

中高齡排球運動參與動機及涉入程度探討

邱榮貞

南臺科技大學

摘要

本研究以報名參加 2016 高雄市體育季全國第 60 屆和家盃排球錦標賽之中高齡參賽者，進行問卷調查。藉此了解中高齡排球運動之動機及涉入程度現況，相關及影響，期望能更擴大排球運動參與程度。研究結果發現，每週運動頻率在 5 天及運動時數達 6 小時以上者有更多在健康適能及心理層面上的動機，過去曾擔任國家代表隊及甲組球員的人與其排球資歷 5-10 年以上的中高齡者，他們在自我成就上有更強烈的需求，中高齡者排球運動參與知識層面的需求越高或是排球運動對他們越具有吸引力，他們子女會在排球運動參與度上有不同的表現，涉入程度及動機各構面皆有顯著正相關。當中高齡者參與排球運動有追求健康及心理層面動機，他們願意花更多的時間在排球運動上，而且過去背景也會讓他們在排球動機上有不同的表現。整體來說，中高齡參與者若有規律的運動習慣及排球運動背景，將會影響他們參與排球動機跟涉入程度。排球賽事的舉辦，建議多增加中高齡組別，讓排球運動成為終身運動。

關鍵詞：排球、中高齡、動機、涉入程度

通訊作者：邱榮貞

E-mail：jane1996@stust.edu.tw

壹、緒論

一、前言

排球運動發展至今已有百餘年之運動歷史，由起初紓解生活壓力的休閒娛樂到目前的高技術、高競技之競賽發展，也成為各國之間重要的運動發展項目之一，由於較高度呈現個人技術及團隊合作，所以受到各國體育運動的重視及推展之運動項目。谷浩鋒（2001）曾指出排球教學，比較不受場地、年齡、性別限制，更由於是隔網比賽，衝撞性小，對抗性較弱，具有老少皆適宜等優勢；一些體力、膽識較弱的學生也能加入這項運動。由此可見，排球運動適合發展成為終生運動的項目。排球技術學習是需要透過不斷練習及訓練，排球運動最富有魅力之處為個人成就團隊，團隊成就個人，在高競技水準的排球戰場上，只單靠一、二位明星球員單打獨鬥是行不通並不足以為球隊拿下比賽勝利，需要聆聽明瞭教練團隊指示、場上先發球員及板凳球員，在高強度的訓練的當下願意咬緊牙根撐下去，面對球隊失敗時願意與團隊一起檢討進步，而在成功的時候不分你我的共享榮耀。如此創造出具有高度目標與凝聚，在比賽中顧慮到整體的團隊搭配與合作，方能發揮比賽的最大效益。

近年來，在國際排球總會的努力之下，排球比賽透過不斷的規則修改、媒體的轉播及網路直播等，成功的推展增加廣大的排球運動人口。目前國內由中華排協所辦理的全國性四大盃賽排球錦標賽中(中華排球協會自 106 學年度起停辦全國青年盃，原由五大盃賽因此改為四大盃賽。)，涵蓋參賽組別較為廣泛，包含有小童組至長青組。對於年齡層較低的學童或青年者而言體能、動作與技術的學習是輕而易舉，但隨著年齡增加的排球愛好者，排球運動對於身體負擔變重，尤其對於中高齡者或許是一種生理與心理上的挑戰。因此，對於中高齡排球愛好者而言，影響著他們持續參與排球原因及涉入將成為令人關注的焦點。

張春興(2000)指出動機是一種促使個體進行各種行為的內在動力，換句話說，就是某個引起個體活動，並促使該活動朝向某一目標進行的內在作用。動機一詞心理學家是對個體行為的原因及其表現方式的一種理性解釋，亦指動機與行為是相對應的概念，行為是個體外顯的行為表現，而動機普遍被視為是個人行為的內在因素，以便達到個人期待之目標及狀態（Recours, Souville, & Griffet, 2004）。因此，動機扮演著重要角色，更是運動心理學重要議題。

