

# 臺灣大學生體育課程滿意度、休閒運動態度與休閒運動參與關係之探究

陳瑞辰、謝豐宇、潘定均／淡江大學體育事務處

## 摘要

大學生擁有正向積極的休閒運動參與，將提升國家未來的國力、競爭力與經濟力，而休閒運動參與主要受體育課程滿意度與休閒運動態度的影響，因此，有效釐清此三變項間的影響關係有其必要性。本文之目的在探討臺灣大專校院學生體育課程滿意度、休閒運動態度、休閒運動參與的相關情形。研究方法以體育課程滿意度與休閒運動態度的關係；體育課程滿意度與休閒運動參與的關係；休閒運動態度與休閒運動參與的關係；體育課程滿意度、休閒運動態度與休閒運動參與的關係等四個部分，進行文獻分析。所得結語如下：透過體育課程滿意度、休閒運動態度與休閒運動參與，相關實徵性研究與一般論述的探討，發現經由研究者不同研究路徑的設計，此三變項的關係包括：正相關、負相關，以及互為因果。此文獻探討之結果，可提供後續調查大專校院學生體育課程滿意度、休閒運動態度、休閒運動參與的研究路徑設計之論點基礎。

**關鍵詞：**休閒活動、休閒運動行為

2014；廖主民、林章榜，2008；鍾志強，2005；Biddle, 2001)。

大學生的休閒運動態度將會影響其參與休閒運動的意願以及參與情形，而大學生休閒運動態度的養成，係透過個體生活的演進以及求學歷程的學習，影響其對身體性休閒活動參與的認知、情感與行為傾向，並影響該生於日常非約束時間的休閒運動參與情形（楊亮梅、顧毓群，2004；蔡貞雄，1998）。因此，大學生積極、正向的休閒運動參與，將可為其帶來生理、心理、社會、認知、家庭與美學等諸多效益，對國家而言更可提升國家未來棟樑的競爭力與國力（翁志成，2010；蔡熙銘、鄭文卿，2007）。而影響大學生休閒運動參與的因素包括體育課程滿意度與休閒運動態度等二變項。本文就課程滿意度、休閒運動態度、休閒運動參與等三變項之間的關係作一探討，以釐清其因果關係，並作為未來相關領域研究的基礎根據。

## 壹、前 言

世界先進各國皆重視全民於非約束時間的休閒運動參與狀況，因為，休閒運動的參與對個體最直接的回饋即為一健康（黃振紅、呂碧琴，2012）。而大學生積極地參與休閒運動，對社會與國家未來的行動力、創造力與經濟力，有絕對影響性（吳萬福，1997；康正男、黃國恩、連玉輝，2008；陳皆榮，2004）。因此，面對國家社會未來的重要人物，探討影響其參與休閒運動的因素，對提升大學生身心健康與國家未來競爭力面向，有其必要性。而影響大學生休閒運動參與的因素，可從體育課程的教育結果，以及學子內在既存的休閒運動態度等變項，進行探討（李建霖，2013；陳東韋，2008；陳俊民，2002；陳瑞辰，

## 貳、體育課程滿意度與休閒

### 運動態度的關係

學習理論指出學習經驗是形成個人態度的重要因素之一(孫彩卿、陳鎰明, 2009)。因此，透過系統性、刺激性、冒險性、挑戰性、創新化以及富有休閒運動特質的體育課程，可培養學生正確的休閒運動態度、認知與技能，進而提升學生生活品質與內涵(陳東韋, 2008)。此外，大學體育課程應融入休閒運動認知、休閒運動技能與體適能，因為休閒運動技能與體適能，對於學生休閒運動態度的養成具有影響性(楊亮梅、陳俊民, 2009)。而研究者透過典型相關分析亦發現，體育課程滿意度與休閒運動態度具有二個典型因素的存在，尤以體育課程滿意度的教師行為與同儕支持因素，透過第一個典型因素對休閒運動態度整體因素構面(心靈成長、生理成長、社會成長、主動參與、肯定自我)最具有影響力，此外，休閒運動態度的心靈成長因素呈現最高的結構係數，表示學生獲得教師正向的指導行為，以及同學間良性的鼓勵與支持，對於心靈成長、身心舒暢、消

除緊張與表現自我等面向具有幫助，另外，體育課程滿意度的課程時數與人數安排因素，透過第二個典型因素對休閒運動態度的生理成長因素產生影響，表示修課時數以及班級人數乘載量，將影響學生生理機能成長、體適能進步與運動行為的深化(陳瑞辰, 2014)(圖 1)。然而，陳文良、劉選吉與謝謨郁(2005)則發現修習花式撞球課程的學生，於休閒運動態度的「休閒運動情意」因素，對體育課程滿意度具有影響力，亦即為學生個體的休閒運動心態、情感、信念與想法，會正向影響體育課程的學習滿意度(圖 2)。

