

國立臺灣體育大學（臺中）
National Taiwan Sport University
體育研究所碩士學位論文

臺北市國小高年級學童休閒運動參與動機與
阻礙因素之研究

THE STUDY FOR MOTIVATION AND OBSTRUCTION
IN LEISURE SPORT OF THE HIGH-GRADE STUDENTS
AT ELEMENTARY SCHOOL IN TAIPEI



研 究 生：陳青雲 撰

指導教授：沈易利 教授

中 華 民 國 98 年 6 月

論文名稱：臺北市國小高年級學童休閒運動參與動機與阻礙
因素之研究

總頁數：111 頁

院校所組別：國立臺灣體育大學（臺中）體育研究所

畢業及提要別：97 學年度第 2 學期碩士學位論文提要

研究生：陳青雲

指導教授：沈易利教授

中文摘要

本調查研究旨在透過實證研究，比較不同背景變項的學童在休閒運動參與動機與阻礙因素上之差異情形。本研究以 1044 名臺北市國小高年級學童為研究對象，以自編之「國小高年級學童休閒運動參與動機與阻礙因素量表」為研究工具，進行問卷調查，並將回收資料經項目分析、因素分析、描述統計、獨立樣本 t 考驗、單因子變異數分析與雪費法（Scheffe' Method）事後比較等統計方法處理，所得結果如下：（一）休閒運動參與動機以健康適能最受重視。（二）不同背景變項之臺北市國小高年級學童休閒運動參與動機有多方面具顯著差異。（三）休閒運動阻礙因素仍普遍存在。（四）不同背景變項之臺北市國小高年級學童休閒運動阻礙因素各有差異性。

關鍵詞：休閒運動、休閒運動參與動機、休閒運動阻礙因素

Ching, Yun Chen(2009). The study for motivation and obstruction in leisure sport of the high-grade students at elementary school in Taipei. Unpublished master thesis, National Taiwan Sport University, Taichung.

Abstract

The article tries to understand the leisure sport motivation and obstruction of the high-grade students at elementary school in Taipei through positive research by exploring the differences of leisure sport motivation and obstruction among students with diverse background variations. The subject of query investigation aims to 1044 students from elementary school in Taipei City, and applying self-defined “Leisure Motivation and Obstruction Scale for high-grade students at elementary school” in the measurement. The valid data is analyzed by statistics analysis methods such as item analysis, factor analysis, descriptive statistics, independence t-test, one-way ANOVA, Scheffe’ method. Major findings of this article are summarized below: 1. To pay much attention of the obstruction in leisure spot is health physical fitness. 2. The differences of leisure sport motivation among high-grade students in Taipei with diverse background variations are significant different in many aspects. 3. The obstruction factors in leisure sport are still prevalent. 4. The differences of leisure sport obstruction among high-grade students in Taipei with diverse background variations are different.

Key Words: leisure sports、 leisure sport motivation、 leisure
sport obstruction

目錄

中文摘要	
英文摘要	
目錄	
表目錄	
圖目錄	
第一章 緒論	1
第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	3
第三節 研究問題	3
第四節 研究假設	4
第五節 研究範圍與限制	4
第六節 名詞操作性定義	5
第二章 文獻探討	6
第一節 休閒運動及相關理論探討	6
第二節 休閒運動參與動機探討	19
第三節 休閒運動阻礙探討	22
第三章 研究方法	30
第一節 研究架構與流程	30
第二節 研究對象	32
第三節 研究工具	33
第四節 實施程序	34
第五節 資料處理	51
第四章 研究結果與討論	53
第一節 基本資料之分析	53

第二節	國小高年級學童休閒運動參與動機之現況與差異性分析	57
第三節	國小高年級學童休閒運動阻礙因素之現況與差異性分析	73
第四節	綜合討論	84
第五章	結論與建議	88
第一節	結論	88
第二節	建議	91
參考文獻	93
中文部分	93
英文部分	98
附錄	100
附錄一	臺北市國小學童休閒運動調查問卷(預試)...	100
附錄二	臺北市國小學童休閒運動調查問卷(正式)...	106

表目錄

表 2-1	國內研究者對於休閒運動定義之彙整表	8
表 2-2	國內、外研究者對於休閒運動分類之彙整表	12
表 2-3	國內研究者對於休閒運動功能之彙整表	17
表 2-4	國內研究者對於休閒運動參與動機之彙整表	20
表 2-5	國內、外研究者對於休閒運動參與阻礙之彙	23
表 3-1	預試的抽樣結果分配一覽表	32
表 3-2	正式的抽樣結果分配一覽表	33
表 3-3	休閒運動參與動機量表項目分析摘要表	36
表 3-4	休閒運動阻礙因素量表項目分析摘要表	38
表 3-5	休閒運動參與動機量表因素分析摘要表	43
表 3-6	休閒運動阻礙因素量表因素分析摘要表	49
表 4-1	受試者基本資料之次數分配百分比統計表	55
表 4-2	臺北市國小高年級學童休閒運動參與動機各構面 之現況分析表	59
表 4-3	不同性別在休閒運動參與動機上差異分析表	60
表 4-4	不同年級在休閒運動參與動機上差異分析表	61
表 4-5	不同學校區域在休閒運動參與動機上差異分析	62
表 4-6	是否曾經參加過學校校隊在休閒運動參與動機上 差異分析表	64
表 4-7	是否曾經參加過校內所開辦的運動性社團在休閒 運動參與動機上差異分析表	65
表 4-8	喜不喜歡上體育課在休閒運動參與動機上差異分 析表	65
表 4-9	體育老師上課方式在休閒運動參與動機上差異分 析表	67

表 4-10	學校中運動場館是否足夠在休閒運動參與動機上 差異分析表	68
表 4-11	學校中運動器材是否足夠在休閒運動參與動機上 差異分析表	69
表 4-12	父親教育程度在休閒運動參與動機上差異分析	70
表 4-13	母親教育程度在休閒運動參與動機上差異分析	72
表 4-14	臺北市國小高年級學童休閒運動阻礙因素各構面 之現況分析表	74
表 4-15	不同性別在休閒運動阻礙因素上差異分析表	75
表 4-16	不同年級在休閒運動阻礙因素上差異分析表	76
表 4-17	不同學校區域在休閒運動阻礙因素上差異分析	77
表 4-18	是否曾經參加過學校校隊在休閒運動阻礙因素上 差異分析表	78
表 4-19	是否曾經參加過校內所開辦的運動性社團在休閒 運動阻礙因素上差異分析表	79
表 4-20	喜不喜歡上體育課在休閒運動阻礙因素上差異分 析表	79
表 4-21	體育老師上課方式在休閒運動阻礙因素上差異分 析表	80
表 4-22	學校中運動場館是否足夠在休閒運動阻礙因素上 差異分析表	81
表 4-23	學校中運動器材是否足夠在休閒運動阻礙因素上 差異分析表	81
表 4-24	父親教育程度在休閒運動阻礙因素上差異分析	82
表 4-25	母親教育程度在休閒運動阻礙因素上差異分析	83
表 4-26	不同背景變項在休閒運動參與動機之差異性比較	

	達顯著水準層面與參考文獻比對之歸納表.....	85
表 4-27	不同背景變項在休閒運動參與動機之差異性比較 達顯著水準層面與參考文獻比對之歸納表.....	87

圖目錄

圖 2-1	休閒、休閒活動、休閒運動關係圖	7
圖 3-1	研究架構圖	30
圖 3-2	研究流程圖	31

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

政府自2001年開始全面實施週休二日制度後，「休閒」對人類生活品質的改善與豐富人生的影響已漸漸被人們所接受（張永朋，2006）。加上高齡化社會來臨，人們對健康意識的抬頭，對休閒活動的需求也日益增加。學者程紹同（1994）也指出休閒運動有別於其他的休閒活動，是運動與休閒的結合，在現代人強烈追求健康的企圖心之下從事休閒運動，不僅可以放鬆身心、忘卻煩惱、擺脫一成不變的生活型態，也兼具有娛樂、滿足成就感、社交功能、改善健康等諸多效果，是其他類型的休閒活動所無法抗衡的一種獨特活動內容。因此坊間出現多樣化的健身房來吸引大眾的參與；也有越來越多的大專院校紛紛設立休閒運動的相關系所，培養市場需求的人才，由此可知，休閒運動與現代人之間是息息相關、密不可分的。

雖然，教育部近年來努力推動教改，期使學生們能透過多元化的升學管道，以減輕以往讀書沉重的壓力。但在面臨九年一貫的學習適應上，一般父母仍多重視智育而忽略了五育應該要均衡發展的目標，使得「萬般皆下品，唯有讀書高」的價值觀，依然深植於父母心中，導致一切以學業為主而忽視了休閒的重要性。此外，在這二十一世紀資訊爆炸的時代，電腦及網路的風潮更使眾多學子沉迷於線上遊戲、網路交友、流連部落格中。由於時勢的演進，已改變青少年拋棄過去的最愛 - 參與運動（王同茂，2003）。由於現今學童因為資訊發達、外在誘惑多、導致以運動作為休閒活動者日益下降，如何引發學童愛

上運動，並使之持之以恆，藉由運動參與而擁有健康的體魄，已經成為一個受到家庭學校社會共同關注的重要課題。

在休閒觀念與需求日漸提升，公設休閒運動設施受到重視的情境下，人口集中的台北市隨著腳踏車步道愈臻完善、十二個行政區的運動中心，在2008年底全面完工，除提供了臺北市市民終身學習和終身運動的場所，也使得臺北市的休閒運動更加蓬勃發展。

國民小學教育是一切教育的基礎，高年級學童正從兒童期蛻變為青少年時期；生理上逐漸出現第二性徵，身高體重急速變化，對於兩性間的社交活動愈趨頻繁，此時更加確立自我認同概念，瞭解國小學童於課外活動時間所參與的休閒運動狀況實有其必要性。（陳冠臻，2007）

基於此理念，本研究主要在探討臺北市國小高年級學童休閒運動參與動機與阻礙因素，以作為國小教師及有關單位在規劃及設計課程上之參考；藉由調查了解學生參與休閒運動的理由，擬定方法與改善設施增強參與的動機；找出阻礙休閒運動的因素，俾利於休閒阻礙的協助克服，期能加長休閒運動參與的時數，提升休閒運動參與的機會最後達到提昇學童健康體適能的目標，以協助學童透過運動而幫助生長和發育，養成良好的運動習慣與運動技能，培養其日後參與休閒運動的興趣與能力，進而豐富其生活，此亦為激發本研究進行之主要動機。

第二節 研究目的

本研究主要探討臺北市國小高年級學童參與休閒運動之動機與阻礙因素，基於上述之研究背景，研究目的分別敘述如下：

- 一、瞭解臺北市國小高年級學童參與休閒運動之認知與動機。
- 二、瞭解臺北市國小高年級學童參與休閒運動之阻礙因素。
- 三、分析不同背景變項之臺北市國小高年級學童參與休閒運動動機及阻礙因素之差異情形。
- 四、依據研究結果擬訂具體建議供教育行政與教學相關單位參考，以提昇學生參與休閒運動機會及品質，達到提昇健康體適能之目的。

第三節 研究問題

根據本研究目的，提出研究問題如下：

- 一、探討全體臺北市國小高年級學童休閒運動參與現況與動機為何？
- 二、探討不同背景變項之臺北市國小高年級學童參與休閒運動之動機為何？
- 三、探討全體臺北市國小高年級學童參與休閒運動之阻礙因素為何？
- 四、探討不同背景變項之臺北市國小高年級學童參與休閒運動之阻礙因素為何？

第四節 研究假設

- 一、臺北市國小高年級學童參與休閒運動動機具有高動機。
- 二、臺北市國小高年級學童參與休閒運動主要阻礙因素以個人外在為主要因素。
- 三、不同背景變項之受試者在休閒運動參與動機方面具顯著差異。
- 四、不同背景變項之受試者在休閒運動參與阻礙方面具顯著差異。

第五節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究以九十七學年度臺北市公立國民小學普通班五、六年級學童為研究範圍。

二、研究限制

- (一) 本研究礙於時間、人力、物力的限制，只以臺北市公立國民小學普通班高年級學童為研究對象，故研究結果推論乃受時間性及地區性的限制。
- (二) 本研究以普通班學生為對象，所得結果，不宜推論至其他特殊班級。

第六節 名詞操作性定義

一、高年級學童

「高年級學童」一詞就目前國民小學學制而言，意指就讀於國小五、六年級之在學學童。本研究之高年級學童係指「九十七學年度就讀於臺北市各國民小學五、六年級之在學學童」。

二、休閒運動參與動機

指引發國小學童初始、進而持續休閒運動的原因。本研究之休閒運動參與動機係指健康適能、心理需求、人際關係、知識需求及成就需求等五個層面的總和。

三、休閒運動阻礙因素

Jackson(1988)將阻礙明確的界定在：凡偏好一項活動，但受到干擾以致無法參與此項活動的任何因子，皆視為阻礙(王薰禾, 2004)。本研究之休閒運動阻礙因素定義為，受試者本身有意願參與休閒運動，但因外在或內在的因素導致無法或很少參與休閒運動，阻礙因素有：友伴、興趣、個性、時間、參與經驗與機會、身體狀態、師長、場地設備、運動技能、金錢、交通工具、安全、氣候、年齡等因素。

第二章 文獻探討

本章旨在檢視臺北市國小高年級學童之休閒運動參與動機與阻礙因素之相關文獻，以利對研究主題有更深入的了解。第一節為休閒運動的理論；第二節為休閒運動參與動機；第三節為休閒運動阻礙。

第一節 休閒運動及相關理論探討

一、休閒運動的意義

休閒活動內容包羅萬象，簡單歸納為二大類：一是靜態性的藝文類和社會性的活動；一是動態性的體育運動類活動。因此，休閒運動（Recreational Sport）是休閒活動（Recreation）範疇內的一環，也就是說「休閒運動」為「休閒活動」之一部分，但休閒運動卻有其特殊之價值（廖建盛，2003）。

由於定義休閒運動的研究者眾多，因此將各家看法陳述於下表中：

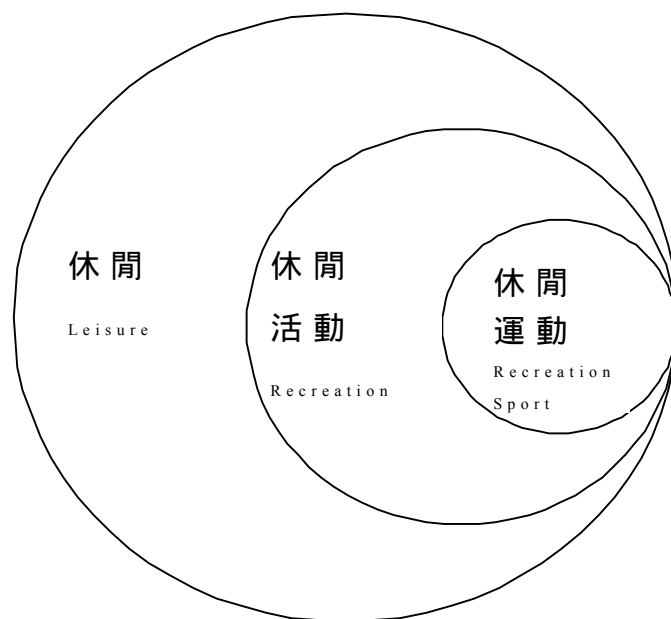


圖 2-1 休閒、休閒活動、休閒運動關係圖

資料來源：“休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究-臺灣中部地區大專院校學生為例”。

張良漢，2002，臺北市：師大書苑，12頁。

表 2-1 國內研究者對於休閒運動定義之彙整表

編號	研究者	年份	休閒運動之定義
1	陳定雄	1994	存在於生活之中，而非孤立於生活之外。是一種生活、一種文化、一種教育；不能離開自然、離開社會、離開道德。在休閒時間內，以動態性身體活動為方式，所選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性，以達身心健康、紓解壓力為目的之運動（不包括觀賞運動比賽）。
2	沈易利	1998	根據個人自由意願與個人特定之參與目標，於課餘時間之內主動且積極從事具有運動性質之活動，包括動態性與體能性之體育活動。
3	陳克宗	1998	動態性的休閒活動即是透過身體活動與運動項目的實施，從事有益身心發展的休閒活動，以達到身心平衡的目的。
4	陳敬能	1998	因興趣、健康、娛樂、服務、交際、打發時間等非因工作或其他生活需要，所從事以身體動作之練習或操作為主要型態的活動。
5	陳鴻雁 楊志顯	1999	

