

第五章 結論與建議

本研究者經由第二章之相關文獻的探討與歸納有關之休閒活動阻礙及休閒活動之類型後，並依據其內涵據以編制成本研究之問卷，其後再以雲林縣私立正心中學學生為研究對象進行問卷調查，瞭解正心中學學生的休閒活動所遭遇的阻礙因素與休閒現況與期望，並探討個人之變項、休閒阻礙及休閒現況等相關差異。

本研究並根據以上之資料分析結果與所發現問題，提供正心中學及各教育單位來參考，於規劃休閒活動之參考。依據前章研究結果與文獻的綜合研討，本研究獲得以下的結論：

第一節 結論

本研究依據有效樣本資料分析的結果，主要發現有下列各點：

一、研究發現

(一)背景變項發現學生對休閒活動整體需求是強烈的

- 1.本研究的結果發現，正心中學生在休閒消費能力上與一般青少年並沒有差異。
- 2.本研究的結果發現，學生其每月平均在休閒的花費情況，是以 500 元以下為最多(51.5%)，其次為 501 - 1000 元(24.2%)。

- 3.本研究的結果發現，同學在休閒活動中佔有極大的影響力(76.5%)。
- 4.經費是參與休閒活動的重要因素之一，在整個經費來源上，仍是以父母或自存的零用錢為主。

(二)正心中學學生參與休閒活動時，感受到相當大的阻

- 1.就整體休閒阻礙而言：正心中學學生參與休閒活動時，有相當大的休閒阻力存在。就層面的影響程度來看，以個人性阻礙影響程度最大，次而結構性阻礙及人際性阻礙。
 - 2.就各別層面休閒阻礙而言：
 - (1)在個人性休閒阻礙影響方面，以自己興趣、自己個性及過去經驗等影響因素為主，父母態度、身體狀況及自己興趣為較少影響阻礙的因素。
 - (2)在人際性休閒阻礙影響方面，以增進友誼、新興活動、知識成長等因素影響感受程度最多，男女同學、同學傾向、同伴看法等為較少影響人際阻礙的因素。
 - (3)在休閒活動結構阻礙影響方面，以場地設備、時間因素、活動安全等影響因素為主，通學交通、指導人員、功課壓力為較少影響結構阻礙的因素。
 - 3.就性別與休閒活動阻礙而言：
 - (1)在層面上認為阻礙最小分別為：男生認為以結構阻礙(通學交通、男女同學)及人際阻礙(新興活動

)等三項，女生則在人際阻礙(男女同學)及個人阻礙(父母態度、自己興趣)等三項認為因素影響程度最小。

- (2)在層面認為感受程度非常有影響的分別為：男生以個人性阻礙(自己興趣、自己個性)及結構阻礙(活動安全)為最大的阻礙，女生則以個人阻礙(自己興趣、自己個性)及人際阻礙(增進情誼)為最大的阻礙成因。

4.就休閒活動的阻礙因素來看：

正心中學不同性別學生在參與休閒阻活動時，最常感受到的阻礙原因依序為：自己興趣、自己個性、場地設施、時間因素、過去經驗等五項。

5.就實際現況與未來期望興趣比較而言：

- (1)學生在實際與期望參與休閒活動的阻礙因素中，有四項上沒影響外，其餘十六項的感受阻礙程度皆很大。
- (2)在實際參與阻礙感受上，較偏重在人際性及結構性阻礙的層面因素上，次為個人性等阻礙。
- (3)在期望參與阻礙感受上，也較偏向於個人性阻礙層面，次為結構性及人際性之阻礙。

6.就各層面因素阻礙比較而言：

實際參與期望興趣各層面因素阻礙感受程度比較，所有的阻礙因素，在正心中學學生的感受上皆呈現顯著差異。

(三)個人背景變項在休閒阻礙上有不同的差異

1.就性別而言：

不同性別學生在休閒活動之各項阻礙因素上，計有自己興趣、技巧能力、身體健康、同伴看法、功課壓力、通學交通、活動安全等七項達顯著水準。研究結果顯示，在各別相關休閒阻礙因素上，女性學生在休閒活動之阻礙上，性別因素有較大之阻力；男性學生僅在自己興趣因素一項大於女生外，其他六項皆是女性學生大於男性學生(阻礙因素影響程度依序為技巧能力、身體健康、同伴看法、功課壓力、通學交通、活動安全)。

2.就年級而言：

結果顯示，正心中學學生會在年級的背景因素下發生休閒阻礙；各年級出現之阻礙因素，計有自己興趣、自己個性、父母態度、過去經驗、活動時間、同學傾向、同伴看法、指導人員、休閒資訊等九項因素；各相關休閒阻礙因素，經事後比較考驗後其結果如下：

