

東方設計學院文化創意設計研究所
碩士學位論文

跆拳道選手休閒參與、休閒滿意度
及自覺訓練效果之研究

指導教授：黃崑明 教授
薛淞林 副教授

研究生：孫嘉孝 撰

中華民國 105 年 6 月

東方設計學院文化創意設計研究所
碩士學位論文
Graduate Institute of Cultural and Creative Design
Tung Fang Design University
Master's Thesis

跆拳道選手休閒參與、休閒滿意度
及自覺訓練效果之研究

The Research of the Effects of Leisure Participation,
Leisure Satisfaction and Perceived Training Effect
for the Taekwondo Players

指導教授：黃崑明 教授
薛淞林 副教授
Advisor: Prof. Kuen-Ming Huang
Sung-Lin Hsueh

研究生：孫嘉孝 撰
Graduate Student：Chia-Hsiao Sun

中華民國 105 年 06 月
Jun, 2016

東方設計學院博碩士論文電子檔案上網授權書

本授權書所授權之論文為授權人於東方設計學院_____文化創意設計_____系所

_____104_____學年度第_____2_____學期取得之_____碩_____士學位論文。

論文名稱：跆拳道選手休閒參與、休閒滿意度及自覺訓練效果之研究

指導教授：黃崑明、薛淞林

紙本論文依著作權法第15條第2項3款規定，「依學位授予法撰寫之碩士、博士論文，著作人已取得學位者」，「推定著作人同意公開發表其著作」，除學生另有申請延後公開並獲學校同意外，圖書館對典藏之論文採公開閱覽為原則。

茲同意將授權人擁有著作權之上列論文全文(含摘要)，基於學術研究之目的，非專屬、無償授權東方設計學院及國家圖書館得不限地域、時間與次數，以微縮、數位化或其他方式重製收錄於資料庫，並以電子形式透過單機、網際網路、無線網路或其他方式公開傳輸數位檔案，提供讀者進行非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印等。

請勾選下列選項，若未勾選任何選項則視為立即開放。(授權方式須與國家圖書館相同，若有差異則以國家圖書館的授權內容為準)

同意授權校內立即開放

同意授權校外立即開放

同意授權校內於____年____月____日後再開放

同意授權校外於____年____月____日後再開放

上列論文為授權人向經濟部智慧財產局申請專利之附件或相關文件之一(專利申請案號：_____)

其他：_____

注意事項：

1.延後公開之期限以不超過5年為限。

2.非專屬授權是指被授權人所取得的權利並非獨占性的使用權，授權人尚可將相同的權利重複授權給他人使用。

茲同意東方設計學院將授權人擁有著作權之上列論文全文(含摘要)，在上述範圍內得再授權第三人以各種方法重製與利用

授權人

姓名：孫嘉蓉 (請親筆正楷簽名)

學號：043251007

日期：中華民國 105 年 8 月 1 日

東方設計學院碩士學位考試

考試委員審定書

文化創意設計研究所

研究生孫嘉孝所提論文

跆拳道選手休閒參與、休閒滿意度及自覺訓練效果之研究

經本委員會審議，合於碩士資格標準。

學位考試委員會	召集人	<u>黃啟明</u>
	委員	<u>黃啟明</u>
	委員	<u>邱美蓮</u>
	委員	<u>薛泚林 黃崑明</u>
	指導教授	<u>黃崑明 薛泚林</u>
	文化創意設計研究所所長	<u>薛泚林</u>

中 華 民 國 105 年 5 月 28 日

誌謝

終於到了可以寫謝誌的時刻了，也代表著我在這一階段的學習總算告一段落。回想起這段超乎漫長的日子，其實有許多的時刻是咬著牙撐過來的。包括修課的期間，每週騎車來回飛馳於教室、辦公室及住家之間；論文寫作期間，每天緊抓著下班回家孩子睡覺後約莫三至四個小時的時間，對著電腦埋頭苦思。該說這本論文能夠順利在修業期限之內完成，實在是必須感謝非常多人的體諒與幫助。

回首過去求學過程歷經坎坷不平崎嶇的道路，峰迴路轉無限曲折。多少青春時光在須臾之間、在少不更事、在荒唐嬉戲下蹉跎。多年之後，幸運如願地回到母校東方設計學院就讀研究所，在這裡我遇到對的人，我們一起做對的事情。一群懷抱青春餘火的熱情和來自不同生活領域的人，共同交織出屬於東方的未央歌。

本論文能順利完成，最要感謝的是恩師黃崑明教授及薛淞林所長悉心的指導與栽培，教授們往往在我迷失學習方向之時給我指引，讓我找到方向也滿意自己的付出，並培養優良的求學態度，這對日後必是受益無窮的，感謝我的良師。

在論文口試期間，承蒙高雄大學孫美蓮教授、遠東科技大學黃啟明副教授細心的指導與批評，多謝口試委員費心審閱，並惠賜諸多建議，使得本論文更臻完備，在此謹深致謝忱。在論文寫作的期間，感謝李志恭老師在統計軟體上面的教導。在研究所修業期間，感謝陳老師俊智、洪老師明宏等諸位老師在課業知識的傳授。

重新回到校園實在是件不容易的事情，最感謝全力支持我的老婆大人，體諒我的忙碌與疲憊，盡可能地為我分攤一切的家務。還要感謝宇彤和宇萱這兩位小寶貝，謝謝你們這兩年平安長大，讓我可以無後顧之憂完成學業。這兩年對兩位的虧欠我只能說聲對不起，希望將來可以給兩位小寶貝更多更甜蜜的回憶，我將盡最大的努力陪伴你們一起長大。我想我並沒有讓你們失望！在此分享這份喜悅給所有的人，我是幸福的，因為有你們！！

孫嘉孝 謹幟于 105 年 6 月

跆拳道選手休閒參與、休閒滿意度及自覺訓練效果之研究

研究生：孫嘉孝

指導教授：黃崑明
薛淞林

東方設計學院文化創意設計研究所

中文摘要

本研究旨在了解跆拳道選手參與休閒活動、休閒滿意度及自覺訓練效果之概況，探討不同背景變項對休閒滿意度、自覺訓練效果之差異性及預測休閒滿意度對自覺訓練效果之影響。以自編之「跆拳道選手休閒滿意度與自覺訓練效果之問卷」為研究工具，採立意抽樣方式。在正式問卷部分，問卷總計發出 400 份，回收 373 份，資料回收後，經剔除作答不完整的 71 份問卷後，總計回收問卷 302 份（75.5%），其中填答經常或總是參與者共有 267 份。以描述統計、因素分析、信度分析、t 考驗、單因子變異數分析、薛費法等統計方法分析，並以皮爾遜積差相關及多元迴歸分析進行相關考驗後，獲得結果如下：

- 一、跆拳道選手參與休閒活動比率佔 88.4%，男女性選手差異性不大。
- 二、跆拳道選手在休閒滿意度、自覺訓練效果之認知及感受屬上等程度。
- 三、不同性別跆拳道選手在休閒滿意度「生理方面」、「心理方面」、「放鬆方面」等因素及整體性，自覺訓練效果差異均達顯著水準，男性高於女性。
- 四、不同參賽組別跆拳道選手在休閒滿意度「放鬆方面」因素，差異達顯著水準，青年組與大專組高於青少年組。
- 五、不同運動成績跆拳道選手在休閒滿意度「生理方面」、「心理方面」、「放鬆方面」等因素及自覺訓練效果，差異達顯著水準，全國前六名者與地區前六名者高於未得名次者。在整體性上差異達顯著水準，全國前六名者高於未得名次者。
- 六、跆拳道選手休閒滿意度的各構面因素與自覺訓練效果均呈現正相關。
- 七、休閒滿意度在「生理方面」、「心理方面」、「放鬆方面」對自覺訓練效果的解釋力達顯著水準，顯示出跆拳道選手對於「生理方面」、「心理方面」、「放鬆方面」的休閒滿意度越高，越能提高自覺訓練效果。

關鍵詞：休閒、休閒參與、休閒滿意度、自覺訓練效果

The Research of the Effects of Leisure Participation, Leisure Satisfaction and Perceived Training Effect for the Taekwondo Players

Graduate: Sun, Chia-Hsiao

Adviser: Hung, Kuen-Ming
Hsueh, Sung-Lin

Graduate Institute of Cultural and Creative Design
Tung Fang Design University

Abstract

This research was mainly to probe the perspectives of leisure participation, leisure satisfaction and perceived training effect for Taekwondo players and to explore the effects of different background varieties of Taekwondo players to the leisure participation, leisure satisfaction and perceived training effect. The research was conducted by the self-made questionnaire of the leisure satisfaction and perceived training effect of Taekwondo players by the purposive sampling as the instrument. As for the formal questionnaire, the participants included 400 copies delivered with 373 valid with 267 responses of usually or often, and 71 invalid responses with incomplete answers; hence the valid return rate was around 75.5%. The results achieved with descriptive statistical analysis, factor analysis, reliability analysis, t-test, One-way ANOVA and Scheffe's method and identified with Person's product-moment correlation. There were findings as the following:

1. The leisure participation rate occupied 88.4% for the Taekwondo players and there were little differences between the male and female Taekwondo players.
2. The consciousness awareness and emotions of the leisure satisfaction and the perceived training effect for the Taekwondo players were listed as the superior degree.
3. The physiological, psychological and relaxation factors of leisure satisfaction and its entirety achieved the significant difference for different genders of the Taekwondo players, males better than females.
4. The relaxation factors of leisure satisfaction achieved the significant differences in different groups of participants, college group and young group better than adolescent group.
5. The physical, psychology and relaxation factors of leisure satisfaction and perceived training effects achieved the significant differences in different achievement groups, top 6 in the domestic competition and local competition better than non-nominated. Also, each achievement group achieved the significant differences in the entirety, top 6 in the domestic competition better than non-nominated.
6. The overall factors of leisure satisfaction and the perceived training effect for the Taekwondo players were correlative.

7. The physical, psychology and relaxation factors of leisure satisfaction achieved the significant differences in the aspect of perceived training effect. This indicated that with more leisure satisfaction enhanced perceived training effect.

Key words: Leisure, Leisure participation, Leisure satisfaction,
Perceived training effect

目 錄

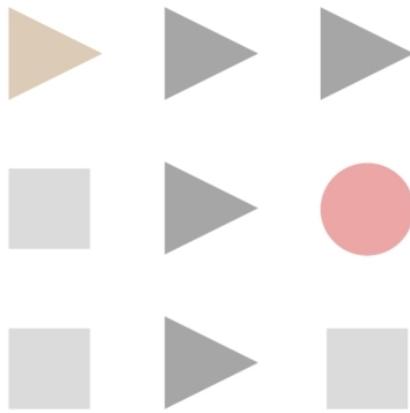
誌 謝	IV
中文摘要	V
英文摘要	VI
目 錄	VIII
表目錄	IX
圖目錄	X
一、緒論	1
1.1 研究背景與動機	1
1.2 研究目的	2
1.3 研究流程	2
1.4 名詞解釋	3
1.5 研究範圍與限制	3
二、文獻探討	4
2.1 休閒的意涵	4
2.2 休閒參與的意涵	7
2.3 休閒滿意度的意涵	9
2.4 休閒滿意度之相關研究	11
2.5 自覺訓練效果的意涵	13
2.6 自覺訓練效果之相關研究	15
2.7 休閒滿意度與自覺訓練效果之相關研究	17
2.8 研究假設	18
三、研究方法與設計	19
3.1 研究架構	19
3.2 研究對象	19
3.3 研究工具	20
3.4 資料處理	25
四、結果與討論	26
4.1 跆拳道選手參與休閒活動之分佈情形	26
4.2 跆拳道選手參與休閒活動之休閒滿意度及自覺訓練效果之現況分析	27
4.3 不同背景變項的跆拳道選手休閒滿意度及自覺訓練效果之差異分析	31
4.4 跆拳道選手休閒滿意度對自覺訓練效果間之相關情形	38
五、結論與建議	41
5.1 結論	41
5.2 建議	42
參考文獻	43
一、中文部分	43
二、英文部分	49
附錄一 預試問卷	50
附錄二 正式問卷	54

表目錄

表 2-1 休閒定義彙整表.....	4
表 2-2 休閒的功能彙整表.....	6
表 2-3 休閒參與定義彙整表.....	7
表 2-4 衡量休閒參與方法彙整表.....	8
表 2-5 休閒參與研究構面分類彙整表.....	8
表 2-6 休閒滿意度定義彙整表.....	9
表 2-7 休閒滿意度研究構面彙整表.....	10
表 2-8 休閒滿意度相關研究彙整表.....	11
表 2-9 自覺訓練效果之意涵彙整表.....	14
表 2-10 自覺訓練效果之相關研究結果彙整表.....	15
表 2-11 休閒滿意度與自覺訓練效果之相關研究彙整表.....	17
表 3-1 休閒滿意度量表之項目分析表.....	21
表 3-2 休閒滿意度量表因素分析及信度分析表.....	22
表 3-3 自覺訓練效果量表之項目分析表.....	24
表 4-1 跆拳道選手參與休閒行為統計概況表.....	26
表 4-2 生理方面因素各題描述統計表.....	27
表 4-3 心理方面因素各題描述統計表.....	28
表 4-4 放鬆方面因素各題描述統計表.....	28
表 4-5 教育方面因素各題描述統計表.....	29
表 4-6 社會方面因素各題描述統計表.....	29
表 4-7 美感方面因素各題描述統計表.....	30
表 4-8 自覺訓練效果各題描述統計表.....	31
表 4-9 不同性別受試者休閒滿意度T考驗摘要表.....	32
表 4-10 不同性別受試者自覺訓練效果T考驗摘要表.....	32
表 4-11 不同參賽組別受試者休閒滿意度描述統計表.....	33
表 4-12 不同參賽組別受試者休閒滿意度變異數分析F考驗摘要表.....	33
表 4-13 不同參賽組別受試者自覺訓練效果描述統計表.....	34
表 4-14 不同參賽組別受試者自覺訓練效果變異數分析F考驗摘要表.....	34
表 4-15 不同運動成績受試者休閒滿意度描述統計表.....	35
表 4-16 不同運動成績受試者休閒滿意度變異數分析F考驗摘要表.....	36
表 4-17 不同運動成績受試者自覺訓練效果描述統計表.....	36
表 4-18 不同運動成績受試者自覺訓練效果變異數分析F考驗摘要表.....	37
表 4-19 休閒滿意度與自覺訓練效果之相關分析表.....	38
表 4-20 休閒滿意度各因素對自覺訓練效果之迴歸係數.....	39
表 4-21 休閒滿意度對自覺訓練效果之迴歸係數.....	39

圖目錄

圖 1-1 本研究流程圖.....	2
圖 3-1 本研究概念性架構圖.....	19



東方設計學院
TUNGFANG DESIGN INSTITUTE

一、緒論

1.1 研究背景與動機

跆拳道可考之始，源於西元 1500 年前之「新羅」，原名「跆拳道」，韓國於西元 1955 年將該國之自衛術統稱為跆拳道，發展迄今已五百餘年（彭鈞瑜、劉昭晴，2003）。從歷史的角度而言，跆拳道可追溯到朝鮮的三國時代（高句麗、百濟和新羅），考古學家在高句麗王朝的皇家墓穴（角觥塚、舞踊塚、三家塚）發現類似跆拳道的壁畫。在新羅時代的石窟中則發現有些守門佛像和金剛力士像表現出跆拳道的姿勢；新羅史冊裡更有關於跆拳道的技巧及方法等的記載；在百濟王朝的史書裡也有紀錄狀似跆拳道武術對打的教學。

近代跆拳道的歷史發展從西元 1973 年正式加入國際總會組織開始，西元 1975 年世界跆拳道聯盟加入國際體育聯合會成為成員之一，此舉使得讓跆拳道運動得多更多人的認識。5 年後，也就是西元 1980 年國際奧委會（IOC）正式承認了世界跆拳道聯盟。跆拳道於西元 1988 年第 24 屆漢城奧運會成為示範項目，並於西元 1992 年第 25 屆巴塞隆納奧運會開始進行公開競賽，但其成績並不計入獎牌榜。直到西元 2000 年第 27 屆雪梨奧運會才將跆拳道列入正式競賽項目，令跆拳道再往國際化的舞台踏上多一步。（中華民國跆拳道協會，2008）。

我國跆拳道之發展源自西元 1966 年，當時的總統蔣介石率團赴南韓參訪觀摩軍隊戰技訓練，當時跆拳道已列入大韓民國國軍軍中戰技訓練的必修課程，在返國後指示國軍訓練部門比照辦理，並敦聘韓籍專技教官來任教，並於西元 1967 年成立陸戰隊跆拳道班，定名為「跆拳道」，並列入三軍戰技訓練課程，此即為中華民國跆拳道之創始。其「跆拳道」之名定義為「爭取民主、自由，促進世界大同的義務與責任」。就是這樣，跆拳道開始在台灣發展，為中興建國而努力（楊淑惠，2006）。近幾十年來，台灣的跆拳道發展得很迅速，在民間有不少跆拳道的訓練班、道館及社團如雨後春筍般陸續成立，顯其普及性；在歷屆奧運會中獲得不錯的佳績（1992 年巴塞隆納奧運會示範賽，三金二銅；2004 年雅典奧運，二金一銀），這些事亦為台灣的跆拳道刻立了一個重要的里程碑。國內學者許樹淵等人（1999_a；1999_b）針對我國歷年競技成績評估與預測指出跆拳道運動是未來重點奧運奪取金牌之項目，因此行政院體委會開始將跆拳道列為重點發展項目之一。

