

大學生參與休閒運動之休閒動機、休閒阻礙 與休閒涉入之研究—以宏國德霖科大學生 為例

顏瑞棋¹、林芳萱²

¹宏國德霖科技大學休閒事業管理系 助理教授

²宏國德霖科技大學休閒事業管理系 學生

摘要

本研究目的在於瞭解大學生參與休閒運動之背景變項分佈情形，與其在休閒動機、涉入、阻礙上所呈現的差異及關聯性。本研究以宏國德霖科技大學參與休閒運動之大學生為對象，有效問卷為 286 份。研究結果顯示，參與休閒運動之學生以男性居多，就讀學院、科系、年級分別以工程學院、休閒事業管理系、一年級為最高，參與休閒活動類型及每周花費時間以健身類、30 分鐘以內為最高，就學狀況以完全就學、白天上課晚上工作為最多，每月使用在休閒活動上的金額以 1001-3000 元為最高，而居住狀況以與父母同住者為最多。其休閒動機在休閒參與時間花費（每週）上呈現顯著差異。休閒涉入部分在休閒參與時間花費（每週）上呈現顯著差異。休閒阻礙部份在年級上呈現顯著差異。休閒動機與休閒涉入呈現顯著正相關，休閒動機與休閒阻礙呈現顯著相關，休閒涉入與休閒阻礙呈現顯著負相關。休閒動機、休閒涉入對休閒阻礙具有預測力。

關鍵字：休閒動機、休閒阻礙、休閒涉入、休閒運動

壹、緒論

一、研究背景與動機

隨著時代的進步，國民所得的提高與周休二日實施，直接、間接帶動了國人對休閒生活的重視，以及對休閒品質的追求。休閒活動的參與不僅可以紓解壓力，讓生活變得更輕鬆、有趣，同時還能使人感到生命更有活力；因此，「休閒」已不再是傳統意義的「休息」，已成為現代生活非常重要的一部份，是一種生活方式也是一種生活品質。張少熙(2003)指出，休閒活動已成為人類生活的基本需求，無論男女老少都應該有休閒活動正確觀念，「休閒」更是人類追求幸福、健康生活的新指標。「休閒」最大的作用，在於提供各種促進正常社交活動的機會，以體驗不同的生活角色及行為，並供應身心平衡的調適，以減少學子為肯定自我而做出許多矯枉過正的行為（涂淑芳譯，1996）。

因此推動健康休閒參與及興趣的培養，以及休閒教育的往下紮根，讓年輕學子在成長階段即建立健康的休閒生活形態，確立休閒興趣與嗜好的養成，當可避免讓休閒淪為感官逸樂的追逐，防止偏差行為的發生（陳美芬，1996）。

「Bammel and Burrus-Bammel 認為休閒活動參與者可以透過休閒參與的經驗獲得不同效益，包括：（一）生理效益(physiological)；（二）心理效益(psychological)；（三）社交效益(social)；（四）放鬆效益(relaxation)；（五）教育效益(educational)；（六）美學效益(aesthetic)（引自涂淑芳譯，1996）」。而陳克宗（1998）與賴清財（2000）也有相同之論述。Iso-Ahola(1980)指出有參與休閒活動的青少年的確比避開休閒活動的青少年身心來的健康滿足。

根據國內外研究發現休閒參與阻礙因素有技巧不好、沒時間、沒金錢、沒興趣、功課繁重、沒有同伴、不知參與地點、設備使用不便、缺乏資訊、機會獲得、社會態度等（李連宗，2004）。且大學生因人格特質、性別、對休閒生活的知覺和態度，和有關休閒生活的知識和技能、住家環境、經濟收入、及空閒時間的不同加上休閒場地與設施的有無和方便與否等，都影響其休閒參與的動機，因此本研究期望透過調查分析，深入瞭解不同背景資料之大學生其參與休閒運動之現況如何，並瞭解其休閒動機、休閒涉入情形與休閒阻礙原因，分析三者間關聯性，進而建構出大學生參與休閒運動之參與特性，促使學校單位與社會大眾對於大學生參與休閒運動者能有更進一步的認識，並希望研究結果可作為相關單位未來休閒運動規劃之輔助參考。

二、研究目的

根據上述之研究背景與動機，本研究之目的分述如下：

- (一)分析大學生參與休閒運動者之背景變項分佈情形。
- (二)探討大學生參與休閒運動者之休閒動機、休閒阻礙與休閒涉入之內涵。
- (三)分析不同背景變項大學生參與休閒運動者之休閒動機、休閒阻礙與休閒涉入之差異情形。
- (四)分析大學生參與休閒運動者之休閒動機、休閒阻礙與休閒涉入三者之關聯性。

(五)分析大學生之休閒動機、休閒涉入對休閒阻礙是否具有預測力。

貳、文獻探討

一、休閒運動

(一)休閒運動之定義

休閒(leisure) - 詞源自於拉丁文中的 licere,原意是指「被允許的」(tobepemitted),而 licere 又源自於 schle,是指擺脫生產勞動之後的自由時間或自由活動(許義雄,1981)。教育部國語辭典對休閒的解釋為「悠遊閒暇」,指的是心理情緒的概念。休閒運動翻譯成英文,常出現 leisureSports 或 Recreationlsports 等詞彙,行政院體育委員會(2000)就將休閒運動界定於在自由時間內,經由個人自由選擇參予的體能性運動或休閒娛樂性運動,休閒運動可以使人獲得快樂、趣味和健康。林忠濱(2007)認為個人為了健康、樂趣、社交等目的,依據自己興趣與能力,與工作之於的閒暇時間內,經自由選擇所從事的各種室內或戶外之動態性身體活動。鐘武興(2012)認為休閒運動是工作以外的閒暇時間,以自發性的動機和達到促進身心機能健康,提高生活品質的目的,所自由選擇喜愛的動態性身體活動。

(二)休閒運動之功能與分類

行政院體委會在 1999 年第一次全國體育會議中,彙整各專家學者的看法意見,提出休閒運動具有以下的功能:促進健康體適能、紓解各種壓力、滿足高層次心理需求、提高工作服務效能、提高生活品質、其他(可做為競賽項目,成為謀生的職業)。林清山(1985)指出休閒運動有:建立和諧家庭、補足學校教育、防範青少年犯罪、增加工作效能、增進老人福利、休閒療養等六項社會功能。在游贊薰(2010)所做的研究中,發現休閒運動的功能有以下六項:增進身心健康、紓解心理壓力、提升生活品質、創造和樂家庭、培養人際關係、促進經濟發展。

