

## 大學生休閒運動態度、休閒運動阻礙及參與程度之研究

### －以南開技術學院為例

林聰哲<sup>1</sup> 徐永億<sup>2</sup> 許弘恩<sup>3</sup>

<sup>1</sup>南開技術學院 <sup>2</sup>南開技術學院 <sup>3</sup>南開技術學院

#### 摘要

本研究主要在比較不同性別的大學生在休閒運動態度、休閒運動阻礙、參與程度上之差異，並探討前二者對參與程度的預測情形。以 305 位大學生為研究對象，使用的測量工具包括「休閒運動態度量表」及「休閒運動阻礙量表」。所得資料以描述統計（次數、百分比）、獨立樣本 t 考驗、多元逐步迴歸分析等進行統計分析。研究結果發現：1.不同性別的大學生在休閒運動態度上各因素的差異皆達顯著水準，且男學生之平均數皆高於女學生；2.不同性別的大學生在休閒運動阻礙上各層面的差異皆未達顯著水準；3.不同性別的大學生在休閒運動參與程度上的差異達顯著水準，且男學生之參與程度較女學生高；4.休閒運動態度的「生活能力與技術」對參與程度的預測力為 6.5%。

**關鍵詞：**休閒運動態度、休閒運動阻礙、參與程度

## 壹、緒論

### 一、前言

依據 UNESCO 聯合國教科文組織所採用休閒憲章第一條即明確指出，每個人都均等的享有休閒機會，所以政府或休閒教育者必須瞭解參與者的休閒態度、休閒阻礙以及休閒需求，才能確保參與者從事各種易接近且具有高品質的休閒遊憩活動的機會（王慧如等，2004）。Bammel and Burrus-Bammel (1992/1996) 認為能具有“從事自由選擇活動的時間”是影響人類美好生活的必需要素之一；而休閒必須有適當的心靈狀態和環境，想體驗休閒者，開放和創意的態度是必要的。由此可知，在實際參與休閒運動前，應有所準備，例如：瞭解從事適當休閒運動的重要性、場地設施及活動訊息等。是故要先瞭解學生對於參與休閒運動的態度及所遭遇的休閒運動阻礙，然後藉由體育教師扮演促進者的角色，建立學生對於從事休閒運動的正確及積極態度，並排除學生所面臨之休閒運動阻礙因素，才能有效推動學生實際參與休閒運動。

### 二、研究背景與動機

休閒運動態度則是個人對休閒運動所抱持的看法，即對運動可能的結果所作的評估或評價（楊亮梅、顧毓群，2004）；藉由休閒態度的測量，有助於瞭解現今有關休閒的社會趨勢，以及一般人對休閒所抱持的想法、期望、價值與偏見（林建地，1996）。Trafimow and Finlay (2001) 指出，對於行為的預測，態度所佔的比重相對的要較外在環境的影響大的多。Ajzen and Fishbein (1980) 的理性行動理論 (Reasoned Action Theory) 認為，態度 (attitude) 與主觀規範 (subjective norm) 是構成意圖之二大因素，但態度在預測意圖上較主觀規範要重要很多，而意圖則是預測實際行為發生的指標。Ajzen (1991) 提出計畫行為理論 (the theory of planned behavior)，其假設意圖由態度、主觀規範及知覺行為控制三個預測變項所構成，且彼此之間會互相影響。Ajzen and Driver (1992) 的研究結果除了驗證以上之理論架構外，也發現意圖與知覺行為控制能夠有效預測行為，且以意圖為重要的預測因素。Blue (1996) 的研究則顯示，態度與知覺行為控制確實會影響運動的意圖。國內的研究李碧霞 (1998)、林新龍 (2006) 也發現，運動意圖能夠有效預測行為。因此，不論在理性行動理論或計畫行為理論中，態度都是一項極為重要的變項。

楊亮梅、顧毓群 (2004) 的研究顯示，大學生對休閒運動普遍持有積極認同的態度，且休閒運動態度與運動行為有顯著相關存在，而男性大學生的休閒運動行為與運動態度皆顯著高於女性。在張良漢 (2002) 的研究顯示，不同性別的學生在休閒運動態度競爭與成就層面上有顯著差異存在；而盧英娟 (2001) 的研究也指出，不同性別的學生在休閒態度方面有差異存在。Noland & Feldman (1984) 對女大學生的研究結果則顯示，環境因素和對身體活動的態度與健身運動行為有顯著的相關性，因此認為身體活動的態度是預測個人運動行為的最佳效標。其他

