

南台人文社會學報 2011 年 5 月

第五期 頁 73-98

路跑運動之休閒效益研究

陳春安*

摘要

本研究主要目的在於瞭解路跑參與者的休閒效益。方法：採問卷調查對 2011 台南古都國際馬拉松賽之路跑運動參與者進行隨機抽樣，有效總樣本數為 755。以休閒效益量表為研究工具，所得資料以描述性統計、單因子多變量變異數分析等進行考驗。結果發現：

1. 參與路跑運動能使參與者感受到高度休閒效益，其中以生理效益最高，其次為心理效益，而社交效益最低；
2. 路跑參與者的性別、年齡、婚姻、教育程度在休閒效益上皆具顯著差異，但職業與收入則無顯著差異；
3. 路跑參與者的路跑經驗、練跑時間、參加俱樂部與否、參加項目等不同參與行為對休閒效益皆具顯著差異。結論：參與路跑運動可以感受到不錯的休閒效益，而路跑休閒效益會受參與者的性別、年齡、婚姻、教育程度等影響，也會因路跑經驗、練跑時間、參加俱樂部與否、參加項目等參與行為的不同而有所影響。

關鍵字：慢跑、馬拉松、參賽者、休閒效益

* 陳春安，南台科技大學體育教育中心副教授

電子信箱：spring38@mail.stut.edu.tw

收稿日期：2011 年 03 月 31 日，修改日期：2011 年 5 月 12 日，接受日期：2011 年 05 月 20 日

STUT Journal of Humanities and Social Sciences, May 2011

No. 5 pp.73-98

A Study on Leisure Benefits of Road Running

Chun-An Chen *

Abstract

The purpose of this study was to investigate the leisure benefits of road running participants. Adopt the Random sampling from the road running participants of the 2011 Tainan Ancient Capital International Marathon was carried out. The total effective responses were 755 copies. The measure of this study consisted of leisure benefits scale, all the collected data were analyzed by descriptive statistics Analysis, one-way MANOVA, and the main results were summarized as below:

1. There were high leisure benefits for road running participants. The highest one was physiological benefits, the second was psychological benefits and the lowest was social benefits.
2. Road running participants' gender, age, marital status, and education level with different demographic variables displayed significant variance in their leisure benefits excepting occupation and income.
3. There were significant differences between different participant's characters including road running experience, practice time of running, club member or not, and participating experiences in leisure benefits. According to the conclusion of this study showed the participants could feel great leisure benefits

* Chun-An Chen, Instructor, Physical Education Center, Southern Taiwan University
Mail : spring38@mail.stut.edu.tw
Manuscript : Mar. 31, 2011 · Modified : May 12, 2011 · Accepted : May 20, 2011

from road running. Road running benefits would be affected by the participants' gender, age, marital status, and education level. And the participant's characters including road running experience, practice time of running, club member or not, and participating experiences would also affect leisure benefits.

Keywords: jogging, marathon, participants, leisure benefits

壹、緒論

一、研究動機

隨著年齡的增長，身體機能衰退，而休閒運動是目前被公認可以延緩老化並促進身體健康的方法之一，休閒運動可以加強人的文明意識與道德修養、有效的調節人的情緒狀態、提高人體適應環境的能力、提高身體基本活動能力並且可以發展良好的心理品質（余嬪，1998）。然而，從事哪些休閒運動可以有效促進健康，是大家關心的議題，由於路跑為適合國人發展的陸上運動之一，能夠表現自我和最具挑戰性的運動，它不受限於身材，容易達到運動效果，獲得身心的調劑，因此在諸多休閒運動中當以路跑運動最為熱門。

路跑比賽活動普遍受國人所喜愛，在台灣規模最大的就屬ING臺北馬拉松，連續四年，ING臺北馬拉松締造50萬人熱情參與紀錄，累積跑出700多萬公里，被譽為全球規模最大的馬拉松活動，讓臺北躍登一級賽事城市的世界舞台（ING健康護照，2008）。路跑之所以愈來愈受國人喜愛，甚至成為終生所從事的運動，其主要原因在於選擇運動的種類時，許多休閒運動受需要特殊場地、器材、基本技術、同伴及特定人數之限定，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，最容易與方便從事，而且花費最少，且不受時間、空間和年齡限制的運動項目。

效益（benefits）被認為是一種好處，當個人、團體、社會、經濟、實質環境與其他情境有所改善的狀態（葉怡屏，2007）。休閒效益（leisure benefits）一詞的意義十分複雜廣泛，有以心理學、生理學、社會學及經濟學等不同的觀點做探討，也有從教育、功能、需求及遊憩體驗的角度來研究。周安盈（2009）將休閒效益定義為個人參與休閒活動過程中及參與後個人知覺可以改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受。據此可知休閒效益是一種工作餘暇時所從事的活動，除了恢復精神外，也能達到身心靈的滿足感，且可以了解到人們參與休閒活動目的之一，便在於獲得休閒效益

