

## 第三章 研究方法

本章的主要目的是在說明研究架構、研究對象選取的方式、研究的工具、研究進行的程序、實施程序以及資料處理的方法等。因此，本章共分為以下六節：第一節為研究架構；第二節為研究對象；第三節為研究工具；第四節為研究程序；第五節為實施程序；第六節為資料分析，茲分述如下：

### 第一節 研究架構

本研究在探討青少年女性在休閒運動參與的狀況與阻礙之相關因素，為達本研究之目的，首先針對休閒運動參與的狀況與阻礙等之相關文獻做探討，透過文獻探討的結果做為本研究設計與實施之指引方針。

整理文獻探討的結果，個體的參與運動情況將受個人背景所影響，而個體會因其所受之阻力而決定其是否參與休閒運動，本研究即研究個人背景中的青少年女性在休閒運動參與的狀況與所面臨之阻力加以探索，從而發展出以下之研究架構。

個人背景變項

教育階段	父母最高學歷	每月零用金	學業成績
------	--------	-------	------

休閒運動參與狀況

一、休閒運動參與類別	球類運動	戶外運動	娛樂運動	水中暨水上運動	舞蹈暨健身性運動	防衛運動	二、每週參與休閒運動的次數	三、每次參與休閒運動的時間
------------	------	------	------	---------	----------	------	---------------	---------------

休閒運動參與阻礙因素

性別、興趣、個性、體能、技巧、朋友反對、沒有共同參與的朋友、受他人排擠、家人反對、沒有共同參與的家人、缺乏金錢、收費過高、缺乏資訊、朋友沒有參與休閒運動的習慣、課業繁重、時間不夠、場所擁擠、缺乏場所、場所設施不佳、缺乏個人裝備、沒有合宜的交通工具、路途太遠、天候影響、缺乏指導人員、先前經驗不佳、安全上的顧慮

圖 3-1 研究架構圖

## 第二節 研究對象

本研究以九十三學年度就讀於台北縣國、高中職學校女學生為對象，並採取叢集抽樣作為抽取樣本的方式（詳見附錄二），以台北縣各校為叢集單位，研究對象分為兩個部分：

### 一、預試對象

本研究以台北縣清水中學高中與國中的女學生為樣本，六個年級各一班，發出問卷一百五十人份，剔除無效問卷，共回收一百三十一份作為休閒運動阻礙量表鑑別度之信效度考驗。

### 二、研究對象

本研究正式對象為台北縣公立國、高中職在學女學生，由台北縣教育資源網（<http://sol.tpc.edu.tw/edu/index0/data.asp>），抽取 21 所學校，其中縣立國中 10 所、私立國中 3 所、縣立高中 3 所、私立高中 4 所、高職 1 所，各學校中抽取各三個班級，樣本數為 1070 人。

## 第三節 研究工具

本研究採用問卷調查，其研究工具為自編之「休閒運動參與狀況與休閒運動參與阻礙問卷」，目的在於探討台北縣青少年女性休閒運動參與狀況、休閒運動阻礙因素、個人背景變項對休閒運動參與及阻礙的影響。問卷的內容分為三部分：第一部分是「休閒運動參與狀況」、第二部分是「休閒運動參與阻礙量表」、第三部分是「個人基本資料」。

## 一、 休閒運動參與狀況問卷

本研究之休閒運動參與狀況問卷題目，主要分為兩部分

(一) 依據本研究之需求，參考相關文獻，以楊美貞(2003)針對台灣地區女大學生休閒運動態度之調查為主的研究以及相關文獻的探討，將休閒運動分為以下幾類：球類運動、戶外運動、娛樂性運動、舞蹈暨健身性運動、防衛性運動、水中暨水上運動。

