

國立臺灣體育學院體育研究所

碩士學位論文

青少年角力選手參與休閒活動之研究
— 以參加九十四年全國中等學校運動會
角力選手為例

THE STUDY OF PARTICIPATING
RECREATIONAL ACTIVITIES FOR
JUNIOR WRESTLING CONTESTANTS
— A CASE STUDY OF THE CONTESTANT IN
2005 NATIONAL MID-SCHOOL ATHLETIC
GAMES

研 究 生：賴玲娟 撰

指導教授：沈易利 教授

中 華 民 國 九 十 四 年 六 月

論文名稱：青少年角力選手參與休閒活動之研究－以參加九十四年全國中等學校運動會角力選手為例

總頁數：136 頁

院校所組別：國立臺灣體育學院體育研究所休閒運動組

畢業時間及提要別：九十三學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：賴玲娟

指導教授：沈易利

摘要

本研究主要目的，在於探討青少年角力選手參與休閒活動之現況和阻礙情形，並比較不同背景變項選手對休閒活動的參與情形和差異概況。以參加九十四年全國中等學校運動會角力選手為研究對象，並以青少年角力選手參與休閒活動之調查問卷做為研究工具，根據實際調查資料，以描述性統計、卡方檢定、獨立樣本單因子變異數分析、Scheffe 法事後比較等統計方法進行資料分析，研究結果發現：

- 一、受試選手最常參與之休閒活動項目，前五項為球類運動、上網、和朋友聊天、聽音樂廣播、慢跑。
- 二、受試選手在參與動機之優先順序為增進身體健康、學習運動技能、紓解壓力。訓練後疲勞和沒有多餘時間是最大休閒阻礙因素。
- 三、不同人口變項受試選手在休閒活動現況和休閒阻礙上有顯著差異存在。

針對本研究結果，提出二點建議：

- 一、利用假日多辦理親子、社團成員的聯誼活動。
- 二、讓選手養成如閱讀等靜態活動的習慣。

關鍵字：角力選手、休閒活動、休閒阻礙

Lai, Ling-Chuan(2005). The study of participating recreational Activities for junior wrestling contestants-a case study of the contestant in 2005 Nation Mid-School athletic Games. Unpublished master thesis, National College of Physical Education, Taichung.

ABSTRACT

The purpose of this research is to find out the status of junior wrestling contestants participating in recreational activities and recreational obstructions. Take the participants in the 2005 National Mid-School Athletic Games as the research object and participants in accent of questioning volume for the recreational activity, all the data was processed through descriptive statistics such as; one-way ANOVA, Scheffe's and Chi-square. The findings discovered:

1. The five most often recreational activities junior wrestling contestants participate in are the following: playing ballgames, surfing the net, chatting with friends, listening to music, and jogging.
2. Priorities for the above-mentioned survey items are: to stay healthy, to learn movement skills, and to relieve stress. The fatigue endured after training and the lack of time were the biggest recreational constraints.
3. From the viewpoint of the contestant's situation and recreational constraint, they didn't reach the difference level.

In view of these findings, the following suggestions are proposed:

1. Transacting many friendship activities with family members and mass organization on holidays.
2. Allow different approaches for contestants to acquire a wider variety of habits through reading activities.

Key words: wrestling contestant, recreational activities, recreational constraint

謝 誌

此篇論文能順利完成，首先要感謝指導教授沈易利老師的許多指導與幫助，同時也感謝台中技術學院謝俊宏博士、林玫君博士在百忙之中抽空指導，使個人獲益良多，謹此表示最高謝意。

感謝臺灣體育學院體育研究所的諸位師長，在學術研究上的指導。感謝班上的各位同學，在學業上的切磋與鼓勵。感謝參加九十四年全國中等學校運動會角力教練、選手在問卷調查上的協助。

更感謝支持我的家人，尤其是我的父親、母親對我的關心與鼓勵，使我能專心於工作與學業。

最後，感謝所有曾經幫助過我的人，感謝您們在各方面的協助與鼓勵，使我終於完成碩士學位。

賴玲娟 謹誌

中華民國九十四年六月

目 錄

中文摘要	I
英文摘要	II
目錄	IV
圖表目錄	VI
第壹章 緒論	1
第一節 研究背景	1
第二節 研究動機	2
第三節 研究目的	3
第四節 研究問題	3
第五節 研究範圍與限制	3
第六節 研究價值	4
第七節 名詞解釋	4
第貳章 文獻探討	6
第一節 休閒的概念	6
第二節 休閒的功能	10
第三節 休閒參與型態	16
第四節 休閒活動現況相關研究	20
第五節 運動員與休閒之相關研究	24
第叁章 研究方法	29
第一節 研究對象	29
第二節 研究架構	30
第三節 研究流程	31
第四節 研究工具	32
第五節 統計方法	33

第肆章	資料分析與討論	34
第一節	樣本基本資料	34
第二節	休閒活動參與現況	38
第三節	休閒阻礙現況	56
第四節	不同人口變項參與休閒活動現況之差異 ...	69
第五節	不同人口變項之阻礙因素概況分析	98
第伍章	結論與建議	111
第一節	結論	111
第二節	建議	112
參考文獻		113
附錄		120

表目錄

表 4-1	受試者人口特性分布表 ……	35
表 4-2	受試者平日休閒費用來源概況分布表 ……	36
表 4-3	受試者每月平均休閒活動費用概況分布表 ……	36
表 4-4	能影響受試者參與休閒活動概況分布表 ……	37
表 4-5	受試者認為參與休閒活動必需性概況分布表 ……	37
表 4-6	受試者平均每週參與休閒活動次數概況分布表 ……	38
表 4-7	受試者平均每週參與休閒活動時數概況分布表 ……	39
表 4-8	受試者主要從事休閒活動之方式概況分布表 ……	39
表 4-9	受試者平日活動場所概況分布表 ……	40
表 4-10	受試者參與休閒活動之日期概況分布表 ……	41
表 4-11	受試者參與休閒活動之資訊來源概況分布表 ……	41
表 4-12	受試者參與休閒活動之同伴概況分布表 ……	42
表 4-13	受試者參與休閒活動之動機概況分布表 ……	43
表 4-14	受試者心情不好時，常做的休閒活動概況分布表 ……	44
表 4-15	受試者以和朋友聊天為休閒活動的統計表 ……	45
表 4-16	受試者以約會為休閒活動的統計表 ……	45
表 4-17	受試者以拜訪親友為休閒活動的統計表 ……	45
表 4-18	受試者以看電視錄影帶為休閒活動的統計表 ……	46
表 4-19	受試者以看報紙為休閒活動的統計表 ……	46
表 4-20	受試者以閱讀書報雜誌為休閒活動的統計表 ……	47
表 4-21	受試者以聽音樂廣播為休閒活動的統計表 ……	47
表 4-22	受試者以集郵為休閒活動的統計表 ……	48
表 4-23	受試者以上網為休閒活動的統計表 ……	48
表 4-24	受試者以下棋為休閒活動的統計表 ……	49

表 4-25 受試者以看比賽為休閒活動的統計表 ……	49
表 4-26 受試者以球類運動為休閒活動的統計表 ……	49
表 4-27 受試者以慢跑為休閒活動的統計表 ……	50
表 4-28 受試者以唱卡拉 OK 為休閒活動的統計表 ……	50
表 4-29 受試者以釣魚為休閒活動的統計表 ……	51
表 4-30 受試者以登山為休閒活動的統計表 ……	51
表 4-31 受試者以直排輪溜冰為休閒活動的統計表 ……	51
表 4-32 受試者以騎車為休閒活動的統計表 ……	52
表 4-33 受試者以跳舞為休閒活動的統計表 ……	52
表 4-34 受試者以打拳為休閒活動的統計表 ……	53
表 4-35 受試者以游泳為休閒活動的統計表 ……	53
表 4-36 有效樣本對參與休閒活動現況概況表 ……	55
表 4-37 受試者以家人不同意為阻礙因素的統計表 ……	56
表 4-38 受試者以沒有興趣為阻礙因素的統計表 ……	56
表 4-39 受試者以課業壓力太重為阻礙因素的統計表 ……	57
表 4-40 受試者以訓練後疲勞為阻礙因素的統計表 ……	57
表 4-41 受試者以沒有多餘時間為阻礙因素的統計表 ……	58
表 4-42 受試者以缺乏交通工具為阻礙因素的統計表 ……	58
表 4-43 受試者以教練不同意為阻礙因素的統計表 ……	58
表 4-44 受試者以缺乏此項活動技術為阻礙因素統計表	59
表 4-45 受試者以休閒活動缺乏吸引力阻礙因素統計表	59
表 4-46 受試者以休閒活動花費太高阻礙因素的統計表	60
表 4-47 受試者以身分不適合參加為阻礙因素的統計表	60
表 4-48 受試者以錢不夠為阻礙因素的統計表 ……	61
表 4-49 受試者以沒有人邀約為阻礙因素的統計表 ……	61

表 4-50 受試者以和其他參與者不投合阻礙因素統計表	62
表 4-51 受試者以沒有合適人結伴而行阻礙因素統計表	62
表 4-52 受試者以友伴缺乏興趣為阻礙因素的統計表 …	63
表 4-53 受試者以資訊不足為阻礙因素的統計表 ……	63
表 4-54 受試者以活動場地設施不足阻礙因素的統計表	63
表 4-55 受試者以休閒環境有污染為阻礙因素的統計表	64
表 4-56 受試者以休閒環境人物複雜阻礙因素的統計表	64
表 4-57 受試者以現場缺乏技術指導阻礙因素的統計表	65
表 4-58 受試者以預期人潮擁擠為阻礙因素的統計表 …	65
表 4-59 受試者以距離太遠為阻礙因素的統計表 ……	66
表 4-60 有效樣本對參與休閒阻礙概況表 ……	68
表 4-61 不同人口變項平均每週參與休閒次數分析表	69
表 4-62 不同人口變項平均每週參與休閒時數分析表	70
表 4-63 不同人口變項從事休閒活動主要方式分析表 …	71
表 4-64 不同人口變項活動場所分析表 ……	72
表 4-65 不同人口變項參與休閒活動日期分析表 ……	73
表 4-66 不同人口變項參與休閒活動資訊來源分析表 …	74
表 4-67 不同人口變項參與休閒活動同伴分析表 ……	75
表 4-68 不同人口變項以和朋友聊天為休閒分析表 ……	77
表 4-69 不同人口變項以約會為休閒分析表 ……	78
表 4-70 不同人口變項以拜訪親友為休閒分析表 ……	79
表 4-71 不同人口變項以看電視錄影帶為休閒分析表 …	80
表 4-72 不同人口變項以看報紙為休閒分析表 ……	81
表 4-73 不同人口變項以閱讀書報雜誌休閒分析表 ……	82
表 4-74 不同人口變項以聽音樂廣播為休閒分析表 ……	73

表 4-75 不同人口變項以集郵為休閒分析表 ……	84
表 4-76 不同人口變項以上網為休閒分析表 ……	85
表 4-77 不同人口變項以下棋為休閒分析表 ……	86
表 4-78 不同人口變項以看比賽為休閒分析表 ……	87
表 4-79 不同人口變項以球類運動為休閒分析表 ……	88
表 4-80 不同人口變項以慢跑為休閒分析表 ……	89
表 4-81 不同人口變項以唱卡拉 OK 為休閒分析表 ……	90
表 4-82 不同人口變項以釣魚為休閒分析表 ……	91
表 4-83 不同人口變項以登山為休閒分析表 ……	92
表 4-84 不同人口變項以直排輪溜冰為休閒分析表 ……	93
表 4-85 不同人口變項以騎車為休閒分析表 ……	94
表 4-86 不同人口變項以跳舞為休閒分析表 ……	95
表 4-87 不同人口變項以打拳為休閒分析表 ……	96
表 4-88 不同人口變項以游泳為休閒分析表 ……	97
表 4-89 不同性別對各項阻礙因素差異性檢定 ……	98
表 4-90 不同年級對各項阻礙因素差異性檢定 ……	101
表 4-91 不同居住地區對各項阻礙因素差異性檢定 ……	106

圖目錄

圖 2-1	休閒參與的一般模式 ……	25
圖 2-2	運動員參與休閒活動之利益與自覺訓練效果	26
圖 3-1	研究架構 ……	30
圖 3-2	研究程序流程圖 ……	31

第壹章 緒論

第一節 研究背景

近年來，我國國際競技運動成績屢創佳績，尤以 2004 年奧運成績最亮眼，為我國發展競技運動，再次注入了一劑強心針。林正常（2001）表示，就是競技運動極具挑戰，強烈的獲勝動機，激勵人們長期付出且艱苦的持續努力。廿一世紀的競技運動員，想要在運動場上爭得一席之地，除了本身要有優秀天資和潛能外，須再接受艱苦的訓練，然而，在長期訓練和比賽的過程中，為何有些選手的表現可以越來越好，而有些選手的表現卻一直處於無法突破的階段，甚至低落？教練的訓練方法是否有錯？此乃值得我們深思與探討。

陳全壽（1993）曾表示依照人類一般適應理論而言，如果選手在非訓練及睡覺的時間裡能夠獲得充分的休息，恢復身心健康狀態，那麼後續的訓練和比賽成績必然會因此產生超補償作用，而有所幫助。說明了休息對訓練效果的重要性，而休閒活動參與也是一項動態性的休息，對於心靈的疲勞具有被肯定的效益。

2004 年奧運射箭銀牌劉明煌的教練吳聰義（2004）指出射箭對視力、身材的要求都不是重點，重要的是，選手有無足夠的智力，懂得抵抗壓力，讓自己的身心保持在平衡狀態。因此身心協調非常重要，如果沒有足夠的智力及抗壓能力，很難有好成績。同理可推，其他競技項目也是如此。

從運動成績與訓練效果而言，除了選手的個別差異及比賽臨場經驗外，一位選手在練習餘暇自由的時間內，所從事的活動內容，以及這些活動對於選手身心狀態的影響或參與的意願，可能扮演影響運動訓練效果的重要角色。

第二節 研究動機

陳全壽（2004）指出運動成就（sport performance）它是選手個人的遺傳條件、所處的環境因素及在訓練的日常行為三者的相互影響的統合表現。

國內屬一屬二的角力選手，參加國際比賽時，成績不盡理想，問題是否在對於訓練方法、睡眠不足或與休閒活動項目、時間、目的之安排或認知的不足，間接的影響選手身心的恢復情況，也是造成每位教練所關心，卻又有無從著力之困難，卻是一項亟待獲得解決的問題。

現代訓練計畫有運動科學專家及科學訓練儀器的幫助，使訓練變得得心應手，林正常（2001）指出，高水準的運動成績是多年精心設計訓練計畫、重視訓練方法和努力實施訓練的成果。高俊雄、溫景財、黃煥業（1996）研究中指出訓練計畫中，兩次訓練課程間，必須有能量再生和恢復時間，以確保運動員的成績能不斷進步。教練與選手皆認為，訓練後自由時間的安排及意願是否恰當，都會影響訓練效果及比賽成績。要提昇比賽成績是否應先調適選手生理的健康與心理的壓力，使其身心得以平衡，才能增強運動員和教練的訓練績效，以創造更好的成績，故需尋找出合理合適的休閒活動，以達互補之作用，此為本研究之動機。

基於休閒活動在訓練效果上，對身心壓力具有實質效益之理念，激發進行本研究，期能透過研究進行，找出具體的建議，供教練與選手參考，以提升選手的成績，為本研究動機之一。

基於研究動機，本研究擬針對不同性別、年級、居住地區之角力選手於練習後的餘暇時間所從事休閒活動內容及安

排作深入調查，希望藉本研究，能深入了解角力選手參與休閒活動之現況，並探討青少年角力選手參與休閒活動後，所獲利益及對運動訓練之互補作用等功能。

第三節 研究目的

本研究的目的是如下：

- 一、了解青少年角力選手休閒活動參與現況。
- 二、了解青少年角力選手參與休閒活動動機和阻礙因素為何。
- 三、比較不同人口變項選手對休閒活動的參與情形和差異概況。
- 四、研究結果提供為教練、學校及有關機關辦理選手訓練計劃與輔導選手休閒行為之參考。

第四節 研究問題

- 一、受試者休閒活動參與情形。
- 二、受試者參與休閒活動的阻礙因素是否有差異。
- 三、不同人口變項選手休閒活動參與和阻礙因素是否有差異。

第五節 研究範圍與限制

- 一、本研究調查對象為參與九十四年全國中等學校運動會角力項目的國、高中選手。
- 二、本研究係針對青少年角力選手參與休閒活動之情形，在研究方法上採用調查法，由於國內青少年角力選手數量不多，且分布極廣，更多為隱藏在各學校之國、高中學

生。在研究進行中為確實針對角力選手進行調查，避免將問卷寄到各培養角力選手的學校後，由非角力選手代為填答而產生效度與信度流失，因此選在九十四年四月十六日至廿一日所舉辦全國中等學校運動會角力競賽，針對參加比賽的選手進行調查，並以普查方式進行。

- 三、由於本研究實施的對象在運動屬性上為開放性的技擊項目且活動量極為龐大，因此所得結果僅適合於青少年技擊性運動選手的類推，較不適合推論到一般青少年學生。

第六節 研究價值

- 一、研究結果提供為教練、學校及有關機關辦理選手訓練計劃與輔導選手休閒行為之參考。
- 二、依據研究結果及研究特性，作成分析，提出解決困境的策略。

第七節 名詞解釋

本研究主要關鍵名詞之操作型定義如下：

一、青少年

青少年的定義在各領域有不同的解釋，本研究所稱的青少年為就讀國中與高中職的學生。

二、角力選手

指從事角力運動訓練，並曾參加正式錦標賽的選手。

三、休閒活動

本研究所稱休閒活動是指選手利用上課及訓練時間之外的閒暇時間，在自由時間與自由意願下，所從事有益身

心的活動，並可在心理上達到休息、放鬆、創新、娛樂效果的活動項目。

四、休閒活動參與方式

從事休閒活動方式，包括親自操作、協助安排活動、觀賞活動等。

五、休閒利益

在參與休閒活動的過程中，可以改善其身心狀態，滿足需求的內容，所獲得的利益。

六、休閒阻礙因素

指減少或阻止個人參與休閒活動的次數和可獲愉快感覺的所有因素。

七、休閒活動實際參與程度

本研究將其分為下列五項：

不曾參加：從未參加過休閒活動。

很少參加：每週平均一至二小時參加休閒活動。

有時參加：每週平均三至四小時參加休閒活動。

較常參加：每週平均五至六小時參加休閒活動。

常常參加：每週平均十小時以上參加休閒活動。

第貳章 文獻探討

本研究主要在探討不同人口變項青少年角力選手參與休閒活動的差異與參與現況，因此首先探討休閒的概念，第二節休閒的功能，第三節休閒的參與型態，第四節休閒活動現況相關研究，第五節運動員與休閒之相關研究五個部分。

第一節 休閒的概念

行政院主計處（2000）於社會發展趨勢報告中，以休閒生活與時間運用為主題作研究，將一天時間廿四小時，分為必要時間包含睡眠、用膳、盥洗、沐浴、著裝及化妝等，約束時間包含工作、上學、通勤、及購物等，其餘為自由時間包括休閒、修養、社交等。

我國自民國 90 年實施週休二日後，假日已增至 112 天，接近全年日期的三分之一，可以容易察覺到休閒已經成為人類文化共通一種現象。（李明榮，1997）

自工業革命以後，機器生產取代人力，生活型態由農業社會轉為工商業社會，以往人們每週平均工作 48 小時，現在平均 40 小時（主計處，2000），工作時間減少，表示個人可自由運用時間增加了，這時，就需要其它活動來填補這段時間。據主計處（2000）針對臺灣地區社會發展趨勢的調查分析後指出：社會多元化之發展，國人工作作息更具彈性，且有集中於週一至週五現象，顯示週六、週日的自由時間增多。然而工作時間雖然減少了，但為了要出人頭地與追求較高的生活水準，人得在充滿強烈競爭的生活中，承受著沉重的工作壓力，每日緊張的生活，因此如何讓自己紓解工作及生活上的壓力，追求放鬆、休息、自由、快樂等，休閒開始

受到人們的重視，也成為生活的主要部分。

休閒（leisure）的定義隨著學者在不同時間、不同社會及不同文化背景而有所不同。本研究綜合國內外學者的說法如下：

黃振球（1970）指出休閒係指個人在完成工作或必要的事物後，所具有的時間。

謝政諭（1989）認為休閒是擺脫約束時間之外的一段自由時間，可以娛樂身心，甚至達到個人發展及社會成就的狀態。

張春興（1989）指出休閒是在自由時間內，可以任意擺脫職業上有目的的活動，不做任何有關職務的事，可以隨心所欲，自訂目標，從事其它帶有工作性質的活動。

陳彰儀（1989）指出認為非工作時間，扣除花在必需做的活動時間，所剩餘無強迫性的一段時間。

文崇一（1990）認為休閒是指個人離開工作崗位，自由自在去打發時間，以尋求工作以外、精神、物質上的滿足。

林東泰（1992）認為休閒包含了休息與閒暇兩個層面的內涵，它既包含了閒暇的自由時間，同時也指涉及從事足以令人恢復精神或體力休息的地方。

呂建政（1994）指出休閒是許多人的憧憬，卻無法任意由金錢買得，休閒不僅為減低工作壓力或提升工作效率而存在，更是以澈悟的行為所完成的充滿意義的生活型態。

陳定雄（1994）認為休閒 leisure 一詞，是源於拉丁文 licere，其原意為被允許，而 leisure 又源自拉丁文 schola，是指擺脫生產勞動以後的自由時間或自由活動。又說休閒強調時間、狀態與個人，是屬於自然人的活動。

Kelly (1996) 指出休閒是為自己選擇的活動，而一種活動是不是休閒，則視參與者的行動來定義。

王昭正譯 (2001) 指出休閒主要是為該經驗本身所選擇的活動，而自由與本質滿足，則被視為主要的定義要素。

高俊雄 (2002) 以三種概念來解釋及定義休閒：一、運用剩餘時間或自由時間選擇從事休閒相關的活動。二、從參與活動過程中，去追求優質的休閒體驗。三、從參與活動過程中，去實現一個人在休閒生活想要實現的夢想。