之追求。

休閒效益的評估是一種頗為主觀的個人感受，評估的重點在於個人是否達成其休閒目標。Iwasaki (2006) 對休閒效益的評價是認為休閒可以提供全世界人類有機會獲得有價值及有意義的生活，這樣可以幫助他們促進生活品質。Lu 與 Hu (2005) 研究發現休閒在短時間內的好處能夠確實被感覺到的包含積極的心情、健康的身體，長時間能達到愉快的效果，健康、教育等益處。就運動方面而言，行政院體育委員會 (2002) 提出休閒運動具有，促進健康體適能，可紓解壓力、促使身體健康等功能，故成爲人類健康生活最重要活動之一。規律且適度的運動可以強化身體適能，對生理與心理健康方面、疾病的預防與復健、體重控制、降低死亡率均有極大的效果 (毛祚彥、林貴福，2007)。據此可知從事休閒運動可以獲得不錯的休閒效益。

休閒效益是個人在參與休閒運動過程中及參與後，所獲得身心改善或滿足需求的一種主觀感受，可能受到許多個人背景因素影響。Phongsavan、Mclean與 Bauman (2007) 指出性別的差異對運動環境認知與社會心理上會有明顯的影響。吳永發 (2006) 發現性別、年齡、婚姻、教育程度、收入與職業方面的不同，其路跑休閒效益有顯著差異。馬上鈞 (2002) 探討登山活動結果顯示，不同年齡、婚姻狀況、職業、教育程度與健行之頻率在休閒效益上並無顯著差異。在參與行爲方面，徐新勝 (2006) 研究發現不同衝浪經驗其休閒效益無顯著差異，但在衝浪時間與是否參加俱樂部在休閒效益上具有顯著差異。吳永發指出在不同參與年資及路跑組別其休閒效益有顯著差異。因此每個人所感受到的休閒效益可能會隨著個人背景不同或參與活動的不同而有差異。

認真跑步者受益於跑步，能享有良好的健康狀態 (夏淑榮、謝智謀，2002)，且從事路跑運動能夠獲得高度休閒效益 (吳永發，2006)。因此，路跑被視爲良好的有氧運動之一，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，提升個體本身的體適能，

是一項全身性的運動。在國內機關團體及企業組織熱烈推廣路跑運動之際，路跑參與者在參與過程中所獲得的休閒效益究竟是如何？值得吾人探討之，故瞭解路跑運動對路跑參與者休閒效益的影響乃本研究之動機。期待將實證結果應用於現今路跑活動上，提供政府單位制定相關政策方向之參考，達到路跑人口持續成長的目標。

二、研究目的

- (一)瞭解路跑參與者休閒效益的現況。
- (二)探討不同背景變項的路跑參與者在休閒效益的差異情形。
- (三)探討不同參與行為的路跑參與者在休閒效益的差異情形。

三、名詞解釋

(一)路跑參與者：

本研究「路跑參與者」係指於2011年1月23日星期日，參加由台南市政府所舉辦『2011臺南古都國際馬拉松』之與賽選手。

(二)休閒效益：

本研究將休閒效益定義為個人參與路跑運動過程中以及參與後的經驗，可以幫助個人改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受。而休閒效益為受試者在陳春安、楊平安、江昱仁（2009）所編製之「休閒效益量表」填答的分數，可測出從事路跑運動者的休閒效益，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。

(三)參與行為：

係指路跑參與者參與路跑運動的所有行為，例如路跑經驗、每次練跑時間、參加俱樂部與否、參加項目等

貳、研究方法

本研究採用調查法，以量化方式進行，對於路跑運動的研究，側重在真實的情境中進行研究，探討路跑運動參與者的休閒效益，了解不同背景

變項和與參與行為對休閒效益的影響。本研究依研究對象、研究工具及資料處理與分析等，分別說明本研究之實施方法與步驟。

一、研究對象

本研究以參加2011臺南古都國際馬拉松的參賽者為研究對象，經大會秩序冊統計後，報名人數達6982人，若加上休閒組人數約一萬人，於1月23日活動當天，委請南台科技大學田徑隊10名隊員協助，在終點處以隨機抽樣方法進行問卷發放，當參賽者衝過終點線後，隨即以每5位抽1位的方式進行（其順序為1、6、11、16...），如遇不願作答者，則順延至下一位跑者，共計發出問卷1000份，回收817份，有效問卷755份，有效回收率為75.5%。

二、研究工具

本研究採用之休閒效益量表，為陳春安、楊平安、江昱仁（2009）所編製，係參考 Driver、Brown 與 Peterson（1991）、洪煌佳（2002）、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路跑運動參與者的休閒效益，再著手編製符合實際路跑情境的題項，進行審訂修改而成為預試量表，此部分的測量是根據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，全屬於正向計分。以報名參加「2008 嘉義老爺盃馬拉松賽」的參賽者 403 名為預試對象，將所得資料經項目分析、因素分析，以及信、效度考驗等步驟，結果休閒效益量表共計 16 題，由三個主要因素所構成，各因素所能解釋的變異量情形分別為 28.68%、23.87%、23.09%，其累積解釋變異量為 75.64%，顯示量表具有良好的效度。各因素的題項數分別為 6、5、5 項，信度考驗採用內部一致性係數（Cronbach's α ）進行分析，其三個分量表分別在「生理效益」為 0.89、在「心理效益」為 0.90、「社交效益」為 0.91；整體量表的 Cronbach α 值則為 0.95，顯示量表具有良好的信度。茲將研究變數進行操作性定義如下：

(一)生理效益：包括培養自我的挑戰性、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。

(二)心理效益：包含放鬆心情、使情緒得到穩定、發洩情緒、抒解生活壓力、讓心情得到調適。

(三)社交效益：包含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。

三、資料處理與分析

本研究以 SPSS for windows 17.0 中文版之統計套裝軟體，進行問卷資料分析。問卷回收後，先剔除無效之問卷，即進行登錄與編碼之工作。採用描述性統計 (Descriptive Statistics) 及單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA)，如果達顯著則以 Scheffe's 法進行事後比較，使用方法說明如下：