休閒運動的分類非常廣泛,蔡嘉仁(2008)將休閒運動分為球類運動、戶外運動、民俗性運動、技擊運動、健身運動、舞蹈類運動、水中暨水上運動、空中運動、其他休閒性運動九大類;中華民國體運學會(2000),依休閒運動的目的分成以下七類:競賽類運動、健身類運動、冒險類運動、聯誼性運動、防衛性運動、親子運動、參觀運動競賽。彭日英、黃于庭與許志賢(2014)將休閒運動分為七個類型,即:「球類運動」、「戶外活動」、「民俗性運動」、「舞蹈性運動」、「健身運動」、「技擊運動」、「水域活動」等七類型。

二、休閒動機

一般來說,動機乃是一種轉化為行動決策的理由,也是被激化出來的需求,所以說,當某個人有了休閒動機時,他會被這樣的休閒動機所逼迫或驅使他採取參與休閒體驗的決策,否則他將會產生無法滿足的緊張狀態。在心理學上來說,這個緊張狀態也是需求,而為了消除這個緊張狀態所投注的精力,是驅動力或衝動力,此乃藉由誘因的引導而激發出顧客的休閒動機,進而確立了其休閒的需要與需求(吳松齡,2009)。休閒動機的產生是因應個體內在外在的刺激與需求交互影響所產生的動機因素,進而產生休閒行為

的參與，也是說人們參與任何休閒活動，動機扮演著激發、指導及維持人類行為的重要因素，以下休閒動機較為相關的動機理論分述如下(引自謝淑芬 2011、張春興 2004、季力康 2008)。綜合上述，本研究定義休閒動機為參與休閒體驗的人們，為了能夠消除某種經驗差距與矛盾或不平衡狀況，或是某種緊張的狀態，而經由他個人內心理所引發出來的驅動力或衝動力，這個驅動力或衝動力就是其參與休閒體驗的動機。

休閒動機之相關研究涵蓋的構面相當多元，因此本研究參考林威呈(2001)臺灣地區休閒農場假日遊客旅遊行為、林建言(2006)公教退休人員之觀光動機、觀光阻礙與未來國外觀光意願之研究—以南投縣為例、張孝銘(2005)登山冒險遊憩行為模式之研究等人所編寫之休閒旅遊動機量表及參考專家學者意見，作為本研究休閒動機量表編制的依據，將休閒動機分類為「身心釋放」、「人際互動」、「學習體驗」、及「享受生活」，共四大構面。

三、休閒阻礙

在一開始的休閒阻礙研究中，大部分使用較狹義的「barriers」一詞，指的是假設個體對某項休閒活動具有興趣，但是某些外在因素阻礙其參與；但是 Jackson (1988)研究 constraint 時指出，barriers 字眼似乎無法將遊憩活動上「絕不參與」和「中止參與」的行為包括在內，因而建議以 constraints 所包含的意義，係指凡是個體介於偏好一項休閒活動與參與活動間所有的阻撓因子皆稱為阻礙(王玉璽，2006；康文萍，2012；蔡孟潔，2015)。休閒阻礙不只影響人們對休閒的興趣，也會影響休閒的參與，當人們知覺休閒阻礙時，會較少參與休閒活動，因此了解休閒阻礙並盡力排除，可提高參與率，提升休閒的滿意度(孫孟君，1998)(陳信安，2000)提出休閒阻礙是指抑制或減少休閒活動參與次數和愉悅能力的種種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因素統稱為休閒阻礙。(陳藝文，2000)則認為休閒阻礙是指抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論原本無意、有意或中斷參與一項休閒活動，這些因素即稱為休閒阻礙。綜合以上論述，本研究將休閒阻礙定義為：抑制或中斷參與休閒運動的種種因素，使得人們不論原本無意、有意或中斷參與一項休閒運動，這些因素統稱為休閒阻礙。

四、休閒涉入

涉入理論於 1980 年代開始應用於休閒遊憩研究領域，而休閒涉入的概念始於 Selin 與 Howard (1988) 整合「自我涉入」(ego involvement) 與休閒相關研究後，提出社會心理涉入為存在個人和遊憩活動間的狀態，透過活動達到愉快的感受和自我表現的程度。有些學者提出休閒參與者的涉入程度，亦即分析休閒活動帶給參與者的意義、重要性或攸關程度，能給予更多資訊，產生新的認識，對於解釋參與者的休閒決策與休閒經驗有所助益。另外也提出休閒涉入是指個人對自身從事休閒活動的想法與態度，如何思考與看待自己的休閒，以及對休閒行為所產生之影響效益 (Havitz & Mannell, 2005；Wiley & Shaw, 2005)。足見休閒涉入已經成為了解休閒的一個重要概念。

朱建福(2009)亦提出休閒涉入是個人對喜愛參與的休閒活動中所感受的一種心理

狀態，在參與過程中，能獲得正向感受及知覺。在網球參與者的研究中，將休閒涉入定義為對於一項運動休閒活動，感到興趣、刺激或覺醒的狀態（吳珍妮、吳淑女，2013）。休閒涉入也曾定義為個體透過參與的過程，所獲得的正向回饋並引發持續性參與的知覺（翁菁瑣，2013）。Wiley, Shaw and Havitz (2000)提出應用休閒涉入在休閒領域之研究，更可用來檢視休閒活動在個人整體生活之意義以及關聯性，提供更多資訊，產生新的認識，對於解釋休閒行為與休閒經驗有所助益，休閒涉入已經成為了解休閒的一個重要概念(引自吳明蒼，2013)。

綜合以上學者對休閒涉入的研究，都是依照其研究領域的特定休閒活動，針對投入及參與情況來定義之，包含行為涉入與社會心理涉入兩部分的程度與狀態，從個人行為、認知意識、情感投入、重要性、積極性、興趣、專注到喜愛程度等皆概括在內。歸納以上本研究將休閒涉入定義為大學生對特定休閒活動產生的感情投入、觀念、價值、參與動機和正向情緒等心理狀態，亦指個人基於自身之需求、興趣及價值觀，對喜愛的休閒活動關心程度的整體表現。

參、研究方法

一、研究架構

本研究根據研究主題，分析宏國德霖科大學生其背景與特性對於休閒運動的休閒動機、休閒涉入以及休閒阻礙是否有顯著差異，再探討其休閒動機、休閒涉入與休閒阻礙之間是否達顯著相關。研究架構如圖 1 所示：