有關運動參與者的動機領域，根據國內研究學者陳秀珍(1997)；何燕娟(2000)；楊欽城與陳進發(2005)；林昌國、武為瓊與余幸秀(2007)；吳守從(2007) 於運動動機的研究中證明，個體參與運動動機最為廣泛討論的因素包含：健康體適能、心理需求社會地位、情緒調節與知識因素、自我成就等。綜合上述所研究結果，參與運動動機與行為表現會因研究對象、運動種類、生活模式的不同，而產生不同的因素與變項。動機關係著個體的運動行為變化，包括努力程度、持續時間與頻率等，許

多的排球相關研究發現均以年輕選手族群為研究對象，對於中高齡族群研究較少為研究對象，因此本研究以中高齡者為研究對象，探討排球運動愛好者參與排球的動機其量表係參考楊欽城、陳進發(2005)動機量表的健康適能、心理、社會、自我成就、知識層面為測量的構面。並配合本研究之需加以修訂而成，了解其參與的動機及其影響。

另外一個探討因素乃是涉入，此乃個人對特定休閒活動產生情感的投入、動機、興奮等的心理狀態(Havitz & Dimanche, 1990)，而所謂的涉入程度，乃是基於個人的需求、興趣及價值觀，所產生對目標(object)或事務而感覺到的攸關性(Zaichkowsky, 1985)。Selin and Howard (1988)學者認為涉入程度存在個體與休閒活動之間，為參與休閒活動所獲得的愉悅感與自我表現之程度，也是人們是否能夠持續參與某一活動的關鍵要素。在運動領域中，涉入程度被稱為一種正在進行中與熱衷於身體活動性活動有關，而個人涉入程度運動為根深蒂固的、有強烈興趣、對運動著迷，更將運動視為一種嗜好(Venkatraman, 1990)。程紹同(1994)提出休閒運動與活動是休閒涉入最好的途徑，不僅可調節身心，改變生活型態，更兼具了娛樂、社交、滿足成就感並改善健康等諸多功能，是一種獨特活動內容。

國內學者有關涉入程度在運動參與之相關研究，許惠玲(2008)與李純雯(2008)則指出休閒涉入之重要性及預測力；盧心炎(2003)與賴韋伶(2008)以舞蹈參與者為研究對象，也發現涉入程度之重要性，尤其是涉入與休閒效益呈現正面的影響，涉入程度越高者，對於其休閒帶來的效益感受程度也越高。甚至於陳嘉雯(2006)指出涉入是吸引人持續登山的主要原因，並且發現具有專業經驗的團體登山客之涉入程度較高；徐新勝(2007)針對衝浪活動參與者之休閒動機、涉入程度與休閒效益關係之研究中，發現有較多經驗或投入較多時間之衝浪者涉入程度愈深。綜觀以上研究結果，顯示涉入在參與休閒運動中的重要性，甚至於在擁有技術、投入較長時間參與者中，涉入程度將會是重要的影響因素。因此，想要瞭解中高齡排球運動者涉入的情形。

排球運動，不只是年輕人的專利!臺灣近年來愈來愈多的中高齡排球愛好者投入排球運動當中，透過排球運動有助於減少壓力、肌肉緊張、自身焦慮及沮喪，增強自主性機能，減緩退化以及失能的發生並提供生活調適的機會，皆有正面的助益。中高年齡排球運動愛好者，雖然許多之處不如往年身手，卻能藉此比賽機會與昔日隊友再度並肩揮汗作戰也達到情感之聯繫目的。因此，本文期望透過瞭解目前中高齡排球之現況，藉此探討中高齡排球參與動機及涉入程度相關及影響之情形。