接續下頁

接續上頁

6	沈易利	2000	將其範圍界定在琳瑯滿目的休閒活動中，更具體化的說法，是一種屬於動態性，不分運動強度而具備運動現象的休閒活動方式範圍。
7	蔡特龍	2000	休閒運動是休閒活動範疇的內一環，意指個人利用閒暇時間從事有意義的動態性體育運動類活動。
8	Huang, A. C. H.	2000	休閒運動可以解釋為利用閒暇時間，個人依照自己的體能狀況，選擇從事和運動有關的活動，或是用空閒的時間去從事有益身體的活動。
9	張廖麗 珠	2001	休閒運動是以增進體能及娛樂為目的，包括已成型的運動項目與未成型的運動項目，其本質應剔除競技或職業成分，強調健康體能（Health Related Fitness）與娛樂性質。
10	劉芳遠	2001	休閒運動係指在自由、閒暇的時間內，經自由選擇參與身體活動的體能性活動或休閒娛樂性活動後，使人從中獲得快樂、樂趣與健康的活動需求。
11	吳承典	2003	個人以其健康和樂趣需求為考量，在自由時間內自行選擇參與之動態活動。

接續下頁

- 12 廖建盛 2003 指閒暇之自由時間內，經自由選擇非功利具建設性的業餘運動，包括體能運動或其他運動種類，其目的在於令人愉悅、輕鬆、滿足，促進身心健康均衡發展之動態性休閒活動。
- 13 王薰禾 2004 高雄地區國小學童在學期間，於平常上課日放學後、在星期例假日及寒、暑假，基於自由意志、自由選擇、自主決定所從事任何種類的遊玩、消遣、運動、遊戲或競爭等正當的身體性活動。在閒暇時間內，個體自由選擇從事與體育運動及遊憩項目相關之動態參與性或靜態觀賞性活動，以獲得身心適能、娛樂、放鬆、滿足、健康為目的之休閒活動歷程。
- 14 蔣益生 2004
- 15 洪志忠 2007 在閒暇、非工作的自由時間裡，可依自己的興趣喜好從事非強調競技性之動態身體活動，其可為自身帶來身心上的健康與平衡，紓解精神壓力，享受休閒所帶來的愉悅效果。
-

資料來源：本研究之整理。

綜合上述研究者的觀點得知，休閒運動是個人在閒暇時間，以動態性的活動，來追求以身心適能、娛樂、放鬆、滿足、健康為目的。雖然有關類似「休閒運動」的名稱很多，如：「體育性休閒活動」、「運動性休閒」、「動態休閒活動」等。儘

管名稱的敘述或有不同，但是在整體觀念上的見解卻是頗為相似的，因此在本研究中一律以「休閒運動」稱之。本研究之休閒運動，係指國小高年級學童放學後於休閒時間內，依自己的意願與興趣，透過身體活動或運動項目的實施，從事有益於身心發展、屬於體能性的活動或運動。

二、休閒運動的分類

休閒運動的種類相當繁多，諸多相關研究者對於休閒運動的分類也因研究方式、目的、對象等而不盡相同，因此在閱讀相關文獻後，必須先將各種休閒運動依其特性和研究之目的，予以歸納分類，方有利於研究之進行。本研究將休閒運動相關之文獻綜合國內、外研究者的研究進行探討，如表 2-2：

表 2-2 國內、外研究者對於休閒運動分類之彙整表

編號	研究者	年度	休閒運動之分類
1	Farrell & Lundegren	1991	將休閒運動分成教育性、競爭或比賽、俱樂部、表演或特殊活動、開放性設施等五種形式。
			根據「性質」分類
			將休閒運動分為五種：
			1. 指導性運動 (instructional sport) ，參與各種運動教室或訓練營、夏令營之類的活動，接受運動技能和戰術、規則指導，以提升往後參與運動的表現。
2	Mull, Bayless, Ross, and Jamieson	1997	2. 非正式運動 (informal sport) ，無特定的運動遊戲規則、運動技巧，以個別化參與為特色，活動過程較不受拘束，如一般慢跑、健行、太極拳、舞蹈、登山健行等。
			3. 有資格限定的運動 (intramural sport) ，參與資格限於單位內的員工或校內的比賽、學生的班際比賽、企業員工的運動與競賽、社區內的運動等。
			根據「目的」分類

接續下頁

4.開放性競技運動 (extramural sport) , 此類活動是公開的 , 各階層各單位皆可參加 , 如校際運動競賽、嘉年華會、公開自由報名參加的活動。

5.俱樂部運動 (club sport) , 由少數人組成的俱樂部活動 , 或稱為隊或社團 , 以及商業中的俱樂部、健身中心等運動場所之運動。

休閒運動依其功能可以區分為心肺功能運動、肌力運動、柔軟度運動及怡情養性運動四大類 :

3 馮麗花 1998

1.心肺功能運動 : 有助於提升心肺功能之有氧運動 , 如慢跑、游泳、自行車等。

根據
「功
能」
分類

2.肌力運動 : 能增進身體肌力的運動 , 如啞鈴、舉重、健力等重量訓練運動。

3.柔軟度運動 : 指有助於提升身體柔軟度的運動 , 如體操、舞蹈、瑜珈、太極拳等運動。

4. 怡情養性運動：其重點在於放鬆心情、陶冶身心如旅遊、渡假、釣魚等。
1. 球類運動：網球、棒球、籃球、保齡球、桌球、羽毛球、撞球、槌球、木球、板球、足球、美式足球、高爾夫球、壘球、巧固球、馬球、迴力球等。
2. 戶外運動：登山、郊遊、散步、慢跑、快走、野外健行、溯溪、直排輪、爬山、攀岩、滑草、釣魚等。
3. 民俗性運動：放風箏、扯鈴、踢毽子、踩高蹺、玩陀螺、舞龍等。
4. 舞蹈類運動：土風舞、社交舞、有氧舞蹈、芭蕾舞、熱門舞蹈、方塊舞、現代舞、國際標準舞、韻律舞等。
5. 健身運動：瑜珈、國術、太極拳、太極劍、推手、重量訓練、伸展操、健身操等。

根據
「性質」
分類

- 6.技擊運動：空手道、跆拳道、拳擊、劍道、擊劍、柔道、角力、射擊、射箭等。
- 7.水中暨水上運動：游泳、划船、水上摩托車、衝浪、滑水、潛水、跳水、風浪板等。
- 8.空中運動：滑翔翼、拖曳傘、高空彈跳、跳傘等。
- 9.其他休閒性運動：定向運動、漆彈等。

5

黃金柱
林志成

1999

休閒運動依個別運動項目之特性，可以區分為為球類運動、民俗性運動、健身運動、戶外運動、舞蹈、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動、其它休閒運動等。

根據
「性
質」
分類

6

中華民國
體育學會

2000

根據運動之目的將休閒運動區分為七大類，分別是競賽運動、冒險運動、健身運動、防衛運動、聯誼運動、親子運動及運動觀賞。其重點在於參與者從事休閒運動目的之探討，較不強調單項運動之歸類方式，例如籃球運動，可以是競賽運動、親子運動或聯誼運動，端視參與者之主要目的進行分類。

根據
「目
的」
分類

接續上頁

7	沈易利	2000	包括有球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈、健身活動、技擊運動、水中水上運動、空域運動等八個項目。	根據「性質」分類
			1.競賽類運動	
			2.健身類運動	
			3.冒險類運動	根據
8	蔡特龍	2000	4.聯誼性運動	「性質」
			5.防衛性運動	分類
			6.親子運動	
			7.參觀運動競賽	

資料來源：本研究之整理。

本研究其中之一目的在探討國小高年級學童休閒運動參與動機之情形，因此採取上述以運動性質為主之分類法，再加上考量到國小學童較易接觸到的運動類別，因此本研究將休閒運動分為球類運動、民俗性運動、健身運動、戶外運動、舞蹈、技擊運動、水域運動等七項。

三、休閒運動的功能

在全球化的社會中，人與人之間都是處於高度競爭的壓力之下，如何紓壓則是現代人必修的課題，因此，休閒活動也愈來愈受到重視。且就健康的角度而言，休閒運動能提昇健康體適能，促進身心健康。最後從教育方面來探討，了解休閒功能，有助於了解探討休閒教育的價值，使學童能了解休閒運動的重要，進而喜愛休閒運動並養成持續休閒運動的好習慣。

表 2-3 國內研究者對於休閒運動功能之彙整表

編號	研究者	年度	休閒運動之功能
1	黃金柱、林志成等	1999	<ol style="list-style-type: none"> 1. 促進健康體適能：積極推動休閒運動，可有效促進健康體適能。 2. 紓解各種壓力：現代社會生活，充滿壓力，休閒運動可紓解壓力，促使身體健康，是人類健康生活的最重要活動之一。 3. 滿足高層次心理需求：透過休閒運動的自由參與、自主活動人們可獲得人際歸屬、愛與自尊及自我實現的滿足。 4. 提昇工作服務效能：推展休閒運動，可強化體能，減少因病請假的機會，並能提振工作精神與士氣，提昇工作效率。 5. 提高生活品質：推動休閒運動，能確保健康，提高生活品質。 6. 其他：休閒運動可作為競技比賽的項目，成為謀生的職業，亦具有心理、學習、社會、治療等功能，有助於身心的復健。
2	蔡貞雄	2001	經常而規律的適度運動，有助於提高身體機能、適應能力及改善身體健康。

接續下頁

- 3 楊木仁 2002 休閒運動之功能可分為生理上的功能和心理上的功能，在生理上的功能主要為促進身體健康；在心理上的功能主要為增加自信心、穩定情緒及心情。
- 1.增加身體活動能力，獲得優美體態，提昇身體適能，促進身體健康。
 - 2.調適生活步調，調劑精神情趣，享受生活樂趣，紓解身心壓力，健全心理健康。
 - 3.改善自我觀念，啟發心思智慧，開發自我潛能，滿足內生需求，拓展更積極的人生觀，以達到實現自我的境界。
- 4 蔣益生 2004
- 4.豐富生活經驗，關懷生命階段的不同體驗，提昇生活環境品質。
 - 5.改善親子關係，活絡家庭氣氛，營造幸福美滿家庭。
 - 6.增加人際互動機會，促進社會交友關係，拓展社交領域。
 - 7.活化休閒產業市場，促進經濟繁榮發展。
 - 8.個人、家庭、社會運動休閒風氣環環相扣，提昇國家總體競爭力。

- 5 洪志忠 2007 能夠促進身體健康、創造幸福美滿的生活、具有生理醫療功能、紓解心理壓力、促進家庭和諧、提升休閒產業經濟能力及肯定自我滿足、實現。
-

資料來源：本研究之整理。

綜合上述幾點，本研究所稱之休閒運動，是指國小高年級學童放學後於休閒時間內，依自己的意願與興趣選擇，透過身體活動或運動項目的實施，從事有益於身心發展、屬於體能性的活動或運動；休閒運動在分類上區分為球類運動、民俗性運動、健身運動、戶外運動、舞蹈、技擊運動、水域運動等七項；在休閒運動的功能本研究認為可促進生理方面的健康、調劑心理方面的壓力、自我滿足與獲得成就感、圓滿社會關係、活化經濟繁榮、提昇國家總體競爭力。

第二節 休閒運動參與動機探討

一、休閒運動參與動機的意義

許樹淵（2000）指出，人的行為在正常的情況下都有他的動機，激勵他去從事某項活動。因此，動機是個體本身決定去參與或從事某項活動的關鍵因素，而休閒運動是個人所自由且自願選擇的活動，因此會受到自我動機所驅使（蔣益生，2004）。使國小學童參與運動休閒的動機因素有很多，包括增加交友經驗、提昇運動技能、獲得成就感、促進身體健康、放鬆心情、打發時間、追求知識、結交新朋友、認識異性、改善體能狀況、本身興趣、紓解功課壓力等理由。此外，不同的背

景條件也會影響學童參與休閒運動的動機。

二、休閒運動參與動機之相關研究

休閒運動參與動機會因研究對象的不同，而有不一樣的動機出現，下表 2-4 是相關文獻之整理：

表 2-4 國內研究者對於休閒運動參與動機之彙整表

編號	研究者	年度	研究對象	休閒運動參與動機
1	張志銘	1997	國中 學童	田徑競賽特質、社會地位、技術發展、人際關係、親密關係、升學課業壓力、團隊氣氛、他人期待、體適能。
2	戴遐齡	1997	高爾夫 球場 消費者	健康與適能、獲得成就感、提升社會地位、環境設備、休閒娛樂、滿足自我、經濟需求。
3	沈易利	1999	一般 民眾	是國內少數發現影響的休閒運動動機中：心情愉快、紓解壓力是排名較前的研究。
4	謝榮豐	1999	大專田 徑選手	充實自我、興趣與他人影響、健康適能、人際關係、刺激與團隊氣氛、自我實現及滿足展示需求。

接續下頁

接續上頁

5	李旭旻	2004	臺北縣 國小田 徑代表 隊選手	獎賞稱讚、訓練情境、挑戰與 成長、樂趣情誼、逃避學習。
6	吳佳鴻	2004	中小學 韻律體 操選手	興趣、知識需求、健康適能、 壓力避免、成就需求，較不重 視社會需求。
7	張豐盛	2004	臺南市 國小民 俗團隊 學童	滿足運動需求、友誼知性追 求、自我成就需求、他人建議 與鼓勵與刺激避免。
8	許惠英	2004	全國高 中羽球 代表隊 選手	健康適能、知識需求、社會需 求、成就需求、刺激避免。
9	謝鴻隆	2004	國小 學童	技巧發展、自我挑戰、運動樂 趣、同儕關係、團隊氣氛、健 康適能。
10	張永朋	2007	敏惠護 專學生	社會、心理、成就、知識因素。
11	李昭儀	2009	桃園縣 老人大 學學員	身心健康、社交活動、能力成 就、生活規劃。

資料來源：本研究之整理。

根據參閱相關文獻後，發現人類會參與休閒運動的動機

是相當多元的，但也不外乎生理、心理及社會性的動機。在生理動機方面為促進健康適能；在心理動機方面為心情愉快、自我挑戰、獲得成就感、紓解壓力等；在社會動機方面為人際關係、社會地位、他人期待等。藉由對相關文獻的了解，有助於提升本研究在資料方面的蒐集與貫通並找出符合本研究目的之休閒運動參與動機。