一位運動選手最大的夢想，就是能在競技場上有叱吒風雲的表現，並受到大眾傳播媒體的關注，成為一位眾所皆知的運動員。然而，在長期的訓練或比賽過程中，有些選手的表現日漸突出，但是相對的也有些選手卻是不見起色，甚至跌入谷底呢？這確實是值得我們去思考與協助突破的課題。

每個運動員以及教練都知道，選手間有所謂的個別差異以及比賽時的臨場表現都可能影響到，但是往往卻忽略了一個重要的因素，那就是每位選手在沒有訓練或是沒有比賽以外的休息時間所從事的活動內容，應該重視各項休閒活動的內涵與項目。因此無論是教練或是運動員，要如何懂得去針對或是協助選手來從事所謂的休閒活動，如何有效的運用閒置的休息時間，讓選手於休閒時間內獲得充分的放鬆、滿足，這是運動員必須重視的問題。

因此，如果我們可以透過本研究來了解選手在訓練或是比賽後的自由時間裡，參與休閒活動後感到的滿足程度對自身身心靈方面是否有所助益，對往後

之訓練成效是否有所影響，這樣無論是給教練或是選手都是有相當的幫助。因此如何有效的管理選手的閒置休息活動時間，及提升選手參與休閒活動後感到的滿足程度，並藉由參與休閒活動後感到的滿足程度，將有助促進選手的實際訓練效果，希望能透過本研究結果，提供教練及選手做為參考。

1.2 研究目的

本研究之目的如下：

- (一) 瞭解國內跆拳道選手參與休閒活動之概況。
- (二) 探討國內跆拳道選手參與休閒活動後，感到滿足程度及在訓練前和經歷一段時間訓練後的比較結果，瞭解之間的差異性現況。
- (三) 針對不同變項選手對參與休閒活動後，感到的滿足程度、訓練前和經歷一段時間訓練後的比較結果，瞭解之間的差異情形。
- (四) 探討參與休閒活動後，感到的滿足程度對在訓練前和經歷一段時間訓練後的比較結果，瞭解之間的差異性及影響。

1.3 研究流程

本研究形成研究構想，即開始蒐集相關之文獻，之後根據所蒐集之相關文獻以及與指導教授相互討論後確立研究主題與方向，而後再從確定主題與方向中根據蒐集而來的相關文獻決定研究之主要變項，進而討論訂定研究假設與研究架構。再根據研究假設編製預試問卷並施測，回收預試問卷經修正後，再次進行正式問卷之施測。而後將所得資料經 Excel 與 SPSS 統計處理並作結果分析討論，最終提出結論與建議，其研究流程如圖 1-1。

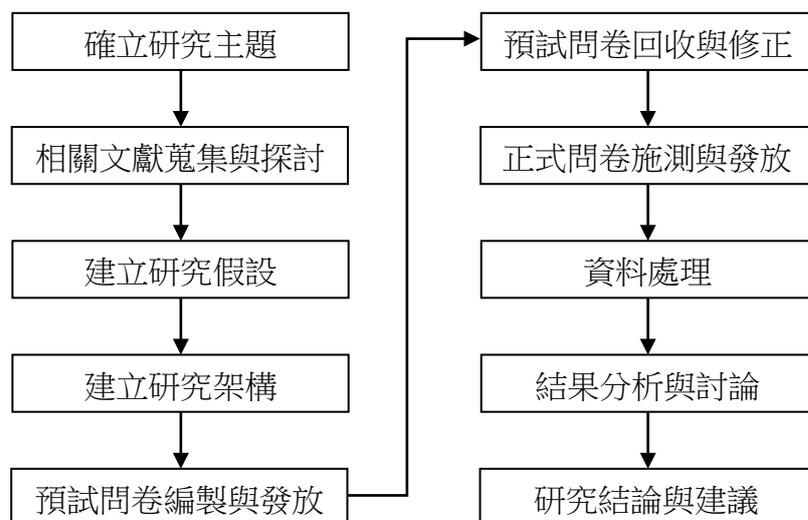


圖 1-1 本研究流程圖

1.4 名詞解釋

一、休閒參與

休閒參與通常是指參與活動的種類與參與活動的頻率而言。在此則將針對研究者問卷中填答「經常參與或總是參與者」，界定為有參與休閒者。

二、休閒滿意度

休閒滿意度係指個體因從事休閒活動所引導出及獲得的正向看法或感受情形，亦即參與休閒活動後感到的滿足程度。本研究之問卷中有關評估參與休閒活動後感到的滿足程度之量表則是採用 Beard 與 Ragheb (1980) 所提出之「休閒滿意量表 LSS」；Beard 與 Ragheb 的休閒滿意量表在應用上，一般區分為六個層面，其中包含 (1) 生理、(2) 心理、(3) 放鬆、(4) 教育、(5) 社會及 (6) 美感等六個層面。

三、自覺訓練效果

訓練效果係指優秀運動員經過訓練後，在身體機能、肌能、體力等結構上產生了改善與變化，將有助於提昇運動員的運動成績；也就是運動員自行判斷在訓練前和經歷一段時間訓練後的比較結果之差異性。

1.5 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究乃以 103 年第十一屆總統盃跆拳道錦標賽、104 年第二十二屆全國少年跆拳道錦標賽、2015 東方盃全國跆拳道錦標賽、104 年第十二屆總統盃跆拳道錦標賽之選手為對象，在問卷基本資料中填答「經常或總是參與」者為本研究之樣本。

二、研究限制

- (一) 在有效問卷中，選手是否細心真實作答，都有可能影響研究分析結果之正確性，然而填寫者是否如此，這是研究者所無法控制的。在此僅能假設填寫者都有認真且據實回答。
- (二) 每位選手從何時開始從事跆拳道運動、從事跆拳道運動的原因為何？還有這些因素是否會影響本研究的結果分析，這些都是研究者所無法掌控的。

二、文獻探討

2.1 休閒的意涵

現代人由於生活步調快速，容易因為緊張而產生壓力導致身體一直持續處於緊張的狀態之下，相對的休閒就變成了現在人生活中非常重要的一部份，因為它可以緩和生活的步調、使人放鬆以及增加個人的幸福感。關於休閒之研究，各個學者專家有不同的釋義說明。茲將國內外各學者專家對休閒定義以及休閒的功能彙整於如表 2-1 及表 2-2。

表 2-1 休閒定義彙整表

研究者	年代	休 閒 之 定 義
高樹蕃	1971	西方的角度，休閒是不受拘束的行動或指工作以後所剩下的時間所做的不受限制無拘無束的活動，具有教育的意味。 東方的角度則是將休閒兩字分開來做解釋，休字解釋為人在操勞後，靠在樹木來減低疲累，修養精神，故休之本意作息止解。閒，古多借用為清閒之意。
Kraus	1990	將休閒定義為工作之外不受限制無拘無束的時間，或是沒有外界刺激反應的情形之下所擁有的自由時間。
劉一民	1991	認為將 Leisure 界定為是一種經驗是最妥當的。
林東泰	1992	希臘文中的休閒 (Schooled) 是指無拘無束的行動，或指工作之餘所獲得的自由時間或所做的無拘束活動。
陳思倫 歐聖榮 林連聰	1997	休閒兩字，源自於希臘字的 Schole，和英文字 School Scholar 的語義是相通，有「學習活動」之意；因此休閒活動乃指工作之餘在餘暇時進行的活動，以達到消解愁悶、調劑身心的行為。
Huang	2000	休閒 (Leisure) 其涵意為廣泛的意思，其包含休閒 (Leisure)、休閒活動 (Leisure activity)、遊憩 (Recreation) 以及休閒運動 (Recreational sport)，是息息相關的。
李晶	2000	主張休閒是在無拘無束不受限制時間裡的一種心靈上渴望或愉悅的狀態過程。
劉子利	2001	休閒活動的功能會因為休閒活動範圍(人、事、地點、時間)、所從事的休閒活動內容而有所不同。
王昭正譯	2001	Leisure 源自於拉丁文 Licere，意思是「自由自在」，休閒是指舒緩悠閒、不慌不忙且不會感到不自在並無壓力的方式進行。
洪煌佳	2002	休閒活動指在自由時間與自願、自主的知覺情境下，為了滿足個體內在需求而選擇參與正面、有價值性、合乎道德規範任何型態的活動的行為過程。

(續下頁)

(續上頁)

研究者	年代	休 閒 之 定 義
張少熙	2003	將休閒定義為個體在自主選擇的時間環境下，得到心靈滿足的一種感受與模樣。
蔡宏進	2004	指出休閒是一種是為自己的健康而選擇的一種個體運用自身力量的行為與動作。
施天保	2004	表示休閒是一個實現理想人生的生活過程。它是在個體自主的時間內，透過自己的意願，選擇自己喜歡的活動，滿足自我需求，帶給個人愉快的經驗，進而達到高峰感受。
曹以樂	2004	就時間角度來看，是指人們工作之餘的時間，意指剩餘、空閒或閒暇時間。
		就活動角度來看，則是在義務責任外，所做的較為自由、個人的活動。
		就體驗角度來看，則是注重個體內在感覺的休閒體驗。
梁澤芳	2005	就自我實現的角度來看，休閒則是代表一個人為了邁向更高的生活品質，努力追求超越自我所從事的活動。
		休閒是為求恢復人體活動時所能付出的力量、提振生命力的來源、喚起工作意志，在沒有壓力情況下，運用自己的時間選擇想做的休閒活動。
張嘉宜	2008	認為休閒是內心一種自由的狀態、在工作及義務之外不受強迫的去做自己喜歡的活動，如有文藝氣息的活動、讓自己放鬆筋骨、有益身心健康的動作、單人或多人活動等，以達到徹底的放鬆及休息。
吳亮慶	2010	休閒為以閒逸自由愉悅的心境，不受拘束完全投入，然後達到自我的超越、精神上滿足的感受經驗。

資料來源：本研究整理

TUNGFANG DESIGN INSTITUTE

表 2-2 休閒的功能彙整表

研究者	年代	休 閒 之 功 能
Iso-Ahola	1980	人們從事休閒活動的七大功能：（一）藉由休閒的參與可獲得社會經驗而融入社會；（二）經由休閒而學習到的工作技能有助於個人表現；（三）可發展並維持人際關係及社會技巧；（四）娛樂及促進個體意志鬆弛；（五）藉由有益社會的休閒活動達到個人人格發展；（六）避免怠惰及違反社會規範的舉動；（七）發展群體感（sense of community）。
王宗吉 徐耀輝	2000	認為休閒運動對身心靈健康的重要性有下列幾項：（一）生理方面：可以有效減肥，針對部分慢性疾病如糖尿病、高血壓、氣喘……等，有改善或減輕的功效；（二）心理方面：可以使自己的個性有表現的管道，使心理健全發展；（三）精神方面：從事休閒運動可以使身體的循環系統運作減緩，使人感到輕鬆，減輕周身壓力，紓解個體焦慮；（四）靈性方面：從事休閒活動時，如能專注於某一目標，將可使自己達到如坐禪時之心如止水的心靈狀態。
許志賢	2002	休閒運動的功能可歸納為三點：（一）個人生理及心理方面：促進個體生長與發展的完整性，提昇身體適應環境的力量，凝聚注意力以增加工作的效率，減輕生活各種壓力與舒緩緊張、不安等情緒，進而提昇身心之健全；（二）增進家庭和諧與親子間良好互動關係：參與休閒運動，讓家庭組織的成員有更多的相處時間與深入瞭解彼此的管道，以增加親子相互溝通，增進家庭關係的和諧及幸福，進而創造更溫馨、和諧的美滿家庭生活；（三）建立良好人際關係：參與休閒活動，讓人們與他人之間有更多再接觸的互動管道，拉進與他人之間的距離，改善人際的距離感與冷漠，拉近人與人之間的信任情誼，以促進社區間人際相互支持之關係。
Wegner et al.	2008	表示休閒活動提供給青少年時期很多積極且正向發展機會，從事休閒活動能提供青少年以一個背景去發展個性、積極性、自治性及自我行為規範。

資料來源：本研究整理

學者 Mannell and Kleiber 則是從社會學的角度切入，認為休閒理論可以從下列面向來探討：

- （一）休閒忙碌理論（keeping idle hands busy theory）
這是所有休閒理論中最基本的描述。
- （二）心理享樂主義（愉悅—放鬆—樂趣理論）
個體在休閒時追求愉悅、樂趣的經驗。
- （三）需求補償理論（need-compensation theory）
主要是探討休閒—工作間的關係。

- (四) 個人成長理論 (personal growth theories)
休閒能夠讓個體瞭解自身的優勢和劣勢。
- (五) 認同感的形成與肯定理論 (identity formation and affirmation theory)
認為個體自我覺察及他人對自己行為的反應所形成的自我形象。

歸納上述所有研究者之觀點，無論是廣義的休閒或是狹義的休閒，都是利用放鬆、自我滿足來達到個體的健康，進而促進人際關係的發展。

2.2 休閒參與的意涵

在目前臺灣社會上，由於社會觀念的開放以及休閒活動的蓬勃發展，因此休閒活動早已深入民間大眾，每個人對於要選擇參與的休閒活動均有自我的喜好考量與斟酌。關於休閒參與這個議題，無論是國內學者還是國外學者，均無法明確的給予界定，因為其中包含了所謂的定義問題。在此將有休閒參與的相關研究文獻，無論是休閒參與的定義（表 2-3）、衡量的方法（表 2-4）或是研究的構面（表 2-5）等，整理如下：

表 2-3 休閒參與定義彙整表

研究者	年代	休閒參與定義
林晏州	1984	休閒參與是一種有目標性、自主行為之行為，目的在滿足休閒參與者的個人生理、心理及社會需求，參與者依據個人需求，
鄧建中	2002	在不同時間與地點選擇從事某種活動，使個人休閒需求能達到最高的滿足。
劉盈足	2005	認為休閒參與者會依個人需求來選擇休閒活動，以期需求能獲得滿足。
陳美惠	2007	認為從事休閒活動不受工作拘束，個體可自主選擇適合自己的活動去進行休閒行為，不必負任何責任與承受工作壓力。

資料來源：本研究整理

表 2-4 衡量休閒參與方法彙整表

研究者	年代	休 閒 參 與 衡 量 方 法
Long & Haney	1986	將休閒運動參與分成三個向度：（一）參與頻率（二）參與的持續性（三）強度。以受試者對每一種活動疲勞感受度的直覺反應，並且使用持續性與強度的加總運動分數作為變項。
高俊雄	1999 ^a	觀察個體參與休閒的方法分為二類：（一）時間運用法、（二）參與頻次法。
陳南琦	2000	將休閒參與研究分為兩類：（一）以參與活動頻率的高低來探討，運用因素分析、叢集分析等統計方式；（二）以時間運用討論參與活動時所運用的時間及在什麼時間參與活動。
吳狄馬	2006	依參與活動之頻率與期程，其測量方法為時間運用調查法及參與頻次法。時間運用調查法意旨請受試者自己評估運用在休閒上的時間。參與頻次法為衡量參與頻率之工具和技巧，又分為絕對頻率法及語意差異法兩種類型。

資料來源：本研究整理

表 2-5 休閒參與研究構面分類彙整表

研究者	年代	休 閒 參 與 研 究 構 面 與 結 果
王敏華	2004	在其研究中，從「同伴類型」、「交通工具」、「交通所需時間」、「使用頻率」、「使用時段」、「活動時間」、「選擇富陽公園的原因」、「公園屬性的認知」等構面來探討自然公園使用者的休閒行為。發現同伴類型中以家人親戚同遊者最多；交通工具使用上以步行者最多；交通所需時間以 10 分鐘內最多；使用頻率以一星期來一次最多；在使用時段上以下午 2-5 點人最多；活動時間以 1-2 小時居多；選擇富陽公園的原因為享受自然環境；公園屬性的認知則知道富陽公園為自然生態公園的比不知道的人多。
鄭惠萍	2004	在其研究中以「交通方式」、「交通時間」、「參與頻率」、「持續歷史」、「到達時間」、「停留時間」、「同伴型式」、「團體活動」、「運動種類」等構面來探討從事休閒運動者的行為分析。發現交通方式以步行者最多；交通時間以 10 分鐘以內最多；參與頻率以每週 5 次以上最多；持續歷史以持續性 5 年以上最多；到達時間以早上 7-8 點最多；停留時間以 1-2 小時最多；同伴型式以家人最多；團體活動以無團體活動為最多；運動種類以爬山（健行）最多；在人口背景變項分析當中尚有一項自覺健康狀況，與參與強度（身體感覺）相類似。

資料來源：本研究整理

綜合上述所有相關文獻得知，休閒參與是一種有目標、有所為而為的行為，其目的在於滿足參與者的生理、心理及社會需求。依據參與頻率、持續性及強度，個人休閒需求的滿意度程度而有所影響。

2.3 休閒滿意度的意涵

「滿意度」是用來測量人們在生活中，各方面品質的衡量工具，這是一種常被用來探討多面向的衡量指標。然而有關於休閒滿意度之研究，各個專家學者各有不同的解釋說明。茲將國內外各學者專家對休閒滿意度之名詞解釋彙整如表 2-6 所示。

