

美和科技大學運動與休閒管理系碩士班

碩士論文

休閒網球運動者參與動機、持續涉入
與幸福感之研究

-以屏東地區網球俱樂部為例

研究生：羅羽宸

指導教授：蔡永川 副教授

中華民國 109 年 6 月

美和科技大學

論文口試委員會審定書

本校 運動與休閒管理系 碩士班 羅羽宸 君

論文題目：休閒網球運動者參與動機、持續涉入與幸福感之研究

-以屏東地區網球俱樂部為例

A Study of Recreational Participation Motivation,
Involvement and Well-being in Tennis -- Taking
Pingtung County Participants of Tennis Club as An
Example

合於碩士資格水準、業經本委員會評審認可。

口試委員：林信源 (召集人)

蘇進杰

蔡永川

指導教授：蔡永川

系主任：吳明憲

中華民國 109 年 06 月 19 日

休閒網球運動者參與動機、持續涉入與幸福感之研究

-以屏東地區網球俱樂部為例

摘要

本研究目的旨在探討屏東地區網球俱樂部之休閒網球運動者參與動機、持續涉入與幸福感之情形，以問卷量表做為研究工具，採立意取樣法進行資料調查。全部發出 400 份問卷，實際回收問卷 400 份，計有效問卷 386 份，回收率為 96.5 %。問卷回收後本研究進行資料分析，將採用描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、Scheffe'事後檢定、相關分析與多元迴歸分析後，研究結果如下：

- 一、屏東地區休閒網球運動者參與動機各因素中，最重視的為「健康需求」；在持續涉入各因素中，最重視的為「吸引力」；在幸福感各因素中，最重視的為「身心健康」。
- 二、不同的背景變項對屏東地區休閒網球運動者在參與動機構面上，在年齡、職業之社交需求上，有達顯著差異；在年齡、職業、目前平均月收入之健康需求上，有達顯著差異。在持續涉入構面上，在年齡、職業、目前平均月收入之生活環境連結上，有達顯著差異；在年齡之吸引力上，有達顯著差異。在幸福感構面上，在平均月收入之自我肯定上，有達顯著差異；在年齡、職業、目前平均月收入之身心健康、生活滿意和人際關係上，有達顯著差異。
- 三、屏東地區休閒網球運動參與者參與動機各因素與持續涉入皆呈現正相關。參與動機各因素與幸福感皆呈現正相關。持續涉入各因素與與幸福感皆呈現正相關。
- 四、在迴歸分析當中選擇之變項包括參與動機各因素「社交需求」、「健康需求」、「成就需求」、「樂趣需求」與持續涉入各因素「自我中心」、「生活環境連結」、「吸

引力」共 7 個變項，經分析後共選出「自我中心」、「吸引力」、「社交需求」、「樂趣需求」等四個因素，均達顯著水準，解釋的總變異量為 54.1%。

研究結論：參與動機與持續涉入可以預測休閒網球運動參與者的幸福感。

關鍵詞：網球、參與動機、持續涉入、幸福感



A Study of Recreational Participation Motivation, Involvement and Well-being in Tennis --Taking Pingtung County Participants of Tennis Club as An Example

Abstract

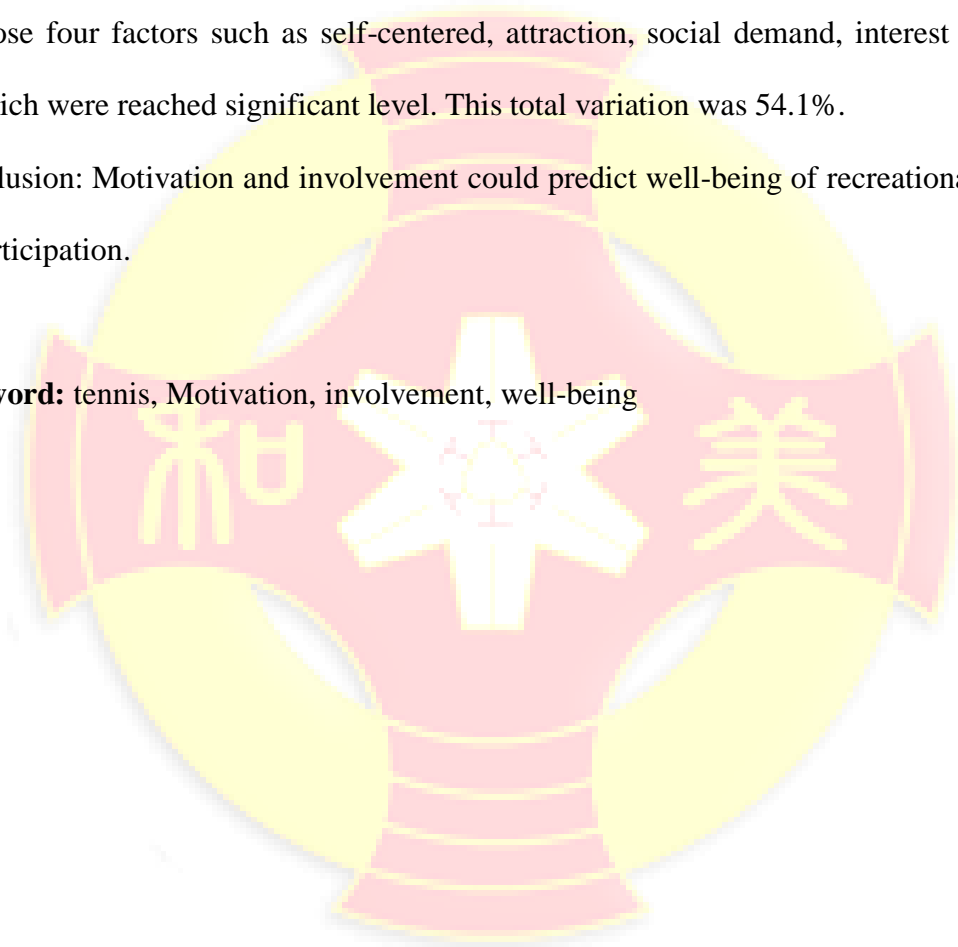
The purpose of this study was to research participants' situation of tennis club among motivations, involvement and well-being in Pingtung. This research method was the questionnaire which be surveyed by purposive sampling. All 400 questionnaires were delivered and all were collected. These effective questionnaires were 386 and collective rate was 96.5%. After collection, this research was analyzed by descriptive Statistics, Independent T test, one-way analysis of variance, Scheff posteriori Test, correlation analysis and multiple regression analysis. The results of this research were following:

- A. In Pingtung tennis clubs, the most important factor of participants' motivations was "healthy demand "; the most important factor of participants' involvement was "attraction "; the most important factor of participants' well-being was "mental and physical health ".
- B. In different background, social demand was significant different in age and career ,and health demand was significant different in age, career and income from motivation factors. From involvement factors, connection with life environment was significant different in age, career and income attraction in age, too. From well-being factors, self-affirmation was significant different in income; mental and physical health, interpersonal relationship and life fulfillment were significant different in age, career and income.

- C. Participants of motivation factors and involvement were positive correlation. All factors of motivation was positive correlation to well-being. All factors of involvement was positive correlation to well-being.
- D. There were eight variables in regression analysis including social demand, health demand, fulfillment demand and interest demand of motivation, self-centered, connection with life environment ,and attraction of involvement. After analysis, we chose four factors such as self-centered, attraction, social demand, interest demand which were reached significant level. This total variation was 54.1%.

Conclusion: Motivation and involvement could predict well-being of recreational tennis participation.

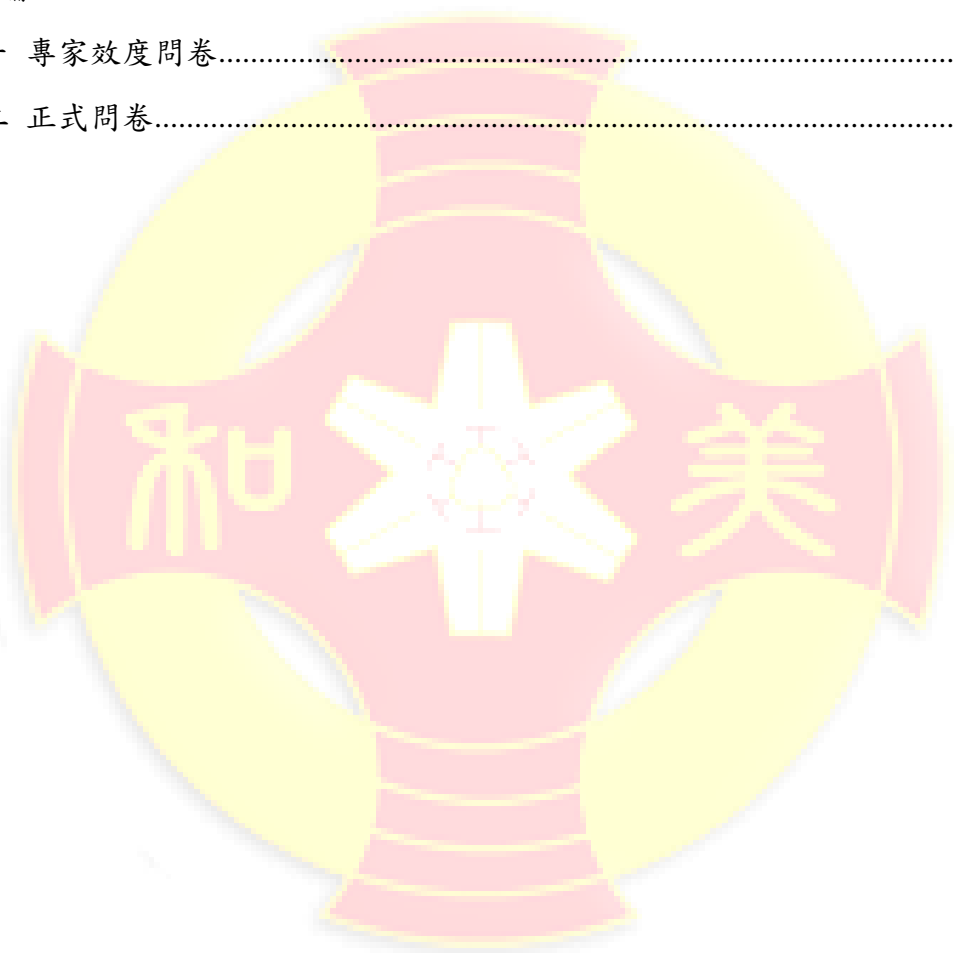
Keyword: tennis, Motivation, involvement, well-being



目次

摘要	II
Abstract	IV
目次	VI
表次	VIII
圖次	XI
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的與問題	4
第三節 研究範圍與限制	4
第四節 名詞解釋	5
第二章 文獻探討	7
第一節 休閒運動理論與相關研究	7
第二節 參與動機理論與相關研究	10
第三節 休閒運動持續理論與相關研究	17
第四節 幸福感理論與相關研究	22
第五節 參與動機、持續涉入與幸福感之相關研究	28
第三章 研究設計	33
第一節 研究架構	33
第二節 研究流程	35
第三節 研究對象與抽樣	37
第四節 研究方法與工具	38
第五節 資料處理與分析	42
第四章 研究結果與討論	54
第一節 樣本背景結構特性分析	54
第二節 休閒網球運動參與者之參與動機、持續涉入與幸福感之現況	59

第三節 不同背景變項對休閒網球運動參與者之參與動機、持續涉入與幸福感之差異	66
第四節 休閒網球運動參與者參與動機、持續涉入與幸福感相關情形	95
第五節 休閒網球運動參與者參與動機與持續涉入對幸福感預測情形	97
第五章 結論與建議.....	99
第一節 結論.....	99
第二節 建議.....	104
參考文獻	105
附錄一 專家效度問卷.....	119
附錄二 正式問卷.....	126



表次

表 2-1-1 國內外研究者對休閒運動定義彙整表.....	8
表 2-1-2 國內研究者休閒運動分類表.....	9
表 2-2-1 國內外研究者動機定義表.....	10
表 2-2-2 國內外研究者運動參與動機研究構面整理.....	14
表 2-3-1 國內外研究者持續涉入理論表.....	18
表 2-3-2 休閒運動涉入相關理論彙整表.....	19
表 2-4-1 國內學者對幸福感相關研究之彙整.....	25
表 2-5-1 參與動機與持續涉入相關研究.....	28
表 2-5-2 參與動機與幸福感相關研究.....	29
表 2-5-3 持續涉入與幸福感相關研究.....	30
表 3-3-1 樣本回收狀況摘要表.....	38
表 3-4-1 基本資料調查表.....	38
表 3-4-1 基本資料調查表(續).....	39
表 3-4-2 參與動機量表.....	40
表 3-4-3 持續涉入量表.....	41
表 3-4-4 幸福感量表.....	42
表 3-5-1 專家效度名單一覽表.....	43
表 3-5-2 參與動機項目分析表.....	44
表 3-5-3 持續涉入項目分析表.....	45
表 3-5-4 幸福感項目分析表.....	46
表 3-5-5 KMO 檢定分析量表.....	47
表 3-5-6 參與動機量表效度、信度分析摘要表.....	49
表 3-5-7 持續涉入量表效度、信度分析摘要表.....	51

表 3-5-8 幸福感量表效度、信度分析摘要表.....	53
表 4-1-1 受訪者性別變項分析摘要表	54
表 4-1-2 受訪者年齡變項分析摘要表	55
表 4-1-3 受訪者職業變項分析摘要表	55
表 4-1-4 受訪者目前平均月收入變項分析摘要表	56
表 4-1-5 受訪者接觸網球的時間變項分析摘要表	56
表 4-1-6 受訪者每週平均參與網球運動時間變項分析摘要表	57
表 4-1-7 受訪者每次平均參與網球運動時間變項分析摘要表	57
表 4-1-8 受訪者每次平均參與網球運動時間變項分析摘要表	58
表 4-2-1 休閒網球運動參與者參與動機之現況分析統計表	59
表 4-2-2 休閒網球運動參與者參與動機各構面之現況分析摘要表	60
表 4-2-3 休閒網球運動參與者持續涉入之現況分析統計表	61
表 4-2-4 休閒網球運動參與者持續涉入各構面之現況分析摘要表.....	62
表 4-2-5 休閒網球運動參與者持續涉入之現況分析統計表.....	63
表 4-2-6 休閒網球運動參與者幸福感各構面之現況分析摘要表	64
表 4-3-1 不同性別休閒網球運動參與者參與動機 t 考驗分析摘要表	66
表 4-3-2 不同年齡休閒網球運動參與者參與動機 t 考驗分析摘要表	67
表 4-3-3 不同職業類別休閒網球運動參與者參與動機 t 考驗分析摘要表	68
表 4-3-4 不同月收入的休閒網球運動參與者參與動機 t 考驗分析摘要表	70
表 4-3-5 不同接觸網球時間的休閒網球運動參與者參與動機 t 考驗分析摘要表	71
表 4-3-6 不同每週參與時間的休閒網球運動參與者參與動機 t 考驗分析摘要表	72
表 4-3-7 不同每次參與時間的休閒網球運動參與者參與動機 t 考驗分析摘要表	74
表 4-3-8 不同自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者參與動機 t 考驗分析摘要表	75
表 4-3-9 不同背景變項的休閒網球運動參與者參與動機分析摘要表.....	76
表 4-3-10 不同性別休閒網球運動參與者持續涉入 t 考驗分析摘要表	77

表 4-3- 11 不同年齡休閒網球運動參與者持續涉入 t 考驗分析摘要表.....	78
表 4-3- 12 不同職業類別休閒網球運動參與者持續涉入 t 考驗分析摘要表	79
表 4-3- 13 不同月收入的休閒網球運動參與者持續涉入 t 考驗分析摘要表	80
表 4-3- 14 不同接觸時間的休閒網球運動參與者持續涉入 t 考驗分析摘要表	81
表 4-3- 15 不同每週參與時間休閒網球運動參與者持續涉入 t 考驗分析摘要表 ..	82
表 4-3- 16 不同每次參與時間的休閒網球運動參與者持續涉入 t 考驗分析摘要表	83
表 4-3- 17 不同自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者持續涉入 t 考驗分析摘要表	84
表 4-3- 18 不同背景變項的休閒網球運動參與者持續涉入分析摘要表.....	85
表 4-3- 19 不同性別休閒網球運動參與者幸福感 t 考驗分析摘要表	85
表 4-3- 20 不同年齡休閒網球運動參與者幸福感 t 考驗分析摘要表	86
表 4-3- 21 不同職業類別休閒網球運動參與者幸福感 t 考驗分析摘要表	87
表 4-3- 22 不同月收入的休閒網球運動參與者幸福感 t 考驗分析摘要表	89
表 4-3- 23 不同接觸網球時間的休閒網球運動參與者幸福感 t 考驗分析摘要表 ..	90
表 4-3- 24 不同每週參與時間的休閒網球運動參與者幸福感 t 考驗分析摘要表 ..	91
表 4-3- 25 不同每次參與時間的休閒網球運動參與者幸福感 t 考驗分析摘要表 ..	92
表 4-3- 26 不同自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者幸福感 t 考驗分析摘要表 ..	93
表 4-3- 27 不同背景變項的休閒網球運動參與者幸福感分析摘要表	94
表 4-4- 1 休閒網球運動參與者參與動機與持續涉入各因素之相關分析摘要表 ...	95
表 4-4- 2 休閒網球運動參與者參與動機與幸福感各因素之相關分析摘要表	96
表 4-4- 3 休閒網球運動參與者持續涉入與幸福感各因素之相關分析摘要表	96
表 4-5- 1 休閒網球運動參與者參與動機與持續涉入對幸福感之迴歸分析摘要表	98

圖次

圖 2-2-1 需求層級圖	11
圖 3-1-1 研究架構圖	34
圖 3-2-1 研究流程圖	36



第一章 緒論

本研究旨在探討屏東地區各鄉鎮網球俱樂部之網球參與者在參與動機、持續涉入與幸福感之研究。就不同背景之休閒網球運動參與者之參與動機、持續涉入與幸福感之差異比較分析。本章分為四節，第一節為研究背景與動機；第二節為研究目的與問題；第三節為研究範圍與限制；第四節為名詞解釋。

第一節 研究背景與動機

不論做任何事，都需要有先有「動機」，黃慧芳 (2006) 指出動機是個人主觀認定為重要的事或有價值的目標而去從事或完成的內在推動力量。因此，先有動機後才會有進一步的行為產生。Maslow (1970) 的動機理論將人類的需求分為七個層級，由低到高分別為生理需求、安全需求、愛與隸屬需求、自尊需求、知的需求、美的需求、自我實現需求，越低層級的需求強度就越大，滿足低層級的需求後才會邁向更高層級的需求。台灣自實施週休二日後，人們的閒暇時間增加，藉由休閒活動來修養身心的人愈來愈多。郭進財 (2010) 指出休閒運動參與者可以從其所從事的運動中產生的休閒效益進而紓解壓力及促進身心健康並提升生活品質。由此可見，人們會選擇在工作之餘從事休閒運動來促進自我的身心健康。

運動是一種很好的紓壓方式，因此，找到自己喜歡且能持續做的運動，來釋放平日過大的壓力是很重要的。根據教育部體育署 108 年運動現況調查結案報告書，各縣市民眾做運動的原因，以「為了健康」的比例最高，其次是「為了身材」、「興趣、好玩、有趣」。平常有運動的受訪民眾最常從事的運動類型以「戶外活動」比例最高，其次依序為「武藝、伸展、舞蹈」、「球類運動」。李堂立 (2004) 指出，球類也是大眾喜愛的運動，網球是國際主流運動，世界各地網球的運動人口很多，透過媒體報導，更讓網球成為全世界的注目焦點。近年來從事休閒網球運動的人口增加，原因為國內網球選手在國際舞臺上大放異彩，讓臺灣在國際體壇的曝光

率提升了不少，同時也帶動國內的網球運動風氣（楊文廣、蔡文宸、林志偉，2014）。研究者平日也喜歡打網球，故探討休閒網球運動者的參與動機為本研究動機之一。

陳嘉雯（2006）指出，相關研究發現重要性、愉悅性、自我表現、生活型態中心、吸引力、興趣與滿足等因素會影響持續涉入的程度。洪宇慶、廖壯偉（2008）從涉入相關研究發現，對於運動的涉入程度越高，則認同感越高，由此可知認同感是影響運動持續涉入的因素之一。運動參與者會因為自我人格特質及參與過程的經驗，影響持續參與，且會因為不同人格特質的影響，產生不同的結果（莊庭禎、盧浩貴、林輝達，2011）。可見得人格特質亦是參與運動後是否持續涉入影響的因素之一。

余朝權、盧瑞陽和陳映儒（2012）的研究指出，社會群體在生活上具有持續性的行為本質反應，自我會因為熟悉度、認知性和社會性的支持，形成特定的生活模式和行為意圖，故自我會在過去、現在、未來間保有持續性關係。陳禹辰、尚榮安、陳東龍和鄭靜婷（2012）指出，當自我碰到內、外在環境刺激的改變，才會對原先從事的行為檢視或改變。由前述可知內外環境的刺激也是可能影響運動從事者持續涉入的因素。張立新（2004）指出，網球屬於較不受限制的運動，而且運動量也夠大，長期參與對身心健康很有幫助，很適合推展成為終身運動項目。因此，研究者針對休閒網球運動者選擇網球運動做為終身運動，其持續涉入這項運動的因素做為本研究的研究動機之二。

休閒運動本身所帶來的效益包含了樂觀與正向等，吳兆欣（2015）指出，心理學家的研究慢慢證實心理狀態可直接影響身體，樂觀的人參與休閒運動進一步以自我效能或概念的運用，幫助增進體能、外觀和吸引力。和幸福相近的詞很多，如：快樂、生活滿意度、主觀幸福感、心理幸福等，一般人常以快樂來解釋幸福感，有很多研究，都在研究什麼會讓人快樂。Layard（2006）認為，快樂有時被定義成主觀的幸福感，因為客觀環境的改善，已經被證明能增加一定限度的快樂。幸福感由快樂組成，對忙碌的現代人來說，休閒生活不但促進身心健康，更可拓展生活領域，開啟智慧和創造潛能，注重休閒生活，積極從事休閒活動，親近大自然、開拓視野，增進社會聯結與建構個人資源，方能順應將來臨的休閒時代，以提升幸福感（張茂源、吳金香，2009）。

黃振虹和呂碧琴 (2012) 指出休閒運動對幸福感有直接影響效果。朱美慧和黃英哲 (2013) 的研究認為休閒活動的涉入程度能正向預測活動幸福感。所以在運動參與的過程中，參與者能在運動中追求到心理的歡樂，對參與者的心理能產生正面的影響。幸福感、運動階段及基本心理需求皆有顯著的正相關，運動階段愈高，幸福感、自主性、勝任感與關係感也愈高 (陳建瑋、季力康，2009)。

研究指出個體可藉由參與運動的過程帶來愉快感或幸福感，進而提升生活適應或調節工作壓力等能力 (劉琪、廖主民，2013)。現代人愈來愈重視休閒活動，政府也極力的增加休閒運動場域，因為休閒運動能減緩焦慮及沮喪外，更能調節情緒、紓解壓力、增加愉悅的感覺，讓身心靈獲得更多的健康。綜上所述，休閒運動對於參與者之工作或心理皆有正面的影響，故研究者從休閒網球運動者的調查中，了解其涉入程度與幸福感的影響，為本研究動機之三。

綜觀各項研究，參與動機、持續涉入和幸福感三者有一定程度相關，本研究希望透過屏東地區選擇網球運動為休閒運動項目之參與者的研究，更深入探討參與動機、持續涉入與幸福感三者的關聯性，再根據研究結果，探討如何增進網球運動參與者的參與動機、持續涉入及幸福感，養成終身運動的習慣，促使生活品質提昇。

第二節 研究目的與問題

一、研究目的

依據上述之研究背景與動機，歸納本研究主要目的如下：

- (一)了解休閒網球運動者之參與動機、持續涉入與幸福感現況。
- (二)比較不同背景變項休閒網球運動者參與動機、持續涉入與幸福感差異情形。
- (三)分析休閒網球運動者參與動機、持續涉入與幸福感之相關情形。
- (四)探討休閒網球運動者的參與動機、持續涉入對幸福感之預測。

二、研究問題

本研究依照研究背景與動機和研究目的，列出研究問題如下：

- (一)了解休閒網球運動者之參與動機、持續涉入與幸福感現況？
- (二)比較不同背景變項休閒網球運動者參與動機、持續涉入與幸福感差異情形？
- (三)分析休閒網球運動者參與動機、持續涉入與幸福感之相關情形？
- (四)探討休閒網球運動者的參與動機、持續涉入對幸福感之預測？

第三節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究以屏東縣各鄉鎮地區的網球俱樂部之網球運動參與者作為研究施測樣本，施測對象包含俱樂部之會員及繳交臨時會費之臨時會員，透過問卷調查分析方式，進行資料蒐集，以了解不同背景變項之休閒網球運動參與者之參與動機、持續涉入與幸福感之影響。

二、研究限制

因本研究受試對象僅限於屏東縣各鄉鎮地區之網球俱樂部會員及臨時會員，採立意取樣法進行資料調查。其次，受試者因受限於地域性，樣本背景可能難有較大差異，因此所得結論是否能推論至其他縣市地區的網球運動參與者之行為，尚待驗證。

第四節 名詞解釋

一、休閒網球運動參與者

郭進財 (2010) 指出休閒運動參與者可以從在從事運動中產生的休閒效益進而紓解壓力及促進身心健康並提升生活品質，也會因此增進其工作效率及學業成就。本研究休閒網球運動參與者係指非網球運動員之訓練，而是利用自己的閒暇時間從事網球運動，為了達到某種目的而學習、精進自己的技術之一般民眾。

二、參與動機

動機是指引起個體活動，維持已引起的活動，並導使該一活動朝向某一目標的內在歷程 (張春興, 1998)。Stipek (1993) 指出人們之所以能長時間的從事某一種運動，最主要的原因是具有強烈動機。故本研究將「參與動機」操作型定義分為，「健康需求」、「心理需求」、「社會需求」及「成就需求」等四個構面，及受試者「休閒網球運動者參與動機、持續涉入與幸福感量表」上之得分，得分愈高表示其參與動機愈高，反之則愈低。

三、持續涉入

休閒活動的參與，是經由有系統的方式，持續從事或參與某活動，過程中可能會經歷許多困難，需要堅定的毅力與相當程度的努力，但參與者大都會堅持下去，且將其視為人生的重要志業 (Stebbins, 1992)。Bloch 與 Richins (1983) 提出，持續涉入起源於個人內生持續性原因，包括需求、興趣、價值觀等，涉入程度不易隨情境的轉換而更動，也就是說持續涉入不會因為特定外在的情境目標被滿足而消失。故本研究將「持續涉入」操作型定義分為，「自我中心」、「吸引力」及「生活環境連結」等三個構面，「休閒網球運動者參與動機、持續涉入與幸福感量表」上之得分，得分愈高表示其持續涉入程度愈高，反之則愈低。

四、幸福感

Andrews 與 Withey (1976) 指出，幸福感是認知及情感兩個方向對整體生活進行評估後的綜合結果，認知層面是指對生活的滿意度；情感層面則包含正向與負向情緒。Godbey (1990) 認為，休閒運動的效益隱含不同內在感受與認知差異，藉由休閒與運動是達到健康、追求高品質生活及擁有幸福的不二法門。當個體正向及負向情感間平衡時，也就是愉快情緒大量多於極少的不愉快情緒，且滿意自

己生活，即可說是一個有主觀幸福感的人（曾文志，2007）。由上所述，故本研究將「幸福感」操作型定義分為，「身心健康」、「人際關係」、「生活滿意」及「自我肯定」等四個構面，「休閒網球運動者參與動機、持續涉入與幸福感量表」上之得分，得分愈高表示其幸福感程度愈高，反之則愈低。



第二章 文獻探討

本章內容為探討影響休閒網球運動參與者之參與動機、持續涉入與幸福感因素，因此本章將整理和探討相關文獻，作為本研究之理論探討的基礎。共分成五節進行相關文獻探討：第一節為休閒運動理論與相關研究；第二節為參與動機理論與相關研究；第三節為休閒運動持續涉入理論與相關研究；第四節為幸福感理論與相關研究；第五節為參與動機、持續涉入與幸福感之相關研究。

第一節 休閒運動理論與相關研究

一、休閒運動的定義

今日對休閒、休閒活動、休閒運動的定義眾說紛紜，對於休閒的概述，隨著時代的演變而有不同的觀點。希臘哲學家柏拉圖認為 leisure 是自我發展、自我表現目的之自由時間，並非指不需要工作，而是指參與文化活動的自由時間；他認為 leisure 是一種狀態，一種離開工作需要的自由狀態。但是大眾常將休閒與遊憩一詞相互混淆（黃麗蓉，2002）。張勝添、高俊雄（2007）指出休閒具有幾項涵義：一、休閒是閒暇的、可自由支配時間來進行的；二、休閒是在日常工作和責任義務之外的時間進行的；三、休閒是在日常滿足需要及報酬之外的時間進行的。

行政院體育委員會（1999）將休閒運動定義為在自由時間內，經自由選擇而參與的體能性或休閒娛樂性之運動，其目的是為了使人獲得快樂、健康及趣味。根據中華民國體育學會（2000）之定義，休閒運動係指在自由時間內，為達到身心健康，紓解壓力為目的，而選擇具遊戲性、娛樂性、消遣性、健身性、放鬆性、創造性之動態性的身體活動。休閒運動其主要是以身體活動為主，透過自主性的運動而達到休閒的效果，本研究將其他研究者的休閒運動定義整理如表2-1-1所示：

表 2-1-1 國內外研究者對休閒運動定義彙整表

研究者	年份	休閒運動定義
Huang	2000	是利用閒暇時間，參與有益身體健康的活動。
Mull & Bayless	2005	休閒運動本身是以增進個人健康及體能為前提，並幫助發展自信、快樂及個人滿足的情感。
張少熙	2000	認為休閒運動是在閒暇時，依照自己的意願與興趣，參與有益於身心發展的體能性運動。
洪志忠	2008	指出休閒運動能促進身體健康、創造幸福美滿生活、擁有良好協調的人際關係、具有生理醫療功能、能紓解心理壓力、可促進家庭和諧、提升休閒產業經濟能力及肯定自我滿足、實現。
洪新來、張廖麗珠、柴在屏	2010	休閒運動是自由時間內，自由選擇參與體能性或休閒娛樂性運動，使人獲得快樂、趣味和健康。
吳盛文	2011	指出休閒運動除了時間上必須達到休閒的條件外，是由個人自由選擇從事身體的活動，且在參與過程中獲得心理愉快的感覺。
鍾武興	2012	認為休閒活動是工作以外之閒暇時間，以自發性的動機和達到促進身心機能健康，提高生活品質的目的，所自由選擇之動態性身體活動。
鄭仔晴	2016	指出日常生活中可支配的空閒時間，經由個人選擇，參與自己有興趣、有能力的室內、外活動，以獲得健康、放鬆心情和轉換注意力。
朱淑娥	2019	休閒運動定義為下班後，例假日及寒暑假之閒暇時，因個人健康、喜好、能力、人際互動等基於個人自由意願選擇之有益身心的活動。

