

# 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

## 摘要

本研究旨在探討不同背景因素下(性別、年級、BMI 體重指數)的高中學生休閒運動參與動機、休閒運動滿意度及生活品質的差異以及它們之間的相關情形。研究分為兩個階段，階段一為預測階段，選取 5 間高中各一個班派發問卷，回收 164 份有效問卷，經項目分析、因素分析及信度分析後，確定正式測量問卷。階段二運用考察後的問卷，以方便抽樣的方法，選取澳門 8 間中學高中各二個班發放問卷，共得到 1567 份有效問卷。結果發現：(一)、大約 80% 的學生參與運動，20% 的學生不參與休閒運動，男學生、BMI 正常者，參與休閒運動比例較高；不同年級學生，參與休閒運動的比例沒有差異；男學生參與中、高運動量休閒運動的比例多於女學生，女學生參與低運動量者比例較高；不同年級的學生，參與休閒運動的比例沒有明顯差異。(二)、高中學生參與的休閒運動，以球類和戶外運動為主，不參與休閒運動的原因主要是無時間及無場地器材。(三)、男同學休閒運動參與動機強於女同學；高二學生休閒運動參與動機之身心健康構面得分高於高一學生；BMI 等級不影響休閒運動參與動機。(四)、男生在休閒滿意度之美感、放鬆心情及心理生理 3 個構面高於女同學；高三學生社會教育及美感構面得分高於高一學生；BMI 等級不影響休閒運動滿意度。(五)、男生生活品質之生理與休閒維度得分高於女生；年級及 BMI 等級不影響生活品質的評價。(六)、休閒運動參與動機各向度之間、休閒運動滿意度各構面之間、生活品質各維度基本達中度相關。(七)、休閒運動參與動機與休閒運動滿意度高度正相關，與生活品質及休閒運動量呈低度正相關。結果說明：多數澳門高中學生參與休閒運動，且男生運動量高於女生；性別、年級在一定程度上影響休閒運動的參與動機及滿意度，休閒運動參與動機與滿意度高度相關，

休閒運動參與動機及滿意度與生活品質呈低度正相關。結果提示：應該留意澳門高中學生參與休閒運動的特點，休閒運動參與動機越強，滿意度越高，休閒運動參與可在一定程度上提升生活品質。

關鍵詞：澳門高中學生、休閒運動、動機、滿意度、生活品質