

休閒效益與訓練效果之研究 —以 2012 年全國大專運動會田徑選手為例

侯堂盛／國立嘉義大學
楊孟華／國立嘉義大學

摘 要

本研究旨在探討參加全國大專運動會田徑選手之休閒效益及訓練效果的差異情形，進而探討休閒效益與訓練效果之間的關聯性。本研究以參加全國大專運動會田徑選手為研究對象，總共發放 400 份問卷，回收 361 份問卷，扣除無效問卷 37 份，有效問卷 324 份，有效回收率為 81.00%。並以 t 考驗、單因子變異數分析及典型相關分析等統計方法進行分析。根據本研究結果提出結論如下：一、不同組別之全國大專運動會的田徑選手，公開組田徑選手的「健全生活內涵」低於一般組田徑選手，在「調解身心健康」上，兩組之間則沒有差異。二、不同年級之全國大專運動會田徑選手的「健全生活內涵」，以「研究所、四年級」的田徑選手優於「一年級、二年級」的田徑選手，在「調解身心健康」，以「四年級」的田徑選手優於「一年級、二年級」。三、不同專項運動年齡之全國大專運動會田徑選手的訓練效果未達顯著差異性。四、全國大專運動會田徑選手的休閒效益與訓練效果有關聯性存在，田徑選手的休閒效益之「健全生活內涵」與「調解身心健康」越低時，其知覺本身的訓練效果之「體能狀況」、「戰術能力」、「團隊精神」相對的愈低。

關鍵詞：休閒效益、訓練效果、田徑

壹、緒論

一、研究背景與動機

關於休閒活動的理論，根據Havighurst (1963)提出的活動理論主要著重在如何維持高程度的活動涉入而且不放棄工作，和Atchley (1989)提出的持續理論主要著重在生命的歷程中，如何維持持續穩定的休閒活動並克服一些阻礙因素，可見休閒活動的高程度涉入與持續性對人類的重要性。根據活動理論的研究指出高程度的活動涉入和一天數小時的休閒活動，能得到心理上的安寧與幸福(Shmanske, 1997；Fernandez-Ballesteros, Zamarron, & Ruiz, 2001)。Mannell (1993)指出高程度投入的休閒活動者，因高頻率的心流體驗比低投入的休閒活動者，更能得到心理安寧的感覺；Mannell與Stynes (1991)提及休閒運動參加者在從事活動參與的過程中會受內外因素的刺激，如環境狀況、活動的性質、時間和心理情況，接著在參與過程中會更進一步的受到生理、經濟、環境、社會和心理的影響，這些衝擊在經過自我評價後，將會產生所謂休閒效益。另外，陳春安、楊平安與江昱仁（2009）提出每個人對於休閒效益的感受不盡相同，休閒效益為一種主觀的概念，個人的休閒體驗與感受，經過主觀評價之後，會產生不同的休閒效益，在從事參與休閒活動的過程中，對活動有所體驗可以幫助參與者改善個人的身心狀態或滿足個人需求的現象，並且對個人或社會產生有益的影響（高俊雄，1995）。

由於參與休閒活動後，所獲得的效益，可以鬆弛身心，增進個人身心各項的發展功能，在心理上可以充實生活的力量和培養社交能力，維持健康體能，肯定自我能力等益處，因此如何讓運動選手在非訓練時間，安排運動選手自由時間管理及增加休閒活動規劃的觀念，並有計劃的安排一些對專長訓練效果有益之動態或靜態的休閒活動（陳鴻仁、陳律盛、吳芝慧，2004），讓選手們透過參與一些休閒活動的過程中，從中得到自我肯定與找回自信心，是件非常重要的事情。有關休閒效益，在各種休活動中所感受到的休閒效益是以運動休閒為最高，在經過深度休閒的認同效益與自我努力，可以感受到休閒的生理效益、心理效益與社會效益，在整體的休閒效益上是以心理效益為最高。在針對運動員休閒效益方面的研究，鐘瓊珠（1996）發現大專院運動員對於休閒利益最常感受到的，依序為放鬆心情、紓解功課壓力、拓展知識領域，男生方面的最大的休閒利益為紓解課業壓力、放鬆心情，女生方面的最大的休閒利益為則為放鬆心情。因此本研究想要瞭解不同背景變項全國大專運動會田徑選手的休閒效益、訓練效果之差異性。