資料來源：本研究者整理

綜觀各家學者之定義，本研究將休閒運動定義為個人利用工作之閒暇時間，依照個人身心狀況、興趣、人際互動所選擇之動態性活動。

二、休閒運動之分類

休閒運動類別甚多，分類為指導性運動(Intruuctional Sport)、非正式運動類(Informal Sport)、組織內運動(Intramural Sport)、對外開放性運動(Extramural Sport)和俱樂部運動(Club Sport) (Mull, Bayless, Ross & Jamieson, 1997)。國內學者及相關研究者對於休閒運動的分類方式也因研究性質、目的、對象而有所區別，因此本研究將其他研究者對休閒運動分類相關研究，彙整如表 2-1-2 所示：

表 2-1-2 國內研究者休閒運動分類表

研究者	年份	休閒運動分類
黃世民	2009	球類運動、戶外運動、水上運動、健身運動、舞蹈運動、民俗運動、技擊（防衛）運動、
吳盛文	2011	球類運動、戶外運動、水中及水上運動、健身運動、舞蹈類運動、民俗運動、技擊(防衛)運動
翁志成	2013	陸上活動、水域活動、離開地面上的活動
陳文靜	2012	球類運動、戶外運動、水域運動、健身體操運動、舞蹈類運動、民俗運動、技擊運動、空域運動、冒險運動、參觀運動競賽
曾俊達	2014	球類運動、戶外運動、水上運動、健身運動、舞蹈運動
邱秀菁	2016	球類運動、戶外運動、水中及水上運動、健身運動、舞蹈類運動、民俗運動、技擊（防衛）運動
許沛琳	2017	球類運動、戶外運動、水域運動及其他休閒性運動、健身運動、民俗運動、舞蹈類運動

資料來源：本研究者整理

綜上所述，多元化的休閒運動已是現今趨勢，藉由各種不同的休閒運動吸引更多人參與運動。研究者認為休閒運動的種類可分為以下幾類：球類運動、戶外運動、水域運動、健身運動、民俗運動、舞蹈運動及其他休閒性活動等七大項。

第二節 參與動機理論與相關研究

一、動機的定義

動機的字源自拉丁文的「movere」，其意義為推動、前進（to move）。林子揚(2009)指出參與動機是指個體產生一種驅力，讓個體激勵自己朝向一個特定的活動前進。張春興(1991)動機是指引起個體活動，維持已引起的活動，並導使該活動朝一目標進行的一種內在歷程。動機為何國內外學者皆有不同說法，因此本研究彙整如表 2-2-1 所示：

表 2-2-1 國內外研究者動機定義表

學者	年代	定義
Green	1984	是能夠激發、引導人類的行為，並使該行為能持續進行的內在歷程。
Recours, Souville & Griffel	2004	動機是個人行為的內在因素，以便達到個人期待之目標及狀態。
張春興	1998	在心理學上指的是引發個體活動，維持已引發的個體活動，並使該活動朝向某一目標持續進行的一種內在的歷程。
張治文	2007	動機是一種參與意向，是個體促使活動的內在歷程，其對於個體從事行為有決定性的影響。
張月玲	2008	動機是由一連串事件所組成，可能牽涉到個人的成長過程、經驗累積、需求滿足等。
黃鈺評	2010	動機的產生，主要是個人受到內外求的需求刺激而產生需求，可能是受到拉力或是推力的驅使。
溫世頌	2012	一種驅動力，能引起並維持活動直到目標達成為止。
呂美利	2013	指出動機是為了滿足內心的期望及挑戰自我；使身體更健康，生活有規律；滿足自身成就感、增進情誼。
陳素芬	2014	動機是促使個體發生行為的內在力量，許多行為的發生都須先有動機，才会有再進一步的行為產生。

表 2-2-1 國內外研究者動機定義表(續)

蔡琍昕	2018	動機定義為是引導個體行動及達到目標的過程中必要的潛在性力量，即行為的理由本身，能滿足靜態的心理需求，也左右著動態行為導向。
-----	------	---

資料來源：本研究整理

動機在不同的理論觀點，有不同的詮釋，本研究認為動機是探討從事某項活動的源頭，藉以產生推動、前進的效果，促使自己去維持或完成該項活動，亦可以稱為內在之原動力及外在行為之依據。

二、參與動機相關理論

古今中外，國內外學者皆對動機理論提出不同的觀點。張春興 (1991) 是指心理學家對於動機一詞所做的理論性及系統系的解釋，以下列出和休閒動機最為相關的動機理論：

(一)需求層次論 (Need Hierarchy Theory)

從心理學上的需求理論論述得知對於休閒動機有重大的決定性，美國著名心理學家 Maslow (1970) 提出的需求層次論，指出人類的動機由各種不同的需求所組成，每個需求有先後及高低的分別，低層次的需求會優先想到，滿足後才會產生高層次的需求，由低至高分為生理、安全、歸屬與愛、自尊、認知、審美與自我實現。如圖 2-1-1：

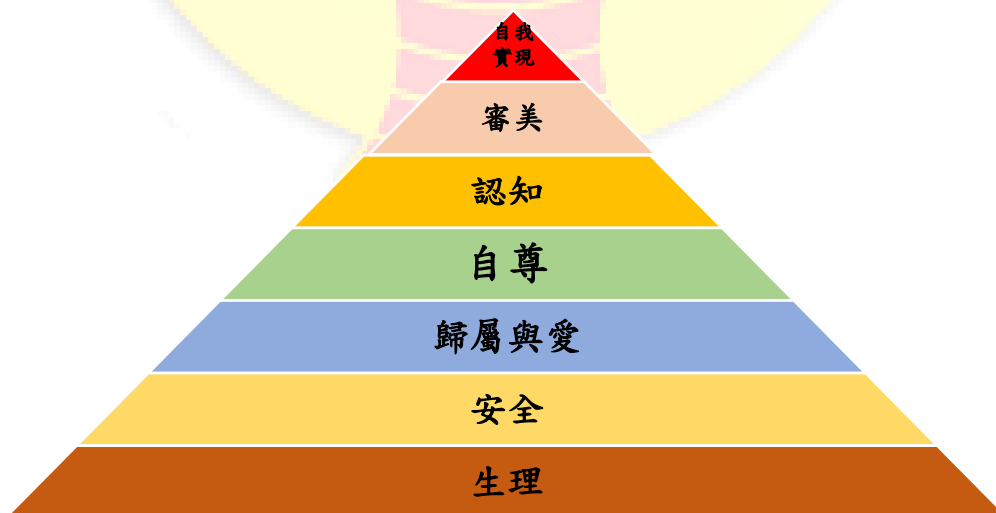


圖 2-2-1 需求層級圖

資料來源：Maslow (1970)

以下分別從各需求層面加以說明：

1. 生理需求(physiological need)：維持生存及延續種族的需求，例如飲食、睡眠、性慾等。
2. 安全需求(safety need)：希求受保護與免於遭威脅從而獲得安全感的需求，例如困難求人幫助、危險求人保護、職業希求保障、病痛希求醫治等。
3. 隸屬與愛的需求(belongingness and love need)：被人接納、愛護、關注、鼓勵及支持等。
4. 自尊需求(self-esteem need)：獲取並維護個人自尊心的一切需求，例如被人認可、讚許、關愛等。
5. 知的需求(need to know)：個體對己對人對事物變化中所不理解者希望理解的需求，例如探索、操弄、試驗、閱讀、詢問等。
6. 美的需求(aesthetic need)：對美好事物欣賞的需求，例如希望事物有秩序、有結構、順自然、循真理等心理的需求。
7. 自我實現需求(self-actualization need)：在精神上臻於真善美合一，至高人生境界的需求。

Maslow 又將這七層需求分為兩大類：較低的前四層稱之為基本需求 (basic needs)，較高的後三層稱之為成長需求 (growth needs)。成長需求和基本需求間呈現交互作用，基本需求是成長需求的基礎，基本需求中之各種需求未能獲得滿足或部分滿足前，成長需求不會產生；成長需求對基本需求具有引導作用，也就是說基於頂層的自我實現需求，對以下各層需求均具有潛存的影響力量。

(二)自我決定理論 (Self-Determination Theory, SDT)：

自我決定論主張個體自我決定程度與其對行為及目標的設定有重要的關聯，個體會依不同的自我決定程度而有不同的動機型態；分為內在動機 (Intrinsic Motivation)、外在動機 (Extrinsic Motivation)、無動機 (Amotivation) (Deci & Ryan, 1985)。

1. 內在動機：在沒有任何外在的因素下，因為活動本身的樂趣、出於滿足個人需求和從活動獲得滿足感，而選擇參加活動。主要有三項：

(1). 能力感 (Competence)：指個體對環境能否勝任環境的挑戰。

(2). 自主性 (Autonomy)：行為是否出自個人選擇，對其行為的掌控程度。

(3). 關係感 (Relatedness)：個人能否與他人建立情感連結的程度。

2. 外在動機：個體的參與行為，是為了獲取好處或避免懲罰，主要受到外在事件的影響。

3. 無動機：個體參與活動的原因不是出自於內在動機也不是外在動機，而是完全沒有理由與目的，並也沒有好的理由促使個體參與活動。

(三)心理分析論：張春興 (1988) 提到心理分析論主要以 Freud (1924) 提出之理論為代表，其對動機之解釋為：其一是人類的一切行為導源於「性」與「攻擊」兩種本能的衝動；其二是以潛意識的動機來解釋人的行為。

(四)行為論：認為人類動機是經由學習而來，成人的動機是由幼稚期基本需要分化演變而來，皆受個體的年齡增長、環境要求、獎懲標準、社會期待、及文化傳統等因素影響，顯示出個人與團體的差異 (張春興，1998)。

(五)三需求理論：McClelland (1953) 的三需求理論主張需求是無層級的，不同個體與其需求組成的結構，乃是因其不同的需求比例所組成。引發這些動機的需求主要分為下列三項：

1. 隸屬感需求：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。

3. 親和需求：意指尋求與別人建立友誼、親近、和諧的人際關係。

通常每個人都有這三種基本需求；但強度因人而異且會因不同的動機而產生不同的行為。所以對不同強度的人，應該找出最適宜的工作性質及需求，較易達成個體的滿足 (林佩穎，2000)。

綜合上述學者的理論得知，共同指出個體參與活動，內在及外在動機是多樣

化的，藉由引發個體自動參與活動之主因產生需求，進一步獲得滿足後拓展至其他需求以自我實現，滿足參與動機需求後能持續涉入活動。

三、運動參與動機相關研究

近年來，國內對於運動的參與動機有眾多研究，大多以量化的方式研究，經由不同構面因素了解不同背景的運動者在參與動機上的差異性，茲將國內外的學者對於參與動機的研究彙整如表 2-2-2 所示：

表 2-2-2 國內外研究者運動參與動機研究構面整理

研究者、年份	研究對象	運動參與動機構面
李立良 (2010)	臺北市網球	身體適能、知識追求、個人心理、學習興趣
蔡佳蓉 (2010)	台中市居民	身心釋放、健康適能、人際互動、學習新知與成長、自我肯定與挑戰
廖淑靜 (2011)	自行車休閒者	健康適能、身心釋放、人際互動關係、自然體驗
邱麗穎 (2011)	單車騎士	體適能、交際涉入、情緒補償
溫延傑、謝鎮偉 (2011)	大專生網球	身體保健、休閒娛樂、社交聯誼、成就滿足、能力成長
劉富聰、洪文平、李來福 (2011)	高雄市網球	身心健康需求、社會需求、成就性需求、知性需求
張志銘、黃芬蘭、賴永僚、詹正豐 (2013)	南投縣軟式網球	健康需求、社會需求、成就需求、學習興趣
林輝達、李元宏、張發勇 (2013)	新竹市網球	身心健康需求、社會需求、成就需求、知識性需求、人際關係互動
黃任閔、趙嘉裕、趙元楷 (2013)	屏東縣慢速壘球	健康需求、社會需求、成就需求、知性需求、刺激避免
凌牧傑 (2013)	中年慢跑者	促進健康、社會支持、舒緩壓力、自我實現
呂采縈 (2014)	高雄市體育教師	健康與適能、社交需求、成就需求、知性需求、心理需求

表 2-2-2 國內外研究者運動參與動機研究構面整理(續)

李崑璋 (2014)	臺北市與新北市 滑水	健康需求、成就需求、社會需求
陳函妤 (2014)	雲林縣國小教師	生理性、心理性、社會性、成就性
楊珮莉 (2017)	臺南市網球	身心健康需求、社交需求、知性需求、人際關係需求、成就需求
朱淑娥 (2019)	臺北國稅局員工 休閒運動	身體適能、知性需求、心理需求、社交需求

資料來源：本研究者整理

劉益源 (2007) 在網球運動者參與動機及運動行為之探討中，指出性別、球齡和教育程度在各類參與動機中都沒有造成差異，只有年齡對參與動機的差異達到顯著水準。徐新勝 (2007) 研究休閒動機、涉入程度與休閒效益之間的關係，發現不同年齡、職業、衝浪經驗、投入費用、比賽經驗、衝浪月份、衝浪時間與是否有衝浪板、是否參加俱樂部在休閒動機上有顯著差異；不同衝浪經驗、投入費用、比賽經驗、衝浪月份、衝浪時間與是否有衝浪板、是否參加俱樂部在涉入程度上有顯著差異；休閒動機、涉入程度與休閒效益有顯著正相關。王柏森 (2009) 慢速壘球參與者之參與動機、團隊凝聚力與社會支持之相關研究不同背景變項的參與者在參與動機上有顯著差異存在。慢速壘球參與者之參與動機與社會支持構面間有顯著正相關存在。張清和 (2013) 在休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度之研究—以雲嘉地區網球運動參與者為例中發現，臺灣雲嘉地區網球運動參與者的休閒參與動機在不同性別、年齡、婚姻、教育程度、每月家庭收入、網球運動年齡及不同居住地有差異存在。劉嘉茗 (2015) 研究全國高中職學生漆彈競賽參與動機、滿意度及持續涉入，結果顯示不同性別、不同每月可支配所得在參與動機的「成就需求」因素有顯著差異；不同參與活動次數在參與動機的「技術需求」因素有顯著差異；家長支持程度不同在在參與動機的「健康適能」、「成就需求」、「社會需求」及「技術需求」均有顯著差異。郭秉寬、李福恩 (2015) 於 2014 年鐵人三項國際邀請賽參與動機、涉入程度與休閒效益之研究，結果顯示參

與動機對涉入程度有顯著影響。探討 2015 熊愛跑公益健康路跑參與動機、涉入程度對幸福感之相關，顯示在人口背景變項中，教育程度、月收入、從事路跑經驗、參與賽事經驗、參與社團經驗、每週運動習慣上在參與動機上具有顯著差異；路跑經驗、參與賽事經驗、參與社團經驗、每週運動習慣在涉入程度上具有顯著差異（蔡宜臻、彭小惠、謝立文，2017）。黃寬仁（2018）探討慢速壘球運動參與者參與動機、休閒滿意度與幸福感之間的關係，發現慢速壘球運動參與者背景變項在參與動機之差異分析，結果在年齡、教育程度達顯著性差異。陳德榮（2019）研究砲兵訓練指揮部官士兵休閒參與動機與阻礙因素相關，結果發現不同背景變項之砲兵訓練指揮部官士兵在休閒參與動機上，不同性別、年齡、服務年資、階級、婚姻狀態、不同每月平均收入達顯著差異。陳冠杏（2019）研究臺南市參與龍舟運動教師休閒運動動機、休閒運動阻礙與休閒運動涉入程度，結果發現人口背景變項於休閒運動動機方面，在「服務單位類型」、「參與方式」呈現顯著差異。「婚姻狀態」、「教學年資」、「服務單位類型」、「參與方式」、「參與時間」、「是否具備游泳技能」對於休閒運動涉入程呈現顯著差異。休閒運動動機之「心理需求」及「健康與適能」對休閒運動涉入層面的「健康與適能」、「社會需求」、「心理需求」呈現顯著影響。李志鴻（2019）在網球運動者的休閒參與動機、自由時間管理與休閒效益之研究中發現，不同年齡、婚姻狀況、職業、每月收入、每週參與頻率、球齡的網球運動者之休閒參與動機具顯著差異。

四、小結

根據上述理論及文獻，本研究將「參與動機」分為：「健康需求」、「心理需求」、「社會需求」及「成就需求」等四個構面來探討，因此，參與動機是指受試者在「休閒網球運動者參與動機、持續涉入與幸福感量表」上之得分，得分愈高表示其參與動機愈高，反之則愈低。

第三節 休閒運動持續理論與相關研究

一、涉入的定義

大部分有關涉入的論述，被運用在社會心理學、消費者行為和現在的休閒領域中且常與態度目標連結 (Kyle, 2001)。Day (1970) 指出，涉入是個人對某一目標產生興趣的程度，或是該目標對自我概念及價值產生的重要程度，也可以被視為一種態度。Havitz 與 Dimanche (1997) 認為涉入是個人對休閒活動之動機、激發、興趣的心理狀態，此心理狀態是被特殊情境或刺激因子引發，並具有驅動從事休閒的特質。涉入是介於個人和休閒活動之間的一種動機，所以涉入應該是發生於動機產生所造成的心理狀態 (Iwasaki & Havitz, 2004)。涉入是個體行為與環境刺激或情境所引起，且和休閒活動、遊憩環境及相關遊憩設施與產品間不可察覺的覺醒或感興趣的心理狀態 (蔡巧玲, 2005)。

有學者提出應用休閒涉入在休閒領域之研究，更可用來檢視休閒活動在個人整體生活的意義及關聯性，提供更多資訊，產生新的認識，對於解釋休閒行為與休閒經驗有幫助，休閒涉入已經成為了解休閒的一個重要概念 (Wiley、Shaw & Havitz, 2000)。休閒涉入包含了解個人情感、持續性興趣、喜好休閒活動的參與、休閒行為表現、休閒涉入程度可能性的重要概念 (Chang & Gibson, 2011)。Yen 與 Teng (2015) 的定義將涉入之概念從消費者行為的角度導入成休閒遊憩的看法，將休閒涉入定義為：介於個體和休閒活動、觀光目的地、或有關的裝備之間的一項興趣、激勵或動機的心理狀態。根據 Kyle 與 Chick (2002) 情感論述，分成三個向度意涵：

(一)吸引力(Attraction)

指參與者對於活動的重要性或興趣，包含參與者參與後所得到的愉悅感。

(二)自我表現(Self-expression)

象徵價值，藉由參與的行為，傳達個人本身的價值。

(三)中心性(Centrality to Lifestyle)

圍繞著活動或社交圈本身(如家庭或朋友),可以在參與者的生活當中扮演重要的角色。

二、休閒運動持續涉入理論

Sherif 與 Cantril (1947) 最早提出持續涉入理論觀念,其研究中提出「自我涉入」一詞,用來預測、衡量人因地位、角色的不同或對事物所持相反意見之反應態度。持續涉入(Enduring Involvement)是以動機為基礎,由滿足特定的需求或達成個人的目標所引起,比涉入相對的穩定。涉入是受到環境的刺激,屬性是動態、易變、短的 (Kyle, Absher, Norman & Hammitt, 2007)。國內外學者針對持續涉入論點各異,因此本研究彙整如表2-3-1所示:

表 2-3-1 國內外研究者持續涉入理論表

研究者	年代	定義
Bloch & Richins	1983	持續涉入是個人內在持續因素,涉入程度不易隨著情境的轉變而有所更動。
Houston & Rothschild	1987	來自個人內在的原因,指個人對事或物的持久性關切,持續涉入不會因為情況不同而有所改變。
Bricker & Kerstetter	2000	專業化的構面之一,認為持續涉入可細分成重要性、愉悅性、自我表現、中心性四個構面。
陳嘉雯	2006	個人對特定事物或動所產生的持續性關切。
吳科驊	2006	持續涉入的原因來自個人的內在因素,與消費者本身特質有關,是個人對事或物相對持續性的關切,不會因情況的不同而有所改變。
林美雲	2014	持續涉入是指個人有強烈興趣,正在進行與熱衷這項活動,是穩定且不易隨外在情境改變而有所變動。
劉祝琳	2015	為個人對參與事物投入的程度,且正在進行之行為。持續不斷的投入參與該休閒活動,並從中獲得高度自由而不覺得受限制,對中年規律網球參與者持續性的涉入,使從事休閒運動過程中產生愉悅感,在活動進行中盡情展現自我,並視休閒活動為生活中不可或缺的元素。

表 2-3-1 國內外研究者持續涉入理論表(續)

林震銘	2016	持續涉入是個人對參與活動，及其親身參與和產生高度興趣與持久性
-----	------	--------------------------------

資料來源：本研究整理

綜上所述，本研究認為持續涉入是指個人受到事物的吸引力有強烈的興趣，正在穩定進行參與活動，並不會因為外在情況不一樣有所改變。

三、休閒運動持續涉入相關研究

李鴻文、陳芬儀 (2009) 在自我的價值觀與喜好感可能是因為人格特質所引發，也就是自我的人格特質可能會影響到自我的選擇性。運動參與者會因為自我人格特質及參與過程的經驗，影響持續參與，且會因為不同人格特質的影響，產生不同的結果 (莊庭禎、盧浩貴、林輝達，2011)。當自我碰到內、外在環境刺激的改變，才會對原先從事的行為檢視或改變 (陳禹辰等，2012)。

Bloch 與 Richins (1983) 提出，持續涉入起源於個人內生持續性原因，包括需求、興趣、價值觀等，涉入程度不易隨情境的轉換而更動，也就是說持續涉入不會因為特定外在的情境目標被滿足而消失。Mannell 與 Kleiber (2011) 認為個體需求上的滿足若是透過參與活動之過程獲得而來，其所產生的滿意感受會提供個體對該活動經驗或情境良好的回饋，而作為下一次選擇、參與環境或活動動機之基礎。個人對運動的持續涉入會反應出強烈性與著迷，並發展成一種嗜好，最後變成一種根深柢固的運動習慣 (Venkatraman, 1990)。

國內研究者在休閒運動的持續涉入研究構面上不盡相同，因此本研究彙整如表2-3-2所示：

表 2-3-2 休閒運動涉入相關理論彙整表

研究者	年代	研究構面
吳永發	2006	興趣與滿足、生活中心性
吳科驊	2006	興奮性、樂趣、休閒
陳嘉雯	2006	重要性、愉悅性、自我表現、生活形態中心、吸引力、興趣與滿足
方萱玉	2010	重要性、生活相關性、愉悅感

表 2-3-2 休閒運動涉入相關理論彙整表(續)

許允俐	2011	自我調整、自我挑戰、自我滿足
邱麗穎	2011	吸引力、自我中心、自我表現
李城忠、陳益壯 、陳怡方	2011	自我個性、參與情況、未來需求
林震銘	2016	生活中心、興趣與活動
李敏蕙、李世昌 、李文基	2018	吸引力、自我表現、中心性。

資料來源：本研究整理

張孝銘、林樹旺、余國振 (2004) 研究慢跑消費者活動參與動機、持續涉入與休閒行為研究結果顯示消費者動機對慢跑持續涉入有直接正向的影響存在。吳科驊 (2006) 研究登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感，結果顯示不同性別、不同收入與職業，並不會影響遊客對於登山的持續涉入。但不同的婚姻狀況、年齡與教育程度等變項會影響遊客的持續涉入。吳永發 (2006) 研究路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感，結果顯示男性在持續涉入各構面顯著高於女性，已婚者持續涉入的各構面也都顯著高於未婚者。曾慧芬 (2013) 探討課程式休閒活動參與者之個人背景變項及參與動機、持續涉入及其幸福感之情形，持續涉入在不同性別、年齡、教育程度、職業、每月收入、婚姻狀況、子女數、本學期參與課程數與參與年資等皆呈現顯著差異。賴美玉 (2014) 研究台南市國小教師休閒活動的參與動機、持續涉入與滿意度之關聯性結果顯示不同性別、教育程度在持續涉入之「中心性」有達顯著差異，而在「吸引力」、「自我表現」並無顯著的差異；不同年齡層、婚姻及家庭狀況在參與者持續涉入程度都無顯著差異。黃淑雲 (2015) 研究高屏地區慢跑運動社團成員生活型態與慢跑運動持續涉入，指出慢跑運動社團成員之持續涉入在「性別」、「年齡」、「教育程度」、「職業」、「婚姻狀況」、「個人月收入」及「參與慢跑年資」等人口背景變項均達到顯著差異。鄒雨潔 (2016) 研究衝浪活動參與者在知覺風險、持續涉入與休閒效益之關係，在不同性別、年齡、每月可支配在衝浪之金額、每月衝浪頻率、每次衝浪時間、衝浪經驗在持續涉入上有顯著差異存在。李淑華 (2017) 研究新北市國小教師運動參

與者持續涉入休閒效益與幸福感，結果顯示不同背景變項在持續涉入上，「性別」、「年齡」、「職稱」達顯著差異，「婚姻狀況」、「個人月收入」未達顯著差異。薛靜宜 (2018) 研究路跑者之參與動機、持續涉入與幸福感之研究——以台南市、高雄市為例，結果顯示月收入與教育程度在參與動機、持續涉入與幸福感方面皆未達顯著差異。性別、職業類別、路跑年資在持續涉入達顯著差異。

四、小結

根據上述理論及文獻，本研究將「持續涉入」分為：「自我中心」、「吸引力」及「生活環境連結」等三個構面來探討，因此，持續涉入是指受試者在「休閒網球運動者參與動機、持續涉入與幸福感量表」上之得分，得分愈高表示其持續涉入程度愈高，反之則愈低。



第四節 幸福感理論與相關研究

一、幸福感的定義

Diener (1984) 認為幸福感是指個人對於生活整體的認知性評價、正向情感在精神上和感覺，使個人的生活獲得滿足。人類可透過工作、休閒、運動等，在互動與回饋中發揮潛能且滿足個人需求，進而產生愉悅的成就感和價值感，這就是幸福感 (Argyle, 1987)。幸福感是一種主觀評估個人目前生活現況整體的滿意和愉快的程度，所以可視為國民生活品質的重要心理指標 (楊國樞, 1990)。幸福感是一種正向態度、一種生活愉悅的感受，具有提升生活品質的效果 (Lyubomirsky、King & Diener, 2005)。學者張茂源與吳金香 (2009) 認為幸福感是由快樂所組成。Diener (2000) 稱美好生活取向為主觀幸福感 (subjective well-being)，又俗稱為快樂 (happiness)，兩個詞實際有相同含義。

Haines, Robison, 與 Wagner (2007) 認為休閒與幸福感關係密切，休閒經驗對健康促進有其重要性，從事休閒有助提升個人生活幸福感受。整合關於休閒活動與幸福感的相關議題發現，休閒活動對幸福感的指標都有正面的影響 (Biddle & Mutrie, 2001)。曾文志 (2007) 認為當個體正、負向情感之間產生平衡狀態時，也就是體驗愉快情緒大量多於極少的不愉快情緒，且滿意自己所處生活，可以說是一個有主觀幸福感的人。郭芳坤 (2015) 指出，幸福感可以從生活中的滿意度和心理層面的正、負向情緒來評估，也是生活品質重要的心理指標。

幸福感是個人覺察到生命中有意義且愉悅的感受，擁有較佳幸福感受的人，通常是心理較為健康的人 (Buss, 2000)。幸福感是個體對生活滿意度，而充滿正向情緒愈多，負面情緒愈少時，其幸福感就會愈高 (賴世國、李承翰、王恩普, 2013)。研究發現運動與身體活動對於幸福感皆有正向的直接影響 (Biddle & Mutrie, 2001)。透過休閒可以達到健康、追求高品質生活及擁有幸福感的必經途徑 (Godbey, 2003)。戴有德、許惠玲和紀欽舜 (2008) 指出，持續涉入特定休

閒活動，可以紓解壓力，減少負面情緒，提高生活滿意度。魏鈺娟、楊榮俊（2011）認為個體在自由參與運動時，易獲得流暢體驗而感受到快樂與愉悅，進而增強心理之幸福感。蔡英美與王俊明（2013）指出，規律的休閒運動能提高幸福感。

各學者對幸福感的定義多有不同的詮釋，邱惠娟、童心怡（2010）指出幸福是複雜且多元的，正向情緒能掌控負向情緒，並對自我及生活滿意度的整體認知有正面積極的評價。戴吾蓉（2012）認為個人主觀的經驗及感受，可包含內在情緒、認知和身心健康等三個層面，幸福感之共通要素包括生活滿意、正向情感、身心健康、良好健全的發展以及全方位的滿足。不同運動項目、參加活動頻率及次數、對運動參與涉入程度，都會影響個體持續參與運動的意願與幸福感之產生（胡靖宇，2014）。陳玉菁（2015）指出幸福感是個體透過本身內部機制去解讀所經歷的各層面領域後，發自內心的滿意、享受且認同所屬的生活環境；因認同且喜愛自己的生活，較能表達正向等態度，不會出現負面情感。幸福感主要是指當個人對自己生活現狀整體滿意，便會產生情緒上的愉悅，這種情緒上的感受稱為幸福感（葉時滔、溫笙銘、郭進財，2015）。黃文慧（2016）認為個人參與健走活動之後，個人對生活整體的主觀評估，包括生活滿意、正向情感、負向情感的整體評價，健走使生活經驗更豐富，可提升生活滿意度，正向情感上表現輕鬆自在、健康、快樂、充滿希望且感覺生活是美好的，負向情感上表現焦慮、不安、發怒、難過與沮喪之感受。江怡君、林宗良、盧瑞山（2016）指出幸福感為一個人對他的整體生活滿意度知覺越高，其體會到的正向情緒越多，負面情緒越少。朱祥燕（2017）指出幸福感是個人對於生活滿意的認知、正向情緒經驗與身心健康狀況的整體評價態度。當人們從運動中獲得身心健康、滿足、正向的情緒多、快樂時，幸福感會隨而增加。阮宇筑（2019）認為幸福感是個人的主觀經驗，透過個體內心主觀感受其在身心健康、人際關係、自我肯定與生活滿意等範圍中的需求，了解自我的意義與價值並有著正向積極的心理狀態。其中涵蓋認知與情感層面，而情感層面指的是個體在實際的日常生活中，所經驗到的正向及負向情緒

之主觀感受。

綜上所述，本研究將幸福感定義為是說當個體透過內心的主觀感受，在人際關係、生活滿意、自我肯定及身心健康等方面獲得滿足，而認同生活自我且產生更正向的態度，進入生活更加愉悅。

二、幸福感相關理論

陸洛（1998）曾對於幸福感之理論發展，做系統性的整理，指出西方關於幸福感的研究起源於哲學家對於健康安適的解釋，並經歷了下列四個階段：

- (一) 第一階段：幸福是外在的評量標準，尤其是一種道德的評量標準，以社經地位、教育水準、年齡、性別等因素，來推估幸福感的程度，當個人達到標準時，幸福才會產生，但因每個研究者對幸福的認知不同，故很難找出一致的客觀外在標準。
- (二) 第二階段：以主觀感受的角度來進行幸福感的研究，認為幸福感是來自生活中較多的正向情緒與較少的負向情緒的總和，焦點放在情緒面的測量，卻忽略了認知活動對幸福感的影響。
- (三) 第三階段：幸福感是來自於人類對過去一段時間的生活進行評估後所得到的整體感覺，此階段著重認知活動的影響，幸福感的概念接近生活滿意。
- (四) 第四階段：進入了整合研究的狀態。