國外的文獻也顯示了休閒態度和休閒參與是正相關的 (Ajzen, 1988 ; Neulinger & Raps, 1972 ; Ragheb, 1980)。

儘管有上述研究的支持，或是我們有很正面、積極的態度想要去從事休閒運動，一旦面臨了沒有適當場所、體力無法負荷或是自己無法掌控時間等原因，再強的態度也都束手無策了；這些因素都是對參與行為的阻礙，是故進行大學生休閒運動阻礙因素的探討則相形地重要了。

Crawford and Godbey (1987) 將休閒阻礙分為三種型態：(一) 個人內在的阻礙 (intrapersonal barriers)，係指個人因內在心理狀態與態度而影響其休閒喜好或參與的因素，如：沮喪、壓力等；(二) 人際間的阻礙 (interpersonal barriers)，係指人與人之間互相影響的結果，使得阻礙與休閒偏好及休閒參與均有交互的影響；(三) 結構性的阻礙 (structural barriers)：係指影響個人休閒偏好或參與的外在因素，如：時間、氣候、季節等。之後，Crawford, Jackson, and Godbey (1991) 修正上述的休閒阻礙模式，並認為其由個人內在的阻礙為源起，再至人際間形成阻礙，最後才會面對結構性的阻礙，是具階層性 (hierarchical) 的，亦即休閒阻礙與參與行為的關係，是以個人內在的阻礙最具影響力，若在此層次受到阻礙，則較不可能去參與運動。

張良漢 (2002) 的研究顯示，女性較男性傾向於「經驗阻礙」及「機會阻礙」兩個構面，且達顯著差異，表示女性比男性容易因經驗因素與機會的緣故而影響參與休閒運動；而大專院校學生在整體休閒運動阻礙方面，女性之阻礙程度遠比男性要高，此結果與張玉鈴、余嬪 (1999) 以及 Raymore, Godbey and Crawford (1994) 的研究發現相似。在休閒阻礙與參與行為的關係，Alexandris and Carroll (1997) 的研究發現，個人內在阻礙與運動參與成顯著的負相關，但人際及結構性阻礙與休閒參與則無相關性；國內相關研究也指出，休閒運動阻礙越大，參與程度越低 (蔡惠君，2003；謝筑虹，2005)。

由上述研究可知，不同性別的學生，其於休閒運動態度及休閒運動阻礙上係有所差異。在休閒運動態度方面，其確實會直接或間接去影響並預測休閒運動行為。而多數的研究結果顯示，休閒阻礙與運動參與有負相關存在，亦即阻礙程度越高，則休閒運動參與的程度越低。因此本研究認為，唯有多瞭解國內大學生的休閒運動態度及阻礙因素，才能提供適當的休閒教育及研擬推廣的策略，以有效達成學生實際參與休閒運動的行為，並享受其所帶來的健康生活與樂趣，因此，進行大學生的休閒運動態度及阻礙之研究有其必要性。

### 三、研究目的

基於上述問題背景，本研究目的如下：

- (一) 比較不同性別的大學生在休閒運動態度上之差異情形。
- (二) 比較不同性別的大學生在休閒運動阻礙上之差異情形。
- (三) 比較不同性別的大學生在參與程度上之差異情形。
- (四) 瞭解休閒運動態度和休閒運動阻礙對於大學生休閒運動參與程度之預測

力。

#### 四、名詞解釋

##### (一) 休閒運動態度

休閒運動態度是個人對一般休閒的某種特殊想法，感覺與做法，並且休閒態度會影響一個人的休閒運動參與情形 (Neulinger, 1974)。從休閒運動中促使身體與心理獲得正面的發展，進而樹立正確的休閒運動態度。其內容含有四個構面「運動利益」、「運動投入」、「生活能力與技術」、「成就與心理滿足」。

##### (二) 休閒運動阻礙

休閒運動阻礙係指影響個體在閒暇時間內，不喜歡或投入參與休閒運動的理由或因素 (張良漢, 2002)。其內容含有四個構面「經驗阻礙」、「機會阻礙」、「社會阻礙」、「個體阻礙」。

