

國立臺灣體育學院運動管理學系碩士班
碩士學位論文

國中男女校學生休閒阻礙因素與解決之道之研究
A Study on Leisure Participation Obstacle and
Solutions of Junior High Students



研 究 生：翁錦鳳

指導教授：黃彥翔 博士

中 華 民 國 一 年 七 月

台中市

論文名稱：國中男女校學生休閒阻礙因素與解決之道之研究

總頁數：131 頁

院校所組別：國立臺灣體育學院運動管理學系碩士班

畢業時間及提要別：九十九學年度第二學期碩士學位論文

研究生：翁錦鳳

指導教授：黃彥翔 博士

中文摘要

本研究旨在探討國中男女校學生休閒行為阻礙因素與解決之道。主要目的有四：一、探討國中男女校學生在休閒參與和休閒阻礙之現況；二、探討不同背景特性之國中男女校學生在休閒參與之差異情形；三、探討不同背景特性之國中男女校學生在休閒阻礙之差異情形；四、探討國中男女校學生休閒阻礙因素解決之道。

本研究採問卷調查法進行資料蒐集，以嘉義縣東石、朴子兩所國中為研究對象，樣本的選取採叢集立意抽樣法，共發出問卷 576 份，回收有效問卷 548 份。並將所得之有效問卷分別以描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析等統計方法進行資料分析。本研究經分析討論後，獲得的結論如下：

1. 國中男女校學生在休閒參與方面以娛樂性較高。
2. 最常參與之休閒活動前五項依序為：看電視、聊天、聽音樂、騎腳踏車、上網查尋資料。
3. 不同性別、年級、家庭社經地位、休閒費用及課業輔導之國中生在休閒參與有顯著差異。
4. 國中男女校學生在休閒阻礙方面以外在性阻礙的構面較高。
5. 休閒阻礙前三項依序為：因為活動所需的費用太高、因為參加太多的課後才藝班、因為對該休閒活動不喜歡。
6. 不同性別、年級、家庭社經地位、休閒費用及課業輔導之國中生在休閒阻礙上無顯著差異。

關鍵詞：休閒、休閒參與、休閒阻礙、國中生、朴子

Title of Thesis: A study on Leisure Participation Obstacle and Solutions of Junior High Students

Name of Institute: Graduate Institute of Sport Management

Graduate date: June 2011

Degree Conferred: M.P.E

Name of student: Weng chin Feng

Advosor: Dr. Huang Yen-Hsiang

Abstract

This study aims at disclosing the leisure behaviors and obstacles for junior high school student. The purpose of this study has four folds: 1. to discuss the current situation of leisure participation and participation obstacles: 2.to explore any significant difference among student demographic variables on leisure participation and participation obstacle: 3.to find out the solutions for the participation obstacles.

A survey was conducted to carry out the data collection by distributing the questionnaires to students from Putz and Don Shi Junior high school. The random sampling in selected cluster was applied by which the 576 questionnaires were distributed and was resulted in a 548 valid responses. The gathered data was then computed by descriptive analysis, simple t-test analysis, ANOVA analysis. The findings of the study indicated that,

1. The main reason for Junior high school student to take part in leisure activities is of Entertainment
2. The top 5 rankings for the participation in leisure activities includes: watching TV, chatting, listening music, biking, and internet surfing, respectively.
3. There are significant differences among gender, grade, socioeconomic, leisure expenditure, and academic consultant on leisure participation.
4. The main reason for Junior high school student not to take part in leisure activities could be contributed to the external obstacles.

5. The top 3 rankings for the participation obstacles in leisure activities includes:
cost too much money, attend too much after school program, and have no
interest in leisure activity.
6. There are no significant differences among gender, grade, socioeconomic,
leisure expenditure, and academic consultant on leisure participation
obstacles.

Key words: leisure, leisure participation, participation Obstacle, junior high student, Putz.

謝誌

在職進修兩年的時間，雖然辛苦但是感覺相當充實，重溫當學生的感覺，讓我有重拾往日求學的熱情。雖然這兩年來日夜的煎熬，但當我寫這篇謝誌時，我知道我即將解脫了，在解脫之時，心中充滿了感激與無限的喜悅。

論文可以順利完成，除了感謝家人及好友的全力支持，最最感謝的人，就是我的指導教授黃彥翔博士。他在我撰寫論文的過程中，從開始的構思，至研究主題的釐清、研究架構的建立，總是不厭其煩的細心指導與鼓勵，讓我的論文可以順利完成；也感謝鄭桂玫、徐欽賢兩位口委對論文的細心審視與指導，使本篇論文更臻完善，在此致上最高的敬意與謝意。

兩年的求學過程中，感謝導師房儂老師的愛護與包容，及所有授課老師認真的教誨指導，讓我受益匪淺，謝謝你們。

在研究所的時間雖然不長，但每週六、日有瑞陽、popo、俊達、炳煌、家俊、溪金、臚琦、哲觀、志富、雅雲、明恕、宏胤、裕澤及已離開我們的榮洲等十四位同窗好友的陪伴，讓我這兩年過得相當豐富且精彩，謝謝你們幫我創造了最難忘的兩年時光，我會想念你們。

最後，感謝所有關愛錦鳳的人，因為妳們的支持與鼓舞，讓我能專心求學，完成人生另一階段的學習，僅以此份榮耀獻給我愛的每一個人。

翁錦鳳 謹誌

2011/7/8

目 錄

中文摘要	
英文摘要	
謝誌	
目錄	
表目錄	
圖目錄	

第壹章 緒論

第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	4
第三節 研究問題	4
第四節 研究假設	5
第五節 研究範圍及限制	6
第六節 名詞解釋	7

第貳章 文獻探討

第一節 休閒、休閒活動的意義及功能	8
第二節 休閒參與理論及其相關研究	16
第三節 休閒阻礙理論及其相關研究	35
第四節 本章小結	42

第參章 研究方法

第一節 研究流程	44
第二節 研究架構	46
第三節 研究對象與抽樣	48
第四節 研究工具.....	48
第五節 資料處理與分析方法	59

第肆章 研究結果與討論

第一節 研究對象背景分析	60
第二節 國中男女校學生在休閒參與之現況	61
第三節 國中男女校學生在休閒阻礙之現況	67
第四節 不同背景變項之國中男女校學生在休閒參與之差異情形	72
第五節 不同背景變項之國中男女校學生在休閒阻礙之差異情形	83
第六節 訪談結果彙整	89

第伍章 結論與建議

第一節 結論	91
第二節 建議	95

參考文獻

中文部份	98
英文部份	113

附錄

附錄一：訪談題項	120
附錄二：訪談結果彙整	121
附錄三：預試問卷	125
附錄四：正式問卷	129

表目錄

表 2-1 休閒活動參與的學說分類表	21
表 2-2 主觀分類法之相關研究摘要表	23
表 2-3 因素分類法之相關研究摘要表	26
表 2-4 多元尺度評量法之相關研究摘要表	28
表 2-5 性別與休閒活動參與之相關研究	29
表 2-6 年級與休閒活動參與之相關研究	31
表 2-7 家庭社經地位與休閒活動參與之相關研究	32
表 2-8 休閒費用與休閒活動參與之相關研究	34
表 2-9 休閒阻礙之相關實證研究摘要表	36
表 2-10 性別與休閒阻礙之相關研究	38
表 2-11 年級與休閒阻礙之相關研究	39
表 2-12 家庭社經地位與休閒阻礙之相關研究	40
表 2-13 休閒費用與休閒阻礙之相關研究	40
表 2-14 課業輔導與休閒阻礙之相關研究	41
表 3-1 休閒活動阻礙之項目分析表	50
表 3-2 休閒阻礙量表因素構面摘要表	52
表 3-3 休閒阻礙量表信度檢定表	54
表 3-4 家庭社經地位等級計算表	55
表 3-5 休閒活動量表各面向與題項內容	56
表 3-6 訪談過程及注意事項表	57
表 4-1 樣本背景變項分佈情形表	60
表 4-2 休閒參與現況分析摘要表	62

表 4-3 休閒參與之層面分析摘要表.....	63
表 4-4 休閒活動參與項目分析表.....	65
表 4-5 休閒阻礙正式問卷因素分析表.....	68
表 4-6 休閒阻礙分析概況摘要表.....	70
表 4-7 休閒阻礙之層面分析摘要表.....	71
表 4-8 不同性別之休閒參與類型 t 檢定分析表.....	73
表 4-9 不同年級之休閒參與類型 ANOVA 摘要表.....	75
表 4-10 不同年級之休閒參與類型事後比較分析表.....	75
表 4-11 不同家庭社經地位之休閒參與類型 ANOVA 摘要表.....	77
表 4-12 不同家庭社經地位之休閒參與類型事後比較分析表.....	78
表 4-13 不同休閒費用之休閒參與類型 ANOVA 摘要表.....	79
表 4-14 不同休閒費用之休閒參與類型事後比較分析表.....	80
表 4-15 是否課業輔導之休閒參與類型 t 檢定分析表.....	81
表 4-16 不同性別之休閒阻礙類型 t 檢定分析表.....	83
表 4-17 不同年級之休閒阻礙類型 ANOVA 摘要表.....	84
表 4-18 不同家庭社經地位之休閒阻礙類型 ANOVA 摘要表.....	85
表 4-19 不同休閒費用之休閒阻礙類型 ANOVA 摘要表.....	86
表 4-20 是否課業輔導之休閒阻礙類型 t 檢定分析表.....	87

圖目錄

圖 2-1 休閒參與理論.....	19
圖 3-1 研究流程圖.....	45
圖 3-2 研究架構圖.....	47

第壹章 緒論

第一節 研究背景與動機

時代快速變遷，隨著科技與資訊的日新月異，自由經濟發展全球化，使得國民所得提高，因此國人的工作型態與生活方式也隨者改變。2001年我國開始實施週休二日後，民眾開始重視自己的生活品質及休閒方式，也開始享受休閒生活帶來的快樂和滿足。然而休閒是什麼？學者指出休閒是人類在工作之餘，自由選擇某些活動，並且親自參與，從中體驗到愉悅或樂趣，更進一步完成自我實現的行為（高俊雄，1996）。因此「休閒」不再只是「休息」的意義，而是一種提高生活品質的生活方式。然而，雖然空暇時間增加，但國人對生活方式的規劃與休閒的運用，似乎有不知所措的情形，仍偏向消極打發時間的休閒，而忽略積極服務、再創造及自我實現等；隨著物質生活的提升，大眾的精神生活似乎未與之提昇，缺乏多元的精神文明、豐富的藝術休閒資源和人與人真情交流，導致休閒品質低落（宋幸蕙，1999）。也因社會不斷的在改變，以往的休閒觀念與態度也和現在不同，如何擁有正確的休閒觀念和落實休閒方面的教育，是本研究的動機之一。

Iso-Ahola (1980) 認為人們從事休閒活動有以下功能：1. 經由遊戲與休閒的參與可獲社會化經驗而進入社會。2. 藉由休閒所增進的工作技能有助於個人的表現。3. 可以發展並維持人際行為與社會互動技巧。4. 娛樂與放鬆。5. 藉由有益的社會活動以增加人格成長。6. 避免怠惰及反社會。

Bammel 與 Burrus (1992) 指出 , 休閒最大的任務在於提供青少年各種促進正常社交活動的機會 , 以體驗不同的生活角色及行為 , 並供應青少年身心平衡的調適 , 進而減少他們為肯定自我而做出許多矯枉過正的行為 (涂淑芳譯 , 1996)。

但是 , 根據金車文教基金會 2003 年 3 月 29 日發表的「 2003 年青少年休閒生活」調查指出 , 青少年最常參與的休閒生活中 , 上網或打電動今年躍升為第一名 ; 多年來名列榜首看電視 , 今年退居第二 , 對身心有益的運動也明顯下滑。調查顯示 , 雖然八成六學生認為休閒很重要 , 仍然有三成三的人為休閒生活煩惱 , 原因依次是沒錢、沒時間、活動不足。四成一學生認為政府不重視休閒環境、學校休閒教育活動及社團活動不足 (陳昭玲 , 2003)。Piko 和 Vazsonyi (2004) 指出 , 青少年如果常沉溺於上網或上網咖、線上游戲等較無結構性之休閒活動 , 則越容易有反社會行為發生。所以 , 青少年所從事的休閒活動對於其身心發展不見得皆有正向意義 (趙善如 , 2008) , 如何導正才是當務之急。

加上國中階段的學生 , 正處於人生蛻變的時期。此一時期的青少年是由兒童進入成年的過渡時期 , 不但展現體型、外觀、第二性徵等生理層面 , 也彰顯認知、情緒、社會關係等心理上的發展 (李惠加 , 1997)。因此 , 國中生無論是生理、心理、個人性格 , 在這時都會有很大的轉變 , 需要更多人投入更多的關懷。因為這階段的國中生本應是活潑開朗、熱情有朝氣、充滿好奇且精力充沛 , 但因課業的壓力 , 常常在課後要復習功課或補習班上課 , 他們感到焦慮不安及徬徨無助 , 此時若得不到適當地關懷且本身又不懂得安排有益身心的休閒活動 , 就很容易造成偏差行為 , 進而影響青少年未來的

發展。

正確休閒行為的養成，合宜休閒觀念的建立，及休閒素養的提昇，必須仰賴休閒教育方得以達成。因為人們的休閒行為，與其受教的多寡，及其教育背景間，具有極大的關係（邱炫元，1993；張連英，1978；Neulinger 與 Breit, 1969）。因此瞭解國中學生的休閒行為的狀況，並找出阻礙其參加休閒活動的因素，才能對症下藥，並找出解決之道，為本研究動機之二。

嘉義地區在教育上是個特殊的地方，在嘉義市有兩所國中是男女分開招生，而嘉義縣也有兩所國中是如此，那就是東石國中（男校）和朴子國中（女校），兩所學校皆位於朴子市區，鄰近鄉鎮市有太保市、六腳鄉、東石鄉、布袋鎮、義竹鄉，因其招生方式的特殊性，造成鄰近鄉鎮市學生有集中於朴子市的現象。很多研究論文皆有研究不同性別對休閒行為的差異性，但其研究對象都是男女合校，本研究主要針對東石國中及朴子國中兩所男女分校學生探討休閒行為阻礙因素與解決之道之探討，並與其它研究做比較，作為提供相關單位參考，以改善國中學生的休閒品質及環境。

第二節 研究目的

本研究旨在探討國中男女校學生休閒行為阻礙因素與解決之道，主要目的為：

- 一、探討國中男女校學生在休閒參與和休閒阻礙之現況。
- 二、探討不同背景特性之國中男女校學生在休閒參與之差異情形。
- 三、探討不同背景特性之國中男女校學生在休閒阻礙之差異情形。
- 四、探討國中男女校學生休閒阻礙因素解決之道。

第三節 研究問題

根據本研究背景及目的，發展出以下研究問題

- 一、國中男女校學生在休閒參與和休閒阻礙之現況為何？
- 二、不同背景變項之國中男女校學生在休閒參與之差異情形為何？
- 三、不同背景變項之國中男女校學生在休閒阻礙之差異情形為何？
- 四、探討國中男女校學生休閒阻礙因素解決之道為何？

第四節 研究假設

針對本研究之各項問題，並透過本章文獻探討，提出下列各項研究假設：

假設一：不同背景變項之國中男女校學生在休閒參與有顯著差異。

假設 1-1：不同性別之國中男女校學生在休閒參與有顯著差異。

假設 1-2：不同年級之國中男女校學生在休閒參與有顯著差異。

假設 1-3：不同家庭社經地位之國中男女校學生在休閒參與有顯著差異。

假設 1-4：不同休閒費用之國中男女校學生在休閒參與有顯著差異。

假設 1-5：是否課業輔導之國中男女校學生在休閒參與有顯著差異。

假設二：不同背景變項之國中男女校學生在休閒阻礙有顯著差異。

假設 2-1：不同性別之國中男女校學生在休閒阻礙有顯著差異。

假設 2-2：不同年齡之國中男女校學生在休閒阻礙有顯著差異。

假設 2-3：不同家庭社經地位之國中男女校學生在休閒阻礙有顯著差異。

假設 2-4：不同休閒費用之國中男女校學生在休閒阻礙有顯著差異。

假設 2-5：是否課業輔導之國中男女校學生在休閒阻礙有顯著差異。

第五節 研究範圍及限制

本研究的研究範圍及限制包括：

一、研究範圍

本研究旨在探討嘉義縣境內國中男女校學生休閒行為阻礙因素與解決之道，以嘉義縣境內東石國中、朴子國中兩所學校學生為研究對象，施測時間自民國 100 年 2 月 14 日至 3 月 20 日，其他縣市及嘉義縣境內男女合校的學生則不在本研究範圍之內

二、研究限制

1. 本研究以東石國中及朴子國中兩所男女分校學生為研究對象，因研究對象的特殊性，未能涵蓋其它男女合校的國中學生，為本研究之限制。

2. 本研究主要探討國中男女校學生休閒行為阻礙因素與解決之道，主要研究變項為休閒參與及休閒阻礙二個變項，但是影響休閒行為的因素很多，因此本研究的深度及廣度將受其影響。

3. 本研究採文獻分析、問卷調查法及訪談，問卷調查時採不記名方式並要求學生確實作答，但無法確保學生作答是否真實，對答題不完全及有疑義之問卷，一律淘汰。

第六節 名詞解釋

一、國中男女校學生

本研究之國中男女校學生，係指九十九學年度就讀東石國中（男校）、朴子國中（女校）為研究對象，當中不包括體育班及特殊教育班級之學生。

二、休閒行為

休閒行為是指個人在除了工作（上學）基本生活（吃飯、睡覺）以外，在剩餘時間裏出於自願所從事的活動。而本研究所探討之休閒行為包括休閒參與及休閒阻礙等二項。

三、休閒活動參與

休閒活動，亦稱遊憩或娛樂，可視為一種生活方式，也可視為一種透過人們自願選擇參與並能促使自身獲得和滿足且具有養生性的活動（沈易利，1995）。本研究所指的休閒活動參與是個人參與某種休閒活動的類型與頻率。

四、休閒阻礙因素

本研究所指的休閒阻礙因素，為個人想從事某項休閒活動時，由於受到某些因素的限制或影響，以致無法參加或繼續參加的原因。

第貳章 文獻探討

本章主要在於探討休閒行為相關理論與阻礙因素，共分四節，第一節探討休閒與休閒活動的意義與功能，第二節探討休閒參與理論及其相關研究，第三節探討休閒阻礙理論及其相關研究，第四節本章小結。

第一節 休閒、休閒活動的意義及功能

一、休閒的意義

自從國內實施週休二日後，個人閒暇的時間增多，愈來愈多人重視精神生活層面的提升，使得國人更重視休閒活動的參與，造就休閒事業的蓬勃發展。於是「休閒」一詞被廣泛的運用，任何看得見或聽得到的物品，只要冠上「休閒」兩個字就能變得更加有賣點、有看頭（葉智魁，1995）。

定義休閒的方式非常的多，且與時俱增，有多數學者認為，「休閒」可從下列幾個面向來討論。（一）字源意義。（二）時間的觀點。（三）活動的觀點。（四）體驗及心靈的觀點。（五）行為的觀點。（六）綜合的觀點等六個面向來討論。

（一）字源意義：

首先就「休閒」兩個中文字的意義而言，呂建政（1994）提出漢代許慎於《說文解字》中所記，「休」從人依木，人在操勞過甚時，常倚靠樹木來減低疲乏，休養精神，故休之本意為息止也，有休息、休養等待的意思。在清代段玉裁注解之《說文解字》中，「閒」指「隙也」，比喻月光自門射入之處為「閒」；其「閒」者稍暇也，故曰「閒暇」；有安閒、閒

逸的意思。故中文字「休閒」自有其「休息」與「閒暇」之意涵。其中包括了「閒暇的自由時間」,同時也指從事足以「令人恢復精神或體力的休息活動」。

休閒的英文 *leisure* 一詞源自拉丁文的 *licere*, 意指「被允許」(to be permitted) 或「自由」(to be free); 而 *licere* 又源自於希臘文 *schole*, 是指無拘無束的行動, 或是擺脫工作之後所獲得的自由時間或從事的自由活動(郭肇元, 2003)。呂建政(1994)認為:「休閒即是擺脫勞務責任之後, 剩下來可以自由支配的閒暇時間, 以及自由活動的時間, 若善加利用此自由時間, 則可以增進工作效率」。

因此,「休閒」是指一段自由時間, 以一種優遊自在的心境, 從事各種層面的活動, 包含休息、運動、藝術等, 提升人文價值與自我教育的活動(賴清財, 2000)。

(二) 從時間的觀點看休閒:

「時間」是休閒最基本的因素, Peterson (1981) 指出休閒是不受束縛的時間, 即工作或生活上義務性以外的剩餘時間; Neulinger (1982) 指出西方社會學家常以閒暇的時間或自由支配的時間來定義休閒; Kelly (1990) 則認為休閒是在剩餘、可支配的時間下行使的; 賴美娟 (1997) 將休閒定義為最後剩餘之事, 必須滿足工作及自我維生必要條件後所剩餘的時間, 意謂擺脫生產勞動後一種隨心所欲自由時間。而根據高俊雄(2002)研究, 休閒是扣除人類為維持生命現象、遵守實行責任義務, 或為了謀生存必須從事的活動後, 所剩餘的自由時間。

綜合以上學者, 休閒的時間必須是自由的, 不受束縛, 且

沒有時間長短的限制。

（三）從活動的觀點看休閒

Dumazedier (1967) 指出休閒是遠離工作、家庭及社會義務以外的活動，在休息、放鬆，或者增加智能及自由拓展個人的創造力的目的下，人們依自己的意志選擇從事的活動。Parker (1976) 也指出休閒不只是一段時間，而是指活動的特質或個人所從事活動。Neulinger (1981) 更認為休閒是「心理知覺的自由」(perceived freedom)，只要活動進行時是自由的，沒有受到外界的拘束或壓迫都可視為休閒。毫無疑問的，一項活動之所以能被稱為休閒必須是基於意願選擇參與，並從活動中獲得良好的體驗或身心獲得改善的情況下方能成立(高俊雄，1996)。因此，休閒是除了工作、基本生活(如吃飯、睡覺)以外所從事的活動，其活動可以達到身心靈放鬆的目的，是現代人調節壓力的一帖良藥。

