

國立臺灣體育運動大學運動管理系碩士班  
碩士學位論文

台南市興國高中學生休閒活動參與及休閒阻礙因素  
之研究

The Research on the Factors of Leisure participation and Leisure Constraints of  
Students in Tainan Hsing Kuo High School(HKHS)



研究生：陳嘉良 撰

指導教授：黃彥翔 博士

中 華 民 國 1 0 1 年 6 月

台 中 市

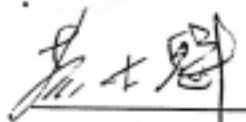
國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士班  
碩士學位論文

研究生：陳嘉良

論文題目：台南市興國高中學生休閒活動參與及休閒阻礙因素之研究

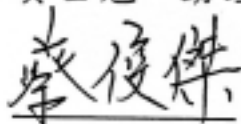
本論文業經本委員會評審認可，合於碩士水準。

口試委員：



中國文化大學體育系

黃士魁 助理教授



國立臺灣體育運動大學師資培育中心

蔡俊傑 副教授



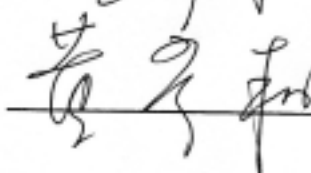
國立臺灣體育運動大學運動管理學系

黃彥翔 副教授

指 導 教 授



系 主 任



中 華 民 國 101 年 06 月 16 日

## 國立臺灣體育運動大學 博碩士論文電子檔案 授權書

本授權書所授權之論文為授權人在國立臺灣體育運動大學 運動管理學系 研究所

100 學年度第 二 學期取得  博士  碩士 學位之論文。

論文名稱：台南市興國高中學生休閒活動參與及休閒阻礙因素之研究

指導教授：黃彥翔 博士

茲同意將授權人擁有著作權之上列論文全文電子檔(含摘要) 非專屬性、無償授權本人畢業學校圖書館及登載於其所建置之資料庫內，並得從事下列行為：

- 一、提供讀者不限地域、時間及次數之免費線上檢索、閱覽、下載或列印，並得將資料庫重製成微縮、光碟或其他數位化載體以及其他學術機構之資料庫交換。
- 二、提供付費之線上全文下載及列印，並得將該資料庫重製成光碟或其他數位化載體販售發行，或交由非學術組織出版，惟線上收費及販售所得應視為專款作為執行單位營運及系統維持之用。

全文電子檔使用權限授權（請勾選下列一項授權選項）：

- 校內外完全公開
- 校內公開，校外永不公開
- 校內外均一年後公開
- 校內馬上公開，校外一年後公開
- 校內一年後公開，校外永不公開
- 自定開放時間：校內\_\_\_\_\_年、校外\_\_\_\_\_年後公開

立授權書人對上述授權之著作擁有著作權，尚未專屬授權予其他法人或自然人。本件授權不影響著作人對原著作之著作權及衍生著作權，並得為其他之專屬授權。

立授權書人保證授權使用之作品及相關資料，並無侵害他人智慧財產權、隱私權之情事，如有侵害他人權益及觸犯法律之情事發生，立授權書人願自行負責一切法律責任。

被授權人：國立臺灣體育運動大學  
地址：台中市雙十路一段十六號 電話：  
(04)22213108

授權人：陳嘉良 (親自簽名) 民國：101年 6 月 >1 日

## 國家圖書館 博碩士論文電子檔案上網授權書

本授權書所授權之論文為授權人在國立臺灣體育運動大學 運動管理學系 研究所

100 學年度第 二 學期取得  博士  碩士 學位之論文。

論文名稱：台南市興國高中學生休閒活動參與及休閒阻礙因素之研究

指導教授：黃彥翔 博士

茲同意將授權人擁有著作權之上列論文全文電子檔(含摘要)，非專屬、無償授權國家圖書館，不限地域、時間與次數，以微縮、光碟或其他各種數位化方式將上列論文重製，並得將數位化之上列論文及論文電子檔以上載網路方式，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

授權選項：

立即開放

暫不開放 (開放日期為 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日)

不予公開

授權人：陳嘉良 (親自署名) 民國：101 年 6 月 21 日

論文名稱：台南市興國高中學生休閒活動參與及休閒阻礙因素之研究

總頁數：103 頁

院校所組別：國立臺灣體育運動大學運動管理學系碩士班

畢業時間及提要別：一百學年度第二學期碩士學位論文題要

研究生：陳嘉良

指導教授：黃彥翔 博士

## 中文摘要

本研究主要目的在了解台南市高中學生休閒活動參與現況及休閒阻礙，並探討不同背景變項學生之休閒活動參與及休閒阻礙之差異情形。

本研究採問卷調查法及深度訪談法進行資料收集，在問卷調查法部分，從興國高中 42 個班抽取 16 個班，共發放 750 份問卷，有效問卷回收率 90.9%，得有效問卷 636 份，並抽取六位受訪者，進行深度訪談分析。依據研究結果與深度訪談的綜合研討，獲得以下之結論：

(一)台南市興國高中生實際參與休閒活動類型之排序情形，依序為：「新潮娛樂休閒」、「家人參與紓壓」、「技能社交」、「體力與技巧性」。

(二)台南市興國高中生休閒阻礙因素類型之排序情形，依序為：「課業因素」、「外在因素」、「家人因素」、「個人因素」、「休閒資源」。

(三)不同性別、個人每個月休閒費用、家長職業等背景變項之台南市興國高中生，在參與休閒活動有顯著差異。

(四)有否參與課業輔導參與情形，在台南市興國高中生休閒阻礙有顯著差異。

**關鍵詞：**休閒、休閒參與、休閒阻礙

**Title of Thesis :** The Research on the Factors of Leisure participation and Leisure Constraints of Students in Tainan Hsing Kuo HighSchool(HKHS)

**Name of Institute :** Graduate Institute of Sport Management, National Taiwan University of Physical Education and Sport

**Graduate date :** June 2012

**Degree Conferred :** M.P.E

**Postgraduate:** Chia-Liang Chen

**Advisor:** Prof. Yen-Hsiang Huang

### **Abstract**

The main purpose of the research is to understand both the present situation of leisure participation and leisure constraint that senior high students in Tainan City face right now, and discuss whether different background variables affect the students of HKHS to participate in leisure activities or encounter leisure constraints.

The research adopts questionnaire method and in-depth interview to collect data. For the part of the questionnaire method, it draws sixteen sample classes from forty-two classes in HKHS and gives out 750 questionnaires, with 636 effective ones returned at the effective response rate of 90.9, and then takes six interviewees as the samples of in-depth interview analysis. According to the result of the research and the discussion of the in-depth interview. The following conclusion is thus established:

1. The rank of preferred types of leisure which the students of Hsigh Kuo High School Tainan city actually take part in. The order is as followed: up-to-date and fashionable recreations, pressure relieving accompanied by family members, social communication of information/skills, and exchanging information about physical strength/ skills.
2. The rank of factors which cause leisure constraints among these students. The order is as followed: the factor of schoolwork, the factor of outside environment, personal factors, and the resources of leisure.
3. The background variables, such as sexuality, leisure expense per month, occupations of parents, indicate obvious differences in leisure participation.
4. The variable of whether these students take extracurricular courses shows

apparent variation in leisure constraints.

**Keywords: leisure, leisure participation, leisure constraints**

## 謝誌

終於可以開始書寫謝誌了，記得剛考上研究所時，從興奮到惶恐，從惶恐到無助，看著學長姐一個一個畢業完成論文，一度懷疑自己真的可以畢業嗎？但是由於班上的團結以及互助，讓我慢慢的步上軌道，並完成論文，在此要先感謝運碩二B的所有同學，位仰學長、鍾升學姐、以仁學長、瑞龍學長、春昇學長、虹蓉學姐、士鈞學長、榮泰學長、兩傑學長、宗達學長、培超學長以及仕杰學長，沒有你們的鼓勵及互相扶持，我絕對無法那麼順利完成學業，很慶幸能和大家相識共學，也期盼未來畢業後仍要保持聯繫。

再者要感謝我最敬愛的指導教授黃彥翔博士，這段期間不厭其煩的引導、提供許多參考書籍與寶貴意見，常打擾您晚上休息時間，指導學生論文，讓學生能循序漸進完成，在此至上無限的歉意及感謝，同時也要感謝恩師蔡俊傑老師以及黃士魁老師擔任我的口委，從不同的角度、觀點愷切的建議與指導，並在論文撰寫及統計分析論述上也提供諸多的精闢見解與建議，讓此篇論文能更加的完整。

接著要感謝學姐鐘升在統計方法的大力協助，真的是再多的感謝也無法表達對您的謝意，感謝學姐虹蓉時時提醒許多大大小小的瑣事，感謝學長以仁提供了問卷的資訊，更要感謝校內同事，珮慈、宜玫、啟祥、和穎、勇呈不辭辛勞的幫我發放問卷及回收，以及金勳提供了許多參考資料，還有幫我填寫問卷的學生們。

感謝珮淇在這段期間，對於我英文方面的協助，並時常鼓勵我、協助我許多無法獨自完成的部分。

感謝台中市長億高中劉組長建廷老師、大嫂怡姍老師常提供我任何需要的資訊，並把你們家當成是我台中的宿舍，時常打擾也深感抱歉。感謝體育組所有學長姐文耀學長、國振學長、雅芬學姐、秀珍學姐、茂松學長、世界學長、宏志同學、昀蔓學妹感謝有你們的時時關懷。

最後要感謝我親愛的家人，謝謝爸爸、二哥、二嫂無時無刻關心我的進度，謝謝媽媽擔憂我的生活，謝謝大哥、大嫂常在我寫論文期間幫我準備晚餐，還有感謝可愛的姪子宥維、姪女品甄、品喬，讓我在遇到瓶頸時能放鬆心情重新思考。你們讓我無後顧之憂，能堅持到最後並得以完成學業，點滴在心頭。

要感謝的人實在太多了！謝謝你們陪我度過這些充實的日子，以此論文獻給家人以及曾對我付出及關心我的人。

# 目 錄

中文摘要 .....	
英文摘要 .....	
謝 誌 .....	
目 錄 .....	V
表 目 錄 .....	VII
圖 目 錄 .....	X
第一章 緒 論 .....	1
第一節 研究背景與動機 .....	1
第二節 研究目的 .....	2
第三節 研究問題 .....	3
第四節 研究範圍與研究限制 .....	3
第五節 名詞解釋 .....	4
第二章 文 獻 探 討 .....	6
第一節 興國高中簡介 .....	6
第二節 休閒活動的概念 .....	12
第三節 休閒阻礙及相關研究 .....	20
第四節 本章小結 .....	25
第三章 研 究 方 法 .....	27
第一節 研究架構 .....	27
第二節 研究流程 .....	28
第三節 研究假設 .....	30
第四節 研究對象 .....	31
第五節 資料處理 .....	41
第四章 結 果 與 討 論 .....	44
第一節 受訪者基本資料分析 .....	44

