

# 科技部補助專題研究計畫報告

## 從入門邁向專門！探究業餘超級鐵人三項運動完賽者之遊憩專門化進程

報告類別：精簡報告  
計畫類別：個別型計畫  
計畫編號：MOST 109-2410-H-003-132-  
執行期間：109年08月01日至110年07月31日  
執行單位：國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系（所）

計畫主持人：吳崇旗

計畫參與人員：博士班研究生-兼任助理：蕭如軒  
博士班研究生-兼任助理：林庭安

本研究具有政策應用參考價值：否 是，建議提供機關  
（勾選「是」者，請列舉建議可提供施政參考之業務主管機關）  
本研究具影響公共利益之重大發現：否 是

中華民國 110 年 10 月 25 日

中文摘要：本研究針對業餘超級鐵人三項運動完賽者之遊憩專門進程進行探究。為達研究目的，採用質性研究取向角度切入，以業餘超級鐵人三項運動完賽者共計25位為對象，透過二階段訪談方式（深度訪談、焦點團體訪談）蒐集資料，進而分析歸納。依照訪談所得結果進行編碼分析，歸納出遊憩專門進程的三個階段與八個主要概念，分別是：一、推進因素，主要概念包括：「個人渴望」與「社會支持」；二、進程改變，主要概念有：「認知層面」、「行為層面」與「情感層面」；三、進程影響，有「個人啟發」、「賽事偏好」與「角色轉換」三項主要概念。最後，根據上述結果，提出後續研究建議，做為未來鐵人三項休閒運動參與推廣之參考。

中文關鍵詞：耐力性質休閒、認真休閒、戶外休閒運動

英文摘要：The purpose of this research was to deeply depict and interpret the phenomena of outdoor recreational sport for the progression of recreation specialization for amateur Ironman triathlon finishers. Qualitative approach was taken to achieve the research purpose. Research participants were 25 amateur Ironman triathlon finishers. Data were continually collected through two steps by the methods of “in-depth interview” and “focus group interview” and then analyzed to generalize results. As the results, amateur Ironman triathlon finishers’ progression of recreation specialization were concluded for three stages with eight main concepts. Three stages were: 1) “Pushing factors” with main concepts of personal desire and social support; 2) “Changes for the progression” with concepts of cognition, behavior and affection; 3) “Influence of the progression” with concepts of personal inspiration, preference for events and alteration of role. According to the results, suggestions for following researches were also provided as reference for promoting future recreational triathlon sport participation.

英文關鍵詞：Endurance-based leisure, Serious Leisure, Outdoor recreational sport

# 從入門邁向專門！探究業餘超級鐵人三項運動完賽者之遊憩專門化進程

## 摘要

本研究針對業餘超級鐵人三項運動完賽者之遊憩專門進程進行探究。為達研究目的，採用質性研究取向角度切入，以業餘超級鐵人三項運動完賽者共計 25 位為對象，透過二階段訪談方式（深度訪談、焦點團體訪談）蒐集資料，進而分析歸納。依照訪談所得結果進行編碼分析，歸納出遊憩專門進程的三個階段與八個主要概念，分別是：一、推進因素，主要概念包括：「個人渴望」與「社會支持」；二、進程改變，主要概念有：「認知層面」、「行為層面」與「情感層面」；三、進程影響，有「個人啟發」、「賽事偏好」與「角色轉換」三項主要概念。最後，根據上述結果，提出後續研究建議，做為未來鐵人三項休閒運動參與推廣之參考。

**關鍵詞：**耐力性質休閒、認真休閒、戶外休閒運動

## From Novice to Expert! Exploring the Progression of Recreation Specialization for Amateur Ironman Triathlon Finishers

### Abstract

The purpose of this research was to deeply depict and interpret the phenomena of outdoor recreational sport for the progression of recreation specialization for amateur Ironman triathlon finishers. Qualitative approach was taken to achieve the research purpose. Research participants were 25 amateur Ironman triathlon finishers. Data were continually collected through two steps by the methods of “in-depth interview” and “focus group interview” and then analyzed to generalize results. As the results, amateur Ironman triathlon finishers’ progression of recreation specialization were concluded for three stages with eight main concepts. Three stages were: 1) “Pushing factors” with main concepts of personal desire and social support; 2) “Changes for the progression” with concepts of cognition, behavior and affection; 3) “Influence of the progression” with concepts of personal inspiration, preference for events and alteration of role. According to the results, suggestions for following researches were also provided as reference for promoting future recreational triathlon sport participation.

**Keywords:** Endurance-based leisure, Serious Leisure, Outdoor recreational sport

## 壹、緒論

### 一、研究背景

#### (一) 研究問題發想

##### 1. 鐵人入坑越陷越深

「多年前簡單一個念頭『我會游泳、會騎車、也會跑步』那我應該也可以吧，就這樣陷入了鐵人的無底洞；目前參與過標鐵、113 半超鐵以及 226 超級鐵人。」

~運動大使 Aaron

以上這段來自網路鐵人三項運動大使 Aaron 的自白，除了說明自己是因為原本就有從事游泳、騎車與跑步個別項目，因此「順理成章」投入參與鐵人三項這項運動，也描述自己「持續承諾」無法停止參與，朝向更長距離挑戰的歷程。從事鐵人三項的朋友們，常會用「鐵人入坑」一詞，形容自己以新手的角色開始投入參與鐵人三項運動。隨著逐漸增加的參賽人數，鐵人三項運動成為國人喜愛的新興休閒運動之一（蔣昇杰、張瑞泰，2013）。自 2014 年起，每年舉辦超過 20 場次，而 2019 年一整年就有 23 場次的鐵人三項賽事，每場次人數常常破千人（楊志祥，2014；痞客邦，2019）。