(一) 描述性統計 (Descriptive Statistics)：

本研究將受試樣本之各項基本資料，進行次數分配與百分比分析，以了解路跑運動參與者之樣本特性，與休閒效益各衡量變項的平均數與標準差，以了解樣本結構在各變數問項所呈現的分佈狀況。

(二) 單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA)：

在社會科學情境中，採用多變量變異數分析的方法較能反應社會的真實面 (吳明隆、涂金堂，2007)。此外，多變量變異數分析可同時考量數個依變項的關係，此為多個單變量分析所無法達到的，因單變量分析的假設是依變項間的相關為零。而本研究中休閒效益有三個因素，且因素間彼此皆有相關存在，故以多變量變異數進行資料分析，來檢視路跑運動參與者不同背景變項中的性別、年齡、婚姻、教育程度、職業、收入，以及參與行為的路跑經驗、每次練跑時間、參加俱樂部、參加項目等對休閒效益各因素構面是否有顯著差異存在。

(三) 本研究之檢定顯著水準訂為 $\alpha=0.05$ 。

參、結果與討論

一、研究樣本背景資料之分析

本研究受試者之個人背景資料包含性別、年齡、婚姻、教育程度、職業、收入等六項，根據回收有效問卷，進行樣本人口統計變項分析，結果755位路跑參與者中以男性參與者較多（75.4%）；各年齡層以41歲至50歲（27.7%）比例最多；在婚姻方面以未婚者居多（58.3%）；就教育程度而言，以大學學歷比例最多（45.2%）；在職業方面，以軍公教居多（21.6%）；而收入以20001-40000元（29.5%）及40001-60000元（29.3%）比例較多。

本研究受試者之參與行為包含路跑經驗、每次練跑時間、參加俱樂部、參加項目等四項，結果參與者以從事路跑運動1至3年經驗的比例最多（32.1%）；每次練跑時間約為31至60分者較多（42.3%）；在參加俱樂部與否方面，多數參與者未參加俱樂部（72.5%）；就參加項目而言，以參加12公里以下路跑者（47.3%）占多數。

二、路跑參與者的休閒效益現況

由表1的結果得知，以生理效益最高（ $M=4.23$ ），其次為心理效益（ $M=4.16$ ），而社交效益則最低（ $M=3.87$ ），可見參與者對參與路跑運動所能感受到的效益以生理方面最佳。路跑參與者的休閒效益平均得分為4.09，超過「同意」選項，表示參與者透過路跑運動可以獲得滿意程度的休閒效益。本研究結果與吳永發（2006）研究發現路跑運動參與者的休閒效益達4.00分以上，顯示從事路跑運動能夠獲得高度休閒效益的結果一致。可見從事路跑運動的國人以生理效益為重，但在路跑運動過程中所接觸的對象多元，對於精神壓力的調劑、心靈的提升與社會的互動有實質上的效益。

表 1 路跑參與者休閒效益描述統計分析摘要表

變項	個數	平均數	標準差
生理效益	755	4.23	.51
心理效益	755	4.16	.58
社交效益	755	3.87	.70
休閒效益	755	4.09	.53

三、不同背景變項對休閒效益之差異比較

(一) 不同性別對休閒效益之差異比較

由表2可知，不同性別路跑參與者其休閒效益有顯著差異（Wilks' $\Lambda=0.99$, $p<.05$ ），在「生理效益」方面（ $F=5.76$, $p<.05$ ），男性路跑參與者（ $M=4.25$ ）顯著高於女性（ $M=4.15$ ）；在「心理效益」方面（ $F=5.27$, $p<.05$ ），男性路跑參與者（ $M=4.19$ ）顯著高於女性（ $M=4.08$ ）；在「社交效益」方面（ $F=0.25$, $p>.05$ ），則未達顯著差異。

此研究結果與吳永發（2006）；郭進財、黃文成、孫美蓮（2010）等人的研究結果相符，皆發現男性的休閒效益高於女性的休閒效益。Krane（2001）認為社會期待女性在運動時，表現出美麗、端莊及溫柔的特質，因此女性比較不喜歡從事消耗大量體能的運動。尤其路跑是項極富挑戰的運動，故在路跑運動方面，男性參與者較能感受到生理效益與心理效益且高於女性的參與者。此外，本研究發現男、女性在社交效益構面上沒有差異，與國外 Brown 與 Macdonald（2008）的研究認為身體的休閒活動能提供很多的效益給男性學生，例如橄欖球選手能建立親近的友誼、發展互助合作和團隊技術，其結果並不一致，是否因運動項目的不同所造成，值得進一步研究了解。

表 2 不同性別路跑參與者對休閒效益差異比較摘要表

變項	性別	M	SD	n	Wilks' Λ	F	事後比較
生理效益	男	4.25	.50	569	.99	5.76*	男>女
	女	4.15	.55	186			
心理效益	男	4.19	.55	569		5.27*	男>女
	女	4.08	.66	186			
社交效益	男	3.88	.68	569		.25	
	女	3.85	.74	186			

