

運動代表隊的休閒關聯性

林坤和 / 黃淑玲 / 馮汝偉 / 王文正 / 葉文隆

中華醫事科技大學

摘要

運動代表隊的休閒省思旨在探究休閒參與、涉入程度及幸福感的關聯性。研究對象為全國大專校院的運動代表隊學生，有效樣本問卷共 661 份，透過統計分析方式進行實證研究。運動代表隊學生的休閒參與可區分為六個因素衡量；涉入程度則可區分為三個衡量因素；幸福感則可歸類為二大項因素。運動代表隊學生由於平日的體能訓練，導致較不偏體能性休閒活動；而涉入程度各構面間具有正向關係存在。運動代表隊的學生休閒涉入程度與幸福感確實會影響其再參與意願。當運動代表隊學生在社會網路的涉入程度較深時，則會降低再次參與休閒活動意願。

關鍵詞：休閒參與、涉入程度、幸福感

聯絡人：黃淑玲

郵遞區號：71703

地址：台南市仁德區文華一街 89 號

電話：(06)2674567#290

傳真：(06)2903801

E-mail：amyh228@mail.hwai.edu.tw

壹、緒論

一、問題背景

因為生活模式隨著產業發展的變動，國人對於休閒時的需求亦不盡相同；休閒意識的提升，休閒設施的規劃及場地的配合，乃至於提供相關的休閒輔導配套措施（張翠珠，2001），而休閒活動已成為現在人們日常生活的一部份。休閒亦為現代生活品質的重要指標之一（余嬪，1999），人們期許能在從事休閒活動的過程，能達到生理、心理、社會與精神方面的獲得，發揮創造力，超越自我，遠離工作壓力或是疲乏單調；且充份的休息及放鬆是有助於學習，多數人的休閒時間運用是習慣養成所決定的（Campbell, 1969），因此正確規律的休閒活動參與，能使身心獲得適當的釋放及紓壓，對於個人生存的精神價值與生活的品質的提昇，有莫大的助益。藉由休閒活動的過程，不斷地組合其生活經驗、凝聚動力，以求得自我與社會間和諧，是青少年社會化最具體的呈現（Csikszentmihaly & Larson, 1984）。

在課餘休閒時間從事何種休閒運動，是值得探討的議題，絕大多數的大專院校學生都可以在校園內渡過充實的學業及休閒生活，但是大學生活裡也有一群少數身為運動代表隊的學生們，除了要和其他同學一樣忙於課業外，課餘時間仍需進行專門的運動項目技能訓練，相形之下會減少及壓縮他們的休閒時間；而時間不敷使用、課業繁重、缺乏同伴、場地不足、費用不足、缺乏相關技能及家人支持度不夠等原因，都是影響大學生參與休閒活動主要因素（許義雄、陳皆榮，1993）。

休閒活動與幸福感間之關聯，當活動參與者感受到自己擁有不可思議的力量及控制感，忽略環境中其他事物，身體彷彿為自主運動的高度表現，將帶給個人高度的幸福感受，休閒的潛在利益為休閒幸福感、創造力的表現、自我實現、需求滿足等（Loesch & Wheeler, 1982），透過 Campbell、Converse 與 Rodger 於 1976 年研究提出：休閒活動是預測幸福感的最佳因子（Argyle, 1987）。而 Mannell Kleiber (1997) 則提出『當能獲得較高的休閒滿意時，對於整體生活品質會有較高的滿意度，且能提高其幸福感，更從中快樂的學習及訓練』。運動代表隊的學生除了生理機能的訓練外，更需考量其心理放鬆的調適；因此探討運動代表隊學生們對於休閒活動參與及持續的涉入程度，且從中感受到的幸福感研究及後續的再參與意願，是否能真正達到實質上休閒活動對於運動代表隊學生的校園生活意涵及存在歸屬感的相關議題，是有待於探討商榷。