- (1)高三學生在自己興趣的因素中影響最大，其餘各年級比較有差異依序為國二、國一及高一。
- (2)在自己個性因素中，以高三學生為最高，其餘各年級依序為國二、高二及高一。
- (3)父母態度之因素中以高一學生較高三學生有較高的阻礙程度。

(4)過去經驗因素中以高三學生為最高，其餘各年級依序為高一、國三、國二、高二及國一。

(5)活動時間因素中以高一學生為最高、其餘各年級依序為高三、高二及國一。

(6)同學傾向因素中以高二學生較國一學生有較高的影響程度。

(7)同伴看法因素中以高二學生較國一學生有較高的阻礙程度。

(8)休閒資訊因素中，以國三學生較國一學生有較高的阻礙程度。

(9)指導人員因素中，則無顯著差異。

3.就休閒花費而言：

結果顯示，正心中學學生會在身體健康與活動時間因素中，會形成休閒花費的阻礙，而影響其對休閒活動的參與；各相關休閒阻礙因素，經事後比較結果顯示兩項皆無顯著差異。

4.就休閒經費來源而言：

結果顯示，正心中學學生會因活動安全因素而影響經費來源；經事後比較考驗後發現，正心中學學生在活動安全因素與經費來源中的阻礙中，學生會受其因素影響到經費來源，而且以不必花錢項目的選擇大於花費於500元以下。

5.就休閒態度而言：

結果顯示，正心中學學生會因身體健康及同伴看

法等因素，而形成休閒阻礙；各相關休閒阻礙因素，經事後比較考驗後其結果如下：

- (1) 在身體健康因素的休閒態度中，無顯著差異。
- (2) 在同伴看法因素中，認為休閒活動應該更多元的學生，明顯高於認為已不錯的學生，顯示，正心中學學生在休閒態度，會受同伴看法之影響。

6. 就休閒影響對象的看法而言：

結果顯示，正心中學學生在參與休閒活動的影響對象時，會受父母態度、同學傾向、同伴看法、男女同學及新興活動等五項的因素所影響，而形成休閒阻礙；各相關休閒阻礙因素，經事後比較考驗後其結果如下：

- (1) 在父母態度因素之休閒阻礙中，父母的影響最大，次為同學及老師。
- (2) 同學傾向的阻礙因素中，無顯著差異。
- (3) 同伴看法的阻礙因素中，以同學的影響為最高，次為偶像及父母的影響。
- (4) 男女同學與新興活動的阻礙因素中，皆無顯著差異。

(四) 背景變項對休閒活動會出現類型的差異

1. 就性別而言：

不同性別的學生在整體休閒活動的參與及活動類型方面，皆沒有差異，顯示性別不會對參與造成影響。

2. 就年級而言：

- (1) 學生會因年級上的因素，而影響其對休閒活動的參與。在整體休閒活動上國中二年級學生明顯高於國

中一年級學生。

(2)國中一年級學生，顯然較各年級學生更喜愛新潮性休閒活動。

(3)在閒意性的休閒活動參與上，高三學生最喜愛。

(4)在娛樂性休閒活動上休閒花費 500 元以下的學生明顯高於不必花錢的學生。

(5)學生對於加強新潮性休閒活動的態度上，認為以學業為重的高於要更多元的新潮性休閒活動。

(6)休閒對象對於休閒活動的影響程度為老師顯著高於父母。

(7)在知識性休閒活動上，同學的影響顯著高於父母；老師的影響顯著高於父母，顯示正心中學學生在知識性休閒活動上，休閒對象的影響會是參與知識休閒活動的最大考量。

(8)在娛樂性休閒活動上，同學在參與上顯著高於父母；老師在參與上顯著高於父母；偶像在參與上顯著高於父母，顯示正心中學學生在娛樂性休閒活動上，休閒對象的影響會是參與娛樂性休閒活動的最大考量。

(9)學生會因休閒對象的因素，而影響其對新潮性休閒活動的參與。

二、結論

綜合上述的研究發現，歸納成以下點結論：

- (一) 正心中學學生對休閒活動整體需求是強烈的，但是仍易受到休閒阻礙因素的影響。
- (二) 不同背景學生在三個層面的休閒阻礙中有差異存在；依序以個人性阻礙影響程度最大，次而結構性阻礙及人際性阻礙。
- (三) 就實際現況與興趣在性別的阻礙上有差異存在；男生以個人阻礙及結構阻礙為最大的阻礙，女生則以個人阻礙及人際阻礙為最大的阻礙；最常感受到的前五大影響因素為自己興趣、自己個性、場地設施、時間因素、過去經驗等。
- (四) 就實際現況與興趣在年級的阻礙上有差異存在；各年級分別為高三、高一屬個人性阻礙；高二屬人際性阻礙；國三屬結構性阻礙。
- (五) 不同個人背景變項的正心中學學生，在參與休閒活動時，女生比男生更會出現阻礙的現象，而且受影響程度為高中學生大於國中學生。
- (六) 正心中學國中二年級學生平日在新潮類型休閒活動的參與上，比國中一年級學生容易出現喜好類型的不同。