林安庭（2011）分別從需求滿足論、人格特質論、動力平衡論與判斷理論。

茲將此四個觀點依序說明如下：

(一) 需求滿足理論：

需求滿足理論的觀點認為，個體會因為需求得到滿足與否，來判斷本身是否感覺到幸福。因此幸福感主要來自個人需求的滿足，此理論又分為下列三個學派：

1. 目標理論 (Telic or Endpoint Theory)：

此理論認為個體在付出努力而達到設定之目標後，能獲得長期而穩定的滿足，即幸福感的產生。如同 Malow 的需求層次理論，滿足個體所需之需求後，便會產

生幸福感。

2. 活動理論 (Activity Theory)：

此理論認為個體在參與過程的活動中，專心致力於重要的活動或目標，使個人的需求得到滿足後，幸福感也將伴隨而來。其與「目標理論」不同之處，乃基於此理論主張幸福感源自於個體自發性行為的過程，而非源自於目標的達成。

3. 苦樂交雜理論 (Pleasure and Pain Theory)：

此理論認為當個體的需求若不斷的被滿足，其沒有感受到缺乏或不滿足時，就無法體會真正幸福的感覺；反之，若個體曾經歷過滿足無法追求或被剝奪的痛苦後，當其後來達到追求之目標時，才能體會到幸福。

(二) 人格特質論 (Trait Theory)：

此理論認為幸福感常取決於個體看待事件的心態與角度。擁有幸福的人格特質，較易產生愉悅的感覺 (孫碧，2004)。陸洛 (1998) 所做之研究指出外向型的人格特質越高或是越內控的人，越覺得快樂、幸福，對生活感到滿意；反之，神經質人格特質越明顯，越覺得快樂、不幸福。

三、幸福感之相關研究

最近幾年，幸福感的研究被較為廣泛的應用在運動的領域方面，藉此來了解有關幸福感之各項構面，國內學者對幸福感的相關研究亦不少，將國內學者對於幸福感的研究對象、方法、構面及結果整理如表2-4-1所示：

表 2-4-1 國內學者對幸福感相關研究之彙整

作者(年份)	構面	結果
林宜蔓 (2004)	生活滿意 自我肯定 自我信心	休閒效益、每週參與次數、參與年資對幸福感最具解釋力。
吳科驊 (2006)	生活滿意 人際關係 自我肯定 身心健康	不同性別、婚姻狀況、年齡對幸福感有影響。

表 2-4-1 國內學者對幸福感相關研究之彙整(續)

吳永發 (2006)	生活滿意 人際關係 健康行為	不同背景變項的受試者在持續涉入、休閒效益與幸福感有顯著差異。
林安庭 (2011)	生活滿意 正向情感 負向情感	不同基本屬性及其參與特性之愛好登山者在涉入程度、流暢體驗及幸福感有顯著差異；而不同登山類型之愛好登山者在幸福感的感受上則無顯著差異。
戴吾蓉 (2012)	生活滿意 自我肯定 身心健康	不同背景與特性在幸福感上有顯著差異。在休閒動機、持續涉入與幸福感間有正相關。
賴永偉 (2014)	生活滿意 人際關係 自我肯定 身心健康	參與動機和休閒體驗對幸福感各構面皆有顯著正向影響。
馮育豪 (2014)	運動心理經驗 運動興趣	流暢體驗可正向影響運動幸福感。
簡微臻 (2015)	生活滿意 人際關係 自我肯定 身心狀況	參與動機、流暢體驗對幸福感有顯著影響。
陳玉菁 (2015)	生活滿意 人際關係 自我肯定 身心健康	參與動機與幸福感有顯著相關。參與次數增加、參與動機越強，獲得的幸福感也越高。
劉宗倫 (2016)	正向情緒 生活滿意	參與者之休閒涉入對幸福感正向相關；休閒涉入對整體幸福感在預測變項分析上達顯著水準；整體流暢體驗對整體休閒涉入、整體幸福感達良好的中介效果
朱祥燕 (2017)	生活滿意 人際關係 自我肯定 身心健康	不同背景變項在幸福感皆無顯著差異。休閒滿意度與幸福感有正向相關。
李淑華 (2017)	人際關係 自我肯定 生活滿足 身心健康	不同背景變項在幸福感上，年齡、婚姻狀況、職稱、個人月收入達顯著差異，性別未達顯著差異。參與者持續涉入、休閒效益與幸福感呈中度正相關。持續涉入及休閒效益能有效預測幸福感。

表 2-4-1 國內學者對幸福感相關研究之彙整(續)

李佳容 (2017)	健康行為 人際關係 生活滿意	性別、年齡、教育程度、職業狀態、每月收入在幸福感之多變量變異數分析有顯著；婚姻狀況、居住地區在幸福感之多變量變異數分析無顯著。
王煜均 (2018)	正向情感 生活滿意度。	年齡與教育程度在幸福感有顯著差異性。
陳裕霖 (2018)	生活滿意度 正向情感 負向情感	年齡、婚姻狀況、個人每月收入在幸福感有顯著差異，網球運動參與者認真休閒與幸福感具正相關，其中以「持續性的效益」與「生活滿意度」的相關性最高。
郭思廷 (2019)	生活滿意度 正向情感	性別、婚姻、年齡、每次參與撞球使用時間及攜伴參與人數在幸福感具有顯著差異。女性較男性在撞球時呈現較高的幸福感；每次參與撞球的時間愈長，其休閒涉入與幸福感愈高；年齡愈大在撞球的幸福感受程度愈高。

資料來源：本研究者整理

四、小結

根據上述理論及文獻，本研究將「幸福感」分為：「身心健康」、「人際關係」、「生活滿意」及「自我肯定」等四個構面來探討，因此，幸福感是指受試者在「休閒網球運動者參與動機、持續涉入與幸福感量表」上之得分，得分愈高表示其幸福感程度愈高，反之則愈低。

第五節 參與動機、持續涉入與幸福感之相關研究

探討有關參與動機、持續涉入與幸福感的文獻後，本節將整理上述三個變項彼此關聯性之研究。首先探討參與動機與持續涉入之關係，其次探討參與動機與幸福感之關係，最後再彙整持續涉入與幸福感之關係。茲分述如下：

一、參與動機與持續涉入之相關關係

本研究目的分析休閒網球運動者參與動機與持之相持續涉入相關情形，本研究彙整相關文獻，歸納整理如表 2-5-1 所示：

表 2-5-1 參與動機與持續涉入相關研究

作者 (年份)	研究對象	研究結果
吳科驊 (2006)	登山健行者	登山遊客「參與動機」與「持續涉入」有正相關存在。
黃文駿 (2010)	墾丁衝浪者 運動參與者	衝浪參與者之參與動機與持續涉入呈顯著正相關。
陳獻盈 (2009)	瑜珈參與者	參與動機越強烈時，其持續涉入的程度也會跟著提高。
涂繼元 (2010)	登山自行車 騎乘者	參與動機影響休閒涉入，其中以個人挑戰及重要性構面正向影響力較強，而社交動機構面具負向影響力。
許允俐 (2010)	自行車隊成員	參與動機會影響其持續涉入。自行車隊成員之參與動機會影響其休閒滿意度自行車隊成員之持續涉入會影響其休閒滿意度。
葉淑榮 (2010)	高科技產業 從業人員	休閒參與會正向影響持續涉入，持續涉入休閒活動會正向影響幸福感。
賴美玉 (2014)	台南市國小 教師	參與動機中的「心靈健康」、「知識追求」對休閒活動的持續涉入程度有正向顯著的影響。
林震銘 (2016)	自行車騎乘者	參與動機各構面「體格控制」、「壓力釋放」、「健康體適能」、「社交歸屬」對持續涉入達顯著差異，其表示自行車參與者的參與動機各構面越高，則會提升從事自行車運動的持續涉入性。

表 2-5-1 參與動機與持續涉入相關研究(續)

李進金 (2017)	高屏地區慢速壘球運動參與者	參與動機正向影響持續涉入；流暢體驗正向影響持續涉入；流暢體驗與參與動機有顯著正相關。
吳怡姿 (2018)	路跑運動參與者	參與動機、心流體驗與持續涉入三者變項間之影響皆為正向顯著關係，路跑參與者的參與動機、心流體驗的感受體驗越高，往後的持續涉入機會越大
楊海燕 (2019)	救國團臺中市社教中心學員瑜珈學員	不同的人口背景變項對於瑜珈課程學員的參與動機、持續涉入及休閒效益並無顯著差異。瑜珈課程學員參與動機與持續涉入呈現顯著正向相關；持續涉入對休閒效益呈現顯著正向相關；參與動機休閒效益呈顯著正相關。

資料來源：本研究者整理

綜合上述研究得知，參與動機與持續涉入之間有正向的相關性與正向影響歷，若有愈高的參與動機，持續涉入的機會就愈大，兩者之間有一定的相關。因此本研究從參與動機「健康需求」、「心理需求」、「社會需求」及「成就需求」等構面和持續涉入構面的「自我中心」、「吸引力」及「生活環境連結」等構面，探究兩者之間的相關性及預測力。

二、參與動機與幸福感之相關關係

本研究目的分析休閒網球運動者參與動機與幸福感之相關情形，本研究彙整相關文獻，歸納整理如表 2-5-2 所示：

表 2-5-2 參與動機與幸福感相關研究

作者 (年份)	研究對象	研究結果
吳永發 (2006)	路跑運動參與者	不同背景變項中，已婚者在持續涉入整體上都高於未婚者，持續涉入與休閒效益對幸福感則有顯著預測作用。
吳科驊 (2006)	登山健行者	持續涉入構面會受到不同性別、婚姻狀況與年齡的影響；登山遊客持續涉入與幸福感有正相關存在。
邵雅卿 (2010)	馬拉松跑者	參與動機對幸福感能有效預測，其中以參與動機中的社會支持，預測幸福感最為有效。
沈志衿 (2010)	后豐自行車道遊客	休閒參與動機與幸福感皆為正向相關，且都達到顯著水準，顯示后豐自行車道遊客之休閒參與動機對於幸福感具有影響力
曾慧芬 (2012)	臺北士林社區大學學員	參與動機、持續涉入與幸福感有顯著正相關；參與動機中的求知興趣與幸福感呈現較高的相關性。

表 2-5-2 參與動機與幸福感相關研究(續)

劉譯翔 (2013)	台灣實際持續從事飛行傘活動者	飛行傘飛行員的參與動機對幸福感具正向影響。
陳玉菁 (2015)	年滿55歲以上高齡者	不同背景變項之樂齡者在休閒活動的參與動機及幸福感皆有顯著差異。樂齡者休閒活動之參與動機與幸福感有顯著相關。
陳偉瑀 (2016)	自行車活動參與者	自行車參與動機與幸福感皆有顯著的正相關；運動階段越高，參與動機與幸福感也越高。
林震銘 (2016)	澎湖自行車騎乘者	參與動機各構面「健康體適能」、「社交歸屬」、「體格控制」及「壓力釋放」對幸福感皆達顯著正向的影響。
蔡慧敏、 許惠英 (2017)	國中女學生	國中女學生跑步運動參與動機與幸福感，兩者呈正相關。
黃俊彥 (2017)	台南地區銀髮族	台南地區銀髮族休閒參與對幸福感達顯著影響；休閒動機對幸福感達顯著影響。
阮宇筑 (2019)	網球運動參與者	參與動機構面皆呈現正相關。顯示出網球運動參與者參與動機得分高低取決於幸福感構面。結果顯示，參與動機與幸福感來源有相關，且兩者互有影響。

資料來源：本研究整理

綜合上述研究得知，參與動機與與幸福感之間有正相關與相互影響，若參與動機愈高，幸福感的程度愈高，兩者之間有一定的相關。因此本研究從參與動機的四個構面，探討幸福感構面「身心健康」、「人際關係」、「生活滿意」及「自我肯定」等構面，兩者之間的相關性及預測力。

三、持續涉入與幸福感之相關關係

本研究目的分析休閒網球運動者持續涉入與幸福感之相關情形，本研究彙整相關文獻，歸納整理如表 2-5-3 所示：

表 2-5-3 持續涉入與幸福感相關研究

作者 (年份)	研究對象	研究結果
王慶田 (2009)	國小教師	休閒涉入量表方面在不同性別及擔任職務等背景變項達顯著差異。休閒涉入與休閒效益、休閒涉入與幸福感及休閒效益與幸福感之間皆有顯著相關。

表 2-5-3 持續涉入與幸福感相關研究(續)

葉淑榮 (2010)	高科技產業 從業人員	高科技產業從業人員之深度休閒特質會正向影響休閒參與，深度休閒特質及休閒參與會正向影響持續涉入，以及持續涉入休閒活動會正向影響幸福感。
方萱玉 (2010)	自行車騎乘者	持續涉入以「重要性」重視程度最高。幸福感以「健康行為」為最高。持續涉入與幸福感間，有顯著正相關。
戴吾蓉 (2011)	瑜珈參與者	不同背景與特性在持續涉入上有顯著差異。性別、婚姻狀況與年齡層，結果顯示瑜珈參與者其休閒動機、持續涉入與幸福感之間有正向相關存在。休閒動機中的「心理健康」，持續涉入中的「吸引力」與幸福感中的「身心健康」呈現高度的相關性。
羅文琪 (2011)	慢壘運動者	持續涉入在婚姻、年齡、教育程度及參與角色有顯著差異。持續涉入與幸福感及休閒效益與幸福感，互相之間皆具有顯著的相關存在。
曾慧芬 (2012)	士林社區 大學學員	持續涉入與幸福感之關係為正相關。持續涉入以「中心性」構面影響幸福感高低的效果最為顯著。持續涉入以「吸引力」構面影響滿意度高低的效果最為顯著。子女狀況、宗教信仰，參與動機之「健康需求」與「求知興趣」，和上課整體滿意度對於幸福感最具有解釋力。
黃美嘉 (2015)	路跑活動 參與者	路跑活動參與者參與動機、持續涉入及幸福感會受到路跑資歷深淺所影響。在參與活動感受「幸福感」方面，不同年齡以及月收入之路跑活動參與者，其感受就有明顯的不同。路跑者每月參與次數的多寡，與「持續涉入的關係顯著。參與動機、持續涉入及幸福感三者變項間之影響皆為正向顯著關係。
朱芳儀 (2014)	台北市足球俱樂部 部參與者	參與者持續涉入有效影響幸福感，其中以中心性最高。運動熱情與持續最高。運動熱情與持續涉入有效的影響幸福感。
林震銘 (2016)	自行車騎乘者	持續涉入各構面對幸福感達顯著差異，表示自行車參與者持續涉入各構面程度越高，所獲得的幸福感也會越高。
李淑華 (2017)	新北市國小教師 運動參與者	持續涉入、休閒效益與幸福感呈中度正相關。持續涉入及休閒效益能有效預測幸福感。
薛靜宜 (2018)	台南市和高雄市 路跑參與者	月收入與教育程度在參與動機、持續涉入與幸福感方面皆未達顯著差異。性別、職業類別、路跑年資在持續涉入達顯著差異。年齡會影響參與動機。參與動機、持續涉入與幸福感之間有典型相關存在。

資料來源：本研究整理

綜合上述研究得知，持續涉入與幸福感之間呈現相關與影響力，表示持續涉入程度高，幸福感也愈強烈。因此，本研究係依文獻探討結果因素與構面來發展量表，並針對屏東縣休閒網球運動參與者以問卷調查的方式進行施測，探討休閒網球運動者參與動機、持續涉入與幸福感之間的相關性及預測力，其研究結果可作為日後其他研究之參考。



第三章 研究設計

本章分成下列五節來說明：第一節研究架構；第二節研究流程；第三節研究對象；第四節研究工具；第五節資料處理與分析。分別說明如下：

第一節 研究架構

根據研究目的及文獻探討，提出本研究之研究架構圖，如圖3-1。主要探討研究對象之背景變項(性別、年齡、職業、收入、球齡、運動頻率、運動時間、運動強度)、參與動機、持續涉入和幸福感的關係。

依據圖 3-1所示，「休閒網球運動者背景變項」、「參與動機」、「持續涉入」、「幸福感」之間的關係以 H1、H2、H3、H4、H5、H6 符號代表，各變項之間的關係說明如下：

- H1：不同背景變項之休閒網球運動者參與動機、持續涉入與幸福感有顯著差異。
- H2：不同背景變項之休閒網球運動者參與動機、持續涉入與幸福感有顯著相關。
- H3：休閒網球運動者參與動機可有效預測持續涉入。
- H4：休閒網球運動者持續涉入可有效預測幸福感。
- H5：休閒網球運動者參與動機可有效預測幸福感。
- H6：休閒網球運動者參與動機及持續涉入對幸福感有顯著的預測力。

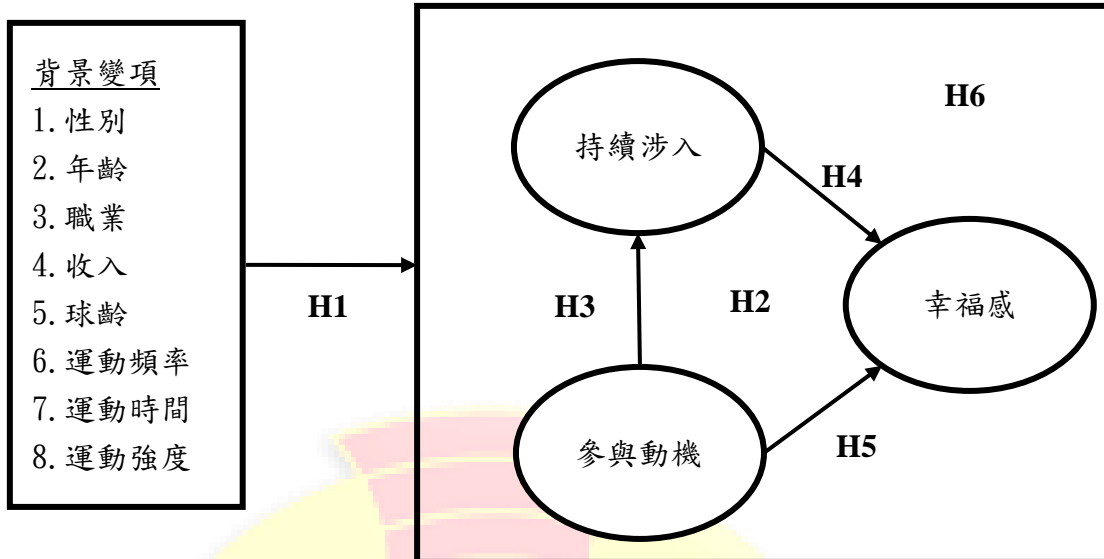
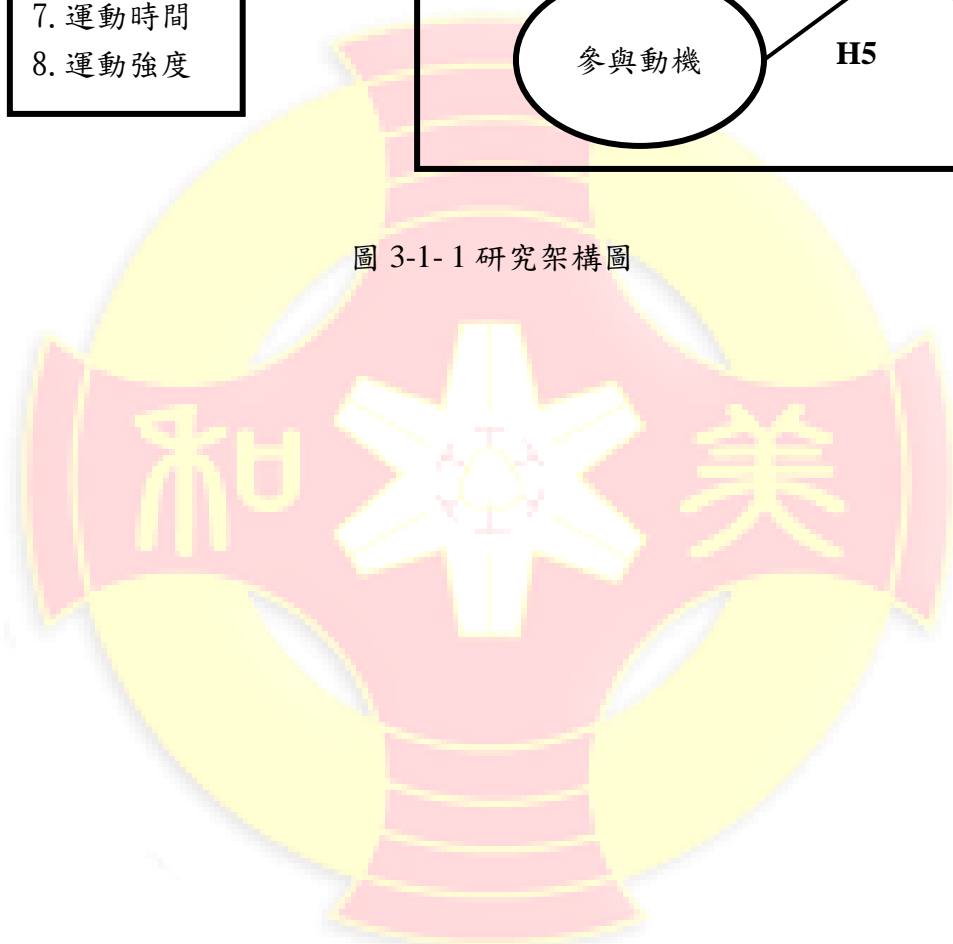


圖 3-1-1 研究架構圖



第二節 研究流程

本研究實施過程分為：閱讀相關文獻以確認研究主題方向、擬定研究架構、發展研究工具、正式施測、資料彙整與分析處理以及完成論文撰寫階段。茲將其內容分述如下：

一、閱讀相關文獻以確認研究主題方向

研究者在研究初期，時常關注休閒網球運動的相關資訊，與廣泛的閱讀國內外相關文獻以尋找與休閒網球運動者相關的主題，並與指導教授討論及確認研究方向，待研究主題確定後，則加以綜合整理分析相關文獻以作為研究的基礎。

二、擬定研究架構

確定主題後，即開始歸納整理各個研究變項的內涵，並根據文獻資料整理的結果與指導教授進行討論，擬訂本研究的目的、問題與研究架構。

三、發展研究工具

為了達成研究目的，研究者依據文獻相關理論及量表編製問卷，針對問卷內容的用字遣詞及是否符合研究目的，再與指導教授討論後，修訂內容問卷，接著進行預試與信效度的分析。

四、正式施測

依據預試量表之項目分析及因素分析的結果，刪除不適宜的題目，編製成正式量表並檢驗其信度。問卷採用本人親送或郵寄方式，將調查表及問卷送到。

五、資料彙整與分析處理

正式問卷回收後，進行資料檢視工作及整理編碼，再輸入電腦統計軟體(SPSS)進行分析。由於本研究採用問卷調查法，將依據研究目的，選用適當的統計方法，加以分析。

六、完成論文撰寫

根據問卷資料分析的結果進行討論，綜合歸納研究成果，並與先前的相關研究進行比較分析，提出具體結論與相關建議，完成論文的撰寫。

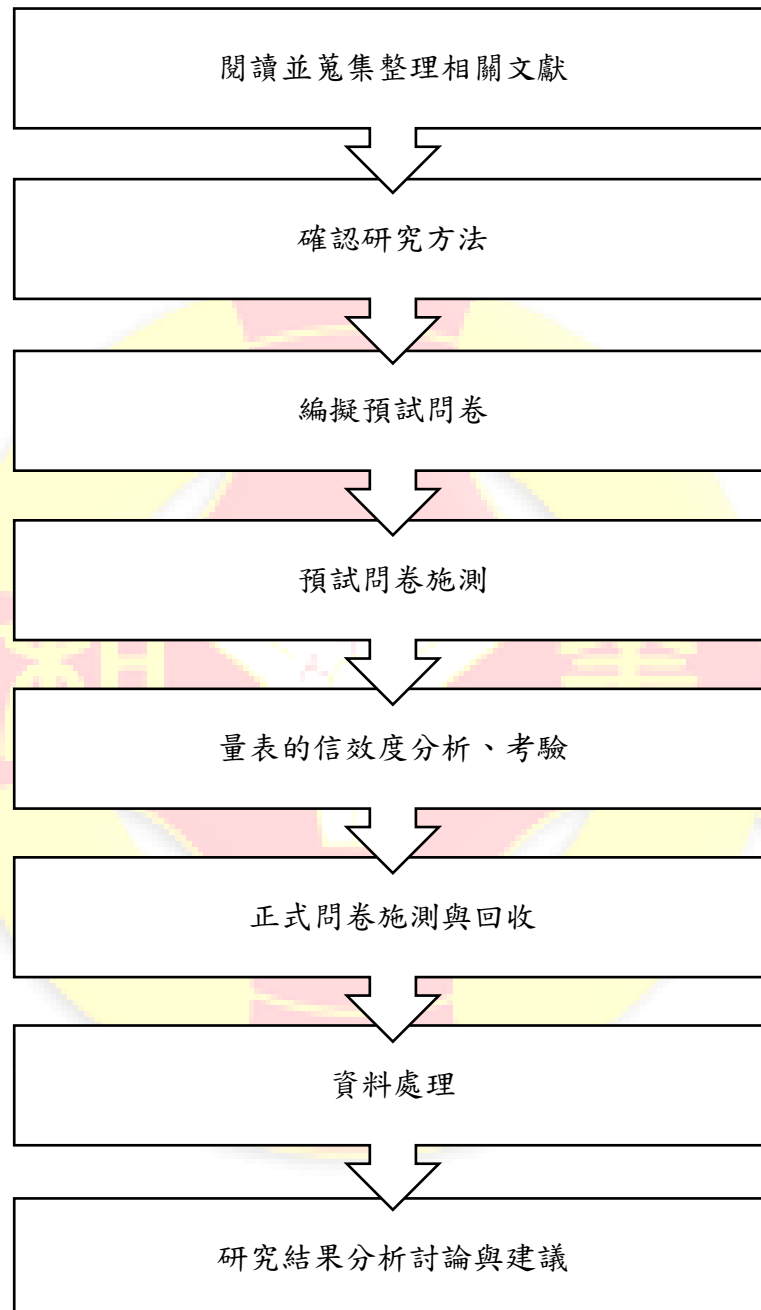


圖 3-2-1 研究流程圖

第三節 研究對象與抽樣

一、研究對象

本研究以屏東縣各鄉鎮地區的網球俱樂部之網球運動參與者作為研究施測樣本，施測對象包含俱樂部之會員及繳交臨時會費之臨時會員。

二、抽樣方式

本研究係採取立意取樣進行抽樣，將以屏東縣各鄉鎮網球俱樂部網球參與者進行問卷調查。預試樣本預計發放 100 份，正式樣本預計發放 400 份。本研究抽樣範圍與問卷對象主要以屏東縣各鄉鎮網球俱樂部網球參與者為主。依顏月珠 (1998) 所著之統計學一書提及：一般社會科學研究所容許之樣本與母體的抽樣誤差介於 1% 至 5% 之間，故本研究僅以假設抽樣誤差不大於 5 ($e < 0.05$)，且信賴度為 95% 條件下，其樣本數如下列公式所得：

$$n = Z a^2 / 4 \times (a)^2 \quad (n \text{ 為樣本數})$$
$$a = (1 - \alpha / 2) \quad \alpha = 0.05 \text{ 為容許誤差}$$

$$1 - \alpha / 2 = 0.975$$

$$Z a = Z(0.975) = 1.96$$

$$\text{故 } n = (1.96)^2 / 4 \times (0.05)^2 = 384 (\text{人})$$

如上述公式，若誤差在可容許範圍之內，則有效問卷為384份。本研究問卷測試於109年4月於屏東縣各鄉鎮地區網球俱樂部採立意取樣進行問卷發送、調查，共計發出400份問卷，回收400份，扣除無效問卷，計有效問卷386份，有效問卷回收率為96.5%。除選用適當的抽樣方法外，為使所抽樣本能確實說明群體的實際現象，樣本大小也將影響研究結果精確度，樣本越大越能精確推估母體的真實狀況與分配特性。如表3-3-1：

表 3-3-1 樣本回收狀況摘要表

項目	發放總數	總回收數	無效問卷	有效問卷
份數	400	400	14	386
百分比	100%	100%	3.5%	96.5%

資料來源：本研究整理

第四節 研究方法與工具

本研究擬採問卷調查法，調查法所使用的測量工具，係依據相關文獻探討分析，並參考國內多位學者已編製之問卷，本問卷共分成三部份，第一部分為「參與動機量表」、第二部分為「持續涉入量表」、第三部分「幸福感量表」，各量表採用 Likert-type 五點量表設計，從「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「很不同意」五個層級中，分別給予5分、4分、3分、2分、1分。茲將問卷編製過程及問卷內容說明如下：

一、受訪者的資料

本研究係以屏東縣各鄉鎮地區的網球俱樂部之網球運動參與者為研究對象，參考文獻中網球參與者的背景變項（簡微臻，2015；陳佩紋，2016；陳玉菁，2015），將本研究背景分為性別、年齡、職業、目前平均月收入、接觸網球的時間、每週平均參與網球運動時間、每次平均參與網球運動時間、每次參與網球運動後，自覺身體疲勞程度等八項因子進行探討，如表3-4-1。

表 3-4-1 基本資料調查表

變項名稱	問項	測量尺度
性別	男性、女性	名目尺度
年齡	20歲(含)以下、21-30歲、31-40歲、41-50歲、51-60歲、60歲(含)以上	順序尺度

表 3-4-1 基本資料調查表(續)

職業	軍警公教人員、專業人員(醫師、律師、建築師)、農林漁牧業、工商服務業、自由業、學生、其他	名目尺度
目前平均月收入	2 萬元以下、2 萬~4 萬元以下、4 萬~6 萬以下、6 萬~8 萬元以下、8 萬元以上	順序尺度
接觸網球的時間	5 年以下、6~10 年、11~15 年、16~20 年、21~25 年、26 年以上	順序尺度
每週平均參與網球運動時間	1 天、2 天、3 天、4 天、5 天、6 天、每天	順序尺度
每次平均參與網球運動時間	1 小時以下、1~2 小時以下、2~3 小時以下、3~4 小時以下、4 小時以上	順序尺度
每次參與網球運動後，自覺身體疲勞程度	非常輕鬆、輕鬆、普通、疲累、很疲累	順序尺度

資料來源：本研究整理

二、參與動機量表

本量表參考溫延傑與謝鎮偉 (2011)、許沛琳 (2017)、阮宇筑 (2019) 等所提出休閒運動參與動機量表之內涵，作為問卷之擬定方向，並針休閒網球運動者及本研究目的改編而成。參與動機分成「健康需求」、「社交需求」、「成就需求」及「學習興趣」四個構面。每個構面題項分別為「健康需求」5題、「社交需求」5題、「成就需求」4題與「樂趣需求」6題，共計20題。本量表採用Likert五點量表來測量，計分方式為「非常不同意」給予1分；「不同意」給予2分；「普通」給予3分；「同意」給予4分；「非常同意」給予5分。量表題目內容如表3-4-2。