(二) 依據本研究之需求，參考相關文獻，了解台北縣女性青少年之每週休閒運動次數、每次休閒運動時間；當中的每週休閒運動參與次數依相關文獻探討分為沒有、一次、二次、三次以及三次以上共五組；平均每次活動的時間依相關文獻探討分為 30 分鐘以內、31~60 分鐘、61~120 分鐘以及 121 分鐘以上共四組。

## 二、 休閒運動參與阻礙量表

本量表經由預試及信、效度的分析考驗後，選取可用的試題編製成正式的問題。其中包含三個階段：

首先，第二章相關文獻探討來建構本研究問卷之主要大綱，量表的建構係依據 Crawford 與 Godbey (1991) 所提出之休閒阻礙模式，並依據相關文獻探討，以吳佳玲(2002)針對觀光業職業婦女的休閒阻礙因素之研究為主，擬定預試問卷包含性別、興趣、個性、體能、技巧、朋友反對、沒有共同參與的朋友、受他人排擠、家人反對、沒有共同參與的家人、缺乏金錢、收費過高、缺乏資訊、朋友沒有參與休閒運動的習慣、課業繁重、時間不夠、場所擁擠、缺乏場所、場所設施不佳、缺乏個人裝備、沒有合宜的交通工具、路途太遠、天候影響、缺乏指導人員、先前經驗不佳、安全上的顧慮。來探索青少年女性在運動參與阻礙上的差異，並依題意加以修定，以作為預試問卷。

### 三、個人基本資料

影響人們的休閒運動行為，我們主要是從人口統計變項來著手，依據之前的文獻探討，以此來預測或說明參加活動程度的變數，故本研究之人口統計變項包含以下幾點：教育階段、父母最高學歷、每月零用金、學業成績。

1. 教育階段依調查母群，共分為國中與高中（職）兩組。
2. 父母教育程度依相關文獻探討採最高學歷來區隔，分為國小（含以下）、國中、高中（職）、大學或專科、研究所（含以上）共五組。
3. 每月零用金是依據行政院主計處（1996）「台灣地區青少年狀況調查報告」，將台灣地區青少年每月所支配之零用錢統計資料的區隔如下：分別為未滿 1000 元者、1000—1999 元、2000—2999 元、3000—4999 元、5000—7999 元、8000 元以上共六組。
4. 學業成績依相關文獻探討分為優異、中等、不佳共三組。

### 四、問卷的編制與預試

本研究根據研究目的及文獻探討的結果擬定問卷初稿，經由指導教授與口試委員的指導與修正，編製成「台北縣女性青少年休閒運動調查預試問卷」，內容分為基本資料與問卷內容。基本資料包括教育階段、父母最高學歷、每月零用金、學業成績。而問卷的內容分為休閒運動參與狀況與休閒運動阻礙因素量表兩個部分，而在休閒運動參與狀況部分乃參考楊美貞（2003）針對台灣地區女大學生的休閒運動參與現況之量表，共列出 44 項休閒運動項目（附錄一）。由台北縣 120 位女性青少年的填答結果發現，女性青少年在飛行傘、風浪板、衝浪

等休閒運動項目上，幾乎都填答不曾參與，故而將其刪除，另增加的休閒運動項目有瑜珈、爬山兩項，形成預試問卷所需的 43 項休閒運動。

休閒運動阻礙因素量表，乃參考國內吳佳玲（2002）針對觀光業職業婦女的休閒阻礙因素之研究編製，計有 24 種阻礙因素，主要在瞭解女性青少年參與休閒運動時會受到哪些因素的阻礙，而形成本研究之預試問卷。本預試問卷採用李克氏五點計分評量法（Likert-type scale），在休閒運動參與現況方面，分為「常常參與」、「較常參與」、「偶爾參與」、「很少參與」、「不曾參與」；而在休閒運動阻礙分面則依受試者同意程度，將同意情形從「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」、「非常不同意」，分別給予 5、4、3、2、1 的分數。

