

## 路跑參與者休閒動機與休閒效益之研究-以南部場次為例

陳嫣芬<sup>1</sup> 王政威<sup>2</sup> 石楷煜<sup>3</sup> 王偉琴<sup>4</sup>

### 摘要

本研究之目的為探討路跑參與者之休閒動機與休閒效益，並以南部路跑活動為研究範圍，採用問卷調查法搜集資料，以便利抽樣的方式進行問卷發放與調查，正式施測問卷發放 350 份，有效問卷為 269 份，回收率 77%。研究結果發現，南部路跑參與者以男性跑者居多，年齡主要分布在 21-40 歲，居住地以南部為主；休閒動機以「參與路跑可以向自我能力挑戰」項目平均得分最高；休閒效益以「可以培養自我能力挑戰感」項目平均得分最高，由此可見，自我能力挑戰是路跑參與者所重視的休閒動機及休閒效益。在差異分析方面，有無慢跑習慣對休閒動機與休閒效益有顯著差異存在，在相關分析方面，休閒動機與休閒效益之各子構面之間擁有中高度之正相關，進一步探討休閒動機對休閒效益的影響發現，路跑參與者的「自我展現」與「社會支持」，能夠解釋「休閒效益」59.7%的變異量，其中以自我展現之影響程度最高。最後，依據研究結果提出實務及後續研究建議。

**關鍵詞：**路跑、路跑參與者、休閒動機、休閒效益

---

1 義守大學休閒事業管理學系副教授

2 義守大學管理學院管理碩士班服務業管理組碩士生

3 義守大學休閒事業管理學系學士

4 義守大學觀光學系助理教授

通訊作者：王偉琴，E-mail: piano@cloud.isu.edu.tw

## 壹、前言

近年來，無論政府、企業，或是民眾對於路跑活動都有持續性的關注及參與。根據 2011 年運動筆記網站統計資料顯示，路跑場次從 2012 年將近 200 場，增加到 2014 年已經有超過 500 場的賽事，隨著場次大幅度增加及規模的擴大，許多企業不只贊助，甚至舉辦路跑，例如知名手錶品牌 SEIKO 在 2014 年 9 月舉辦的城市路跑賽及三商美邦人壽在 2014 年 11 月舉辦的三商企業盃公益路跑。另外，主題性路跑也如雨後春筍般展開，從 2014 年 2 月的 Color Me Rad 到各式的彩色路跑、螢光路跑、泡泡路跑、超人路跑，台灣自創的太白粉路跑，以及最有話題性的殭屍路跑，到目前為止仍然絡繹不絕的進行中，由此可見，路跑運動正在全台各地迅速普及。

路跑的興起，已經成為國人最普遍的休閒活動項目之一（唐乾玲、湯幸芬，2014）。而運動休閒也被證實對身心健康有所幫助，尤其在現代社會中，健康與休閒意識抬頭，有關休閒效益的研究，廣泛被使用在運動休閒的心理、生理、社交之相關研究上，可見休閒遊憩對國人生活影響甚大，不但花費在休閒活動的時間增多，休閒活動的重要性日漸增加，休閒效益相關的研究也不斷被探討。陳盈位與黃瑞榮（2009）就曾指出，動態休閒活動中常被提及的生理效益為：維持體能、保持健康、調劑精神等，而在心理方面則包含有：自我表現、認同肯定與抒發情緒與壓力等功效，更加突顯休閒效益的重要性。因此透過休閒活動的參與，對個人身心的健全發展都具有正面的效益，而路跑參與者是否能透過路跑的活動參與獲得良好的休閒效益，也是值得探討課題之一。

有鑑於路跑賽事已成為盛行的休閒活動，受到國人的喜愛及大力推崇，在眾多路跑類型當中，參與者又是基於何種動機選擇參與，其休閒效益又如何達到跑者的期許，是本研究主要研究動機。國內過去與路跑相關的研究中，其研究範圍與對象，多以針對單一路跑賽事所進行之研究為多（如林作慶、許績勝、黃娟娟、許弘毅，2013；張孝銘、邱姿菁，2011；連央毅、陳美燕，2015）。本研究以南部五個場次之路跑為範圍，探討路跑參與者普遍的動機與效益，希冀研究之結果，能對未來在南部舉辦路跑活動之單位，有參考之價值與實質幫助。本研究針對南部路跑活動為例，瞭解路跑參與者的實際參與現況，進一步比較路跑參與者之背景變項在休閒動機與休閒效益上之差異情形，並根據研究結果，提出更多辦理未來路跑活動的參考。研究目的包括：