在運動訓練科學的領域中，因教練及選手為成績，通常只著重在訓練本身，而忽略了訓練後的身、心、靈的恢復，使選手無法維持高品質的訓練效果，甚至在高強度的訓練負荷後，因恢復情形不佳而威脅到運動選手的身體健康（蘇俊賢，1998），所以如何在實施使用科學化的訓練，同時建立運動員的休閒行為和良好的自我休閒生活管理，以消除運動選手的功課與訓練壓力，是教練應該重視的問題。Bright於2000年指出休閒的生理效益能維持健康與體適能；心理效益能滿足自我實現需求，舒暢心靈感受，增加學習領域的豐富，調劑精神，反應出個人的價值觀、領導力、創造力、挑戰性、獨立性的體驗和遠離壓力，並享受親人團聚與自然；情感效益是增加自我滿足感與休閒態度的養成和價值觀的確認；社會效益是滿意社會的生活，促進團結和諧，發展友誼與親情，提

高社會地位與生活品質（引自張少熙，2003）。

由於田徑運動是一項屬於個人性和封閉式的運動，平常的練習都以自己設定的目標在奮鬥，練習有力習的目標要突破，比賽有比賽的成績追求，與一般團隊運動項目比較不同，有關田徑選手的休閒效益與訓練效果的單獨性研究較少，僅黃柏儒(2006)研究指出在休閒利益方面，男生田徑隊員在「均衡生活體驗」的認同程度高於女生田徑隊員；其餘的在不同類別、訓練項目、年級之國中田徑隊員，在休閒利益上都未達顯著差異。郭進財(2008)研究指出大學院校不同背景變項優秀運動員(其項目為田徑、游泳、網球、桌球、射箭、跆拳道、羽、籃球級高爾夫)的訓練效果的差異情形，以「10年以上」的訓練效果高於「7- 10年」及「5 - 6年」，大學院校優秀運動員的休閒效益與訓練效果之間有關聯性存在，大學院校優秀運動員的休閒效益會影響訓練效果。鐘瓊珠(1996)針對國立台灣體專31種不同運動種類之專長學生做研究，結果發現均衡生活體驗和健全生活內涵兩個因素與訓練滿意，有正向因果關係，但未達顯著水準。溫景財(1996)研究休閒利益與自覺訓練效果關係發現均衡生活體驗因素對自覺訓練效果有顯著有正向的因果關係存在；健全生活內涵對於自覺訓練效果有負向的因果關係存在。因此本研究根據以上休閒效益與訓練效果的文獻理論與研究，發現不同背景變項會影響選手的休閒效益與訓練效果，同時休閒效益確實會影響訓練效果，為了印證這一關係研究，本研究以全國大專運動會公開組與一般組的田徑選手為對象，來探討其背景變項對休閒效益與訓練效果的差異，以及選手如只著重在自身的訓練，忽略了訓練後的身、心、靈恢復，將對訓練效果有何的影響，藉以瞭解田徑選手的休閒效益對訓練效果之間的關聯性。

所以本研究將透過問卷調查瞭解全國大專運動會田徑選手參與休閒活動後的休閒效益與訓練效果的情形，將實證結果應用於相關的個人單項運動上，並讓參與田徑運動的各級選手的明瞭休閒效益的不同構面對訓練效果的影響，期許本研究能對在各級學校從事田徑隊之訓練的各階層教師和教練有所助益。