第二節 休閒活動參與之分析 .....	47
第三節 休閒阻礙分析 .....	56
第四節 研究假設之驗證 .....	61
第五節 綜合討論 .....	63
第六節 深度訪談結果 .....	70
第五章 結論與建議 .....	73
第一節 結論 .....	74
第二節 建議 .....	76
參考文獻 .....	81
附錄一：預試問卷 .....	97
附錄二：正試問卷 .....	101

## 表目錄

表 2-1	台南市興國高中近七年升學成績 .....	7
表 2-2	興國高中社團分組表 .....	9
表 2-3	人口背景變項與休閒活動參與關係之整理 .....	16
表 2-4	歷年休閒活動類型整理 .....	18
表 2-5	休閒參與的因素分類表 .....	21
表 2-6	國內學者研究不同對象之休閒阻礙因素 .....	23
表 3-1	預試樣本人數分配表 .....	32
表 3-2	休閒參與量表項目分析摘要表 .....	34
表 3-3	休閒量表因素分析與信度分析摘要表 .....	36
表 3-4	休閒阻礙量表項目分析摘要表 .....	38
表 3-5	休閒阻礙量表因素分析與信度分析摘要表 .....	40
表 3-6	信度分析之意義 .....	42
表 4-1	正試問卷受試者基本資料分佈表 .....	46
表 4-2	興國高中學生休閒活動參與之平均數與標準差 ..	47
表 4-3	不同性別學生休閒活動參與之多變量變異數分析摘要表 .....	48
表 4-4	不同性別學生休閒活動參與之單因數變異數分析摘要表 .....	49
表 4-5	不同性別學生休閒活動參與之平均數標準差摘要表 .....	49
表 4-6	不同年級學生於休閒活動參與之多變量變異數分析摘要表 .....	49

表 4-7	是否參加課輔之學生於休閒活動參與之多變量變異數分析摘要表 .....	50
表 4-8	不同個人每個月休閒活動費用之學生於休閒活動參與之多變量變異數分析摘要表 .....	51
表 4-9	不同個人每個月休閒活動費用之學生於休閒活動參與單因數變異數分析摘要表 .....	51
表 4-10	不同個人每個月休閒活動費用之學生於休閒活動參與之平均數標準差摘要表 .....	52
表 4-11	不同家長職業之學生於休閒活動參與之多變量變異數分析摘要表 .....	53
表 4-12	不同家長職業之學生於休閒活動參與單因數變異數分析摘要表 .....	53
表 4-13	不同家長職業之學生於休閒活動參與之平均數標準差摘要表 .....	54
表 4-14	不同家長教育程度之學生在休閒活動參與之多變量變異數分析摘要表 .....	55
表 4-15	不同背景變項學生休閒活動參與之驗證結果總表	55
表 4-16	興國高中學生休閒阻礙之平均數與標準差 .....	56
表 4-17	不同性別之學生於休閒阻礙之多變量變異數分析摘要表 .....	57
表 4-18	不同年級之學生於休閒阻礙之多變量變異數分析摘要表 .....	57
表 4-19	有否參加課輔之學生休閒阻礙之多變量變異數分析摘要表 .....	58
表 4-20	有否參加課輔之學生休閒阻礙之單因數變異數分析摘要表 .....	58

表 4-21	有否參加課輔之學生休閒阻礙之平均數標準差摘要表 .....	59
表 4-22	不同個人每個月休閒活動費用之學生於休閒阻礙之多變量變異數分析摘要表 .....	59
表 4-23	不同家長職業之學生於休閒阻礙之多變量變異數分析摘要表 .....	60
表 4-24	不同家長教育程度之學生於休閒阻礙之多變量變異數分析摘要表 .....	60
表 4-25	不同背景變項學生休閒阻礙之驗證結果總表 .....	61
表 4-26	研究假設驗證結果彙整表 .....	62

## 圖目錄

圖 3-1 研究架構圖 .....	27
圖 3-2 研究流程圖 .....	29

# 第一章 緒論

隨著經濟蓬勃發展，國民所得提高，改變的不只物質生活，也提升了精神層次的需求。自從政府民國 90 年實施週休二日以來，更增加了學生的休閒活動時間，本章分別依第一節研究背景與動機；第二節研究目的；第三節研究問題與假設；第四節研究範圍與限制；第五節操作性定義，共分五節逐一呈現說明。

## 第一節 研究背景與動機

在傳統社會中，由於經濟條件較差，青少年的休閒活動被經濟因素及升學壓力所限制，沒有條件也沒有時間從事休閒活動，「業精於勤荒於嬉」，青少年的唯一任務就是把書讀好，從事休閒活動則被認為是一種浪費時間的行為。但隨著時代的變遷，休閒時代的來臨，青少年休閒活動也產生了明顯的變化，從早期的童玩、球類活動、郊遊踏青轉變為電玩、視聽、網路線上遊戲、網路聊天等。在過去的時代，晚飯後左鄰右舍青少年成群嬉戲的場景，如今已不復存在，取而代之的是無遠弗屆的網路世界，沒有時間的限制，從事午夜的休閒活動的青少年，也大有人在。

有關當前青少年休閒活動的現況，最常參加的活動包括電玩、視聽、租書、舞廳、唱 KTV 等（黃正旭，1995；何世仁，2000；鮑敦珮，2002；行政院主計處，1998）。然而，私立學校在一般人的印象之中向來是以升學主義掛帥，台南市新營區的私立興國高中，曾在大學聯考民國 79 年、89 年

榮登全國榜首、94年指考二三四類組榜首，並每年平均有30位以上同學錄取醫學系，希藉由此研究中能瞭解私校體系除追求卓越的升學成效之外，是否也同時成為學生休閒阻礙的因素？其次並希望能將研究結果提供給教育行政主管機關，以作為在新的教育改革潮流中之參考，期盼能對教育單位在提升學生休閒活動方面有所裨益，讓學生能在課業壓力下，獲得適當的舒緩，落實提升休閒品質的理想。

## 第二節 研究目的

本研究旨在瞭解台南市興國高中學生休閒活動參與的現況與休閒阻礙因素。最後，依研究之發現，提出私立高中學生參與休閒活動的建議，並提供教育相關單位規劃私立高中學生休閒活動之參考，已增進私立高中學生的休閒活動參與意願，進而提升私立高中學生的生活品質。

本研究的主要目的為：

- 一、調查台南市興國高中學生參與休閒活動之現況為何？
- 二、瞭解台南市興國高中學生參與休閒活動的阻礙因素。
- 三、分析不同背景變項之台南市興國高中學生休閒活動參與之差異情形。
- 四、探討不同背景變項之台南市興國高中學生在休閒活動阻礙因素之差異。
- 五、提出改善之道以促進學生參與休閒運動。

### 第三節 研究問題

根據本研究之目的，提出以下的問題：

- 一、台南市興國高中學生參與休閒活動的現況為何？
- 二、台南市興國高中學生參與休閒活動的阻礙因素為何？
- 三、不同背景變項（性別、休閒費用、年級、課業輔導、家長職業、家長教育程度）的台南市興國高中學生，在休閒活動參與的差異情形為何？
- 四、不同背景變項（性別、休閒費用、年級、課業輔導、家長職業、家長教育程度）的台南市興國高中學生，在休閒阻礙的差異情形為何？
- 五、改善台南市興國高中學生參與休閒運動之方法為何？

### 第四節 研究範圍與限制

#### 一、研究範圍

本研究對象是以台南市新營區興國高中一百學年度高中一、二、三年級學生為研究對象，採問卷調查法來進行量化研究，瞭解其高中學生在不同的背景變項上與休閒活動參與和休閒阻礙之相關情形為本研究之範圍。以此所學校為本研究的範圍之主要原因：

- （一）母群體大：每個年段各有 14 班，每班平均 44 人，共有 1860 位學生。
- （二）涵蓋區域廣：學生學區涵蓋，嘉義縣（市）、台南市，屬於城鄉綜合性學校，涵蓋區域相當廣泛。

## 二、研究限制

雖研究過程力求嚴謹，但仍有些許尚待克服之處，其可能限制陳述如下：

- (一) 本研究僅以台南市興國高中學生為母群體，故不宜推論至其餘地區休閒參與情形與休閒阻礙。
- (二) 休閒活動及休閒阻礙之因素繁多，無法全部概括。
- (三) 本研究採自陳量表，填寫之學生可能受外界環境、個人情緒影響，僅能假設填寫問卷之學生皆誠實填答。

## 第五節 名詞解釋

為了使研究中所用之變項名稱能在意義上更為明確，分別將「興國高中」、「高中生」、「休閒參與」、「休閒參與」等名詞加以界定，茲說明如下：

### 一、興國高中 (Hsing Kuo High School)

係指台南市新營區私立興國高中，成立於 51 年，目前學生 1860 人，教職員 183 人，共有高中部及國中部兩個學制。

### 二、高中生 (High school students)

係指就讀興國中學高中部學生，當中並不包含在家自學、失學或保護管束之學生。

### 二、休閒參與 (Leisure participation)

休閒參與係指，個人參與某種活動的頻率或是普遍的休

閒活動類型 (Ragheb & Beard, 1982)，本研究在受訪者休閒參與之問卷上，將文獻分析所得，依據各學者專家對休閒參與的分類，將休閒活動分為：家人參與與舒壓休閒活動、技能與社交性活動、新潮娛樂休閒活動、知性休閒活動以及體力與技巧性休閒活動。

### 三、休閒阻礙 (Leisure Constraints)

休閒阻礙係指由研究者假設出、或個人所察覺出會妨礙活動參與和享受休閒的因素 (Jackson, 1993)，本研究休閒阻礙是指自己有意願從事休閒運動，然而受到某些因素影響，導致無法或很少去參與休閒運動。包括的阻礙因素為課業壓力、時間、身體狀況、個性、興趣、自我能力、同伴、家人態度、家人休閒習性、場所安全性、師長的支持、天候因素、休閒場所的距離、交通工具、場地設備、器材設備、指導人員、休閒資訊等因素。

## 第二章 文獻探討

本章目的旨在探討古今中外對休閒活動參與及休閒阻礙因素的理論與相關之研究。第一節為興國高中簡介；第二節為休閒活動的概念；第三節為休閒阻礙及相關研究；第四節則為本章小結，共分四節作為本研究之文獻回顧。

### 第一節 興國高中簡介

#### 一、興國中學簡史

台南市私立興國高級中學(Private Hsing Kuo Senior High School)，簡稱興國高中，位於台南市新營區的一所私立中學，目前設有國中部、高中部。民國五十一年由趙景霖校長所創辦，並於同年七月招收國中部，民國八十五年創辦人兼任校長趙景霖先生榮退，趙效賢先生榮任校長迄今。

#### 二、學校特色：

台南市興國高中的學校特色為：

- (一) 六年一貫完全中學。
- (二) 精緻課程自編教材
- (三) 科技灌溉人文深耕
- (四) 鼓勵創作重視發明
- (五) 多元教學博才規劃
- (六) 專業發展優質師資
- (七) 優質環境快樂學習
- (八) 追求卓越接軌國際