第三節 休閒運動阻礙探討

一、休閒運動阻礙的意義

Jackson (1988) 將休閒阻礙定義為抑制人們參與休閒活動的任何事物。鐘瓊珠 (1997) 認為休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因子。陳藝文 (2000) 認為「休閒阻礙」是指抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論原本無意、有意或中斷參與一項活動，這些因素稱為休閒阻礙。

簡而言之，休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉悅能力的種種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因素統稱為休閒阻礙 (王禎祥, 2004)。由於休閒運動屬於休閒活動的範疇之一，因此休閒阻礙和休閒運動阻礙的定義大同小異，本研究之休閒運動阻礙定義為減少、抑制或中斷個人參與休閒運動的各種因素；即在休閒運動的過程中，任何限制個人參與休閒運動行為的因素為休閒運動阻礙。

二、休閒運動阻礙之相關研究

由於休閒運動阻礙的因素種類繁多且複雜，研究者會因為研究動機與目的、研究方法、研究對象的不同而有不同的調查工具、方式、內容與受試者，因此獲得的結果和所提出來的結論也各有不同，因此，休閒運動阻礙的調查結果也常會有所影響，在參閱相關文獻後，將資料整理於表2-5中：

表2-5 國內、外研究者對於休閒運動參與阻礙之彙整表

編號	研究者	年度	研究對象	休閒運動參與阻礙
1	沈易利	1995	勞工	根據許多針對不同對象的研究發現影響勞工參與休閒運動的因素以時間因素影響最大，其次為友伴因素，三為場地因素及活動機會。
2	鐘瓊珠	1997	臺灣體育專長學生	認為休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快的種種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與的頻率，持續性與參與品質的因子。

接續下頁

接續上頁

- | | | | | |
|---|-----|------|----------|---|
| 3 | 張玉玲 | 1998 | 大學生 | <p>結果發現大學生整體休閒阻礙為中等程度 ($M=3.96$) , 而在各層面休閒阻礙的平均數高低程度依序為「結構性阻礙」、「個人內在阻礙」、「人際阻礙」。也發現男女在整體的休閒阻礙有顯著差異存在, 女性在整體休閒阻礙的得分高於男性, 而在分量表中, 除了「結構性阻礙」外, 男女在「個體內阻礙」、「人際阻礙」兩層面之休閒阻礙上均有顯著差異存在。研究臺灣省民眾運動參與動機與阻礙, 在阻礙因素方面, 結果發現阻礙民眾參與休閒運動較為普遍的因素依序為時間、場地、缺乏友伴。</p> |
| 4 | 沈易利 | 1999 | 一般
民眾 | |

接續下頁

接續上頁

5	黃金柱、林志成 等	1999	青少年	影響青少年休閒運動的因素包括個人因素、家庭因素、社會因素、體育法令、體育教學因素、文化生態等各層面的因素。指出休閒阻礙的定義也由原先的停止參與的阻礙而擴大為影響休閒參與的任何因素，包括避免參與的頻率與時間及滿意度。
6	劉佩佩	1999	未婚 女性	影響個人參與休閒運動的因素分為「個人因素」、「社會和生活因素」、「參與機會因素」等三個方面。
7	行政院體委會、中華民國體育學會	2000	一般 民眾	金錢、溝通、機會、時間、能力、做決定、社交。
8	陳信安	2000	國小 學童	

接續下頁

接續上頁

9	蘇振祥	2001	中學 學童	學生受休閒阻礙三類型層面的影響依序為：個人性阻礙、結構性阻礙及人際性阻礙；而參與休閒活動的前五項阻礙因素依序為：興趣、個性、場地設施、時間因素、過去經驗。
10	賴家馨	2001	臺北市 大學生	發現個人若遭遇阻礙仍可以繼續參與休閒，不過可能會影響其參與頻率、專業程度、自我涉入程度、自己對該情境的知覺與解釋，個人的心理因素影響個人參與休閒活動。
11	吳承典	2003	雲林縣 國小 教師	凡造成個人未能參與投入休閒運動之理由或影響因素，依其內涵包括為：環境阻礙、經驗阻礙、個體阻礙及社會阻礙等四個構面。

接續下頁

接續上頁

12	王禎祥	2004	臺北市 國小 學童	參與休閒運動的阻礙因素前十項依序為：1.氣候因素不佳、2.課業繁重、3.健康情形不佳、4.沒有多餘的時間、5.運動時會有危險、6.家人的反對、7.場地設施不足、8.器材設備不足、9.自己的個性、10.老師的反對。指出戶外的娛樂、公園的所在地、相關的休閒設施均影響當地社區人們有無積極從事休閒的三項要素。
13	Henderson & Bialeschki	2004	一般 民眾	決定女性從事休閒的阻礙有：教育、收入、種族、年齡、體重及體重及婚姻狀況等，再加上近年來一直被探討公司合夥人或夥伴的支援對女人的休閒參與也會有影響。
14	Miller & Wendy	2005	成年 女性	

接續下頁

15	Thompson, A.M. 等	2005	兒童	學童休閒的阻礙有：性別、年紀、經濟環境、體重、經驗、同儕、父母和老師的態度、交通工具的支援、想法、鄰里安全和其他環境因素。
16	Caldwell, L.L.	2006	大學生	參與休閒活動的阻礙因素包括：性別、同儕、社會和家庭的支持。
17	洪志忠	2007	澎湖 地區 青少年	個人因素、外在因素、休閒資源因素。

資料來源：本研究之整理。

綜合國內、外研究者對休閒阻礙的看法，再配合本研究之目的，將休閒運動阻礙因素歸納為：友伴、興趣、個性、時間、參與經驗與機會、身體狀態、師長、場地設備、運動技能、金錢、交通工具、安全、氣候、年齡等類項。

三、本章小結

從上述相關文獻中得知，研究者再將本章所探討之專家學者之研究結果、發現與論點加以歸納如下：

(一) 本研究所定義的休閒運動，是指國小高年級學童放學後於休閒時間內，依自己的意願與興趣，透過身體活動或運動項目的實施，從事有益於身心發展、屬於體能性的活動或運動；大致分為球類運動、民俗性運動、健身運動、戶外運動、舞蹈、技擊運動、水域運動等七項；休閒運動的功能可

分為促進生理方面的健康、調劑心理方面的壓力、自我滿足與獲得成就感、圓滿社會方面關係、活化經濟繁榮、提昇國家總體競爭力。

(二) 休閒運動參與動機在生理動機方面，主要為促進健康適能；在心理動機方面為使心情愉快、自我挑戰、獲得成就感、紓解壓力等；在社會動機方面為提升人際關係、社會地位、他人期待等。由此可藉由對相關文獻的了解，提升本研究在資料方面的蒐集與貫通並找出符合本研究目的之休閒運動參與動機。

(三) 配合本研究之目的，將休閒運動阻礙因素歸納為：友伴、興趣、個性、時間、參與經驗與機會、身體狀態、師長、場地設備、運動技能、金錢、交通工具、安全、氣候、年齡等，並將其再區分為：個人內在因素、個人外在因素與親友因素等三大類項。

第三章 研究方法

本章主要是敘述本研究之架構、流程、進度及研究對象，並說明研究過程中所使用之工具、問卷編製與資料處理的方法。本章共分為六節：第一節為研究架構與流程；第二節為研究對象；第三節為研究工具；第四節為實施程序；第五節為資料處理。

第一節 研究架構與流程

一、研究架構

依據研究目的與文獻探討的結果，本研究旨在探討瞭解臺北市國小高年級學童的休閒運動參與動機、休閒運動阻礙因素以及背景變項三者相互間之關係，依據本研究之目的，茲將本研究之研究架構以下圖 3-1 表示各變項之間的關係：

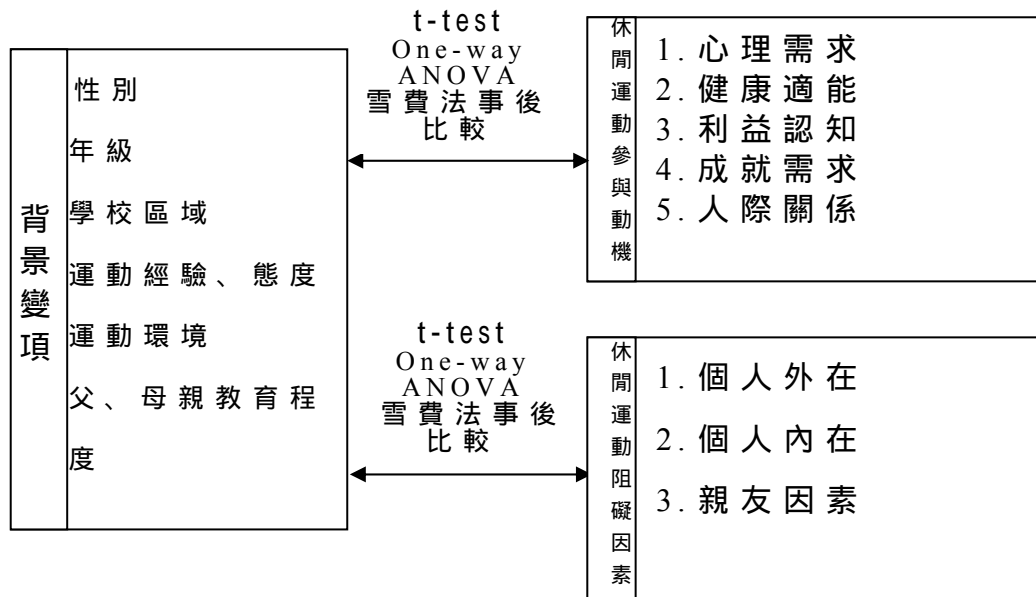


圖 3-1 研究架構圖

二、研究流程

本研究在確認研究的背景與目的之後即根據研究目的著手蒐集及閱讀相關文獻，並提出整個研究的假設，然後構思研究設計，包括架構、方法及對象，進而編製研究所需的問卷。經由問卷預試、信效度分析等步驟，完成正式問卷，之後開始寄發問卷實測調查，回收問卷並進行資料處理工作，最後將所得資料進行統計分析，做出結果、結論並提出建議。其流程如圖 3-2 所示：

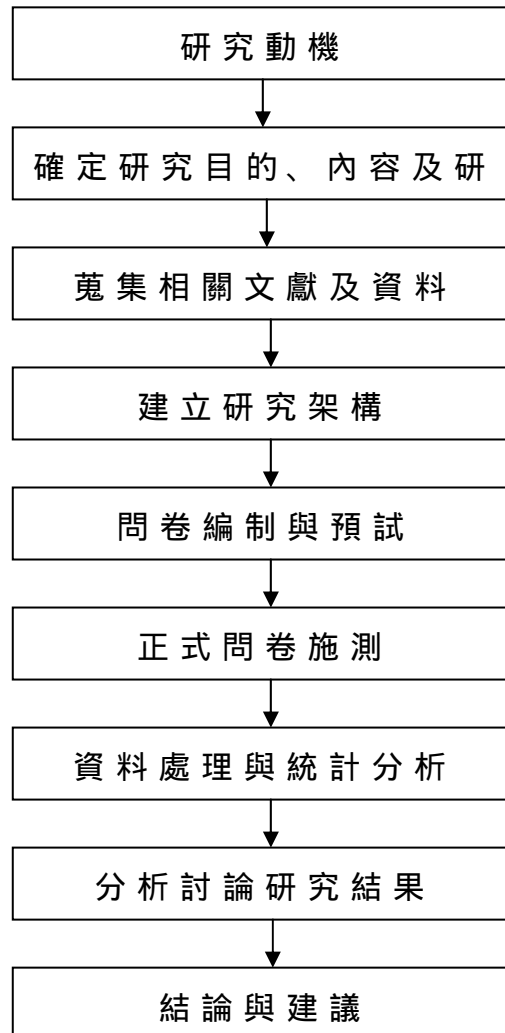


圖 3-2 研究流程圖

第二節 研究對象

本研究係以九十七學年度臺北市公立國民小學普通班高年級學生為調查母群體，採分層中之叢集抽樣方式，依據臺北市國小運動會之分區方式，分為東西南北四區，先從中抽取出學校後，再以隨機取樣方式選取班級，以該班級之學生做為本研究樣本，總計本研究共取樣 1044 個樣本作為研究對象。

一、預試對象

從臺北市公立國小東、西、南、北區中各抽取一個學校，再從每所學校高年級中隨機抽二個班級，做為預試對象，取樣學校及人數分配如表 3-1：

表 3-1 預試抽樣結果分配一覽表

區 域	校名	問卷 數	回收問卷 數	有效問卷 數	有效問卷 百分比
東區	敦化國小	40	40	35	87.50%
西區	大理國小	40	40	34	85.00%
南區	木柵國小	40	40	35	87.50%
北區	士林國小	40	40	40	100.00%
	合計	160	160	144	90.00%

二、正式施測對象

從臺北市公立國小東西南北區中各抽取三所學校為樣本學校，再從每所樣本學校高年級中隨機抽三個班級，做為正式取樣之取樣單位對象，取樣學校及人數分配如表 3-2：

表 3-2 正式抽樣結果分配一覽表

區域	校名	問卷數	回收問卷數	有效問卷數	有效問卷百分比
東區	永春國小	100	100	91	91.00%
	健康國小	100	100	84	84.00%
	敦化國小	100	100	99	99.00%
西區	大理國小	100	100	82	82.00%
	老松國小	100	100	85	85.00%
	西門國小	100	100	94	94.00%
南區	古亭國小	100	100	74	74.00%
	木柵國小	100	100	96	96.00%
	明道國小	100	100	79	79.00%
北區	士林國小	100	100	96	96.00%
	天母國小	100	100	92	92.00%
	清江國小	100	100	72	72.00%
合計		1200	1200	1044	87.00%

第三節 研究工具

本研究採用工具為本研究編製之「國小高年級學童休閒運動調查問卷」，問卷內容分為三部份，第一部份為學生及家長的基本資料，第二部份為休閒運動參與動機量表，第三部份為休閒運動阻礙因素量表，茲說明如下：

一、學生及家長的基本資料

本研究調查樣本以臺北市國民小學普通班高年級學生的

性別、年級、學校所在區域、運動環境、運動經驗、態度、父母親教育程度作為進一步分析之用。

二、休閒運動參與動機

本研究之休閒運動參與動機量表題目，主要是依據本研究之需要，並參考王薰禾（2004）、蔣益生（2004）修正改編。其內容包括心理需求、健康適能、利益認知、成就需求及人際關係需求等五個分量表，用李克特式（Likert Scale）五點量表記分，分為非常同意、同意、普通、不同意、非常不同意，分別代表5至1分。

三、休閒運動阻礙因素量表

本研究之休閒運動參與動機量表題目，主要是依據本研究之需要，並參考王禎祥（2004）、王薰禾（2004）修正改編。其內容包括友伴、興趣、個性、時間、參與經驗與機會、身體狀態、師長、場地設備、運動技能、金錢、交通工具、安全、氣候、年齡等因素，用李克特式（Likert Scale）五點量表計分，分為非常同意、同意、普通、不同意、非常不同意，分別代表5至1分。

第四節 實施程序

一、預試施測程序

本研究問卷調查於中華民國97年11月1日以後，東、西、南、北四區的敦化國小、大理國小、木柵國小及士林國小160名高年級學童為調查對象，進行量表的預試工作，共回收160份，回收率100.00%，剔除廢卷，得到有效問卷份可用率為90.00%。詳如表3-1所示。