二、研究目的

本研究旨在探討中高齡排球運動參與動機及涉入程度的關係及差異情形，透過發放問卷調查研究量化分析，因此本研究之目的如下列幾項：

- (一) 瞭解目前中高年齡排球愛好者排球現況分析。
- (二) 瞭解中高年齡排球愛好者子女參與排球運動現況分析。
- (三) 瞭解不同背景變項中高齡排球愛好者運動參與動機之差異情形。
- (四) 瞭解不同背景變項中高齡排球愛好者涉入程度之差異情形。
- (五) 參與排球運動動機及排球涉入程度相關情形。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究之研究對象以報名參加，2016 高雄市體育季全國第 60 屆和家盃排球錦標賽中高齡排球選手，選取有意願參與調查之媽媽九人制組((35 歲)、壯年男子九人制組(39 歲)、長青男子九人制組(49 歲)、男女混合九人制組(女性 35 歲男性 49 歲)，等四種不同中高齡排球分組為本研究對象。問卷調查時間由 105 年 1 月 23 日至 1 月 26 日止，共計發出 220 份，經問卷施測，共回收 197 份(回收率為 89.5%)，剔除 9 份無效問卷後，最後以完整 188 份問卷進行資料分析(有效率為 85.4%)。

二、研究工具

國內學者相關理論研究文獻探討後，本研究使用的工具為問卷量表，內容包含有參與排球運動動機量表、排球涉入程度量表。說明如下：

本研究中高齡參與排球運動動機量表問卷量表，編製參考引用自楊欽城、陳進發(2005)動機量表，健康適能、心理層面、知識層面、自我成就等四個構面編擬研究問題。排球涉入程度量表，編製參考引用自鄒京甫(2014)涉入程度量表，吸引力、自我表達、中心性等三構面編擬研究問題後進行施測，問卷初稿經專家學者檢核後，經由項目分析、建構效度及信度分析編製而成，問卷採取五點尺度量表設計，中高齡排球運動參與動機如表 1 所示、排球涉入程度量表之信效度分析如表 2 所示。

表 1
中高齡排球運動參與動機信效度分析表

排球運動 動機	項目分析	相關分析	信度考驗	因素分析	
健康適能	偏態係數	相關數值 0.76 (P<.001)	Cronbach's α 0.82	總量表	KMO 值 0.84 球型檢定: 854.350 (P<.001)
	-0.872			的	
	峰度係數 2.519			Cronbac	
心理層面	偏態係數	相關數值	Cronbach's α	h's α	

	-1.357 峰度係數 4.428	0.78 (P<.001)	0.87	0.95	總解釋變異 量 79.84%
社會層面	偏態係數 -1.096 峰度係數 3.212	相關數值 0.69 (P<.001)	Cronbach's α 0.78		
知識層面	偏態係數 -.676 峰度係數 0.922	相關數值 0.73 (P<.001)	Cronbach's α 0.83		
自我成就 程度	偏態係數 -0.569 峰度係數 1.061	相關數值 0.80 (P<.001)	Cronbach's α 0.88		

表 2
中高齡排球運動涉入程度信效度分析表

排球涉入 程度	項目分析	相關分析	信度考驗	因素分析
吸引力	偏態係數 -1.304 峰度係數 2.137	相關數值 0.71 (P<.001)	Cronbach's α 0.91	KMO 值 0.84
自我 表達	偏態係數 -0.448 峰度係數 -.166	相關數值 0.69 (P<.001)	Cronbach's α 0.88	總量表的 Cronbach's α .931 球型檢定: 845.35 (P<.001)
中心性	偏態係數 -0.323 峰度係數 -.464	相關數值 0.61 (P<.001)	Cronbach's α 0.83	總解釋變異 量 79.83%

三、資料處理

以 spss18.0 for windows 統計軟體進行資料分析，並以描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子多變量變異數分析及雪費事後比較法、皮爾遜積差相關分析為統計方法，瞭解受試者背景變項與參與動機和涉入程度間的差異、相關程度情形。

參、結果與討論

根據前述之研究目的，分析瞭解目前參與排球動機及排球涉入程度其不同背景變項之情形，並呈現樣本背景變項量表之平均數及標準差的得分情形，若所得平均分數高則表示重視程度及需求程度高，反之表示重視程度及需求程度低。茲分背景變項分析、中高齡排球運動參與動機、中高齡排球運動涉入程度、三大部份說明之。

一、背景變項分析

根據調查回收之有效問卷的基本資料部份，加以敘述統計分析。內容包括有效樣本總數之性別、年齡、排球經歷、運動年資球齡、目前工作是否與排球相關、子女參與排球運動、運動頻率、運動感覺、每週運動時數、背景變項分析等如表 3 所示。