### 三、學業教育績效

「北有建國，南有興國」。興國高中四十多年來，由於辦學績優，早就享有與建國高中齊名之良好校譽，因此在大學聯考都有很優異的成績，表 2-1 為近七年來的升學成績。

表 2-1  
台南市興國高中近七年升學成績

年度 (大一 新生)	醫科 (醫學 +牙醫+中 醫)	國立	私立	總升學率
100	27 人 / 4.2%	319 人 / 49.8%	291 人 / 45.5%	95.3%
99	42 人 / 6.8%	344 人 / 55.8%	256 人 / 41.6%	97.4%
98	33 人 / 4.7%	384 人 / 54.7%	300 人 / 42.7%	97.4%
97	27 人 / 3.9%	362 人 / 52.0%	314 人 / 45.1%	97.1%
96	40 人 / 5.9%	409 人 / 60.0%	259 人 / 38.0%	98.2%
95	31 人 / 4.2%	409 人 / 55.9%	307 人 / 41.9%	97.8%
94	22 人 / 3%	335 人 / 44.9%	385 人 / 51.6%	96.5%

資料來源：研究者整理

#### 四、創新

- (一) 設立「教師退撫差額補助辦法」、「教職員工退休福利辦法」，由學校逐年購買投資型保單，以穩健基金為標的，以累積利潤做為退休時之退休金補助，施行四年投入近 1800 萬，每年投資收益超過 10%。
- (二) 全校師生成立「興國興善社」，發揮師生力量協助經濟弱勢學生能順利完成學業，設立宗旨為「今日接受他人幫助，來日主動幫助他人」。
- (三) 籌設「互動式混合教學教室」，結合 wiki 概念及「DICE 即時線上評分系統」，以無線傳輸技術結合電子白板系統及學生 OLPC，將傳統教學、多媒體教學及線上數位教學結合，預期可達成強化及延伸學習之效果。
- (四) 建置「機器人發展中心」，將程式編寫之資訊能力與解決問題相結合，除可提高對程式之興趣外，激發學生對週邊環境的觀察及提出最佳解決模式，可讓學生及早順應潮流，擴展視野。

#### 五、學生社團

##### (一) 學生社團簡介

學生社團時間為每星期三下午第一節，全社團區分為六大類，29 社並由訓育組負責，其社團介紹如下：

表 2-2

興國高中社團分組表

類別	社團名稱	指導老師	成立宗旨
體育 培養 類	桌球社	陳嘉良	提倡正當之體育活動，鍛鍊強健體魄，提升本校桌球運動之風氣。
	跆拳道社	黃鈺雯	使社員強健體魄，培養良好的體力。
	羽球社	鄭仁德	藉由此項運動增進社員的身心平衡，舒緩壓力，更可培養課外興趣。
	熱門舞蹈社	陶正忠	培養社員的肢體協調能力，藉此可揮灑汗水、宣洩壓力。
科學 資訊 類	滑板社	黃仲維	藉由滑板這項運動促進社員身心健康，達到舒緩壓力的目的。
	資訊研究社	曾瀚平	認識更多軟體應用，以及電腦組裝原理。
	科研社	陳哲昶	使社員在此社團學會利用身邊的資源去主動挖掘生活中的科學，並瞭解其原理。
語文 學習	韓文社	吳春英	讓學員認識道地的韓國文化，及基本的韓國語文能力。
	西班牙 文社	顏淑惠	從基礎西班牙文學起，再延伸至一般的生活用語，建立基本的應對能力。
	編輯社	施俊吉	使社員在本社團中學會排版、撰寫文章、編輯圖稿等能力。

(續下頁)

類別	社團名稱	指導老師	成立宗旨
才藝 能力 培養 類	熱舞社	陶正忠	藉由舞蹈培養自信，並養成展現自我的勇氣。
	戲胞社	陳育芬	學習演戲技巧，並能從中學學習到舉辦活動及帶動氣氛。
	漫研社	林藝真	讓大家享受畫畫的樂趣，並活躍於同人界而教導繪畫技巧。
	美研社	余光祥	對於美方面加以探討，發展出更多元性質研究。
	辯論社	莊為傑	辯論可訓練社員的邏輯思考及口才應對能力，更可以培養民主素養，用客觀的角度看待事情。
	棋藝社	尤錦堂	讓社員認識棋藝相關知識，更藉此互相切磋，以精進棋藝的能力。
	魔術社	歐威廷	讓社員們在高中多一些才藝，使高中生活多采多姿，勇於表現自己。
	手工藝術社	洪錦鳳	讓社員可動手發揮自己無限的創意，做出使生活充滿樂趣的作品。
	文藝社	吳珮慈	增進社員的寫作及繪圖能力，培養欣賞作品的美德
	音樂 學習	歌唱社	江秋菊
吉他社		林育伶	以音樂交流為目的，提供熱愛吉他的社員一個美好的地方。

(續下頁)

類別	社團名稱	指導老師	成立宗旨
音樂 學習	電影社	婁凱豪	為提供社員熱愛電影。
	熱門音樂社	蔡易成	培養社員對音樂的欣賞能力及熱誠，藉由實際操作樂器體驗樂團合作的感覺。
團康 義工 類	康輔社	周雅禎	懷學生學會拓展良好的人際關係及團結的分工合作能力。
	麻雀 義工社	陳昱豪	認識弱勢團體，服務需要關心的人們。
	蒲公英社	翁孟倫	本社團為一個團康兼具服務性質的社團，藉由校內的活動及校外的愛心之旅參訪，增進社員關懷社會的能力。
	童軍社	王盈力	讓大家學習童軍基本技能，培養向心力及團隊合作的能力。
	躲貓貓社	莊雅雲	使社員有空間發揮自己所長，表現出自己，並培養社員熱心、活潑和開朗的精神。
	樂社	林晉志	藉由各種活動，增進社員間的感情，更可以培養出社員帶給他人歡樂及服務他人的熱忱。

資料來源：研究者整理

## (二) 運動設施

- 1.操場：260 公尺跑道、內有足球門兩座。
- 2.綜合活動中心：羽球場地，四座羽球場。
- 3.籃球場：本校有 18 座籃框可供同時十個場地進行校內正規比賽用途。
- 4.排球場：有兩座排球場地。
- 5.桌球場：備有三間桌球教室 14 張桌球臺。
- 6.躲避球場地：有兩座躲避球場地。
- 7.舒活館：內有跑步機。

## 第二節 休閒活動的概念

### 一、休閒的定義

休閒存在於生活中，是一種文化與教育，離不開大自然與社會人群。從古自今，每個時代的貧富不同階級，都擁有一些或多或少的可支配的時間去從事休閒活動。所以，各時代社會背景的不同，造就出不同的休閒文化（張文耀，2000）。日本學者三田義雄於「觀光、遊憩計畫論」（1975）一書中認為休閒包含時間概念與活動概念兩者。休閒 Leisure 的字源，源於拉丁文「licer」一字，意為「permit」or「allow」，licer 也是 permission 的字根。Leisure 在字意的演進上，衍生三層含義：Perceived freedom（意識到的自由）、Autotelic activity（有目的的活動）、Beneficial outcome（有益的結果）。由於休閒本身的複雜性及學者注重的角度不同，使得休閒的意義界定具有多重觀點，沒有任何單一的定義能將休閒的全部呈現。學者鄧秉賢（1999）則認為休閒是一種社會現象，

並將之歸納如下：

#### (一) 古典觀念的休閒

亞裏斯多德認為休閒中的個人需要朋友，即可分享想法與理想的夥伴。對亞裏斯多德而言，只有在休閒中的人才可謂是真正快樂，因他可全心思考最高和最好的真理。休閒與思考是不可分的，人僅在休閒中才能成為完整、成熟的人。中古時代，基督徒吸收了亞裏斯多德的觀點，認為人們應由「沈思」去瞭解基督的真理，進而得到終極的快樂。天主教更認為休閒是一種心靈即宗教的態度。

#### (二) 客觀休閒學說

源自 Veblen(1899)的「有閒階級理論」，他認為休閒的內涵就是「對時間的一種非生產消費」，而人們之所以願意進行此種非生產性的消費，是由於認為生產性工作無價值以及對於生產的怠惰有支付的能力，故僅有有錢人才可進行休閒。由 Veblen 的定義中，休閒乃人們一天當中，扣除工作、睡覺，及維生所需的活動之時間外，在剩餘時間所做的活動，因此又可稱休閒為餘暇活動。

#### (三) 主觀休閒學說

Pieper(1963)「休閒是一種心靈與精神的態度，不只是一種外在因素的結果」。De Grazia(1962)並不認同有關「客觀休閒」的學說，雖然他承認工作的反義詞是自由時間，但他不認為自由時間就是休閒。他指出「休閒應是指一種感覺的品質」，如果一個人看似悠閒，但卻為無事可做而煩惱，此時就不能稱之為休閒，休閒的獲得與否是由個人認定的。Joffre Dumazedier(1986)則提出休閒有不可分的三部分：放鬆、娛樂與個人發展。

許多學者對於休閒的定義有許多不同的看法，而 Murphy (1974) 整合許多學者、專家對休閒的看法，提出六種休閒觀點：

- 1.自由支配的時間論(discretionary time)－休閒是在完成工作及其他維持生存活動之外的部份時間。
- 2.社會工具論(social instrument)－視休閒是為了達到某種目的或功能。
- 3.社會階層論(social class, race, and occupation)－認為休閒與社會階層有密切的關係，即與職業、社會聲望、教育程度等因素有關。
- 4.古典休閒論(classical)－視休閒為一種自由的心理狀態。
- 5.反功利論(anti-utilitarian)－休閒本身即目的。
- 6.整體論(holistic)－休閒乃是一個不可分割的整體，其充塞於生活的各個層面中。休閒所涵蓋的範圍是相當全面性的，以下就其時間、活動、經驗和行動、自我實現等五個向度來說明休閒的意義：

(1) 以時間觀點而言：休閒應可說是滿足生存及維持生活之外，可以自由裁量運用的時間。簡言之，排除工作、生活所需，所剩餘的時間；也就是將時間畫分成工作時間、基本生活所需的時間（如睡覺、吃飯等）和空閒時間三個時段。許多學者皆是以此向度來說明休閒的意涵，由此可得知，時間是休閒的核心。

(2) 以活動觀點而言：從活動的內容要素來界定休閒：「休閒是一種除了工作、社會義務及家庭以外的活動，而人們依自己的意志選擇從事某些休閒活動，目的是為了放鬆、休息，或增加智慧以及拓展個人的創造力」。其認為人類所從

事的活動大致可分為四大類，包括：自我充實、家庭義務性的活動、自我表達的活動、報酬性的工作、社會責任性的活動。

(3) 以體驗的觀點而言：休閒是一種存在狀態，是一種處境，個體必須先瞭解自己及周遭的環境，進而透過活動的方式去體驗出豐富的內涵，因此，很少有人能真正進入休閒之境。休閒不是可以自由裁量運用的時間，更不能完全出自於喜歡就可以的活動，而是一種活出自我，甚至超越自我的存在經驗。

(4) 以行動觀點而言：行動這個概念表明了人類行為、活動具有兩項特性，一是社會性，一是存在性，因此休閒活動雖不完全受限於社會，但也不可完全脫離社會的影響。因此可將休閒界定為在社會情境下，人們自己做決定，並採取有意義、開創性行動。休閒是參與者付諸實踐的行動，並不只是一種心靈感受或心情而已。