二、問卷信效度分析

預試問卷回收後需進行信效度之分析，以了解問卷之適切性。分析方法分述如下：

(一) 項目分析

預試問卷進行項目分析的主要目的是要作為刪減題目的依據，藉此提升題目的品質，提高測驗的信度與效度。項目分析法旨在求取每一個題項的「決斷值」簡稱 CR 值，方法是將預試者在此量表總得分的高分組（前 27% 的受試者）和低分組（後 27% 的受試者）在每一題得分的平均數進行差異比較；所得數據資料再根據決斷值 CR 值及 p 值大小（ $p < .05$ 或 $p > .05$ ）判斷此題目是否具有鑑別度；為求能更精確的刪除不適合的題目，於是更進一步檢驗每題項與量表總分之積差相關，以相關分析來選取題目，所得數據資料根據相關值達 .40 以上且達顯著水準者（ $p < .05$ ）方可採用，反之則予以刪除。本研究休閒運動參與動機量表中第 8、18、27 題未達顯著水準，予以刪除。其餘二十七題題目 CR 值於 4.0 以上，予以進行後續之因素分析。如表 3-3：

表 3-3 休閒運動參與動機量表項目分析摘要表

題號	題目	各題與 總分相 關	CR 值
1	我覺得參加休閒運動可以促進身體的發育。	.43*	4.91*
2	我覺得參加休閒運動可以讓自己身材更好。	.63*	9.91*
3	我覺得參加休閒運動可以增加自己的體能。	.51*	6.92*
4	我參加休閒運動是想要鍛鍊身體，使自己更強壯，不容易生病。	.57*	8.00*
5	參加休閒運動後會流汗，讓我覺得自己很健康。	.64*	11.44*
6	參加休閒運動後讓我覺得精神更好。	.57*	8.24*
7	我認為參加休閒運動可以獲得成就感。	.65*	10.85*
9	我會參加休閒運動除了是看別人玩，自己也想和別人一起玩。	.42*	5.52*
10	我覺得參加休閒運動可以使我心情愉快。	.57*	8.39*
11	我參加休閒運動是為了向自己挑戰。	.62*	9.52*
12	我參加休閒運動是希望能在比賽中有優異的表現。	.64*	10.60*
13	我覺得參加休閒運動可以建立自己的信心。	.61*	8.30*
14	我覺得參加休閒運動可以培養運動家的精神和風度。	.62*	9.06*
15	參加休閒運動讓我覺得自己很重要。	.58*	9.32*

接續下頁

接續上頁

16 我覺得參加休閒運動可以很快與他人建立友誼。	.54*	7.58*
17 我覺得參加休閒運動可以自由自在的認識新的朋友。	.50*	6.85*
19 我會參加休閒運動是由於老師的建議或鼓勵。	.64*	10.74*
20 我會參加休閒運動是由於家人的建議或鼓勵。	.56*	8.38*
21 我會參加休閒運動是由於朋友或同學的建議或鼓勵。	.64*	10.53*
22 我會參加休閒運動是想要暫時忘了功課的壓力。	.57*	8.95*
23 我會參加休閒運動是想要忘掉不愉快的事。	.62*	11.69*
24 我會參加休閒運動是想要學習贏得勝利的運動技巧。	.61*	11.86*
25 我會參加休閒運動是因為自己比較熟練這項運動的技巧。	.71*	13.38*
26 我會參加休閒運動是想學更多的運動技術。	.59*	8.37*
28 我會參加休閒運動是想了解這項運動的知識和規則。	.58*	8.19*
29 我會參加休閒運動是為了使體育成績進步。	.64*	10.97*
30 我會參加休閒運動是為了五育得到較好的發展。	.67*	11.58*

* $p < .05$

本研究休閒運動阻礙因素量表中所有題目 *CR* 值均於 4.0 以上，因此二十九題皆予以保留，進行後續之因素分析。如表 3-4：

表 3-4 休閒運動阻礙因素量表項目分析摘要表

題號	題目	各題與總分相關	<i>CR</i> 值
1	我因為沒有辦法和朋友、同學一起玩，而不去參與休閒運動。	.44*	6.14*
2	我因為沒有運動的興趣，所以不參與休閒運動。	.57*	9.60*
3	我因為自己的個性，而不去參與休閒運動。	.60*	9.42*
4	我因為沒有多餘的時間，而不去參與休閒運動。	.57*	8.75*
5	我因為討厭運動，而不去參與休閒運動。	.58*	8.61*
6	我因為沒有運動的習慣，而不去參與休閒運動。	.58*	10.10*
7	我因為以前參加休閒運動的經驗，而不去參與休閒運動。	.67*	10.82*
8	我因為自己的身體虛弱，而不去參與休閒運動。	.72*	13.62*
9	我因為家人的反對，而不去參與休閒運動。	.58*	9.23*
10	我因為老師的反對，而不去參與休閒運動。	.69*	11.76*
11	我因為朋友的反對，而不去參與休閒運動。	.61*	10.58*

接續下頁

接續上頁

12 我因為場地設施不足，而不去參與休閒運動。	.63*	11.68*
13 我因為自己的體能不好，而不去參與休閒運動。	.71*	14.89*
14 我因為運動器材設備不齊全，而不去參與休閒運動。	.64*	12.45*
15 我因為課業繁重，而不去參與休閒運動。	.66*	11.93*
16 我因為運動技術不好，而不去參與休閒運動。	.70*	16.01*
17 我因為沒有足夠的錢，而不去參與休閒運動。	.69*	11.16*
18 我因為沒有友伴，而不去參與休閒運動。	.63*	11.20*
19 我因為缺乏足夠的資訊，而不去參與休閒運動。	.70*	12.38*
20 我因為缺乏專人指導，而不去參與休閒運動。	.68*	12.68*
21 我因為不熟悉某項運動的規則，而不去參與休閒運動。	.71*	13.04*
22 我因為家人無法接送，怕迷路，而不去參與休閒運動。	.59*	10.16*
23 我因為運動場地不夠安全，而不去參與休閒運動。	.59*	10.61*

接續下頁

接續上頁

24 我因為休閒運動場所提供的服務不夠，而不去參與休閒運動。	.58*	11.02*
25 我因為運動時會有危險，而不去參與休閒運動。	.66*	14.57*
26 我因為運動場地的交通不方便，而不去參與休閒運動。	.69*	15.80*
27 我因為害怕受傷，而不去參與休閒運動。	.66*	12.86*
28 我因為年紀的關係，而不去參與休閒運動。	.57*	9.74*
29 我因為氣候因素不佳，而不去參與休閒運動。	.62*	13.31*

* $p < .05$

(二) 休閒運動參與動機之因素分析

以探索性因素分析來建構其效度，先以考驗 KMO 與 Bartlett 檢定，檢測取樣的合適性，本研究休閒運動參與動機量表的 KMO 值為 .90，Bartlett 球型考驗的 Chi-Square 值為 1832.37（自由度為 210）達顯著，適合進行因素分析，因素分析是以主要成分分析法，再以最大變異法（Varimax）直交轉軸並萃取特徵值大於 1 以上之因素、捨去因素負荷量 .40 以下之題目第 1、2、9、10、12、15 題，剩下二十一題題目達標準，予以保留。由表 3-4 得知，轉軸後共萃取出五個因素，五個因素之解釋變異量分別為 16.53%、14.83%、14.76%、14.74%、8.80%，累積解釋變異量數為 69.67%，顯示本量表有良好的效度。

(三) 休閒運動參與動機之信度分析

為了瞭解問卷的一致性、穩定性，將把Cronbach α 作為本研究信度考驗之依據。本研究採Cronbach α 內部一致性來考驗其信度。由表3-5得知，休閒運動參與動機量表整體信度為.94，心理需求、健康適能、利益認知、成就需求及人際關係等五個分量表的信度依序為.87、.84、.88、.83、.75，總量表的Cronbach α 值為.94，顯示本量表具有良好的信度。

由表3-5顯示，因素分析的結果共得五個因素，且其累積變異數量為69.67%。各個因素的命名及其包含的題數如下：

因素一包括「我會從事休閒運動是由於朋友或同學的建議或鼓勵。我會從事休閒運動是由於家人的建議或鼓勵。我會從事休閒運動是想要暫時放下功課的壓力。我會從事休閒運動是由於老師的建議或鼓勵。我會從事休閒運動是想要忘掉不愉快的事。」等五題，其內容與參與休閒運動動機思想、情感等的內心活動有關，故命名為「心理需求」。本休閒運動參與動機因素負荷量介於.85-.58之間，可解釋變異量為16.53%。

因素二包括「我從事休閒運動是想要鍛鍊身體，使自己更強壯，不容易生病。從事休閒運動後讓我覺得精神更好。從事休閒運動後會流汗，讓我覺得全身舒暢。我覺得從事休閒運動可以增加自己的體能。」等四題，其內容與參與休閒運動是希望能使自己身體方面更加健康有關，故命名為「健康適能」。本休閒運動參與動機因素負荷量介於.85-.55之間，可解釋變異量為14.83%。

因素三包括「我會從事休閒運動是想要學習更多運動技巧以便贏得比賽的勝利。我會從事休閒運動是想學習更多的運動技術。我會從事休閒運動是因為自己比較熟練這項運動的技

巧。我會從事休閒運動是為了使體育成績進步。我會從事休閒運動是為了學業、品德、人際關係等得到較好的發展。我會從事休閒運動是想了解這項運動的知識和規則。」等六題，其內容希望從參與休閒運動中獲得的知識有關，故命名為「利益認知」。本休閒運動參與動機因素負荷量介於.75-.52之間，可解釋變異量為14.76%。

因素四包括「我從事休閒運動是為了向自己挑戰。我覺得從事休閒運動可以培養運動家的精神和風度。我覺得從事休閒運動可以建立自己的信心。我認為從事休閒運動可以獲得成就感。」等四題，其內容與基於的個人價值觀及體驗成就在參加休閒運動時有關，故命名為「成就需求」。本休閒運動參與動機因素負荷量介於.73-.61之間，可解釋變異量為14.74%。

因素五包括「我覺得從事休閒運動可以更自在的認識新的朋友。我覺得從事休閒運動可以很快的與他人建立友誼。」等二題，其內容與希望在從事休閒運動時能與他人建立新的關係有關，故命名為「人際關係」。本休閒運動參與動機因素負荷量分別為.79、.70，可解釋變異量為8.80%。

表 3-5 休閒運動參與動機量表因素分析摘要表

因素	原題	新題	題目	因素負荷量	解釋變異量	特徵值	Cronbach α
心理需求			我會從事休閒運動				
	21	3	是由於朋友或同學的建議或鼓勵。	.85			
			我會從事休閒運動				
	20	2	是由於家人的建議或鼓勵。	.76			
			我會從事休閒運動				
	22	4	是想要暫時放下功課的壓力。	.74	16.53%	3.47	.87
			我會從事休閒運動				
	19	1	是由於老師的建議或鼓勵。	.74			
			我會從事休閒運動				
	23	5	是想要忘掉不愉快的事。	.58			

接續下頁

接續上頁

			我從事休閒運動是					
	4	7	想要鍛鍊身體，使	.85				
			自己更強壯，不容					
			易生病。					
健			從事休閒運動後讓					
康	6	9	我覺得精神更好。	.74				
			從事休閒運動後會		14.83%	3.12		.84
適			流汗，讓我覺得全					
能	5	8	身舒暢。	.70				
			我覺得從事休閒運					
	3	6	動可以增加自己的	.55				
			體能。					

接續下頁

接續上頁

	24	10	我會從事休閒運動 是想要學習更多運 動技巧以便贏得比 賽的勝利。	.75			
	26	12	我會從事休閒運動 是想學習更多的運 動技術。	.68			
利 益 認 知	25	11	我會從事休閒運動 是因為自己比較熟 練這項運動的技 巧。	.63	14.76%	3.10	.88
	29	14	我會從事休閒運動 是為了使體育成績 進步。	.61			
	30	15	我會從事休閒運動 是為了學業、品 德、人際關係等得 到較好的發展。	.54			
	28	13	我會從事休閒運動 是想了解這項運動 的知識和規則。	.52			

接續下頁

接續上頁

成就需求	11	17	我從事休閒運動是為了向自己挑戰。	.73			
			我覺得從事休閒運動可以培養運動家的精神和風度。	.73			
			我覺得從事休閒運動可以建立自己的信心。	.69	14.74%	3.10	.83
			我認為從事休閒運動可以獲得成就感。	.61			
人際關係	17	21	運動可以更自在的認識新的朋友。	.79			
			我覺得從事休閒運動可以很快的與他人建立友誼。	.70	8.80%	1.85	.75
	16	20					
總累計解釋變異量 = 69.67%				整體 Cronbach α = .94			

(四) 休閒運動阻礙因素之因素分析

以探索性因素分析來建構量表之效度，程序上先考驗 KMO 與 Bartlett 檢定，檢測取樣的合適性，本研究休閒運動參與動機量表的 KMO 值為 .91，Bartlett 球型考驗的 Chi-Square 值為 1725.33 (自由度為 153) 達顯著，適合進行

因素分析，因素分析是以主要成分分析法，再以最大變異法（Varimax）直交轉軸並萃取特徵值大於 1 以上之因素、捨去因素負荷量 .40 以下之題目第 7、8、12、13、14、15、16、19、21、27、28 題，剩下十八題題目達標準，予以保留。由表 3-5 得知，轉軸後共萃取出三個因素，三個因素之解釋變異量分別為 24.91%、22.70%、18.99%，累積解釋變異量數為 66.60%，顯示本量表有良好的效度。

（五）休閒運動阻礙因素之信度分析

為了瞭解問卷的一致性、穩定性，將以 Cronbach α 作為本研究信度考驗之依據。本研究採 Cronbach α 內部一致性來考驗信度。由表 3-5 得知，本研究所編制之休閒運動參與動機量表整體信度為 .94，在個人外在、個人內在及親友因素等三個分量表的信度，Cronbach α 值依序為 .90、.90、.88，總量表的 Cronbach α 值為 .94，顯示本量表具有良好的信度。

由表 3-6 顯示，因素分析的結果共得三個因素，且其累積變異數量為 66.60%。各個因素的命名及其包含的題數如下：

因素一包括「我因為對運動沒有興趣，所以不從事休閒運動。我因為沒有運動的習慣，而不去從事休閒運動。我因為無法和朋友、同學一起玩，而不去從事休閒運動。我因為自己的個性，而不去從事休閒運動。我因為沒有同伴，而不去從事休閒運動。我因為討厭運動，而不去從事休閒運動。我因為沒有多餘的時間，而不去從事休閒運動。我因為沒有人引領，而不去從事休閒運動。」等八題，其內容與從事休閒運動時受到個體自身內部因素影響而無法參與的原因有關，故命名為「個人內在」。本休閒運動參與動機因素負荷量介於 .83 ~ .58 之間，可解釋變異量為 24.91%。

因素二包括「我會因為氣候因素不佳，而不去從事休閒運動。我因為運動場地不夠安全（破舊或有損毀），而不去從事休閒運動。我因為害怕運動有造成傷害的危險，而不去參與休閒運動。我因為休閒運動場所提供物品的服務不足，而不去從事休閒運動。我因為前往運動場地的交通不方便，而不去從事休閒運動。我因為家人無法接送，怕迷路，而不去從事休閒運動。」等六題，其內容與從事休閒運動時受到個體外在因素影響而無法參與的原因有關，故命名為「個人外在」。本休閒運動參與動機因素負荷量介於.82-.68之間，可解釋變異量為22.70%。

因素三包括「我因為老師的反對，而不去從事休閒運動。我因為朋友的反對，而不去從事休閒運動。我因為家人的反對，而不去從事休閒運動。我因為沒有足夠的錢，而不去從事休閒運動。」等四題，其內容是從事休閒運動時因親友意見而無法參與的原因有關，故命名為「親友因素」。本休閒運動參與動機因素負荷量介於.81-.67之間，可解釋變異量為18.99%。