綜覽體育課程滿意度與休閒運動態度關係之相關研究(表 1)，發現休閒運動態度會影響體育課程滿意度，尤其在休閒運動情意因素部分，影響最顯著(陳文良、劉選吉、謝謨郁, 2005)；多數研究者則發現兩變項的關係，主要由體育課程滿意度來影響休閒運動態度，其原因在於體育課程的系統化教學、教師的正向行為、學生運動能力的養成等因素，可有效影響學生於課後的休閒運動態度、適應能力與休閒喜好(孫彩卿、陳鎰明, 2009；陳東韋, 2008；陳瑞辰, 2014；楊亮梅、陳俊民, 2009)。

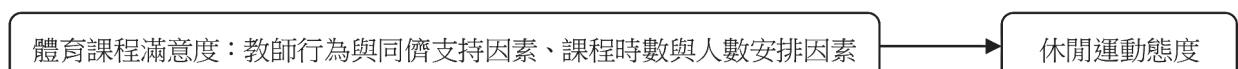


圖 1. 體育課程滿意度影響休閒運動態度關係圖

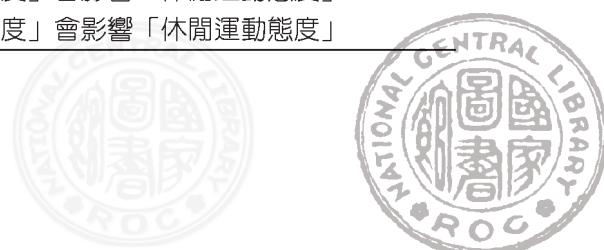


圖 2. 休閒運動態度影響體育課程滿意度關係圖

表 1

體育課程滿意度與休閒運動態度關係之相關研究表

學者(年代)	結果
陳文良、劉選吉與謝謨郁(2005)	「休閒運動態度」會影響「體育課程滿意度」
陳東韋(2008)	「體育課程滿意度」會影響「休閒運動態度」
孫彩卿與陳鎰明(2009)	「體育課程滿意度」會影響「休閒運動態度」
楊亮梅與陳俊民(2009)	「體育課程滿意度」會影響「休閒運動態度」
陳瑞辰(2014)	「體育課程滿意度」會影響「休閒運動態度」



## 參、體育課程滿意度與休閒

### 運動參與的關係

體育課程對於影響大學生參與休閒運動具有重要性的因素 (Guo & Liu, 2016)。學者們指出透過大學多元、活潑、樂趣、休閒化的興趣選修體育課程，學生可從中獲得未來休閒運動所需的認知、技能與興趣，提高其運動自我效能（運動技能、體適能、成就感），對於學生體驗休閒運動樂趣、養成休閒活動習慣、提升身體適能與休閒運動參與能力具有影響力 (陳俊民, 2002；楊亮梅、陳俊民, 2009；蔡貞雄, 1998；鍾志強, 2008；闢月清, 1999；Biddle, 2001; Rice, 1988)。Guo 與 Liu (2016) 則提出增加大學生參與休閒運動的自我控自能力，進而影響大學生的行為意圖，並產生實際參與休閒運動的行為。此外，高評價的學習滿意度與體育課程喜愛程度，可影響學生未來利用課餘時間參與運動類的休閒活動，對於建立日常的運動習慣具有影響力 (林貴福, 1993；Carlson, 1995; Silverman & Subramaniam, 2000)。Grady (1993) 透過個人化健康體適能課程的設計與實施，讓大學生完成該課程後發現，學生的身體活動態度有顯著性提升，此外，更正向提升學生參與休閒運動的意圖。許富淑 (2010) 的研究發現，大學生在游泳課程獲得高度的學習滿意度，將對該生日後參與游泳休閒運動產生正向影響。李建霖 (2013) 亦指出大學體育課的實施，是建立學生運動習慣的最後把關，而高度的滿意程度，將影響學生離開校園後的運動參與，以及終身運動習慣建立的關鍵因素。再者，大學的功能更需要具備規劃運動相關政策與措施，促使學生能夠在休閒時間有品質的加以利用，並將身體活動與

運動深化於個人的生活所需與興趣，對於其個人的認知與未來生活品質具有重要性的影響 (Ignatov, 2016) (圖 3)。此外，林東泰 (2002) 更以不同觀點指出休閒、運動與體育三者互為影響，三者相得益彰。學生在自主休閒運動參與的意願與頻率愈高，則體育課程的重視程度、學習成就與學習滿意度則愈高；學生若在體育課程的學習過程中，獲得充足的休閒運動方法與管道資訊，例如生活環境的優良運動場所與運動資訊搜尋技巧等，將可提升休閒運動參與的「環境動機」因素層面，再者，學生於體育課程中獲得良性同儕支持、同儕互動與教師互動，會產生高評價的體育課程滿意水準，並提升未來休閒運動參與的整體動機，尤其在「同儕情誼」因素層面的正向影響更為顯著 (陳民修、張少熙, 2007) (圖 4)。