（四）從體驗及心靈的觀點看休閒：

Bammel 與 Burrus-Bammel (1992) 指出休閒是一種狀態、態度、心智的狀況，它無關時間、空間與活動(涂淑芳譯，1996)。Pirper (1963) 指出休閒是一種心理態度，一種心靈的處境。個體在工作辛勞後，在身體與精神兩方面都獲得充分的休息與放鬆，即從日常例行性事務中暫時脫離，使身體與精神兩者皆有完全的休養、恢復和重整(詹皓宇，2001)。呂建政(1994)則認為休閒是一種存在狀況，這種「存在經驗的休閒觀」是富於精神性或宗教性的休閒觀。Kelly (1990) 則提出休閒的重心主要是心理的態度，是一種靈魂

的處境，視休閒為一種活出自我，甚至是超越自我的存在經驗。

(五) 從行動的觀點看休閒

Kelly (1990) 認為休閒是行動，他發生在：1. 休閒是在自由運用的時間裡。2. 休閒需要有形式的活動。3. 休閒是一種主觀態度的體驗。Kelly (1996) 更認為「休閒是為自己選擇的活動，而一個活動是不是休閒，則是參與者的行動來定義」。Jackson 與 Burton (1999) 認為「行動」表明了人類的行為具有兩面性格，一是存在性，一是社會性：休閒行動雖不受制於社會，但也不能完全脫離社會影響。因此反省性的抉擇成了休閒行動的核心。因此，休閒應是自己做決定，進行有意義、有創造性，且能提升自我滿足愉悅的行動（張秀慧，2001）。並且能在自由、完整、和諧的存在經驗與心境，以及不斷創造、不斷提升之己立立人、己達達人的行動（呂建政，1999）。

(六) 綜合的觀點

休閒是無法單從一個面向來解釋的概念，各個學者因喜好不同而採取不同觀點來研究，近年來的學者為了能充份詮釋休閒的定義而採取綜合性觀點。許志賢（2002）指出休閒包含「時間」、「活動」、「心靈狀態」三層面：休閒是除了工作、休息、義務性工作以外的時間裡，自己出於自我意願選擇喜愛的活動，並是令人感覺愉悅與滿足的活動。林東泰（1992）認為休閒包含以下數點：1. 個人所擁有在工作以外的自由時間；2. 在休閒過程可以獲得精神、體力的休息與再造；3. 個人由於所屬次團體或社會化的差異，所從事的休閒活動也不

盡相同；4.在休閒的過程中可以自我學習、自我瞭解、自我實現，並且也可以瞭解別人，向別人學習。結合各專家學者的看法，「休閒是一種廣義、大範圍的詮釋，其內容涵蓋休閒活動及休閒運動的內容，都是工作以外閒暇時間自由自在選擇喜愛的活動，以達到身心放鬆，享受樂趣的目的」(張良漢，2002)。

綜合以上各項觀點，整合各個面向對休閒的看法而不侷限於某個面向，或許才能真正體會休閒的涵義。歸納休閒的涵義，以時間的觀點而言，有剩餘的觀念，指自由的休閒時間；有的是以活動觀點來定義，是指義務之外的放鬆，並依其所好而從事的活動；而以經驗、態度的觀點而言，是主觀和內在的自由滿足和情緒上的感覺，指生活化的經歷和心理、精神上的沉思冥想；而以綜合的觀點而言，包含「時間」、「活動」、「心靈狀態」三層面。整體而言，休閒即是在自由的時間內，個體將自己全心投入活動中，並獲得許多感受。本研究歸納上述學者專家看法，將休閒定義為在自由時間內，個人依興趣及選擇，從事有益身心健康的各種正當活動，並從活動的過程中體驗到自由、發自內心的愉悅及滿足。

二、休閒活動的意義

休閒活動是利用空閒的時間從事自己喜愛的活動，能夠使自己的生活在有意義，也可以說是個體利用自由的時間，能夠隨心所欲參與各式各樣對身心有益的活動。Ellis and Witt (1984) 認為由休閒的活動觀點而言，活動必須是道德、有益健康或有助於個人的改善和幸福，活動的取向大部分建立在個人對道德、有益健康、改善的主觀知覺。Kraus (1990)

賦予休閒活動的定義如下：

(一) 休閒被視為是種活動，而相對於停頓或完全休息。

(二) 休閒包括廣泛的活動，如運動、遊戲、精緻藝術、音樂、旅行、社會活動，可以個體或團體方式，也可能持續一生或經常參與性質。

(三) 活動或參與選擇是自發的，不受強迫或強制。

李國華(1993)在國民小學教師休閒活動狀況調查研究中將休閒活動界定為除了生理需求、工作、家務等日常必行之事外，可以任由自己支配的時間內所從事的各種活動，稱為休閒活動。許義雄(1984)、陳彰儀(1985)、李明宗(1994)等對休閒活動所下的定義概括，包括下列要點：

(一) 從事休閒活動的時間是指求生以外的時間。

(二) 從事休閒活動應是出自於自發的意願，是自己想要去的，而且不求任何物質上的報酬。

(三) 從事休閒活動時，其精神狀態應是輕鬆愉快的。

(四) 可以自由選擇自己喜愛的活動，並且給予當場直接的滿足。

(五) 所參加的活動是有益身心而又能樂在其中。

許志賢(2002)在閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究中將休閒活動定義為利用生活中多餘的空閒時間，基於個人內在需求而選擇適合個人興趣的各項活動，並從中獲得心靈的滿足、精神的放鬆與愉悅，並有再造與創新之感。

綜合上述國內外專家學者的看法，休閒活動的定義，應可包括下列要點：

(一) 從事休閒活動的時間是指工作(上課)以外的時間。

(二) 出自於自發的意願，不求任何物質上的報酬。

(三)精神狀態是輕鬆愉快，得到滿足的。

(四)選擇自己喜愛又能樂在其中的活動。

(五)能夠促進身心的愉悅。

本研究所謂的休閒活動是指學生在下課後，依個人的興趣及意願，自由地從事想做的活動，達到調劑生活情趣、舒展身心、紓解緊張壓力，以獲得愉快經驗及滿足生活的活動。

三、休閒活動的功能

休閒活動的功能是多元且非常廣泛，其本身具有放鬆、體驗、調劑身心，滿足需求及自我實現的功能。謝政諭(1990)指出休閒活動不僅對個人具有無窮的助益，在對家庭、社會、經濟、醫療及對國家文化發展上更有重要的價值。辛晚教(1990)也指出正常的休閒活動除了有助身心發展與社會秩序倫理的建立外，更有助於藝能發展及相關資源的維護與運用。陳鏡清(1993)認為休閒具有五項功能：(一)個人功能：促進個人心理、生理健康及培養社會關係；(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、提供規劃活動、充實文化水準以達清新社會之風氣；(四)經濟功能：藉由休閒活動提升工作情緒及效率，間接提升生產力，進而促使經濟成長；(五)醫療功能：藉由休閒疏導情緒障礙。所以，休閒是一種生活、一種教育，是人類自己的成就，其最終目的為全人類和諧的發展，創造健康、快樂之個人及和平、寧靜的世界(陳定雄，1994)。

Bloand(1987)針對青少年休閒活動提出八大功能：(一)使學生有機會體驗成就；(二)促進創造力與自我表達；(三)使學生自我成長與定位；(四)使學生能自我實現與發現個人

的人生意義；(五)發展個人特質；(六)發展人際與社會技巧；(七)達到維持心理健康；(八)促進學業進步。許多學者研究 (Neulinger, 1981; Bloand, 1987; 楊敏玲, 1994; 張玉玲, 1999; 黃瓊妙, 2000; 顏桂妙, 2001) 也指出, 休閒活動對青少年發展具有以下功能：

- (一) 促進創造力與自我實現：青少年在自由輕鬆的情境下發掘生活樂趣、激發創造力、發揮潛能、促進人格健全與增進自我實現能力。
- (二) 發展人際與社會技巧：幫助青少年建構人際關係的網路, 提供角色練習的機會, 學習社會參與的溝通技巧, 達到社會化目標。
- (三) 情緒的放鬆與調適：釋放壓力、鬆弛緊張的目的, 以增加正向的情緒經驗, 對於青少年身心健康具有調適功能。
- (四) 學習負責任的社會行為：青少年在日常生活中時常不被授權與信任, 很少有機會學習如何負起個人的社會責任。然而在休閒生活中, 青少年常需對自己負責, 有助於其他社會行為的發展, 並類化到其它情境中。
- (五) 尋求團體認同：為了要求自主與同儕間的歸屬感, 透過休閒參與來滿足尋求團體間的認同, 並形成青少年之間的一種次文化, 彼此享有共同的話題, 發展出共同的興趣；也是快速達到團體認同與接納管道之一。

另外 Kleiber and Rickard (1985) 也指出休閒在青少年發展階段具有以下三項功能 (引自楊敏玲, 1996):

- (一) 透過休閒參與, 達到釋放壓力、鬆弛緊張的目的, 對於青少年的身心健康具有調適功能。

(二) 透過休閒參與，達到社會互動的目的：由於青少年的同儕團體在休閒參與中扮演極重要的角色，藉由同儕團體的互動，青少年在休閒中建構人際網路，以休閒的形結交朋友，除了達到探索異性及滿足好奇心的目的外，更重要的是透過休閒參與，青少年學習如何處理人際關係，學習社會參與的溝通技巧。

(三) 透過休閒，青少年得以摸索、認清自我、拓展自我，達到自我實現的目的。

綜合上述休閒活動的功能：休閒都具有個人、家庭、社會、經濟、醫療等功能。也就是說，適當的休閒可以建立完整的人格、促進家庭的和諧、社會可以更安定，經濟可以更發展、減少醫療的支出，使國家更強盛。

第二節 休閒參與理論及其相關研究

一、休閒參與的意義

休閒參與是指從事某種休閒活動的頻率或個體所參與之休閒活動類型，並界定為自由時間所從事之休閒活動項目、時數與頻率(蘇廣華，2001)。休閒參與是指參與活動的種類與參與活動的頻率，而所參與的活動是指非工作性質的活動，且這種活動是可以自由選擇參與或不參與(吳文銘，2001)。休閒參與可說是一種由目標導引，有所為而為之行為，其目的在滿足休閒參與者個人生理、心理及社會的需求(簡鴻檳，2003)。因此，休閒參與可歸納為自由時間裡可自由選擇休閒活動的項目及頻率，並期望能從活動中得到滿足。

高俊雄(1996)定義休閒參與型態時認為，一個人在一

天二十四小時所必須使用的時間及義務時間之外，所能支配的自由時間，從事參與活動的情形。因此發展出每個人每日的自由時間公式：

每天自由時間 = 24hr - 【工作時間 + 生存所必須的時間 + 休息】

因此，休閒參與是指個體參與某種休閒活動的頻率或次數及休閒參與的種類及類型，同時必須扣除工作時間、生存所必須的時間（如吃飯、睡覺）等空閒的時間。

高俊雄（2002）認為衡量個體的休閒參與的方法如下：

- （一）時間運用法：將一個人一天二十四小時，每一時段從事的活動加以記錄。
- （二）參與頻率法：將一個人在某一時段期間（一天、一星期、一個月、一季或一年）參與某項活動的頻率，以數字來表達。

本研究採用參與頻率法，以每個月 0 次為不曾參與、每個月 1-2 次為很少參與、每個月 3-5 次為有時參與、每個月 6-8 次為較常參與及每個月 9 次以上為常常參與、來了解男女校國中生在一個月當中所參與的休閒活動頻率。

根據學者 Dattilo 與 Murphy（1991）、Youell（1994）可能影響休閒參與的因素如下：

- （一）可利用的休閒時間：這是最基本的因素，因為沒有休閒時間也就沒有休閒活動。個人會因為休閒活動所需花費的時間，而影響參與休閒活動的選擇。
- （二）個人的機動性：交通工具將影響個人參與休閒活動的地區及類型。
- （三）場地設備的提供：高品質且合理價格的設備較能夠為

人們提供休閒機會。

(四) 經濟：金錢收入的高低將影響休閒活動的類型，同時也影響休閒時愉悅及滿意的感受。

(五) 人口統計變項：如年齡、性別、教育、文化背景、社經地位等因素，都會影響休閒參與的選擇。

(六) 本身所需具備的技巧：有些活動是需要具備較高的技巧，才能愉快從事該項休閒活動，例如，游泳、彈奏樂器、網球等。

二、休閒參與的理論學說

(一) Maslow 層次需求理論

Maslow (1970) 提出需求層次理論 (hierarchy of needs theory)，將人類的需求分為五個層次，由最低到最高層級分別為：1. 生理需求 (physiological needs) 2. 安全需求 (safety needs) 3. 愛與隸屬需求 (love and belongingness needs) 4. 尊重需求 (esteem needs) 5. 自我實現需求

(self-actualization) Maslow 認為不同層次間的滿足與強度的關係是相互依賴的，低層次的需求得到完全滿足後，才會向上提升到更高一層的需求強度，而自我實現是最高的層次需求。

(二) Nash 的休閒理論

Nash (1953) 提出休閒裡論，將休閒參與價值分出層級，零以下是接近危害社會的參與，零是危害自身的參與，一為旁觀的參與，二為情緒的參與，三為積極的參與，四為創作的參與，如圖 2-2 說明：

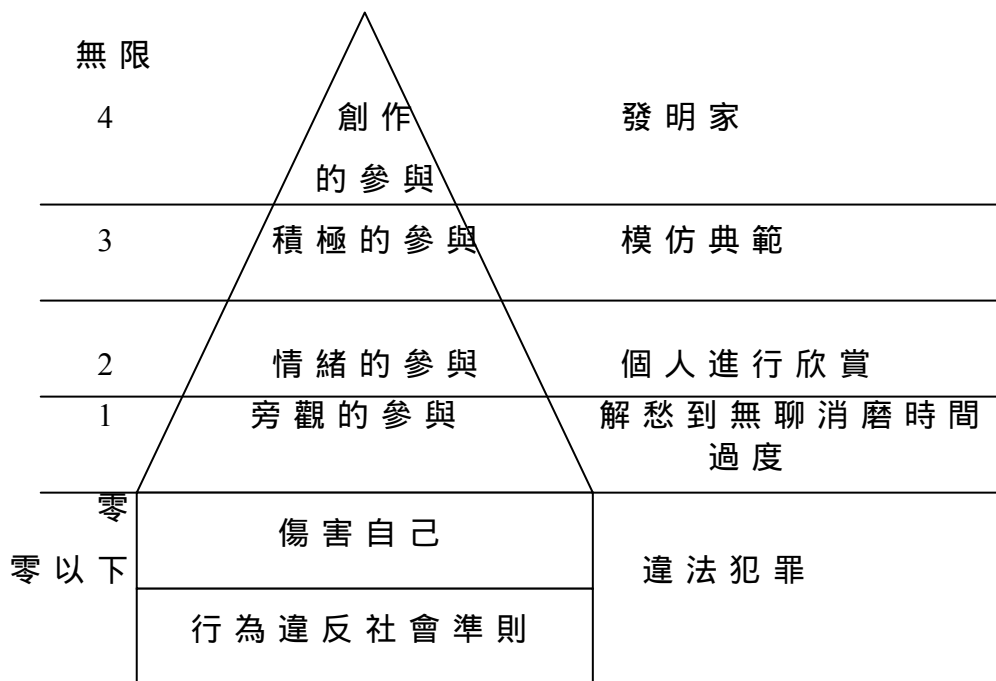


圖 2-1 休閒參與理論 (鄭順聰, 2001)

Nash (1960) 認為休閒活動除了鬆弛、娛樂自己外，在參與需求、種類、功能和層次最高的境界是創造性、服務性和自我的實現，Nash 提出的休閒理論將休閒參與價值區分共六個層級，分述如下：

1. 『零以下』層級：零以下層級為危害社會的參與，認為由於個人行為的不當表現，會造成社會的為危害及社會秩序的混亂，形成個人的違法犯罪。例如：破壞公共物品的行為。

2. 『零』的層級：零的層級是危害自身的參與，最常見就是吸毒、抽煙、飆車、酗酒等行為。會參與這些危害性的休閒活動，表示對休閒的正確認知不夠，父母親忙於工作，對孩子在選擇休閒活動上缺乏關心及參與，造成在休閒活動

選擇上有所偏差，因此，產生休閒行為偏差。

3. 『壹』的層級：壹的層級為旁觀的參與，屬於被動、消極的參與層級，跟隨大多數人的活動參與，並不會考量到自己的興趣及需求，因此被稱之為觀賞者。整體而言這類活動是較無價值性，最常看到的是利用閒暇時間觀賞電視等視聽媒體，以排解多餘的時間為主要目的。

4. 『貳』的層級：貳的層級為情緒的參與，是在從事休閒活動時，喚起舊經驗內心的感觸，觸動了內在的心靈，而產生了情緒上的共鳴。例如：自己原本是一位跆拳道選手，觀賞到一場好的跆拳道比賽，心情會隨著比賽的過程高低起伏，產生情緒上的共鳴，心裡受到震撼的感覺。

5. 『參』的層級：參層級為積極的參與，是指本身對休閒有正確的觀念，同時對自己本身的喜好及興趣非常瞭解且主動的積極參加。即使對於休閒只具備一些基礎但仍熱忱的學習，從而獲得身心的滿足。

6. 『肆』的層級：肆層級為創作的參與，是指參與的過程中，本身可以創作發明、製作典範，並從經驗或印象中獲得靈感，例如：發明家、科學家、藝術家。

綜合上述的休閒參與層級，參與者應先瞭解自己本身的嗜好及興趣，來規劃適當的休閒活動，並以主動積極的態度來參與，達到休閒活動的功能。因為個體如果只知休閒的重要性，但卻不是愛好者，就不可能主動積極參與，這樣容易感到無趣而中止該項休閒活動。

（三）休閒活動參與的學說

人們為何對參與休閒活動有興趣，他的動機、因素是什麼，是許多休閒活動學者感興趣的事情。因此產生許多的學

說，來解釋說明人們為何參與休閒活動，它的起源及原因是什麼。縱合歸納學者（劉興漢，1992；謝政諭，1995；Bammel & Burrus-Bammel, 1982）的看法，將休閒活動參與的學說歸納如下表 2-1 所示：

表 2-1 休閒活動參與的學說分類表

休閒參與 學說	倡議者	本 質 學 說
開發學習 論	皮亞傑 (Piage)	人類的學習有開發的過程，透過遊 玩可以學習開發（寓教於樂）
淨化說	古茲穆茲 (Gutsmaths)	休閒是人類不良心理情緒的出 口，如果不良情緒存在心中，將會 對人造成傷害，藉由休閒活動發洩 情感，達到紓解壓力效果。（如失 戀時，跑步發洩）
精力過剩 說	史賓塞 (Surplus energy)	人類的精力，可讓人們重新做一些 事，如從事運動。人們參與休閒活 動，乃是為了發洩過剩的精力，維 持生活之均衡。
基本人類 本能說	布魯斯 (James) 麥克道格 (MC Douga)	人類的遊戲是來自於本能的反射 衝動，這種反射衝動就像肚子餓了 想吃東西；夏天很熱想吃冰。這是 本能的形式，不需要人教，這種本 能人類如此，動物亦是如此。

表 2-1 休閒活動參與的學說分類表 (續)

休閒參與學說	倡議者	本質學說
放鬆說	派屈克 (Patrick)	認為休閒是為了消除緊張、鬆弛情緒之活動，透過休閒活動以減輕壓力，消除焦慮。
報償說	史文生 (Slavson)	從事休閒是一種獎賞，為了犒賞自己而遊玩，從遊玩的過程中，獲得滿足感。
經驗動作重複說	豪爾 (Hall)	人精常在做重複的事，最具有代表性是遊玩，而遊玩來自於自身基因遺傳，是人類的本性，經驗上的重複。
生活準備說	古魯士 (Gross)	人類的休閒活動可重新做一些事，如一種被生活準備的本能激發出來產生的。這些東西是激發人類去學習一些技能，而這些技能是生活必須的。
自我表現說	蜜雪兒 (mitchell)	經自我表現及自我陳述，讓別人了解自己很行，並樂於從事遊戲。
文化決定論	馬松 (mason) 墨德 (Mead)	(如：不會唸書，但很會玩) 因各文化的差異及民足的不同，而產生不同的休閒活動、遊戲。(如中國孩子玩沙包、扯鈴)

資料來源：研究者整理

三、休閒參與的分類

休閒活動的範圍相當廣泛，且會隨著時間、空間的轉變而有所不同，因此學者都依據不同的活動屬性及標準來加以整理歸納後提出許多種分類方式，目前用來將休閒種類進行分類的方法大概有以下三種取向：(一)研究者主觀分類法，(二)因素分析法 (factor analysis)，(三)多元尺度評定法 (multi-dimensional scaling 簡稱 MDS)(連婷治，1998；羅明訓，1999；劉泳倫，2003；李枝樺，2004)。國內的學者大多採用前二項分類法，第三項多元尺度評定法採用的學者及相關論述較少。以下分別就三種分法加以闡述：

(一) 主觀分類法

主觀分類法是研究者依研究的方法、目的、內容、對象、功能的需求，依照個人主觀的判斷，將具有共同特質的休閒活動加以分類命名，但此方法受個人主觀看法不同而有所差異。下表 2-2 是國內外學者以主觀分類法分類休閒活動的相關文獻彙整摘要。

表 2-2 主觀分類法之相關研究摘要表

研究者	年份	休閒活動類型	分類原則
Kaplan	1975	社交、合作、遊樂、藝術、冒險、靜止	主觀分類法
文崇一	1981	知識性、社交性、運動性、玩樂性、消遣性	主觀分類法
Parker	1983	休閒、半休閒、工作中休閒	主觀分類法

表 2-2 主觀分類法之相關研究摘要表 (續)

研究者	年份	休閒活動類型	分類原則
Hirschman	1985	心智性、浪漫性、駕馭能力性、迴避性	主觀分類法
Kelly	1990	補償性、恢復性的活動；無目的的活動；人際式、情感式的活動；角色義務式的活動	主觀分類法
何福田	1990	閒情逸趣、體能活動、新知學習、自我表現、靜態欣賞、新潮游樂、社服活動	主觀分類法
劉宏裕	1996	身體型、藝文型、康樂型、社交型	主觀分類法
陳美玲	1997	知識型、運動型、技藝作業型、社交型、娛樂型、休憩型、親子型	主觀分類法
連婷治	1998	戶外遊憩性、體育性、知識性、技藝/嗜好性、娛樂性、社交性	主觀分類法
羅明訓	1999	運動性、藝文性、實用性、社交性、消遣性	主觀分類法
梁坤茂	2000	運動型、寄藝作業型、社交型、娛樂休憩型、知識型	主觀分類法
張翠珠	2001	藝文性、體能性、娛樂性、社交性	主觀分類法
張文禎	2002	遊憩類、體育類、知識類、技藝類、逸樂類、社交類	主觀分類法