(5) 以自我實現而言：從休閒是一種行動，表達參與者個人的自由意志，選擇自己喜好的活動觀點來看，休閒體驗很自然的成為一種可以促進個人探索、瞭解、表達自己的機會。依 Maslow 的主張，一個人在基本維持生命和安全的需​​求獲得滿足之後，就自然會去尋求自我實現的滿足。

總之，休閒的定義就是：從時間來看，是指人們去除維持生活所需的時間，所剩餘的時間，稱為空閒時間或閒暇。從活動來說，在免去義務、責任所從事的較自由、個人的活動，稱為休閒活動。就經驗而言，著重於個體的內心感受的休閒體驗。就行動而言，強調的是個體的存在感與實際行動。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。但無論是以何種觀點來界定休閒皆有其限制。

## 二、影響青少年休閒活動參與背景變項

人們參與休閒活動的動機相當多，亦會因不同的背景而有不同的參與動機。人們參與休閒活動的原因是多元且複雜的，他將所有可能的因素歸納成三類：個人性因素、社會或環境因素和機會因素（張翠珠，2001）。

為研究青少年背景變項與休閒活動參與的關係，本研究將相關文獻歸納如表 2-3 所示：

表 2-3  
人口背景變項與休閒活動參與關係之整理

研究者	年代	研究背景變項
游正芬	1999	性別、年級、升學壓力、課業壓力
羅明訓	1999	性別、家庭社經地位、居住區域
張文禎	2002	性別、年級、家庭社經地位、居住區域
江書良	2002	性別、年級、社團、學業成績、零用錢、鄉鎮市
曹天瑞	2002	性別、居住地、父母教育程度、父母職業類別
李世文	2003	性別、居住區域、社經地位
王鳳美	2003	性別、居住區域、社經地位
陳冠惠	2003	性別、零用錢
蔡志明	2003	性別、年級、居住地區、家庭社經地位、父母休閒教養方式
李三煌	2004	性別、年級、同伴、團隊、體位
李枝樺	2004	性別、家庭社經地位、居住地區

(續下頁)

研究者	年代	研究背景變項
丁秋娟	2004	性別、年級、零用錢
黃薇如	2005	性別、教養方式、居住區域
趙雍台	2005	性別、年級、家庭狀況、父母管教方式、零用錢、學校團隊、參加課後安親班或補習班、參加才藝班、家庭社經地位、居住區域
梁恒華	2006	性別、年級、居住區域、零用錢、家庭社經地位
余明書	2006	性別、年級、家庭狀況、社經背景
陳志清	2006	性別、性別角色特質、家庭社經地位
連智源	2007	家長社經地位、性別
陳仕祥	2007	性別、年級、居住區域、家長社經地位
鄭淑仁	2008	性別、年級、學校類別、學校屬性、學校所在地
林雪如	2008	性別、年齡、婚姻狀況
張品卉	2008	性別、社經地位、教養方式

**資料來源：**研究者整理

綜合上述國內對於青少年休閒活動參與的研究文獻，歸納出學者最常使用的變項，不外乎性別、年齡、居住區域、家庭社經地位、家長職業、家長教育程度，本研究參考以上變項以及研究之需要，選定了性別、年級、有否參加課業輔導、每個人每月休閒活動費用、家長職業、家長教育程度為變項，來探討休閒活動參與之情形。

### 三、休閒活動的類型

由於休閒活動相當廣泛，且會隨著人、事、時、地、物的改變而有所不同，研究者依照各年代的專家學者在不同時期，對休閒類型的歸納整理如表 2-4：

表 2-4

**歷年休閒活動類型整理**

研究者	年代	分類名稱
何福田	1980	閒情逸趣、體能活動、新知學習、自我表現、靜態欣賞、新潮遊樂、社服活動。
許義雄	1993	刺激追求活動、投機性活動、體能活動、舞蹈類活動、閒逸性活動、音樂性活動、戶外活動、藝能性活動、消遣性活動、益智性活動、旅遊活動、社會性活動、作業性活動、娛樂性活動、其他類
張少熙	1994	娛樂性、戶外活動、觀賞性、音樂性、消遣性、藝能性、休憩性、交誼性
林宗毅	1994	藝術性、知識性、娛樂性、技藝性、散步性、服務性、宗教及社交性、工作性、體育性、旅遊性。
謝秀芬	1995	消遣、積極、旅遊、康樂、消費、團體、水上及藝術、靜態、腳程、雙人性球類
梁愛玲	1995	家人活動型、體育性、戶外休憩型、社交性、視聽消遣性
賴美娟	1997	閒逸、美感與知識、體能活動、刺激、戶外、修身與社會參與、自我表現與社交、家庭、流行與資訊

(續下頁)

研究者	年代	分類名稱
陳美玲	1997	技藝作業型、社交型、娛樂型、休憩型、親子活動型、知識型、運動型、其他
沈易利	1998	水上活動、戶外活動、舞蹈、健身活動、技擊活動、民俗活動、空中活動、其他
連婷治	1998	體育性、知識性、社交性、戶外遊憩性、娛樂性、技藝/嗜好性
羅明訓	1999	運動性、實用性、藝文性、實用性、消遣性
梁坤茂	2000	技藝作業型、運動型、社交型、娛樂遊憩型、知識型
嚴祖弘	2001	自我充實類、社團體能類、社交友誼類、網路休閒類、視聽感官類
蘇振祥	2001	知識性、運動性、娛樂性、新潮性、閒逸性
張翠珠	2001	體能性、藝文性、娛樂性、社交性
張文禎	2002	體育類、遊憩類、知識類、技藝類、逸樂類、社交類
蔡志明	2003	運動性、學藝性、實用性、社交性、消遣娛樂性
李三煌	2004	遊憩活動類、體育運動類、知識技藝類、社交活動性
李枝樺	2004	運動型、社交型、娛樂型、技藝型、知識文化型、戶外遊憩型

(續下頁)

研究者	年代	分類名稱
呂有仁	2005	社交性、娛樂性、知識性、服務性、藝術性、體能性、戶外性
陳香菁	2006	學藝性、運動性、實用性、消遣性、社交性
鄭淑仁	2008	電腦遊戲、球類活動、戶外活動
曾含玲	2011	性別、就讀學校縣市、就讀學校校別、就讀年級、父母婚姻狀態、休閒費用主要來源

資料來源：研究者整理

由以上的歸納中可看出，休閒活動的分類因時代背景的不同，就會有不同的見解，故很難對休閒的分類作一個統一固定的命名，再者就算時代背景相同，其研究者針對對象的不同亦有不同的解釋。個人的研究對象是學生，參考各位專家的分類之後，將其分為：家人參與與舒壓休閒活動、技能與社交性活動、新朝娛樂休閒活動、知性休閒活動以及體力與技巧性休閒活動。

### 第三節 休閒阻礙及相關研究

#### 一、休閒阻礙之定義

民國 90 年週休二日頒布之後，國人對休閒的意識逐漸抬頭，隨著活動的增多，伴隨著阻礙也油然而生，因此休閒阻礙之相關研究也被廣泛的討論著，當一個人願意參與一項活

動時，但卻有一個或一個以上的阻礙影響了他參與活動的意願稱之。

Torkildsen(1992)指出，人們參與休閒活動的因素是相當複雜的，並將可能之因素歸納成三大類：(引自張翠珠，2001)如表 2-5，受到各種不論內在、外在因素或機會因素，所做出不同的休閒的內容及形式的休閒活動，「水能載舟，亦能覆舟」這種種的因素卻也造成休閒阻礙的因素。

表 2-5  
休閒參與的因素分類表

個人因素	社會或環境因素	機會因素
年齡	職業	資源可獲得性
性別	收入	設備—品質與類型
生命週期	可支配的收入	可覺知的社會
個人因素	社會或環境因素	機會因素
婚姻	汽車擁有權	遊憩服務
資源	朋友或同儕團體	活動的選擇性
態度和動機	社會角色	成本估計
休閒知覺	家庭或社會環境	管理或政治政策
人格	教育	市場
技能或能力	人口	組織
興趣	文化	交通運輸

資料來源：Torkildsen(1992)

## 二、休閒阻礙之理論

Crawford and Godbey(1987)提出休閒阻礙(Leisure

Constraints)是從開始產生知覺到排斥或是無法參與休閒活動這一段期間之影響因素，且綜和歸納了許多休閒阻礙之相關研究，將休閒阻礙分成以下三種類型：

(一) 個人內在阻礙

個體內在的心理狀態和態度，而影響其休閒喜好或參與，如壓力、憂鬱、信仰、焦慮、自我能力及對適當休閒活動之主觀評價等。

(二) 人際間的阻礙

個體因沒有適當或足夠的休閒參與與夥伴，而影響其休閒喜好與參與，是人與人之間相互影響的結果。

(三) 結構性阻礙

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，而此類的休閒阻礙是可以經由個人高度的休閒喜好去克服。

Chubb(1981)認為阻礙參與休閒活動因素有兩種，分別為外在阻礙因素、個人阻礙因素，其分別敘述如下：

(一) 外在阻礙因素：包括了 1. 外在經濟因素：經濟狀況、就業型態、政府課稅、管理及資源等。2. 人口因素：人口分佈、人口成長、遷移和都市化等。3. 社會結構：家庭和 friends 影響，廣告及商業活動、宗教、政治傳統和習慣。4. 社會型態：兩性角色和特性、年齡、態度、社會地位、生活型態、文化和文化團體等。5. 罪犯與破壞公物、都市紊亂。6. 資源變化：由未開發、開發中，至已開發的過程。7. 交通運輸問題。

(二) 個人阻礙因素：包括了 1. 個性。2. 知覺與態度。3. 知識與技能。4. 性別。5. 年齡與生命週期。6. 文化及次文化的

影響。7.目標和生活型態、居住地區。8.職業類型，個人的收入及收入分配。9.可利用之休閒時間。

參考以上學者之理論以及本研究之需要，將休閒阻礙的構面分為，個人因素阻礙、家人因素阻礙、休閒資源阻礙、課業阻礙、外在因素阻礙。

### 三、休閒阻礙因素之相關研究及分類

本研究整理國內學者針對不同層級學生的休閒阻礙因素如下表 2-6：

表 2-6

國內學者研究不同對象之休閒阻礙因素

作者	年代	研究對象	休閒阻礙因素
許義雄	1992	青少年	興趣、時間、個性、同伴、經費
胡蘭沁	1993	台南地區 大專生	父母教育程度、性別、收入與時間等因素
王水文	1994	台南市 國中生	場地設備、家人、經費、時間、課業、體力、沒有同伴、交通、指導員、技巧
張少熙	1994	國中生	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
陳德海	1996	南部 專科生	興趣、場地設備、經費、時間、同伴、技巧、體力及健康情形

(續下頁)