##### (三) 休閒運動參與程度

休閒運動參與程度的定義為：是指瞭解一個人實際投入休閒運動的情形，包括項目、地點、同伴、時間、時段、次數、強度、持續時間。其中本研究所指之休閒運動參與程度是以 Fox (1987) 所使用之公式：運動參與程度 = 頻率 × (平均強度 + 持續時間)，並採 Likert 六點量尺表示之，數字越高，表示休閒運動的程度越高；其餘則是對於參與現況之瞭解。

## 貳、研究方法

### 一、研究對象

本研究以南開技術學院 15 個科系之學生為研究對象，分別為工程學群有 132 位、電資學群有 69 位，以及商管學群為 104 位。共發出 320 份問卷，剔除未完成問卷填寫者，有效問卷共有 305 份；其中男性參與者為 194 位，女性參與者為 111 位；有效問卷回收率 95%。

### 二、研究工具

#### (一) 休閒運動態度量表

本研究採用楊亮梅、顧毓群 (2004) 所編定之「休閒運動態度量表」，主要在了解大學生之休閒運動態度。此量表採用李克特 (Likert Scale) 的五分量尺的方式來進行記分，共有 28 題，4 個向度。此量表具有可接受之信效度，全量表的解釋變異量為 56.9%，各分量表的內部一致性係數分別為：「運動利益」Cronbach  $\alpha$  為 .86、「運動投入」Cronbach  $\alpha$  為 .89、「生活能力與技術」Cronbach  $\alpha$  為 .75、「成就與心理滿足」Cronbach  $\alpha$  為 .80，再測信度之相關值則為 .533~.811 且皆達顯著水準，顯示休閒運動阻礙量表具有可接受的信度。為求慎重起見，針對本次研究對象進行項目分析及 Cronbach'  $\alpha$  信度。結果量表每一題項之 CR 值均達顯著水準；在 Cronbach'  $\alpha$  信度方面，「運動利益」為 .93、「運動投入」為 .93、「生活能力與技術」為 .85、「成就與心理滿足」為 .86。

## (二) 休閒運動阻礙量表

本研究採用張良漢、許志賢(2002)所編訂之「休閒運動阻礙量表」，主要在了解大學生他們對休閒運動阻礙的看法。此量表採用李克特(Likert Scale)的五分量尺的方式來進行記分，共有25題，4個向度。此量表具有良好之信效度，全量表的解釋變異量為63.23%，各分量表的內部一致性係數分別為：「經驗阻礙」Cronbach  $\alpha$  為.90、「機會阻礙」Cronbach  $\alpha$  為.90、「社會阻礙」Cronbach  $\alpha$  為.88、「個體阻礙」Cronbach  $\alpha$  為.83，顯示休閒運動阻礙量表具有可接受的信度。為求慎重起見，針對本次研究對象進行項目分析及Cronbach' $\alpha$ 信度。結果量表每一題項之CR值均達顯著水準；在Cronbach' $\alpha$ 信度方面，「經驗阻礙」為.93、「機會阻礙」為.85、「社會阻礙」為.88、「個體阻礙」為.88。

## 三、資料處理

根據研究目的，以SPSS for Window10.0統計套裝軟體進行資料處理與分析，並以 $\alpha=.05$ 為顯著水準進行統計考驗。

- (一) 描述統計(descriptive statistics)：以次數分配與百分比求出全體受測者在基本資料的分配情形。
- (二) 獨立樣本t考驗(t-test)：檢驗不同性別的研究對象在休閒運動態度、休閒運動阻礙及參與程度之差異情形。
- (三) 皮爾遜積差相關(product-moment correlation)：檢驗休閒運動態度及休閒運動阻礙各構面間的相關程度。
- (四) 多元逐步迴歸分析(stepwise)：分析休閒運動態度及休閒運動阻礙對運動參與程度之預測。