綜合以上所述，筆者認為休閒是在非工作和非生活必需的、剩下的、自由的時間，可以在自由意志下，去從事任何一種對自我有幫助的活動。

專家學者對休閒活動 (recreational activities) 有如下的定義：廖榮利 (1977) 認為休閒活動是人們自願參與，並以獲取享樂和滿足為主要功能，其目的是使從事者本身獲得休息和放鬆，並恢復體力和精神，解除煩悶及減低情緒上的緊張，可獲取成就感，產生新的情緒，增加自我充實感，以及強化再創造的能力。

劉一民 (1981) 認為休閒活動的定義是一、自由時間，二、一種活動形式，三、一種心態，四、一種經驗。更指出休閒之所以迷人，是在於依自己的意願，在閒暇時間做自己的活動。

李鍾元 (1982) 指出休閒活動是人類日常生活中不可或缺的活動，它能使人們愉快，輕鬆、滿足、調和情感及促進健康，並能增加豐富的生活經驗，而不計利害得失。

顏妙桂 (1982) 指出休閒活動是一種有價值的、社會可接受的休閒經驗，它對自願參與活動的個人，提供了內在的

滿足。

陳彰儀（1989）指出休閒活動是工作之餘，再扣去用在吃飯、睡覺、盥洗等日常生活必須活動，以及煮飯、打掃、照顧家人等必要責任的時間後，在所剩餘無強迫性的一段時間，所從事的活動。

蕭新煌（1990）指出休閒活動是具有相當廣泛意義和內涵的社會行為，運用休閒時間，以使精神恢復的遊憩行為模式，以及不僅是個人休閒時間的運用，與遊憩目的之個人保健，家庭聚會活動和商務履行之觀光活動。

許義雄（1992）歸納出休閒活動具有下列的意義：一、自由參與的活動。二、閒暇時間的活動。三、滿足心理、生理的活動。四、可恢復精神與體能的活動。五、可促進家庭、社會和諧的活動。

陳定雄（1994）指出休閒活動強調目的、功能與社會，屬於社會人的活動。

根據上述學者的理論，每個人對休閒活動的定義不一，但也都能顯示出其中部分概念，綜合上述對休閒活動各種不同的定義，筆者為休閒活動下簡單的定義「是指在休閒時，從事有益身心的各種動態、靜態活動」。

第二節 休閒的功能

21 世紀是休閒的世紀，休閒活動（Recreational Activities）為結合休閒、遊戲、遊憩、娛樂、健康、體育、運動、觀賞、服務的綜合體。

依據陳鴻雁（1999）趙麗雲（2002）之研究，對休閒所具備的相關功能彙整如下：一、生理影響方面（一）對人的生理上具有促成青少年身體構造健全成長。（二）維持年長者日常生活所需之生理機能。（三）減少心臟血管疾病，骨質疏鬆症，糖尿病等疾病發生作用。（四）促進健康體適能，紓解現代生活的壓力，提升工作效能。二、心理影響方面（一）可提昇民眾自我認同感。（二）對生活狀況的掌握感、安全感以及獨處能力。（三）矯正偏差行為與提高生活品質等效能。（四）滿足人際歸屬暨自我實現心理需求。三、社會階層方面（一）可減少社會問題降低社會成本。（二）直接間接地為全民製造財富。（三）培養團體意識及團結合作精神。

廖榮利（1977）認為休閒活動有助於個人身體的舒暢和安全，情緒穩定和個人成長，休閒活動對於青少年身心發展具有重大的影響。

劉一民（1981）指出活動是一個奇妙的領域，我們容易經由身體活動回到科學意識之前的世界，與原初經驗共舞，體會時間、空間和活動的意涵。

李鍾元（1982）認為休閒活動能：一、促進身心健康發展。二、培養互助合作德行。三、啟發想像創造能力。四、提高日常工作能力。

Parker S.（1983）研究中指出，當個人參與休閒活動時

，將會引發個人的良好情緒，而此情緒也將給個人的心理及健康帶來良好的影響。

Kleiber & Richards (1985) 指出參與休閒活動是獲得友誼的最基本過程，因此可知，參與休閒活動具有擴展人際關係與獲得友誼的社會價值。

林清山 (1985) 提出休閒活動的功能有：一、個人方面：(一) 身心健康的功能：鬆弛身心、穩定情緒、補償作用。(二) 社會健康的功能：擴展經驗、增廣見聞、及發展社交能力。(三) 智能發展的功能：啟發智慧、發揮創造力。二、社會方面：(一) 建立和諧家庭之功能。(二) 補充學校之功能。(三) 防止青少年犯罪之功能。(四) 增進工作效率之功能。(五) 增進老年人或退休者福利之功能。(六) 休閒療法之功能。(七) 促進藝術和文化交流之功能。

Bloland (1987) 專門針對青少年提出休閒活動具有以下八項重大功能：一、使學生有機會體驗成就和能力。二、促進創造力與自我表達。三、使學生自我成長與自我定位。四、使學生自我實現與發現個人的人生意義。五、發展個人特質和人格。六、發展人際與社會技巧。七、達到或維持心理健康。八、促使學業進步。

謝政諭 (1989) 指出休閒活動的功能為：一、在預防方面：藉休閒活動可使壽命延長，身心愉快，使生活更有意義。二、在發展方面：藉由休閒活動，可以尋找無法做到而自己能力所及且樂意的休閒活動。三、在治療方面：藉由休閒活動，可以得到精神支援，透過與朋友之互動，發現生命之樂趣與意義，進而適應社會。

陳彰儀 (1989) 對於休閒活動的功能，以個人、家庭、

社會、經濟發展等四種方向來討論。一、個人方面：不僅可促進個人之身心健康，並增進社交能力及獲得知識。二、家庭方面：可加速形成溫馨、和諧、快樂的家庭氣氛。三、社會方面：間接的能促進社會安和、樂利，提高國民生活品質。四、經濟方面：間接的可帶動某些消費性產品業的成長。

李水源（1990）指出，休閒的功能如促進身體健康，促進情感交流，擴大社交圈，紓解壓力，啟發智慧及激發創造力，拓展人際關係，促進自我實現。

Iso-Ahola（1990）認為休閒活動具有下列的功能：一、經由遊戲與休閒的參與，可獲得社會化的經驗而進入社會。二、藉由休閒所增進的工作技能，有助於個人表現。三、可以發展並維持人際行為與社會互助的技巧。四、娛樂與放鬆。五、藉由有益的休閒活動可增進人格的成長。六、避免怠惰及社會的行為。七、發展群體感。

鍾蔚起等人（1992）指出參與休閒有以下的功能：一、壓力鬆弛的功能：在現在社會中，為了要減除個人壓力和穩定情緒，因而從事各項休閒活動。二、治療與輔導的功能：強調休閒活動可增進個人的行為和社會發展功能。三、家庭諮商功能：家庭的休閒活動可以消除代溝，減少疏離，建立和諧家庭。四、工作或職業的功能：個體的職業或工作與其所喜愛休閒活動之間的關係，有相關。五、社會的功能：可促進人群的和諧，藉此建立友誼關係，社會風氣得以改善。

陳鏡清（1993）指出休閒活動具有以下五項功能：一、個人功能：促進生理、心理健康，培養社會關係。二、家庭功能：增進親子關係，加強家庭團結。三、社會功能：可傳遞文化、訓練社會技能與規範、提供、規劃活動，充實文化

水準，涵養品德與革新社會風氣。四、經濟功能：藉由休閒活動，提高工作情緒，工作效率，間接提高生產力，幫助經濟成長。五、醫療功能：藉由活動的進行，產生疏導情緒障礙，和支持性心理作用，常用舞蹈、音樂、遊戲、運動療法等。

沈易利（1995）亦認為休閒活動具有活動、心理、學習、社會、制度、治療等功能與意義。

高俊雄（1995）指出利益三要素：一、均衡生活體驗。二、健全生活內涵。三、提升生活品質。

吳淑玲（1995）認為，休閒的功能有下列七點：一、增進身體健康。二、促進心理健康。三、擴展個人經驗。四、增加個人知識。五、促進家庭和諧。六、預防青少年犯罪。七、增進工作效率、提高工作士氣。

黃立賢（1996）認為，休閒不只是對個人心理和身體有幫助，對家庭、文化、工作、社會、經濟各層面都有貢獻。

Gene Bammel & Lei Lane Burrus-Bammel（涂淑芳譯，1996）認為參與休閒活動有以下六項裨益：一、生理利益（Physiological benefits）改善身體狀況，增進身體健康及適能，提升生命品質。二、社交利益（Social benefits）培養珍貴友誼，拓展人際關係，廣結善緣。三、放鬆利益（Relation benefits）藉由休閒活動，使人們減輕心理壓力，解除憂慮，恢復精力，而達絕對放鬆。四、教育利益（Educational benefits）由休閒活動中學習，滿足個人的求知慾、創作慾，提高個人的知識領域。五、心理利益（Psychological benefits）於休閒活動中獲得成就感，及被肯定、被認同等機會。六、美學利益（Aesthetic-

benefits) 從休閒活動中獲得心靈、情感及靈性的充實與滿足。

陳美芬 (1996) 指出休閒的功能有：一、社會化功能。二、文化的功能。三、增進親子關係。四、心理的功能。五、獨立能力的培養。六、生涯探索的功能。

鐘瓊珠 (1997) 指出，參與休閒可以改善身心狀態和滿足需求，獲得利益。

林宏恩 (1997) 認為人類參與休閒活動的心理原因有享受自然、促進體能、降低緊張、遠離塵囂、消除生理疲憊、獲得成就感、滿足人際關係、冒險需求、紓解懷舊情懷等。

黃月蟬 (1997) 說明休閒活動對於個人能促進一、身心均衡發展。二、提供人體活動機會，保持健康身體。三、鬆弛精神，調劑生活。四、促進人際協調。五、提升工作效率。

黃金柱 (1999) 指出休閒運動不但可促進健康體適能，更能紓解各種壓力，滿足高層次心理需求，進一步提升工作服務效能，更進一步指出休閒活動具有治療的功能，能撫慰人心。

蘇俊賢 (2000) 認為休閒活動乃針對增強個人身體以及加強個體與自然界的連結關係，當整個人的生理、感情、心理以及精神各方面都專注於一個目標時，其結果就會好的驚人。

鄭照順 (2000) 歸納休閒功能有：一、增進人際感情功能。二、治療功能。三、社會化功能。四、心理補償功能。五、教育及文化陶冶的功能。六、增進個人多元幸福感及成就感的功能。

經由上述專家學者的見解，本研究彙整休閒活動的功能為：休閒活動能滿足人類的需求及慾望，並在自我實現中獲高度評價，發展社會行為，增進身心健康，促進家庭生活和諧等具體功能，透過休閒可以紓解訓練、工作、生活等方面的壓力，發展良好的社會關係，提升生活品質，改善身心狀態，培養心靈沉靜。

今體育、運動、休閒、娛樂、健康等公、民營組織，應省思、並肩負責任，能接受時代考驗，創造和諧、快樂的時代，並推展及提供給個人、家庭、社會能從休閒活動體驗中，均能獲得健康、快樂、高品質生活的人生。

第三節 休閒參與型態

參與休閒活動的人都為著自己的目的而動，有些人為健康而動，有的人為興趣而動，有的人為比賽而動，筆者將各家學者對休閒活動分類彙整如下：

廖榮利（1977）在談休閒娛樂一文中，將休閒區分成一、藝術、雕刻、音樂、小說或戲劇類等。二、園藝、露營、郊遊、欣賞大自然類。三、約會、跳舞、宴客與社交活動類。四、運動體育活動類等四大類。

李鍾元（1982）在休閒活動一文中，將休閒分為四大類，分別為一、社交活動類，如聚餐、棋藝、舞會、茶會等。二、文化活動類，如表演、手工藝、園藝、閱讀等。三、體育活動類，如射箭、溜冰、游泳、球類等。四、郊遊活動類，如划船、露營、登山、郊遊等。

陳在頤（1985）在休閒活動指導與管理一文中，將休閒活動分為十大類，分別為一、低組織的遊戲類，如單人、雙人、團隊、競技等遊戲。二、社交活動類，如餐會、烤肉、野餐、奕棋等。三、音樂活動類，如聲樂、表演樂器等。四、藝術及手工類，如書法、木工、雕刻、縫紉、插花等。五、戲劇活動類，如猜謎、燈會、歌仔戲、時裝表演等。六、舞蹈類，如民族舞、國標舞、運動舞等。七、自然及戶外活動類，如參觀活動、爬山、公園、野餐等。八、文藝活動類，如讀書會、繪畫班、書法班、書展等。九、收集及收藏類，如古董、書籍、手錶、鈔票、郵票等。十、社會服務類，如擔任志工、顧問等。

陳彰儀（1989）在工作與休閒一文中，將休閒區分八大類，分別為一、娛樂性，如看電視、看電影錄影帶、逛街等

。二、文藝性，如攝影、繪畫、閱讀等。三、社交性，如訪友、電話聊天、朋友聚餐等。四、知識性，如逛書店、參觀、看表演、書展等。五、體育性，如郊遊、爬山、健行、溜冰等。六、作業性，如打毛線、作手工藝、剪紙等。七、休憩性，如沉思、休息等。八、與小孩有關性，如逗小孩玩、與小孩有關之活動等。

曾誰芳（1989）在工作生活目標與休閒參與之研究－臺北市地區藝術工作者和行政工作者為例一文中，將休閒活動區為八大類，分別為一、知識休憩型，如研讀書籍、逛街等。二、玩樂運動型，如駕車、騎馬、打電動玩具等。三、文藝作業型，如攝影、剪貼等。四、技藝作業型，如編織、裁縫、做手工藝等。五、戶外運動型，如爬山、划船等。六、戶外遊玩型，如溜冰、看比賽等。七、社交服務型，如社會服務工作、才藝表演等。八、與小孩有關型，如逗小孩玩與之有關的活動。

邱金松、謝智謀、吳志濱（1990）在臺灣地區國民休閒活動之發展一文中，將休閒活動分為六大類，分別為一、家庭的休閒活動，如郊遊、聚餐等。二、社區的休閒活動，如跳蚤市場、才藝表演等。三、學校的休閒活動，如升旗、運動會等。四、醫院的休閒活動，如慶生會、講座等。五、工廠的休閒活動，如遊覽、戶外踏青等。六、宗教的休閒活動，如廟會、大拜拜。

文崇一（1990）在臺灣居民的休閒生活一文中，將休閒區分為五大類，分別為一、知識藝術性，如讀雜誌、看報紙等。二、娛樂性，如和朋友喝酒、打牌、上歌廳等。三、體力性，如球類運動、健身運動、郊遊、爬山等。四、社交性

，如和朋友逛街、聊天、看電影等。五、消遣性，如看電視、聽廣播等。

許義雄（1992）在青年休閒活動現況及阻礙因素之研究一文中，將休閒活動區分為十五大類，分別為一、刺激追求性。二、投機性。三、體能性。四、舞蹈性。五、閒意性。六、音樂性。七、戶外性。八、藝能性。九、消遣性。十、益智性。十一、旅遊性。十二、社會性。十三、作業性。十四、娛樂性。十五、其他。

李宜靜（1993）在由工作與遊憩態度探討勞工之休閒生活一文中，將休閒活動分為愛好因素型、技藝型、家庭手工因素型、消遣性社團活動因素型、慢跑爬山因素型、歌唱電動因素型等。

張少熙（1994）在青年自我概念與休閒活動方向及其阻礙因素的研究一文中，將休閒活動歸納為刺激性、交誼性、閒意性、娛樂性、戶外性、觀賞性、音樂性、消遣性、藝能性及休憩性等。

沈易利（1995）在臺中地區勞工休閒運動需求研究一文中，將休閒活動區分為八大類，分別為一、戶外活動類，如桌球、籃球、保齡球等。二、水上活動類，如游泳、划船、潛水等。三、舞蹈類，如土風舞、社交舞、韻律舞等。四、健身活動類，如郊遊、慢跑、快走等。五、技擊活動類，如跆拳道、空手道等。六、民俗活動類，如國術、太極拳、太極劍等。七、空中活動類，如滑翔翼、跳傘等。八、其他活動類，如放風箏、扯鈴、踢毽等。

馮麗花（1998）在運動性休閒活動初探一文中，將休閒區分為四大類，分別為一、能提升心肺功能之休閒運動，如

跑步、健行、有氧舞蹈、網球、跳繩、游泳、騎單車等。二、能增進肌力表現之休閒運動，如健力、舉重、啞鈴、田徑訓練等。三、能增進柔軟度之休閒運動，如瑜珈、太極氣功、伸展操、柔軟操等。四、能怡情養性之休閒運動，如農場渡假、氣功、釣魚、觀賞比賽、滑水等。

黃金柱、林志成等（1999）在我國青少年休閒運動現況需求暨發展對策之研究一文中，將休閒分為八大類，分別為一、球類運動，如排球、網球、籃球、保齡球、木球等。二、戶外運動，如登山、郊遊、慢跑、快走等。三、民俗運動，如放風箏、扯鈴、踢毽、舞龍、舞獅等。四、舞蹈類運動，有氧舞蹈、現代舞、社交舞、芭蕾等。五、健身運動，如瑜珈、國術、太極拳、推手等。六、技擊運動，如柔道、角力、跆拳道、空手道等。七、水中暨水上運動，如游泳、划船、潛水、水上摩托車等。八、空中運動，如滑翔翼、跳傘、冒險性運動等。

由上述分類中可以看出，對由休閒分類型態，學者專家因其研究的主題與目的而有不同的見解和分類方式，當然，活動的多變性充分顯示出休閒，更可發現休閒領域的浩瀚與對人生影響的主要性。

第四節 休閒活動現況相關研究

陳彰儀（1989）以大學教師、電腦程式設計師、學校輔導老師等為研究對象，探討工作與休閒的關係，研究結果發現，工作與休閒活動的特性，參與活動中的體驗與利益有顯著的正相關。

陳麗華（1991）探討臺北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究，結果發現，實際參與與期望參與之阻礙因素為時間、友伴、場地設備。

許義雄（1992）在探討青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究中，青年最常參加休閒活動依次為消遣性、娛樂性、閒意性活動。男性最喜歡參與體能挑戰、心理挑戰及刺激感受的活動，女性則較喜歡感性享受的活動。

張少熙（1994）在青年自我概念與休閒活動方向及其阻礙因素的研究中，綜合國內相關研究者林清山（1985）；陳彰儀（1989）；陳麗華（1991）；許義雄（1992）等的研究結果，加以分析與彙整後指出，青年參與休閒活動的目的不僅是追求快樂，也是一種學習，但在過程中會有許多限制發生，造成青年無法滿足從事各種休閒活動的需求。最主要因素為，一、工作或課業繁重，二、父母缺乏支持的態度，三、時間缺乏或餘暇不一致，四、缺乏經費，五、個人特質或個性，六、缺乏足夠的場地及設施，七、輔導單位及指導師資缺乏，八、對休閒活動觀念不了解。

沈易利（1995）針對中部地區勞工所進行的研究發現，影響勞工參與休閒運動的因素極多，其中以時間因素影響最大，其次為友伴因素，再其次為場地因素及活動機會。

謝靜敏（1995）在臺灣休閒生活的現況一文中所提出報

告中，提到國人的休閒困境，一般學生缺乏正確的休閒觀念，及不知如何安排、規劃空閒時間，心靈空虛，常覺無所適事，而與他人成群結隊，飆車夜遊，影響社會治安。

Rossman (1995) 認為，透過特殊的設計，來提供運動員從休閒活動中，獲得休閒經驗、利益的機會，在訓練之餘的休閒時間中，透過參與各種有益的休閒活動。

休閒利益是指可以改善個人身心狀態或滿足個人需求的內容（高俊雄，1995）。當個人在參與休閒活動過程中，所感受的利益。

陳德海（1996）發現南區專科學校學生，休閒活動參與的阻礙因素中，以興趣為最主要影響因素，且以女性佔較高的比例，其次為時間因素，以男性佔較高的比例，三則是友伴因素，女性受較大的影響。

李鐵升（1996）以社區居民為研究對象，發現教育程度越高的人，參與的休閒活動有越豐富的傾向，並且對於參與休閒活動的興趣有越豐富傾向。

沈易利（1999）以臺灣省民眾的休閒動機與阻礙中發現，時間因素為影響民眾無法參與休閒運動的主要原因，第二為休閒運動的硬體環境，第三為友伴，第四為費用負擔，第五為交通因素。

行政院體育委員會與中華民國體育學會（2000）在休閒活動專書中明白指出，影響個人愛好休閒活動的因素可分為一、個人因素，二、社會和生活狀況因素，三、參與機會因素等三方面。

陳南琦（2000）在青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與與休閒滿意度之相關研究中，發現休閒無聊感高的青少

年最常參與前五項休閒活動項目為看電視、逛街、閱讀、音樂欣賞、沉思。

黃元田（2003）以嘉南地區高中職學生休閒活動調查之研究中發現，青少年在休閒動機中的「擴展人際關係」、「發展運動能力」與休閒活動類型中的「運動類型」，及休閒動機中的「紓解壓力」與休閒活動類型中的「消遣型類型」最具正相關。

簡鴻檳（2003）以嘉義縣市高中職學生休閒活動參與情形中結果發現，高中生最常參與的休閒活動為看電視、聽廣播或音樂、休息小睡、上網查資料、聊天、或收 e-mail、打籃球。

胡信吉（2003）研究花蓮地區青少年休閒活動參與現況，結果發現，前十項的休閒活動依序為看電視、聽音樂、聊天、騎車、打電玩、打球、上網、逛街購物、看漫畫等。

王梅香（2003）以臺北市青少年休閒動機與休閒參與之研究中發現，臺北市國、高中之學生休閒參與以大眾媒體活動最受重視，其次依序為個人嗜好活動、社交活動、運動活動、文化活動及戶外活動。