作者	年代	研究對象	休閒阻礙因素
----	----	------	--------

程紹同	2000	中學生	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
張玉玲	1998	大學生	休閒資源、設備、時間、金錢及休閒機會
蘇振祥	2001	中學生	自己興趣、自己個性、場地設備、時間、過去經驗
簡鴻檳	2003	高中生	興趣、個性、技巧、場地設備、器材裝備、環保問題、課業壓力
胡信吉	2003	花蓮地區 青少年	課業因素、外在因素、師長因素、個人因素、休閒資源
鄭味玲	2006	屏東縣 國中生	在性別、年級、學校類型、家長職業等背景變項的影響下，在休閒活動阻礙上有差異。
蔡佳穎	2007	高雄縣 國中生	鄉村地區比都市地區的國中生有更高的休閒阻礙。都市地區國中生最主要休閒阻礙為「沒有多餘的時間」。而「距離太遠」和「自己的交通工具無法到達」等阻礙因素則對鄉村地區的國中生影響較大
翁錦鳳	2010	國中生	費用、課後才藝班、對該項休閒不喜歡

---

資料來源：本研究者整理

本研究綜合上述國內對於休閒阻礙的研究文獻，歸納出

我國青少年在參與休閒活動時所遇到的阻礙，包括課業壓力、零用錢、興趣、場地設備、體力、時間、安全、參與同伴等。總歸以上學者之歸納可發現，青少年參與休閒活動時，最主要的阻礙就是課業壓力，通常青少年下課後已接近夜晚，假日又得去補習或者寫功課，其實休閒時間真是少之又少，再加上大部分青少年沒有足夠的經濟來源，所以課業壓力、金錢及時間及成為青少年參與休閒活動時的最大阻礙。

#### 第四節 本章小結

經由上述休閒活動參與、休閒阻礙的相關文獻，研究者將其歸納出以下結論：

- 一、政府可以將學校成為休閒活動的推廣單位，落實休閒教育在學習階段的紮根工作，使學生透過校園的接觸體驗與正確休閒價值認知的建立，拓展個人生活化視野的休閒，豐富未來的休閒人生（蘇振祥，2001）。
- 二、網路 E 世代的來臨，將現代人休閒活動拉回靜態的室內活動，看電視、聽音樂、上網為主；電視節目日新月異，充斥著暴力色情，在在都會間接或直接影響青少年的身心，造成嚴重的負面影響。再者網際網路的普遍化，若沒有師長的把關，勢必更加速惡化此情形。因此應透過家庭、社會、學校的教育，強化青少年正確的休閒活動觀念，政府亦需提供更完善的設施來滿足青少年的休閒需求，讓青少年得以走出戶外，多從事有益身心的動態休閒活動。
- 三、青少年從事休閒活動的限制不外以下幾點：（一）興趣與

個性上的差異；(二) 課業繁重；(三) 時間缺乏餘暇不一致；(四) 經費不足；(五) 缺乏同伴；(六) 場地設施不足；(七) 缺乏專業休閒輔導員；(八) 休閒知識不足等，而產生了阻礙，導致青少年排斥動態性戶外活動，而在家從事較簡單較少阻礙的靜態活動(王美芬，1993；洪惟泉，2001；陳德海，1996；許義雄，1993；黃文真，1986；黃立賢，1995；張少熙，1994；蘇振祥，2001)。

### 第三章 研究方法

本研究在於透過問卷調查的方法，瞭解台南市興國高中的學生，在不同的背景變項中對於休閒參與，以及休閒參與活動中所遇到的阻礙因素，本章共分為六節，依次為第一節研究架構，第二節研究流程，第三節研究對象，第四節研究假設，第五節研究工具，第六節資料分析方法，以下將分節加以敘述。

#### 第一節 研究架構

依據研究目的與文獻探討的結果，為了探討性別、年級、課業輔導、休閒費用、父母職業等背景變項，對於休閒參與情形與休閒阻礙的因素之差異情形，發展出以下的研究架構，如圖所示：

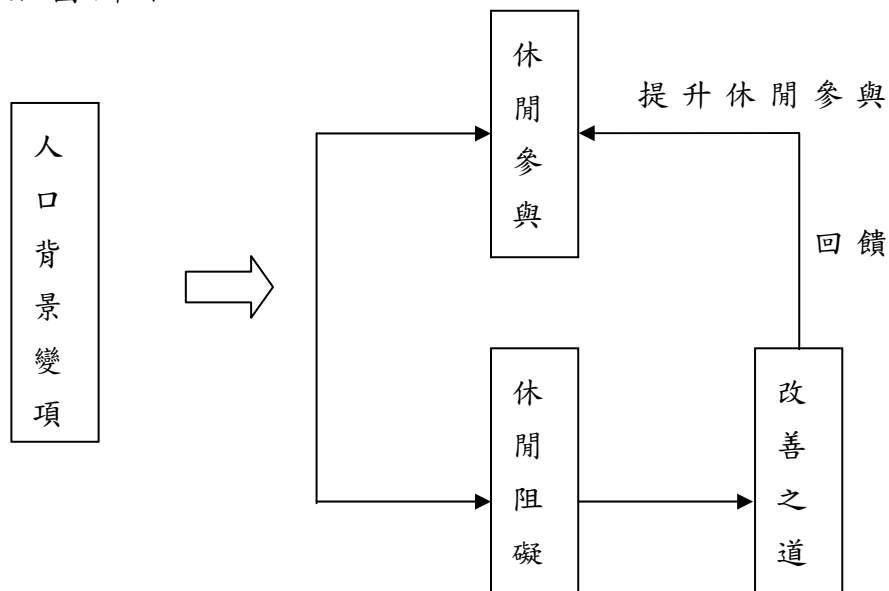


圖 3-1 研究架構圖

## 第二節 研究流程

本研究之程序係從：第一階段研究動機之形成；第二階段是根據研究動機確定研究之問題及研究目的；第三階段則開始收集相關的研究論文、書報以及期刊資料以奠定本研究之架構；第四階段依據相關的文獻擬定研究架構、研究方法及對象；第五階段根據文獻探討及研究架構擬定相關之問卷；第六階段問卷發放及回收，並經由項目分析、因素分析及信度之分析後，確定本研究之題向及命名，編制而成正式問卷；第七階段正式問卷的發放及回收，並進行各項統計之比較分析；第八階段針對興國高中之學校代表、專任教師以及學生做訪談，改善休閒阻礙之解決方式；第九階段將所得知結果，進行歸納整理，再提出結論與建議，並對後續研究者提出適當的建議。本研究流程如圖 3-2 所示：

下：

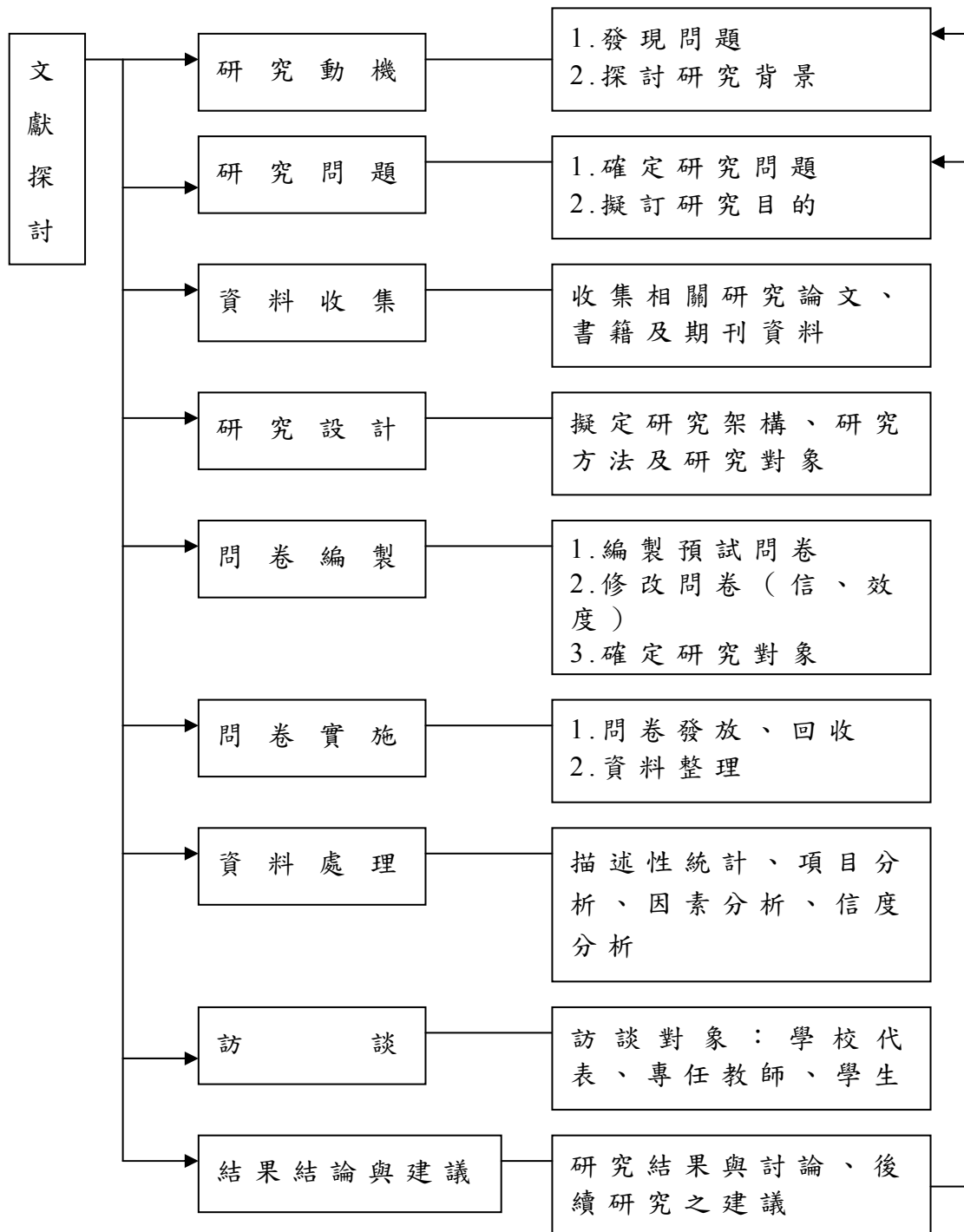


圖 3-2 研究流程圖

### 第三節 研究假設

依據本研究的研究目的、研究問題和圖 3-1 的研究架構圖，提出了下列的研究假設：

假設一：不同背景變項之學生在休閒活動參與上有顯著差異。

H1-1：不同性別之學生在休閒活動參與上有顯著差異。

H1-2：不同年級之學生在休閒活動參與上有顯著差異。

H1-3：有否參加課業輔導的學生在休閒活動參與上有顯著差異。

H1-4：不同個人每個月休閒活動費用之學生在休閒活動參與上有顯著差異。

H1-5：不同家長職業之學生在休閒活動參與上有顯著差異。

H1-6：不同家長教育程度之學生在休閒活動參與上有顯著差異。

假設二：不同背景變項之學生在休閒阻礙上有顯著差異。

H2-1：不同性別之學生在休閒阻礙上有顯著差異。

H2-2：不同年級之學生在休閒阻礙上有顯著差異。

H2-3：有否參加課業輔導的學生在休閒阻礙上有顯著差異。

H2-4：不同個人每個月休閒活動費用之學生在休閒阻礙上有顯著差異。

H2-5：不同家長職業之學生在休閒阻礙上有顯著差異。

H2-6：不同家長教育程度之學生在休閒阻礙上有顯著差異。

## 第四節 研究對象

### 一、研究對象

本研究問卷所調查之研究對象，以台南市興國高中在學高中生為母群體，採用分層隨機抽樣，以下分別說明正式和預試問卷的研究對象。

#### (一) 正式問卷

本研究正式問卷調查之對象，以台南市興國高中在學高中生為母群體，採用分層隨機抽樣，並將母群體區分為高一、高二、高三共三個年段，從此三個年段中各選取250名受試對象。於2012年3月初起發正式問卷，並於2012年4月初陸續回收完畢，共發出750份問卷，回收700份問卷，回收率93.3%，剔除無效問卷64份，有效問卷636份，有效回收率90.9%。