綜覽體育課程滿意度與休閒運動參與關係之相關研究 (表 2)，發現部分學者認為體育課程滿意度與休閒運動參與的關係互為影響，休閒、體育與運動三者相互產生正向影響，學生在休閒運動參與的意願、頻率愈高，則體育課程滿意度評價也愈高；而學生在體育課程滿意度呈現高評價水準，對於未來休閒運動參與的整體動機將產生正向影響 (林東泰, 2002；陳民修、張少熙, 2007)；多數研究者則認為體育課程滿意度會影響休閒運動的參與行為，尤其學生若能完成個人化的健康體適能課程，並能夠獲得樂趣、完整的休閒運動知識、高學習成就與情意發展，對課後的休閒運動參與頻率、行為將有正面影響 (李建霖, 2013；林貴福, 1993；許富淑, 2010；陳俊民, 2002；楊亮梅、陳俊民, 2009；蔡貞雄, 1998；鍾志強, 2008；闢月清, 1999；Biddle, 2001; Carlson, 1995; Grady, 1993; Guo & Liu, 2016; Ignatov, 2016; Rice, 1988; Silverman & Subramaniam, 2000)。

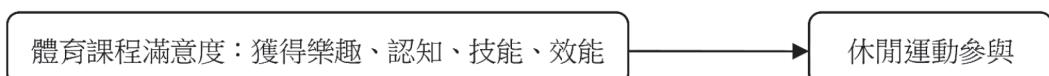


圖 3. 體育課程滿意度影響休閒運動參與關係圖

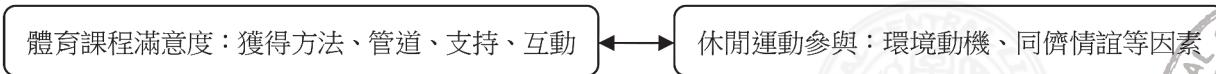


圖 4. 體育課程滿意度與休閒運動參與互為影響關係圖



表 2

體育課程滿意度與休閒運動參與之相關研究表

學者 (年代)	結果
Rice (1988)	「體育課程滿意度」會影響「休閒運動參與」
Grady (1993)	「個人化健康體適能課程」會影響「休閒運動參與」
林貴福 (1993)	「體育課程滿意度」會影響「休閒運動參與」
Carlson (1995)	「體育課程滿意度」會影響「休閒運動參與」
蔡禎雄 (1998)	「體育課程滿意度」會影響「休閒運動參與」
闕月清 (1999)	「體育課程滿意度」會影響「休閒運動參與」
Silverman 與 Subramaniam (2000)	「體育課程滿意度」會影響「休閒運動參與」
Biddle (2001)	「體育課程滿意度」會影響「休閒運動參與」
陳俊民 (2002)	「體育課程滿意度」會影響「休閒運動參與」
林東泰 (2002)	「體育課程滿意度」與「休閒運動參與」互為影響
陳民修與張少熙 (2007)	「體育課程滿意度」與「休閒運動參與」互為影響
鍾志強 (2008)	「體育課程滿意度」會影響「休閒運動參與」
楊亮梅與陳俊民 (2009)	「體育課程滿意度」會影響「休閒運動參與」
許富淑 (2010)	「體育課程滿意度」會影響「休閒運動參與」
李建霖 (2013)	「體育課程滿意度」會影響「休閒運動參與」
Guo 與 Liu (2016)	「體育課程」會影響「休閒運動參與」
Ignatov (2016)	「體育課程」會影響「休閒運動參與」

## 肆、休閒運動態度與休閒運動參與的關係

態度與行為間的關係互為影響，並非單向關係 (Doganis & Theodorakis 1995)。楊亮梅與陳俊民 (2009) 指出休閒運動態度產生休閒運動參與行為，休閒運動參與行為再強化休閒運動態度。高度的休閒運動態度影響休閒運動參與行為的運動類型、運動頻率、持續時間、同伴性質、運動地點與運動自覺強度，此外，休閒運動參與行為傾向愈高，則運動的情意與態度愈高，兩者互為影響 (黃雅鈴、陳惠美，2005) (圖 5)；再者，參與休閒運動的頻率與時間愈多，以及個體獲得的休閒運動效能與成就感愈高，則整體休閒運動態度以及技能層面的評價愈高 (陳東韋，2008) (圖 6)；Lim, Khor, 與 Tham (2010) 指出直接影響休閒運動參與的因素包括態度、自我效能，而態度、自我效能亦會透過動機的中介效果來影響休閒運動的參與。McFarland, Zajicek, 與 Waliczek (2014) 發