陳昭玲（2003）於 2003 年 3 月 29 日金車教育基金會舉辦之座談會中發表的「2003 年青少年休閒生活」調查指出，青少年最常參與休閒生活中，上網或打電動躍升為第一名，看電視為第二名。調查顯示，雖然八成六學生認為休閒很重要，但仍然有三成三的人為休閒生活煩惱，四成一學生認為政府不重視休閒環境。

林禹良（2003）於警察人員休閒滿意之研究指出，警察人員休閒滿意大多以靜態居家活動為主，依序為品茶、看電

視錄影帶、休息補眠、居家親子活動、閱讀書報雜誌、聽音樂廣播等。

綜合以上所述，在人生不同的過程中，由於身處環境與身分扮演的不同，所參與的休閒活動模式各有差異。人們如何選擇適合自己的休閒活動，才能使休閒活動發揮最大的功能與價值，進而達到從事休閒活動的目的，以成為現代社會必須解決的課題，而依據上述學者研究結果，建立民眾正確的休閒觀念，教導休閒技能及豐富休閒環境，則成為現階段必須解決的重要工作。

第五節 運動員與休閒之相關研究

黃士魁、林文郎（1997）指出廿一世紀的競技運動員，想要在運動場上，爭得一席之地，除了重視訓練過程本身之外，對於訓練後恢復，更應格外強調。而選手訓練後疲勞的恢復，身心狀況的維持，訓練效果的確保，比賽成績的創造，生命品質的提高，均與運動員在訓練後閒暇時間內所從事的休閒活動有密切的關係。

鐘瓊珠（1997）研究大專運動員休閒行為發現，運動員的休閒活動，以室內靜態活動居多，戶外活動較少。且常面臨的三項休閒阻礙是沒有多餘時間、預期人群擁擠、專長訓練太累。最常感受的三項休閒利益分別為放鬆心情、拓展知識領域及多了解週遭事物。並指出，平日在看電影、聽音樂，假日在運動、健身和拜會親朋的活動，男生顯著高於女生。而假日在閱讀書報雜誌，女生顯著高於男生。

高俊雄、溫景財、黃煥業（1996）提出：運動員休閒參與主要是受到其個人特質、社會背景、動機、態度、休閒活動的選擇、休閒環境、休閒體驗、休閒利益、生活滿意、休閒滿意、訓練滿意等因素的影響。

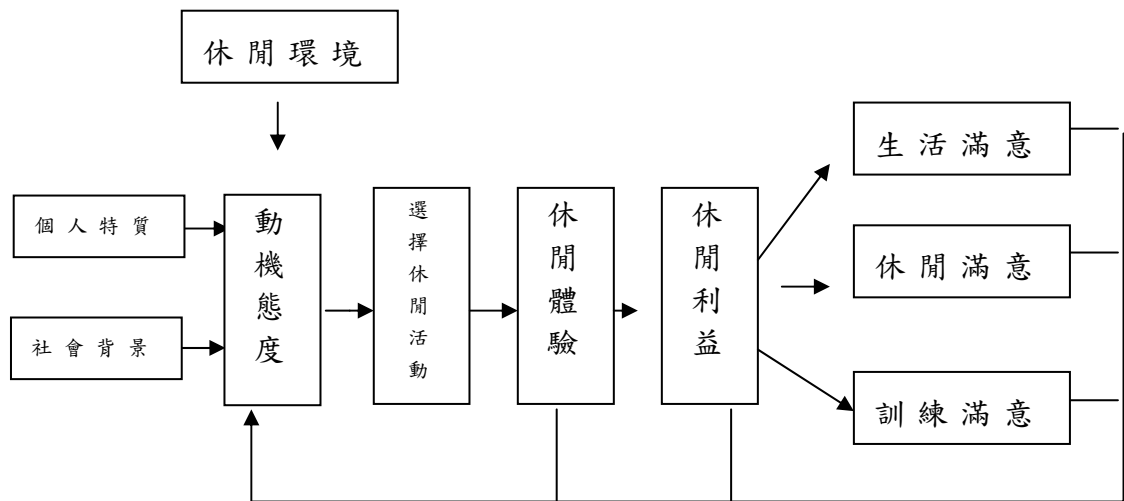


圖 2-1 休閒參與的一般模式

資料來源：高俊雄、溫景財、黃煥業（1996）。休閒行為分析在運動員非訓練時間之探討。（20頁）。

溫景財（1997）曾指出，對運動員而言，參與休閒活動可獲三大項之休閒利益。並且，對選手本身而言，更有五點正向的直覺訓練效果。（如圖 2-2 所示）

溫景財（1999）以臺灣大聯盟的職棒選手為研究對象，研究結果發現，發現選手訓練結束後，參與的活動，大都是隨性且無目標的。並指出訓練好並不等於訓練效果好，重要的是訓練後要恢復的好，訓練後自由時間安排是否恰當，影響運動訓練效果及比賽成績至鉅，更指出休閒利益對於訓練效果有正向的因果關係存在，並且達到顯著水準。

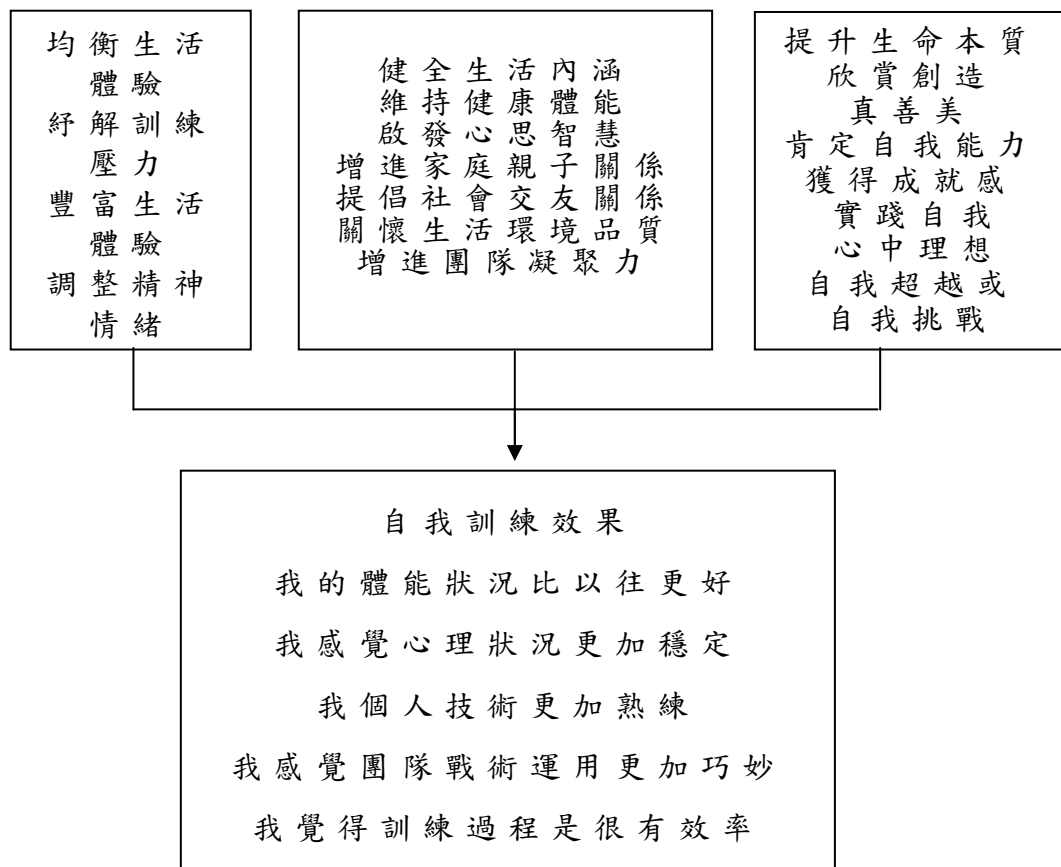


圖 2-2 運動員參與休閒活動之利益與自覺訓練效果

資料來源：溫景財（1997）。休閒利益與自覺運動訓練效果關係之研究。（36頁）。

高俊雄、溫景財、李鐵生（1999）等指出運動員的參與活動項目都是以不消耗體力，有助於安定身心的活動為主。而差異性活動內容則依其背景性選擇參與，以均衡其生活為主。

蘇俊賢（2000）指出教練及選手忽略訓練後的恢復，使選手無法持續保有高品質的訓練效果，甚至在從事高強度、高負荷訓練之後，因其恢復情形不佳，而威脅到運動員的健康。

謝明材（2000）以臺北市高中職學校設有體育班學生休閒活動之研究中指出，高中體育班學生最常從事的休閒活動依序為打籃球、撞球、專長練習、逛街、聽音樂、看電影、游泳等，偏向運動型的休閒活動。又指出一位選手在休閒時間裡所從事的休閒活動內容以及這些休閒活動對於選手身心狀態的影響，可能扮演影響運動訓練效果的重要角色。國、高中選手是現役選手以及未來優秀運動員的生力軍，處於青少年的他們，在課餘訓練後是否會因涉足不良場所，以及外界不良習性的引誘，而影響其人格的正常發展或運動成績的表現。

黃副殷（2002）以高雄市國中體育班學生休閒態度與休閒滿意度調查研究結果發現，體育班學生在休閒活動的選擇上，以運動類的動態活動居多。花費在靜態休閒活動如看電視、聽音樂、閱讀的時間較少，值得注意的是，青少年花費不少休閒時間在打電腦，甚至留連網咖上。

余青忠（2003）以桃園縣中等學校田徑選手參與休閒活動現況之調查研究中指出，田徑選手最常參與的前五項休閒活動為聽音樂、休息、聊天、看電視、玩電腦。前五項參與休閒活動的阻礙因素依序為事先預期人群太過擁擠而導致休閒品質不佳、環境噪音太高、場地設備不足、休閒場地沒有適當的指導人員、沒有多餘的時間。

杜三財（2003）以我國舉重選手休閒行為之調查研究中，男性選手認為休閒活動可引起興趣、自信心、成就感，幫助了解自己，對體能有挑戰性，肯定自己能力，實踐理想，豐富生活體驗，超越自我挑戰，突破訓練高原，對運動素養有正面效果高於女性選手。而女性選手認為休閒活動能幫增

廣見聞，高於男性選手，差異達顯著水準。男性選手在心理、美感因素高於女性選手，差異達顯著水準。女性選手在休閒阻礙是提不起興趣、缺乏休閒技術、沒有多餘時間。男性較喜歡動態休閒項目，如登山、健行等。女性較喜歡靜態休閒項目，如逛街、看書報等。

謝清秀（2004）以大專網球選手休閒滿意之調查研究指出，在活動型態方面女性網球運動員在閱讀活動、娛樂活動高於男性；男性在刺激性活動、宗教心靈活動高於女性。在休閒滿意方面，女性在心理層面、放鬆層面高於男性，差異達顯著水準。

綜合以上所述，可以發現不同年齡、性別、運動種類、教育程度、地區的運動員，其休閒活動的參與型態與阻礙因素都有所差異。但都有一個共同點，就是運動員在課後及訓練之餘的自由時間若能夠有計畫運用，如參與不消耗體力、有助於安定身心的休閒活動後，有了飽滿的精、氣、神，對以後的比賽成績就有超補償的作用，也才能獲得更高成績表現。

第參章 研究方法

本研究旨在探討青少年角力選手休閒活動參與之現況，為達到研究目的，採問卷調查法，並就文獻探討之結果加以分析、整理與研究主題相關資料，以作為建立研究架構之依據，再以問卷調查法蒐集資料，以描述性統計之次數分配、百分比統計、獨立樣本單因子變異數分析、Scheffe 法事後比較、卡方檢定等進行統計分析，以了解資料分配、集中及差異情形。

第一節 研究對象

本研究的研究對象以參加九十四年四月十六日至廿一日於嘉義縣六腳鄉蒜頭國小所舉行之全國中等學校運動會角力項目之男女選手。計有高中男子組 30 所學校，213 名，高中女子組 28 所學校，98 名，國中男子組 36 所學校，233 名，國中女子組 22 所學校，117 名，共計 661 名參賽選手為受試對象。由於角力選手人數並不多，為充分掌握與珍惜受試者資源，本研究採普查方式發放問卷，並請各隊教練協助問卷之回收與要求確實填答，以提昇問卷之信度效度及回收率。比賽期間發出問卷數為六百六十一份，收回問卷有六百五十六份，扣除無效問卷十五份，有效問卷為六百四十一份，有效回收率為 96.97%，回收率極高。

第二節 研究架構

本研究為充分了解不同人口特質之休閒活動參與和阻礙概況，並提供具體結果和建議供參考，以達研究目的，本研究架構如圖 3-1 所示。

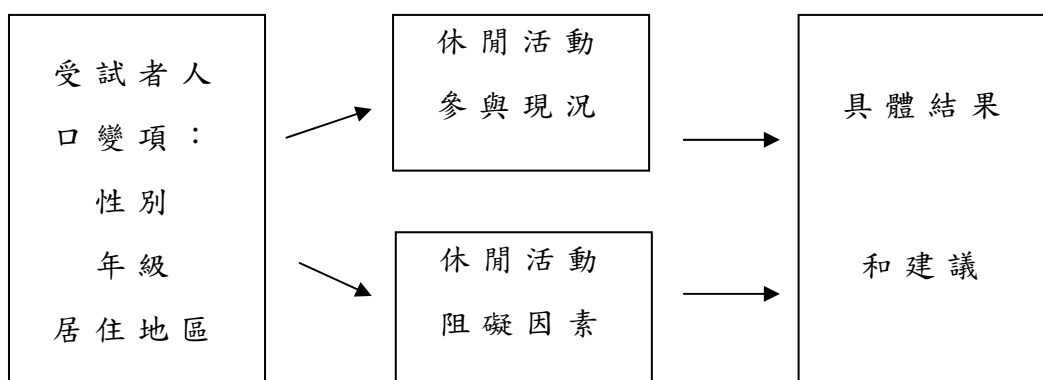


圖 3-1 研究架構

第三節 研究流程

本研究之步驟如圖 3-2 所示。

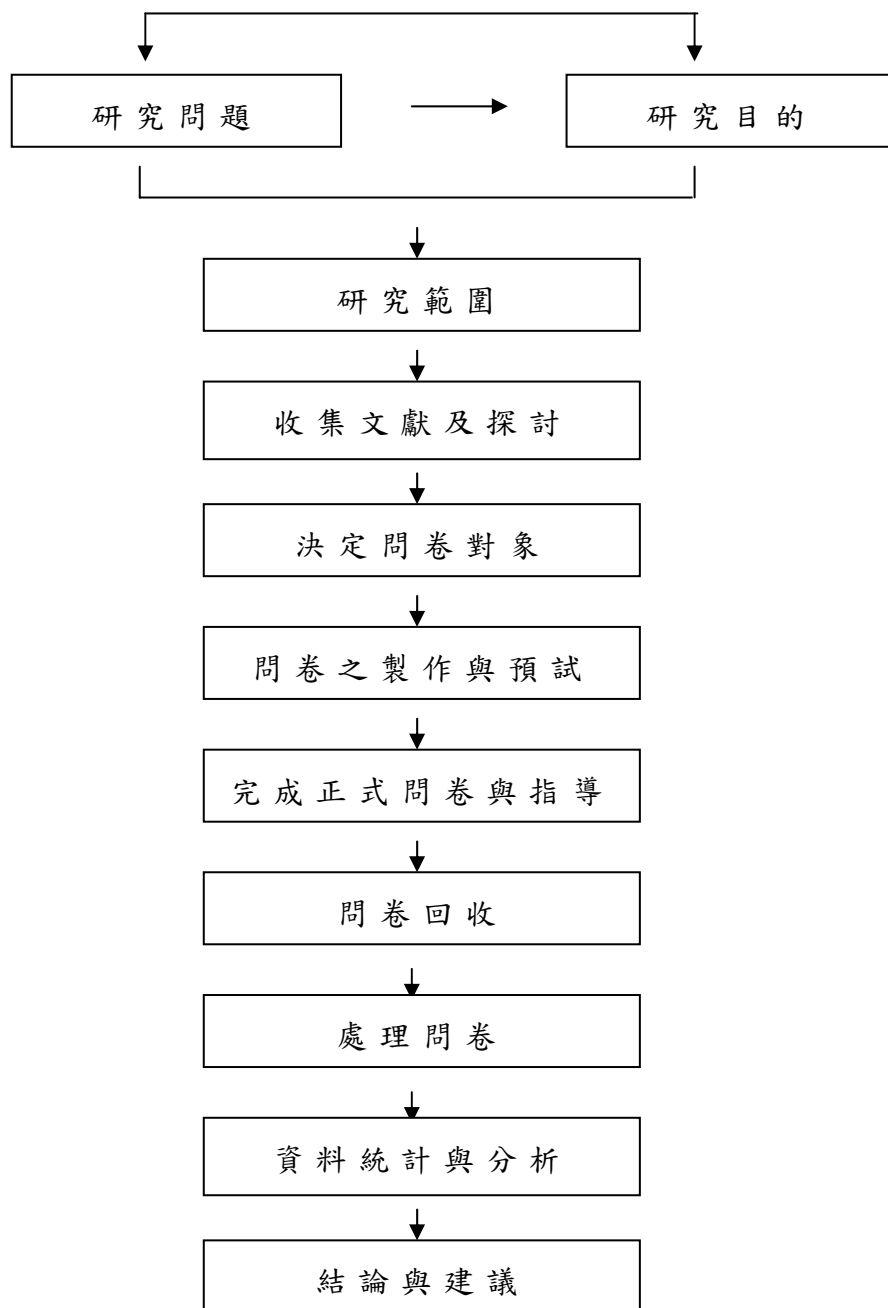


圖 3-2 研究程序流程圖

第四節 研究工具

本研究主要工具為一、問卷。二、SPSS for windows 10.0 套裝軟體。

一、問卷之編製過程

本研究參考相關文獻以及國內外學者對休閒活動、旅遊戶外活動等之研究如鐘瓊珠 1997；溫景財 1997；沈易利 1999；蘇振祥 2001；金蕙蓉 2002；杜三財 2003 等，經綜合歸納而擬定問卷初稿青少年角力選手參與休閒活動之調查，並請指導教授加以修正而完成預試問卷，再請豐原高商角力隊選手試答後，再進行修正，並融合角力教練及選手所提供的意見等相關資料，再與指導教授討論修正後，完成問卷，並命名為青少年角力選手參與休閒活動之調查問卷。

二、問卷之內容

問卷內容分三部分，第一部份為受試者基本資料，目的在蒐集受試者之人口統計變項，含性別、年級、居住地區等。第二部份為休閒活動參與現況，第十題採封閉式李特克氏五等量表勾選方式進行。第三部分為參與休閒活動的阻礙因素，以五等量表提供勾選。

三、信度與效度

（一）信度

本研究預試問卷完成，請豐原高商角力隊選手 40 名試答，依據問卷回收結果進行信度檢視，由於部分基本資料為本研究所設定為自變項，並沒有進行信度考驗。第二部分休閒活動參與現況，以內容一致性信度檢驗，經統計後，其信度 cronbach α 係數為 .8330。第三部分休閒阻礙因素之信度 cronbach α 係數為 .9258，兩者信度皆達到被接受的程度。

（二）效度

本問卷在設計完成之後，經與指導教授及研究法與統計專家討論本研究目的是否能達到，效度是否能達成，並提供專家意見，依據專家意見做諮詢及前後順序修正，編製成問卷，認定已具有良好的內容效度，可以達到本研究所欲蒐集的相關資料，並達到研究目的。

四、電腦統計套裝軟體 SPSS for windows10.0 系統。

第五節 統計方法

問卷施測完畢後，將有效問卷加以整理並進行編碼、登錄，利用 SPSS 10.0 for windows 電腦套裝軟體進行統計分析。採用的統計內容為：

一、描述性統計

以次數分配、百分比、平均數、標準差等分析了解選手個人背景與參與休閒活動之現況。

二、卡方檢定

交叉分析選手個人背景變項與參與休閒活動之間是否有顯著差異。

三、獨立樣本單因子變異數分析

用以分析不同背景變項中，性別、年級、居住地區在休閒阻礙因素是否有顯著差異。

四、Scheffe 法事後比較

在單因子變異數分析後，當 F 值達顯著差異時，用以找出差異組別。

五、本研究統計考驗的顯著水準定為 $\alpha = 0.05$ 。

第 肆 章 資 料 分 析 與 討 論

本章係在針對研究樣本所獲得資料進行統計與分析，以描述性統計之次數分配、百分比、獨立樣本單因子變異數分析、Scheffe 法事後比較、卡方檢定進行探討與分析，各分析結果詳如本章各節所述。

第 一 節 樣 本 基 本 資 料

本研究所取到的有效樣本為 641 份，在樣本上依人口結構將受試者之基本資料區分為性別：男生與女生、年級：國中與高中職、居住地區：北部、中部、南部和東部等三大項，人口結構分布概況如表 4-1 所示。

表 4-1 受試者人口特性分布表

人口特性	人數	百分比 (%)	累積百分比 (%)
男生	433	67.6	67.6
女生	208	32.4	100.0
國中	359	56.0	56.0
高中職	282	44.0	100.0
國中一	122	19.0	19.0
國中二	147	23.0	42.0
國中三	90	14.0	56.0
高中職一	110	17.2	73.2
高中職二	93	14.5	87.7
高中職三	79	12.3	100.0
北部	245	38.2	38.2
中部	228	35.6	73.8
南部	142	22.6	95.9
東部	26	4.1	100.0

由表 4-1 中，就樣本特性分析，以性別而言，男性選手有 433 人，占 67.6%，女性選手有 208 人，占 32.4%，可知本研究受試者以男性居多，約為女性的二倍。再以年級比較，國中選手有 359 人，高中職選手有 282 人，樣本結構上以國中選手居多，多出了 12%。再以居住地區比較，北部地區選手有 245 人，中部地區選手有 228 人，兩地選手就占了總人數的 73.8%，表示北部、中部地區推廣角力運動的學校較多，也較為積極，南部地區選手有 142 人，占 22.6%，東部選手只有 26 人，占 4.1%，顯示須再加強宣導、推展角力