第二節 建議

本研究根據文獻探討及實證研究的結果，提出下列建議，供正心中學、相關學校、教育當局及未來研究作為參考：

一、本研究發現：正心中學學生在休閒活動的需求強烈，但仍易受到阻礙影響。學校在執行終身休閒教育習慣的延伸，因此，學校單位應該儘量提供學生，更完善的休閒活動環境，以提升休閒品質。

本研究建議：

委由學務處規劃，加強校區休閒活動設施的設置，並配合社團活動重新分類，於課後時間加強規劃與推動休閒活動，強化學生的休閒認知。

二、本研究發現：正心中學不同性別學生在參與休閒阻活動時，最常感受到的阻礙原因依序為：自己興趣、自己個性、場地設施、時間因素、過去經驗等。由研究得知，學生對於娛樂性、運動性、新潮性等休閒活動有很高的興趣，因此，增加多元的選擇是一可行的辦法。

本研究建議：

學校應加強學生的戶外活動學習，結合新興活動的觀摩，規劃校園休閒系列，藉由學校場地設施並與鄰近之休閒場所作結合，依學校發展屬性，透過社團聯合方式，鼓勵學生的參與、學習、體驗，最終，使其融合成為學校課程的一部份。

三、學生對於娛樂性活動有很高的喜好，分別為電影、睡覺、

閒逛活動等，可見學生對休閒生活的充滿無聊。

本研究建議：

學校可以與救國團協同辦理各類休閒活動，或是辦理跨校際的休閒育樂營，提供不同的活動體驗，讓學生能有更多元的歷練與學習，以充實學生休閒生活。

四、對未來之建議：

(一)本研究限於個人能力、經費與時間的限制，僅以雲林縣私立正心中學為研究對象，較無法有代表性之價值，為能擴大更有效的推論與不同的屬性族群，建議在爾後的研究，可擴及縣或省之公私立學校，使得研究推論範圍及應用的層面能更廣泛。

(二)本研究所使用之問卷，係依據文獻資料將之分成三個阻礙構面，但由於阻礙因素與休閒活動總類與分類甚多，本研究中僅分別對休閒活動項目羅列 30 項，阻礙因素 20 項，這一面是值得未來研究再進一步探討的；另外在問卷內容裡，也可在增加開放式問答題，增加對現況的瞭解，如果能再增加訪談，將更可增添研究價值。

參考資料

一、中文部分

- 文崇一(民 75)。休閒活動的類型與滿意度。臺北市：東大。
- 文崇一(民 79)。臺灣居民的休閒生活。臺北市：東大。
- 王震宇(民 85)。休閒體驗中之自由感對休閒活動之參與情況之影響。國立政治大學碩士論文(未出版)。
- 王建堯(民 86)。影響國中休閒活動因素之研究—以高雄縣為例。國立臺東師範學院國民教育研究所碩士論文(未出版)。
- 臺北市政府(民 88)。臺北青少年的休閒願景：臺北市政府與民間規劃探討。師說，127，24—25。
- 行政院主計室(民 85)。中華民國臺灣地區國民生活型態與倫理調查報告。臺北：行政院主計處。
- 吳賜光(民 85)。學校戶外休閒活動之規劃。教師天地，80，76—79。
- 吳國銳(民 85)。我國青少年休閒活動輔導問題之研究。訓育輔導，35，72—76。
- 吳武典、洪有義(民 80)。心理衛生。臺北：空中大學。
- 吳齊殷(民 90，1月18日)。不再坐視青少年自尋出路。中國時報，15版。
- 李明榮(民 89)。八十九年休閒運動專題研究授課講義。國立臺灣體育學院(未出版)。
- 李玉蘋(民 88)。學校體育改革策略—行政與管理分組討論。八

- 十七學年度學校體育改革策略研討會報告書(p.38)。臺北：教育部。
- 李琢(民 90, 1 月 15 日)。校園、運動、情、系列。中國時報，30 版。
- 巫慧萍(民 88)。青少年休閒運動育樂營實施現況分析。八十七學年度學校體育改革策略研討會報告書(p. 159)。臺北：教育部。
- 沈易利(民 87)。臺灣省民休閒運動參與和需求之研究。臺中：霧峰。
- 沈易利(民 84)。臺中地區勞工休閒運動需求之研究。國立體育學院碩士論文(未出版)。
- 宋維煌(民 82)。國中學生休閒知多少。學校體育雙月刊，18，18。
- 呂金螢(民 89)。八十八年寒假體育育樂營之調查—以臺東師院為例。大專體育，48，82—89。
- 余嬪(民 87)。國中學生之性別、學業成就、遊憩參與型態與自重感之研究。高雄師範大學學報，9，119—147。
- 李國華(民 82)。國民小學教師休閒活動狀況調查研究。臺南師院學報，26，313—332。
- 吳明隆(民 88)。SPSS 統計應用實務。臺北：松崗電腦圖書。
- 周正秋(民 87)。高雄市專業人員休閒態度與生活型態之研究。高雄師範大學成人教育研究所(未出版)。
- 林宏恩(民 86)。休閒生活與品味人生。師友天地，336，10—14。