- 一、瞭解南部路跑活動之參與者的參與現況。
- 二、探討南部路跑參與者背景變項在休閒動機與休閒效益上之差異。
- 三、分析南部路跑參與者的休閒動機與休閒效益之相關性。

## 貳、文獻探討

### 一、國內路跑相關研究

鑒於路跑賽事近年來在台灣不斷發酵，參與人口與族群多元而廣泛，因此也出現許多路跑相關的研究。其中，在研究範圍與對象方面，以針對單一路跑賽事所進行之研究為多，例如：2013 美津濃臺中健康活力路跑賽（林作慶等，2013）、金門國家公園馬拉松路跑賽（張孝銘、邱姿菁，2011）、北馬櫻花馬拉松（連央毅、陳美燕，2015）等；在研究主題方面，則以探討路跑之舉辦面，如賽事舉辦之服務品質、衝擊、永續發展等（盧瑞山、張家銘、黃芳銘，2005；劉照金、董桑、郭芳、黃仲凌、陳志明，2015）及路跑參與者之行為面為主，如參與者之涉入程度、獲得效益等（陳南琦，2004；劉創文、鍾志強、陳金宏，2015）。

有關路跑者休閒動機與休閒效益的研究中，劉創文等（2015）以 2015 年嘉市 go 雙潭馬拉松、2015 新社賞櫻全國馬拉松、2015 台南古都國際馬拉松及 2015 八卦山台地馬拉松賽事比賽等四場賽事完賽者為研究對象，主要探討參與者在休閒效益與幸福感之關係。其結果發現休閒效益可增進幸福感，並建議以針對不同區域參與者進行研究。而連央毅、陳美燕（2015）針對北馬櫻花馬拉松跑者進行參與動機、休閒效益與滿意度之研究，則建議後續研究可以不同的研究對象切入來相互印證，該研究雖亦探討參與者之休閒動機與效益，但其研究對象為馬拉松跑者，由於馬拉松賽程公里數長，屬於較為專業化的賽事，其參與的普遍性與廣泛性與一般路跑有所差異。

綜整前述路跑相關研究資料，本研究選擇以南部地區之五場路跑賽事參與者為對象，探討南部區域舉辦之路跑賽事參與者之休閒動機與休閒效益。

### 二、休閒動機

休閒動機實為個人從事休閒行為之原因，是欲滿足其需求的一種心理過程。早在 1983 年，Beard and Ragheb 即提出休閒動機的四大構面，包含了人們參與休閒行為的心理層面及社會層面，如：理智、社會、勝任與精通及刺激與避免等四個構面的休閒動機。李晉豪、劉照金（2011）的研究認為，休閒動機包含探索需求、成就需求、身心需求、社會需求及紓壓需求等五構面。另外，Iso-Ahola (1980) 認為休閒動機、休閒態度、休閒行為之間是互動的關係，欲瞭解個人休閒態度之轉變，則須先確認其休閒動機模式。陳姿蓉、蘇奉信、楊正隆（2009）則提出休閒動機因人因地而異，個人的成長背景及社會化過程都會影響休閒動機，除此之外，個人過去的休閒經驗也會影響休閒動機。

路跑參與者之休閒動機，可源自於現代人經濟與生活型態的改變，在滿足了基本的需求之後，進而追求社交歸屬、興趣喜好、成就肯定與自我實現等中、高層之需求動機。相關研究對於休閒運動的動機有大致之分類，畢璐鑾與陳仲杰