待預試編製完成後問卷，則進行預試，以了解其適用性及可行性。選取清水中學之國、高中部學生各 75 位學生，共 150 人進行問卷預試，回收 131 份的預試資料進行統計分析，藉以刪除不適當之題目，以建立本研究問卷之信度與效度。

## 五、預試結果

預試問卷回收後，由研究者親自將 131 位預試學生編碼進行項目分析，以了解其可行性，分別就休閒運動參與狀況與阻礙量表分別陳述預試結果如下

### （一） 休閒運動參與狀況量表

#### 1. 項目分析

預試問卷回收後，依下列原則選擇題目，凡未達下列標準者予以刪除

- （1） 各題與總分相關未達 0.3 者。
- （2） 樣本區分為高、低分組平均數差異之比較，凡 t 值為達 0.05

顯著水準者，予以刪除（吳明隆，2003）。

本研究之休閒運動參與狀況量表經項目分析後，發現量表中的第30題與各題總分相關未達0.3，決定將其刪除。項目分析結果，如表3-1所示。

表3-1休閒運動參與狀況量表項目分析摘要表

題目	顯著水準	與總分相關	刪除該題後之 $\alpha$ 值	取捨
跆拳道	.000	.3372	.9226	<b>P</b>
跳繩	.000	.5445	.9206	<b>P</b>
街舞	.000	.3365	.9230	<b>P</b>
自行車	.000	.5374	.9208	<b>P</b>
撞球	.000	.3410	.9232	<b>P</b>
羽球	.000	.5510	.9205	<b>P</b>
有氧舞蹈	.000	.3273	.9227	<b>P</b>
排球	.000	.4869	.9212	<b>P</b>
土風舞	.001	.3275	.9228	<b>P</b>
足球	.000	.5814	.9203	<b>P</b>
桌球	.000	.6379	.9197	<b>P</b>
籃球	.000	.4712	.9216	<b>P</b>
呼拉圈	.000	.5841	.9210	<b>P</b>
慢跑	.000	.6379	.9211	<b>P</b>
游泳	.000	.4712	.9209	<b>P</b>
壘球	.000	.4505	.9217	<b>P</b>
露營	.000	.5178	.9210	<b>P</b>
滑板	.000	.4642	.9216	<b>P</b>
浮潛	.001	.4433	.9217	<b>P</b>
滑板車	.000	.6365	.9196	<b>P</b>
飛盤	.000	.6611	.9195	<b>P</b>
躲避球	.000	.6346	.9195	<b>P</b>
高爾夫球	.002	.3416	.9226	<b>P</b>
民族舞蹈	.000	.3397	.9227	<b>P</b>
釣魚	.002	.3045	.9228	<b>P</b>
溯溪	.003	.4008	.9222	<b>P</b>
題目	顯著水準	與總分相關	刪除該題後之 $\alpha$ 值	取捨

爬山	.000	.4118	.9223	<b>P</b>
韻律舞	.001	.3856	.9223	<b>P</b>
沙灘運動	.002	.4902	.9213	<b>P</b>
滑翔翼	.017	.2358	.9232	<b>O</b>
健行	.000	.3553	.9239	<b>P</b>
越野單車	.000	.6026	.9199	<b>P</b>
手球	.002	.3529	.9225	<b>P</b>
直排輪	.000	.6496	.9139	<b>P</b>
攀岩	.000	.3760	.9223	<b>P</b>
泛舟	.016	.3153	.9227	<b>P</b>
瑜珈	.016	.3242	.9226	<b>P</b>
保齡球	.001	.4371	.9217	<b>P</b>
高空彈跳	.000	.3253	.9227	<b>P</b>
毬子	.005	.5078	.9211	<b>P</b>
柔道	.000	.4316	.9219	<b>P</b>
風箏	.000	.5945	.9201	<b>P</b>
滑草	.000	.3163	.9228	<b>P</b>