表 3

背景樣本變項分析表

背景變項	組別	人數	百分比(%)	排序
性別	男生	125	66%	1
	女生	63	34%	2
年齡	35 -40 歲	176	41%	1
	41 -45 歲	59	31%	2
	46 -50 歲	35	19%	3
	51-55 歲	16	8%	4
	56 歲以上	2	1%	5
排球經歷	國家代表	34	18%	4
	甲組球隊	52	28%	2
	乙組球隊	47	25%	3
	一般愛好者	55	29%	1
運動年資球齡	1-2 年	6	3%	4
	3-4 年	9	4%	3
	5-10 年	21	11%	2
	11 年以上	152	82%	1
目前工作是否與 排球相關	非常相關	76	42%	1
	相關	6	4%	4
	不相關	38	21%	3
	完全不相關	68	33%	2

子女參與排球運動	國家代表隊	8	4%	5
	校隊	40	21%	2
	系隊	9	5%	4
	休閒參與	18	10%	3
	無參與	113	60%	1
運動頻率	1-2 天	86	46%	1
	3-4 天	79	42%	2
	5 天以上	23	12%	3
運動感覺	非常輕鬆	77	41%	2
	累	97	52%	1
	非常累	14	7%	3
每週運動時數	3 小時以下	80	43%	1
	3-6 小時	58	31%	2
	6 小時以上	50	26%	3

N=188

二、排球運動參與動機及涉入程度分析

透過參與動機量表和涉入程度量表的平均數及標準差描述分析，可以發現參與排球運動動機依序為社會因素(M=4.585)、心理因素(M=4.357)、健康與適能因素(M=4.103)、自我成就(M=4.062)、知識(M=3.959)，平均數皆屬於中上程度。而排球涉入程度各構面依序為吸引力(M=4.375)、自我表達 (M=4.077)、中心性(M=4.019)，平均數亦屬於中上程度，如表 4 所示。

表 4

排球運動參與動機及涉入程度分析表

	項目	平均數	標準差	排序
排球運動 參與動機	健康適能因素	4.103	0.644	3
	心理層面因素	4.357	0.597	2
	社會因素	4.585	0.619	1
	知識因素	3.959	0.734	5
	自我成就因素	4.062	0.702	4
排球運動	吸引力	4.375	0.697	1
涉入程度	自我表達	4.077	0.645	2
	中心性	4.019	0.649	3

三、中高齡排球運動參與排球動機及排球涉入程度的差異情形

(一) 中高齡參與排球運動參與動機

健康適能構面上「運動頻率」、「運動感覺」達顯著效果。運動頻率部份進行事後比較後分析結果，5 天以上高於 1 天~2 天及 3 天~4 天。運動感覺部份，進行事後比較後分析結果，非常累的高於累的感覺。

心裡層面構面，僅於運動頻率部份達顯著效果進行事後比較後分析結果，運動頻率部份 5 天以上高於 1 天~2 天及 3 天~4 天。

知識層面構面上，「運動感覺」、「每週運動時數」、「子女參與排球」達顯著效果。運動感覺部份進行事後比較後分析結果，非常累的感覺高於累的感覺。每週運動時數部份進行事後比較後分析結果，6 小時以上高於 3 小時以下。子女參與排球部份進行事後比較後分析結果，子女目前擔任國家代表隊及校隊選手高於沒有子女參與排球運動。

自我成就構面上「過去排球經歷」、「排球資歷」達顯著效果。過去排球經歷部份進行事後比較後分析結果，國家代表隊及甲組球員高於一般排球愛好者。排球資歷部份進行事後比較後後分析結果，5~10 年高於 1~2 年，如表 5 所示。

表 5

不同運動參與型態在參與排球動機之差異分析摘要表

構面	背景項目	內容	平均值	標準差	F 值	多重比較
健康適能	運動頻率	1~2 天	3.99	0.61	7.485**	2<3 、 1<3
		3~4 天	4.09	0.67		
		5 天以上	4.55	0.50		
	運動感覺	非常輕鬆	4.13	0.62	3.309*	2<3
		累	4.02	0.64		
		非常累	4.47	0.70		
	每週運動時數	3 小時以下	4.02	0.61	1.129	
		3-6 小時	4.11	0.55		
		6 小時以上	4.20	0.78		
	子女參與排球	國家代表隊	4.64	0.42	4.491**	
		甲組球員	4.28	0.59		
		乙組球員	3.88	0.50		
		一般愛好者	4.39	0.40		
		無	3.97	0.67		