表 3-4-2 參與動機量表

構面	項目
健康需求	01 放鬆心情、調節身心。
	02 養成一個固定的運動習慣。
	03 紓解工作和生活上的壓力。
	04 鍛鍊身體健康、維持身體功能。
	05 改善體質、增加身體抵抗力、減少生病。
社交需求	06 結識志同道合的朋友。
	07 結識不同生活圈的朋友。
	08 與同好享有團體經驗、增進情感交流。
	09 增進和他人互動相處的能力。
	10 和他人互相交流關於網球的技巧和經驗。
成就需求	11 獲得和學習更多的知識、訊息。
	12 獲得他人對自己球技的尊重及讚賞。
	13 培養個人運動能力的自信心。
	14 尋求自我挑戰、精進球技。
樂趣需求	15 參加網球比賽、獲得滿足感
	16 讓生活不再無聊乏味。
	17 嘗試和體驗新的事物。
	18 進一步提昇對網球運動的喜愛。
	19 完全投入在運動中，以暫時逃避煩心的人事物。
	20 享受網球運動帶來的氣氛和樂趣。

資料來源：本研究整理

三、持續涉入量表

本量表參考謝汝軒 (2016)、李佳容 (2016)、阮宇筑 (2019) 所提出的持續涉入量表之內涵，作為問卷題目的擬定方向，並針對網球參與者及本研究之目的修改編製。持續涉入量表共分成「吸引力」、「自我中心」、「生活環境連結」等三個構面。每個構面題項分別為「吸引力」5題、「自我中心」5題、「生活環境連結」5題，共計15題。本量表採用Likert五點量表來測量，計分方式為「非常不同意」給予1分；「不同意」給予2分；「普通」給予3分；「同意」給予4分；「非常同意」給予5分。量表題目內容如表3-4-3。

表 3-4-3 持續涉入量表

構面	項目
吸引力	01 我喜歡和朋友討論網球運動。
	02 網球運動是令我感覺到最愉悅的活動之一。
	03 網球運動是令我感覺到最滿足的活動之一。
	04 我可以從網球之中得到成就感。
	05 當生活中的壓力增加，網球運動能使我放鬆。
自我中心	06 參與網球運動時，我有自信能做得很好。
	07 我覺得網球運動的經驗很有意義。
	08 參與網球運動，我能真正了解自己。
	09 參與網球運動可以表現個人風格。
生活環境連結	10 當我在打網球時，我能真正的當我自己。
	11 我喜歡網球運動的美好感覺，並希望能再次感受。
	12 我發現大部分生活週遭都是關於網球運動。
	13 參與網球運動是我主要的休閒方式。
	14 我常約有相同興趣的朋友一起參與網球運動。
	15 網球運動是平常我與家人或朋友都會共同參與的活動。

資料來源：本研究整理

四、幸福感量表

本量表參考陳玉菁 (2015)、李佳容 (2017)、阮宇筑 (2019) 所提出的幸福感量表之內涵，作為問卷題目的擬定方向，並針對網球參與者及本研究之目的修改編製。幸福感量表共分成「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」、「身心健康」等四個構面。每個構面題項分別為「身心健康」5題、「人際關係」5題、「自我肯定」6題與「生活滿意」4題，共計20題。本量表採用Likert五點量表來測量，計分方式為「非常不同意」給予1分；「不同意」給予2分；「普通」給予3分；「同意」給予4分；「非常同意」給予5分。量表題目內容如表3-4-4。

表 3-4-4 幸福感量表

構面	項目
健康需求	01 感覺精神抖擻、充滿活力。
	02 身體健康和體能狀況良好。
	03 心情開闊、情緒更佳穩定。
	04 飲食習慣和睡眠品質變得更好。
	05 定時從事運動，養成運動習慣。
社交需求	06 開始有興趣關心其他人事物。
	07 生活圈和交友圈拓展許多。
	08 與家人和朋友的關係更親近。
	09 增進與他人互動相處的能力。
成就需求	10 變得有能力幫助和指導他人。
	11 可以展現自己的自信和特質。
	12 理想和需求可以獲得實現。
	13 提昇了自己在工作上的表現。
	14 對執行中的事情有投入感和參與感。
	15 達到自我成長和自我能力的提昇。
樂趣需求	16 可以為自己所做的決定負責。
	17 對現在的生活感到快樂滿意。
	18 現在的生活更加充實有意義。
	19 對生活中的事保有正面想法。
	20 是現在生活中不可或缺的一部份。

資料來源：本研究者整理

第五節 資料處理與分析

本研究依據研究目的及檢定研究假設之需要，整理回收問卷後，先將問卷編碼，檢視，剔除無效問卷後，進行有效問卷之編碼，運用SPSS for Window 22.0版統計套裝軟體處理問卷資料，採用項目分析、信度分析、次數分配、百分比、平均數、標準差等、獨立樣本T考驗 (t-test)、獨立樣本單因子變異數分析 (one-way ANOVA)、績差相關、迴歸分析等統計方式加以處理，本研究顯著水準訂為 $\alpha = .05$ 。

本研究所使用的統計方式分為預試問卷及正式問卷兩部分。

完成預試問卷編制及專家審卷後，於屏東縣各鄉鎮市找有運動的民眾直接測試，共發放110份，進行預試施測，剔除無效問卷及資料填答不全者，合計有效問卷 100份，有效回收率為 90.90 %。預試問卷施測結束後，進行項目分析、效度考驗、信度檢定，以作為編制正式問卷之依據。預試問卷內容分析如下：

一、內容效度

本研究針對問卷內容之正確性、適用性、內容涵蓋面進行效度檢定，加以修訂，使其更具有效性，經兩位大專院校教授、一位副教授及一位網球領域專業人士審核之後進行問卷修正與預試，初稿問卷編製完成後，商請專家學者檢核已確定問卷內容之效度，並於專家效度確認審核後再進行問卷預試，如表3-5-1。

表 3-5-1 專家效度名單一覽表

姓名	職稱	專長領域
A	某國立科技大學專任副教授	營養學、銀髮族體適能與保健、舞蹈、瑜珈、運動處方
B	某私立科技大學專任副教授	健身運動心理學、運動場館管理、籃球、自行車、撞球
C	某私立大學專任副教授	體適能、研究方法、觀光行銷學、體育推廣
D	某縣立國中網球專任教練	網球教學、羽球教學、體適能、能量體育用品店長

資料來源：本研究整理

二、項目分析

運用項目分析來檢核預試量表及各題項的適切度，所以使用項目分析對本研究之「參與動機量表」、「持續涉入量表」、「幸福感量表」構面之各題項進行檢測。

本研究採用極端組檢驗法與同質性檢驗法對預試問卷進行項目分析。經極端組檢驗法分析之結果，每題的CR值須達3.0以上，低於CR值3.0的題項予以刪除；另外，經同質性檢驗法分析之結果，各題項與量表總分的相關係數達0.40以上，且顯著水準達.05時才予以使用。題項刪除後 α 值與庫裡信度皆屬於內部一致性係數，因而若是同一份量表各題項所預測的行為特質越近，則其內部一致性 α 係數會越

高；相對的，若是同一份量表各題向所預測量的行為特質差異越大，則其內部一致性 α 係數會偏低（吳明隆，2009）。

本研究預試問卷回收後，利用SPSS for Windows 22.0 版統計套裝軟體進行項目分析，結果如下：

從表 3-5-2 參與動機項目分析表可發現，所有題項決斷值皆 ≥ 3.00 ，全部予以保留；各題項與量表總分的相關係數皆 ≥ 0.40 ，全部予以保留；內部一致性係數，各題項皆小於0.938，全部予以保留。經項目分析綜合評鑑後，全部題項予以保留。

表 3-5-2 參與動機項目分析表

問題	決斷值	與總分之相關	題項刪除後 α 值
A01 放鬆心情、調節身心。	4.48*	.57*	.936
A02 養成一個固定的運動習慣。	4.31*	.52*	.938
A03 紓解工作和生活上的壓力。	6.07*	.63*	.935
A04 鍛鍊身體健康、維持身體功能。	5.92*	.57*	.936
A05 改善體質、增加身體抵抗力、減少生病。	6.92*	.68*	.935
A06 結識志同道合的朋友。	9.23*	.76*	.933
A07 結識不同生活圈的朋友。	5.97*	.68*	.935
A08 與同好享有團體經驗、增進情感交流。	9.64*	.78*	.933
A09 增進和他人互動相處的能力。	8.73*	.72*	.934
A10 和他人互相交流關於網球的技巧和經驗。	6.61*	.67*	.935
A11 獲得和學習更多的知識、訊息。	7.56*	.70*	.934
A12 獲得他人對自己球技的尊重及讚賞。	7.73*	.74*	.933
A13 培養個人運動能力的自信心。	5.70*	.66*	.935
A14 尋求自我挑戰、精進球技。	5.07*	.70*	.934
A15 參加網球比賽、獲得滿足感	6.83*	.73*	.934
A16 讓生活不再無聊乏味。	7.45*	.73*	.934
A17 嘗試和體驗新的事物。	7.45*	.59*	.936
A18 進一步提昇對網球運動的喜愛。	4.77*	.72*	.934
A19 完全投入在運動中，以暫時逃避煩心的人事物。	4.83*	.72*	.934
A20 享受網球運動帶來的氣氛和樂趣。	6.24*	.68*	.935
判斷準則	≥ 3.00	$\geq .40$	$\leq .938$

*表示 $p < .05$

從表 3-5-3 持續涉入項目分析表可發現，所有題項決斷值皆 ≥ 3.00 ，全部予以保留；各題項與量表總分的相關係數皆 $\geq .40$ ，全部予以保留；內部一致性係數，各題項皆小於 0.944，全部予以保留。經項目分析綜合評鑑後，全部題項予以保留。

表 3-5-3 持續涉入項目分析表

問題	決斷值	與總分之相關	題項刪除後 α 值
B01 我喜歡和朋友討論網球運動。	8.04*	.66*	.940
B02 網球運動是令我感覺到最愉悅的活動之一。	5.24*	.56*	.942
B03 網球運動是令我感覺到最滿足的活動之一。	5.99*	.61*	.942
B04 我可以從網球之中得到成就感。	6.24*	.62*	.942
B05 當生活中的壓力增加，網球運動能使我放鬆。	7.33	.67*	.941
B06 參與網球運動時，我有自信能做得很好。	8.17*	.70*	.940
B07 我覺得網球運動的經驗很有意義。	7.04*	.61*	.942
B08 參與網球運動，我能真正了解自己。	10.16*	.75*	.940
B09 參與網球運動可以表現個人風格。	6.45*	.69*	.941
B10 當我在打網球時，我能真正的當我自己。	7.45*	.73*	.941
B11 我喜歡網球運動的美好感覺，並希望能再次感受。	7.42*	.74*	.940
B12 我發現大部分生活週遭都是關於網球運動。	8.59*	.76*	.939
B13 參與網球運動是我主要的休閒方式。	9.15*	.75*	.939
B14 我常約有相同興趣的朋友一起參與網球運動。	8.02*	.69*	.941
B15 網球運動是平常我與家人或朋友都會共同參與的活動。	10.22*	.75*	.940
判斷準則	≥ 3.00	$\geq .40$	$\leq .944$

*表示 $p < .05$

從表 3-5-4 幸福感項目分析表可發現，所有題項決斷值皆 ≥ 3.00 ，全部予以保留；各題項與量表總分的相關係數皆 $\geq .40$ ，全部予以保留；內部一致性係數，內部一致性係數，各題項皆小於 0.948，全部予以保留。經項目分析綜合評鑑後，全部題項予以保留。

表 3-5-4 幸福感項目分析表

問題	決斷值	與總分之相關	題項刪除後 α 值
C01 感覺精神抖擻、充滿活力。	5.97*	.63*	.946
C02 身體健康和體能狀況良好。	5.10*	.54*	.947
C03 心情開闊、情緒更佳穩定。	5.54*	.66*	.946
C04 飲食習慣和睡眠品質變得更好。	6.62*	.65*	.946
C05 定時從事運動，養成運動習慣。	4.32*	.49*	.948
C06 開始有興趣關心其他人事物。	7.04*	.69*	.946
C07 生活圈和交友圈拓展許多。	6.92*	.64*	.945
C08 與家人和朋友的關係更親近。	7.92*	.67*	.946
C09 增進與他人互動相處的能力。	6.84*	.64*	.946
C10 變得有能力幫助和指導他人。	7.72*	.70*	.946
C11 可以展現自己的自信和特質。	9.36*	.73*	.944
C12 理想和需求可以獲得實現。	8.52*	.76*	.945
C13 提昇了自己在工作上的表現。	6.78*	.67*	.946
C14 對執行中的事情有投入感和參與感。	6.78*	.64*	.946
C15 達到自我成長和自我能力的提昇。	5.99*	.63*	.946
C16 可以為自己所做的決定負責。	7.24*	.76*	.945
C17 對現在的生活感到快樂滿意。	5.76*	.60*	.946
C18 現在的生活更加充實有意義。	7.46*	.71*	.946
C19 對生活中的事保有正面想法。	7.26*	.65*	.946
C20 是現在生活中不可或缺的一部份。	10.29*	.71*	.945
判斷準則	≥ 3.00	$\geq .40$	$\leq .948$

*表示 $p < .05$

三、KMO 值及 Bartlett's 球形檢定

在因素分析前先進行KMO (Kaiser Meyer Olkin) 檢定，各量表分別進行KMO 值之檢定，以了解個變項相關程度是否適合因素分析，當KMO值越大時（越接近1），表示變項間的共同因素越多，KMO的值小於0.5時，較不宜進行因素分析，檢定結果顯示本研究參與動機量表之KMO值為.860；持續涉入量表之KMO值為.916；幸福感量表之KMO值為.913，顯示本研究抽樣之適當性良好（吳明隆，2008）。

其次本研究再進行 Bartlett's 球體檢定，經由 Bartlett's 球體檢定參與動機量表 Bartlett's 球體檢定值為 1419.361；持續涉入量表之值為 1109.771；幸福感量表之值為 1519.240，皆達顯著水準 $p < .001$ ，顯示這些量表個因素間皆具有共同變異性（吳明隆，2008）。因此，本研究量表均可以進行因素分析，見表 3-5-5。

表 3-5-5 KMO 檢定分析量表

量表名稱	KMO 值	Bartlett's 檢定值	自由度	p 值
參與動機量表	.860	1419.361	190	.00
持續涉入量表	.916	1109.771	105	.00
幸福感量表	.913	1519.240	190	.00

四、Cronbach's α 信度係數考驗

為了解本研究問卷量表結果的一致性與穩定性，運用 Cronbach's α 信度係數考驗，來衡量本研究量表內部一致性的程度，藉此瞭解問卷之信度，信度越高，代表其誤差標準也越小。也就是施測一次量表的結果，立即進行估計量表的信度係數，若是一個量表的信度愈高，代表量表愈穩定（Stability），而 Cronbach's α 係數值介於 0 與 1 之間， α 值愈大的話，相對的表示信度愈高，Cronbach's α 值至少要大於 0.5，在實務上最好是 $\alpha > 0.7$ （Nunnally, 1978）。

本研究參與動機量表的第一因素「社交需求」之內部一致性係數信度為.891；第二因素「健康需求」之內部一致性係數信度為.897；第三因素「成就需求」之內部一致性係數信度為.832；第四因素「樂趣需求」之內部一致性係數信度為.844，

總量表Cronbach's α 值為.938。整體而言，本研究各因素係數值皆介於.832~.891之間，顯示本量表有良好的信度，見表3-5-6。

量表經項目分析與因素分析後，將參與動機分成四個因素分別命名如下，並整理如下表 3-5-6：

(一) 因素一：

由問卷第 6、7、8、9、11、15 題構成因素一，此六題是說明參與者希望藉由休閒網球運動達到結識相同興趣朋友的目的，命名為「社交需求」，特徵值為 4.242，解釋變異量為 21.208%。

(二) 因素二：

由問卷第 1、2、3、4、5 題構成因素二，此五題是說明參與者希望藉由休閒活動網球運動來鍛鍊身體健康、維持身體功能、放鬆心情、調節身心等，故命名為「健康需求」，特徵值為 3.781，解釋變異量為 18.903%，累積解釋變異量為 40.111%。

(三) 因素三：

由問卷第 12、13、14、19 題構成因素三，此四題是說明參與者希望藉由休閒網球運動培養個人運動能力的自信心、自我挑戰、精進球技等，故命名為「成就需求」，特徵值為 3.439，解釋變異量為 17.193%，累積解釋變異量為 57.304%。

(四) 因素四：

由問卷第 10、16、17、18、20 題構成因素四，此五題是說明參與者希望藉由休閒網球運動嘗試和體驗新的事物、享受網球運動的氣氛和樂趣等，故命名為「樂趣需求」，特徵值為 2.703，解釋變異量為 13.514%，累積解釋變異量為 70.818%。

表 3-5-6 參與動機量表效度、信度分析摘要表

	因素 1 社交 需求	因素 2 健康 需求	因素 3 成就 需求	因素 4 樂趣 需求
A07 結識不同生活圈的朋友	0.799			
A09 增進和他人互動相處的能力	0.766			
A06 結識志同道合的朋友	0.751			
A08 與同好享有團體經驗、增進情感交流	0.746			
A11 獲得和學習更多的知識、訊息	0.579			
A15 參加網球比賽、獲得滿足感	0.579			
A02 養成一個固定的運動習慣		0.871		
A01 放鬆心情、調節身心		0.834		
A04 鍛鍊身體健康、維持身體功能		0.816		
A03 紓解工作和生活上的壓力		0.809		
A05 改善體質、增加身體抵抗力、減少生病		0.659		
A13 培養個人運動能力的自信心			0.844	
A14 尋求自我挑戰、精進球技			0.652	
A19 完全投入在運動中，以暫時逃避煩心 的人事物			0.624	
A12 獲得他人對自己球技的尊重及讚賞			0.584	
A17 嘗試和體驗新的事物				0.839
A18 進一步提昇對網球運動的喜愛				0.661
A16 讓生活不再無聊乏味				0.542
A10 和他人互相交流關於網球的技巧和 經驗				0.531
A20 享受網球運動帶來的氣氛和樂趣				0.462
特徵值	9.303	2.409	1.359	1.093
解釋變異量%	46.516	12.045	6.794	5.463
累積解釋變異量%	46.516	58.561	65.355	70.818
Cronbach's Alpha 值	.891	.897	.832	.844
量表總 Cronbach's Alpha 值		.938		

本研究持續涉入量表的第一因素「自我中心」之內部一致性係數信度為.879；第二因素「生活環境連結」之內部一致性係數信度為.911；第三因素「吸引力」之內部一致性係數信度為.882；總量表Cronbach's α 值為.944。整體而言，本研究各因素係數值皆介於.879~.911之間，顯示本量表有良好的信度，見表3-5-7。

量表經項目分析與因素分析後，將持續涉入分成三個因素分別命名如下，整理如下表3-5-7：

(一)因素一：

由問卷第6、7、8、9、10題構成因素一，此五題是說明在參與休閒網球運動的過程中，有自信、能表現個人風格、覺得網球運動的經驗有意義等，命名為「自我中心」，特徵值為4.044，解釋變異量為26.959%。

(二)因素二：

由問卷第12、13、14、15題構成因素二，此四題是說明參與休閒網球運動的過程中，能與相同興趣的朋友一起、網球是主要的休閒活動、生活週遭都是關於網球等，故命名為「生活環境連結」，特徵值為3.499，解釋變異量為23.328%，累積解釋變異量為50.287%。

(三)因素三：

由問卷第1、2、3、4、5、11題構成因素三，此六題是說明參與休閒網球運動的過程中，感覺到愉悅、滿足、能得到成就感、感到放鬆等，故命名為「吸引力」，特徵值為3.459，解釋變異量為23.057%，累積解釋變異量為73.344%。

表 3-5-7 持續涉入量表效度、信度分析摘要表

	因素 1 自我 中心	因素 2 生活環 境連結	因素 3 吸引力
B09 參與網球運動可以表現個人風格	0.764		
B10 當我在打網球時，我能真正的當我自己	0.756		
B07 我覺得網球運動的經驗很有意義	0.738		
B08 參與網球運動，我能真正了解自己	0.738		
B06 參與網球運動時，我有自信能做得很好	0.548		
B15 網球運動是平常我與家人或朋友都會共同參與的活動		0.808	
B14 我常約有相同興趣的朋友一起參與網球運動		0.806	
B13 參與網球運動是我主要的休閒方式		0.759	
B12 我發現大部分生活週遭都是關於網球運動		0.704	
B02 網球運動是令我感覺到最愉悅的活動之一			0.843
B03 網球運動是令我感覺到最滿足的活動之一			0.839
B05 當生活中的壓力增加，網球運動能使我放鬆			0.646
B01 我喜歡和朋友討論網球運動			0.599
B04 我可以從網球之中得到成就感			0.594
B11 我喜歡網球運動的美好感覺，並希望能再次感受			0.549
特徵值	8.573	1.332	1.097
解釋變異量%	57.153	8.878	7.312
累積解釋變異量%	57.153	66.031	73.344
Cronbach's Alpha 值	.898	.911	.883
量表 B 總 Cronbach's Alpha 值		.944	

本研究幸福感量表的第一因素「自我肯定」之內部一致性係數信度為.906；第二因素「身心健康」之內部一致性係數信度為.919；第三因素「生活滿意」之內部一致性係數信度為.858；第四因素「人際關係」之內部一致性係數信度為.877，總量表Cronbach's α 值為.948。整體而言，本研究各因素係數值皆介於.858~.919之間，顯示本量表有良好的信度，見表3-5-8。

量表經項目分析與因素分析後，將幸福感分成四個因素分別命名如下，並整理如下表 3-5-8：

(五) 因素一：

由問卷第 11、12、13、14、15、16 題構成因素一，此六題是說明參與者希望藉由休閒網球運動展現自信和特質、實現理想和需求、達到自我成長和能力的提昇等，命名為「自我肯定」，特徵值為 5.067，解釋變異量為 25.335%。

(六) 因素二：

由問卷第 1、2、3、4、5 題構成因素二，此五題是說明參與者希望藉由休閒活動網球運動養成運動習慣、身體健康和體能狀況良好、使心情開闊、情緒穩定、充滿活力等，故命名為「身心健康」，特徵值為 4.065，解釋變異量為 20.326%，累積解釋變異量為 45.662%。

(七) 因素三：

由問卷第 17、18、19、20 題構成因素三，此四題是說明參與者希望藉由休閒網球運動對生活中的事保有正面想法、對生活感到快樂滿意等，故命名為「生活滿意」，特徵值為 2.618，解釋變異量為 13.090%，累積解釋變異量為 58.752%。

(八) 因素四：

由問卷第 6、7、8、9、10 題構成因素四，此五題是說明參與者希望藉由休閒網球運動拓展生活圈和交友圈、增進與他人互動的能力等，故命名為「人際關係」，特徵值為 2.608，解釋變異量為 13.041%，累積解釋變異量為 71.793%。

表 3-5-8 幸福感量表效度、信度分析摘要表

	因素 1 自我 肯定	因素 2 身心 健康	因素 3 生活 滿意	因素 4 人際 關係
C13 提昇了自己在工作上的表現	0.844			
C12 理想和需求可以獲得實現	0.778			
C15 達到自我成長和自我能力的提昇	0.709			
C16 可以為自己所做的決定負責	0.685			
C11 可以展現自己的自信和特質	0.656			
C14 對執行中的事情有投入感和參與感	0.630			
C01 感覺精神抖擻、充滿活力		0.893		
C03 心情開闊、情緒更佳穩定		0.852		
C02 身體健康和體能狀況良好		0.850		
C04 飲食習慣和睡眠品質變得更好		0.826		
C05 定時從事運動，養成運動習慣		0.564		
C17 對現在的生活感到快樂滿意			0.747	
C18 現在的生活更加充實有意義			0.631	
C20 是現在生活中不可或缺的一部份			0.498	
C19 對生活中的事保有正面想法			0.438	
C09 增進與他人互動相處的能力				0.746
C07 生活圈和交友圈拓展許多				0.740
C06 開始有興趣關心其他人事物				0.617
C08 與家人和朋友的關係更親近				0.593
C10 變得有能力幫助和指導他人				0.454
特徵值	10.145	2.296	1.074	0.844
解釋變異量%	50.723	11.481	5.369	4.220
累積解釋變異量%	50.723	62.204	67.573	71.793
Cronbach's Alpha 值	.906	.919	.858	.877
量表總 Cronbach's Alpha 值		.948		

第四章 研究結果與討論

本章依據問卷調查所獲得的資料，針對各項資料內容進行統計分析，並驗證相關的研究假設，其結果分為四節，第一節樣本背景結構特性分析，第二節為休閒網球運動參與者之參與動機、持續涉入與幸福感之現況，第三節為不同的背景變項對休閒網球運動參與者的參與動機、持續涉入及幸福感之差異，第四節為休閒網球運動參與者參與動機、持續涉入及幸福感之相關情形。

第一節 樣本背景結構特性分析

本節就問卷調查中有效樣本之背景資料變項的分配狀況，加以陳述分析，包含有性別、年齡、職業、目前平均月收入、接觸網球的時間、每週平均參與網球運動時間、每次平均參與網球運動時間、每次參與網球運動後，自覺身體疲勞程度等八項。

一、性別

本研究中屏東縣各鄉鎮網球俱樂部休閒網球運動者性別之分布情形，經過調查顯示，男性有 275 人，佔 71.2%；女性有 111 人，佔 28.8%，其中性別以男性居多，如表 4-1-1 所示。

表 4-1-1 受訪者性別變項分析摘要表

性別	人次	百分比(%)
男	275	71.2
女	111	28.8
總計	386	100.0

二、年齡

本研究中屏東縣各鄉鎮網球俱樂部休閒網球運動者年齡之分布情形，經過調查顯示，20歲(含)以下 39 人，佔 10.1%；21-30 歲 33 人，佔 8.5%；31-40 歲 46 人，佔 11.9%；41-50 歲 93 人，佔 24.1%；51-60 歲 102 人，佔 26.4%；60 歲(含)以上 73 人，佔 18.9%，其中年齡以 51-60 歲居多，如表 4-1-2 所示。

表 4-1-2 受訪者年齡變項分析摘要表

年齡	人次	百分比(%)
20 歲(含)以下	39	10.1
21-30 歲	33	8.5
31-40 歲	46	11.9
41-50 歲	93	24.1
51-60 歲	102	26.4
60 歲(含)以上	73	18.9
總計	386	100.0

三、職業

本研究中屏東縣各鄉鎮網球俱樂部休閒網球運動者職業之分布情形，軍警公教人員為 130 人，佔 33.7%；專業人員(醫師、律師、建築師)為 21 人，佔 5.4%；農林漁牧業為 25 人，佔 6.5%；工商服務業為 76 人，佔 19.7%；自由業為 49 人，佔 12.7%；學生為 48 人，佔 12.4%；其他為 37 人，佔 9.6%，其中職業類別以軍警公教人員居多，如表 4-1-3 所示。

表 4-1-3 受訪者職業變項分析摘要表

職業	人次	百分比(%)
軍警公教人員	130	33.7
專業人員(醫師、律師、建築師)	21	5.4
農林漁牧業	25	6.5
工商服務業	76	19.7
自由業	49	12.7
學生	48	12.4
其他	37	9.6
總計	386	100.0

四、目前平均月收入

本研究中屏東縣各鄉鎮網球俱樂部休閒網球運動者目前平均月收入之分布情形，其中 2 萬元以下的有 69 人，佔 17.9%；2 萬~4 萬元以下有 78 人，佔 20.2%；4 萬~6 萬元以下有 98 人，佔 25.4%；6 萬~8 萬元以下有 79 人，佔 20.5%；8 萬元以上有 62 人，佔 16.1%，其中目前平均月收入以 4 萬~6 萬元以下居多，如表 4-1-4 所示。

表 4-1-4 受訪者目前平均月收入變項分析摘要表

月收入	人次	百分比(%)
2 萬元以下	69	17.9
2 萬~4 萬元以下	78	20.2
4 萬~6 萬元以下	98	25.4
6 萬~8 萬元以下	79	20.5
8 萬元以上	62	16.1
總計	386	100.0

五、接觸網球的時間

本研究中屏東縣各鄉鎮網球俱樂部休閒網球運動者接觸網球的時間之分布情形，其中 5 年以下的有 131 人，佔 33.9%；6~10 年有 67 人，佔 17.4%；11~15 年有 67 人，佔 17.4%；16~20 年有 43 人，佔 11.1%；21~25 年有 27 人，佔 7.0%；26 年以上有 51 人，佔 13.2%，其中接觸網球的時間以 5 年以下居多，如表 4-1-5 所示。

表 4-1-5 受訪者接觸網球的時間變項分析摘要表

接觸網球時間	人次	百分比(%)
5 年以下	131	33.9
6~10 年	67	17.4
11~15 年	67	17.4
16~20 年	43	11.1
21~25 年	27	7.0
26 年以上	51	13.2
總計	386	100.0

六、每週平均參與網球運動時間

本研究中屏東縣各鄉鎮網球俱樂部休閒網球運動者每週平均參與網球運動時間之分布情形，其中 1 天的有 54 人，佔 14.0%；2 天的有 60 人，佔 15.5%；3 天的有 94 人，佔 24.4%；4 天的有 49 人，佔 12.7%；5 天的有 58 人，佔 15.0%；6 天的有 19 人，佔 4.9%；每天的有 52 人，佔 13.5%，其中每週平均參與網球運動時間以 3 天的居多，如表 4-1-6 所示。

表 4-1-6 受訪者每週平均參與網球運動時間變項分析摘要表

每週參與時間	人次	百分比(%)
1 天	54	14.0
2 天	60	15.5
3 天	94	24.4
4 天	49	12.7
5 天	58	15.0
6 天	19	4.9
每天	52	13.5
總計	386	100.0

七、每次平均參與網球運動時間

本研究中屏東縣各鄉鎮網球俱樂部休閒網球運動者每週平均參與網球運動時間之分布情形，其中 1 小時以下的有 77 人，佔 19.9%；1~2 小時以下的有 212 人，佔 54.9%；2~3 小時以下的有 80 人，佔 20.7%；3~4 小時以下的有 11 人，佔 2.8%；4 小時以上的有 6 人，佔 1.6%，其中每次平均參與網球運動時間以 1~2 小時以下的居多，如表 4-1-7 所示。