二、研究目的

基於上述研究背景與動機，本研究之主要具體目的如下：

- (一) 探討不同背景之全國大專運動會田徑選手的休閒效益、訓練效果之差異情形。
- (二) 探討全國大專運動會田徑選手之休閒效益與訓練效果之間的關聯性。

三、名詞解釋

- (一) 全國大專運動會田徑選手：本研究的研究對象，係指參加中華民國101年全國大專運動會之田徑選手，分為公開組與一般組之男女田徑選手。
- (二) 休閒效益：本研究的休閒效益係指運動員經過休閒後能感受到本身獨立性、挑戰性，進而信任同伴，獲得同伴支持，並使自己生活充滿成就感與滿足感。其中「健全生活內涵」--係指運動員能藉由休閒活動增進生活的體驗，調整生活作息，並以智慧的眼光善待別人，使生活充滿意義。「均衡生活體驗」--係指運動員能感受到休閒可以紓解壓力，放鬆心情，維持健康體能，使身體充滿活力。
- (三) 訓練效果：本研究的訓練效果定義係指優秀運動員經過訓練後，在身體結構產生

變化，並會提昇運動成績。本研究訓練效果共分為三個因素：「體能狀況」係指大專院校田徑選手訓練後，能產生良好的身體基礎運動能力；「戰術能力」係指大專院校田徑選手經訓練後，能增進隊友間的默契、熟練戰術、發揮戰術能力；「團隊精神」係指大專院校田徑選手覺得訓練後，能增進隊友間的情誼及達成團隊目標的能力（郭進財、高俊雄，2008）。

貳、研究方法

一、研究對象

本研究以2012年全國大專院校運動會田徑選手為研究對象。本研究分為三個階段，分述如下：

第一階段於民國 101 年 5 月開始進行預試問卷調查，來蒐集相關資料，問卷預試實施，以便利抽樣方式，抽取嘉義、雲林、台南地區大專院校的田徑選手，進行問卷預試，共發放 300 份問卷，回收 275 份問卷，扣除無效問卷 55 份，有效問卷 220 份，有效問卷回收率為 73.33%。預試量表去除無效量表後編碼，再經項目分析、信度分析及效度分析，製作正式量表。

第二階段，本研究正式問卷樣本的抽樣對象，以 2012 年全國大專院校運動會田徑選手，以獲得團體成績前六名的公開組和一般組的男女田徑選手為研究對象，以郵寄方式寄達該受試單位，並請教師或教練協助施測與回收，正式問卷發放日期為民國 101 年 6 月發放正式問卷 400 份問卷。

第三階段為問卷催受，以郵寄方式寄給施測單位，於問卷寄出三天後，以電話追蹤確認是否收到，並分別於一週後，對於未回收問卷之學校，再以電話聯絡催收。正式問卷 400 份問卷，實際回收 361 份問卷，扣除無效問卷 37 份，有效問卷 324 份，有效回收率為 81.00%。

二、研究工具

（一）問卷編制

本研究所用大專院校田徑選手的休閒效益量表，係參考（郭進財，2008）的休閒效益量表，加以調整問項，修訂而成大專院校田徑選手的休閒效益量表。訓練效果量表參考郭進財與高俊雄（2008）的訓練效果度量表修定而成的大專院校田徑選手的訓練效果量表。本量表採Likert Scale五點計分評量法，根據受試者填答，在「休閒效益」及「訓練效果」量表分為非常同意計5分、同意計4分、普通計3分、不同意計2分及非常不同意計1分。

（二）項目分析

本量表採用內部一致性效標法及相關分析法，利用 SPSS for Windows 18.0 套裝軟體統計分析，以進行量表題目的篩選。休閒效益與訓練效果量表，以內部一致性效標法分析結果，發現每一題的 CR 值均達到顯著水準及相關值高於.30，因此每一題均給予保留。

(三) 效度分析

表一 休閒效益與訓練效果量表因素分析摘要表

項目	構面	特徵值	解釋變異量	累積解釋變異量
休閒效益	健全生活內涵	10.16	45.27	45.27
	調解身心健康	5.31	24.20	69.47
訓練效果	體能狀況	3.82	29.86	29.86
	戰術能力	3.47	27.19	57.05
	團隊精神	3.11	24.39	81.44