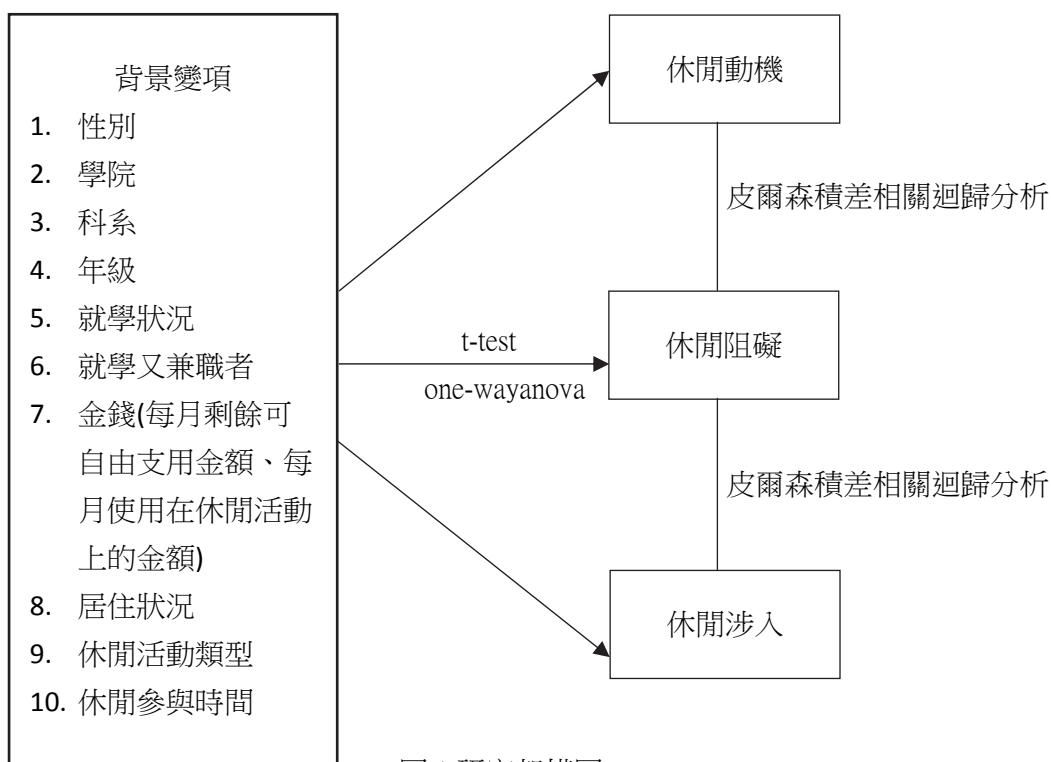


圖 1 研究架構圖

二、研究假設

- (一)不同人口統計變項之宏國德霖科大學生在休閒動機上有顯著差異。
- (二)不同人口統計變項之宏國德霖科大學生在休閒涉入上有顯著差異。
- (三)不同人口統計變項之宏國德霖科大學生在休閒阻礙上有顯著差異。
 - (四)宏國德霖科大學生之休閒動機與休閒涉入有顯著相關。
 - (五)宏國德霖科大學生之休閒動機與休閒阻礙有顯著相關。
 - (六)宏國德霖科大學生之休閒涉入與休閒阻礙有顯著相關。
 - (七)宏國德霖大學生之休閒動機、休閒涉入對休閒阻礙具有預測力。

三、研究對象與抽樣方法

本研究之研究對象係以宏國德霖科技大學大學部之學生為研究對象，採用非隨機立意抽樣法，預計在發放 50 份預試問卷在經過項目分析與因素分析後，修訂為正式問卷。正式問卷共發出 300 份問卷，經回收後問卷共有 296 份，回收率為 98.6%；剔除漏答或填寫不完整之問卷後，有效問卷為 286 份，無效問卷為 14 份，回收有效問卷率為 95.3%。

四、研究工具

本研究工具包含第一部分「基本資料」、第二部分「休閒動機」、第三部分「休閒涉入」、第四部分「休閒阻礙」。以上所涉及之四種評量工具均採用 Likert 五點量表方式填答及記分，根據受訪者在量表上的得分表示，以填答「非常同意」者得 5 分，「同意」者得 4 分，「普通」者得 3 分，「不同意」者得 2 分，「非常不同意」者得 1 分，得分越高，表示受訪者對於該敘述項目認同程度愈高。內容說明如下：

(一)背景變項

- 1.性別：男、女。
- 2.學院：工程學院、管理與設計學院、民生學院
- 3.科系：機械工程系、土木工程系、電子工程系、資訊工程系、電腦與通訊工程系、企業管理系、室內設計系、應用英語系、不動產經營系、創意產品設計系、休閒事業管理系、餐飲廚藝系、餐旅管理系、會展與觀光系
- 4.年級：一年級、二年級、三年級、四年級。
- 5.休閒活動類型：競賽類、健身類、冒險類、聯誼性、防衛性、親子運動、參觀運動競賽。
- 6.休閒參與時間花費(每週)：30 分鐘以下、30 分鐘至一小時、一小時至兩小時、兩小時以上。
- 7.大學就學狀況：完全就學、就學兼職、打工
- 8.就學又兼職者：白天上課，晚上工作、時間不定
- 9.每月剩餘可自由支用金額：5000 元以下、5001-10000 元、10,001-15,000 元、15,001-20,000 元、21,001-25,000 元、250,01 元以上
- 10.每月使用在休閒活動上的金額：1,000 元以下、1,001-3,000 元、3,001-5,000 元、

5,001-7,000 元、7,001-9,000 元、9,001-11,000 元、11,000 元以上

11.大學居住狀況：與父母同住、住親戚家裡、在外租屋、住在學校宿舍

(二)休閒動機

本研究休閒動機量表的建構，係參考林威呈(2001)、林建言(2006)、張孝銘(2005)等人所編寫之休閒旅遊動機量表及參考專家學者意見，以作為本問卷設計之依據。

(三)休閒涉入

本研究休閒涉入量表的建構，係參考 Kyle(2007)、梁月春(2009)等人休閒涉入量表以作為問卷設計之依據。

(四)休閒阻礙

本研究休閒阻礙量表的建構，係參考 Jackson, Crawford&Godbey (1991) 休閒阻礙量表以作為問卷設計之依據。

五、資料處理與分析

(一)描述性統計分析 (descriptive statistics)

本研究將以次數分配、百分比、平均數、標準差等描述統計進行宏國德霖科大學生之性別、大學就讀學系、大學就學狀況、就學又兼職者、每月剩餘可自由支用金額、每月使用在休閒活動上的金額、大學居住狀況、休閒活動類型、休閒參與時間花費(每週)等個人背景變項。

(二)因素分析

因素分析主要為求量表之建構效度，同時抽取量表中變項間之共同因素，以較少的構面取代較複雜的資料結構。本研究針對休閒動機、休閒涉入以及休閒阻礙三個量表進行因素分析，並將所得到之因素構面命名，以便進行各項相關分析。

(三)獨立樣本 t 考驗 (t - test)