#### (二) 預試問卷

預試的樣本數依據學者 Tinsley(1987)建議：進行因素分析時，每個題項數與預試樣本數的比例大約為 1：5 至 1：10 之間；學者 Gorsuch(1983)則建議進行因素分析時，有效樣本數至少最少為量表題項數的五倍，且有效樣本數要大於 00；而另一學者 Comrey(1988)也提出另一觀點，如果量表的題項少於 40 題，中等樣本數約是 150 位，較佳樣本數是 200 位。綜合以上學者意見，研究者的預試問卷於 2011 年 11 月 7 日陸續發放，並在 2011 年 11 月 11 日回收完畢，共發出 200 份，回收 200 份，回收率 100%，剔除無效問卷後，有效問卷為 188 份，有效問卷率 94%，如表 3-1 所示。

表 3-1

預試樣本人數分配表

性別	一年級	二年級	三年級
男生	43	32	30
女生	42	28	25
總計	85	60	55
有效問卷	81	56	51
有效問卷回收率	95%	93%	92%

## 二、研究工具

本研究係採用問卷調查法，其研究工具為修改之「台南市興國高中學生休閒活動調查問卷」，調查問卷經由預試及信、效度的分析考驗之結果，選取可用的試題編製成正式問卷，問卷編制根據理論基礎確定研究問題，蒐集相關文獻資料，參考多位相關專家學者之設計量表，做為此研究之研究工具，問卷包含三部份，第一部分為「個人資本資料」，第二部份為「休閒活動參與量表」，第三部份為「休閒阻礙量表」。而本研究之問卷編製過程如下：

### (一)個人基本資料

本研究之個人資本資料主要彙整：蘇振祥（2001）；胡信吉（2003）；簡鴻檳（2003）；沈清華（2006）；曾令光（2007）；胡明哲（2008）；蘇瓊媚（2009）等學者之研究問卷，一共6道題向。

### (二)休閒活動參與

本研究之休閒活動參與量表主要彙整：蘇振祥（2001）；胡信吉（2003）；簡鴻檳（2003）；沈清華（2006）；曾令光（2007）；胡明哲（2008）；蘇瓊媚（2009）等學者之研究問卷，再依本研究針對高中生特性，予以重新編寫作為預試問

卷，共有 25 題，計分方式採 Likert 的五點計分量表，受試學童按題目之陳述，依休閒時間裡實際參與各項活動的頻率，由強至弱分別圈選（常常參加 = 5，較常參加 = 4，偶而參加 = 3，很少參加 = 2，不常參加 = 1），得分愈高，表示對該項的參與度愈高。

#### 1. 項目分析

本研究在預試樣本回收後，依受試者答題情形進行項目分析，將有效樣本之量表的總分依高低排列，以前後 27% 列為高低組別分組的標準，再以獨立樣本 t 考驗二組在每個題項是否有顯著差異 ( $p < 0.05$ )，以剔除沒有鑑別度的題目。項目分析結果如表 3-2 所示，所有題項皆達顯著差異，表示皆具有鑑別度，均能鑑別出不同受試者的反應程度。

表 3-2  
休閒參與量表項目分析摘要表

題號	題項	t 值
A1	極限運動	3.62
A2	水上活動	5.57
A3	聆聽音樂	3.53
A4	參觀藝文活動	6.33
A5	參與技能活動	5.46
A6	拜會親友	10.47
A7	參與博奕活動	6.86
A8	從事駕車兜風	4.40
A9	參與社團活動	8.52
A10	參與宗教活動	3.91
A11	欣賞影片	3.79
A12	玩電視遊樂器	6.94
A13	上網	3.19
A14	閱讀增益知識	4.15
A15	參與健身或紓壓活動	6.69
A16	從事運動性活動	4.20
A17	參與美食品茗	7.27
A18	參與園藝活動	8.20
A19	參與釣魚或釣蝦	6.75
A20	飼養寵物	7.01
A21	攝影活動	2.77
A22	舞蹈活動	5.55
A23	閒逸活動	10.75
A24	親子活動	8.35

\* $p < 0.05$

## 2. 探索性因素分析

在項目分析後，接著進行探索性因素分析，以檢定其建構效度。本研究採用主成份分析萃取因素，並利用最大變異法直交轉軸來萃取特徵值大於 1 以上之因素，並將因素負荷

量設定在 0.5 以上，作為建構效度之取捨標準，再將無法歸納到因素層面的題項加以剔除。在剔除與因素核心架構無相關的 A3、A7、A8、A10、A14、A15、A18、A19、A21 等 9 個題項後，結果如表 3-3 所示，KMO 值為 0.737，Bartlett 球形檢定  $\chi^2$  值為 572.476， $p < 0.001$  達顯著水準，表示適合進行探索性因素分析，並萃取出 5 個構面，分別命名為「家人參與紓壓」（題項為 A9、A23、A17、A22、A6、A24）、「體力與技巧性」（題項為 A1、A2）、「新潮娛樂性」（題項為 A11、A12、A13）、「技能社交」（題項為 A4、A5、A16）、「知性休閒」（題項為 A16、A20）。

表 3-3

休閒量表因素分析與信度分析摘要表

題號	題項	家人 參與 紓壓	體力 與技 巧性	新潮 娛樂 休閒	技能 社交	知性 休閒	Cronbac h's $\alpha$
A9	參與社團活動	.750					.681
A23	閒逸活動	.684					.746
A17	參與品茗	.610					.615
A22	舞蹈活動	.605					.761
A6	拜會親友	.580					.563
A24	親子活動	.557					.593
A2	水上活動		.818				.408
A1	極限運動		.804				.610
A13	上網			.711			.598
A12	玩電視遊樂器			.700			.657
A11	欣賞影片			.629			.500
A5	參與技能活動				.838		.639
A4	參與藝文活動				.676		.541
A16	從事運動性活動					.757	.594
A20	飼養寵物					.637	.452
特徵值 ( $\lambda$ )		2.654	1.829	1.650	1.591	1.234	
解釋變異量 (%)		24.527	35.316	44.614	52.526	59.721	
累積總解釋變異量 (%)		17.691	29.883	40.883	51.491	59.721	
Kaiser-Meyer-Olkin							.737
Bartlett球形檢定 (顯著性)							.000
因素構面Cronbach's $\alpha$ 係數		0.757	0.715	0.500	0.604	0.263	
整體構面Cronbach's $\alpha$ 係數							.741

### 3. 信度分析

為確認本量表是否具有良好信度，本研究進一步作信度分析，以 Cronbach's  $\alpha$  來考驗學習滿意度量表的內部一致性。經檢驗結果，整體總量表 Cronbach's  $\alpha$  值為 0.741，各分量表的 Cronbach's  $\alpha$  值分別為 0.757、0.715、0.500、0.604、0.263（詳如表 3-3 所示），其結果顯示前四項構面，皆具有相當程度的內部一致性，均予保留，而構面五信度較低，但因研究者為論文之需要，故予以保留。

#### (三) 休閒阻礙

本研究之休閒阻礙量表主要彙整：蘇振祥（2001）；胡信吉（2003）；簡鴻檳（2003）；沈清華（2006）；曾令光（2007）；胡明哲（2008）；蘇瓊媚（2009）等學者之研究問卷，再依本研究針對高中生特性，予以重新編寫作為預試問卷，共有 18 題，計分方式採 Likert 的五點計分量表，受試學童按題目之陳述，依休閒時間裡實際參與各項活動的頻率，由強至弱分別圈選（絕對有影響 = 5，有影響 = 4，普通 = 3，沒影響 = 2，絕對沒影響 = 1），得分愈高，表示對該項的阻礙越大。

#### 1. 項目分析

本研究在預試樣本回收後，依受試者答題情形進行項目分析，將有效樣本之量表的總分依高低排列，以前後 27% 列為高低組別分組的標準，再以獨立樣本  $t$  考驗二組在每個題項是否有顯著差異 ( $p < 0.05$ )，以剔除沒有鑑別度的題目。項目分析結果如表 3-4 所示，所有題項皆達顯著差異，表示皆具有鑑別度，均能鑑別出不同受試者的反應程度。

表 3-4

休閒阻礙量表項目分析摘要表

題號	題項	t 值
B1	課業壓力	3.91
B2	時間	4.75
B3	身體狀況	3.89
B4	個性	4.96
B5	興趣	3.32
B6	自我能力	6.26
B7	同伴	5.43
B8	家人的態度	7.65
B9	家人的休閒習性	6.26
B10	場所安全性	6.54
B11	師長的支持	4.16
B12	天候因素	7.74
B13	休閒場所的距離	7.54
B14	交通工具	8.00
B15	場地設備	11.06
B16	器材設備	9.95
B17	指導人員	6.78
B18	休閒資遜	5.59

\* $p < 0.05$

## 2. 探索性因素分析

在項目分析後，接著進行探索性因素分析，以檢定其建構效度。本研究採用主成份分析萃取因素，並利用最大變異法直交轉軸來萃取特徵值大於 1 以上之因素，並將因素負荷量設定在 0.5 以上，作為建構效度之取捨標準，再將無法歸納到因素層面的題項加以剔除。在剔除與因素核心架構無相關的 B5、B11 等 2 個題項後，結果如表 3-5 所示，KMO 值為 0.692，Bartlett 球形檢定  $\chi^2$  值為 956.539， $p < 0.000$  達顯著水

準，表示適合進行探索性因素分析，並萃取出 5 個構面，分別命名為「外在因素」(題項為 B10、B12、B13、B14、B15、B16)、「個人因素」(題項為 B3、B4、B6、B7)、「家人因素」(題項為 B8、B9)、「休閒資源」(題項為 B17、B18)、「課業因素」(題項為 B1、B2)。

