

改良式羽球簡介

國立臺灣體育學院
林孟豪* 謝振榮 沈易利#

摘要

社會型態的轉變，工商業社會的型態特色就是人多地狹，土地取得不易及生活步調緊湊的都會型社會。許多研究指出都會地區休閒運動參與阻礙中，場地和交通通常為主要因素；本文中針對創新的改良式羽球，其具有需求空間要求較低且容易執行的特性，極適合都會地區民眾參與和推廣。改良式羽球是羽球與桌球的結合體，利用羽球場縮小比例之場地來克服都會區民眾從事休閒運動時所發生的阻礙。此外，改良式羽球與室外十一人制足球發展成室內五人制足球，六人制室內排球發展成室外沙灘排球有異曲同工之處，其改變之處皆是比賽場地縮小、或是比賽人數的改變。從正規的賽制，發展出更契合都會區地狹人稠的運動型態，利用有限空間及忙碌之餘的破碎時間，來達到一定水準的運動強度及情緒的釋放，感受運動流汗的暢快淋漓及心靈的歡愉，進而達到身體適能的強化。如何在都會區有限狹小之空間及破碎時間中利用變通方式，得到一定強度之運動以提昇心肺適能及從事運動休閒，並從當中得到內心的歡愉，則是推動本研究進行的最大動機。

關鍵字：都會地區、改良式羽球

*第一作者

#通訊作者

Abstract

The characteristics of a modern society are ever-changing. Marked by a fast pace of living, industrialization and urbanization, population numbers in small areas have exploded. Space is at a premium, and difficult to attain. Many studies have indicated that among the obstacles to participating in leisure activities faced by the urban population, space and traffic are significant factors. This study proposes the use of an innovative new version of badminton, tailored to the needs of an urbanized society. Requiring less space and easily operated, 'adapted badminton' would be easy to promote. The methodology of this study was active in nature and involved, among other things, questionnaires designed to gauge and understand all aspects of the participants' feedback and senses, and to probe the hypothesis proposed in the study itself. The findings of the study conclude that participating in adapted badminton has a positive influence on the senses prior to, during and post activity. It also positively contributes towards an enhanced attention span in class on behalf of its participants. This study's findings also show some interesting correlations. For example there is a medium level correlation between adapted badminton and the low availability of badminton halls in urbanized society. There is also a medium level correlation with the finding of competitive peers to play against, and traffic issues. Finally, this study will show a high level of correlation between this new game and the fact that it is easy to play.

Key Words : Urbanized Society、 Adapted Badminton、 Senses

壹、前言

改良式羽球是筆者之一所服務的學校台中市嶺東中學體育組同仁及學生在課堂空檔之餘，以位於地下室的體育組辦公室旁，在天花板高度約 3m，長約 7m，寬約 4m 之空間中規劃一處以標準羽球場縮小比例之場地所從事的休閒運動。其規則完全比照國際羽球規則，唯因場地較小，考慮活動強度不足，故在進行雙打或二打一之型態時，會採用桌球規則中之輪流接發球的方式進行，以彌補因場地過小而使運動強度不足之缺陷。藉以在都會區有限狹小之空間及破碎時間中利用變通方式，得到一定強度之運動以提昇心肺適能及從事運動休閒當中得到內心的歡愉，則是改良式羽球推廣的最大動力。

貳、研究背景與動機

社會型態的轉變，使得日出而作日落而息的農業社會急速轉變成步伐緊湊的工商業社會，而工商業社會的特色型態就是寸土寸金、人多地狹的都會型社會。許多研究指出都會地區休閒運動參與阻礙中，場地和交通為主要因素；而改良式羽球具有需求空間要求較低且容易執行的特性，極適合都會地區民眾參與，臺中市嶺東中學體育組同仁，為了開發更易實施且同時兼具運動效益的運動，因應場地而發展出改良式羽球並推展多年，學校有許多同仁及學生更常以此作為休閒運動，利用破碎時間只要有兩人以上有空，就能從事改良式羽球運動，達到「人人運動、時時運動」的境界，而此項休閒運動最大的功能並非是身體適能的強化而已，從事改良式羽球時心中的歡愉感受應是該項休閒運動最大的效益。本文期能造成拋磚引玉之效應，觸發其他運動項目之巧思，也能發展出解決都會區參與休閒運動窒礙的改良式運動，提供更多元的休閒運動選擇，創造一個時時運動、人人健康的社會，是本文最終目的。更希望透過本文，向社會大眾推廣改良式羽球，以提供豐富國人休閒運動的選擇，並藉此激發各種不同運動項目，衍生更多易於學習且具高樂趣及運動效果的新運動。

