

台東地區慢速壘球運動參與者自我效能及休閒效益之研究

陳建忠、古國宏

美和科技大學運動與休閒管理系

摘要

本研究目的主要探討台東地區慢速壘球運動參與者其自我效能與休閒效益的關聯性分析。本研究採隨機抽樣方式，於壘球場上進行問卷發放，並以自編之「台東地區慢速壘球運動自我效能及休閒效益之研究問卷」進行調查。問卷共發放 350 份問卷，有效問卷 350 份，有效率達 100%。以描述性統計、獨立樣本 t 檢定及單因子變異數分析做統計分析，顯著水準設為 $\alpha=.05$ 。結果得到：整體而言在年齡部分，20 歲以下者之自我效能及休閒效益均顯著地高於 20 歲以上 ($p<.05$)。月收入部分，20000 以下者之自我效能及休閒效益均顯著地高於 20000 以上 ($p<.05$)。學歷部分，整體而言國中學歷者之自我效能及休閒效益均顯著地高於高中職及大學 ($p<.05$)。自我效能與休閒效益之間相關值為.91，達顯著正相關 ($p<.05$)，顯示自我效能越高其休閒效益也越高。

關鍵詞：慢速壘球、自我效能、休閒效益

壹、緒論

第一節、研究背景與動機

慢速壘球運動在台東發展也已經超過三十年，在近幾年在台東市公所主辦，台東體育會原住民慢速壘球委員會承辦的運動 i 台灣計畫(馬卡巴嗨系列活動)，為推廣體育運動，每年編列預算補助辦理球類運動，如馬卡巴嗨-慢速壘球賽.....鼓勵愛好運動的市民們從事正當休閒活動，鍛鍊體魄，紓解壓力。然而在縣政府支持下，慢壘協會的積極推廣，參與的運動人口不斷，增加，且成為台東人的主要運動，此項符合大眾休閒取向的活動，不分男女老少皆可進行的運動，至今台東縣政府仍不斷的積極推動中，使得台東參與慢速壘球運動者越來越多。

壘球運動在競賽過程中必須配合不同天氣、環境、場地及忍受身體上的傷痛，比賽過程中表現狀態的不理想、比賽惜敗後失落感以及比賽結束後心理壓力的情緒調適。故好的運動員必須能忍受種種的壓力，這靠著強烈的自我效能，最後才會獲得好的休閒效益。

心理學家 Bandura(1977)專指出社會認知理論(Social Cognitive Theory, SCT)提出個人在社會中的行為、舉止，都是透過自我激勵、自我調整(self-regulatory)的機制，在社會互動與經驗的情境中，根據自己對他人的觀察，而習得自我建構(modeling)的。自我效能(self-efficacy)指個人對於自己具有充分的能力可以完成某件事的信念。自我效能與個人擁有的技能無關，而與所擁有的能力程度的自我判斷有關。一種對自己所擁有能力的信念，自我效能在決定個人在特定情境中的行為、思維方式和情緒反應。自我效能高的人，能夠增加個人與整體的成就和利益；將困難的挑戰當作是一種磨練，而非看似應該避免的威脅，並能確保自己掌握它。面臨失敗，會認為是因為自己努力不夠，反而促進他們能更加的努力。在王俊明、蔡英美(2006)研究中發現運動的自我效能愈高則運動行為愈大；因此，慢速壘球參與者透過運動自我效能是否能提高參與者運動之行為，為本研究想探討的。

休閒效益也是影響民眾參與一項運動很重要的指標，在休閒效益定義上 Driver, Brown& Peterson (1991) 認為是個人在參與休閒活動中，身心與社會之間的關係所獲得的改善與效益，內容中指出人們在參與休閒活動時候會受到時間、身理、心理、環境、活動之後產生環境、身理、心理、時間影響，最後這些影響經由人們的評價後，就產生休閒效益。Coleman (1993)主張休閒有助於人們對抗壓力，以維護身體及心理上健康。

國內研究的學者張靜惠(2008)認為個體參與休閒運動成果且從事休閒活動可以增加身體健康、心理的健全、強化同儕之間的關係、促進個人成長，並提高生活品質及滿意度；張英智、葉子明、陳勝勇(2016)鼓勵學生從團體中得到經驗交流，目的都是希望學生能從活動中得到成功的經驗與快樂的體驗，進而提升自己對自身運動能力的評估，有

