

### 第三章 研究方法

本章之主要目的在說明研究架構、研究流程、研究對象及研究工具、實施程序與所得資料之處理方法等。全章共分為六節，第一節為研究架構，第二節為研究流程，第三節為研究對象，第四節為研究工具，第五節為實施程序，第六節為資料處理與分析，敘述如後：

#### 第一節 研究架構

本研究旨在瞭解板橋市自強社區居民休閒運動需求與休閒運動阻礙之情形；研究架構的概念係根據文獻探討之結果，分析社區居民休閒運動需求、休閒運動阻礙之相關情形，以達成本研究之目的。研究架構如圖3-1所示：

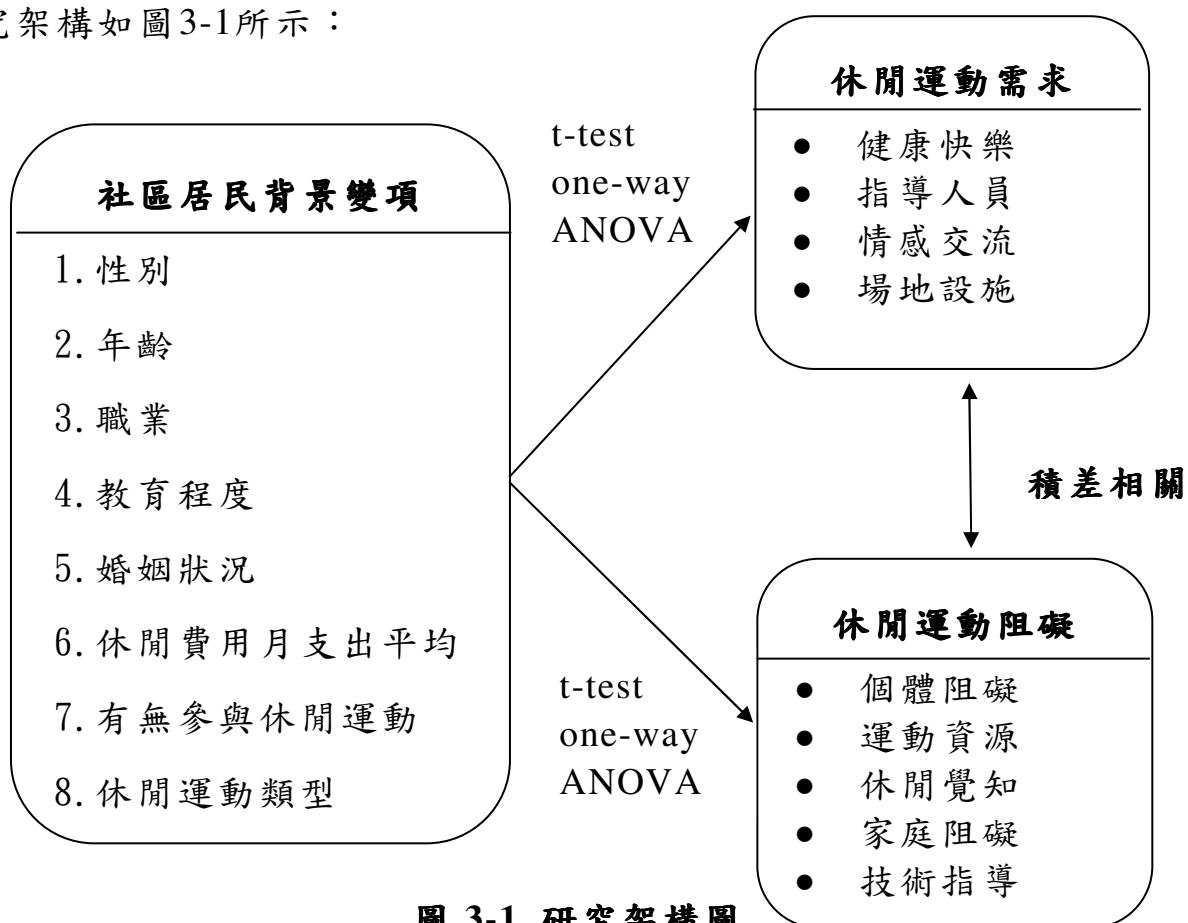
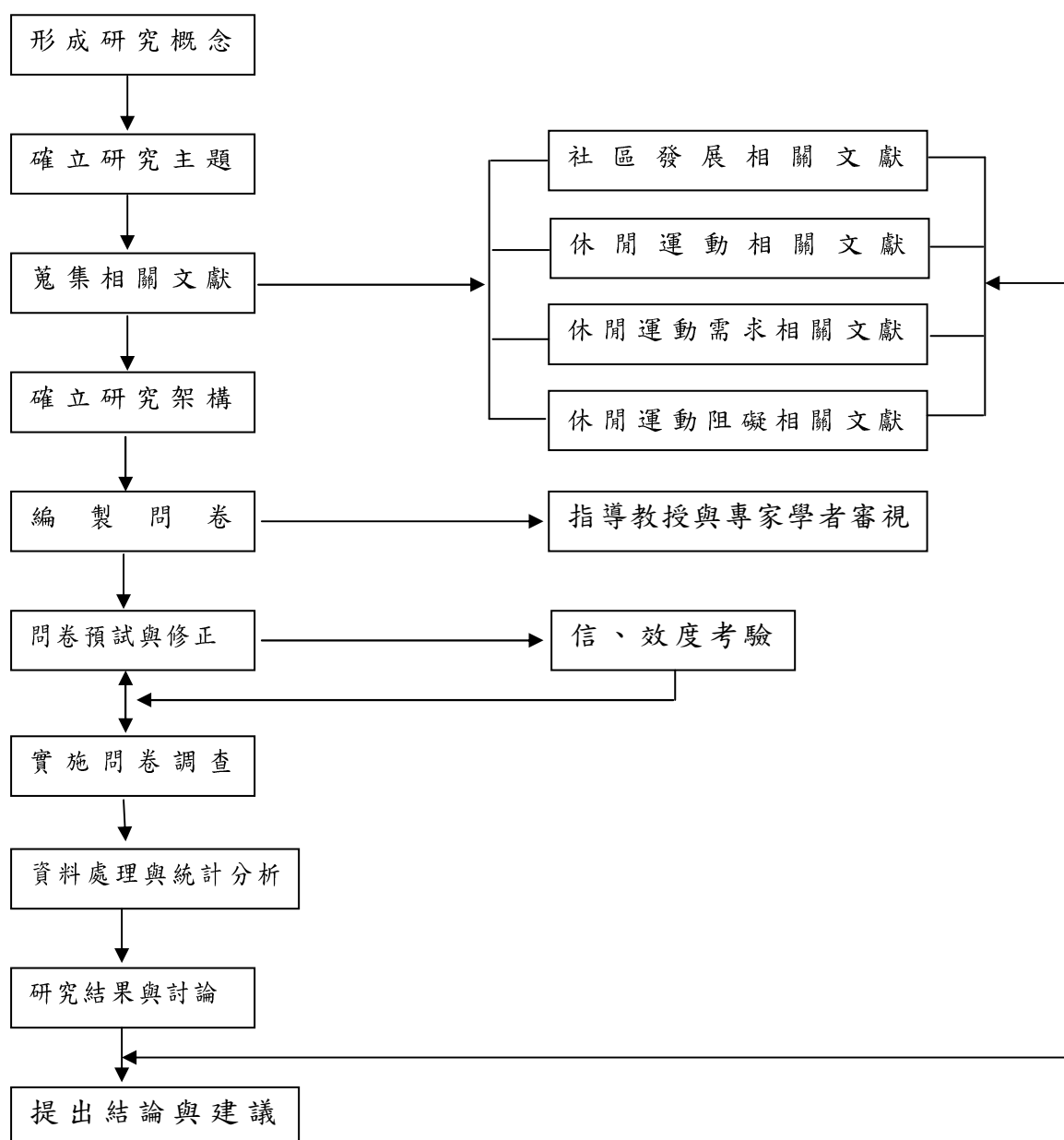


