500-1,000 元	211	3.89	0.681	
	(3) 1,000-2,000 元	73	3.83	0.914	
	(4) 2,000 元-3,000	27	3.80	0.673	
	(5) 3,000 元以上	40	4.03	1.046	
刺激避免因素	(1) 500 元以下	625	4.18	0.676	0.847
	(2) 500-1,000 元	211	4.23	0.689	
	(3) 1,000-2,000 元	73	4.29	0.692	
	(4) 2,000 元-3,000	27	4.20	0.932	
	(5) 3,000 元以上	40	4.32	0.850	

\*  $p < 0.05$

#### (六) 是否參加休閒運動性社團或校隊

在心理需求 ( $t=4.900$ )、健康適能 ( $t=3.206$ )、社會需求 ( $t=2.853$ )、知識需求 ( $t=3.159$ )、刺激避免 ( $t=2.124$ ) 等因素上並無顯著差異。本結果與過去研究 (江書良, 2002; 吳承典, 2003) 結果相異。造成本研究無顯著差異之原因, 作者認為休閒運動性社團及校隊, 有其固定員額及運動能力之限制, 因此造成具有參與動機的學生因為社團人數額滿或能力表現不符合校隊期待, 轉而參加其他社團或隊伍, 但其參與休閒運動之動機還是相當高。所以校方在規劃休閒運動性社團及校隊時, 應在員額及能力上做出合理的考量, 使更多高休閒運動參與動機的學生, 能符合其參與需求, 參加休閒運動性社團或校隊。



(七) 是否參加校外休閒運動性俱樂部

由表 10 發現，休閒運動參與動機各因素皆達到顯著差異，且有參加校外休閒運動性俱樂部學生在各動機層面之得分，均顯著高於未參加校外休閒運動性俱樂部學生。結果與過去研究（陳芮淇，2001；龍炳鋒，2000）結果一致，參加校外休閒運動性俱樂部的學生是基於喜愛休閒運動所以參加校外休閒運動性俱樂部，對休閒運動認同感也會較高。因此，有參加校外休閒運動性俱樂部之高中職學生在休閒運動參與各項動機就高於未參加之高中職學生。

表 10 參加校外休閒運動性俱樂部在休閒運動參與動機之差異性分析摘要表

休閒運動參與動機	參加校外休閒運動性俱樂部	人數	平均值	標準差	t 值
心理需求因素	是	138	3.67	0.994	1.802*
	否	838	3.38	0.859	
健康適能因素	是	138	4.36	0.808	1.186*
	否	838	4.02	0.627	
社會需求因素	是	138	4.42	0.821	1.962*
	否	838	4.05	0.723	
知識需求因素	是	138	4.08	0.836	2.611*
	否	838	3.72	0.697	
刺激避免因素	是	138	4.25	0.775	1.300*
	否	838	4.01	0.673	

\*  $p < 0.05$

(八) 全家的月總收入

本研究在各層面皆無顯著差異，結果與過去研究（江書良，2002；胡信吉，2003）結果相異，造成本研究無顯著差異之原因，作者認為父母對青少年的休閒運動參與動機影響並不大，同學及朋友才是最重要的影響來源，全家經濟收入多寡對其休閒運動參與動機影響亦不大，因此，不同全家的月總收入對其休閒運動參與動機並無差異存在。

## 肆、結論與建議

### 一、結論

#### (一) 高中職學生之不同背景變項分析結論

- 1.學生性別比例以男生略高於女生，佔 56%。
- 2.學校類別以私立高中佔 38.7% 為最多。
- 3.在班級類別方面，以普通科佔 61.8% 為主。
- 4.就讀年級以三年級佔 35.1% 多於一、二年級的 33% 及 31.9%。
- 5.每月用於休閒運動之消費金額以 500 元以下居多，佔 64%。
- 6.以無參加休閒運動性社團或校隊居多，佔 58.9%。
- 7.以無參加校外休閒運動性俱樂部居多，佔 85.9%。
- 8.在全家月總收入方面，以 3 到 6 萬元為多數，共佔 46.1%。

#### (二) 學生休閒運動參與動機之現況結論

休閒運動參與動機由高至低，以刺激避免因素 ( $M=4.22$ ) 最高，依序為社會需求因素 ( $M=4.19$ )、健康適能因素 ( $M=4.14$ )、知識需求因素 ( $M=3.78$ )，而最低的則是心理需求因素 ( $M=3.42$ )。