註：保留：**P**；捨去：**O**

## 2. 效度

本量表之效度乃採用專家效度，由專家逐題審查問卷之內容與項目，以建立問卷之內容效度 (content validity) (詳見表 3-2)。

表 3-2 專家效度名單

姓名	服務單位	職稱
王宗吉	國立台灣師範大學運動與休閒研究所	所長
李晶	國立台灣師範大學運動與休閒研究所	副教授
金敏玲	華梵大學	副教授
張淑貞	亞東工專	體育組長
郭遐煒	清水高級中學	體育組長



### 3. 信度考驗

本研究採內部一致性 Cronbach  $\alpha$ 係數來衡量總量表及各因素之信度，在休閒運動項目現況量表中，發現其結果 $\alpha=.9231$ 。

顯示本量表內部一致性頗高，預試時各層面內部一致性信度如表 3-3。

表 3-3 休閒運動參與狀況各層面之 $\alpha$ 係數

問卷	層面	項目	$\alpha$ 係數
休閒運動 參與狀況 量表	球類運動	撞球、羽球、足球、桌球、籃球、排球、壘球、躲避球、高爾夫球、手球、保齡球	.8140
	戶外運動	自行車、慢跑、露營、釣魚、溯溪、滑草、健行、攀岩、高空彈跳、爬山	.7156
	娛樂性運動	滑板、滑板車、飛盤、放風箏、越野單車、直排輪、毬子、跳繩、呼拉圈	.8042
	舞蹈暨健身性運動	街舞、民族舞蹈、有氧舞蹈、土風舞、瑜珈	.7388
	防衛性運動	柔道、跆拳道	.7088
	水中暨水上運動	游泳、浮潛、泛舟、沙灘運動	.7048

#### (二) 休閒運動參與阻礙量表

##### 1. 項目分析

預試問卷回收後，依下列原則選擇題目，凡未達下列標準者予以刪除

- (1) 各題與總分相關未達 0.3 者。
- (2) 依量表總分將樣本區分為高、低分組平均數差異之比較，凡  $t$  值未達 0.05 顯著水準者，予以刪除。(吳明隆，2003)

本研究之休閒運動參與阻礙量表經項目分析後，發現量表中的所有題目皆達顯著水準，且與各題總分相關均達.03，決定將所有題目保留。項目分析結果，如表 3-4 所示。

表 3-4 休閒運動參與阻礙量表項目分析摘要表

題目	顯著水準	與總分相關	刪除該題後 之 $\alpha$ 值	取捨
不適合女性參加	.000	.3108	.9070	<b>P</b>
沒有興趣	.000	.4379	.9061	<b>P</b>
與自己的個性不合	.000	.4043	.9066	<b>P</b>
體能限制	.000	.4914	.9051	<b>P</b>
技巧不佳	.001	.3685	.9072	<b>P</b>
過去經驗不佳	.000	.5167	.9046	<b>P</b>
安全顧慮	.000	.3745	.9072	<b>P</b>
參與時常受人歧視或排擠	.000	.5459	.9040	<b>P</b>
家人不鼓勵或不贊成	.000	.5641	.9036	<b>P</b>
家人沒有參與休閒運動的習慣	.000	.3307	.9081	<b>P</b>
缺乏人員指導	.000	.5352	.9042	<b>P</b>
收費不合理	.000	.4340	.9064	<b>P</b>
對休閒運動的資訊不夠了解	.000	.5386	.9043	<b>P</b>
朋友不鼓勵或不贊成	.000	.4479	.9058	<b>P</b>
沒有一起參與休閒運動的朋友	.000	.4928	.9050	<b>P</b>
朋友沒有參與休閒運動的習慣	.002	.4063	.9066	<b>P</b>
休閒運動場所人太多	.000	.4462	.9059	<b>P</b>
沒有休閒運動場所	.000	.5670	.9036	<b>P</b>
休閒運動場所設施不良	.001	.5551	.9039	<b>P</b>
缺少參與休閒運動所需的工具或器材	.000	.6301	.9024	<b>P</b>
沒有交通工具	.000	.6557	.9018	<b>P</b>
到達休閒運動的路途太遠	.000	.6818	.9013	<b>P</b>
天候因素影響	.002	.4703	.9054	<b>P</b>
缺乏金錢	.000	.5021	.9048	<b>P</b>
沒有適當的盥洗設備	.002	.5932	.9031	<b>P</b>
課業太忙	.003	.5667	.9037	<b>P</b>
時間不夠	.000	.4550	.9057	<b>P</b>