本研究量表進行因素分析，如表一，每題因素負荷量均達 0.30 以上，各因素的特徵值都大於 1，符合因素分析的要求，而各量表解釋變異量為「休閒效益」69.47%及「訓練效果」81.44%以上，可見本量表具有良好效度。

(四) 信度分析

休閒效益量表經因素分析後，已刪除一題，並且建構成二個分量表，其中第 1、2、3、5、7、8、9、10、16、17、18、19、20、21、22、23、24 屬於第一因素（健全生活內涵）；第 4、6、11、12、13、15 屬於第二因素（調解身心健康）。訓練效果量表經因素分析後，已刪除二題，並且建構成三個分量表，其中第 5、6、7、8、9、15 屬於第一因素（體能狀況）；第 11、12、13、14 屬於第二因素（戰術能力）；第 1、2、3 屬於第三因素（團隊精神）。並求出各分量表的信度，本研究休閒效益各量表 Cronbach α 值介於.90 至.97 之間，訓練效果各量表 Cronbach α 值介於.93 至.95 之間，因此本量表各因素具有良好信度。

三、資料處理

本研究問卷施測回收後刪除無效問卷，經整理及分析並藉 SPSS for Windows 18.0 套裝軟體進行統計分析。並以 t 考驗、獨立樣本單因子變異數分析及典型相關進行分析，檢測本研究所欲探討問題。本研究各項統計考驗之顯著水準均定為： $\alpha=.05$ 。

參、結果

一、不同組別全國大專院校田徑選手的休閒效益差異比較

不同組別全國大專運動會公開組及一般組田徑選手的休閒效益的差異情形，如表二。

表二 不同組別全國大專運動會田徑選手的休閒效益 t 考驗摘要表

項 目	公開組(n=172)	一般組(n=152)	t 值	p 值
	平均數(標準差)	平均數(標準差)		
健全生活內涵	3.72(0.92)	3.99(0.73)	-2.91*	.01
調解身心健康	3.45(0.88)	3.48(0.80)	-.37	.71

* $p<.05$

由表二分析得知，不同組別全國大專運動會田徑選手的休閒效益，在「健全生活內涵」層面達顯著差異存在，顯示全國大專運動會不同組別田徑選手的休閒效益之「健全生活內涵」層面，因不同組別而產生差異性，其中一般組田徑選手優於公開組田徑選手。在「調解身心健康」層面無差異存在，顯示全國大專運動會不同組別田徑選手在休閒效益的「調解身心健康」層面未受到不同組別差異的影響。

二、不同年級全國大專院校田徑選手的休閒效益差異比較

不同年級全國大專運動會田徑選手的休閒效益的差異情形，如表三。

表三 不同年級全國大專運動會田徑選手的休閒效益變異數分析摘要表

因素層面		健全生活內涵	調解身心健康
背景變項	N	平均數(標準差)	平均數(標準差)
1 一年級(1)	88	3.80(.76)	3.20(.79)
2 二年級(2)	77	3.69(.97)	3.35(.95)
3 三年級(3)	65	3.78(.91)	3.40(.80)
4 四年級(4)	63	4.09(.73)	3.79(.75)
5 研究所(5)	21	4.10(.70)	3.88(.73)
F 值		2.70*	5.19*
p 值		.03	.01
事後比較		5,4>1,2	4>1,2

*p<.05

由表三分析得知，不同年級全國大專運動會田徑選手的休閒效益，在「健全生活內涵」及「調解身心健康」層面有顯著差異性存在。在「健全生活內涵」層面發現「研究所、四年級」的田徑選手優於「一年級、二年級」的田徑選手，顯示全國大專運動會不同年級田徑選手之間，在休閒效益的「健全生活內涵」層面有差異存在。在「調解身心健康」層面顯示「四年級」的田徑選手優於「一年級、二年級」的田徑選手，顯示全國大專運動會不同年級田徑選手的休閒效益有差異存在。