效提升休閒運動自我效能；張見文(2012)休閒效益是在個人或是團體中參與休閒活動中、休閒活動後，一種主觀的個人經驗感受而不是客觀感受。經由以上各種研究得知自我效能及休閒效益在運動中的重要性的，而台東地區有不少平地人及原住民熱衷慢速壘球運動，故本研究希望針對台東地區慢速壘球參與者做調查，探討其自我效能及休閒效益之情況及兩者間的關係。

第二節、研究目的

根據上述研究動機，本研究主要目的如下：

- 1.分析慢速壘球運動參與者的背景變項。
- 2.比較不同背景變項慢速壘球運動參與者其自我效能是否有顯著差異。
- 3.比較不同背景變項慢速壘球運動參與者其休閒效益是否有顯著差異。
- 4.探討慢速壘球運動參與者運動自我效能與休閒效益之相關情形。

第三節、研究範圍與限制

一、研究對象：本研究之調查研究，因研究對象有所限制較多，而研究時間及條件限制下，採便利抽樣調查施測時為台東地區慢速壘球運動參與選手，因樣本不能廣泛取樣，故推論上需相當謹慎。

二、研究方法：本研究採用問卷調查法進行研究探究，運用統一設計的問卷向被選取的調查對象瞭解情況的調查方法。因此，本研究結果之推論該地區之狀態，如有不同請以當下實際狀況為主。

貳、研究方法

第一節、研究對象、時間與地點

一、研究對象：本研究主要研究對象為「台東地區慢速壘球運動」參與者，以其親身經驗填答本研究問卷，如此更能反映出當下真實情況。問卷共發放 350 份問卷，有效問卷 350 份，有效回收率達 100%。

二、研究時間：2020 年 3 月～5 月

三、研究地點：豐田公園簡易球場(950 台東縣台東市豐田路 161 號)、大南壘球場、台東縣壘球場。

第二節、問卷設計

本研究的研究方法採用問券方式，問卷設計根據研究主題、目的與文獻探討的結果設計問卷初稿，主要參考周裕盛(2018)、葉振偉(2013)等人的研究結果進行參考並加

以編輯修改而成。問卷內容包含：個人基本資料、個人運動習慣、自我效能、休閒效益等部份。

一、效度考驗

(一)專家效度

本研究的問卷設計好之後，拿給三位相關領域的專家學者包含：美和科技大學運動與休閒管理系古國宏老師、吳明憲老師及屏東科技大學馬上閔老師等三人，針對題目做適切性與否做一檢視及修正。

(二)項目分析

本研究將利用項目分析來瞭解量表題項之優與劣，以「極端組檢定」及「校正項目總分相關分析」(corrected item - total correlation)，利用求得各題項之決斷值及相關係數，以瞭解各題項之鑑別力與同質性為何。依據吳明隆、涂金堂（2005）標準，本研究要求決斷值達到顯著水準($p < .05$)，且臨界比之 t 統計量的標準值 ≥ 3.00 之題目予以保留。相關係數方面用來檢驗題目與整體量的同質性表現，相關係數需在 0.5 以上並達顯著水準，分析結果得到自我效能及休閒效益之決斷值分析及相關分析皆達上述標準，故保留所有題目。

(三)因素分析

自我效能及休閒效益量表在進行因素分析前，先進行 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)檢定與 Bartlett's 球體(sphericity)檢定，若 KMO 值小於 .5 時，Kaiser(1974)認為較不適合進行因素分析。其中自我效能量表之 KMO 值為 .943，並且從 Bartlett's 球形考驗的 Chi-Square 值為 3278.48(自由度 276)；休閒效益量表之 KMO 值為 .956，並且從 Bartlett's 球形考驗的 Chi-Square 值為 1930.31(自由度 153)，兩者已達顯著水準，代表母群體的相關矩陣，有共同因素存在，適合進行因素分析。

本研究因素分析採用主成份分析法(Principal Component Analysis)來萃取因素，以最大變異法(varimax rotation)進行直交轉軸，萃取特徵值大於 1 的構面因素，而後將因素負荷量 (factor loadings) 未達 .50 之題項及跳題的題目予以刪除，自我效能及休閒效益量表中沒有未達 .50 之題目，故最後保留所有題目作為正式研究工具。自我效能及休閒效益量表經轉軸後分別皆萃取出一個構面，依其相關性予以命名為「自我效能」，總累積解釋變異量為 83.24%；另一個命名為「休閒效益」，總累積解釋變異量為 78.06%，結果顯示本問卷已達可接受之效度。