獨立樣本 t 檢定其主要用於兩個群組之間是否有顯著相關。本研究以獨立樣本 t 檢定，分析有宏國德霖科大學生在休閒動機、休閒涉入與休閒阻礙上之差異情形，並以 scheffe 法進行事後比較考驗檢定群體間之差異。

(四)單因子變異數分析 (one way- ANOVA)

目的在於檢定兩個以上群組間是否有顯著性差異。本研究用於分析宏國德霖科大學生不同背景變項之性別、大學就讀學系、大學就學狀況、就學又兼職者、每月剩餘可自由支用金額、每月使用在休閒活動上的金額、大學居住狀況、休閒活動類型、休閒參與時間花費(每週)等，於休閒動機、休閒涉入與休閒阻礙上之差異情形，並以 Scheffe 法進行事後比較考驗檢定群體間之差異。

(五)皮爾森積差相關 (pearson correlation)

主要目的在於分析兩個變項間是否達顯著性差異。本研究用於分析休閒動機與休閒涉入、休閒涉入與休閒阻礙以及休閒動機與休閒阻礙之間其相關情形。

肆、研究結果與分析

一、人口統計變項分析

本研究之問卷共發出300份問卷，經回收後問卷共有296份，回收率為98.6%；剔除漏答或填寫不完整之問卷後，有效問卷為286份，無效問卷為14份，回收有效問卷率為95.3%。本研究將回收之問卷進行資料分析，其男女分布情形以男生人數最多佔59.4%，女生人數佔40.6%。在學院方面以工程學院最多佔38.8%、管理與設計學院次之佔31.8%，民生學院佔29.4%。在科系上休閒事業管理系最多佔23.4%、資訊工程系次之佔17.8%、其餘分別為室內設計系佔12.9%、應用英語系佔11.5%、機械工程系佔10.5%、電子工程系佔5.6%、土木工程系佔4.5%、餐旅管理系佔4.2%、企業管理系佔3.8%、不動產經營系佔2.4%、會展與觀光系佔1.7%、創意產品設計系佔0.7%、電腦與通訊工程佔0.3%，餐飲廚藝系佔0.3%。在年級上一年級佔27.6%為最多、二年級佔27.3%次之、三年級佔24.8%，四年級佔20.3%。在就學狀況以完全就學最多佔58%，就學打工者佔42%。在就學又兼職者以白天上課晚上工作佔29.4%，完全就學佔12.6%。在每月剩餘可自由支用金額5001-10000元最多佔18.2%、5000元以下次之佔16.8%、其餘分別為10001-15000元佔3.5%、15001-20000元佔2.4%、20001-25000元佔0.7%，25001元以上佔0.3%。在每月使用在休閒活動上的金額最多佔1001-3000元佔15.7%、1000元以下次之佔14.7%、其餘分別為3001-5000元佔5.9%、5001-7000元佔2.8%、7001-9000元佔1.0%、11000元以上佔1.0%，9001-11000元佔.7%。在大學居住狀況與父母同住佔87.8%為最多、次之為住學校宿舍佔5.2%、在外租屋佔3.8%，住親戚家佔3.1%。在休閒活動類型以健身類佔34.3%為最多、競賽類佔23.8%次之、其餘親子運動佔11.2%、聯誼性佔10.1%、參觀運動競賽佔9.1%、冒險類佔8.4%，防衛性佔3.1%。在休閒參與時間花費(每週)30分鐘以內佔31.8%為最多，其次一小時至二小時佔26.9%、30分鐘至一小時佔24.1%，兩小時以上佔17.1%。

二、描述性統計

(一)休閒動機之描述性統計分析

表 1 為休閒動機各題項之平均數與標準差，其整體的平均數為 3.7115，代表宏國德霖科大學生參與的休閒動機偏高，依照排序分別為「為增加心理健康」(M=3.804)、「為增加生理健康」(M=3.748)、「擺脫日常生活的繁忙、紓解壓力」(M=3.745)，顯示出宏國德霖科大學生願意接觸新事物、嘗試不同的體驗，因此可以探索參與休閒運動表現出極高的動機，而平均值最低分的三個題項則是「遠離都市的吵雜、享受寧靜氣氛」(M=3.636)、「學習該運動的相關知識或技能」(M=3.650)、「適合全家人一起參加，可增進和家人互動的機會」(M=3.675)，顯示宏國德霖科大學生並不是期望透過休閒運動來遠離都市的吵雜或學習運動的相關知識或技能。此外，根據各構面之平均值結果顯示以「身心釋放」(M=3.7334)較高，平均值較低則為「學習體驗」(M=3.6897)，可知休閒運動本身具備的身心釋放是吸引宏國德霖科大學生參與運動的主因。

表 1 休閒動機各題項之統計量彙整表

因素	題項	M	SD	排序
學習體驗	8. 學習該運動的相關知識或技能	3.650	.9716	4
	9. 提升自己的能力讓自己更專業	3.724	1.0246	1
	10. 經歷到該運動不同的體驗	3.710	1.0445	2
	7. 適合全家人一起參加，可增進和家人互動的機會	3.675	1.0307	3
	整體因素構面	3.6897	.77010	2
身心釋放	1. 擺脫日常生活的繁忙、紓解壓力	3.745	1.0266	4
	4. 為增加心理健康	3.804	.8846	1
	2. 遠離都市的吵雜、享受寧靜氣氛	3.636	.9256	3
	3. 為增加生理健康	3.748	.9174	2
	整體因素構面	3.7334	.70240	1

(二)休閒涉入之描述性統計分析

表 2 為休閒涉入各題項之平均數與標準差，其整體之平均為 3.6084，表示宏國德霖科大學生參與的休閒涉入程度偏高，依照排序分別為「藉由休閒運動可以增加交友機會」(M=3.846)、「休閒運動是令我感到最愉悅的」(M=3.769)、「休閒運動是我最快樂的休閒之一」(M=3.727)，顯示出宏國德霖科大學生對於休閒運動有增加交友的機會，並將其視為快樂、愉悅的過程。而平均值最低分的三個題項分別為「我大部分的人生階段都環繞在休閒運動之中」(M=3.423)、「我發現我的生活絕大部分都參與休閒運動」(M=3.465)、「我樂於和朋友分享休閒運動的議題」(M=3.469)，顯示較多宏國德霖科大學生其生活社交圈並未以休閒運動為主。根據各構面之平均值結果，顯示以「愉悅與社交」(M=3.6323)較高，平均值較低的是「生活中心」(M=3.5879)，顯示宏國德霖科大學生涉入此活動的目的，主要是為了心情的愉悅、放鬆，另在林季樺 (2011) 對於運動中心之研究中亦可發現，休閒運動參與者認為參加休閒運動是一件很高興的事情，可從中獲得愉快有趣的感覺。