三、不同專項運動年齡全國大專院校田徑選手的訓練效果差異比較

不同專項運動年齡全國大專運動會田徑選手的訓練效果的差異情形，如表四。

表四 不同專項運動年齡全國大專運動會田徑選手的訓練效果變異數分析摘要表

因素層面		體能狀況	戰術能力	團隊精神
背景變項	N	平均數(標準差)	平均數(標準差)	平均數(標準差)
1 1 年以下(1)	29	3.94(.83)	3.66(1.00)	4.00(.91)
2 2~3 年 (2)	66	3.97(.79)	3.92(.87)	4.07(.91)
3 4~5 年 (3)	57	4.13(.75)	4.10(.73)	4.23(.81)
4 6~7 年 (4)	75	3.83(.97)	3.85(1.03)	3.92(1.07)
5 8 年以上(5)	97	3.84(.96)	3.75(.97)	3.88(1.01)
F 值		1.26	1.68	1.41
p 值		.29	.15	.23
事後比較				

*p<.05

由表四分析得知，不同專項運動年齡全國大專運動會田徑選手的訓練效果，在 1 年以下、2~3 年、4~5 年、6~7 年與 8 年以上的「體能狀況」、「戰術能力」及「團隊精神」方面皆未達顯著差異性。

四、參與者的休閒效益與訓練效果之典型相關分析

表五全國大專運動會田徑選手的休閒效益與訓練效果之典型相關分析摘要表

X 變項	典型相關		Y 變項	典型相關	
休閒效益	χ_1	χ_2	訓練效果	η_1	η_2
健全生活內涵	-.99	-.02	體能狀況	-.95	-.03
			戰術能力	-.86	-.49
調解身心健康	-.72	-.70	團隊精神	-.94	.24
抽出變異數百分比	75.84	24.16	抽出變異數百分比	84.01	9.94
重疊(%)	44.16	.77	重疊(%)	48.91	.32
			ρ^2	.58	.03
			ρ	.76*	.18

*p<.05

本研究在探討全國大專院校田徑選手休閒效益與訓練效果之間典型相關，如表五。

經由表五得知休閒效益與訓練效果之典型相關分析，結果顯示為有顯著之典型相關，有兩組顯著典型相關組合，但僅第一組可以有效解釋控制變項（X 組）與校標變項（Y 組）之相關性，其 X 變項與 Y 變項的解釋力充足。根據第一組典型相關組合顯示 X

變項之典型因素 η_1 ，可以解釋其 Y 變項 84.01%；控制變項經由典型因素 χ_1 和 η_1 ，直接有效解釋校標變項總變異量之 48.91%，各控制變項之結構係數絕對值均大於.7，其「健全生活內涵」與「調解身心健康」之休閒效益結構係數為-.99 及-.72，表示各控制變項與典型因素 χ_1 均具有中高程度之相關；各校標變項之結構係數絕對值均大於.8，其「體能狀況」、「戰術能力」及「團隊精神」的訓練效果結構係數分別-.95、-.86 及-.94，表示各校標變項與典型因素 η_1 均具有高程度之相關。

肆、討論

根據相關文獻與測量構面的資料整理發現不同組別全國大專院校田徑選手的休閒效益差異情形：在「健全生活內涵」層面，顯示全國大專運動會不同組別田徑選手產生差異性，其中一般組田徑選手優於公開組田徑選手。在「調解身心健康」層面，顯示全國大專運動會不同組別田徑選手沒有差異的影響。本研究 and 黃柏儒（2006）研究國中田徑比賽級選手與一般級選手，在休閒效益的各構面均未達顯著差異不盡相同，換言之，公開組與一般組田徑選手均應有一致的體驗休閒效益。本研究發現大專運動會田徑選手的休閒效益在「健全生活內涵」方面，會受到組別的差異的影響，由於休閒可均衡生活體驗，紓解生活壓力、豐富生活體驗，調劑精神情緒（高俊雄，1995），休閒效益也可以改善情境、維持情境需求及獲得心理滿足（張少熙，2003），由此顯示一般組田徑選手覺得參與休閒活動後能體驗較優的休閒效益，而公開組田徑選手對休閒效益的「健全生活內涵」的體驗不如一般組選手。由此得知一般組的田徑選手比公開組田徑選手在參與休閒活動後，較能在休閒活動中紓解訓練及比賽所產生的壓力，進而選擇放鬆身心的休閒活動來輔助訓練效果。

