

路跑運動參與者涉入程度與休閒效益之研究

陳春安

南台科技大學休閒管理系研究生

楊平安

南台科技大學休閒管理系助理教授

江昱仁

南台科技大學休閒管理系助理教授

摘要

本研究旨在發展客觀的路跑涉入程度量表及休閒效益量表，並探討路跑運動參與者涉入程度對休閒效益之影響。研究對象以參加「2008嘉義老爺盃馬拉松賽」的選手為主，採隨機抽樣方式進行問卷調查，共計發出問卷500份，有效問卷403份。採用項目分析、因素分析與Pearson積差相關等統計方法，以SPSS統計軟體17.0版為主要的資料分析工具，結果顯示「路跑涉入程度量表」與「休閒效益量表」具有相當的信度及效度，確實可以客觀評量路跑參與者涉入程度與休閒效益的感受。此外，路跑運動參與者的涉入程度與休閒效益的感受具有顯著正相關。

關鍵詞：路跑、涉入程度、休閒效益、量表

緒論

一、研究動機

路跑是國人經常從事的休閒運動之一，它不需要同伴，不受時間、空間、場地、器材及技術等限制，只需要一雙跑鞋、透氣的排汗衫及短褲，不分男女老少，是人人都能完成的運動。而平時規律從事慢跑者，其最大攝氧量在各個不同年齡層皆優於無規律運動者，甚至60至69歲規律慢跑者之心肺耐力優於20至29歲無規律運動者(王學中，1995)。故路跑被視為良好的有氧運動之一，也是最好的全身運動，長期從事適度的路跑不但可以改善心肺功能，而且可以均衡地鍛鍊身體的肌力與肌耐力，同時能調節身體各部位的運動機能。

近年來，路跑運動在台灣各地迅速普及，除了成立馬拉松俱樂部、慢跑團體，亦間接帶動各公私立機關、學校、公司團體、社會組織等競相舉辦路跑比賽。路跑活動廣受國人喜愛，在2008年就有97場以全國路跑愛好者為參加對象的路跑比賽(大腳丫長跑族，2009)。由上述可知，路跑是國人最常從事的休閒運動項目之一，且對健康有顯著成效。其主要原因在於選擇運動的種類時，許多休閒運動需要特殊場地、器材與基本技術、同伴及特定人數，往往成為初學者望之生畏的門檻，而跑步則是人人與生俱來的本能，除了最容易與方便從事，且花費最少，對促進健康有卓越成效，此乃本研究以路跑運動為研究項目的動機之一。

涉入的概念常見於早期消費者行為的研究中，其可能影響人們對於活動的態度，是休閒體驗及遊憩活動中相當重要的因素，涉入程度會影響休閒活動的參與，也是個人能夠持續參與某一活動的關鍵要素(Dimanche, Havitz, & Howard, 1991)。休閒涉入是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)。在運動方面，涉入為一種正在進行中與熱衷於身體性活動有關，而個體對運動涉入程度，是根深蒂固的、有強烈的興趣、對運動沉迷、並將運動視為是一種嗜好(Venkartaman, 1990)。對路跑者而言，大地的吸引力，在田野間、都市叢林或運動場上穿梭的樂趣，參與者對毅力的要求、自我表現，向時間、距離挑戰等，都是涉入的心理狀態，若個人能在參與路跑運動時，藉由心理層面的驅使獲得良好的感受，對於路跑運動將會更持續的參與。

休閒運動從事者在活動參與的過程中，受到環境、活動本身、時間、心境等內外因素的刺激，因而產生心理、生理、經濟、環境及社會上的影響，這些影響經過個人的自我評估後，便產生所謂的休閒效益(Mannell & Stynes, 1991)。也就是指個人參與休閒運動過程中及活動後，個人知覺可以改善身心狀況或滿足需求的主觀感受(余珮林，2004)，為休閒目標的達成，參與者相信休閒能幫助其達成目標並獲得好處(Ajzen, 1991)。休閒效益是一個人從從事活動的過程中，對活動有所體驗，並且對個人或社會產生有益的影響(林欣慧，2002)，每個人對於休閒效益的感受不盡相同，此乃休閒效益為一種主觀的概念，個人的休閒體驗與感受必需經過主觀評價之後，產生不同的休閒效益。