- 林木俊(民 83)。桃園縣立體育館市場區隔之研究。國立體育學院碩士論文(未出版)。
- 卓俊辰(民 79)。從健康的觀點論體能性休閒活動的重要性與可行措施。休閒教育研討會(pp.61-65)。臺北：中華民國戶外遊憩學會。
- 姚承義(民 87)。教改？體改？。大專體育，38，10-12。
- 姚舜(民 90，1月20日)。讓休旅e起來。中國時報，40。
- 洪雲霖(民 89)。週休二日與休閒運動。人事月刊，30(6)，22-37。
- 涂淑芳(民 86)。孩子的創意與休閒素養。教育研究雙月刊，55，18-22。
- 高強華(民 85)。論課程革新與青少年休閒教育。中等教育，47(6)，18。
- 高俊雄(民 85)。休閒參與體驗形成之分析。戶外遊憩之研究，6(4)，1-12。
- 連婷治(民 87)。臺北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相觀研究。國立新竹師範學院碩士論文(未出版)。
- 張春興(民 72)。成長中的自我探索。臺北：東華。
- 張元培(民 86)。從休閒品質與傳播批判學派的觀點分析電視收視行為。國立體育學院論叢，7(2)，167-175。
- 張榮勳(民 86)。高雄市國民小學學童課餘參與動機之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文(未出版)。
- 張惠慈(民 82)。中美日韓大學生及研究生在求學、生活及消費之比較。國立政治大學企業管理研究所碩士論文(未出版)。

- 張少熙(民 82)。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究。國立臺灣師範大學體育研究碩士論文(未出版)。
- 陳彰儀(民 78)。工作與休閒—從工業心理的觀點探討休閒的現況與理論。臺北：淑馨。
- 陳定雄(民 83)。休閒運動相關術語之歷史研究。國立臺灣體育專科學校學報，4，26。
- 陳湘(民 86)。體育學術研討會。景文工商專校教師休閒活動現況之研究(pp.173-189)。臺北：大專院校體育學術研討會。
- 陳定雄(民 88)。座談會紀錄。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究(初稿，p.157)。臺北：行政院體育委員會。
- 陳皆榮(民 85)。動機與休閒活動之相關性研究。臺北技術學院學報，29(1)，203-219。
- 陳美芳(民 85)。淺談青少年的休閒活動及其功能。國教之聲 29，37-42。
- 陳在頤(民 71)。美國休閒活動發展史研究。中華民國體育學報，4，19-36。
- 陳在頤(民 74)。休閒活動與管理。臺中：霧峰。
- 陳德海(民 85)。南區專科學校學生休閒活動阻礙原因之探討。臺灣省體育，(10)2，52-58。
- 陳麗華(民 80)。臺北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究。國立體育學院碩士論文(未出版)。
- 陳淑媛(民 86)。休閒就是享受每一個過程。教育研究雙月刊，

- 陳藝文(民 89)。休閒阻礙量表之建構—以北部大學生為例。國立體育學院碩士論文(未出版)。
- 陳美玲(民 89)。從成人發展觀點探討嘉義地區成人休閒態度、休閒參與及其相關因素。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文(未出版)。
- 陳鴻雁(民 89)。臺灣地區青少年參與休閒運動現況之研究。大專體育，48，45—52。
- 陳信安(民 89)。休閒活動的知覺自由與阻礙之研究—以臺北縣淡水鎮國小六年級學童為例。國立體育學院碩士論文(未出版)。
- 趙信賓(民 88)。行為態度、主觀規範、知覺行為控制與行為意圖關係之研究。國立體育學院碩士論文(未出版)。
- 陸光等(民 76)。探討我國青年休閒活動及輔導之研究。臺北：行政院青年輔導委員會。
- 許義雄、陳皆榮(民 82)。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。臺北：行政院青年輔導委員會。
- 許義雄(民 69)。休閒的意義、內容及其方法。中華民國體育學報，2，1—14。
- 許建民(民 89)。不同自尊學童知覺運動休閒阻礙因素研究。戶外遊憩研究，13 (1)，42—59。
- 許富淑(民 89)。輔仁大學體育學系學生休閒活動參與類型之研究。大專體育，49，116—123。
- 莊斐瑜(民 80)。臺北市高中(職)學生休閒學習情況與休閒教