註：保留：**P**

捨去：**O**

## 2. 效度

本量量於項目分析後，將具有鑑別力的 27 題以因素分析建構效度，其方法是採特徵值大於 1，以最大變異法主要成份分析 (principal component analysis) 正交轉軸方式進行，並取因素負荷量 (factor loading) 大於 0.4 以上，作為建構效度之取捨標準。第一次因素分析的結果，各題之因素負荷量皆達到 0.4 以上，因此所有題目予以保留。

第二次因素分析結果發現，題號 18、19、20、21、22、23、24、25、26、12、27 是屬於第一個共同因素，命名為「個人認知阻礙構面」，特徵值為 5.856，解釋變異量為 21.690；題號 1、2、3、4、5、6、7、13 是屬於第二個共同因素，命名為「人際阻礙構面」，特徵值為 3.905，解釋變異量為 14.465；題號 8、9、10、11、14、15、16、17 是屬於第三個共同因素，命名為「結構阻礙構面」，特徵值為 3.378，解釋變異量為 12.512。

休閒運動阻礙量表經由因素分析結果，形成三個因素構面，且具有良好的建構效度，因素分析結果如表 3-5 所示。

表 3-5 休閒運動阻礙因素分析摘要表

因素命名	休閒運動阻礙題目	因素負荷量		
		F1	F2	F3
個人認知 阻礙	23 不適合女性參加	.791	.082	.108
	19 沒有興趣	.778	.091	.111
	25 與自己的個性不合	.763	.104	.131
	20 體能限制	.762	.171	.120
	22 技巧不佳	.718	.078	.360
	18 過去經驗不佳	.713	.059	.298
	21 安全顧慮沒有	.682	.231	.224
	24 參與時常受人歧視或排擠	.643	.098	.215
	26 家人不鼓勵或不贊成	.625	.173	.191
	12 家人沒有參與休閒運動的習慣	.525	.301	.107
	27 缺乏人員指導	.501	.194	.121
人際阻礙	2 收費不合理	.159	.786	.194
	3 對休閒運動的資訊不夠了解	.168	.741	.205
	5 朋友不鼓勵或不贊成	.223	.682	.221
	4 沒有一起參與休閒運動的朋友	.276	.588	.198
	7 朋友沒有參與休閒運動的習慣	.284	.561	.283
	6 休閒運動場所人太多	.294	.523	.456
	1 沒有休閒運動場所	.301	.514	.212
	13 休閒運動場所設施不良	.318	.487	.224
結構阻礙	15 缺少參與休閒運動所需的工具或器材	.297	.098	.703
	16 沒有交通工具	.198	.101	.687
	10 到達休閒運動的路途太遠	.201	.110	.632
	9 天候因素影響	.182	.411	.547
	17 缺乏金錢	.217	.149	.540
	8 沒有適當的盥洗設備	.142	.481	.507
	14 課業太忙	.242	.234	.413
	11 時間不夠	.355	.279	.408
特徵值		5.856	3.905	3.379
解釋變異量		21.960	14.465	12.512
累積解釋變異量		21.960	36.154	48.666

### 3. 信度考驗

本研究採內部一致性 Cronbach  $\alpha$ 係數來衡量總量表及各因素之信度，在休閒運動阻礙量表中，發現其結果 $\alpha=.91$ ，顯示本量表內部一致性頗高，預試時各層面內部一致性信度如表 3-6。