表 3-5

休閒阻礙量表因素分析與信度分析摘要表

題 號	題項	外在 因素	個人 因素	家人 因素	休閒 資源	課業 因素	Cronb ach's $\alpha$
B15	場地設備	.773					.77
B12	天候因素	.755					.76
B16	器材設備	.733					.76
B13	休閒場所距離	.660					.76
B14	交通工具	.658					.75
B10	場所安全性	.541					.76
B4	個性		.780				.75
B6	自我能力		.754				.76
B3	身體狀況		.620				.75
B7	同伴		.535				.75
B8	家人的態度			.831			.76
B9	家人的休閒習性			.830			.74
B18	休閒資訊				.783		.74
B17	指導人員				.779		.74
B2	時間					.874	.75
B1	課業壓力					.861	.76
特徵值 ( $\lambda$ )		3.003	1.944	1.813	1.719	1.685	
解釋變異量 (%)		24.669	36.743	46.734	56.061	63.522	
累積總解釋變異量 (%)		18.766	30.918	42.248	52.990	63.522	
Kaiser-Meyer-Olkin							.692
Bartlett球形檢定 (顯著性)							.000
因素構面 $\alpha$ 係數		0.801	0.636	0.747	0.581	0.731	
整體構面 $\alpha$ 係數							.772

### 3. 信度分析

為確認本量表是否具有良好信度，本研究進一步作信度分析，以 Cronbach's  $\alpha$  來考驗學習滿意度量表的內部一致性。經檢驗結果，整體總量表 Cronbach's  $\alpha$  值為 0.772，各分量表的 Cronbach's  $\alpha$  值分別為 0.801、0.636、0.747、0.581、0.731（詳如表 3-5 所示），其結果顯示本量表具有相當程度的內部一致性。

## 第五節 資料處理

本研究在回收問卷後，先剔除回答不完整的無效問卷後，接著將有效問卷進行編碼，再以 SPSS12.0 版套裝軟體進行資料處理與統計分析，並以  $\alpha = 0.05$  為顯著水準進行統計考驗，茲將本研究所採用的統計方法分述如下：

### 一、描述性統計分析 (Descriptive Statistics Analysis)

本研究針對問卷各部分，透過次數分配、平均數、百分比及標準差等統計量，以瞭解學童之個人背景、休閒參與和休閒阻礙之現況。

### 二、項目分析 (Item Analysis)

項目分析旨在求出各題項是否具有鑑別度，其作法是將受試者在量表的得分總和依高低排列，得分前 27% 列為高分組，得分後 27% 列為低分組，再以獨立樣本 t-test 考驗二組在每個題項之差異，如果  $p < 0.05$ ，表示該題項能鑑別不同受試者的反應程度，有存在之價值；反之，若  $p > 0.05$ ，則表示該題項未有鑑別度，則應刪除該題項。

### 三、探索性因素分析 (Exploratory Factor Analysis, EFA)

探索性因素分析旨在求出各量表之效度，它是一種潛在結構分析法，主要由二部份所組成：一個稱為共同因素(common factor)，另一個稱為唯一因素(unique factor)。因素分析時，共同因素的抽取，最常用的方法為主要成份分析法。因素分析的步驟，可簡述如下：

- 1.計算變項間相關矩陣或共變矩陣：考慮到變項的「共同性」 0.5以上為佳。
- 2.估計因素負荷量：因素負荷量 0.5為佳。
- 3.決定轉軸方法：本研究採用直交轉軸法
- 4.決定因素與命名

#### 四、信度分析(Reliability Analysis)

信度是衡量沒有誤差的程度，也是測驗結果的一致性程度，信度是以衡量的變異理論為基礎，所謂信度分析(Reliability Analysis)，主要目的是為了衡量問卷的可靠性(陳景堂，2004)，一個量表的信度愈高，代表其愈穩定。其判斷準則如表 3-6所示：

表 3-6

#### 信度分析之意義

Combach's 值	意義
0.00-0.30	不可信
0.30-0.50	稍可信
0.50-0.70	可信
0.70-0.90	很可信
0.90-1.00	極可信

資料來源：陳景堂(2004)

## 五、多變量變異數分析(Manova)

要比較各組平均數的差異是否顯著時，若要同時考驗二個以上的依變項，則可採用多變量變異數分析(Manova)

多變量變異數分析的優點為：

(一) 可減少型一錯誤的發生。

(二) 可以同時考驗數個依變項對自變項的效果，深入了解依變項之間關係。

本研究以Manova分析法，比較不同人口背景變項在休閒參與及休閒阻礙的差異情形。

## 六、雪費(Scheffe)事後比較法

在Manova分析法，若p值達顯著水準( $p < .05$ )，表示組別間至少有一對平均數之間有顯著差異，當各組人數不相等或想進行複雜的比較時，即以雪費(Scheffe)事後比較法進行比較，以檢定各群組間之差異情形。

## 第四章 結果與討論

本章主要依據正式問卷施測所得之結果進行統計分析與討論，本章共分為七節，依次為第一節受試者基本資料分析，第二節受試者休閒參與之分析，第三節受試者休閒阻礙之分析，第四節研究假設之驗證，第五節綜合討論

### 第一節 樣本基本資料分析

為瞭解台南市高中學生休閒活動參與及休閒阻礙因素之相互影響情形，本研究以台南市興國高中100學年度高中一、二、三年級學生為研究對象，共發放750份正式問卷，並以回收之636份有效問卷進行分析受訪者個人基本資料特性，包括性別、年級、是否參加課輔、個人每個月休閒活動費用、家長職業、家長教育程度等共六項（詳如表4-1），依序分析說明如下：

- (一) 受訪者性別分佈情形，男學生較女學生多，男學生407人，佔64.0%；女學生229人，佔36.0%。
- (二) 受訪者年級分佈情形，以二年級290人最多，佔45.6%；其他為一年級231人，佔36.3%；三年級115人為最少，佔18.1%。
- (三) 受訪者是否參加輔導課分佈情形，以參加課輔者335人居多，佔52.70%；沒有參加課輔者301人，佔47.3%。
- (四) 受訪者每個月休閒活動費用分佈情形，以500元以下366人最多，佔57.5%；其次依序為501~1000元有160人，

佔 25%；每月休閒費用 1001~2000 元 70 人，佔 11.0%；  
每月休閒費用 2001 元以上的有 40 人佔 6.3%。

(五) 受訪者家長職業分佈情形，家長職業最多的為軍公教 177 人最多，佔 27.8%；其次依序為公司職員 112 人，佔 17.6%；服務業者 103 人，佔 16.2%；商人有 88 人，佔 13.8%；勞工有 56 人佔 8.8%；其他職業的也是 56 人佔 8.8%；農漁牧最少 44 人佔 6.9%。

(六) 受訪者的家長教育程度分佈情形，家長教育程度最多的為專科 187 人，佔 29.4%；其次依序為高中 181 人，佔 28.5%；大學學歷有 158 人，24.8%；研究所以上有 71 人，11.2%；國中以下 39 人，佔 6.1%。

表 4-1

正式問卷受試者基本資料分佈表(N=636)

項目	組別	人數	百分比(%)
性別	男	407	64.0
	女	229	36.0
年級	一年級	231	36.3
	二年級	290	45.6
	三年級	115	18.1
是否參加課 輔	是	335	52.7
	否	301	47.3
個人每個月 休閒活動費 用	500 元以下	366	57.5
	501~1000 元	160	25.2
	1001~2000 元	70	11.0
家長職業	2001 以上	40	6.3
	軍公教	177	27.8
	農漁牧	44	6.9
	商人	88	13.8
	勞工	56	8.8
	服務業	103	16.2
	公司職員	112	17.6
家長教育程 度	其他	56	8.8
	國中以下	39	6.1
	高中	181	28.5
	專科	187	29.4
	大學	158	24.8
	研究所以上	71	11.2

## 第二節 休閒活動參與之分析

本節主要目的在瞭解興國高中學生在休閒活動參與四個構面（家人參與紓壓、體力與技巧性、新潮娛樂休閒、技社交）上的分析，並以單因子多變量變異數分析、單因子變異數分析與 Scheffe 事後比較等統計方法進行分析，來驗證研究假設是否成立。

### 一、受訪者於休閒活動參與各構面之反應情形

由表 4-2 興國高中學生於休閒活動參與之平均數與標準差可以發現，各分量表平均數高低依序為「新潮娛樂休閒」（平均值 = 3.52）、「家人參與紓壓」（平均值 = 2.67）、「技能社交」（平均值 = 2.16）、「體力與技巧性」（平均值 = 1.28）。顯示出興國高中學生之休閒參與以「新潮娛樂休閒」為最高，依次為「家人參與紓壓」、「技能社交」，而「體力與技巧性」則較低。

表 4-2

興國高中學生休閒活動參與之平均數與標準差

休閒活動參與	最小值	最大值	平均數	標準差
新潮娛樂休閒	1	5	3.52	0.82
家人參與紓壓	1	5	2.67	0.69
技能社交	1	5	2.16	0.86
體力與技巧性	1	5	1.28	0.48

## 二、受訪者背景變項於休閒活動參與之差異考驗

本小節目的在瞭解不同背景變項之學生於休閒活動參與各構面因素上的差異情形，並針對達顯著差異水準之構面進行事後比較。

### (一) 不同性別之學生於休閒活動參與之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H1-1，檢定結果如表 4-3，結果發現不同性別之學生於休閒活動參與達顯著差異水準 ( $Wilks'\lambda = .882, p = .000$ )，接著進行單因數變異數分析如表 4-4，結果在家人參與紓壓 ( $F = 18.721, p = .000$ )、體力與技巧性 ( $F = 4.279, p = .039$ )、新潮娛樂休閒 ( $F = 14.080, p = .000$ )、技能社交 ( $F = 18.377, p = .000$ ) 四個構面皆達顯著差異水準，接著進行平均數比較如表 4-5，結果發現，在家人參與紓壓、技能社交 2 個構面上：女生的平均得分均顯著高於男生、在體力與技巧性、新潮娛樂休閒 2 個構面上：男生的平均得分均顯著高於女生。因此研究假設 H1-1 獲得支持，即不同性別之學生於休閒活動參與上有顯著差異。

表 4-3

不同性別學生休閒活動參與之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' $\lambda$	p值
性別	21.130	4	631.000	.882	.000

表 4-4  
不同性別學生休閒活動參與之單因數變異數分析摘要表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值	p 值
家人參與紓壓	8.716	1	18.721	.000
體力與技巧性	0.984	1	4.279	.039
新潮娛樂休閒	9.359	1	14.080	.000
技能社交	13.315	1	18.377	.000

表 4-5  
不同性別學生休閒活動參與之平均數標準差摘要表

性別	統計量	家人參與 紓壓	體力與 技巧性	新潮娛樂 休閒	技能社交
男生	平均數	2.58	1.30	3.61	2.05
n=407	標準差	.668	.503	.832	.805
女生	平均數	2.83	1.22	3.36	2.35
n=229	標準差	.707	.435	.784	.927

## (二) 不同年級之學生於休閒活動參與之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H1-2，檢定結果如表 4-6，結果發現不同年級之學生於休閒活動參與未達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda$  = .976,  $p$  = .050)。因此，研究假設 H1-2 未獲得支持，即不同年級之學生於休閒活動參與上沒有顯著差異。

表 4-6  
不同年級之學生於休閒活動參與之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' $\lambda$	p 值
年級	1.949	8.000	1260.000	.976	.050

### (三) 是否參加課業輔導之學生於休閒活動參與之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H1-3，檢定結果如表 4-7，結果發現是否參加課業輔導之學生於休閒活動參與未達顯著差異水準 ( $Wilks'\lambda = .976$ ， $p = .050$ )。因此，研究假設 H1-3 未獲得支持，即是否參加課業輔導之學生於休閒活動參與上沒有顯著差異。