表 2-2 主觀分類法之相關研究摘要表 (續)

研究者	年份	休閒活動類型	分類原則
李枝樺	2004	社交型、運動型、娛樂型、技藝型、戶外遊憩型、知識文化型	主觀分類法
呂有仁	2006	娛樂性、社交性、服務性、知識性、藝術性、體能性、戶外性	主觀分類法
黃薇如	2007	知識性、娛樂性、技藝性、社交服務性、運動性、戶外遊憩性	主觀分類法

資料來源：研究者整理

(二) 因素分析法

因素分析法最主要的目的，是考驗量表的建構效度，其休閒活動類型分配到不同的因素而命名，如依活動參與的行為模式、程度或頻率、參與的次數等，再依代表因素中所包括的活動項目的特徵命名（鄭順聰，民 90）。這種方法在休閒活動的分類上較為簡便且客觀，但仍然無法完全將休閒活動類型的特性加以統整。下表 2-3 是國內外學者以因素分類法分類休閒活動的相關文獻彙整摘要。

表 2-3 因素分類法之相關研究摘要表

研究者	年份	休閒活動類型	分類原則
Bishop	1970	主動 - 牽制型、體力類型、地位類型	因素分類法
London, Cramdall, and Fitzgibbons	1977	運動類、文化類、智能發揮類	因素分類法
Duncan	1978	戶外活動、戶內活動、參與被動性戶內活動、家庭活動、參與看電視與小孩玩	因素分類法
Allen	1982	戶外活動性、運動性、嗜好 - 家庭性、社會互動性、機械性、文化 - 智能性、游泳性、大自然性、冒險性	因素分類法
Brown	1991	社交性、家人活動、志願工作、居家活動、靜態活動、非正式活動、戶外活動	因素分類法
張少熙	1994	刺激性、交誼性、閒逸性、娛樂性、戶外活動性、觀賞性、音樂性、消遣性、藝能性	因素分類法
Bongguk	1995	運動類、藝術與技藝類、音樂與戲劇類、自然和戶外遊憩類、心靈和語言類	因素分類法

表 2-3 因素分類法之相關研究摘要表 (續)

研究者	年份	休閒活動類型	分類原則
Tinsley	1995	機動性、探索性、團隊性、服務性、享樂性、知識性、創造性、手工藝性、競爭性、替代性競爭、休憩性、其他	因素分類法
嚴祖弘	2001	網路休閒類、自我充實類、社團體能類、社交友誼類、視聽感官類	因素分析法
Garton, Harvey & Price	2004	社教類、螢幕類、雜項類、運動類、冒險類	因素分析法
黃柏儒	2006	藝文性、體能性、社交性、娛樂性、技術性	因素分析法

資料來源：研究者整理

(三) 多元尺度評定法

方法為將所列出的活動兩兩配對，由受試者評定此兩種活動的相似程度。這者分類法雖然較為簡單，效度也較高，但因採兩兩配對的方式，而使問卷變得較煩複，填達較困難，且可分析的活動項目相當有限(曾誰芬，1998；張少熙，1994；羅明訓，1999)一般來說不會超過十二個活動項目，故採用此方法的研究較少(胡信吉，2003)。下表 2-4 是國外學者以多元尺度評量法分類休閒活動的相關文獻彙整摘要。

表 2-4 多元尺度評量法之相關研究摘要表

研究者	年份	休閒活動類型	分類原則
Brent	1975	主動 被動性活動、個人 團體 性活動、心智 非心智活動、室 內 戶外活動	多元尺 度評量 法
張宮熊	2002	山岳休閒活動類型、濱海休閒活 動、文化休閒活動	多元尺 度評量 法
朱淑儀	2003	包括娛樂型、運動型、嗜好閒逸 型、知識型、社交服務型、戶外 遊憩型、家庭活動型及休憩型等 八種休閒參與的類型	多元尺 度評量 法

資料來源：研究者整理

由上述分類法研究中得知，休閒活動的分類沒有一定的標準，不同的學者對休閒活動參與的分類持有不同的看法，且各種分類方法各有其優缺點，端看研究者的需要而定。本研究考量研究主題，以所蒐集的資料來參考，將休閒活動以主觀分類法將休閒活動型態分為運動性活動、社交性活動、藝文性活動、娛樂性活動及實用性活動等五大類來加以探討。

四、休閒活動參與之相關實證研究

涂淑芳（1996）在休閒與人類行為書中提出社經背景人口統計學的變數會影響到人們的休閒行為，其中包括年齡、性別、教育程度、職業、收入、所得、種族、宗教信仰、家庭狀態、社會階層及居所區域。因此，本研究依據這些特

性分別來探討性別、年級、家庭社經地位、休閒費用、課後輔導等方面對休閒參與的差異情形，茲分述如下：

(一) 性別

在休閒領域裡，性別是否會造成差異，一直是最常被探討的變項，至於性別的不同，是否會導致休閒活動參與的不同，許多學者研究發現性別在休閒活動參與上有顯著差異，且男生偏向於動態性的休閒活動，女生偏向於靜態性的休閒活動。相關研究如表 2-5。

表 2-5 性別與休閒活動參與之相關研究

研究者	年份	研究對象	研究結果
王水文	1994	國中生	「體育性」、「實用性」、「康樂性」和「藝文性」等四種類型有顯著差異。
余嬪	1998	國中生	女生在藝文與手工類的活動、家庭或室內的活動與觀賞性的活動參與程度比男生高；而男生在運動類活動參與比女生高。
曹天瑞	2001	國中生	原住民國中女生在藝文性休閒活動參與頻率顯著高於男生；男生在消遣性休閒活動參與頻率顯著高於女生。

表 2-5 性別與休閒活動參與之相關研究 (續)

研究者	年份	研究對象	研究結果
丁秋娟	2004	國中生	男女生都喜歡體能性、學術性和娛樂性休閒，都不喜歡服務性休閒；女生對藝術性、服務性休閒顯著大於男生。
范翠蘭	2006	國中生	國中生時期的女性傾向從事靜態性的益智性與社交性活動，而男性傾向參與運動戶外性及娛樂性休閒活動。
鄭味玲	2007	國中生	不同性別國中生在「社交型」、「運動型」、「技藝型」、「知識文化型」休閒活動參與上達顯著水準。男生在「運動型」的休閒活動上高於女生；而女生則在「社交型」、「技藝型」、「知識文化型」休閒活動上高於男生。
許麗雙	2009	青少年	男生青少年在體能休閒活動的參與高於女生，女生青少年在知識性休閒活動的參與高於男生。

資料來源：研究者整理

(二) 年級

學者 Kando(1980)研究指出：每一個年齡有它獨特的休閒型態，青少年喜歡嘗試性與震撼性的活動，年輕人則大多以

家庭為主，戶外及體力遊憩隨年齡而衰退。年齡會使學生產生不同的需求，對休閒活動也會產生不同類別喜好。雖然有些研究結果認為年級並非影響休閒參與的因素，但大部份的研究都認為年級對休閒活動參與有顯著差異。所以用年級因素作為變項，探討參與休閒活動所造成之影響，仍具有相當價值。相關研究如表 2-6。

表 2-6 年級與休閒活動參與之相關研究

研究者	年份	研究對象	研究結果
洪芸青 黃柏儒	1997	國中生	研究指出，一年級、二年級、三年級國中生在休閒活動參與上均無顯著差異。
丁秋娟	2004	國中生	活動發現：一、二、三年級都喜歡體能性休閒和娛樂性休閒，三年級對娛樂性休閒興趣大於一年級，一年級大於二年級，三年級對服務性休閒的興趣大於一年級；各類型參與的差異情形，以一年級參與學術性休閒顯著大於三年級。
曹以樂	2004	青少年	研究指出年級（年齡）愈小對於休閒活動參與愈積極。
范翠蘭	2006	國中生	國一學生較常參與娛樂性及運動戶外性休閒活動，國三學生較常參與益智性及社交性休閒活動。

表 2-6 年級與休閒活動參與之相關研究 (續)

研究者	年份	研究對象	研究結果
黃倩雯	2009	國中生	研究指出，國中生在參與「運動活動」及「互外活動」類型頻率，皆是「七年級」者高於「九年級」者。

資料來源：研究者整理

(三) 家庭社經地位

依據 Hollingshed (1957) 所提出的「兩因素社會地位指數」模式顯示：家庭社經地位是以父親的「職業等級」和「教育程度」作為權衡的依據，因此，父親的職業等級和教育程度愈高，表示家庭社經地位愈高。

家庭社經地位存在於社會中，不管在心理學或社會學的研究，一直被視為主要的研究變項，家庭社經地位對休閒活動參與也會產生或多或少的影響。大部份研究都指出家庭社經地位確實對休閒參與活動有差異。相關研究如表 2-7。

表 2-7 家庭社經地位與休閒活動參與之相關研究

研究者	年份	研究對象	研究結果
王鍾和	1981	兒童	家庭社經地位高的孩子，參與的遊戲項目多是花費較昂貴的，如溜冰、看球賽。家庭社經地位低的孩子大多玩成本低的活動，如玩足球、游泳等。

表 2-7 家庭社經地位與休閒活動參與之相關研究 (續)

研究者	年份	研究對象	研究結果
陳彰儀	1985		家庭社經地位將會影響休閒活動的類型，教育可能也會改善一個人的生活型態與價值觀。
黃文真	1986	國中生	社經地位高的學生最常從事藝文性活動，中社經地位者，較常從事康樂性活動，低社經地位者最常從事體育性的休閒活動。
徐浦玲	1986	國小兒童	家庭社經地位高，其參與社交性及運動性休閒活動的頻率比低家庭社經地位的高。
羅明訓	1999	國小生	中、高家庭社經地位的學生參與休閒活動程度顯著多於低社經地位的學生。
曹天瑞	2001	國中生	父母教育程度與職業類別愈低學生，對增加休閒知識需求愈高。
張文禎	2002	國小學童	不同社經地位在各類休閒參與上有顯著差異。
李枝樺	2004	國小學童	不同社經地位學童僅在「技藝型」、「知識文化型」休閒參與上達到顯著差異。

資料來源：研究者整理

(四) 休閒費用

休閒活動的花費不一，有些活動如慢跑、散步等所需的費用較少。而旅行、打高爾夫所發的費用則相當可觀，因此休閒費用的多寡對休閒活動的參與有相當程度的影響。研究顯示休閒費用的高低確實會影響休閒活動的參與。相關研究如表 2-8。

表 2-8 休閒費用與休閒活動參與之相關研究

研究者	年份	研究對象	研究結果
胡信吉	2003	青少年	不同休閒費用在「娛樂性」、「體能性」的休閒參與上有顯著差異存在。在「娛樂型」方面：每月休閒費用 501 元以上皆顯著高於休閒費用 500 元以下的學生。在「體能性」方面，每個月休閒費用 2000 元以上學生顯著高於 500 元以下的學生。
林雅文	2008	青少年	不同休閒花費在「運動消遣性休閒活動」的類型上有顯著差異。每月平均休閒費用 1000 元以下的選手比每月平均休閒費用 3000 元以上的選手較常參與「運動消遣性休閒活動」。

資料來源：研究者整理

(五) 課後輔導

在升學的壓力下，大部份的學生幾乎都有參加課業輔導，參加課業輔導與否是否會影響休閒活動的參與，是一個

值得研究的因素，相關研究如下：

鄭味玲（2007）調查屏東縣國中生發現，有參加課後輔導的學生在「娛樂型」和「知識文化型」顯著高於未參加課後輔導的學生。

第三節 休閒阻礙理論及其相關研究

一、休閒阻礙定義

有關休閒阻礙的定義，茲將國內外學者的研究整理如下：

Jackson and Searle（1985）認為當人們願意參與一項活動，但有一個或一個以上的阻礙影響了他們參與活動的意願。Crawford 與 Godbey（1987）則指出，休閒阻礙為個體主觀知覺不能喜歡或投入參與休閒活動之影響因素，並歸納統整各類休閒阻礙的研究，發展休閒阻礙模式，將阻礙個體休閒喜好與休閒參與的影響因素分別歸納為以下三類：

- （一）個人內在阻礙：指個體因內在的心理狀態或態度，而影響其休閒喜好或參與，如壓力、憂慮、信仰、焦慮、自我能力及對適當休閒活動之主觀評價等。
- （二）人際性阻礙：係指個體因沒有適當或足夠的休閒夥伴而影響其休閒喜好或參與因素。
- （三）結構性阻礙：係指影響個體休閒喜好或參與的外在因素，如休閒資源、設備、時間、金錢及休閒機會等。

Jackson（1988）認為凡偏好一項活動，但受到各種干擾的因素以至無法參與此項活動的任何因子，皆視為阻礙。

Henderson（1991）認為休閒阻礙乃是指任何能抑制個體去參與休閒活動、減少參與的時間及妨礙個體獲得滿足感的所有

原因，皆稱為休閒阻礙。黃立賢（1996）認為休閒阻礙的因素是指影響或減少休閒活動參與次數和愉快程度的種種因素。

張玉玲（1998）指出，個體內的阻礙和個人的休閒喜好有關，一旦個體沒有休閒喜好，無法自主的選擇休閒活動，將會面臨個人內在阻礙的問題；而人際阻礙和個體的人際協調及合作有關，將影響個體是否順利投入、參與休閒情境中；結構性阻礙則和個體實際的休閒參與與行動有關，個體因外在因素的休閒阻礙而限制了休閒參與。胡明哲（2008）認為休閒阻礙是個體受某種因素的影響，而不想或不能參與休閒活動，使得個體無法得到休閒的滿足感，這些因素統稱為休閒阻礙。黃景耀（2009）指休閒阻礙是抑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休閒活動，這些因素統稱為休閒阻礙。

二、休閒阻礙之相關實證研究

近年來國內對青少年休閒阻礙的研究相當多，以下針對相關的研究進行探討以作為本研究的參考依據，如表 2-9。

表 2-9 休閒阻礙之相關實證研究摘要表

姓名	年份	休閒阻礙因素
張少熙	1994	課業壓力、時間、經費、家人態度、安全因素
王水文	1994	時間、場地、同伴、指導員、技巧、家人、課業、經費、體力、交通
程紹同	2000	興趣、經費、場地設備、運動技能、體力及健康情形、資訊、老師不鼓勵

表 2-9 休閒阻礙之相關實證研究摘要表 (續)

姓名	年份	休閒阻礙因素
郭靜晃	2001	時間、興趣、金錢、空間及缺乏玩伴
羅聿廷		
蘇振祥	2001	興趣、個性、場地設施、時間因素、過去經驗
簡鴻檳	2003	興趣、個性、體力、技巧、場地設備、器材設備、環保問題及課業壓力
胡信吉	2003	時間、課業壓力、天候、家人態度和休閒場所
周維敏	2005	興趣、場所安全、天候與氣溫、時間、器材設備、休閒設施、經費、同伴、個性、預期人潮車潮狀況
白家倫	2005	時間、有重要的事、朋友、金錢、交通、設施

資料來源：研究者整理

綜合上述國內相關研究，我們可以瞭解到青少年參與休閒活動的阻礙因素包括：沒有興趣，時間太少，課業壓力大，費用太高，個性上不喜歡，缺乏同伴及環境設施等。青少年平日扣除上課時間後，放學後還要到補習班補習，其實休閒時間已不多，所面臨的第一阻礙因素便是沒有時間；且青少年的經濟來源大多靠父母供應，顯得有點不足，因此時間及金錢為青少年參與休閒的主要阻礙。藉由此次調查進一步瞭解國中男女校學生的休閒阻礙因素，進而找出解決之道，以達到休閒活動的更高層，來平衡身心並發展自我實現的人格。

三、不同背景變項與休閒阻礙之研究

(一) 性別

長久以來社會對於女性的角色，期望能多投注一些時間於家庭義務中，致使女性比男性有更多的束縛與責任，會不會因此而造成了男女生的休閒阻礙有所阻礙，大部份研究顯示性別對休閒阻礙或多或少都有阻礙。相關研究如表 2-10。

表 2-10 性別與休閒活動阻礙之相關研究

研究者	年份	研究對象	研究結果
王建堯	1998	國中生	國中生的休閒阻礙會因性別的不同而有顯著性差異存在。
陳藝文	2000	大學生	整體阻礙上有顯著差異存在，女生在整體的休閒阻礙程度上較男生為高，
黃麗蓉	2003	國中生	女生在個人阻礙因素方面比男生高，而在人際阻礙因素與結構阻礙因素男女生則無差異。
李枝樺	2004	國小學童	不同性別的國小高年級學童，在休閒阻礙上有顯著差異，女童在「設施與環境」構面的阻礙顯著高於男童。
白家倫	2005	高中職生	不同的性別角色在休閒阻礙上有顯著差異。具女性特質青少年在個人內在、人際間整體休閒阻礙上比其他特質者高。

表 2-10 性別與休閒阻礙之相關研究 (續)

研究者	年份	研究對象	研究結果
陳香菁	2006	國中生	不同的性別之國中學生在休閒阻礙上會有顯著差異，且女生之休閒阻礙高於男生。
黃薇如	2007	國小資優	男女生在伙伴、課業、設施、親師、資訊及個性等阻礙方面差異不大。
陳肇華	2010	高中職生	不同性別的城鄉高中職學生對休閒阻礙之相關在「人際間阻礙」有顯著性差異。男性學生明顯高於女性學生。

資料來源：研究者整理

(二) 年級

升學壓力會隨著年級而增加，因而大部份研究都顯示年級對休閒阻礙有顯著差異。相關研究如表 2-11。

表 2-11 年級與休閒阻礙之相關研究

研究者	年份	研究對象	研究結果
王建堯	1997	國中生	休閒阻礙會因年級不同而有顯著差異。
黃麗蓉	2003	國中生	在個人阻礙因素方面，三年級學生的阻礙明顯高於一、二年級學生。
陳香菁	2006	國中生	不同年級學生在休閒阻礙上有明顯差異。

(三) 家庭社經地位

研究顯示，不同的家庭社經地位會對休閒阻礙產生影響，相關研究如表 2-12。

表 2-12 家庭社經地位與休閒阻礙之相關研究

研究者	年份	研究對象	研究結果
李枝樺	2004	國小學童	中社經地位學童在「社會網路」和「刺激感」的阻礙顯著高於低社經地位學童。
白家倫	2005	高中職生	低社經地位比中社經地位的學生在休閒參與上面臨較多阻礙。

資料來源：研究者整理

(四) 休閒費用

研究發現，不同的休閒費用會影響休閒活動的參與而產生不同的阻礙（胡信吉，2003；白家倫，2006）但也有研究顯示休閒費用對休閒阻礙沒有顯著差異。相關研究如表 2-13。

表 2-13 休閒費用與休閒阻礙之相關研究

研究者	年份	研究對象	研究結果
胡信吉	2003	青少年	每月休閒費用 500 元以下學生在「課業輔導」類型方面休閒阻礙程度顯著高於每個月休閒費用 1001~1500 元。
白家倫	2005	高中職生	青少年會因為零用錢的多寡會影響參與休閒的動機。

表 2-13 休閒費用與休閒阻礙之相關研究（續）

研究者	年份	研究對象	研究結果
周維敏	2005	高中職生	不同休閒花費，在整體休閒阻礙類型上未達顯著相關。
林雅文	2008	青少年桌球選手	不同休閒花費在各阻礙類型上無顯著差異。

資料來源：研究者整理

（五）課業輔導

研究顯示，課業輔導對休閒阻礙有的有差異，有的則無顯著差異。相關研究如表 2-14

表 2-14 課業輔導與休閒阻礙之相關研究

研究者	年份	研究對象	研究結果
陳香菁	2006	國中生	有無參加課後輔導之國中學生在休閒阻礙上有顯著差異，在個人身心因素方面明顯高於沒有參加課業輔導的學生。
鄭味玲	2007	國中生	是否參加課後輔導在「個人阻礙」、「人際間阻礙」、「結構性阻礙」皆未達顯著水準。

資料來源：研究者整理

第四節 本章小結

經由上述探討休閒活動的意義與功能、休閒參與及休閒阻礙因素的相關文獻，歸納出以下結論：

- 一、休閒活動是在閒暇、自由時間裡，依自己的興趣、喜好，從事足以令人身心愉悅、恢復精神及體力的各項活動，它並且具有放鬆、體驗、調濟身心、滿足需求及自我實現的功能。也就是說適當的休閒可以建立完整的人格、促進家庭的和諧、社會可以更安定、經濟可以發展、減少醫療的支出、使國家更強盛。
- 二、休閒活動參與的範圍相當廣泛，因此學者依據不同的屬性與標準加以分類，分成（一）主觀分類法，（二）因素分析法，（三）多元尺度評量法等三種。由於研究對象與採用的分類方式不同，所得的休閒項目也會有所差異，但每種分類方法各有其價值性與優缺點，端看研究者所需採用的是何種。本研究參考張文禎（2002）、李枝樺（2004）、羅明訓（2004）之文獻，採用主觀分類法，將休閒活動參與分類為運動性、社交性、藝文性、娛樂性、實用性等五種類型。
- 三、Crowford 與 Godbey(1987)、Jackson(1988)指出人們原本就具有休閒的偏好，由於阻礙因素介入，使得休閒偏好無法持續。Crowford 與 Godbey(1987)將休閒阻礙分成：個人內在阻礙、人際間阻礙，結構性阻礙。並於 1991 發展成模式將其整合為層級模式，此模式是階段性發展。易言之，個體在休閒活動參與過程所遇到的阻礙，有其發生的順序，個體必須先克服影響個人內在的因素

後，接著是人際間關係，最後才會是結構性的阻礙。本研究將休閒阻礙定義為：國中生想從事某項活動時，由於受到某些因素的限制或影響，以致無法參加或繼續參加的原因。

四、個人的背景因素與休閒參與及休閒阻礙之間的差異，受到性別、年齡、年級、家庭社經地位、休閒費用、居住區域等影響而會有所不同。因此本研究針對不同性別、年級、家庭社經地位、休閒費用及是否課業輔導來瞭解國中生的休閒活動參與及休閒阻礙因素，並期能從其中找到解決的方法。