表 2 休閒涉入各題項之統計量彙整表

因素	題項	M	SD	排序
生活中心	4. 休閒運動在我生活中佔有核心的位置	3.570	1.0431	3
	5. 我發現我的生活絕大部分都參與休閒運動	3.465	1.0973	6
	6. 我大部分的人生階段都環繞在休閒運動之中	3.423	1.0983	7
	7. 藉由休閒運動可以增加交友機會	3.846	.9755	1
	11. 休閒運動對我來說是非常重要的	3.566	.9881	5
	12. 參與休閒運動，我可以得到別人的認同	3.570	.9807	4
	13. 參與休閒運動，我能真正當我自己	3.675	1.0101	2
整體因素構面		3.5879	.74521	2
愉悅與 社交	1. 休閒運動是我最快樂的休閒之一	3.727	1.0340	2
	2. 休閒運動是令我感到最愉悅的	3.769	.9153	1
	8. 我樂於和朋友分享休閒運動的議題	3.469	1.0281	6
	9. 我可以藉由休閒運動更深入瞭解他人	3.517	.9687	5
	10. 藉由休閒運動，我可以表現我自己	3.598	.9961	4
	15. 參與休閒運動我可以讓別人看到我所希望展現的自己	3.713	1.0200	3
整體因素構面		3.6323	.74489	1

(三) 休閒阻礙之描述性統計分析

表 3 為休閒阻礙各題項之平均數與標準差，其整體之平均為 3.0117，表示宏國德霖科大學生參與者的休閒阻礙情況偏低，根據排序可知，「沒有同伴一起參與休閒運動」(M=3.178)、「工作或家務關係」(M=3.168)、「覺得休閒活動需要專業技巧且缺乏指導人員」(M=3.129)，顯示人際與結構性阻礙對於宏國德霖科大學生參與休閒運動有較高的影響力。而平均值較低分的三個題項則分別是「因父母親的態度(不支持)」(M=2.797)、「因師長不鼓勵」(M=2.822)、「覺得參與休閒活動會感到不自在或焦慮」(M=2.906)，顯示宏國德霖科大學生多數在家人不支持的情況下參與休閒運動，並對於休閒運動的不自在或焦慮感較低。此研究結果與楊登雅(2003)「休閒阻礙階層模式之驗證—以 Crawford&Godbey 之休閒阻礙三因子為例」所得結論有所不同，該研究樣本對於「沒有同伴一起參與休閒運動」及「金錢上的限制」題項認同感較低，推測其差異來自研究對象不同，因為該研究對象為北部大學生隨機抽樣，然本研究僅限於宏國德霖科大學生。另從各構面之平均值可知，宏國德霖科大學生感到阻礙程度最高的是「個人內在」(M=3.0653)，而最低的是「人際結構」(M=2.9938)，顯示出宏國德霖科大學生會受到不擅長、太消耗體力或缺乏專業技巧上的阻礙感而影響其從事休閒運動的意願，而研究結果與楊登雅(2003)「休閒阻礙階層模式之驗證—以 Crawford&Godbey 之休閒阻礙三因子為例」所得結論有所不同，該研究結構性阻礙最高，推測其差異來自研究對象不同，因為該研究對象包含北部大學生隨機抽樣，然本研究僅限於宏國德霖科大學生，故造成研究結果造成差異。

表 3 休閒阻礙各題項之統計量彙整表

因素	題項	M	SD	排序
個人內在 阻礙	1. 不擅長休閒運動	2.986	1.2023	3
	2. 所參與的休閒運動太消耗體力	3.080	1.1163	2
	4. 覺得休閒活動需要專業技巧且缺乏指導人員	3.129	1.0731	1
	整體因素構面	3.0653	.91661	2
人際與結 構阻礙	6. 覺得參與休閒活動會感到不自在或焦慮	2.906	1.1971	7
	7. 沒有同伴一起參與休閒運動	3.178	1.2051	1
	8. 大部分的朋友都不喜歡休閒運動	3.017	1.2268	4
	9. 原本與我一起參與休閒運動的同伴不來了	2.990	1.2067	5
	10. 因與家人興趣無法一致	2.972	1.1873	6
	11. 因師長不鼓勵	2.822	1.2167	8
	12. 因父母親的態度（不支持）	2.797	1.1551	9
	13. 金錢上的限制	3.094	1.2261	3
	14. 工作或家務關係	3.168	1.2396	2
	整體因素構面	2.9938	.87239	1

(四)人口統計變項於休閒動機、休閒阻礙與休閒涉入之差異性檢定

人口統計變項於休閒動機上之差異性除不同休閒參與時間有顯著差異外(如表 4)，其餘皆無顯著差異。不同休閒參與時間之宏國德霖科大學生於休閒動機中二個因素構面間，在「學習體驗」及「身心釋放」因素上達顯著差異 ($p < .05$)。1.不同休閒參與時間在學習體驗因素中，以 1 小時至 2 小時之平均數最高，($M = 3.8799$)；以 30 分鐘以內最低 ($M = 3.4780$)，經單因子變異數分析後達顯著水準， $F = 4.168$ ， $P = .007$ 。2.不同休閒參與時間在身心釋放因素中，以 1 小時至 2 小時之平均數最高，($M = 3.9156$)；以 30 分鐘以內最低 ($M = 3.5192$)，經單因子變異數分析後達顯著水準， $F = 4.995$ ， $P = .002$ 。

經 Scheffe 事後比較發現，宏國德霖科大學生不同休閒參與時間在「學習體驗/身心釋放」因素上未達顯著差異，可知宏國德霖科大學生在休閒動機上不會因休閒參與時間不同而有差異，故本研究假設 1 不同人口統計變項(休閒參與時間)有顯著差異。

表 4 不同休閒參與時間於休閒動機之變異數分析摘要表

變項因素		學習體驗	身心釋放
休閒參與時間			
30 分鐘以內	M	3.4780	3.5192
	SD	.82129	.70142
30 分鐘至 1 小時	M	3.7572	3.7536
	SD	.64451	.70384
1 小時至 2 小時	M	3.8799	3.9156
	SD	.67572	.52348
2 小時以上	M	3.6888	3.8163
	SD	.89199	.85051
F 值		4.168	4.995
P 值		.007	.002
scheffe 事後比較			1 小時至 2 小時>30 分鐘以內
p<.05			