心理層面	過去排球 經歷	國家代表隊	4.16	0.60	0.633	2<3 、 1<3
		甲組球員	4.17	0.65		
		乙組球員	4.07	0.54		
		一般愛好者	4.02	0.74		
	排球資歷	1-2 年	3.75	0.50	1.254	
		3-4 年	3.96	0.50		
		5-10 年	4.27	0.59		
		11 年以上	4.10	0.66		
	運動頻率	1~2 天	4.28	0.52	5.374**	
		3~4 天	4.32	0.68		
		5 天以上	4.72	0.39		
	運動感覺	非常輕鬆	4.39	0.63	0.521	
		累	4.31	0.56		
		非常累	4.46	0.71		
	每 週 運 動 時數	3 小時以下	4.30	0.55	0.873	
		3-6 小時	4.43	0.50		
		6 小時以上	4.34	0.74		
子 女 參 與 排球	國家代表隊	4.65	0.42	1.924		
	甲組球員	4.41	0.58			
	乙組球員	4.30	0.52			
	一般愛好者	4.61	0.37			
	無	4.27	0.63			
過去排球 經歷	國家代表隊	4.41	0.54	0.966		
	甲組球員	4.38	0.52			
	乙組球員	4.41	0.44			
	一般愛好者	4.24	0.78			
排球資歷	1-2 年	3.95	0.64	1.519		
	3-4 年	4.22	0.57			
	5-10 年	4.51	0.56			
	11 年以上	4.35	0.60			
社會因素	運動頻率	1~2 天	4.18	0.62	3.237	
		3~4 天	4.25	0.63		
		5 天以上	4.55	0.51		

知識因素	運動感覺	非常輕鬆	4.33	0.61	3.684	
		累	4.16	0.62		
		非常累	4.57	0.56		
	每週運動時數	3 小時以下	4.17	0.59	1.950	
		3-6 小時	4.25	0.53		
		6 小時以上	4.39	0.74		
	子女參與排球	國家代表隊	4.50	0.56	3.696*	
		甲組球員	4.45	0.54		
		乙組球員	4.22	0.47		
		一般愛好者	4.53	0.43		
		無	4.13	0.65		
	過去排球經歷	國家代表隊	4.27	0.55	0.557	
		甲組球員	4.31	0.57		
		乙組球員	4.28	0.57		
		一般愛好者	4.16	0.75		
	排球資歷	1-2 年	3.83	0.54	1.879	
		3-4 年	4.18	0.41		
		5-10 年	4.47	0.50		
		11 年以上	4.24	0.64		
	運動頻率	1~2 天	3.85	0.76	3.941	
		3~4 天	3.96	0.69		
		5 天以上	4.33	0.69		
	運動感覺	非常輕鬆	4.04	0.64	4.435*	2<3
		累	3.82	0.77		
		非常累	4.38	0.76		
	每週運動時數	3 小時以下	3.83	0.72	3.709*	1<3
		3-6 小時	3.93	0.64		
		6 小時以上	4.18	0.81		
	子女參與排球	國家代表隊	4.58	0.38	6.814**	5<1 5<2
		校隊	4.27	0.67		
		系隊	3.81	0.55		
		休閒參與	4.25	0.49		
		無	3.76	0.55		