- 育需求之研究。國立師範大學社會教育研究所碩士論文(未出版)。
- 莊懷義(民 81)。青少年問題與輔導。臺北：空中大學。
- 莊慧秋(民 78)。上班族的休閒生活。臺北：張老師。
- 郭春芍(民 89)。逢甲大學教職員工休閒生活現況調查研究。大專體育，47，130-140。
- 黃中科(民 79)。都市在學少年休閒活動之研究—以臺中在學少年為例。東海大學社會工作研究所碩士論文(未出版)。
- 黃定國(民 80)。休閒的歷史回顧與展望。臺灣教育，482，1-6。
- 黃金柱等(民 88)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。臺北：行政院體育委員會。
- 曾意方、楊永妙(民 85，4月10日)。課程設計多以休閒健身取向。中央日報，7版。
- 游淑華(民 82)。臺南家專學生學習態度、生活態度之調查。臺南家專學報，12，59-84。
- 詹志禹(民 86)。不良休閒活動對青少年犯罪影響重大。教育研究雙月刊，55，28-29。
- 雷怡(民 88)。青少年休閒運動問卷調查。師說，127，10-12。
- 楊恩偉(民 86)。多元入學的高中學生學業成就與生活適應之比較研究。國立師範大學教育學系碩士論文(未出版)。
- 廖榮利(民 67)。休閒活動與現代生活。中華體育，7(1)，12-17。

- 鄧碧惠(民 81)。青少年休閒活動的探討、導向與影響。中華體育，6(3)，39-42。
- 廖威彰(民 82)。從大專體育課談學生體育性休閒活動之培養。中華體育，4，33。
- 劉素秋(民 86)。青少年休閒活動與犯罪相關性之研究。國立政治大學碩士論文(未出版)。
- 賴美娟(民 86)。高雄市基層警察工作壓力、休閒活動三與現況及期望研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文(未出版)。
- 鄭炎棟(民 82)。配合周休二日制談青少年休閒活動的輔導。學生輔導通訊，37(6)，82-87。
- 鄭天爵(民 84)。青少年學生長假日(寒假、春假)自家外休閒活動特徵研究—以宜蘭農工專校五專低年級學生為例。宜蘭農工學報，9，185-199。
- 蔡禎雄(民 87)。學校體育休閒化之探討。中華民國休閒協會會刊，2，38-44。
- 蔡聰智(民 85)。以休閒運動觀點談大專體育課程情意目標之發展策略。大專體育，24，105-109。
- 謝秀芳、鄭麗霞(民 84)。技職院校學生休閒活動參與狀況之研究。中華民國體育學報，20，123-134。
- 謝智謀(民 88)。運動休閒在運動訓練的運用。1999年大專體育總會國際運動教練科學研討會。桃園：國立體育學院。
- 蘇慧君、劉玲君(民 84)。青少年休閒活動狀況調查報告。學生輔導通訊，40，122-125。

二、英文部分

- Brown, B. A., Frankel, B. G., & Fennell, M. (1991). Happiness through leisure: The Impact of type of leisure activity, age, gender and leisure satisfaction on psychological well being. Journal of Applied Recreation Research, 16(4), 368-392.
- Colley, A. (1984). Sex roles and explanations of leisure behavior. Leisure Studies, 3, 335-341.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure Sciences, 9, 119-127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. Leisure Sciences, 13, 309-320.
- Dewey, J. (1966). Democracy and education. NY: The Free Press.
- Hultsman, W. Z. (1993). The influence of others as a barrier to recreation participation among early adolescent. Journal of Park and Recreation Administration, 2, 33-48.
- Henderson, K. A. (1994). Broadening an understanding of woman, gender, and leisure. Journal of Leisure Research, 26(1), 1-7.
- Jackson, E. L. (1983). Activity specific barriers to recreation participation. Leisure Sciences, 6 (1), 47-60.
- Jackson, E. L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints:

Results from alternative analyses. Journal of Leisure Research, 25, 129-149.

- Kabacs, G. H. (1965). Automation, work, and leisure: Implications for elementary education. The Vocational Guidance Quarterly, 13(3), 202-205.
- Kelly, J. R. (1996). Leisure. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Kelly, E. (1997). The holt basic reading system field study, study phase: Student interest survey. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 159-187)
- Kraus, R. G. (1990). Recreation and leisure in modern society. Glenview, IL: Harper Collins.
- Messner, M. A. (1992). Power at play: Sports and the problem of masculinity. Boston: Beacon Press.
- Neulinger, J. (1982). The psychology of leisure. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Raymore, L., Godbey, G., Crawford, D., & Voneye, A. (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. Leisure Sciences, 15(2), 99-113.
- Shamir, B., & Ruskin, H. (1983). Sex differences in recreational sport behavior and attitudes: A study of married couples in Israel. Leisure Studies, 2, 253-268.
- Tinsley, H. E. A., & Eldredge, B. D. (1995). Psychological based of leisure participation: A taxonomy of leisure activities

based on their need-gratifying properties. Journal of Counseling Psychology, 42(1), 123-132.

