



澳門大學

UNIVERSIDADE DE MACAU

教育學院

Faculty of Education

體育教學及運動碩士學位課程

Master's Degree Programmes of Physical Education and Sport Studies

澳門高中學生休閒運動參與動機、滿意度與生活品質之研究

**Motivation and Satisfaction in Participating Recreation Sports and
Quality of Life for Senior High School Students in Macao**

學生姓名： 曾華迎

Student: Chang Wa Ieng

指導教師： 孔兆偉

Supervisor: Dr. Kong Zhao Wei

二零零九年四月

目錄

第壹章	緒論	01
第一節	研究動機	01
第二節	研究目的	03
第三節	研究問題	03
第四節	研究假設	03
第五節	名詞解釋	04
第六節	研究限制	04
第貳章	文獻探討	05
第一節	休閒運動的概念及特點	05
第二節	休閒運動參與動機及其相關研究	11
第三節	休閒運動滿意度及其相關研究	18
第四節	生活品質及其相關研究	22
第五節	休閒運動與生活品質的關係研究	25
第參章	研究方法	27
第一節	研究架構	27
第二節	研究對象	28
第三節	研究工具	29
第四節	問卷發放與修訂	31
第五節	研究流程	45
第六節	資料處理	46

第肆章	結果與分析	47
第一節	背景資料及休閒運動參與之分析	47
第二節	背景因素對休閒動機的影響	51
第三節	休閒運動參與動機、休閒滿意度、生活品質及休閒運動量 之相關	65
第伍章	結論與建議	69
第一節	結論	69
第二節	建議	71
參考文獻	72
附錄一	個人資料部份	77
附錄二	休閒運動參與動機量表.....	79
附錄三	休閒運動滿意度量表.....	80
附錄四	生活品質調查	81