根據相關文獻與測量構面的資料整理發現不同年級全國大專院校田徑選手的休閒效益差異情形：在「健全生活內涵」層面，顯示全國大專運動會不同年級田徑選手之間有差異存在，年級愈高的田徑選手對「健全生活內涵」愈重視，這可能與身心的成熟程度有關聯性存在。在「調解身心健康」層面，顯示全國大專運動會不同年級田徑選手的休閒效益有差異存在，顯示年級愈高的田徑選手較能體驗休閒效益的好處。由此發現年級愈高的田徑選手對休閒效益愈重視，這可能與身心的成熟程度有關聯性存在。本研究 and 郭進財（2008）研究發現高年級學生的休閒效益高於低年級學生的休閒效益相同；和張晉祥（2007）研究中等學校田徑選手休閒認知與參與現況，指出訓練年資5年以上的田徑選手對於「知識性休閒活動」的參與程度高於訓練年資3~5年的田徑選手，因為田徑選手經過越多年以上的長時間訓練，會遇到瓶頸，因此藉由「知識性休閒活動」吸取相關知識，提升個人運動成績與安頓自己的心靈，以「健全生活內涵」和「調解身心健康」與本研究相符合。

根據相關文獻與測量構面的資料整理發現不同專項運動年齡全國大專院校田徑選手的訓練效果差異情形：在不同專項運動年齡全國大專運動會田徑選手的「訓練效果」均沒有差異影響。本研究 and 黃柏儒（2006）研究國中田徑各年級選手，在「體能狀況」達顯著差異不相同，但在「心理層面」與本研究的「戰術能力」未達顯著差異相類似；

和李建璋（2008）研究提出不同訓練時間在心理技能上會達顯著差異，訓練時間越久的運動員其「壓力處理與逆境調適」、「動機」、「自信心」均優於訓練時間短的運動員的研究與本研究在「戰術能力」上不符合；和郭進財（2008）研究不同專項運動年齡，在「體能狀況」、「戰術能力」及「團隊精神」層面，均有差異存在，其研究結果與本研究發現意不符合。由此推論可能造成的因素為不同時空、不同背景、不同環境及不同受試對象，均會影響研究的過程及研究結果。

根據相關文獻與測量構面的資料整理發現全國大專院校田徑選手的休閒效益與訓練效果之典型相關情形：在「健全生活內涵」的各控制變項與典型因素 χ_1 均具有中高程度之相關，與「調解身心健康」的各校標變項與典型因素 η_1 均具有高程度之相關；由此典型相關組合可發現「健全生活內涵」與「調解身心健康」之休閒效益，影響「體能狀況」、「戰術能力」及「團隊精神」之訓練效果的傾向程度高。亦即大專田徑選手對休閒效益的「健全生活內涵」與「調解身心健康」，會影響訓練效果的「體能狀況」、「戰術能力」及「團隊精神」。其次，由於休閒效益與訓練效果之間具有正相關，但各變項之結構係數均為負值，兩這之間有負向的關聯性存在，亦即大專田徑選手的休閒效益之「健全生活內涵」與「調解身心健康」之效益程度越低，其訓練效果的「體能狀況」、「戰術能力」及「團隊精神」之效果越低。本研究休閒效益和訓練效果和黃柏儒（2006）研究國中田徑各年級選手的休閒效益的「健全生活內涵」與「均衡生活體驗」與自覺訓練效果達顯著差異相符合；和郭進財（2008）研究大專優秀運動員的休閒效益與訓練效果的「體能狀況」與「戰術能力」有顯著負向關聯性存在相符合；和高俊雄（1999）研究顯示運動感受的休閒利益與訓練效果之間的關係是均衡生活體驗，對職棒選手、大專甲組及乙組三類運動員的訓練效果均有正向效果類似。由以上典型相關研究顯示選手的休閒效益與訓練效果有關聯性存在，也就是說教練在訓練選手時，如果能指導選手從事良好的休閒活動，並從休閒活動中產生良好的休閒效益，均有助於選手運動成績的表現。綜合以上統計分析結果得知，全國大專運動會田徑選手的休閒效益會影響知覺訓練效果，當田徑隊員所獲得的休閒效益越高，對訓練效果的幫助相對的也會提升，反之，則降低。

