



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

澳門退役精英運動員休閒運動滿意度
及生活品質之研究

Satisfaction in Recreational Exercise and Quality of Life in Macao
Retired Elite Athletes

學生姓名： 任思維 Student: Iam Sze Wai

指導教師： 孔兆偉 Supervisor: Dr. Kong Zhaowei

二零一三年四月

April, 2013

謝辭

由2011年開始就讀澳門大學體育碩士班，到今日終於可以為碩士論文寫致謝辭，真是百感交集，在這個碩士課程中，認識一班好好的老師、好同學，好朋友陪伴我渡過各種繕寫論文期間的喜怒哀樂，在此，非常感激我的指導老師孔兆偉博士，經常捱夜耐心地教導我繕寫論文當中所出現的各種問題，亦為著教導愚蠢的我而花費大量心血，感激老師帶我感受外面的體育學術世界的巨大，令我親眼看到世界各地不同體育專家於學術上的成就，能出席國際學術會議將成為我一生的驕傲。

繕寫論文當中，多次出現各式各樣的難題影響自己信心，非常感激家人、女朋友及朋友們對我的百般忍讓，非常多謝台灣的陳美燕老師多次協助學生處理，論文中與台灣學者的聯繫及建議細節；本論文能得以存在若非得到全澳各位體育界朋友的幫忙下，根本沒有可能完成，因為對象規模真是好大，現在回想，真是做了一場「不可能的任務」；就讀體育碩士，令我以非運動員、體育老師、教練的身分從新出發進入體育運動中，亦因此得到不一樣的收獲，希望將來可以繼續回饋體育。

最後，再一次感謝各位曾協助本論文中所有工作之老師、前輩、朋友、同學，多謝您們的幫助，希望您們看到本謝辭感受到本人由衷的感激。

任思維 謹啓

2013年04月

澳門退役精英運動員休閒運動參與滿意度及生活品質之研究

中文摘要

精英運動員的退役是一個熱門研究課題，然而退役運動員生活模式及生活品質的研究卻很少見到。本研究旨在探討不同背景因素下（性別、年齡、退役時間、受教育程度）的澳門退役精英運動員休閒運動滿意度與生活品質的差異及其相關情形。

研究以問卷調查法實施，共調查了 146 名參與 2001 年、2005 年或 2009 年東亞運動會的澳門代表隊退役運動員，調查樣本佔全體退役樣本的 54.28%。研究結果發現：（一）澳門退役精英運動員休閒運動參與率為 84.2%，主要參與項目有跑步、足球、單車、籃球、游泳、健身等；休閒運動滿意度、知覺運動利益及生活品質得分均在一般水準之上；參與休閒運動與否不影響休閒運動滿意度、知覺運動利益及障礙因素、生活品質。（二）30 歲以下者知覺運動障礙高於 31 歲及以上者，受教育程度高者在生理向度上有較高的生活品質，也傾向認同休閒運動滿意度之教育功能，背景因素對知覺運動利益無影響。（三）、男性從事高身體活動量者趨向於高於女性，高身體活動量者之生理向度的休閒滿意度得分有高於中等身體活動量者的趨勢，低身體活動量者知覺運動障礙因素得分明顯高於高身體活動量者。（四）休閒運動滿意度各向度之間、生活品質各向度之間均存在中高度的正相關，知覺運動利益與障礙存在低度負相關。（五）休閒運動滿意度與生活品質呈低度正相關，與知覺運動利益亦呈低度正相關，但與知覺運動障礙無關。結果提示：提升澳門退役精英運動員休閒運動的滿意度在一定程度上可提升其生活品質。

關鍵詞：退役精英運動員、休閒運動滿意度、知覺運動利益障礙、生活品質

Satisfaction in Recreational Exercise and Quality of Life in Macao Retired Elite Athletes