鐵人三項是由游泳、自行車與跑步三個項目接續完成的運動，依照賽事完成的參與人數，又分為個人獨力與鐵三角接力。常見的賽事項目類型，又因為三項運動所需完成的距離不同，主要可分為：半程鐵人(Sprint, 25.75 Km)、奧運標準鐵人 (Olympic, 51.5 Km)、半程超級鐵人(Half Ironman, 113 Km) 及超級鐵人(Ironman, 226 Km)四類（吳家慶，2014；徐國峰，2014），各類型的里程數與配置，如下：

- (1) 半程鐵人(Sprint)，總里程數為 25.75 Km：游泳(0.75Km)、騎車(20Km)、跑步(5Km)；
- (2) 奧運標準鐵人(Olympic)，總里程數為 51.5 Km：游泳(1.5Km)、騎車(40Km)、跑步(10Km)；
- (3) 半程超級鐵人(Half Ironman)，總里程數為 113 Km：游泳(2Km)、騎車(90Km)、跑步(21Km)；
- (4) 超級鐵人(Ironman)，總里程數為 226 Km：游泳(3.8Km)、騎車(180Km)、跑步(42.195Km)。

根據不同總里程數，鐵人三項運動參與者，需要在規定的時間限制（關門時間）內，依序完成游泳、騎車與跑步三項運動，因此屬於相當消耗體力的運動，對於大多數人而言，是一件遙不可及的事（張仁傑，2012）。因此，大部分人在初次接觸鐵人三項運動完賽者時，除了投以羨慕與讚嘆的眼光外，也常替賽事參與者的行為，感到難以置信，甚至覺得是種近乎瘋狂的行為（李筱瑜、陳惠君，2015）。

對於大部分以「業餘」（非職業菁英選手）身份的參與者而言，為了順利完賽而不被關門，除了需要為三個項目以及轉換技術持續進行練習（劉昶宗、劉耀益，1999；Croft, Gray & Duncan, 1999）外，到了賽事參與當天的歷程中，也必須面對賽事挑戰中帶來諸多身體上的疼痛感受（張國彬、馬軍榮、吳東昇，2015；楊濟銘、李加耀，2012；），例如：下水時溫差刺痛、肢體碰撞、疲勞堆積與抽筋疼痛，以及心理上對賽事歷程中面臨開放水域、方位迷失、嗆水、擔心摔車、體力不濟與無法完賽等焦慮恐懼(Atkinson, 2008; McCarville, 2007)。所以，從事鐵人三項運動並不是件簡單輕鬆的休閒活動。

研究者原就有從事路跑與自行車騎乘的休閒嗜好，在朋友同事的邀約與鼓勵下，在 2015 年開始投入參與鐵人三項運動，從三人一組輪流完成具接力性質的「鐵三角」項目出發，擔任過跑步與自行車項目的角色後，在 2017 年嘗試克服在開放水域游泳的恐懼，首次以個人獨自完賽身份參加半程鐵人賽，接著完成個人首場 51.5Km 標鐵賽事，目前已累積完成六場標鐵賽事。在個人從事鐵人三項歷程中，除了感受到規律運動所帶來的體適能增強與身體狀態維持外，也因此接觸並認識許多將鐵人三項當作休閒活動的「鐵人朋友」。

根據研究者觀察，在這群業餘鐵人之中，有些人基於好奇、朋友邀約（推坑）或是姑且一試的玩票性質，鼓起勇氣報名參與賽事。到了賽事現場，有的人因故無法完賽，有的人則是通過考驗順利完賽。而這些完賽者，在經歷過賽事所帶來的身心煎熬後，有些人抱著「曾經擁有」的心態，嘗試過後

就好，不再參與鐵人三項賽事。也有些人，在完賽之後獲得成就感，因此選擇繼續參與。又在這些持續參與者中，依照參與賽事的頻率、賽事挑戰等級與投入練習時間，有些人選擇「保持現狀」，將參與鐵人三項視為是休閒興趣之一，每年參加 1-2 場短距離賽事（半程或標準），藉此設定目標以維持運動習慣保持體力。還有一些人，卻是在鐵人坑裡「越陷越深」，以認真休閒的心態投入鐵人三項運動參與，在短距離賽事後，開始以中長距離（113 或 226）超級鐵人賽事為目標，一方面投資金錢購買裝備與報名賽事，一方面也花費大量時間心力，加入鐵人社團，以「鐵人」相關事物（衣著、裝備）為個人象徵，進而仿效職業菁英選手擬定年度參賽計畫，尋求專業教練指導，甚至犧牲休息睡眠與家人相處時間進行練習，持續不斷地邁進尋求更長里程數的挑戰。在從事休閒活動的過程中，隨著時間的累積，參與者從事休閒活動的型態會有分化的現象產生(Backlund & Kuentzel, 2013)。有的人會選擇「退出」(attrition)不再參與，有的人會選擇以「維持」(maintenance)現狀從事例行公事般地持續參與，也有的人會投入心力如志業般追尋，進入遊憩專門化的「進程」(progression)。