#### (三) 不同背景變項之學生休閒運動參與動機之差異性結論

- 1.就讀學校類別在「健康適能」具顯著差異
- 2.就讀年級在「健康適能」、「社會需求」及「知識需求」達顯著差異
- 3.每月用於休閒運動消費金額部分在「知識需求」有差異存在
- 4.在校外休閒運動性俱樂部參與方面，各構面皆達顯著差異。

### 二、建議

本研究根據結論提出具體建議，以提供休閒運動推廣相關單位和未來研究之參考。

- (一) 根據研究結果，參與休閒運動之動機女性還是低於男性，因此在安排有關休閒運動的計畫方面，希望能以女性需求為優先考量，增強女性對休閒運動的價值感，使其養成定期從事休閒運動的習慣，使休閒運動成為生活中不可缺少的部份，是我國推廣休閒運動相關單位有待努力的方向。
- (二) 本研究結果顯示，學生之休閒運動參與動機多數為刺激避免因素及健康適能因素，由於現今社會步調較為繁忙緊張，且高中職學生皆以升學為主，在學、術科各方面壓力日益沈重，所以大部份的學生在參與休閒運動的動機方面皆以「可以增進身體健康」、「可以紓解生活的壓力和緊張」、「可與人產生互動」及「可以放鬆心情」等偏向放鬆、



減壓及增進人際關係為主，較缺乏如「顯示自己的才幹」、「得到別人的尊重」及「想擁有歸屬感」等心理精神層面方面的提昇。因此，體育運動推廣相關之單位應設法多規劃宣導各種不同性質的休閒運動，比如靜態的瑜珈、禪修或是提昇心理、精神生活層面的講座或活動，提供高中職學生除了減除升學壓力之外的休閒娛樂，研究者相信有助於提升休閒運動不足之情況並且能豐富高中職生的心靈生活，讓這段從青年轉變為成年的期間，增添藝術氣息、多點人文涵養。

- (三) 由本研究結果發現，有參與校內外休閒運動性社團、校隊及俱樂部的高中職生在休閒運動參與動機皆顯著高於未參加之學生。因此，建議各級學校應充分利用校內、校外及社區之休閒運動相關設備或資源，如利用社區游泳池、公園、溜冰場、保齡球場及活動中心，成立不同種類、項目之休閒運動性社團或代表隊，尋求社區協助推廣休閒運動，並鼓勵學生多加參與，使學生能多方接觸各種不同性質的休閒運動，不但能提高休閒運動參與之動機，還能誘發其休閒運動參與行為及有效提升生活品質。所以，運用校內外休閒運動性團體組織的推廣，增進學生接觸休閒運動的機會，如此對於提升高中職學生休閒運動參與人口，應有相當的助益。
- (四) 本研究雖針對研究目的加以探討，但因量化所收集到的資料，高中職學生在填答時可能會有個人觀感、認知、情緒或態度等因素及填答意願的影響，因此，建議未來在研究方法上，可透過不同背景學生之深度訪談，以瞭解其真正原因所在，使研究能兼顧質與量且更為周延。

## 參考文獻

1. 王梅香、江澤群 (2003)。臺北市青少年休閒動機與休閒參與之研究。北體學報，11，203-216。
2. 王禎祥 (2004)。臺北市國小學生參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立師範學院，臺北市。
3. 行政院主計處 (2002)。中華民國青少年狀況調查報告，臺北市：行政院主計處。
4. 江書良 (2002)。臺北縣國中生休閒運動參與傾向與場地設施及休閒參與機會之關聯性研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
5. 吳承典 (2003)。雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。
6. 李明憲 (1998)。國小、國中生體能活動、健康體能相關影響因素之調查研究-以花蓮宜昌國民小學、宜昌國民中學二所學校為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
7. 李彩華 (1998)。臺北市國中生身體活動量及其影響因素研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。