人口統計變項於休閒涉入上之差異性除不同休閒參與時間有顯著差異外(如表 5)，其餘皆無顯著差異。不同休閒參與時間之宏國德霖科大學生於休閒涉入中二個因素構面間，在「生活中心 / 愉悅與社交」因素上均達顯著差異 ($p<.05$)。1.不同休閒參與時間在生活中心因素中，以 1 小時至 2 小時之平均數最高，($M=3.7199$)；以 30 分鐘以內最低 ($M=3.4003$)，經單因子變異數分析後達顯著水準， $F=3.125$ ， $P=.026$ 。2.不同休閒參與時間在愉悅與社交因素中，以 1 小時至 2 小時之平均數最高，($M=3.8918$)；以 30 分鐘以內最低 ($M=3.3352$)，經單因子變異數分析後達顯著水準， $F=8.878$ ， $P=.000$ 。經 Scheffe 事後比較分析發現，宏國德霖科大學生不同休閒參與時間在「生活中心/愉悅與社交」因素上達顯著差異，可知宏國德霖科大學生在休閒涉入會因休閒參與時間不同而有差異，故假設 2 不同人口統計變項(休閒參與時間)有顯著差異。

表 5 不同休閒參與時間於休閒涉入之變異數分析摘要表

變項因素		生活中心	愉悅與社交
休閒參與時間			
30 分鐘以內	M	3.4003	3.3352
	SD	.81961	.81099
30 分鐘至 1 小時	M	3.6170	3.6981
	SD	.66262	.63995
1 小時至 2 小時	M	3.7199	3.8918
	SD	.67184	.58475
2 小時以上	M	3.6880	3.6837
	SD	.77134	.80955
F 值		3.125	8.878
P 值		.026	.000
scheffe 事後比較			30 分鐘至 1 小時>30 分鐘以內 1 小時至 2 小時>30 分鐘至 1 小時

p<.05

人口統計變項於休閒阻礙上之差異性除不同性別、不同年級有顯著差異外(如表 6、表 7)，其餘皆無顯著差異。不同性別之宏國德霖科大學生於休閒阻礙中二個因素構面間，在「個人內在」因素上達顯著差異 (p<.05)，T=-2.397，P=.017，女性 (M=3.2213) 高於男性 (M=2.9588)；在人際結構因素上，T=-.728，P=.467，未達顯著差異，女性 (M=3.0393) 高於男性 (M=2.9627)。

經 Scheffe 事後比較分析發現，宏國德霖科大學生不同性別在「個人內在/人際結構」因素上均達顯著差異。故假設 3 不同人口統計變項(性別)有顯著差異。

表 6 不同性別於休閒阻礙之變異數分析摘要表

變項因素	性別	個數	平均數	標準差	T 值	P 值
個人內在	男	170	2.9588	.95266	-2.397	.017
	女	116	3.2213	.84092		
人際結構	男	170	2.9627	.91353	-.728	.467
	女	116	3.0393	.81006		

註: N=286

不同年級之宏國德霖科大學生於休閒阻礙中二個因素構面間，在「個人內在/人際結構」均達顯著差異 (p<.05)。1.不同年級在個人內在因素中，以四年級之平均數最高，(M=3.3851)；以一年級最低 (M=2.8354)，經單因子變異數分析後均達顯著水準，F=5.613，

$P = .001$ 。2.不同年級在人際結構因素中，以四年級平均數最高，($M = 3.1801$)；以一年級最低 ($M = 2.7947$)，經單因子變異數分析後均達顯著水準， $F = 3.308$ ， $P = .021$ 。經 Scheffe 事後比較分析發現，宏國德霖科大學生不同年級在「個人內在/人際結構」因素上均達顯著差異，可知宏國德霖科大學生在休閒阻礙會因年級不同而有差異，故假設 3 不同人口統計變項(年級)有顯著差異。

表 7 不同年級於休閒阻礙之變異數分析摘要表

變項因素		個人內在		人際結構	
		年級			
一年級	M	2.8354		2.7947	
	SD	.82323		.78428	
二年級	M	2.9188		2.9145	
	SD	1.03501		.96399	
三年級	M	3.2207		3.1502	
	SD	.7537		.79084	
四年級	M	3.3851		3.1801	
	SD	.94447		.90047	
F 值		5.613		3.308	
P 值		.001		.021	

scheffe 事後比較

四年級>一年級

$p < .05$

(五)休閒動機、休閒涉入與休閒阻礙之相關分析

1.休閒動機與休閒涉入之相關

如表8所示，在休閒動機與休閒涉入經皮爾森積差相關分析後顯示出，休閒動機二個因素構面與休閒涉入二個因素構面均達顯著相關 ($p < .01$)；(1)學習體驗/生活中心之間達顯著相關， $r = .640$ ， $p < .01$ 。學習體驗/愉悅與社交之間達顯著相關， $r = .586$ ， $p < .01$ 。(2)身心釋放/生活中心之間達顯著相關， $r = .497$ ， $p < .01$ 。身心釋放/愉悅與社交之間達顯著相關， $r = .556$ ， $p < .01$ 。

表 8 休閒動機與休閒涉入之相關分析表

	學習體驗	身心釋放
生活中心	.640**	.497**
	.000	.000
愉悅與社交	.586**	.556**
	.000	.000

2. 休閒動機與休閒阻礙之相關

如表 9 所示，在休閒動機與休閒涉入經皮爾森積差相關分析後顯示出，休閒動機二個因素構面與休閒阻礙二個因素構面均未達顯著相關 ($p < .01$)；(1)學習體驗/個人內在之間均未達顯著相關， $r = -.042$ 。學習體驗/人際結構之間均未達顯著相關， $r = -.021$ 。(2)身心釋放/個人內在之間均未達顯著相關， $r = .006$ 。身心釋放/人際結構之間均未達顯著相關， $r = -.015$ 。宏國德霖科大學生之休閒動機與休閒阻礙經分析顯示共有 4 個分項，其中共計有 3 個分項呈現負相關，由此可得知，宏國德霖科大學生在參與休閒活動時，休閒動機越高其休閒阻礙越低。

表9休閒動機與休閒阻礙之相關分析表

	學習體驗	身心釋放
個人內在	-.042	.006
人際結構	-.021	-.015

3. 休閒涉入與休閒阻礙之相關

如表 10 所示，在休閒涉入與休閒阻礙經皮爾森積差相關分析後顯示出，休閒涉入二個因素構面與休閒阻礙二個因素構面均達顯著相關($p < .05$)。(1)個人內在/生活中心與個人條件之間均未達顯著相關， $r = -.024$ 。個人內在/愉悅與社交之間均未達顯著相關， $r = .033$ 。(2)人際結構/生活中心之間達顯著相關， $r = .158$ ， $p < .01$ 。人際結構/愉悅與社交之間未達顯著相關， $r = .054$ 。宏國德霖科大學生之休閒涉入與休閒阻礙經分析顯示共有 4 個子構面，其中共計有 1 個子構面呈現顯著負相關，由此可得知，宏國德霖科大學生之休閒涉入程度越高其休閒阻礙程度越低。