* $p < .05$

(二) 不同年齡對休閒效益之差異比較

由表3得知，不同年齡路跑參與者有顯著差異 (Wilks' $\Lambda = .97, p < .05$)，其中在「生理效益」(F=4.47, $p < .05$)、「心理效益」(F=4.68, $p < .05$)及「社交效益」(F=4.33, $p < .05$)皆具顯著差異存在。經Scheffe法事後比較發現，在「生理效益」上41-50歲 (M=4.31) 高於20歲以下 (M=4.03)；在「心理效益」上41-50歲 (M=4.25)、51歲以上 (M=4.21) 高於20歲以下 (M=3.93)；而在「社交效益」上41-50歲 (M=3.97)、51歲以上 (M=3.99) 高於20歲以下 (M=3.63)。

在年齡的考驗上，本研究結果與吳永發 (2006) 以2006臺灣國際馬拉松賽之研究結果頗為一致，皆發現年齡為41-50歲的參與者其在生理效益、心理效益及社交效益的感受度最高，且皆顯著高於年齡在20歲以下的路跑參與者，由此可知就路跑運動而言，壯年期年齡層的參與者在休閒效益的感受上，明顯高於青年期年齡層以下的參與者。

表 3 不同年齡路跑參與者對休閒效益差異比較摘要表

變項	年齡	M	SD	n	Wilks' Λ	F	事後比較
生理效益	1：20歲以下	4.03	.71	77	.97	4.47*	4>1
	2：21-30歲	4.22	.50	186			
	3：31-40歲	4.22	.43	200			
	4：41-50歲	4.31	.48	209			
	5：51歲以上	4.27	.54	83			
心理效益	1：20歲以下	3.93	.76	77		4.68*	4,5>1
	2：21-30歲	4.15	.59	186			
	3：31-40歲	4.14	.52	200			
	4：41-50歲	4.25	.54	209			
	5：51歲以上	4.21	.55	83			
社交效益	1：20歲以下	3.63	.76	77		4.33*	4,5>1
	2：21-30歲	3.85	.69	186			
	3：31-40歲	3.83	.67	200			
	4：41-50歲	3.97	.67	209			
	5：51歲以上	3.99	.71	83			

* $p < .05$

(三) 不同婚姻狀況對休閒效益之差異比較

由表4可以得知，不同婚姻狀況路跑參與者其休閒效益有顯著差異（Wilks' $\Lambda = .98$, $p < .05$ ），在「生理效益」方面（ $F = 12.32$, $p < .05$ ），已婚（ $M = 4.31$ ）顯著高於未婚者（ $M = 4.17$ ）；「心理效益」方面（ $F = 12.47$, $p > .05$ ），已婚（ $M = 4.25$ ）顯著高於未婚者（ $M = 4.10$ ）；「社交效益」方面（ $F = 13.03$, $p < .05$ ），已婚（ $M = 3.98$ ）顯著高於未婚者（ $M = 3.79$ ）。

在婚姻的考驗上，已婚的參與者在生理效益、心理效益及社交效益構面上皆明顯高於未婚者，此一結果亦呼應吳永發（2006）認為許多已婚的路跑運動參與者皆是夫妻或是全家一起共同參與的，因此可以互相分享與

支持彼此，所以在休閒效益的感受上高於未婚者。本研究亦發現已婚者多半屬於年齡較高的參與者，其參與路跑運動的目的，除了可以促進生理及心理上的健康外，也期望有家庭親情外更能擴展社交效果，而未婚的參與者有學生、剛踏入社會的新鮮人等成員，但多半都是和同學或朋友一起從事路跑運動，因此導致已婚參與者對於路跑運動休閒效益的感受高於未婚者。

表 4 路跑參與者不同婚姻狀況對休閒效益差異比較摘要表

變項	婚姻	M	SD	n	Wilks' Λ	F	事後比較
生理效益	已婚	4.31	.46	315	.98	12.32*	已婚>未婚
	未婚	4.17	.54	440			
心理效益	已婚	4.25	.51	315		12.47*	已婚>未婚
	未婚	4.10	.62	440			
社交效益	已婚	3.98	.69	315		13.03*	已婚>未婚
	未婚	3.79	.69	440			

* $p < .05$

(四) 不同教育程度對休閒效益之差異比較

由表5可以得知不同教育程度路跑參與者其休閒效益有顯著差異 (Wilks' $\Lambda = .97, p < .05$)，其中在「生理效益」(F=2.07, $p > .05$)與「心理效益」(F=1.89, $p > .05$)未達顯著差異水準；而「社交效益」(F=7.40, $p < .05$)則具顯著差異存在，經事後比較發現教育程度是高中職(含)以下(M=4.08)、專科(M=3.92)、大學(M=3.88)的路跑參與者皆高於碩士(含)以上(M=3.67)。

就教育程度而言，不論路跑運動參與者的教育程度為何，大致上都能體會參與路跑運動所帶來在生理與心理上的實質效益，而沒有顯著差異。但在社交效益構面上，高中職(含)以下、專科及大學學歷的參與者皆顯著高於學歷是碩士(含)以上的參與者，本研究推測可能原因乃教育程度較高者，在面對生活壓力及對自己期許較高的狀況下，藉由路跑運動來促