附 錄

附 錄 A 休閒活動類型一覽表

作者	年別	休閒活動分類
Kaplan	1960	社交、遊戲和體育活動、運動、靜態性
Grazia	1962	主動-被動、參與性-旁觀性、個人性-社會性、戶內-戶外、家庭內-家庭外、坐著做-站著做
Proctor	1962	被動追求、水上運動、主動從事、森林活動
宗亮東, 張慶凱	民 55	學術性、藝術性、康勒性、休閒性
Bishop	1970	主動-牽制、強力精力、身份資格
黃振球	民 59	知識性、體育性、藝術性、作業性、服務性
Jones	1970	鬆弛、娛樂、個人發展
Mckechnie	1974	機械性、手藝活動、知性活動、緩慢性活動、鄰居運動、特殊場地設備
Donfut	1974	運動、快速活動
Brent	1975	體力、藝術、實用、知識、社交
Kelly	1977	主動-被動、個人-團體、心知-非心智、戶內-戶外
Kelly	1978	無條件休閒、互補休閒、協調休閒、恢復身心休閒
文崇一	民 67	絕對性、補償性、關係性、角色決定性
林文忠	民 67	技術取向、實用取向、清靜取向、休息取向
許義雄, 張清隆	民 68	1.文化、社交、體育、藝術 2.家庭、社區、學校、醫院、教會(室內、室外、野外) 3.公共、私人、商業性 4.社區的、產業的、商業的、醫院的
廖榮利	民 68	教養性、藝術性、其他等
莊仲仁	民 70	藝術、大自然、社交、體育
林永吉	民 70	記憶性、感官享樂性、文藝性、戶外性、打發時間性、吸收知識性、運動性、創作修理性、傳統民俗性、追求刺激性、嗜好收集性
文崇一	民 70	個人、家庭、社區、區域
Gunter, Gunter	1980	知識性、社交性、運動性、消遣性、完樂性
Duncan	1980	純休閒、迷亂式休閒、制度化休閒、離離感休閒
Tinsley, Kass	1980	運動、家庭活動、戶外活動、個別的活動、青年社交活動
李鍾元	民 71	智類、洗滌身心活動、表現補賞、適能性、技擊性、雙人球類
楊孝董	民 71	社交、文化、體育、郊遊
Russell	1982	娛樂性、體育性、益智性、服務性
Allen	1982	體育、嗜好、音樂、戶外、心靈和文化、社交、藝術、舞蹈、戲劇
Parker	1983	戶外、運動、嗜好、社交、機械、文化、游水、大自然冒險
郭財福	1983	休閒、半休閒、工作中休閒性
台北市政府	民 72	體能性、學術性、藝術性、娛樂性、嗜好性
黃光國	民 72	娛樂性、知識性、技術性、體育性、宗教及社交活動
Tinsey, Jonson	1984	精緻休閒、大眾休閒、感官休閒
Duncan	1984	益智性、淨化性、補償性、快樂性交往、支持性交往、靜態個別的、暫時性放鬆、鬆弛安全、藝術表現
Tinsley, Kass	1980	運動、家庭活動、戶外活動、個別的活動、青年社交活動
文崇一	民 73	智類、洗滌身心活動、表現補賞、適能性、技擊性、雙人球類
陳在顯	民 74	知識取向、健身取向、消遣取向、性別取向
林清山	民 74	遊戲、社教活動、音樂活動、藝術及手工、戲劇活動、舞蹈、自然及戶外活動、文藝活動、收集收藏、社會服務
陳彰儀	民 74	知識、社交休閒、尋找刺激
Hirschman	1985	知識性、體育性、藝術性、作業性、社交服務性、娛樂性、休憩性、與小孩有關性
		心智性、浪漫性、駕取能力性、逃避性

(待續)