自我成就	過去排球 經歷	國家代表隊	4.02	0.69	0.377
		甲組球員	4.01	0.75	
		乙組球員	3.92	0.71	
		一般愛好者	3.89	0.78	
	排球資歷	1-2 年	3.44	0.40	1.923
		3-4 年	3.92	0.40	
		5-10 年	4.22	0.53	
		11 年以上	3.94	0.77	
	運動頻率	1~2 天	3.98	0.65	3.503
		3~4 天	4.05	0.73	
		5 天以上	4.41	0.71	
	運動感覺	非常輕鬆	4.04	0.71	1.669
		累	4.03	0.68	
		非常累	4.39	0.76	
	每 週 運 動 時數	3 小時以下	4.01	0.64	2.766
		3-6 小時	3.96	0.69	
		6 小時以上	4.26	0.78	
	子 女 參 與 排球	國家代表隊	4.50	0.60	3.695**
		甲組球員	4.27	0.64	
		乙組球員	3.94	0.58	
一般愛好者		4.33	0.66		
無		3.92	0.71		
過去排球 經歷	國家代表隊	4.11	0.72	4.37**	4<1
	甲組球員	4.24	0.53		4<2
	乙組球員	4.15	0.63		
	一般愛好者	3.79	0.81		
排球資歷	1-2 年	3.33	0.60	3.48*	1<3
	3-4 年	3.72	0.75		
	5-10 年	4.23	0.64		
	11 年以上	4.08	0.69		

(二) 中高齡參與排球運動排球涉入程度

吸引力構面上「運動頻率」、「每週運動時數」、「排球資歷」、「子女參與排球」達顯著效果。運動頻率部份，5 天以上高於 1 天~2 天。每週運動時數部份，六小時以上高於 3 小時以下，3~6 小時高於三小時以下。排球資歷部份，11 年以上高於 1~2 年。子女參與排球部份，參加系隊高於休閒及無參與排球。

自我表達構面上僅「每週運動時數」達顯著效果。每週運動時數部份，6 小時以上高於 3 小時以下。

中心性構面上僅「每週運動時數」達顯著效果。每週運動時數部份，6 小時以上高於 3 小時以下，3~6 小時高於三小時以下，如表 6 所示。

表 6

不同運動參與型態在排球涉入程度之差異分析摘要表

構面	背景項目	內容	平均值	標準差	F 值	多重比較
吸引力	運動頻率	1~2 天	3.99	0.61	4.655*	1<3
		3~4 天	4.09	0.67		
		5 天以上	4.55	0.50		
	運動感覺	非常輕鬆	4.52	0.56	3.331	
		累	4.29	0.68		
		非常累	4.12	1.23		
	每週運動時數	3 小時以下	4.15	0.79	7.259**	1<3、 1<2
		3-6 小時	4.49	0.60		
		6 小時以上	4.58	0.55		
	子女參與排球	國家代表隊	4.50	0.59	3.983**	4<3 5<3
		校隊	4.52	0.64		
		系隊	3.91	1.17		
		休閒參與	4.84	0.32		
		無	4.27	0.68		
	過去排球經歷	國家代表隊	4.38	0.67	3.558*	4<3
		甲組球員	4.44	0.62		
		乙組球員	4.57	0.52		
		一般愛好者	4.14	0.84		
	排球資歷	1-2 年	3.54	1.31	4.385**	1<4
		3-4 年	4.00	0.78		

自我 表達		5-10 年	4.32	0.63		
		11 年以上	4.48	0.72		
	運動頻率	1~2 天	4.02	0.99	0.519	
		3~4 天	4.01	0.59		
		5 天以上	4.11	0.63		
	運動感覺	非常輕鬆	4.10	0.61	1.027	
		累	4.02	0.77		
		非常累	4.27	0.71		
	每週運動時數	3 小時以下	3.92	0.64	5.035**	1<3
		3-6 小時	4.10	0.64		
		6 小時以上	4.28	0.59		
	子女參與排球	國家代表隊	4.25	0.53	2.501	
		校隊	4.24	0.70		
		系隊	4.03	0.71		
		休閒參與	4.29	0.42		
		無	3.97	0.64		
	過去排球經歷	國家代表隊	4.17	0.60	2.433	
		甲組球員	4.14	0.64		
		乙組球員	4.16	0.57		
		一般愛好者	3.88	0.69		
	排球資歷	1-2 年	3.57	0.52	1.660	
		3-4 年	3.96	0.59		
		5-10 年	3.98	0.70		
		11 年以上	4.11	0.64		
中心性	運動頻率	1~2 天	4.11	0.78	0.962	
		3~4 天	3.92	0.67		
		5 天以上	4.06	0.63		
	運動感覺	非常輕鬆	4.03	0.59	0.796	
		累	3.97	0.64		
		非常累	4.20	0.97		
	每週運動時數	3 小時以下	3.76	0.62	13.858**	1<3 、 1<2
		3-6 小時	4.11	0.58		
		6 小時以上	4.32	0.60		