## 2. 逐漸邁向高度專門化的超級鐵人

「遊憩專門化」的概念由學者 Bryan 於 1977 年提出，並定義為：「遊憩者的參與行為模式，由一般化且低涉入的參與遊憩活動，進而表現出特殊且高涉入的參與行為，這樣的行為可以從活動的設備、技術以及對於環境（遊憩地點）的偏好進行反映，並且是一個連續性的參與行為模式」。根據上述 Bryan 的定義，「進程」是遊憩專門化概念的重要元素。然而，何謂進程呢？在 Oh, Sorice and Ditton (2010) 的看法，進程是指遊憩者經過一段時間後，所展現更高程度的參與、累積更多的知識、技巧與展現出對參與活動的承諾。此外，在進程中存在著一個實際的終極目標，隨著進程發展，會在特定的「社交界」(social world)內，產生菁英或特權的狀態，更具體而言，遊憩專門化的進程代表著在認知、行為與情感各層面的深化(Scott & Shafer, 2001)。然而，隨著時間累積，遊憩者是否一定會進入專門化的進程呢？學者 Unruh(1979)提出，遊憩專門化的進程，既非視線性發展，也非絕對總是如此發生。換句話說，大部分的遊憩者不會進入專門化的進程，僅有少數人會。就像是統計中的常態分佈曲線，選擇走向高度遊憩專門化進程者，僅是位於曲線一端的少數，也就是相當極端的一群(Kuentzel & Heberlein, 2006; McFarlane, 1996)。

鐵人三項運動在國內戶外休閒運動風氣興盛的推波助瀾下，參與者日益增加。在參賽者中，除了以追求名次與賽事積分的職業菁英選手外，也出現了越來越多以「享受自我挑戰，順利完成比賽」為目標的業餘身份「完成型選手」(張國彬、馬軍榮、吳東昇，2015)或是 Lamont and Kennelly (2012)所稱的「休閒型鐵人三項運動選手」(recreational triathlete)。鐵人三項運動由於賽制規劃，從逐漸增加的總里程數（25.75Km、51.5Km、113Km、226Km）而言，從「半程鐵人」、「奧運標準鐵人」、「半程超級鐵人」，然後到「超級鐵人」，為這項運動的參與者，提供了一個相當實際的終極目標(McCarville, 2007)。加上，為了完成鐵人三項運動項目，需要透過詳細的計畫進行固定運動的「持續練習」(楊濟銘、李加耀，2012)。尤其對於業餘身份參與的鐵人來說，需要利用工作之餘或是假期的時間，甚至犧牲與家人相處時間，進行游泳、自行車、跑步與項目轉換的練習。在這之中，除了自律與自我要求之外，也需要相當的決心和毅力(Atkinson, 2008)。因此，在投入且認真準備的過程中，持續練習加上在知識、技巧與裝備的不斷提升與購入，為了順利完賽業餘鐵人們很容易進入遊憩專門化進程當中。

### (二) 研究重要性

自 Bryan 於 1977 年首次提出遊憩專門化概念至今，已經超過 40 年的時間。根據過去文獻(Manning, 2011; Needham, Scott & Vaske, 2013; Scott & Shafer, 2001)，針對不同戶外休閒活動（包括：健行、釣魚、船艇、賞鳥與狩獵等）參與者為對象，歸納整理與遊憩專門化相關的研究趨勢，主要可以分成四大類型，包括：1. 遊憩專門化與相關概念（例如：活動涉入、承諾、認真休閒與過去使用經驗等）的關係探討；2. 遊憩專門化對參與者之影響（例如：行為、動機、滿意度、地方依戀、對管理策略的態度與

擁擠知覺等)；3. 遊憩專門化概念之量測方法，像是：針對專門化不同面向（認知、行為與情感）的內涵與量測取向（多元變項或是單一變項自陳）等；4. 遊憩專門化進程的議題，像是：專門化進程發展及其爭論（單一線性光譜或是多元非線性發展）與遊憩活動逐漸發展成為生活中心的過程等。

根據上述研究類型，本研究之定位是奠基在過去以探究「遊憩專門化進程議題」的相關文獻（Kuentzel & Heberlein, 2006; Oh, Sorice & Ditton, 2010; Backlund & Kuentzel, 2013）上，進行後續延伸的探討。另一方面，由於鐵人三項運動是一項新興的戶外休閒運動，因此，針對將此一運動視為休閒之參與者為對象，探討遊憩專門化進程之兩篇研究（胡吟雪，2018；McCarville, 2007）便成為本研究之核心文獻，不僅具有重要參考價值並提供許多研究概念上啟發。

首先，在 McCarville(2007)的文章中，以個人經驗述說的方式，陳述自己投入參與超級鐵人賽事的歷程，從報名參與、練習、賽事現場與完賽後之感觸，並從休閒研究之角度，提出相關概念（諸如：認真休閒、休閒社交圈、心流體驗與遊憩專門化進程等）之探討。其中，McCarville 認為超級鐵人三項運動的參與，為了因應總里程數達 226 公里的長距離挑戰，需要持續的技巧練習與高度的投入承諾，所以是相當高程度遊憩專門化的進程，亦建議後續研究可針對此議題進行深入探討。其次，胡吟雪（2018）以「鐵人三項參與者的遊憩專門化歷程」的碩士論文，是目前國內唯一有關鐵人三項運動遊憩專門化進程的相關文獻。其中，以 6 位從事鐵人三項運動（包括：初學者，也有專家）為對象，探討投入參與之動機、參與歷程中的轉捩點、在遊憩專門化三個層面（認知、行為與情感）的多元呈現以及參與後對生活與想法的改變與影響。