現父母親對自然環境參與的態度愈高，則孩童參與戶外休閒運動的時間則愈多。Myung 與 Yang (2016) 亦發現休閒認知態度愈高，則休閒行為態度愈高。此外，分析大學生休閒運動態度，可進一步瞭解大學生休閒運動的參與，而正確的運動態度，亦是影響大學生參與休閒運動的內在動機 (孫彩卿、陳鎰明，2009；Guo & Liu, 2016)。因為，當休閒作為態度時，將會導致自我休閒行為的產生 (Sessoms, 1996)，顯示出態度影響行為的結果。理性行動理論與計畫行為理論亦指出態度 (attitude) 是形成行為意圖 (behavior intention) 的重要變項，而行為意圖則是預測及解釋個人實際行為表現的指標 (Ajzen & Fishbein, 1980; Ajzen, 1985)。大學生個人的內隱態度，對於該生外顯的運動參與行為具有顯著性正相關 (Coult, 1973; Ragheb, 1980)。休閒運動態度會直接影響學生的休閒運動體驗行為 (黃振紅、呂碧琴，2012)。Hsieh (1998) 亦指出正向的休閒態度 (情感因素構面) 會提高休閒動機，而正向的休閒動機進而再提升休閒參與行為，是故，休閒態度會透過休閒動機的中介效果來影響休閒參與的行為。學者們亦指

出休閒運動態度愈積極，則休閒運動參與的頻率、時間、週時數愈多（陳仁精、鍾志強，2009；楊亮梅、顧毓群，2004；Lim, 2009; Noland & Feldman, 1985）。而性別、學院、運動花費、重要性認知、社會學習效益、運動自我效能、運動代

表隊與社團經驗等因素，對休閒運動參與具有影響性（黃振紅，2004；鍾志強，2005；Yin & Boyd, 2000）。此外，休閒運動態度變項中的「生理成長」以及「主動參與」等因素，為預測休閒運動參與變項的主要因素（陳瑞辰，2014）（圖 7）。

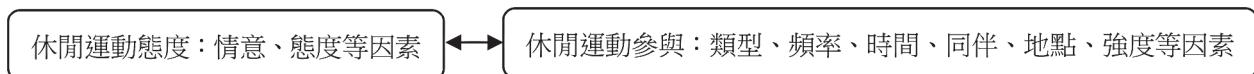


圖 5. 休閒運動態度與休閒運動參與互為影響關係圖

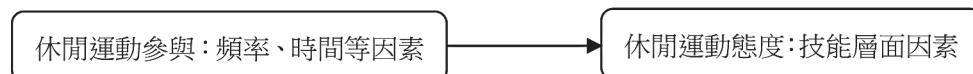


圖 6. 休閒運動參與影響休閒運動態度關係圖

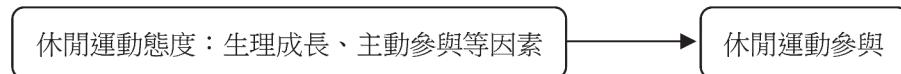
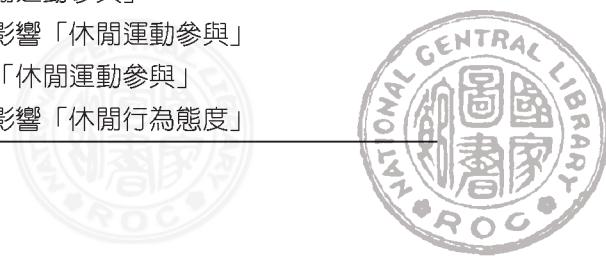


圖 7. 休閒運動態度影響休閒運動參與關係圖

表 3

休閒運動態度與休閒運動參與之相關研究表

學者 (年代)	結果
Coultz (1973)	「休閒運動態度」會影響「休閒運動參與」
Ajzen 與 Fishbein (1980)	「態度」會影響「行為」
Ragheb (1980)	「休閒態度」會影響「休閒參與」
Noland 與 Feldman (1985)	「休閒運動態度」會影響「休閒運動參與」
Ajzen (1985)	「態度」會影響「行為」
Doganis 與 Theodorakis (1995)	「態度」與「行為」相互影響
Sessoms (1996)	「休閒態度」會影響「休閒參與」
Hsieh (1998)	「休閒態度」會經由「休閒動機」而影響「休閒參與」
Yin 與 Boyd (2000)	「休閒運動態度」會影響「休閒運動參與」
黃振紅 (2004)	「休閒運動態度」會影響「休閒運動參與」
楊亮梅與顧毓群 (2004)	「休閒運動態度」會影響「休閒運動參與」
鍾志強 (2005)	「休閒運動態度」會影響「休閒運動參與」
黃雅鈴與陳惠美 (2005)	「休閒運動態度」與「休閒運動參與」相互影響
陳東韋 (2008)	「休閒運動參與」會影響「休閒運動態度」
楊亮梅與陳俊民 (2009)	「休閒運動態度」與「休閒運動參與」相互影響
Lim (2009)	「休閒運動態度」會影響「休閒運動參與」
陳仁精與鍾志強 (2009)	「休閒運動態度」會影響「休閒運動參與」
孫彩卿與陳鎰明 (2009)	「休閒運動態度」會影響「休閒運動參與」
Lim, Khor, 與 Tham (2010)	「態度」會影響「休閒運動參與」
黃振紅與呂碧琴 (2012)	「休閒運動態度」會影響「休閒運動參與」
McFarland, Zajicek, 與 Waliczek (2014)	「態度」會影響「休閒運動參與」
陳瑞辰 (2014)	「休閒運動態度」會影響「休閒運動參與」
Guo 與 Liu (2016)	「運動態度」會影響「休閒運動參與」
Myung 與 Yang (2016)	「休閒認知態度」會影響「休閒行為態度」