## 參、結果與討論

### 一、大學生參與休閒運動現況

由表1結果顯示，大學生最常參與的休閒運動依序是籃球(32.5%)、散步(20.7%)、羽球(19.3%)、網球(7.2%)及跑步(4.9%)；從事運動的地點為學校內的運動場館(48.5%)、社區附近運動場地(25.6%)；而最常使用校內的籃球場(37.7%)、羽球場(23.9%)及網球場(20.3%)，參與的同伴主要是朋友(49.2%)和同學(38.7%)。在參與的行為方面，於午後13:01~18:00的時段從事休閒運動的學生最多(50.8%)，其次是早上8:00~12:00(22.0%)及夜間18:01以後(19.7%)；在參與次數上，則依序為每週1次(40.7%)、每週2次(28.5%)及每週1次以下(10.8%)；在持續時間方面，31-60分鐘的人最多(37%)，其次為30分鐘以內(21.6%)及61-90分鐘(18.0%)者；在運動強度方面，則是感到有點累的學生最多(48.9%)，其次是輕鬆(24.6%)、很累(11.8%)。

表 1 大學生參與休閒運動之現況

變項	問項	人數	百分比(%)
休閒運動項目	籃球	99	32.5
	散步	63	20.7
	羽球	59	19.3
	網球	22	7.2
	跑步	15	4.9
休閒運動地點	學校內運動場館	148	48.5
	社區附近運動場地	78	25.6
	家裏	29	9.5
使用校內運動場館	籃球場	115	37.7
	羽球場	73	23.9
	網球場	62	20.3
休閒運動同伴	朋友	150	49.2
	同學	118	38.7
	家人	20	6.6
休閒運動時間	兩者皆有	117	38.4
	假日	95	31.1
	非假日	93	30.5
休閒運動時段	午後 13:01~18:00	155	50.8
	早上 8:00~12:00	67	22.0
	夜間 18:01 以後	60	19.7
平均每週次數	每週 1 次	124	40.7
	每週 2 次	87	28.5
	每週 1 次以下	33	10.8
持續時間	31-60 分鐘	113	37.0
	30 分鐘以內	66	21.6
	61-90 分鐘	55	18.0
運動強度	有點累	149	48.9
	輕鬆	75	24.6
	很累	36	11.8

## 二、不同性別的大學生在休閒運動態度上之差異比較

就整體休閒運動態度而言，大學生自覺其從事休閒運動的態度傾向之認同程度，依序為：「運動利益」(M=4.19)、「生活能力與技術」(M=3.87)、「運動投入」(M=3.75)以及「成就與心理滿足」(M=3.74)。由表 2 的結果顯示，不同性別的大學生在休閒運動態度上各層面的差異皆達顯著水準 ( $p < .05$ )，且男學生之平均數皆高於女學生，表示男學生對於休閒運動態度各層面的認同度皆高於女學生，此結果與盧英娟(2001)的研究結果相似；而男學生對於贏得運動競賽以及成就感的重視顯著高於女學生的情況，則與張良漢(2002)的研究結果是一致的。

表2 不同性別的大學生在休閒運動態度上之 t 考驗摘要表

變項	類別	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
運動利益	男性	194	4.26	0.64	2.58*	.011
	女性	111	4.07	0.60		
運動投入	男性	194	3.86	0.67	3.98*	.000
	女性	111	3.54	0.65		
生活能力 與技術	男性	194	4.01	0.69	4.82*	.000
	女性	111	3.62	0.68		
成就與心理 滿足	男性	194	3.88	0.71	4.35*	.000
	女性	111	3.51	0.71		

\*p&lt;.05

### 三、不同性別之大學生在休閒運動阻礙上的差異比較

就整體休閒運動阻礙而言，大學生自覺影響其從事休閒運動的阻礙層面的認同程度，依序為：「機會阻礙」(M=3.48)、「經驗阻礙」(M=3.39)、「個體阻礙」(M=3.08)以及「社會阻礙」(M=3.00)。由表3的結果顯示，不同性別的大學生在休閒運動阻礙上各層面的差異皆未達顯著水準 ( $p > .05$ )，此結果與張良漢 (2002) 的研究結果不同。本研究雖然採用張良漢 (2002) 所編製之「休閒運動阻礙量表」為研究工具，但其研究對象涵蓋臺灣中部地區 20 所公私立大專院校共 1622 位專科及大學生，而本研究則以南開技術學院 305 位學生為研究對象，有可能因同質性較高，又或者是本研究之受試者對於影響其參與休閒運動的阻礙因素之認知差異不大，故與張良漢 (2002) 的研究結果有所差異。