表 10 休閒涉入與休閒阻礙之相關分析表

	生活中心	愉悅與社交
個人內在	-.024	.033
人際結構	.158**	.054

(六) 休閒動機、休閒涉入與休閒阻礙之多元迴歸分析

本節旨探討休閒動機與休閒涉入是否能預測休閒阻礙，因此以休閒阻礙為依變數，休閒動機以及休閒涉入為自變數進行迴歸分析。如下表 11、12 根據多元迴歸分析結果顯示休閒動機與休閒涉入對休閒阻礙有顯著影響， $F = 3.762$ ， $R^2 = .026$ ，表示休閒阻礙有 2.6 % 的變異量可被休閒動機、休閒涉入解釋。在而在分析休閒動機、休閒涉入對休閒阻礙之影響顯示出，休閒涉入具有影響力，其 β 值為 .225，表示休閒涉入對休閒阻礙有顯著之正向相關影響，而休閒動機之 β 值為 -.181 其顯著性小於 .05 達顯著影響，表示休閒動機對休閒阻礙具顯著的影響力。

表 11 休閒動機與休閒涉入預測休閒阻礙之多元迴歸分析表

模式	R	R ²	調整 R ²	估計標準誤	F 值	顯著性
1	.161	.026	.019	.80447	3.762	.024 ^b

表 12 休閒動機與休閒涉入預測休閒阻礙之多元迴歸係數表

	B 之估計值	標準誤	Beta	T 值	顯著性
常數	2.896	.289		10.022	.000
休閒動機	-.227	.104	-.181	-2.191	.029
休閒涉入	.266	.098	.225	2.715	.007

伍、結論與建議

一、結論

本研究分析結果可知，宏國德霖科大學生男性比女性更積極參與休閒活動，系科因休閒事業管理系課程接觸戶外活動居多，且一年級較無課業壓力有多餘時間參與休閒運動，且學校有體適能中心，因此選擇在體適能中心鍛鍊自己，較不會把金錢花費在休閒活動上。在休閒動機上願意嘗試休閒活動紓解壓力也願意學習相關知識以及技能讓自己更專業。在休閒涉入部分，以愉悅與社交因素最高，休閒阻礙部分，以個人內在因素的平均值最高，其次為人際結構因素。人口統計變項於休閒動機之差異性分析只有休閒參與時間花費(每週)有顯著差異。從本研究結果發現，宏國德霖科大學生在「學習體驗/身心釋放」的動機因素有顯著差異，因課業壓力以及工作壓力導致學生較無心力或者無法專心投入參與額外的休閒活動，所以在參與休閒活動的時間相對的比較少。人口統計變項於休閒涉入之差異性分析只有休閒參與時間花費(每週)有顯著差異。從本研究結果發現，宏國德霖科大學生在「生活中心/愉悅與社交」的涉入因素上有顯著差異，但藉由休閒運動可以認同自己、肯定自己並增加交友機會，是學生們所重視的。人口統計變項於休閒阻礙之差異性分析在不同性別、不同年級有顯著差異。從本研究結果發現，宏國德霖科大學生在「個人內在/人際結構」的阻礙因素上有顯著差異，女生因身體結構及內在問題，而四年級接近畢業期間忙於相關畢業的課業和找工作導致無法專心投入在休閒活動上。

休閒動機與休閒涉入呈現顯著正相關，顯示宏國德霖科大學生的休閒動機越高，其休閒涉入程度越高，而其中又以休閒動機之「學習體驗」因素與休閒涉入之「生活中心」因素相關性最高，本校學生參與休閒活動可以釋放生活中的壓力及情緒，在休閒活動裡真正獲得紓壓，超脫平常在生活上或課業上的種種壓抑，達到身心舒暢之效果，並能在這個過程中獲得不一樣的體驗。休閒動機與休閒阻礙具有顯著相關性，在各因素中身心釋放與個人內在無顯著相關，學習體驗與個人內在、學習體驗與人際結構、身心釋放與人際結構呈現顯著負相關，顯示宏國德霖科大學生的休閒動機越高，其休閒阻礙越低，其

中相關最高的因素為「身心釋放」與「個人內在」，表示本校學生對於休閒活動體驗中有很高的興趣，但又覺得沒有同儕的陪伴，且不知道如何取得相關技能與知識因而怯步。休閒涉入與休閒阻礙具有顯著負相關，其中除人際結構與生活中心之間未達顯著相關外，顯示宏國德霖科大學生的休閒涉入情況越高，其休閒阻礙越低，其中相關程度最高的為休閒涉入之「生活中心」因素與休閒阻礙之「人際結構」因素，若本校學生身邊有一群熱愛休閒活動的同伴，較不會出現沒有同伴一起參與休閒活動的情況，也不會因此感到阻礙感而影響休閒活動參與。

本研究透過多元迴歸分析瞭解休閒動機與休閒涉入對休閒阻礙是否具備影響力，依照分析結果可得知，僅有休閒涉入具有顯著影響，其 β 值為.225 小於零，表示休閒涉入對休閒阻礙具有顯著之負向影響，而在休閒動機部分顯著性小於.05，代表休閒動機對休閒阻礙具顯著影響。休閒動機與休閒阻礙為一體兩面的心理歷程，宏國德霖科大學生可能對於休閒活動擁有極高的興趣，也期待能夠參與體驗，但受限於生活工作壓力以及課業壓力，將會阻礙本校學生參與休閒活動，不過本校學生若在參與休閒活動過程中，獲得放鬆紓壓的愉悅感，或是能解放工作壓力真正展現自己，將更能體會休閒活動的娛樂性，因此宏國德霖科大學生的休閒涉入程度對於休閒阻礙將最具影響力。

二、建議

依據本研究結果得知，大學生參與休閒運動受到課業以及家庭影響頗深，多數時間仍以上課為主。因此提出下列建議，以供學校參考。本研究發現參與休閒運動之男性、休閒事業管理系、完全就學無打工的學生居多，因休閒事業管理系較多戶外活動課，所參與休閒活動的時間比起其他科系相對較多，且無打工的學生比較有充裕的時間可以去參與一些休閒活動，故建議學校提倡戶外休閒活動的課程，增加其休閒經驗，體驗休閒樂趣。學校應主動舉辦休閒活動，並增加遊憩設施，鼓勵學生走出宿舍、租賃處，讓學生假日也可以至學校場地和設施進行休閒活動，針對各科系學生，以及沒有參與社團的學生，給予非學習時間規劃上的協助，提升個人對自我生活的控制力，使其大學生活方式更多樣化。