休閒涉入的增加會提昇個人對休閒產品的瞭解、興趣、重要性及參與。高涉入程度者願意花較多的閒暇時間去參與相關遊憩產品的附屬活動，其所獲得的滿足也較高(Bloch & Burce, 1984)。因此涉入程度越高，在心理、教育、放鬆、生理及美感上具有較高的滿意(Bobby, 1995)。涉入是個人參與活動之間的一種覺醒或感興趣的狀態，當參與者涉入程度有差異時，其外在行為的表現與內在心理的動機都會有所不同。由此可知休閒效益是休閒活動參與者涉入該活動之後，心理需求滿足而獲得休閒效益感受。但是有關路跑運動涉入程度與休閒效益的研究尚未成熟，故本研究欲將涉入程度與休閒效益的理論及觀念應用於國內路跑運動參與者，發展出具有信效度的路跑運動參與者涉入程度與休閒效益量表，並希望瞭解路跑運動參與者其涉入程度是否與休閒效益有顯著的關係。

二、研究目的

本研究目的在於瞭解路跑運動參與者的涉入程度與休閒效益之關係，除了發展建立一套客觀評量路跑運動參與者的涉入程度量表及休閒效益感受的量表，並針對參加2008年12月28日在嘉義舉行的「2008嘉義老爺盃馬拉松賽」的選手為研究樣本進行實證調查，其主要目的如下：

- (一)編製路跑運動涉入程度量表
- (二)編製路跑運動休閒效益量表。
- (三)探討路跑運動涉入程度與休閒效益間之關係。

三、解釋名詞

(一)路跑運動參與者

本研究所指路跑運動參與者，為參加2008年12月28日在嘉義市228紀念公園舉行的「2008嘉義老爺盃馬拉松賽」之兒童組以外的參賽者。

(二)涉入程度

涉入乃個人認知該產品與其內在需要、興趣和價值觀的攸關程度(Zaichkowsky, 1985)。本研究將涉入程度定義為個體在參與路跑運動中，知覺慢跑的自我攸關性，隨著涉入程度的加深，進而產生後續關心路跑運動的行為反應。本研究依據受試者在「涉入程度量表」所填答的分數，測出路跑運動參與者的涉入程度，受試者在各分量表的得分愈高，表示受試者對路跑運動之涉入程度愈高。

(三)休閒效益

「benefit」一詞可翻譯為效益或利益(本研究將統稱為效益)，效益是一種目標的達成，高俊雄(1995)認為休閒效益是指在參與休閒遊憩的過程中，可以幫助參與者個人改善身心狀態，或滿足個人需求的現象，稱之為休閒效益。本研究將休閒效益定義為個體參與路跑運動過程中以及參與後的經驗，可以幫助個體改善身心狀況或滿足需求的個體主觀感受。本研究依據受試者在「休閒效益量表」所填答的分數，測出路跑運動參與者的休閒效益，受試者在各分量表的得分愈高，表示其參與路跑運動所獲得的休閒效益感受愈多。

四、研究限制

(一)本研究區域僅限於嘉義縣市，可能因地緣特性所產生的差異性，無法將研究結果推論至其他區域。

(二)本研究對象僅限於路跑運動參與者，無法推衍至其他類型之運動項目。

研究方法

一、研究對象

以報名參加「2008嘉義老爺盃馬拉松賽」的參賽者為對象(排除兒童組)，經大會秩序冊統計後，報名人數達2168人。以隨機抽樣法進行問卷發放，於2008年12月28日上午6點至中午12點於終點處舉行，當跑者通過終點線後，隨即以每5位抽1位的方式進行，如遇不願作答者，則順延至下一位跑者，共計發出問卷500份，回收427份，有效問卷403份，有效回收率為80.6%。