Abstract

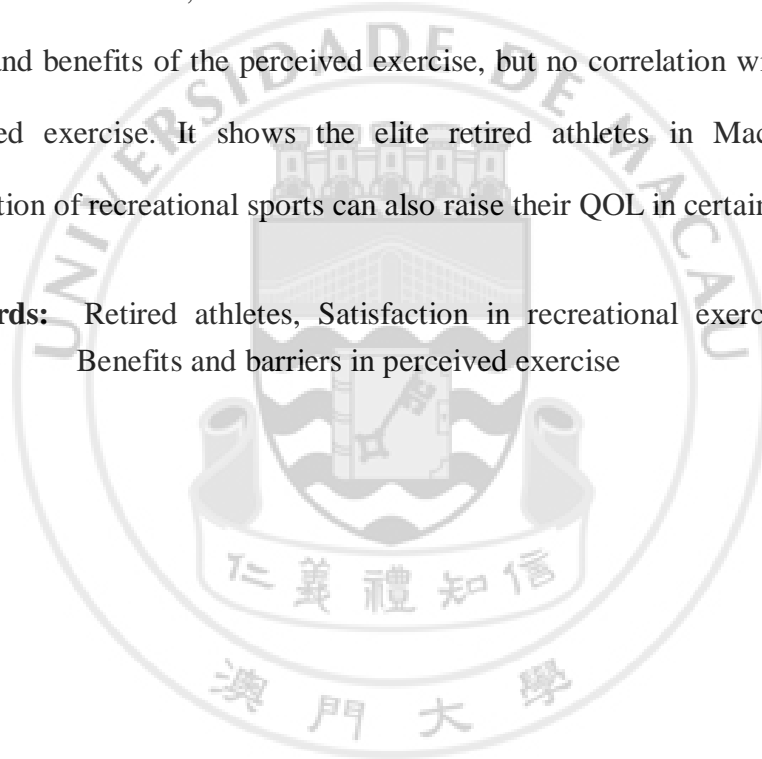
The retirement of elite athletes is one of the popular research topics. However, the study of lifestyle and the Quality of Life (QOL) of retired athletes are rarely seen. This study was performed to determine the correlations and differences between satisfaction in recreational exercise and quality of life in Macao retired elite athletes under various background factors (gender, age, retirement period, education).

146 retired elite Macanese athletes from the 2001, 2005, and 2009 East Asian Games were investigated for this study. Of the initial number of retired athletes (269 athletes), 146 retired athletes were regarded as 54.28% of the whole population. Participants for this research consisted of 105 males (72%) and 41 females (28%). Investigation tools used in this study included the International Physical Activity Questionnaire Taiwan Show Card Version (IPAQ-SC), Perceived Exercise Benefits and Barriers Assessment, Satisfaction in Recreational Exercise Assessment, and The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQOL-BREF).

In conclusion, it was found that (A) 84.2% Macao retired elite athletes continued to participate in recreational sports, and they mainly recreational sports participate in running, football, cycling, basketball, swimming and gymnastics. (B) People below 30 ages, barriers in perceived exercise aspects were higher than 31 or above. Highly educated people are having better quality of life in physiological dimension, and they tend to agree with the educational function of the satisfaction in recreational exercise, and their background causes no affection on the benefits in perceived exercise. (C) Male retired elite athletes' participants in high-intensity physical activity trend to be higher

than that of female. Participants in high-intensity activity score better than participants in moderate-intensity activity in the physiological dimension of satisfaction levels of recreational sports. And participants in low-intensity activity obtain significantly higher score for barriers in perceived exercise than participants in high-intensity activity. (D) High correlation was found between the facets of satisfaction recreational sports and the facets of QOL .The benefits and barriers in perceived exercise exist low negative correlation. (E) Low correlations were found between satisfaction of recreational sports and QOL. Meanwhile, there is low correlation between the satisfaction in recreational sports and benefits of the perceived exercise, but no correlation with the barriers in the perceived exercise. It shows the elite retired athletes in Macao that raising the satisfaction of recreational sports can also raise their QOL in certain extent.