作者	年代	休閒活動分類
陳彰儀	民 75	手藝性、娛樂性、休憩性、棋藝性、文藝性、知識性、社交性、一般運動性、逛街性、濃藝性、與小孩有關性
文崇一	民 75	知識藝術型(男)、知識健美型(女)、社交型、運動消遣型(男)、消遣運動型(女)、健身型(男)、家務型(女)
黃文真	民 75	社交性、體育性、藝文性、康樂性
黃嘉宗	民 75	美術、運動、消遣、陶冶、遊樂
丁庭宇 林財丁	民 75	隨俗型、戶外社交型、溫暖型、宜洩型、混合好動型、高尚型
陳彰儀	民 76	體育、社交服務、知識、藝術、娛樂、作業、休憩、與小孩有關
行政院主計處	民 76	1.購物 2.進修、研究、做功課 3.看電影或錄影帶 4.閱讀報章、雜誌 8.運動、健身 9.飲宴或應酬 10.中教活動 11.自願義務性社會工作 12.看病療養 13.休息、修養 14.其他活動
潘玉山	民 77	藝術性、服務性、社交性、智識性、體育性、娛樂性
曾雅芬	民 77	知識休憩性、戶外遊玩型、戶外運動型、玩樂與運動型、文藝性作業型、技藝性作業型
莊慧秋	民 78	社會聯繫、情感的甜蜜、探索事業
陳彰儀	民 78	手藝型活動、社交性活動、娛樂型活動、知識性活動、一般運動性活動、文藝藝術性活動、休憩性活動、棋藝性活動、與小孩有關之活動、逛街性活動、農藝性活動
教育部	民 78	體能性、知識性、娛樂性、藝術性、服務性
周海嫻	民 79	消遣型、遊樂型、一般技能型、特殊技能型、知識藝術型
曾雅芬	民 79	知識休憩型、玩樂運動型、文藝作業型、技藝作業型、戶外運動型、戶外遊玩型、社交服務型、與小孩有關型
文崇一	民 79	知識性、社交性、運動性、玩樂性、消遣性
馮祥永	民 80	知識與遊樂型、社交與遊樂型、作業型、忙裡熱鬧型、家務型、娛樂活動型、逛街型
柴松林	民 80	滿足生理需要的活動、滿足心理需要的活動、滿足社會需要的活動
黃定國	民 80	市民娛樂活動、市民商業活動、市民體育活動、市民藝文活動、市民義務活動
莊慧秋	民 80	娛樂性、體育性、益智性、服務性
陳麗華	民 80	舞蹈、體操、防衛、速度、團體、娛樂、健康及適能、攻擊
Brown	1991	社交性、家人活動、志願工作、住家活動、靜態活動、非正式活動、戶外活動
黃中科	民 81	消遣性、嗜好性、社交性、體能性、益智性、服務性
何麗芳	民 81	消遣型、嗜好型、健身型、學習型、社交服務型
許義雄	民 81	刺激追求活動、投機性活動、體能運動、舞蹈類、賢意活動、音樂性活動、戶外活動、藝能性活動
何麗芳	民 81	消遣型、嗜好型、健身型、學習型、社交服務型
許瓊文	民 81	戶外類、修身養身類、玩樂類、消遣類、知識類、運動類、益智類、靜態類
Caldwell, Smith, Weissinger	1992	大眾媒體活動、社交活動、娛樂活動、冒險活動、自然性活動、競技性活動、非競技性運動和遊戲、觀賞運動和遊戲、文化活動、嗜好
廖榮利	民 81	藝文活動類、欣賞大自然類、社交活動類、體育活動類
劉文菁	民 82	遊憩性、社交性、知性、體力及技巧性、視聽消遣性
Zuzanek, ManNell	1993	大眾媒體、閱讀、社交、嗜好、運動、放鬆遊戲和消遣
Rathunde	1993	社交性、運動和遊戲、看電視、聽音樂、閱讀、思考、嗜好、其他
Kieiber, CaldWell	1993	社交、運動、放鬆、益智、娛樂

續附錄 A

作者	年代	休閒活動分類
張少熙	民 83	刺激性、交誼性、賢慧性、娛樂性、戶外活動、觀賞性、音樂性、消遣性、藝能性、休憩性
林宗毅	民 83	知識性、藝術性、娛樂性、技藝性、散步性、服務性、宗教及社交性、工作性、體育性、旅遊性
謝秀芳、鄭麗霞	民 84	積極、消遣、旅遊、康樂、消費、團體、水上及藝術、靜態、腳程、雙人性球類
Dupuis、Smale	1995	被動、社交、運動
中華休閒品質文化	民 84	益智性、技藝性、民俗性、社會性、舞蹈性、音樂性、戲劇性、戶外性、體育性、技能性、旅遊性、嗜好性、娛樂性、閒逸性、逸樂性
策進會	民 84	戶外遊憩型、家人活動型、體育性、社交性、視聽消遣性
梁愛玲	民 84	機動性、探索性、團隊性、服務性、享樂性、知識性、創造性、手工藝性、競爭性、替代性競爭、休憩性、其他
Tinsley	1995	機動性、探索性、團隊性、服務性、享樂性、知識性、創造性、手工藝性、競爭性、替代性競爭、休憩性、其他
賴美娟	民 86	閒逸、美感與知識、體能活動、刺激、戶外、修身與社會參與、自我表現與社交、家庭、流行與資訊
陳美玲	民 86	運動型、技藝作業型、社交型、娛樂型、休憩型、親子活動型、知識型、其他
歐宗智	民 87	動態、靜態
沈易利	民 87	戶外活動、水上活動、舞蹈、健身活動、技擊活動、民俗活動、空中活動、其他活動
遠輝治	民 87	戶外遊憩性、體育性、知識性、社交性、娛樂性、技藝/嗜好性
羅明訓	民 88	運動性、藝文性、實用性、社交性、消遣性