表 3-6 休閒運動阻礙因素量表因素分析摘要表

因素	原題	新題	題目	因素負荷量	解釋變異量	特徵值	Cronbach α
個人內在	2	2	我因為對運動沒有興趣，所以不從事休閒運動。	.83			.90
	6	6	我因為沒有運動的習慣，而不去從事休閒運動。	.78			
	1	1	我因為無法和朋友、同學一起玩，而不去從事休閒運動。	.70			
	3	3	我因為自己的個性，而不去從事休閒運動。	.68	24.91%	4.48	
	18	7	我因為沒有同伴，而不去從事休閒運動。	.68			
	5	5	我因為討厭運動，而不去從事休閒運動。	.67			
	4	4	我因為沒有多餘的時間，而不去從事休閒運動。	.62			
	20	8	我因為沒有人引領，而不去從事休閒運動。	.58			

接續下頁

接續上頁

			我會因為氣候因素					
	29	14	不佳，而不去從事	.82				
			休閒運動。					
			我因為運動場地不					
	23	10	夠安全（破舊或有	.79				
			損毀），而不去從					
			事休閒運動。					
			我因為害怕運動有					
	25	12	造成傷害的危險，	.75				
個			而不去參與休閒運					
人			動。					
					22.70%	4.09		.90
外			我因為休閒運動場					
在	24	11	所提供物品的服務	.73				
			不足，而不去從事					
			休閒運動。					
			我因為前往運動場					
	26	13	地的交通不方便，	.71				
			而不去從事休閒運					
			動。					
			我因為家人無法接					
	22	9	送，怕迷路，而不	.68				
			去參與休閒運動。					

接續下頁

接續上頁

		我因為老師的反						
	10	16	對，而不去從事休	.81				
			閒運動。					
			我因為朋友的反					
親	11	17	對，而不去從事休	.77				
友			閒運動。					
			我因為家人的反		18.99%	3.42		.88
因			對，而不去從事休	.76				
素	9	15	閒運動。					
			我因為沒有足夠的					
	17	18	錢，而不去從事休	.67				
			閒運動。					
總累計解釋變異量 = 66.60%					整體 Cronbach α = .94			

三、正式問卷施測程序

本研究於中華民國 98 年 2 月 23 日開始實施問卷調查，96 年 3 月 13 日截止，發出問卷數為 1200 份，共回收 1200 份，回收率 100. %，經剔除廢卷，得到有效問卷 1044 份，可用率為 87. %。如表 3-2 所示。

第五節 資料處理

本研究是以 SPSS for Windows 12.0 版套裝統計軟體為輔助工具，將建檔的資料進行分析，本研究中所有顯著水準均以

$\alpha = .05$ 為標準，分析的內容包括以下：

一、推論統計 (Inferential statistics)

(一) 獨立樣本 t 檢定 (Independent-samples t Test) : 考驗不同背景變項 (性別、年級、運動環境、運動經驗及態度) 之臺北市國小高年級學童在休閒運動參與動機與阻礙因素上是否有顯著差異。

(二) 單因子變異數分析 (One-way analysis of variance) : 考驗不同背景變項 (學校區域、運動經驗及態度、父、母親教育程度) 之臺北市國小高年級學童在休閒運動參與動機與阻礙因素上是否有顯著差異。

(三) 雪費法事後比較 (Scheffe' method) : 針對單因子變異數分析有顯著差異者進行事後比較，以了解真正差異的組別。

二、本研究的各項假設考驗之顯著水準均設定為 $p < .05$ 。

第四章 研究結果與討論

本章主要目的在針對研究調查之結果進行分析與討論，以了解不同背景變項之國小高年級學童在休閒運動參與動機及休閒運動阻礙因素之狀況與差異情形。所得資料將分為一、基本資料之分析；二、國小高年級學童休閒運動參與動機之分析；三、國小高年級學童休閒運動阻礙因素之分析；四、綜合討論。

第一節 基本資料之分析

本節就問卷調查中有效樣本之背景資料變項的分配次數及百分比加以敘述分析，包括：性別、年級、學校區域、運動經驗、態度、運動環境及父、母親最高的教育程度等六項，如表4-1所示。

一、性別

本研究中回收有效問卷之男、女學童的分佈情形，經調查結果統計，本研究樣本中男生有528人，佔50.57%；女生有516人，佔49.43%。

二、年級

本研究中回收有效問卷之學童就讀年級的分佈情形，經調查統計結果，五年級有530人，佔50.77%；六年級有514人，佔49.23%。

三、學校區域

本研究中回收有效問卷之學童就讀學校區域的分佈情形，經調查統計結果，東區有274人，佔26.25%；西區有262

人，佔 25.10%；南區有 248 人，佔 23.75%；北區有 260 人，佔 24.90%。

四、運動經驗、態度

（一）是否曾經參加過學校校隊

本研究中回收有效問卷之學童就讀學校區域的分佈情形，經調查統計結果，回答是的有 354 人，佔 33.91%；.否的有 690 人，佔 66.09%。

（二）是否曾經參加過校內所開辦的運動性社團

本研究中回收有效問卷之學童就讀學校區域的分佈情形，經調查結果發現，回答是的有 496 人，47.51%；.否的有 548 人，佔 52.49%。

（三）喜不喜歡上體育課

本研究中回收有效問卷之學童就讀學校區域的分佈情形，經調查結果發現，回答喜歡有 923 人，佔 88.41%；不喜歡有 121 人，佔 11.59%。

（四）體育老師上課的方式

本研究中回收有效問卷之學童就讀學校區域的分佈情形，經調查結果發現，體育老師上課的方式為權威式有 267 人，佔 25.57%；民主式有 669 人，佔 64.08%；放任式有 108 人，佔 10.34%。

五、運動環境

（一）學校的運動場館是否足夠在休閒時間來活動

本研究中回收有效問卷之學童就讀學校區域的分佈情形，經調查結果發現，認為足夠的有 762 人，佔 72.99%；不足夠有 282 人，佔 27.01%。

（二）學校中的運動器材是否足夠在休閒時間來使用

本研究中回收有效問卷之學童就讀學校區域的分佈情形，經調查結果發現，認為足夠的有795人，佔76.15%；不足夠有249人，佔23.85%。

六、父、母親最高的教育程度

(一) 父親

本研究中回收有效問卷之學童父親最高教育程度的分佈情形，經調查結果發現，國小或國小以下有49人，佔4.69%；國中有129人，佔12.36%；高中、高職有341人，佔32.66%；大學、專科有391人，佔37.45%；碩士、博士有134人，佔12.84%。

(二) 母親

本研究中回收有效問卷之學童母親最高教育程度的分佈情形，經調查結果發現，國小或國小以下有54人，佔5.17%；國中有105人，佔10.06%；高中、高職有406人，佔38.89%；大學、專科有402人，佔38.51%；碩士、博士有77人，佔7.38%。

表 4-1 受試者基本資料之次數分配及百分比統計表

受試者基本資料		人數	百分比 (%)
全體	項目	1044	100.00
性別	男	528	50.57
	女	516	49.43
年級	五年級	530	50.77
	六年級	514	49.23
學校區域	東區	274	26.25
	西區	262	25.10
	南區	248	23.75
	北區	260	24.90

接續下頁

受試者基本資料		人數	百分比 (%)
運動經驗、 態度	曾經參加校隊	354	33.91
	沒參加過校隊	690	66.09
	曾經參加學校的 運動性社團	496	47.51
	沒參加過學校的 運動性社團	548	52.49
	喜歡上體育課	923	88.41
	不喜歡上體育課	121	11.59
	體育老師上課方式		
	權威式	267	25.57
	民主式	669	64.08
	放任式	108	10.34
運動環境	有足夠的運動場 館	762	72.99
	無足夠的運動場 館	282	27.01
	有足夠的運動器 材	795	76.15
	無足夠的運動器 材	249	23.85

接續下頁

接續上頁

受試者基本資料		人數	百分比 (%)
父親最高 教育程度	國小或國小以下	49	4.69
	國中	129	12.36
	高中、高職	341	32.66
	大學、專科	391	37.45
	碩士、博士	134	12.84
母親最高 教育程度	國小或國小以下	54	5.17
	國中	105	10.06
	高中、高職	406	38.89
	大學、專科	402	38.51
	碩士、博士	77	7.38

第二節 國小高年級學童休閒運動參與動機之現況與 差異性分析

本節係根據國小高年級學童在問卷中「休閒運動參與動機量表」部份之得分，統計出學童在休閒運動參與動機之心理需求、健康適能、利益認知、成就需求及人際關係等五個層面在不同背景變項的差異情形。茲將學童在問卷中各個題目之選填結果，分別依據各題目選項之得分，及各層面之平均數、標準差、自由度、 t 值或 F 值，分析討論說明如下。

一、臺北市國小高年級學童休閒運動參與動機之現況分析

整體量表而言，平均數是3.80，表示學生在參與休閒運動上持高度的動機。

(一) 心理需求層面

由表 4-2 中可知，平均數為 3.43，表示此層面為正向題，多數學生填答的選項為，「同意」或「普通」，在五個因素構面中排序為第五位。

(二) 健康適能層面

由表 4-2 中可知，平均數為 4.06，表示此層面為正向題，多數學生填答的選項為，「同意」或「非常同意」，在五個因素構面中排序為第一位。

(三) 利益認知層面

由表 4-2 中可知，平均數為 3.71，表示此層面為正向題，多數學生填答的選項為，「同意」或「普通」，在五個因素構面中排序為第四位。

(四) 成就需求層面

由表 4-2 中可知，平均數為 3.90，表示此層面為正向題，多數學生填答的選項為，「同意」或「非常同意」，在五個因素構面中排序為第三位。

(五) 人際關係層面

由表 4-2 中可知，平均數為 3.96，表示此層面為正向題，多數學生填答的選項為，「同意」或「非常同意」，在五個因素構面中排序為第二位。

此結果與蔣益生（2004）的研究結果相似，顯示學生參與休閒運動之動機多是為了能促進健康適能，和現在社會風氣越來越趨向注重養生、追求健康的人生有極大的相關性。

表 4-2 臺北市國小高年級學童休閒運動參與動機各構面之現況分析表

因素構面名稱	平均數	標準差	排序
心理需求層面	3.43	.94	5
健康適能層面	4.06	.94	1
利益認知層面	3.71	.91	4
成就需求層面	3.90	.93	3
人際關係層面	3.96	1.03	2
整體量表	3.80	.79	

二、臺北市國小高年級學童休閒運動參與動機之差異性分析

旨在分析性別、年級、學校區域、運動環境、運動經驗及態度、及父母親教育程度等六個不同背景變項之臺北市國小高年級學童休閒運動參與動機之差異性，包括心理需求、健康適能、利益認知、成就需求、人際關係等五個層面，進行統計分析，以考驗本研究假設之理論基礎。分析討論如下：

(一) 性別

由表 4-3 可知，不同性別在五個層面均有顯著差異，除了心理需求層面女生較男生參與動機高，其餘四個層面都是男生比女生參與動機高，此與王薰禾（2004）的研究結果相同，探究其可能之原因與兩性身心發展之狀況有相關連性。從生理與心理發展角度而言，國小高年級正值青春期的女生極有可能因為生理發育影響其參與休閒運動之動機；同年齡的男生正值活潑好動期，對於運動的需求極高，因此造成男生比女生有較高的參與動機。但是在心理需求層面，雖然女

生外在的發育狀況，造成女生無法毫無顧忌地參與休閒運動，加上社會對女生體態美觀的刻板印象，也間接促使女生在心理需求層面上有較男生為高的參與動機。

表 4-3 不同性別在休閒運動參與動機上之差異分析表

因素名	性別		女 (N = 516)		t
	男 (N = 528)		M	SD	
心理需求	3.40	.99	3.46	.88	-1.14*
健康適能	4.11	.99	4.00	.89	2.00*
利益認知	3.79	.97	3.61	.83	3.22*
成就需求	3.93	1.00	3.86	.85	1.11*
人際關係	3.97	1.11	3.96	.94	0.22*

* $p < .05$

(二) 年級

由表 4-4 可知，不同年級在心理需求及利益認知兩個層面上有顯著差異，且五年級生較六年級生參與動機高，和王薰禾（2004）在高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究中結果相同。其原因為六年級生課業壓力又較五年級生為更大，因此多著重到其他部分而分散對休閒運動的注意力、將低了參與的動機。

表 4-4 不同年級在休閒運動參與動機上之差異分析表

因素名	五年級 (N = 530)		六年級 (N = 514)		t
	M	SD	M	SD	
心理需求	3.44	.99	3.42	.89	0.27*
健康適能	4.08	.97	4.03	.91	0.88
利益認知	3.78	.93	3.63	.87	2.63*
成就需求	3.94	.95	3.85	.91	1.46
人際關係	4.00	1.07	3.92	.98	1.46

* $p < .05$

(三) 學校區域

由表 4-5 可知，不同學校區域在健康適能及利益認知兩個層面上有顯著差異。進一步進行事後比較得知，在「健康適能」上，南區、北區學童參與動機顯著高於東區；在「利益認知」上，西區、北區學童參與動機顯著高於東區。此與王薰禾在 2004 年的研究結果相同。因臺北市區分四個區塊，各區會因發展狀況、資源分配等因素而導致學童參與動機有顯著差異。東區學童則因家中地理位置處於多樣化的逛街購物場所附近，若是父母無特殊安排，在受到地理因素影響下使得外出逛街的機會多於休閒運動的參與。

表 4-5 不同學校區域在休閒運動參與動機上之差異分析表

因素名	學校區域								F (p)	雪費 法事後 比較
	1 東區 (N = 274)		2 西區 (N = 262)		3 南區 (N = 248)		4 北區 (N = 270)			
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
心理需求	3.37	.90	3.51	.90	3.38	.97	3.45	.99	1.17 (.32)	
健康適應能	3.90	.98	4.05	.88	4.13	.96	4.17	.92	4.33* (.01)	3、4 > 1

接續下頁

接續上頁

利益認知成就需求人際關係	3.56	.93	3.78	.82	3.71	.90	3.78	.96	3.58*	2.4
									(.01)	> 1
	3.78	.96	3.89	.87	3.95	.94	3.98	.93	2.34	
									(.07)	
	3.82	1.07	3.98	.98	4.02	1.02	4.05	1.04	2.61	
									(.05)	

* $p < .05$

(四) 運動經驗、態度

1. 是否曾經參加過學校校隊？

由表 4-6 可知，曾經參加過及沒有參加過學校校隊的學童在休閒運動參與動機各層面上均無顯著差異，此與鄧崇淡（2007）的研究結果相同。

表 4-6 是否曾經參加過學校校隊在休閒運動參與動機上之
差異分析表

因素名	校隊 是 (<i>N</i> = 354)		否 (<i>N</i> = 690)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
心理需求	3.39	.99	3.45	.92	-1.05
健康適能	4.11	.98	4.03	.92	1.32
利益認知	3.80	.89	3.66	.91	2.36
成就需求	3.97	.95	3.86	.92	1.78
人際關係	3.90	1.08	3.95	1.00	0.59

**p* < .05

2. 是否曾經參加過校內所開辦的運動性社團？

由表 4-7 可知，曾經參加過及沒有參加過校內所開辦的運動性社團的學童，僅在心理需求層面上有顯著差異，而曾經參加過比沒有參加過校內所開辦的運動性社團之學童有較高的參與動機。顯示曾經有參加過校內所開辦之運動性社團的學童，通常在心理上對於運動有較大的需求，因此在閒暇時參與休閒運動的機率也較高。