圖 3-1 研究架構圖

## 第二節 研究流程

本研究之研究步驟，於研究概念形成後，開始蒐集相關文獻，以確立研究主題、研究架構。根據研究架構開始撰寫研究計畫，及鎖定研究對象與範圍，一方面請專家學者評定研究之可行性，另一方面針對研究對象所填答之問卷，進行資料蒐集與整理，並依研究目的與問題，進行統計分析，歸納研究結果與討論，將所得結果與相關文獻進行相互參照，研究流程圖如圖3-2所示：



3-2 研究流程圖

### 第三節 研究對象

- 一、本研究對象主要是以板橋市自強里社區年滿十三歲以上有自主意識行為之社區居民為研究對象。
- 二、台北縣板橋市自強里社區現有居民共計857戶，人口數總計約為3,500人，採立意抽樣方式選取樣本，本研究施測樣本數500人。

### 第四節 研究工具

經由文獻探討及專家學者意見之彙整，本研究問卷設計是依據所要探討之目的，參考相關文獻（廖建盛，2003；楊坤芳，2004）由研究者改編「社區居民休閒運動需求與休閒運動阻礙調查問卷」。問卷內容分為三大部分：一、休閒運動需求量表；二、休閒運動阻礙量表；三、基本資料；茲說明如下：

#### 一、休閒運動需求量表

本研究所稱之休閒運動需求係指參與者期望藉由休閒運動的參與來滿足不同的內在與外在之需求。休閒運動需求量表主要是參考廖建盛（2003）、楊坤芳（2004）等研究問卷之結論編製而成。量表採用李考特（Likert）五點計分評分法，全部題目共計 25 題，分列敘述如下：

---

## 休閒運動需求量表

---

### ※我的休閒運動需求是：

- 1.讓我更喜歡自己
  - 2.希望和社區的朋友一起做休閒運動
  - 3.能夠促進個人的健康
  - 4.希望社區內有社區活動中心
  - 5.專業的運動指導員指導我運動的方法
- 
- 6.能提高對自己的自信心
  - 7.多認識社區的人
  - 8.帶給我快樂
  - 9.希望社區附近有充足的運動場所
  - 10.專業的運動指導員指導我運動規則
- 
- 11.讓社區的人更喜歡我
  - 12.希望在休閒運動中學習與人和睦相處
  - 13.能夠穩定個人的情緒
  - 14.希望運動場地有充足的運動設施
  - 15.專業的運動指導員幫我設計運動處方
- 
- 16.希望和家人一起做休閒運動
  - 17.能夠讓我放鬆心情
  - 18.希望社區運動場地裝設夜間照明設備
  - 19.運動指導員主動寄發相關休閒運動資料給我
  - 20.能夠有美好的回憶
- 
- 21.能得到家人的鼓勵
  - 22.能夠減輕個人的壓力
  - 23.希望社區有無障礙運動環境
  - 24.專業的運動指導員是重要的
  - 25.提高生活品質
- 