表3 不同性別的大學生在休閒運動阻礙上之 t 考驗摘要表

變項	類別	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
個體阻礙	男性	194	3.09	0.92	0.40	.689
	女性	111	3.05	0.88		
社會阻礙	男性	194	3.01	0.88	0.25	.805
	女性	111	2.99	0.87		
機會阻礙	男性	194	3.55	0.84	1.82	.071
	女性	111	3.37	0.89		
經驗阻礙	男性	194	3.41	0.85	0.38	.707
	女性	111	3.37	0.82		

### 四、不同性別之大學生在休閒運動參與程度上的差異比較

由表4的結果顯示，不同性別的大學生在休閒運動參與程度上的差異達顯著水準 ( $p < .05$ )，且男學生之參與程度較女學生高。此結果與楊亮梅、顧毓群(2004)對大學生進行運動行為的研究結果顯示，男學生的運動頻率、運動時間及總運動量（頻率與時間之乘積）均高於女學生的結果相似。

表4 不同性別的大學生在休閒運動參與程度之t考驗摘要表

性別	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
男性	194	19.75	12.41	4.34*	.000*
女性	111	14.75	7.71		

\*p&lt;.05

## 五、大學生休閒運動態度和休閒運動阻礙對休閒運動參與程度之預測力

由表5的結果顯示，有關大學生休閒運動態度的四個構面和參與程度呈正相關且皆達顯著水準（ $p < .05$ ），亦即對於休閒運動態度的認同度愈高，參與的程度也隨之提高；此結果與 Ajzen(1988)、Neulinger & Raps(1972)、Ragheb(1980)、楊亮梅、顧毓群(2004)的研究結果類似。

在休閒運動阻礙方面，除了「社會阻礙」構面與參與程度呈負相關外，其餘皆呈正相關；此結果表示，大學生可能不會因為受到「個體阻礙」、「機會阻礙」及「經驗阻礙」之影響而不參與休閒運動；但會因為受到社會風尚、文化和同儕團體等「社會阻礙」因素的影響而不參與，並呈現低度相關性。

表5 大學生休閒運動態度及休閒運動阻礙和參與程度之相關矩陣

變項名稱	運動利益	運動投入	生活能力與技術	成就與心理滿足	個體阻礙	社會阻礙	機會阻礙	經驗阻礙	參與程度
運動利益	1.00								
運動投入	.70*	1.00							
生活能力與技術	.65*	.77*	1.00						
成就與心理滿足	.64*	.82*	.84*	1.00					
個體阻礙	.16*	.22*	.18*	.21*	1.00				
社會阻礙	.15*	.25*	.20*	.23*	.69*	1.00			
機會阻礙	.30*	.30*	.35*	.36*	.40*	.52*	1.00		
經驗阻礙	.33*	.34*	.34*	.34*	.74*	.73*	.54*	1.00	
參與程度	.23*	.25*	.26*	.23*	.03	-.04	.02	.01	1.00

\*p&lt;.05

本研究探討大學生的休閒運動態度及休閒運動阻礙對於參與程度之預測情形，故以休閒運動態度及阻礙共八個構面作為預測變項，而以「參與程度」作為效標變項，使用多元逐步迴歸來分析八個預測變項對參與程度的影響。

由表6的結果發現，八個預測變項中，只有休閒運動態度的「生活能力與技術」構面達顯著水準（ $p < .05$ ），且可解釋「參與程度」的總變異量為6.5%。此結果可直接驗證 Noland & Feldman(1984)認為身體活動的態度是預測個人運動行為的最佳效標的研究結果；也可間接驗證理性行動理論及計畫行為理論中，態度能確實影響運動的意圖，而意圖則是能夠有效預測實際運動行為的指標之理論架構概念。



表 6 大學生休閒運動態度及休閒運動阻礙對參與程度之逐步迴歸摘要表

投入變項 順序	原始分數 迴歸係數	標準分數 迴歸係數	累 積 決定係數	F 值	p 值
能力與 技 術	4.006	0.255	0.065	21.15*	.000*
截距	2.424				

\*p&lt;.05

## 肆、結論與建議

### 一、結論

本研究結果發現在參與現況方面，球類運動為學生較常從事之休閒運動項目。在休閒運動地點方面，學生最常使用學校內的運動場館從事運動，其中以籃球場的使用率最高，由此可知，學校運動場館之開放，確實可以增加學生參與運動之機會，讓學生能就近地利用場館從事運動。此外，有 38.7% 的學生，其休閒運動同伴是同學，故應於課堂中加強鼓勵同學們結伴從事運動的行為，也是提升學生參與休閒運動的方法之一。在參與程度方面，就整體而言，有 73.5% 的學生是從事中等強度的運動，但值得注意的是，在從事休閒運動的頻率方面，有 80% 的學生是在每週 2 次以下的，參與率有偏低的現象，需要學校相關單位及體育教師們之積極輔導，以增進學生之休閒運動參與程度。