二、信度分析

本研究的信度分析以 Cronbach's α 來考驗各構面題目之間的內部一致性，自我效能量表之 Cronbach's α 為 .991。休閒效益量表之 Cronbach's α 為 .982，顯示本研究各量表皆達高信度水準。

第三節、資料處理與分析

本研究的基本資料及運動習慣主要是以描述性統計、次數分配法等方式來做分析。而在不同的背景變項其自我效能與休閒效益是否有所差異這部分，則是以獨立樣本 t 考驗及獨立樣本單因子變異數分析來做考驗。自我效能與休閒效益之關聯則是以皮爾遜積差相關來作分析。統計部分是以 SPSS 20.0 版軟體來執行，顯著水準設為 $\alpha = .05$ 。

參、結果與討論

第一節、基本資料分析

男性人數較多有 296 人，佔 84.6%；女性人數較少有 54 人，佔 15.4%。年齡層以 20~29 歲最多有 142 人，佔 40.6%；其次為 30~39 歲有 109 人，佔 31.1%；最少為 50~59 歲僅有 7 人，佔 2.0%。婚姻狀況以未婚較多有 201 人，佔 57.4%；已婚人數則較少，有 149 人，佔 42.6%。教育程度方面以高中職最多有 209 人，佔 59.7%；其次為大學有 100 人，佔 28.6%；最少為國小有 8 人，佔 2.3%。月收入方面以 30,001~40,000 元最多有 161 人，佔 46.0%；其次為 20,001~30,000 元有 83 人，最少為 20,000 元(含以下)有 16 人，佔 4.6%。

運動習慣部分，每週運動次數方面以三至四次為最多有 158 人，佔 45.1%；其次為一至二次有 118 人；最少為七次以上有 18 人，佔 5.1%。每次運動時間以 30~60 分鐘最多有 186 人，佔 53.1%；其次為 60~90 分鐘有 79 人，佔 22.6%；最少為 90 分鐘以上有 33 人，佔 9.4%。每次運動後身體狀況方面以輕鬆最多有 137 人，佔 39.1%；其次為很輕鬆有 118 人，佔 33.7%；接著最少為很疲勞有 5 人，佔 1.4%。這表示台東地區慢速壘球運動對大多數參與者來說是能感到輕鬆、很輕鬆的，也表示慢速壘球運動是可以帶給參與者正向的感受，

第二節、不同背景變項之自我效能分析

在不同背景變項上，僅有年齡、月收入及學歷三個部分有達顯著水準。茲分別說明如下：

在不同年齡之自我效能平均上，其 F 值達顯著水準($p < .05$)，經進一步事後比較發現，20 歲以下顯著地大於 20~29 歲($p < .05$)；20 歲以下顯著地大於 30~39 歲($p < .05$)；20 歲以下顯著地大於 40~49 歲($p < .05$)。整體而言 20 歲以下參與慢速壘球運動者自我效能顯著地高於 20~49 歲族群之自我效能，由此可知，年輕族群也因對自我表現上更積極面對任何任務及目標，接受更多的挑戰。

在不同月收入之自我效能平均上，其 F 值達顯著水準($p < .05$)，經進一步事後比較發現，20,000 元(含以下)顯著地大於 20,001~30,000 元($p < .05$)；20,000 元(含以下)顯著地大於 30,001~40,000 元($p < .05$)；220,000 元(含以下)顯著地大於 40,001~50,000 元

($p < .05$)。由上述結果可知，在不同月收入對於自我效能上，其 20,000 元(含以下) 顯著地都大於 20,001~30,000 元、30,001~40,000 元、40,001~50,000 元的參與慢速壘球運動者。自我效能是指運動者對自身能否利用所擁有的技能去完成某項行為的自信程度，然而在自我效能的表現上，收入越低者參與此運動是可提高自我表現能力的，顯示慢速壘球可以足以促進個人能力自信的提昇。

在不同學歷之自我效能平均上，其 F 值均達顯著水準($p < .05$)，經進一步事後比較發現，得知不同學歷之自我效能部分，其國中學歷顯著地大於高中職($p < .05$)；國中學歷顯著地大於大學($p < .05$)。結果顯示學歷越低者其自我效能越高，可見慢速壘球對低學歷者之完成某些事情之自信心會有所提升。