伍、結論與建議

一、結論

根據本研究結果提出結論：

- （一）不同組別全國大專運動會田徑選手的休閒效益有顯著差異存在，顯示公開組田徑選手在「健全生活內涵」低於一般組田徑選手，在「調解身心健康」，兩組間沒有差異。
- （二）不同年級全國大專運動會田徑選手的休閒效益，在「健全生活內涵」層面發現「研究所、四年級」的田徑選手優於「一年級、二年級」的田徑選手，在「調解身心健康」層面顯示「四年級」的田徑選手優於「一年級、二年級」。
- （三）不同專項運動年齡分為 1 年以下、2~3 年、4~5 年、6~7 年與 8 年以上的全國大專運田徑選手的訓練效果，在「體能狀況」、「戰術能力」及「團隊精神」皆未達

顯著差異性。

- (四) 全國大專運動會田徑選手的休閒效益與訓練效果有關聯性存在。當田徑選手休閒效益的「健全生活內涵」與「調解身心健康」越低時，其知覺本身的訓練效果之「體能狀況」、「戰術能力」、「團隊精神」相對的愈低。

二、建議

- (一) 全國大專運動會一般組田徑選手休閒效益高於公開組選手休閒效益。因此建議公開組選手在訓練結束之後，應學會休閒活動規劃與進行，參加自己喜歡各類型休閒活動，去除壓力與焦慮，以確保身心狀況的維持與訓練後的疲勞恢復，才能創造比賽成績。
- (二) 不同年級全國大專運動會田徑選手的休閒效益，在「健全生活內涵」與「調解身心健康」層面顯示較高年級田徑選手優於較低年級田徑選手。本研究建議各年級全國大專運動會田徑選手除了提升「健全生活內涵」與「調解身心健康」外，還要加強肯定自我能力與努力實踐自我理想，並達到欣賞與創造真善美，如此運動員才能真正提升生命品質。
- (三) 本研究的全國大專運動會田徑選手休閒效益與訓練效果有負向影響關係存在，顯示田徑選手的「休閒效益」愈少，其「訓練效果」愈差。因此本研究建議大專院校的田徑教練或教師，除了重視訓練計畫的安排與執行外，更要注意田徑選手的個人休閒活動安排，同時也要避免參與偏差的休閒活動，以致無法產生良好休閒效益，導致訓練效果的降低。

參考文獻

1. 李建璋 (2008)。運動員心理競技之研究。未出版之碩士論文，國立台東大學體育學系研究所，台東縣。
2. 高俊雄 (1995)。休閒利益的三因素模式。戶外遊憩研究，8(1)，67-78。
3. 高俊雄 (1999)。運動員休閒參與、休閒利益與自覺訓練效果之比較研究。戶外遊憩研究，12(3)，43-61。
4. 溫景財 (1996)。休閒利益與自覺訓練效果關係之研究---以臺灣大聯盟職棒選手為例。未出版之碩士論文，國立體育學院運動教練研究所，桃園縣。
5. 張少熙 (2003)。台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。未出版之博士論文。國立台灣師範大學體育系研究所，台北市。
6. 張晉祥 (2007)。臺北縣中等學校田徑選手休閒認知與參與現況之研究。未出版之碩士論文。國立台灣師範大學體育系在職碩專班，台北市。
7. 黃柏儒 (2006)。青少年運動員休閒參與、休閒利益與自覺訓練效果關係之研究-以台南縣國中田徑代表對為例。未出版之碩士論文。立德管理學院休閒管理研究所，台南縣。