子女參與排球	國家代表隊	4.35	0.51	2.836
	校隊	4.20	0.73	
	系隊	3.85	0.67	
	休閒參與	4.22	0.43	
	無	3.91	0.63	
過去排球經歷	國家代表隊	4.09	0.71	1.763
	甲組球員	4.09	0.63	
	乙組球員	4.07	0.57	
	一般愛好者	3.85	0.67	
排球資歷	1-2 年	3.45	0.63	1.728
	3-4 年	3.90	0.47	
	5-10 年	4.04	0.56	
	11 年以上	4.04	0.67	

二、參與排球運動動機及排球涉入程度相關情形

利用皮爾遜積差相關考驗其相關程度，以了解相互之關係，結果顯示自我涉入及動機各構面關聯，發覺在吸引力、自我表達及中心性上皆具有高度支持，而其中自我表達跟自我成就上，呈現高度正向關，亦即當自我表達越高時，其自我成就動機就越高，如表 7 所示。

表 7

參與排球運動動機及排球涉入程度之相關表

	健康 適能	心理 層面	社會 層面	知識 層面	自我 成就	整體 動機
吸引力	0.47**	0.50**	0.44**	0.42**	0.46**	0.52**
自我 表達	0.52**	0.52**	0.53**	0.51**	0.60**	0.62**
中心性	0.54**	0.50**	0.51**	0.53**	0.51**	0.58**

**p<.01

研究結果發現，排球運動參與動機與其涉入程度，皆有中上程度，表示本研究中高齡者受訪者對排球運動有較高的興趣，樂於參與其中。每週高運動頻率及高運動時數者在健康適能及心理層面上的需求較高，顯示出中高齡者追求健康及心理層面渴望是參與排球運動主因，因此他們願意花更多且更規律的時間在排球運動

上。過去曾擔任國家代表隊及甲組球員的人與其排球資歷 5-10 年以上的中高齡者，在動機的自我成就上有更強烈的需求，顯示排球經驗是他們自我成就代表。當中高齡者參與排球知識層面的需求越高或是排球運動對他們越具有吸引力時，他們子女在排球運動上，參與到越高層級者高於純粹休閒參與或無參與狀況，顯示父母參與排球會影響其子女參與排球運動的意願。涉入程度及動機各構面關聯，發覺在吸引力、自我表達及中心性上皆具有高度支持，亦即當自我表達越高時，其自我成就動機就越高。

肆、結論與建議

經由研究結果得知，中高齡參與排球運動之動機方面，每週運動頻率在 5 天及運動時數達 6 小時以上者有更多在健康適能及心理層面上的動機。根據活動理論之論述，不管老年人年齡多大，都應保持原有的活動耐力，繼續參與家庭、團體和社區的事務（沙依仁，1996）。隨著中高齡化人口的日漸增加，中高齡之族群積極參與社會活動是有必要，參與排球運動促進健康體適能，可避免生活型態所引起的慢性疾病因而產生顯著差異。過去曾擔任國家代表隊及甲組球員者與其排球資歷 5-10 年以上的中高齡者，他們在自我成就上有更強烈的需求，排球運動為具有激烈性、反覆性、對抗性的競技項目，雖然中高齡者的生理狀況已不如成年時期，但對於當下參與排球運動的過程中即便知道運動後(比賽後)會有非常累之感覺，毅然不放棄參與之機會。中高齡者參與排球知識層面的需求越高或是排球運動對他們越具有吸引力，則對於子女們日後會在排球運動參與度上有不同的影響。