第三節、不同背景變項之休閒效益分析

在不同背景變項上，僅有年齡、月收入及學歷有達顯著水準，茲分別介紹如下：

在不同年齡層對於休閒效益上，其 F 值達顯著水準($p < .05$)，經進一步事後比較發現，得知不同年齡層在休閒效益部分，其 20 歲以下顯著地大於 20~29 歲($p < .05$)；20 歲以下顯著地大於 30~39 歲($p < .05$)；20 歲以下顯著地大於 40~49 歲($p < .05$)；50~59 歲無顯著差異。由上述結果可知，整體而言在不同年齡對於休閒效益上，其 20 歲以下顯著地都大於 20~29 歲、30~39 歲、40~49 歲的慢速壘球運動參與者。換言之，慢速壘球的基本精神是讓每位球員都能享受「打得到球」的樂趣，然而年齡越低反應快、判斷能力高打擊越高，一旦打到球使其達到休閒效益越高。

在不同月收入之休閒效益上，其 F 值達顯著水準($p < .05$)，可知不同月收入會對休閒效益有不同影響，也可知月收入會影響慢速壘球運動參與者的休閒效益的重要因素。從數值來看，20,000 元(含以下) 顯著大於 20,001~50,000 元($p < .05$)。高俊雄(1995)表示休閒效益是在參與活動過程中，則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，由此可知，月收入越低的人基本個人需求上是無法滿足的，然而在慢速壘球運動過程中的成是能改善個人內在需求的及改善良好的身心狀態。

在不同學歷之休閒效益上，其 F 值達顯著水準($p < .05$)，可見得不同學歷會對休閒效益有不同影響，結果也顯示學歷可能是影響慢速壘球運動參與者對休閒效益的重要因素。從事後比較來看，國中學歷顯著大於高中職學歷($p < .05$)；國中學歷又顯著大於大學學歷($p < .05$)；高中職學歷顯著大於研究所學歷 ($p < .05$)；大學學歷顯著大於研究所學歷($p < .05$)。由 Mannel 及 Stynes (1991) 表示人在參與休閒活動時，會受到環境、活動、時間、心理的刺激，而產生生理、心理、環境、經濟、社會之不同影響，然而學歷比較上來看，學歷的不同顯示其生理、心理、環境、經濟、社會的不同影響，其評價的休閒效益都各有其不同。

第四節、自我效能與休閒效益之相關情形分析

由表 1 可知，自我效能與休閒效益之間相關值 r 為 .91，達顯著正相關($p < .05$)，顯示自我效能對提升休閒效益的直接影響，意即慢速壘球運動參與者若其擁有的自我效能感越高，也就是一位選手從活動中體認到自己可以完成任務的能力越高，則他從活動中獲得的休閒效益也就越高，這說明了自我效能越高其休閒效益也越高。由此可知，自我效能與休閒效益的關係確立，且自我效能會正向並顯著影響休閒效益。張英智、葉子明與陳勝勇（2016）研究中亦得到自我效能對休閒效益具顯著且正向影響關係，故本研究結果與其相呼應。

表 1 自我效能與休閒效益之相關分析 N=350

自我效能	
休閒效益	.91*

* $p < .05$

肆、結論與建議

第一節、結論

在台東地區慢速壘球運動參與者以男性人數較多。年齡方面，以 20~29 歲最多，為青年族群為最多。婚姻狀況來看，則以未婚較多，已婚人數則較少。月收入方面，以 30,001~40,000 元最多有 46.0%。教育程度方面以高中職最多，佔 59.7%。

在不同背景變項分析上，年齡、月收入及學歷這三個變項會對慢速壘球參與者之自我效能及休閒效益有影響。在年齡部分，20 歲以下者之自我效能及休閒效益均顯著地高於 20 歲以上 ($p < .05$)。月收入部分，20000 以下者之自我效能及休閒效益均顯著地高於 20000 以上 ($p < .05$)。學歷部分，國中學歷者之自我效能及休閒效益均顯著地高於高中職及大學 ($p < .05$)。結果顯示在慢速壘球運動中，年齡較低者、月收入較低者及學歷較低者其自我效能及休閒效益也較高，推測可能是慢速壘球運動可以帶給社經地位較低者自信心及人際互動機會，對提升其自我效能及休閒效益有很大幫助。上述結果推測可能是學經歷較低者，多半從事的是服務業或勞動業務，與人互動較為直接頻繁，邱睿昶與楊仁仁（2017）指出社會人士參與慢速壘球運動其屬性是屬於團體性質非單獨性；且黃俊傑、陳建利與何國龍（2006）亦指出社會人士參與慢速壘球之參與動機主要為社會需求，故可知慢速壘球因此對社經地位較低者提供較多的自我效能及休閒效益機會。