表 3-6 休閒運動參與阻礙各構面之 $\alpha$ 係數

問卷	構面	$\alpha$ 係數
休閒運動參與 阻礙量表	個人內在阻礙構面	.8115
	人際阻礙構面	.7876
	結構阻礙構面	.9037

六、編製正式問卷：最後以正式問卷，作為調查研究對象之工具。

依據相關文獻探討之結果，並經由項目分析與信效度的考驗，加上指導教授與專家評定問卷內容是否適當，經由討論與修正編製成正式之問卷。

#### (一) 休閒運動參與項目現況量表

休閒運動經由預試的結果得到 42 項，研究者採取主觀分類法，將休閒運動項目分為球類運動、戶外運動、娛樂性運動、舞蹈暨健身性運動、防衛性運動、水中暨水上運動等六種類型。計分方式，採用五點計分評量法 (Likert-type scale)，分為「常常參與」、「較常參與」、「偶爾參與」、「很少參與」、「不曾參與」，分別給予 5、4、3、2、1 的分數。

#### (二) 休閒運動阻礙因素量表

休閒運動阻礙經由預試的結果得到 27 項阻礙因素，分別為性別、興趣、個性、體能、技巧、朋友反對、沒有共同參與的朋友、受他人

排擠、家人反對、沒有共同參與的家人、缺乏金錢、收費過高、缺乏資訊、家務負擔、課業繁重、時間不夠、場所擁擠、缺乏場所、場所設施不佳、缺乏個人裝備、沒有合宜的交通工具、路途太遠、天候影響、缺乏指導人員、先前經驗不佳、安全上的顧慮等；將上述 27 題題目依文獻探討及因素分析分為三大構面，分別為個人認知阻礙構面、人際阻礙構面以及結構阻礙構面。

計分的方式採用五點計分評量法 (Likert-type scale)，將受試者在休閒運動阻礙分面的同意程度分為五等分，將同意情形從「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」、「非常不同意」，分別給予 5、4、3、2、1 的分數。

#### 第四節 研究流程

本研究之流程係以確定研究主題為先，然後進行國內外相關文獻資料之蒐集及研讀，接著編製研究之問卷，並請指導教授、專家及口試委員的指導與審視，再做問卷的預試，進而考驗研究問卷的信度與效度，以作為問卷修訂之依據。研究問卷確定後，則開始問卷的發放與回收，將回收的資料歸納整理後，再進行數據的統計分析，彙整出完整的結果，最後再依彙整的結果，提出研究的成果。