參、休閒的定義、功能與阻礙

一、休閒的定義

休閒(leisure)一詞其涵義包括；休閒(leisure)；休閒活動(leisure activity)；遊憩(recreation)；以及休閒運動(recreational sport)；此四者關係是密切的。以下是個家學者對於休閒定義的見解：沈易利(1995)將休閒活動定義為「工作時間外，透過人們自願與意識的選擇，參與一種可提供自己歡樂與滿足，並具有養生性的活動」。沈易利(1998)將休閒運動定義為在休閒時間內，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）。江良規(1975)主張休閒活動是：「個人之所以志願選擇某些活動，乃受自我動機驅使的結果，以期從參加中獲得滿足的經驗。」許義雄(1977)則認為休閒活動必須符合「建設性的活動、自由時間的活動、有樂趣的活動、自願自發的活動、非謀生的活動、社會性的活動、創造性的活動」等多項的基礎條件。

林東泰(1992)指出休閒活動具有下列意義：

- (一) 自由參與的活動。
- (二) 閒暇時間的活動。
- (三) 滿足心理與生理的活動。
- (四) 可恢復精神與體力的活動。
- (五) 可促進家庭與社會和諧的活動。
- (六) 在休閒過程中個人可自我學習、自我了解與自我實現。

同時林東泰(1992)也引用 Kando(1975)的研究結果指出：希臘人把休閒當成是最高生活價值，把工作的價值貶為最低，並且把工作視為是休閒的函數，意即工作乃是隨著休閒而改變。足見休閒生活對現代人而言，已經脫離了閒暇時間的應用，而是生活中極為重要的一部份，甚至可將工作視為是為了滿足個人休閒，使休閒與工作之間的主體產生了易位的情形。

二、休閒的功能

休閒的功能大致有以下四項：

- 1、鬆弛身心：人們從事休閒活動時，腦海中因為另一件事情進入了注意的核心，因此產生排除作用，能夠有效地將工作中不愉快的殘餘印象掃除，所以能夠達到鬆弛身心的效果。而且休閒活動本身不具嚴重的利害得失因素，因此事後不會留下不利的痕跡。
- 2、獲得工作以外的滿足：雖然工作本身同時具有謀生及自我滿足、自我實現的雙重層面，但事實上兩個層面不易兼顧，人往往為了謀生的實際需求，必須屈就於不能充分發展自己理想的工作，久而久之，工作將成為心理上的壓力。即使能夠幸運地從事充分發揮自己專長及才華的工作，但因為工作本身是長程的累積，短期不易見到成就，很難在工作上得到立即的滿足。休閒活動本身則可以幫助從事者得到工作以外的滿足感，諸如親子關係及人際關係的和諧等，這種滿足感有助於穩定情緒，減少壓力。
- 3、擴展生活經驗：一般人生活中接觸、熟悉的大多是相同領域的人，這種框架可能藉某些休閒活動而破解，從而增進對周遭世界的了解及關懷，擴展生活領域與經驗。
- 4、增進個人身心發展：有機體的活動經驗，可以幫助其身心發展及成熟。工作固然是重要的活動經驗，但休閒可以更進一步開發個人在工作中未獲運用的身心組織及潛能，而休閒活動也是渲洩個人負面情緒的重要出口。

Bishop (1970)認為，休閒具有：淨化心靈、鬆弛身心、增進工作概念、獲得快樂、創造、幫助自我發展、得到自我實現、增進自我認識、增加知識、培養自治性、需要的滿足、擴展生活經驗的功能。休閒對社會、對個人的正面功能：在社會功能方面，休閒使人們學習如何在社會中扮演他們的角色，學習別人正確的行為；使人們完成社會或團體的目標，休閒可以解除人們的疲勞，重新恢復精神和體力，提高生產力；使社會成為一個完整的實體，成員有歸屬感和認同感；休閒亦可以建立和諧的家庭功能、補充學校功能、消弭暴力、防止青少年犯罪、促進藝術與文化交流。在個人功能方面，休閒具有

鬆弛效果、娛樂效果、自我發展效果，能促進個體身心健康、智能發展。

金蕙蓉(2002)指出，休閒運動具有紓解壓力、治療、教育、擴展人際關係等多重生理、心理與社會方面的功能，因此推展休閒運動也是身為體育人責無旁貸的天職，並使大眾在休閒運動參與中獲得活動所潛藏的效益，使身心更為健康，帶動社會更為和諧。

經由上述學者對休閒所提出的效益中，可以發現無論是個人在休閒運動參與前的期待，活動中所帶來的歡愉過程與體能付出，留下來的良好回憶，都能對參與休閒運動的個人帶來在心靈上、身體機能方面的洗滌與訓練，而活動過程中與同伴的互動，也促進了人際關係的互動與提昇，因此，休閒運動所提供的效益除了上述效益外，在時間上也具有高度的延長效果，這也是生活在都會區中的人們，在高度感受生活、空間、工作、競爭等多重壓力下，非常重要的一種生活規劃。