進生理上的健康與排解生活上的壓力，卻對社交沒有明顯感受，其結果與馬上鈞（2002）以登山健行活動的研究結果接近。

表 5 不同教育程度路跑參與者對休閒效益差異比較摘要表

變項	教育程度	M	SD	n	Wilks' Λ	F	事後比較
生理效益	1：高中職(含)以下	4.32	.54	95	.97	2.07	
	2：專科	4.25	.57	160			
	3：大學	4.23	.50	341			
	4：碩士(含)以上	4.16	.46	158			
心理效益	1：高中職(含)以下	4.28	.51	95		1.89	
	2：專科	4.16	.60	160			
	3：大學	4.15	.60	341			
	4：碩士(含)以上	4.11	.56	158			
社交效益	1：高中職(含)以下	4.08	.61	95		7.40*	1,2,3>4
	2：專科	3.92	.70	160			
	3：大學	3.88	.67	341			
	4：碩士(含)以上	3.67	.76	158			

* $p < .05$

(五) 不同職業對休閒效益之差異比較

由表6單因子多變量變異數分析結果，可以得知不同職業路跑參與者在休閒效益未達顯著差異（Wilks' $\Lambda = .99$, $p > .05$ ），表示路跑參與者不會因為職業的不同而對休閒效益有不同的感受，也就是說不論職業性質為何，其在休閒效益上的感受程度是一致的。上述結果與馬上鈞（2002）、林宜蔓（2004）等的研究發現大致相同，可說明雖然職業有別，但是對於從事路跑運動的參與者其休閒效益的感受是一樣的。

表 6 不同職業路跑參與者對休閒效益差異比較摘要表

變項	職業	M	SD	n	Wilks' Λ	F
生理效益	1：軍公教	4.29	.46	163	.99	.75
	2：勞動業	4.19	.45	125		
	3：商業	4.21	.56	112		
	4：服務業	4.23	.49	122		
	5：學生	4.21	.60	125		
	6：其他	4.22	.52	108		
心理效益	1：軍公教	4.22	.56	163		.73
	2：勞動業	4.18	.52	125		
	3：商業	4.13	.60	112		
	4：服務業	4.13	.60	122		
	5：學生	4.11	.68	125		
	6：其他	4.17	.52	108		
社交效益	1：軍公教	3.92	.70	163		.29
	2：勞動業	3.87	.68	125		
	3：商業	3.85	.66	112		
	4：服務業	3.83	.72	122		
	5：學生	3.85	.68	125		
	6：其他	3.90	.74	108		

(六) 不同收入對休閒效益之差異比較

由表7可以得知，經單因子多變量變異數分析結果，不同收入路跑參與者在休閒效益未達顯著差異（Wilks' $\Lambda=.97$ ， $p>.05$ ），表示路跑參與者不會因為收入的高低而對休閒效益有不同的感受。

就收入的考驗而言，不同收入路跑參與者在休閒效益未達顯著差異，本研究結果與吳永發（2006）的研究發現並不相同。而造成不一致的原因，本研究推測，吳永發是以2006臺灣國際馬拉松賽的參賽者為研究對象，其舉辦地點在雲林縣古坑鄉，個人最高獎金300,000元，而本研究則以2011臺南古都國際馬拉松賽的參賽者為研究對象，舉辦地點位於台南安平，個人

最高獎金50,000元，是否因舉辦地點、獎金多寡，或是居住地的不同所造成，值得進一步研究了解。

表 7 不同收入路跑參與者對休閒效益差異比較摘要表

變項	收入	M	SD	n	Wilks' Λ	F
生理效益	無收入	4.13	.43	67	.97	1.31
	20000元以下	4.19	.69	100		
	20001-40000元	4.21	.47	223		
	40001-60000元	4.24	.49	221		
	60001-80000元	4.30	.48	84		
	80001元以上	4.32	.50	59		
心理效益	無收入	4.04	.58	67	1.83	
	20000元以下	4.10	.71	100		
	20001-40000元	4.16	.53	223		
	40001-60000元	4.16	.56	221		
	60001-80000元	4.22	.57	84		
	80001元以上	4.31	.61	59		
社交效益	無收入	3.74	.64	67	.78	
	20000元以下	3.88	.77	100		
	20001-40000元	3.88	.63	223		
	40001-60000元	3.88	.71	221		
	60001-80000元	3.94	.67	84		
	80001元以上	3.80	.83	59		

四、不同參與行為對休閒效益之差異比較

(一)不同路跑經驗對休閒效益之差異比較

由表8可以得知，不同年齡路跑參與者其休閒效益有顯著差異 (Wilks' $\Lambda=0.96, p<.05$)，其中在「生理效益」($F=5.23, p<.05$)、「心理效益」($F=9.20,$

$p<.05$) 與「社交效益」($F=6.53, p<.05$) 皆具顯著差異存在。經事後比較結果發現在「生理效益」上路跑經驗1-3年 ($M=4.26$)、3-5年 ($M=4.27$)、5年以上 ($M=4.29$) 的路跑參與者顯著高於1年以下 ($M=4.11$)；在「心理效益」上路跑經驗1-3年 ($M=4.22$)、3-5年 ($M=4.20$)、5年以上 ($M=4.25$) 的路跑參與者顯著高於1年以下 ($M=3.98$)；在「社交效益」上路跑經驗1-3年 ($M=3.94$)、3-5年 ($M=3.91$)、5年以上 ($M=3.95$) 的路跑參與者顯著高於1年以下 ($M=3.69$)。