第參章 研究方法

本研究旨在瞭解國中男女校學生的休閒參與、休閒阻礙之現況，並探討不同背景變項對休閒參與及休閒阻礙之間的差異性。全章共分五節，第一節為研究流程，第二節為研究架構，第三節為研究對象與抽樣，第四節為研究工具，第五節為資料處理與分析方式，茲分別敘述於後。

第一節 研究流程

本研究之步驟首先瞭解問題背景，確立研究動機、研究目的及研究範圍與主題後、開始著手蒐集研讀相關文獻，再確立研究主題，然後建立研究架構，著手編製研究工具，進行問卷預試，修正研究工具，再進行正式問卷調查。最後將資料編碼進行分析，然後撰寫研究結論與提出建議。如圖 3-1 所示。

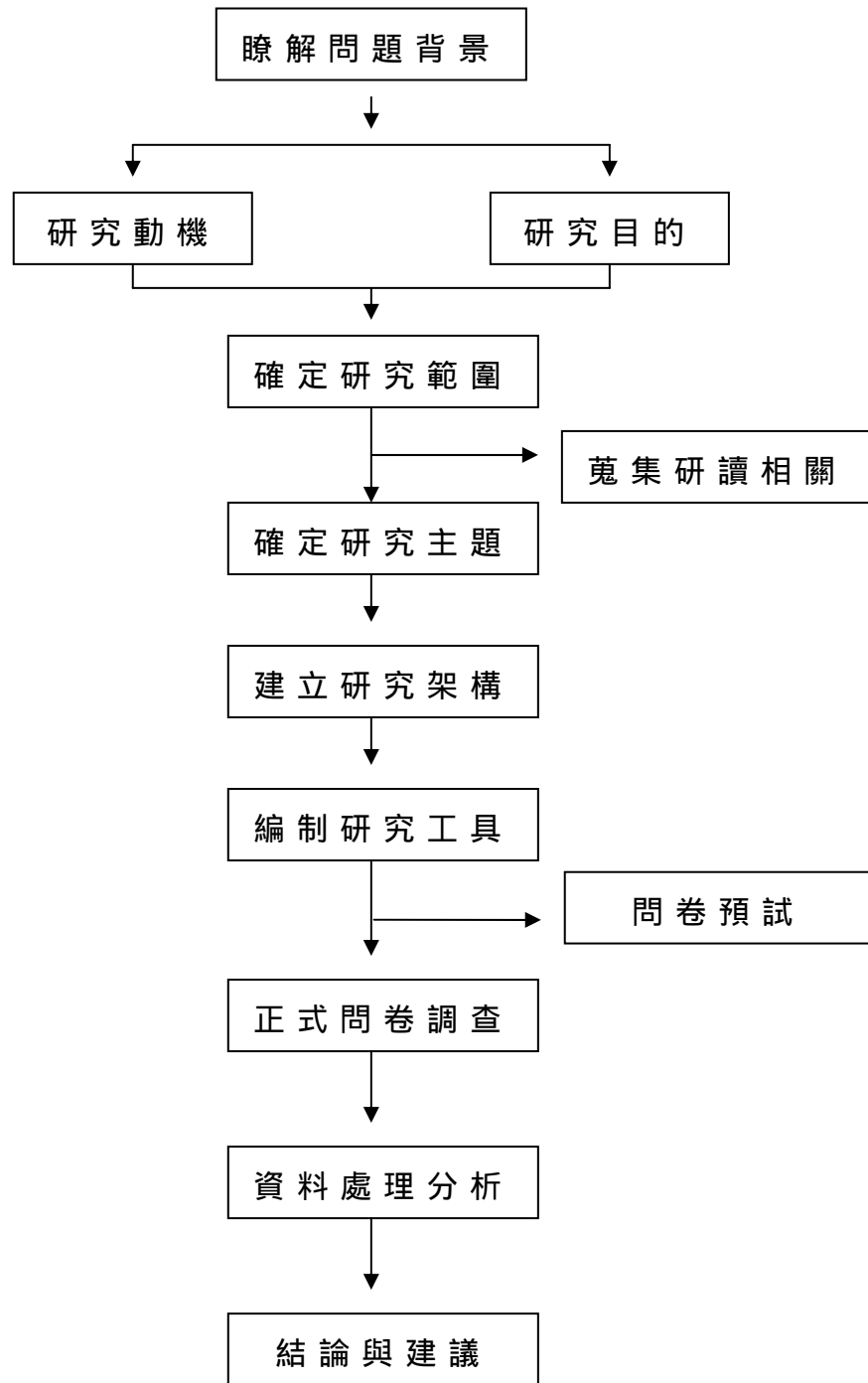


圖 3-1 研究流程圖

第二節 研究架構

本研究主要探討國中男女校學生參與休閒活動、休閒阻礙因素情形及分析不同背景變項的國中男女校學生，分別在休閒與及休閒阻礙之間的差異情形；因此本研究將以描述統計來瞭解受試者在休閒參與和休閒阻礙的情形；再以 t 考驗和單因子變異數分析，探討不同背景變項的受試者在休閒參與及休閒阻礙的差異情形；最後以訪談方式來尋求解決之道。研究架構如圖 3-2 所示。

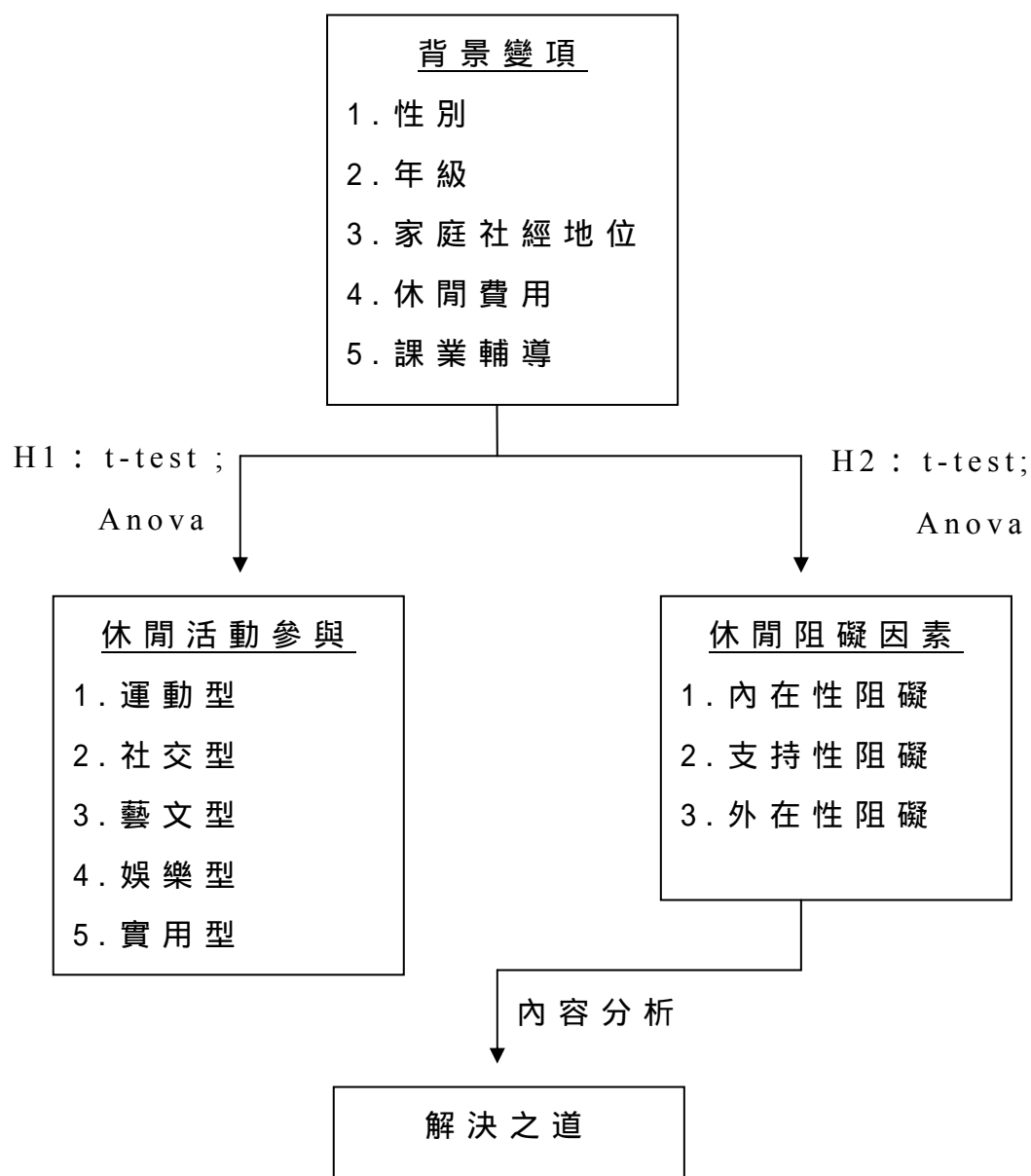


圖 3-2 研究架構圖

第三節 研究對象與抽樣

一、 研究對象：

本研究以嘉義縣東石國中及朴子國中兩所學校學生為研究對象。

二、 抽樣方式

(一) 預試問卷：採叢集立意抽樣，於 100 年 2 月 14 至 2 月 16 日，取樣人數以問卷中包括最多題項之分量表的 3~5 倍樣本為原則（吳明隆、涂金堂，2008），以嘉義縣東石國中及朴子國中學生 103 位學生為預試樣本，共發放 103 份問卷，回收 103 份，回收率 100%，刪除無效問卷後，共得到有效問卷 98 份，回收有效率 95%。

(二) 正式問卷：正式問卷以嘉義縣朴子市東石國中(男校)及朴子國中學生為研究對象。採叢集立意抽樣的方式進行問卷調查，為顧及學生隱私與權益，對於受試者均採匿名方式。發放正式問卷的時間為 100 年 3 月 7 日至 3 月 20 日，共發放 576 份問卷，回收 576 份問卷，回收率 100%，刪除無效問卷後，共得到有效問卷 548 份，回收有效率 95%。

第四節 研究工具

本研究採用問卷調查法與訪談調查法兩種方式。本研究問卷內容包括個人基本資料、休閒活動參與量表、休閒阻礙量表等三部份。「個人基本資料」為結構性勾選方式，「休閒活動參與量表」及「休閒阻礙量表」採李克特五等分評量尺度表方式評量，本問卷初稿完成後，實施預試，並利用預試

修正，建立正式問卷。

一、問卷初稿

問卷初稿內容包括「個人基本資料」、「休閒活動參與量表」、「休閒阻礙量表」三部份，其中「休閒活動參與量表」參考李枝樺(2004)、張文禎(2002)、趙雍台(2005)、羅明訓(1999)、余明書(2006)、胡明哲(2008)等學者之研究編製；「休閒阻礙量表」參考李枝樺(2004)、黃麗蓉(2002)、林雅文(2008)、陳南琦(2000)、胡信吉(2003)、胡信哲(2008)等學者之研究編製。

二、專家審視

本問卷經由多位專家學者審查內容及題項，以建立問卷之內容效度。

三、進行預試與分析

本研究編製完成預試問卷，則進行預試，以瞭解其可行性及適用性。預試的樣本共發放三個班級學生總共 103 人，預試問卷回收後，計得有效問卷 98 份，利用 SPSS for window 12.0 統計套裝軟體進行項目分析、效度及信度等資料處理，分述如下：

(一) 項目分析

本問卷之項目分析採用「內部一致性效標」作為選題依據；以獨立樣本 t 考驗將量表總分依高分組（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性比較，以鑑別度分析量表之決斷值，其結果，大部份均符合選取的結果且達顯著性（如表 3-1），惟第一題決斷值低於 3，故刪除該題項。

表 3-1 休閒活動阻礙之項目分析表

題項	CR 決斷 值	值	題項	CR 決斷 值	值
1	2.047	.933	16	5.121	.928
2	4.811	.929	17	6.080	.927
3	7.176	.928	18	7.023	.927
4	4.131	.929	19	8.274	.926
5	6.370	.927	20	3.744	.929
6	5.795	.928	21	7.890	.928
7	7.485	.926	22	5.677	.928
8	7.004	.927	23	7.418	.927
9	5.194	.927	24	5.320	.929
10	4.489	.929	25	10.288	.926
11	3.524	.931	26	5.817	.928
12	5.964	.927	27	7.630	.927
13	6.204	.927	28	7.790	.927
14	5.888	.927	29	7.815	.927
15	5.704	.927	30	8.115	.926

題項反黑表示刪除該題

** $p < .01$

(二) 建構效度

吳明隆 (1999) 指出因素分析的主要目的在於求得量表的「建構效度」(construct validity)。本研究為了進一步了解研究工具之效度，將問卷資料進行因素，找出量表之因素結構並且減少題項的數目，使之變為一組較少而彼此相關較大

的變項。本研究休閒活動阻礙量表，在進行因素分析前先進行 KMO 與 Bartlett 檢定，KMO 是 Kaiser-Meyer-Olkin 的取樣適合性量數，當 KMO 值愈大時，表示變項間的共同因素（common factor）愈多，愈適合進行因素分析，經考驗後，KMO 值為 .86，Bartlett 球形考驗結果其近似卡方分配值為 1566.36 達顯著差異（ $p < .05$ ）。

接著以探索性因素分析法（exploratory factor analysis）的主成份法（principal components analysis）經因素分析抽取出特徵值（eigenvalues）大於 1 之因素項目，並以最大變異法轉軸（varimax rotation）刪除因素負荷量未達 .5 及共構的題目 5、9、10、11、12、13、14、15、19、22、23、25、26、27，共獲得 4 個因素 15 個題項（如表 3-2），其累積的總解釋變異量 65.03%。

表 3-2 休閒阻礙量表因素構面摘要表

題號	因素類型	支持性	外在性	結構性	內在性
29	身份不適合	.863			
30	年齡不適合	.849			
28	不知參加休閒活動的益處	.716			
2	家人不支持	.511			
7	活動的設施太老舊		.872		
6	活動的環境不乾淨		.838		
8	活動所需的費用太高		.721		
17	無法從這項活動獲得成就感			.747	
18	我性別的關係而不想參加			.691	
16	家人或社區沒有提供有關活動的訊息			.634	
24	參加太多的課後才藝班（含課業輔導）			.604	
20	活動不夠刺激有變化			.585	
4	需要許多的技巧				.768
3	對該休閒活動不喜歡				.748
21	身體的因素無法參加				.581
特徵值		2.762	2.488	2.470	2.035
總解釋變異量 %		18.41	16.58	16.47	13.56
累積變異量 %		18.41	34.99	51.47	65.03

(三) 信度分析

為了進一步了解問卷的可靠性與有效性，必須求得量表的信度考驗，信度分析是用來了解量表的可靠程度，亦即量表的一致性與穩定性的一種指標，量表的信度愈高，代表量表愈穩定(吳明隆，1999)。本量表採用李克特五點尺度作答，屬於區間尺度(interval scale)的測量，亦採 Cronbach's α 做為判斷信度高低之指標。吳統雄(1985)建議 Cronbach's α 係數之取捨標準，認為 Cronbach's α 係數大於 0.7 者為高信度，而 Cronbach's α 係數小於 0.35 者表示信度過低，介於其間表示信度尚佳。

以下為信度的參考範圍：

Cronbach α 值	0.30	不可信
0.3 < Cronbach α 值	0.40	免強可信
0.4 < Cronbach α 值	0.50	可信
0.5 < Cronbach α 值	0.70	很可信 (最常見)
0.7 < Cronbach α 值	0.90	很可信 (次常見)
0.9 < Cronbach α 值		十分可信

本研究以內部一致性 Cronbach α 係數進行信度分析，考驗「休閒活動阻礙量表」各向度與總量表的內部一致性，其結果皆達到顯著性。其結果為 $\alpha = .871$ 顯示本量表內部一致性頗高。各分量表之 α 值如表 3-3 信度分析摘要表如下：支持性阻礙 $\alpha = .821$ ；外在性阻礙 $\alpha = .636$ ；結構性阻礙 $\alpha = .736$ ；內在性阻礙 $\alpha = .689$ ；除了外在性阻礙和內在性阻礙的信度稍低外，其於分量表的 α 係數均在 .70 以上；且總量表的 α 係數為 .87，代表此量表的信度均達可接受之範圍。

表 3-3 休閒阻礙量表信度檢定表

研究構面	衡量項目	Cronbach's α
支持性阻礙	身份不適合	.821
	年齡不適合	
	不知參加休閒活動的益處	
	家人不支持	
外在性阻礙	活動的設施太老舊	.636
	活動的環境不乾淨	
	活動所需的費用太高	
結構性阻礙	無法從這項活動獲得成就感	.736
	我性別的關係而不想參加	
	家人或社區沒有提供有關活動的訊息	
	參加太多的課後才藝班（含課業輔導）	
	活動不夠刺激有變化	
內在性阻礙	需要許多的技巧	.689
	對該休閒活動不喜歡	
	身體的因素無法參加	

三、 編制正式問卷

本研究自編「國中男女校學生休閒行為調查之研究」問卷，參考國內有關休閒行為之文獻與問卷編製，並經過指導教授與學者專家的審核將本問卷分為三大部份：

第一部份「個人基本資料」的內容，包含性別、年級、

每個月休閒費用、課業輔導、父母親教育程度及職業。其中父母親教育程度與職業乃用於家庭社經地位指數，以父母親兩人之中教育程度與職業程度較高者為代表。計算時參照 Hallingshead(1957)兩因素社會地位指數方法，將教育程度乘以 4，職業指數乘以 7，根據兩數之和區分為五個等級。如表 3-4

表 3-4 家庭社經地位等級計算表

教育程度	教育指數	職業等級	職業指數	社經地位指數	社經地位等級
	1		1	11~18	低社經
	2		2	19~29	中低社經
	3		3	30~40	中社經
	4		4	41~51	中高社經
	5		5	52~55	高社經

註：社經地位指數 = 教育指數 x 4 + 職業指數 x 7

資料來源：研究者整理

第二部份「休閒活動參與量表」，依據文獻探討並參考國內相關研究資料（李枝樺，2004；張文禎，2002；趙雍台，2005；羅明訓，1999；余明書，2006；胡明哲，2008），提出休閒活動項目共 50 項，並將其以主觀分類法分成五類（如下表 3-5）。

表 3-5 休閒活動量表各面向與題項內容

休閒面向	休閒活動題項
運動性	1. 球類運動、2. 登山、3. 散步或健走、4. 健身運動 5. 慢步、6. 游泳、7. 跳舞、8. 溜冰(直排輪)、 9. 騎腳踏車、10. 武術、11. 外丹功、靜坐、12. 民俗體育
社交性	13. 露營、14. 郊遊、15. 旅行、16. 玩牌、17. 下棋、 18. 逛街購物、19. 聊天、20. 寫信(email)、 21. 宗教活動、22. 上 KTV 唱歌
藝文性	23. 逛書店、24. 閱讀報章雜誌、25. 參觀展覽、 26. 寫作(網誌)、27. 繪畫、28. 攝影、拍照、29. 作手工藝、 30. 彈奏樂器、31. 聽演唱會
娛樂性	32. 看小說、33. 看電視、34. 到電影院看電影、 35. 看錄影帶(含影集)、36. 打電動、37. 上網咖、 38. 聽音樂、39. 看漫畫、40. 看轉播、41. 蒐集紀念品、 42. 划船
實用性	43. 釣魚、44. 學習外語、45. 上網查尋資料、46. 上圖書館、 47. 種植花草、48. 養寵物、49. 書法、 50. 社會服務

第三部份「休閒阻礙量表」的內容，包含：支持性阻礙(1-4題)、外在性阻礙(5-7題)、結構性阻礙(8-12題)、內在性阻礙(13-15題)等。其填答及計分方式採用李克特(Likert)五分量表方式作答，答案分成「非常不同意」、「不同意」、「沒意見」、「同意」、「非常同意」五個等級予予勾選，分別給與1、2、3、4、5分，分數愈高表示阻礙愈高，分數

愈低表示阻礙愈低。

五、訪談

本研究訪談採用半結構式的訪談方法 (Focused or Semi-Structured interviews)。針對本研究量化結果，採用事後談話方式，針對阻礙因素尋求解決之道。訪談大綱之訪談題項係針對本研究問卷量化分析之結果，歸納出 3 個題項。

本研究訪談是以東石國中及朴子國中兩所學校的學生、家長及教師三方面為對象來進行訪談，訪談採用親自訪談方式進行、依訪談大綱題項逐題訪談。訪談進行中以錄音筆為輔助工具，作為逐字稿整理依據。本研究將訪談過程及注意事項表列如表 3-6 所示

表 3-6 訪談過程及注意事項表

訪談過程及注意事項	
訪談前	<ol style="list-style-type: none"> 1. 熟悉整個研究計畫，作好訪談過程的設計和準備，預估時間與經費。 2. 蒐集並了解受訪者的基本資料、所處組織概況、環境及社會對其評價。 3. 依研究之目的及事先蒐集之資料，列出預定發問的訪談指引表，提供給受訪者參考，告知訪談領域及主題。 4. 在每個訪談主題中列出系列的一般問題，但非絕對，仍須照研究現場的情況而定，是為半結構性的問題性的問題設計。 5. 準備好訪談工具，例如：筆、筆記本、錄音機、錄音帶、麥克風、照像機、錄影機、名片等。
訪談初期	<ol style="list-style-type: none"> 1. 向受訪者說明訪談的動機與目的，告知研究計畫的進行概況。 2. 經當事人同意後，使用訪談工具。 3. 表現信賴、真誠，尊重隱私權、保證匿名，表明必要時可修正原稿期。
訪談過程中	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「非直接」的互動方式，即比較不在意依設計的問題來訪談，而較注意依臨場的情境問問題，以發掘新的洞察。 2. 急著表達自己要問的問題，給予受訪者充裕的回應時間，注意適時的沉默是好的。 3. 當成「人」來研究，而不僅是資料的來源。 4. 輕鬆自在的談話氣氛： <ol style="list-style-type: none"> (1) 注意傾聽而不作判斷。 (2) 同理心，支持受訪者的談話。 (3) 集中注意力。 (4) 同情、友善而不討好逢迎。 5. 有目的性的對話，了解受訪者的夢想、動機、判斷、價值、態度和情緒，並尊重偏見的產生。 6. 隨時察覺受訪者的情緒，適時經解低潮和緊張的氣氛。 7. 善問問題 <ol style="list-style-type: none"> (1) 問「陳述問題」，以廣泛了解； (2) 問「結構問題」與「對照問題」作深入和擴張的了解。 8. 訪談地點以不受外人干擾為原則，必要時和「參與觀察」一起使用，以配合深入現坦的行動。 9. 作備忘錄，當握瞬間的想法、印象、動作或表情。 10. 訪談時間、地點可參照研究者和受訪者的時間表而定，每次約二小時為宜。
訪談後	<ol style="list-style-type: none"> 1. 作仔細的訪談日誌，列出每次主題及內容，俾助進一步訪談。 2. 整理非正式訪談情況下的談話及觀察記錄。 3. 檢核訪談資料的一致性： <ol style="list-style-type: none"> (1) 下次用不同方式重覆問受訪者。 (2) 參與觀察，訪問現場中其他人。 (3) 參照文件資料。