在上述兩篇核心文獻中，無論是來自個人經驗論述或是少數參與者（6 位）的經驗分享，所得結果雖然能增加研究者對於研究主題與架構的瞭解，但是「鐵人入坑、越陷越深」，在這些業餘鐵人三項運動參與者中，誠如研究者前述提及的觀察，有少數一群，選擇走向高度專門化的進程。在這個進程裡，有哪些驅動向前的「推進因素」？在這個持續遊憩專門化的進程中，個人的持續累積認知、專項技術深化訓練行為與越陷越深投入情感上又有哪些改變？最後，經歷過這段邁向超級鐵人之路的進程後，又為個人生活帶來哪些影響或啟示？

## 二、研究動機與目的

基於上述這些問題，引發研究者對本研究主題之發想，為了瞭解運動休閒領域中，這一個將鐵人三項作為休閒活動而持續投入參與，從新手入門一路邁向專門化終極目標成為超級鐵人的現象，研究者希冀透過本研究計畫，結合自身觀察、過去研究文獻及其他參與者經驗之連結，探究業餘超級鐵人三項運動參與者之遊憩專門化進程，以求更深入描繪與詮釋此一戶外休閒運動現象。

## 貳、研究方法

### （一）質性研究取向

研究者希冀透過本計畫，結合自身觀察、過去研究文獻與其他參與者經驗之連結，針對業餘超級鐵人三項運動完賽者之遊憩專門化進程，進行探究與描繪，將採取質性研究取向角度，原因在於：

#### 1. 研究主題仍處於初步探索建構階段

質性研究適合於尚未被深入研究的區域(Denzin & Lincoln, 2005)，誠如前述文獻探討部分所提，鐵人三項運動是一項較為新興的項目，參與者性質也由早期少數菁英競技選手發展成為現在多數業餘休閒完賽型選手，加上對此戶外休閒運動在遊憩專門化進程為主題的研究較為缺乏，因此透過質性研究取向，針對較少被探討的業餘超級鐵人三項運動完賽者之遊憩專門化進程進行探究。

#### 2. 重視參與者的主觀體驗及意義詮釋

質性研究也適用在當研究者想瞭解參與者如何解釋自身的體驗與想法時(Silverman, 2010)。

Neuman (2000)也指出，質性研究能夠獲得人們豐富及細微的意見或體驗，所以，當想要深入針對某一種特別現象進行詮釋，尤其是捕捉選定對象的特殊生活情況時(Fangen & Nordli, 2005)，質性研究是合適的取向。由於本研究對象是特定項目戶外休閒運動參與者，針對自身主觀體驗與感受進行闡述。因此，質性研究較能夠反映出研究者所欲探究在鐵人三項休閒運動世界中，挑戰完成長距離超級鐵人賽事(226KM)者，「從入門邁向專門」的遊憩專門化進程現象。

## (二) 研究資料蒐集

因為本研究的重點不在於普及化與可複製性，而是在於豐富及深入的瞭解研究資料，尤其是在行為方面的議題，希冀能為將來的問卷編製與量化研究打下良好的基礎 (Denzin & Lincoln, 2005; Neuman, 2000)。因此，在整合自身觀察與歸納研究文獻後的研究概念下，接著將連結其他參與者的經驗，藉以進行交互對話，所以計畫透過訪談方式(深度訪談、焦點團體訪談)進行資料蒐集：

### 1. 深度訪談

研究者在此先進行深度訪談之目的，是希望在整合自身經驗與歸納文獻提出的研究概念架構下，先與5位符合條件之業餘超級鐵人們進行深度訪談，在互動過程中，達成理論飽和之目標。

#### (1) 研究對象

本研究採用立意抽樣的方式來選取樣本，並且先以深度訪談來獲取資料。立意抽樣乃是以研究者本身對於該研究之知識與背景來決定什麼樣的人或物最適合於該研究。如此，所獲得之資料能最符合研究焦點與能獲得最豐富資訊 (Patton, 2002)。由於本研究以「業餘超級鐵人三項運動完賽者」為對象，並探究其遊憩專門化之進程，因此，在參與者抽樣上，參考過去文獻(Simmons et al., 2016)的操作方式與建議，以符合下列條件為考量：(a)非為職業專項訓練各級代表隊的菁英選手；(b)年齡至少20歲以上；(c)需有至少1次以上個人超級鐵人226公里完賽之經驗者。以兼顧不同參賽組別(性別與分齡)為考量，由研究者自身周邊熟識的業餘鐵人出發，透過滾雪球方式，共計深度訪談5位(如表1)。