二、研究工具

本研究所使用之工具說明如下：

(一)涉入程度量表

涉入程度量表主要參考McQuarrie & Munson(1992)所提出的RPII(Revised Personal Involvement Inventory)量表。並考量路跑運動相關特性之問項語意等加以斟酌修正與歸納而發展問卷量表，同時參考Kim, Scott, & Crompton(1997)；Mcgehee, Yoon, & Gardenas(2003)；張孝銘、林樹旺和余國振(2004)之研究設計，另外根據研究者事前對5名愛好路跑活動者的訪談，以瞭解其向度的原始意涵，再著手編製符合實際路跑情境的題項。依所涉入程度進行審訂修改而成為預試量表，剔除與休閒效益類似的敘述題項，剩餘可用的題項為一個構面有7題。計分方式採李克特(Likert)五點尺度衡量，從1(非常不同意)到5(非常同意)，得分越高表示受試者涉入程度越高，反之則涉入程度越低。

(二)休閒效益量表

休閒效益是個人在參與休閒活動之後，可以幫助個人改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受。本研究參考Driver, Brown, & Peterson(1991)、洪煌佳(2002)及林欣慧(2002)等人之研究，將休閒效益分為生理效益、心理效益與社交效益三個面向來探討慢跑運動者的休閒效益。此部分的測量亦根據李克特(Likert)五點量表，從1(非常不同意)到5(非常同意)，共計休閒效益預試量表題數為19題，得分越高表示受試者休閒效益越高，反之則休閒效益越低。

三、資料分析方法

本研究以SPSS 17.0統計軟體進行項目分析、信度分析及探索性因素分析，並採用Pearson積差相關檢定涉入程度對休閒效益之關係，顯著水準定為。

結果與討論

一、項目分析

在極端組檢驗法中，CR值達顯著水準即表示該題能鑑別不同受試者的反應程度，王俊明(1999)建議CR值至少達3以上為佳。結果發現路跑涉入程度預試量表所有題目均達到要求標準，各題之CR值在17.443至20.220之間，7個題項均達統計上的顯著水準(表1)。而休閒效益預試量表各題之CR值在15.196至21.220之間，19個題項均達統計上的顯著水準(表2)。

表1：路跑涉入程度預試量表項目分析結果摘要表(N=403人)

| 題 目 | 決斷值 (CR值) | 與量表總 分之相關 | 校正項目與 總分相關 | 項目刪除 後的 α 值 | 備註 |
|---------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|----|
| a1 參與路跑運動對我而言是很重要的 | 20.020 | .773 | .686 | .858 | 保留 |
| a2 路跑運動是我每天必做的事 | 18.622 | .754 | .630 | .867 | 保留 |
| a3 我對路跑運動非常有興趣 | 20.220 | .783 | .689 | .857 | 保留 |
| a4 參與路跑運動讓我有成就感 | 19.989 | .758 | .667 | .860 | 保留 |
| a5 參與路跑運動使我對自己更加瞭解 | 17.443 | .778 | .692 | .857 | 保留 |
| a6 當我參與路跑時，我樂於其他人看見 | 17.499 | .722 | .607 | .868 | 保留 |
| a7 路跑能夠真實表現自己 | 19.426 | .773 | .684 | .858 | 保留 |

在同質性檢驗中，路跑涉入程度預試量表7個題項與量表總分的相關值介於

0.722至0.783之間，休閒效益預試量表19個題項與量表總分的相關介於0.673至0.785之間，王俊明(1999)指出，相關係數應達顯著水準才算具有鑑別力的題目，一般而言相關係數至少應達0.400以上為佳；此外，二個預試量表，在題項刪除後的量表 α 係數與總量表的 α 係數相差不大，沒有突增的題項，故所有題項均可保留採用。