表 2-6 休閒滿意度定義彙整表

研究者	年代	休閒滿意度定義
Beard & Ragheb	1980	休閒滿意就是個體從休閒活動中獲得的個人需求所滿足的程度。
Bobby	1995	休閒滿意度為一種個體經由參與休閒活動中所得到的正向感，為一個人感覺到愉快或失望的程度，而其滿意程度取決於產品或服務所帶來的利益或價值（引自黃俊英，2003）。
林佳蓉	2000	是指個體透過休閒活動參與感覺自己需求獲得滿足的程度。
顏智淵	2002	休閒滿意即是個體的期待和實際感受的差距，實際感受越符合期待，個體的滿意程度就愈高。
李枝樺	2004	休閒滿意是個人依其自由意志或意願去從事休閒活動，並從其中獲得愉悅及滿足的情緒。
王敏華	2004	休閒滿意是個人因從事休閒活動所引導出及獲得的正向看法或感受，亦即個體知覺目前的休閒經驗及情境感到滿意或滿足的程度，這種正向的滿足感受來自個體自身所察覺到，或未察覺的需求滿足。
王薇茹	2007	休閒滿意度是為了能更有效的瞭解人們對於自身在休閒情境中所經驗到的休閒品質及內涵程度。
邱明宗	2007	休閒滿意度是指個體參與休閒活動過程中，個人感覺自己需求獲得滿意程度。
柯政利	2008	休閒滿意是指個體透過休閒活動的參與，而使個體從活動經驗及情境中知覺自己所感受到滿意程度。
許雅萍	2010	個體參與了自由意願所選擇的休閒活動，並從中得到喜悅、滿足的情緒，達到了個體所期望的目標以及得到了正向知覺，稱之為休閒滿意度。
洪升呈	2011	休閒滿意是個人對其所經歷休閒經驗產生作用的一種主觀感受，是動機、喜好、需求或期待的具體實現。
李立良 李志恭	2011	休閒滿意度包含了心理、教育、社會、放鬆、生理、美感等六個層面之知覺體驗。
白少琦	2012	將休閒滿意度定義為：個體在參與休閒活動時感受到的滿足程度，滿足程度越高，滿意度越高。
廖盈綦	2012	皆以個人在活動過程中是否獲得自我需求和是否達成目標，所感受到的正面感受來評估是否對活動感到滿意。

資料來源：本研究整理

休閒滿意度可分成的構面會因為不同的研究者、不同的研究對象及不同的研究目的，而分別產生不同的構面，在探討休閒滿意度的構面時，應從各層面加以考量，以免有失偏頗。茲將國內有關於休閒滿意度構面之研究分類整理如表 2-7：

表 2-7 休閒滿意度研究構面彙整表

研究者	年代	休 閒 滿 意 度 構 面
Beard & Raguehb	1980	休閒滿意內容之理論基礎，分六個層面來加說明：心理層面、教育層面、社會層面、放鬆層面、生理層面、美感層面。
Riddick	1986	從三類影響變項，傾向因素、能力因素、增強因素來解釋。
邱明宗	2007	
蔡旻熹	2009	將休閒滿意度分為：心理、教育、社交、放鬆、生理、美感等六個構面。
潘政維	2009	
古志銘	2010	
李德仁		
莊國上	2008	休閒滿意共分為休閒效果、便利性及場地設施三大構面。
黃雅陵		
高安生	2008	將休閒滿意度分為：心理、教育、社會、放鬆、生理、美感等六個構面。
吳雅傳	2010	
蔡武憲	2009	將休閒滿意度分為：健康、認知、情意、同儕關係四個構面。
林菲敏	2009	將休閒滿意度分為：教育、放鬆、生理、心理、美感等五個構面。
蘇玟樺	2010	將從事休閒運動之滿意度構面分為：健康生活、成長效能、社交價值等三個構面。
傅秀英	2010	休閒滿意度構面為：社會、心理、教育、放鬆等四個構面。

資料來源：本研究整理

TUNGFANG DESIGN INSTITUTE

綜合上述之文獻，休閒滿意度是指個體參與休閒活動過程中，個人感覺自己需求獲得的滿意程度。

2.4 休閒滿意度之相關研究

有關休閒滿意度之研究甚多，無論是在網路、期刊、雜誌甚至研究論文，茲將本研究作者所蒐集到之有關休閒滿意度相關之研究，整理如下表 2-8：

表 2-8 休閒滿意度相關研究彙整表

研究者	年代	研 究 結 果
Riddick	1986	在探討休閒滿意度與年齡關係的研究中，發現性別、年齡、收入、重要他人的休閒態度、對休閒資源的認識與休閒價值觀等皆會影響休閒滿意度；這些變項可分為三類：（一）傾向因素（Predisposing factors）；（二）能力因素（Enabling factors）；（三）增強因素（Reinforcing factors）。
張慧美	1986	研究發現未婚女職工其休閒參與和休閒滿意程度和個人的工作特性、婦女角色態度和人際關係皆有關聯。此外，參與活動頻率越多者，休閒滿意度越高。
Kelly & Ross	1989	休閒滿意與休閒活動參與行為在本質上其實是相同的，因為休閒滿意可以被視為休閒活動參與行為的決定因素或結果。
高俊雄	1994	當個體之休閒滿意度越高時，其日後參與休閒活動的意願也會越高，相對的也可能促使他長期參與的意願提升。
Hsieh	1998	研究休閒態度、動機和參與和滿意的休閒行為模式之研究指出，學生擁有較高的休閒動機會產生較高頻率的休閒參與，進而提升休閒滿意度。
郭盈卿	1999	針對空服員工作壓力、工作滿意、休閒滿意與工作倦怠之關係進行研究，結果發現休閒滿意度屬於中上，其中以放鬆層面得分最高；男性在心理及生理層面之休閒滿意度高於女性。
鄭丞伸	2001	進行國民中學學生體適能對休閒行為影響之研究；休閒行為主要分為休閒態度、休閒滿意度及運動性休閒項目之選擇三大部份。結果顯示休閒滿意度的各子構面得分為中等偏高，以鬆弛面向表現最好，社交面向表現最差，且男性在心理、教育層面之休閒滿意度高於女性。
吳珩潔	2002	研究發現（一）大台北地區民眾在休閒滿意度各構面之得分皆呈現略高於中等的程度，其中，民眾的休閒體驗仍以放鬆面向的滿意度最高，體能面向的表現最差；（二）不同性別、生命歷程、教育程度、婚姻狀況在休閒滿意度之子構面上存有差異；其中男性在心理及生理方面的休閒滿意度高於女性。
Huang	2003	探討大學生休閒參與、休閒滿意及生活滿意的關係，研究結果顯示，三個因素具有相關性，受試者的休閒參與頻率增加，其休閒滿意程度也會增加，而生活滿意程度也隨之提升。
陳瑪莉	2003	研究結果指出：不同性別、教育程度、健康狀況、休閒時間等因素會造成休閒滿意度的顯著性差異。

（續下頁）

(續上頁)

研究者	年代	研究結果
陳惠美	2003	研究指出不同性別、職業、學歷之民眾對於休閒運動參與滿意度無顯著差異，不同年齡、居住地、月收入之民眾對於休閒運動參與滿意度有顯著差異。
王敏華	2004	發現來到自然公園活動的主要原因為能促進本身生理、心理的健康與舒適，而與他人的互動較不重視；公園使用者的休閒滿意度屬中等程度偏高。
嚴詠智	2005	研究結果指出：國小行政人員在休閒滿意度偏向積極的滿意程度；且不同性別、年齡，擔任職務的行政人員在休閒滿意度上有顯著的差異存在。
林敬銘 張家昌	2006	研究指出休閒與個人生活之各層面息息相關，休閒生活滿意度的高低，關係著個人生活品質的好壞，又休閒生活的滿意與否，和休閒教育推展的成效有密切關連。
黃長發	2006	研究指出休閒滿意度是休閒活動的過程中所引導出及獲得正向看法或感受情形。
林雪如	2007	其研究結果顯示：教師休閒滿意度之現況，整體表現良好，屬中上的程度。休閒滿意度在教師年齡的背景變項不同，有顯著差異。在性別、婚姻、教育程度上，則無顯著差異。休閒滿意度與休閒參與有顯著正相關。
王薇茹	2007	針對台北市大學生為研究對象，在休閒滿意度的相關研究方面，性別、年級、零用金、有無打工、參與社團、住宿對休閒滿意度有顯著差異，而休閒參與的頻率高低也會影響到休閒滿意度。
黃慶森	2008	表示參與休閒活動時，由休閒活動的動機，來達成內、外在需求，進而獲得感受的喜悅或滿意程度。
呂宇晴 許弘恩 劉金鎗	2008	針對不同參與頻率之參與者，在休閒運動參與能力、參與體驗與參與滿意上之差異情形。結果發現，參與頻率是影響休閒運動參與能力、參與體驗、滿意度的一個重要變項。參與頻率越高，感受休閒運動參與能力、體驗、滿意度也就越高。
傅秀英	2010	探討登山步道參與者在休閒動機、休閒體驗與休閒滿意度之情形，結果顯示休閒動機與休閒體驗及休閒滿意度的相關情形皆屬於正相關，且皆達顯著水準。
黃祥毓 廖淑靜	2008 2011	研究證實休閒體驗與休閒滿意度有正相關存在。休閒滿意度即是個體從參與經驗中得到需求滿足的程度。
林建佑 陳政位	2009 2012	結果顯示參與動機、休閒體驗可以正向影響休閒滿意度。

(續下頁)

(續上頁)

研究者	年代	研究結果
蘇玟樺	2010	研究板橋、中和地區羽球運動愛好者休閒效益與休閒滿意度情形，發現（一）羽球運動愛好者的休閒滿意度各構面以健康生活為最高、社交價值最低；（二）不同人口背景變項之羽球運動愛好者對休閒滿意度的感受，未因年齡、婚姻狀況而有差異，其餘包括性別、教育程度、職業、個人月收入所得、參與休閒羽球運動年資、每週參與次數、每次平均運動時間均達顯著差異。
廖淑靜	2011	研究指出自行車休閒者之休閒體驗對於休閒滿意度呈現顯著正向影響關係，而自行車休閒者之休閒動機對休閒滿意度卻呈現負向影響關係。
劉俐芬	2011	研究指出：（一）不同性別、年齡、職業、婚姻之登山步道健行者其休閒動機及休閒滿意度皆具顯著差異；（二）不同年齡、教育程度、婚姻之登山步道健行者其休閒體驗具顯著差異；（三）休閒動機與休閒體驗之間有顯著正相關；（四）休閒動機與休閒滿意度之間有正相關；（五）休閒體驗與休閒滿意度呈現顯著正相關；（六）休閒動機與休閒體驗及休閒滿意度的相關情形都屬於正相關，且均達到顯著水準，表示笠頂山登山步道健行者的休閒動機和休閒體驗都對休閒滿意度有明顯的影響力。

資料來源：本研究整理

綜合上述之文獻，可得知參與活動頻率、參與休閒活動後感到的滿足程度與日後參與休閒活動的意願呈正相關，也又是說也可能促使長期參與的意願提升。

東方設計學院
TUNGFANG DESIGN INSTITUTE

2.5 自覺訓練效果的意涵

隨著科技的日新月異，訓練方法不能再像過去一樣土法煉鋼，必須要更具科學化、客觀性及接受性，也又是所謂的數據化。運動員想讓自己的運動成績能夠突飛猛進不斷的超越自我，除了日常需要依靠一般的訓練外，同時必須具備科學化的運動訓練規範。另外，在運動員的自覺訓練部分是指在訓練前和經歷一段時間訓練後的比較結果之差異性，也就是說運動員自己在訓練前後對自己的成績做比較看看是否有所成效。在此將與多研究者對自我訓練效果之意涵彙整如表 2-9 所示：

表 2-9 自覺訓練效果之意涵彙整表

研究者	年代	自覺訓練效果之意涵
Bandura	1977	就社會認知理論來說，指出個人之自我行為評量方式可透露自我觀察（Self-observation）後產生自我評價（Self-evaluation）；個人對自己所作所為的觀察，就是所謂的自我觀察，又稱為自覺；自我評價則是指自我觀察後，按照自己的行為標準評價自己的行為（引自張春興，1994）。
林正常	1989	要判斷出選手是否達到訓練效果，可從該選手經歷一段訓練時間之後的測驗結果和訓練前的資料加以比較。
Nicholls	1989	就成就目標理論而言，工作取向者（Task orientation）會採用自己過去的表现水準來做為參照點解釋和判斷自覺能力的高低；而自我取向者（Ego orientation）會使用常模參照的標準解釋自己的能力知覺，也就是和競爭對手成績做比較（引自李焜皇，2004）。
溫景財	1996	自覺訓練效果是指選手本身主觀自覺性的訓練效果，而非客觀性的訓練效果，也就是自己評量本身訓練效果。
翁志成	1998	指出教練透過本身的領導能力，發展運動員在訓練方面之獨立及自覺的能力，運動員在經歷訓練後，除了經由客觀的比賽成績得知自己的訓練效果外。也可以透過主觀的自我評量方式，來評量自己是否有達到訓練之效果。

資料來源：本研究整理

2.6 自覺訓練效果之相關研究

關於自覺訓練效果之相關研究甚多，且專家學者各有不同的見解。茲將自覺訓練效果相關之研究，整理如下表 2-10：

表 2-10 自覺訓練效果之相關研究結果彙整表

研究者	年代	研 究 結 果
Vealey	1986	證實個體自我知覺與效能感的提升，對於運動表現確實具有正面的效應（引自劉季諺、劉建恒，2003）
Marsh & Peart	1988	發現自己身體能力的知覺不僅影響自我整體能力的認知，事實上會更進一步影響其未來在運動領域的投入與發展。
陳全壽	1993	選手在非訓練的時間裡如果能獲得充分休息，恢復身心健康狀態，那麼對於後續的訓練和比賽成績必然會因為產生超補償作用，而有所幫助。
盧俊宏	1994	運動員如果能夠學會控制情緒和思想，去除壓力，在一種很理想的心理狀態下比賽，將有助於比賽成績的表現，例如透過禪、瑜珈和靜坐這類能讓自己保持內心平靜的修養方法。另外，有規律地從事有氧運動，如慢跑、游泳、自行車、有氧舞蹈等，可以改善中等程度的焦慮和沮喪心理，並可增進自信心和提高各層面的心理健康效果。
馬啟偉 張立為	1996	在比賽前如果能將壓力轉移，是確保運動員以良好的體力參與比賽的重要心理調節措施，其方法有封閉形式，也就是減少社交活動，如在房間看書、聽音樂、繪畫等，另外一種就是開放形式，如到公園、郊遊、看電影等。
溫景財	1997	發現休閒利益可以促進職棒選手自覺訓練效果的五種間接途徑：（一）遷移方式；（二）過濾排除的方式；（三）促進恢復；（四）轉移注意力；（五）調整學習方式。
蘇俊賢	1998	在運動訓練科學的領域中，不應只著重在訓練的過程，對於訓練後的恢復也應加以重視，但現代的教練及選手往往只著重在訓練本身，而忽略了訓練後的恢復，使選手無法持續地保有高品質的訓練效果。
黃士魁 林文郎	1999	運動員在訓練後疲勞的恢復、身心狀況的維持、訓練效果的確保、比賽成績的創造均有賴休閒活動的規劃與進行。
高俊雄	1999 _a	在訓練過程中，會造成體內能量物質大量消耗，因此在訓練後的休息過程中，體內能量得到調整和恢復，重新合成，並超過原有水準，這就是所謂的超補償。

（續下頁）

(續上頁)

研究者	年代	研 究 結 果
郭進財	2008	在大學院校優秀運動員為樣本的自覺訓練效果指出：(一)不同性別大學院校優秀運動員的訓練效果無差異存在；(二)公私立大學院校優秀運動員的訓練效果無差異存在；(三)每週不同訓練天數大學院校優秀運動員的訓練效果無差異存在；(四)參與不同組別大學院校優秀運動員的訓練效果有差異存在；(五)不同性別、參賽層次的訓練效果有差異存在；(六)大學院校優秀運動員的性別變項在戰術能力及團隊精神變項均達顯著差異；(七)不同運動項目優秀運動員的訓練效果在「體能狀況」層面有差異存在；(八)參與不同運動專項年齡大學院校優秀運動員的訓練效果有差異存在；(九)參與不同運動專項年齡大學院校優秀運動員的訓練效果在「戰術能力」、「團隊精神」及「體能狀況」層面均有差異存在。
郭進財 孫美蓮 黃文成	2010	指出大學院校優秀運動員的休閒參與會影響訓練效果。
林庭逸	2011	對台灣甲組成棒球員自覺訓練效果研究指出，運動員自我評量訓練效果，並非抽象意涵。台灣甲組成棒球員為職棒以下的最高等級球員，在高度的競爭下，球員為了提升運動表現及自我效能，會不斷去檢視自我訓練效果，並作改善及補強。

資料來源：本研究整理

由上述相關研究文獻彙整得知，自覺訓練效果是指選手本身主觀自覺性的訓練效果，而非客觀性的訓練效果。每位選手的自我練習過程中，也必須時時檢討自己所採用的練習方式是否可以達到應該達到的訓練效果才是。