(2006)歸納出休閒運動有「健康與適能」、「自我成就感」、「社會需求」、「身心愉悅」與「知性需求」五大動機；陳志弘(1998)以路跑參與者為研究對象，分析 1997 年奧林匹克路跑選手的參加動機為「健康適能」、「自我發揮」、「知性追求」、「身心平衡」與「成就需求」五個因素；連央毅、陳美燕(2015)則將馬拉松參與者之參與動機分為「自我展現」與「社會支持」等兩個因素；連央毅、湯雅琪、鄧碧雲(2015)歸納有「好奇與學習因素」、「社交因素」、「健康與挑戰因素」及「文化休閒體驗因素」四個構面；李麗卿、郭進財、江毓華(2014)則指出路跑參與動機包含身心知覺、自我肯定、人際關係、觀光誘因與紓解壓力等。Goodsell, Harris and Bailey (2013) 指出馬拉松跑者是否可以持續參與活動的主要原因來自於家庭的支持，而另一個有關馬拉松跑者的研究 (Lamont & Kennelly, 2012)則發現，持續的參與動機通常來自於內在的愉悅感與自我挑戰，或是追求外在的回饋、社交或健康生活型態。

綜合國內外在休閒運動、慢跑參與動機的研究發現，路跑參與者可能的動機主要來自於「自我展現」及對「健康行為」的需求，另外，也受到賽會知名度影響而選擇參與「賽會特色」之動機，以及來自於親友認同與支持的「社會支持」動機，作為本研究參賽動機量表的因素。

### 三、休閒效益

效益被視為是一種好處，當個人、團體、社會、經濟、實質環境或其他情境有所改善時的狀態 (Driver, Brown & Peterson, 1991)；洪煌佳(2002)認為效益在個人方面可以說是一種特殊的心理滿足體驗，可以生理學、心理學、社會學及經濟學等觀點來探討，也有從功能、教育、需求及遊憩體驗的角度來研究。

在休閒效益的因素方面，郭正德(2011)認為休閒效益為在參與休閒活動的過程中，身心狀態各方面獲得愉悅與滿足感的一種正面感受，並將休閒效益分為「生理效益」、「心理效益」、「社交效益」、「放鬆效益」等構面進行研究。高俊雄(1995)指出休閒具有正面的功能與意義，將休閒效益歸納為「均衡生活體驗」、「健全生活內涵」、「提升生命品質」等三個構面。馬上鈞(2002)探討休閒效益與生活壓力關係之研究，以高雄地區郊山登山者 400 位為研究對象，研究結果顯示登山健行者之休閒效益頗高，而生活壓力略微偏低。不同背景變項登山健行者之休閒效益沒有顯著差異。林宜蔓(2004)在游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究中，發現游泳參與者的整體休閒效益，是屬於偏高的情形，在休閒效益上，有持續參與游泳者者顯著高於沒有持續參與游泳者；且在休閒效益上達到顯著差異的背景變項有：婚姻、教育程度、職業、收入、持續性。國外有部分研究亦發現，持續的運動，尤其是跑步有助於身心健康及體適能 (Bond & Batey, 2005; Ogles & Masters, 2000; Smith, 2000)，而 Szabo and Ábrahám (2013)的研究也證實了跑步的心理休閒效益，透過跑步可以穩定情緒、感到平靜等。

綜合以上相關之研究，本研究以路跑參與者的休閒效益為主，將休閒效益分成「心理效益」、「生理效益」及「社交效益」三個構面，以探討路跑參與者的休閒動機與休閒效益兩者間的關係。而休閒動機對於休閒效益的影響，在過去也獲得了一些研究的證實，例如：樂活族群的運動休閒動機對於休閒效益皆有顯著的助益（張珈瑛、陳建廷，2013）、馬拉松跑者參賽動機對休閒效益的正向影響（賴文儀、周政德、陳麗珠，2015）。

## 參、研究方法

### 一、研究對象

本研究以路跑活動之參與者為研究對象，從而探討其參與路跑之休閒動機，以及所獲得之休閒效益，並以參加南部路跑場次的民眾為主要研究對象。研究地點以南部（嘉義、台南、高雄、屏東）為主，抽樣方法採用便利抽樣，總計發放 350 份問卷，剔除 81 份無效問卷，實際回收 269 份有效問卷，有效回收率為 77%。

### 二、資料蒐集

本研究之調查採用自填式問卷，於 2015 年 2 月至 3 月的路跑舉辦在南部路跑場次發放問卷，總計收回 350 份問卷，各場次時間地點及蒐集份數如下表 1 所示。

