



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 Programme of Physical Education and Sports Studies

澳門女大學生參與休閒運動動機、參與度、自尊與身體組成之研究

**Correlations among Motivation and Participation in Recreational
Physical Activity, Self-esteem and Body Composition in Female
Collegiate Students of Macau**

學生姓名：許向前

Student: Hui Heung Chin, Walter

指導教師：孔兆偉

Supervisor: Dr. Kong Zhaowei

二零一一年十一月

November, 2011

澳門女大學生參與休閒運動動機、參與度、自尊與身體組成之研究

摘要

本研究旨在探討不同背景因素下（年齡、生源、休閒運動參與狀況）的澳門女大學生運動動機、參與度、自尊與身體組成的差異以及它們之間的相關情形。研究分為兩個部分，第一部份為問卷調查，而第二部份則為身體電阻法（BIA，Tanita MC 180MA）身體組成測試。本研究以隨機抽樣方式抽取 400 名澳門大學在學女生，成功聯絡並完成問卷和身體組成測試的有 242 名。結果發現：（一）、大學新生與老生休閒運動參與動機和自尊特徵相似；大一新生較非大一學生之脂肪百分比和脂肪重較高；非澳門學生休閒運動參與動機之健康適能得分明顯高於澳門學生；非澳門學生自尊之自我喜愛感和自我能力感得分比澳門本地學生高；非本地生肌肉重量有比本地學生高的趨勢。（二）、除健康適能、建議與鼓勵、社會需求三個向度外，有參與休閒運動者的休閒運動參與動機之放鬆心情、成就需求、心理需求、追求卓越及總體得分，均明顯高於無參與休閒運動者；有無參與休閒運動者自尊之自我喜愛感和自我能力感，均未達到顯著水平。但是，參與休閒運動者比沒有參與者之肌肉更多；中大運動量者，其休閒運動參與動機之放鬆心情、成就需求、心理需求、追求卓越及總體得分，均明顯高於小運動量者；社會需求有高於小運動量者的趨勢；與小運動量學生相比較，中大運動量學生的自尊之自我喜愛感和自我能力感均沒有差別，中大運動量學生與小運動量學生比較，中大運動量者肌肉重量較高。（三）、澳門女大學生休閒運動參與動機與休閒運動量呈低度正相關，與自我喜愛感和自我能力感均為低度正相關，與身體成分之肌肉重量低度正相關；休閒運動量只與肌肉重量呈低度正相關；自尊（自我喜愛感和自我能力感）與休閒運動參與動機、休閒運動量、身體成分均無關。研究結果說明澳門女大學生休閒運動參與的比例不高，提升休閒運動的動機有利於女大學生積極參與休閒運動，一定量的休閒運動可改善身體成分；但是休閒運動對女大學生的自尊影響不大。

關鍵詞：澳門、女大學生、休閒運動、參與度、動機、自尊、身體組成

Correlations among Motivation and Participation in Recreational Physical Activity, Self-esteem and Body Composition of Female Students of University of Macau

Abstract

This research aimed to investigate the differences of motivation, participation in recreational activities, self-esteem and body composition under different backgrounds (age, place of birth, participation in recreational activities), and their relationships of the female students of University of Macau.

The research was divided into two parts - Part 1 was a survey through questionnaires and Part 2 was body composition analysis (Tanita MC 180MA). This research randomly drew 400 female students according to their student numbers from University of Macau. 242 of them were successfully contacted, and they completely filled in the questionnaires, and were evaluated body composition.

The result showed:

1) the scores of motivation of participating in recreational activities and self-esteem in freshmen were similar to the elder students; year 1 freshmen students had a higher level of fat percentage and heavier weight than non-year 1 students. The health fitness score of non Macau-local students was higher than that of Macau-local students, however, non Macau-local students had a higher score in self-liking and self-competence of self-esteem. Non Macau-local students had a trend in more muscle mass than that of Macau-local students.

2) Apart from 3 of the dimensions of motivation in participating in recreational activities (health fitness, suggestion and encouragement, social needs), students, who participated in recreational activities, had a higher score in the overall score and the scores of other 4 dimensions including relaxation, needs for achievement, psychological needs and pursuit of excellence than those who did not participate in recreational activities. Students who participated in recreational activities had more muscle mass than those of no recreational activities. Comparing students exercised at medium to high physical activities with those at a low level physical activity, the former,

- had higher scores in the overall score and in the 4 dimensions of motivation in

participating in recreational activities (relaxation, needs for achievement, psychological needs and pursuit of excellence) ;

- had a trend of higher score in social needs;
- had no significant difference in self-liking and self-competence of self-esteem;
- had more muscle mass;

3) The motivation in participating in recreational activities of female students in University of Macau had

- a low positive correlation to the amount of recreational activities.
- a low positive correlation to the scores of self-liking and self-competence
- a low positive correlation to muscle mass.

The amount of exercise in recreational activities positively correlated to the muscle mass at a low-level while self-esteem (self-liking and self-competence) had no correlation to motivation in participating in recreational activities, amount of exercise in recreational activities and body composition.

The result suggested that the proportion of participation in recreational activities of female students of University of Macau was not high. Improving the motivation of participating in recreational activities may promote to participate in recreational activities for the female students in University of Macau. Medium to high amount of exercise in recreational activities can improve the body composition of female students, yet, participation in recreational activities had no significant influence on the self-esteem of female students.