二、研究動機

當個人休閒活動的參與頻率愈高，則休閒滿意度即愈高，生活滿意度也愈高（Keller, 1983）；因此透過休閒活動的參與，可以促使個人心理、生理、社會需求獲得滿足，進而提高參與者之休閒滿意度，相對地改善其生活的品質，更能影響人們心理的幸福感。而幸福感可視為主觀的個人判斷結果，兼具正向情感、負向情感，對於整體生活進行評估後的結果。

當休閒涉入越高，則心理、教育、放鬆、生理及美感上，會具有較高的滿意

(Bobby, 1995)。根據研究顯示，體育選手的休閒參與、休閒態度、休閒滿意度間具有顯著相關存在（謝清秀，2004）。而「休閒滿意度模式」亦可解釋個體之休閒滿意度越高時，則其往後參與休閒活動的意願也會相對的提高，並可能促使其能持續並長期地參與意願（高俊雄，1994）。而休閒滿意與休閒涉入在本質上具有相互關係，因為休閒滿意可以是休閒涉入的決定因素或結果(Kelly & Ross, 1989)。

休閒運動參與程度對大學生休閒涉入具有直接與間接的效果，其影響效果相當大，在休閒涉入之「吸引力」、「自我表現」與「中心性」皆為男生顯著高於女生。而休閒參與對於休閒滿意度亦具有正向影響，其休閒參與持續性、參與頻率與參與強度對休閒涉入吸引力、自我表現、中心性具有直接影響性且為正向關係。

休閒活動對於青少年而言，能令其遠離環境、消除憂慮、恢復精力、以及參與消耗體力的活動，使參與者能達到絕對放鬆的目的，保持個人身心及精神上的平衡發展(Bammel & Burrus-Bammel, 1992)休閒活動的本質亦會對其的幸福感、健康促進、行為發展有極大之影響(Vazsonyi, Pickering, Belliston, Hessing & Junger, 2002)，探究時下正值青年的運動代表隊學生與休閒活動之相關議題與概況佔有舉足輕重的地位。

涉入是由個人層次需求的價值觀所衍生的需求狀態(Houston & Rothschild, 1978)；而涉入的概念可延伸於休閒領域，當人們由參與的過程中獲得愉悅，將活動視為具有自我意涵、重要的且為休閒生活的中心時，參與者對活動的涉入就逐漸產生；持續涉入休閒是一種無法觀察的動機、焦慮或是興趣的狀態，來面對遊憩活動或是有關產品。而涉入程度可視為個人基於本身的需求、價值觀和興趣，對某項事物所感覺到的相關程度(Zaichkowsky, 1985)；在運動方面，涉入程度則視為一種有關於正在進行中且熱衷於身體性活動，會產生強烈興趣、著迷並視為是一種嗜好(Venkartaman, 1990)，且將對於活動的態度及決策過程都有潛在的影響(Josiam, Smeaton & Clements, 1999)。本研究將涉入程度視為從事個體本身從事休閒活動時對其產生之興趣、著迷並視為是一種嗜好之程度。

幸福感可視為物質條件的擁有(having)，人際關係的歸屬(relating)以及成就自我(being)的自我實現，其中的各面向包括整體的情感與生活的感受(Campbell, 1976)。另外幸福感也可視為認知與情緒兩個層面，認知層面是指生活滿意，情緒層面則是一種主觀的情緒狀態，包含正向情感，低度負向情感，以及一般的生活滿意(Diner, 1984)。本研究將幸福感視為主觀的個人判斷結果，兼具正向情感、負向情感，對於整體生活進行評估後的結果。

再參與意願可視為忠誠度在休閒觀光遊憩領域的別稱。本研究中係指運動代表隊學生再次從事或參與休閒活動之意願。

三、研究目的

本研究目的如下：

- (一)瞭解休閒參與、涉入程度、幸福感及休閒再參與意願之現況。
- (二)探討休閒對於運動代表隊學生的實質意義。
- (三)檢視不同的研究對象背景，討論運動代表隊學生對休閒參與、涉入程度、幸福