表 8 路跑參與者不同路跑經驗之休閒效益描述統計表

變項	路跑經驗	M	SD	n	Wilks' Λ	F	事後比較
生理效益	1：1年以下	4.11	.55	203	.96	5.23*	2,3,4>1
	2：1-3年	4.26	.47	242			
	3：3-5年	4.27	.56	152			
	4：5年以上	4.29	.46	158			
心理效益	1：1年以下	3.98	.63	203		9.20*	2,3,4>1
	2：1-3年	4.22	.53	242			
	3：3-5年	4.20	.61	152			
	4：5年以上	4.25	.52	158			
社交效益	1：1年以下	3.69	.69	203		6.53*	2,3,4>1
	2：1-3年	3.94	.66	242			
	3：3-5年	3.91	.77	152			
	4：5年以上	3.95	.64	158			

在經驗上，參與路跑運動經驗超過1年以上的參與者，在生理、心理、社交效益上其感受皆顯著高於1年以下的路跑參與者，與吳永發（2006）及林宜蔓（2004）之研究，皆發現參與年資較資深者或持續參與者在休閒效益的感受較深，結果呈現相同。可能是路跑經驗1年以下的參與者，平日雖無慢跑習慣，但在類似 ING 強大魅力與廣告宣傳的號召下，親戚朋友、

同事同學呼朋引伴來湊一年一度的熱鬧，所以較無法感受路跑運動所帶來的效益。

(二)不同練跑時間對休閒效益之差異比較

由表9可以得知，不同練跑時間路跑參與者其休閒效益有顯著差異 (Wilks' $\Lambda=0.94$, $p<0.05$)，其中在「生理效益」($F=7.28$, $p<0.05$)、「心理效益」($F=6.05$, $p<0.05$)皆具顯著差異存在，經事後比較結果發現在「生理效益」上，每次練跑時間為31-60分 ($M=4.27$)、61-90分 ($M=4.22$)、91-120分 ($M=4.40$) 的路跑參與者顯著高於練跑時間30分以內 ($M=4.04$) 的參與者；在「心理效益」上，每次練跑時間為31-60分 ($M=4.24$)、91-120分 ($M=4.23$) 的路跑參與者顯著高於30分以內 ($M=3.95$)；而「社交效益」($F=2.22$, $p>0.05$) 則未達顯著差異水準。

表 9 不同練跑時間路跑參與者對休閒效益差異比較摘要表

變項	練跑時間	M	SD	n	Wilks' Λ	F	事後比較
生理效益	1：30分以內	4.04	.57	123	.94	7.28*	2,3,4>1
	2：31-60分	4.27	.47	319			
	3：61-90分	4.22	.51	188			
	4：91-120分	4.40	.55	76			
	5：120分以上	4.22	.47	49			
心理效益	1：30分以內	3.95	.62	123		6.05*	2,4>1
	2：31-60分	4.24	.52	319			
	3：61-90分	4.12	.58	188			
	4：91-120分	4.23	.70	76			
	5：120分以上	4.19	.52	49			
社交效益	1：30分以內	3.71	.74	123		2.22	
	2：31-60分	3.90	.66	319			
	3：61-90分	3.90	.66	188			
	4：91-120分	3.96	.81	76			
	5：120分以上	3.82	.69	49			

* $p<0.05$

就練跑時間的考驗上，本研究發現在生理效益上，每次練跑時間在31-60分、61-90分、91-120分的路跑參與者皆顯著高於練跑30分以內者。長時間從事路跑運動在生理方面（朱素鑾、卓世鏞，2004）可以獲得很大的幫助，但若一次從事強度過高的跑步（如馬拉松）則在短期內反而有抑制的作用，使抵抗力降低（黃森芳，2004）。因此運動強度太大或耐力運動訓練時的持續時間過長，反而對身體是一種傷害，所以每次練跑超過120分以上與練跑30分以內者沒有顯著差異。在心理效益方面，每次練跑時間在31-60分、91-120分的路跑參與者顯著高於練跑時間30分以內，可以說明參與路跑運動其練習時間愈長者，愈能達到放鬆心情、使情緒得到穩定、發洩情緒、抒解生活壓力、讓心情得到調適的感受。在社交效益方面，則是不受練跑時間長短的影響。

(三)是否參加俱樂部對休閒效益之差異比較

由表10可以得知路跑參與者參加俱樂部與否其休閒效益有顯著差異（Wilks' Λ =.97, p <.05），在「生理效益」方面（ $F=8.88$, p <.05）參加俱樂部者（ $M=4.32$ ）顯著高於未參加者（ $M=4.19$ ）；在「心理效益」方面（ $F=5.39$, p >.05）參加俱樂部者（ $M=4.24$ ）顯著高於未參加者（ $M=4.13$ ）；在「社交效益」方面（ $F=19.66$, p <.05）參加俱樂部的路跑參與者（ $M=4.05$ ）顯著高於未參加者（ $M=3.80$ ）。

表 10 路跑參與者參加俱樂部與否對休閒效益差異比較摘要表

變項	參加俱樂部	M	SD	n	Wilks' Λ	F	事後比較
生理效益	是	4.32	.51	208	.97	8.88*	是>否
	否	4.19	.51	547			
心理效益	是	4.24	.55	208		5.39*	是>否
	否	4.13	.59	547			
社交效益	是	4.05	.64	208		19.66*	是>否
	否	3.80	.70	547			