中高齡參與排球運動之涉入程度部份，於吸引力、自我表達、中心性的構面上，每週運動時數皆呈現顯著效果，由此可知每週運動時數對於中高齡排球者而言是有絕對性的需求，相信只要中高齡者能從事規律的活動，能減緩衰退的速率與預防慢性疾病的發生，且增強體力，並對自我的肯定和情緒的舒解有極大的助益，進而提升生活品質。另外也發現吸引力部份，運動頻率、每週運動時數、排球資歷、子女參與排球，皆呈現顯著推論其原因，無論中高齡者排球資歷為何，只要自我於每週運動時間及運動頻率有達到一定時間與程度，自我在參與活動時可能與子女共同前往，久而久之子女們亦受薰陶而參與排球運動可能性增加。

中高齡排球運動愛好者，因透過排球運動所獲得的效益高，建議可多組隊參加比賽。排球賽事的舉辦，建議多增加中高齡組別，讓排球運動成為終身運動。子女也會受父母參與排球運動的影響，尤其當中高齡者排球的動機與涉入程度越高，他們子女會在排球運動中有越好的表現，這對排球運動推廣是相當重要的指標，若我們能推展更多的中高齡排球參與，就會有更為優秀的年輕人加入排球運動。建議後續研究可以質性研究了解中高齡者參與排球運動的原因，或是進一步說明父母運動狀況如何影響其孩子參與排球運動。

參考文獻

- 何燕娟(2000)。嘉義技術學院體育運動舞蹈課程參與動機之研究。《中華體育季刊》，13(4)，51-60。
- 吳守從(2007)。瑜珈運動者之參與動機與活動體驗研究。《運動知識學報》，4，40-56。
- 李純雯(2008)。臺北市民生社區發展協會休閒運動學員休閒涉入及休閒效益之研究(未出版之碩士論文)。臺北市立教育大學，台北市。
- 沙依仁(1996)。老人社區照顧之理論與實際。《社區發展季刊》，74，162-170。
- 谷浩鋒(2001)。如何提高校排球課的教學質量。《邵陽高等專科學校學報》，14(4)，284-285。
- 林昌國、武為瓊、余幸秀(2007)。臺北市社區大學學員參與休閒運動動機之研究。《輔仁大學體育學刊》，6，220-236。
- 徐新勝(2007)。衝浪活動參與者之休閒動機、涉入程度與休閒效益關係之研究(未出版碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 張春興(2008)。《教育心理學：三化取向的理論與實踐》。台北市：東華。
- 許惠玲(2008)。參與登山健行之高齡者其休閒涉入、休閒效益及幸福感關係之研究-以高雄縣市郊山為例。(未出版碩士論文) 國立嘉義大學，嘉義市。
- 陳秀珍(1997)。女性舞蹈者參與動機之研究。《體育學報》，22，339-350。
- 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)。銘傳大學觀光研究所，台北縣。
- 程紹同(1994)。現代體育發展的新趨勢-運動休閒管理。《中華體育季刊》，7(4)，25-30。
- 楊欽城、陳進發(2006)。大專排球選手參與排球運動動機因素之研究。《排球教練科學》，6，54-60。
- 鄒京甫(2014)。高齡競賽涉入程度、自覺健康與規律運動行為之相關研究-以阿公阿嬤健康活力秀為例(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。
- 盧心炎(2003)。舞蹈休閒活動參與歷程之研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。
- 賴韋伶(2008)。大專校院運動舞蹈社團參與者涉入程度與休閒效益之研究(未出版碩士論文)。臺北市立體育學院，臺北市。
- Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1990). Propositions for testing the involvement construct in recreational and tourism contexts. *Leisure Sciences*, 12(2), 179-195.
- Recours, R. A., Souville, M., & Griffet, J. (2004). Expressed motives for informal and club/association-based sports participation. *Journal of Leisure Research*, 36(1), 1-22
- Selin, S. W., & Howard, D. R. (1988). Ego involvement and leisure behavior: A

- conceptual specification. *Journal of leisure Research*, 20(3), 237.
- Venkatraman, M. P. (1990). Opinion leadership, enduring involvement and characteristics of opinion leaders: A moderating or mediating relationship? *ACR North American Advances*.
- Zaichkowsky, J. L. (1985). Measuring the involvement construct. *Journal of consumer research*, 12(3), 341-352.