感及再參與意願之差異。

(四)探討運動代表隊學生對休閒參與的涉入程度、幸福感及休閒再參與意願關係。

貳、方法

一、研究對象

根據上本研究背景動機，透過休閒參與、涉入程度、幸福感及再參與意願之相關文獻研究結果提出，變項間具有相關性或影響，研究樣本的抽樣方法採取分層便利抽樣，分別在北區、中區、南區、東區等大專校院進行施測，委請各校各項運動代表隊教練協助施測。以全國大專校院學級之各項運動代表隊學生為研究對象，針對休閒參與、涉入程度、幸福感及再參與意願之相關性提出探討對於休閒的關聯性。

二、研究工具

本研究擬採用問卷調查，以自編問卷為調查工具，第一到第四部份皆是採用Likert 五點尺度量表格依序給予1-5分的分數加來進行衡量，而第五部份背景變項是以名目尺度與區間尺度之方式來進行衡量。受試者依照自行的認知填答問卷。本研究總計發放800份問卷，共回收760份問卷，回收率95%；經初步整理後，共計得有效卷661份，有效問卷回收率88.13%。

背景變項係指研究對象之經濟、社會背景資料的收集研究。本研究參考過去相關文獻及所要界定研究之對象來設計，採用運動代表隊學生之性別、學校所屬地區、年級、代表隊隊名、可支配休閒活動之金額與每週從事休閒活動頻率等六項來衡量。

經資料分依據因素分析後(如表1)，休閒參與以六個因素衡量，共19個問項；涉入程度以三個因素，共10個問項；幸福感以二個因素，共12個構面；以主成分分析法萃取、選取特徵值大於1的因素，並利用最大變異轉軸法進行因素分析。

休閒參與共19個題項，經因素分析後萃取出六個因素，且其KMO值等於.77，適合進行因素分析；六個因素層面的命名及解釋變異量為：1.體能性(14.65%)、2.閒逸性(10.93%)、3.娛樂性(9.97%)、4.知性性(9.74%)、5.社交性(8.59%)、6.消遣性(8.49%)，其總累積解釋變異量為62.37%。

涉入程度共11個題項，經因素分析後萃取出三個因素，且其KMO值等於.92，適合進行因素分析；三個因素層面的命名及解釋變異量為1.重要性(35.3%)、2.中心性(24.63%)、3.自我表現(11.28%)，其總累積解釋變異量為71.28%。

幸福感有12個題項，經因素分析後萃取出二個因素，且其KMO值等於.9，適合進行因素分析；二個因素層面的命名及解釋變異量為1.生活滿意(37.01%)、2.樂活社群(26.75%)，其總累積解釋變異量為63.76%。

將經因素分析後所萃取之各個因素與構面以Cronbach's α 求其內部一致性信度分析。由表2中可得到休閒參與各構面之Cronbach's α 值介於.73 到.81 之間，構面整體Cronbach's α 值為.79；涉入程度各構面之Cronbach's α 值介於.79 到.90，

構面整體 α 值為.91；幸福感的構面整體Cronbach's α 值為.87；再參與意願因素整體Cronbach's α 值為.86，各因素與構面之Cronbach's α 均在.7以上，達可信範圍內。

表 1 量表信度分析結果

構面名稱	因素名稱	項目的個數	Cronbach's α 值
休閒參與	體能性	4	.81
	閒逸性	3	.74
	娛樂性	3	.77
	社交性	2	.73
	消遣性	4	.75
	知性性	3	.75
	整體構面	17	.79
涉入程度	重要性	6	.90
	中心性	3	.79
	自我表現	2	.75
	整體構面	11	.91
幸福感	生活滿意	5	.81
	樂活社群	7	.83
	整體構面	12	.87
再參與意願		2	.86
整體		43	.83

三、資料處理

本研究藉由問卷調查法，於問卷回收後，將依研究目的與研究架構，以SPSS(Statistical Package for the Social Science)12.0 電腦統計軟體進行以下分析工作：(一)敘述性統計；(二)獨立樣本t檢定及(三)單因子變異數分析：用於檢驗人口統計變數在休閒參與、涉入程度、幸福感與再參與意願等構面是否有顯著差異；(四)典型相關：用於檢測涉入程度與幸福感間之關係；(五)積差相關分析：做為涉入程度與幸福感對再參與意願間影響關係之相關性檢測；(六)多元逐步迴歸分析：藉以分析涉入程度、幸福感與再參與意願間之影響關係。