其次，不同性別的大學生在休閒運動態度各層面以及參與程度上的差異皆達顯著水準，但在休閒運動阻礙上各層面的差異則未達顯著水準，且男學生之平均數皆高於女學生。此外，有關大學生休閒運動態度的四個構面和參與程度呈正相關且皆達顯著水準，且休閒運動態度的「生活能力與技術」構面可以有效預測「參與程度」的總變異量為 6.5%。

### 二、建議

#### (一) 研究結果的應用

本研究結果顯示，休閒運動態度各層面的因素皆與大學生的運動參與有顯著相關，其中「生活能力與技術」的構面更可以有效地預測參與程度。由此可知，從事休閒運動教育是必須的，不論是藉由體育課程實施的直接教學法，或是將其融入休閒運動活動的方案中進行的融入教學法，皆希望學生在潛移默化中，能獲得正確的休閒運動技能及相關資訊，當學生瞭解從事休閒運動的重要性以及具備基本技能後，才會產生實際參與的積極動力。

其次，由本研究得知南開技術學院之學生所受到的休閒運動阻礙因素以「機會阻礙」為最高，因此，本研究建議如能於校內增建簡易運動場地設施或開辦相關的體育活動或運動競賽，如：於本研究中所調查前幾名之休閒運動項目（含：籃球、羽球及網球等），或是提供學校附近適合從事休閒運動場館之資訊，將可提高學生們運動參與的機會。在參與程度方面，有關男學生的休閒運動參與顯著

高於女學生的部份，由本研究結果得知，有36%的女學生，其休閒運動係以散步為主，在其他休閒運動項目方面，較常參與的項目為：羽球（23%）、籃球（14%）及游泳（7%），因此，本研究建議學校可規劃辦理運動強度較低，且可吸引女學生參與的運動項目，如：瑜珈等塑身運動，或是女學生較喜愛參與之休閒運動活動，應可以減低上述因素所造成的影響。

## （二）未來研究的建議

由於本研究是屬於量的研究，採自陳量表的方式來評估大學生之休閒運動態度、休閒運動阻礙及其對運動參與程度之預測力，因此建議後續研究可進行觀察、訪問等質性之研究方法，以避免填答情形與實際情形不符的情形，使研究的結果更臻完善。再者，本研究所使用「休閒運動態度量表」之研究工具，係採用楊亮梅、顧毓群（2004）所編定之量表，其研究對象皆為彰化師大之學生，對於休閒運動態度之感受，有可能會因兩校之間，由於校內運動場館設施、校風或是學生認知等因素之不同而異，導致休閒運動態度量表的四個構面中，只有「生活能力與技術」可預測參與程度，且其預測力僅6.5%；另外，由本研究調查結果顯示，學生參與休閒運動之頻率偏低，也有可能是造成參與程度預測力偏低之因素。是故，建議未來之研究可以南開技術學院之學生為研究對象，以瞭解是否尚有其它重要變項未被察覺，藉此作為擬定學校體育課程內容或教材之參考。此外，在休閒運動態度的研究方面，可以計畫行為理論的另外二個變項同時進行探討，以期深切瞭解各變項與行為間之影響關係，不僅可驗證理論模式以外，也可完整解釋大學生個人行為。

在休閒運動阻礙方面，本研究只有「社會阻礙」因素構面和參與程度呈負相關，而與其餘三個因素構面皆呈正相關之情形，有可能是本研究所使用量表的題目，對於南開技術學院學生而言，並非是影響其參與休閒運動的主要阻礙因素，因此，建議後續研究可針對學校學生進行質性研究，以瞭解其真正的阻礙因素，以利擬訂有效之因應策略。此外，對於大學生所面臨參與休閒運動的阻礙因素，也須作持續性的瞭解，以確定其是否能因有效的建議而予以排除，並實際地從事休閒運動行為。