2.7 休閒滿意度與自覺訓練效果之相關研究

參與休閒活動後感到的滿足程度與在訓練前和經歷一段時間訓練後的比較結果之差異性之相關研究，在國內有許多相關的研究，本研究收集相關文獻內容彙整如表 2-11。

表 2-11 休閒滿意度與自覺訓練效果之相關研究彙整表

研究者	年代	研 究 結 果
陳全壽	1993	選手在非訓練的時間裡若能獲得充分休息，那麼對於後續的訓練和比賽成績必會因為產生超補償作用而有所幫助。 教練在訓練選手之餘暇時間若能瞭解選手之休閒參與，提供正確而有益的休閒資訊給選手，將對選手有莫大的幫助。
高俊雄 郭進財	1995 2008	休閒能讓優秀運動員感受到可紓解壓力、放鬆心情，使身體充滿活力。
馬啟偉 張立為 翁志成	1996 1998	為了預防出現過度疲勞，緩解訓練所帶來的心理疲勞，在比賽前將壓力轉移，確保運動員以良好的體力參與比賽的重要心理調節措施。
鐘瓊珠	1997	針對國立台灣體專 31 種不同運動種類之專長學生做研究，結果發現：均衡生活體驗和健全生活內涵兩個因素與訓練滿意，有正向因果關係，但未達顯著水準；而提昇生活品質與訓練滿意，則有負向因果關係，亦未達顯著水準。
黃煥業	1997	發現大學運動員最常感受的休閒利益依序為：紓解課業壓力、維持健康體能、可以結交新朋友、可以調整課業壓力。
高俊雄 溫景財 黃煥業	1997	如何使科學化訓練產生效果，則必須瞭解運動員的休閒行為和建立良好的自我休閒生活管理。
蘇俊賢	1998	在運動訓練科學的領域中，不應只著重在訓練的過程，對於訓練後的恢復也應加以重視。
黃士魁 林文郎	1999	運動員在訓練後疲勞的恢復、身心狀況的維持、訓練效果的確保、比賽成績的創造均有賴運動員休閒活動規劃與進行。
高俊雄	1999b	發現職業棒球運動員和大專甲組運動員在自由時間從事休閒活動感受的利益，運動表現水準或訓練要求強度越高者，在自由時間參與活動過程中所感受的身心改善程度就越高。
杜三財	2003	休閒活動與運動訓練效果的關係，通常是指休閒參與活動的種類與參與活動的頻率而言，這種活動是可以選擇參與或不參與，所參與的活動是指非個人專項運動的活動，是發生在專項訓練以外的個人自由時間。
余青忠 等	2003	發現桃園縣中等學校田徑選手知覺休閒利益，前五項依序為：可放鬆心情、可維持健康體能、可調整訓練後的身體狀況、可讓自己更有活力、可獲得與他人建立友誼的機會。

(續下頁)

(續上頁)

研究者	年代	研究結果
林晉榮 黃珍鈺	2005	探討休閒運動效益並瞭解任何運動型態皆可以使心情愉悅，提高生活滿意度，降低憂鬱情緒。規律性身體活動更可以減少焦慮、沮喪和壓力，並且促進心肺循環能力，增加肌力與肌耐力，控制體重，增加自信。
黃博儒	2006	指出運動員或教練除了瞭解運動力學、運動生理學及運動生理方面的知識外，也應瞭解運動員休閒活動與訓練之間的關係，今研究者欲探討優秀運動員的休閒參與的趨勢，應先瞭解男、女優秀運動員的自由時間管理趨勢，再探討優秀運動員的休閒參與和訓練效果。
蔡鳳君	2012	運動選手休閒參與滿意度與自覺訓練效果研究—以台中市國中基層運動選手訓練站為例，自覺訓練效果方面，團隊紀律影響最深，戰術技能影響最低，男性選手在體能狀態的認知高於女性選手；但不同年級在自覺訓練效果皆未達顯著差異。

資料來源：本研究整理

綜合上述整理之文獻內容，可知運動員透過休閒活動的參與，有助於消除訓練過程中產生的疲勞，並可以確保訓練效果來締造比賽佳績。無論是透過動態或是靜態的休閒活動，皆可以使運動員放鬆心情，減低賽前焦慮及壓力，增加自信，維持健康體能，充滿活力，使運動員持續保持高品質的訓練效果。

2.8 研究假設

在本章中研究者依據研究目的及研究範圍，經收集相關的文獻後彙整與討論後，提出本研究之假設如下。

研究假設一：國內跆拳道選手參與休閒活動之現況頗高。

研究假設二：在於不同的背景變項下，受試者對參與休閒活動後，感到的滿足程度、在訓練前和經歷一段時間訓練後的比較結果之差異性，及構面具有顯著之差異。

研究假設三：參與休閒活動後，感到的滿足程度各構面對在訓練前，和經歷一段時間訓練後的比較結果，其差異性之相關事宜可達顯著水準。

研究假設四：經由參與休閒活動中所得到的正向感覺各構面及整體對主觀的自我評量具有正向之影響效果。

三、研究方法與設計

本章之目的在敘述本研究之研究設計與實施方法，全章共分為四節。以下就各節內容加以詳述。

3.1 研究架構

本研究依據研究目的及文獻探討，建構出本研究之架構圖，以平均數以及標準差來了解跆拳道選手參與休閒活動之概況，以獨立樣本 t 考驗 (t-test, independent samples) 來探討兩組變項 (男、女選手) 對休閒滿意度、自覺訓練效果的差異以及用單因子變異數分析 (one-way ANOVA, independent samples) F 考驗及薛費法事後比較 (Scheffe's method) 來探討三組以上變項 (不同性別、不同參賽組別、不同運動成績) 跆拳道選手對休閒滿意度、自覺訓練效果之差異，最後再以皮爾遜 (Person) 積差相關、多元同步迴歸分析 (multiple simultaneous regression analysis) 來有效預測休閒滿意度中那些方面因素對自覺訓練效果之影響。本研究概念性架構圖，如圖 3-1。

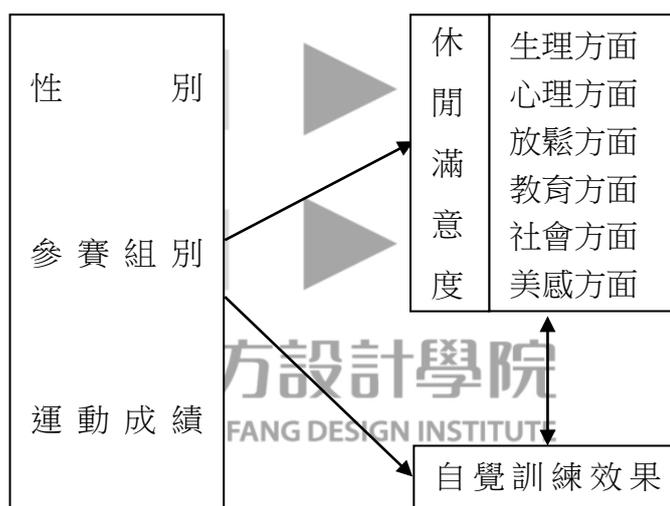


圖 3-1 本研究概念性架構圖

3.2 研究對象

一、預試樣本

本研究在於探討跆拳道選手對參與休閒活動後感到的滿足程度以及選手在訓練前和經歷一段時間訓練後的比較結果之相關研究，以 2014 年第 11 屆總統盃跆拳道錦標賽、2015 年第 22 屆全國少年跆拳道錦標賽之選手為對象。選手共分三組，分別為國中組、高中組及大專組，為確保研究數據的真實及可靠性，預試問卷如附錄一所示。

二、預試問卷抽樣方法

問卷初稿完成後，預試問卷的發放及回收於 2014 年 12 月 1 日實施，總共發出了預試問卷 180 份，回收了 176 份，經研究者回收問卷並整理後，刪除了 42 份無效問卷，總計回收有效問卷 134 份，有效問卷回收率為 74.4%，再將資料進行編碼及登錄。

3.3 研究工具

本研究採問卷調查法來蒐集資料，經過參考相關文獻以及資料分析整理後，研究者有鑒於研究上的需要，因此彙編了研究工具「跆拳道選手休閒滿意度與自覺訓練效果之問卷」。本問卷共可分成三大部份；第一部份為個人基本資料調查與分析，第二部份為閒暇時間活動分析量表，第三部份為訓練成效分析量表。問卷編製過程如下：

一、預試問卷編製

(一) 受試者基本資料

本研究之選手基本資料，內容包含選手性別、選手參賽組別、最佳運動成績。

(二) 休閒滿意度量表

本研究採用 Beard 與 Ragheb (1980) 發展之「休閒滿意度量表 LSS」為主，此量表可分為六大層面，其中包含了「生理」、「心理」、「放鬆」、「教育」、「社會」、「美感」等。然後再參考吳明蒼、陳艷麗、李連宗 (2005)、曾賢仁 (2006)、李志恭 (2009)、蔡英美、王俊明 (2010) 等人相關研究與休閒滿意度有關之量表為輔，同時參考相關文獻做為製作問卷的依據。此量表採李克特式量表 (Likert Scale)，李克特量表主要用來測量受試者對於一項描述的主觀或客觀判斷，通常是對該描述同意或不同意的程度。在此則是將判斷結果分為「非常不滿意」、「不滿意」、「普通」、「滿意」、「非常滿意」五種，之後再針對各等級給予不同分數，在此「非常滿意」為 5 分，「滿意」為 4 分，以此類推。在李克特式量中分數愈高，用來表示受測者對參與某一層面休閒活動後，感到的滿足程度愈高，如果反之，則愈低。

(三) 自覺訓練效果量表

本研究採用郭進財 (2008) 大學院校優秀運動員的訓練效果量表為基礎，並參考林庭逸 (2011) 「台灣甲組成棒球員自覺訓練效果問卷」及黃崑明 (2012) 「國內舉重選手休閒態度、休閒滿意度對自覺訓練效果及比賽整體表現之問卷」加以修編完成，此量表同樣採李克特式量表 (Likert Scale)，在此則是分為「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」五種，同樣依各等級給予不同分數。「非常同

意」為 5 分，「同意」為 4 分，以此類推。以受試者在此量表所得的分數為指標，分數愈高，同意度愈高，反之，則愈低。

二、預試問卷之信、效度考驗

本研究之休閒滿意度量表初稿共計 32 題，自覺訓練效果量表初稿共計 11 題，進行信、效度考驗，其考驗如下：

(一) 休閒滿意度量表

1. 項目分析

本研究將回收的 134 份有效問卷，使用統計套裝軟體 SPSS (Statistical Product and Service Solutions) For Windows 19.0 版統計套裝軟體，依序將回收之資料進行建檔，之後再以平均數和標準差對量表中進行各項目的分析。接著進一步加總量表全數題目，其中以總分介於高低 27% 處作為臨界分數來分為高低兩組 (吳明隆, 2007)，藉此來考驗各題的鑑別度。通常 CR 值 (鑑別度) 大，同時差異達顯著水準時 ($\alpha : .05$)，意即表示該題能鑑別不同受試者的反應程度，反之則予以刪除題目 (李金泉, 1995)。結果如表 3-1 所示：

表 3-1 休閒滿意度量表之項目分析表

題 目	t 值	p 值
1 我的休閒活動非常引起我的興趣	11.75*	.001
2 我的休閒活動讓我有自信心	12.08*	.001
3 我的休閒活動讓我有成就感	10.94*	.001
4 藉由參與活動讓我有社交的機會及認識新朋友	5.26*	.001
5 我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞	6.41*	.001
6 我的休閒活動能夠提供我嘗試新事物的機會	7.55*	.001
7 我的休閒活動能夠幫助我了解他人	5.94*	.001
8 我的休閒活動能夠幫助我了解自己	8.77*	.001
9 我在參與休閒活動時所遇到的人都很友善	5.60*	.001
10 我的休閒活動幫助我身心放鬆	10.62*	.001
11 我的休閒活動幫助我紓解壓力	13.68*	.001
12 我的休閒活動幫助我情緒健康	12.59*	.001
13 我覺得參與休閒活動可以調整訓練上的壓力	11.41*	.001
14 我覺得參與休閒活動後總是較有精神	10.57*	.001
15 我的休閒活動對於我的體能很有挑戰性	9.85*	.001
16 我的休閒活動可以增進我的體適能	7.77*	.001
17 我的休閒活動可以幫助我保持體力	8.82*	.001
18 我的休閒活動可以幫助我保持健康	10.28*	.001
19 我覺得參與休閒活動可以突破訓練上的高原期	11.64*	.001
20 我覺得參與休閒活動可以肯定自己的能力	7.96*	.001

(續下頁)

(續上頁)

題目	t 值	p 值
21 我覺得參與休閒活動對我的運動素養有正面的效果	12.17*	.001
22 我參與休閒活動的場所是乾淨的	6.18*	.001
23 我是在一個精心設計的場所參與我的休閒活動	5.49*	.001
24 我覺得參與休閒活動可以增進家庭和諧關係	6.08*	.001
25 我覺得參與休閒活動可以啟發心思和智慧	7.33*	.001
26 我覺得參與休閒活動可以擴展知識領域	10.53*	.001
27 我覺得參與休閒活動可以實踐心中的理想	9.26*	.001
28 我覺得參與休閒活動可以豐富生活體驗	8.32*	.001
29 我覺得參與休閒活動可以自我超越自我挑戰	11.71*	.001
30 我覺得參與休閒活動可以使我生活更有意義	9.42*	.001
31 我覺得參與休閒活動可以讓我平靜、自我沉思的機會	7.61*	.001
32 我覺得參與休閒活動可以向他人學習	5.10*	.001

* $p < .05$

由表 3-1 得知，全量表 32 個題項均達考驗標準（ $t = 5.10 \sim 13.68$ ， $p < .05$ ），並進行探索性因素分析（Exploratory Factor Analysis, EFA）。

2. 建構效度分析(探索性因素分析)

在本量表中，問卷共有 32 個題項，經分析後，全數達考驗水準，並開始進行建構效度分析。在探索性因素分析部分採主成份分析法（Principal Component Analysis, PCA），同時進一步配合最大變異法進行正交轉軸（Orthogonal Rotation），最後使用統計套裝軟體 SPSS For Windows 19.0 版進行數據分析，分析結果，如表 3-2 所示：

東方設計學院

表 3-2 休閒滿意度量表因素分析及信度分析表

因素構面	題號	因素負荷量	特徵值	解釋變異量	cronbach's α 信度係數
生理方面	17	.864	4.810	16.25%	.891
	16	.812			
	18	.807			
	19	.765			
	15	.724			
	14	.708			
心理方面	3	.814	4.275	15.10%	.850
	21	.802			
	1	.774			
	2	.732			
	20	.656			
	29	.631			
	31	.618			

(續下頁)

(續上頁)

因素構面	題號	因素負荷量	特徵值	解釋變異量	cronbach's α 信度係數
放鬆方面	13	.751	4.083	12.72%	.817
	11	.635			
	10	.607			
	12	.594			
教育方面	8	.760	3.428	10.24%	.803
	26	.751			
	25	.732			
	24	.702			
	30	.643			
社會方面	9	.758	2.724	9.65%	.767
	5	.729			
	6	.688			
	4	.605			
	7	.576			
美感方面	22	.804	2.246	8.17%	.751
	27	.672			
	28	.633			
	23	.608			
整體				72.13%	.853

第 32 題項之因素負荷量過低而給予刪除。其中題項第 14 題、第 15 題、第 16 題、第 17 題、第 18 題、第 19 題等六題屬於「生理方面」因素，特徵值為 4.810，解釋變異量為 16.25%；題項第 1 題、第 2 題、第 3 題、第 20 題、第 21 題、第 29 題、第 31 題等七題屬於「心理方面」因素，特徵值為 4.275，解釋變異量為 15.10%；題項第 10 題、第 11 題、第 12 題、第 13 題等四題屬於「放鬆方面」因素，特徵值為 4.083，解釋變異量為 12.72%；題項第 8 題、第 24 題、第 25 題、第 26 題、第 30 題等五題屬於「教育方面」因素，特徵值為 3.428，解釋變異量為 10.24%；題項第 4 題、第 5 題、第 6 題、第 7 題、第 9 題等五題屬於「社會方面」因素，特徵值為 2.724，解釋變異量為 9.65%；題項第 22、第 23、第 27、第 28 等四題屬於「美感方面」因素，特徵值為 2.246，解釋變異量為 8.17%。此六個共同因素的特徵值均大於 1.00，累積的變異量 72.13%。

3.信度分析

本研究利用「cronbach's α 」係數作為檢驗預試問卷各因素構面的信度指標，由表 3-2 預試問卷檢驗結果得知，「生理方面」分量表 cronbach's α 係數為 .891；「心理方面」分量表 cronbach's α 係數為 .850；「放鬆方面」分量表 cronbach's α 係數為 .817；「教育方面」分量表 cronbach's α 係數為 .803；「社會方面」分量表 cronbach's α 係數為 .767；「美感方面」分量表 cronbach's α 係數為 .751，總量表 cronbach's α 係數為 .853。由上述結果說明，本研究設計之問卷中各量表的相關資料一致性頗高，且擁有理想

的内部一致性信度指標。

(二) 自覺訓練效果量表

1. 項目分析

本研究將回收的 134 份有效問卷，使用統計套裝軟體 SPSS (Statistical Product and Service Solutions) For Windows 19.0 版，依序將回收之資料進行建檔，之後再進行項目分析。將量表全數題目加總求出總分，以總分高低 27% 處之分數作為臨界分數 (吳明隆, 2007)，區分成高低二組，以平均數和標準差對量表分別進行項目分析，考驗每題項的鑑別度 (CR) 是否達顯著水準，結果如表 3-3 所示：

表 3-3 自覺訓練效果量表之項目分析表

題目	t 值	p 值
1 我的體能狀況比以往更好	15.01*	.001
2 我的技術更加熟練	16.28*	.001
3 我感覺心理狀況更加穩定	15.19*	.001
4 我感覺訓練過程是有效率的	17.43*	.001
5 我感覺對我的訓練高原期之突破有幫助	14.07*	.001
6 我感覺對我的運動成績之提升有幫助	13.24*	.001
7 我感覺對我增進達成目標的毅力有幫助	11.66*	.001
8 我感覺對我減少比賽時的緊張程度有幫助	10.88*	.001
9 我感覺對我挫折容忍度有幫助	8.16*	.001
10 我感覺對我滿意自己的能力表現	8.24*	.001
11 我感覺對我意志、意志力成熟有幫助	9.37*	.001