參、結果

在回收的 661 份有效問卷中，樣本資本資料如表 2 所示，性別的分布狀況為：男生 409 位(61.9%)；女生 252 位(38.1%)。在學校所在地區的分佈情形方面，受訪之運動代表隊學生以北部為最，計 181 人(27.4%)。受訪者之年及分佈以二年級人數分佈最多為 227 人(34.3%)；研究所為少數 25 人(3.8%)。依所屬之代表隊別為籃球隊者有 107 人(16.2%)最多；其次為排球隊者有 85 人(12.9%)。可支配金額「1,001~3,000 元」區間有 287 人(43.4%)最多數。每週從事休閒活動頻率的結果發現，最多人為「4~6 小時」者有 222 人(33.6%)，可推論此現象與其本身專項之訓練量與訓練時程有關。

表 2 樣本基本資料次數分配表

變項		樣本數	百分比%			
性別						
男		409	61.9			
女		252	38.1			
地區						
北區		181	27.4			
中區		179	27.1			
南區		176	26.6			
東區		125	18.9			
年級						
一年級		180	27.2			
二年級		227	34.3			
三年級		138	20.9			
四年級		91	13.8			
研究所(含)以上		25	3.8			
可支配金額						
1,000 元以下		219	33.1			
1,001~3,000 元		287	43.4			
3,001~5,000 元		93	14.1			
5,001~7,000 元		41	6.2			
7,001~9,000 元		13	2.0			
9,001 元以上		8	1.2			

透過單因子變異數分析及t檢定，檢視休閒參與、涉入程度、幸福感與再參與意願等構面，是否會因不同背景變項之運動代表隊學生，在「性別」、「就讀學校所屬區域」、「年級」、「代表隊隊別」、「休閒活動頻率」與「可支配金額」等變項下具有差異情形。

在「性別」部分，經由t檢定得知，運動代表隊學生僅於休閒參與的閒逸性、婷樂性、消遣性因素中，男女生的表現程度具顯著差異情形，餘構面與因素均無顯著差異情形。在「就讀學校所屬地區」部分，運動代表隊學生於休閒參與、幸福感之部份因素，及再參與意願中具顯著差異情形，而在涉入程度構面與其因素中無顯著差異情形。在幸福感部份，中部的代表隊學生在生活滿意的幸福感部份高於南部學生，而北部與中部的代表隊學生在樂群生活的幸福感部分高於南部學生。南部地區的代表隊學生的再參與休閒活動之意願高於中部學生。在「年級」部分，經由單因子變異數分析發現，運動代表隊學生於知性性休閒活動與涉入程度之各因素中具顯著差異情形，其餘各項無顯著差異情形。在「所屬之代表隊」部分，經由單因子變異數分析發現，運動代表隊學生休閒參與、涉入程度與幸福感等部分因素中具顯著差異情形，再參與意願構面無顯著差異情形，不同運動代表隊隊別之運動代表隊學生，會因其所從加入之代表隊的不同，而會喜愛參與不同類型之休閒活動，運動代表隊學生參與休閒活動所感受的幸福感之程度，會因其所屬代表隊之不同而有所改變，但其參與休閒活動時僅有重要性之涉入程度會有所差異。運動代表隊學生不會因其所屬之代表隊不同，而對其再次參與休閒活動之意願而有所影響。在「可支配金額」部分，運動代表隊學生休閒參與、涉入程度與幸福感等部份因素中具顯著差異情形，再參與意願構面無顯著差異情形。每月可支配金額約為1,001~7,000元區間之運動代表隊學生其在參與整體休閒活動、消遣性休閒活動，以及其在參與休閒活動時所感受之中心性涉入程度、整體