Keywords: Retired athletes, Satisfaction in recreational exercise, Quality of life, Benefits and barriers in perceived exercise



內容目錄

第一章 緒論	1
第一節 前言	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究問題與研究假設	3
第四節 研究對象及研究範圍	4
第五節 名詞解釋	5
第二章 文獻綜述	6
第一節 休閒運動介紹	6
第二節 休閒運動的滿意度及其影響因素	10
第三節 生活品質及其影響因素	16
第四節 休閒運動及生活品質	20
第五節 退役運動員的生活狀況及生活品質	22
第六節 文獻綜述總結	25
第三章 研究方法	26
第一節 研究架構	26
第二節 研究對象	27
第三節 研究工具	31
第四節 研究流程	33
第五節 資料處理	34
第肆章 結果與分析	35
第一節 休閒運動滿意度與生活品質	35
第二節 不同背景因素下之休閒運動滿意度及生活品質	39
第三節 不同身體活動量之休閒運動滿意度與生活品質	44
第四節 休閒運動滿意度及生活品質之相關	48
第伍章 結論與建議	49
第一節 結論	49
第二節 建議	50
參考文獻	51
中文文獻	51
英文文獻	61
附錄	
附錄 1 作者、翻譯者的授權同意	67
附錄 2 調查問卷	71
附錄 3 香港國際會議證書	76

圖表目錄

表目錄

表 1	休閒運動參與和休閒滿意度之關係.....	11
表 2	WHQOL 台灣版的問卷結構.....	18
表 3	休閒運動參與狀況與生活素質相關研究.....	21
表 4	回歸後澳門參加東亞運的運動員退役狀況.....	28
表 5	回歸後澳門參加東亞運的退役運動員之調查狀況.....	29
表 6	研究對象基本資料.....	30
表 7	退役精英運動員不同強度之身體活動量.....	36
表 8	退役精英運動員之休閒運動滿意度.....	37
表 9	退役精英運動員之知覺運動利益障礙因素.....	38
表 10	退役精英運動員之生活品質.....	39
表 11	不同性別的退役運動員之休閒運動滿意度的比較.....	40
表 12	不同年齡的退役運動員之休閒運動滿意度的比較.....	40
表 13	不同教育程度的退役運動員之休閒運動滿意度的比較.....	41
表 14	不同退役時間的退役運動員之休閒運動滿意度的比較.....	41
表 15	不同性別的退役運動員之參與運動利益障礙因素的比較.....	42
表 16	不同年齡的退役運動員之參與運動利益障礙因素的比較.....	42
表 17	不同教育程度的退役運動員之參與運動利益障礙因素的比較.....	42
表 18	不同退役時間的退役運動員之參與運動利益障礙因素的比較.....	42
表 19	不同性別的退役運動員之生活品質的比較.....	43
表 20	不同年齡的退役運動員之生活品質的比較.....	43
表 21	不同教育程度的退役運動員之生活品質的比較.....	44
表 22	不同退役時間的退役運動員之生活品質的比較.....	44
表 23	不同性別的退役運動員之身體活動量比較.....	45
表 24	不同年齡的退役運動員之身體活動量比較.....	45
表 25	不同教育程度的退役運動員之身體活動量比較.....	45
表 26	不同退役時間的退役運動員之身體活動量比較.....	45
表 27	不同身體活動量的退役運動員之休閒運動滿意度的比較.....	46
表 28	不同身體活動量的退役運動員之運動利益障礙因素的比較.....	47
表 29	不同身體活動量的退役運動員之生活品質的比較.....	47
表 30	澳門退役運動員之休閒運動利益障礙因素、滿意度及生活品質的關係.....	48

圖目錄

圖 1 研究架構圖.....	26
圖 2 研究對象就業現況.....	30
圖 3 研究流程圖.....	34
圖 4 澳門退役精英運動員休閒運動參與狀況.....	35
圖 5 澳門退役精英運動員休閒運動參與之項目.....	36