8. 林祐如(2007)。花蓮高中職生休閒運動參與狀況與場地設施之調查研究(未出版碩士論文)。慈濟大學,花蓮縣。
9. 金車教育基金會(1998)。週六非常健康營-青少年體育休閒問卷調查報告。臺北市:金車教育基金會。
10. 邱淑媛、李三仁(2008)。休閒產業的現況發展與分析。康寧學報,10,261-272。
11. 胡信吉(2003)。花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學,臺北市。
12. 張春興(2009)。現代心理學(重修版),臺北市:東華
13. 張蕙麟(2005)。臺灣地區大專院校學生運動參與行為之調查研究。運動管理季刊,7,111-123。
14. 教育部中部辦公室(2011)。臺中市高中職學校名單。取自2011年1月15日。網頁:<http://www.tpde.edu.tw/index.htm>。
15. 許天路(1993)。私立南亞工專男女學生參與休閒運動狀況調查分析。南亞學報,13,173-211。
16. 許建民、高俊雄(2006)。青少年休閒參與動機模式之研究。大專體育學刊,8(3),51-63。
17. 陳仁精、鍾志強(2009)。休閒運動態度與休閒運動參與行為關係之研究。雲科大體育,11,81-90。
18. 郭文聰(1992)。在學青少年午夜之休閒行為之研究(未出版碩士論文),國立政治大學,臺北市。
19. 陳芮淇(2001)。新竹市某高職學生運動行為及其影響因素之研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學,臺北市。
20. 曾瑞怡(2005)。臺北市高中職學生運動參與行為調查研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學,臺北市。
21. 廖建盛(2003)。國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究-以雲林縣斗六市國小學童為例(未出版碩士論文)。國立雲林科技大學,雲林縣。
22. 趙麗雲(2002)。青少年休閒運動現況暨發展策略。國家政策論壇,2(4),37。
23. 劉坤宏(2003)。彰化縣國中生運動行為及其影響因素之研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學,臺北市。
24. 劉翠薇、黃淑貞(1999)。北縣專科學生運動行為及其影響因素研究。學校衛生,34,1-34。
25. 蔡樹芬、葉源鎰(2006)。青少年休閒態度與休閒活動涉入之相關研究-以國立臺中技術學院學生為例。臺中技術學院人文社會學報,5,147-167。
26. 盧英娟(2001)。高職學生休閒活動現況與休閒輔導策略之研究-以國立水里商工為例(未出版碩士論文)。國立臺灣體育學院,臺中市。



27. 龍炳鋒(2000)。國民小學學童規律運動行為及其相關因素之研究。《體育學報》，29，81-91。
28. 嚴祖弘(2001)。休閒活動對在學青少年行為之影響及輔導策略之研究。臺北市：行政院青年輔導委員會。
29. Cassidy, T. (2005) . Leisure, coping and health: the role of social, family, school and peer relationship factors. *British Journal of Guidance & Counseling*, 33 (1) , 51-66.
30. Heintzman, P., & Mannell, R. C. (2003) . Spiritual functions of leisure and spiritual well-being: Coping with time pressure. *Leisure Science*, 25, 207-230.
31. Iso-Ahola, S. E., & Allen, E. (1982) . The dynamics of leisure motivation: The effects of outcome on leisure needs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 53 (2) , 141-149.
32. Scanlan, T. K., & Lewthwait, R. (1986) . Social psychological aspects of the competitive sport experience for male youth sport participants--IV predictors of enjoyment. *Journal of Sport Psychology*, 8, 25-35.

## **A Study on the Motivation in the Recreational Sports of the Students from Senior and Vocational High Schools**

Jen-Tso Lee<sup>1</sup>

<sup>1</sup> National Taichung Industrial high School

### **Abstract**

The primary purpose of this study was to understand the participative motivation in recreational sports of the students from senior and vocational high schools in Taichung, Taiwan. This study made comparisons among different variables to find out the discrepancies of the subject students' participative motivation. Hopefully, the results could be served as referable materials for the popularization of recreational sports. To collect the data needed, the research instrument adopted in this study was "The Scale of the Motivation of Participation in the Recreational Sports of the Students". Out of the 1260 questionnaires distributed in total, 1033 were returned and 976 were valid, so the valid rate was 77.5%. To analyze the data collected, descriptive statistics, t-test, and one-way ANOVA were used ( $\alpha=0.05$ ). The results of the study are as follows: The factor of "stimulus-avoidance" scored the highest, followed by the factor of "social needs". For the students in different schools, significant difference was shown in the factor of "health fitness". As for the students in different grades, significant differences were shown in the factors of "health fitness", "social needs", "intellectual needs", "inner-personal obstruction" and "interpersonal obstruction". Regarding the sum of money spent on recreational sports per month, significant difference was shown in the factor of "intellectual needs". Whether the students join sports clubs off campus or not was another factor that showed significant difference.

**Key words: senior high and vocational school students, recreational sports, motivation of participation**