表 4-1-7 受訪者每次平均參與網球運動時間變項分析摘要表

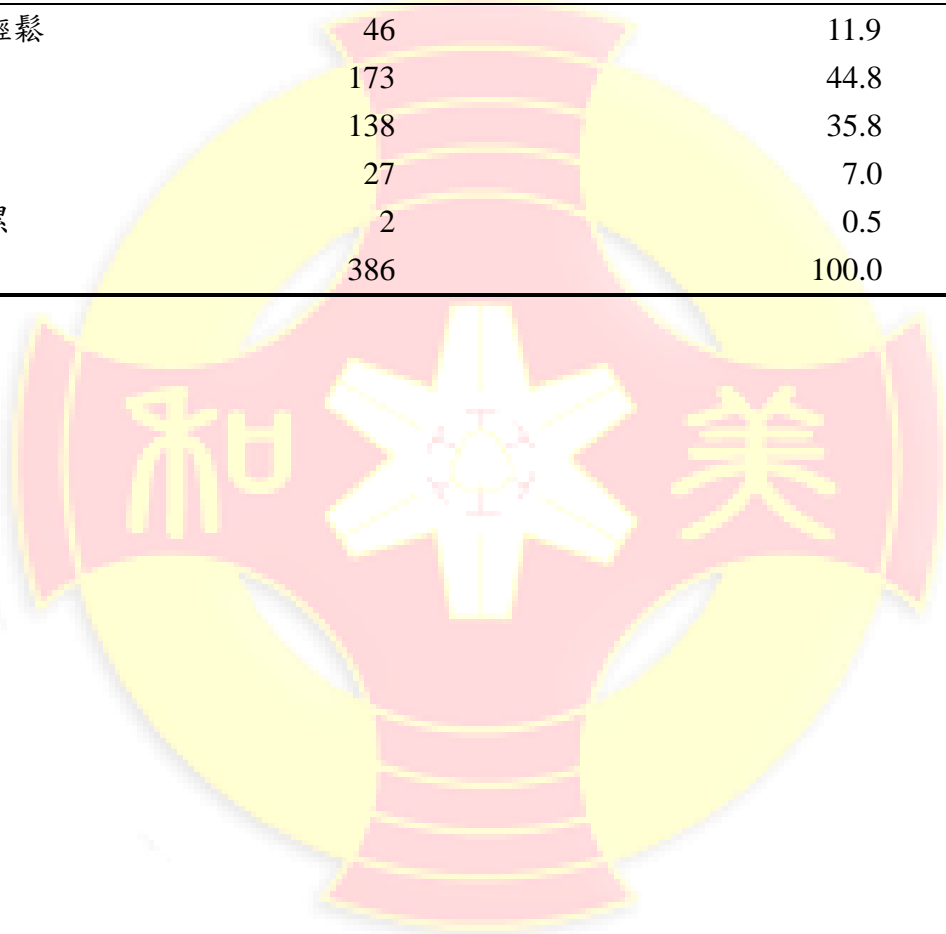
每次參與時間	人次	百分比(%)
1 小時以下	77	19.9
1~2 小時以下	212	54.9
2~3 小時以下	80	20.7
3~4 小時以下	11	2.8
4 小時以上	6	1.6
總計	386	100.0

八、每次參與網球運動後，自覺身體疲勞程度

本研究中屏東縣各鄉鎮網球俱樂部休閒網球運動者每次參與網球運動後，自覺身體疲勞程度之分布情形，其中非常輕鬆有 46 人，佔 11.9%；輕鬆有 173 人，佔 44.8%；普通有 138 人，佔 35.8%；疲累有 27 人，佔 7.0%；很疲累有 2 人，佔 0.5%，其中每次平均參與網球運動時間以輕鬆的居多，如表 4-1-8 所示。

表 4-1-8 受訪者自覺疲勞程度變項分析摘要表

自覺疲勞程度	人次	百分比(%)
非常輕鬆	46	11.9
輕鬆	173	44.8
普通	138	35.8
疲累	27	7.0
很疲累	2	0.5
總計	386	100.0



第二節 休閒網球運動參與者之參與動機、持續涉入與幸福感之現況

一、休閒網球運動參與者參與動機之現況分析

本研究將休閒網球運動參與者之參與動機問卷之問項分成四個部分，分別是社交需求、健康需求、成就需求及樂趣需求，將參與動機問項之回答由非常同意（賦予5分）到非常不同意（賦予1分），經資料分析發現，針對受訪者主觀評估參與動機，最佳參與動機評估為健康需求，整體平均值為4.30，以題項「鍛鍊身體健康、維持身體機能」為最高，得分最低為「紓解工作和生活上的壓力」；其次為樂趣需求，整體平均值為4.14，以題項「享受網球運動帶來的氣氛和樂趣」為最高，得分最低為「嘗試和體驗新的事物」；接著為社交需求，整體平均值4.05，以題項「與同好享有團體經驗、增進情感交流」為最高，得分最低為「參加網球比賽、獲得滿足感」；最後為成就需求，整體平均值為4.03，以題項「培養個人運動能力的自信心」為最高，得分最低為「獲得他人對自己球技的尊重及讚賞」。如表4-2-1所示。

表 4-2-1 休閒網球運動參與者參與動機之現況分析統計表

構面	編號	題目	平均值	標準差	排序
健康需求			4.30	.602	
	A09	鍛鍊身體健康、維持身體功能	4.37	.599	1
	A07	養成一個固定的運動習慣	4.35	.620	2
健康需求	A11	改善體質、增加身體抵抗力、減少生病	4.32	.595	3
	A08	放鬆心情、調節身心	4.25	.585	4
	A10	紓解工作和生活上的壓力	4.19	.610	5
樂趣需求			4.14	.666	
	A20	享受網球運動帶來的氣氛和樂趣	4.34	.622	1
	A18	讓生活不再無聊乏味	4.14	.656	2
樂趣需求	A17	進一步提昇對網球運動的喜愛	4.09	.674	3
	A19	和他人互相交流關於網球的技巧和經驗	4.09	.707	4
	A16	嘗試和體驗新的事物	4.04	.669	5

表 4-2-1 休閒網球運動參與者參與動機之現況分析統計表(續)

社交需求		4.05	.691	
社交需求	A04 與同好享有團體經驗、增進情感交流	4.16	.631	1
	A03 結識志同道合的朋友	4.11	.675	2
	A02 增進和他人互動相處的能力	4.06	.655	3
	A05 獲得和學習更多的知識、訊息	4.02	.672	4
	A01 結識不同生活圈的朋友	3.99	.704	5
	A06 參加網球比賽、獲得滿足感	3.94	.807	6
成就需求		4.03	.713	
成就需求	A12 培養個人運動能力的自信心	4.13	.646	1
	A13 尋求自我挑戰、精進球技	4.09	.677	2
	A14 完全投入在運動中，以暫時逃避煩心的人事物	3.99	.766	3
	A15 獲得他人對自己球技的尊重及讚賞	3.90	.763	4

小結：

分析網球運動參與者參與動機之現況，量表共分成四個構面，各構面因素平均得分介於 4.03~4.30 之間，標準差介於 .602~.713 之間，得分高低順序為「健康需求」、「樂趣需求」、「社交需求」、「成就需求」，如表 4-2-2 所示：

表 4-2-2 休閒網球運動參與者參與動機各構面之現況分析摘要表

構面	題數	人數	平均值	標準差	排序
健康需求	5	386	4.30	.602	1
樂趣需求	5	386	4.14	.666	2
社交需求	6	386	4.05	.691	3
成就需求	4	386	4.03	.713	4

依據休閒網球運動參與者參與動機現況分析表顯示，屏東地區休閒網球運動參與者最重視健康需求，其次為樂趣需求，再來為社交需求，最後為成就需求。分析結果與劉福聰、洪文平、李來福 (2011) 和林輝達、李元宏、張發勇 (2013) 研究結果一致，皆最重視健康需求；研究統計結果為屏東地區休閒網球運動參與者年齡以 51~60 歲者居多，其中以題項 9「鍛鍊身體健康、維持身體機能」分數最高，顯示從事休閒網球運動的動機，是以個人「健康需求」為優先考量。「樂趣需求」得分第二高，其中以題項 20「享受網球運動帶來的氣氛和樂趣」分數最高，顯示

屏東地區休閒網球運動參與者的參與動機，是喜歡在運動的過程中美好的氣氛與隨機創造出的樂趣。「社交需求」的得分第三高，其中以題項 4「與同好享有團體經驗、增進情感交流」分數最高，顯示屏東地區休閒網球運動參與者的參與動機，是和有相同愛好的朋友一起打球，聯絡感情。在參與動機的四個因素中，「成就需求」的得分為第四，其中以題項 12「培養個人運動能力的自信心」分數最高，顯示屏東地區休閒網球運動參與者希望透過運動來培養並增加自信心。

二、休閒網球運動參與者持續涉入之現況分析

本研究將休閒網球運動參與者之持續涉入問卷之問項分成三個部分，分別自我中心、生活環境連結、吸引力，將持續涉入問項之回答由非常同意（賦予 5 分）到非常不同意（賦予 1 分），經資料分析發現，針對受訪者主觀評估持續涉入，最佳持續涉入評估為吸引力，整體平均值為 4.03，以題項「當生活中的壓力增加，網球運動能使我放鬆」為最高，得分最低為「我喜歡和朋友討論網球運動」；其次為自我中心，整體平均值為 3.92，以題項「我覺得網球運動的經驗很有意義」為最高，得分最低為「參與網球運動可以表現個人風格」；最後為生活環境連結，整體平均值 3.84，以題項「我常約有相同興趣的朋友一起參與網球運動」為最高，得分最低為「我發現大部分生活週遭都是關於網球運動」；。如表 4-2-3 所示。

表 4-2-3 休閒網球運動參與者持續涉入之現況分析統計表

構面	編號	題目	平均值	標準差	排序
吸引力			4.08	.713	
	A12	當生活中的壓力增加，網球運動能使我放鬆	4.15	.680	1
	A11	我喜歡網球運動的美好感覺，並希望能再次感受	4.14	.718	2
吸引力	A15	網球運動是令我感覺到最滿足的活動之一	4.12	.696	3
	A10	網球運動是令我感覺到最愉悅的活動之一	4.11	.681	4
	A14	我可以從網球之中得到成就感	4.03	.740	5
	A13	我喜歡和朋友討論網球運動	3.92	.762	6

表 4-2-3 休閒網球運動參與者持續涉入之現況分析統計表(續)

自我中心			3.92	.713	
	A03	我覺得網球運動的經驗很有意義	4.10	.652	1
	A05	參與網球運動時，我有自信能做得很好	3.91	.714	2
自我中心	A04	參與網球運動，我能真正了解自己	3.86	.724	3
	A02	當我在打網球時，我能真正的當我自己	3.85	.759	4
	A01	參與網球運動可以表現個人風格	3.85	.715	5
生活環境連結			3.84	.890	
	A07	我常約有相同興趣的朋友一起參與網球運動	4.02	.848	1
生活環境連結	A08	參與網球運動是我主要的休閒方式	3.98	.903	2
	A06	網球運動是平常我與家人或朋友都會共同參與的活動	3.71	.936	3
	A09	我發現大部分生活週遭都是關於網球運動	3.64	.873	4

小結：

分析網球運動參與者持續涉入之現況，量表共分成三個構面，各構面因素平均得分介於3.84~4.03之間，標準差介於.713~.890之間，得分高低順序為「吸引力」、「自我中心」、「生活環境連結」，如表4-2-4所示：

表 4-2-4 休閒網球運動參與者持續涉入各構面之現況分析摘要表

構面	題數	人數	平均值	標準差	排序
吸引力	6	386	4.03	.713	1
自我中心	5	386	3.92	.713	2
生活環境連結	4	386	3.84	.890	3

依據休閒網球運動參與者持續涉入現況分析表顯示，屏東地區休閒網球運動參與者最重視吸引力，其次為自我中心，最後為生活環境連結。分析結果與邱麗穎 (2011) 及李敏蕙、李世昌、李文基 (2018) 研究結果一致，皆最重視吸引力；其中以題項 12「當生活中的壓力增加，網球運動能使我放鬆」分數最高，顯示從事休閒網球運動的持續涉入因素，是以「吸引力」為優先考量。「自我中心」得分第二高，其中以題項 3「我覺得網球運動的經驗很有意義」分數最高，顯示屏東地區休閒網球運動參與者的持續涉入因素，是覺得網球運動帶來的各種經驗對生活是有意義的。「生活環境連結」的得分第三，其中以題項 7「我常約有相同興趣的

朋友一起參與網球運動」分數最高，顯示屏東地區休閒網球運動參與者的持續涉入因素，是喜歡和同樣興趣是網球運動的朋友一同打球。

三、休閒網球運動參與者幸福感之現況分析

本研究將休閒網球運動參與者之幸福感問卷之問項分成四個部分，分別是我肯定、身心健康、生活滿意及人際關係，將參與動機問項之回答由非常同意（賦予5分）到非常不同意（賦予1分），經資料分析發現，針對受訪者主觀評估幸福感，最佳幸福感評估為身心健康，整體平均值為4.31，以題項「定時從事運動，養成運動習慣」為最高，得分最低為「心情開闊、情緒更加穩定」；其次為生活滿意，整體平均值為4.17，以題項「對現在的生活感到快樂滿意」為最高，得分最低為「是現在生活中不可或缺的一部份」；接著為人際關係，整體平均值4.02，以題項「增進與他人互動相處的能力」為最高，得分最低為「變得有能力幫助和指導他人」；最後為自我肯定，整體平均值為3.90，以題項「對執行中的事情有投入感和參與感」為最高，得分最低為「提昇了自己在工作上的表現」。如表4-2-5所示。

表 4-2-5 休閒網球運動參與者持續涉入之現況分析統計表

構面	編號	題目	平均值	標準差	排序
身心健康			4.31	.631	
	A11	定時從事運動，養成運動習慣	4.38	.663	1
	A09	身體健康和體能狀況良好	4.34	.600	2
身心健康	A07	感覺精神抖擻、充滿活力	4.29	.605	3
	A10	飲食習慣和睡眠品質變得更好	4.27	.661	4
	A08	心情開闊，情緒更加穩定	4.26	.624	5
生活滿意			4.17	.709	
	A12	對現在的生活感到快樂滿意	4.34	.622	1
生活滿意	A15	對生活中的事保有正面想法	4.14	.656	2
	A13	現在的生活更加充實有意義	4.09	.674	3
	A14	是現在生活中不可或缺的一部份	4.09	.707	4

表 4-2-5 休閒網球運動參與者持續涉入之現況分析統計表(續)

人際關係		4.02	.749	
	A16 增進與他人互動相處的能力	4.14	.705	1
	A17 生活圈和交友圈拓展許多	4.12	.749	2
人際關係	A19 與家人和朋友的關係更親近	3.95	.730	3
	A18 開始有興趣關心其他人事物	3.94	.747	4
	A20 變得有能力幫助和指導他人	3.94	.813	5
自我肯定		3.90	.689	
	A06 對執行中的事情有投入感和參與感	4.02	.640	1
	A05 可以展現自己的自信和特質	3.98	.684	2
自我肯定	A03 達到自我成長和自我能力的提昇	3.98	.664	3
	A04 可以為自己所做的決定負責	3.94	.750	4
	A02 理想和需求可以獲得實現	3.75	.675	5
	A01 提昇了自己在工作上的表現	3.73	.722	6

小結：

分析網球運動參與者幸福感之現況，量表共分成四個構面，各構面因素平均得分介於3.90~4.31之間，標準差介於.631~.749之間，得分高低順序為「身心健康」、「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」，如表4-2-6所示：

表 4-2-6 休閒網球運動參與者幸福感各構面之現況分析摘要表

構面	題數	人數	平均值	標準差	排序
身心健康	5	386	4.31	.631	1
生活滿意	4	386	4.17	.709	2
人際關係	5	386	4.02	.749	3
自我肯定	6	386	3.90	.689	4

依據休閒網球運動參與者幸福感現況分析表顯示，屏東地區休閒網球運動參與者最重視身心健康，結果與陳玉菁 (2015) 的研究結果大致相符，其次為生活滿意，再來為人際關係，最後為自我肯定。其中以題項 11「定時從事運動，養成運動習慣」分數最高，顯示從事休閒網球運動的幸福感受，是以個人「身心健康」為優先考量。「生活滿意」得分第二高，其中以題項 12「對現在生活感到快樂滿意」分數最高，顯示屏東地區休閒網球運動參與者的幸福感受，是在喜歡的運動中感受到快樂，對生活產生滿意之感。「人際關係」的得分第三高，其中以題項 16「增進

與他人互動相處的能力」分數最高，顯示屏東地區休閒網球運動參與者的幸福感，是在從事網球運動時，能多與人互動，進而轉移到工作或交友方面。在幸福感的四個因素中，「自我肯定」的得分為第四，其中以題項 6「對執行中的事情有投入感和參與感」分數最高，顯示屏東地區休閒網球運動參與者透過網球運動的經驗，能對現實生活中其他事物也產生投入和參與感。



第三節 不同背景變項對休閒網球運動參與者之參與動機、持續涉入

與幸福感之差異

一、不同背景變項之休閒網球運動參與者的參與動機之比較

(一) 不同性別的休閒網球運動參與者的參與動機之差異性比較

從表4-3-1之統計資料顯示，在不同性別的休閒網球運動參與者參與動機量表的得分，獨立樣本 t 檢定結果發現，在「社交需求」、「健康需求」、「成就需求」及「樂趣需求」四個因素都沒有顯著差異。本研究結果與劉益源（2007）網球運動者參與動機及運動行為之探討的研究結果大致相符，表示休閒網球運動參與者不會因性別不同而在參與動機上有所差異。

表 4-3-1 不同性別休閒網球運動參與者參與動機 t 考驗分析摘要表

參與動機	性別	人數	平均值	標準差	t 值
社交需求	男	275	4.08	.53	1.676
	女	111	3.97	.56	
健康需求	男	275	4.31	.49	1.303
	女	111	4.24	.50	
成就需求	男	275	4.03	.59	.134
	女	111	4.02	.57	
樂趣需求	男	275	4.14	.53	.367
	女	111	4.12	.56	

*p<.05

(二) 不同年齡的休閒網球運動參與者的參與動機之差異性比較

表 4-3-2 中顯示，不同年齡的休閒網球運動參與者的參與動機在「社交需求」(F=3.357, p<.05)、「健康需求」(F=3.192, p<.05)上達顯著水準，在成就需求 (F=1.245, p>.05)及樂趣需求 (F=1.249, p>.05)則未達顯著。本研究與張清和 (2013) 及李志鴻 (2019) 的研究結果大致相符，換句話說，休閒網球運動參與者的參與動機，會因年齡的不同而有所差異。

表 4-3-2 不同年齡休閒網球運動參與者參與動機單因子變異數分析摘要表

參與動機	年齡	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
社交需求	A.20 歲(含)以下	39	3.89	.47	3.357*	N/A
	B.21~30 歲	33	4.02	.65		
	C.31~40 歲	46	4.01	.52		
	D.41~50 歲	93	3.92	.59		
	E.51~60 歲	102	4.17	.44		
	F.60 歲以上	73	4.15	.56		
健康需求	A.20 歲(含)以下	39	4.10	.50	3.192*	N/A
	B.21~30 歲	33	4.25	.52		
	C.31~40 歲	46	4.17	.55		
	D.41~50 歲	93	4.28	.44		
	E.51~60 歲	102	4.37	.42		
	F.60 歲以上	73	4.41	.54		
成就需求	A.20 歲(含)以下	39	3.88	.66	1.245	
	B.21~30 歲	33	4.04	.71		
	C.31~40 歲	46	4.00	.56		
	D.41~50 歲	93	3.99	.58		
	E.51~60 歲	102	4.13	.47		
	F.60 歲以上	73	4.02	.63		
樂趣需求	A.20 歲(含)以下	39	4.09	.60	1.249	
	B.21~30 歲	33	4.10	.57		
	C.31~40 歲	46	4.05	.58		
	D.41~50 歲	93	4.08	.54		
	E.51~60 歲	102	4.23	.45		
	F.60 歲以上	73	4.19	.56		

*p<.05

(三) 不同職業類別的休閒網球運動參與者的參與動機之差異性比較

由表 4-3-3 不同職業類別的休閒網球運動參與者的參與動機因素，經 Scheffé 法事後比較分析發現，不同職業的休閒網球運動參與者的參與動機在成就需求 ($F=.499, p>.05$)、樂趣需求 ($F=1.133, p>.05$)均無顯著差異，但在社交需求 ($F=3.021, p<.05$)、健康需求 ($F=2.832, p<.05$)有顯著差異。在社交需求因素以農林漁牧業得分最高、自由業次之、其次為軍警公教人員、接下來為工商服務業、再者為專業人員(醫師、律師、建築師)、學生，而其他為最低；在健康需求因素方面以專業人員(醫師、律師、建築師)得分最高、軍警公教人員次之、其次工商服務業、接下來為自由業、再者為農林漁牧業、其他，學生最低；在成就需求因素方面農林漁牧業得分最高、自由業次之、其次工商服務業、接下來為專業人員(醫師、律師、建築師)、再者為軍警公教人員、其他，學生最低；在樂趣需求因素方面農林漁牧業得分最高、自由業次之、其次軍警公教人員、接下來為工商服務業、再者為學生、其他，專業人員(醫師、律師、建築師)最低。分析結果顯示休閒網球運動參與者之職業主要在「社交需求」及「健康需求」有顯著差異，進一步以 Scheffe 檢定進行多重比較，發現此二構面在事後比較沒有差異，本研究 and 徐新勝 (2007) 及李志鴻 (2019)的研究結果大致相符，亦即休閒網球運動參與者的參與動機會因職業不同有差異。

表 4-3-3 不同職業類別休閒網球運動參與者參與動機單因子變異數分析摘要表

參與動機	職業類別	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
社交需求	A.軍警公教人員	130	4.11	.59	3.021 [*]	N/A
	B.專業人員(醫師、 律師、建築師)	21	3.92	.48		
	C.農林漁牧業	25	4.24	.36		
	D.工商服務業	76	4.08	.45		
	E.自由業	49	4.12	.50		
	F.學生	48	3.89	.53		
	G.其他	37	3.82	.65		

表 4-3-3 不同職業類別休閒網球運動參與者參與動機單因子變異數分析摘要表(續)

健康需求	A.軍警公教人員	130	4.37	.49	2.832*	N/A
	B.專業人員(醫師、 律師、建築師)	21	4.44	.43		
	C.農林漁牧業	25	4.22	.40		
	D.工商服務業	76	4.36	.45		
	E.自由業	49	4.25	.50		
	F.學生	48	4.10	.50		
	G.其他	37	4.18	.55		
成就需求	A.軍警公教人員	130	4.03	.60	.499	
	B.專業人員(醫師、 律師、建築師)	21	4.04	.57		
	C.農林漁牧業	25	4.09	.40		
	D.工商服務業	76	4.07	.50		
	E.自由業	49	4.08	.61		
	F.學生	48	3.93	.68		
	G.其他	37	3.95	.64		
樂趣需求	A.軍警公教人員	130	4.19	.53	1.133	
	B.專業人員(醫師、 律師、建築師)	21	3.99	.49		
	C.農林漁牧業	25	4.22	.40		
	D.工商服務業	76	4.10	.51		
	E.自由業	49	4.21	.58		
	F.學生	48	4.08	.59		
	G.其他	37	4.03	.58		

* p<.05

(四) 不同平均月收入的休閒網球運動參與者的參與動機之差異性比較

從表 4-3-4 之統計資料顯示，不同月收入的休閒網球運動參與者之參與動機在健康需求 ($F=3.289$, $p<.05$) 有顯著差異；社交需求 ($F=1.596$, $p>.05$) 與成就需求 ($F=1.116$, $p>.05$) 和樂趣需求 ($F=.425$, $p>.05$) 均無顯著差異。

事後比較得知：

1. 月收入 8 萬元以上的休閒網球運動參與者的參與動機中，在「社交需求」高於月收入 2 萬元以下的休閒網球運動參與者。
2. 月收入 4 萬元以上的休閒網球運動參與者的參與動機中，在「健康需求」高於月收入 2 萬元以下的休閒網球運動參與者。本研究結果與蔡宜臻、彭小惠、謝立文 (2017) 大致相符，表示具有一定收入的民眾在參與動機上有顯著差異。
3. 月收入 8 萬元以上的休閒網球運動參與者的參與動機中，在「成就需求」高於月收入 2 萬元月下的休閒網球運動參與者。
4. 月收入在「樂趣需求」中，得分無明顯差異。

因此在休閒網球運動參與者的參與動機，除了「健康需求」有顯著差異外，但事後比較無差異；在「社交需求」、「成就需求」及「樂趣需求」均無顯著差異。

表 4-3-4 不同月收入的休閒網球運動參與者參與動機單因子變異數分析摘要表

參與動機	月收入	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
社交需求	A.2 萬元以下	69	3.91	.62	1.596	
	B.2 萬~4 萬元以下	78	4.04	.52		
	C.4 萬~6 萬元以下	98	4.09	.50		
	D.6 萬~8 萬元以下	79	4.07	.53		
	E.8 萬元以上	62	4.11	.55		
健康需求	A.2 萬元以下	69	4.15	.58	3.289*	N/A
	B.2 萬~4 萬元以下	78	4.22	.51		
	C.4 萬~6 萬元以下	98	4.39	.45		
	D.6 萬~8 萬元以下	79	4.32	.44		
	E.8 萬元以上	62	4.37	.44		

表 4-3-4 不同月收入的休閒網球運動參與者參與動機單因子變異數分析摘要表(續)

成就需求	A.2 萬元以下	69	3.92	.67	1.116
	B.2 萬~4 萬元以下	78	4.04	.61	
	C.4 萬~6 萬元以下	98	4.01	.54	
	D.6 萬~8 萬元以下	79	4.05	.50	
	E.8 萬元以上	62	4.13	.61	
樂趣需求	A.2 萬元以下	69	4.08	.63	.425
	B.2 萬~4 萬元以下	78	4.11	.55	
	C.4 萬~6 萬元以下	98	4.14	.52	
	D.6 萬~8 萬元以下	79	4.18	.46	
	E.8 萬元以上	62	4.16	.54	

*p<.05

(五) 不同接觸網球時間之休閒網球運動者的參與動機之差異性比較

表 4-3-5 中顯示，不同接觸網球時間的休閒網球運動參與者的參與動機在「社交需求」(F=4.960, p<.05)、「健康需求」(F=4.562, p<.05)、成就需求 (F=3.615, p<.05)及樂趣需求 (F=2.819, p<.05)上皆達顯著水準。本研究與李志鴻 (2019) 的研究結果大致相符，亦即不同接觸網球時間對參與動機有差異性。

表 4-3-5 不同接觸網球時間的網球運動者參與動機單因子變異數分析摘要表

參與動機	接觸網球時間	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
社交需求	A.5 年以下	131	3.87	.58	4.960*	D,F>A
	B.6~10 年	67	4.07	.42		
	C.11~15 年	67	4.13	.53		
	D.16~20 年	43	4.21	.54		
	E.21~25 年	27	4.14	.51		
	F.26 年以上	51	4.19	.50		
健康需求	A.5 年以下	131	4.16	.53	4.562*	F>A
	B.6~10 年	67	4.31	.44		
	C.11~15 年	67	4.34	.45		
	D.16~20 年	43	4.38	.38		
	E.21~25 年	27	4.23	.46		
	F.26 年以上	51	4.51	.49		

表 4-3-5 不同接觸網球時間的網球運動者參與動機單因子變異數分析摘要表(續)

成就需求	A.5 年以下	131	3.87	.61	3.615*	F>A
	B.6~10 年	67	4.05	.52		
	C.11~15 年	67	4.11	.50		
	D.16~20 年	43	4.10	.60		
	E.21~25 年	27	4.03	.64		
	F.26 年以上	51	4.23	.58		
樂趣需求	A.5 年以下	131	4.01	.58	2.819*	N/A
	B.6~10 年	67	4.14	.43		
	C.11~15 年	67	4.27	.52		
	D.16~20 年	43	4.17	.49		
	E.21~25 年	27	4.16	.61		
	F.26 年以上	51	4.25	.54		

*p<.05

(六) 不同每週參與網球運動天數之休閒網球運動參與者參與動機之差異性比較

表 4-3-6 中顯示，不同每週參與網球運動天數的休閒網球運動參與者的參與動機在「社交需求」(F=7.094, p<.05)、「健康需求」(F=4.137, p<.05)、成就需求 (F=8.368, p<.05)及樂趣需求 (F=10.900, p<.05)上皆達顯著水準。本研究與蔡宜臻、彭小惠、謝立文 (2017) 的研究結果大致相符，顯示每週參與時間與參與動機有差異。

表 4-3-6 不同每週參與天數網球運動參與者參與動機單因子變異數分析摘要表

參與動機	每週參與天數	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
社交需求	A.1 天	54	3.68	.66	7.094*	C,D,E,G >A
	B.2 天	60	4.01	.54		
	C.3 天	94	4.07	.51		
	D.4 天	49	4.11	.42		
	E.5 天	58	4.20	.44		
	F.6 天	19	3.93	.62		
	G.每天	52	4.24	.46		

表 4-3-6 不同每週參與天數網球運動參與者參與動機單因子變異數分析摘要表(續)

健康需求	A.1 天	54	4.10	.63	4.137*	G>A
	B.2 天	60	4.20	.51		
	C.3 天	94	4.29	.49		
	D.4 天	49	4.24	.37		
	E.5 天	58	4.41	.39		
	F.6 天	19	4.53	.42		
	G.每天	52	4.45	.44		
成就需求	A.1 天	54	3.60	.64	8.368*	B,C,D,E,G >A
	B.2 天	60	3.98	.57		
	C.3 天	94	4.03	.51		
	D.4 天	49	4.04	.54		
	E.5 天	58	4.23	.45		
	F.6 天	19	4.12	.61		
	G.每天	52	4.25	.61		
樂趣需求	A.1 天	54	3.73	.66	10.900*	C,D,E,F,G >A
	B.2 天	60	4.05	.50		
	C.3 天	94	4.09	.46		
	D.4 天	49	4.21	.51		
	E.5 天	58	4.34	.36		
	F.6 天	19	4.28	.50		
	G.每天	52	4.41	.51		

*p<.05

(七) 不同每次參與網球運動時間之休閒網球運動參與者參與動機之差異性比較

表 4-3-7 中顯示，不同每次參與網球運動時間的休閒網球運動參與者的參與動機在「社交需求」(F=4.081, p<.05)、成就需求 (F=3.678, p<.05)及樂趣需求 (F=3.568, p<.05)上皆達顯著水準；在「健康需求」 (F=2.322, p>.05)未達顯著。本研究與徐新勝 (2007) 及陳冠杏 (2017) 的研究結果大致相符，也就是每次參與時間與參與動機有差異。

表 4-3-7 不同每次參與時間的網球運動參與者參與動機單因子變異數分析摘要表

參與動機	每次參與時間	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
社交需求	A.1 小時以下	77	3.90	.69	4.081*	C,D > A
	B.1~2 小時以下	212	4.03	.47		
	C.2~3 小時以下	80	4.16	.48		
	D.3 小時以上	17	4.33	.69		
健康需求	A.1 小時以下	77	4.22	.65	2.322	
	B.1~2 小時以下	212	4.28	.43		
	C.2~3 小時以下	80	4.37	.43		
	D.3 小時以上	17	4.51	.58		
成就需求	A.1 小時以下	77	3.87	.68	3.678*	C > A
	B.1~2 小時以下	212	4.02	.52		
	C.2~3 小時以下	80	4.15	.57		
	D.3 小時以上	17	4.22	.75		
樂趣需求	A.1 小時以下	77	4.05	.65	3.568*	N/A
	B.1~2 小時以下	212	4.11	.51		
	C.2~3 小時以下	80	4.26	.44		
	D.3 小時以上	17	4.36	.57		