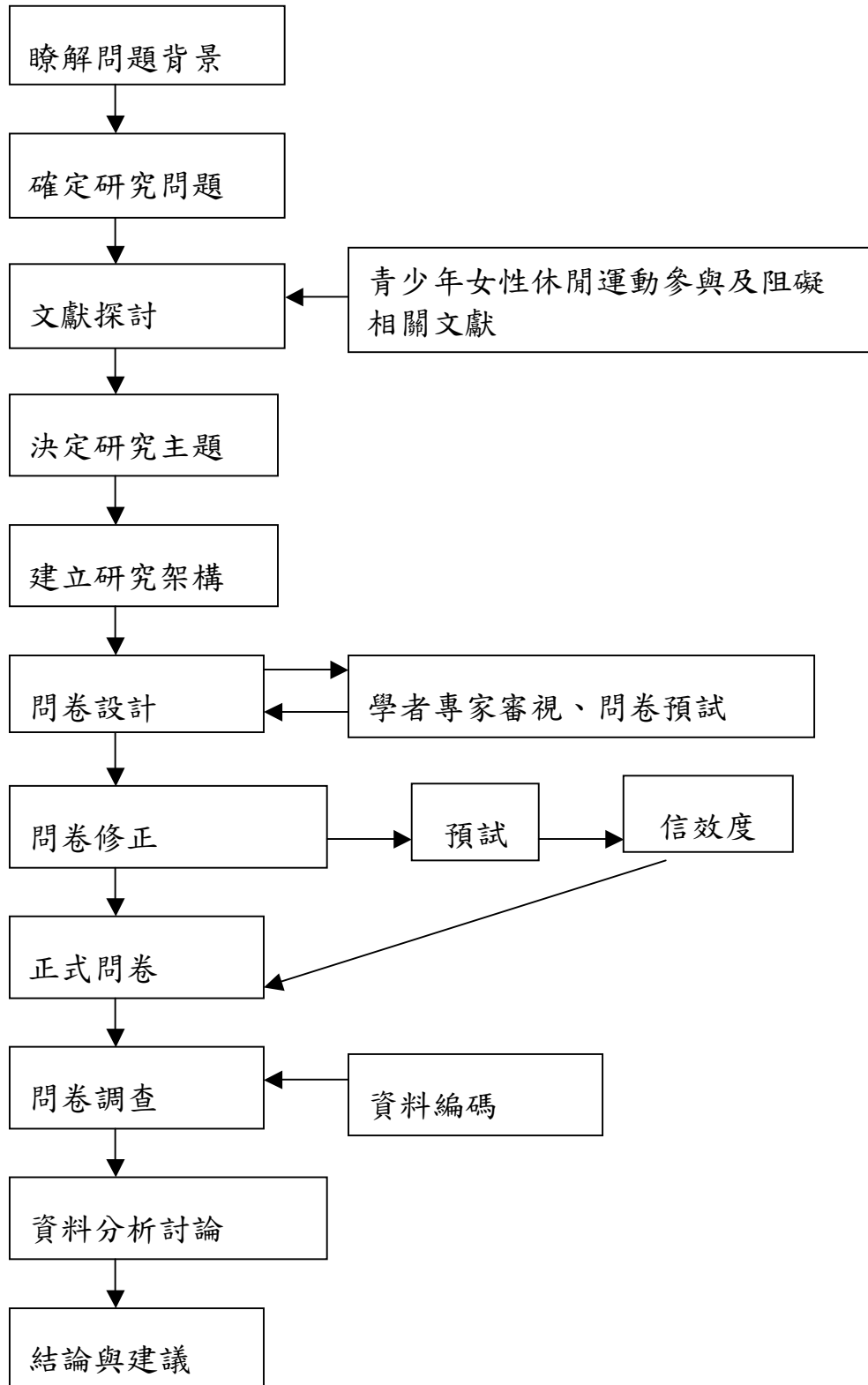


圖 3-2 研究步驟流程圖

## 第五節 實施程序

本研究於九十三年學年度第二學期開始，預試問卷編製完成後，即進行預試，預試對象為台北縣一百五十位國、高中職學生，施測時間為民國九十四年三月實施。

本研究採用問卷調查法進行資料之收集，並以台北縣青少年女性學生為研究對象，共計對國、高中（職）學生發出問卷一千零七十份。在刪除填答不實之問卷後，計有效問卷九百三十份，有效問卷回收率87.85%（附錄二）。

## 第六節 資料分析

- 一、資料處理：問卷施測完畢回收後，立即進行資料的歸納與整理，將有效問卷給予編碼、登錄，並剔除填答不實之廢卷。
- 二、本研究針對所得資料進行資料處理分析，明統計方法如下：
  - （一）描述統計：利用描述統計所呈現的平均數、標準差及百分比來了解青少年參與休閒運動的現況與休閒運動阻礙因素為何。
  - （二）推論統計
    1. 樣本單因子變異數分析（one-way ANOVA）：以不同背景之自變項，考驗樣本在休閒運動參與及阻礙量表各因素上是否有顯著差異。
    2. 雪費爾（Scheffe's）事後比較：在獨立樣本單因子變異數分析之後有顯著差異時，用以找出差異的組別。
- 三、本研究所有顯著水準為  $\alpha=.05$ 。