表 4-7 是否曾經參加過校內所開辦的運動性社團在休閒運動參與動機上之差異分析表

因素名	是 (N = 496)		否 (N = 548)		t
	M	SD	M	SD	
心理需求	3.45	.99	3.41	.90	0.78*
健康適能	4.13	.99	3.99	.90	2.48
利益認知	3.81	.91	3.61	.89	3.73
成就需求	3.98	.96	3.82	.90	2.87
人際關係	4.01	1.09	3.92	.97	1.33

* $p < .05$

3. 喜不喜歡上體育課？

由表 4-8 可知，喜歡及不喜歡上體育課的學童在休閒運動參與動機各層面上均無顯著差異。

表 4-8 喜不喜歡上體育課在休閒運動參與動機上之差異分析表

因素名	喜歡 (N = 923)		不喜歡 (N = 121)		t
	M	SD	M	SD	
心理需求	3.46	.95	3.21	.89	2.68
健康適能	4.12	.91	3.55	1.01	6.37
利益認知	3.77	.90	3.23	.85	6.23
成就需求	3.95	.92	3.50	.90	5.10
人際關係	4.02	1.03	3.55	.95	4.69

* $p < .05$

4. 體育老師上課方式？

由表 4-9 可知，體育老師上課方式在利益認知、成就需求、及人際關係三個層面上有顯著差異。進一步進行事後比較得知，在「利益認知」上，在放任式的上課方式下，學童休閒運動的參與動機顯著高於權威式、民主式；在「成就需求」上，以放任式的上課方式，使學童休閒運動的參與動機顯著高於權威式、民主式；在「人際關係」上，以放任式的上課方式，學童休閒運動的參與動機顯著高於權威式、民主式。由上述可知，學童會因為體育老師任其喜好來上體育課，使學童加深對運動的喜好，也藉運動中和同儕相互交流，進而在閒暇時也提高了參與休閒運動的動機；從負面的角度思考，亦有可能，因為學童認為體育老師上體育課時由於其放任的教學模式，導致學童在課堂中感覺沒有收穫，因此希望藉由休閒時間來參與運動，補足缺憾。

表 4-9 體育老師上課方式在休閒運動參與動機上之差異分析表

因素名	體育老師上課方式						F (p)	雪費 法事 後比 較
	1 權威式 (N = 51)		2 民主式 (N = 536)		3 放任式 (N = 226)			
	M	SD	M	SD	M	SD		
心理需求	3.43	.97	3.41	.93	3.51	.96	.53 (.59)	
健康適能	3.48	.96	4.07	.94	4.16	.90	1.66 (.19)	
利益認知	3.63	.92	3.69	.90	3.99	.85	6.27* (.00)	3 > 1、2
成就需求	3.80	.97	3.90	.91	4.14	.91	5.07* (.01)	3 > 1、2
人際關係	3.85	1.09	3.96	1.01	4.25	.93	5.94* (.00)	3 > 1、2

* $p < .05$

(五) 運動環境

1. 學校中運動場館是否足夠？

由表 4-10 可知，學校中足夠或不足夠的運動場館，能讓學童在休閒時間活動在成就需求、人際關係兩個層面上有顯著差異，且足夠的參與動機較不足夠的為高。校園中若有足夠的運動場館供學童於課餘時間使用，學童會因為同儕的邀

約而一起參與休閒運動，從中獲取運動時的成就感，提升了對休閒運動的參與動機。

表 4-10 學校中運動場館是否足夠在休閒運動參與動機上之差異分析表

因素名	運動場館		足夠 (N = 762)		不足夠 (N = 282)		t
	M	SD	M	SD	M	SD	
心理需求	3.45	.92	3.38	1.00	3.38	1.00	1.09
健康適能	4.07	.92	4.22	.99	4.22	.99	0.75
利益認知	3.71	.89	3.70	.99	3.70	.99	0.11
成就需求	3.91	.90	3.87	1.01	3.87	1.01	0.62*
人際關係	3.99	1.00	3.88	1.11	3.88	1.11	1.58*

* $p < .05$

2. 學校中的運動器材是否足夠？

由表 4-11 可知，學校中足夠或不足夠的運動器材能讓學童在休閒活動時使用在心理需求、人際關係兩個層面上有顯著差異，且足夠的參與動機較不足夠的為高。此結果應與運動場館是否足夠相互搭配，必能促使學生多多參與休閒運動，進而養成良好的運動習慣。

表 4-11 學校中運動器材是否足夠在休閒運動參與動機上之差異分析表

因素名	運動器材		足夠 (N = 795)		不足夠 (N = 249)		t
	M	SD	M	SD	M	SD	
心理需求	3.44	.91	3.40	1.03	3.40	1.03	0.58*
健康適能	4.06	.93	4.05	.99	4.05	.99	0.19
利益認知	3.70	.89	3.72	.94	3.72	.94	-0.36
成就需求	3.91	.92	3.87	.97	3.87	.97	0.58
人際關係	3.99	1.00	3.88	1.12	3.88	1.12	1.31*

* $p < .05$

(六) 父母親教育程度

1. 父親教育程度

由表 4-12 可知，父親的教育程度在休閒運動參與動機各層面均無顯著差異。此結果受測學童之父母教育水準普遍提升之影響，受試學童父親的教育程度普遍都有高中職或大專的水準，因此對於學童參與休閒運動的動機的影響並無顯著差異。

表 4-12 父親教育程度在休閒運動參與動機上之差異分析表

因素名	父親教育程度										費 法 事 後 比 較	
	1		2		3		4		5			F (p)
	國小或 國小以 下 (N = 49)		國中 (N = 129)		高中、高 職 (N = 341)		大學、專 科 (N = 391)		碩士、博 士 (N = 134)			
M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
心理 需 求	3.44	1.06	3.45	.80	3.43	.98	3.40	.88	3.49	1.09	.28 (.89)	
健 康 適 能	4.06	1.17	3.99	.89	4.08	.94	4.02	.91	4.18	.99	.90 (.46)	
利 益 認 知	3.78	1.05	3.81	.89	3.72	.88	3.62	.88	3.79	.98	1.74 (.14)	
成 就 需 求	3.87	1.06	3.85	.89	3.87	.93	3.90	.92	4.00	.93	.60 (.66)	

接續下頁

接續上頁

人
際
關
係

4.04 1.13 3.86 .98 3.97 1.01 3.96 1.04 4.03 1.07 .58
(.68)

* $p < .05$

2. 母親教育程度

由表 4-13 可知，母親的教育程度在休閒運動參與動機各層面均無顯著差異。此結果與國人在兩性平權及教育成度提升，受試學童母親的教育程度普遍都有高中職或大專的水準，因此對於學童參與休閒運動的動機並無顯著差異。

表 4-13 母親教育程度在休閒運動參與動機上之差異分析表

因素名	母親教育程度										費法事後比較	
	1		2		3		4		5			F (p)
	國小或國小以下 (N = 54)		國中 (N = 105)		高中、高職 (N = 406)		大學、專科 (N = 402)		碩士、博士 (N = 77)			
M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
心理需求	3.52	.92	3.46	.84	3.43	.91	3.40	.96	3.42	1.23	.23 (.92)	
健康適應	4.26	.93	3.97	.93	4.10	.90	4.10	.90	3.98	.98	2.28 (.06)	
利益認知	3.92	.90	3.73	.86	3.71	.88	3.65	.90	3.76	1.07	1.15 (.33)	
成就需求	4.10	.88	3.88	.89	3.87	.93	3.88	.93	4.02	1.01	1.14 (.34)	

接續下頁

多數學生填答的選項為，「非常不同意」或「不同意」，在三個因素構面中排序為第一位。

(三) 親友因素層面

由表 4-14 中可知，平均數為 2.10，表示此層面為負向題，多數學生填答的選項為，「非常不同意」或「不同意」，在三個因素構面中排序為第二位。

此結果與王禎祥(2004)、蔣益生(2004)的結果相似，可知國小學童易受外在的影響而造成參與休閒運動的阻礙。

表 4-14 臺北市國小高年級學童休閒運動阻礙因素各構面之現況分析表

因素構面名稱	平均數	標準差	排序
個人內在層面	2.01	.87	3
個人外在層面	2.29	.97	1
親友因素層面	2.10	1.01	2
整體量表	2.13	.83	

二、臺北市國小高年級學童休閒運動阻礙因素之差異性分析

旨在分析性別、年級、學校區域、運動環境、運動經驗及態度、及父母親教育程度等六個不同背景變項之臺北市國小高年級學童休閒運動阻礙因素之差異性，包括個人內在、個人外在、親友因素等三個層面，進行統計分析，以考驗本研究假設之理論基礎。分析討論如下：

(一) 性別

由表 4-15 可知，不同性別在個人內在、個人外在兩個層面有顯著差異，且女生受阻礙因素影響的程度高於男生。這

和吳承典（2003）、廖建盛（2003）、洪志忠（2007）的研究相同，可知女生較易因個人內、外在因素而造成參與休閒運動的阻礙；但和王禎祥（2004）、王薰禾（2004）在「臺北市國小學生參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究」中的研究結果不同。

表 4-15 不同性別在休閒運動阻礙因素上之差異分析表

因素名	性別		性別		<i>t</i>
	男 (N = 528)		女 (N = 516)		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
個人內在	1.97	.94	2.06	.80	-1.73*
個人外在	2.23	1.01	2.35	.93	-1.96*
親友因素	2.06	1.04	2.13	.97	-1.11

* $p < .05$

（二）年級

由表 4-16 可知，不同年級僅在個人外在層面上有顯著差異，且六年級生受阻礙因素影響的程度高於五年級生。此結果與謝鴻隆（1994）、王薰禾（2004）研究結果不同，探究其原因，主要是六年級生對於外在的因素認知更為清楚，也就受其更大的影響，相對參與休閒運動受阻礙的程度也會相對的逐漸增加。

表 4-16 不同年級在休閒運動阻礙因素上之差異分析表

因素名	五年級 (N = 530)		六年級 (N = 514)		t
	M	SD	M	SD	
個人內在	1.92	.85	2.11	.89	-3.64
個人外在	2.23	1.00	2.36	.93	-2.17*
親友因素	2.06	1.02	2.13	.99	-1.23

* $p < .05$

(三) 學校區域

由表 4-17 可知，不同學校區域在三個層面上均有顯著差異。進一步進行事後比較得知，在「個人內在」上，東區學童受阻礙因素影響的程度顯著高於北區；在「個人外在」、「親友因素」上，皆是東區、西區學童受阻礙因素影響的程度顯著高於北區。此與王薰禾（2004）、蔣益生（2004）的研究結果部分相符，綜觀臺北市大眾運輸系統發達，東、西、南、北四區往來便利，但是東、西區是目前及過去的重要商業之區，北區則屬新興開發區，因此北區學童在參與休閒運動受阻礙因素影響的程度較東、西兩區學童來得小。

表 4-17 不同學校區域在休閒運動阻礙因素上之差異分析表

因素名	學校區域								F (p)	雪費 法事後 比較
	1 東區 (N = 274)		2 西區 (N = 262)		3 南區 (N = 248)		4 北區 (N = 270)			
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
個人內在個人	2.14	.83	2.04	.82	1.99	.89	1.87	.93	4.61* (.00)	1 > 4
人外在親友因素	2.38	.94	2.47	.94	2.25	.97	2.06	1.00	8.92* (.00)	1、2 > 4
友因素	2.17	.95	2.25	.99	2.05	1.04	1.90	1.01	6.01* (.00)	1、2 > 4

* $p < .05$

(四) 運動經驗、態度

1. 是否曾經參加過學校校隊？

由表 4-18 可知，曾經參加過及沒有參加過學校校隊的學

童僅在個人內在層面上有顯著差異，且未曾參加過學校校隊之學童受阻礙因素影響的程度高於曾經參加過學校校隊之學童。此與鄧崇淡（2007）的研究結果不同。曾經參加過學校校隊之學童對於運動應有著一定的喜好並且在原本體能的表現上也較為優異，相對於未曾參加過學校校隊的學童在參與休閒運動上受阻礙因素影響的程度一定較為小。

表 4-18 是否曾經參加過學校校隊在休閒運動阻礙因素上之差異分析表

因素名	校隊 是 ($N = 354$)		否 ($N = 690$)		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
個人內在	1.63	.82	2.11	.88	-5.02*
個人外在	2.13	.97	2.37	.96	-3.83
親友因素	1.95	1.00	2.17	1.00	-3.32

* $p < .05$

2. 是否曾經參加過校內所開辦的運動性社團？

由表 4-19 可知，曾經參加過及沒有參加過校內所開辦的運動性社團的學童，僅在個人外在層面上有顯著差異，且未曾參加過校內所開辦的運動性社團之學童，受阻礙因素影響的程度高於曾經參加過校內所開辦的運動性社團之學童。探究其原因應為會參加校內所開辦的運動性社團除了學童自己本身的意願外，再加上外在因素的配合，因此會較未曾參加過的學童在參與休閒運動上受阻礙因素較低的影響。

表 4-19 是否曾經參加過校內所開辦的運動性社團在休閒運動阻礙因素上之差異分析表

因素名	是 (N = 496)		否 (N = 548)		t
	M	SD	M	SD	
個人內在	1.90	.88	2.12	.85	-4.07
個人外在	2.18	1.00	2.40	.93	-3.66*
親友因素	1.97	1.01	2.21	.98	-3.99

* $p < .05$

3. 喜不喜歡上體育課？

由表 4-20 可知，喜歡及不喜歡上體育課的學童在休閒運動阻礙因素各層面上均無顯著差異。

表 4-20 喜不喜歡上體育課在休閒運動阻礙因素上之差異分析表

因素名	喜歡 (N = 923)		不喜歡 (N = 121)		t
	M	SD	M	SD	
個人內在	1.95	.85	2.48	.93	-6.35
個人外在	2.27	.97	2.49	.94	-2.38
親友因素	2.07	1.00	2.26	1.05	-1.97

* $p < .05$

4. 體育老師上課方式？

由表 4-21 可知，體育老師上課方式在休閒運動阻礙因素三個層面上均無顯著差異。

表 4-21 體育老師上課方式在休閒運動阻礙因素上之差異分析表

因素名	體育老師上課方式						F (p)	雪費 法事 後比 較
	1		2		3			
	權威式 (N = 51)		民主式 (N = 536)		放任式 (N = 226)			
	M	SD	M	SD	M	SD		
個人 內在	2.06	.91	2.00	.85	2.01	.91	.53 (.59)	
個人 外在	2.38	1.02	2.27	.95	2.22	.99	1.55 (.21)	
親友 因素	2.13	1.03	2.09	1.00	2.06	1.00	.23 (.79)	

* $p < .05$

(五) 運動環境

1. 學校中運動場館是否足夠？

由表 4-22 可知，學校中足夠或不足夠的運動場館，能讓學童在休閒時間活動在休閒運動阻礙因素三個層面上均無顯著差異。

表 4-22 學校中運動場館是否足夠在休閒運動阻礙因素上之差異分析表

因素名	運動場館		足夠 (N = 762)		不足夠 (N = 282)		t
	M	SD	M	SD	M	SD	
個人內在	1.99	.86	2.07	.91	2.07	.91	-1.23
個人外在	2.26	.96	2.39	1.01	2.39	1.01	-1.98
親友因素	2.06	.99	2.20	1.05	2.20	1.05	-2.13