表1 深度訪談受訪者基本資料

| 受訪者代碼  | 日期        | 性別 | 年齡 | 職業類別 | 婚姻 | 年資 | 完賽次數(單位/場) |     |     |
|--------|-----------|----|----|------|----|----|------------|-----|-----|
|        |           |    |    |      |    |    | 51.5       | 113 | 226 |
| P-01-A | 109/11/19 | 男  | 50 | 退休人員 | 已婚 | 5  | 45         | 21  | 15  |
| P-02-B | 109/11/19 | 男  | 42 | 研究員  | 已婚 | 7  | 15         | 8   | 9   |
| P-03-C | 109/12/12 | 女  | 39 | 金融業  | 未婚 | 7  | 3          | 2   | 3   |
| P-04-D | 109/12/12 | 男  | 35 | 自營業  | 未婚 | 9  | 50         | 10  | 6   |
| P-05-E | 109/12/16 | 女  | 33 | 服務業  | 未婚 | 6  | 1          | 4   | 5   |

#### (2) 研究工具

深入訪談的方式是採取半結構式(semi-structured)的訪談。Fielding and Thomas (2008)指出半結構式訪談乃是訪談者詢問特定與主要的問題，但問題卻又無需按照先後次序，可依訪談時的內容自由調整，並且重點是希望能藉由訪談中所提及的議題而探索出更多不同的資料。此外 Bryman (2004)指出，此類型的訪談著重於訪談者與被訪談者之間的互動與不受限制的討論，因為這樣或許和研究主題相關的一些重要議題會被呈現出來。因此，本研究參考相關文獻，設計訪談問項(如附錄)，進行資料蒐集。

### 2. 焦點團體訪談

然後，進一步擴大蒐集資料，瞭解更多參與者看法，並且在飽和理論模式中，辨別並萃取出參與者類似的主要概念，以及這些主要概念之間可能的關係連結，研究者接續進行焦點團體訪談。透過團體互動湧現新知，在群體當中激盪出更完整的想法 (Barbour, 2007; Krueger & King, 1998)。因此，研究者經由深度訪談先獲得少數參與者的看法後，接續增加研究參與者人數，藉由焦點團體訪談方式，擴大且深入瞭解業餘超級鐵人完賽者遊憩專門化進程相關議題的看法、態度與價值觀。

### a. 研究對象

在焦點團體訪談研究設計上，由於本研究想要瞭解特定之對象（業餘超級鐵人完賽者）在「遊憩專門化進程」主題上之看法，因此根據 Patton (2002)建議，採用「單一類別設計」(single category design)。招募人選方式上係透過「團體推薦」與「滾雪球抽樣」兩個管道。其中，團體推薦是透過鐵人三項賽事舉辦單位（協會與公司）、鐵人社團與專業網路社群（例如：鐵人筆記）進行人員推薦與招募。另一管道則是透過上一階段參與深入訪談者推薦，或是前一場次會議結束後，徵求下一場次推薦人選，以滾雪球抽樣持續招募。研究者舉辦4場的焦點團體，每場次5位參與者，共計20位（如表2）。

### b. 研究工具

焦點團體的訪談大綱會參照上一階段深度訪談的初步分析結果進行規劃，並在焦點團體訪談時透過導引式提問方式，鼓勵參與者提出是否有遺漏或是需要討論的經驗與看法，進而適時修正與補充。

表2 焦點團體訪談受訪者基本資料

| 受訪者代碼  | 日期        | 性別 | 年齡 | 職業類別 | 婚姻 | 年資 | 完賽次數(單位/場) |     |     |
|--------|-----------|----|----|------|----|----|------------|-----|-----|
|        |           |    |    |      |    |    | 51.5       | 113 | 226 |
| G-01-A |           | 男  | 45 | 技正   | 已婚 | 9  | 7          | 2   | 3   |
| G-01-B |           | 女  | 39 | 教師   | 未婚 | 16 | 20         | 2   | 1   |
| G-01-C | 110/04/09 | 女  | 49 | 保險業  | 未婚 | 10 | 6          | 10  | 7   |
| G-01-D |           | 男  | 43 | 廚師   | 已婚 | 5  | 10         | 4   | 1   |
| G-01-E |           | 男  | 49 | 金融業  | 已婚 | 5  | 5          | 4   | 1   |
| G-02-A |           | 男  | 40 | 醫師   | 已婚 | 7  | 20         | 15  | 10  |
| G-02-B |           | 男  | 50 | 自營業  | 已婚 | 12 | 15         | 4   | 3   |
| G-02-C | 110/04/11 | 男  | 51 | 保險業  | 已婚 | 12 | 6          | 5   | 7   |
| G-02-D |           | 女  | 46 | 律師   | 已婚 | 9  | 10         | 4   | 1   |
| G-02-E |           | 女  | 40 | 自營業  | 未婚 | 3  | 10         | 3   | 2   |
| G-03-A |           | 女  | 32 | 服務業  | 已婚 | 7  | 5          | 2   | 1   |
| G-03-B |           | 女  | 44 | 教師   | 已婚 | 4  | 2          | 5   | 2   |
| G-03-C | 110/05/04 | 男  | 57 | 金融業  | 已婚 | 6  | 3          | 2   | 2   |
| G-03-D |           | 男  | 32 | 科技業  | 未婚 | 8  | 2          | 2   | 1   |
| G-03-E |           | 男  | 44 | 科技業  | 未婚 | 7  | 3          | 2   | 5   |
| G-04-A |           | 女  | 31 | 科技業  | 已婚 | 5  | 5          | 3   | 3   |
| G-04-B |           | 男  | 41 | 金融業  | 已婚 | 8  | 20         | 20  | 15  |
| G-04-C | 110/05/18 | 男  | 40 | 教師   | 已婚 | 7  | 49         | 4   | 2   |
| G-04-D |           | 男  | 39 | 公務員  | 未婚 | 14 | 5          | 1   | 1   |
| G-04-E |           | 男  | 42 | 科技業  | 未婚 | 13 | 5          | 3   | 2   |