8. 陳鴻仁、陳律盛、吳芝慧 (2004)。台灣北區中等學校田徑選手參與休閒活動阻礙因素之研究。《育達學院學報》，8，215-228。
9. 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。2009年第九屆觀光休閒暨餐旅產業永續經營學術研討會 (頁1-10)。台南：南台科技大學。
10. 郭進財 (2008)。我國大學院校優秀運動員的休閒參與、自由時間、休閒效益與訓練效果之研究。未出版之博士論文。國立台灣體育大學體育研究所，桃園縣。
11. 郭進財、高俊雄 (2008)。大專校院優秀運動員休閒參與、自由時間管理、休閒效益與訓練效果之研究。《國立臺灣體育大學論叢》，19(2)，51-72。
12. 鐘瓊珠 (1996)。大專運動員休閒行為之研究—以國立台灣體專專長學生為例。未出版之碩士論文。國立體育學院體育研究所，桃園縣。
13. 蘇俊賢 (1998)。運動員健康管理之鑰--恢復。一九九八國際大專運動教練科學研討會專刊 (頁201-209)。台北市：中華民國大專院校體育總會。
14. Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29(2), 183-190.
15. Fernandez-Ballesteros, R., Zamarron, M. D., & Ruiz, M. A. (2001). The contribution of socio-demographic and psycho-social factors to life satisfaction. *Aging and Society*, 21(1), 25-43.
16. Havighurst, R. J. (1963). Successful aging, In R. H. Williams, C. Tibbitts & W. Donahue (Eds.), *Processes of aging* (pp. 299-320). New York, NY: Atherton Press.
17. Mannell, R. C. (1993). High investment activity and life satisfaction among older adults. In J. R. Kelly (Eds.), *Activity and aging: Staying involved in later life* (pp. 125-145). Newbury Park, CA: Sage.
18. Mannel, R. C., & Stynes, D. J. (1991). A retrospective: the benefits of leisure. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 461-473). Stage College, PA: Venture Publishing.
19. Shmanske, S. (1997). Life-cycle happiness in a discounted utility model. *Kyklos*, 50(3), 383-407.

Research on leisure benefits and training effects: Using athletes of 2012 National College Sports Meets as an example

Ho, Tang-Shang / National Chiayi University
Yang, Meng-Hua / National Chiayi University

Abstract

The study is aimed to explore the differences of leisure benefits and training effects in track and field athletes participating National College Sports Meets, and to investigate the relationship between such two variables. The participants are those taking part in the National College Sports Meets; 400 questionnaires were issued, and 361 questionnaires were received. 37 invalid questionnaires were deducted and 324 questionnaires are valid. Effective recovery rate is 81.00%. And t-test, one-way ANOVA and canonical analysis were applied to analyze the collected data. The conclusions in this study are as followed: First, among different groups of athletes, those who major in physical education have a lower scale in 「the contents of healthy lives」, while there is no such significance between them and the group that is not physical education major in 「the adjustment of physical and mental health」. Second, in 「the contents of healthy lives」, seniors in college and graduate school athletes have done better than the freshmen and sophomore athletes. In 「the adjustment of physical and mental health」, senior athletes are better than freshmen and sophomore athletes. Third, different ages and sports do not affect training effects. Fourth, correlation occurs between leisure benefits and training effects; that is, the lower the athletes' leisure benefits, the contents of healthy lives and the adjustments of physical and mental health are, the worse are physical fitness, tactical ability and team spirit of the training effects.

Keywords : Leisure Benefits, Training Effects, Track and Field