## 二、休閒運動阻礙量表

本研究所指休閒運動阻礙，乃是指影響個體在閒暇時間內，不喜歡參與休閒運動的理由或因素（張良漢，2002）。休閒運動阻礙之量

表主要是依據廖建盛（2003）、楊坤芳（2004）等研究之結論編製而成。其量表採用李考特（Likert）五點計分評分法，全部題目共計 31 題，分列如下：

### 休閒運動阻礙量表

※影響我無法參與休閒運動的原因是：

- 1.運動技術
- 2.運動細胞不好
- 3.個性的關係
- 4.生活/升學 壓力
- 5.家人對運動不支持

---

- 6.沒有運動經驗
- 7.有過不好的運動經驗
- 8.有工作/課業上 壓力
- 9.父/母親不重視
- 10.沒有朋友陪我一起運動

---

- 11.場地缺乏經營管理
- 12.心情不好
- 13.做休閒運動讓我覺得很丟臉
- 14.體重過重
- 15.工作/功課 太多

---

- 16.家庭工作的關係
- 17.沒有朋友教我
- 18.現有的運動器材種類不具吸引力
- 19.運動會累
- 20.運動很無聊

---

- 21.缺乏他人的鼓勵
- 22.缺乏休閒經費
- 23.缺乏專業人員的指導
- 24.缺乏休閒運動的訊息
- 25.沒有興趣

---

- 26.健康情形不允許
- 27.天候因素
- 28.缺乏休閒運動場地
- 29.場地離家太遠
- 30.缺乏運動場地設施
- 31.缺乏運動器材裝備

---

### 三、基本資料

此部份主要是在瞭解研究對象的基本資料。其內容包括：性別、年齡、職業、教育程度、婚姻狀況、休閒費用每月支出平均、有無參與休閒運動及休閒運動類型，本部份屬於名目尺度的測量，且皆為單選題。

## 第五節 實施程序

本研究於研究流程確立後，鎖定問卷調查對象，研究調查實施程序分述如下：

### 一、編製問卷

本研究問卷之設計乃依據所要探討之目的，並參考廖建盛(2003)與楊坤芳(2004)相關研究文獻，由研究者改編社區居民休閒運動需求與休閒運動阻礙量表。問卷內容包含：休閒運動需求與休閒運動阻礙量表及社區居民背景基本變項等三部份，於95年12月底完成。

### 二、專家審視

請教國內休閒專家學者，對研究問卷進行專家審視，以確立問卷之專家效度。本研究問卷於初稿編製完成後，分別送請相關專家學者進行審視，以審定題目的適切性及所涵蓋的層面是否充足，並根據專家學者所修正之問卷內容及語意進行意見修改，將意見歧異之題目予以刪除或修正。本研究問卷之專家效度，名單如表3-1。

表 3-1 研究問卷專家效度名單

姓名	職稱	專長領域
李晶	國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所副教授	運動休閒管理
張少熙	國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所所長	運動休閒管理
詹德基	國立臺灣科技大學體育室主任	中國體育運動
楊梓楣	國立臺灣師範大學運動與休閒學院助理教授	運動心理學

\*專家學者順序按姓名筆劃排列

### 三、問卷預試

預試 (pilot study) 目的為藉由預試過程，以評估問卷填答所需時間、問題語意之清晰度，以及對休閒運動需求與休閒運動阻礙相關問題之適切性，進而找出問卷上的缺失；並根據問卷預試的結果，以修正問卷缺失之內容，使問卷更為完善。本研究於96年2月5日，於板橋市自強社區管理委員會門口進行問卷預試作業，共發放100份問卷，回收100份，回收率為100%，剔除無效問卷18份，共得有效問卷82份，有效問卷率為82%，並以此有效問卷82份進行項目分析，以利正式問卷之形成。

#### (一) 項目分析

項目分析旨在求出問卷各題項的決斷值—CR值，選取各分量表中得分最高27%與最低27%做為項目鑑別之依據，將未達顯著水準、決斷值CR未大於3及與總分相關小於.3的題項刪除。經項目分析後，「休閒運動需求量表」刪除第5、13、23題等3題，保留22題如表3-2；「休閒運動阻礙量表」刪除第2、5、11、15、17、27題等6題，保留25題，如表3-3，形成正式施測問卷。