自我效能與休閒效益之間相關值為.91，達顯著正相關($p < .05$)，由此可知自我效能越高者其休閒效益也越高；自我效能越低則休閒效益會越低，顯示自我效能及休閒效

益是相呼應的。

第二節、建議

一、台東地區辦理比賽或聯盟聯賽可年齡分組來進行

台東地區各鄉鎮均會定期辦理比賽及聯盟聯賽，但都無年齡分組，使得年齡落差太大，凡喜歡慢速壘球者由國中生至 60 歲都可能產生組隊，在比賽進行中常常年齡較長的相對體力及反應都不足於年齡者。

二、慢速壘球運動可與女性共同組隊，增加趣味性

經過現場觀察及了解，在比賽當下大部份球場外歡呼聲為女性朋友為最高，女性朋友的激烈反應，可以體會出他們對於壘球運動的熱愛，若加入女性朋友一同來組隊，更增添不同的趣味，也更能推動全民休閒運動。

參考文獻

- 王俊明、蔡英美(2006)。中年人運動參與動機、自我效能、知覺運動障礙及運動行為之關係。《臺灣運動心理學報》，9，109-131。
- 吳明隆、涂金堂（2005）。SPSS 與統計應用分析。台北市：五南出版社。
- 周裕盛（2018）。慢速壘球參與動機與休閒效益之探討-以潮州冬季聯盟球員為例（未出版碩士論文）。美和科技大學運動與休閒系碩士班，屏東縣。
- 邱睿昶、楊仁仁（2017）。台南地區社會人士參與慢速壘球運動現況探討之研究。《運動健康休閒學報》，8，58-67。
- 葉振偉（2013）。青少年運動參與、自我效能與學業成就之關係探討—以台中、彰化地區為例。《教育經營與管理研究集刊》，9，91-114。
- 張見文（2012）。休閒效益之初探。運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會論文。屏東縣。
- 張英智、葉子明與陳勝勇（2016）。高中職女學生休閒運動參與動機與休閒效益之研究。《運動休閒餐旅研究》，11(4)，1-28。
- 張靜惠（2008）。休閒運動對中老年人健康促進之效益。《臺中教育大學體育學系系刊》，3，89-93。
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84 (2), 191.
- Coleman, D.(1993).Leisure Based Social Support, Leisure Dispositions and Health. *Journal of Leisure Research*,25(4),350-361.
- Driver, B. L., Brown, P. L., & Peterson, C. L. (1991). *Benefits of leisure*. State College PA : Venture Publishing.

**The Analysis of Self-Efficacy and Leisure Benefits for the Slow
Softball
Players in Taitung**

Chien-Chung Chen, Guo-Hong Gu

Department of Sports and Leisure Management, Meiho University

Abstract

The purpose of this study was to explore the correlation between self-efficacy and leisure benefits for slow softball players in Taitung. In this study, a random sampling method was used to distribute questionnaires on the softball field, and the self edited "Questionnaire on the Self-Efficiency and Leisure Benefit of Slow Softball Sports in Taitung Area" was used for the survey. A total of 350 questionnaires were distributed, and of that 350 valid questionnaires were retrieved, with an efficiency of 100%. The descriptive statistics, independent sample t test and single factor variance analysis were used in statistics. The significant level was set at $\alpha=.05$. The result showed that: Overall, the self-efficacy and leisure benefits of players under the age of 20 were significantly higher than that of the 20-49 age group ($p < .05$). The self-efficacy and leisure benefits of players under the income of 20000 dollars/month were significantly higher than that of the greater income ($p < .05$). The self-efficacy and leisure benefits of players with the junior high school degree were significantly higher than that of the greater degree ($p < .05$). The correlation between self-efficacy and leisure benefits is .91. That is a significant positive correlation ($p < .05$), and it indicating that the higher the self efficacy, the higher the leisure benefits

Keywords: Slow pitch softball, Self-efficacy, Leisure benefit