* $p < .05$

由統計結果表 3-3 得知，「自覺訓練效果量表」各題項均達考驗標準 ($t = 8.16 \sim 17.43$, $p < .05$) 並進行探索性因素分析。

2. 建構效度分析(探索性因素分析)

本研究採主成份分析法進行因素分析，並配合最大變異法進行正交轉軸，使用統計套裝軟體 SPSS (Statistical Product and Service Solutions) For Windows 19.0 版進行分析在於轉軸後，確認一個共同的因素「自覺訓練效果」，特徵值為 8.174，解釋變異量 83.68%。

3. 信度分析

本研究利用「cronbach's α 」係數作為檢驗預試問卷量表構面的信度指標，預試檢驗結果，自覺訓練效果量表 cronbach's α 係數為 .89，由上述結果說明，本研究所設計之問卷量表的相關資料一致性頗高，且擁有理想的內部一致性信度指標。

3.4 資料處理

問卷施測完畢後，回收後經整理與逐一檢視後，剔除填寫不完整以及填寫偶爾或很少參與的無效問卷後，將其餘的有效問卷利用 Excel 2013 先行輸入，再透過統計套裝軟體 SPSS(Statistical Product and Service Solutions)For Windows 19.0 版進行統計分析，方法如下：

- (一) 以描述統計計算受試者各題填答之次數及百分比，以及量表得分之平均數與標準差。
- (二) 以獨立樣本 t 考驗來檢定兩組變項（男、女選手）對參與休閒活動後感到的滿足程度、在訓練前和經歷一段時間訓練後的比較結果之差異性。
- (三) 以單因子變異數分析（one-way ANOVA, independent samples）F 考驗來檢定三組以上變項（不同性別、不同參賽組別、不同運動成績）跆拳道選手對參與休閒活動後感到的滿足程度、在訓練前和經歷一段時間訓練後的比較結果之差異性，如果達顯著水準的話，則以薛費法做進一步的比較。
- (四) 以皮爾遜積差相關（Person）來檢定對參與休閒活動後感到的滿足程度整體以及各因素與在訓練前和經歷一段時間訓練後的比較結果之相關性。
- (五) 以多元同步迴歸來預測對參與休閒活動後感到的滿足程度中整體以及那些方面因素對在訓練前和經歷一段時間訓練後的比較結果之預測力。
- (六) 本研究之顯著水準定 α : .05。

四、結果與討論

本章旨在針對問卷調查所得之各項資料進行統計分析，共分為四節。以下就各節內容加以詳述。

4.1 跆拳道選手參與休閒活動之分佈情形

一、跆拳道選手參與休閒活動行為之現況

根據所得之 302 份有效問卷，將分別就選手性別、選手參賽組別及最佳運動成績，依序說明如下，並將跆拳道選手參與休閒行為分布情形，整理如表 4-1 所示。

(一) 性別

在 302 份有效問卷中，參與休閒活動之男性 158 人，所占比率為 87.78%；參與休閒活動女性有 109 人，所占比率為 89.34%。參加問卷者以女性居多。

(二) 參賽組別

在 302 份有效問卷中，有參與休閒活動者在青少年組部分有 105 人，所占比率為 88.98%；有參與休閒活動者在青年組部分有 95 人，所占比率為 87.16%；有參與休閒活動者在大專組部分有 67 人，所占比率為 89.33%。可知本研究受試者的參賽組別多數集中在大專組。

(三) 運動成績

在 302 份有效問卷中，全國前六名有參與休閒活動者有 86 人，所占比率為總數的 88.66%；地區前六名有參與休閒活動者有 104 人，所占比率為總數的 90.43%；未得名次有參與休閒活動者有 77 人，所占比率為總數的 85.56%。可知本研究受試者的運動成績多數集中在地區前六名者。

TUNGFANG DESIGN INSTITUTE

表 4-1 跆拳道選手參與休閒行為統計概況表

變項組別	人數	經常或總是參與休閒人數	偶爾或很少參與休閒人數	參與休閒比例%
性別	男性	180	158	87.78
	女性	122	109	89.34
參賽組別	青少年組	118	105	88.98
	青年組	109	95	87.16
	大專組	75	67	89.33
運動成績	全國前六名	97	86	88.66
	地區前六名	115	104	90.43
	未得名次	90	77	85.56

二、討論

由表 4-1 結果顯示，跆拳道選手無論是在性別、選手參賽組別或是最佳運動成績方面，有參與休閒活動者之比例佔大多數，並且男女生差異性並不大。從這裡可以顯示出，當選手在做短時間的高耗能運動訓練同時，也了解訓練恢復期的重要性而會因此去做休閒活動來達成調節身體的目標。此與 2003 年杜三財的研究（有參與休閒活動之舉重選手佔 71.53% 為高）及之前許多國內學者的研究結果大不相同。由此可見，休閒活動及其行為已逐漸為所有民眾所關注，更是國內推展休閒活動已見成效。

4.2 跆拳道選手參與休閒活動之休閒滿意度及自覺訓練效果之現況分析

本節將回收的有效樣本中，依休閒滿意度及自覺訓練效果各題項做描述性之統計分析，詳述如下。

一、跆拳道選手休閒滿意度之現況分析

（一）休閒滿意度量表之次數分配描述

本研究之休閒滿意度共分為六個因素，分別為「生理方面」、「心理方面」、「放鬆方面」、「教育方面」、「社會方面」以及「美感方面」。參與受試的受試樣本所感受到之現況，在休閒滿意度的「生理方面」因素中，從表 4-2 可以得知，全體的平均數為 4.26，全體的標準差為 0.62，各題號填答平均數為 4.08~4.33 之間，各題號中填答最高者為「我的休閒活動可以幫助我保持健康」，平均數為 4.33，最低者為「我覺得參與休閒活動可以突破訓練上的高原期」，平均數為 4.08。跆拳道選手在休閒滿意度中對於「生理方面」因素的填答每一題平均數均高於「普通」的數值 3，全體平均數 4.26 在滿意與非常滿意之間，顯示跆拳道選手的休閒滿意度在「生理方面」因素之感受程度屬於高等的認同度。

表 4-2 生理方面因素各題描述統計表

題 號	題 目	平均數	標準差
1	我的休閒活動可以幫助我保持體力	4.25	0.68
2	我的休閒活動可以增進我的體適能	4.29	0.71
3	我的休閒活動可以幫助我保持健康	4.33	0.59
4	我覺得參與休閒活動可以突破訓練上的高原期	4.08	0.73
5	我的休閒活動對於我的體能很有挑戰性	4.32	0.70
6	我覺得參與休閒活動後總是較有精神	4.27	0.65
	全 體	4.26	0.62

在休閒滿意度的「心理方面」因素中，由表 4-3 可以得知，全體的平均數為 4.20，全體的標準差為 0.61，各題號填答平均數為 4.11~4.26 之間，各題號中填答最高者為「我覺得參與休閒活動可以讓我平靜、自我沉思的機會」，平均數為 4.26，最低者為「我的休閒活動非常引起我的興趣」，平均數為 4.11。跆拳道選手在休閒滿意度中對於「心理方面」因素的填答每一題平均數均高於「普通」的數值 3，全體平均數 4.20 在滿意與非常滿意之間，顯示跆拳道選手的休閒滿意度在「心理方面」因素之感受程度屬於高等的認同度。

表 4-3 心理方面因素各題描述統計表

題 號	題 目	平均數	標準差
1	我的休閒活動讓我有成就感	4.24	0.72
2	我覺得參與休閒活動對我的運動素養有正面的效果	4.18	0.78
3	我的休閒活動非常引起我的興趣	4.11	0.70
4	我的休閒活動讓我有自信心	4.25	0.68
5	我覺得參與休閒活動可以肯定自己的能力	4.19	0.71
6	我覺得參與休閒活動可以自我超越自我挑戰	4.18	0.75
7	我覺得參與休閒活動可以讓我平靜、自我沉思的機會	4.26	0.69
全 體		4.20	0.61

在休閒滿意度的「放鬆方面」因素中，由表 4-4 可以得知，全體的平均數為 4.22，全體的標準差為 0.57，各題號填答平均數為 4.20~4.24 之間，各題號中填答最高者為「我的休閒活動幫助我紓解壓力」，平均數為 4.24，最低者為「我的休閒活動幫助我身心放鬆」，平均數為 4.20。跆拳道選手在休閒滿意度中對於「放鬆方面」因素的填答每一題平均數均高於「普通」的數值 3，全體平均數 4.22 在滿意與非常滿意之間，顯示跆拳道選手的休閒滿意度在「放鬆方面」因素之感受程度屬於高等的認同度。

表 4-4 放鬆方面因素各題描述統計表

題 號	題 目	平均數	標準差
1	我覺得參與休閒活動可以調整訓練上的壓力	4.22	0.70
2	我的休閒活動幫助我紓解壓力	4.24	0.63
3	我的休閒活動幫助我身心放鬆	4.20	0.66
4	我的休閒活動幫助我情緒健康	4.23	0.72
全 體		4.22	0.57

在休閒滿意度的「教育方面」因素中，由表 4-5 可以得知，全體的平均數為 4.05，全體的標準差為 0.60，各題號填答平均數為 3.85~4.20 之間，各題號中填答最高者為「我覺得參與休閒活動可以使我生活更有意義」，平均數為

4.20，最低者為「我覺得參與休閒活動可以增進家庭和諧關係」，平均數為 3.85。跆拳道選手在休閒滿意度中對於「教育方面」因素的填答每一題平均數均高於「普通」的數值 3，全體平均數 4.05 在滿意與非常滿意之間，顯示跆拳道選手的休閒滿意度在「教育方面」因素之感受程度屬於高等的認同度。

表 4-5 教育方面因素各題描述統計表

題 號	題 目	平均數	標準差
1	我的休閒活動能夠幫助我了解自己	4.19	0.69
2	我覺得參與休閒活動可以擴展知識領域	4.01	0.70
3	我覺得參與休閒活動可以啟發心思與智慧	3.98	0.78
4	我覺得參與休閒活動可以增進家庭和諧關係	3.85	0.81
5	我覺得參與休閒活動可以使我生活更有意義	4.20	0.65
	全 體	4.05	0.60

在休閒滿意度的「社會方面」因素中，由表 4-6 可以得知，全體的平均數為 4.13，全體的標準差為 0.62，各題號填答平均數為 4.04~4.25 之間，各題號中填答最高者為「我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞」，平均數為 4.25，最低者為「我在參與休閒活動時所遇到的人都很友善」，平均數為 4.04。跆拳道選手在休閒滿意度中對於「社會方面」因素的填答每一題平均數均高於「普通」的數值 3，全體平均數 4.13 在滿意與非常滿意之間，顯示跆拳道選手的休閒滿意度在「社會方面」因素之感受程度屬於高等的認同度。

表 4-6 社會方面因素各題描述統計表

題 號	題 目	平均數	標準差
1	我在參與休閒活動時所遇到的人都很友善	4.04	0.70
2	我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞	4.25	0.66
3	我的休閒活動能夠提供我嘗試新事物的機會	4.16	0.75
4	藉由參與休閒活動讓我有社交的機會及認識新朋友	4.08	0.77
5	我的參與休閒活動能夠幫助我了解他人	4.12	0.74
	全 體	4.13	0.62

在休閒滿意度的「美感方面」因素中，由表 4-7 可以得知，全體的平均數為 4.02，全體的標準差為 0.64，各題號填答平均數為 3.82~4.16 之間，各題號中填答最高者為「我覺得參與休閒活動可以豐富生活體驗」，平均數為 4.16，最低者為「我是在一個精心設計的場所參與我的休閒活動」，平均數為 3.82。跆拳道選手在休閒滿意度中對於「美感方面」因素的填答每一題平均數均高於「普通」的數值 3，全體平均數 4.02 在滿意與非常滿意之間，顯示跆拳道選手的休閒滿意度在「美感方面」因素之感受程度屬於高等的認同度。

表 4-7 美感方面因素各題描述統計表

題 號	題 目	平均數	標準差
1	我參與休閒活動的場所是乾淨的	4.02	0.77
2	我覺得參與休閒活動可以實踐心中的理想	4.08	0.78
3	我覺得參與休閒活動可以豐富生活體驗	4.16	0.75
4	我是在一個精心設計的場所參與我的休閒活動	3.82	0.80
	全 體	4.02	0.64

(二) 討論

本研究之受試樣本在休閒滿意度的「生理方面」因素中，全體平均數為 4.26，各題號填答平均數為 4.08~4.33 之間；在休閒滿意度的「心理方面」因素中，全體平均數為 4.20，各題號填答平均數為 4.11~4.26 之間；在休閒滿意度的「放鬆方面」因素中，全體平均數為 4.22，各題號填答平均數為 4.20~4.24 之間；在休閒滿意度的「教育方面」因素中，全體平均數為 4.05，各題號填答平均數為 3.85~4.20 之間；在休閒滿意度的「社會方面」因素中，全體平均數為 4.13，各題號填答平均數為 4.04~4.25 之間；在休閒滿意度的「美感方面」因素中，全體平均數為 4.02，各題號填答平均數為 3.82~4.16 之間。由此顯示，跆拳道選手無論是在休閒滿意度整體及各因素的感受程度均屬於高等的認同度。其中以「生理方面」因素最高 (M=4.26)，再來依序為「放鬆方面」因素 (M=4.22)、「心理方面」因素 (M=4.20)、「社會方面」因素 (M=4.13)、「教育方面」因素 (M=4.05)，最低為「美感方面」因素 (M=4.02)。由此可以得知，休閒參與和個人生活之各個層面息息相關，然而休閒滿意度的高低與否，則是關係著個人生活品質的好壞。休閒生活不僅僅只是單純的消磨時間而已，休閒是在於個體身心達到真正的快樂，進而促進生活品質的提升，因此獲得休閒的滿足感甚為重要。

TUNGFANG DESIGN INSTITUTE

二、跆拳道選手參與休閒活動對自覺訓練效果之現況分析

(一) 自覺訓練量表之次數分配描述

本研究之自覺訓練效果只有一個因素，受試樣本所感受之現況如表 4-8 可知，全體的平均數為 4.14，全體的標準差為 0.64，各題項填答平均數在 3.98~4.31 之間，各題項填答最高者為「我感覺對我減少比賽時的緊張程度有幫助」，平均數為 4.31，最低者為「我感覺對我挫折容忍度有幫助」，平均數為 3.98。國內跆拳道選手在自覺訓練效果的填答每一題平均數均高於「普通」的數值 3，總平均數 4.14 在同意與非常同意之間，顯示跆拳道選手在參與休閒活動後對自覺訓練效果的同意感受程度屬於高等的認同度。

表 4-8 自覺訓練效果各題描述統計表

題 號	題 目	平均數	標準差
1	我的體能狀況比以往更好	4.08	0.85
2	我的技術更加熟練	4.06	0.88
3	我感覺心理狀況更加穩定	4.24	0.69
4	我感覺訓練過程是有效率的	4.51	0.59
5	我感覺對我的訓練高原期之突破有幫助	4.07	0.69
6	我感覺對我的運動成績之提升有幫助	4.24	0.70
7	我感覺對我增進達成目標的毅力有幫助	4.05	0.81
8	我感覺對我減少比賽時的緊張程度有幫助	4.31	0.61
9	我感覺對我挫折容忍度有幫助	3.98	0.84
10	我感覺對我滿意自己的能力表現	4.00	0.76
11	我感覺對我意志、意志力成熟有幫助	4.04	0.77
全 體		4.14	0.64

(二) 討論

本研究之自覺訓練效果只有一個因素，受試樣本所感受之平均數為 4.14，各題填答平均數為 3.98~4.31 之間，由此顯示跆拳道選手在參與休閒活動後對自覺訓練效果的感受程度屬於上等程度。此與高俊雄、溫景財、黃煥業（1997）於休閒行為分析中提到，休閒體驗會影響休閒活動的選擇，而休閒參與過程中自我感受的利益高低，又會對訓練上的滿意程度有所影響有關。

東方設計學院
TUNG FANG DESIGN INSTITUTE

4.3 不同背景變項的跆拳道選手休閒滿意度及自覺訓練效果之差異分析

一、不同性別跆拳道選手休閒滿意度及自覺訓練效果之差異性分析

(一) 不同性別跆拳道選手休閒滿意度之差異分析

由表 4-9 得知，不同性別的跆拳道選手在休閒滿意度各因素及整體的差異分析部分，經獨立樣本 t 考驗檢定結果顯示，在休閒滿意度的生理方面因素 $t = 2.74$ ($p < .05$) 差異達顯著水準，男性高於女性。在休閒滿意度的心理方面因素 $t = 3.98$ ($p < .05$) 差異達顯著水準，男性高於女性。在休閒滿意度的放鬆方面因素 $t = 3.05$ ($p < .05$) 差異達顯著水準，男性高於女性。在休閒滿意度整體方面 $t = 2.20$ ($p < .05$) 差異達顯著水準，男性高於女性。其餘方面（教育、社會、美感）差異未達顯著水準 ($p > .05$)。此與吳珩潔（2002）、陳南琦（2003）、杜三財（2003）之研究結果相符合（男性在休閒滿意度之生理層面、心理層面、放鬆層面高於女性）。並符合本研究假設二，不同背景變項跆拳道選手對參與休閒滿意度之構面具有顯著之差異。