表 3-2 「休閒運動需求量表」項目分析摘要表

題目內容	CR 值	與總分相關
1.讓我更喜歡自己	3.48*	.399
2.希望和社區的朋友一起做休閒運動	6.35*	.494
3.能夠促進個人的健康	3.98*	.514
4.希望社區內有社區活動中心	3.12*	.502
<b>5.專業的運動指導員指導我運動的方法</b>	<b>2.47*</b>	<b>.374</b>
6.能提高對自己的自信心	4.89*	.703
7.多認識社區的人	3.21*	.323
8.帶給我快樂	4.50*	.409
9.希望社區附近有充足的運動場所	6.60*	.612
10.專業的運動指導員指導我運動規則	4.89*	.406
11.讓社區的人更喜歡我	4.99*	.323
12.希望在休閒運動中學習與人和睦相處	4.14*	.425
<b>13.能夠穩定個人的情緒</b>	<b>1.71</b>	<b>.373</b>
14.希望運動場地有充足的運動設施	6.86*	.734
15.專業的運動指導員幫我設計運動處方	6.72*	.556
16.希望和家人一起做休閒運動	3.91*	.363
17.能夠讓我放鬆心情	3.72*	.350
18.希望社區運動場地裝設夜間照明設備	3.99*	.345
19.運動指導員主動寄發相關休閒運動資料給我	4.14*	.447
20.能夠有美好的回憶	4.38*	.592
21.能得到家人的鼓勵	4.56*	.515
22.能夠減輕個人的壓力	5.96*	.559
<b>23.希望社區有無障礙運動環境</b>	<b>0.82</b>	<b>.138</b>
24.專業的運動指導員是重要的	4.56*	.321
25.提高生活品質	6.25*	.561

\*p&lt;.05

表 3-3 「休閒運動阻礙量表」項目分析摘要表

題目內容	CR值	與總分相關
1.運動技術	3.07*	.324
<b>2.運動細胞不好</b>	<b>1.38</b>	<b>.292</b>
3.個性的關係	3.80*	.339
4.生活/升學 壓力	5.31*	.534
<b>5.家人對運動不支持</b>	<b>2.87*</b>	<b>.440</b>
6.沒有運動經驗	5.98*	.565
7.有過不好的運動經驗	8.99*	.656
8.有工作/課業上 壓力	11.10*	.670
9.父/母親不重視	4.04*	.462
10.沒有朋友陪我一起運動	3.03*	.391
<b>11.場地缺乏經營管理</b>	<b>0.53</b>	<b>.001</b>
12.心情不好	5.53*	.577
13.做休閒運動讓我覺得很丟臉	4.67*	.399
14.體重過重	3.87*	.499
<b>15.工作/功課 太多</b>	<b>2.78*</b>	<b>.476</b>
16.家庭工作的關係	5.01*	.525
<b>17.沒有朋友教我</b>	<b>2.92*</b>	<b>.521</b>
18.現有的運動器材種類不具吸引力	5.41*	.533
19.運動會累	3.37*	.459
20.運動很無聊	4.33*	.473
21.缺乏他人的鼓勵	7.43*	.618
22.缺乏休閒經費	4.64*	.417
23.缺乏專業人員的指導	3.72*	.351
24.缺乏休閒運動的訊息	3.48*	.405
25.沒有興趣	3.88*	.522
26.健康情形不允許	4.45*	.426
<b>27.天候因素</b>	<b>1.25</b>	<b>.245</b>
28.缺乏休閒運動場地	4.93*	.384
29.場地離家太遠	3.72*	.382
30.缺乏運動場地設施	4.11*	.330
31.缺乏運動器材裝備	4.34*	.505

\*p&lt;.05

#### 四、正式問卷施測

本研究之問卷發放，於 96 年 3 月 6 日由研究者任教之板橋國小星期二全校師生朝會後，集合居住在自強社區之學生，說明研究問卷調查之用意，並委請板橋國小學生將問卷攜回給家人以及親戚朋友填答。為期能填答順利及答謝填答者，於問卷填寫完畢時致贈精美之文具用品。正式問卷於 96 年 3 月 6 日至 3 月 28 日發放施測及回收，本研究發出之問卷共計 500 份，總計回收問卷 477 份，回收率 95.4%，得到有效問卷 451 份，有效問卷率 90.2%。

根據 Babbie 的觀點，基於分析與撰寫報告的需要，認為問卷回收率至少要 50% 才算適當，超過 60% 可視為良好，回收率若是達 70% 以上，則可視為非常良好（王文科，2003）。因此，本研究問卷之回收率屬於非常良好，可以進行資料的統計與分析。

##### （一）效度檢測

本研究以因素分析來求得問卷之「建構效度」；以主成份分析法（principal factor analysis; PFA）配合最大變異法（Varimax）逕行正交轉軸（orthogonal rotation），取特徵值大於 1 及因素負荷量大於 0.4 以上，做為建構效度之取捨。