幸福感、生活滿意之幸福感、樂活社群之幸福感等均高於其他可支配金額區間者，尤其是可支配金額為3,001~5,000元區間者為甚。在「從事休閒活動頻率」部分，運動代表隊學生休閒參與及幸福感等部份因素中具顯著差異情形，涉入程度與再參與意願構面無顯著差異情形。在幸福感部份，每週從事休閒運動3小時以下運動代表隊學生感受其整體幸福感程度高於之運動代表隊學生參與休閒活動之整體幸福感程度，以及生活滿意之幸福感程度皆高於4~6小時者。

以典型相關探究涉入程度與幸福感之相關情形，典型負荷量解釋原始變項與典型變量之間的關係，當原始變項的典型負荷量越大時，說明該組的典型變量具有越高的影響力。過去研究常採用典型負荷量之絕對值 $\geq .30 \sim .50$ 來說明典型變量的意義。因此，將採用典型負荷量之絕對值 $\geq .30$ 來說明典型變量的意義。即以涉入程度三層面為自變項組(χ 組)，以幸福感二層面為依變項組(η 組)，進行典型相關分析。結果如表3所示。

經典型相關分析後，共獲得兩組線性組合(「典型變量 I」和「典型變量 II」)，且這兩組線性組合均達到顯著水準($p < .05$)，典型相關係數分別為.45 和.55，即表示涉入程度三層面能有效解釋幸福感。其中，X 組變項的第一個典型因素(χ_1)，可說明 Y 組變項的第一個典型因素(η_1)總變異量 26.6%，Y 組的第一個典型因素(η_1)，可解釋 Y 組變異量的 72.1%，故 X 組透過第一典型因素(χ_1 與 η_1)可解釋 Y 組總變異量 20.14%；另外，X 組變項的第二個典型因素(χ_2)可說明 Y 組變項的第一個典型因素(η_2)總變異量 34.5%，Y 組的第二個典型因素(η_2)可解釋 Y 組變異量的 24.29%，故 X 組透過第二典型因素(χ_2 與 η_2)可解釋 Y 組總變異量 8.38%；合計 X 組變項透過兩組典型變量共可解釋 Y 組變項 52.97%的變異量。換言之，涉入程度各層面經由兩組典型變量共可解釋幸福感 52.97%總變異量。

表 3 涉入程度層面與幸福感層面之典型相關分析表

涉入程度 (自變項)X	典型變量 I		典型變量 II		幸福感 (依變項)Y
	χ_1	η_1	χ_2	η_2	
重要性	.85	.73	.36	.68	生活滿意
中心性	.94	.99	.11	.14	樂群生活
自我表現	.74		.57		
抽出變異數(%)	72.11	75.71	15.16	24.29	
重疊指數(%)	19.22	20.14	5.24	8.38	
典型相關係數CR	.45*		.55*		
CR ²	.27		.35		

* $p < .05$

由典型相關路徑圖(如圖 1)可知，在典型變量 I 中，組成 χ_1 的三個涉入程度，以「中心性」對幸福感的影響力最大(.94)，其後依序為「重要性」(.85)、「自我表現」(.74)等。其次，在典型變量 II，組成 χ_2 的三個涉入程度，以「自我表現」對幸福感的影響力最大(.57)，「重要性」次之(.36)等。進一步分析發現，在典型變量 I 中涉入程度各層面對幸福感之關係為正相關，表示其涉入程度越高，學生感受

到幸福感的程度就越高。

本研究在涉入程度各構面中，「自我表現」與「重要性」對於「生活滿意」與「樂群生活」均有相當之正向關係本結果與胡家欣(2000)研究發現部份雷同，其研究指出休閒涉入與幸福感成正向相關。而「中心性」與「生活滿意」亦具正向關係，但其對於「樂群生活」卻是微不足道，故由此可知，在涉入程度三個層面中心性之涉入程度可解釋幸福感的程度較低。簡言之，運動代表隊學生從事休閒活動時，以追求愉快或愉悅心情為基底，並持續維持參與休閒活動之興趣或以追求實現自我的需求為目標休閒活動為主要目的者，可感受到較高之幸福感。