表 4-9 不同性別受試者休閒滿意度 t 考驗摘要表

因素	性別	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
生理方面	男性	158	4.29	0.61	2.74*	.008
	女性	109	4.03	0.66		
心理方面	男性	158	4.38	0.51	3.98*	.001
	女性	109	4.05	0.63		
放鬆方面	男性	158	4.33	0.57	3.05*	.001
	女性	109	4.04	0.64		
教育方面	男性	158	4.00	0.65	-0.98	.235
	女性	109	4.08	0.62		
社會方面	男性	158	4.14	0.70	1.62	.057
	女性	109	4.04	0.64		
美感方面	男性	158	4.12	0.68	1.54	.059
	女性	109	3.99	0.69		
整體	男性	158	4.21	0.58	2.20*	.037
	女性	109	4.03	0.64		

* $p < .05$

(二) 不同性別跆拳道選手自覺訓練效果之差異分析

由表 4-10 得知，不同性別的跆拳道選手在自覺訓練效果的差異分析部分，經獨立樣本 t 考驗檢定結果顯示， $t = 3.68$ ($p < .05$) 差異達顯著水準，男性高於女性。此與黃博儒 (2006) 之研究結果 (男性青少年田徑隊員在整體自覺訓練效果的認同程度高於女性田徑隊員) 相符，並符合本研究假設二，不同背景變項跆拳道選手對自覺訓練效果之構面具有顯著之差異。

表 4-10 不同性別受試者自覺訓練效果 t 考驗摘要表

因素	性別	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
自覺訓練效果	男性	158	4.31	0.57	3.68*	.001
	女性	109	3.95	0.71		

* $p < .05$

二、不同參賽組別跆拳道選手休閒滿意度及自覺訓練效果之差異性分析

(一) 不同參賽組別跆拳道選手休閒滿意度之差異分析

由表 4-11 得知，在休閒滿意度的「生理方面」感受程度中，以大專組 ($M = 4.25$) 最高，青年組 ($M = 4.17$) 最低；在休閒滿意度的「心理方面」感受程度中，以青少年組 ($M = 4.24$) 最高，青年組 ($M = 4.17$) 最低；在休閒滿意度的「放鬆方面」感受程度中，以大專組 ($M = 4.32$) 最高，青少年組 ($M = 4.08$) 最低；在休閒滿意度的「教育方面」感受程度中，以大專組 ($M = 4.05$) 最高，青少年組 ($M = 3.89$) 最低；在「社會方面」感受程度中，以大專組 ($M = 4.17$) 最高，青少年組 ($M = 4.09$) 最低；在休閒滿意度的「美感方面」感受程度中，以大專

組 (M=4.12) 最高，青少年組 (M=3.98) 最低；在休閒滿意度的整體感受程度中，絕大多數以大專組最高 (M=4.18)，青少年組最低 (M=4.08)。在休閒滿意度各因素及整體方面均屬大專組最高，在各組的體驗程度均具有正向且高程度的感受。

表 4-11 不同參賽組別受試者休閒滿意度描述統計表

因素	參賽組別	人數	平均數	標準差
生理方面	青少年組	105	4.20	0.62
	青年組	95	4.17	0.69
	大專組	67	4.25	0.51
心理方面	青少年組	105	4.24	0.42
	青年組	95	4.17	0.53
	大專組	67	4.19	0.47
放鬆方面	青少年組	105	4.08	0.73
	青年組	95	4.29	0.60
	大專組	67	4.32	0.51
教育方面	青少年組	105	3.89	0.54
	青年組	95	4.03	0.64
	大專組	67	4.05	0.47
社會方面	青少年組	105	4.09	0.67
	青年組	95	4.15	0.54
	大專組	67	4.17	0.49
美感方面	青少年組	105	3.98	0.65
	青年組	95	4.08	0.58
	大專組	67	4.12	0.54
整體	青少年組	105	4.08	0.57
	青年組	95	4.15	0.42
	大專組	67	4.18	0.39

不同參賽組別跆拳道選手休閒滿意度各因素及整體的差異分析部分，經單因子變異數分析 F 考驗結果顯示如表 4-12。在休閒滿意度的放鬆方面 $F = 3.79$ ($p < .05$) 差異達顯著水準，與本研究假設二相符，並以薛費法做事後比較，結果發現青年組與大專組的跆拳道選手在休閒滿意度的放鬆方面之認同度高於青少年組。其餘方面，差異均未達顯著水準 ($p > .05$)。

表 4-12 不同參賽組別受試者休閒滿意度變異數分析 F 考驗摘要表

因素	變異來源	SS	df	Ms	F 值	p 值	事後比較
生理方面	組間	0.54	2	0.27	0.42	.475	—
	組內	168.96	264	0.64			
	全體	169.50	266				

(續下頁)

(續上頁)

因素	變異來源	SS	df	Ms	F 值	p 值	事後比較
心理方面	組間	0.86	2	0.43	1.25	.290	—
	組內	89.76	264	0.34			
	全體	90.62	266				
放鬆方面	組間	8.50	2	4.25	3.79*	.038	3、2 > 1
	組內	295.68	264	1.12			
	全體	304.18	266				
教育方面	組間	1.26	2	0.63	1.47	.211	—
	組內	113.52	264	0.43			
	全體	114.78	266				
社會方面	組間	0.42	2	0.21	0.96	.372	—
	組內	58.08	264	0.22			
	全體	58.50	266				
美感方面	組間	0.66	2	0.33	1.10	.317	—
	組內	79.20	264	0.30			
	全體	79.86	266				
整體	組間	0.58	2	0.29	0.86	.412	—
	組內		264	0.34			
	全體		266				

*p < .05

註： 1 青少年組 2 青年組 3 大專組

(二) 不同參賽組別跆拳道選手自覺訓練效果之差異分析

由表 4-13 得知，在自覺訓練效果感受程度，以大專組最高 (M=4.21)，青少年組最低 (M=4.09)，在各組的自覺訓練效果顯示，不但具有正向，同時具有高程度的感受。

表 4-13 不同參賽組別受試者自覺訓練效果描述統計表

因素	運動成績	人數	平均數	標準差
自覺訓練效果	青少年組	105	4.09	0.74
	青年組	95	4.18	0.68
	大專組	67	4.21	0.52

不同參賽組別受試者在自覺訓練效果差異分析部分，經 F 考驗結果表 4-14，差異未達顯著水準 (p > .05)，由此可知不同年齡層之跆拳道選手在參與休閒活動後對自覺訓練效果的提昇之體驗是一致的。

表 4-14 不同參賽組別受試者自覺訓練效果變異數分析 F 考驗摘要表

因素	變異來源	SS	df	Ms	F 值	p 值	事後比較
自覺訓練效果	組間	0.88	2	0.44	1.23	.257	—
	組內	95.04	264	0.36			
	全體	95.92	266				

三、不同運動成績跆拳道選手休閒滿意度及自覺訓練效果之差異性分析

(一) 不同運動成績跆拳道選手休閒滿意度之差異分析

由表 4-15 得知，在休閒滿意度的「生理方面」感受程度中，以全國前六名者 (M=4.31) 最高，未得名次者 (M=4.04) 最低；在休閒滿意度的「心理方面」感受程度中，以全國前六名者 (M=4.29) 最高，未得名次者 (M=4.03) 最低；在休閒滿意度的「放鬆方面」感受程度中，以全國前六名者 (M=4.36) 最高，未得名次者 (M=4.10) 最低；在休閒滿意度的「教育方面」感受程度中，以地區前六名者 (M=4.09) 最高，未得名次者 (M=4.01) 最低；在休閒滿意度的「社會方面」感受程度中，以全國前六名者 (M=4.05) 最高，未得名次者 (M=3.94) 最低；在休閒滿意度的「美感方面」感受程度中，以全國前六名者 (M=4.20) 最高，未得名次者 (M=4.03) 最低；在休閒滿意度的整體感受程度中，絕大多數以全國前六名者 (M=4.20) 最高，未得名次者 (M=4.03) 最低。全國前六名者在休閒滿意度的各因素及整體方面均屬最高，在各組的體驗程度均具有正向且高程度的感受。

表 4-15 不同運動成績受試者休閒滿意度描述統計表

因素	運動成績	人數	平均數	標準差
生理方面	全國前六名	86	4.31	0.58
	地區前六名	104	4.26	0.60
	未得名次	77	4.04	0.72
心理方面	全國前六名	86	4.29	0.48
	地區前六名	104	4.25	0.56
	未得名次	77	4.03	0.65
放鬆方面	全國前六名	86	4.36	0.51
	地區前六名	104	4.31	0.57
	未得名次	77	4.10	0.66
教育方面	全國前六名	86	4.08	0.62
	地區前六名	104	4.09	0.68
	未得名次	77	4.01	0.69
社會方面	全國前六名	86	4.05	0.63
	地區前六名	104	3.98	0.67
	未得名次	77	3.94	0.71
美感方面	全國前六名	86	4.11	0.53
	地區前六名	104	4.09	0.57
	未得名次	77	4.07	0.60
整體	全國前六名	86	4.20	0.51
	地區前六名	104	4.16	0.54
	未得名次	77	4.03	0.64

不同運動成績跆拳道選手休閒滿意度各因素及整體的差異分析部分，經單因子變異數分析 F 考驗結果顯示如表 4-16。在休閒滿意度的生理方面 $F = 4.26$ ($p < .05$)、休閒滿意度的心理方面 $F = 5.14$ ($p < .05$)、休閒滿意度的放鬆方面 F

=6.07 ($p < .05$) 及整體休閒滿意度 $F=3.97$ ($p < .05$) 差異達顯著水準，與本研究假設二相符，並以薛費法做事後比較，結果顯示在生理、心理、放鬆方面全國前六名者與地區前六名者的認同高於未得名次者；而全國前六名者在整體性上高於未得名次者。其餘方面（教育、社會、美感），差異均未達顯著水準 ($p > .05$) 。

表 4-16 不同運動成績受試者休閒滿意度變異數分析 F 考驗摘要表

因素	變異來源	SS	df	Ms	F 值	p 值	事後比較
生理方面	組間	3.74	2	1.87	4.26*	.001	1、2 > 3
	組內	113.52	264	0.43			
	全體	117.26	266				
心理方面	組間	3.50	2	1.75	5.14*	.001	1、2 > 3
	組內	89.76	264	0.34			
	全體	93.26	266				
放鬆方面	組間	4.36	2	2.18	6.07*	.001	1、2 > 3
	組內	95.04	264	0.36			
	全體	99.40	266				
教育方面	組間	0.84	2	0.42	0.45	.671	—
	組內	245.52	264	0.93			
	全體	246.36	266				
社會方面	組間	1.42	2	0.71	1.26	.289	—
	組內	147.84	264	0.56			
	全體	149.26	266				
美感方面	組間	1.16	2	0.58	1.05	.362	—
	組內	145.20	264	0.55			
	全體	146.36	266				
整 體	組間	3.28	2	1.64	3.97*	.024	1 > 3
	組內	108.24	264	0.41			
	全體	111.52	266				

* $p < .05$

註：1 全國前六名 2 地區前六名 3 未得名次

(二) 不同運動成績跆拳道選手自覺訓練效果之差異分析

由表 4-17 得知，在自覺訓練效果感受程度，以全國前六名者 ($M=4.23$) 最高，未得名次者最低 ($M=4.03$) ，在各組的自覺訓練效果均具有正向且高程度的感受。

表 4-17 不同運動成績受試者自覺訓練效果描述統計表

因素	運動成績	人數	平均數	標準差
自覺訓練效果	全國前六名	86	4.23	0.49
	地區前六名	104	4.20	0.56
	未得名次	77	4.03	0.68

不同參賽組別受試者在自覺訓練效果差異分析部分，經 F 考驗結果如表 4-18， $F=5.69$ ($p<.05$) 差異達顯著水準，與本研究假設二相符，並以薛費法做事後比較，結果顯示全國前六名者與地區前六名者在自覺訓練效果的認同高於未得名次者。

表 4-18 不同運動成績受試者自覺訓練效果變異數分析 F 考驗摘要表

因素	變異來源	SS	df	Ms	F 值	p 值	事後比較
自覺訓練效果	組間	3.78	2	1.89	5.69*	.001	1、2 > 3
	組內	87.12	264	0.33			
	全體	90.90	266				

* $p < .05$

註：1 全國前六名 2 地區前六名 3 未得名次

四、討論

(一) 不同性別跆拳道選手休閒滿意度及自覺訓練效果之差異分析

經由研究結果得知，不同性別跆拳道選手在休閒滿意度之「生理」、「心理」、「放鬆」因素及整體性方面，差異均達顯著水準，男性高於女性；不同性別跆拳道選手在自覺訓練效果方面，差異達顯著水準，男性高於女性。由此可知，男性跆拳道選手對於休閒之參與、休閒滿意度及感受較女性選手積極。此與吳珩潔（2002）、陳南琦（2003）、杜三財（2003）以及黃博儒（2006）等人對休閒滿意度以及自覺訓練效果的相關研究結果相符合。

(二) 不同參賽組別跆拳道選手休閒滿意度及自覺訓練效果之差異分析

經結果得知，不同參賽組別跆拳道選手在休閒滿意度之「放鬆方面」因素，青年組與大專組的認同高於青少年組，差異達顯著水準。此原因可能為青少年組選手參與跆拳道這項運動的時間還不夠長，將教練的教導，又覺得適時的放鬆對訓練是有幫助的，這也凸顯了近年來國人對休閒參與的認知有所提升。在自覺訓練效果方面，各組的自覺訓練效果均具有正向且高程度的感受，但差異未達顯著水準，由此可知不同年齡層之跆拳道選手在參與休閒活動後對自覺訓練效果的提昇之體驗是一致的。

(三) 不同運動成績跆拳道選手休閒滿意度及自覺訓練效果之差異分析

經研究結果得知，不同運動成績跆拳道選手在休閒滿意度方面，說明全國（或是與地區）前六名者在生理、心理、放鬆方面的認同高於未得名次者；而全國前六名者在整體性上高於未得名次者，差異均達顯著水準；不同運動成績跆拳道選手在自覺訓練效果方面，顯示全國前六名者與地區前六名者在自覺訓練效果的認同高於未得名次者，差異達顯著水準。

4.4 跆拳道選手休閒滿意度對自覺訓練效果間之相關情形

一、跆拳道選手休閒滿意度與自覺訓練效果之相關分析

本節旨在討論跆拳道選手休閒滿意度與自覺訓練效果之相關情形，以皮爾遜積差相關分析，其中休閒滿意度的六個影響因素包含：「生理」、「心理」、「放鬆」、「教育」、「社會」及「美感」等，六個影響因素與自覺訓練效果分析結果，如表 4-19，得知跆拳道選手休閒滿意度的各構面因素(生理、心理、放鬆、教育、社會及美感)與自覺訓練效果均達顯著水準 ($p < .05$)；相關的因數中，以「放鬆方面」($r = .683$, $p < .05$)的相關性最高，「美感方面」($r = .371$, $p < .05$)的相關性最低。

表 4-19 休閒滿意度與自覺訓練效果之相關分析表

因 素	自 覺 訓 練 效 果
生 理 方 面	.538*
心 理 方 面	.547*
放 鬆 方 面	.683*
教 育 方 面	.414*
社 會 方 面	.402*
美 感 方 面	.371*

* $p < .05$

二、跆拳道選手休閒滿意度對自覺訓練效果之迴歸分析

本節主要是探討跆拳道選手休閒滿意度對自覺訓練效果的預測情形，同時應用多元迴歸法進行資料分析，並依據解釋力的大小，進一步檢視跆拳道選手在休閒滿意度的構面，對於自覺訓練效果的預測力；並利用判斷係數 R^2 來檢視變項間支線性關係。

本研究為探討跆拳道選手休閒滿意度整體及六個構面(生理、心理、放鬆、教育、社會及美感)對自覺訓練效果的影響情形，將休閒滿意度六個構面作為自變項，自覺訓練效果作為依變項。為檢驗各預測變項間的獨立性，本研究進行共線性分析。

由表 4-20 所示，得知 DW 係數檢定值為 1.92，介於 1.5 ~ 2.5 之間；顯著性 = .001，達檢驗標準，自變項間無共線性之情形，顯示本研究資料適合進行迴歸分析。VIF 值介於 1.53 ~ 2.73 之間，均未大於 10，顯示六個預測變項之間沒有多元共線性之問題。F 值 = 46.35， $p < .05$ ，達顯著水準，表示此迴歸模式具有顯著之預測能力，解釋力為 34%。就個別變項來說，「教育方面」($t = 1.65$, $p > .05$)、「社會方面」($t = 1.54$, $p > .05$)及「美感方面」($t = 1.41$, $p > .05$)的休閒滿意度對自覺訓練效果的解釋力未達顯著水準；另外「生理方面」($t = 4.01$, $p < .05$)、「心理方面」($t = 4.83$, $p < .05$)、「放鬆方面」($t = 5.17$, $p < .05$)的休閒滿意度對自覺訓練效果的解釋力達顯著水準，顯示出跆拳道選手對於休閒在「生理」、「心理」、「放鬆」方面的滿意度越高，越能提高自覺訓練效果。

表 4-20 休閒滿意度各因素對自覺訓練效果之迴歸係數

模 式	未標準化係數		標準化係數		t 值	p 值	共線性統計量	
	B	標準誤差	Beta	分配			允差	VIF
(常 數)	.612	.217			2.75	.009		
生理方面	.242	.075	.272		4.01*	.001	.445	1.84
心理方面	.301	.069	.283		4.83*	.001	.479	1.62
放鬆方面	.323	.058	.295		5.17*	.001	6.512	1.53
教育方面	.141	.060	.164		1.65	.072	.432	2.25
社會方面	.127	.058	.153		1.54	.087	.378	2.36
美感方面	.116	.069	.112		1.41	.135	.366	2.73
R/R²			.58/.34					
F 值			46.35*					
p 值			.001					
Durbin-Watson 檢定			1.92					