「休閒運動需求量表」所得的 Bartlett 球形檢定，近似卡方分配 3932.904 達顯著水準，取樣適切性量數 .909 (Kaiser-Meyer-Olkin measure of sampling adequacy; KMO) 接近 1，代表與該變項有關的所有相關係數與淨相關係數的比較值相關情形良好（如表 3-4 所示），適於進行因素分析。分析結果：第 15 題橫跨二個因素及 14 題因素負荷量低於 0.4 以下予以刪題，餘特徵值大於 1 的因素構面共有四個，其特徵值分別為 7.46、1.94、1.41、1.28，解釋變異量分別為 37.28%、9.70%、7.05%、6.42%，累積解釋變異量為 60.45%，量表之因

素構面與因素負荷量如表 3-5。

表3-4 KMO統計量的判斷原理表

KMO 統計量	因素分析適合性
.90 以上	極佳的 (marvelous)
.80 以上	良好的 (meritorious)
.70 以上	中度的 (middling)
.60 以上	平庸的 (mediocre)
.50 以上	可悲的 (miserable)
.50 以下	無法接受 (unacceptable)

資料來源：邱皓政（2002）。*量化研究與統計分析*。台北市：五南。

「休閒運動阻礙量表」所得的 Bartlett 球形檢定，近似卡方分配 5092.101 達顯著水準，取樣適切性 KMO 量數.912 接近 1，代表與該變項有關的所有相關係數與淨相關係數的比較值相關情形良好，適於進行因素分析。分析結果：其特徵值大於 1 的因素構面有五個，其特徵值分別為 8.57、2.66、1.53、1.26、1.11，解釋變異量分別為 34.30%、10.63%、6.11%、5.04%、4.42%，累積解釋變異量為 60.23%。量表之因素構面與因素負荷量如表 3-6。

表 3-5 休閒運動需求量表因素構面及因素負荷量

因素命名	問題敘述	因素一	因素二	因素三	因素四
快樂 健康	08.帶給我快樂	.744			
	09.提高生活品質	.676			
	16.能夠讓我放鬆心情	.666			
	06.能夠促進個人的健康	.633			
	18.能夠有美好的回憶	.618			
	05.能夠減輕個人的壓力	.616			
	07.能得到家人的鼓勵	.612			
	17.能提高自己的自信心	.593			
指導 人員	19.有專業的運動指導員指導我 運動規則		.780		
	20.有專業的運動指導員幫我設 計運動處方		.771		
	22.有專業的運動指導員是重 要的		.736		
	21.運動指導員主動寄發休閒運 動資料給我		.723		
情感 交流	11.希望和社區的朋友一起做休 閒運動			.807	
	12.希望在休閒運動中學習與人 和睦相處			.768	
	10.多認識社區的人			.743	
	13.讓社區的人更喜歡我			.672	
場地 設施	02.希望社區附近有充足的運動 場所				.799
	01.希望社區內有社區活動中心				.756
	04.希望運動場地有充足的運動 設施				.686
	03.希望社區運動場地裝設夜間 照明設備				.620
特徵值		7.46	1.94	1.41	1.28
解釋變異量		37.28%	9.70%	7.05%	6.42%
累積解釋變異量		37.28%	46.98%	54.23%	60.45%

表 3-6 休閒運動阻礙量表因素構面及因素負荷量

因素命名	問題敘述	因素一	因素二	因素三	因素四	因素五
個體 阻礙	08.體重過重	.690				
	09.沒有興趣	.687				
	10.有過不好的運動經驗	.675				
	07.沒有運動經驗	.651				
	06.個性的關係	.645				
	11.健康情形不允許	.634				
	12.沒有朋友陪我一起運動	.582				
	運動 資源	03.缺乏運動場地設施		.838		
04.缺乏運動器材裝備			.799			
01.缺乏休閒運動場地			.738			
02.場地離家太遠			.728			
05.現有運動器材種類不具吸引力			.575			
休閒 覺知	20.運動很無聊			.752		
	18.做運動讓我覺得很丟臉			.729		
	19.運動會累			.679		
	17.心情不好			.594		
家庭 阻礙	23.有工作/課業上 壓力				.812	
	21.生活/升學 壓力				.753	
	24.家庭工作的關係				.677	
	22.父/母親不重視				.574	
技術 指導	14.缺乏專業人員的指導					.802
	15.缺乏休閒運動的訊息					.787
	25.缺乏休閒經費					.527
	13.缺乏他人的鼓勵					.486
	16.運動技術					.421
特徵值		8.51	2.66	1.53	1.26	1.11
解釋變異量		34.03%	10.63%	6.11%	5.04%	4.42%
累積解釋變異量		34.03%	44.66%	50.77%	55.81%	60.23%