綜覽休閒運動態度與休閒運動參與關係之相關研究（表 3），發現部分研究者認為休閒運動態度與休閒運動參與的關係互為影響，休閒運動參與行為傾向愈高，其休閒運動頻率愈高、時間愈長，進而影響休閒運動態度，此外，該個體態度的深化亦再度牽引著行為的產生（黃雅鈴、陳惠美，2005；楊亮梅、陳俊民，2009；Doganis & Theodorakis 1995）；部分研究者認為休閒運動參與會影響休閒運動態度，休閒運動次數愈多、時間愈長，個體在休閒運動態度的技能層面得分愈高（陳東韋，2008）；多數研究者認為休閒運動態度會影響休閒運動參與，休閒運動態度會牽引著個體的行為意圖與休閒運動參與行為（例如：運動類型、頻率、時間、強度、地點、同伴），此外，個體的運動效能（例如：休閒運動認知、成就感、體能進步）愈高，則休閒運動參與行為愈高（陳仁精、鍾志強，2009；楊亮梅、顧毓群，2004；孫彩卿、陳鎰明，2009；黃振紅，2004；黃振紅、呂碧琴，2012；陳瑞辰，2014；鍾志強，2005；Ajzen & Fishbein, 1980; Ajzen, 1985; Coult, 1973; Guo & Liu, 2016; Hsieh, 1998; Lim, 2009; McFarland, Zajicek, & Waliczek, 2014; Myung & Yang, 2016; Noland & Feldman, 1985; Ragheb, 1980; Sessoms, 1996; Yin & Boyd, 2000）。

## 伍、體育課程滿意度、休閒運動態度與休閒運動參與的關係

今日教師應根據學生的學習心理、身心特徵，經由系統性的體育課程安排教學情境、提供合適器材、善用教材教法，傳授學生休閒運動的認知與技巧，培養其休閒運動的正確觀念與態度，並發展適合個體動作能力的休閒運動技巧（周

宏室，2002；蔡貞雄，2001）。而體育課是一個藉由身體的教育歷程，讓學生透過身體活動學習休閒運動技能，養成良好休閒運動態度、習慣與體適能，並透過休閒運動的參與來展現運動技能的學習內容，而學生透過體育課程養成休閒運動態度與技能，再影響其休閒運動的參與行為，將可使該生體會休閒運動樂趣，並建立終身運動的習慣（蔡貞雄，1998）。楊亮梅與顧毓群（2004）亦指出體育課程若提供休閒運動的學習與接觸，將可增加學生休閒運動的認知、經驗與能力，對日後學生的休閒運動價值觀、休閒運動態度與休閒運動參與行為將有正面影響，此外，學生擁有積極性地休閒運動態度，將產生高度的休閒運動參與行為，尤其在休閒運動的頻率與運動總量層面將有所提升。因此，大學體育課教學應重視休閒運動技能與體適能的重要性，因為休閒運動技能與體適能是影響休閒運動態度、自我行為（運動）、決定（decision-making）的重要因素，此外，男性學生的休閒運動態度，將會影響其休閒運動參與的頻率、時間與運動總量，而女性學生的休閒運動態度，將會影響其休閒運動參與的運動總量（楊亮梅、陳俊民，2009）。再者，陳瑞辰（2014）透過典型相關分析發現體育課程滿意度與休閒運動態度具有二個典型因素的存在，尤以體育課程滿意度的「教師行為與同儕支持」因素，透過第一個典型因素對休閒運動態度整體因素構面產生最大影響力，此外，透過迴歸分析發現體育課程滿意度與休閒運動態度等二變項，對休閒運動參與具有影響力，尤以休閒運動態度的主動參與（勝數比 2.97）以及生理成長（勝數比 2.43）等二因素，對休閒運動參與產生最大影響，表示體育課程中教師積極性的態度，以及良好的教學能力，是學生養成休閒運動態度的關鍵，此外，學生內隱性休閒運動態度的主動參與行為、主動關心自我休閒運動情形，以及即使忙碌仍要參與休閒運動，將是影響學生休閒運動參與的主要因素（如圖 8）。