表2：休閒效益預試量表項目分析結果摘要表(N=403人)

| 題 目 | 決斷值 (CR值) | 與量表總 分之相關 | 校正項目與 總分相關 | 項目刪除 後的 α 值 | 備註 |
|-------------------|--------------|--------------|---------------|-----------------------|----|
| c1 可以考驗自己的運動能力 | 15.364 | .673 | .637 | .947 | 保留 |
| c2 可以培養自我的挑戰性 | 18.037 | .717 | .681 | .946 | 保留 |
| c3 可以培養獨立性 | 15.600 | .693 | .652 | .947 | 保留 |
| c4 可以激發潛力 | 16.896 | .714 | .678 | .946 | 保留 |
| c5 可以維持健康的體能 | 16.971 | .706 | .669 | .946 | 保留 |
| c6 可以改善控制疾病 | 16.704 | .708 | .671 | .946 | 保留 |
| c7 可以讓身體感到活力充沛 | 18.271 | .749 | .717 | .946 | 保留 |
| c8 可以抒解生活壓力 | 19.659 | .766 | .735 | .945 | 保留 |
| c9 可以放鬆心情 | 18.504 | .752 | .720 | .946 | 保留 |
| c10 可以發洩情緒 | 16.725 | .698 | .657 | .947 | 保留 |
| c11 可以使情緒得到穩定 | 20.887 | .785 | .756 | .945 | 保留 |
| c12 可以讓心情得到調適 | 21.220 | .780 | .750 | .945 | 保留 |
| c13 可以使人心情愉快 | 19.524 | .745 | .712 | .946 | 保留 |
| c14 可以促進朋友之間的和諧關係 | 16.850 | .748 | .710 | .946 | 保留 |
| c15 可以結交新朋友 | 15.367 | .687 | .639 | .947 | 保留 |
| c16 可以體貼別人 | 15.196 | .687 | .639 | .947 | 保留 |
| c17 可以了解同伴不同的想法 | 18.084 | .732 | .692 | .946 | 保留 |
| c18 可以支持同伴的看法 | 16.711 | .727 | .688 | .946 | 保留 |
| c19 可以得到別人的信賴 | 16.777 | .701 | .657 | .947 | 保留 |

二、因素分析

表3：路跑涉入程度量表因素分析結構摘要表

| 項目 | 涉入程度 |
|-----------------------|--------|
| a5.參與路跑運動使我對自己更加瞭解 | .790 |
| a7.路跑能夠真實表現自己 | .784 |
| a3.我對路跑運動非常有興趣 | .777 |
| a1.參與路跑運動對我而言是很重要的 | .775 |
| a4.參與路跑運動讓我有成就感 | .771 |
| a2.路跑運動是我每天必做的事 | .732 |
| a6.當我參與路跑時，我樂於其他人看見 | .716 |
| 特徵值 | 4.085 |
| 解釋變異量% | 58.364 |
| 累積解釋變異量% | 58.364 |
| Cronbach's α 值 | .878 |

KMO係數值 = .881，Bartlett球形檢定，近似卡方分配=1344.380， $p < 0.001$

本研究以因素分析法來萃取主要的因素構面。各構面之取捨標準乃依Hain,

Anderson, Tatham, & Black(1995)之建議，計有以下三點：(1)各因素之特徵值(Eigenvalue)須大於1；(2)以最大變異數轉軸法(Varimax)旋轉以後，取因素負荷量(Factor Loading)之絕對值大於0.5者；(3)兩因素負荷量差大於0.3者。本研究保留因素負荷量大於0.600以上的題目，且以最大因素負荷量減去跨因素負荷量的值須大於0.300為標準。結果路跑涉入程度量表，所有題目都符合標準；而休閒效益量表不符合標準的第6、7、13題予以剔除，剩餘16題。

同時參考Kaiser(1974)的觀點，若Kaiser-Meyer-Olkin(KMO)取樣適切性量數之值小於0.5時，較不適宜進行因素分析。本研究結果路跑涉入程度量表共有7題，依因素取捨原則萃取出一個因素，累積解釋變異量達58.364%，Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數為0.881，故適合作因素分析(表3)。