### 3. 資料分析

藉由前述兩階段（深度訪談與焦點團體訪談）完成蒐集資料後，接續進行編碼與分析。本研究以研究者整合歸納過去文獻之發現，形成對「業餘超級鐵人三項運動完賽者遊憩專門化進程」主題的研究概念，也就是本研究「敏感性概念」(sensitizing concept)之基礎，並搭配「主軸編碼」(axial coding)與「主題式分析」(thematic analysis)來呈現本研究的發現。

#### (1) 敏感性概念

根據 Charmaz (2014)的解釋，敏感性概念是研究者引用某一學科中已被普遍認可的概念（舉例而



言，在本研究中，以在休閒行為中的研究概念，包括：遊憩專門化進程的前置因素、發展與影響...等)，針對所蒐集的研究資料，敏感地進行檢視、分析與組織；此概念提供了研究分析的起點，而不是作為結論的終點。

## (2) 主軸編碼

主軸編碼則是在分析研究資料時，為了要找出因果關係、脈絡、現象與結果之連結所用的一種編碼方法(Strauss, 1987; Silverman, 2010)。在本研究中，主要依循業餘超級鐵人三項運動完賽者遊憩專門化進程的脈絡，從前置因素、專門化發展及影響，進行資料編碼。

## (3) 主題式分析

主題式分析則是經由重複的閱讀與檢視訪談的文字內容，看是否有被重複，加強或特別說明的點，甚至是隱喻或是具象徵意義的詞句都需篩選，而來發現其中的主題或是次主題，並探討其中的意義與相關的連結，最後建構出研究的發現(Bryman, 2004; Ryan & Bernard, 2003)。

## 4. 研究信效度

訪談資料的紀錄與分析將影響本研究信效度，在社會科學的質性研究中，可以藉由「真實性」、「應用性」與「一致性」三項指標建立信效度（潘淑滿，2003），說明如下：

### (1) 真實性

是指可信度，也就是「內在效度」，即研究者有觀察到希望觀察之處。首先，在正式訪談大綱問題擬定時，將由研究團隊（主持人與研究團隊）討論數次後擬定，並再請第三位學者（戶外休閒運動專長）做最後的修改與建議。其次，在訪談過程中，讓受訪者可以在不受干擾，且時間充裕的無拘束情境下暢所欲言；再者，資料分析後，採用三角檢定法，由計畫團隊（主持人與研究助理）進行主要分析，雖說本計畫主持人對鐵人三項及質性研究有相當的經驗，在分析時應能掌握其訪談內容之意義與連結，但分析時亦可能會因自身經驗而對其深層意義的解釋有所偏差。為避免此一分析的偏差，分析的結果會再藉由閱讀受訪者所提供的紀錄資料（臉書或鐵人筆記貼文...等）相互比對。

### (2) 應用性

是指可轉換性，也就是「外在效度」，即研究者能有效地將受訪者的經驗轉換成為文字描述，並儘量降低研究者本身的主觀想法。本研究計畫團隊（主持人研究助理）均曾接受過完整的質性研究與訪談技巧訓練，且所有的訪談將由研究計畫團隊成員親自進行。同時，在將訪談過程記錄轉換成為逐字稿的過程中，除讓受訪者再次確認其正確性外，遇到有語意模糊不清之處，也會再次進行釐清。最後，在資料分析過程中，除研究團隊彼此相互討論檢視外，亦會邀請一位同樣具有鐵人三項經驗與質性研究專長之學者共同檢視，避免分析偏差。

### (3) 一致性

是指可靠性，也就是「內在信度」，即研究者要清楚說明研究流程，以及確保資料可靠性所進行的努力。訪談內容除以電子錄音筆錄音外，也透過隨身紙本筆記紀錄受訪者的非語言行為與情緒語氣。結束後將立即由研究助理進行逐字稿編打，編打完後再由計畫主持人再次聆聽訪談內容並校正逐字稿。然後，再交由受訪者確認其訪談內容，提供研究參與者修正或補充不足之處。

## 5. 研究倫理

在質性訪談過程中，因為研究的關係，受訪者的生活有機會被研究者深入了解。因此，在研究過程中，以人為研究對象，需要注意研究倫理的議題（潘淑滿，2003）。本研究在研究倫理上將注意「告知後同意」、「隱私保密」與「參與回饋」等作法。

### (1) 告知後同意

在受訪者參與研究前，研究者必須告知受訪者其研究計畫，計畫內容包含研究者背景、研究目的、研究內容、資料處理以及受訪者本身的權益，在確認受訪者的意願以及解釋疑問後，簽署訪談同意書

與資料保密協定。此外，訪談的時間與地點將由受訪者決定，並以期受訪者在習慣或喜愛的環境下，進而能表達出最真實的意見。最後，參與此研究是完全自願性的，可不同意參與研究或可在任何時間退出研究，而不會有任何歧視、處罰或損及其應得之利益…等不良後果。

## (2) 隱私保密

訪談過程中，研究者為保護受訪者隱私，受訪者所透露之相關經驗與可辨識之個人身分資料，將以匿名的方式代為呈現。此外，研究過程中的錄音檔與逐字稿僅供研究使用，絕對不外流並遵守保密原則，訪談後之逐字稿與錄音檔在研究結束後，將徵求受訪者同意後由研究者保管並依規定時限銷毀。