表 1 本研究之抽樣路跑場次

場次	時間	活動名稱	地點	問卷數量
第 1 場	2015.02.15	阿猴國興盃公益路跑	屏東縣六堆客家文化園區	50 份
第 2 場	2015.02.15	新化獅子盃反毒森林路跑	台南市新化中興林場	50 份
第 3 場	2015.02.27	台南山手線暨反毒路跑	交通大學台南校區	75 份
第 4 場	2015.03.01	長青杯澄清湖環湖路跑賽	高雄澄清湖兒童樂園	75 份
第 5 場	2015.03.08	高雄 MIZUNO 馬拉松	高雄左營區世運	100 份

### 三、研究工具

本研究依據過去相關研究，彙整問卷內容包括休閒動機、休閒效益及參與者背景變項等三大部分，第一部分休閒動機，主要衡量構面為自我展現、賽會特色及社會支持等三個面向；第二部分休閒效益，主要衡量構面為心理效益、生理效益及社交效益等三個面向。上述兩個部份採用李克特 (Likert Scale) 五點尺度量表，分別是由 1 到 5，非常不同意、不同意、普通、同意、非常同意；第三部分

則是參與者背景變項，包括性別、年齡、居住地、教育程度、月收入、有無慢跑習慣、平均一年參與路跑次數、主要參與路跑類型、路跑訊息來源、與誰參與路跑。

在量表的信效度方面，以因素分析及內部一致性檢定進行考驗，休閒動機與休閒效益量表之因素分析結果顯示，各題項之因素負荷量皆在 0.4 以上，其解釋變異量分別為 55.68%與 60.23%，兩個量表之 Cronbach's alpha 值分別為 0.85 與 0.88，分析結果顯示量表具有良好之信效度。

#### 四、資料分析

本研究回收調查問卷後，先行將問卷編碼以利進行後續統計分析，以 SPSS 20 版為統計軟體進行問卷分析工具。資料分析使用的研究方法分別為描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關分析與多元迴歸分析。

### 肆、結果與討論

#### 一、樣本結構

本研究之受試者性別比例以男性居多，總計為 171 人次，佔 63.6%；年齡比例以 21-30 歲居多，佔 38.3%；居住地以南部比例較高，佔 86.6%；教育程度以大學（專）比例居多，佔 61%；月收入以 40,001 元以上比例最高，佔 28.6%。在路跑相關特性方面，以有慢跑習慣人次居多，總計為 202 人次，佔 75.1%；平均一年參與路跑次數，以 1-3 次者居多，佔 53.7%；主要參與路跑類型以公益路跑為最多，佔 59.9%，路跑訊息來源以網路訊息為最多，佔 54%，主要與誰參與路跑以好友比例最高，佔 53.3%，次高為親人，佔 22.4%。

#### 二、休閒動機與休閒效益項目排序

由表 2 結果發現，在休閒動機中，以「自我展現」之平均數為 4.20 最高，其中「參與路跑可以向自我能力挑戰」為最高，平均數為 4.50，其次為「參與路跑可以使我心情愉快」，平均數為 4.36，第三則為社會支持中的「我覺得在賽後能與跑友一起分享經驗」，平均數為 4.23。

表 2 休閒動機分析摘要表

因素構面與題項	平均數 M
休閒動機—「自我展現」因素	4.20
3. 參與路跑可以使我心情愉快	4.36
6. 參與路跑可以建立自信心	4.16
9. 參與路跑可以向自我能力挑戰	4.50
12. 參與路跑可以得到表現自我的機會	3.88
14. 參與路跑可以讓我改善與維持個人身材	4.13

(續後頁)

(接前頁)

因素構面與題項	平均數 M
<b>休閒動機-「賽會特色」因素</b>	<b>3.57</b>
1. 路跑活動宣傳吸引	3.64
4. 路跑活動主題吸引	3.68
7. 路跑活動具有高額獎金	2.84
10. 路跑活動活動規模盛大	3.83
13. 路跑活動路線風景優美	3.89
<b>休閒動機-「社會支持」因素</b>	<b>3.73</b>
2. 我覺得在賽後能與跑友一起分享經驗	4.23
5. 我覺得參與路跑活動有助於提升家人間的情感	3.72
8. 我覺得參與路跑活動時，我感受到親友的支持	3.72
11. 我覺得參加本次路跑活動，能做為社會地位的象徵	2.97
15. 我覺得相較其他休閒活動，路跑所付出之時間及消費成本是值得的	4.02
項目總平均數	3.83