* p <.05

在參加俱樂部與否考驗上，本研究結果與徐新勝（2006）以衝浪活動的研究發現，有參加俱樂部的衝浪者在休閒效益表現上明顯優於沒有參加俱樂部的衝浪者的結果相近。本研究推測原因可能為參加俱樂部的參與者可以獲得許多新資訊，與同好交流，討論練習方法，如何預防受傷，或受傷後要如何復健，飲食營養問題，跑鞋的選購與保養…等相關資訊，可以聯絡彼此的情感，達到放鬆心情、抒解生活壓力、讓心情獲得調適，而沒有參加俱樂部的參與者在跑完步就離開現場，與人互動機會較少，因此在生理、心理及社交等休閒效益表現較低，故參加俱樂部的參與者其休閒效益顯著高於未參加者。

(四)不同參加項目對休閒效益之差異比較

由表11可以得知，不同參加項目路跑參與者其休閒效益有顯著差異（Wilks' $\Lambda=0.97$, $p<.05$ ），其中在「生理效益」（ $F=4.44$, $p<.05$ ）具顯著差異存在，經事後比較結果發現，在「生理效益」上參加半程馬拉松者（ $M=4.29$ ）顯著高於12K（含）以下的參與者（ $M=4.17$ ）；而「心理效益」（ $F=1.05$, $p>.05$ ）及「社交效益」（ $F=1.71$, $p>.05$ ）則未達顯著差異水準。

表 11 不同參加項目路跑參與者對休閒效益差異比較摘要表

變項	參加項目	M	SD	n	Wilks' Λ	F	事後比較
生理效益	1：12K以下	4.17	.48	357	.97	4.44*	2>1
	2：半程馬拉松	4.29	.52	323			
	3：馬拉松	4.23	.61	75			
心理效益	1：12K以下	4.13	.56	357		1.05	
	2：半程馬拉松	4.20	.59	323			
	3：馬拉松	4.15	.62	75			
社交效益	1：12K以下	3.85	.65	357		1.71	
	2：半程馬拉松	3.86	.75	323			
	3：馬拉松	4.01	.69	75			

* $p<.05$

就參加項目而言，主辦單位為为了提高活動的參賽人數，增加許多不同距離的組別，讓參賽者能依個人的體能狀況選擇適合自己的比賽距離，尤其短

距離的一般民眾，參加休閒組以健走或邊跑邊走方式共襄盛會，但其平時可能未有固定的從事路跑運動習慣，所以較無法真正感受路跑運動所帶來的生理效益，因此參加半程馬拉松者在生理效益顯著高於參加 12K 以下路跑的參與者；而在心理效益、社交效益構面上，則不會因為參加項目的不同而有顯著差異，也就是說無論參與者參加的是馬拉松、半程馬拉松或 12K 以下路跑組，其心理效益、社交效益的感受是一樣的。這樣的結果與吳永發（2006）的研究發現，馬拉松組在社交效益、及心理效益的感受上，皆明顯高於路跑組及健康休閒組並不一致，其中差異本研究推論乃因舉辦馬拉松的地點不同，以及在比賽的分組上有所不同，而形成研究結果上的差異。

肆、結論與建議

一、結論

(一)臺南古都國際國際馬拉松賽參與者在「休閒效益」量表的每題平均得分為 4.09，介於「同意」及「非常同意」之間，顯示臺南古都國際馬拉松賽參與者所感受到的休閒效益很高，以休閒效益的構面來看，其認同度最高為「生理效益」，其次為「心理效益」，最低為「社交效益」。

(二)不同背景變項的臺南古都國際馬拉松賽參與者在休閒效益上之差異分析結果，發現不同性別、年齡、婚姻、教育程度等路跑參與者在休閒效益上的感受有顯著差異，而職業與收入則無顯著差異。

(三)不同參與行為的臺南古都國際馬拉松賽參與者在休閒效益上之差異分析結果，發現不同路跑經驗、每次練跑時間、是否參加路跑俱樂部或團體、參加項目等參與者在休閒效益上的感受皆具有顯著差異。

二、建議

(一)值得政府機關推廣的休閒運動項目：從研究結果顯示路跑運動可為參與者帶來休閒效益，值得政府機關推廣的休閒運動項目。而營造適合路跑

的環境或場館，如增建田徑場、公園綠地及路跑專用環狀道路等，都是鼓勵民眾參與路跑的重要條件，也是相關單位努力的目標。

(二)宣導參與路跑運動可以獲得各種效益：長跑在任何地點都可進行，既不需要特殊設備，又不受年齡、性別、職業的限制，還能在短時間內取得明顯的運動效果（鄧鎮堅，2006）。再從本研究結果可以得知，路跑運動是一種可以獲得高休閒效益的活動，因此，未來宜鼓勵民眾參與，並宣導參與該項運動可以獲得各種效益，方能引起民眾的參與動機，讓民眾知道「為什麼要從事路跑運動」，實際體驗路跑對自身的助益。

(三)鼓勵參加路跑俱樂部：林義傑多次挑戰極地馬拉松，為台灣爭光，顯示路跑運動可以不分季節，氣溫天候，只要有時間就可以向自己、距離、時間等挑戰，因此可以在不同季節從事路跑運動體驗不同的感受。路跑運動能夠獲得生活樂趣、自我實現，唯有親身體驗始能感受其效益，且加入俱樂部可以獲得較高的休閒效益。故建議喜愛路跑運動者，可以加入俱樂部或團體，與志同道合共同討論分享參與活動的感覺或路跑的經驗，藉由一起團練與切磋路跑耐力及速度，注重並預防運動傷害，進而對路跑運動有更深一層的了解。