表4：休閒效益量表因素分析結構摘要表

| 項目 | 社交效益 | 生理效益 | 心理效益 | α 值 |
|-----------------------|--------|--------|--------|------------|
| c17.可以了解同伴不同的想法 | .848 | | | .916 |
| c16.可以體貼別人 | .831 | | | |
| c18.可以支持同伴的看法 | .816 | | | |
| c19.可以得到別人的信賴 | .810 | | | |
| c15.可以結交新朋友 | .733 | | | |
| c14.可以促進朋友之間的和諧關係 | .664 | | | |
| c2.可以培養自我的挑戰性 | | .844 | | .895 |
| c1.可以考驗自己的運動能力 | | .837 | | |
| c4.可以激發潛力 | | .768 | | |
| c5.可以維持健康的體能 | | .704 | | |
| c3.可以培養獨立性 | | .691 | | |
| c9.可以放鬆心情 | | | .808 | .915 |
| c11.可以使情緒得到穩定 | | | .791 | |
| c10.可以發洩情緒 | | | .765 | |
| c8.可以抒解生活壓力 | | | .762 | |
| c12.可以讓心情得到調適 | | | .689 | |
| 特徵值 | 4.317 | 3.692 | 3.613 | |
| 解釋變異量% | 26.981 | 23.078 | 22.583 | 整體 |
| 累積解釋變異量% | 26.981 | 50.059 | 72.642 | .939 |
| Cronbach's α 值 | .916 | .895 | .915 | |

KMO係數值 = .934, Bartlett球形檢定, 近似卡方分配=4858.920, $p < 0.001$

休閒效益量表共有16題，依因素取捨原則萃取出三個因素，累積解釋變異量達72.642%，Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數為0.934，故適合作因素分析。其命名及內涵如下：因素一，命名為社交效益，特徵值為4.317 (解釋變異量26.981%)，由「了解同伴不同的想法」、「體貼別人」、「支持同伴的看法」、「得到別人的信賴」、「結交新朋友」、「促進朋友之間的和諧關係」等6項變數組成；因素二，命名為生理效益，特徵值為3.692 (解釋變異量23.078%)，由「培養自我的挑戰性」、「考驗自己的運動能力」、「激發潛力」、「維持健康的體能」、「培養獨立性」等5項變數組成；因素三，命名為心理效益，特徵值為3.613 (解釋變異量22.583%)，由「放鬆心情」、「使情緒得到穩定」、「發洩情緒」、「抒解生活壓力」、

「讓心情得到調適」等5項變數組成(表4)。

三、正式量表之信效度檢定

在信度考驗方面，本研究以內部一致性係數為各量表進行考驗，結果顯示涉入程度量表的Cronbach's α 係數為.878。休閒效益量表的信度考驗，其三個分量表的Cronbach's α 係數，分別在「社交效益」上是.916、在「生理效益」上是.895、在「心理效益」上是.915；總量表的Cronbach's α 係數為.939，此一結果符合Nunnally (1978) 與Churchill & Peter (1984) 所建議的信度標準，即Cronbach's α 值至少要大於0.500，且最好能大於0.700的信度標準。在效度方面，由於本量表在因素抽取和項目去留的決定，均依照吳明隆和涂金堂(2007)用以建立問卷建構效度之因素分析步驟來進行，其研製過程與各分量表結構均合於因素效度之嚴謹要求。

四、路跑運動參與者涉入程度與休閒效益之關係

本研究針對各研究變項進行相關分析，以瞭解各變項間的關聯性。由表5可知涉入程度總分與社交效益、生理效益、心理效益、休閒效益總分等變項的相關係數分別為.477、.454、.396、.527。表示涉入程度與社交效益、生理效益、心理效益、休閒效益總分之間有顯著的正相關存在，即涉入程度總分越高的路跑運動參與者，其休閒效益感受程度也越好。

表5：路跑涉入程度與休閒效益之積差相關矩陣表

| | 涉入程度 | 社交效益 | 生理效益 | 心理效益 | 休閒效益 |
|------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 涉入程度 | 1.000 | .477* | .454* | .396* | .527* |
| 社交效益 | | 1.000 | .525* | .605* | .850* |
| 生理效益 | | | 1.000 | .678* | .834* |
| 心理效益 | | | | 1.000 | .873* |
| 休閒效益 | | | | | 1.000 |