## (3) 參與回饋

為回饋參與者花費時間，接受訪談或出席焦點團體會議分享看法，因而對本研究計畫產生之貢獻，再協助完成訪談工作後，將獲得本計畫編列之研究酬金與計畫主持人準備之小贈品做為報酬。

基於上述原則，本研究通過國立臺灣師範大學研究倫理審查委員會審查通過（案件編號：202005HS036），並透過知情同意書獲得研究參與者個人同意後，始進行研究。

# 參、結果

## 一、業餘超級鐵人遊憩專門化進程之推進因素

有哪些因素會驅動遊憩參與者決定投入專門化的進程呢？經將訪談結果歸納整理後，研究者將其分為：參與者對於專門化進程的「個人渴望」以及支持遊憩者投入專門化進程外部資源的「社會支持」。研究者整理歸納業餘超級鐵人遊憩專門化進程之推進因素，其主要與從屬概念如表 3 所示。

表 3 本研究業餘超級鐵人遊憩專門化進程之推進因素概念

| 核心概念 | 主要概念 | 從屬概念      | 概念意涵                       |
|------|------|-----------|----------------------------|
| 推進因素 | 個人渴望 | 1. 認真休閒特質 | 持續精進、挑戰突破不服輸、堅持不懈與對活動的強烈認同 |
|      |      | 2. 持續學習意願 | 設定學習目標，許下持續練習精進承諾          |
|      |      | 3. 轉移學習能力 | 具備運動天分、過去運動經驗的轉移           |
|      | 社會支持 | 1. 親友鼓勵支持 | 親朋好友的支持                    |
|      |      | 2. 專業帶領陪伴 | 資深前輩帶領教導與陪伴                |

## 二、遊憩專門化進程之改變

隨著持續投入遊憩專門化的進程，在認知、行為與情感三個層面，會產生哪些改變呢？經歸納受訪者回應後，整理如表 4 所示。

表 4 本研究業餘超級鐵人遊憩專門化進程之改變

| 核心概念           | 主要概念 | 從屬概念      | 概念意涵                     |
|----------------|------|-----------|--------------------------|
| 遊憩專門化<br>進程之改變 | 認知層面 | 1. 統整己用知識 | 知識統整、內化調整、適合自己           |
|                |      | 2. 強化完賽技術 | 提前規劃、長時準備、訓練計畫、技術提昇、裝備維修 |
|                |      | 3. 賽事現場瞭解 | 模擬賽事訓練、參加賽前說明會           |
|                | 行為層面 | 1. 長時密集參與 | 密集參賽、以賽代訓                |
|                |      | 2. 持續累積經驗 | 自我檢討、精益求精                |
|                |      | 3. 賽事投資花費 | 裝備器材升級、報名教練課程<br>參賽周邊花費  |
|                | 情感層面 | 1. 享受賽事樂趣 | 賽事氛圍、享受其中                |
|                |      | 2. 融入生活之中 | 生活必需與重心                  |
|                |      | 3. 自我成就表現 | 自我肯定、自信心                 |

### 三、遊憩專門化進程的影響

經歷過這段邁向超級鐵人之路的進程後，為個人生活帶來哪些影響或啟示？經歸納受訪者回應後，整理如表 5 所示。

表 5 本研究業餘超級鐵人遊憩專門化進程之影響概念與內涵

| 核心概念          | 主要概念 | 從屬概念   | 概念內涵           |
|---------------|------|--------|----------------|
| 遊憩專門化<br>進程影響 | 個人啟發 | 維持身體健康 | 規律運動、健康體態、心理健康 |
|               |      | 自我認同歸屬 | 彼此認同、互相支持、鐵人服飾 |
|               |      | 生活工作啟發 | 感受轉換、人生態度、生命意義 |
|               | 賽事偏好 | 特定地點路線 | 城市、距離          |
|               |      | 喜愛賽事選擇 | 賽事品牌喜好         |
|               | 角色轉換 | 老手經驗傳承 | 經驗分享、擔任賽事志工    |
|               |      | 休息不再追求 | 達成設定目標後的休息     |
|               |      | 轉戰其他運動 | 轉為從事其他運動挑戰     |

## 肆、結論與建議

### 一、結論

#### (一) 從入門投入專門

在經歷身心煎熬練習與賽事考驗後，業餘超級鐵人們仍持續不斷地向更高更難的挑戰里程數邁進，從 51.5 到 113 再到 226，無論是基於不服輸與堅持不懈的認真休閒人格特質，還是設定目標持續精進的學習意願以及過去運動經驗的轉移或延伸，都是促使持續向前挑戰的個人渴望。此外，親友的鼓勵支持與資深前輩的專業帶領陪伴，都是業餘超級鐵人們投入遊憩專門化進程的推進因素。

#### (二) 從入門變成專門

在持續遊憩專門化的進程中，從 51.5 到 113 再到 226，個人的認知、行為與情感也會產生改變。在累積認知上，首先將獲取的鐵人三項運動各項知識，透過實戰經驗進行驗證，並與以內化調整，統整成為適合自己的知識。其次，透過技術提昇與學習裝備維修技術，輔以事前精密規劃與長時間準備