*p<.05

(八) 不同自覺疲勞程度之休閒網球運動參與者參與動機之差異性比較

表 4-3-8 中顯示，不同自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者的參與動機在「社交需求」(F=15.356, p<.05)、健康需求 (F=9.105, p<.05)、「成就需求」(F=6.599, p<.05)及樂趣需求 (F=4.174, p<.05)上皆達顯著水準。研究結果和李立良 (2010) 網球運動參與者之休閒運動動機、阻礙及效益之研究結果相符，運動完後感覺非常輕鬆的休閒網球運動參與者，參與動機較輕鬆、普通、(很)疲累的參與者高。

表 4-3-8 不同自覺疲勞程度的網球運動參與者參與動機單因子變異數分析摘要表

參與動機	月收入	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
社交需求	A.非常輕鬆	46	4.42	.35	15.356*	A > B,C,D
	B.輕鬆	173	4.11	.51		
	C.普通	138	3.90	.54		
	D.(很)疲累	29	3.78	.61		
健康需求	A.非常輕鬆	46	4.58	.37	9.105*	A > B,C,D
	B.輕鬆	173	4.32	.45		
	C.普通	138	4.21	.52		
	D.(很)疲累	29	4.08	.49		
成就需求	A.非常輕鬆	46	4.32	.56	6.599*	A > C,D
	B.輕鬆	173	4.07	.53		
	C.普通	138	3.91	.63		
	D.(很)疲累	29	3.91	.57		
樂趣需求	A.非常輕鬆	46	4.27	.47	4.174*	N/A
	B.輕鬆	173	4.20	.50		
	C.普通	138	4.06	.58		
	D.(很)疲累	29	3.93	.55		

*p<.05

(九)小結

由上述統計結果整理如表 4-3-9：

- 1.在參與動機「社交需求」上，年齡、職業、接觸網球時間、每週運動時間、每次運動時間、運動後自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者有達顯著差異。
- 2.在參與動機「健康需求」上，年齡、職業、平均月收入、接觸網球時間、每週運動時間、每次運動時間、運動後自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者達顯著。

3.在參與動機「成就需求」上，接觸網球時間、每週運動時間、每次運動時間、運動後自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者有達顯著差異。

4.在參與動機「樂趣需求」上，接觸網球時間、每週運動時間、每次運動時間、運動後自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者有達顯著差異。

表 4-3-9 不同背景變項的休閒網球運動參與者參與動機分析摘要表

變項	性別	年齡	職業	平均月收入	接觸網球時間	每週運動時間	每次運動時間	運動後疲勞程度
社交需求		N/A	N/A		16~20年、26年以上>5年以下	3、4、5、每天>1天	2~3小時以下、3小時以上>1小時以下	非常輕鬆>輕鬆、普通、(很)疲累
健康需求		N/A	N/A	N/A	26年以上>5年以下	每天>1天		非常輕鬆>輕鬆、普通、(很)疲累
成就需求					26年以上>5年以下	2、3、4、5、每天>1天	2~3小時以下>1小時以下	非常輕鬆>普通、(很)疲累
樂趣需求					N/A	3、4、5、6、每天>1天	N/A	N/A

二、不同背景變項之休閒網球運動參與者的持續涉入之比較

(一)不同性別的休閒網球運動參與者的持續涉入之差異性比較

從表4-3-10之統計資料顯示，在不同性別的休閒網球運動參與者持續涉入量表的得分，獨立樣本t檢定結果發現，在「自我中心」、「生活環境連結」、「吸引力」三個因素都沒有顯著差異。本研究和吳科驊 (2006) 研究登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感的研究結果一致，也就是說不同性別的休閒網球運動參與者在持續涉入上沒有差異性。

表 4-3- 10 不同性別休閒網球運動參與者持續涉入 t 考驗分析摘要表

持續涉入	性別	人數	平均值	標準差	t 值
自我中心	男	275	3.95	.59	1.618
	女	111	3.84	.60	
生活環境連結	男	275	3.86	.74	.959
	女	111	3.78	.80	
吸引力	男	275	4.11	.58	1.689
	女	111	4.00	.62	

*p<.05

(二)不同年齡的休閒網球運動參與者的持續涉入之差異性比較

表 4-3-11 中顯示，不同年齡的休閒網球運動參與者的持續涉入在「生活環境連結」(F=3.927, p<.05)、「吸引力」(F=3.430, p<.05)上達顯著水準，在「自我中心」(F=1.868, p>.05)則未達顯著。本研究與吳科驊 (2006)、李淑華 (2017) 的研究結果一致，顯示休閒網球運動參與者的年齡會影響持續涉入。

表 4-3-11 不同年齡休閒網球運動參與者持續涉入單因子變異數分析摘要表

持續涉入	年齡	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
自我中心	A.20 歲(含)以下	39	3.78	.64	1.868	
	B.21~30 歲	33	3.98	.64		
	C.31~40 歲	46	3.81	.64		
	D.41~50 歲	93	3.84	.65		
	E.51~60 歲	102	3.99	.51		
	F.60 歲以上	73	4.02	.51		
生活環境 連結	A.20 歲(含)以下	39	3.59	.80	3.927*	N/A
	B.21~30 歲	33	3.80	.91		
	C.31~40 歲	46	3.61	.79		
	D.41~50 歲	93	3.75	.80		
	E.51~60 歲	102	4.05	.61		
	F.60 歲以上	73	3.95	.70		
吸引力	A.20 歲(含)以下	39	3.80	.59	3.430*	E > A
	B.21~30 歲	33	4.05	.68		
	C.31~40 歲	46	4.04	.63		
	D.41~50 歲	93	4.01	.62		
	E.51~60 歲	102	4.20	.50		
	F.60 歲以上	73	4.18	.56		

*p<.05

(三)不同職業類別的休閒網球運動參與者的持續涉入之差異性比較

由表 4-3-12 不同職業類別的休閒網球運動參與者的持續涉入，經 Scheffé 法事後比較分析發現，不同職業的休閒網球運動參與者的持續涉入在「生活環境連結」(F=2.594, p<.05)有顯著差異，但「自我心中」(F=2.001, p>.05)、「吸引力」(F=1.948, p>.05)均無顯著差異。在自我中心因素以農林漁牧業得分最高、自由業次之、其次為軍警公教人員、接下來為工商服務業、再者為專業人員(醫師、律師、建築師)、學生，而其他為最低；在生活環境連結因素方面以農林漁牧業得分最高、自由業次之、其次工商服務業、接下來為軍警公教人員、再者為其他、專業人員(醫師、律師、建築師)，學生最低；在吸引力因素方面農林漁牧業得分最高、自由業次之、其次工商服務業、接下來為軍警公教人員、再者為專業人員(醫師、律師、建築師)、其他，學生最低。分析結果顯示休閒網球運動參與者之職業主要在「生活環境連結」

有顯著差異，進一步以 Scheffé 檢定進行多重比較，發現此構面在事後比較並沒有差異。和薛靜宜 (2018) 研究路跑者之參與動機、持續涉入與幸福感之研究---以台南市、高雄市為例研究結果大致相符，顯示職業對休閒網球運動參與者有顯著差異。

表 4-3- 12 不同職業類別休閒網球運動參與者持續涉入單因子變異數分析摘要表

持續涉入	職業類別	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
自我中心	A.軍警公教人員	130	3.95	.61	2.001	
	B.專業人員(醫師、 律師、建築師)	21	3.81	.47		
	C.農林漁牧業	25	4.18	.43		
	D.工商服務業	76	3.88	.48		
	E.自由業	49	4.03	.69		
	F.學生	48	3.80	.67		
	G.其他	37	3.78	.59		
生活環境 連結	A.軍警公教人員	130	3.83	.82	2.594*	N/A
	B.專業人員(醫師、 律師、建築師)	21	3.74	.76		
	C.農林漁牧業	25	4.26	.56		
	D.工商服務業	76	3.88	.63		
	E.自由業	49	3.91	.74		
	F.學生	48	3.57	.85		
	G.其他	37	3.79	.69		
吸引力	A.軍警公教人員	130	4.09	.62	1.948	
	B.專業人員(醫師、 律師、建築師)	21	4.05	.57		
	C.農林漁牧業	25	4.23	.39		
	D.工商服務業	76	4.11	.55		
	E.自由業	49	4.18	.62		
	F.學生	48	3.84	.63		
	G.其他	37	4.02	.57		

* p<.05

(四)不同月收入的休閒網球運動參與者的持續涉入之差異性比較

從表 4-3-13 之統計資料顯示，不同月收入的休閒網球運動參與者之持續涉入在「生活環境連結」(F=2.461, p<.05)有顯著差異，而在「自我中心」(F=1.246, p>.05)與「吸引力」(F=1.958, p>.05)均無顯著差異。本研究和曾慧芬(2013)的研究結果大致相符，即月收入對休閒網球運動參與者有顯著差異。

事後比較得知：

- 1.各種月收入的休閒網球運動參與者持續涉入，在「自我中心」因素中無明顯差異。
- 2.月收入 8 萬元以上的休閒網球運動參與者的持續涉入，在「生活環境連結」高於月收入 2 萬元以下的休閒網球運動參與者。
- 3.月收入 2 萬~8 萬元以上的休閒網球運動參與者的持續涉入，在「吸引力」因素高於月收入 2 萬元月下的休閒網球運動參與者。

因此在休閒網球運動參與者的持續涉入，除了「生活環境連結」有顯著差異，但事後比較無差異；在「自我中心」及「吸引力」均無顯著差異。

表 4-3-13 不同月收入的休閒網球運動參與者持續涉入單因子變異數分析摘要表

持續涉入	月收入	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
自我中心	A.2 萬元以下	69	3.78	.66	1.246	
	B.2 萬~4 萬元以下	78	3.95	.58		
	C.4 萬~6 萬元以下	98	3.96	.60		
	D.6 萬~8 萬元以下	79	3.91	.51		
	E.8 萬元以上	62	3.97	.61		
生活環境連結	A.2 萬元以下	69	3.63	.84	2.461*	N/A
	B.2 萬~4 萬元以下	78	3.86	.66		
	C.4 萬~6 萬元以下	98	3.90	.76		
	D.6 萬~8 萬元以下	79	3.78	.82		
	E.8 萬元以上	62	4.01	.63		
吸引力	A.2 萬元以下	69	3.91	.67	1.958	
	B.2 萬~4 萬元以下	78	4.12	.59		
	C.4 萬~6 萬元以下	98	4.08	.59		
	D.6 萬~8 萬元以下	79	4.10	.54		
	E.8 萬元以上	62	4.17	.55		

*p<.05

(五)不同接觸網球時間之休閒網球運動者的持續涉入之差異性比較

表 4-3-14 中顯示，不同接觸網球時間的休閒網球運動參與者的持續涉入在「自我中心」(F=45.260, p<.05)、「生活環境連結」(F=11.290, p<.05)、「吸引力」(F=10.626, p<.05)上皆達顯著水準。此研究結果與鄒雨潔 (2016)、薛靜宜 (2018) 的研究結果一致，在持續涉入上會因接觸時間不同有顯著差異。

表 4-3-14 不同接觸時間的休閒網球運動參與者持續涉入單因子變異數分析摘要表

持續涉入	接觸網球時間	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
自我中心	A.5 年以下	131	3.72	.65	5.260*	C,F>A
	B.6~10 年	67	4.00	.51		
	C.11~15 年	67	4.04	.53		
	D.16~20 年	43	4.01	.47		
	E.21~25 年	27	3.89	.66		
	F.26 年以上	51	4.09	.54		
生活環境 連結	A.5 年以下	131	3.47	.85	11.290*	B,C,D,F >A
	B.6~10 年	67	4.02	.61		
	C.11~15 年	67	4.06	.55		
	D.16~20 年	43	3.98	.61		
	E.21~25 年	27	3.88	.76		
	F.26 年以上	51	4.11	.68		
吸引力	A.5 年以下	131	3.81	.62	10.626*	B,C,D,F >A
	B.6~10 年	67	4.14	.49		
	C.11~15 年	67	4.31	.52		
	D.16~20 年	43	4.17	.53		
	E.21~25 年	27	4.06	.50		
	F.26 年以上	51	4.31	.57		

*p<.05

(六)不同每週參與網球運動天數之休閒網球運動參與者持續涉入之差異性比較

表 4-3-15 中顯示，不同每週參與網球運動天數的休閒網球運動參與者的持續涉入在「自我中心」(F=8.419, p<.05)、「生活環境連結」(F=17.228, p<.05)、「吸引力」(F=12.130, p<.05)上皆達顯著水準。每週運動 2 天以上的休閒網球運動參與者持續涉入程度較每週 1 天的高。

表 4-3- 15 不同每週參與天數的網球運動參與者持續涉入單因子變異數分析摘要表

持續涉入	每週參與 網球天數	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
自我中心	A.1 天	54	4.11	.59	8.419*	C,D,E,F,G >A
	B.2 天	60	3.92	.48		
	C.3 天	94	4.24	.36		
	D.4 天	49	4.08	.45		
	E.5 天	58	4.12	.50		
	F.6 天	19	3.89	.53		
	G.每天	52	3.82	.65		
生活環境 連結	A.1 天	54	4.37	.49	17.228*	B,C,D,E,F,G >A
	B.2 天	60	4.44	.43		
	C.3 天	94	4.22	.40		
	D.4 天	49	4.36	.45		
	E.5 天	58	4.25	.50		
	F.6 天	19	4.10	.50		
	G.每天	52	3.95	.64		
吸引力	A.1 天	54	4.03	.60	12.130*	B,C,D,E,F,G >A
	B.2 天	60	4.04	.57		
	C.3 天	94	4.09	.40		
	D.4 天	49	4.07	.50		
	E.5 天	58	4.08	.61		
	F.6 天	19	3.93	.68		
	G.每天	52	3.95	.64		

*p<.05

(七)不同每次參與網球運動時間之休閒網球運動參與者持續涉入之差異性比較

表 4-3-16 中顯示，不同每次參與網球時間的休閒網球運動參與者的持續涉入在「自我中心」(F=4.906, p<.05)、「生活環境連結」(F=6.350, p<.05)及「吸引力」(F=3.841, p<.05)上皆達顯著水準。此研究結果與鄒雨潔(2016)的研究結果大致相符，表示每次運動時間會影響休閒網球運動參與者的持續涉入程度。

表 4-3- 16 不同每次參與時間的網球運動參與者持續涉入單因子變異數分析摘要表

持續涉入	每次參與時間	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
自我中心	A.1 小時以下	77	3.78	.74	4.906*	C > A
	B.1~2 小時以下	212	3.89	.55		
	C.2~3 小時以下	80	4.02	.48		
	D.3 小時以上	17	4.31	.65		
生活環境 連結	A.1 小時以下	77	3.54	1.00	6.350*	B,C > A
	B.1~2 小時以下	212	3.86	.66		
	C.2~3 小時以下	80	4.02	.64		
	D.3 小時以上	17	4.09	.80		
吸引力	A.1 小時以下	77	3.91	.72	3.841*	N/A
	B.1~2 小時以下	212	4.08	.55		
	C.2~3 小時以下	80	4.16	.50		
	D.3 小時以上	17	4.35	.68		

*p<.05

(八)不同自覺疲勞程度之休閒網球運動參與者持續涉入之差異性比較

表 4-3-17 中顯示，不同自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者的持續涉入在「自我中心」(F=13.207, p<.05)、「生活環境連結」(F=16.692, p<.05)、「吸引力」(F=13.075, p<.05)上皆達顯著水準。研究結果顯示，每次運動完後覺得非常輕鬆的休閒網球運動參與者之持續涉入較覺得普通、(很)疲累者高。

表 4-3-17 不同自覺疲勞程度的網球運動參與者持續涉入單因子變異數分析摘要表

持續涉入	自覺疲勞程度	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
自我中心	A.非常輕鬆	46	4.22	.46	13.207*	A > C,D
	B.輕鬆	173	4.02	.54		
	C.普通	138	3.75	.59		
	D.(很)疲累	29	3.61	.69		
生活環境 連結	A.非常輕鬆	46	4.27	.52	16.692*	A > C,D
	B.輕鬆	173	3.96	.68		
	C.普通	138	3.67	.74		
	D.(很)疲累	29	3.23	1.02		
吸引力	A.非常輕鬆	46	4.38	.40	13.075*	A > C,D
	B.輕鬆	173	4.17	.52		
	C.普通	138	3.94	.62		
	D.(很)疲累	29	3.70	.71		

*p<.05

(九)小結

由上述統計結果整理如表 4-3-18：

- 1.在持續涉入「自我中心」上，年齡、職業、接觸網球時間、每週運動時間、每次運動時間、運動後自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者有達顯著差異。
- 2.在持續涉入「生活環境連結」上，年齡、職業、平均月收入、接觸網球時間、每週運動時間、每次運動時間、運動後自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者有達顯著差異。
- 3.在持續涉入「吸引力」上，接觸網球時間、每週運動時間、每次運動時間、運動後自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者有達顯著差異。

表 4-3- 18 不同背景變項的休閒網球運動參與者持續涉入分析摘要表

變項	性別	年齡	職業	平均 月收 入	接觸網球 時間	每週運 動時間	每次運 動時間	運動後 疲勞程 度
自我中心					11~15 年、26 年以上>5 年 以下	3、4、5、 6、每天 >1 天	2~3 小時 以下>1 小 時以下	非常輕鬆 >普通、 (很)疲累
生活環境連 結		N/A	N/A	N/A	6~10 年、 11~15 年、 16~20 年、26 年以上>5 年 以下	2、3、4、 5、6、每 天>1 天	1~2 小時 以下、2~3 小時以下 >1 小時以 下	非常輕鬆 >普通、 (很)疲累
吸引力		51~60 歲>20 歲(含) 以下			6~10 年、 11~15 年、 16~20 年、26 年以上>5 年 以下	2、3、4、 5、6、每 天>1 天	N/A	非常輕鬆 >普通、 (很)疲累

三、不同背景變項之休閒網球運動參與者的幸福感之比較

(一)不同性別的休閒網球運動參與者的幸福感之差異性比較

從表4-3-19之統計資料顯示，在不同性別的休閒網球運動參與者幸福感量表的得分，獨立樣本t檢定結果發現，在「自我肯定」、「身心健康」、「生活滿意」及「人際關係」四個因素都沒有顯著差異。表示不同性別的休閒網球運動參與者在幸福感上態度一致，本研究與李淑華 (2017) 的研究結果大致相符。

表 4-3- 19 不同性別休閒網球運動參與者幸福感 t 考驗分析摘要表

幸福感	性別	人數	平均值	標準差	t 值
自我肯定	男	275	3.93	.57	1.297
	女	111	3.84	.58	
身心健康	男	275	4.32	.52	.846
	女	111	4.27	.53	
生活滿意	男	275	4.20	.60	1.546
	女	111	4.09	.62	
人際關係	男	275	4.04	.62	1.237
	女	111	3.96	.64	

*p<.05

(二)不同年齡的休閒網球運動參與者的幸福感之差異性比較

表 4-3-20 中顯示，不同年齡的休閒網球運動參與者的幸福感在「身心健康」(F=4.069, p<.05)、「生活滿意」(F=5.761, p<.05)及「人際關係」(F=4.266, p<.05)上達顯著水準，在「自我肯定」(F=1.516, p>.05)則未達顯著。此研究與李淑華(2017)、李佳容(2017)、王煜均(2018)、陳裕霖(2018)的研究結果一致。

表 4-3-20 不同年齡休閒網球運動參與者幸福感單因子變異數分析摘要表

幸福感	年齡	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
自我肯定	A.20 歲(含)以下	39	3.69	.56	1.516	
	B.21~30 歲	33	3.88	.62		
	C.31~40 歲	46	3.93	.51		
	D.41~50 歲	93	3.90	.62		
	E.51~60 歲	102	3.98	.47		
	F.60 歲以上	73	3.89	.63		
身心健康	A.20 歲(含)以下	39	4.05	.61	4.069*	E,F > A
	B.21~30 歲	33	4.19	.62		
	C.31~40 歲	46	4.20	.49		
	D.41~50 歲	93	4.31	.51		
	E.51~60 歲	102	4.39	.46		
	F.60 歲以上	73	4.44	.52		
生活滿意	A.20 歲(含)以下	39	3.77	.77	5.761*	D,E,F > A
	B.21~30 歲	33	3.97	.64		
	C.31~40 歲	46	4.16	.60		
	D.41~50 歲	93	4.19	.59		
	E.51~60 歲	102	4.31	.52		
	F.60 歲以上	73	4.24	.55		
人際關係	A.20 歲(含)以下	39	3.68	.74	4.266*	E > A
	B.21~30 歲	33	3.95	.64		
	C.31~40 歲	46	3.99	.61		
	D.41~50 歲	93	3.97	.68		
	E.51~60 歲	102	4.18	.51		
	F.60 歲以上	73	4.08	.56		

* p<.05

(三)不同職業類別的休閒網球運動參與者的幸福感之差異性比較

由表 4-3-21 不同職業類別的休閒網球運動參與者的幸福感，經 Scheffé 法事後比較分析發現，不同職業的休閒網球運動參與者的幸福感在「身心健康」(F=3.869, $p<.05$)、「生活滿意」(F=4.590, $p<.05$)及「人際關係」(F=3.066, $p<.05$)有顯著差異，但「自我肯定」(F=1.569, $p>.05$)無顯著差異。在「自我肯定」因素以農林漁牧業得分最高、自由業次之、其次為軍警公教人員和專業人員(醫師、律師、建築師)、接下來為工商服務業、再者為其他，而學生為最低；在「身心健康」因素方面以農林漁牧業得分最高、專業人員(醫師、律師、建築師)次之、其次工商服務業、接下來為軍警公教人員、再者為自由業、其他，學生最低；在「生活滿意」因素方面農林漁牧業得分最高、專業人員(醫師、律師、建築師)次之、其次自由業、接下來為工商服務業、再者為軍警公教人員、其他，學生最低；在「人際關係」因素方面農林漁牧業得分最高、專業人員(醫師、律師、建築師)次之、其次自由業、接下來為軍警公教人員、再者為工商服務業、其他，學生最低。分析結果顯示休閒網球運動參與者之職業主要在「身心健康」、「生活滿意」、「人際關係」有顯著差異，進一步以 Scheffé 檢定進行多重比較，發現「人際關係」此構面在事後比較並沒有差異，此研究和李佳容 (2017) 的研究結果大致相符。

表 4-3-21 不同職業類別休閒網球運動參與者幸福感單因子變異數分析摘要表

幸福感	職業類別	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
自我肯定	A.軍警公教人員	130	3.93	.60	1.569	
	B.專業人員(醫師、 律師、建築師)	21	3.93	.40		
	C.農林漁牧業	25	4.10	.40		
	D.工商服務業	76	3.91	.51		
	E.自由業	49	3.96	.59		
	F.學生	48	3.74	.61		
	G.其他	37	3.78	.64		

表 4-3-21 不同職業類別休閒網球運動參與者幸福感單因子變異數分析摘要表(續)

身心健康	A.軍警公教人員	130	4.37	.50	3.869 [*]	A > F
	B.專業人員(醫師、 律師、建築師)	21	4.44	.46		
	C.農林漁牧業	25	4.50	.39		
	D.工商服務業	76	4.38	.46		
	E.自由業	49	4.23	.58		
	F.學生	48	4.06	.63		
	G.其他	37	4.17	.51		
生活滿意	A.軍警公教人員	130	4.19	.61	4.590 [*]	A > F
	B.專業人員(醫師、 律師、建築師)	21	4.32	.52		
	C.農林漁牧業	25	4.47	.44		
	D.工商服務業	76	4.20	.50		
	E.自由業	49	4.25	.57		
	F.學生	48	3.82	.77		
	G.其他	37	4.05	.56		
人際關係	A.軍警公教人員	130	4.07	.61	3.066 [*]	N/A
	B.專業人員(醫師、 律師、建築師)	21	4.10	.49		
	C.農林漁牧業	25	4.30	.51		
	D.工商服務業	76	4.01	.52		
	E.自由業	49	4.09	.67		
	F.學生	48	3.74	.76		
	G.其他	37	3.90	.64		

*p<.05

(四) 不同月收入的休閒網球運動參與者的幸福感之差異性比較

從表 4-3-22 之統計資料顯示，不同月收入的休閒網球運動參與者之幸福感在「自我肯定」(F=2.837, p<.05)、「身心健康」(F=3.250, p>.05)、「生活滿意」(F=4.799, p>.05)與「人際關係」(F=3.528, p>.05) 均有顯著差異。此研究與李淑華 (2017) 、李佳容 (2017) 、陳裕霖 (2018) 的研究結果一致。事後比較得知：

- 1.各種月收入的休閒網球運動參與者的幸福感，在「自我肯定」因素中無明顯差異。
- 2.月收入 4 萬~6 萬元以下的休閒網球運動參與者的幸福感，在「身心健康」因素中高於月收入 2 萬的休閒網球運動參與者。
- 3.月收入 4 萬~8 萬元以上的休閒網球運動參與者的幸福感，在「生活滿意」因素高於月收入 2 萬元月以下的休閒網球運動參與者。
- 4.月收入 8 萬元以上的休閒網球運動參與者的幸福感，在「人際關係」因素高於月收入 2 萬元以下的休閒網球運動參與者。

因此在休閒網球運動參與者的幸福感，「自我肯定」、「身心健康」、「生活滿意」及「人際關係」均有顯著差異，但事後比較「自我肯定」組間無差異。

表 4-3- 22 不同月收入的休閒網球運動參與者幸福感單因子變異數分析摘要表

幸福感	月收入	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
自我肯定	A.2 萬元以下	69	3.70	.63	2.837*	N/A
	B.2 萬~4 萬元以下	78	3.91	.54		
	C.4 萬~6 萬元以下	98	3.94	.54		
	D.6 萬~8 萬元以下	79	3.99	.54		
	E.8 萬元以上	62	3.94	.58		
身心健康	A.2 萬元以下	69	4.14	.67	3.250*	C > A
	B.2 萬~4 萬元以下	78	4.25	.50		
	C.4 萬~6 萬元以下	98	4.39	.51		
	D.6 萬~8 萬元以下	79	4.37	.46		
	E.8 萬元以上	62	4.36	.45		
生活滿意	A.2 萬元以下	69	3.89	.76	4.799*	C,D,E > A
	B.2 萬~4 萬元以下	78	4.17	.56		
	C.4 萬~6 萬元以下	98	4.21	.51		
	D.6 萬~8 萬元以下	79	4.26	.57		
	E.8 萬元以上	62	4.27	.58		
人際關係	A.2 萬元以下	69	3.78	.76	3.528*	E > A
	B.2 萬~4 萬元以下	78	4.01	.56		
	C.4 萬~6 萬元以下	98	4.08	.57		
	D.6 萬~8 萬元以下	79	4.06	.58		
	E.8 萬元以上	62	4.15	.64		

* p < .05

(五)不同接觸網球時間之休閒網球運動者的幸福感之差異性比較

表 4-3-23 中顯示，不同接觸網球時間的休閒網球運動參與者的幸福感在「自我肯定」(F=3.639, p<.05)、「身心健康」(F=6.590, p<.05)、「生活滿意」(F=9.140, p<.05)及「人際關係」(F=7.804, p<.05)上皆達顯著水準。此研究與林宜蔓 (2004) 的研究結果一致。

表 4-3-23 不同接觸網球時間的網球運動參與者幸福感單因子變異數分析摘要表

幸福感	接觸網球時間	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
自我肯定	A.5 年以下	131	3.74	.60	3.639*	N/A
	B.6~10 年	67	3.99	.50		
	C.11~15 年	67	4.01	.52		
	D.16~20 年	43	4.02	.50		
	E.21~25 年	27	3.85	.57		
	F.26 年以上	51	3.99	.62		
身心健康	A.5 年以下	131	4.12	.59	6.590*	C,D,F>A
	B.6~10 年	67	4.34	.43		
	C.11~15 年	67	4.41	.42		
	D.16~20 年	43	4.46	.47		
	E.21~25 年	27	4.29	.55		
	F.26 年以上	51	4.50	.50		
生活滿意	A.5 年以下	131	3.91	.64	9.140*	C,D,F>A
	B.6~10 年	67	4.16	.51		
	C.11~15 年	67	4.33	.55		
	D.16~20 年	43	4.41	.57		
	E.21~25 年	27	4.27	.60		
	F.26 年以上	51	4.35	.52		
人際關係	A.5 年以下	131	3.76	.66	7.804*	B,C,D,F>A
	B.6~10 年	67	4.10	.50		
	C.11~15 年	67	4.15	.57		
	D.16~20 年	43	4.21	.67		
	E.21~25 年	27	4.07	.61		
	F.26 年以上	51	4.21	.52		

*p<.05

(六)不同每週參與網球運動天數之休閒網球運動參與者幸福感之差異性比較

表 4-3-24 中顯示，不同每週參與網球運動天數的休閒網球運動參與者的幸福感在「自我肯定」(F=8.318, p<.05)、「身心健康」(F=7.858, p<.05)、「生活滿意」(F=11.237, p<.05)及「人際關係」(F=9.553, p<.05)上皆達顯著水準。此研究和林宜蔓 (2004) 的研究結果大致相符。

表 4-3- 24 不同每週參與天數網球運動參與者幸福感單因子變異數分析摘要表

幸福感	每週參與網球運動天數	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
自我肯定	A.1 天	54	3.47	.58	8.318*	B,C,D,E,G >A
	B.2 天	60	3.86	.58		
	C.3 天	94	3.92	.53		
	D.4 天	49	3.97	.46		
	E.5 天	58	4.10	.48		
	F.6 天	19	3.88	.63		
	G.每天	52	4.09	.57		
身心健康	A.1 天	54	3.99	.55	7.858*	C,E,G >A
	B.2 天	60	4.15	.57		
	C.3 天	94	4.31	.50		
	D.4 天	49	4.34	.46		
	E.5 天	58	4.49	.44		
	F.6 天	19	4.44	.51		
	G.每天	52	4.53	.46		
生活滿意	A.1 天	54	3.67	.64	11.237*	C,D,E,F,G >A
	B.2 天	60	4.02	.67		
	C.3 天	94	4.18	.54		
	D.4 天	49	4.35	.47		
	E.5 天	58	4.37	.50		
	F.6 天	19	4.26	.41		
	G.每天	52	4.38	.57		

表 4-3-24 不同每週參與天數網球運動參與者幸福感單因子變異數分析摘要表(續)

	A.1 天	54	3.54	.61		
	B.2 天	60	3.87	.68		
	C.3 天	94	4.07	.58		
人際關係	D.4 天	49	4.26	.55	9.553*	C,D,E,G >A
	E.5 天	58	4.23	.50		
	F.6 天	19	4.03	.49		
	G.每天	52	4.12	.61		

*p<.05

(七)不同每次參與網球運動時間之休閒網球運動參與者幸福感之差異性比較

表 4-3-25 中顯示，不同每次參與網球運動時間的休閒網球運動參與者的幸福感在「自我肯定」(F=5.582, p<.05)、「生活滿意」(F=2.876, p<.05)及「人際關係」(F=5.085, p<.05)上皆達顯著水準；「身心健康」(F=.764, p<.05)未達顯著。此研究與郭思廷 (2019) 的研究結果一致。