由表 3 結果發現，在休閒效益中，以「心理效益」和「生理效益」之平均數 4.34 為高，其中平均得分最高的項目依序為心裡效益中的「參與路跑可以培養自我能力挑戰感」，平均數為 4.54，其次為生理效益中的「可以維持健康的體能」，平均數為 4.51，第三則為「可以增進心臟與肺臟的功能」平均數為 4.45。

表 3 休閒效益分析摘要表

因素構面與題項	平均數
<b>休閒效益-「心理效益」因素</b>	<b>4.34</b>
2. 可以使人心情愉快	4.39
5. 可以使情緒得到穩定，找到心靈慰藉	4.25
8. 可以抒解生活壓力	4.43
11. 可以放鬆心情、發洩情緒	4.39
14. 可以培養自我的挑戰感	4.54
17. 可以獲得滿足的感覺，增添生活樂趣	4.32
19. 可以獲得表現自我的機會	4.10
<b>休閒效益-「生理效益」因素</b>	<b>4.34</b>
1. 可以讓身體感到活力充沛	4.34
4. 可以讓身體得到適度的休息	4.03
7. 可以維持健康的體能	4.51
10. 可以考驗自己的運動能力	4.43
13. 可以增進心臟與肺臟的功能	4.45
16. 可以得到與日常生活不同的情境與體驗	4.33
<b>休閒效益-「社交效益」因素</b>	<b>3.73</b>
3. 可以增進人際之間的感情	4.22
6. 可以促進朋友之間的和諧關係	4.18
9. 可以了解同伴的想法和觀念	3.87
12. 可以感受到與同伴互助合作的感覺	3.97
15. 可以擴展興趣領域充實生活	4.31
18. 可以結交新朋友，結交同好	3.90
項目總平均數	4.26

### 三、有無慢跑習慣之路跑參與者於休閒動機與休閒效益之差異分析

由於過去研究指出，持續的運動對休閒動機與休閒效益有顯著影響，因此，本研究以獨立樣本  $t$  檢定進行分析，發現有無慢跑習慣者則在休閒動機中之「自我展現」之構面，以及休閒效益中之三個構面中皆有顯著差異，有慢跑習慣者之「心理效益」、「生理效益」、「社交效益」皆顯著高於無慢跑習慣者。

表 4 慢跑習慣與休閒動機之獨立樣本  $t$  檢定結果

構面	慢跑習慣	平均數	標準差	Levene 檢定	$t$ 值	$p$ 值
自我展現	有	4.26	0.52	0.34	2.52*	0.01
	沒有	4.06	0.60			
賽會特色	有	3.59	0.52	0.96	0.82	0.41
	沒有	3.53	0.49			
社會支持	有	3.76	0.52	0.50	1.78	0.08
	沒有	3.64	0.49			
心理效益	有	4.41	0.49	0.19	3.19**	0.00
	沒有	4.16	0.63			
生理效益	有	4.39	0.49	0.15	2.31*	0.02
	沒有	4.22	0.61			
社交效益	有	4.12	0.52	0.65	2.28*	0.02
	沒有	3.94	0.61			

\* $p < 0.05$ ，\*\* $p < 0.01$

### 四、休閒動機與休閒效益之相關與迴歸分析

經皮爾森積差相關與多元迴歸分析檢驗後，發現休閒動機與休閒效益擁有正度相關，且休閒動機中之自我展現與社會支持兩個構面可以顯著預測休閒效益。

多元迴歸分析結果顯示，路跑參與者的「自我展現」與「社會支持」，能夠解釋「休閒效益」59.7%之變異量，其  $R$  平方值為 0.60。其中，以路跑參與者的「自我展現」( $\beta = 0.54$ )及「社會支持」( $\beta = 0.34$ )最為顯著。

表 5 休閒動機與休閒效益皮爾森積差相關表

	心理效益	生理效益	社交效益
自我展現	0.77**	0.71**	0.56**
賽會特色	0.44**	0.45**	0.41**
社會支持	0.61**	0.60**	0.61**

\*\* $p < 0.01$

表 6 休閒動機與休閒效益之多元迴歸分析摘要

自變數	關係係數 $r$	B 值	$\beta$ 值
自我展現	0.74	0.50**	0.54
賽會特色	0.46		
社會支持	0.65	0.30**	0.34
常數		1.03**	
R 平方		0.60**	