(四)持續 30 分以上的路跑運動較能獲致休閒效益：本研究發現參與者練跑時間介於 30 至 120 分，其生理效益及心理效益皆顯著高於 30 分以下者，且路跑經驗 1 年以上的路跑參與者其休閒效益感受顯著高於 1 年以下，顯示規律持續的從事路跑運動，可以獲得較佳的休閒效益，與教育部（2007）全面推動「快活計畫」，達到每日 30 分鐘、每週累積 210 分鐘身體活動時間的政策目標，可說不謀而合。因此建議民眾宜規律從事路跑運動，且每次跑步時間至少持續 30 分鐘以上，較能獲致不錯的效益。

(五)本研究範圍以路跑活動為主，樣本僅限於報名參加 2011 臺南古都國際馬拉松之參賽者。在研究限制上，本研究之受試對象為路跑運動參與者，故研究結果類推到其他活動以外之參與者自應受到限制。因此建議後續研究者可擴大抽樣的範圍及增加抽樣樣本數，以提高研究之精確度與代表性。

(六)本研究屬於量化的研究，採問卷調查法係為了解路跑參與者之休閒效益，受限於問卷調查方式進行資料收集，未來之研究，可加上質性的研究部分，透過深度訪談或個案研究之方式進行探討，更深入了解影響研究樣本的因素與問題所在，將使研究結果更臻完善。

(七)由於參加各地所舉辦之馬拉松賽的參與者，可能只是愛好路跑運動者的一部份，而未參加比賽的參與者，其真正的感受又是如何？故可針對平時有固定路跑運動習慣，但未參加馬拉松賽的參與者進行調查，其結果將更具周延。

伍、參考文獻

- ING健康護照(2008)。50萬人有空捧場ING臺灣馬拉松夠酷。2010年3月21日，取自
http://www.ingtaipeiinternationalmarathon.com/2008/chinese/ING_taipei.htm
- 毛祚彥、林貴福(2007)。身體活動量、體適能水準與代謝徵候群的關係。
中華體育季刊，21(2)，33-41。
- 行政院體育委員會(2002)。行政院體育委員會九十一年年報。臺北市：行政院體育委員會，2010年11月8日，取自
http://media.justsports.net.tw/spo_demo/publish_local.asp
- 朱素鑾、卓世鏞(2004)。健康動起來：從慢跑開始。**大專體育**，72，192-199。
- 余嬪(1998)。休閒活動的選擇與規劃。**學生輔導**，60，20-31。
- 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，未出版，桃園。
- 吳明隆、涂金堂(2007)。SPSS與統計應用分析。台北：五南。
- 林宜蔓(2004)。游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文，未出版，雲林。
- 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。
國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文，未出版，台北。
- 周安盈(2009)。綠色運動參與者之遊憩環境偏好、遊憩體驗與休閒效益關係之研究。大葉大學休閒事業管理學系碩士論文，未出版，彰化。
- 洪煌佳(2002)。突破休閒活動之休閒效益研究。國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文，未出版，台北。
- 夏淑榮、謝智謀(2002)。這個社會需要認真休閒。**大專體育**，62，163-167。

- 馬上鈞 (2002)。休閒效益與生活壓力關係之研究-以高雄地區效山登山者為例。國立師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文，未出版，台北。
- 徐新勝 (2006)。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。國立中正大學休閒運動研究所碩士論文，未出版，嘉義。
- 陳春安、楊平安、江昱仁 (2009)。路跑運動參與者涉入程度與休閒效益之研究。南台科技大學休閒系、餐旅系編：2009年第九屆觀光休閒暨餐旅產業永續經營學術研討會論文集，收錄於光碟D11。
- 教育部 (2007)。快活計畫-促進學生身體活動，讓運動帶給學生健康與智慧。台北：教育部。
- 郭進財、黃文成、孫美蓮 (2010)。大學校院學生運動社團參與者的休閒效益與學業成就之研究。嶺東體育暨休閒學刊，8，73-86。
- 葉怡屏 (2007)。網路遊戲參與者之休閒覺知自由與休閒效益之研究。靜宜大學觀光事業研究所碩士論文，未出版，台中。
- 黃森芳 (2004)。長時間運動對大學男生周邊血液中B細胞數量與B細胞增值功能之影響。大專體育學刊，6 (2)，271-283。
- 鄧鎮堅 (2006)。健康走跑。台北：奧諾詩出版社。
- Brown, S., & Macdonald, D. (2008). Masculinities in physical recreation: The production of masculinist discourses in vocational education. *Sport, Education and Society*, 13(1), 19-37.
- 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.
- Iwasaki, Y. (2006). *Leisure, the quality of life, and diversity: An international and multicultural perspective*. Paper presented at the World Congress of Leisure, China: Zheuang Hangzhou.

Krane, V. (2001). We can be athletic and feminine but do we want to?

Challenging hegemonic femininity in women's sport. *Quest*, 53, 115-133.

Lu, L., & Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness.

Journal of Happiness Studies, 6, 325-342.

Phongsavan, P., Mclean, G., & Bauman, A. (2007). Gender differences in influences of perceived environmental and psychosocial correlates on recommended level of physical activity among New Zealanders.

Psychology of Sport and Exercise, 8, 939-950.