表 4-3-25 不同每次參與時間的網球運動參與者幸福感單因子變異數分析摘要表

幸福感	每次參與時間	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
自我肯定	A.1 小時以下	77	3.73	.66	5.582*	C,D >A
	B.1~2 小時以下	212	3.89	.52		
	C.2~3 小時以下	80	4.02	.54		
	D.3 小時以上	17	4.25	.58		
身心健康	A.1 小時以下	77	4.25	.60	.764	
	B.1~2 小時以下	212	4.30	.49		
	C.2~3 小時以下	80	4.36	.50		
	D.3 小時以上	17	4.42	.72		
生活滿意	A.1 小時以下	77	4.01	.62	2.876*	N/A
	B.1~2 小時以下	212	4.17	.62		
	C.2~3 小時以下	80	4.24	.54		
	D.3 小時以上	17	4.40	.56		
人際關係	A.1 小時以下	77	3.79	.66	5.085*	B,C,D >A
	B.1~2 小時以下	212	4.05	.59		
	C.2~3 小時以下	80	4.09	.59		
	D.3 小時以上	17	4.29	.74		

*p<.05

(八) 不同自覺疲勞程度之休閒網球運動參與者幸福感之差異性比較

表 4-3-26 中顯示，不同自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者的幸福感在「自我肯定」(F=11.405, p<.05)、「身心健康」(F=10.258, p<.05)、「生活滿意」(F=13.249, p<.05)及「人際關係」(F=9.341, p<.05)上皆達顯著水準。研究結果顯示自覺非常輕鬆的休閒網球運動參與者，幸福感程度較自覺輕鬆、普通(很)疲累者高。

表 4-3-26 不同自覺疲勞程度的網球運動參與者幸福感單因子變異數分析摘要表

幸福感	自覺疲勞程度	人數	平均值	標準差	F 值	事後考驗
自我肯定	A.非常輕鬆	46	4.21	.59	11.405*	A > C,D
	B.輕鬆	173	3.98	.52		
	C.普通	138	3.76	.56		
	D.(很)疲累	29	3.62	.55		
身心健康	A.非常輕鬆	46	4.60	.42	10.258*	A > B,C,D
	B.輕鬆	173	4.35	.45		
	C.普通	138	4.23	.59		
	D.(很)疲累	29	4.00	.54		
生活滿意	A.非常輕鬆	46	4.57	.39	13.249*	A > B,C,D
	B.輕鬆	173	4.23	.54		
	C.普通	138	3.99	.67		
	D.(很)疲累	29	3.99	.61		
人際關係	A.非常輕鬆	46	4.29	.44	9.341*	A > C,D
	B.輕鬆	173	4.10	.55		
	C.普通	138	3.90	.71		
	D.(很)疲累	29	3.67	.63		

*p<.05

(九)小結

由上述統計結果整理如表 4-3-27：

- 1.在幸福感「自我肯定」上，平均月收入、接觸網球時間、每週運動時間、每次運動時間、運動後自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者達顯著差異。
- 2.在幸福感「身心健康」上，年齡、職業、平均月收入、接觸網球時間、每週運動時間、運動後自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者達顯著差異。
- 3.在幸福感「生活滿意」上，年齡、職業、平均月收入、接觸網球時間、每週運動

時間、每次運動時間、運動後自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者達顯著差異。

4.在幸福感「人際關係」上，年齡、職業、平均月收入、接觸網球時間、每週運動時間、每次運動時間、運動後自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者達顯著差異。

表 4-3- 27 不同背景變項的休閒網球運動參與者幸福感分析摘要表

變項	性別	年齡	職業	平均月收入	接觸網球時間	每週運動時間	每次運動時間	運動後疲勞程度
自我肯定				N/A	N/A	2、3、4、5、每天 >1 天	2~3 小時以下、3 小時以上 >1 小時以下	非常輕鬆 >普通、(很)疲累
身心健康		51~60 歲、60 歲以上 >20 歲 (含)以下	軍警公教人員 >學生	4 萬~6 萬元以下 >2 萬元以下	11~15 年、16~20 年、26 年以上 >5 年以下	3、5、每天 >1 天		非常輕鬆 >輕鬆、普通、(很)疲累
生活滿意		41~50 歲、51~60 歲、60 歲以上 >20 歲 (含)以下	軍警公教人員 >學生	4 萬~6 萬元以下、6 萬~8 萬元以下、8 萬元以上 >2 萬元以下	11~15 年、16~20 年、26 年以上 >5 年以下	3、4、5、6、每天 >1 天	N/A	非常輕鬆 >輕鬆、普通、(很)疲累
人際關係		51~60 歲 >20 歲 (含)以下	N/A	8 萬元以上 >2 萬元以下	6~10 年、11~15 年、16~20 年、26 年以上 >5 年以下	3、4、5、每天 >1 天	1~2 小時以下、2~3 小時以下、3 小時以上 >1 小時以下	非常輕鬆 >普通、(很)疲累

第四節 休閒網球運動參與者參與動機、持續涉入與幸福感相關情形

利用皮爾森 (Pearson) 績差相關分析來衡量研究屏東縣各鄉鎮地區休閒網球運動參與者對於參與動機、持續涉入與幸福感關係構面間之相關性是否達顯著，藉以了解樣本的因素構面間的相關情形進行探討。

一、休閒網球運動參與者參與動機各因素與持續涉入之關係

依據關係矩陣表結果顯示 (見表 4-4-1)，參與動機各因素「社交需求」、「健康需求」、「成就需求」、「樂趣需求」與持續涉入「自我中心」、「生活環境連結」、「吸引力」皆呈現顯著正相關 ($p < .05$)，相關係數介於.430 到.686 之間。此研究結果與林震銘 (2016)、李進金 (2017)、吳怡姿 (2018) 的研究結果一致，依分析結果顯示，休閒網球運動參與者參與動機與持續涉入各構面皆呈正相關，參與動機越高，持續涉入越大。

表 4-4-1 休閒網球運動參與者參與動機與持續涉入各因素之相關分析摘要表

類別	社交需求	健康需求	成就需求	樂趣需求
自我中心	.686**	.449**	.667**	.632**
生活環境連結	.608**	.430**	.541**	.563**
吸引力	.630**	.530**	.642**	.642**

二、休閒網球運動參與者參與動機各因素與幸福感之關係

依據關係矩陣表結果顯示 (見表 4-4-2)，參與動機各因素「社交需求」、「健康需求」、「成就需求」、「樂趣需求」與幸福感「自我肯定」、「身心健康」、「生活滿意」、「人際關係」皆呈現顯著正相關 ($p < .05$)，相關係數介於.307 到.632 之間。此研究結果與陳偉瑀 (2015)、林震銘 (2016)、阮宇筑 (2019) 的研究結果一致，依分析結果顯示，休閒網球運動參與者參與動機與幸福感各構面皆呈正相關，參與動機越高，幸福感越大。

表 4-4-2 休閒網球運動參與者參與動機與幸福感各因素之相關分析摘要表

類別	社交需求	健康需求	成就需求	樂趣需求
自我肯定	.607**	.307**	.578**	.488**
身心健康	.427**	.500**	.440**	.632**
生活滿意	.499**	.426**	.509**	.499**
人際關係	.569**	.317**	.530**	.529**

二、休閒網球運動參與者持續涉入各因素與幸福感之關係

依據關係矩陣表結果顯示（見表 4-4-3），持續涉入各因素「自我中心」、「生活環境連結」、「吸引力」與幸福感「自我肯定」、「身心健康」、「生活滿意」、「人際關係」皆呈現顯著正相關（ $p < .05$ ），相關係數介於.449 到.722 之間。此研究結果與朱芳儀（2014）、林震銘（2016）、李淑華（2017）的研究結果一致，依分析結果顯示，休閒網球運動參與者持續涉入與幸福感各構面皆呈正相關，持續涉入越高，幸福感越大。

表 4-4-3 休閒網球運動參與者持續涉入與幸福感各因素之相關分析摘要表

類別	自我中心	生活環境連結	吸引力
自我肯定	.722**	.535**	.578**
身心健康	.449**	.449**	.524**
生活滿意	.560**	.525**	.607**
人際關係	.624**	.566**	.596**

第五節 休閒網球運動參與者參與動機與持續涉入對幸福感預測情形

依據第四節相關性統計結果，利用逐步迴歸分析休閒網球運動參與者的參與動機與持續涉入對於幸福感之迴歸預測，採用逐步迴歸進行分析，以進一步瞭解參與動機與持續涉入各因素，找出對幸福感最具預測力的因素，以建構一個最佳的迴歸分析模式。

在進行逐步迴歸分析前，先進行樣本常態分佈、自變項間獨立性、自我相關性及線性模式適合性之假設之檢測。自變項間獨立性的共線性診斷 (Collinearity) 中，依據 Kleinbaum, Kupper, & Mullen (1998) 所提出四共線性診斷原則，包含容忍度 (允差)、變異性膨脹係數 (Variance Inflation Factor, VIF) 及殘差值之自我相關檢定 (Durbin-Watson D 檢定) (吳明隆，2009)。容忍度的值越接近 0，表示變項間有線性重合的問題，本研究取向容忍度 (允差) 介於 .37~.46 自變項間無共線性的問題；當變異性膨脹係數 (Variance Inflation Factor, VIF) 大於 10，表示有線性重合的問題，本研究的最大 VIF 值為 2.708 表示自變項間無共線性的問題；殘差值之自我相關檢定 (Durbin-Watson D 檢定) 方面，若求得之 D 值在 2 左右，表示殘差值不違反無自我相關之假設 (吳明隆，2009)。本研究對象幸福感之 D 值為 1.659 (如表 4-5-1) 顯示本研究自變項間無共線性的問題。

在迴歸分析當中選擇之變項包括參與動機各因素「社交需求」、「健康需求」、「成就需求」、「樂趣需求」與持續涉入各因素「自我中心」、「生活環境連結」、「吸引力」共 7 個變項，經分析後共選出「自我中心」、「吸引力」、「社交需求」、「樂趣需求」等四個因素，顯著性改變的 F 值分別為分別為 25.141、204.811、146.402、112.305，均達顯著水準。

由逐步迴歸結果可列出屏東縣各鄉鎮地區休閒網球運動參與者參與動機、持續涉入與幸福感之迴歸式，方程式如下：

標準化迴歸方程式：

屏東縣各鄉鎮地區休閒網球運動參與者的幸福感

$$=.304 (\text{自我中心})+.271 (\text{吸引力})+.145 (\text{社交需求})+.117 (\text{樂趣需求})$$

以上方程式顯示，休閒網球運動參與者的幸福感可由「自我中心」、「吸引力」、「社交需求」、「樂趣需求」等因素來解釋。研究結果得知，「自我中心」、「吸引力」、「社交需求」、「樂趣需求」可以有效預測休閒網球運動參與者的幸福感，解釋的總變異量為 54.1%。此研究結果與林震銘 (2016)、李淑華 (2017)、薛靜宜 (2018)、阮宇筑 (2019)等研究者的結果大致相符。

表 4-5-1 休閒網球運動參與者參與動機與持續涉入對幸福感迴歸分析摘要表

模式	R 平方	F 值	未標準	標準化	t 值	共線性診斷		D-W 檢定
			化迴歸係數	迴歸係數		允差	VIF	
截距			1.111		7.403			
自我中心	0.458	325.141	0.262	0.304	5.326	0.369	2.708	
吸引力	0.517	204.811	0.233	0.271	4.947	0.400	2.499	1.659
社交需求	0.535	146.402	0.136	0.145	2.710	0.423	2.366	
樂趣需求	0.541	112.305	0.111	0.117	2.279	0.455	2.197	

第五章 結論與建議

本研究目的主要在瞭解休閒網球運動參與者參與動機、持續涉入與幸福感之相關研究結果，瞭解休閒網球運動參與者之背景現況，以及探討屏東地區各鄉鎮網球俱樂部休閒網球運動參與者的動機及持續涉入之情形，是否可以增加其幸福感。本章依據研究討論與結果並統整相關資料，提供相關單位及未來研究之參考。本章節共分為二節：第一節為結論，第二節為建議等兩個部份加以敘述。

第一節 結論

一、休閒網球運動參與者基本資料分析

休閒網球運動參與者在性別方面男性（71.2%）比女性（28.8%）多；在年齡方面以 51~60 歲（26.4%）居多；在職業方面以軍警公教人員（33.7%）居多；在目前平均月收入方面以 4 萬~6 萬元以下（25.4%）居多；在接觸網球的時間方面以 5 年以下（33.9%）居多；在每週平均參與網球運動時間方面以 3 天的（24.4%）居多；在每次平均參與網球運動時間方面以 1~2 小時以下（54.9%）居多；在每次參與網球運動後，自覺身體疲勞程度方面以輕鬆（44.8%）居多。

二、休閒網球運動參與者參與動機、持續涉入與幸福感之現況結果

（一）休閒網球運動參與者在參與動機各因素結果

休閒網球運動參與者在參與動機各項因素中，最重視的為「健康需求」，其次為「樂趣需求」，接著為「社交需求」，最後為「成就需求」。

（二）休閒網球運動參與者在持續涉入各因素結果

休閒網球運動參與者在持續涉入各因素中，最重視的為「吸引力」，其次為「自我中心」，最後為「生活環境連結」。

（三）休閒網球運動參與者在幸福感各因素結果

休閒網球運動參與者在幸福感各因素中，最重視的為「身心健康」，其次為「生活滿意」，接著為「人際關係」，最後為「自我肯定」。

三、不同背景變項對休閒網球運動參與者在參與動機、持續涉入、幸福感之差異結果

(一)休閒網球運動參與者在參與動機之差異結果

- 1.不同性別的休閒網球運動參與者，在「社交需求」、「健康需求」、「成就需求」及「樂趣需求」四個因素都沒有顯著差異。
- 2.不同年齡的休閒網球運動參與者，在「社交需求」、「健康需求」上達顯著水準，在「成就需求」及「樂趣需求」則未達顯著。
- 3.不同職業類別的休閒網球運動參與者，在「社交需求」、「健康需求」達顯著水準，在「樂趣需求」及「成就需求」則無顯著差異。
- 4.不同平均月收入的休閒網球運動參與者，在「健康需求」上達顯著水準，在「社交需求」、「樂趣需求」及「成就需求」則無顯著差異。
- 5.不同接觸網球時間的休閒網球運動參與者，在「社交需求」、「健康需求」、「樂趣需求」及「成就需求」上皆達顯著水準。
- 6.不同每週參與網球運動時間的休閒網球運動參與者，在「社交需求」、「健康需求」、「成就需求」及「樂趣需求」皆達顯著水準。
- 7.不同每次參與網球運動時間的休閒網球運動參與者，在「社交需求」、「成就需求」、「樂趣需求」達顯著水準，「健康需求」則未達顯著。
- 8.不同自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者，在不同自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者，在「社交需求」、「健康需求」、「成就需求」、「健康需求」、「成就需求」、「樂趣需求」皆達顯著水準。

(二)休閒網球運動參與者在持續涉入之差異結果

- 1.不同性別的休閒網球運動參與者，在「自我中心」、「生活環境連結」、「吸引力」皆未達顯著水準。

- 2.不同年齡的休閒網球運動參與者，在「生活環境連結」、「吸引力」達顯著水準，「自我中心」則未達顯著。在吸引力上，51~60歲的參與者持續涉入大於20歲(含)以下的參與者。
- 3.不同職業類別的休閒網球運動參與者，在「生活環境連結」達顯著水準，「自我中心」、「吸引力」則未達顯著。
- 4.不同平均月收入的休閒網球運動參與者，在「生活環境連結」達顯著水準，「自我中心」、「吸引力」則未達顯著。
- 5.不同接觸網球時間的休閒網球運動參與者，在「自我中心」、「生活環境連結」、「吸引力」皆達顯著水準。
- 6.不同每週參與網球運動時間的休閒網球運動參與者，在「自我中心」、「生活環境連結」、「吸引力」皆達顯著水準。
- 7.不同每次參與不同每次參與網球運動網球運動時間的休閒網球運動參與者，在時間的休閒網球運動參與者，在「自我中心」、「生活環境「自我中心」、「生活環境連結」、「吸引力」皆達顯著水準。
- 8.不同自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者，不同自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者，在在「自我中心」、「生活環境連結」、「自我中心」、「生活環境連結」、「吸引力」皆達顯著水準。

(三)休閒網球運動參與者在幸福感之差異結果

- 1.不同性別的休閒網球運動參與者，在「自我肯定」、「身心健康」、「生活滿意」及「人際關係」四個因素都沒有顯著差異。
- 2.不同年齡的休閒網球運動參與者，在「身心健康」、「生活滿意」、「人際關係」皆達顯著水準，「自我肯定」則未達顯著。在身心健康上，51~60歲、60歲以上的參與者幸福感大於20歲(含)以下的參與者；在生活滿意上，41~50歲、51~60歲、60歲以上的參與者幸福感大於20歲(含)以下的參與者；在人際關係上，51~60歲的參與者幸福感大於20歲(含)以下的參與者。

- 3.不同職業類別的休閒網球運動參與者，在「身心健康」、「生活滿意」、「人際關係」皆達顯著水準，「自我肯定」則未達顯著。在身心健康上，軍警公教人員的參與者幸福感大於學生的參與者；在生活滿意上，軍警公教人員的參與者幸福感大於學生的參與者。
- 4.不同平均月收入的休閒網球運動參與者，在「自我肯定」、「身心健康」、「生活滿意」、「人際關係」皆達顯著水準。在身心健康上，4萬~6萬元以下的參與者幸福感大於2萬元以下的參與者；在生活滿意上，4萬~6萬元以下、6萬~8萬元以下、8萬元以上的參與者幸福感大於2萬元以下的參與者；在人際關係上，8萬元以上的參與者大於2萬元以下的參與者。
- 5.不同接觸網球時間的休閒網球運動參與者，在「自我肯定」、「身心健康」、「生活滿意」、「人際關係」皆達顯著水準。
- 6.不同每週參與網球運動時間的休閒網球運動參與者，在「自我肯定」、「身心健康」、「生活滿意」、「人際關係」皆達顯著水準。
- 7.不同每次參與網球運動時間的休閒網球運動參與者在「自我肯定」、「生活滿意」、「人際關係」達顯著水準，「身心健康」則未達顯著。
- 8.不同自覺疲勞程度的休閒網球運動參與者，在「自我肯定」、「身心健康」、「生活滿意」、「人際關係」皆達顯著水準。

四、休閒網球運動參與者在參與動機、持續涉入、幸福感相關結果

- (一)參與動機(社交需求、健康需求、成就需求、樂趣需求)與持續涉入(自我中心、生活環境連結、吸引力)皆呈顯著正相關。
- (二)參與動機(社交需求、健康需求、成就需求、樂趣需求)與幸福感(自我肯定、身心健康、生活滿意、人際關係)皆呈顯著正相關。
- (三)持續涉入(自我中心、生活環境連結、吸引力)與幸福感(自我肯定、身心健康、生活滿意、人際關係)皆呈顯著正相關。

五、休閒網球運動參與者參與動機、持續涉入對幸福感預測情形

在迴歸分析當中選擇之變項包括參與動機各因素「社交需求」、「健康需求」、「成就需求」、「樂趣需求」與持續涉入各因素「自我中心」、「生活環境連結」、「吸引力」共 7 個變項，經分析後共選出「自我中心」、「吸引力」、「社交需求」、「樂趣需求」等四個因素，均達顯著水準，研究結果得知，「自我中心」、「吸引力」、「社交需求」、「樂趣需求」可以有效預測休閒網球運動參與者的幸福感，解釋的總變異量為 54.1%。此研究結果與林震銘 (2016)、李淑華 (2017)、薛靜宜 (2018)、阮宇筑 (2019)等研究者的結果大致相符。



第二節 建議

本節根據研究的結果，歸納並整理後，提出幾點建議，以供後續研究者未來更進一步研究之參考。

一、對網球俱樂部的建議

研究者本身亦是休閒網球運動參與者，就本研究發現參與動機與幸福感都最重視身心健康需求，持續涉入最重視吸引力，該如何強化吸引力可從球場設備著手，如：屏東地區多數球場為紅土，聘請專門人員整理，可增加球場壽命及安全性；多數網球運動參與者利用下班時間打球，良好的夜間照明設備很重要；收費方式應透明化且有專責人員處理，這些都是能吸引運動人口並使之持續涉入的重要因素。

二、對研究方法的建議

本研究以量化方式進行研究探討，建議後續之研究者，可針對休閒網球運動參與者加入質性訪談方式。因為每個人對參與動機、持續涉入與幸福感的感受皆不相同，如能更深入探討持續涉入的因素，也許能夠更了解網球運動參與者之幸福感因素，也可補充量化資料之結果，質性訪談與量化分析並行，將可更深入了解網球運動參與者對運動相關之情形。

三、對後續研究者的建議

本研究取樣範圍為屏東地區各鄉鎮俱樂部的網球運動參與者，建議後續的研究者可將範圍擴大至其他縣市，將能有更多不同背景的研究對象，也可獲得更多的研究結果。

參考文獻

一、中文部分

- 王昭正 (2001)。休閒導論。台北，品度出版社。
- 王柏森 (2009)。慢速壘球參與者之參與動機、團隊凝聚力與社會支持之相關研究(未出版碩士論文)。國立台灣師範大學，台北市。
- 王煜均 (2018)。健走旅遊參與者之認真休閒、幸福感與再遊意願。未出版碩士論文，台北市立大學，台北市。
- 王慶田 (2009)。國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究(未出版碩士論文)。亞洲大學，台中市。
- 中華民國體育學會 (2000)。休閒運動活動專書。台北市：作者。
- 方萱玉 (2010)。民眾使用關渡水岸公園河濱自行車道持續涉入與幸福感之研究(未出版碩士論文)。台北市立教育大學，台北市。
- 行政院體育委員會 (1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。台北市：作者。
- 朱淑娥 (2019)。財政部台北國稅局員工休閒運動參與動機與滿意度相關之研究(未出版碩士論文)。台北市立大學，台北市。
- 朱美慧、黃英哲 (2013)。自行車休憩者的休閒涉入與活動幸福感關係之研究。發表於國立台北教育大學體育學術研討會，84-92，國立台北教育大學，台北市。
- 朱祥燕 (2017)。宜蘭縣國民小學教師參與休閒運動的休閒滿意度與幸福感之研究(未出版碩士論文)。國立東華大學，花蓮縣。
- 江怡君、林宗良、盧瑞山 (2016)。自行車隊參與者認真休閒、流暢體驗與幸福感之探討。休閒運動保健學報，11，1-14
- 呂宏進 (2004)。台灣漢民族傳統節日休閒活動之研究(未出版碩士論文)。國立台灣師範大學體育學系研究所，台北市。
- 呂采縈 (2014)。高雄市國中體育教師休閒運動參與機及學工作投入之研究(未出版碩士論文)。樹德科技大學經營管理研究所，高雄市。

- 呂美利 (2013)。運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質之研究—以嘉義地區運動參與者為例(未出版碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 沈志衿 (2010)。后豐自行車道遊客休閒參與動機與幸福感相關之研究(未出版碩士論文)。亞洲大學，台中市。
- 李立良 (2010)。網球運動參與者之休閒運動動機、阻礙及效益之研究。虎尾科技大學學報，29(4)，99-112。
- 李志鴻 (2019)。網球運動參與者休閒參與動機, 自由時間管理及休閒效益之研究—以台南市網球俱樂部為例(未出版碩士論文)。高苑科技大學，高雄市。
- 李佳容 (2017)。路跑參與者休閒效益、流暢體驗與幸福感之研究(未出版碩士論文)。銘傳大學，台北市。
- 李城忠、陳益壯、陳怡方 (2011)。運動志工持續涉入、團隊認同與滿意度之關係研究—以彰化縣高山青車隊為例。運動休閒管理學報，8(1)，142-157。
- 李堂立 (2004)。台灣網球運動發展之研究(未出版碩士論文)。國立台東大學教育研究所，台東市。
- 李崑璋 (2014)。滑水運動參與者休閒參與動機與休閒阻礙之研究。輔仁大學體育學刊，13，1-19。
- 李淑華 (2017)。新北市國小教師運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究(未出版碩士論文)。台北市立大學，台北市。
- 李敏蕙、李世昌、李文基 (2018)。銀髮族休閒涉入及幸福感之研究。休閒事業研究，16(2)，30-44。
- 李進金 (2017)。高屏地區慢速壘球運動參與者參與動機、流暢體驗對持續涉入影響之研究(未出版碩士論文)。大仁科技大學，屏東縣。
- 李鴻文、陳芬儀 (2009)。人格特質與任務績效關係之研究。運動休閒餐旅研究，4(4)，225-236。

- 余朝權、盧瑞陽、陳映儒 (2012)。社群網站特性與使用者忠誠度、持續參與意圖之關係。《企業管理學報》，95，71-100。
- 林子揚 (2009)。台北市籃球俱樂部參與者參與動機、持續涉入與滿意度之相關研究(未出版碩士論文)。國立台灣師範大學，臺北市。
- 林安庭 (2011)。愛好者登山者涉入、流暢體驗與幸福感之相關研究(未出版碩士論文)。南台科技大學，台南市。
- 林美雲 (2014)。獨輪車運動參與動機、流暢體驗與持續涉入之研究—以桃園縣國小學童為例(未出版之碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 林輝達、李元宏、張發勇 (2013)。新竹市立網球場網球運動參與者參與動機之研究。《明新學報》，39 (1)，59-81。
- 林震銘 (2016)。自行車騎乘者之參與者動機、持續涉入與 幸福感之研究—以澎湖為例(未出版碩士論文)。國立澎湖科技大學，澎湖縣。
- 邱秀菁 (2016)。台中市公立國小高年級學童休閒運動參與動機、阻礙因素與休閒運動效益之研究(未出版碩士論文)。國立台中教育大學，台中市。
- 邱麗穎 (2011)。單車騎士運動參與動機、影響因素及持續涉入之因應策略(未出版碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 阮宇筑 (2019)。網球運動參與者參與動機、心流經驗與幸福感之相關研究—以高雄地區為例(未出版碩士論文)。國立屏東大學，屏東縣。
- 吳兆欣 (2015)。屏東地區大學生休閒動機、休閒參與及幸福感之研究。《運動休閒管理學報》，12(4)，89-104。
- 吳永發 (2006)。路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究(未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 吳明隆 (2009)。SPSS 操作與應用—問卷統計分析實務。台北：五南圖書出版。
- 吳怡姿 (2018)。路跑運動參與者參與動機、心流體驗與持續涉入之研究(未出版碩士論文)。國立台中教育大學，台中市。

- 吳松齡 (2007)。休閒活動經營管理:發展執行與永續經營。台北:揚智文化。
- 吳珍妮與吳淑女 (2013)。網球運動者之休閒動機、休閒涉入與幸福感的相關研究，
運動與遊憩研究，7(4)，99-120。
- 吳科驊 (2006)。登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關
研究(未出版碩士論文)。國立台灣體育學院，台中市。
- 吳盛文 (2011)。新竹縣公立國中生休閒運動參與動機、阻礙因素與休閒效益之研
究(未出版碩士論文)。國立台灣師範大學，台北市。
- 邵雅卿 (2010)。馬拉松跑者參與動機、深度休閒與幸福感之相關研究(未出版碩士
論文)。輔仁大學，台北市。
- 洪宇慶、廖壯偉 (2008)。運動觀賞者涉入程度與球隊認同感對球隊忠誠度之研究
—以超級籃球聯賽觀眾為例。*運動休閒產業管理學術研討會論文集*，2，
314-326。
- 洪志忠 (2008)。澎湖地區青少年休閒運動參與現況之研究(未出版之論文)。國立
台灣師範大學，台北市。
- 洪新來、張廖麗珠、柴在屏 (2010)。高齡者休閒運動參與動機及阻礙因素之探析
—以彰化地區為例。*嘉大體育健康休閒期刊*，9(3)，46-55。
- 胡靖宇 (2014)。國內不同運動項目對幸福感之探討分析。*觀光與休閒管理期刊*，2，
232-240。
- 翁志成 (2013)。休閒運動概論。台北:師大書苑。
- 凌牧傑 (2013)。中年規律慢跑者之參與動機、阻礙因素及持續涉入之因應策略(未
出版碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 涂繼元 (2010)。登山自行車騎乘者休閒參與動機、休閒涉入和心流體驗關係之研
究(未出版碩士論文)。中國文化大學，台北市。

教育部體育署(2019)。中華民國108年運動現況調查。資料引自
https://isports.sa.gov.tw/Apps/TIS08/TIS0801M_01V1.aspx?MENU_CD=M07&ITEM_CD=T01&MENU_PRG_CD=12&LEFT_MENU_ACTIVE_ID=26

郭淑菁(2003)。登山社員休閒涉入、休閒滿意度與幸福感之研究(未出版碩士論文)。
大葉大學，彰化縣。

郭秉寬、李福恩(2015)。2014年鐵人三項國際邀請賽參與動機、涉入程度與休閒
效益之研究。運動與觀光研究，4(1)，11-28。

張少熙(2000)。台北市不同層級學生休閒運動之研究。台北，漢文。

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)。國立台灣師範大學，台北市。

張月玲(2008)。家庭露營者參與休閒動機、持續涉入與相關校益之相關研究(未出
版碩士論文)，中國文化大學，台北市。

張立新(2004)。淺析網球運動的終身運動價值。華北電力大學學報，2004(1)，
376-378。

張志銘、黃芬蘭、賴永僚、詹正豐(2013)。南投縣民眾從事軟式網球運動參與動
機、社會支持與運動樂趣之關係。運動與遊憩研究，8(2)，161-177。

張治文(2007)。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(未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學，台北市。

張廖麗珠(2001)。運動休閒與休閒運動概念歧異詮譯。中華體育，15(1)，28-36。

張宮熊、林鈺琴(2002)。休閒事業管理。台北：揚智出版社。

張孝銘、林樹旺、余國振(2004)。慢跑消費者活動參與動機、持續涉入與休閒行
為之相關研究。大專體育學刊，6卷1期，83-93。

張春興(1991)。現代心理學。台北：東華。

張春興(1998)。教育心理學：三化取向的理論與實踐。台北市：台灣東華書局。

張茂源、吳金香(2009)。您幸福嗎？-淺談幸福感。研習資訊雙月刊，26(3)，87-90。

- 張清和 (2013)。休閒參與動機、自由時間管理、生活品質與工作滿意度之研究—以雲嘉地區網球運動參與者為例(未出版碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 陸洛 (1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，8(1)，115-117。
- 畢璐鑾、黃純湘、陳麗華、郭正德 (2017)。健走旅遊參與者之休閒涉入、休閒效益對再遊意願之影響。台灣體育運動管理學報，17(1)，1-22。
- 郭芳坤 (2015)。銀髮族休閒運動參與動機與幸福感之研究。運動健康休閒學報，6，107-121。
- 郭思廷 (2019)。撞球參與者之休閒涉入與幸福感(未出版碩士論文)。台北市立大學，台北市。
- 郭進財、高俊雄 (2008)。大專校院優秀運動員休閒參與、自由時間管理、休閒效益與訓練效果之研究。國立台灣體育大學論叢，19(2)，51-72。
- 郭進財 (2010)。大學院校學生的運動社團參與動機、休閒效益、生活品質與學業成就之研究。高雄：復文書局。
- 莊庭禎、盧浩貴、林輝達 (2011)。台南市立網球場網球運動參與者持續涉入之傾向分析探討。嘉南學報，37，550-566。
- 陳函妤 (2014)。雲林縣國小教師休閒運動參與動機、休閒運動行為及休閒運動滿意度之相關研究(未出版碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 陳文靜 (2012)。台北市國小特教教師休閒運動參與動機與阻礙因素之研究(未出版之碩士論文)。台北市立教育大學，台北市。
- 陳玉菁 (2015)。樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素對幸福感之相關研究(未出版碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 陳禹辰、尚榮安、陳東龍、鄭靜婷 (2012)。遊戲動機與戲上遊戲持續參與意圖之研究-不同玩家族群之比較。資訊管理學報，19(2)，349-387。