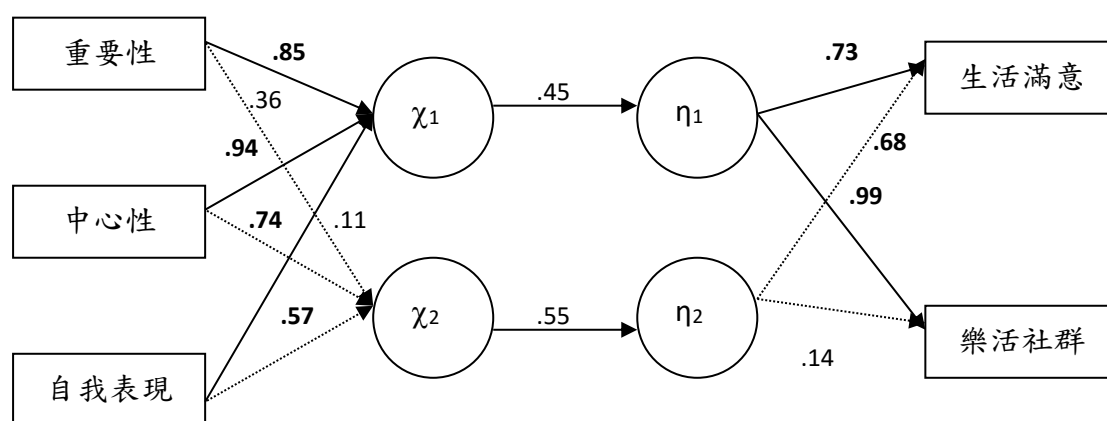


圖 1 涉入程度與幸福感典型相關分析路徑圖

以皮爾森基差相關與多元逐步迴歸分析探究運動代表隊學生涉入程度與幸福感對再參與意願間之影響關係，得知涉入程度、幸福感與再參與意願間各變項間之相關性，如表 4。整體涉入程度與幸福感呈顯著正相關($r=.44$)，整體幸福感與再參與意願呈顯著正相關($r=.4$)，整體涉入程度與再參與意願呈顯著正相關($r=.51$)。進一步透過交叉比對發現，整體涉入程度與涉入程度各構面均與生活滿意呈顯著低度相關($r=.24\sim r=.33$)，亦與樂群生活呈顯著中度相關($r=.41\sim r=.48$)，整體涉入程度與涉入程度之自我表現層面與幸福感呈顯著中度相關($r=.41\sim r=.44$)，而涉入程度之中心性與重要性層面與幸福感呈顯著低度相關($r=.38\sim r=.39$)。

表 4 涉入程度、幸福感與再參與意願之相關分析表

	生活滿意	樂群生活	幸福感	重要性	中心性	自我表現	涉入程度	再參與意願
生活滿意	1							
樂群生活	.62*	1						
幸福感	.88*	.92*	1					
重要性	.24*	.42*	.38*	1				
中心性	.27*	.42*	.39*	.65*	1			
自我表現	.33*	.41*	.41*	.54*	.64*	1		
涉入程度	.30*	.48*	.44*	.93*	.86*	.75*	1	
再參與意願	.27*	.43*	.40*	.49*	.39*	.41*	.51*	1

* $p < .05$ ；雙尾檢定

在幸福感各層面與再參與意願部份，僅幸福感之生活滿意層面與再參與意願成顯著低度相關($r=.27$)，其餘則呈現顯著中度相關($r=.40 \sim r=.43$)。在涉入程度各層面與再參與意願部份，除涉入程度之中心性與再參與意願呈顯著低度相關($r=.39$)外，其餘皆與再參與意願呈顯著中度相關($r=.41 \sim r=.51$)。由表 4 可知涉入程度、幸福感與再參與意願三者間兼具相關性($r=.24 \sim r=.51$ ， $p < .05$)，故進一步透過多元迴歸分析探討涉入程度、幸福感與再參與意願之影響關係。