## 五、綜合討論

### (一) 休閒動機與休閒效益之子項目排序

休閒動機中以「參與路跑可以向自我能力挑戰」項目分數最高，平均值為 4.50；休閒效益則以「可以培養自我能力挑戰感」項目分數最高，平均值為 4.54。可見參與路跑所帶來的自我效能與克服挑戰的感覺，是激勵路跑者持續參與的重要因素。除此之外，參與路跑所帶來的生理效益，如：健康體能、增進心肺功能等也都是參與者較重視的休閒效益因子。

### (二) 有無慢跑習慣之路跑參與者於休閒動機與休閒效益之差異分析

研究結果發現，有無慢跑習慣者則在休閒動機中的「自我展現」構面及休閒效益中之「心理效益」、「生理效益」、「社交效益」構面皆有顯著差異，有慢跑習慣者顯著高於無慢跑習慣者。由於參與路跑所需完成的距離較遠，需要路跑者從長期持續與規律的日常運動中累積，本研究結果即顯示平日有慢跑習慣者，不僅在參與的動機強，也相對比平時無慢跑習慣之參與者更能獲得各項休閒效益，此結果也呼應了林宜蔓（2004）之研究結果。

### (三) 休閒動機與休閒效益之相關與迴歸分析

經過皮爾森積差相關分析後得知，休閒動機與休閒效益之各子構面之間擁有中高度之正相關，尤其休閒動機中之自我展現及社會支持，與休閒效益中之心理效益、生理效益與社交效益間有較高之正相關。而進一步探討休閒動機對休閒效益的影響發現，路跑參與者的「自我展現」與「社會支持」，能夠解釋「休閒效益」59.7%的變異量，其中以自我展現之影響程度最高。休閒動機對於休閒效益的影響，與過去的實證研究結果相呼應，休閒動機對於生理、心理與社會層面的休閒效益皆有提升的效果（張珈瑛、陳建廷，2013；賴文儀等，2015）。在子面向方面，過去相關的研究指出路跑參與者之自我肯定、自我成就感與自我展現都是其重要的參與動機（李麗卿等，2014；畢璐鑾等，2006；連央毅等，2015）。此外，本研究結果指出，賽會特色面向的動機，對於休閒效益的影響有限，對照賴文儀等（2015）之研究，發現休閒動機對休閒效益的正向影響，但在其相關程度上，外在因素的動機(如賽事魅力)與生理與心理上的休閒效益間，其相關性是相對較低的，可見賽事上的特色對於個人休閒效益之影響確實是有限的。

## 伍、結論與建議

### 一、結論

本研究主要探討路跑參與者之休閒動機與休閒效益，除了比較其背景特性在休閒動機與休閒效益上之差異外，也進一步了解休閒動機與休閒效益間之關係。根據研究結果，獲得以下幾項結論：

### (一) 路跑者之參與現況

本研究之路跑參與者中，以年輕男性主要族群；居住地以南部為主；教育程度大多為大學(專)；職業多為學生；月收入大多為 40,001 元以上；參與者多為有慢跑習慣者；參與次數多為一年平均 7 次以上；跑者參與路跑類型以公益路跑為主；得知路跑訊息以網路訊息為主；大多數路跑參與者是與親友一同參與。

### (二) 差異分析方面

研究結果發現，有無慢跑習慣者則在休閒動機中的「自我展現」構面及休閒效益中之「心理效益」、「生理效益」、「社交效益」構面皆有顯著差異，有慢跑習慣者顯著高於無慢跑習慣者。

### (三) 相關與迴歸分析方面

休閒動機與休閒效益之各子構面之間擁有中高度之正相關，尤其休閒動機中之自我展現及社會支持，與休閒效益中之心理效益、生理效益與社交效益間有較高之正相關。而進一步探討休閒動機對休閒效益的影響發現，路跑參與者的「自我展現」與「社會支持」，能夠顯著解釋「休閒效益」，並以自我展現之影響程度最高。

## 二、建議

根據本研究之結果，發現南部地區路跑參與者多為年輕南部男性族群，熱衷於參與路跑賽事，並且通常有慢跑習慣，且常與親友一同參賽。其所重視的休閒動機則以自我展現為主，且在生心理方面都能透過路跑的參與獲得效益。依據研究結果，對於管理及後續研究兩方面，提出以下幾項建議。