* $p < .05$

休閒效益是指休閒目標之達成，包括參與休閒能達成之目標，以及參與者相信休閒能幫助他們達成的目標並獲得某些好處(Ajzen, 1991)。由此觀點延伸得知，休閒效益是休閒活動參與者涉入該活動之後，心理需求的滿足程度而獲得休閒效益感受。本研究路跑運動參與者在涉入路跑運動過程中或之後，認為可以改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受，其結果涉入程度愈高，所感受到的休閒效益愈佳。

盧心炎(2003)在舞蹈休閒活動的研究中，發現涉入與休閒效益呈現正面的影響，表示涉入越深者，休閒效益感受程度越高。姚代平(2004)研究發現業餘戲劇參與者的涉入能夠有效預測休閒效益，其中重要價值為有效預測教育效益之因子，愉悅價值為有效預測放鬆效益、情緒管理效益之因子。徐新勝(2007)研究指出休閒動機的社交互動、紓解壓力與涉入程度的生活樂趣、自我實現可以有效預測休閒效益。吳永發(2006)研究結果認為路跑運動持續涉入與休閒效益之間有顯著相關存在。李純雯(2007)研究發現，台北市民生社區發展協會休閒運動學員的

休閒涉入與休閒效益呈顯著正相關。本研究調查結果發現，在路跑參與者的涉入程度與休閒效益呈顯著正相關的結果，與上述學者的研究結果頗為一致。

Iwasaki, Mannell, & Butcher (2002)認為透過休閒活動的涉入可對個人產生正面的效益，人們為因應平日生活的種種壓力因而產生休閒調適和認知，可藉由參與休閒運動作為改善壓力及身心健康的方式，本研究結果支持其論點。然而本研究發現路跑運動參與者在涉入程度對休閒效益各層面具有顯著正相關，此結果顯示涉入程度對參與者所產生的效益不容小覷。此外，藉由參與休閒所獲得的技巧及能力有可以表現出來的機會，Major(1994)研究參與深度休閒的慢跑者，參與者不但可以保持良好的健康狀態，而且更能從持續參與中經由計畫、訓練等方式不斷自我表現初期能力及技能，然後不斷自我挑戰，更能以自己技能的進步或參與比賽成功為榮。

結論與建議

一、結論

由於慢跑運動容易達到運動效果，獲得身心的調劑，故慢跑運動成為國人從事休閒運動項目中最普遍的活動項目之一。本研究以路跑運動參與者的涉入程度探求為出發點，以期深入瞭解路跑運動參與者在休閒效益的感受。研究結果顯示：

- (一)本研究提出之「路跑涉入程度量表」與「休閒效益量表」具備可靠的信度及效度，確實可以提供欲瞭解路跑參與者的涉入程度與休閒效益感受之研究使用。
- (二)路跑運動參與者涉入程度與休閒效益具有正相關。

二、建議

由研究結果得知，不同涉入程度的路跑運動參與者在休閒效益的感受不同，高涉入程度者其休閒效益的感受越高，因此政府與相關體育運動單位應思考在推廣相關休閒運動時，教導民眾如何藉由路跑運動促進身體健康，避免運動傷害等，進而提升民眾持續涉入路跑運動，以提升運動風氣。

本研究對象僅限於參與馬拉松賽參與者，然而休閒運動競賽種類繁多，若能繼續針對其他休閒運動項目進行相關研究，結果將更具代表性與完整性。

參考文獻

- 大腳丫長跑族網站(2009)。成績報告：2008大腳丫成績單[線上資料]，來源：<http://www.bigfoot.org.tw/>，2009年3月13日。
- 王俊明(1999)，問卷與量表的編製及分析方法，體育測驗與評價，頁139-158，台北市：中華民國體育學會。
- 王學中(1995)，不同年齡層慢跑者與無規律運動者體適能之比較研究，國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文，台北。
- 余玥林(2004)，單車活動參與者的目標取向、社會支持和休閒型態對休閒效益的