由表 5 知，透過迴歸方程式，以整體涉入程度與幸福感等二變項檢測再參與意願之關係，其調整過後的整體解釋變異量為.29，即此變項能聯合預測再參與意願的解釋力為 29%，由涉入程度與幸福感預測再參與意願的模式經 F 值檢定，達統計顯著性($F(2,658)=93.51$ ， $P < .05$)，顯示其為一有效模式，故變項皆具統計上之意義($t=4.93$ ， $p < .05$ ； $t=9.25$ ， $p < .05$)。運動代表隊學生之涉入程度、幸福感與再參與意願具相關性，且涉入程度與幸福感對再參與意願亦具影響關係。根據陳薇先、邵于玲(2006)的研究，涉入程度與滿意度、再參加意願呈現正相關。可推論涉入程度及幸福感皆成為影響參加者再參與意願的重要因素。

表 5 涉入程度、幸福感及再參與意願之迴歸分析表

模式	R ²	調整後 R ²	標準化係數(β)	F 值	t 值	顯著性
(常數)					5.41*	.000
幸福感	.29	.29	.22	93.51*	4.93*	.000
涉入程度			.41		9.25*	.000

* $p < .05$

進一步就涉入程度與幸福感之各層面之影響關係，如表 6 可解釋其再參與意願 30%的變異量，調整後的解釋量亦達 29.2%，顯示涉入程度與幸福感各層面對再參與意願的影響，具有解釋力，且模式考驗的結果指出，迴歸效果達顯著水準($F(2,658)=67.41$ ， $P < .05$)，具有統計上的意義。其中，以整體涉入程度的影響力最大($\beta=.55$)，而後依序為幸福感之樂群生活($\beta=.25$)、涉入程度之中心性($\beta=-.18$)，且三者皆具統計上之意義($t=6.9$ ， $p < .05$ ； $t=5.52$ ， $p < .05$ ； $t=-2.4$ ， $p < .05$)，其餘涉入程度與幸福感層面未達顯著影響程度。

表 6 涉入程度、幸福感各構面對再參與意願之迴歸分析表

模式	R ²	調整後 R ²	標準化係數(β)	F 值	t 值	顯著性
(常數)					5.341*	.000
涉入程度			.55		6.899*	.000
樂群生活	.3	.29	.25	67.41*	5.521*	.000
中心性			-.18		-2.4*	.017

* $p < .05$

運動代表隊學生對休閒活動之涉入程度與幸福感確實會影響其再參與意願，

尤其是整體涉入程度、幸福感之樂群生活、涉入程度之中心性等層面的影響力大。即運動代表隊學生對整體休閒活動的涉入程度越大或感受休閒活動所帶來之樂群生活程度越高時，會提升其再參與休閒活動之意願。其中，涉入程度之中心性與再參與意願呈負向影響關係，故當涉入程度之中心性提升時，會降低其再參與之意願。

當運動代表隊學生從事團體生活與社交生活等類的休閒活動，並於參與過程中勇於關心他人、有效舒展自我身心，且此休閒活動亦對其生活型態有所影響，即能提升其再次參與休閒活動之意願。當學生們從事休閒活動時，若對其生活形態的影響性或社會網絡中攸關程度涉入過深，會降低其再次參與休閒活動意願。

肆、結論

整體而言運動代表隊學生平日之訓練表大多數屬於消耗體能性之訓練，故其在選擇休閒活動之類型時，較不偏愛消耗較多體能性之休閒活動，較重視或喜愛與追求愉快或愉悅心情為基底，可調整訓練表與專業課程設計，建議各代表隊教練與教務單位在設計訓練課表與專業課程時，能將非代表隊學生的專業項目，且具休閒性之體能性活動加入正規的課程與訓練課表中，如登山、溜直排輪、跳舞、打非專項之球類等，並鼓勵與引導學生參與；可鼓勵代表隊學生多參與校內之相關社團，走出代表隊小群體之生活，多方的接觸多元化的戶外休閒活動，如衝浪、踏青、滑板，騎自行車等戶外休閒活動。不僅能提升代表隊學生從事休閒活動的頻率，亦能增加其體能性休閒活動之參與，進而紓解平日之訓練與課業壓力，使運動代表隊學生能對參與休閒活動充滿憧憬，以追求實現自我的需求為目標休閒活動為主要目的者，可感受到較高之幸福感。