資料來源：部分引自賴哲民（民 78）；黃中科、周海娟（民 79）；魏素芬、陳美玲（民 86）。

附錄 B 預試樣本人數統計一覽表

年級	數量	年級	人數	收回問卷	可用問卷
國中男生		國一心	10	9	6
		國二誠	10	10	9
		國三修	10	9	7
國中女生		國一心	10	10	9
		國二家	10	10	10
		國三齊	10	10	9
高中男生		高一正	10	10	10
		高二誠	10	10	9
		高三心	10	9	9
高中女生		高一正	10	10	9
		高二齊	10	10	9
		高三齊	10	10	8
總計			120	117	104
問卷比率				97.5%	86.7%

同學您好：

首先感謝您的協助使得本研究得以順利進行。本研究旨在瞭解目前學校學生的休閒活動現況與阻礙情形，調查所得僅供研究之用，並建議學校或有關機構提供您更多的協助，請據實回答，您的意見絕對保密。再次感謝您的合作與幫忙，僅此，致上無比謝意。敬祝 謝忱

台灣體育學院
研究生 蘇振祥

第一部分：基本資料

請依題目將您認為的答案在□內打√，謝謝！

1. 請問您的性別是： 男生 女生
2. 請問您目前就讀：
國中： 一年級 二年級 三年級
高中： 一年級 二年級 三年級
3. 請問您每月平均休閒的花費為： 不必花錢 500 元以下 501-1000 元 1001-2000 元以上
4. 請問您平日休閒經費來自： 父母 零用金 朋友 工讀費
5. 請問您對學校加強休閒活動態度： 以學業為重 應該更多元 目前已不錯 不需要再安排
6. 請問您在休閒活動中對您影響最深的為： 父母 同學 老師 偶像

第二部分：休閒活動阻礙因素

請√選出您在參與休閒活動時，哪一種因素對您的影響程度最接近？

影響因素

影響程度

		完	沒	有	非
		全	影	常	
		沒	響	響	有
		影		影	
		響		響	
		1	2	3	4
1. 自己的興趣	對我參與休閒活動的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 自己的個性	對我參與休閒活動的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 需要技巧的活動	對我參與休閒活動的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 自己的身體狀況	對我參與休閒活動的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 自己成長與體驗	對我參與休閒活動的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 父母態度	對我參與休閒活動的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 曾感覺不錯的休閒	對我參與休閒活動的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 多數同學所喜愛	對我參與休閒活動的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 同伴的看法	對我參與休閒活動的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 有男女同學	對我參與休閒活動的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 結交不同類型同學	對我參與休閒活動的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 增進同學情誼	對我參與休閒活動的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 流行的新興休閒	對我參與休閒活動的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 功課壓力	對我參與休閒活動的影響	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | | |
|-------------|-------------|---|
| 15.通學交通工具 | 對我參與休閒活動的影響 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 16.現場適時指導 | 對我參與休閒活動的影響 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 17.時間因素 | 對我參與休閒活動的影響 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 18.新興休閒資訊 | 對我參與休閒活動的影響 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 19.加強活動場地設施 | 對我參與休閒活動的影響 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 20.加強活動安全防範 | 對我參與休閒活動的影響 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

第三部分：休閒現況

本部分旨在瞭解您參與休閒活動的現況，請將您認為的感覺程度在□上打√，謝謝！

休閒活動項目	實際參與程度	期望參與程度
	不很有經 曾少時常 參參參參 加加加加 1 2 3 4	很沒有很 沒興興有 興趣趣興 趣 趣 1 2 3 4
1.球類活動（籃.排.羽.桌球等）	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
2.游泳活動	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
3.騎自行車	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4.健走活動	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
5.健身活動（呼拉圈、健身房）	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
6.舞蹈運動（有氧、交際舞）	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
7.參觀活動	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
8.繪畫	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

- | | | |
|----------------------|---|---|
| 9. 逛書店 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 10. 會話研習 (各國外語) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 11. 休渡假 (露營、風景區夜宿) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 12. 玩樂器 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 13. 打電動遊樂器 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 14. 聽演奏會 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 15. 釣魚 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 16. 下棋 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 17. 聽收音機 (錄音帶、CD) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 18. 電影 (錄影帶、光碟片) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 19. 看電視 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 20. 團康活動 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 21. 攝影 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 22. 滑輪活動 (滑草、滑板、溜冰) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 23. 戲水活動 (玩滑水道、潛水) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 24. 玩電腦 (含上網、BBS) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 25. 跳舞機 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 26. 漆彈遊戲 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 27. 看報章雜誌 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 28. 閒逛活動 (散步、逛街、吃東西) | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 29. 養寵物 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| 30. 睡覺 | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |

問卷填答結束，謝謝您！！