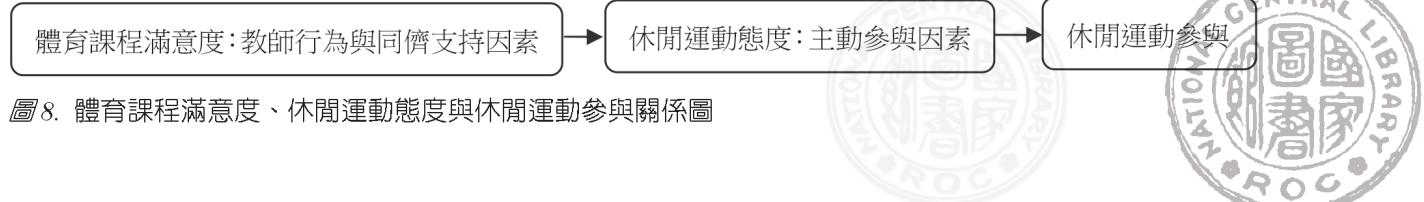


表 4

體育課程滿意度、休閒運動態度與休閒運動參與之相關研究表

學者 (年代)	結果
蔡禎雄 (1998)	「體育課程滿意度」會影響「休閒運動態度」進而影響「休閒運動參與」。
楊亮梅與顧毓群 (2004)	「體育課程滿意度」會影響「休閒運動態度」進而影響「休閒運動參與」。
楊亮梅與陳俊民 (2009)	「體育課程滿意度」會影響「休閒運動態度」進而影響「休閒運動參與」。
陳瑞辰 (2014)	「體育課程滿意度」會影響「休閒運動態度」進而影響「休閒運動參與」。

綜覽體育課程滿意度、休閒運動態度與休閒運動參與關係之相關研究（如表 4），發現研究者認為體育課程滿意度會影響休閒運動態度，而體育課程滿意度與休閒運動態度會共同影響休閒運動參與，其原因在於體育課程可以經由教師的活動安排，同儕間互助合作的營造，養成學生休閒運動的態度、經驗、價值與技能，進而再由休閒運動態度來影響學生課後的休閒運動參與行為（陳瑞辰，2014；楊亮梅、陳俊民，2009；楊亮梅、顧毓群，2004；蔡禎雄，1998）。

## 陸、結 語

大學生積極性地參與休閒運動對其個人與國家社會，將產生正向回饋與效益。而影響學生休閒運動參與的變項包括，該生於求學階段所接受的體育課程教育歷程，以及經由體育課程所養成的內隱休閒運動態度等二變項。因此，本研究探討體育課程滿意度、休閒運動態度與休閒運動參與等三變項關係的相關論文與實徵性研究。發現體育課程滿意度與休閒運動態度的關係：第一，多數研究者認為主要由體育課程滿意度來影響休閒運動態度，其關係乃是經由教師系統性的規劃體育課程，並於課程中帶入休閒運動的知識與技能內涵，進而養成學生良好的休閒運動態度與觀念；第二，部分研究認為休閒運動態度的休閒運動情意因素將會正向影響體育課程的滿意度評價，乃導因於花式撞球課程性質偏向休閒運動的屬性，而學生自我的休閒運動態度愈積極，則體育課程投入程度與滿意度愈高。

另外，體育課程滿意度與休閒運動參與的關係：第一，多數研究者認為主要由體育課程滿意

度來影響休閒運動參與，結果導因於大學活潑多元化的興趣選修運動休閒化課程，將可使學生從課程中獲得充足的運動自我效能，進而正向影響學生休閒運動參與的行為；第二，部分研究者提出體育課程滿意度與休閒運動參與的關係互為影響，起因於學生於課程中獲得良好師生互動與同儕支持，將產生高度的體育課程滿意度評價，進而提升課後的休閒運動參與行為，此外，學生自主的休閒運動參與頻率愈高，則體育課程參與的程度，以及體育課程滿意度的評價亦愈高。

再者，休閒運動態度與休閒運動參與的關係：第一，部分研究者認為互為影響，導因於休閒運動態度誘發休閒運動參與的行為，而高程度的休閒運動參與則再度強化休閒運動的態度與情意層面；第二，亦有研究者認為休閒運動參與程度愈高，其所獲得的休閒運動效能愈高，因而再度深化自我的休閒運動態度；第三，多數研究者則認為休閒運動態度會影響休閒運動參與，乃因為個人的態度牽引著行為意圖，再產生休閒運動參與行為，而休閒運動態度愈強烈，個人投入休閒運動的頻率與時間亦愈多。

最後，體育課程滿意度、休閒運動態度與休閒運動參與等三變項間的關係，多數研究者認為體育課程滿意度會影響休閒運動態度，而休閒運動態度進而再影響休閒運動參與，其原因在於今日的體育課程透過教師精心的設計與規劃，同時融入休閒運動的教育內涵，將可提升學生的休閒運動認知、技能與態度，再經由休閒運動態度、觀念與價值觀的養成，誘發學生積極性地參與休閒運動。