三、休閒的阻礙

休閒阻礙的研究是最近幾年才在休閒領域漸受重視，但其起源可追溯到 19 世紀，調查範疇是以公園或遊憩為主，其後才轉為休閒研究中較學術的觀點。在 1960 年代，由美國 ORRRC (Outdoor Recreation Resources Review Commission) 一項全國性戶外遊憩活動調查開始，其重點僅為了解影響遊憩活動參與的外在阻礙因素，目的在提供服務的改進，而非對加強對休閒現象的了解。到了 70、80 年代，當研究的主題漸漸複雜後，才有學者同意在「參與」與「未參與」休閒活動間存在許多不同類型的休閒阻礙因素，賴家馨 (2002)。而學者對休閒阻礙所下的定義如下：

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。Jackson and Searle (1985) 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。連婷治 (1998) 休閒活動的選擇與參與，可能受某些因素的支配或影響，這些因素可能導致個體不願意參與休閒活動、中斷休閒活動、或使得個體無法獲得休閒滿足感，進而影響休閒生活的品質，這些因素統稱為休閒阻礙。

陳藝文(2000)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或有意中斷參與一項休閒活動,這些因素通通稱為休閒阻礙。張少熙(1994)綜合研究者對青少年的論點指出,青少年由於身心發展逐漸成熟,學習經驗機會增多,容易形成個人成長與社會期望的差異,其參與休閒活動的目的不只是娛樂,同時也是學習,是一種多方向的試探,而過程中常存在著許多限制,無法滿足從事各項活動的需求,其主要原因為:

- (一) 功課或課業繁重。
- (二) 父母缺乏支持的態度。
- (三) 時間缺乏或閒暇時間不一致。
- (四) 缺乏充足的經費。
- (五) 個人特質或特性。
- (六) 缺乏足夠的休閒場地及設備。
- (七) 輔導單位及指導師資的缺乏。
- (八) 對休閒活動觀念了解不深。

並將青少年從事休閒活動阻礙因素依序為:課業壓力、時間、家人態度、同伴、安全因素、器材設備、興趣、場地設備、技巧、經費等 10 項。

四、小結

休閒在農工業時代被視為奢侈品是玩物喪志的活動,但現今生活步調緊湊每日忙於工作的現代人,已視休閒為必要的生活及調劑身心的重要環節。而工商社會所呈現的是地狹人稠的都會型態,可活動的空間及時間非常有限,因為缺乏運動場地的休閒阻礙容易在都會地區因應而生,更成為都會地區民眾參與休閒運動最大的窒礙。由於改良式羽球具備了活動時間不拘、沒有硬性規定的活動場地、參與人數沒有限制的彈性靈活的特性,實是提供給都會民眾克服休閒阻礙的一項休閒活動。而該項運動不只能提升身體適能,更給予參與者從活動的笑聲中得到心靈的歡愉及解放,達到放鬆身心與獲得運動效益的一種選擇。

肆、改良式羽球的價值與規則簡介

一、改良式羽球的價值

改良式羽球係屬因應空間不足，結合桌球和羽球運動形態與精神所研發的新運動，筆者經由實際參與發現，對於改良式羽球所提供的價值，在心理層面能提供愉悅、快樂感和自信心。改良式羽球具備了休閒運動應有的生理、心理、社會等面向的正面效益，而就實際參與者表示，改良式羽球為易上手的運動，更能滿足現代都會區中民眾因場地空間不足與休閒時間不足所帶來的壓力下，欠缺休閒運動環境與技能的問題，更是克服休閒阻礙因素的可行運動。

二、改良式羽球規則簡介

改良式羽球是台中市嶺東中學之同仁及有興趣參與的學生在課堂之餘從事的休閒運動，由於活動場地較小，反應時間及距離相對縮短，固其活動強度甚大，再加上活動特性較偏重於休閒樂趣化，所以在規則上也沒有制式化的規定，只要雙方約定好，不管是單打雙打或甚雙打人數不足時，也可進行變項的單打（二打一）都可因人數不同作調整，茲就筆者實際參與改良式羽球時之規則分述如下：

（一）場地與設備介紹

- 1、場地：視當地現有環境大小而定，只要求以標準羽球場之格式為依據，大小沒有一定的規格，以臺中市嶺東中學體育組為例，其進行改良式羽球所使用的場地只有高度 3m，長約 7m，寬約 4m 的場地，換言之，改良式與球場地的要求不高並具有較大的自由度，因此，只要有足夠的事內空間，無論是否為正規的運動場館，均能規劃作為改良式與球場地並加以運用。
- 2、設備：與正規羽球比賽所需之設備相同

（二）比賽方式介紹

- 1、計分：只要雙方同意可採用 11 分制、15 分制、21 分制、發球權制均可實施。
- 2、單打：與正規羽球相同。
- 3、雙打：與正規羽球相同，唯因場地較小，考慮活動強度不足，故在進行雙打