運動，才能增加角力運動人口。

表 4-2 受試者平日休閒費用來源概況分布表

內 容	人 數	百 分 比 (%)	累 積 百 分 比 (%)
家 人	433	67.6	67.6
零 用 金	126	19.6	87.2
朋 友	15	2.3	89.5
工 讀 費	46	7.2	96.7
其 他	21	3.3	100

本研究受試者平日休閒費用來源分布情形，詳如表 4-2 所示：受試者平日休閒費用來源大都來自家人，占 67.6%，零用金次之，占 19.6%。顯示國、高中學生平日生活所需的各項費用，大部分是由父母供給的。

表 4-3 受試者每月平均休閒活動費用概況分布表

內 容	人 數	百 分 比 (%)	累 積 百 分 比 (%)
不 花 錢	75	11.7	11.7
1-500 元	247	38.5	50.2
501-1000 元	148	23.1	73.3
1001-2000 元	76	11.9	85.2
2000-3000 元	42	6.5	91.7
3000 元 以 上	53	8.3	100

本研究受試者每月平均休閒費用分布情形，詳如表 4-3 所示：以每月平均花費 1-500 元為最多人，占 38.5%，每月平均花費 501-1000 元，次之，占 23.1%。國、高中職青少年無工作生產力，亦無固定收入來源，所以對於休閒活動的消費，通常只能選擇免費或收費低廉的休閒活動。

表 4-4 能影響受試者參與休閒活動概況分布表

內 容	人 數	百 分 比 (%)	累 積 百 分 比 (%)
同 學	255	39.8	39.8
老 師	139	21.7	61.5
家 人	103	16.1	77.6
其 他	79	12.3	89.9
運 動 明 星	65	10.1	100

本研究能影響受試者參與休閒活動的對象分布情形，詳如表 4-4 所示：受同學影響最深，占 39.8%，老師次之，占 21.7%，運動明星影響雖低，但仍佔有一定比例。

表 4-5 受試者認為參與休閒活動必需性概況分布表

內 容	人 數	百 分 比 (%)	累 積 百 分 比 (%)
非 常 需 要	199	31.0	31.0
需 要	226	35.3	66.3
普 通	192	30.0	96.3
不 需 要	18	2.8	99.1
非 常 不 需 要	6	0.9	100

表 4-5 所示：參與休閒活動是需要的，占 35.3%，非常需要的次之，占 31.0%，顯示大部分受試者認為透過休閒活動的參與，可以紓解上課的煩悶及訓練上的壓力。由受試者反應情形，證明參與休閒活動對每個人來說，是需要的。

第二節 休閒活動參與現況

本節在將受試者參加休閒活動的現況加以描述，依問卷的順序逐題進行分析與解釋。

表 4-6 受試者平均每週參與休閒活動之次數概況分布表

內 容	人 數	百 分 比 (%)	累 積 百 分 比 (%)
0 次	24	3.7	3.7
1 次	89	13.9	17.6
2 次	102	15.9	33.5
3 次	79	12.3	45.8
4 次	66	10.3	56.1
5 次	55	8.6	64.7
6 次 以 上	226	35.3	100

由表 4-6 中，可知受試者平均每週參與休閒活動次數分布情形，以 6 次以上居多，占 35.3%，其中有 54.2% 的受試者平均每週參與休閒活動之次數達 4 次以上，顯示角力青少年精力旺盛，大都有規律性的身體活動習慣。

表 4-7 受試者平均每週參與休閒活動之總時數概況分布表

內 容	人 數	百 分 比 (%)	累 積 百 分 比 (%)
1 小 時 以 內	65	10.1	10.1
1-2 小 時	152	23.7	33.8
2-3 小 時	185	28.9	62.7
3-4 小 時	78	12.2	74.9
4-5 小 時	46	7.2	82.1
5 小 時 以 上	115	17.9	100

由表 4-7 中，可知受試者平均每週參與休閒活動的總時數，以 2-3 小時居多，占 28.9%。以平均值而言，顯示受試者平均每天運動 30 分鐘，與教育部提倡體適能 333 計畫，相符合。

表 4-8 受試者主要從事休閒活動之方式概況分布表

內 容	人 數	百 分 比 (%)	累 積 百 分 比 (%)
自 發 性 參 加 自 己 操 作	278	43.4	43.4
安 排 活 動	178	27.8	27.8
其 他	85	13.3	84.5
觀 賞 活 動 進 行	53	8.3	92.8
陪 親 友 參 加	47	7.2	100

由表 4-8 中，可知受試者從事休閒活動方式，選擇以自發性參加並自己操作居多，比例高達 43.4%，安排活動次之，占 27.8%。顯示角力青少年參與休閒活動時，自主性很高。與劉一民（1981）提出休閒是依自己的意願，在閒暇時做

自己的活動相符合的說法。

表 4-9 受試者平日活動場所概況分布表

內 容	人 數	百 分 比 (%)	累 積 百 分 比 (%)
學 校	382	59.6	59.6
其 他	72	11.2	70.8
家 中	65	10.1	80.9
郊 外	54	8.4	89.3
公 園	31	4.8	94.1
遊 樂 區	19	3.0	97.1
電 影 院	9	1.4	98.5
山 上	6	0.9	99.4
海 邊	3	0.6	100

由表 4-9 中，可知受試者平日活動的場所，以學校居多，占 59.6%。因青少年白天在學校上課時間，在學校活動的時間較長。從沈易利（1999）的研究結果來看本調查結果，其因果關係顯而易見，從時間、硬體環境、友伴、費用負擔、交通因素五方面來探討，不難發現，處於學生階段的受試者，因其求學的時間限制，與學校能提供充足的硬體設施，能有友伴一起進行活動，在學校幾乎不用負擔費用等因素看來，學校有顯著的優勢存在，而導致逾半數的受試者，均選學校為休閒活動的場所。

表 4-10 受試者參與休閒活動之日期概況分布表

內 容	人 數	百 分 比 (%)	累 積 百 分 比 (%)
週一至週五	247	38.5	38.5
兩天以上假期	148	23.1	61.6
週六	96	15.0	76.6
其他	79	12.3	88.9
週日	71	11.1	100

由表 4-10 中，可知受試者參與休閒活動日期，以週一至週五居多，占 38.5%。顯示角力青少年大都是利用在學校期間利用學校場館從事休閒活動。沈易利（1999）的研究中指出，影響從事休閒活動的主要因素—時間，與本項調查結果相同，此與受試者必需就學與訓練有關。

表 4-11 受試者參與休閒活動之資訊來源概況分布表

內 容	人 數	百 分 比 (%)	累 積 百 分 比 (%)
運動組織	171	26.7	26.7
學校通告	102	15.9	42.6
其他	77	12.0	54.6
親友告知	76	11.9	66.5
電視廣播	60	9.4	75.9
報章雜誌	52	8.1	84.0
網路	46	7.2	91.2
戶外看板	29	4.5	95.7
廣告傳單	28	4.3	100

由表 4-11 中，可知受試者從事休閒活動的資訊來源，以運動組織最多，占 36.7%，學校通告次之，占 15.9%。顯示青少年角力選手獲知休閒活動的資訊是從運動組織或社團成員處獲悉的。此一互傳訊息行為，係經由熟人傳遞，較能引起青少年對活動躍躍欲試的心理，同時也因為朋友們互相討論，而多了一份想要加入，一起參與休閒活動的決心。這也顯示出，環境因素所造成的影響力，因所在團體中的影響而影響受試者。更進一步來說，參與休閒活動的意願者，所屬團體若無適當的休閒活動訊息提供給受試者，則減低了受試者參與休閒活動的機會，也可因此看出，環境因素對於受試者從事休閒活動所具有的影響力。

表 4-12 受試者參與休閒活動之同伴概況分布表

內 容	人 數	百分比 (%)	累積百分比 (%)
運動組織或社團成員	253	39.5	39.5
朋 友	211	32.9	72.4
同 學	115	17.9	90.3
家 人	36	5.7	96.0
單獨一個人	15	2.3	98.3
鄰 居	11	1.7	100

由表 4-12 中，可知受試者參與休閒活動的同伴，以運動組織或社團成員居多，占 39.5%，朋友次之，占 32.9%。共計 72.4%，顯示七成二的角力青少年欲參與休閒活動時，受同儕影響較大。與沈易利（1999）的研究結果相符。

表 4-13 受試者參與休閒活動之動機概況分布表（複選題）

內 容	男 生	女 生	總 數	百 分 比	相 對 百 分 比
增進身體健康	233	119	352	23.2	55.0
學習運動技能	153	96	249	16.4	38.9
紓解壓力	146	62	208	17.7	32.5
能獲成就感	113	59	172	11.3	26.9
追求快樂	94	41	135	8.9	21.1
能自我實現	72	43	115	7.6	18.0
增進社交機會	66	39	69	6.9	16.4
消磨時間	51	21	72	4.7	11.3
增進情感	46	23	69	4.5	10.8
認識異性	24	7	31	2.0	4.8
其他	8	4	12	0.8	1.9

備註：相對百分比 = 勾選該選項次數 / 有效樣本受試者數

由表 4-13 中，可知男、女生受試者參與休閒活動的第一動機，皆為增進身體健康，第二動機為學習運動技能，第三動機為紓解壓力。此一研究結果與陳彰儀（1989）、沈易利（1999）、黃元田（2003）等之研究相符，受試者藉著參與休閒活動，帶給個人實際利益，包括使身體健康、可學習運動技能，能紓解生活壓力等，在身、心、靈方面，都可達到滿足。此項研究結果，證明參與休閒活動確實具有多重功能，亦說明青少年參與休閒活動的重要性與必要性。

表 4-14 受試者心情不好時，常做的休閒活動概況分布表

(複選題)

內 容	男 生	女 生	總 數	百 分 比	相 對 百 分 比
聽 音 樂	181	106	287	18.6	44.8
找 朋 友 聊 天	138	82	220	14.2	34.3
運 動	142	53	195	12.6	30.4
打 電 腦	143	44	187	12.1	29.2
唱 歌	124	61	185	12.0	28.9
睡 覺	91	44	135	8.7	21.1
逛 街	62	56	118	7.6	18.4
散 步	43	23	66	4.3	10.3
飆 車	26	15	41	2.7	6.4
吃 零 食	25	16	41	2.7	6.4
花 錢 購 物	15	13	28	1.8	4.4
打 牌	14	4	18	1.2	2.8
看 書	11	3	14	.9	2.2
其 他	10	2	12	.8	1.9

備註：相對百分比 = 勾選該選項次數 / 有效樣本受試者數

由表 4-14 中可知，男性受試者心情不好時，常做的休閒活動前三名依序為聽音樂、打電腦、運動，女性受試者前三名依序聽音樂、找朋友聊天、唱歌等活動。一般而言，青少年角力選手在心情不好時，大都從事靜態休閒活動，以聽音樂、找朋友聊天、運動、打電腦、唱歌為最愛的前五名的休閒活動。與鐘瓊珠（1997）的研究結果相符。

表 4-15 受試者以和朋友聊天為休閒活動的統計表

內 容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人 數	19	100	188	141	193
百 分 比	3.0	15.6	29.3	22.0	30.1
平均數：	3.61	標準差： 1.15			

由表 4-15 中，得知受試者以和朋友聊天為休閒活動是常常參加，占 30.1%，顯示在青春期青少年心目中，和朋友的交往是很重要的，反應出朋友是青少年的生活重心。

表 4-16 受試者以約會為休閒活動的統計表

內 容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人 數	188	167	175	56	55
百 分 比	29.3	26.1	27.3	8.7	8.6
平均數：	2.41	標準差： 1.23			

由表 4-16 中，得知受試者以約會為休閒活動以不曾參加和很少參加為多，共占 55.4%。顯示青少年很少參與此種活動，幾乎不把約會當作休閒活動。

表 4-17 受試者以拜訪親友為休閒活動的統計表

內 容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人 數	62	240	212	82	45
百 分 比	9.7	37.4	33.1	12.8	7.0
平均數：	2.70	標準差： 1.04			

由表 4-17 中，得知受試者以拜訪親友為休閒活動的，是很少參加的，占 37.4%，有時參加是 33.1%，平均數 2.7，顯示青少年對親友之間的互動聯誼活動，較為不感興趣。

表 4-18 受試者以看電視錄影帶為休閒活動的統計表

內 容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人 數	42	154	221	135	89
百 分 比	6.5	24.0	34.5	21.1	13.9
平均數：	3.12	標準差： 1.12			

由表 4-18 中，得知受試者以看電視錄影帶為休閒活動的，以有時參加為最多，占 34.5%，顯示看電視錄影帶為青少年常進行的休閒活動，此結果與陳南琦（2000）的調查結果相同。

表 4-19 受試者以看報紙為休閒活動的統計表

內 容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人 數	59	192	203	114	73
百 分 比	9.2	29.9	31.7	17.8	11.4
平均數：	2.98	標準差： 1.56			

由表 4-19 中，得知受試者以看報紙為休閒活動的，以有時參加居多，占 31.7%。很少參加 29.9%，不曾參加 9.2%，三者共計 70.8%，顯示七成以上的青少年角力選手較少看報紙，可由平均數只有 2.98 看出。

表 4-20 受試者以閱讀書報雜誌為休閒活動的統計表

內 容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人 數	46	187	202	124	82
百 分 比	7.2	29.2	31.5	19.3	12.8
平均數：	3.02	標準差： 1.14			

由表 4-20 中，得知受試者以閱讀書報雜誌為休閒活動的，以有時參加居多，占 31.5%。很少參加的，占 29.2%，表示近三成的受試者沒有閱讀書報雜誌的習慣。

表 4-21 受試者以聽音樂廣播為休閒活動的統計表

內 容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人 數	39	81	165	166	190
百 分 比	6.1	12.6	25.7	25.9	29.7
平均數：	3.60	標準差： 1.21			

由表 4-21 中，得知受試者以聽音樂廣播為休閒活動的，較常參加和常常參加，共占 55.6%，平均數 = 3.60，顯示聽音樂廣播是青少年最愛的休閒活動，此與謝明材（2000）余青忠（2003）的研究結果相似。

根據本研究結果得知男、女青少年角力選手於心情不好時，常聽音樂廣播作消遣，以平息心中不好的因子。

表 4-22 受試者以集郵為休閒活動的統計表

內 容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人 數	304	135	85	63	54
百 分 比	47.4	21.1	13.3	9.8	8.4
平均數：	2.11	標準差： 1.32			

由表 4-22 中，得知受試者以集郵為休閒活動的，是少之又少，因為不曾參加的，占 47.4%，很少參加的，占 21.1%，共計 68.5%，平均數 = 2.11，顯示青少年現在很少在從事集郵活動。

表 4-23 受試者以上網為休閒活動的統計表

內 容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人 數	41	90	143	130	237
百 分 比	6.4	14.0	22.3	20.3	37.0
平均數：	3.69	標準差： 1.31			

由表 4-23 中，得知受試者以上網為休閒活動的，常常參加的，占 37.0%，較常參加是 20.3%，共計 57.3%，平均數 = 3.69，顯示一半以上青少年都有上網的習慣，此與簡鴻檳（2003）胡信吉（2003）的調查結果有相似的地方。

網際網路的發達，家家戶戶都有一部以上的電腦，能吸引青少年上網的是線上遊戲的刺激、聊天室的對話、色情網站的五光十色等，家長應留意青少年網站的進出，免得進入陷阱而誤入歧途。

表 4-24 受試者以下棋為休閒活動的統計表

內 容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人 數	143	189	174	77	58
百 分 比	22.3	29.5	27.2	12.0	9.0
平均數：	2.56	標準差： 1.22			

由表 4-24 中，得知受試者在下棋方面是很少參加的，占 29.5%，不曾參加的，占 22.3%，共計 51.8%，平均數 = 2.56，顯示角力青少年現在很少在做下棋活動。

表 4-25 受試者以看比賽為休閒活動的統計表

內 容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人 數	26	135	185	144	151
百 分 比	4.0	21.0	28.9	22.5	23.6
平均數：	3.40	標準差： 1.17			

由表 4-17 中，得知受試者以看比賽為休閒活動的，有時參加居多，占 28.9%，平均數 = 3.40，有 46.1% 是常參加，顯示近半數角力青少年以觀看比賽當作休閒活動。

表 4-26 受試者以球類運動為休閒活動的統計表

內 容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人 數	20	95	167	138	221
百 分 比	3.1	14.8	26.1	21.5	34.5
平均數：	3.69	標準差： 1.18			

由表 4-26 中，得知受試者以球類運動為休閒活動的，常常參加，占 34.5%，平均數 = 3.69，顯示角力青少年極喜歡球類運動。此研究結果與沈易利（1999）調查台灣省民眾經常參加活動為球類運動相符，多數學者的研究亦相似。

表 4-27 受試者以慢跑為休閒活動的統計表

內 容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人 數	24	119	177	131	190
百 分 比	3.7	18.6	27.6	20.4	29.7
平均數：	3.58	標準差： 1.62			

由表 4-27 中，得知受試者以慢跑為休閒活動的，常常參加，占 29.7%，平均數 = 3.58，顯示青少年極喜歡參與慢跑活動。

表 4-28 受試者以唱卡拉 OK 為休閒活動的統計表

內 容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人 數	136	192	155	87	71
百 分 比	21.2	30.0	24.2	13.5	11.1
平均數：	2.64	標準差： 1.26			

由表 4-28 中，得知受試者以唱卡拉 OK 為休閒活動的，以很少參加的居多，占 30.0%，不曾參加的，占 21.2%，共計 51.2%，平均數 = 2.64，顯示角力青少年很少參與唱卡拉 OK 活動，推測此和金錢阻礙因素有關。

表 4-29 受試者以釣魚為休閒活動的統計表

內 容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人 數	224	178	138	53	48
百 分 比	34.9	27.8	21.5	8.3	7.5
平均數：	2.26	標準差：		1.23	變異數： 1.51

由表 4-29 中，得知受試者以釣魚為休閒活動的，以不曾參加的最多，占 34.9%，很少參加的，占 27.8%，共計 62.7%，平均數 = 2.26，顯示青少年很少將釣魚列為休閒活動。

表 4-30 受試者以登山為休閒活動的統計表

內 容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人 數	209	193	139	54	46
百 分 比	32.6	30.1	21.7	8.4	7.2
平均數：	2.27	標準差：		1.21	

由表 4-30 中，得知受試者以登山為休閒活動的，以不曾參加為多，占 32.6%，很少參加的，占 30.1%，兩者共計 62.7%，平均數 = 2.27，顯示青少年很少將登山列為休閒活動。

表 4-31 受試者以直排輪溜冰為休閒活動的統計表

內 容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人 數	269	171	116	34	50
百 分 比	42.1	26.7	18.1	5.3	7.8
平均數：	2.15	標準差：		1.68	

由表 4-31 中，得知受試者以直排輪溜冰為休閒活動，以不曾參加居多有 42.1%，很少參加是 26.7%，兩者共計 68.8%，平均數 = 2.15，顯示青少年極少參與這種活動。參與直排輪溜冰運動，為預防運動傷害，須先購買昂貴保護裝備，青少年因金錢不夠充裕，無法購買相關設備，故極少受試者以直排輪溜冰為休閒活動。

表 4-32 受試者以騎車為休閒活動的統計表

內容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人數	96	113	164	125	143
百分比	15.0	17.6	25.6	19.5	22.3
平均數：	3.17	標準差： 1.36			

由表 4-32 中，得知受試者以騎車為休閒活動的，是有時參加居多，占 25.6%，較常參加，占 19.5%，常常參加，占 22.3%，共計 67.4%，平均數 = 3.17，顯示騎車是普遍的活動，推估和上學而擁有交通工具有關。

表 4-33 受試者以跳舞為休閒活動的統計表

內容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人數	240	155	142	53	51
百分比	37.3	24.2	22.2	8.3	8.0
平均數：	2.25	標準差： 1.26			

由表 4-33 中，得知受試者以跳舞為休閒活動的，以不參加居多，占 37.3%，很少參加 24.2%，共計 61.5%，平均

數 = 2.27，顯示半數以上角力青少年極少參與跳舞活動。

表 4-34 受試者以打拳為休閒活動的統計表

內 容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人 數	278	151	113	50	49
百 分 比	43.4	23.6	17.6	7.8	7.6
平均數：	2.13	標準差： 1.26			

由表 4-34 中，得知受試者以打拳為休閒活動的，以不曾參加居多，占 43.4%，很少參加是 23.6%，兩者共計 67%，平均數 = 2.13，顯示打拳非為角力青少年常做的活動，此和角力選手的訓練課和打拳有許多相關之處，選手訓練之餘較少參與是可以被理解的。

表 4-35 受試者以游泳為休閒活動的統計表

內 容	不曾參加	很少參加	有時參加	較常參加	常常參加
人 數	142	165	177	84	73
百 分 比	22.2	25.7	27.6	13.1	11.4
平均數：	2.66	標準差： 1.27			

由表 4-35 中，得知受試者以游泳為休閒活動的，以有時參加的居多，占 27.6%，平均數 = 2.66，顯示游泳活動仍有大力推動的必要性，而許多研究說明休閒活動場所缺乏的因素，應也是影響受試者較少參加的主要影響因素。

綜合以上說明，由表 4-36 中，可看出青少年角力選手最常參與的前五項休閒活動項目依序為一、球類運動（M =

3.69，SD = 1.18)，二、上網（M = 3.69，SD = 1.31），三、和朋友聊天（M = 3.61，SD = 1.15），四、聽音樂廣播（M = 3.60，SD = 1.21），五、慢跑（M = 3.58，SD = 1.62）。與黃副殷（2002）研究高雄市體育班學生在休閒活動的選擇上相雷同。最不常參與的前三項休閒活動項目依序為一、集郵（M = 2.11，SD = 1.32）二、打拳（M = 2.13，SD = 1.26），三、直排輪溜冰（M = 2.15，SD = 1.68）。