本研究探討體育課程滿意度、休閒運動態度與休閒運動參與等三變項關係的相關研究。發現

變項間多種因果關係的結果，其關係包括正相關、負相關，以及互為因果。然而，多數研究者指出體育課程滿意度會影響休閒運動態度、體育課程滿意度會影響休閒運動參與、休閒運動態度會影響休閒運動參與、體育課程滿意度會影響休閒運動態度，休閒運動態度進而再影響休閒運動參與。因此，未來探究大學生休閒運動參與變項，可將此三變項進行不同研究路徑的設計，第一將體育課程滿意度設為因，休閒運動態度設為果；第二將體育課程滿意度設為因，休閒運動參與設為果；第三將體育課程滿意度設為因，休閒運動態度設為中介，休閒運動參與設為果；第四將體育課程滿意度與休閒運動態度設為因，休閒運動參與設為果，來驗證影響學生休閒運動參與之關鍵因素及其因果關係，以確實瞭解臺灣大學生的休閒運動參與之影響因素。是故，本研究結果可提供學術界於變項間討論之基礎論點，亦可做為後續研究路徑設計之依據。

## 引用文獻

- 江良規 (1999)。體育學原理新論。臺北市：臺灣商務印書館。
- 吳萬福 (1997)。大學體育教學的現況與解決問題之道。中華體育季刊, 11(2), 1-7。
- 李建霖 (2013)。大專體育課程學習滿意度與休閒運動效益之研究—以羽球課程為例。高應科大體育, 12, 74-103。
- 周宏室 (2002)。運動教育學。臺北市：師大書苑。
- 林東泰 (2002)。休閒教育與其宣導策略之研究。臺北市：師大書苑。
- 林貴福 (1993)。國小體育實務。臺北市：心理。
- 孫彩卿、陳鎰明 (2009)。大學生休閒運動態度之研究—以明道大學生為例。休閒保健期刊, 2, 125-137。
- 翁志成 (2010)。休閒運動概論。臺北市：師大書苑。
- 康正男、黃國恩、連玉輝 (2008)。大學生參與休閒運動之研究—以臺灣大學為例。臺灣體育運動管理學報, 7, 33-51。
- 許富淑 (2010)。大專學生選修游泳課之學習動機、學習滿意度與學習成效之研究。輔仁大學體育學刊, 9, 66-83。

陳仁精、鍾志強 (2009)。休閒運動態度與休閒運動參與行為關係之研究。雲科大體育, 11, 81-90。

陳文良、劉選吉、謝謨郁 (2005)。大專學生體育課選修花式撞球之休閒運動態度與需求重要程度對學習滿意度之影響。中華民國大專院校 94 年度體育學術研討會專刊, 44-52。

陳民修、張少熙 (2007)。國小學童體育學習成就與休閒運動參與動機之研究。國北教大體育, 2, 166-173。

陳東韋 (2008)。大學生休閒運動態度與參與行為之研究—以慈濟大學學生為樣本。嘉大體育健康休閒期刊, 7(3), 59-70。

陳俊民 (2002)。從休閒與運動的關係談學校體育的發展方向。中華體育季刊, 16(4), 118-124。

陳皆榮 (2004)。倡導休閒活動、展開亮麗人生。學校體育, 14(2), 38-44。

陳瑞辰 (2014)。體育課程滿意度、休閒運動態度對休閒運動參與之研究—以淡江大學為例。運動休閒管理學報, 11(3), 46-70。

黃振紅 (2004)。不同學制技職生參與休閒運動之差異研究。大專體育學刊, 6(2), 67-78。

黃振紅、呂碧琴 (2012)。淡水區大學生休閒運動態度、阻礙、體驗與幸福感之關係模式。臺大體育學刊, 22, 49-61。

黃雅鈴、陳惠美 (2005)。休閒運動態度與行為關係之研究。戶外遊憩研究, 18(3), 81-102。

楊亮梅、陳俊民 (2009)。運動態度、體適能對健身體運動參與行為之影響：心理生物學模式。中正體育學刊, 2, 35-45。

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, 149-162。

廖主民、林章榜 (2008)。「運動期望與價值量表：大學生版」之中文化與修訂：以 Eccles 的期望價值理論為基礎。大專體育學刊, 10(2), 71-82。

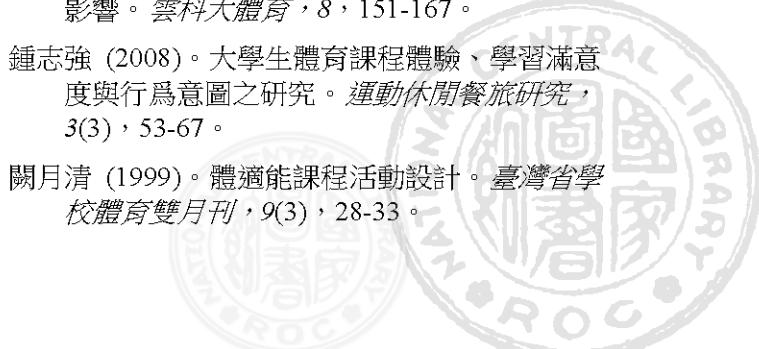
蔡貞雄 (1998)。落實休閒運動的體育教學。國民體育季刊, 27(3), 9-15。