## 參考文獻

- 王慧如、吳鴻文、李明榮、林晉利、林晉榮、張文正等(2004)：**運動、休閒、健康科學－導論**。台中市：鞋技中心。
- 李碧霞(1998)：台北市某高中男生從事規律運動意圖和行為之研究。**醫學研究**，18(6)，390-399頁。
- 林建地(1996)：**我國青少年休閒活動之研究**。國立台灣師範大學三民主義研究所碩士論文。
- 林新龍(2006)：大學教師的規律運動行為：計畫行為理論的觀點。**休閒運動期刊**，5期，9-19頁。
- 張玉鈴、余嬪(1999)：大學生休閒內在動機、休閒阻礙與休閒無聊感及自我統合

- 之關係研究。國立彰化師範大學輔導學報，20，83-110頁。
- 張良漢(2002)：休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究－以臺灣中部地區大專院校學生為例。台北市：師大書苑。
- 張良漢、許志賢(2002)：休閒運動阻礙量表編製與信效度分析研究。國立臺灣體育學院學報，10期，157-171頁。
- 楊亮梅、顧毓群(2004)：大學生休閒運動態度量表編製與調查。體育學報，37輯，149-162頁。
- 蔡惠君(2003)：成年人參與休閒運動阻礙因素之研究－以高雄縣鳳山市五甲地區為例。台北市立體育學院運動科學研究所碩士論文。
- 盧英娟(2001)：高職學生休閒活動現況與休閒輔導策略之研究－以國立水里商工為例。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 謝筑虹(2005)：家長參與幼兒親子休閒運動之參與動機、阻礙因素及參與程度的研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Ajzen, I. (1988). *Attitude, personality, and behavior*. Chicago, IL: Dorsey Press.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Ajzen, I., & Driver, B. L. (1992). Application of the theory of planned behavior to leisure choice. *Journal of Leisure Research*, 24(3), 207-240.
- Alexandris, K., & Carroll, B. (1997). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19, 1-15.
- Bammel, G. & Burrus-Bammel, L. L. (1996). 休閒與人類行為 (涂淑芬)。台北市：桂冠圖書股份有限公司 (原著於 1992 年出版)。
- Blue, C. L. (1996). Theory of planned behavior and self-efficacy and exercise behavior in blue-collar workers. Doctoral dissertation, University of Illinois at Chicago, Health Science Center.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Fox, K. R. (1987). *Physical self-perceptions and exercise involvement*. Unpublished doctoral dissertation. Arizona State University, Ann Arbor.
- Noland, M. P., & Feldman, R. H. L. (1984). Factors related the leisure exercise behavior of 'returning' women college students. *Health Education*, 15, 185-191.
- Neulinger, J., & Raps, C. S. (1972). Leisure attitudes of an intellectual elite. *Journal of Leisure Research*, 4, 196-207.

- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure*. IL: Thomas, Springfield.
- Ragheb, M. G. (1980). Interrelationships among leisure participation, leisure satisfaction and leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 12, 138-149.
- Raymore, L. A., Godbey, G. C., Crawford, D. W. (1994). Self esteem, gender, and socioeconomic status: Their relation to perceptions of constraint on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 26, 99-118.
- Trafimow, D., & Finlay, K. A. (2001). Evidence for improved sensitivity of within-participants analysis in test of the theory of reasoned action. *The Social Science Journal*, 38, 629-635.

## **The Study of Recreational Sport Attitude, Constraint and Participation Degree for University Student — An Example of The Nan Kai Institute of Technology**

**Chung-Jer Lin, Young-Yi Hsu , Hung-En Hsu**  
Nan Kai Institute of Technology

### **Abstract**

The purpose of this study was to compare the differences of recreational sport attitude, constraint and participation degree between the university student with different sex, and explore the prediction of recreational sport attitude and constraint on participation degree. The subjects consisted of 305 university student and the instruments administered to the subjects were “recreational sport attitude inventory” and “recreational sport constraint inventory”. The collected data were analyzed by descriptive statistics (frequency and percentage), t-test (independent) and multiple stepwise regression analysis. The results of this study were as follows: 1. There was the significant level of recreational sport attitude between the university student with different sex. 2. There was no difference of recreational sport constraint between the university student with different sex. 3. There was the significant level of participation degree between the university student with different sex. 4. “Ability & skill” could predict 6.5% of the total variance of participation degree.

**Key words: recreational sport attitude, recreational sport constraint, participation degree**