資料來源：江明修（1999）（引自謝再智，2010）

第五節 資料處理與分析方法

本文除採用內容分析法 (content analysis) 以分析相關文獻外，均採電腦套裝軟體統計程式 SPSS 12.0 進行資料統計分析，所使用的統計方法說明如下：

一、次數分配與百分比：描述樣本之次數分佈與比例。

二、描述性統計

以平均數與標準差顯示不同背景變項下，學生在休閒參與和休閒阻礙的現況。

三、獨立樣本 t 考驗

用以考驗樣本之性別及課業輔導於休閒活動參與量表及休閒阻礙量表之各構面是否具有顯著差異。

四、單因子多變量變異數分析

用以考驗樣本之年級、休閒費用及家庭社經地位於休閒活動參與量表及休閒阻礙量表之各構面是否具有顯著差異。

第四章 研究結果與討論

第一節 研究對象背景分析

本研究經描述統計分析後，由表 4-1 可知國中男女校學生以女生居多，佔 52%。年級以三年級最多，佔 34.5%；其次是二年級，佔 33.6%。休閒費用以 500 元以下為主，佔 75.9%。課業輔導以有參加課業輔導居多，佔 81.9%。家庭社經地位以中低社經地位為多，佔 42.7%。

表 4-1 樣本背景變項分佈情形

人口背景變項	組別	人數 (N=548)	百分比 (%)
性別	男	263	48
	女	285	52
年級	一	175	31.9
	二	184	33.6
	三	189	34.5
休閒費用	500 元以下	416	75.9
	501~1000 元	77	14.1
	1001~1500 元	20	3.6
	1501~2000 元	13	2.4
	2000 元以上	22	4.0
課業輔導	是	449	81.9
	否	99	18.1
家庭社經地位	低社經地位	23	4.2
	中低社經地位	234	42.7
	中社經地位	188	34.3
	中高社經地位	90	16.4
	高社經地位	13	2.4

第二節 國中男女校學生在休閒參與之現況

本節主要在於瞭解目前國中生休閒參與的實際情況，根據受試者在本研究問卷的答題結果，進行「休閒參與」各項目及「休閒參與」整體層面與分層面之平均數及標準差分析。

一、休閒參與分佈情形

國中男女校學生在 50 項休閒活動參與的實際參與狀況列於表 4-2，由表得知：樣本受試者實際參與休閒活動項目，前十名依序為：看電視（ $M=4.47$ ）、聊天（ $M=4.36$ ）、聽音樂（ $M=4.31$ ）、騎腳踏車（ $M=4.19$ ）、上網查資料（ $M=3.43$ ）、打電動（ $M=3.37$ ）、球類運動（ $M=3.28$ ）、慢跑（ $M=3.13$ ）、散步或健走（ $M=3.05$ ）及玩牌（ $M=3.02$ ）。最後五名為書法（ $M=1.14$ ）、民俗體育（ $M=1.32$ ）、武術（ $M=1.19$ ）、划船（ $M=1.18$ ）、外丹功、靜坐（ $M=1.16$ ）。

由此觀之，發現國中男女校學生參與的休閒活動偏重靜態及室內的活動為多，探究原因，可能是國中生升學的壓力太大，平時的時間都在補習，造成學生的休閒時間縮短，進而影響休閒活動類型的選擇。而看電視、聊天、聽音樂最為普遍，究其原因，應是家長太忙，學生回到家中又不能隨便外出，且這些活動的花費不多，又容易取得，因此參與率較高。

表 4-2 休閒參與現況分析摘要表

(N=548)

排 序	休閒參與 項 目	平均 數	標準 差	排 序	休閒參與 項 目	平均 數	標準 差
1	看電視	4.47	.93	26	蒐集紀念品	2.32	1.29
2	聊天	4.36	1.01	27	看轉播	2.32	1.38
3	聽音樂	4.31	1.07	28	彈奏樂器	2.23	1.36
4	騎腳踏車	4.19	1.10	29	到電影院看 電影	2.06	1.21
5	上網查尋資料	3.43	1.34	30	郊遊	2.03	1.13
6	打電動	3.37	1.56	31	做手工藝	2.01	1.14
7	球類運動	3.28	1.10	32	旅行	2.00	1.14
8	慢跑	3.13	1.23	33	種植花草	1.98	1.16
9	散步或健走	3.05	1.25	34	參觀展覽	1.97	1.06
10	玩牌	3.02	1.32	35	游泳	1.86	.96
11	閱讀報章雜誌	2.92	1.35	36	宗教活動	1.77	1.12
12	看小說	2.83	1.45	37	社會服務	1.68	.94
13	看漫畫	2.82	1.50	38	跳舞	1.63	.95
14	學習外語	2.80	1.58	39	登山	1.59	.74
15	逛書店	2.74	1.32	40	上 KTV 唱歌	1.53	.91
16	逛街購物	2.72	1.26	41	上網咖	1.53	1.06
17	寫信 (mail)	2.64	1.41	42	釣魚	1.49	.95
18	寫作 (網誌)	2.58	1.36	43	露營	1.48	.80
19	看錄影帶	2.57	1.37	44	聽演唱會	1.44	.84
20	上圖書館	2.50	1.27	45	溜冰 (直排 輪)	1.41	.73
21	繪畫	2.46	1.26	46	書法	1.41	.82
22	健身運動	2.45	1.20	47	民俗體育	1.32	.71
23	下棋	2.40	1.32	48	武術	1.19	.67
24	養寵物	2.38	1.60	49	划船	1.18	.52
25	攝影、拍照	2.34	1.30	50	外丹功、靜 坐	1.16	.56

二、休閒參與類型現況分析

由表 4-3 為「休閒活動參與」之層面分析摘要表，由表中的資料可歸納出以下二點：

(一) 由於休閒活動參與量表為五點量表，每題最高 5 分，最低 1 分，其中間值為 3 分，故由表 4-3 可知，嘉義縣男女校國中生在休閒活動參與「運動性」、「社交性」、「藝文性」、「娛樂性」及「實用性」等五個層面的平均數在 2.19 至 2.71 之間，各層面的平均數皆低於 3 分。顯示嘉義縣男女校國中生在休閒活動參與的次數偏低，平均每個月只有 2 次左右。

(二) 由「娛樂性」平均數為 2.71、「社交性」2.40、「藝文性」2.30、「運動性」2.19、「實用性」2.20，得知嘉義縣男女校國中生在休閒活動參與上，以「娛樂性」層面得分最高，而在「運動性」及「實用性」層面得分最低。即國中生在娛樂性活動的參與頻率較高，如看電視、聽音樂、打電動等，而較少從事運動性及實用性活動，如外丹功、靜坐、武術、書法、釣魚等。

表 4-3 休閒參與之層面分析摘要表

類型名稱	平均數	標準差	排序
運動性	2.19	.93	5
社交性	2.40	1.14	2
藝文性	2.30	1.22	3
娛樂性	2.71	1.21	1
實用性	2.20	1.07	4

三、休閒參與各類型的活動的分析

根據表 4-4 各項目之平均值及標準差可得知：

(一) 在運動性各活動構面上以「騎腳踏車」(M=4.19)、
「球類運動」(M=3.28)、
「慢跑」(M=3.13) 三項得分最高；
參與頻率最低者「武術」(M=1.19)、
「外丹功、靜坐」(M=1.16) 等活動項目。
其中騎腳踏車及慢跑的人口有漸增的趨勢。

(二) 在社交性各活動構面上以「聊天」(M=4.35)、
「玩牌」(M=3.01)、
「逛街購物」(M=2.72) 三項得分最高；
參與頻率最低者「上 KTV 唱歌」(M=1.53)、
「露營」(M=1.48) 等活動項目。

(三) 在藝文性各活動構面上以「閱讀報章雜誌」
(M=2.92)、
「逛書店」(M=2.74)、
「寫作(網誌)」(M=2.58) 三項得分最高；
參與頻率最低者「參觀展覽」(M=1.97)、
「聽演唱會」(M=1.44) 等活動項目。

(四) 在娛樂性各活動構面上以「看電視」(M=4.47)、
「聽音樂」(M=4.31)、
「打電動」(M=3.37) 三項得分最高；
參與頻率最低者「上網咖」(M=1.53)、
「划船」(M=1.18) 等活動項目。

(五) 在實用性各活動構面上以「上網查尋資料」
(M=4.47)、
「學習外語」(M=2.80)、
「上圖書館」(M=2.50) 三項得分最高；
參與頻率最低者「釣魚」(M=1.49)、
「書法」(M=1.41) 等活動項目。

本研究結果發現國中男女校學生在五種休閒參與類型上，
以「娛樂性」及「社交性」活動類型最高，此結果與(許麗雙，2009；黃柏儒，2006；丁秋娟；2004；胡信吉，2003)
研究結果吻合。因為國中生正確休閒觀念不足，加上升學壓

力太大及休閒時間不夠，導致國中生選擇較輕鬆且便利的休閒活動。且國中階段的學生覺得和朋友的交往是很重要的，同儕是國中生的生活重心，因此社交性活動能提供國中生更多的接觸機會，進一步與他人建立良好關係，也印證了 Maslow 所提出的觀點：人是有社會性的，無法離群索居且會渴望與他人互動，希望有所歸屬，被人接納、關注和需要。

表 4-4 休閒活動參與項目分析表

類型	題 項	平均數	標準差	排序
運動性休閒活動	01. 球類運動 (籃、排)	3.28	1.10	2
	02. 登山	1.59	.74	8
	03. 散步或健走	3.04	1.25	4
	04. 健身運動	2.46	1.20	5
	05. 慢跑	3.13	1.23	3
	06. 游泳	1.86	.96	6
	07. 跳舞	1.63	.95	7
	08. 溜冰 (直排輪)	1.41	.73	9
	09. 騎腳踏車	4.19	1.10	1
	10. 武術	1.19	.70	11
	11. 外丹功、靜坐	1.16	.56	12
社交性休閒活動	12. 民俗體育	1.32	.71	10
	13. 露營	1.48	.80	10
	14. 郊遊	2.03	1.13	6
	15. 旅行	2.00	1.14	7
	16. 玩牌	3.01	1.32	2
	17. 下棋	2.40	1.32	5
	18. 逛街購物	2.72	1.26	3
	19. 聊天	4.35	1.01	1
	20. 寫信 (email)	2.64	1.41	4
	21. 宗教活動	1.77	1.12	8
	22. 上 KTV 唱歌	1.53	.91	9

表 4-4 休閒活動參與項目分析表 (續)

類 型	題 項	平 均 數	標 準 差	排 序
	23. 逛書店	2.74	1.32	2
藝 文 性 休 閒 活 動	24. 閱讀報章雜誌	2.92	1.35	1
	25. 參觀展覽	1.97	1.06	8
	26. 寫作 (網誌)	2.58	1.36	3
	27. 繪畫	2.46	1.26	4
	28. 攝影、拍照	2.34	1.30	5
	29. 做手工藝	2.01	1.14	7
	30. 彈奏樂器	2.23	1.36	6
	31. 聽演唱會	1.44	.84	9
	32. 看小說	2.83	1.45	4
	33. 看電視	4.47	.93	1
娛 樂 性 休 閒 活 動	34. 到電影院看電影	2.06	1.21	9
	35. 看錄影帶 (含影帶)	2.57	1.37	6
	36. 打電動	3.37	1.56	3
	37. 上網咖	1.53	1.06	10
	38. 聽音樂	4.31	1.07	2
	39. 看漫畫	2.82	1.50	5
	40. 看轉播	2.32	1.38	8
實 用 性 休 閒 活 動	41. 蒐集紀念品	2.32	1.30	7
	42. 划船	1.18	.52	11
	43. 釣魚	1.49	.95	7
	44. 學習外語	2.80	1.58	2
	45. 上網查尋資料	3.43	1.34	1
	46. 上圖書館	2.50	1.27	3
	47. 種植花草	1.98	1.16	5
	48. 養寵物	2.38	1.60	4
	49. 書法	1.41	.82	8
	50. 社會服務	1.67	.94	6

第三節 國中男女校學生在休閒阻礙之現況

本節主要在於瞭解目前國中生休閒阻礙的實際情況，根據受試者在本研究問卷的答題結果，進行「休閒阻礙」各項目及「休閒阻礙」整體層面與分層面之平均數及標準差分析。

一、因素分析

為使本研究所得之資料能真正反映樣本之態度，正式問卷所收集資料，仍需進行因素分析，進行信效度考驗，並再次檢視休閒阻礙量表所得構面是否與預試相同後，使得進行後續之統計分析。

經因素分析後，其中 5、9、11 因為共構與予刪除後，本休閒阻礙量表共萃取出三個構面。分別為：內在性阻礙、支持性阻礙、外在性阻礙等三種（如表 4-5）。

表 4-5 休閒阻礙正式問卷因素分析

問卷題項	內在性 阻礙	支持性 阻礙	外在性 阻礙
13 對該休閒活動不喜歡	.725		
14 需要許多技巧	.714		
15 身體的因素無法參加	.687		
10 我性別的關係而不想參加	.603		
3 身份不適合		.783	
4 年齡不適合		.731	
1 家人不支持		.669	
2 不知休閒活動的益處		.638	
12 參加太多的課後才藝班（含 課業輔導）			.713
7 活動所需的費用太高			.637
8 家人或社區沒有提供有關活 動的訊息			.627
6 活動的設施太老舊			.617
特徵值	2.48	2.33	1.98
解釋變異量 %	20.67	19.34	16.45
累積變異量 %	20.67	40.06	56.51

總解釋變異量 = 56.51%

二、休閒阻礙因素

本研究經資料整理分析後，由表 4-6 得知男女校國中生休閒阻礙因素依強弱程度依序為：「因為活動所需的費用太高」、「因為參加太多課後才藝班（含課業輔導）」、「因為家人或社區沒有提供有關活動的訊息」、「因為對該休閒活動不喜歡」、「因為活動的設施太老舊」、「因為需要許多技巧」、「因為年齡不適合」、「因為家人不支持」、「因為身份不適合」、「因為身體的因素無法參加」、「因為不知參加休閒活動的益處」及「因為我性別的關係而不想參加」。

本研究結果，以費用及因參加太多課後才藝導致沒有時間為最大休閒阻礙因素，此結果與（張少熙，1994；郭靜晃、羅聿廷，2001；白家倫，2005）研究相同。究其原因，應是國中生本身不會賺錢，平時的花費需向家長拿取，又因放學後要補習，沒有金錢及時間從事休閒活動。因此，如何教導學生正確休閒觀念，可以讓學生學會充份利用時間來參與休閒活動。

表 4-6 休閒阻礙因素分析概況摘要表

(N=548)

排序	休閒阻礙 因素	平均數 M	標準差 SD
1	活動所需的費用太高	3.06	1.21
2	參加太多課後才藝班（含課業輔導）	3.01	1.26
3	家人或社區沒有提供有關活動的 訊息	2.81	1.07
4	對該休閒活動不喜歡	2.79	1.15
5	活動的設施太老舊	2.74	1.13
6	需要許多技巧	2.70	1.07
7	年齡不適合	2.68	1.13
8	家人不支持	2.67	1.13
9	身份不適合	2.64	1.12
10	身體的因素無法參加	2.48	1.13
11	不知參加休閒活動的益處	2.45	1.00
12	我性別的關係而不想參加	2.38	1.09

三、休閒阻礙概況分析

表 4-7 為男女校國中生的「休閒阻礙」之層面分析摘要表，由表中的資料可以歸納如下：

本研究之「休閒阻礙問卷」採五點量表計分方式，每題最高 5 分，最低 1 分。故由表 4-3-3 可知，男女校國中生在休閒阻礙上的「內在性阻礙」、「支持性阻礙」、「外在性阻礙」等三個層面的平均數在 2.59 至 2.91 之間，依強弱程度排序為：1.「外在性阻礙」、2.「支持性阻礙」、3.「內在性阻礙」。男女校國中生每題平均數值為 2.70，就整體而言，休閒阻礙各構面皆小於 3 分，整體休閒阻礙達淺度影響之程度。

整體來說，三個休閒阻礙構面的強弱程度在 2.59 與 2.91 之間，屬於中等阻礙，顯示國中生的休閒阻礙沒有很多，究其原因應是國中生對是否要參與休閒活動沒有概念，認為平常的生活就是吃飯、上學、睡覺，不知休閒活動的重要性。因此，如何讓學生瞭解休閒活動的重要性，是未來教育需加強的一點。

表 4-7 休閒阻礙之層面分析摘要表 (N=548)

層面名稱	平均數	標準差	排序
內在性阻礙	2.59	1.11	3
支持性阻礙	2.61	1.09	2
外在性阻礙	2.91	1.17	1

第四節 不同背景變項之國中男女校學生在休閒參與之差異情形

本研究分別從性別、年級、家庭社經地位、休閒費用及課業輔導等五個不同背景變項，來探討分析不同背景變項之男女校國中生在休閒參與的差異情形。

一、性別

不同性別之男女校國中生在休閒參與上的差異檢定結果如表 4-8 所示，在五個參與類型，運動性活動 ($t=-3.02, p < .05$)、藝文性活動 ($t=-9.81, p < .05$)、娛樂性活動 ($t=4.45, p < .05$)、實用性活動 ($t=-3.21, p < .05$) 達顯著差異，社交性活動 ($t=-1.11, p > .05$) 未達顯著差異。這顯示男女校國中生在運動性活動、藝文性活動及實用性活動的休閒參與女生高於男生；而男生的娛樂性活動的休閒參與明顯高於女生。男女生在社交性活動的休閒參與上無差異。故，接受假設 1-1：不同性別之國中男女校學生在休閒參與有顯著差異。

表 4-8 不同性別之休閒參與類型 t 檢定分析表

類 型	組 別	人 數	平 均 數	標 準 差	t 值
運動性	男生	263	25.54	5.58	-3.02*
	女生	285	26.93	5.21	
社交性	男生	263	23.65	6.37	-1.11
	女生	285	24.25	6.23	
藝文性	男生	263	17.88	6.21	-9.81*
	女生	285	23.27	6.62	
娛樂性	男生	263	26.93	6.08	4.45*
	女生	285	24.71	5.56	
實用性	男生	263	16.93	5.58	-3.21*
	女生	285	18.36	4.85	

* p<.05

二、年級

(一)、在「運動性活動」類型參與因素上之差異情形

由表 4-9 所示，不同年級之男女校國中生參與休閒活動時，透過單因子變異數分析，發現在運動性活動 ($F=5.279$, $p < .05$) 達顯著差異。經雪費法事後檢定，如表 4-10 所示，發現一年級明顯高於二、三年級。

(二)、在「社交性活動」類型參與因素上之差異情形

由表 4-9 所示，不同年級之男女校國中生參與休閒活動時，透過單因子變異數分析，發現在社交性活動 ($F=10.53$, $p < .05$) 達顯著差異。經雪費法事後檢定，如表 4-10 所示，發現一年級明顯高於二、三年級。

(三)、在「藝文性活動」類型參與因素上之差異情形

由表 4-9 所示，不同年級之男女校國中生參與休閒活動時，透過單因子變異數分析，發現在藝文性活動（ $F=0.764$ ， $p > .05$ ）未達顯著差異。

（四）、在「娛樂性活動」類型參與因素上之差異情形

由表 4-9 所示，不同年級之男女校國中生參與休閒活動時，透過單因子變異數分析，發現在娛樂性活動（ $F=0.762$ ， $p > .05$ ）未達顯著差異。

（五）、在「實用性活動」類型參與因素上之差異情形

由表 4-9 所示，不同年級之男女校國中生參與休閒活動時，透過單因子變異數分析，發現在實用性活動（ $F=3.121$ ， $p < .05$ ）達顯著差異。經雪費法事後檢定，如表 4-10 所示，發現一、二、三年級之間沒有差異。因此不同年級之男女校國中生在實用性活動上沒有差異。

故，接受假設 1-2：不同年級之國中男女校學生在休閒參與有顯著差異。

表 4-9 不同年級之休閒參與類型 ANOVA 摘要表

構面	來源	平方和	自由度	平方和	F 檢定	顯著性
運動性	組間	306.54	2	153.27	5.28*	.005
	組內	15822.66	545	29.03		
	總和	16129.20	547			
社交性	組間	808.82	2	404.41	10.53*	.000
	組內	20929.21	545	38.40		
	總和	21738.03	547			
藝文性	組間	74.12	2	37.06	0.764	.466
	組內	26448.26	545	48.53		
	總和	26522.38	547			
娛樂性	組間	53.43	2	26.72	0.762	.467
	組內	19073.36	544	35.06		
	總和	19126.79	546			
實用性	組間	171.47	2	85.73	3.121*	.045
	組內	14970.71	545	27.47		
	總和	15142.18	547			

*p < .05

表 4-10 不同年級之休閒參與類型事後比較分析表

經薛費法進行事後比較	差異情形
不同年級在運動性休閒參與上有差異	一年級 > 二年級 一年級 > 三年級
不同年級在社交性休閒參與上有差異	一年級 > 二年級 一年級 > 三年級
不同年級在實用性休閒參與上沒有差異	

三、家庭社經地位

(一)、在「運動性活動」類型參與因素上之差異情形

由表 4-11 所示，不同家庭社經地位之男女校國中生參與休閒活動時，透過單因子變異數分析，發現在運動性活動 ($F=3.625, p < .05$) 達顯著差異。經雪費法事後檢定，如表 4-12 所示，發現高社經地位家庭及中高社經地位家庭明顯高於低社經地位家庭。