### (一) 實務管理上之建議

1. 根據本研究結果，若路跑參與者平時即有慢跑習慣，透過路跑所獲得的休閒效益，會顯著高於無慢跑習慣者。如本研究背景所述，近年來路跑賽事舉辦頻率不斷提升，辦理路跑活動隊跑者帶來的效益也值得探討。因此，建議地方政府或社區團體，可與鄰近學校或運動中心配合，提供慢跑知識教學或組成慢跑社團，增加參與者之慢跑經驗，減少路跑可能出現的運動傷害，並提升參與者之休閒效益。

2. 路跑參與者喜歡呼朋引伴，與親友一同參與，藉此滿足自我展現與社會支持的動機，因此建議路跑主辦單位，可對於健康性質的短公里數路跑，設計親友團報組別或親友團體活動，增加路跑賽事的吸引力。

### (二) 後續研究建議

1. 本研究僅以南部場次之參與者為研究對象，但現今路跑賽事舉辦頻率非常高，賽事種類也多，因此建議後續研究者，可比較不同性質的路跑賽事，做更進一步的分析，例如：進行區域或場次比較、一般性路跑與長距離馬拉松路跑之比較等。

2. 本研究僅探討路跑參與者之休閒動機與休閒效益，其休閒效益的延續，或慢跑習慣的建立等因素，對參與者生理機能、生活品質或是社會支持之影響，亦是值得探究的議題。

### (三) 研究限制

1. 由於本研究之調查係在受試者完賽後實施調查，大多數受試者因路跑後疲憊以致受訪意願偏低；此外，多數的參與者，在參賽後也立即整裝離開現場，導致樣本數有限。

2. 本研究之受試者年齡主要集中於 21-40 歲之間，且主要來自於南部地區之參與者，雖然已進行併組，但部分分組組別樣本數仍小於 30 份，因此並未針對人口背景變項進行差異分析。

## 參考文獻

- 李麗卿、郭進財、江毓華 (2014)。參與動機與再參與意願之研究－以 2013 年跑出金虎爺全國路跑賽參與者為例。**嘉大體育健康休閒期刊**, 13 (2), 231-242。
- 李晉豪、劉照金 (2011)。單車族休閒動機、休閒環境及休閒阻礙對休閒滿意度的影響。**雲科大體育**, 13, 81-89。
- 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，雲林縣。
- 林作慶、許績勝、黃娟娟、許弘毅 (2013)。路跑運動參與者專業化程度與健康自評之關係－以 2013 美津濃臺中健康活力路跑賽為例。**休閒事業研究**, 11 (4), 102-113。
- 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，未出版，台北市。
- 高俊雄 (1995)。休閒利益三因素模式。**戶外遊憩研究**, 8 (1), 15-28。
- 馬上鈞 (2002)。**休閒效益與生活壓力關係之研究－以高雄地區郊山登山者為例**。國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 唐乾玲、湯幸芬 (2014)。**探討休閒動機與心流體驗之關係－以路跑愛好者為例**。旅遊與健康學術研討會論文集，2014, 70-82。
- 畢璐鑾、陳仲杰 (2006)。從事休閒運動之動機因素。**大專體育**, 83, 140-147。
- 連央毅、湯雅琪、鄧碧雲 (2015)。主題性路跑參與者動機、涉入程度與滿意度之研究。**休憩管理研究**, 2 (1), 13-34。
- 連央毅、陳美燕 (2015)。馬拉松運動參與動機、休閒效益與滿意度之研究。**休閒研究**, 6 (1), 48-69。
- 郭正德 (2011)。**藍色公路遊客對休閒活動參與動機與休閒效益之研究**。**台灣水域運動學報**, 2, 61-78。
- 陳志弘 (1998)。**奧林匹克路跑參與者生活型態與動機之調查研究**。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 陳南琦 (2004)。健康路跑運動參與者休閒動機、涉入及消費行為之相關研究。**大專體育學術專刊**, 127-135。
- 陳盈位、黃瑞榮 (2009)。深度休閒之參與動機、持續參與因素之探討以南部地區獨木舟協會的成員為例。**崇仁學報**, 3, 21-34。
- 陳姿蓉、蘇奉信、楊正隆 (2009)。由休閒專業化程度看身障者運動休閒動機與休閒體驗之研究。**人文社會學報**, 5, 221-239。
- 運動筆記 (2011)。賽事資訊。取自 <http://tw.running.biji.co/>。
- 張孝銘、邱姿菁 (2011)。影響運動賽會觀光客運動觀光參與行為因素之研究－以金門國家公園馬拉松路跑賽為實證。**休閒產業管理學刊**, 4 (1), 57-76。