4-36 有效樣本對參與休閒活動現況概況表

題別	項 目	平均數	標準差	變異數	排序
1	球類運動	3.69	1.18	1.39	1
9	上網	3.69	1.31	1.72	2
3	和朋友聊天	3.61	1.15	1.33	3
7	聽音樂廣播	3.60	1.21	1.45	4
13	慢跑	3.58	1.62	2.62	5
11	看比賽	3.40	1.17	1.38	6
18	騎車	3.17	1.36	1.84	7
4	看電視錄影帶	3.12	1.12	1.25	8
6	閱讀書報雜誌	3.02	1.14	1.30	9
10	看報紙	2.98	1.56	2.43	10
3	拜訪親友	2.70	1.04	1.08	11
21	游泳	2.66	1.27	1.62	12
14	唱卡拉 OK	2.64	1.26	1.59	13
10	下棋	2.56	1.22	1.48	14
2	約會	2.41	1.23	1.61	15
16	登山	2.27	1.21	1.45	16
15	釣魚	2.26	1.23	1.51	17
19	跳舞	2.25	1.26	1.58	18
17	直排輪溜冰	2.15	1.68	2.81	19
20	打拳	2.13	1.26	1.60	20
8	集郵	2.11	1.32	1.75	21

第三節 休閒阻礙概況

本節在將受試者參加休閒活動的阻礙因素加以描述，依問卷的順序逐題進行分析與解釋。

表 4-37 受試者以家人不同意我參加為阻礙因素的統計表

內 容	非常不同意	不同意	看情況	同意	非常同意
人 數	84	76	308	98	75
百分比	13.1	11.9	48.0	15.3	11.7
平均數：3.04	標準差： 1.33				

由表 4-37 中得知，受試者以家人不同意我參加為阻礙因素，以視情況而定居多，占 48.0%。國、高中生正處於升學階段，家人期望有好的學業成績，受試者上課及訓練就已佔去大半時間，剩下的時間，家人當然希望受試者能自動看書，不希望再去從事活動。

表 4-38 受試者以沒有興趣為阻礙因素的統計表

內 容	非常不同意	不同意	看情況	同意	非常同意
人 數	90	112	279	110	50
百分比	14.0	17.5	43.5	17.2	7.8
平均數：2.87	標準差： 1.10				

由表 4-38 中得知，受試者以沒有興趣為阻礙因素，以視情況而定居多，占 43.5%。這與許義雄（1992）提出興趣、時間、個性、同伴、經費為影響青少年參與休閒活動的因素和陳德海（1996）提出興趣為影響南區專科學生參與休閒

活動的主要阻礙因素相符。

表 4-39 受試者以課業壓力太重為阻礙因素的統計表

內 容	非常不同意	不同意	看情況	同意	非常同意
人 數	76	109	378	132	46
百 分 比	11.9	17.0	43.3	20.6	7.2
平均數：2.94	標準差： 1.07				

由表 4-39 中得知，受試者以課業壓力太重為阻礙因素，以視情況而定居多，占 43.3%。這與張少熙（1994）指出課業、時間、個性、家人態度、同伴為影響青少年參與休閒活動的重要因素相符。

表 4-40 受試者以訓練後疲勞為阻礙因素的統計表

內 容	非常不同意	不同意	看情況	同意	非常同意
人 數	48	77	266	161	89
百 分 比	7.5	12.0	41.5	25.1	13.9
平均數：3.26	標準差： 1.08				

由表 4-40 中得知，受試者以訓練後疲勞為阻礙因素，以視情況而定居多，占 41.5%，平均數亦達 3.26。這與陳麗華（1991）、許義雄（1992）、鐘瓊珠（1997）的研究結果相類似。

表 4-41 受試者以沒有多餘時間為阻礙因素的統計表

內 容	非常不同意	不同意	看情況	同意	非常同意
人 數	62	109	277	124	69
百分比	9.7	17.0	43.2	19.3	10.8
平均數：3.05	標準差： 1.08				

由表 4-41 中得知，受試者以沒有多餘時間為阻礙因素，以視情況而定居多，占 43.2%。這與林清山(1985)、Iso-Ahola (1990)、文崇一(1990)、陳麗華(1991)、許義雄(1992)、鐘瓊珠(1997)的研究結果相類似。

表 4-42 受試者以缺乏交通工具為阻礙因素的統計表

內 容	非常不同意	不同意	看情況	同意	非常同意
人 數	79	134	253	107	68
百分比	12.3	20.9	39.5	16.7	10.6
平均數：2.92	標準差： 1.14				

由表 4-42 中得知，受試者以缺乏交通工具為阻礙因素，以視情況而定居多，占 39.5%。

表 4-43 受試者以教練不同意為阻礙因素的統計表

內 容	非常不同意	不同意	看情況	同意	非常同意
人 數	96	109	274	112	50
百分比	15.0	17.0	42.7	17.5	7.8
平均數：2.86	標準差： 1.11				

由表 4-43 中得知，受試者以教練不同意為阻礙因素，以視情況而定居多，占 42.7%，有三成二受試者認為教練不同意，並不是造成影響參與休閒活動的因素。

表 4-44 受試者以缺乏此項活動之技術為阻礙因素的統計表

內 容	非常不同意	不同意	看情況	同意	非常同意
人 數	80	118	274	122	47
百分比	12.5	18.4	42.8	19.0	7.3
平均數：2.90	標準差：1.08				

由表 4-44 得知，受試者以缺乏此項活動之技術為阻礙因素的，以視情況而定居多，占 42.8%，顯見休閒活動技能確實為休閒活動參與的阻礙因子，青少年期間提供其學習休閒活動技能，對於其日後參與休閒活動將有正面效益。

表 4-45 受試者以休閒活動缺乏吸引力為阻礙因素的統計表

內 容	非常不同意	不同意	看情況	同意	非常同意
人 數	105	125	252	115	44
百分比	16.4	19.5	39.3	17.9	6.9
平均數：2.79	標準差：1.12				

由表 4-45 中得知，受試者以休閒活動缺乏吸引力為阻礙因素，以視情況而定居多，占 39.3%，有近三成六受試者認為休閒活動缺乏吸引力，並不是造成影響參與休閒活動的因素。

表 4-46 受試者以休閒活動花費太高為阻礙因素的統計表

內 容	非常不同意	不同意	看情況	同意	非常同意
人 數	93	120	280	87	60
百 分 比	14.5	18.7	43.8	13.6	9.4
平均數：2.93	標準差：2.35				

由表 4-46 中得知，受試者以休閒活動花費太高為阻礙因素，以視情況而定居多，占 43.8%，而有 33.2% 表示不同意，說明了青少年對於花錢參與喜歡的休閒活動，仍持肯定的態度。

表 4-47 受試者以身分不適合參加為阻礙因素的統計表

內 容	非常不同意	不同意	看情況	同意	非常同意
人 數	117	120	282	81	41
百 分 比	18.3	18.7	44.0	12.6	6.4
平均數：2.70	標準差：1.10				

由表 4-47 中得知，受試者以身分不適合參加為阻礙因素，以視情況而定居多，占 44.0%，而 37% 的受試者表示反對，說明了青少年追求休閒生活的強烈企圖與心態，並不因其學生身份而受到主宰。

表 4-48 受試者以錢不夠為阻礙因素的統計表

內 容	非常不同意	不同意	看情況	同意	非常同意
人 數	89	105	278	116	53
百分比	13.9	16.4	43.3	18.1	8.3
平均數：2.90	標準差： 1.11				

由表 4-48 得知，受試者以錢不夠為阻礙因素，以視情況而定居多，占 43.3%。這與黃立賢（1996）指出時間限制、零用錢不夠、缺乏同伴、沒有適當場地、課業太重為影響專科學生參與休閒活動的重要因素相符。

表 4-49 受試者以沒有人邀約為阻礙因素的統計表

內 容	非常不同意	不同意	看情況	同意	非常同意
人 數	95	135	275	92	44
百分比	14.8	21.1	42.8	14.4	6.9
平均數：2.77	標準差： 1.08				

由表 4-49 中得知，受試者以沒有人邀約為阻礙因素，以視情況而定居多，占 42.8%。僅 20.3% 表示同意，相較於 35.9% 反對，顯示角力選手有較高的休閒參與自主性。

表 4-50 受試者以和其他參與者不投合為阻礙因素的統計表

內 容	非 常 不 同 意	不 同 意	看 情 況	同 意	非 常 同 意
人 數	103	109	284	95	50
百 分 比	16.1	17.0	44.3	14.8	7.8
平均數：2.81	標準差： 1.11				

由表 4-50 中得知，受試者以和其他參與者不投合為阻礙因素，以視情況而定居多，占 44.3%，而表示不因本項因素而放棄參與休閒活動者高於贊成者。

表 4-51 受試者以沒有合適的人結伴而行為阻礙因素統計表

內 容	非 常 不 同 意	不 同 意	看 情 況	同 意	非 常 同 意
人 數	84	132	278	94	53
百 分 比	13.1	20.6	43.3	14.7	8.3
平均數：2.84	標準差： 1.09				

由表 4-51 中得知，受試者以沒有合適的人結伴而行為阻礙因素，以視情況而定居多，占 43.3%，有 33.7% 表示不同意，顯示角力選手仍有三分之二會因友伴因素而決定是否參加休閒活動。

表 4-52 受試者以友伴缺乏興趣為阻礙因素的統計表

內 容	非常不同意	不同意	看情況	同意	非常同意
人 數	84	124	288	102	43
百分比	13.1	19.3	45.0	15.9	6.7
平均數：2.84	標準差： 1.06				

由表 4-52 中得知，受試者以友伴缺乏興趣為阻礙因素，以視情況而定居多，占 45.0%，表示不因友伴因素而成為阻礙因素者為三分之一，此與表 4-49、表 4-50、表 4-51 的結果，大致相似。

表 4-53 受試者以資訊不足為阻礙因素的統計表

內 容	非常不同意	不同意	看情況	同意	非常同意
人 數	84	125	270	104	58
百分比	13.1	19.5	42.2	16.2	9.0
平均數：2.89	標準差： 1.11				

由表 4-53 中得知，受試者以資訊不足為阻礙因素，以視情況而定居多，占 42.2%，而不受影響者，約有三分之一。

表 4-54 受試者以活動場地設施不足為阻礙因素的統計表

內 容	非常不同意	不同意	看情況	同意	非常同意
人 數	79	130	267	99	66
百分比	12.3	20.3	41.7	15.4	10.3
平均數：2.91	標準差： 1.12				

由表 4-54 中得知，受試者以活動場地設施不足為阻礙因素，以視情況而定居多，占 41.7%，表示不受影響的，亦約為三分之一。這與林清山（1985）、黃立賢（1996）研究結果相符。

表 4-55 受試者以休閒環境有污染為阻礙因素的統計表

內容	非常不同意	不同意	看情況	同意	非常同意
人數	86	115	253	115	72
百分比	13.4	17.9	39.6	17.9	11.2
平均數：2.96	標準差：1.16				

由表 4-55 中得知，受試者以休閒環境有污染為阻礙因素，以視情況而定居多，占 39.6%，而 29% 的受試者，則明確表示休閒環境有空氣、噪音等污染確實會造成參與上的阻礙。

表 4-56 受試者以休閒環境人物複雜為阻礙因素的統計表

內容	非常不同意	不同意	看情況	同意	非常同意
人數	88	118	267	109	59
百分比	13.7	18.4	41.7	17.0	9.2
平均數：2.94	標準差：1.61				

由表 4-56 中得知，受試者以休閒環境人物複雜、沒有安全感為阻礙因素，以視情況而定居多，占 41.7%，惟仍有 32.1% 的受試者，並不受本項因素影響。

表 4-57 受試者以活動現場缺乏技術指導為阻礙因素統計表

內 容	非 常 不 同 意	不 同 意	看 情 況	同 意	非 常 同 意
人 數	94	124	265	102	56
百 分 比	14.7	19.3	41.4	15.9	8.7
平均數：2.85	標準差： 1.13				

由表 4-57 中得知，受試者以活動現場缺乏技術指導為阻礙因素，以視情況而定居多，占 41.4%。動態休閒活動沒有一定型態，但基於學習、安全的考量，活動現場需要有專業人員指導，否則容易發生意外傷害，並且在有專人指導下，參與休閒活動的意願會提高。

表 4-58 受試者以預期人潮擁擠為阻礙因素的統計表

內 容	非 常 不 同 意	不 同 意	看 情 況	同 意	非 常 同 意
人 數	77	107	295	105	57
百 分 比	12.0	16.7	46.0	16.4	8.9
平均數：2.93	標準差： 1.08				

表 4-58 中得知，受試者以預期人潮擁擠為阻礙因素，以視情況而定居多，占 46.0%。這與鐘瓊珠（1997）研究大專運動員休閒行為發現，預期人群擁擠為最常面臨休閒障礙之一，余青忠（2003）以中等學校田徑選手為研究對象，指出事先預期人群太過擁擠，導致休閒品質不佳為受試者參與休閒活動之主要因素相符。

表 4-59 受試者以距離太遠為阻礙因素的統計表

內 容	非常不同意	不同意	看情況	同意	非常同意
人 數	78	81	284	113	85
百分比	12.2	12.6	44.3	17.6	13.3
平均數：3.07	標準差： 1.15				

由表 4-59 中得知，受試者以距離太遠為阻礙因素，以視情況而定居多，占 44.3%，而有 30.9% 的受試者則表示距離太遠為造成參與休閒活動的阻礙。

綜合以上說明，由表 4-60 中，可看出青少年角力選手最常碰到的前五項休閒阻礙依序為一、訓練後疲勞（ $M = 3.26$ ， $SD = 1.08$ ），二、沒有多餘時間（ $M = 3.05$ ， $SD = 1.08$ ），三、距離太遠（ $M = 3.07$ ， $SD = 1.15$ ），四、家人不同意（ $M = 3.04$ ， $SD = 1.33$ ），五、休閒環境有空氣噪音等污染（ $M = 2.96$ ， $SD = 1.11$ ）。最不常感受到的前三項休閒阻礙依序為一、身分不適合參加（ $M = 2.70$ ， $SD = 1.10$ ），二、沒有人邀約（ $M = 2.77$ ， $SD = 1.08$ ），三、缺乏吸引力（ $M = 2.79$ ， $SD = 1.12$ ）。

從調查結果發現，訓練後疲勞與沒有多餘時間是角力青少年選手最大的休閒阻礙，此結果與陳麗華（1991）、許義雄（1992）、鐘瓊珠（1997）的研究相類似，顯示運動選手確實有休閒參與條件較弱的情況，頗值得更進一步探討和擬定具體可行之改善策略。從受試者的生活分析，由於受試者都是學生又是選手，清晨到學校後，參加晨操，然後上午學科上課下午又有專長訓練，為因應比賽期，課餘會有加強、

加重練習的情形，因而使受試者在專長訓練後，覺得疲勞，沒有多餘的體力，再加上大部分的受試者缺乏時間管理的觀念，因而讓受試者感覺到沒有時間可以去從事休閒活動。

表 4-60 有效樣本對休閒阻礙概況表

題別	項目	平均數	標準差	變異數	排序
4	訓練後疲勞	3.26	1.08	1.16	1
5	沒有多餘時間	3.05	1.08	1.18	2
23	距離太遠	3.07	1.15	1.31	3
1	家人不同意	3.04	1.33	1.77	4
19	休閒環境有空氣噪音污染	2.96	1.11	1.34	5
20	休閒環境人物複雜	2.94	1.61	2.58	6
3	課業壓力太重	2.94	1.07	1.14	7
10	活動花費太高	2.93	2.35	5.50	8
22	預期人潮擁擠	2.93	1.08	1.16	9
6	缺乏交通工具	2.92	1.14	1.29	10
18	活動場地設施不足	2.91	1.12	1.26	11
8	缺乏此項活動技術	2.90	1.08	1.16	12
12	錢不夠	2.90	1.11	1.22	13
17	資訊不足	2.89	1.11	1.23	14
2	沒有興趣	2.87	1.10	1.21	15
7	教練不同意	2.86	1.11	1.24	16
21	活動現場缺乏技術指導	2.85	1.13	1.27	17
16	友伴缺乏興趣	2.84	1.06	1.12	18
15	沒有合適的人結伴而行	2.84	1.09	1.18	19
14	和其他參與者不投合	2.81	1.11	1.24	20
9	缺乏吸引力	2.79	1.12	1.26	21
13	沒有人邀約	2.77	1.08	1.17	22
11	身分不適合參加	2.70	1.10	1.21	23

第四節 不同人口變項參與休閒活動現況之差異

本節主要在敘述並分析不同人口變項對各項參與現況調查結果及分布情形，分兩部分說明。一、不同人口變項參與休閒活動的特性分布情形。二、不同人口變項參與休閒活動的參與程度分布情形。

一、不同人口變項參與休閒活動的特性分布情形

表 4-61 不同人口變項平均每週參與休閒活動次數分析表

受試者	0 次	1 次	2 次	3 次	4 次	5 次	6 次	df	χ^2	P
性 男	15	57	72	57	46	32	154	5	4.273	.630
別 女	9	32	30	22	20	23	72			
國 一	5	12	14	14	7	16	54	30	50.338	.016*
年 國 二	5	31	16	17	17	13	48			
國 三	6	13	10	13	9	4	35			
級 高 一	1	17	23	11	12	7	39			
高 二	4	12	18	13	10	5	31			
高 三	3	4	21	11	11	10	19			
居 北 部	7	27	45	26	25	27	88	18	27.800	.028*
住 中 部	8	32	31	32	22	20	83			
地 南 部	5	28	24	20	17	7	41			
區 東 部	4	2	2	1	2	1	14			

* $p < .05$

由表 4-61 中得知，男女在平均每週參與休閒活動次數並無差異。

在年級的卡方考驗，卡方值為 50.338，p 值為 .016，

($p < .05$)，表示不同年級的受試者參與次數達顯著差異。

在居住地區的卡方考驗中，卡方值為 27.8， p 值為 .028，($p < .05$)，顯示不同地區的受試者參與活動次數，具有顯著差異，尤以北部、中部為甚。

表 4-62 不同人口變項平均每週參與休閒活動總時數分析表

受試者	1 小 時	1-2 小時	2-3 小時	3-4 小時	4-5 小時	5-6 小時	df	χ^2	P
性 男	41	109	123	48	36	76	6	7.783	.282
別 女	24	43	62	29	10	40			
國 一	16	25	45	16	6	14	30	62.229	.001*
年 國 二	16	52	42	12	2	23			
國 三	10	21	25	10	5	19			
級 高 一	16	18	28	14	8	26			
高 二	6	15	26	14	13	19			
高 三	2	21	19	11	12	14			
居 北 部	20	59	79	22	19	46	18	33.294	.012*
住 中 部	25	48	62	39	18	36			
地 南 部	17	42	38	15	9	21			
區 東 部	4	3	6	1	0	12			

* $p < .05$

由表 4-62 中得知，男女選手在平均每週參與休閒活動總時數並無差異。

在年級的卡方考驗，卡方值為 62.229， p 值為 .001，($p < .05$)，表示不同年級受試者在參與總時數達顯著差異。

在居住地區的卡方考驗中，卡方值為 33.294，P 值為 .012，($p < .05$)，顯示不同地區的受試者參與活動總時數，具有顯著差異。

由此顯示，角力選手在平均每週參與休閒活動總時數方面，會因為年級及居住地區的不同而不一樣。

表 4-63 不同人口變項從事休閒活動主要方式分析表

受試者	自發性 參加自 己操作	安排 活動	觀賞 活動 進行	陪親 友參 加	其他	df	χ^2	P
性 男	196	119	40	34	44	4	12.092	.032*
別 女	83	59	13	13	40			
國 一	45	33	10	8	26	25	39.95	.014*
年 國 二	63	36	19	19	10			
國 三	54	19	6	4	10			
級 高 一	44	33	7	9	17			
高 二	43	32	5	3	10			
高 三	33	25	6	4	11			
居 北 部	104	65	20	19	37	15	40.782	.000*
住 中 部	98	72	22	11	25			
地 南 部	73	23	10	15	21			
區 東 部	4	18	1	2	1			

* $p < .05$

由表 4-63 中得知，男女選手在從事休閒活動主要方式，卡方值為 12.092，p 值為 .012，($p < .05$)，達顯著差異。

在年級的卡方考驗，卡方值為 39.95，p 值為 .014，($p < .05$)，表示不同年級的受試者在參與方式達顯著差異。

在居住地區的卡方考驗中，卡方值為 40.782，p 值為 .000，($p < .05$)，顯示不同居住地區的受試者參與活動方式，具有顯著差異。

由此顯示，角力選手在從事休閒活動主要方式方面，會因性別、年級、居住地區的不同而不一樣。

表 4-64 不同人口變項活動場所分析表

受試者	學	公	家	郊	遊	電	海	山	其	df	χ^2	P
	校	園	中	外	樂	影	邊	上	他			
	區 院											
性 男	244	19	50	38	15	6	1	4	56	8	12.181	.157
別 女	138	12	15	16	4	3	2	2	16			
國 一	86	8	9	5	4	0	0	1	9	40	70.364	.005*
年 國 二	84	13	19	14	2	0	0	2	13			
國 三	53	6	10	6	2	1	1	1	10			
級 高 一	63	2	3	12	2	3	0	0	15			
高 二	59	1	7	6	4	5	1	0	10			
高 三	37	1	7	11	5	0	1	2	15			
居 北 部	143	14	24	20	13	4	2	0	24	24	32.396	.218
住 中 部	145	10	19	18		34	1	0	23			
地 南 部	76	7	18	13	3	1	0	0	24			
區 東 部	18	0	4	3	0	0	0	0	1			

* $p < .05$

由表 4-64 中得知，男女選手在平日活動場所並無差異。

在年級的卡方考驗卡方值為 70.364，p 值為 .005，($p < .05$)，表示不同年級的受試者的活動場所，達顯著差異。在居住地區的卡方考驗中，並無差異。