* $p < .05$

2. 學校中的運動器材是否足夠？

由表 4-23 可知，學校中是否有足夠或不足夠的運動器材能讓學童在休閒時間使用在休閒運動阻礙因素三個層面上均無顯著差異。

表 4-23 學校中運動器材是否足夠在休閒運動阻礙因素上之差異分析表

因素名	運動器材		足夠 (N = 795)		不足夠 (N = 249)		t
	M	SD	M	SD	M	SD	
個人內在	1.99	.85	2.08	.94	2.08	.94	-1.37
個人外在	2.25	.95	2.43	1.03	2.43	1.03	-2.58
親友因素	2.03	.98	2.30	1.06	2.30	1.06	-3.69

* $p < .05$

(六) 父母親教育程度

1. 父親教育程度

由表 4-24 可知，父親的教育程度在休閒運動阻礙因素各層面均無顯著差異。

表 4-24 父親教育程度在休閒運動阻礙因素上之差異分析表

因素名	父親教育程度										費法事後比較	
	1		2		3		4		5			F (p)
	國小或 國小以下 (N = 49)		國中 (N = 129)		高中、高 職 (N = 341)		大學、專 科 (N = 391)		碩士、博 士 (N = 134)			
M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
個人內在個人外	2.02	.86	2.10	.81	2.04	.92	1.99	.86	1.91	.88	.94 (.44)	
親友因素	2.35	1.01	2.28	.86	2.33	.97	2.31	.98	2.14	1.01	.98 (.42)	
	2.15	1.05	2.16	.99	2.15	.97	2.10	1.03	1.86	1.02	2.22 (.07)	

* $p < .05$

2. 母親教育程度

由表 4-25 可知，母親的教育程度在休閒運動阻礙因素各層面均無顯著差異。

表 4-25 母親教育程度在休閒運動阻礙因素上之差異分析表

因素名	母親教育程度										費法事後比較	
	1		2		3		4		5			F (p)
	國小或國小以下 (N = 54)		國中 (N = 105)		高中、高職 (N = 406)		大學、專科 (N = 402)		碩士、博士 (N = 77)			
M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD			
個人內在個人外	1.98	.84	2.07	.80	2.03	.90	2.03	.87	1.78	.83	1.59 (.17)	
親友因素	2.35	1.01	2.31	.90	2.34	.96	2.27	.98	2.09	1.03	1.27 (.28)	
	2.11	.99	2.17	.96	2.15	.99	2.06	1.02	1.86	1.05	1.65 (.16)	

* $p < .05$

第四節 綜合討論

本節根據前三節中的統計分析，分別從不同性別、年級、學校區域、運動環境、運動經驗及態度、父母親教育程度的臺北市國小高年級學童在休閒運動參與動機與阻礙因素各層面上之差異性比較綜合歸納如下：

一、就休閒運動參與動機而言

根據前述研究結果得知，休閒運動參與動機在心理需求、健康適能、利益認知、成就需求、人際關係五個層面之整體量表的平均數為3.80，顯示和研究假設一獲得支持。不同性別之國小高年級學童在五個層面上均達顯著水準。不同年級之國小高年級學童在「心理需求」、「利益認知」兩個層面上達顯著水準。不同學校區域之國小高年級學童在「健康適能」、「利益認知」兩個層面上達顯著水準。不同運動經驗及態度之是否曾經參加過校內所開辦的運動性社團的國小高年級學童僅在「心理需求」層面上達顯著水準；不同體育老師上課方式之國小高年級學童在「利益認知」、「成就需求」、「人際關係」三個層面上達顯著水準。不同運動環境之學校中運動場館是否的國小高年級學童在「成就需求」、「人際關係」兩個層面上達顯著水準；學校中運動器材是否足夠之國小高年級學童在「心理需求」、「人際關係」兩個層面上達顯著水準。父、母親不同教育程度之國小高年級學童在休閒運動參與動機五個層面上均無顯著差異。

上述不同背景變項在休閒運動參與動機之各層面的研究結果，與參考文獻中的比對結果如表4-26所示。

表 4-26 不同背景變項在休閒運動參與動機之差異性比較達顯著水準層面與參考文獻比對之歸納表

參與動機層面	心理需求	健康適能	利益認知	成就需求	人際關係
研究者 (年代)	背景變項				
王薰禾 (2004)	性別				
王薰禾 (2004)	年級				
王薰禾 (2004)	學校區域				
	運動經驗態度				
	運動環境				

有” ”者表示此一層面有達顯著水準。

二、就休閒運動阻礙因素而言

根據上述研究結果得知，休閒運動阻礙因素在個人內在、個人外在、親友因素三個構面依序為個人外在、親友因素、個人內在，顯示和研究假設二獲得支持。不同性別之國小高年級學童在「個人內在」、「個人外在」兩個層面上達顯著水準。

不同年級之國小高年級學童僅在「個人外在」層面上達顯著水準。不同學校區域之國小高年級學童在三個層面上均達顯著水準。不同運動經驗及態度之是否曾經參加過學校校隊的國小高年級學童僅在「個人內在」層面上達顯著水準；不同運動經驗及態度之是否曾經參加過校內所開辦的運動性社團的國小高年級學童僅在「個人外在」層面上達顯著水準。不同運動環境之國小高年級學童在休閒運動阻礙因素三個層面上均無顯著差異。父、母親不同教育程度之國小高年級學童在休閒運動參與動機五個層面上均無顯著差異。

上述不同背景變項在休閒運動阻礙因素之各層面的研究結果，與參考文獻中的比對結果如表 4-27 所示。

表 4-27 不同背景變項在休閒運動阻礙因素之差異性比較達顯著水準層面與參考文獻比對之歸納表

阻礙因素 層面		個人內在	個人外在	親友因素
研究者 (年代)	背景 變項			
吳承典 (2003)	性別			
洪志忠 (2007)				
廖建盛 (2003)				
王薰禾 (2004)	年級			
王薰禾 (2004)	學校			
蔣益生 (2004)	區域			
	運動經 驗態度			

有” ”者表示此一層面有達顯著水準。

第五章 結論與建議

本研究主要目的，在於探討臺北市國小高年級學童的休閒運動參與動機與休閒運動阻礙因素之狀況與差異情形。將本研究的發現整理歸納後，根據研究結論，提出相關具體的建議，以供教育行政機關及學校教育人員於推展休閒運動教育時之參考，盼能對運動的重視、運動人口的提昇有所助益。

第一節 結論

綜合本研究各項研究問題，並根據研究結果的分析與討論，獲得以下結論：

一、臺北市國小高年級學童休閒運動之認知

調查發現接近九成的學童喜歡上體育課，而參與過學校運動社團與體育活動的學童對參與休閒運動有較高的支持需求動機程度，並表示學校有足夠的設備場地供休閒運動參與時使用，父母親對學童參與休閒運動也表示支持的態度，對於休閒運動的功能與需求動機也屬高程度，且清楚阻礙因素對參與的影響，整體而言，臺北市國小高年級學童對休閒運動具有高度認知。

休閒運動參與動機以健康體適能最受重視。在休閒運動參與動機各因素構面中，健康適能層面平均得分最高，其餘依序為人際關係、成就需求、利益認知、心理需求層面。

二、臺北市國小高年級學童參與休閒運動之阻礙因素

休閒運動阻礙因素仍普遍存在。在休閒運動阻礙各因素構面中，個人外在層面平均得分最高，再來依序為親友因素、個

人內在層面。

三、不同背景變項之臺北市國小高年級學童休閒運動參與動機之差異情形

不同背景變項之臺北市國小高年級學童休閒運動參與動機有多方面具顯著差異，如下列所述：

(一)不同性別的國小高年級學童在心理需求、健康適能、利益認知、成就需求及人際關係層面達顯著水準，表示男、女生在這五個層面均有顯著差異。除了「心理需求」層面是女生顯著高於男生，其餘四個層面皆是男生顯著高於女生。

(二)不同年級的國小高年級學童在心理需求、利益認知層面達顯著水準，表示五、六年級生在這二個層面有顯著差異，且五年級生顯著高於六年級生。

(三)不同學校區域的國小高年級學童在健康適能及利益認知層面達顯著水準，表示東、南、西、北四區在這二個層面有顯著差異。

(四)在「運動經驗、態度」中，曾經或未曾參加過學校校隊、喜歡或不喜歡上體育課的國小高年級學童在休閒運動參與動機各層面上均無顯著差異。曾經或未曾參加過校內所開辦的運動性社團的國小高年級學童只在心理需求層面有顯著差異，且曾經參加過比未曾參加過校內所舉辦的運動性社團之學童持較高的參與動機；體育老師上課方式在利益認知、成就需求、及人際關係三個層面上有顯著差異。

(五)在「運動環境」中，學校中有足夠或不足夠的運動場館，能讓國小高年級學童在休閒時間活動在成就需求、人際關係兩個層面上有顯著差異，且足夠的參與動機較不足夠的為高；學校中有足夠或不足夠的運動器材能讓學童在休閒活

動時使用在心理需求、人際關係兩個層面上有顯著差異，且足夠的參與動機較不足夠的為高。

(六)在「父母親教育程度」中，父、母親的教育程度在休閒運動參與動機各層面均無顯著差異。

四、不同背景變項之臺北市國小高年級學童休閒運動阻礙因素之差異情形

不同背景變項之臺北市國小高年級學童休閒運動阻礙因素各有差異性，如下列所述：

(一)不同性別的國小高年級學童在個人內在及個人外在層面達顯著水準，表示男、女生在這二個層面有顯著差異，且女生受阻礙因素影響的程度高於男生。

(二)不同年級的國小高年級學童在個人外在層面上達顯著水準，表示五、六年級生只在這一個層面上有顯著差異，且六年級生受阻礙因素影響的程度高於五年級生。

(三)不同學校區域的國小高年級學童在三個層面上達顯著差異，表示東、南、西、北四區在這三個層面上均有顯著差異。

(四)在「運動經驗、態度」中，曾經或未曾參加過學校校隊的國小高年級學童只在個人內在層面上有顯著差異，且女生受阻礙因素影響的程度高於男生；曾經或未曾參加過校內所開辦的運動性社團的國小高年級學童只在個人外在層面上有顯著差異，且女生受阻礙因素影響的程度高於男生；喜歡或不喜歡上體育課的國小高年級學童在休閒運動阻礙因素各層面上均無顯著差異；體育老師上課方式在休閒運動阻礙因素三個層面上均無顯著差異。

(五)在「運動環境」中，學校中有足夠或不足夠的運動場館、運動器材，能讓國小高年級學童在休閒時間活動、使用在休閒

運動阻礙因素三個層面上均無顯著差異。

(六)在「父母親教育程度」中，父、母親的教育程度在休閒運動參與動機各層面均無顯著差異。

第二節 建議

依據本研究之結論，本節提出以下建議，以供未來努力的方向。

一、循本研究結論之建議

(一)興建適合的運動環境，強化學童參與休閒運動動機與成就

由學校中有足夠的運動場館能讓國小高年級學童在休閒時間時活動，在成就需求、人際關係這兩個層面有顯著差異，且足夠的參與動機較不足夠的為高的此項研究結果可知，若能提供安全妥適的活動場地及器材，增進學童參與休閒運動的機會，培養其主動積極的態度，再依學童個人的喜好，增加其參與課後自願性休閒運動的興趣，進而養成規律運動的好習慣。並依據研究出的阻礙原因，消弭參與休閒運動的阻礙因素，並用簡易、活潑、創新、樂趣化的教學與活動，吸引學童投入，養成終身運動的習慣。藉由學校的課後運動性社團、校隊、體育育樂營等學校體育推廣活動的推行，使規律運動不中斷，讓快樂、健康與國小學童同在。

(二)強化休閒運動教育的輔導，確立、深植休閒運動的觀念

國小是基礎教育，兒童時期若能建立對休閒運動正確的觀念，並使其深植於孩童心中，未來對休閒運動必能身體力行。由本研究結果得知，影響國小高年級學童參與休閒運動的動機

多為健康適能、心理需求；阻礙因素多為個人外在，因此學校應於平時實施假期間休閒運動教育的輔導，將休閒運動教育融入各科課程中，多多給予休閒運動的訊息並鼓勵學童參與。教育部也自2007年起推行為期五年的「快活計畫」，盼能由此計畫的推行，促使國小學童多多參與休閒運動而達至目標：國小學生身體活動每天至少累積30分鐘，且每週累積210分鐘的比率提升至80%；學生參加體適能檢測的比率每年提昇20%，學生通過體適能標準的比率每年提升；學生參與運動社團的比率每年提升4%至6%；以班際為核心舉辦班際及參加校際運動競賽的學校比率每年提升20%。藉以提升學童對於運動的知能、參與休閒運動的動機，奠定規律參與休閒運動的習慣。

二、對後續研究者的建議

本研究以編製之調查問卷進行資料的蒐集，並輔以文獻分析，雖能簡便地獲取大量的資訊，但因是量化的統計資料，無法避免有測量的誤差存在。且本研究所欲獲得休閒運動參與動機與休閒運動阻礙因素涉及層面廣泛，問卷填答容易受主觀意識影響，填答者當下對題意是否明瞭、心理狀態是否能詳實的回答無法確切掌握，未來若採實地探訪，並配合晤談、觀察報告或以個案、行動研究的方式進行，以利蒐集到更具相關性的資料來深入了解，使研究結果得以達至質量並重。

參考文獻

中文部分

- 中華民國體育學會(2000)。休閒運動活動專書。臺北市：中華民國體育學會。
- 王保進(2006)。中文視窗版 *spss* 與行為科學研究。臺北市：心理。
- 王禎祥(2004)。臺北市國小學生參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究。未出版碩士論文，臺北市立師範學院，臺北市。
- 王薰禾(2004)。高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，臺中市。
- 王同茂(2003)。新世紀健康快樂學子的希望工程。學校體育，13(75)，2-4。
- 行政院體委會(1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展策之研究。臺北市：行政院體委會。
- 李昭儀(2009)。桃園縣老人大學學員休閒運動動機、休閒運動阻礙與休閒運動效益之相關研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學，臺北市。
- 李旭旻(2004)。臺北縣立國小運動代表隊選手參與動機與滿意度之研究。未出版碩士論文，臺北市立師範學院，臺北市。
- 吳佳鴻(2004)。臺灣韻律體操發展概況與中小學韻律體操選手參與動機之研究。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市。
- 吳承典(2003)。雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之

- 研究。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。
- 沈易利(2000)。臺灣省民眾休閒運動參與和需求之研究(以北、中、南地區為例)。臺中縣：霧峰。
- 沈易利(1999)。臺灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究，*國立臺灣體育學院學報*，4，319-370。
- 沈易利(1998)。臺灣省民運動休閒參與和需求之研究。臺中縣：霧峰。
- 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。
- 洪志忠(2007)澎湖地區青少年休閒運動參與現況之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 陳冠臻(2007)。臺北市國小高年級學童休閒運動參與與休閒運動態度之研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學，臺北市。
- 陳信安(2000)。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。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳藝文(2000)。休閒阻礙量表之建構 - 以北部大學生為例。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 陳鴻雁、楊志顯(1999)。國民參與休閒運動人口調查研究。行政院體育委員會委託研究。
- 陳敬能(1998)。週休二日對運動休閒教育之啟示。*大專體育*，40，131-135。
- 陳克宗(1998)。大學體育課程的休閒性。*國民體育季刊*，27(3)，24-30。
- 許惠英(2004)。高中羽球運動代表隊選手運動參與動機之研