時會採用桌球規則中之輪流接發球的方式進行，以彌補因場地過小而使運動強度不足之缺陷。

- 4、二打一（變項單打）：規則與改良式羽球雙打制相同，但因球員只有 3 位，故需成一邊有兩位球員另一邊只有一位球員的情形進行比賽，兩位球員的一方依舊以輪流接發球方式進行，發球時固定由一位球員發球。比賽結束換場時以順時鐘方向雙方各由一位球員互換，三位球員均有機會輪到單打的一方。

伍、結語

休閒阻礙是近年來頗受關注的議題，本文針對改良式羽球在阻礙方面的研究發現，缺乏運動場地、交通問題和友伴因素仍為主要阻礙因素，此結果和大多數調查結果有許多相似的情形。綜觀改良式羽球由於係屬新的運動，至今仍不被大眾所熟悉，因此參與的人口仍侷限在研發的學校中，而筆者尚未有計畫且大規模的對外推廣，也因此友伴方面自然較難配合，而相對的也使場地難以取得，此結果與改良式羽球尚未推廣有極大的相關。

改良式羽球在提供心理歡愉和快樂感、作為運動比賽時的樂趣與激發求勝心和自信心、運動強度、提供運動效益、易於學習、促進身心健康與增進體適能、活動具樂趣化、可促進同儕情誼及具再參與意願等條件下，說明了改良式羽球就內容上與效益上，均具備了優質休閒運動的內涵，加上所需求的場地設備和空間均容易取得，運動技巧也容易學習，規畫健全的推展策略，規範遊戲規則並形諸於文字，使其在活動中有跡可循，透過運動組織有計畫的推展，相信改良式羽球將可以在空間狹小的都會區中受到民眾的喜愛，並成為未來國人參與休閒運動的一項新選擇。

本文提出以下幾點建議，供未曾接觸改良式羽球之國人、或相關休閒活動之推廣單位與後續研究者作為參考：

一、對創新式改良式運動值得推廣之建議

針對資訊化時代的來臨，都市化的過度膨脹，及現今金融海嘯所帶來生活壓力的提高，傳統的室內運動之不便利性，造成都會型人士望而卻步，而本文中之改良式羽球則在筆者所服務的校園裡推行四、五年之久，校園中除教職員熱愛此運動，推廣至學生參與也樂於從事此項休閒運動，在在顯示改良式羽球是值得推廣。

二、對休閒活動相關推廣單位之建議

薦請相關推廣單位、或學校體育課程參考，在有限的空間中，設立一簡易的改良式羽球場地，可有效的解決室內外活動空間的不足、另外透過教師之影響力可以在各級學校推廣改良式羽球的活動，由教師於校園推廣，增加學生、家長對改良式活動的認識，於學校一小處空間中，設立相關之場地，接受度提升，除學生族群於正常課室中參與，進而推廣至家長於社區中，住家之里、社區活動中心等，亦可設立相關場地，進而提升都會型民眾“隨時隨地”可參與改良式羽球，達到休閒、運動、健身之目的。

三、對後續研究之建議

可針對不同都會型族群作更深入的探討，以利推廣改良式運動，並提供給其他類型之運動項目參考，期能發展出更多更適合都會區民眾樂意從事的各種改良式運動，讓一向缺乏運動機會及參與運動意願之都會區民眾能有更多元的選擇，創造一個時時運動、人人健康的社會。

參考文獻

- 江良規 (1986)。《體育學原理新論》。台北：台灣商務印書館。
- 沈易利 (1995)。《勞工休閒運動需求調查報告》。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 沈易利 (1998)。《台灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究》。國立台灣體育學院學報，(4)，319-370，臺中市。
- 金蕙蓉 (2002)。《鄉間婦女休閒阻礙因素之研究 - 以南投縣魚池鄉為例》。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院學報，臺中市。
- 林東泰 (1992)。《休閒教育與其宣導策略之研究》。臺北市：師大書苑。
- 張少熙 (1994)。《青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究》。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，臺北市。
- 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》。未出版碩士論文，國立新竹師範學院，新竹市。
- 許義雄 (1977)。《體育學原理》。台北：台灣師範大學體育學會。
- 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。
- 賴家馨 (2002)。《休閒阻礙量表之編製 - 以台北市大學生為例》。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 鐘瓊珠 (1997)。《大專運動員休閒行為之研究 - 以國立台灣體專為例》。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- Bishop, D. W. (1970). Stability of the factor structure of leisure behavior: Analysis of four communities. *Journal of Leisure Research*, 2(1), 160-170.
- Jackson, E. L., & Searle, M. S. (1985). Recreation non-participation and barriers to participation: Concepts and models. *Loisir et societe/s society and leisure*, 8, 693-707.