由上表可看出，有六成青少年選手平日大都在學校從事休閒活動，足見學校是青少年極重要的休閒場所，而家中的活動應多屬靜態方式的休閒。

表 4-65 不同人口變項參與休閒活動日期分析表

受試者	週一至週五	週六	週日	兩天以上	其他	df	χ^2	P
性 男	153	69	51	107	51	4	7.738	.309
別 女	94	27	20	41	28			
國 一	60	16	7	24	15	30	49.793	.009*
年 國 二	63	23	21	30	10			
國 三	42	6	13	16	13			
級 高 一	28	21	12	29	20			
高 二	31	16	11	21	14			
高 三	23	14	7	28	7			
居 北 部	101	37	28	57	22	18	43.958	.000*
住 中 部	104	35	20	48	21			
地 南 部	39	20	21	38	24			
區 東 部	3	4	2	5	12			

* $p < .05$

由表 4-65 中得知，男女在參與休閒活動日期並無差異。在年級的卡方考驗，卡方值為 49.793，p 值為 .009，($p < .05$)，表示不同年級的受試者的參與休閒活動日期，達顯著差異。

在居住地區的卡方考驗中，卡方值為 43.958，p 值為 .000，($p < .05$)，顯示不同地區的受試者參與休閒活動日期，具有顯著差異。

表 4-66 不同人口變項參與休閒活動資訊來源分析表

受試者	報章雜誌	廣告傳單	電視廣播	戶外看板	親友告知	運動組織	網路	學校通告	其他	Df	χ^2	P	
性別	男	31	16	41	20	59	107	42	68	49	8	23.798	.008*
	女	21	12	19	9	17	64	4	34	28			
年級	國一	9	9	8	5	21	29	11	19	11	40	50.435	.113
	國二	10	3	20	6	25	40	7	22	14			
	國三	5	4	6	6	8	25	6	22	8			
級	高一	13	8	9	3	12	26	9	15	15			
	高二	8	2	7	5	5	27	6	18	15			
	高三	7	2	10	4	5	24	7	6	14			
居住地區	北部	21	8	24	8	31	61	21	39	32	24	44.505	.003*
	中部	18	8	17	9	26	70	18	38	24			
	南部	11	2	17	7	19	36	7	14	20			
區	東部	2	1	2	5	0	4	0	11	1			

* $p < .05$

由表 4-66 中得知，男女選手在參與休閒活動的資訊來源卡方考驗，卡方值為 23.798，p 值為 .008，($p < .05$)，表示不同性別的受試者參與休閒活動的資訊來源，達顯著差異。

在年級的卡方考驗，卡方值為 50.435，p 值為 .133，($p > .05$)，表示無差異。

在居住地區的卡方考驗中，卡方值為 44.505，p 值為 .003，($p < .05$)，顯示不同地區的受試者參與活動的資訊來源，具有顯著差異，可見性別的不同和居住地區的差異，對於休閒資訊的取得，會有不同的影響。

表 4-67 不同人口變項參與休閒活動同伴分析表

受試者	運動組織 社團成員	朋 友	同 學	鄰 居	家 人	單獨 一人	df	χ^2	P
性 男	154	151	79	8	30	11	5	13.867	.041*
別 女	100	60	36	2	6	4			
國 一	50	36	25	2	6	4	30	46.772	.042*
年 國 二	52	52	28	4	9	2			
國 三	41	21	18	1	3	5			
級 高 一	32	48	17	0	11	2			
高 二	43	23	19	3	3	2			
高 三	36	31	8	0	4	0			
居 北 部	103	77	45	2	14	4	18	33.608	.000*
住 中 部	86	82	40	1	10	9			
地 南 部	52	50	26	3	9	2			
區 東 部	13	2	4	4	3	0			

* $p < .05$

由表 4-67 中得知，男女選手在參與休閒活動同伴的卡方考驗，卡方值為 13.867，p 值為 .041，($p < .05$)，表示不同性別的受試者的參與同伴，達顯著差異。

在年級的卡方考驗，卡方值為 46.772，p 值為 .042，($p < .05$)，表示不同年級的受試者的參與同伴，達顯著差異。

在居住地區的卡方考驗中，卡方值為 33.608，p 值為 .000，($p < .05$)，顯示不同地區的受試者參與活動的同伴，具有顯著差異。

由分析中可以發現不同人口變項對於運動友伴的選擇有其不同的差異或依賴因素，並都達到顯著差異之水準。

二、不同人口變項參與休閒活動的參與程度分布情形

本研究將休閒活動實際參與程度，定義為為下列五項：

1. 不曾參加
 2. 很少參加
 3. 有時參加
 4. 較常參加
 5. 常常參加
- 。

表 4-68 不同人口變項以和朋友聊天為休閒分析表

受試者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P
性 男	14	73	127	98	121	4	4.014	.406
別 女	5	27	61	43	72			
國 一	5	25	26	27	39	20	37.967	.015 *
年 國 二	6	31	50	27	33			
國 三	5	9	27	22	27			
級 高 一	1	21	33	25	30			
高 二	1	9	24	19	40			
高 三	1	5	28	21	24			
居 北 部	8	36	69	54	78	12	10.722	.0554
住 中 部	3	44	65	47	69			
地 南 部	6	18	46	34	38			
區 東 部	2	2	8	6	8			

* $p < .05$

由表 4-68 中得知，性別在以和朋友聊天為休閒活動中並無差異。

在年級的卡方考驗，卡方值為 37.967，p 值為 .015，($p < .05$)，表示不同年級的受試者以和朋友聊天為休閒活動達顯著差異。

在居住地區的卡方考驗中，並無顯著差異。

由本研究結果顯示，青少年角力選手在以和朋友聊天為休閒活動方面，不會因性別及居住地區的不同而有所差異。

表 4-69 不同人口變項以約會為休閒分析表

受試者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P
性 男	119	110	122	41	41	4	4.240	.381
別 女	69	57	53	15	14			
國 一	55	33	23	6	5	20	48.144	.000 *
年 國 二	52	35	40	13	7			
國 三	27	25	22	9	7			
級 高 一	25	28	37	8	12			
高 二	17	26	29	8	13			
高 三	12	20	24	12	11			
居 北 部	65	61	72	20	27	12	14.817	.283
住 中 部	78	65	54	17	14			
地 南 部	42	34	40	15	11			
區 東 部	3	7	9	4	3			

* $p < .05$

由表 4-69 中得知，性別在以約會為休閒活動中並無差異。

在年級的卡方考驗，卡方值為 48.144，p 值為 .000，($p < .05$)，表示不同年級的受試者以約會為休閒活動，達顯著差異。

在居住地區的卡方考驗中，並無顯著差異。

由本研究結果顯示，青少年角力選手在以約會為休閒活動方面，不會因性別及居住地區的不同而有所差異。

表 4-70 不同人口變項以拜訪親友為休閒分析表

受試者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P
性 男	42	134	162	63	32	4	26.030	.000 *
別 女	20	106	50	19	13			
國 一	12	35	45	16	14	20	25.106	.238
年 國 二	18	56	47	19	7			
國 三	10	41	21	12	6			
級 高 一	10	34	41	18	7			
高 二	5	41	33	6	8			
高 三	7	33	25	11	3			
居 北 部	25	89	75	38	18	12	12.347	.621
住 中 部	21	93	78	24	12			
地 南 部	16	49	49	16	12			
區 東 部	0	9	10	4	3			

* $p < .05$

由表 4-70 中得知，性別在以拜訪親友為休閒活動的卡方考驗，卡方值為 26.030，p 值為 .000，($p < .05$)，表示不同性別的受試者在以拜訪親友為休閒活動，達顯著差異。

在年級、居住地區的卡方考驗中，並未達顯著差異。

由上表中，男性受試者有二成一會去拜訪親友，女性受試者僅有一成五，顯示在拜訪親友為休閒活動，男性高於女性。

表 4-71 不同人口變項以看電視錄影帶為休閒分析表

受試者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P
性 男	27	98	147	103	58	4	6.687	.168
別 女	14	56	74	32	32			
國 一	13	32	41	21	15	20	10.120	.962
年 國 二	10	33	50	32	22			
國 三	5	24	27	21	13			
級 高 一	6	27	39	25	12			
高 二	4	22	34	18	15			
高 三	4	16	30	18	12			
居 北 部	15	46	92	52	41	12	23.231	.031*
住 中 部	14	62	78	49	25			
地 南 部	13	42	45	23	18			
區 東 部	0	4	6	11	5			

* $p < .05$

由表 4-71 中得知，在性別以看電視錄影帶為休閒活動交叉考驗中並無差異，表示男女兩性對觀賞電視錄影帶有相同的參與情形。

在年級的卡方考驗中，無顯著差異。

在居住地區的卡方考驗，卡方值為 23.231，p 值為 .031，($p < .05$)，表示不同居住地區的受試者以看電視錄影帶為休閒活動，達顯著差異。

由上表中可知，在不同年級部分，p 值高達 .962，表示大部分的受試者都有看電視錄影帶的習慣。這與胡信吉（2003）、簡鴻檳（2003）的研究結果相符。

表 4-72 不同人口變項以看報紙為休閒分析表

受試者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P
性 男	42	130	139	73	50	4	5.610	.383
別 女	17	61	65	41	23			
國 一	18	44	30	20	10	25	57.232	.001*
年 國 二	20	48	41	26	12			
國 三	11	32	24	13	10			
級 高 一	7	30	40	22	12			
高 二	1	25	38	13	16			
高 三	2	12	31	20	13			
居 北 部	16	70	83	46	31	15	22.879	.157
住 中 部	31	75	63	38	20			
地 南 部	12	41	48	24	17			
區 東 部	0	5	10	6	5			

* $p < .05$

由表 4-72 中得知，以不同性別在以看報紙為休閒活動的分析中並無差異，說明了不同性別對本變項有相同的參與趨勢。

在年級的卡方考驗，卡方值為 57.232，p 值為 .001，($p < .05$)，表示不同年級的受試者以看報紙為休閒活動達顯著差異。

在居住地區的卡方考驗中，並無顯著差異。

由上表中可知，女性受試者會看報紙的頻率高於男性，高中職受試者高於國中受試者，東部受試者高於北部受試者。

表 4-73 不同人口變項以閱讀書報雜誌為休閒分析表

受 試 者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P
性 男	37	133	132	79	52	4	8.940	.133
別 女	9	54	69	45	31			
國 一	11	36	34	23	18	25	34.965	.115
年 國 二	17	48	38	30	14			
國 三	6	29	31	13	11			
級 高 一	3	36	33	21	17			
高 二	6	27	31	15	14			
高 三	3	11	34	22	9			
居 北 部	16	77	69	48	35	15	12.438	.663
住 中 部	22	66	77	39	24			
地 南 部	7	38	48	30	19			
區 東 部	1	6	7	7	5			

由表 4-73 中得知，在性別、年級、居住地區與閱讀書報雜誌為休閒內容的卡方考驗中，並無顯著差異。

由上表中可知，受試者以閱讀書報雜誌為休閒活動，只佔全部受試者的三成二，有三成六的受試者幾乎很少閱讀書報雜誌，顯示角力選手很少在閒暇時以閱讀做為休閒習慣。

表 4-74 不同人口變項以聽音樂廣播為休閒分析表

受試者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P
性 男	27	54	118	115	119	4	3.566	.465
別 女	12	27	47	51	71			
國 一	9	14	37	23	39	20	20.181	.449
年 國 二	13	23	34	43	34			
國 三	3	17	24	21	25			
級 高 一	5	11	25	34	35			
高 二	5	9	23	23	33			
高 三	4	7	22	22	24			
居 北 部	12	35	71	55	72	12	13.989	.289
住 中 部	18	24	50	72	64			
地 南 部	8	20	37	35	42			
區 東 部	1	2	7	4	12			

由表 4-74 中得知，性別、年級、居住地區內容的卡方考驗中，並無顯著差異。

由上表中可知，青少年角力選手有五成五以上的人常聽音樂廣播為休閒活動，而且以國一、高一的受試者較多，並以中、北部的選手較常收聽。此結果與鐘瓊珠（1997）黃副殷（2002）的結果相同。足見運動員在訓練疲累且時間較為不足的情況下，選擇以聽音樂廣播做為休閒活動者，的確佔有極高比例的人口。

表 4-75 不同人口變項以集郵為休閒分析表

受試者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P
性 男	197	92	68	37	39	4	10.307	.043*
別 女	107	43	17	26	15			
國 一	60	30	15	5	12	20	24.843	.233
年 國 二	67	21	23	24	12			
國 三	42	18	10	12	8			
級 高 一	51	26	15	11	7			
高 二	47	24	12	5	5			
高 三	37	16	10	6	10			
居 北 部	111	55	36	23	20	12	13.979	.269
住 中 部	107	55	29	19	18			
地 南 部	76	23	15	15	13			
區 東 部	10	2	5	6	3			

* $p < .05$

由表 4-75 中得知，受試者以集郵為休閒活動，在性別的卡方考驗，卡方值為 10.307，p 值為 .043，($p < .05$)，表示不同性別的受試者以集郵為休閒活動，達顯著差異。

在年級的卡方考驗中，並無顯著差異。在居住地區的卡方考驗中，也無顯著差異。

由上表中可知，男性受試者比女性受試者較沒有從事集郵活動。

表 4-76 不同人口變項以上網為休閒分析表

受試者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P
性 男	27	51	93	86	176	4	12.487	.030*
別 女	14	39	50	44	61			
國 一	8	17	35	17	45	25	18.846	.657
年 國 二	9	23	30	31	54			
國 三	7	14	23	15	31			
級 高 一	7	13	21	28	41			
高 二	5	10	15	24	39			
高 三	4	13	19	15	27			
居 北 部	13	30	51	51	100	15	19.360	.182
住 中 部	17	42	43	48	78			
地 南 部	8	16	44	28	46			
區 東 部	3	2	5	3	13			

* $p < .05$

由表 4-76 中得知，受試者以上網為休閒活動，在性別的卡方考驗，卡方值為 12.487，p 值為 .030，($p < .05$)，表示不同性別的受試者以上網為休閒活動達顯著差異。

在年級和居住地區的卡方考驗中，並無顯著差異。

由上表中可知，男性受試者參與頻率高於女性受試者，這與陳昭玲（2003）提出青少年最常參與的休閒活動—上網或打電動為第一名，看電視為第二名的研究結果相類似。

表 4-77 不同人口變項在以下棋為休閒分析表

受試者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P
性 男	76	142	123	51	41	4	19.088	.001*
別 女	67	47	51	26	17			
國 一	36	39	29	14	14	20	14.648	.804
年 國 二	31	34	51	16	15			
國 三	21	23	23	13	10			
級 高 一	29	35	28	11	7			
高 二	18	32	23	12	8			
高 三	18	26	20	11	4			
居 北 部	46	76	71	29	23	12	15.105	.248
住 中 部	62	66	48	33	19			
地 南 部	32	39	46	13	12			
區 東 部	3	8	9	2	4			

* $p < .05$

由表 4-77 中得知，受試者在下棋為休閒活動中，在性別的卡方考驗，卡方值為 19.088，p 值為 .001，($p < .05$)，表示不同性別的受試者以下棋為休閒活動達顯著差異。

在年級和居住地區的卡方考驗中，並無顯著差異。

由此顯示，角力選手在以下棋為休閒活動方面，會因為性別的不同而不一樣，男性受試者較女性受試者常參與下棋活動。

表 4-78 不同人口變項以看比賽為休閒分析表

受試者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P
性 男	15	91	137	97	93	4	7.201	.127
別 女	11	44	48	47	58			
國 一	5	30	31	20	36	20	20.491	.132
年 國 二	8	24	39	37	39			
國 三	4	12	27	26	21			
級 高 一	5	34	35	17	19			
高 二	2	18	30	21	22			
高 三	2	17	23	23	14			
居 北 部	11	51	76	53	54	12	3.550	.989
住 中 部	8	46	62	51	61			
地 南 部	6	31	40	35	30			
區 東 部	1	7	7	5	6			

由表 4-78 中得知，受試者以看比賽為休閒活動，在性別、年級、居住地區的卡方考驗中，均無顯著差異。

由此顯示，角力選手在以看比賽為休閒活動方面，不會因為性別、年級、居住地區的不同而不一樣。

表 4-79 不同人口變項以球類運動為休閒分析表

受試者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P	
性別	男	16	62	109	94	152	4	2.330	.697
	女	4	33	58	44	69			
年級	國一	2	17	25	31	47	20	23.497	.274
	國二	7	18	32	30	60			
	國三	2	15	22	17	34			
級	高一	3	19	37	24	27			
	高二	2	18	28	15	30			
	高三	4	8	23	21	23			
居	北部	5	28	63	60	89	12	16.339	.148
住	中部	8	42	56	40	82			
地	南部	6	17	43	32	44			
區	東部	1	8	5	6	6			

由表 4-79 中得知，受試者以球類運動為休閒活動，在性別、年級、居住地區的卡方考驗中，均無顯著差異。

由上表中可知，有五成六以上受試者以球類運動為休閒活動，謝明材（2000）提出臺北市高中職體育班學生最常從事的休閒活動為打籃球、撞球，黃副殷（2002）提出高雄市國中體育班學生選擇的休閒活動，大多是選擇運動類的動態活動，這點互相符合。

表 4-80 不同人口變項以慢跑為休閒分析表

受試者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P	
性別	男	18	80	128	89	118	4	5.691	.371
	女	6	39	49	42	72			
年級	國一	3	22	25	19	53	25	34.997	.059
	國二	8	23	43	28	45			
	國三	3	19	24	19	25			
級	高一	3	25	38	21	23			
	高二	4	15	21	22	31			
	高三	3	15	26	22	13			
居住地	北部	5	44	75	50	71	15	24.307	.055
	中部	16	40	55	42	75			
	南部	2	26	43	31	40			
區	東部	1	9	4	8	4			

由表 4-80 中得知，受試者在以慢跑為休閒活動中，在性別、年級、居住地區的卡方考驗，均無差異。

由此顯示，角力選手在以慢跑為休閒活動方面，不會因為性別、年級、居住地區的不同，而不一樣。

表 4-81 不同人口變項以唱卡拉 OK 為休閒分析表

受試者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P
性 男	104	118	97	62	52	4	12.398	.016*
別 女	32	74	58	25	19			
國 一	36	34	22	16	14	20	49.991	.000*
年 國 二	44	38	36	20	8			
國 三	18	33	20	7	12			
級 高 一	19	35	35	9	12			
高 二	9	31	19	17	17			
高 三	9	21	23	18	8			
居 北 部	54	67	63	33	29	12	9.334	.632
住 中 部	48	77	49	31	23			
地 南 部	31	43	36	18	13			
區 東 部	3	5	7	5	6			

* $p < .05$

由表 4-81 中得知，受試者以唱卡拉 OK 為休閒活動，在性別的卡方考驗，卡方值為 12.398，p 值為 .016，($p < .05$)，表示不同性別受試者以唱卡拉 OK 為休閒活動，達顯著差異。

在年級的卡方考驗，卡方值為 49.991，p 值為 .000，($p < .05$)，表示不同年級的受試者以唱卡拉 OK 為休閒活動，達顯著差異。

在居住地區的卡方考驗中，則無顯著差異。

表 4-82 不同人口變項以釣魚為休閒分析表

受試者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P
性 男	123	123	109	42	36	4	29.430	.000 *
別 女	101	55	29	11	12			
國 一	50	27	28	7	10	20	13.608	.852
年 國 二	52	45	30	10	10			
國 三	25	26	22	8	9			
級 高 一	38	31	21	11	9			
高 二	37	26	17	7	6			
高 三	22	23	20	10	4			
居 北 部	81	65	66	19	14	12	11.931	.444
住 中 部	76	68	42	22	20			
地 南 部	59	38	23	10	12			
區 東 部	8	7	7	2	2			

* $p < .05$

由表 4-82 中得知，受試者以釣魚為休閒活動，在性別的卡方考驗，卡方值為 29.430，p 值為 .000，($p < .05$)，表示不同性別的受試者以釣魚為休閒活動，達顯著差異。

在年級和居住地區的卡方考驗中，則均無顯著差異。

表 4-83 不同人口變項以登山為休閒分析表

受試者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P
性 男	124	132	103	43	31	4	13.006	.012 *
別 女	85	61	36	11	15			
國 一	36	39	36	7	14	20	33.308	.039 *
年 國 二	53	40	30	15	9			
國 三	35	31	10	6	8			
級 高 一	35	34	28	8	5			
高 二	27	28	14	7	7			
高 三	23	21	21	11	3			
居 北 部	77	75	58	22	13	12	16.240	.128
住 中 部	67	77	49	20	15			
地 南 部	58	33	29	9	13			
區 東 部	7	8	3	3	5			

* $p < .05$

由表 4-83 中得知，受試者在登山為休閒活動，在性別的卡方考驗，卡方值為 13.006，p 值為 .012，($p < .05$)，表示不同性別的受試者以登山為休閒活動，達顯著差異。

在年級的卡方考驗，卡方值為 33.308，p 值為 .039，($p < .05$)，表示不同年級的受試者以登山為休閒活動，達顯著差異。

在居住地區的卡方考驗中，並無顯著差異。

表 4-84 不同人口變項以直排輪溜冰為休閒分析表

受試者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P
性 男	167	120	83	22	41	4	13.430	.025*
別 女	103	51	33	12	9			
國 一	45	39	19	4	15	25	23.833	.441
年 國 二	61	37	31	10	8			
國 三	41	24	11	5	9			
級 高 一	46	29	23	7	5			
高 二	44	24	15	2	8			
高 三	33	18	17	6	5			
居 北 部	101	68	43	11	23	15	11.157	.745
住 中 部	94	67	41	12	13			
地 南 部	66	29	28	9	10			
區 東 部	9	7	4	2	4			

* $p < .05$

由表 4-84 中得知，受試者以直排輪溜冰為休閒活動，在性別的卡方考驗，卡方值為 13.430，p 值為 .025，($p < .05$)，表示不同性別的受試者以直排輪溜冰為休閒活動，達顯著差異。

在年級和居住地區的卡方考驗中，則均未達顯著差異。

表 4-85 不同人口變項以騎車為休閒分析表

受試者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P
性 男	64	76	109	87	97	4	.974	.985
別 女	32	37	55	38	46			
國 一	15	26	34	19	28	20	17.732	.629
年 國 二	26	26	34	32	29			
國 三	13	21	18	15	23			
級 高 一	14	11	32	29	24			
高 二	17	14	26	15	21			
高 三	11	15	20	15	18			
居 北 部	42	44	67	41	51	12	36.174	.000 *
住 中 部	35	46	66	50	31			
地 南 部	17	20	24	27	54			
區 東 部	2	3	7	7	7			