- 究。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市。
- 許樹淵（2000）。*運動生理心理學*。臺北市：師大書苑。
- 張永朋（2007，5月）。*敏惠護專學生休閒參與動機之研究*。2007體育專業發展與運動休閒趨勢研討會海報發表，臺中市。
- 張永朋（2006）。*青少女實際參與、期望參與不同休閒活動類型對健康體適能之相關研究 - 以敏惠護專為例*。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。
- 張豐盛（2004）。*臺南市國小民俗體育團隊學童參與動機之研究*。未出版碩士論文，國立臺南師範學院，臺南市。
- 張良漢（2002）。*休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究 - 以臺灣中部地區大專院校學生為例*。臺北市：師大書苑。
- 張廖麗珠（2001）。「運動休閒」與「休閒運動」概念歧異詮釋。*中華體育季刊*，15（1），28-36。
- 張玉玲（1999），大學生休閒內在動機、休閒阻礙與休閒無聊感及自我統合之關係，*彰化師大輔導學報*，20，83-111。
- 張志銘（1997）。中學階段學生參與田徑運動競賽動機之研究 - 以中華民國臺灣省彰化縣為例。*體育學報*，22，375-386。
- 程紹同（1994）。現代體育發展的新趨勢 - 運動休閒管理。*中華體育*，7（4），25-30。
- 黃金柱、林志成（1999）。*我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究*。臺北市：行政院體育委員會。
- 馮麗花（1998）。運動性休閒活動初探。*大專體育*，35，103-109。

- 楊木仁 (2002)。中老年人健康管理與休閒運動。 *國立體育學院論叢*，13(1)，181-194。
- 廖建盛 (2003)。 *國小高年級學童休閒運動需求及阻礙因素之研究 - 以雲林縣斗六市國小學童為例*。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。
- 蔡貞雄 (2001)。 *國小體育教學研究*。臺北市：五南。
- 蔡特龍 (2000)。 *休閒運動的推展*。休閒活動專書(1-14)。臺北市：中華民國體育學會。
- 劉芳遠 (2001)。 *社區民眾使用學校運動場地之參與、需求和阻礙因素調查研究 - 以新竹市南寮社區為例*。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 劉佩佩 (1999)。 *未婚女性休閒生活之研究*。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 鄧崇淡 (2007)。 *臺北市地區獨立學院學生運動性社團參與動機與阻礙因素之研究*。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市。
- 蔣益生 (2004)。 *高雄縣國小高年級學童運動休閒之調查研究*。未出版碩士論文，國立臺東大學，臺東市。
- 賴家馨 (2001)。 *休閒阻礙量表之編製 - 以臺北市大學生為例*。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 戴遐齡 (1997)。 *臺北市高爾夫練習場運動參與者參與動機與行為之研究*。 *臺北市立師範學院學報*，28，509-532。
- 謝鴻隆 (1994)。 *臺北市國小學童課後運動之參與動機、知覺運動障礙之研究*。未出版碩士論文，臺北市立師範學院，臺北市。
- 謝榮豐 (1999)。 *田徑選手參與動機與生活型態之研究*。臺北

市：華泰。

鐘瓊珠 (1997)。大專運動休閒行為之研究 - 以國立臺灣體專專長學生為例。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

英文部分

- Caldwell, L. L. (2006), Factors Related to Physically Active Leisure among College Students. *Leisure Sciences*, 28, 73-89.
- Farrell, P., & Lundegren, H. M. (1991). *The process of recreation programming*. State College, PA: Venture Publishing.
- Henderson, K. A. and M. D. Bialeschki . (2005) . Leisure and Active Lifestyles: Research Reflection. *Leisure Sciences* 27, 355-365.
- Huang, A. C. H. (2000) . *Taiwanese university students' satisfaction with sports facilities and exercise equipment in school*. Doctor's dissertation, University of South Dakota, Vermillion.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints : A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203-215.
- Miller, Y. D. and Wendy J. Brown. (2005) . Determinants of Active Leisure for Women with Young Children-an 'Ethic of Care' Prevails. *Leisure Sciences*, 27, 405-420.
- Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, . C. m. & Jamieson, L. M. (1997) . *Recreation Sport Management* (3th ed.) .Champaign, IL: Human Kinetics.
- Thompson, A. M., L. A. Rehman, and M. L. Humbert. (2005). Factors Influencing the Physically Active Leisure of

Children and Youth: A Qualitative Study. *Leisure Sciences*, 27, 421–438.

附 錄

附錄一

臺北市國小學童休閒運動調查問卷（預試）

各位小朋友好：

我們非常希望知道你們對休閒運動的一些想法，因此進行相關的研究。這份問卷不是考試，沒有「正確的」或「錯誤的」答案。請你先專心聽完老師的講解，仔細看清楚填答說明，然後依照自己真實的情況和想法，一題一題的詳細作答。填完後，再檢查一次，不要漏寫了任何題目，非常謝謝你的填答。

敬祝

身體健康 學業順利

國立臺灣體育大學體育研究所

指導教授：沈易利

研究生：陳青雲

名詞解釋：

「休閒運動」：指的是放學後或假日期間(含寒暑假)，能依自己意志決定所參與的運動。

「休閒運動阻礙」：任何阻止或減少你參加休閒運動的原因。

第一部分 基本資料

填答說明：以下問題請依你真實的狀況，在”□”內選一個”
√”勾選

1. 性別：

(1) 男 (2) 女

2. 就讀年級：

(1) 五年級 (2) 六年級

3. 學校區域：

(1) 東區 (2) 西區 (3) 南區 (4) 北區

4. 是否曾經參加過學校校隊？

(1) 是 (2) 否

5. 是否曾經參加過校內所開辦的運動性社團？

(1) 是 (2) 否

6. 學校中的運動場館（例：籃球場、羽球場...等）是否足夠讓
你在休閒時間來活動？

(1) 足夠 (2) 不足夠

7. 學校中的運動器材（例：籃球、跳繩...等）是否足夠讓你在
休閒時間來使用？

(1) 足夠 (2) 不足夠

8. 喜不喜歡上體育課？

(1) 喜歡 (2) 不喜歡

9. 體育老師上課方式？

(1) 權威式 (2) 民主式 (3) 放任式

10. 爸爸最高的教育程度：

(1) 國小或國小以下 (2) 國中 (3) 高中、高職

(4) 大學、專科 (5) 碩士、博士

11. 媽媽最高的教育程度：

(1) 國小或國小以下 (2) 國中 (3) 高中、高職

(4) 大學、專科 (5) 碩士、博士

第二部分 休閒運動參與動機量表

【想請問各位同學，你在空閒時間參與休閒運動的原因是什麼，請依你的看法在適當的□打√。】

- | | 非
常
不
同
意 | 不
同
意 | 普
通 | 同
意 | 非
常
同
意 |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 我覺得參加休閒運動可以促進身體的發育。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 我覺得參加休閒運動可以讓自己身材更好。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 我覺得參加休閒運動可以增加自己的體能。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 我參加休閒運動是想要鍛鍊身體，使自己更強壯，
不容易生病。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 參加休閒運動後會流汗，讓我覺得自己很健康。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 參加休閒運動後讓我覺得精神更好。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 我認為參加休閒運動可以獲得成就感。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 我會參加休閒運動是對運動很有興趣，將來想成為
運動員。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 我會參加休閒運動除了是看別人玩，自己也想和別
人一起玩。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 我覺得參加休閒運動可以使我心情愉快。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 我參加休閒運動是為了向自己挑戰。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 我參加休閒運動是希望能在比賽中有優異的表現。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 我覺得參加休閒運動可以建立自己的信心。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 我覺得參加休閒運動可以培養運動家的精神和風
度。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 參加休閒運動讓我覺得自己很重要。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | 非
常
不
同
意 | 不
同
意 | 普
通 | 同
意 | 非
常
同
意 |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 16 我覺得參加休閒運動可以很快與他人建立友誼。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 我覺得參加休閒運動可以自由自在的認識新的朋友。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 我會參加休閒運動是受了學校或社會運動風氣影響。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 我會參加休閒運動是由於老師的建議或鼓勵。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 我會參加休閒運動是由於家人的建議或鼓勵。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21 我會參加休閒運動是由於朋友或同學的建議或鼓勵。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22 我會參加休閒運動是想要暫時忘了功課的壓力。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23 我會參加休閒運動是想要忘掉不愉快的事。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24 我會參加休閒運動是想要學習贏得勝利的運動技巧。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25 我會參加休閒運動是因為自己比較熟練這項運動的技巧。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26 我會參加休閒運動是想學更多的運動技術。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27 我會參加休閒運動是想學新的運動項目。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28 我會參加休閒運動是想了解這項運動的知識和規則。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29 我會參加休閒運動是為了使體育成績進步。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30 我會參加休閒運動是為了五育得到較好的發展。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

第三部分 休閒運動阻礙因素量表

【想請問各位同學，讓你在空閒時間「無法」參與休閒運動的原因是什麼，請依你的看法在適當的□打√。】

- | | 非
常
不
同
意 | 不
同
意 | 普
通 | 同
意 | 非
常
同
意 |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 我因為沒有辦法和朋友、同學一起玩，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 我因為沒有運動的興趣，所以不參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 我因為自己的個性，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 我因為沒有多餘的時間，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 我因為討厭運動，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 我因為沒有運動的習慣，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 我因為以前參加休閒運動的經驗，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 我因為自己的身體虛弱，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 我因為家人的反對，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 我因為老師的反對，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 我因為朋友的反對，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 我因為場地設施不足，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 我因為自己的體能不好，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 我因為運動器材設備不齊全，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 我因為課業繁重，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 我因為運動技術不好，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | 非
常
不
同
意 | 不
同
意 | 普
通 | 同
意 | 非
常
同
意 |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 17 我因為沒有足夠的錢，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 我因為沒有友伴，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 我因為缺乏足夠的資訊，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 我因為缺乏專人指導，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21 我因為不熟悉某項運動的規則，而不去參與休閒
運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22 我因為家人無法接送，怕迷路，而不去參與休閒
運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23 我因為運動場地不夠安全，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24 我因為休閒運動場所提供的服務不夠，而不去參
與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25 我因為運動時會有危險，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26 我因為運動場地的交通不方便，而不去參與休閒
運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27 我因為害怕受傷，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28 我因為年紀的關係，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29 我因為氣候因素不佳，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**小朋友請你再仔細檢查一遍，
感謝你的填答！**

附錄二

臺北市國小學童休閒運動調查問卷（正式）

親愛的小朋友：

你時常從事休閒運動嗎？從事休閒運動讓你感到快樂嗎？為了更了解你對休閒運動的想法，因此進行相關的研究。這份問卷不是考試，沒有「正確的」或「錯誤的」答案。在仔細看清楚填答說明後，依你心中真實的感覺與想法，詳細作答。填完後，再檢查一次，不要漏寫了任何題目，非常感謝你的填答。

敬祝

身體健康 學業順利

國立臺灣體育大學體育研究所

指導教授：沈易利

研究生：陳青雲

名詞解釋：

「休閒運動」：是指放學後或假日期間(包括寒暑假)，能由自己選擇運動項目及決定運動時間。

「休閒運動阻礙」：任何阻止或減少你從事休閒運動的原因。

第一部分 基本資料

填答說明：以下問題請依你實際的情況，在□內選擇一個，打√。

1. 性別：

(1) 男 (2) 女

2. 就讀年級：

(1) 五年級 (2) 六年級

3. 學校位於台北市的哪一區：

(1) 東區 (2) 西區 (3) 南區 (4) 北區

4. 是否曾經參加過學校校隊？

(1) 是 (2) 否

5. 是否曾經參加過校內所開辦的運動性社團？

(1) 是 (2) 否

6. 學校中的運動場館（例：籃球場、羽球場...等）是否足夠讓
你在休閒時間來活動？

(1) 足夠 (2) 不足夠

7. 學校中的運動器材（例：籃球、跳繩...等）是否足夠讓你在
休閒時間來使用？

(1) 足夠 (2) 不足夠

8. 喜不喜歡上體育課？

(1) 喜歡 (2) 不喜歡

9. 體育老師上課方式？

(1) 權威式 (2) 民主式 (3) 放任式

10. 爸爸最高的教育程度：

(1) 國小或國小以下 (2) 國中 (3) 高中、高職

(4) 大學、專科 (5) 碩士、博士

11. 媽媽最高的教育程度：

(1) 國小或國小以下 (2) 國中 (3) 高中、高職

(4) 大學、專科 (5) 碩士、博士

第二部分 休閒運動參與動機量表

【小朋友，你在空閒時間從事休閒運動的原因是什麼？以下有非常同意、同意、普通、不同意、非常不同意五種不同程度的選項，請依自己的想法，在適當的□打√。】

	非常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非常 同 意
1 我會從事休閒運動是由於老師的建議或鼓勵。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 我會從事休閒運動是由於家人的建議或鼓勵。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 我會從事休閒運動是由於朋友或同學的建議或鼓勵。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 我會從事休閒運動是想要暫時放下功課的壓力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 我會從事休閒運動是想要忘掉不愉快的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 我覺得從事休閒運動可以增加自己的體能。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 我從事休閒運動是想要鍛鍊身體，使自己更強壯，不容易生病。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 從事休閒運動後會流汗，讓我覺得全身舒暢。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 從事休閒運動後讓我覺得精神更好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 我會從事休閒運動是想要學習更多運動技巧以便贏得比賽的勝利。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 我會從事休閒運動是因為自己比較熟練這項運動的技巧。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 我會從事休閒運動是想學習更多的運動技術。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 我會從事休閒運動是想了解這項運動的知識和規則。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 我會從事休閒運動是為了使體育成績進步。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
15 我會從事休閒運動是為了學業、品德、人際關係等 得到較好的發展。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 我認為從事休閒運動可以獲得成就感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 我從事休閒運動是為了向自己挑戰。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 我覺得從事休閒運動可以建立自己的信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 我覺得從事休閒運動可以培養運動家的精神和風度。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 我覺得從事休閒運動可以很快的與他人建立友誼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 我覺得從事休閒運動可以更自在的認識新的朋友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部分 休閒運動阻礙因素量表

【小朋友，讓你在空閒時間「無法」從事休閒運動的原因是什麼，以下有非常同意、同意、普通、不同意、非常不同意五種不同程度的選項，請依自己的想法，在適當的□打√。】

- | | 非
常
不
同
意 | 不
同
意 | 普
通 | 同
意 | 非
常
同
意 |
|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 我因為無法和朋友、同學一起玩，而不去從事休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 我因為對運動沒有興趣，所以不從事休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 我因為自己的個性，而不去從事休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 我因為沒有多餘的時間，而不去從事休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 我因為討厭運動，而不去從事休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 我因為沒有運動的習慣，而不去從事休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 我因為沒有同伴，而不去從事休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 我因為沒有人引領，而不去從事休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 我因為家人無法接送，怕迷路，而不去從事休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 我因為運動場地不夠安全（破舊或有損毀），而不去運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 我因為休閒運動場所提供物品的服務不足，而不去從事休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 我因為害怕運動有造成傷害的危險，而不去參與休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | 非
常
不
同
意 | 不
同
意 | 普
通 | 同
意 | 非
常
同
意 |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 13 我因為前往運動場地的交通不方便，而不去從事休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 我會因為氣候因素不佳，而不去從事休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 我因為家人的反對，而不去從事休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16 我因為老師的反對，而不去從事休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 我因為朋友的反對，而不去從事休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 我因為沒有足夠的錢，而不去從事休閒運動。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

小朋友請你再仔細檢查一遍，
由衷感謝你的填答！