- 張珈瑛、陳建廷 (2013)。樂齡族群運動休閒動機、休閒阻礙與休閒效益關係之研究。**運動休閒管理學報**, 10 (2), 82-91。
- 劉照金、董桑、郭芳、黃仲凌、陳志明 (2015)。臺灣路跑賽事效益、衝擊、支持及永續發展量表編製之研究。**美和學報**, 34 (2), 1-30。
- 劉創文、鍾志強、陳金宏 (2015)。路跑參與者休閒效益與幸福感之研究。**休閒運動期刊**, 14, 111-122。
- 盧瑞山、張家銘、黃芳銘 (2005)。路跑賽活動服務品質量表編製之研究：以泰瑞法克斯路跑賽為例。**大專體育學刊**, 7 (2), 59-73。
- 賴文儀、周政德、陳麗珠 (2015)。馬拉松跑者參賽動機、休閒效益與幸福感之相關研究-以 2013 府城安平仲夏夜浪漫星光馬拉松為例。**創新研發學刊**, 11 (2), 12-27。
- Beard, J. G. & Ragheb, M. G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, 15(3), 219-228.
- Bond, K., & Batey, J. (2005). Running for their lives: A qualitative analysis of the exercise experience of female recreational runners. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 14(2), 69-82.
- 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.
- Goodsell, T. L., Harris, B. D. & Bailey, B. W. (2013). Family Status and Motivations to Run: A Qualitative Study of Marathon Runners. *Leisure Sciences*, 35(4), 337-352.
- Iso-Ahola S. E.(1980). *Social psychological perspectives on leisure and recreation*. Springfield, IL: Charles C Thomas Publisher. 379.
- Lamont, M. & Kennelly, M. (2012). A Qualitative Exploration of Participant Motives Among Committed Amateur Triathletes. *Leisure Sciences*, 34(3), 236-255.
- Ogles, B., & Masters, K. (2000). Older vs. younger adult male marathon runners: Participative motives and training habits. *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 130-143.
- Smith, S. (2000). British nonelite road running and masculinity: A case of “running repairs”? *Men and Masculinities*, 3(2), 187-208.
- Szabo, A. & Ábrahám, J. (2013). The psychological benefits of recreational running: A field study. *Psychology, Health & Medicine*, 18(3), 251-261.

投稿日期：2016/10/14 接受日期：2016/12/13

# **A Study on Leisure Motivation and Leisure Benefits of Running Race Participants - A Study of Southern Taiwan Road Races**

Ien-Fen Chen<sup>1</sup> Cheng-Wei Wang<sup>2</sup> Kai-Yu Shin<sup>3</sup> Wei-Ching Wang<sup>4</sup>

## **Abstract**

The purpose of this research is to investigate the Leisure Motivation and Leisure Benefits among participants of road running races. Data were collected from questionnaire survey via convenience sampling. Of 350 questionnaires distributed, 269 valid ones were received, with a response rate of 77%. The result shows that most of the participants are male runners at ages 21~40. “Self-Challenge” is the most valued item in leisure motivation while “Participating in running events can challenge oneself” has the highest score in leisure benefits. Significant differences were also revealed from jogging habits on leisure motivation and leisure benefits. The results of correlation analysis show that there were significant relationships between leisure motivation and leisure benefits. Self-expression and social support can explain 59.7% variance of leisure benefits. Managerial implications and research recommendations were also suggested.

**Keywords: Running, Runner, Leisure Motivation, Leisure Benefits**

---

1 Associate Professor, Department of Leisure Management, I-Shou University

2 Master Student, Postgraduate Programs in Management, I-Shou University

3 Bachelor's Degree, Department of Leisure Management, I-Shou University

4 Assistant Professor, Department of Tourism, I-Shou University

Corresponding Author: Wei-Ching Wang, E-mail: piano@cloud.isu.edu.tw