* p < .05

由表 4-21 所示，就調整後之 R² 來看，整體模式的解釋力為 .34，表示休閒滿意度對自覺訓練效果有 34% 的解釋力。整體模式顯著性考驗 F 值=100.46，p < .05，達顯著水準，顯示迴歸效果具有一定的統計意義之存在。再進一步對於休閒滿意度進行考驗，結果指出，休閒滿意度對自覺訓練效果的解釋力 β 係數達 .58，顯示跆拳道選手對於休閒滿意度認知越高時，自覺訓練效果也就會越高。此與研究假設三以及研究假設四相符合。

表 4-21 休閒滿意度對自覺訓練效果之迴歸係數

模 式	未標準化係數		標準化係數		t 值	p 值	共線性統計量	
	B	標準誤差	Beta	分配			允差	VIF
(常 數)	.657	.202			2.941	.003		
休閒滿意度	.725	.058	.58		10.023*	.001	1.00	1.00
R/R²			.58/.34					
F 值			100.46*					
p 值			.001					
Durbin-Watson 檢定			1.93					

* p < .05

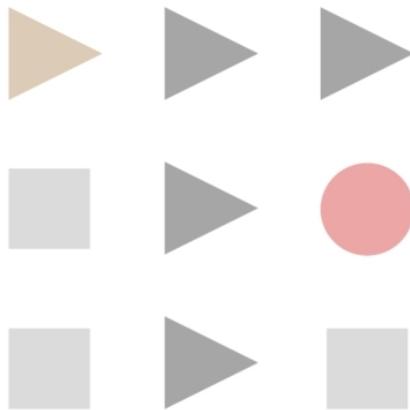
三、討論

(一) 跆拳道選手休閒滿意度與自覺訓練效果之相關分析

本研究結果顯示，跆拳道選手休閒滿意度的整體以及各構面因素與自覺訓練效果均呈現正相關。此與溫景財（1997）、林庭逸（2011）的研究相符。

(二) 跆拳道選手休閒滿意度對自覺訓練效果之迴歸分析

研究結果分析發現，跆拳道選手休閒滿意度對自覺訓練效果在「生理方面」、「心理方面」、「放鬆方面」達顯著水準。其餘在「教育方面」、「社會方面」及「美感方面」方面未達顯著水準；由此可以看出跆拳道選手對於「生理」、「心理」、「放鬆」三方面的休閒滿意度越高，越能提高自覺訓練效果。



東方設計學院
TUNGFANG DESIGN INSTITUTE

五、結論與建議

5.1 結論

本節依據研究發現歸納出下列結論：

一、跆拳道選手參與休閒活動之分佈情形

在本研究當中，有 88.4% 的跆拳道選手有參與休閒活動，在這 88.4% 的參與者中男性佔了 52.3%，女性佔了 36.1%；剩餘的 11.6% 選手則是沒有參與休閒活動，其中男性佔 7.3%，女性佔 4.3%。由此可見，有參與休閒活動之選手佔大多數，男女性選手差異性不大。

二、跆拳道選手休閒滿意度及自覺訓練效果之現況分析

跆拳道選手在休閒滿意度及各因素、自覺訓練效果之認知及感受均屬高等的認同度。

三、不同背景變項的跆拳道選手休閒滿意度及自覺訓練效果之差異分析

(一) 不同性別跆拳道選手之差異性

在「生理方面」、「心理方面」、「放鬆方面」三因素及整體之休閒滿意度和自覺訓練效果方面差異均達顯著水準，男性高於女性。其餘變項及各因素差異未達顯著水準。

(二) 不同參賽組別跆拳道選手之差異性

在休閒滿意度之「放鬆方面」因素，差異達顯著水準，青年組與大專組高於青少年組，另外其餘變項以及各影響因素的差異未達顯著水準。

(三) 不同運動成績跆拳道選手之差異性

在休閒滿意度方面，顯示全國前六名者與地區前六名者在生理、心理、放鬆方面部分的認同高於未得名次者；而全國前六名者在整體性上高於未得名次者，差異均達顯著水準；不同運動成績跆拳道選手在自覺訓練效果方面，顯示全國前六名者與地區前六名者在自覺訓練效果的認同高於未得名次者，差異達顯著水準，另外其餘變項以影響因素的差異未達顯著水準。

四、跆拳道選手休閒滿意度與自覺訓練效果間之相關情形

(一) 跆拳道選手無論是在對參與休閒活動後感到的滿足程度的整體或是各構面因素以及在訓練前和經歷一段時間訓練後的比較結果方面均呈現正相關。

(二) 跆拳道選手在對參與休閒活動後感到的滿足程度與在訓練前和經歷一段時間訓練後的比較結果在「生理方面」、「心理方面」、「放鬆方面」達顯著水準，顯示出跆拳道選手對於「生理」、「心理」、「放鬆」三方面的在對參與休閒活動後感到的滿足程度越高，越能提高在訓練前和經歷一段時間訓練後的比較結果。

5.2 建議

本節根據研究結果提出建議，提供教練、選手、政府相關單位與後續研究人員日後努力方向或相關參考。

一、對教練之建議

從本研究可發現休閒滿意度與自覺訓練效果是呈正相關，換言之，休閒和訓練之間的確存在著相關性。教練除了重視訓練計畫的安排外，也應注意到選手的休閒活動安排。因此建議教練定期進修，充實休閒新知，重視選手平常的休閒活動，灌輸運動員休閒活動與專項訓練會相輔相成之觀念，使其從中獲得休閒效益。

二、對選手之建議

選手的休閒生活之安排首重身心的休息與恢復，建議多加強規劃及嘗試各種不同類型的休閒方式，提高休閒活動時間的效益，提升休閒滿意度進而增進訓練效果。更應該去注意過度訓練及壓力囤積是否已經破壞了身心的平衡，反而影響了訓練之成效。

三、對政府相關單位之建議

近年來線上遊戲盛行，對選手的身心發展及生活作息產生了相當程度的影響。除非選手可以懂得自律，不然對選手的身心發展及生活作息就會產生相當程度的影響。而跆拳道運動在我國如國內學者研究所言指出，設定為主要的奧運奪金項目，但對選手來說，卻欠缺了正當的休閒場所，建議建置多樣、多元且完善的休閒場所及設施來滿足選手的需求。

四、對後續研究者之建議

本研究乃透過問卷調查方式進行資料蒐集，受限於問卷是封閉式的問題，而無法取得較全面性的研究資料。因此，建議未來研究者可透過質、量並重的研究方法，透過面對面的對談、諮詢等方面來深入解了選手的一切，包含了當選手一路走來的歷程、選手的家庭環境與家長的支持，甚至可以透過科學的方式來給予協助，取得更多的佐證來獲取更豐富的研究資料。

參考文獻

一、中文部分

- 中華民國跆拳道協會（2008）。<http://www.taekwondo.org.tw/>
- 王宗吉、徐耀輝（2000）。休閒運動與健康管理。休閒活動，15-28。
- 王昭正譯（2001）。休閒導論（原作者：Kelly,J.R.）。臺北：品度出版社。
- 王敏華（2004）。自然公園使用者休閒效益與休閒滿意度之研究－以臺北市富陽公園為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 王微茹（2007）。大學生之休閒需求、參與、滿意度及幸福感之研究－幸福感之需求滿足理論驗證（未出版之碩士論文）。世新大學，臺北市。
- 古志銘（2010）。運動觀光吸引力、自行車道形象、休閒滿意度與重遊意願關係之研究－以嘉義縣朴子溪自行車道為例（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 白少琦（2012）。博物館觀眾藝文生活型態與休閒滿意度相關研究－以臺北市立美術館為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 余青忠（2003）。桃園縣中等學校田徑選手參與休閒活動現況之調查研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 吳珩潔（2002）。大臺北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 吳明蒼（2005）。大學生休閒滿意量表編製之建構與驗證。臺北市立教育大學學報－人文藝術類、社會科學類、自然科學類，36(2)，129-154。
- 吳狄馬（2006）。臺電公司從業人員連續假期休閒參與之研究－以該公司休閒資源為範圍（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 吳明隆（2007）。SPSS 操作與應用－問卷統計分析實務。臺北：五南書局。
- 吳亮慶（2010）。登山健行者休閒參與與休閒效益之研究（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東市。
- 吳雅傳（2010）。司法人員休閒運動參與及休閒滿意度之研究－以花東區法院為例（未出版之碩士論文）。國立臺東大學，臺東縣。
- 呂建政（1994）。休閒教育的發展。臺灣教育，523，18-20。
- 呂宇晴、許弘恩、劉金鎗（2008）。休閒活動參與能力、參與體驗、滿意度之差異性之研究-以保齡球運動參與者為例。臺中學院體育，5，19-28。
- 李金泉（1995）。SPSS/PC 實務與應用統計分析。臺北：松岡電腦。
- 李晶譯（2000）。休閒遊憩事業概論（原作者：Ordes K.A. & IbrahimH.M.著）。臺北：桂魯出版社。（原著出版年：1996）
- 李豐安（2003）。學校休閒活動之推展。學校體育，13(78)，86-94。
- 李枝樺（2004）。臺中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺中師範學院，臺中市。
- 李焜皇（2004）。特質目標取向和知覺動機氣候對能力知覺的預測力及交互作用。體育學報，37，122-147。
- 李連宗（2005）。臺灣區大專學生休閒參與類型、休閒動機、阻礙及休閒滿意度相關研究（未出版之碩士論文）。國立體育大學，桃園縣。
- 李志恭（2009）。大學生休閒滿意與幸福感之相關研究－以東方技術學院學生為例。嘉大體育健康休閒期刊，8，115-123。

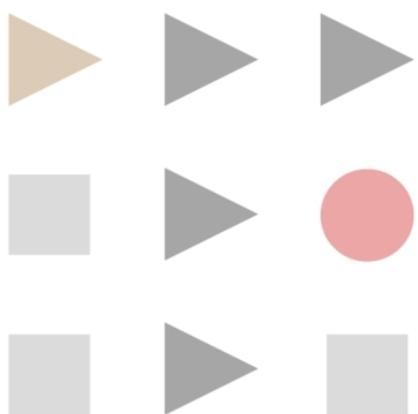
- 李德仁、莊國上、黃雅陵（2008）。大專學生休閒態度與休閒滿意度之研究—以長庚技術學院為例。北體學報，16，294-307。
- 李立良、李志恭（2011）。大學生之背景休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意之研究—以國立高雄餐旅大學學生為例。屏東教大運動科學學刊，7，187-205。
- 杜三財（2003）。我國舉重選手休閒行為之調查研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 林晏洲（1984）。遊憩者選擇遊憩區行為之研究。都市與計劃，10，33-49。
- 林正常（1989）。運動科學與訓練。臺北：銀禾出版社。
- 林東泰（1992）。休閒覺知自由與工作滿足之研究。社會教育學刊，21，59-114。
- 林佳蓉（2000）。老人的休閒參與對休閒滿意與生活滿意之影響。大專體育，51，156-162。
- 林雪如（2007）。彰化縣國民中學教師休閒參與、休閒態度與休閒滿意度之研究（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化市。
- 林建佑（2009）。國小教師休閒運動參與動機與休閒體驗對滿意度影響之研究—以雲林縣為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣體育大學，臺中市。
- 林菲敏（2009）。南投縣國民小學教師休閒運動滿意度之研究（未出版之碩士論文）。亞洲大學，臺中市。
- 林秋權（2010）。自行車使用者對東豐綠廊的休閒涉入、地方依附與休閒滿意度之關係研究（未出版之碩士論文）。景文科技大學，新北市。
- 林庭逸（2011）。台灣甲組成棒球員自由時間管理、休閒效益與自覺訓練效果之研究（未出版之碩士論文）。國立臺北市立教育大學，臺北市。
- 林晉榮、黃珍鈺（2005）。青少年憂鬱情緒與休閒運動效益之探討。中華體育，19(4)，26-31。
- 林敬銘、張家昌（2006）。休閒教育對提升休閒運動參與之重要性。大專體育，82，104-108。
- 邱明宗（2007）。登山健行者的人格特質、休閒滿意對登山行為及生活滿意度的影響—以臺中市大坑地區為例（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化縣。
- 施天保（2004）。臺北縣國小校長參與休閒運動及其阻礙之研究（未出版之碩士論文）。臺北市立師範學院，臺北市。
- 柯政利（2008）。教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力之研究—以彰化縣國民小學教師為例（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化縣。
- 洪煌佳（2002）。突破休閒活動之休閒效益之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 洪升呈（2011）。大學生休閒態度、動機、阻礙與滿意度之線性模式分析。臺灣體育運動管理學報，11(3)，66-87。
- 徐崇堯（2008）。博物館遊憩效益與遊客評價之研究—國立自然科學博物館為例（未出版之碩士論文）。國立中興大學，臺中市。
- 翁志成（1998）。運動訓練管理。臺北：師大書苑。
- 馬啟偉、張立為（1996）。體育運動心理學。臺北：東華出版社。
- 高樹蕃（1971）。中正形音義綜合大字典。臺北：正中書局。
- 高俊雄（1994）。休閒滿意模式。1994 國際體育管理科學研討會論文集。國立體育學院，桃園縣。

- 高俊雄（1995）。休閒利益三因素。戶外遊憩研究，8(1)，15-28。
- 高俊雄（1999_a）。運動員休閒參與、休閒利益與自覺訓練效果之比較研究。戶外遊憩研究，12(3)，43-61。
- 高俊雄（1999_b）。臺灣地區居民休閒參與之研究：自由時間的觀點。臺北：桂魯有限公司。
- 高俊雄、溫景財、黃煥業（1997）。休閒行為分析在運動員非訓練時間應用之探討。國立體育學院論叢，7(2)，38-58。
- 張春興（1994）。教育心理學—三化取向的理論與實踐。臺北：東華出版社。
- 張文禎（2002）。國小學生休閒態度與休閒參與之研究—以屏東縣為例（未出版之碩士論文）。國立屏東師範學院，屏東市。
- 張少熙（2003）。臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 高安生（2008）。都會教師休閒運動滿意度之研究—以臺北市為例（未出版之碩士論文）。佛光大學，高雄市。
- 張慧美（1986）。製造業未婚女性職工休閒的研究—以中部地區兩廠為例（未出版之碩士論文）。東海大學，臺中市。
- 張嘉宜（2008）。高雄市國小女童參與運動代表隊動機與組訓阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 曹以樂（2004）。大臺北地區青少年休閒認知與參與行為之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 梁澤芳（2005）。慢速壘球運動員慢壘運動參與現況及阻礙因素之研究—以雲林縣地區為例（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化縣。
- 許樹淵（1997）。運動科學導論。臺北：師大書苑。
- 許樹淵（1999_a）。我國歷年競技成績評估與預測。行政院體育委員會委託研究報告。
- 許樹淵（1999_b）。如何提升大專學生競技運動能力水準。大專體育雙月刊，43，7-11。
- 許志賢（2002）。臺閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣體育學院，臺中市。
- 許雅萍（2010）。休閒運動參與動機與滿意度之研究—以飛盤運動為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣體育學院，臺中市。
- 郭盈卿（1999）。空服員之工作壓力、工作滿意、休閒滿意與工作倦怠之相關研究（未出版之碩士論文）。國立中山大學，高雄市。
- 郭進財（2008）。我國大學院校優秀運動員的休閒參與、自由時間、休閒效益與訓練效果之研究（未出版之博士論文）。國立臺灣體育大學，桃園縣。
- 郭進財、孫美蓮、黃文成（2010）。大學院校優秀運動員的休閒參與及訓練效果之研究。嶺東體育暨休閒期刊，8，17-29。
- 陳全壽（1993）。速度、肌力、耐力的生理特性及訓練法。國際運動訓練科學研討會論文集。台中市：國立台灣體育學院。
- 陳南琦（2000）。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 陳南琦（2003）。青少年休閒滿意度與休閒參與之相關研究。體育學報，34，201-210。