參考文獻

- 中華民國體運學會(2000)。休閒活動專書。臺北市。作者。
- 王玉璽(2006)。以結構方程模式分析臺中教育大學學生休閒覺知自由、休閒阻礙、休閒參與之關係研究。國立臺中教育大學環境教育研究所碩士論文，未出版，臺中。
- 朱建福(2009)。中部地區自行車活動參與者之深度休閒、社會支持對休閒涉入的影響。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，未出版，雲林縣。
- 行政院體育委員會(2000)。休閒活動專書。臺北市：中華民國體育學會。
- 吳明蒼(2013)。護專生休閒態度、休閒涉入以及休閒效益對幸福感之關係。運動休閒管理學報，頁 63-86。
- 吳松齡(2009)。休閒行銷學，新北：揚智文化。

- 吳珍妮、吳淑女(2013)。網球運動者之休閒動機、休閒涉入與幸福感的相關研究。運動與遊憩研究，頁 99-120。
- 李連宗(2004)。大專生參與休閒活動休閒動機、阻礙及滿意因素之相關研究。2004 國際研討會論文集，桃園縣：國立體育學院，頁 56-67。
究 (碩士論文)。取自臺灣碩博士論文知識加值系統。
- 季力康(2008)。競技與健身運動心理學(第四版)。台北，禾楓書局出版。
- 林季樺((2011)。臺北市市民運動中心高齡者休閒運動動機、涉入與阻礙之研
- 林忠濱(2007)。臺北市國小教師休閒運動參與動機及滿意度之研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學，臺北市。
- 林威呈(2001)。台灣地區休閒農場假日遊客旅遊行為之研究 (未出版碩士論文)。國立中山大學，高雄。
- 林建言(2006)。公教退休人員之觀光動機、觀光阻礙與未來國外觀光意願之研究—以南投縣為例 (未出版之碩士論文)。大葉大學，彰化。
- 林清山(1985)。休閒活動的理論與實務。臺北市：輔大出版社。
- 孫孟君(1998)。身體障礙青少年休閒自由、休閒偏好及休閒阻礙之研究。國立高雄師範大學特殊教育研究所碩士論文。
- 涂淑芳譯(1996)。休閒與人類行為。臺北市：桂冠。
- 翁菁瓚(2013)。女大學生休閒涉入、休閒效益與幸福感之關係研究-以某國立科技大學為例。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，未出版，雲林縣。
- 康文萍(2012)。大鵬灣環灣自行車道騎乘者之休閒動機、休閒阻礙與休閒促進關係之研究。亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士論文，未出版，臺中。
- 張少熙(2003)。臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。國立臺灣師範大學體育學系。
- 張孝銘(2005)。登山活動參與者參與動機、體驗及正侏影響之研究。運動健康與休閒學刊，3，103-112。
- 張春興(2004)。心理學概要。台北市，東華書局。
- 梁月春(2009)。女性休閒運動自我效能、休閒動機、休閒阻礙與休閒涉入之關係研究—以高雄市參加有氧舞蹈休閒運動課程之學員為例。高雄師範大學成人教育研究所博士論文，未出版，高雄市。
- 陳克宗(1998)。大學體育課程的休閒性，國民體育季刊，頁 38-42。
- 陳信安(2000)。休閒參與的知覺自由與阻礙之研究~以台北縣淡水鎮國小六年級學童為例。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園。
- 陳美芬(1996)。淺談青少年的休閒生活及其功能。國教之聲，29(3)，37-42。
- 陳藝文(2000)。休閒阻礙量表之建構—以北部大學生為例，國立體育學院體育研究所。桃園縣：未出版碩士論文。
- 彭日英、黃于庭、許志賢(2014)。高中職教師人格特質與休閒運動偏好相關研究。運動與遊憩研究。
- 游贊薰(2010)。國中教師休閒運動參與行為及阻礙因素之研究-以宜蘭地區為例。

- 未出版碩士論文，國立師範大學，臺北市。
- 楊登雅(2003)。休閒阻礙階層模式之驗證—以 Crawford&Godbey 之休閒阻礙三因子為例。未出版碩士論文。國立台灣師範大學。
- 蔡孟潔(2015)。臺灣南部特殊教育學校教師休閒阻礙、休閒協商與休閒運動參與之研究。國立屏東科技大學休閒運動健康系碩士論文，未出版，屏東。
- 蔡嘉仁(2008)。宜蘭縣國小教師休閒運動參與現況與阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立東華大學，花蓮縣。
- 賴清財(2000)。我國北區軍事院校學生休閒運動需求探討，未出版之中國文化大學運動教練研究所碩士論文，臺北市。
- 謝淑芬(2011)。觀光心理學。台北，五南圖書出版公司。
- 鐘武興(2012)。桃園縣國小教師休閒運動態度與阻礙因素之研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學，臺北市。
- Havitz, M. E., & Mannell, R. C. (2005). Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*, P152-177.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints*: A survey of past research. *Leisure Sciences*, P203-215.
- Kyle, G., Absher, J., Norman, W., Hammitt, W., & Jodice, J. (2007). A modified involvement scale. *Leisure Studies*, P399-427.
- Selin, S. W., & Howard, D. R. (1988). Ego involvement and leisure behavior: a conceptual specification. *Journal of Leisure Research*, P237-244.
- Wiley, C. G. E., Shaw, S. M., & Havitz, M. E. (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences*, P19-31.

The Study of Leisure Motivation, Leisure Constraints, Leisure Involvement of College Students in Leisure Sports : A Case Study of H.D.U.T Students.

Jui Chi Yen¹, Fan Shen Lin²

¹Assistant Professor, Department of Leisure Business Management
Hung Kuo De Lin University of Technology

²Student, Department of Leisure Business Management
Hung Kuo De Lin University of Technology

Abstract

The purpose of this study is to understand the variation and distribution of the background of college students' participation in leisure sports and their differences and correlations in leisure motivation, involvement and constraints. This study takes the students of Hungkuo De Lin University of Technology to participate in leisure sports as the target, the effective questionnaire is 286. The results show that the background of Hungkuo De Lin University of Technology students is the male, colleges for engineering colleges, departments for leisure business management, grades for first grade, leisure activities for fitness, leisure participation Time spend (weekly) to 30 minutes or less. The status of schooling for full schooling, schooling and part-time work during the day, the amount of free monthly surplus to 5001-10000 yuan, monthly use of the amount of leisure activities to 1001-3000 yuan, living conditions with parents living in the majority. The motivation of Hungkuo De Lin University of Technology students showed significant differences in leisure participation time (weekly). The leisure involvement section presents significant differences in leisure participation time (weekly). The leisure constraints show significant differences in grades. Leisure motivation and leisure involvement showed significant positive correlation, leisure motivation and leisure constraints showed significant correlation, leisure involvement and leisure constraints showed significant negative correlation. Leisure motivation and leisure involvement have predictive for leisure constraints.

Keywords : leisure motivation 、 leisure constraints 、 leisure involvement 、 leisure sports