* $p < .05$

由表 4-85 中得知，受試者以騎車為休閒活動，在性別與年級的卡方考驗，並無顯著差異。

在居住地區的卡方考驗中，卡方值為 36.174，p 值為 .000，($p < .05$)，表示不同居住地區的受試者以騎車為休閒活動，達顯著差異。

表 4-86 不同人口變項以跳舞為休閒分析表

受試者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P
性 男	169	95	103	35	31	4	7.118	.126
別 女	70	61	39	18	20			
國 一	53	29	23	9	9	20	16.712	.659
年 國 二	58	35	34	14	6			
國 三	34	21	19	5	11			
級 高 一	35	27	32	8	8			
高 二	33	24	16	8	12			
高 三	27	19	18	9	5			
居 北 部	98	59	53	17	19	12	24.428	.007*
住 中 部	83	65	48	21	10			
地 南 部	55	27	32	13	15			
區 東 部	4	4	9	2	7			

* $p < .05$

由表 4-86 中得知，受試者以跳舞為休閒活動，在性別和年級的卡方考驗，並無差異。

在居住地區的卡方考驗，卡方值為 24.428，p 值為 .007，($p < .05$)，表示不同居住地區的受試者以跳舞為休閒活動，達顯著差異。

表 4-87 不同人口變項以打拳為休閒分析表

受試者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P
性 男	168	102	85	39	39	4	15.813	.004*
別 女	110	49	28	11	10			
國 一	57	30	18	8	10	20	20.048	.225
年 國 二	71	34	28	7	7			
國 三	40	17	16	7	10			
級 高 一	37	32	20	14	7			
高 二	44	21	12	5	11			
高 三	29	17	19	9	4			
居 北 部	106	61	39	19	20	12	17.198	.142
住 中 部	105	52	47	12	12			
地 南 部	61	31	19	17	14			
區 東 部	6	7	8	2	3			

* $p < .05$

由表 4-87 中得知，受試者以打拳為休閒活動，在性別的卡方考驗，卡方值為 15.813，p 值為 .004，($p < .05$)，表示不同性別的受試者以打拳為休閒活動，達顯著差異。

在年級和居住地區的卡方考驗中，無顯著差異。

表 4-88 不同人口變項以游泳為休閒分析表

受試者	1	2	3	4	5	df	χ^2	P
性 男	83	107	131	59	53	4	10.355	.034*
別 女	59	58	46	25	20			
國 一	27	33	35	13	14	20	16.248	.689
年 國 二	43	30	40	15	19			
國 三	19	23	24	13	11			
級 高 一	17	38	29	16	10			
高 二	21	20	29	13	10			
高 三	15	21	20	14	9			
居 北 部	56	52	76	25	36	12	19.193	.105
住 中 部	50	63	67	32	16			
地 南 部	32	43	28	22	17			
區 東 部	4	7	6	5	4			

* $p < .05$

由表 4-88 中得知，受試者以游泳為休閒活動，在性別的卡方考驗，卡方值為 10.355，p 值為 .034，($p < .05$)，表示不同性別的受試者以游泳為休閒活動，達顯著差異。

在年級和居住地區的卡方考驗中，均無顯著差異。

第五節 不同人口變項之阻礙因素概況分析

本節主要在敘述不同背景變項受試者，在參與休閒活動所遇各種休閒阻礙的差異性考驗。

一、不同性別休閒阻礙因素差異性比較

受試者休閒阻礙因素，經單因子變異數分析結果發現，不同性別受試者在教練不同意、錢不夠、和其他參與者不投合及無人結伴而行等四個因素達顯著差異，其他因素都未達顯著差異。如表 4-89 所示。由此顯示，青少年角力選手的休閒阻礙在教練不同意、錢不夠、和其他參與者不投合及無人結伴而行等四個方面，會因性別而不同。

表 4-89 不同性別對各項阻礙因素差異性檢定

阻礙因素	性別	性個數	平均數	標準差	來源	平方和	自由度	平均平方和	F檢定	顯著性
家人不同意	男	433	3.08	1.43	組間	2.980	1	2.980	1.687	.195
	女	208	2.94	1.08	組內	1129.194	639	1.767		
沒有興趣	男	433	2.92	1.12	組間	3.257	1	3.257	2.709	.100
	女	208	2.77	1.05	組內	768.253	639	1.202		
課業壓力太重	男	433	2.94	1.07	組間	7.206	1	7.206	.006	.937
	女	208	2.95	1.05	組內	726.857	639	1.137		
訓練後疲勞	男	433	3.24	1.07	組間	.268	1	.268	.230	.631
	女	208	3.29	1.09	組內	742.743	639	1.162		
沒有多餘時間	男	434	3.06	1.10	組間	.116	1	.116	.098	.754
	女	207	3.03	1.05	組內	751.383	639	1.178		
缺乏交通工具	男	433	2.95	1.15	組間	1.221	1	1.221	.947	.331
	女	208	2.86	1.10	組內	824.033	639	1.290		

教 練 不 同	男433	2.94	1.10	組 間	7.343	1	7.343	5.975	0.15 *
意	女208	2.71	1.13	組 內	785.300	639	1.229		
缺 乏 活 動	男433	2.94	1.09	組 間	1.371	1	1.371	1.183	.277
技 術	女208	2.84	1.04	組 內	740.632	639	1.159		
活 動 缺 乏	男433	2.84	1.12	組 間	2.615	1	2.615	2.072	.150
吸 引 力	女208	2.70	1.12	組 內	806.203	639	1.262		
活 動 費 用	男433	3.04	2.74	組 間	16.227	1	16.227	2.960	.086
太 高	女208	2.70	1.13	組 內	3503.327	639	5.483		
身 分 不 適	男433	2.74	1.10	組 間	2.312	1	2.312	1.909	.168
合 參 加	女208	2.62	1.10	組 內	773.776	639	1.211		
錢 不 夠	男433	2.97	1.11	組 間	5.268	1	5.268	4.327	.038 *
	女208	2.77	1.10	組 內	777.927	639	1.217		
沒 有 人 邀	男433	2.83	1.09	組 間	4.082	1	4.082	3.496	.062
約	女208	2.66	1.07	組 內	746.118	639	1.168		
和 其 他 人	男433	2.92	1.12	組 間	15.100	1	15.100	12.39	.000 *
不 投 合	女208	2.59	1.07	組 內	778.435	639	1.218		
無 人 結 伴	男433	2.91	1.09	組 間	5.017	1	5.017	4.255	.040 *
而 行	女208	2.72	1.09	組 內	753.382	639	1.179		
友 伴 無 興	男433	2.87	1.08	組 間	1.068	1	1.068	.954	.329
趣	女208	2.78	1.02	組 內	716.058	639	1.121		
休 閒 資 訊	男433	2.91	1.11	組 間	1.079	1	1.079	.875	.350
不 足	女208	2.83	1.11	組 內	787.608	639	1.233		
休 閒 場 地	男433	2.93	1.15	組 間	.643	1	.643	.511	.475
設 施 不 足	女208	2.87	1.05	組 內	803.289	639	1.257		
休 閒 環 境	男433	3.00	1.18	組 間	2.822	1	2.822	2.102	.148

有 污 染	女208	2.86	1.11	組 內	857.954	639	1.343		
休 閒 環 境	男433	3.01	1.82	組 間	6.265	1	6.265	2.430	.120
人 物 複 雜	女208	2.80	1.03	組 內	1647.482	639	2.578		
現 場 缺 乏	男433	2.90	1.16	組 間	3.199	1	3.199	2.530	.112
技 術 指 導	女208	2.75	1.05	組 內	807.819	639	1.264		
預 期 人 潮	男433	2.95	1.13	組 間	.387	1	.387	.332	.565
擁 擠	女208	2.90	.97	組 內	744.861	639	1.166		
距 離 太 遠	男433	3.06	1.17	組 間	9.751E-0	1	9.751	.074	.785
	女208	3.09	1.09	組 內	838.877	639	1.315		

* $p < .05$

二、不同年級休閒阻礙因素差異性比較

受試者休閒阻礙因素，經單因子變異數分析結果發現，不同年級的受試者在錢不夠、無人結伴而行、休閒環境有空氣噪音等污染三個因素達顯著差異，其他因素都未達顯著差異。如表 4-90 所示。

由此顯示，青少年角力選手的休閒阻礙在錢不夠、無人結伴而行、休閒環境有空氣噪音等污染三個因素，會因年級而不同。

在錢不夠方面，經 Scheffe 法事後比較得知，為高一 > 國三組有差異。

在無人結伴而行方面，經 Scheffe 法事後比較得知，高中生組均大於國中生組。

在休閒環境有空氣噪音等污染方面，經 Scheffe 法事後比較得知，高中生組均大於國中生組。

表 4-90 不同年級對各項阻礙因素差異性檢定

阻礙因素	年級	個數	平均數	標準差	來源	平方和	自由度	平方和	F檢定	顯著性	事後比較
家人不同意	1. 國一	122	3.06	1.08	組間	7.474	5	1.495	.844	.519	
	2. 國二	147	3.19	1.92	組內	1124.70	635	1.771			
	3. 國三	90	2.87	1.24							
	4. 高一	110	2.93	.99							
	5. 高二	93	3.05	1.12							
	6. 高三	79	3.04	1.06							
沒有興趣	1. 國一	122	2.98	1.11	組間	10.820	5	2.164	1.806	.109	
	2. 國二	147	2.94	1.16	組內	760.690	635	1.198			
	3. 國三	90	2.59	1.19							
	4. 高一	110	2.90	.94							
	5. 高二	93	2.78	1.11							
	6. 高三	79	2.96	1.01							
課業壓力太重	1. 國一	122	3.10	1.03	組間	11.474	5	2.295	2.037	.072	
	2. 國二	147	2.90	1.10	組內	715.390	635	1.127			
	3. 國三	90	2.66	1.19							
	4. 高一	110	3.02	1.02							
	5. 高二	93	2.96	1.10							
	6. 高三	79	2.99	.85							
訓練後疲勞	1. 國一	122	3.14	1.13	組間	8.098	5	1.620	1.399	.222	
	2. 國二	147	3.15	1.07	組內	734.913	635	1.157			
	3. 國三	90	3.26	1.17							
	4. 高一	110	3.31	.95							
	5. 高二	93	3.35	1.18							

	6. 高三	79	3.47	.92						
沒有多餘時間	1. 國一	122	3.04	1.10	組間	2.687	5	.537	.455	.810
	2. 國二	148	3.05	1.16	組內	748.812	635	1.181		
	3. 國三	90	2.94	1.12						
	4. 高一	109	3.15	.99						
	5. 高二	93	3.10	1.11						
	6. 高三	79	2.97	.97						
缺乏交通工具	1. 國一	122	2.85	1.11	組間	13.451	5	2.690	2.104	.063
	2. 國二	147	2.86	1.10	組內	811.803	635	1.278		
	3. 國三	90	2.72	1.21						
	4. 高一	110	2.91	1.04						
	5. 高二	93	3.13	1.26						
	6. 高三	79	3.16	1.08						
教練不同意	1. 國一	122	2.89	1.04	組間	7.774	5	1.555	1.258	.281
	2. 國二	147	2.85	1.13	組內	784.869	635	1.236		
	3. 國三	90	2.62	1.14						
	4. 高一	110	2.85	1.08						
	5. 高二	93	2.95	1.26						
	6. 高三	79	3.01	.99						
缺乏活動技術	1. 國一	122	2.75	1.16	組間	8.782	5	1.756	1.521	.181
	2. 國二	147	2.91	1.12	組內	733.221	635	1.155		
	3. 國三	90	2.80	1.06						
	4. 高一	110	3.11	.89						
	5. 高二	93	2.94	1.09						
	6. 高三	79	2.92	1.08						
活動缺乏	1. 國一	122	2.66	1.22	組間	11.291	5	2.258	1.798	.111

乏吸引	2. 國二	147	2.84	1.15	組內	797.526	635	1.256					
力	3. 國三	90	2.60	1.11									
	4. 高一	110	2.98	.99									
	5. 高二	93	2.76	1.20									
	6. 高三	79	2.92	.98									
活動費	1. 國一	122	2.83	1.17	組間	49.601	5	9.920	1.815	.108			
用太高	2. 國二	147	2.80	1.20	組內	3469.95	635	5.464					
	3. 國三	90	2.56	1.13									
	4. 高一	110	3.47	5.06									
	5. 高二	93	2.88	1.14									
	6. 高三	79	3.03	.93									
身分不	1. 國一	122	2.66	1.11	組間	8.816	5	1.763	1.459	.201			
適合參	2. 國二	147	2.73	1.19	組內	767.272	635	1.208					
加	3. 國三	90	2.50	1.03									
	4. 高一	110	2.87	1.06									
	5. 高二	93	2.61	1.11									
	6. 高三	79	2.81	1.03									
錢不夠	1. 國一	122	2.83	1.09	組間	18.738	5	3.748	3.113	.009*	4 > 6 > 5		
	2. 國二	147	2.83	1.09	組內	764.457	635	1.204			5 > 2 > 1		
	3. 國三	90	2.66	1.10									
	4. 高一	110	3.21	1.01									
	5. 高二	93	2.89	1.21									
	6. 高三	79	3.04	1.09									
沒有人	1. 國一	122	2.77	1.20	組間	4.145	5	.829	.706	.619			
邀約	2. 國二	147	2.76	1.15	組內	746.055	635	1.175					
	3. 國三	90	2.61	1.02									

	6. 高三	79	2.94	1.08									
休閒場	1. 國一	122	2.89	1.09	組間	11.829	5	2.366	1.897	.093			
地設施	2. 國二	147	2.83	1.17	組內	792.102	635	1.247					
不足	3. 國三	90	2.69	1.11									
	4. 高一	110	3.12	1.04									
	5. 高二	93	3.04	1.20									
	6. 高三	79	2.91	1.06									
休閒環	1. 國一	122	2.89	1.18	組間	25.467	5	5.093	3.872	.002*	4 > 5 > 6		
境有空	2. 國二	147	2.78	1.16	組內	835.310	635	1.315			6 > 1 > 2		
氣噪音	3. 國三	90	2.68	1.14							2 > 3		
污 染	4. 高一	110	3.24	1.02									
	5. 高二	93	3.14	1.25									
	6. 高三	79	3.10	1.13									
休閒環	1. 國一	122	2.88	1.22	組間	3.750	5	.750	.289	.919			
境人物	2. 國二	147	2.86	1.12	組內	1649.99	635	2.598					
複 雜	3. 國三	90	3.09	3.30									
	4. 高一	110	2.99	1.00									
	5. 高二	93	2.97	1.17									
	6. 高三	79	2.91	1.04									
活 動 現	1. 國一	122	2.76	1.19	組間	5.295	5	1.059	.835	.525			
場 缺 乏	2. 國二	147	2.85	1.18	組內	805.722	635	1.269					
技 術 指	3. 國三	90	2.69	1.10									
導	4. 高一	110	2.91	.97									
	5. 高二	93	2.95	1.19									
	6. 高三	79	2.95	1.07									
預 期 人	1. 國一	122	2.88	1.10	組間	9.761	5	1.952	1.685	.136			

潮 擁 擠	2. 國 二	147	2.82	1.11	組 內	735.487	635	1.158		
	3. 國 三	90	2.79	1.14						
	4. 高 一	110	3.00	.89						
	5. 高 二	93	3.08	1.17						
	6. 高 三	79	3.14	1.02						
距 離 太 遠	1. 國 一	123	3.00	1.11	組 間	8.716	5	1.743	1.331	.249
	2. 國 二	147	3.01	1.20	組 內	830.259	635	1.310		
	3. 國 三	90	2.88	1.22						
	4. 高 一	110	3.20	1.08						
	5. 高 二	92	3.18	1.21						
	6. 高 三	79	3.19	1.00						

* $p < .05$

三、不同居住地區休閒阻礙因素差異性比較

受試者休閒阻礙因素，經單因子變異數分析結果發現，不同居住地區受試者在各項阻礙因素都未達顯著差異。如表 4-91 所示。

由此顯示，青少年角力選手的休閒阻礙，不會因居住地區而不同。

表 4-91 不同居住地區對各項阻礙因素差異性檢定

阻 礙 因 素	居 住 地 區	個 數	平 均 數	標 準 差	來 源	平 方 和	自 由 度	平 均 平 方 和	F 檢 定	顯 著 性
家 人 不 同 意	1. 北 部	245	3.13	1.60	組 間	6.489	3	2.163	1.224	.300
	2. 中 部	228	3.06	1.13	組 內	1125.68	637	1.767		
	3. 南 部	142	2.88	1.13						

		4. 東 部 2 6	2.85	1.05						
沒 有 興 趣	1. 北 部	2 4 5	2.95	1.07	組 間	2.327	3	.776	.642	.588
	2. 中 部	2 2 8	2.82	1.10	組 內	769.183	637	1.208		
	3. 南 部	1 4 2	2.84	1.14						
	4. 東 部	2 6	2.77	1.14						
課 業 壓 力 太 重	1. 北 部	2 4 5	2.80	1.07	組 間	7.967	3	2.656	2.353	.071
	2. 中 部	2 2 8	3.05	1.01	組 內	718.898	637	1.129		
	3. 南 部	1 4 2	2.99	1.10						
	4. 東 部	2 6	3.04	1.15						
訓 練 後 疲 勞	1. 北 部	2 4 5	3.24	1.03	組 間	1.029	3	.343	.295	.829
	2. 中 部	2 2 8	3.28	1.09	組 內	741.982	637	1.165		
	3. 南 部	1 4 2	3.23	1.13						
	4. 東 部	2 6	3.42	1.06						
沒 有 多 餘 時 間	1. 北 部	2 4 5	3.07	1.08	組 間	.504	3	.168	.142	.935
	2. 中 部	2 2 8	3.01	1.04	組 內	750.995	637	1.181		
	3. 南 部	1 4 2	3.06	1.13						
	4. 東 部	2 6	3.12	1.34						
缺 乏 交 通 工 具	1. 北 部	2 4 5	2.93	1.13	組 間	4.399	3	1.466	1.138	.333
	2. 中 部	2 2 8	2.83	1.08	組 內	820.855	637	1.289		
	3. 南 部	1 4 2	3.06	1.18						
	4. 東 部	2 6	2.96	1.34						
教 練 不 同 意	1. 北 部	2 4 5	2.90	1.11	組 間	1.835	3	.612	.493	.687
	2. 中 部	2 2 8	2.79	1.07	組 內	790.807	637	1.241		
	3. 南 部	1 4 2	2.91	1.17						
	4. 東 部	2 6	2.88	1.18						
缺 乏 活	1. 北 部	2 4 5	2.87	1.06	組 間	4.087	3	1.362	1.176	.318

動 技 術	2. 中 部	228	2.85	1.04	組 內	737.916	637	1.158		
	3. 南 部	142	3.03	1.17						
	4. 東 部	26	3.08	1.06						
活 動 缺	1. 北 部	245	2.80	1.13	組 間	.780	3	.260	.205	.893
乏 吸 引	2. 中 部	228	2.80	1.13	組 內	808.038	637	1.269		
力	3. 南 部	142	2.75	1.13						
	4. 東 部	26	2.92	.98						
活 動 費	1. 北 部	245	2.85	1.08	組 間	18.947	3	6.316	1.149	.328
用 太 高	2. 中 部	228	2.80	1.15	組 內	3500.60	637	5.495		
	3. 南 部	142	3.23	4.53						
	4. 東 部	26	3.08	1.02						
身 分 不	1. 北 部	245	2.80	1.10	組 間	3.609	3	1.203	.992	.396
適 合 參	2. 中 部	228	2.63	1.04	組 內	772.479	637	1.213		
加	3. 南 部	142	2.65	1.17						
	4. 東 部	26	2.69	1.23						
錢 不 夠	1. 北 部	245	2.87	1.06	組 間	4.472	3	1.491	1.219	.302
	2. 中 部	228	2.85	1.08	組 內	778.723	637	1.222		
	3. 南 部	142	3.03	1.21						
	4. 東 部	26	3.12	1.21						
沒 有 人	1. 北 部	245	2.78	1.08	組 間	.176	3	5.881	.050	.985
邀 約	2. 中 部	228	2.76	1.05	組 內	750.023	637	1.177		
	3. 南 部	142	2.80	1.15						
	4. 東 部	26	2.73	1.08						
和 其 他	1. 北 部	245	2.90	1.08	組 間	3.034	3	1.011	.815	.486
參 與 者	2. 中 部	228	2.77	1.11	組 內	790.501	637	1.241		
不 投 合	3. 南 部	142	2.75	1.15						