- 陳建璋、季力康 (2009)。大學生不同運動階段基本心理需求與主觀幸福感之相關研究。《體育學報》，42(1)，25-37。
- 陳冠杏 (2019)。台南市參與龍舟運動教師休閒運動動機、休閒運動阻礙與休閒運動涉入程度之研究(未出版碩士論文)。康寧大學，台南市。
- 陳素芬 (2014)。休閒運動參與動機、家庭支持、休閒阻礙及休閒效益關係之研究—以網球活動為例(未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 陳偉瑀 (2016)。自行車活動型態參與者對參與動機和幸福感之相關研究。《休閒產業管理學刊》，9(1)，69-82。
- 陳裕霖 (2018)。網球運動參與者之認真休閒與幸福感(未出版碩士論文)。台北市立大學，台北市。
- 陳獻盈 (2009)。瑜珈參與者休閒動機、持續涉入與休閒效益之研究(未出版碩士論文)。立德大學，台南市。
- 陳嘉雯 (2006)。登山健行活動之登山客持續涉入、休閒效益與幸福感關係之研究(未出版碩士論文)。銘傳大學，台北市。
- 陳德榮 (2019)。砲兵訓練指揮部官兵休閒參與動機與阻礙因素相關之研究(未出版碩士論文)。台北市立大學，台北市。
- 許允俐 (2011)。自行車隊成員參與動機、持續涉入與休閒滿意度之研究(未出版之碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 許沛琳 (2017)。台北市國小教師休閒運動參與動機與滿意度之研究(未出版碩士論文)。台北市立大學，台北市。
- 許建民 (1999)。休閒活動形式對國小學童自我概念影響之研究，中華民國大專院校八十八年度體育學術研討會專刊，315-320。
- 曾文志 (2007)。大學生對美好生活的常識概念與主觀幸福感之研究。《教育心理學報》，38(4)，417-441。doi:10.6251/BEP.20070120

- 曾俊達 (2014)。南投縣埔里鎮國小教師休閒運動阻礙及休閒運動參與之研究(未出版碩士論文)。朝陽科技大學，台中市。
- 曾慧芬 (2012)。課程式休閒活動參與動機、持續涉入與幸福感相關之研究--以台北士林社區大學學員為例(未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學，台北市。
- 黃中科 (1990)。都市在學少年休閒活動之研究--以台中市在學少年為例(未出版碩士論文)。東海大學，台中市。
- 黃文宗 (2006)。彰化市國小教師休閒運動參與動機與參與現況之研究(未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 黃文慧 (2016)。健走參與者之休閒效益與幸福感(未出版碩士論文)。台北市立大學，台北市。
- 黃文駿 (2010)。墾丁地區衝浪運動之參與動機與持續涉入之研究(未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 黃鈺評 (2010)。兩岸遊客旅遊動機、旅遊意象、遊客滿意度與目的地忠誠度之研究--日月潭(未出版碩士論文)。中華大學，新竹縣。
- 黃世民 (2009)。台北縣國小學童參與休閒運動現況與阻礙因素之城鄉差異(未出版碩士論文)。台北市立教育大學，台北市。
- 黃任閔、趙嘉裕、趙元楷 (2013)。屏東縣慢速壘球運動參與者參與動機與休閒阻礙因素之研究。嘉大體育健康休閒期刊，12(3)，172-185。
- 黃俊彥 (2017)。台南地區銀髮族休閒運動參與、動機與幸福感之實證研究。輔仁大學體育學刊，16，87-111。
- 黃美嘉 (2015)。路跑活動參與者參與動機，持續涉入及幸福感之研究(未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 黃振虹、呂碧琴 (2012)。淡水區大學生休閒運動態度、阻礙、體驗與幸福感之關係模式。台大體育學刊，22，49-61。

- 黃淑雲 (2015)。高屏地區慢跑運動社團成員生活型態與慢跑運動持續涉入之研究(未出版碩士論文)。大仁科技大學，屏東縣。
- 黃寬仁 (2018)。慢速壘球運動參與者參與動機、休閒滿意度與幸福感之研究(未出版碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 黃慧芳 (2006)。家長對學童升國中舞蹈班之參與動機、阻礙及期望利益研究(未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 黃麗蓉 (2002)。桃園縣市國中學生休閒活動參與現況之相關研究(未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學，台北市。
- 葉時滔、溫笙銘、郭進財 (2015)。休閒效益與幸福感之研究—以台灣新北市運動俱樂部參與者為例。嘉大體育健康休閒期刊，14(1)，192-204。
- 葉淑榮 (2010)。高科技產業從業人員深度休閒特質、休閒參與、持續涉入與幸福感之相關性研究(未出版碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 楊文廣、蔡文宸、林志偉 (2014)。網球賽運動參與者行為模式研究。運動休閒管理學報，11(1)，1-19。
- 楊珮莉 (2017)。網球運動參與者休閒參與動機、自由時間管理及休閒效益之研究—以台南市網球俱樂部為例(未出版碩士論文)。國立台南大學，台南市。
- 楊海燕 (2019)。救國團台中市社教中心學員瑜珈課程參與動機、持續涉入及休閒效益關係之研究(未出版碩士論文)。亞洲大學，台中市。
- 楊國樞 (1990)。生活素質的心理學觀。中華心理學刊，22，11-24。
- 溫延傑、謝鎮偉 (2011)。大專學生網球運動參與動機及運動行為影響。輔仁大學體育學刊，10，178-192。
- 鄒雨潔 (2016)。衝浪活動參與者知覺風險、持續涉入與休閒效益關係之研究(未出版碩士論文)。朝陽科技大學，台中市。
- 蔡宜臻、彭小惠、謝立文 (2016)。2015 熊愛跑公益健康路跑參與動機、涉入程度對幸福感之相關研究。台南大學體育學報，12，155-170。

- 蔡琿昕 (2018)。華山1914親子遊客休閒動機、體驗價值與忠誠度之探究(未出版碩士論文)。台北市立大學，台北市。
- 蔡英美、王俊明 (2013)。銀髮族休閒運動參與動機、運動參與程度及幸福感之研究。南開學報，10(1)，23-34。
- 蔡慧敏 (2017)。女中學生休閒運動動機與幸福感之相關研究。淡江體育學刊，20，57-65。
- 鄭仔晴 (2016)。台北市國小教師休閒運動、參與動機與阻礙因素之研究(未出版碩士論文)。台北市立大學，台北市。
- 盧慧蓉 (2012)。義工社會支持、參與動機與幸福感關係之研究-以雲林縣佛光會義工為例(未出版碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 薛靜宜 (2018)。路跑者之參與動機、持續涉入與幸福感之研究---以台南市、高雄市為例(未出版碩士論文)。屏東大學，屏東縣。
- 劉益源 (2007)。網球運動者參與動機及運動行為之探討(未出版碩士論文)。國立台北教育大學，台北市。
- 劉琪、廖主民 (2013)。運動幸福感在心理技能與生活適應的中介效應。大專體育學刊，15(3)，300-308。
- 劉富聰、洪文平、李來福 (2011)。高雄市立網球場會員參與動機與滿意度之研究。高應科大體育，10，68-79。
- 劉嘉茗 (2015)。全國高中職學生漆彈競賽參與動機、滿意度及持續涉入之研究(未出版碩士論文)。台北市立大學，台北市。
- 劉譯翔 (2013)。冒險遊憩參與者參與動機、持續涉入及幸福感相關研究—以台灣飛行傘運動為例(未出版碩士論文)。國立台東大學，台東縣。
- 賴世國、李承翰、王思普 (2013)。國際觀光旅館員工工作壓力對幸福感之影響。嘉大育健康休閒期刊，12(3)，71-77。

- 賴永偉 (2014)。露營者參與動機、休閒體驗與幸福感之關係 - 以中部地區之露營地為例(未出版碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 鍾武興 (2012)。桃園縣國小教師休閒運動態度與阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。台北市立教育大學，台北市。
- 戴有德、許惠玲、紀欽舜 (2008)。參與登山健行之高齡者其涉入程度、休閒效益及幸福感關係之研究-以高雄縣市郊山為例。中華觀光管理學會暨台灣休閒與遊憩學會聯合學術研討會，台南縣。
- 戴吾蓉 (2012)。新竹市瑜珈參與者的休閒動機、持續涉入及幸福感相關之研究(未出版碩士論文)。國立台灣師範大學，台北市。
- 謝汝軒 (2016)。直排輪運動參與者參與動機、流暢體驗與持續涉入關係之研究(未出版碩士論文)。屏東大學，屏東縣。
- 魏鈺娟、楊榮俊 (2011)。休閒健身運動的流暢經驗與幸福感之探討。屏東教大體育，14，142-152。
- 簡微臻 (2015)。休閒運動參與動機、流暢體驗與幸福感關聯性之研究-以自行車為例(未出版碩士論文)。朝陽科技大學，台中市。
- 羅文琪 (2012)。台北市慢壘運動者之持續涉入、休閒效益及幸福感之研究(未出版碩士論文)。台北市立教育大學，台北市。

二、英文部分

- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. New York: Routledge.
- Biddle, S. J. H., & Mutrie, N. (2001). *Psychology of physical activity-determinants, well-being and interventions*. London: Routledge.
- Bloch, P. H., & Richins, M. L. (1983). A theoretical Model for The study of product Importance perceptions. *Journal of Marketing*, 47, 69-81.
- Bricker, K. S. & Kerstetter, D. L. (2000). Level of Specialization and Place Attachment: An Exploratory Study of Whitewater Recreationists. *Leisure Sciences*, 22(4), 233-257.
- Buchanan, T. (1985). Commitment and leisure behavior: A theoretical perspective. *Leisure Science*, 7, 401-420.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15-23.
- Chang, S., & Gibson, H. J. (2011). Physically active leisure and tourism connection: Leisure involvement and choice of tourism activities among paddlers. *Leisure Sciences*, 33, 162-181. doi: 10.1080/01490400.2011.550233
- Day, G. S. (1970), A guide to consumerism. *Journal of Marketing*, 34(3), 12.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.34
- Godbey, G. (2003). *Leisure in your life-An exploration*, (6th ed). State College. PA: VenturePublishing.
- Haines, D. J., Robison, M., & Wagner, S. (2007). A pilot intervention to promote

walking and wellness and to improve the health of college faculty and staff.

Journal of American College Health, 55(4), 219-225. doi:

10.3200/JACH.55.4.219-225

Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of Leisure Research*, 29, 245-278.

Huang, A. C. H. (2000). Taiwanese university students' satisfaction with sports facilities and exercise equipment in school. Doctor's dissertation University of South Dakota.

Houston, M. J., & Rothschild, M. L. (1978). Conceptual and Methodological Perspective in involvement. In Jain, S. (ED.), *Research Frontiers in Marketing: Dialogues and Directions* (pp. 184-187). Chicago: American Marketing Association.

Iwasaki, Y., & Havitz, M. E. (2004). Examining relationships between leisure involvement, psychological commitment and loyalty to a recreation agency. *Journal of Leisure Research*, 36(1), 45. DOI: 10.1080/01490400.2013.739890

Kyle, G. T. (2001). *An examination of enduring leisure involvement*. Unpublished doctoral dissertation, Pennsylvania State University, PA.

Kyle, G., Absher, J., Norman, W., Hammitt, W., & Jodice, L. (2007). A modified involvement scale. *Leisure Studies*, 26(4), 399 – 427.

Layard, R. (2006). *Happiness: Lessons from a new science*. Oxford: Penguin.

Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803

Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (2011). *A social psychology of leisure (2nd)*. State College, PA: Venture Publishing.

- Maslow, A. 1970. *Motivation and personality*. New York: Harper & Row. Mull, R.F., & Bayless, K.G.(2005), "Recreational Sports Programming", *Journal of Leisure Research*, Vol. 21, p. 53-61, 1987.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Recours, Souville & Griffet, (2004). Expressed motives for informal and club/association-based sports participation. *Journal of Leisure Research*, 36(1), 1-22.
- Stipek, D. J. (1993). *Motivation to learn: From theory to practice*. Boston: Allyn & Bacon.
- Tsai, C. P. (2018). Case Study: A Study of Recreational Participation Motivation, Serious Leisure and Recreational Specialization in Tennis Participants. *Advances in Management*, 11(1), 5-11.
- Sherif, M., & Cantril, H. (1947). *The Psychology of Ego-Involvement*. New York: John Wiley and Sons.
- Stebbins, R. A., (1992) "Hobbies as Marginal Leisure: The Case of Barbershop Singers," *Society and Leisure*, 15, 375-386.
- Wiley, C. G.E., Shaw, S. M., & Havitz, M. E. (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, 20, 19-31. doi: 10.1080/014904000272939
- Venkartaman, M. P. (1990). *Opinion leadership, enduring involvement and characteristic of opinion leaders: A moderating of mediating relationship?* In E.M Goldberg.
- Yen, C. H., & Teng, H. Y. (2015). Celebrity involvement, perceived value, and behavioral intentions in popular media-induced tourism. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 39(2), 225-244. DOI: 10.1177/1096348012471382

附錄一 專家效度問卷

親愛的教育先進，您好：

首先，對於您平日在教育上的貢獻深表敬意，同時也感謝您在百忙之中撥冗惠予修正此份問卷。後學目前正進行「休閒網球運動者參與動機、持續涉入與幸福感之研究」，以下問卷的目的是為建立研究工具之專家效度，懇請惠賜卓見，希望透過您的協助與指導，能讓此量表更符合研究目的。

此份問卷係參考相關文獻，編修而成，除了受試者個人的基本資料外，共分成三個部份，第一部分為「參與動機」，其中分成四個構面，分別為「健康需求」、「社交需求」、「成就需求」、「樂趣需求」，共 32 題。；第二部份為「持續涉入」，其中分成三個構面，分別為「吸引力」、「自我中心」、「生活環境連結」，共 18 題。第三部份為「幸福感」，其中分成四個構面，分別為「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」、「身心健康」，共 32 題。

請您就各構面的適合度評量、給予修改，並請您針對每題的內容是否合乎該構面，在題目後的適當□中打✓；若有修正意見也請您給予指教，並直接寫在該題目底下的「修正建議」處，若您覺得每一個構面需再增加題目，敬請惠予提示，感謝您的支持。

肅此敬請

教安

美和科技大學運動與休閒管理系碩士班

指導教授：蔡永川教授

研究生：羅羽宸

中華民國109年1月

受訪者基本資料（請依您個人的背景狀況，在適當的□內打「✓」）

1、性別：男性 女性

修正建議 _____

2、年齡：20歲(含)以下 21-30歲 31-40歲 41-50歲

51-60歲 60歲(含)以上

修正建議 _____

3、職業：軍警公教人員 專業人員(醫師、律師、建築師) 農林漁牧業

工商服務業 自由業 學生 其他 _____

修正建議 _____

- 4、目前平均月收入： 2萬元以下 2萬~4萬元以下 4萬~6萬元以下
 6萬~8萬元以下 8萬元以上

修正建議 _____

- 5、接觸網球的時間： 5年以下 6~10年 11~15年 16~20年
 21~25年 26年以上

修正建議 _____

- 6、每週平均參與網球運動時間： 每天 1天 2天 3天
 4天 5天 6天

修正建議 _____

- 7、每次平均參與網球運動的時間： 1小時以下 1~2小時以下 2~3小時以下
 3~4小時以下 4小時以上

修正建議 _____

- 8、每次參與網球運動後，自覺身體疲勞程度：

- 非常輕鬆 輕鬆 普通 疲累 很疲累

修正建議 _____

建議題目： _____

綜合建議： _____

休閒運動參與者參與動機、持續涉入與幸福感之研究量表(內容效度)

親愛的教育先進您好：

首先，對於您平日在教育上的貢獻深表敬意，同時也感謝您在百忙之中撥冗惠予修正此份問卷。後學目前正進行「休閒網球運動參與者參與動機、持續涉入與幸福感之研究」，以下問卷的目的是為建立研究工具之專家效度，懇請惠賜卓見，希望透過您的協助與指導，能讓此量表更符合研究目的。並請老師能於提示，以協助學生建立研究工具之專家效度。

端此敬頌

鈞安

美和科技大學運動與休閒管理碩士班

指導教授：蔡永川教授

研究生：羅羽宸

【第一部分：參與動機量表】

本研究所謂的參與動機從以下四個構面來進行探討：「健康需求」、「社交需求」、「成就需求」、「樂趣需求」，每題依程度不同分成「非常同意」到「非常不同意」五個等級。本量表同意的程度愈高，表示參與動機愈高。請問您「參與網球運動是為了…」？

1. 放鬆心情、調節身心。
 保留 刪除 修正意見 _____
2. 養成一個固定的運動習慣。
 保留 刪除 修正意見 _____
3. 紓解工作和生活上的壓力。
 保留 刪除 修正意見 _____
4. 鍛鍊身體健康、維持身體功能。
 保留 刪除 修正意見 _____
5. 改善體質、增加身體抵抗力、減少生病。
 保留 刪除 修正意見 _____
6. 因為家人、朋友的鼓勵和邀約。
 保留 刪除 修正意見 _____
7. 把網球運動推薦給身邊的家人、朋友。
 保留 刪除 修正意見 _____
8. 結識志同道合的朋友。
 保留 刪除 修正意見 _____

9. 結識不同生活圈的朋友。
 保留 刪除 修正意見 _____
10. 與同好享有團體經驗、增進情感交流。
 保留 刪除 修正意見 _____
11. 增進和他人互動相處的能力。
 保留 刪除 修正意見 _____
12. 和他人互相交流關於網球的技巧和經驗。
 保留 刪除 修正意見 _____
13. 在團體中獲得一種歸屬感。
 保留 刪除 修正意見 _____
14. 獲得和學習更多的知識、訊息。
 保留 刪除 修正意見 _____
15. 獲得他人對自己球技的尊重及讚賞。
 保留 刪除 修正意見 _____
16. 培養個人運動能力的自信心。
 保留 刪除 修正意見 _____
17. 尋求自我挑戰、精進球技。
 保留 刪除 修正意見 _____
18. 參加網球比賽、獲得滿足感。
 保留 刪除 修正意見 _____
19. 讓生活不再無聊乏味。
 保留 刪除 修正意見 _____
20. 嘗試和體驗新的事物。
 保留 刪除 修正意見 _____
21. 進一步提昇對網球運動的喜愛。
 保留 刪除 修正意見 _____
22. 完全投入在運動中，以暫時逃避煩心的人事物。
 保留 刪除 修正意見 _____
23. 享受網球運動帶來的氣氛和樂趣。
 保留 刪除 修正意見 _____

建議題目： _____

【第二部分：持續涉入量表】

本研究所謂的持續涉入從以下三個構面來進行探討：「吸引力」、「自我中心」、「生活環境連結」，每題依程度不同分成「非常同意」到「非常不同意」五個等級。本量表同意的程度愈高，表示持續涉入程度愈高。

1. 我喜歡和朋友討論網球運動。
 保留 刪除 修正意見 _____
 2. 網球運動是令我感覺到最愉悅的活動之一。
 保留 刪除 修正意見 _____
 3. 網球運動是令我感覺到最滿足的活動之一。
 保留 刪除 修正意見 _____
 4. 我可以從網球運動中得到成就感。
 保留 刪除 修正意見 _____
 5. 當生活中的壓力增加，網球運動能使我放鬆。
 保留 刪除 修正意見 _____
 6. 參與網球運動時，我有自信能做得很好。
 保留 刪除 修正意見 _____
 7. 我覺得網球運動的經驗很有意義。
 保留 刪除 修正意見 _____
 8. 參與網球運動，我能真與了解自己。
 保留 刪除 修正意見 _____
 9. 參與網球運動是可以表現個人風格的休閒活動。
 保留 刪除 修正意見 _____
 10. 當我在打網球時，我能真正的當我自己。
 保留 刪除 修正意見 _____
 11. 我喜歡網球運動的美好感覺，並希望能再次感受。
 保留 刪除 修正意見 _____
 12. 我發現大部份生活週遭都是關於網球運動。
 保留 刪除 修正意見 _____
 13. 參與網球運動是我主要的休閒活動方式。
 保留 刪除 修正意見 _____
 14. 我常約有相同興趣的朋友一起參與網球運動。
 保留 刪除 修正意見 _____
 15. 網球運動是平常我與家人或朋友都會共同參與的活動。
 保留 刪除 修正意見 _____
- 建議題目： _____

【第三部分：幸福感量表】

本研究所謂的幸福感從以下四個構面來進行探討：「身心健康」、「人際關係」、「自我肯定」、「生活滿意」，每題依程度不同分成「非常同意」到「非常不同意」五個等級。本量表同意的程度愈高，表示幸福感程度愈高。請問「網球運動讓您…」？

1. 感覺精神抖擻、充滿活力。
 保留 刪除 修正意見 _____
2. 身體健康和體能狀況良好。
 保留 刪除 修正意見 _____
3. 時常保持輕鬆、愉快的心情。
 保留 刪除 修正意見 _____
4. 心情開闊、情緒更加穩定。
 保留 刪除 修正意見 _____
5. 飲食習慣和睡眠品質變得更好。
 保留 刪除 修正意見 _____
6. 定時從事運動，養成運動習慣。
 保留 刪除 修正意見 _____
7. 開始有興趣關心其他人事物。
 保留 刪除 修正意見 _____
8. 生活圈和交友圈拓展許多。
 保留 刪除 修正意見 _____
9. 與家人和朋友的關係更親近。
 保留 刪除 修正意見 _____
10. 增進與他人互動相處的能力。
 保留 刪除 修正意見 _____
11. 變得有能力幫助和指導他人。
 保留 刪除 修正意見 _____
12. 感受到與他人互助的幸福感。
 保留 刪除 修正意見 _____
13. 可以展現自己的自信和特質。
 保留 刪除 修正意見 _____
14. 理想和需求可以獲得實現。
 保留 刪除 修正意見 _____
15. 提昇了自己在工作上的表現。
 保留 刪除 修正意見 _____
16. 對執行中的事情有投入感和參與感。
 保留 刪除 修正意見 _____

17. 達到自我成長和自我能力的提昇。

保留 刪除 修正意見 _____

18. 可以為自己所做的決定負責。

保留 刪除 修正意見 _____

19. 變得更有自信心和吸引力。

保留 刪除 修正意見 _____

20. 對現在的生活感到快樂滿意。

保留 刪除 修正意見 _____

21. 現在的生活更加充實有意義。

保留 刪除 修正意見 _____

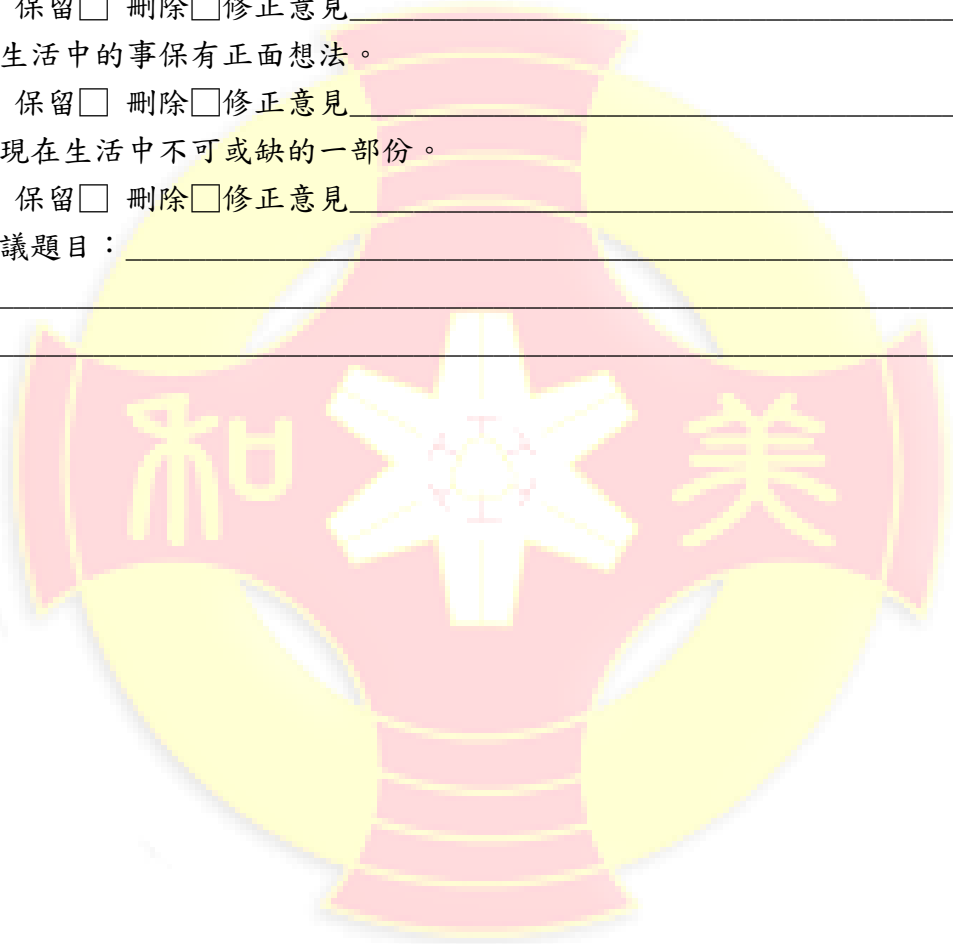
22. 對生活中的事保有正面想法。

保留 刪除 修正意見 _____

23. 是現在生活中不可或缺的一部份。

保留 刪除 修正意見 _____

建議題目： _____



附錄二 正式問卷

休閒網球運動參與者參與動機、持續涉入與幸福感之研究量表(正式問卷)

各位先生、女士您好：

非常感謝您撥冗填答本問卷，本問卷之目的主要是在蒐集「屏東縣各鄉鎮地區休閒網球運動者參與動機、持續涉入與幸福感之資料」，需要您提供寶貴的意見與資料。本問卷採取不具名的作答方式，蒐集資料僅作整體性的分析，不做個人的分析，分析的結果僅作學術研究，不作其他用途，敬請安心填答。非常感謝您的協助！

敬祝您萬事如意闔家平安

美和科技大學運動與休閒管理系副教授蔡永川博士
研究生羅羽宸敬上

受訪者基本資料(請依您個人的背景狀況，在適當的□內打「✓」)

- 1、性別：男性 女性
- 2、年齡：20歲(含)以下 21-30歲 31-40歲 41-50歲 51-60歲
60歲(含)以上
- 3、職業：軍警公教人員 專業人員(醫師、律師、建築師) 農林漁牧業
工商服務業 自由業 學生 其他
- 4、目前平均月收入：2萬元以下 2萬~4萬元以下 4萬~6萬元以下
6萬~8萬元以下 8萬元以上
- 5、接觸網球的時間：5年以下 6~10年 11~15年 16~20年
21~25年 26年以上
- 6、每週平均參與網球運動時間：1天 2天 3天 4天 5天 6天
每天
- 7、每次平均參與網球運動時間：1小時以下 1~2小時以下 2~3小時以下
3~4小時以下 4小時以上
- 8、每次參與網球運動後，自覺身體疲勞程度：
非常輕鬆 輕鬆 普通 疲累 很疲累

第一部份：參與動機		非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意	
請您依照自己參與網球運動的原因及動機來作答。							
「請問您參與網球運動是為了……。」							
社交需求	1	結識不同生活圈的朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2	增進和他人互動相處的能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3	結識志同道合的朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4	與同好享有團體經驗、增進情感交流。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5	獲得和學習更多的知識、訊息。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6	參加網球比賽、獲得滿足感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
健康需求	7	養成一個固定的運動習慣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8	放鬆心情、調節身心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9	鍛鍊身體健康、維持身體功能。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10	紓解工作和生活上的壓力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	11	改善體質、增加身體抵抗力、減少生病。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
成就需求	12	培養個人運動能力的自信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	13	尋求自我挑戰、精進球技。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	14	完全投入在運動中，以暫時逃避煩心的人事物。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	15	獲得他人對自己球技的尊重及讚賞。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
樂趣需求	16	嘗試和體驗新的事物。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	17	進一步提昇對網球運動的喜愛。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	18	讓生活不再無聊乏味。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	19	和他人互相交流關於網球的技巧和經驗。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	20	享受網球運動帶來的氣氛和樂趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第二部份：持續涉入			非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
請您依照自己持續涉入網球運動的原因來作答。							
自我中心	1	參與網球運動可以表現個人風格。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2	當我在打網球時，我能真正的當我自己。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3	我覺得網球運動的經驗很有意義。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4	參與網球運動，我能真正了解自己。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5	參與網球運動時，我有自信能做得很好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
生活環境連結	6	網球運動是平常我與家人或朋友都會共同參與的活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	7	我常約有相同興趣的朋友一起參與網球運動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8	參與網球運動是我主要的休閒方式。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9	我發現大部分生活週遭都是關於網球運動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
吸引力	10	網球運動是令我感覺到最愉悅的活動之一。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	11	網球運動是令我感覺到最滿足的活動之一。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	12	當生活中的壓力增加，網球運動能使我放鬆。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	13	我喜歡和朋友討論網球運動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	14	我可以從網球之中得到成就感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	15	我喜歡網球運動的美好感覺，並希望能再次感受。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部份：幸福感		非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
請您依照自己參與網球運動的感受來作答。						
「請問網球運動讓您……。」						
自我肯定	1 提昇了自己在工作上的表現。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2 理想和需求可以獲得實現。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	3 達到自我成長和自我能力的提昇。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4 可以為自己所做的決定負責。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5 可以展現自己的自信和特質。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6 對執行中的事情有投入感和參與感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
身心健康	7 感覺精神抖擻、充滿活力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8 心情開闊、情緒更佳穩定。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	9 身體健康和體能狀況良好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10 飲食習慣和睡眠品質變得更好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	11 定時從事運動，養成運動習慣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
生活滿意	12 對現在的生活感到快樂滿意。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	13 現在的生活更加充實有意義。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	14 是現在生活中不可或缺的一部份。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	15 對生活中的事保有正面想法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
人際關係	16 增進與他人互動相處的能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	17 生活圈和交友圈拓展許多。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	18 開始有興趣關心其他人事物。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	19 與家人和朋友的關係更親近。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	20 變得有能力幫助和指導他人。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【本問卷到此已全部結束，非常感謝您的填寫】