蔡熙銘、鄭文卿 (2007)。論休閒運動之功能與休閒阻礙因素之探討。運動休閒餐旅研究, 2(3), 77-89。

鍾志強 (2005)。休閒運動態度對休閒運動參與的影響。雲科大體育, 8, 151-167。

鍾志強 (2008)。大學生體育課程體驗、學習滿意度與行為意圖之研究。運動休閒餐旅研究, 3(3), 53-67。

闕月清 (1999)。體適能課程活動設計。臺灣省學校體育雙月刊, 9(3), 28-33。



- Ajzen, I. (1985). From intention to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action control: From cognition to behavior* (pp.11-39). Berlin; New York: Springer-Verlag.
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting social behavior*. Englewood-Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Biddle, S. (2001). Enhancing Motivation in Physical Education. *Advances in Motivation in Sport and Exercise* (pp. 101-127). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Carlson, T. (1995). We hate gym: student alienation from Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, 467-477.
- Coultts, C. A. (1973). *The relationship of social values and attitudes toward and participation in physical activity and sports among college students* (Unpublished doctoral dissertation). University of Maryland, MD.
- Doganis, G., & Theodorakis, Y. (1995). The influence of attitude on exercise participation. In Biddle, S. J. H. (Ed.), *European Perspectives on Exercise and Sport Psychology* (pp. 26-49). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Guo, J. Q., & Liu, X. (2016). College students' consciousness of participation in leisure activities behavior related research. *International Journal of e-Education, e-Business, e-Management and e-Learning*, 6(3), 186-192.
- Grady, A. (1993). *Assessing changes in attitudes toward physical activity and leisure activity participation patterns of college students after a personalized health fitness course* (Unpublished doctoral dissertation). New York University, NY.
- Hsieh, C. M. (1998). *Leisure attitudes, motivation, participation, and satisfaction: Test of a model of leisure behavior* (Unpublished doctoral dissertation). Indiana University, Bloomington, IN.
- Ignatov, G. (2016). Physical activity and sports in leisure time of students from the faculty for preschool and primary school education at Sofia University "St. Kliment Ohridski" - Bulgaria. *Activities in Physical Education & Sport*, 6(1), 29-34.
- Lim, K. C. (2009). University students' attitude, self-efficacy and motivation regarding leisure time physical participation. *Jurnal Pendidikan dan Pendidikan*, Jil. 24, 1-15.
- Lim, K. C., Khor, P. H., & Tham, Y. C. (2010). Relationship among attitude, self-efficacy, motivation and leisure-time physical activities participation of undergraduate students. *Journal of Sports Science and Technology*, 10(2S), 249-252.
- McFarland, A. L., Zajicek, J. M., & Waliczek, T. M. (2014). The relationship between parental attitudes toward nature and the amount of time children spend in outdoor recreation. *Journal of Leisure Research*, 46(5), 525-539.
- Myung, W. S., & Yang, C. H. (2016). Relationship among motivation, recognition and attitude of leisure of college students. *Indian Journal of Science and Technology*, 9(44), 1-10.
- Noland, M. P., & Feldman, R. H. L. (1985). An empirical investigation of leisure exercise behavior in adult women. *Health Education*, 16(5), 29-34.
- Ragheb, M. G. (1980). Interrelationships among leisure participation, leisure satisfaction and leisure attitudes. *Journal of Leisure Research*, 12(2), 138-149.
- Rice, P. L. (1988). Attitudes of high school students toward physical education activities, teachers, and personal health. *The Physical Educator*, 45(2), 94-99.
- Sessoms, H. D. (1996). Leisure and human behavior/leisure and life satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 28(2), 135-138.
- Silverman, S., & Subramaniam P. R. (2000). Student attitude toward physical education and physical activity: A review of measurement issues and outcomes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 19(1), 97-125.
- Yin, Z., & Boyd, M. (2000). Behavioral and cognitive correlates of exercise self-schemata. *The Journal of Psychology*, 134, 269-282.



# The study on relationships among physical education class satisfaction, leisure sports attitude and leisure sports participation of collegiate students in Taiwan

*Jui-Chen Chen, Feng-Yu Hsieh and Ting-Chun Pan*  
*Office of Physical Education, Tamkang University*

## Abstract

Colligate students had positive leisure sports participation who will upgrade the national power, competitiveness and economic power of country. However, the main influence on leisure sports participation were physical education satisfaction and leisure sports attitude. So, it was very important to clarify the relationships among three variables. The purpose of this study was to explore the relationships among physical education class satisfaction, leisure sports attitude and leisure sports participation of collegiate students in Taiwan. A literature reviewed on the relationship between physical education class satisfaction and leisure sports attitude, the relationship between physical education class satisfaction and leisure sports participation, the relationship between leisure sports attitude and leisure sports participation, the relationship among physical education class satisfaction, leisure sports attitude and leisure sports participation. Results showed the relationships contained positive correlation, negative correlation, cause and effect correlation which caused on researchers different design on study paths via the exploration on relevant empirical research and general discussion. The research findings can provided a basis foundations for designing the study paths on surveying physical education class satisfaction, leisure sports attitude and leisure sports participation of collegiate students in Taiwan.

**Key words:** leisure activities, leisure sports behavior