	4. 東 部 2 6	2. 6 9	1. 2 3						
無 人 結 伴 而 行	1. 北 部 2 4 5	2. 9 0	1. 0 8	組 間	1. 6 2 9	3	. 5 4 3	. 4 5 7	. 7 1 2
	2. 中 部 2 2 8	2. 8 1	1. 0 6	組 內	7 5 6. 7 7 1	6 3 7	1. 1 8 8		
	3. 南 部 1 4 2	2. 8 4	1. 1 6						
	4. 東 部 2 6	2. 6 9	1. 0 9						
友 伴 無 興 趣	1. 北 部 2 4 5	2. 8 8	1. 0 7	組 間	2. 9 7 4	3	. 9 9 1	. 8 8 4	. 4 4 9
	2. 中 部 2 2 8	2. 7 7	1. 0 1	組 內	7 1 4. 1 5 2	6 3 7	1. 1 2 1		
	3. 南 部 1 4 2	2. 8 2	1. 1 1						
	4. 東 部 2 6	3. 0 8	1. 0 9						
休 閒 資 訊 不 足	1. 北 部 2 4 5	2. 8 7	1. 0 9	組 間	5. 2 1 9	3	1. 7 4 0	1. 4 1 4	. 2 3 7
	2. 中 部 2 2 8	2. 8 2	1. 1 0	組 內	7 8 3. 4 6 8	6 3 7	1. 2 3 0		
	3. 南 部 1 4 2	2. 9 4	1. 1 5						
	4. 東 部 2 6	3. 2 7	1. 1 5						
休 閒 場 地 設 施 不 足	1. 北 部 2 4 5	2. 9 0	1. 0 7	組 間	5. 0 0 7	3	1. 6 6 9	1. 3 3 1	. 2 6 3
	2. 中 部 2 2 8	2. 8 3	1. 1 1	組 內	7 9 8. 9 2 4	6 3 7	1. 2 5 4		
	3. 南 部 1 4 2	2. 9 9	1. 1 9						
	4. 東 部 2 6	3. 2 3	1. 2 4						
休 閒 環 境 有 空 氣 噪 音 污 染	1. 北 部 2 4 5	2. 9 7	1. 1 4	組 間	5. 5 4 8	3	1. 8 4 9	1. 3 7 7	. 2 4 9
	2. 中 部 2 2 8	2. 8 5	1. 1 6	組 內	8 5 5. 2 2 9	6 3 7	1. 3 4 3		
	3. 南 部 1 4 2	3. 0 8	1. 2 0						
	4. 東 部 2 6	3. 1 2	1. 1 4						
休 閒 環 境 人 物 複 雜	1. 北 部 2 4 5	3. 0 4	2. 1 6	組 間	1 2. 8 2 8	3	4. 2 7 6	1. 6 6 0	. 1 7 4
	2. 中 部 2 2 8	2. 7 6	1. 1 3	組 內	1 6 4 0. 9 1	6 3 7	2. 5 7 6		
	3. 南 部 1 4 2	3. 0 7	1. 1 1						
	4. 東 部 2 6	2. 8 5	1. 2 2						
活 動 現	1. 北 部 2 4 5	2. 8 9	1. 1 1	組 間	1. 7 7 4	3	. 5 9 1	. 4 6 5	. 7 0 6

場 缺 乏	2. 中 部	228	2.78	1.14	組 內	809.243	637	1.270		
技 術 指 導	3. 南 部	142	2.89	1.12						
	4. 東 部	26	2.88	1.11						
預 期 人	1. 北 部	245	2.89	1.08	組 間	2.807	3	.936	.803	.493
潮 擁 擠	2. 中 部	228	2.91	1.06	組 內	742.441	637	1.166		
	3. 南 部	142	3.06	1.08						
	4. 東 部	26	2.92	1.23						
距 離 太 遠	1. 北 部	245	3.05	1.16	組 間	5.138	3	1.713	1.306	.271
	2. 中 部	228	3.00	1.11	組 內	833.837	637	1.311		
	3. 南 部	142	3.14	1.18						
	4. 東 部	26	3.42	1.14						

第伍章 結論與建議

本研究經資料分析與討論，依據研究目的及問題，提出以下具體研究結果。

第一節 結論

一、受試選手最常參與之休閒活動項目前五項為球類運動、上網、和朋友聊天、聽音樂廣播、慢跑。

青少年角力選手於週一至週五自發性的在學校，與運動組織或社團成員參加休閒活動，平均每週達6次以上，且時數達2-3小時，而最常參與的活動項目為球類運動、上網、和朋友聊天、聽音樂廣播、慢跑等。

二、受試男女選手在參與動機之優先順序為增進身體健康，學習運動技能、紓解壓力，訓練後疲勞和沒有多餘時間是最大的休閒阻礙因素。

青少年角力男女選手參與休閒活動之動機前三項依序皆為增進身體健康，學習運動技能、紓解壓力等，而訓練後疲勞和沒有多餘的時間是青少年角力選手最大的休閒阻礙因素。

三、不同人口變項受試選手在休閒活動現況和休閒阻礙上有顯著差異存在。

不同人口變項選手在休閒活動現況，經卡方檢定，在參與次數、參與總時數、活動方式、活動場所、活動日期、資訊來源、參與同伴方面確實存在著顯著差異。而不同人口變項選手在休閒阻礙因素，經單因子變異數分析，在教練不同意、錢不夠、和其他參與者不投合、無人結伴而行、休閒環境有空氣噪音等污染有顯著差異存在。

第二節 建議

本研究之建議分為二部分，一為針對研究結果之建議，二為針對未來研究之建議。

一、針對研究結果之建議

（一）利用假日多辦理親子、社團成員的聯誼活動

經研究結果，青少年角力選手休閒行為，大部分受到家人、運動組織或社團成員的影響，顯示家人、同儕的影響力極大。站在教育的立場，建議教練、學校或有關機關在平日應落實推展以團隊為主的活動，在假日舉辦一些適合全家人運動組織或社團成員可一起參加的活動，以提昇青少年參與的意願，及促進家人或同儕彼此間的情感。

（二）讓選手養成閱讀等靜態活動的習慣

本研究發現，運動型青少年在課業及訓練之餘的自由時間裡，比較喜歡靜態活動，且每月用在休閒花費為 1-500 元，顯示青少年休閒活動只能選擇低廉，甚至不用錢的活動項目，因此，建議學校可設計具服務性、文化性的靜態活動，使青少年角力選手在參加之時，能涵養心智，充實內涵。

二、針對未來研究之建議

（一）研究對象方面

本研究以參加九十四年全國中等學校運動會角力選手為研究對象，今後的研究可以以全部角力選手為研究對象，以了解其休閒行為、休閒阻礙及相關情形等。

（二）研究方法

受試者在填寫問卷時，因有比賽壓力，時間較短促，無法深思來填寫，研究者亦無法顧及每一位受試者不同的填寫情形。今後的研究可另選適當時間讓選手有充分時間填寫。

參考文獻

- Gene Bammel & Lei Lane Burrus－Bammel (1996)。 **休閒與人類行為** (涂淑芳譯)。臺北：桂冠。(原著於1992出版)。
- John R. Kelly (2003)。 **休閒導論** (王昭正譯)。臺北：品度。(原著於2001出版)。
- 王梅香 (2003)。臺北市青少年休閒動機與休閒參與之研究。 **北體學報**，第11期，頁203-206。
- 文崇一 (1990)。 **臺灣居民的休閒生活**。臺北：東大。
- 行政院主計處 (2000)。 **八十九年臺灣地區社會發展趨勢調查報告**。臺北：行政院主計處。
- 行政院體育委員會、中華民國體育學會 (2000)。 **休閒活動專書**。臺北：中華民國體育學會。
- 沈易利 (1995)。 **臺中地區勞工休閒運動需求研究**。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 沈易利 (1999)。臺灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。 **體育學報**，4，頁120-170。
- 呂建政 (1994)。 **休閒教育的發展**。臺北：東華。
- 李水源 (1990)。休閒與教育。 **休閒面面觀研討會論文集**。臺北：中華民國互外遊憩學會。
- 李明榮 (1997)。從生活型態看休閒文化演進。 **師友**，336，頁4-9。
- 李宜靜 (1993)。 **由工作與遊憩態度探討勞工之休閒生活**。未出版碩士論文，私立東海大學，臺中市。
- 李鍾元 (1982)。 **休閒活動**。臺北：生活素質研究中心研討會論文集。

- 李鐵生(1996)。**社區居民休閒行為之研究—以林口國宅社區為例**。未出版碩士論文，私立中國文化大學，臺北市。
- 吳淑玲(1995)。青少年休閒之道。**臺灣教育**，546，頁36-39。
- 吳聰義(2004，10月5日)。學射箭-視力身材非重點。**自由時報**，第14版。
- 余青忠(2003)。**桃園縣中等學校田徑選手參與休閒活動現況之調查研究**。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 杜三財(2003)。**我國舉重選手休閒行為之調查研究**。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 林正常(2001)。**運動訓練法**。臺北：藝軒。
- 林宏恩(1997)。休閒生活與品味人生。**師友雜誌**，130，頁78-82。
- 林東泰(1992)。**休閒教育與其宣導策略之研究**。臺北：師大師苑。
- 林禹良(2003)。**警察人員休閒滿意之研究**。未出版碩士論文，臺灣警察專科學校，臺北市。
- 林清山(1985)。**休閒活動的理論與實務**。臺北：輔仁大學。
- 邱金松、謝智謀、吳志濱(1990)。**臺灣地區國民休閒活動之發展**。臺北：國立體育學院。
- 金蕙蓉(2002)。**鄉間婦女休閒阻礙因素之研究-以南投縣魚池鄉為例**。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 胡信吉(2003)。**花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究**。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，

臺北市。

高俊雄 (1995)。休閒概念面面觀。臺北：**國立體育學論叢**，**6** (1)，頁 69-78。

高俊雄、溫景財、黃煥業 (1996)。休閒行為分析在運動員非訓練時間之探討。臺北：國立體育學院論叢。

高俊雄 (1999)。臺灣地區居民休閒參與之研究－自由時間的觀點。臺北：桂魯。

高俊雄、溫景財、李鐵生 (1999)。林口社區居民休閒參與之研究－核心模式之應用與驗證。臺北：**國立體育學論叢**，**10** (1)，頁 71-85。

高俊雄 (2002)。運動與休閒之概念與內涵-休閒事業管理。臺北：志軒。

陳在頤 (1985)。休閒活動指導與管理。臺中：霧峰。

陳全壽 (1993)。速度、激勵、耐力的生理特性訓練法。**國際運動科學研討會論文集**。臺中市：國立臺灣體育學院。

陳全壽 (2004)。體育與競技運動的現在與未來。**2004 臺灣體育運動與健康休閒發展趨勢研討會大會手冊** (頁 7-10)。嘉義：吳鳳技術學院。

陳定雄 (1994)。休閒運動相關數與之歷史研究。**國立臺灣體育專科學報**，**4**，頁 1-30。

陳美芬 (1996)。淺談青少年的休閒生活及功能。臺北：**國教之聲**，**29** (3)，頁 37-42。

陳南琦 (2000)。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

- 陳昭玲 (2003)。二 00 三年青少年休閒生活。 **國語日報**，
2003 年 3 月 30 日，第一版。
- 陳彰儀 (1989)。 **工作與休閒**。臺北：淑馨。
- 陳德海 (1996)。南區專科學校學生休閒活動阻礙原因之探討。臺北：**臺灣體育**，慶祝八十五年體育節專刊，頁 52-58。
- 陳鴻雁 (1999)。 **國民參與休閒運動人口調查研究 (初版)**
。臺北市：行政院體育委員會。
- 陳麗華 (1991)。 **臺北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究**。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳鏡清 (1993)。 **臺北市公務人員動態休閒活動現況調查研究——以臺北市一級機關為例**。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 許義雄 (1992)。 **青年休閒活動現況及阻礙因素之研究**。臺北：行政院青年輔導委員會。
- 張少熙 (1994)。 **青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究**。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張春興 (1989)。 **心理學概要**。臺北：東華。
- 溫景財 (1997)。 **休閒利益與自覺運動訓練效果關係之研究**
。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 溫景財 (1999)。臺灣職業棒球選手休閒參與與自覺訓練效果之研究。臺北：**戶外遊憩研究**，11 (4)，頁 43-57。
- 黃士魁、林文郎 (1997)。淺談成功球隊的靈魂人物——投手。**大專體育**，33，頁 70-79。

- 黃月蟬 (1997)。推廣職業婦女休閒運動應有的做法。 **國民體育季刊**，22(4)，頁 46-51。
- 黃元田 (2003)。嘉南地區高中職學生休閒活動調查之研究。未出版碩士論文，私立致遠管理學院，臺南縣。
- 黃立賢 (1996)。專科學生休閒興趣相關因素之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃金柱、林志成、林素卿、陳春蓮、程春美、連惠卿 (1999)。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。
- 黃金柱 (1999)。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。
- 黃振球 (1970)。休閒活動的理論與實施。 **教育學報**，1，頁 30-35。
- 黃副殷 (2002)。高雄市國中體育班學生學生休閒態度與休閒滿意度調查研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 曾誰芳 (1989)。工作生活目標與休閒參與之研究－臺北市地區藝術工作者和行政工作者為例。 **思與言雙月刊**，27(4)，頁 83-115。
- 馮麗花 (1998)。運動性休閒活動初探。 **大專體育**，35，頁 103-109。
- 趙麗雲 (2002)。青少年休閒運動現況暨發展策略。臺北市：**國家政策論壇**，2(4)，頁 36-43。
- 廖榮利 (1977)。談休閒娛樂。臺北：創見。
- 鄭照順 (2000)。高壓力青少年所知覺的家庭、社會支持及其因應效能之研究。未出版碩士論文，國立政治大學

- ，臺北市。
- 劉一民（1981）。描繪現象學與休閒概念的研究。臺北：**中華民國體育學會會報**，3，頁43-46。
- 謝明材（2000）。高中體育班休閒活動之研究。未出版碩士論文，私立中國文化大學，臺北市。
- 謝政諭（1989）。休閒活動的理論與實際。臺北：幼獅。
- 謝清秀（2004）。大專網球選手休閒動機、休閒參與及休閒滿意之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 謝靜敏（1995）。臺灣休閒生活的現況。**諮商與輔導**，116，頁6-8。
- 鍾蔚起、張酒雄、邱祖賢、郭丁榮、羅瑞士、楊景堯（1992）。青少年對休閒活動看法之研究。**國立高雄師範大學教育學系教育學刊**，11，頁107-143。
- 蕭新煌（1990）。休閒面面觀。臺北：中華民國戶外遊憩學會。
- 顏妙桂（1982）。民生主義社會休閒活動之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 簡鴻檳（2003）。高中生休閒阻礙與休閒參與之研究。未出版碩士論文，私立朝陽科技大學，臺中縣。
- 蘇俊賢（2000）。道休閒。**大專體育**，51，頁13。
- 蘇振祥（2001）。正心中學學生休閒活動阻礙因素研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 鐘瓊珠（1997）。大專運動員休閒行為之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

- Bloland, P.A. (1987) .Leisure as a Campus Resource for Fostering Students Development. *Journal of Counseling and Development*, **65**, p291-294.
- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990) .Perception of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research*, **22**, p1-17.
- Kelly J. R. (1996) . *Leisure*(3rd ed). Needham Heights, MA : Allynand Bacon.
- Kleiber, D. A. & Richards, W. H. (1985) . *Leisure and Recreation in adolescence: Limitation and potential*. I. M. G. Wade (ED.) constrains on leisure, p289-317. Springfield, IL : charles C. Thomas Publisher.
- Parker S. (1983) .British views of retirement. *Leisure Studoes*, **2** (2) , p211-216.
- Rossmann J. R. (1995) . *Recreation programming: designing leisure experiences*(2nd ed). Champaign, IL : Sagamore Publishing.

親愛的角力選手：您好！

我是角力出身的賴玲娟，目前於臺灣體育學院攻讀碩士學位，基於對角力的熱愛與感情，故和指導教授討論後決定以角力運動為主題，進行選手參與休閒活動的情況和阻礙間的研究，俾利豐富角力選手的休閒生活與提出改善之道。本問卷第一部份為基本資料，第二部份為休閒活動參與現況。第三部份為阻礙您參與休閒活動的因素。各項的答題無所謂對與錯，懇請確實作答，您所填的資料，不做個別的探討，僅作綜合性分析，您的寶貴意見對本研究非常重要，感謝您的協助！

敬祝

功課愉快！技藝猛進！

國立臺灣體育學院體育研究所

指導教授：沈易利教授

研究生：賴玲娟敬啟

青少年角力選手參與休閒活動之調查問卷

第一部份：基本資料

說明：以下是關於您的基本資料，所得僅供統計分析之用，絕對不對外公開，請您詳實在__內寫上數字，感謝您的合作。

__ (一) 性別：

1. 男 2. 女

__ (二) 請問您目前就讀：

國中 1. 一年級 2. 二年級 3. 三年級

高中職 4. 一年級 5. 二年級 6. 三年級

——（三）請問您居住的地區：（請加圈選縣市）

1. 北部：基隆、臺北、桃園、新竹、苗栗
2. 中部：臺中、彰化、南投、雲林
3. 南部：嘉義、臺南、高雄、屏東
4. 東部：宜蘭、花蓮、台東
5. 離島：馬祖、金門、澎湖

——（四）請問您平日休閒費用來自

1. 家人 2. 零用金 3. 朋友 4. 工讀費 5. 其他

——（五）您個人每月平均休閒活動費用約

1. 不花錢 2. 1-500 元 3. 501-1000 元 4. 1001-2000 元
5. 2001-3000 元 6. 3000 元以上

——（六）請問您在休閒活動中，對您影響最深的是

1. 家人 2. 同學 3. 老師 4. 運動明星 5. 其他

——（七）在您的生活中，參與休閒活動對您來說是

1. 非常需要 2. 需要 3. 普通 4. 不需要 5. 非常不需要

第二部分：休閒活動參與現況

以下是關於您個人參與休閒活動的現況，請就實際情況在__內寫上數字，謝謝！

——（一）您平均每週參與休閒活動次數是（指 30 分鐘以上）

1. 0 次 2. 1 次 3. 2 次 4. 3 次 5. 4 次 6. 5 次 7. 6 次以上

——（二）您平均每週參與休閒活動的總時數大約是

1. 1 個小時以內 2. 1-2 小時 3. 2-3 小時 4. 3-4 小時 5. 4-5 小時 6. 5 小時以上

——（三）您從事休閒活動的主要方式為何？

1. 自發性參加並自己操作 2. 安排活動 3. 觀賞活動進行
4. 陪親友參加 5. 其他 ——

——（四）平日的活動場所是？

1. 學校 2. 公園 3. 家中 4. 郊外 5. 遊樂區 6. 電影院
7. 海邊 8. 山上 9. 其他 ——

——（五）您參與休閒活動日期大都是利用

1. 週一至週五 2. 週六 3. 週日 4. 兩天以上假期 5. 其他 ——

——（六）您參與休閒活動的資訊來源是

1. 報章雜誌 2. 廣告傳單 3. 電視廣播 4. 戶外看板
5. 親友告知 6. 運動組織 7. 網路 8. 學校通告 9. 其他 ——

——（七）您參與休閒活動的同伴大多是

1. 運動組織或社團成員 2. 朋友 3. 同學 4. 鄰居 5. 家人
6. 單獨一個人

——（八）您參與休閒活動的動機是（依序選出三項）

1. 增進身體健康 2. 增加社交機會 3. 能獲成就感 4. 紓解壓力
5. 學習運動技能 6. 能自我實現 7. 增進情感 8. 追求快樂
9. 消磨時間 10. 認識異性 11. 其他 ——

——（九）當您心情不好時，您常做哪些休閒活動？（依序選出三項）

1. 唱歌 2. 找朋友聊天 3. 逛街 4. 聽音樂 5. 飆車 6. 散步
7. 運動 8. 看書 9. 吃零食 10. 打牌 11. 購物（花錢）
12. 打電腦 13. 睡覺 14. 其他 ——

(十) 請您就下列休閒活動中填寫實際從事的休閒活動，參加程度以不曾參加、很少參加、有時參加、較常參加、常常參加來表示。

不曾參加：從未參加過休閒活動

很少參加：每週平均一至二小時

有時參加：每週平均三至四小時

較常參加：每週平均五至六小時

常常參加：每週平均十小時以上

休閒活動項目	1 不曾 參加	2 很少 參加	3 有時 參加	4 較常 參加	5 常常 參加
和朋友聊天	☐	☐	☐	☐	☐
約會	☐	☐	☐	☐	☐
拜訪親友	☐	☐	☐	☐	☐
看電視錄影帶	☐	☐	☐	☐	☐
看報紙	☐	☐	☐	☐	☐
閱讀書報雜誌	☐	☐	☐	☐	☐
聽音樂、廣播	☐	☐	☐	☐	☐
集郵	☐	☐	☐	☐	☐
上網	☐	☐	☐	☐	☐
下棋	☐	☐	☐	☐	☐
看比賽	☐	☐	☐	☐	☐
球類運動（羽球、桌球、籃球等）	☐	☐	☐	☐	☐
慢跑	☐	☐	☐	☐	☐

唱卡拉 OK	☐	☐	☐	☐	☐
釣魚	☐	☐	☐	☐	☐
登山	☐	☐	☐	☐	☐
直排輪、溜冰	☐	☐	☐	☐	☐
騎車	☐	☐	☐	☐	☐
跳舞	☐	☐	☐	☐	☐
打拳	☐	☐	☐	☐	☐
游泳	☐	☐	☐	☐	☐

第三部分：阻礙因素

在以往生活經驗中，曾經阻礙您參與或停止參與休閒活動的原因，您可以非常不同意、不同意、看情況、同意、非常同意來回答。

1	2	3	4	5
非常	不	看	同	非
不同	同	情	意	常
意		況		同
				意

阻礙因素

1 家人不同意我參加	...	☐	☐	☐	☐	☐
2 沒有興趣	...	☐	☐	☐	☐	☐
3 我課業壓力太重	...	☐	☐	☐	☐	☐
4 訓練後疲勞	...	☐	☐	☐	☐	☐
5 我沒有多餘時間	...	☐	☐	☐	☐	☐
6 缺乏交通工具	...	☐	☐	☐	☐	☐
7 教練不同意	...	☐	☐	☐	☐	☐
8 我缺乏此項活動之技術	...	☐	☐	☐	☐	☐
9 休閒活動對我缺乏吸引力	...	☐	☐	☐	☐	☐

- 10 休閒活動花費太高 …… . ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- 11 我的身分不適合參加 …… . ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- 12 我的錢不夠 …… . ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- 13 沒有人邀約 …… . ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- 14 和其他參與者不投合 …… . ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- 15 沒有合適的人結伴而行 …… . ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- 16 友伴缺乏興趣而不參加 …… . ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- 17 休閒資訊不足 …… . ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- 18 活動場地設施不足 …… . ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- 19 休閒環境有空氣噪音等污染 …… . ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- 20 休閒環境人物複雜、沒有安全感等 …… . ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- 21 活動現場缺乏技術指導 …… . ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- 22 預期人潮擁擠 …… . ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
- 23 距離太遠 …… . ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

本問卷到此全部結束，謝謝您的協助與合作，煩請再檢查有無漏答之處，再次謝謝您！