當運動代表隊學生從事團體生活與社交生活等類的休閒活動，並於參與過程中勇於關心他人、有效舒展自我身心，此休閒活動亦對其生活型態有所影響，培養正確的休閒活動態度，即能提升其再次參與休閒活動之意願。當學生們從事休閒活動時，若對其生活形態的影響性或社會網絡中攸關程度涉入過深時，會降低其再次參與休閒活動之意願。

引用文獻

1. 余嬪（1999）。休閒活動的選擇與規劃。**學生輔導**，60，20-31。
2. 胡家欣（2000）。大學生的休閒認知、涉入與體驗-兼論人格特質的影響（未出版之碩士論文）。高雄醫學大學，高雄市。
3. 高俊雄（1994）。休閒滿意模式。「1994國際體育管理科學研討會」發表之論文。桃園國立體育學院。
4. 許義雄、陳皆榮（1993）。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。台北市：行政院青年輔導委員會。
5. 陳肇芳（2007）。大學校院學生休閒運動參與、涉入與滿意度關係之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。

6. 陳薇先、邵于玲 (2006)。2004 ING台北國際馬拉松參賽者涉入程度、滿意度及再參加意願之研究。 *北體學報*。14, 146-156。
7. 張翠珠 (2001)。高屏地區大學生休閒參與、休閒教育需求及其相關因素之研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東縣。
8. 謝清秀 (2004)。大專網球選手休閒動機、休閒參與及休閒滿意之研究 (未出版之碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
9. Argyle, M. (1987). *The Psychology of happiness*. USA: Methuen & Co.
10. Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1992). *Leisure and human behavior*. Iowa: Wm. C. Brown Company Publisher.
11. Bobby, G. (1995). The importance of leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 279-299.
12. Campbell, D. E. (1969). Analysis of leisure time profiles of four age groups of adult males. *Research Quarterly*, 40, 266-273.
13. Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31, 117-124.
14. Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1984). *Being adolescent: Conflict and growth in the teenage years*. New York: Basic Books.
15. Diner, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
16. Houston, M. J. & Rothchild, M. L. (1978). *Conceptural and Methodological Perspectives in Involvement*. In Jain, S. (Ed.), *Research Frontiers in Marketing: Dialogues and Directions* (184-187). Chicago: American Marketing Association.
17. Josiam, B. M., Smeaton, J. & Clements, C. J. (1999). Involvement: travel motivation and destination selection. *Journal of Vacation Marketing*, 5(2), 167-175.
18. Keller, J. M. (1983). *The relationship between leisure and life satisfaction among older women*. Paper presented at the National Recreation and Park Association.
19. Kelly, J. R. (1990). *Leisure*. Englewood Cliffs, N Y : Prentice-Hall.
20. Kelly, J. R. & Ross, J. E. (1989). Later-life leisure. Beginning a new agenda. *Leisure Sciences*, 11(1), 47-59.
21. Kleiber, D., Larson, R. W., & Csikszentmihalyi, M. (1986). The Experience of Leisure in Adolescence. *Journal of Leisure Research*, 18(3), 169-176.
22. Loesch, L. C. & Wheeler, P. T. (1982). *Principles of Leisure Counseling*. Minnesota: Educational Media Corporation.
23. Mannell, R. C. & Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. PA: Venture Publishing, Inc.
24. Vazsonyi, Alexander T., Lloyd E. Pickering, Lara M. Belliston, Dick Hessing and Marianne Junger (2002). Routine Activities and Deviant Behaviors: American, Dutch, Hungarian and Swiss Youth. *Journal of Quantitative Criminology*, 18, 397-422.

25. Venkartaman, M. P. (1990). *Opinion leadership, enduring involvement and characteristic of opinion leaders: A moderating or mediating relationship?* In E. M. Goldberg., G. Gerald., & W. P. Richard(Eds.), *Advances in consumer Research*, (17, 60-67). Provo, UT: Association for Consumer Research.
26. Zaichkowsky, J. L. (1985), Measuring the involvement construct. *Journal of Consumer Research*, 12, 341-352.