- 陳惠美（2003）。南投縣民眾休閒運動參與現況與滿意度研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣體育學院，臺中市。
- 陳瑪莉（2003）。公務人員休閒認知、休閒需求與休閒滿意關係之研究（未出版之碩士論文）。國立政治大學，臺北市。
- 陳艷麗（2003）。臺南縣、市大專教師休閒參與型態、休閒活動參與項目滿意度之研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 陳艷麗（2005）。臺南縣、市退休高齡者休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度之研究。台南市：韞具書局。
- 陳美惠（2007）。高高屏國小教師休閒活動參與與身心健康之研究（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東市。
- 陳子逸（2009）。慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理及休閒滿意度之研究－以臺灣北部地區為例（未出版之碩士論文）。南華大學，嘉義縣。
- 陳政位（2012）。遊客旅遊動機、休閒體驗、滿意度與重遊意願之研究－以日月潭大陸觀光客為例（未出版之碩士論文）。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 陳思倫、歐聖榮、林連聰（1997）。休閒遊憩概論。臺北：世新大學。
- 傅秀英（2010）。登山步道參與者休閒動機與休閒體驗及休閒滿意度之研究－以臺中市大坑登山步道為例（未出版之碩士論文）。亞洲大學，臺中市。
- 彭鈞瑜、劉昭晴（2003）。2002 跆拳道規則修改與發展之探討。大專體育，69，142-146。
- 曾賢仁（2006）。老人休閒藍圖對休閒滿意與生活滿意之影響－以花蓮縣富里鄉老人會為例（未出版之碩士論文）。國立東華大學，花蓮縣。
- 黃德祥（1995）。青少年 T 形性格與休閒輔導。學生輔導通訊，39，32-37。
- 黃煥業（1997）。大專運動員休閒行為之研究－以東吳大學男子運動代表隊為例。臺北市：全壘打出版社。
- 黃俊英（2003）。多變量分析。臺北：華泰書局。
- 黃長發（2006）。大學生休閒滿意度與幸福感關係之研究。運動休閒餐旅研究，1，25-41。
- 黃博儒（2006）。青少年運動員休閒參與、休閒利益與自覺訓練效果關係之研究（未出版之碩士論文）。立德管理學院，臺南縣。
- 黃祥毓（2008）。臺灣南部海岸衝浪者休閒體驗與滿意度之調查研究（未出版之碩士論文）。國立臺東大學，臺東縣。
- 黃慶森（2008）。小學教師休閒行為與休閒利益之研究－以臺中縣為例（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化縣。
- 黃崑明（2012）。國內舉重選手休閒態度、休閒滿意度對自覺訓練效果及比賽整體表現之結構模式分析。台南市：韞具書局。
- 黃士魁、林文郎（1999）。運動員之休閒規劃。中華體育，13(2)，10-20。
- 楊淑惠（2006）。中等學校跆拳道社團學員參與動機之研究－以南投縣為例（未出版之碩士論文）。亞洲大學，臺中縣。
- 溫景財（1997）。休閒利益與自覺訓練效果之研究－以臺灣大聯盟職棒選手為例（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 廖淑靜（2011）。自行車休閒者休閒動機、休閒體驗與休閒滿意度之研究－以埔里自行車道為例（未出版之碩士論文）。朝陽科技大學，台中市。

- 廖盈蓁（2012）。游泳活動參與者之認真性休閒與休閒滿意度關係之研究（未出版之碩士論文）。景文科技大學，臺北市。
- 劉一民（1991）。運動哲學研究。臺北：師大書苑。
- 劉昭晴（1997）。跆拳道選手運動傷害之探討（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 劉子利（2001）。休閒教育的意義、內涵、功能及其實施。戶外遊憩研究，14(1)，33-53。
- 劉盈足（2005）。公務員周末之休閒涉入與其休閒滿意度關係之探討－以彰化地區鄉鎮市公所為例（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化縣。
- 劉俐芬（2011）。登山步道登山健行者休閒動機與休閒體驗及休閒滿意度之研究－以屏東縣笠頂山登山步道為例（未出版碩士論文）。亞洲大學，臺中市。
- 劉季諺、劉建恒（2003）。大專生運動參與頻率及自覺運動強度對身體自我概念之影響。大專體育學刊－人文社會篇，5(2)，111-120。
- 潘政維（2009）。高雄市柴山登山行者休閒滿意與地方依戀之調查研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 蔡宏進（2004）。休閒社會學。臺北市：三民書局。
- 蔡旻熹（2009）。自行車道遊憩環境屬性及遊客休閒滿意度影響（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 蔡武憲（2009）。國小學童樂樂棒球休閒滿意度相關影響因素之研究－以臺南市國小四、五、六年級學童為例（未出版之碩士論文）。國立臺南大學，臺南市。
- 蔡鳳君（2012）。休閒參與滿意度與自覺訓練效果研究－以臺南市國中基層運動選手訓練站為例（未出版之碩士論文）。嘉南藥理科技大學，臺南市。
- 蔡英美、王俊明（2010）。中部大專學生參與運動性社團的休閒態度、參與動機及休閒滿意度之研究。雲科大體育，12，49-62。
- 鄧建中（2002）。綜合高中教師休閒需求及參與之研究（未出版之碩士論文）。朝陽科技大學，臺中市。
- 鄭丞伸（2001）。新竹市國民中學學生體適能對休閒行為之影響研究（未出版之碩士論文）。中國文化大學，臺北市。
- 鄭惠萍（2004）。臺北市郊山晨間休閒運動之研究－以象山為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 盧俊宏（1994）。運動心理學。臺北市：師大書苑。
- 謝政諭（1990）。休閒活動的理論與實際－民生主義的臺灣經驗。臺北：幼獅出版社。
- 謝智謀（2000）。休閒行為研究講義。國立體育學院，桃園縣。
- 謝安田、謝益銘、陳欣怡（2002）。職業成就與休閒行為關係之研究。文大商管學報，7(1)，33-53。
- 顏智淵（2002）。TYPE AB 行為對休閒內在動機、休閒參與及休閒滿意之差異研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 嚴詠智（2005）。臺南縣國民小學行政人員休閒運動參與及休閒滿意度之研究（未出版之碩士論文）。南華大學，嘉義縣。
- 蘇俊賢（1998）。運動員健康管理之鑰：恢復。一九九八國際大運動教練科學

研討會報告書，201-209。臺北：中華民國大專院校體育總會。
蘇玟樺（2010）。板橋、中和地區羽球運動愛好者休閒效益與休閒滿意度之研究（未出版之碩士論文）。國立臺北市立教育大學，臺北市。
鐘瓊珠（1997）。大專運動員休閒行為之研究－以國立臺灣體專專長學生為例（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。



東方設計學院
TUNGFANG DESIGN INSTITUTE

二、英文部分

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Bobby, G. (1995). The importance of leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 279-299.
- Franken, D. A. & Van Raaij, W. F. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13, 337-352.
- Hsieh, C.M. (1998). *Leisure attitudes, motivation, participation, and satisfaction: Test of model of leisure behavior*. Unpublished doctoral dissertation. Indiana University, Bloomington, IN.
- Huang, A.C.H. (2000). *Taiwanese university students' satisfaction with sports facilities and exercise equipment in school*. Doctor's dissertation, (University of South Dakota, Vermillion, U.S.A.).
- Huang, C. Y. (2003). *The relationship among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction*. Unpublished doctoral dissertation. University of the Incarnate Word, TX. Ingham.
- Iso-Ahola, S.E. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*. Dubuque, Iowa : William C. Brown. Publishers.
- Kelly, J. R., & Ross, J. E. (1989). Later-life leisure: Beginning a new agenda. *Leisure Sciences*, 11(1), 47-59.
- Kraus, R. (1990). *Recreation and leisure in modern society*. New York : Harper.
- Long, B. C., & Haney, C. J. (1986). Enhancing physical activity in sedentary women: Information, locus of control, and attitudes. *Journal of Sport Psychology*, 8, 8-24.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. United States of America. PA: Venture Publishing, Inc.
- Marsh, H. W., & Peart, N. (1988). Competitive and cooperative physical fitness training programs for girls: Effects on physical fitness and on multidimensional self-concepts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 390-407.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Riddick, C. C. (1986). Leisure satisfaction precursors. *Journals of Leisure Research*, 18(4), 259-265.
- Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport - confidence and competitive orientation: Preliminary investigation instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.
- Wegner, L., Flisher, A. J., Chikobru, P., Lombard, L., & King, G. (2008). Leisure Boredom and High School Dropout in Cape Town, South Africa. *Journal of Adolescence*, 31, 421-431.

附錄一 預試問卷

跆拳道選手休閒滿意度與自覺訓練效果之調查問卷

各位選手您好：

這是一份跆拳道選手對於休閒滿意度與自覺訓練效果之調查問卷，目的在了解國內各級跆拳道選手參與休閒後其滿意度與平時自覺訓練效果之差異性及相關性，並依研究結果，提供教練、選手之參考，請根據您寶貴意見仔細填答，您所填的答案，僅作學術研究之用，資料絕對保密，請放心填答。

本問卷共分三部分，同時也都有「填答說明」，請先看清楚之後再作答，如有不清楚，請隨時提問，非常謝謝您的合作與支持。

敬祝

萬事如意

東方設計學院文化創意研究所

研究生：孫嘉孝

指導教授：黃崑明 教授

薛淞林 副教授

東方設計學院
TUNGFANG DESIGN INSTITUTE

中華民國 104 年 月 日

第一部分：個人基本資料

【說明】

以下是有關於您個人的基本資料，請您依個人情況，在下列問題之“”內打勾。

- 一、性別：1. 男性 2. 女性
- 二、參賽組別：1. 青少年組 2. 青年組 3. 大專組
- 三、運動成績：1. 全國性前六名 2. 地區性前六名 3. 未得名次
- 四、休閒參與：1. 經常或總是參與 2. 偶爾或很少參與

第二部分：休閒滿意度

【說明】

以下是有關您個人實際休閒活動後的滿意程度看法，請您按照題意，依您真正的想法，在下列“□”內打勾。

1 2 3 4 5
非 不 普 滿 非
常 滿 滿 滿 常
不 滿 滿 滿 滿
滿 意 意 通 意 意

1. 我的休閒活動非常引起我的興趣-----
2. 我的休閒活動讓我有自信心-----
3. 我的休閒活動讓我有成就感-----
4. 藉由參與活動讓我有社交的機會及認識新朋友-----
5. 我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞-----
6. 我的休閒活動能夠提供我嘗試新事物的機會-----
7. 我的休閒活動能夠幫助我了解他人-----
8. 我的休閒活動能夠幫助我了解自己-----
9. 我在參與休閒活動時所遇到的人都很友善-----
10. 我的休閒活動幫助我身心放鬆-----
11. 我的休閒活動幫助我紓解壓力-----
12. 我的休閒活動幫助我情緒健康-----
13. 我覺得參與休閒活動可以調整訓練上的壓力-----
14. 我覺得參與休閒活動後總是較有精神-----
15. 我的休閒活動對於我的體能很有挑戰性-----
16. 我的休閒活動可以增進我的體適能-----

1	2	3	4	5
非	不	普	滿	非
常	滿			常
不	意	通	意	滿
滿	意			意
意				

17. 我的休閒活動可以幫助我保持體力 -----
18. 我的休閒活動可以幫助我保持健康 -----
19. 我覺得參與休閒活動可以突破訓練上的高原期-----
20. 我覺得參與休閒活動可以肯定自己的能力 -----
21. 我覺得參與休閒活動對我的運動素養有正面的效果 -----
22. 我參與休閒活動的場所是乾淨的-----
23. 我是在一個精心設計的場所參與我的休閒活動-----
24. 我覺得參與休閒活動可以增進家庭和諧關係 -----
25. 我覺得參與休閒活動可以啟發心思和智慧 -----
26. 我覺得參與休閒活動可以擴展知識領域-----
27. 我覺得參與休閒活動可以實踐心中的理想 -----
28. 我覺得參與休閒活動可以豐富生活體驗 -----
29. 我覺得參與休閒活動可以自我超越自我挑戰-----
30. 我覺得參與休閒活動可以使我生活更有意義 -----
31. 我覺得參與休閒活動可以讓我平靜、自我沉思的機會-----
32. 我覺得參與休閒活動可以向他人學習 -----

第三部分：自覺訓練效果

【說明】

以下是有關您個人實際參與休閒活動對您個人在訓練上使否有其幫助，請您按照題意，依您真正的想法，在下列”□ ”內打勾。

	1	2	3	4	5
	非	不	普	同	非
	常	同	通	意	常
	不	同	意	通	意
	同	意	通	意	意
1. 我的體能狀況比以往更好-----	<input type="checkbox"/>				
2. 我的技術更加熟練-----	<input type="checkbox"/>				
3. 我感覺心理狀況更加穩定-----	<input type="checkbox"/>				
4. 我感覺訓練過程是有效率的-----	<input type="checkbox"/>				
5. 我感覺對我的訓練高原期之突破有幫助-----	<input type="checkbox"/>				
6. 我感覺對我的運動成績之提升有幫助-----	<input type="checkbox"/>				
7. 我感覺對我增進達成目標的毅力有幫助-----	<input type="checkbox"/>				
8. 我感覺對我減少比賽時的緊張程度有幫助-----	<input type="checkbox"/>				
9. 我感覺對我挫折容忍度有幫助-----	<input type="checkbox"/>				
10. 我感覺對我滿意自己的能力表現-----	<input type="checkbox"/>				
11. 我感覺對我意志、意志力成熟有幫助-----	<input type="checkbox"/>				

問卷結束 感謝您的合作與協助

附錄二 正式問卷

跆拳道選手休閒滿意度與自覺訓練效果之調查問卷

各位選手您好：

這是一份跆拳道選手對於休閒滿意度與自覺訓練效果之調查問卷，目的在了解國內各級跆拳道選手參與休閒後其滿意度與平時自覺訓練效果之差異性及相關性，並依研究結果，提供教練、選手之參考，請根據您寶貴意見仔細填答，您所填的答案，僅作學術研究之用，資料絕對保密，請放心填答。

本問卷共分三部分，同時也都有「填答說明」，請先看清楚之後再作答，如有不清楚，請隨時提問，非常謝謝您的合作與支持。

敬祝

萬事如意

東方設計學院文化創意研究所

研究生：孫嘉孝

指導教授：黃崑明 教授

薛淞林 副教授

東方設計學院
TUNGFANG DESIGN INSTITUTE

中華民國 104 年 月 日

第一部分：個人基本資料

【說明】

以下是有關於您個人的基本資料，請您依個人情況，在下列問題之“”內打勾。

- 一、性別：1. 男性 2. 女性
- 二、參賽組別：1. 青少年組 2. 青年組 3. 大專組
- 三、運動成績：1. 全國性前六名 2. 地區性前六名 3. 未得名次
- 四、休閒參與：1. 經常或總是參與 2. 偶爾或很少參與

第二部分：休閒滿意度

【說明】

以下是有關您個人實際休閒活動後的滿意程度看法，請您按照題意，依您真正的想法，在下列“□”內打勾。

	1	2	3	4	5
	非	不	普	滿	非
	常	滿	滿	意	常
	不	滿	通	意	意
	滿	意	意	意	意
1. 我的休閒活動可以幫助我保持體力-----	<input type="checkbox"/>				
2. 我的休閒活動可以增進我的體適能-----	<input type="checkbox"/>				
3. 我的休閒活動可以幫助我保持健康-----	<input type="checkbox"/>				
4. 我覺得參與休閒活動可以突破訓練上的高原期-----	<input type="checkbox"/>				
5. 我的休閒活動對於我的體能很有挑戰性-----	<input type="checkbox"/>				
6. 我覺得參與休閒活動後總是較有精神-----	<input type="checkbox"/>				
7. 我的休閒活動讓我有成就感-----	<input type="checkbox"/>				
8. 我覺得參與休閒活動對我的運動素養有正面的效果-----	<input type="checkbox"/>				
9. 我的休閒活動非常引起我的興趣-----	<input type="checkbox"/>				
10. 我的休閒活動讓我有自信心-----	<input type="checkbox"/>				
11. 我覺得參與休閒活動可以肯定自己的能力-----	<input type="checkbox"/>				
12. 我覺得參與休閒活動可以自我超越自我挑戰-----	<input type="checkbox"/>				
13. 我覺得參與休閒活動可以讓我平靜、自我沉思的機會-----	<input type="checkbox"/>				
14. 我覺得參與休閒活動可以調整訓練上的壓力-----	<input type="checkbox"/>				
15. 我的休閒活動幫助我紓解壓力-----	<input type="checkbox"/>				
16. 我的休閒活動幫助我身心放鬆-----	<input type="checkbox"/>				

1	2	3	4	5
非	不	普	滿	非
常	滿			常
不	意	通	意	滿
滿				意
意				

17. 我的休閒活動幫助我情緒健康 -----
18. 我的休閒活動能夠幫助我了解自己-----
19. 我覺得參與休閒活動可以擴展知識領域 -----
20. 我覺得參與休閒活動可以啟發心思和智慧-----
21. 我覺得參與休閒活動可以增進家庭和諧關係-----
22. 我覺得參與休閒活動可以使我生活更有意義-----
23. 我在參與休閒活動時所遇到的人都很友善-----
24. 我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞-----
25. 我的休閒活動能夠提供我嘗試新事物的機會-----
26. 藉由參與活動讓我有社交的機會及認識新朋友-----
27. 我的休閒活動能夠幫助我了解他人-----
28. 我參與休閒活動的場所是乾淨的-----
29. 我覺得參與休閒活動可以實踐心中的理想-----
30. 我覺得參與休閒活動可以豐富生活體驗-----
31. 我是在一個精心設計的場所參與我的休閒活動-----

第三部分：自覺訓練效果

【說明】

以下是有關您個人實際參與休閒活動對您個人在訓練上使否有其幫助，請您按照題意，依您真正的想法，在下列”□ ”內打勾。

	1	2	3	4	5
	非	不	普	同	非
	常	同			常
	不	同			同
	同	意	通	意	意
	意	意	意	意	意
1. 我的體能狀況比以往更好-----	<input type="checkbox"/>				
2. 我的技術更加熟練-----	<input type="checkbox"/>				
3. 我感覺心理狀況更加穩定-----	<input type="checkbox"/>				
4. 我感覺訓練過程是有效率的-----	<input type="checkbox"/>				
5. 我感覺對我的訓練高原期之突破有幫助-----	<input type="checkbox"/>				
6. 我感覺對我的運動成績之提升有幫助-----	<input type="checkbox"/>				
7. 我感覺對我增進達成目標的毅力有幫助-----	<input type="checkbox"/>				
8. 我感覺對我減少比賽時的緊張程度有幫助-----	<input type="checkbox"/>				
9. 我感覺對我挫折容忍度有幫助-----	<input type="checkbox"/>				
10. 我感覺對我滿意自己的能力表現-----	<input type="checkbox"/>				
11. 我感覺對我意志、意志力成熟有幫助-----	<input type="checkbox"/>				

問卷結束 感謝您的合作與協助