Key Terms: Macau, female collegiate students, recreational activities, participation status, motivation, self-esteem, body composition

致謝

哈利路亞！感謝神，願榮耀頌讚歸予天上的父神。

回顧本科畢業時，根本沒有想像要考研究所的我，竟然在放下書包幾年後下定決心攻讀澳門大學教育學院體育教學及運動碩士學位課程，不禁佩服自己當初的勇氣。碩士課程是一個漫長的旅程：一年的半工讀課堂時間，一下班就要趕緊到教室，晚上九點半下課才吃晚飯做家課，一切一切歷歷在目；一年半的論文寫作就像一個沉重的包袱，有時候真的想過，高呼一聲放棄把這包袱扔掉。種種挑戰都不斷使我成長。今天，我真的要大聲的說：「我要畢業了」。

最難忘是老師們的關心、鼓勵，亦師亦友的教導使我獲益良多。孔兆偉博士，感謝您的無私奉獻，往往在零晨時分挑燈批改我頑劣的文章和無時無刻釋心的教導。張少熙教授、李思敏博士，多謝您們給予學生不同的意見和建議，豐富了我的思維空間。此外，身邊的同事們（猛娥、超級、勁瑜），如沒有了您們的幫忙，我真的撐不過去；朋友們（水波、石仔和張明恩博士）感謝您們在不同的層面上，與我分享學業、事業和生活上的點滴，我終於可以再打網球和跑步了；當然不能缺少的是家人的支持，如沒有父、母、兄、妹的當初支持我到台灣升讀大學，今天亦不能完成碩士課程。還有很多很多要感恩的人不能盡錄。

最後我要感謝老婆大人，我知道這些日子，您真的辛苦了。您對我的付出的許許多多，我會用一生來回應。謝謝。

衷心感激各位在不同層面上為我加油加力的伙伴、師長、好友至親，願您們每一位都身體健康！生活愉快！主恩滿溢！

許向前 謹謝

2011 年 11 月

正文目錄

第壹章 緒論	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究問題	3
第四節 研究假設	3
第五節 名詞解釋	4
第六節 研究限制	5
第貳章 文獻探討	6
第一節 休閒運動動機與參與	6
第二節 自尊及其相關研究	10
第三節 身體組成	17
第參章 研究方法	21
第一節 研究架構	21
第二節 研究方法	22
第三節 研究對象	28
第四節 研究流程	28
第五節 數據分析	31
第肆章 研究結果	32
第一節 不同背景因素下休閒運動參與動機、自尊及身體組成的特點	32
第二節 不同休閒運動參與度者休閒運動參與動機、自尊及身體組成的特點	35
第三節 不同身體組成之休閒運動量、休閒運動參與動機及自尊的比較	38
第四節 休閒運動參與動機、自尊、休閒運動量及身體組成的關係	42
第伍章 分析討論	45
第一節 不同背景者休閒運動參與動機、自尊及身體組成特點的分析	45
第二節 不同休閒運動參與度者休閒運動參與動機、自尊及身體組成特點的分析	46
第三節 不同身體組成之休閒運動量、休閒運動參與動機及自尊的比較	48
第四節 休閒運動參與動機、自尊、休閒運動量及身體組成的關係分析	49
第陸章 結論與建議	51
第一節 研究結論	51
第二節 研究建議	53
參考文獻	55
一、中文文獻	55

二、英文文獻.....	59
附錄一、基本資料	62
附錄二、休閒運動參與現況及運動量.....	63
附錄三、休閒運動動機量表.....	64
附錄四、個人自尊量表	65
附錄五、專家效度量表	66

表目錄

表 1 休閒運動動機相關研究分類	8
表 2 受試者基本特點.....	24
表 3 不同年級者之休閒運動參與動機的特點	32
表 4 不同生源者之休閒運動參與動機的特點.....	33
表 5 不同年級者之自尊的特點.....	33
表 6 不同生源者之自尊的特點.....	33
表 7 不同年級者之身體組成的特點.....	34
表 8 不同生源者之身體組成的特點	34
表 9 有否參與休閒運動者之休閒運動參與動機的比較.....	35
表 10 不同運動量者之休閒運動參與動機的特點.....	36
表 11 有否參與休閒運動者之自尊的特點	36
表 12 不同運動量者之自尊的特點	36
表 13 有否參與休閒運動者之身體組成的特點.....	37
表 14 不同運動量者之身體組成的特點.....	37
表 15 受試者超重/肥胖分佈.....	38
表 16 不同 BMI 者之休閒運動參與動機的比較.....	39
表 17 不同脂肪百分比者之休閒運動參與動機的比較.....	39
表 18 不同 BMI 者之自尊的比較	40
表 19 不同脂肪百分比者之自尊的比較.....	40
表 20 以 BMI 和脂肪百分比(PBF) 評價肥胖的比較	40
表 21 不同 BMI 者之休閒運動量的比較.....	41
表 22 不同脂肪百分比者之休閒運動量的比較.....	41
表 23 休閒運動參與動機、休閒運動量、自尊及身體組成的相關分析.....	43
表 24 休閒運動參與動機、休閒運動量、自尊及身體組成的相關分析(2)	44

圖目錄

圖 1 休閒運動參與、休閒運動動機、身體成分和自尊之間的可能關係.....	20
圖 2 研究架構.....	21
圖 3 受試者年齡分佈.....	22
圖 4 受試者學院分佈.....	23
圖 5 身體組成研究工具「Tanita MC 180MA」	26
圖 6 研究流程.....	30