(二)、在「社交性活動」類型參與因素上之差異情形

由表 4-11 所示，不同家庭社經地位之男女校國中生參與休閒活動時，透過單因子變異數分析，發現在社交性活動 ($F=0.874, p > .05$) 未達顯著差異。。

(三)、在「藝文性活動」類型參與因素上之差異情形

由表 4-11 所示，不同家庭社經地位之男女校國中生參與休閒活動時，透過單因子變異數分析，發現在藝文性活動 ($F=5.878, p < .05$) 達顯著差異。經雪費法事後檢定，如表 4-4-5 所示，發現中高社經地位家庭明顯高於中社經地位家庭及中低社經地位家庭。

(四)、在「娛樂性活動」類型參與因素上之差異情形

由表 4-11 所示，不同家庭社經地位之男女校國中生參與休閒活動時，透過單因子變異數分析，發現在娛樂性活動 ($F=.362, p > .05$) 未達顯著差異。

(五)、在「實用性活動」類型參與因素上之差異情形

由表 4-11 所示，不同家庭社經地位之男女校國中生參與休閒活動時，透過單因子變異數分析，發現在實用性活動 ($F=4.013, p < .05$) 達顯著差異。經雪費法事後檢定，如表 4-12 所示，發現高社經地位家庭明顯高於中社經地位家庭、

中低社經地位家庭及低社經地位家庭。

故，接受假設 1-3：不同家庭社經地位之國中男女校學生在休閒參與有顯著差異。

表 4-11 不同家庭社經地位之休閒參與類型 ANOVA 摘要表

構面	來源	平方和	自由度	平方和	F 檢定	顯著性
運 動 性	組間	519.50	4	104.88	3.63*	.006
	組內	15709.70	543	28.93		
	總和	16129.20	547			
社 交 性	組間	139.09	4	34.771	0.87	.479
	組內	21598.95	543	39.777		
	總和	21738.04	547			
藝 文 性	組間	1100.84	4	275.21	5.88*	.000
	組內	25421.55	543	46.82		
	總和	26522.39	547			
娛 樂 性	組間	51.02	4	12.754	0.36	.835
	組內	19075.77	542	35.195		
	總和	19126.79	546			
實 用 性	組間	434.75	4	108.687	4.01*	.003
	組內	14707.43	543	27.086		
	總和	15142.18	547			

*p < .05

表 4-12 不同家庭社經地位之休閒參與類型事後比較分析表

經薛費法進行事後比較	差異情形
不同家庭社經地位在運動性休閒參與上有差異	高社經地位 > 低社經地位 中高社經地位 > 低社經地位
不同家庭社經地位在藝文性休閒參與上有差異	中高社經地位 > 中社經地位 中高社經地位 > 中低社經地位
不同家庭社經地位在實用性休閒參與上有差異	高社經地位 > 中社經地位 高社經地位 > 中低社經地位 高社經地位 > 低社經地位

四、休閒費用

(一)、在「運動性活動」類型參與因素上之差異情形

由表 4-13 所示，不同休閒費用之男女校國中生參與休閒活動時，透過單因子變異數分析，發現在運動性活動 ($F=1.970, p > .05$) 未達顯著差異。

(二)、在「社交性活動」類型參與因素上之差異情形

由表 4-13 所示，不同休閒費用之男女校國中生參與休閒活動時，透過單因子變異數分析，發現在社交性活動 ($F=3.538, p < .05$) 達顯著差異。經雪費法事後檢定，如表 4-14 所示，發現休閒費用 501~1000 元明顯高於 500 元以下。

(三)、在「藝文性活動」類型參與因素上之差異情形

由表 4-13 所示，不同休閒費用之男女校國中生參與休閒活動時，透過單因子變異數分析，發現在藝文性活動 ($F=.788, p > .05$) 未達顯著差異。

(四)、在「娛樂性活動」類型參與因素上之差異情形

由表 4-13 所示，不同休閒費用之男女校國中生參與休閒活動時，透過單因子變異數分析，發現在娛樂性活動

($F=5.361$, $p < .05$) 達顯著差異。經雪費法事後檢定，如表 4-14 所示，發現休閒費用 501~1000 元明顯高於 500 元以下。

(五)、在「實用性活動」類型參與因素上之差異情形

由表 4-13 所示，不同休閒費用之男女校國中生參與休閒活動時，透過單因子變異數分析，發現在實用性活動

($F=.930$, $p > .05$) 未達顯著差異。

故，接受假設 1-4：不同休閒費用之國中男女校學生在休閒參與有顯著差異。

表 4-13 不同休閒費用之休閒參與類型 ANOVA 分析摘要表

構面	來源	平方和	自由度	平方和	F 檢定	顯著性
運 動 性	組間	223.78	4	55.95	1.910	.107
	組內	15905.42	543	29.29		
	總和	16129.20	547			
社 交 性	組間	552.20	4	138.05	3.538*	.007
	組內	21185.84	543	39.07		
	總和	21738.04	547			
藝 文 性	組間	153.06	4	38.27	.788	.533
	組內	26369.32	543	48.56		
	總和	26522.38	547			
娛 樂 性	組間	727.92	4	181.98	5.361*	.000
	組內	18398.87	542	33.95		
	總和	19126.79	546			
實 用 性	組間	103.03	4	25.76	.930	.446
	組內	15039.15	543	27.70		
	總和	15142.18	547			

* $p < .05$

表 4-14 休閒費用之休閒參與類型事後比較分析表

經薛費法進行事後比較	差異情形
不同休閒費用在社交性休閒參與上有差異	501~1000 元 > 500 元以下
不同休閒費用在娛樂性休閒參與上有差異	501~1000 元 > 500 元以下

五、課業輔導

是否有課業輔導之男女校國中生在休閒參與上的差異檢定結果如表 4-15 所示，在五個參與類型，藝文性活動 ($t=3.99, p < .05$) 及實用性活動 ($t=2.18, p < .05$) 達顯著差異；運動性活動 ($t=1.10, p > .05$)、社交性活動 ($t=1.91, p > .05$) 及娛樂性活動 ($t=0.14, p > .05$) 未達顯著差異。這顯示男女校國中生有參加課業輔導在藝文性活動及實用性活動的休閒參與明顯高於未參加課業輔導的學生。是否有參加課業輔導在運動性活動、社交性活動及娛樂性活動的休閒參與上均無顯著差異。

故，接受假設 1-5：是否課業輔導之國中男女校學生在休閒參與有顯著差異。

表 4-15 是否課業輔導之休閒參與類型 t 檢定分析表

類 型	組 別	人 數	平 均 數	標 準 差	t 值
運動性	是	449	26.28	5.40	1.10
	否	99	25.71	5.58	
社交性	是	449	24.19	6.35	1.91
	否	99	22.91	5.98	
藝文性	是	449	21.23	.88	3.99*
	否	99	18.19	6.81	
娛樂性	是	449	25.79	6.01	0.14
	否	99	25.71	5.48	
實用性	是	449	17.90	5.07	2.18*
	否	99	16.64	5.96	

*p < .05

六、本節討論

(一) 不同性別在休閒參與上的差異分析

研究發現，不同性別在休閒參與上達顯著水準，亦即不同性別的參與者，其休閒參與類別上有顯著的不同。此結果與王水文（1994）、曹天瑞（2001）、丁秋娟（2004）、范翠蘭（2006）、鄭味玲（2007）研究國中生的結果相同。原因可能是男女生在生理、心理上都有所不同，造成喜愛的項目也有所不同。

(二) 不同年級在休閒參與上的差異分析

研究發現，不同年級在休閒參與上達顯著水準，亦即不同年級的參與者，其休閒參與類型及頻率上有顯著的不同。此結果與丁秋娟（2004）、范翠蘭（2006）、黃倩雯（2009）研究國中生的結果相同，且大多是一年級高於二、三年級。原因可能是一年級的升學壓力比二、三年級高，造成參與休閒活動類型及頻率上的不同。

（三）不同家庭社經地位在休閒參與上的差異分析

研究發現，不同家庭社經地位在休閒參與上達顯著水準，亦即不同家庭社經地位的參與者，其休閒參與類型及頻率上有顯著的不同。此結果與黃文真（1986）、曹天瑞（2001）研究國中生的結果大致相同。本研究不管在運動性、藝文性、實用性方面，都是中高社經地位以上較常參與休閒活動，原因可能是中高社經地位的家長對於休閒活動比較重視，因此影響學生的休閒活動的參與。

（四）不同休閒費用在休閒參與上的差異分析

研究發現，不同休閒費用在休閒參與上達顯著水準，亦即不同休閒費用的參與者，其休閒參與類型及頻率上有顯著的不同。此結果與胡信吉（2003）、林雅文（2008）研究青少年的結果大致相同。本研究休閒費用 501~1000 元在社交性及娛樂性休閒活動明顯高於 500 元以下，原因可能是這兩種休閒活動需要花費較多的金額，且國中生休閒費用在 501~1000 元有較多餘的金錢可以應用，而造成休閒參與明顯的差異。

（五）是否課業輔導在休閒參與上的差異分析

研究發現，是否課業輔導在休閒參與上達顯著水準，亦即是否課業輔導的參與者，其休閒參與類型及頻率上有顯著的不同。此結果與鄭味玲（2007）研究國中生的結果相同。本研究在藝文性及實用性休閒活動的參與，有課業輔導的學生明顯高於沒有課業輔導的學生，原因可能是有課業輔導的學生求知欲望高於未參加課業輔導的學生，而造成休閒活動上的明險差異。

第五節 不同背景變項之國中男女校學生在休閒阻礙之差異情形

本研究分別從性別、年級、家庭社經地位、休閒費用及課業輔導等五個不同背景變項，來探討分析不同背景變項之男女校國中生在休閒阻礙的差異情形。

一、性別

不同性別之男女校國中生在休閒阻礙上的差異檢定結果如表 4-16 所示，在五個參與類型，內在性活動 ($t=0.15$, $p > .05$)、支持性活動 ($t=1.731$, $p > .05$)、外在性活動 ($t=-1.179$, $p > .05$) 皆未達顯著差異。這顯示不同性別之男女校國中生在休閒阻礙上無差異。

故，拒絕假設 2-1：不同性別之國中男女校學生在休閒阻礙有顯著差異。

表 4-16 不同性別之男女校國中生休閒阻礙 t 檢定分析表

類 型	組 別	人 數	平 均 數	標 準 差	t 值
內 在 性	男 生	263	10.32	3.38	0.150
	女 生	285	10.36	3.24	
支 持 性	男 生	263	10.71	3.24	1.731
	女 生	285	10.21	3.42	
外 在 性	男 生	263	11.46	3.37	1.179
	女 生	285	11.79	3.22	

二、年級

表 4-17 顯示不同年級之男女校國中生休閒阻礙類零型的單因子變異數分析檢定的結果。

(一)、在「內在性」休閒阻礙因素上之差異情形

由表 4-17 所示，不同年級之男女校國中生在休閒阻礙因素上，透過單因子變異數分析，發現在內在性活動($F=2.994$, $p > .05$) 未達顯著差異。

(二)、在「支持性」休閒阻礙因素上之差異情形

由表 4-17 所示，不同年級之男女校國中生在休閒阻礙因素上，透過單因子變異數分析，發現在支持性活動($F=.747$, $p > .05$) 未達顯著差異。

(三)、在「外在性」休閒阻礙因素上之差異情形

由表 4-17 所示，不同年級之男女校國中生在休閒阻礙因素上，透過單因子變異數分析，發現在外在性活動($F=.566$, $p > .05$) 未達顯著差異。

故，假設 2-2：不同年級之國中男女校學生在休閒阻礙有顯著差異須加以拒絕。

表 4-17 不同年級之休閒阻礙 ANOVA 分析摘要表

構面	來源	平方和	自由度	平方和	F 檢定	顯著性
內在性	組間	64.97	2	32.49	2.994	.051
	組內	5913.15	545	10.85		
	總和	5978.12	547			
支持性	組間	16.72	2	8.36	0.747	.474
	組內	6102.94	545	11.20		
	總和	6119.67	547			
外在性	組間	12.34	2	6.17	0.566	.568
	組內	5947.46	545	10.91		
	總和	595.80	547			

三、家庭社經地位

(一)、在「內在性」休閒阻礙因素上之差異情形

由表 4-18 所示，不同社經地位家庭之男女校國中生在休閒阻礙因素上，透過單因子變異數分析，發現在內在性活動 ($F=1.654$, $p > .05$) 未達顯著差異。

(二)、在「支持性」休閒阻礙因素上之差異情形

由表 4-18 所示，不同社經地位家庭之男女校國中生在休閒阻礙因素上，透過單因子變異數分析，發現在支持性活動 ($F=1.112$, $p > .05$) 未達顯著差異。

(三)、在「外在性」休閒阻礙因素上之差異情形

由表 4-18 所示，不同社經地位家庭之男女校國中生在休閒阻礙因素上，透過單因子變異數分析，發現在外在性活動 ($F=1.595$, $p > .05$) 未達顯著差異。

故，拒絕假設 2-3：不同社經地位家庭之國中男女校學生在休閒阻礙有顯著差異。

表 4-18 不同家庭社經地位之休閒阻礙 ANOVA 分析摘要表

構面	來源	平方和	自由度	平方和	F 檢定	顯著性
內在性	組間	71.98	4	17.99	1.654	.159
	組內	5906.15	543	10.87		
	總和	5978.12	547			
支持性	組間	49.72	4	12.43	1.112	.350
	組內	606.95	543	11.17		
	總和	6119.67	547			
外在性	組間	69.20	4	17.30	1.595	.174
	組內	5890.60	543	10.85		
	總和	5959.80	547			

四、休閒費用

(一)、在「內在性」休閒阻礙因素上之差異情形

由表 4-19 所示，不同休閒費用之男女校國中生參與休閒活動時，透過單因子變異數分析，發現在運動性活動

($F=2.290$ ， $p > .05$) 未達顯著差異。

(二)、在「支持性」休閒阻礙因素上之差異情形

由表 4-19 所示，不同休閒費用之男女校國中生參與休閒活動時，透過單因子變異數分析，發現在社交性活動

($F=1.245$ ， $p > .05$) 未達顯著差異。

(三)、在「外在性」休閒阻礙因素上之差異情形

由表 4-19 所示，不同休閒費用之男女校國中生參與休閒活動時，透過單因子變異數分析，發現在藝文性活動 ($F=.898$ ， $p > .05$) 未達顯著差異。

故，拒絕假設 2-4 不同休閒費用之國中男女校學生在休閒阻礙有顯著差異。

表 4-19 不同休閒費用之休閒阻礙 ANOVA 分析摘要表

構面	來源	平方和	自由度	平方和	F 檢定	顯著性
內在性	組間	99.16	4	24.79	2.290	.059
	組內	5878.96	543	10.83		
	總和	5978.12	547			
支持性	組間	55.60	4	13.90	1.245	.291
	組內	6064.07	543	11.17		
	總和	6119.67	547			
外在性	組間	39.18	4	9.80	0.898	.465
	組內	5920.62	543	10.90		
	總和	5959.80	547			

五、課業輔導

是否有課業輔導之男女校國中生在休閒阻礙上的差異檢定結果如表 4-20，在三個因素中，內在性活動（ $t=-.165$ ， $p > .05$ ）支持性活動（ $t=.675$ ， $p > .05$ ）外在性活動（ $t=1.850$ ， $p > .05$ ）皆未達顯著差異。這顯示男女校國中生有參加課業輔導與未參加課業輔導的學生在休閒阻礙上均無顯著差異。

故，拒絕假設 2-5：是否業輔導之國中男女校學生在休閒阻礙有顯著差異。

表 4-20 業輔導之休閒阻礙 t 檢定分析表

類 型	組 別	人 數	平 均 數	標 準 差	t 值
內 在 性	是	449	10.33	3.35	-.165
	否	99	10.39	3.10	
支 持 性	是	449	10.49	3.33	0.675
	否	99	10.24	3.40	
外 在 性	是	449	11.74	3.38	1.850
	否	99	11.13	2.85	

六、本節討論

（一）不同性別在休閒阻礙上的差異分析

研究發現，不同性別在休閒阻礙上未達顯著水準，亦即不同性別的參與者，其休閒阻礙因素上未有顯著的不同。此結果與王建堯（1998）、黃麗蓉（2003）、陳香菁（2006）、研究國中生的結果不相同。原因可能是國中男女校學生在學校學習的環境有所不同，休閒參與上較不受影響。

（二）不同年級在休閒阻礙上的差異分析

研究發現，不同年級在休閒阻礙上未達顯著水準，亦即不同年級的參與者，其休閒阻礙因素上未有顯著的不同。此結果與王建堯（1997）、黃麗蓉（2003）、陳香菁（2006）研

究國中生的結果不相同。原因可能是學生自我意識愈來愈強，想參加活動就去參加，不認為不能參加休閒活動是因為阻礙的關係。

（三）不同家庭社經地位在休閒參與上的差異分析

研究發現，不同家庭社經地位在休閒阻礙上未達顯著水準，亦即不同家庭社經地位的參與者，其休閒阻礙因素上未有顯著的不同。此結果與李枝樺（2004）、白家倫（2005）研究國小學童和高中職學生的結果不相同。原因可能是家長對於國中生的看管不像對待國小學生那麼愛護，也不像對待高中生那樣放心，因此造成結果的不一樣。

（四）不同休閒費用在休閒阻礙上的差異分析

研究發現，不同休閒費用在休閒阻礙上未達顯著水準，亦即不同休閒費用的參與者，其休閒阻礙因素上未有顯著的不同。此結果與周維敏（2005）、林雅文（2008）指出青少年並不會因為休閒費用的不同而有所差異雷同。。

（五）是否課業輔導在休閒阻礙上的差異分析

研究發現，是否課業輔導在休閒阻礙上未達顯著水準，亦即是否課業輔導的參與者，其休閒阻礙因素上未有顯著的不同。此結果與鄭味玲（2007）研究國中生的結果相同。可能的原因沒有課業輔導的學生也不懂得利用時間參與休閒活動，因此也沒有休閒阻礙上的差異問題。

第六節 訪談結果彙整

一、訪談過程

本次訪談時間為 100 年 5 月 2 日至 5 月 6 日，訪談對象為東石國中及朴子國中兩所學校的家長、教師及學生。訪談的目的主要瞭解國中生無法參與戶外休閒活動的因素、解決改善之道及學校、家庭、社會、政府應扮演何種角色來提昇國中生積極參與戶外休閒活動。

二、訪談結果整理

(一) 家長方面

家長認為國中生無法參與戶外休閒活動的因素為：家長經濟不支持，忙於賺錢沒有時間帶學生去戶外參加活動，加上學生參加太多課後輔導及才藝班，也沒有多餘時間參加戶外休閒活動。

家長認為改善國中生無法參與戶外休閒活動的方法為：家長與學生要充份溝通，共同訂定規則，要適當的引導學生參與休閒活動；家長可以利用假日時間陪學生參與休閒活動，並且從事一些簡單且有趣的休閒活動，不會造成學生的排擠。

家長認為學校應教導學生正當休閒活動的觀念、功用及技巧，並且要認真教學，讓學生不用額外補習，有充份時間參加休閒活動；家庭要作學生的後盾，多花時間陪同並鼓勵；社會要和學校結合，多辦一些活動及比賽；政府要多編列活動經費給社區及學校，讓學校及社區有多一些資源充實設施及設備。

(二) 教師方面

教師認為主要是學生本身的心理因素、場地器材的限制、誘惑太大（如電腦、電視）、學生本身生活太懶散、活動的吸引力不足，讓學生缺乏興趣、加上學生本身的空餘時間已太少。

教師認為學生要充份利用學校體育課培養運動技巧及興趣，並且請家長要多陪同參與；學校方面要減緩課業壓力，並且要從學校教育學生養成正確休閒活動的觀念；休閒活動的收費要普及化，避免收費太高。

教師認為學校要輔導發掘、教育培養及宣導推廣，並且要提供多種管道和方式，讓國中生學習如何去參與休閒活動，引導並啟發學生積極參與休閒活動。家長是照顧者的角色，要陪同、關懷並鼓勵學生選擇有益身心的休閒活動；社會應為推動者的角色，要多舉辦戶外的休閒活動；政府是政策提供者的角色，投入相關資源規劃及倡導，制訂政策（如活動的產生、課程教育學生、教師師資人員培訓）。

（三）學生方面

學生認為學校學科課程太多、考試太多、體育課太少，學到的技巧也太少、沒有時間參與戶外休閒活動。

學生認為要減少學科的授課時數，增加體育科的時數，讓學生的體能及技巧都能增加；教育的體制改革要徹底，不要淪為口號。

學生認為學校與家庭要以帶動者的角色以身作則；學校多舉辦比賽，家長多陪伴，社會多舉辦一些活動，政府要把錢拿出來。

第五章 結論與建議

本章歸納本研究之結果，提出結論與建議，以提供未來相關單位規劃國中生休閒活動的參考，並提供未來研究進一步的研究方向

本研究主要目的在瞭解國中男女校學生在休閒參與的現況及阻礙的因素，並且找出可能的解決方法。本研究採用問卷調查法及訪談兩種方式，在問卷調查法係採用分層立意抽樣法，共抽取 576 位進行調查，回收有效問卷 548 份，並以描述性統計、獨立樣本 t 考驗、單因子變異數分析及薛費法事後比較等統計方法進行資料分析，依據第四章的研究結果與第二章的文獻探討，獲得以下各點結論，並據以提出建議，祈能提供相關單位與未來研究參酌之用。

第一節 結論

一、研究樣本背景資料

由於本研究採分層立意抽樣法，因此在樣本性別方面，男女生相差不多；在樣本年級方面，一、二、三年級學生人數也差不多；在樣本家庭社經地位方面，中社經地位家庭及中低社經地位家庭佔比較多，各佔 34.3% 及 42.7%；在樣本休閒費用方面，以每月 500 元以下的休閒費用居多，佔 75.9%；在樣本課業輔導方面，有參加課業輔導的人數較多，佔 81.9%。