- 影響，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，雲林。
- 李純雯(2007)，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，臺北市立教育大學體育學系碩士論文，台北。
- 林欣慧(2002)，解說成效對休閒效益體驗之影響研究—以登山健行為例，國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文，台北。
- 吳永發(2006)，路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究，國立體育學院體育推廣學系碩士論文，桃園縣。
- 吳明隆、涂金堂(2007)，SPSS與統計應用分析，台北市：五南圖書出版公司。
- 洪煌佳(2002)，突破休閒活動之休閒效益研究，國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文，台北。
- 邱皓政(2000)，量化研究與統計分析：SPSS 中文視窗版資料分析範例解析，台北市：五南圖書出版公司。
- 高俊雄(1995)，休閒利益三因素模式，戶外遊憩研究，8(1)，頁15-28。
- 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，國立中正大學運動與休閒教育研究所碩士論文，嘉義。
- 姚代平(2004)，以休閒為動機之業餘戲劇參與者之態度、涉入與休閒效益之探討—以台北地區的大學戲劇社員為例，大葉大學休閒事業管理學研究所碩士論文，彰化。
- 張孝銘、林樹旺、余國振(2004)，慢跑消費者活動參與動機、持續涉入與休閒行為之相關研究。大專體育學刊，6(1)，頁83-93。
- 張紹勳(2001)，研究方法，台中：滄海。
- 盧心炎(2003)，舞蹈休閒活動參與歷程之研究，國立臺灣師範大學體育學研究所碩士論文，台北。
- Ajzen, I. (1991). Benefits of Leisure: A Social Psychological Perspective. In Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (Eds), *Benefits of Leisure* (pp.411-417). Stage College, PA: Venture Publishing.
- Bloch, P. H., & Bruce, G. D. (1984). The leisure experience and consumer products: An investigation of underlying satisfactions. *Journal of Leisure Research*, 16, pp.74-88.
- Bobby, G. (1995). The importance of leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), pp.279-299.
- Dimanche, F., Havitz, M. E., & Howard, D. R. (1991). Testing the involvement profile scale in the context of selected recreational and touristic activities. *Journal of Leisure Research*, 23(1), pp.51-66.
- Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). Research on leisure benefits: an introduction to this volume. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 3-12). State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998), *Multivariate Data*

- Analysis*, 5th edition, Prentice Hall International: UK.
- Harvitz, M. E., & Dimanche, F. (1990). Propositions for testing the involvement construct in recreational and tourism contexts. *Leisure Sciences*, 12(2), pp.179-195.
- Iwasaki, Y., Mannell, R. C., & Butcher, J. (2002). A short-term longitudinal analysis of leisure coping used by police and emergency response service worker. *Journal of Leisure Research*, 34(3), pp.311-339.
- Kaiser, H. F. (1974). Little Jiffy, Mark IV. *Educational and Psychological Measurement*, 34, pp.111-117.
- Kim, S. S., Scott, D., & Crompton, J. L. (1997). An exploration of the relationships among social psychological involvement, behavioral involvement, commitment, and future intentions in the context of bird watching. *Journal of Leisure Research*, 29(3), pp.320-341.
- Major, W. F. (1994). *Serious running: An interpretive analysis*. Unpublished doctoral dissertation, University of Georgia, Athens, Georgia.
- Mannell, R. C., & Stynes, D. J. (1991). A Retrospective: the Benefits of Leisure. In Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (Eds), *Benefits of leisure* (pp. 461-473). Stage College, PA: Venture Publishing.
- McGehee, N. G., Yoon, Y., & Gardenas, D. (2003). Involvement and travel for recreational runner in North Carolina. *Journal of Sport management*, 17, pp.305-324.
- McQuarrie E. F., & Munson, M. (1992). A revised product involvement inventory: improved usability and validity. *Advances in Consumer Research*, Vol. 19, pp.108-115.
- Venkatraman, 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.
- Zaichkowsky, J. L. (1985). Measuring the Involvement Construct, *Journal of Consumer Research*, 12(3), pp.341-352.