的訓練計畫，持續強化完賽技術。加上，透過模擬賽事訓練與參加賽前說明會，增進對賽事現場的瞭解。而在行為層面，不停深化的參與行為，無論是長時間密集參賽，或是賽後的自我檢討累積經驗，還有持續投資的各項賽事相關花費，包括：裝備升級、進修課程與參賽住宿交通等。也由於長時間的投入參與，享受賽事樂趣氛圍、融入生活中之必需，也同時成為自我成就表現的來源，因而對於鐵人三項賽事的情感越陷越深。

### （三）專門化進程影響

最後，從 51.5 到 113 再到 226，經歷過這段邁向超級鐵人之路的進程後，為個人帶來諸多影響。首先是對個人的啟發，無論是規律運動後帶來身心健康，或是結交志同道合增進自我認同的「我鐵人、我驕傲」想法，亦或是將挑戰完成超級鐵人賽事後的經驗換成為生活或工作上的啟發。其次，也由於豐富的賽事參與經驗，因而會對特定的地點路線或是賽事品牌產生偏好。最後，由於已經完成超級鐵人的賽事目標，開始透過老手經驗傳承、轉戰其他挑戰或是休息不再追求等方式進行角色轉換。

## 二、建議

首先，藉由本研究針對業餘超級鐵人遊憩專門化進程之主題，以兩階段訪談（深度與焦點團體）之質性取向進行探究，歸納整理為「推進因素」、「遊憩專門化改變」以及「遊憩專門化的影響」（包括：主要與從屬概念），可以做為未來大規模量化模式建構之基礎。隨著超級鐵人三項參賽者人數日增，建議後續可以本研究歸納的主要與從屬概念，發展問卷題項，進行量表建構與信效度檢驗，進而建構與驗證本研究質性初探研究中各主要概念間關係之模式。

其次，在本研究訪談中發現，在遊憩專門化的進程中，並非總是一帆風順。在進程中，有可能因為個人限制（例如：技術瓶頸、運動傷害）或是外在限制（像是：經濟因素、家庭生命週期或是生活變故或轉換等）而產生阻礙，在加以調適與克服之後，可以持續在進程中前進。但是是採用哪些因應策略進行調適作為，進而克服困境，進而求得生活上的平衡？是值得後續予以探究的議題。

最後，「水能載舟、亦能覆舟」。業餘超級鐵人在遊憩專門化進程中，可能對個人、工作與家庭等各項生活層面，除了帶來身心益處與生活啟發外，可能也會產生負面的影響，例如：負面上癮或過度投入而導致生活失衡等議題，也值得繼續予以深入探討。

109年度專題研究計畫成果彙整表

|  |       |  |    |   |  |
|--|-------|--|----|---|--|
| 計畫主持人：吳崇旗  |       | 計畫編號：109-2410-H-003-132-   |    |   |  |
| 計畫名稱：從入門邁向專門！探究業餘超級鐵人三項運動完賽者之遊憩專門化進程   |       |  |    |   |  |
| 成果項目   |       | 量化   | 單位 | 質化<br>(說明：各成果項目請附佐證資料或細項說明，如期刊名稱、年份、卷期、起訖頁數、證號...等) |  |
| 國內   | 學術性論文 | 期刊論文   | 0  | 篇   |  |
|  |       | 研討會論文  | 0  |   |  |
|  |       | 專書   | 0  | 本   |  |
|  |       | 專書論文   | 0  | 章   |  |
|  |       | 技術報告   | 0  | 篇   |  |
|  |       | 其他   | 1  | 篇   | 計畫主持人指導碩士生完成相關主題之碩士論文一篇<br>許庭瑄(2021)。鐵人三項認真休閒者遊憩專門化進程研究(未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。 |
| 國外   | 學術性論文 | 期刊論文   | 0  | 篇   |  |
|  |       | 研討會論文  | 0  |   |  |
|  |       | 專書   | 0  | 本   |  |
|  |       | 專書論文   | 0  | 章   |  |
|  |       | 技術報告   | 0  | 篇   |  |
|  |       | 其他   | 0  | 篇   |  |
| 參與計畫人力   | 本國籍   | 大專生  | 0  | 人次  |  |
|  |       | 碩士生  | 2  |   | 協助資料蒐集與逐字稿繕打   |
|  |       | 博士生  | 2  |   | 博士級兼任助理  |
|  |       | 博士級研究人員  | 0  |   |  |
|  |       | 專任人員   | 0  |   |  |
|  | 非本國籍  | 大專生  | 0  |   |  |
|  |       | 碩士生  | 0  |   |  |
|  |       | 博士生  | 0  |   |  |
|  |       | 博士級研究人員  | 0  |   |  |
|  |       | 專任人員   | 0  |   |  |
| 其他成果<br>(無法以量化表達之成果如辦理學術活動、獲得獎項、重要國際合作、研究成果國際影響力及其他協助產業技術發展之具體效益事項等，請以文字敘述填列。) |       | 協助大眾瞭解運動休閒領域中，將鐵人三項作為休閒活動而持續投入參與，從新手入門一路邁向專門化終極目標成為超級鐵人的現象，研究者透過本研究計畫，結合自身觀察、過去研究文獻及其他參與者經驗之連結，探究業餘超級鐵人三項運動參與者之遊憩專門化進程，以求更深入描繪與詮釋此一戶外休閒運動現象。 |    |   |  |