二、休閒活動參與現況分析

(一) 男女校國中生經常參與的前五項休閒活動分別

為：看電視、聊天、聽音樂、騎腳踏車、上網查尋資料。

(二)男女校國中生參與頻率最低的休閒活動為：書法、民俗體育、武術、划船、外丹功、靜坐。

(三)在運動性活動 12 個項目中，騎腳踏車參與率最高；外丹功、靜坐參與率最低。

(四)在社交性活動 10 個項目中，聊天參與率最高；露營參與率最低。

(五)在藝文性活動 9 個項目中，閱讀報章雜誌參與率最高；聽演唱會參與率最低。

(六)在社交性活動 11 個項目中，看電視參與率最高；划船參與率最低。

(七)在社交性活動 8 個項目中，上網查尋資料參與率最高；書法參與率最低。

三、休閒阻礙現況分析

(一)男女校國中生休閒阻礙因素依序為：「外在性阻礙」、「支持性阻礙」、「內在性阻礙」。

(二)阻礙男女校國中生參與休閒活動前四項分別為：因為活動所需的費用太高、因為參加太多的課後才藝班、因為對該休閒活動不喜歡、因為家人或社區沒有提供有關活動的訊息。

(三)因為身體的因素無法參加、因為不知參加休閒活動的益處、因為我性別的關係而不想參加等三項是最不會影響男女校國中生參與休閒活動的阻礙項目。

四、不同背景變項之國中男女校學生休閒活動參與情形

(一)不同性別之男女校國中生其休閒參與在「運動性」、「藝文性」、「實用性」休閒活動達顯著差異，女生參與

的頻率高於男生；在「娛樂性」休閒活動達顯著差異，男生參與頻率高於女生。

（二）不同年級之男女校國中生其休閒參與在「運動性」、「社交性」休閒活動達顯著差異，一年級參與的頻率明顯高於二、三年級。

（三）不同家庭社經地位之男女校國中生其休閒參與在「運動性」休閒活動達顯著差異，高及中高社經地位明顯高低社經地位；「藝文性」休閒活動達顯著差異，中高社經地位明顯高於中及中低社經地位；「實用性」休閒活動達顯著差異，高社經地位明顯高於中、中低及低社經地位家庭。

（四）不同休閒費用之男女校國中生其休閒參與在「社交性」、「娛樂性」休閒活動達顯著差異，501~1000元參與的頻率明顯高於500元以下。。

（五）是否業輔導之男女校國中生其休閒參與在「藝文性」、「實用性」休閒活動達顯著差異，有課業輔導的參與頻率明顯高於沒有課業輔導。

五、不同背景變項之國中男女校學生休閒阻礙情形

（一）不同性別之男女校國中生其休閒阻礙未達顯著差異。

（二）不同年級之男女校國中生其休閒阻礙未達顯著差異。

（三）不同家庭社經地位之男女校國中生其休閒阻礙未達顯著差異。

（四）不同休閒費用之男女校國中生其休閒阻礙未達顯著差異。

（五）是否業輔導之男女校國中生其休閒阻礙未達顯著

差異。

六、休閒阻礙因素解決之道

（一）家長方面：家長與孩子應充份溝通，共同訂定家庭規則，並且充份利用假日時間陪孩子參與戶外休閒活動，讓孩子慢慢喜歡上休閒活動，達成健全身心的功效。

（二）教師方面：要以身作則，並且多灌輸學生正確休閒觀，認真教導學生休閒活動技巧，要成為一個推動者角色，讓學生養成參與休閒活動的習慣，進而成為一個能實現自我的人。

（三）學校方面：教導學生正當休閒活動的觀念，並且多舉辦體育活動比賽，讓學生從比賽獲得興趣與技巧；學校運動設施要定期安檢，讓學生在一個又安全又可以得到滿足的情況下參與戶外休閒活動。

（四）社會方面：也要成為一個推動者角色，多舉辦戶外休閒活動，加上配套措施，吸引民眾參加，讓社區一起動起來，達到一個健康活力的城市。

（五）政府方面：教育制度要徹底改革，不要讓學生的壓力變重，並且要多編列戶外休閒設施預算，讓學生有適度解放壓力的場所。

第二節 建議

本節主要根據本研究的研究結果提出具體建議，以提供相關單位建議及未來之相關研究者一些研究的方向。

一、對家庭的建議

(一) 鼓勵孩子多從事戶外的休閒活動：學生參與的休閒活動最多的是「娛樂性」，代表學生所從事的休閒活動偏向於室內及靜態性。父母應鼓勵孩子多從事戶外的休閒活動，來幫助他們發展健全的身心。

(二) 全家共同參與休閒活動：學生的休閒阻礙中，以活動需要費用太高、參加太多才藝班及無法從社區及父母處得到活動訊息為阻礙。父母雖在百忙之中，應善於分配時間，安排和孩子一起參加休閒活動，從中導正其正確的休閒價值觀，並且培養親子間共同休閒興趣，使子女不會流連於各種不正當場所，導致孩子產生偏差的行為。

二、對學校的建議

(一) 加強學生的休閒教育：結果發現學生休閒參與前三項為看電視、聊天及聽音樂。因此教師除了課堂的授課外，應支持及鼓勵學生從事運動性活動，並且教導其休閒活動的知識及技巧，讓學生充份瞭解休閒的好處，進而提高學生參與有益身心發展的休閒活動。

(二) 主動提供安全的休閒設施：學生認為休閒設施太老舊會影響休閒的參與。學校是提供學生從事休閒的主要去處，為了學生的安全，應定期的檢查休閒設施是否太老舊，使學生能夠愉快又安全地參與休閒活動，必能提生學生參與休閒活動的意願及頻率。

三、對政府及社會的建議

(一) 減輕國中生課業壓力：雖然政府推廣多元入學，但在訪談結果中，學生、家長及教師普遍認為國中生無法參與休閒活動的主要原因是沒有時間，因為國中生除了學校的課業壓力外，還有來自於補習班。因此，惟有減輕國中生的課業壓力，並且教導其正確的休閒觀念，才能使國中學生可以有餘的時間參與休閒活動。

(二) 增建多元化的休閒場所和設施：國中生覺得費用太高及設施太舊是阻礙參與休閒的原因，因此政府要撥多一些經費給社區建設多一些休閒場所，讓想要休閒的人可以有地方休閒，讓國中生不會因這些因素而對參與休閒活動造成影響。

(三) 多舉辦社區型的戶外活動及比賽：因為國中生參與的休閒活動大多為靜態及室內的，但休閒活動必須兼顧動態及靜態、戶內及戶外均衡發展。因此政府要多舉辦戶外活動及比賽(例如：健行，路跑，馬拉松，騎腳踏車等)，配合相關配套措施(如：邀請明星站台、活動贈品或摸採等活動)，藉此吸引國中生走出戶外，改變國中生在假日看電視、打電動的習性，培養出良好休閒的習慣。

四、對未來研究的建議

(一) 就研究對象而言：本研究僅以嘉義縣兩所男女校國中生為研究對象，未來可作更廣泛的分析與討論。將不同層級的學生(國小、國中、高中職)加以綜合研究與討論，以瞭解各層級之間對於休閒阻礙的差異情形，來改善其參與休閒活動的品質。

(二) 就研究方法而言：本研究採取問卷調查法，左以

訪談方法加以驗證。問卷以受訪者自陳方式填答，容易因受訪者在認知上的不同，而得到與真實情況有所差異的結果。雖有訪談加以佐證，但僅能以簡單的訪談方式。如能採取較周延的田野調查方式，相信研究的結果與內容必定更為客觀與精確。

參考文獻

一、中文部份

- 丁秋娟 (2004)。台北縣國中學生休閒活動之研究 以三重區為例 (未出版之碩士論文)。國立台北師範學院國民教育研究所，台北市。
- 文崇一 (1981)。台灣居民的休閒生活。台北：東大。
- 王水文 (1994) 台南市國中學生休閒活動之調查研究 (未出版之碩士論文)。國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 王建堯 (1998)。影響國中生休閒活動的因素之研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院，台東縣。
- 王鍾和 (1981)。兒童發展。台北：大洋出版社。
- 白家倫 (2005)。青少年性別角色特質、休閒態度與休閒阻礙間關係之研究 以南投縣高中職學生為例 (未出版之碩士論文)。大葉大學休閒事業管理學系，彰化縣。
- 江明修 (1999)。非營利組織政策遊說功能之研究，行政院國家科學委員會專題研究報告，計畫編號 NSC882416 H004026 F21，台北。

- 呂有仁 (2006)。嘉義地區青少年休閒參與及情緒智力之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立中正大學運動與休閒教育研究所，嘉義縣。
- 呂建政 (1994)。開展休閒教育的幾個課題。訓育研究 33,(2) 21-28。
- 呂建政 (1999)。休閒教育的課程內涵與實施。公民訓育學報 8 (2) , 21-28。
- 余嬪 (1998)。國中生之性別、學業成就、遊憩參與型態與自我重感之研究。高雄師大學報，9，119-147。
- 沈易利 (1995)。台中地區勞工休閒運動需求研究 (未出版之碩士論文)。國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 余明書 (2006) 國小學童休閒阻礙和休閒參與之研究 以台北縣一所國小為例 (未出版之碩士論文)。東吳大學社會學系，台北市。
- 宋幸蕙 (1999)。台灣地區國民中學教師對「休閒教育」課程期望之研究 (未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學公民教育研究所，台北市。

- 朱淑儀 (2003) 。 國民中學教師其生活形態與休閒參與之關係研究 (未出版之碩士論文) 。 國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所 , 花蓮。
- 李明宗 (1994) 。 戶外遊憩名詞釋義。 休閒、觀光、遊憩論文集 , 5-7。 台北 : 地景。
- 李國華 (1993) 。 國民小學教師休閒活動狀況調查研究。 台南師院學報 , 26 , 313-332。
- 李枝樺 (2004) 。 台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究 (未出版之碩士論文) 。 國立台中師範學院環境教育研究所 , 台中市。
- 李思瑩 (2004) 。 休閒動機與休閒阻礙對休閒活動參與之影響 以高雄市三信家商學生為例 (未出版之碩士論文) 。 南臺科技大學休閒事業管理系 , 台南縣。
- 李惠加 (1997) 。 青少年發展。 台北 : 心理。
- 何福田 (1990) 。 青少年生活適應與休閒活動規劃之研究。 台北 : 行政院青年輔導委員會。
- 林佳容 (2001) 。 老人生活滿意模式之研究 (未出版之碩士

- 論文)。國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 林東泰（1992）。**休閒教育與其宣導策略之研究**。台北：師大書苑
- 林雅文（2008）。**青少年桌球選手參與休閒活動與阻礙之研究**（未出版之碩士論文）。亞洲大學經營管理學系，雲林縣。
- 邱炫元（1993）。**台中市民的文化、休閒消費的階層品味與文化政策之反思**（未出版之碩士論文）。東海大學社會學研究所，台中市。
- 辛晚教（1990）。**休閒、教育、人生** 休閒教育研究會專輯。台北：中華民國戶外遊憩學會。
- 周維敏（2005）。**台南市高中職學生休閒活動之阻礙與滿意調查研究**（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學體育學系，台北市。
- 吳文銘（2001）。**人格特質、自我娛樂能力、休閒參與及休閒滿意線性關係結構之建構與驗證**（未出版之碩士論文）。國立體育學院體育研究所，桃園縣。

- 吳明隆 (1999)。 **SPSS 統計應用實務**。台北：松崗出版社
- 胡明哲 (2008)。 **臺南縣不同居住地區國小高年級學生對休閒認定、休閒參與及休閒阻礙之研究** (未出版之碩士論文)。國立台南大學社會科教學碩班，台南市。
- 范翠蘭 (2006)。 **台中縣國中生休閒參與現況與認知之研究** (未出版之碩士論文)。亞洲大學經營管理研究所，台中縣。
- 施淑芬 (2008)。 **國小女教師家庭工作衝突、休閒阻礙與休閒活動參與之研究** (未出版之碩士論文)。大葉大學休閒事業管理學系，彰化縣。
- 胡信吉 (2003)。 **花蓮地區青少年休閒現況阻礙因素之研究** (未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學體育學系，台北市。
- 洪芸青、黃柏儒 (1997)。 **屏東區國中學生休閒活動之探討**。學生學術論文年賽優勝作品專輯，77-609(85 學年度)。國立屏東師範學院印行。
- 涂淑芳譯 (1996)。 **休閒與人類行為** (Cene. Bammel, & Lei

- Lane Burrus-Bammel 著)。台北：桂冠圖書出版公司。
- 連婷治（1998）。台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究（未出版之碩士論文）。國立新竹師範學院國民教育研究所，新竹市。
- 曹以樂（2004）。大台北地區青少年休閒認知與參與行為之研究（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學運動休閒與管理研究所，台北市。
- 曹天瑞（2001）。原住民國中學生休閒活動現況之研究——以宜蘭縣泰雅族學生為例（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學公民訓育研究所，台北市。
- 高俊雄（1996）。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢，6(1)，69-78。
- 高俊雄（2002）。運動休閒事業管理。台北：志軒。
- 吳明隆、涂金堂（2008）。SPSS 與統計應用分析。臺北：五南。
- 徐浦玲（1986）。台北市國小兒童性別、年級、學業成績及家庭社經地位對其休閒活動類型影響之調查研究（未出

- 版之碩士論文)。文化大學家政學研究所，台北市。
- 郭肇元(2003)。休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討(未出版之碩士論文)。國立政治大學心理學研究所，台北市。
- 郭靜晃、羅聿廷(2001)。青少年休閒阻礙與休閒滿意。社區發展季刊，97，296-309。
- 許麗雙(2009)。不同學校屬性青少年休閒行為之探討以台南縣高中職學生為例(未出版之碩士論文)。南台科技大學休閒事業管理研究所，台南縣。
- 張文禎(2002)。國小學生休閒態度與休閒參與之研究以屏東縣為例(未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東縣。
- 張玉玲(1998)。大學生休閒內在動機、休閒阻礙、休閒無聊感與自我統合之關係研究(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學輔導學系，高雄市。
- 張玉玲(1999)。無聊啊！談休閒無聊感對青少年自我統合發展之影響。學生輔導通訊，60，68-79。

- 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** (未出版之碩士論文)。國立台灣大學體育研究所，台北市。
- 張秀慧 (2001)。 **國中生刺激尋求動機、休閒意願、休閒無聊感與偏差行為之相關研究** (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學教育學系，高雄市。
- 張宮熊 (2002)。 **休閒事業概論** (初版)。臺北：揚智文化。
- 張連英 (1978)。 **台灣地區就業人口休閒生活之研究** (未出版之碩士論文)。國立台灣大學農業推廣研究所，台北市。
- 張翠珠 (2001)。 **高屏地區大學生休閒參與、休閒教育需求及其相關因素之研究** (未出版之碩士論文)。中國文化大學生活應用科學研究所，台北市。
- 梁坤茂 (2000)。 **高雄市國中教師參與休閒性社團及相關因素之研究** (未出版之碩士論文)。高雄師範大學工業科技教育研究所，高雄市。
- 黃文真 (1986)。 **台北市國中學生休閒生活之研究** (未出版

- 之碩士論文)。國立師範大學家政研究所，台北市。
- 黃立賢（1996）。專科生休閒興趣相關因素之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學輔導研究所，高雄市。
- 黃景耀（2009）。東吳大學學生休閒活動參與動機與阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。台北市立教育大學體育，台北市。
- 黃柏儒（2006）。青少年運動員休閒參與、休閒利益與自覺訓練效果關係之研究——以台南縣國中田徑代表隊為例（未出版之碩士論文）。立德管理學院休閒管理研究所，台南市。
- 黃倩雯（2009）。國中生休閒覺知自由、休閒無聊感與休閒參與之研究（未出版之碩士論文）。亞洲大學休閒與遊憩管理學系，台中縣。
- 黃薇如（2007）。國小資優班學生休閒參與及休閒阻礙之現況研究（未出版之碩士論文）。國立台中教育大學特殊教育與輔助科技研究所，台中市。
- 黃瓊妙（2000）。台北市在學少年不同休閒參與類型之刺激

尋求動機、休閒阻礙對其心理社會幸福感之探討（未出版之碩士論文）。中國文化大學兒童福利研究所，台北市。

黃麗蓉（2003）。桃園縣市國中學生休閒活動參與現況之相關研究（未出版之碩士論文）。國立台灣師範大學體育研究所，台北市。

許志賢（2002）。台閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院體育研究所，桃園縣。

許義雄（1984）。體育學原理。台北：文景。

程紹同（2000）。中學生運動休閒參與模式研究。台北：漢文書局。

曾誰芬（1998）。工作、生活目標與休閒參與之研究——以台北地區藝術工作者和行政工作者為例（未出版之碩士論文）。東吳大學社會學系研究所，台北市。

陳昭玲（2003）。2003年青少年休閒生活。國語日報，2003年3月30日，第一版。

- 陳美玲 (1997)。從成人發展觀點探討嘉義地區成人休閒態度、休閒參與及其相關因素 (未出版之碩士論文)。中正大學成人及繼續教育研究所，嘉義縣。
- 陳肇華 (2010) 城鄉高中職學生參與休閒活動及阻礙因素之研究 (未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所，台北市。
- 陳香菁 (2006) 不同都市化程度地區國中學生休閒參與之研究 (未出版之碩士論文)。國立台南大學社會科教學研究所，台南縣。
- 陳定雄 (1994)。健康體適能。國立台灣體育學報，2，1-55。
- 陳姿萍 (2005)。職業軍人休閒阻礙和休閒參與之研究 以憲兵司令部為例 (未出版之碩士論文)。東吳大學社會學系研究所，台北市。
- 陳彰儀 (1985)。休閒活動之選擇與休閒教育。幼獅月刊，384，50-53。
- 陳鏡清 (1993)。台北市公務人員動態休閒活動現況調查研究 以台北市一級主管機關為例 (未出版之碩士論

- 文)。國立台灣師範大學體育研究所，台北市。
- 陳藝文（2000）。休閒阻礙量表之建構——以北部大學生為例（未出版之碩士論文）。國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 葉智魁（1994）。「逍遙」與「休閒」- 莊子與 Aristotle 之休閒觀。戶外遊憩研究，17（1），51-75。
- 楊敏玲（1994）。休閒與預防青少年犯罪。台灣教育，523，21-23。
- 楊敏玲（1996）。無聊「bored in leisure」與青少年休閒偏差休閒行為。測驗與輔導，137期，2830-2833頁。
- 詹皓宇（2001）。休閒活動與生活健康的關係。台灣教育，602，41-44。
- 詹凱婷（2006）。休閒阻礙、休閒活動類型與參與頻率及工作滿足之關係——以台中地區飯店女性員工為例（未出版之碩士論文）。亞洲大學休閒與遊憩學系，雲林縣。
- 趙善如（2008）。青少年休閒參與及休閒阻礙：以屏東縣為例。台灣社會福利學會，7（1），179-223。

- 劉宏裕 (1996)。戰後台灣地區休閒活動的相關研究：以活動內容及學術研究為主題 (未出版之碩士論文)。國立台灣師範大學體育學系，台北市。
- 劉泳倫 (2003)。基層消防人員休閒參與、工作壓力與工作滿意之相關研究 (未出版之碩士論文)。雲林科技大學休閒運動管理研究所，雲林縣。
- 劉興漢 (1992)。臺灣地區國民休閒需求調查研究。國立政治大學教育心理與研究，第 15 期，p.215-240。
- 鄭味玲 (2007)。屏東縣國中生休閒活動參與、休閒態度及休閒阻礙之研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學體育學系，屏東縣。
- 鄭順聰 (2001)。大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 賴清財 (2000)。我國北區軍事院校學生休閒運動需求探討 (未出版之碩士論文)。中國文化大學運動教練研究所，台北市。

- 賴美娟 (1997)。高雄市基層警察工作壓力、休閒活動參與現況。中央警察大學學報，31，203-205。
- 賴慧美 (2008)。彰化縣員林地區國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙之相關研究 (未出版之碩士論文)。大葉大學休閒事業管理學系，彰化縣。
- 簡鴻檳 (2003)。高中生休閒阻礙與休閒參與之研究 (未出版之碩士論文)。朝陽科技大學休閒事業管理學系，台中縣。
- 謝政諭 (1990)。休閒活動的理論與實際 民生主義的台灣經驗。台北：幼獅。
- 謝再智 (2010)。南投縣國民小學辦理運動社團考量因素及發展方向 (未出版之碩士論文)。國立臺灣體育學院運動管理學系。未出版，台中市。
- 羅明訓 (1999)。桃園縣國小六年級學生休閒活動之調查研究 (未出版之碩士論文)。國立台中師範學院國民教育研究所。未出版，台中市。
- 顏桂妙 (2001)。許學生一個快樂的未來 兼論休閒教育在九

年一貫課程的實施。台灣教育，602，2-8。

嚴祖弘（2001）。休閒活動對在學青少年行為之影響及輔導策略之研究。台北市：行政院青年輔導委員會。

蘇廣華（2001）。憂鬱傾向與休閒參與、休閒阻礙及休閒滿意之相關研究——以台南護專為例（未出版之碩士論文）。國立體育學院體育研究所。未出版，桃園縣。

蘇振祥（2001）。正心中學學生休閒活動阻礙因素研究（未出版之碩士論文）。國立台灣體育學院體育研究所。桃園縣。

二、英文部份

- Alexandris, K., & Carroll, B.(1997). Perception of constraints and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 279-229.
- Allen, L. R.(1982). The relationship between Murray's personality need and leisure interests. *Journal of Leisure Research*, 14, 63-76.
- Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L.(1992). *Leisure and human behavior*(2nd ed.) Dubuque, IA:William C. Brown.
- Bishop, D. W. (1970). Stability of the factor structure of leisure behavior analysis of four communities. *Journal of Leisure Research*. 2, 160-170.
- Bloand, P. A.(1987). Leisure As A Campus Resource For Fostering Students. development. *Journal of Counseling and Development*, 65, 291-294
- Bongguk, K. (1995). The relationship between personality types and leisure preferences. Symposium On Research.

San Antonio October, 87.

- Brent, J.R.(1975). On the derivation of leisure activity types-A perceptual mapping approach. *Journal of Leisure Research*, 7, 128-140.
- Brown B. A., Frankel, B.G. & Fennell. M. (1991). Happiness through leisure: the impact of type of leisure activity age, gender and leisure satisfaction on psychological well-being. *Journal of Applied Recreation Research*, 16(4), 368-392.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987) . Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9 , 119-127.
- Dattilo, J., & Murphy, W. D.(1991). Leisure education program planning: A systematic approach. State College, PA: Venture Publishing. Development. *Journal of Counseling and Development*, 65, 291-294.
- Dumaiedier, J.(1967). *Toward a society of leisure*. New York: Free Press.