## (二) 信度分析

本研究採用 Cronbach's  $\alpha$  係數求取「休閒運動需求量表」及「休閒運動阻礙量表」的內部一致性信度。由表 3-7 可知「休閒運動需求量表」總量表之  $\alpha$  值為 .910，各分量表分別為 .866、.831、.808、.786；由表 3-8 可知「休閒運動阻礙量表」總量表之  $\alpha$  值為 .918，各分量表分別為 .849、.829、.821、.811、.757。吳明隆（2006）綜合各學者的觀點，認為一份信度係數佳的量表或調查問卷，其總量表的信度係數最好在 .80 以上，如果在 .70 至 .80 之間，算是可以接受的範圍；如果是分量表，其信度係數最好在 .70 以上，在 .60 至 .70 之間，為還可以接受使用；故本問卷具有不錯之信度。

表 3-7 「休閒運動需求量表」信度分析摘要表

因素分析	正式問卷題號	題數	Cronbach's $\alpha$ 係數
快樂健康	8、9、16、6、18、5、7、17	8	.866
指導人員	19、20、22、21	4	.832
情感交流	11、12、10、13	4	.808
場地設施	2、1、3、4	4	.786
<b>總 量 表</b>		<b>20</b>	<b>.910</b>

表 3-8 「休閒運動阻礙量表」信度分析摘要表

因素分析	正式問卷題號	題數	Cronbach's $\alpha$ 係數
個體阻礙	8、9、10、7、6、11、12	7	.849
運動資源	3、4、1、2、5	5	.829
休閒覺知	20、18、19、17	4	.821
家庭阻礙	23、21、24、22	4	.811
技術指導	14、15、25、13、16	5	.757
<b>總 量 表</b>		<b>25</b>	<b>.918</b>

## 第六節 資料處理與分析

本研究所得資料，採用計量方法進行資料分析，主要使用 SPSS/PC12.0 統計套裝軟體進行各項分析，針對研究問題，本研究使用之統計方法如下：

### 一、描述性統計分析（descriptive statistics analysis）：

（一）次數分配、百分比：瞭解有效樣本在變項上之分佈狀況。

（二）平均數、標準差：瞭解各項資料之集中趨勢與離散程度。

### 二、信、效度檢驗：

執行信度分析，透過量化問卷檢視 Cronbach's  $\alpha$  係數值，以檢驗問卷之信度。執行項目分析，經由問卷預試的結果檢驗問卷之效度。

### 三、t 檢定（t-test）

主要功能在檢定二組不同樣本在某一個等距以上變項（依變項）測量值的平均數是否有明顯差異，以了解樣本在依變項上的平均數高低是否會因自變項之不同而有所差異。

### 四、卡方統計法（ $\chi^2$ Test）之百分比同質性考檢（test for homogeneity of proportions）：

考驗不同性別、年齡、教育程度及婚姻狀況的人口統計變項，在每週運動30分鐘的次數及最想參與的休閒運動類型的差異情形。

### 五、單因子變異數分析（one-way ANOVA）：

了解社區居民基本背景變項在休閒運動需求及休閒運動阻礙變項是否有顯著差異。

### 六、皮爾森積差相關（Pearson product-moment correlation）：

探討社區居民休閒運動需求及休閒運動阻礙各構面之間是否有相關性。

### 七、本研究以 $\alpha = .05$ 做為顯著水準。