- Duncan, D. J. (1978). Leisure type: Factor analysis of leisure profiles. *Journal of Leisure Research*, 10(2), 113-125.
- Ellis, G. D., & Witte, P.A. (1984). The measurement of perceived freedom in leisure. *Journal of Leisure Research*, 16 (2), 110-123.
- Garton, A. F., & Harvey, R., & Price, C. (2004). Influence of perceived family environment on adolescent leisure participation. *Australian Journal of Psychology*, 56(1), 18-24.
- Henderson, K. A., (1991). The contribution of feminism to an understanding of leisure constraints. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 363-377.
- Hirschman, E. C. (1985). A Multidimensional analysis of content preference for leisure-time media. *Journal of Leisure Research*, 17, 14-28.
- Hollingshed, A. B. (1957). *Two factor index of social position*. New Haven.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and*

- recreation*. Dubuque. LA: Wm. C. Brown Company.
- Iso-Ahola, S. E. & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17.
- Jackson, E. L., & Searle, M. S., (1985). Recreation non-participation and barriers to participation: Concepts and models. *Loisir et Societe/ Society and Leisure*, 8, 693-707.
- Jackson, E. L., (1988). Leisure constraints: a survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203-215.
- Jackson, E. L. (1991). Leisure constraints/constrained leisure: Special issue introduction. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 279-285.
- Jackson, E. L. & Burton, T. L.(1999). *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.

- Jackson, E. L., Crawford, D. W., & Godbey, G. C. (1993).
Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*,
15(1), 1-11.
- Kaplan, M. (1975). *Leisure: theory and policy*. New York:
John Wiley and Sons.
- Kando, T.M.(1980). *Leisure Popular Culture In Transition*. St.
Louis, C.V. Mosby Company.
- Kelly, J.R.(1990). *Leisure*. Prentice Hall. Englewood Cliffs.
New Jersey: Prentice-Hall.
- Kelly, J.R. & Gidbey, G.(1992). *Sociology of leisure*, Venture.
Publishing, Inc.
- Kelly, J.R.(1996). *Leisure (2th ed.)*. Boston: Allyn Bacon.
- Kleiber, D.A., & Rickard, W.H. (1985). *Leisure and
recreation in adolescence: Limitation and potential*. In
M.G. Wade(Ed.), *Constraints on Leisure*(pp.289-317).
Springfield, IL: Charles. Thomas.
- Kraus , R. G. (1990). *Recreation and leisure in modern Society*
(4th ed.).Glenview, IL: Scott, Foresman.
- Maslow, A.,(1970) *Motivation and Personality*.New York :
Harper and Row.

- Nash, J.B.,(1960) *Philosophy of Recreation and Leisure*.
Dubaque. Jowa : William C.Brown Company Publisher.
- Neulingeer, J.(1981). *The psychology of leisure*. Springfield,
III:Charles C. Thomas.
- Neulingeer, J.(1982). *The psychology of leisure*. Springfield,
IL:Charles C. Thomas.
- Neulinger, J., & Breit. (1969). Attitude dimensions of leisure.
Journal of Leisure Research, 1(2), PP. 255-261.
- Parker, S.R. (1976). *The sociology of leisure*. London: George
Allen & Unwin.
- Parker, S. R. (1983). *Leisure and Work*. London: Allen &
Unein.
- Peterson,R.A.(1981).Measuring Culture, Leisure, and Time
Use.*ANNALSAAPSS*, 453, 169-179.
- Pirper, J.(1963). *Leisure: The basis of culture*. NY: Random
House.
- Piko, B. F., & Vazsonyi, A. T. (2004). Leisure activities and

- problem behaviours among Hungarian youth. *Journal of Adolescence*. 27(6), 717-730.
- Shaw, S. M., Bonen, A., & McCabe, J. E. (1991). Do more constraints mean less leisure? Examining the relationship between constraints and participation. *Journal of Leisure Research*, 23(3), 280-300.
- Tinsley, H. A., & Eldredge, B. D. (1995). Psychological benefits of leisure participation: A taxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties. *Journal of Counseling Psychology*, 42(1), 123-132.
- Youell, R. (1994). *Leisure and tourism*. London : Lingman.

附錄一：訪談題項

一、 您認為導致國中生無法參與休閒活動的因素為何？

二、 其解決或改善之道為何？

三、 又學校、家庭、社會、政府應扮演何種角色來提昇國中生積極參與休閒活動。

附錄二：訪談結果彙整

第一題：您認為導致國中生無法參與休閒活動的因素為何？

家長 1：家長經濟能力不足，需忙於賺錢，沒時間帶小孩出去從事休閒活動；家長不放心小孩出去，容易交到一些不熟悉的朋友；小孩參加太多課業輔導，導致沒有時間參與。

家長 2：家中孩子在平常參加很多才藝班，沒有多餘時間參加休閒活動。假日待在家中看電視、看小說是唯一的消遣。

家長 3：孩子的功課壓力太大，連家長的壓力也跟者加大，忙者到處補習，以致沒有時間參與休閒活動。

教師 1：學生自己本身的心理因素、補習太多、家長工作關係、家庭的習慣或者是學生本生尚未養成參與休閒活動的習慣或仍未找到適合自己的休閒活動。

教師 2：課業壓力大，放學後及週末要補習，沒有時間參與休閒活動；場地器材的限制。

教師 3：1.課業壓力較大；2.其他誘惑太多（如電腦、電視）；3.生活較懶散；4.吸引力不高，缺乏興趣。

學生 1：學校的學科課程太多，考試太多，根本沒有時間休閒。

學生 2：學科的課太多，體育課太少，所學到的技巧太少，以致於無法培養出興趣來。台灣的教育體制有問題，升學壓力太大，根本就沒有時間休閒。

學生 3：學校的課上完還要去補習班，回家就很晚了。假日只有在家睡覺、看電視。

第二題：其解決或改善之道為何？

家長 1：家長需與小孩進行溝通，訂下家庭規則，不要一昧的阻止，需瞭解小孩的想法，找出解決之道。並且要鼓勵孩子從事有益身心的活動。

家長 2：父母在假日儘量找時間帶小孩出去參與休閒，並且在休閒活動中教導休閒活動的正確觀念。

家長 3：很難改善，除非等長大一點，有時間就會參與。要不然就是從事較簡單的，不會花太多的時間，應該可以稍微改善。

教師 1：學生本身應用學校所教課程培養自己的休閒活動的興趣；學校方面要設計、協助學生參與休閒活動的課程；家長需陪同參與休閒活動。

教師 2：1.減緩課業壓力，多鼓勵國中生培養參與休閒活動的興趣。2.多增加社區休閒活動設施，特別是國中生比較喜歡的項目。

教師 3：1.需從學校教育著手；2.家庭教育養成分配時間；3.家長約束或陪伴；4.休閒活動普及化，避免收費太高。

學生 1：減少學科的授課節數，多安排一些活動式的或才藝課。

學生 2：教育體制的改革，不要只有口號，且亂改一通。增加體育課授課時數，讓我們多動一點，體能增加且都學一些運動技巧對參與休閒活動。

學生 3：應該很難吧！不過可以利用假日請爸爸媽媽帶我們出去參加活動。

第三題：又學校、家庭、社會、政府應扮演何種角色來提昇國中生積極參與休閒活動。

家長 1：學校需教導學生正確休閒活動的觀念；家長需做孩子的後盾，是良師也是朋友；社會要多舉辦活動，且訊息要公開透明廣為人知，讓大家有共同參與的感覺；政府要有讓經濟變好的措施，人民不會為了五斗米折腰。

家長 2：學校需教導學生休閒的功用及教導各種技巧；家長要抽時間陪同並且多鼓勵；社會要和學校結合，多辦一些活動。政府要編列辦理活動經費給社區及學校，讓學校及社區有多一些資源充實設施及設備。

家長 3：學校要認真教學，學生不用額外補習，就要多餘時間。家長完全配合學校，只要是有利於孩子的。政府及社會不要默不關心，要積極想好政策改善現在的教育體制，不要愈改愈爛。

教師 1：學校應扮演輔導發掘、教育培養、宣導推廣；家長要陪同參與、輔導協助；社會要舉辦活動（休閒活動的管道）；政府要編列經費、制訂政策（活動的產生、課程教育學生、教師師資人員培訓）。

教師 2：休閒活動是自由時間下所從的活動，有靜態，如看電視、上網；有動態，如爬山、打球。政府應由政策提供者的角色，規劃並提倡宣導適合我國國中生發展身心之正向休閒活動；社會應為推動者的角色，投入相關資源，並收取成效；家庭為照顧者的角色，協助國中生從事有益的休閒活動，考量家庭的自身條件，關懷並鼓勵其選擇的休閒活動；學校

為教育者的角色提供多種管道和方式，讓國中生學習如何去參與休閒活動，引導並啟發其積極參與休閒活動。

教師 3：學校：鼓勵學生多參與運動並舉辦類似活動；家庭：陪伴孩子走出戶外，增加參與機會；社會：多舉辦活動或比賽，增加參與機會；政府：普及各類休閒活動，讓民眾有更多的選擇。

學生 1：學校、家庭應以帶動者角色來以身作則，不要只會用說的。

學生 2：要以身作則。

學生 3：學校多舉辦比賽，家長多陪伴我們，社會也多舉辦一些活動，政府要把錢拿出來。

附錄三 預試問卷

國中男女校學生休閒行為調查之研究（預試問卷）

親愛的同學，您好：

首先感謝你的配合，使本研究得以順利進行。本問卷主要目的在了解目前國中男女校學生休閒生活行為的現況及差異，所得資料，僅做為學術研究之參考。因此，你所填答的事項無所謂對錯。本問卷採無記名填答，且對於資料絕對保密，所以請您放心填答並據實填答。非常感謝您的合作。

敬祝 學業進步 健康快樂！

國立臺灣體育學院運動管理學系研究所在職專班

指導教授：黃彥翔博士

研究生：翁錦鳳 敬上

中華民國 100 年 02 月 16 日

第一部份：個人資料

* 說明：請將您的答案在 內打 *v*

一、性別： 1.男 2.女

二、年級： 1.一年級 2.二年級 3.三年級

三、每個月休閒費用： 1. 500 元以下 2. 501~1000 元 3. 1001~1500 元
4. 1501~2000 元 5. 2000 元以上

四、是否參加課業輔導（放學後的課業輔導） 是 否

五、父母教育程度

父親： 1.碩士以上學位。 2.大學、專科畢業。 3.高中（職）畢業。
4.國中畢業。 5.國小以下

母親： 1.碩士以上學位。 2.大學、專科畢業。 3.高中（職）畢業。
4.國中畢業。 5.國小以下

六、家長職業：請問您父母親的職業（分別在父母親的 中打 ，如無適當選項，請在其他欄中分別寫出，隔代教養免填。） 隔代教養（未與父母親同住，與祖父母同住）

父 母

- 1.大學校長、大學教師、醫生、大法官、科學家、董事長、總經理、將級軍官、特任或簡任級公務人員、立委、監委
- 2.中小學校長、中小學教師、法官、推事、律師、會計師、議員、經理、校級軍官、薦任級公務人員、建築師、作家、畫家、音樂家
- 3.警察、消防隊、尉級軍官、鄉鎮代表、護士、代書、秘書、演員、船員、出納組、代理商、批發商
- 4.自耕農、技工、領班、郵差、司機、裁縫師、廚師、美容師、士官、打字員、店員、小店主、零售商、推銷員
- 5.工廠工人或作業員、學徒、攤販、清潔工、工友、女傭、服務生、建築物看管人員、農夫、漁夫、家庭管理或待業
- 6.其他（麻煩請說明）_____

第二部份：休閒參與

休閒活動參與次數填答對照表	
一個月內參與休閒活動的次數	填答項目
每個月 0 次	1. 不曾參與
每個月 1-2 次	2. 很少參與
每個月 3-5 次	3. 有時參與
每個月 6-8 次	4. 較常參與
每個月 9 次 (含) 以上	5. 常常參與

	不 曾 參 與	不 少 參 與	有 時 參 與	較 常 參 與	常 常 參 與		不 曾 參 與	不 少 參 與	有 時 參 與	較 常 參 與	常 常 參 與
01. 球類運動(籃 排 . .)	1	2	3	4	5	26 看錄影帶 (含影集)	1	2	3	4	5
02. 登山	1	2	3	4	5	27. 打電動	1	2	3	4	5
03. 露營	1	2	3	4	5	28. 上網咖	1	2	3	4	5
04. 郊遊	1	2	3	4	5	29. 聽音樂	1	2	3	4	5
05. 散步或健走	1	2	3	4	5	30. 玩牌	1	2	3	4	5
06. 健身運動	1	2	3	4	5	31. 下棋	1	2	3	4	5
07. 慢跑	1	2	3	4	5	32. 看漫畫	1	2	3	4	5
08. 游泳	1	2	3	4	5	33. 看轉播	1	2	3	4	5
09. 跳舞	1	2	3	4	5	34. 逛街購物	1	2	3	4	5
10. 溜冰 (直排輪)	1	2	3	4	5	35. 種植花草	1	2	3	4	5
11. 旅行	1	2	3	4	5	36. 養寵物	1	2	3	4	5
12. 騎腳踏車	1	2	3	4	5	37. 蒐集紀念品	1	2	3	4	5
13. 划船	1	2	3	4	5	38. 繪畫	1	2	3	4	5
14. 武術	1	2	3	4	5	39. 攝影、拍照	1	2	3	4	5
15. 釣魚	1	2	3	4	5	40. 書法	1	2	3	4	5
16. 逛書店	1	2	3	4	5	41. 做手工藝	1	2	3	4	5
17 閱讀報章雜誌	1	2	3	4	5	42. 彈奏樂器	1	2	3	4	5
18 參觀展覽	1	2	3	4	5	43. 聽演唱會	1	2	3	4	5
19. 學習外語	1	2	3	4	5	44. 聊天	1	2	3	4	5
20. 看小說	1	2	3	4	5	45. 寫信 (email)	1	2	3	4	5
21. 上網查尋資料	1	2	3	4	5	46. 宗教活動	1	2	3	4	5
22. 上圖書館	1	2	3	4	5	47. 上 KTV 唱歌	1	2	3	4	5
23. 寫作 (網誌)	1	2	3	4	5	48. 外丹功、靜坐	1	2	3	4	5
24. 看電視	1	2	3	4	5	49. 社會服務	1	2	3	4	5
25. 到電影院看電影	1	2	3	4	5	50. 民俗體育	1	2	3	4	5

第三部份：休閒阻礙

【說明】本部份是想瞭解當您想參加您最喜愛的休閒活動時，但卻無法參加；或是你本來有參加某項休閒活動，但卻不再繼續參加，是什麼原因造成呢？請你依照自己的狀況，在適當的地方圈選，每個題目只能圈選一個。

非常
不同
同意

不
同
意

沒
意
見

同
意

非
常
同
意

1. 因為自己的個性太內向
2. 因為家人的不支持
3. 因為對該休閒活動不喜歡
4. 因為需要許多的技巧
5. 因為活動的環境不安全

6. 因為活動的環境不乾淨
7. 因為活動的設施太老舊
8. 因為活動所需的費用太高
9. 因為朋友和同學不贊同
10. 因為活動的場地不夠使用

11. 因為課業太多沒有時間參加
12. 因為沒有朋友或同學和我一起參加
13. 因為學校老師覺得我不適合
14. 因為幫忙家務而無法參加
15. 因為這項休閒活動的服務不好

16. 因為家人或社區沒有提供有關活動的訊息
17. 因為無法從這項活動獲得成就感
18. 因為我性別的關係而不想參加
19. 因為交通不便或是太遠
20. 因為活動不夠刺激有變化

(續下頁)

非常 不同 意	不 同 意	沒 意 見	同 意	非 常 同 意
---------------	-------------	-------------	--------	------------------

- 21. 因為身體的因素無法參加
- 22. 因為可以選擇的休閒活動太少
- 23. 因為天氣狀況不適合
- 24. 因為參加太多的課後才藝班 (含課業輔導)
- 25. 因為害怕受傷而不敢參加

- 26. 因為曾經有過不愉快的經驗
- 27. 因為缺乏休閒活動的資訊
- 28. 因為不知參加休閒活動的益處
- 29. 因為身份不適合
- 30. 因為年齡不適合

(本問卷到此結束)

附錄四 正式問卷

國中男女校學生休閒行為調查之研究（正式問卷）

親愛的同學，您好：

首先感謝你的配合，使本研究得以順利進行。本問卷主要目的在了解目前國中男女校學生休閒生活行為的現況及差異，所得資料，僅做為學術研究之參考。因此，你所填答的事項無所謂對錯。本問卷採無記名填答，且對於資料絕對保密，所以請您放心填答並據實填答。非常感謝您的合作。

敬祝 學業進步 健康快樂！

國立臺灣體育學院運動管理學系研究所在職專班

指導教授：黃彥翔博士

研究生：翁錦鳳 敬上

中華民國 100 年 03 月 07 日

第一部份：個人資料

* 說明：請將您的答案在 內打 *v*

一、性別： 1.男 2.女

二、年級： 1.一年級 2.二年級 3.三年級

三、每個月休閒費用： 1. 500 元以下 2. 501~1000 元 3. 1001~1500 元
4. 1501~2000 元 5. 2000 元以上

四、是否參加課業輔導（放學後的課業輔導） 是 否

五、父母教育程度

父親： 1.碩士以上學位。 2.大學、專科畢業。 3.高中（職）畢業。

4.國中畢業。 5.國小以下

母親： 1.碩士以上學位。 2.大學、專科畢業。 3.高中（職）畢業。

4.國中畢業。 5.國小以下

六、家長職業：請問您父母親的職業（分別在父母親的 中打 ，如無適當選項，請在其他欄中分別寫出，隔代教養免填。） 隔代教養（未與父母親同住，與祖父母同住）

父 母

1.大學校長、大學教師、醫生、大法官、科學家、董事長、總經理、將級軍官、特任或簡任級公務人員、立委、監委

2.中小學校長、中小學教師、法官、推事、律師、會計師、議員、經理、校級軍官、薦任級公務人員、建築師、作家、畫家、音樂家

3.警察、消防隊、尉級軍官、鄉鎮代表、護士、代書、秘書、演員、船員、出納組、代理商、批發商

4.自耕農、技工、領班、郵差、司機、裁縫師、廚師、美容師、士官、打字員、店員、小店主、零售商、推銷員

5.工廠工人或作業員、學徒、攤販、清潔工、工友、女傭、服務生、建築物看管人員、農夫、漁夫、家庭管理或待業

6.其他（麻煩請說明）_____

第二部份：休閒參與

休閒活動參與次數填答對照表	
一個月內參與休閒活動的次數	填答項目
每個月 0 次	1. 不曾參與
每個月 1-2 次	2. 很少參與
每個月 3-5 次	3. 有時參與
每個月 6-8 次	4. 較常參與
每個月 9 次 (含) 以上	5. 常常參與

	不 曾 參 與	不 少 參 與	有 時 參 與	較 常 參 與	常 常 參 與		不 曾 參 與	不 少 參 與	有 時 參 與	較 常 參 與	常 常 參 與
01. 球類運動 (籃、排 .)	1	2	3	4	5	26 寫作 (網誌)	1	2	3	4	5
02. 登山	1	2	3	4	5	27. 繪畫	1	2	3	4	5
03. 散步或健走	1	2	3	4	5	28. 攝影、拍照	1	2	3	4	5
04. 健身運動	1	2	3	4	5	29. 做手工藝	1	2	3	4	5
05. 慢跑	1	2	3	4	5	30. 彈奏樂器	1	2	3	4	5
06. 游泳	1	2	3	4	5	31. 聽演唱會	1	2	3	4	5
07. .跳舞	1	2	3	4	5	32. 看小說	1	2	3	4	5
08. 溜冰 (直排輪)	1	2	3	4	5	33. 看電視	1	2	3	4	5
09 騎腳踏車	1	2	3	4	5	34. 到電影院看電影	1	2	3	4	5
10. 武術	1	2	3	4	5	35. 看錄影帶 (含影集)	1	2	3	4	5
11. 外丹功、靜坐	1	2	3	4	5	36. 打電動	1	2	3	4	5
12. 民俗體育	1	2	3	4	5	37. 上網咖	1	2	3	4	5
13. 露營	1	2	3	4	5	38. 聽音樂	1	2	3	4	5
14. 郊遊	1	2	3	4	5	39. 看漫畫	1	2	3	4	5
15. 旅行	1	2	3	4	5	40. 看轉播	1	2	3	4	5
16. 玩牌	1	2	3	4	5	41. 蒐集紀念品	1	2	3	4	5
17 下棋	1	2	3	4	5	42. 划船	1	2	3	4	5
18 逛街購物	1	2	3	4	5	43. 釣魚	1	2	3	4	5
19. 聊天	1	2	3	4	5	44. 學習外語	1	2	3	4	5
20. 寫信 (email)	1	2	3	4	5	45. 上網查尋資料	1	2	3	4	5
21. 宗教活動	1	2	3	4	5	46. 上圖書館	1	2	3	4	5
22. 上 KTV 唱歌	1	2	3	4	5	47. 種植花草	1	2	3	4	5
23. 逛書店	1	2	3	4	5	48. 養寵物	1	2	3	4	5
24. 閱讀報章雜誌	1	2	3	4	5	49. 書法	1	2	3	4	5
25. 參觀展覽	1	2	3	4	5	50. 社會服務	1	2	3	4	5

第三部份：休閒阻礙

【說明】本部份是想瞭解當您想參加您最喜愛的休閒活動時，但卻無法參加；或是你本來有參加某項休閒活動，但卻不再繼續參加，是什麼原因造成呢？請你依照自己的狀況，在適當的地方圈選，每個題目只能圈選一個。

非常
不
同意
不
同
意
沒
意
見
同
意
非
常
同
意

1. 因為家人的不支持
2. 因為不知參加休閒活動的益處
3. 因為身份不適合
4. 因為年齡不適合
5. 因為活動的環境不乾淨

6. 因為活動的設施太老舊
7. 因為活動所需的費用太高
8. 因為家人或社區沒有提供有關活動的訊息
9. 因為無法從這項活動獲得成就感
10. 因為我性別的關係而不想參加

11. 因為活動不夠刺激有變化
12. 因為參加太多的課後才藝班 (含課業輔導)
13. 因為對該休閒活動不喜歡
14. 因為需要許多的技巧
15. 因為身體的因素無法參加

(本問卷到此結束)