表 4-7

是否參加課業輔導之學生於休閒活動參與之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' $\lambda$	p值
是否參加 課輔	2.044	4.000	631.000	.987	.087

### (四) 不同個人每個月休閒活動費用之學生於休閒活動參與之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H1-4，檢定結果如表 4-8，結果發現不同個人每個月休閒活動費用之學生達顯著差異水準 ( $Wilks'\lambda = .921$ ， $p = .000$ )，接著進行單因數變異數分析，結果如表 4-9 所示，發現在「家人參與紓壓」( $F = 4.353$ ， $p = .005$ )、「體力與技巧性」( $F = 7.860$ ， $p = .000$ )、「新潮娛樂休閒」( $F = 6.501$ ， $p = .000$ )三個構面達顯著水準，再經由 Scheffe 事後比較結果發現，在「家人參與紓壓」、「新潮娛樂休閒」等兩個構面每個月休閒活動費用在 2001 元以上的平均得分均顯著高於 500 元以下，501~1000 和 1001~2000 的平均得分則介於其中，在「體力與技巧性」構面每個月休閒活動費用在 2001 元以上的平均得分均顯著高於 500 元以下

和 501~1000，1001~2000 的平均得分則介於其中。因此，研究假設 H1-4 獲得部分支援，即不同個人每個月休閒活動費用之學生於休閒活動參與上有顯著差異。不同個人每個月休閒活動費用之學生於休閒活動參與的平均數與標準差，請參閱表 4-10。

表 4-8

不同個人每個月休閒活動費用之學生於休閒活動參與之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設 自由度	誤差 自由度	Wilks'λ	p 值
每個月休閒 活動費用	4.398	12.000	1664.469	.921	.000

表 4-9

不同個人每個月休閒活動費用之學生於休閒活動參與單因數變異數分析摘要表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值	p 值	Scheffe 事後比較
家人參與 紓壓	6.152	3	4.353	.005	(D,C,B) > (C,B,A)
體力與技 巧性	5.282	3	7.860	.000	(D,C) > (C,B,A)
新潮娛樂 休閒	12.895	3	6.501	.000	(D,C,B) > (C,B,A)
技能社交	1.012	3	.452	.716	

註:A=500 以下 B=501~1000 C=1001~2000 D=2001 以上

表 4-10

不同個人每個月休閒活動費用之學生於休閒活動參與之平均數標準差摘要表

每個月休閒費用	統計量	家人參與 紓壓	體力與 技巧性	新潮娛樂 休閒	技能 社交
500以下	平均數	2.60	1.22	3.40	2.19
$n=366$	標準差	.680	.422	.818	.886
501~1000	平均數	2.73	1.27	3.66	2.12
$n=160$	標準差	.678	.437	.804	.799
1001~2000	平均數	2.81	1.39	3.63	2.11
$n=70$	標準差	.600	.613	.703	.873
2001以上	平均數	2.90	1.56	3.82	2.06
$n=40$	標準差	.888	.718	.969	.893

#### (五) 不同家長職業之學生於休閒活動參與之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H1-5，檢定結果如表 4-11，結果發現不同家長職業之學生達顯著差異水準 ( $Wilks'\lambda = .919$ ,  $p = .001$ )，接著進行單因數變異數分析，結果如表 4-12 所示，發現在「體力與技巧性」( $F = 3.618$ ,  $p = .002$ )、「新潮娛樂休閒」( $F = 2.180$ ,  $p = .043$ )、「技能社交」( $F = 3.132$ ,  $p = .005$ )三個構面達顯著水準，再經由 Scheffe 事後比較結果發現，在「體力與技能性」、「新潮娛樂休閒」、「技能社交」構面上，家長職業為其他的平均得分高於勞工，農漁牧、公司職員、軍公教、服務業、商人的平均得分則介於其中。因此，研究假設 H1-5 獲得部分支援，即不同家長職業之學生於休閒活動參與上有顯著差異。不同家長職業之學生於休閒活動參與的平均數與標準差，請參閱表 4-13。

表 4-11  
不同家長職業之學生於休閒活動參與之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設 自由度	誤差 自由度	Wilks' $\lambda$	p 值
家長職業	2.234	24.000	2185.063	.919	.001

表 4-12  
不同家長職業之學生於休閒活動參與單因數變異數分析摘要表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F 值	p 值	Scheffe 事後比較
體力與技巧性	4.899	6	3.618	.002	(G,F,E,D,C,B) > (F,E,D,C,B,A)
新潮娛樂休閒	8.775	6	2.180	.043	(G,F,E,D,C,B) > (F,E,D,C,B,A)
技能社交	13.713	6	.3.132	.005	(G,F,E,D,C,B) > (F,E,D,C,B,A)
家人參與 紓壓	3.734	6	1.304	.253	

註:A=勞工 B=農漁牧 C=公司職員 D=服務業 E=商人 F=其他 G=軍公教

表 4-13

不同家長職業之學生於休閒活動參與之平均數標準差摘要表

每個月休閒費用	統計量	家人參與 紓壓	體力與 技巧性	新潮娛樂 休閒	技能 社交
軍公教	平均數	2.67	1.26	3.52	2.32
<i>n</i> =177	標準差	.680	.396	.890	.883
農漁牧	平均數	2.49	1.17	3.17	2.07
<i>n</i> =44	標準差	.658	.340	.849	.775
商人	平均數	2.78	1.40	3.51	2.15
<i>n</i> =88	標準差	.750	.644	.830	.942
勞工	平均數	2.54	1.12	3.46	1.79
<i>n</i> =56	標準差	.629	.257	.721	.579
服務業	平均數	2.70	1.27	3.64	2.13
<i>n</i> =103	標準差	.647	.407	.772	.874
公司職員	平均數	2.68	1.24	3.49	2.10
<i>n</i> =112	標準差	.745	.424	.826	.873
其他	平均數	2.71	1.45	3.69	2.24
<i>n</i> =56	標準差	.677	.773	.696	.831

#### (六) 不同家長教育程度之學生於休閒活動參與之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設H1-6，檢定結果如表4-14，結果發現不同家長教育程度之學生於休閒活動參與未達顯著差異水準( $Wilks'\lambda = .961$ ， $p = .066$ )。因此，研究假設H1-6未獲得支持，即不同家長教育程度之學生於休閒活動參與上沒有顯著差異。

表 4-14

不同家長教育程度之學生在休閒活動參與之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' $\lambda$	p值
年級	1.580	16.000	1919.209	.961	.066

## (七) 小結

綜上所述，結果顯示出不同性別、不同個人每個月休閒費用、不同家長職業之學生於休閒活動參與確有顯著差異存在，而不同年級、是否參加課輔、不同家長教育程度之學生於休閒活動參與上則無差異，茲將差異情形整理如表 4-15。

表 4-15

不同背景變項學生休閒活動參與之驗證結果總表

背景變項	家人參與 紓壓	體力與 技巧性	新朝娛樂 休閒	技能社交
性別	*	*	*	*
年級				
參加 課輔				
個人每個月 休閒費用	*	*	*	
家長職業 家長教育 程度		*	*	*

註：\*表示該背景變項於休閒活動參與有顯著差異

### 第三節 休閒阻礙之分析

本節主要目的在瞭解興國高中學生休閒阻礙五個構面（外在因素、個人因素、家人因素、休閒資源、課業因素）之表現情形，並以單因數多變量變異數分析、單因數變異數分析與Scheffe事後比較等統計方法進行分析，以驗證研究假設是否成立。

#### 一、受訪者於休閒阻礙各構面之反應情形

由表 4-16 興國高中學生於休閒阻礙之平均數與標準差可以發現，各分量表平均數高低依序為「課業因素」（平均值 = 3.83）、「外在因素」（平均值 = 3.36）、「家人因素」（平均值 = 3.29）、「個人因素」（平均值 = 3.16）、「休閒資源」（平均值 = 2.85）。顯示出興國高中學生之休閒阻礙以「課業因素」為最高，依次為「外在因素」、「家人因素」、「個人因素」，而「休閒資源」則較低。

表 4-16  
興國高中學生休閒阻礙之平均數與標準差

休閒阻礙	最小值	最大值	平均數	標準差
課業因素	1	5	3.83	0.93
外在因素	1	6	3.36	0.76
家人因素	1	5	3.29	1.05
個人因素	1	5	3.16	0.91
休閒資源	1	5	2.85	0.94

## 二、受訪者背景變項於休閒阻礙之差異考驗

本小節目的在瞭解不同背景變項之學生於休閒阻礙各構面因素上的差異情形，並針對達顯著差異水準之構面進行事後比較。

### (一) 不同性別之學生於休閒阻礙之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H2-1，檢定結果如表 4-17，結果發現不同性別之學生於休閒阻礙未達顯著差異水準 ( $Wilks'\lambda = .987$ ， $p = .132$ )。因此，研究假設 H2-1 未獲得支持，即不同性別之學生於休閒阻礙上沒有顯著差異。

表 4-17

不同性別之學生於休閒阻礙之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' $\lambda$	p值
年級	1.703	5.000	630.000	.987	.132

### (二) 不同年級之學生於休閒阻礙之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H2-2，檢定結果如表 4-18，結果發現不同年級之學生於休閒阻礙未達顯著差異水準 ( $Wilks'\lambda = .974$ ， $p = .081$ )。因此，研究假設 H2-2 未獲得支持，即不同年級之學生於休閒阻礙上沒有顯著差異。

表 4-18

不同年級之學生於休閒阻礙之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' $\lambda$	p值
年級	1.676	10.000	1258.000	.974	.081

### (三) 有否參加課業輔導之學生於休閒阻礙之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H2-3，檢定結果如表 4-19，結果發現有否參加課輔之學生於休閒組礙達顯著差異水準 ( $Wilks'\lambda = .982$ ， $p = .041$ )，接著進行單因數變異數分析如表 4-20，結果在家人因素 ( $F = 5.623$ ， $p = .018$ )、課業因素 ( $F = 5.011$ ， $p = .026$ ) 兩個構面皆達顯著差異水準，接著進行平均數比較如表 4-21，結果發現，在「家人因素」和「課業因素」構面上，有參加輔導的學生平均得分均高於未參加輔導的學生。因此研究假設 H2-3 獲得部分支援，即有否參加課輔之學生於休閒組礙上有顯著差異。

表 4-19

有否參加課業輔導之學生休閒阻礙之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' $\lambda$	p值
性別	2.331	5.000	630.000	.982	.041

表 4-20

有否參加課業輔導之學生休閒阻礙之單因數變異數分析摘要表

因素名稱	型 III 平方和	自由度	F值	p值
家人因素	6.186	1	5.623	.018
課業因素	4.365	1	5.011	.026

表 4-21

有否參加課業輔導之學生休閒阻礙之平均數標準差摘要表

是否參加課輔	統計量	外在因素	個人因素	家人因素	休閒資源	課業因素
是	平均數	3.34	3.17	3.38	2.86	3.91
$n=335$	標準差	.765	.897	1.026	.908	.897
否	平均數	3.39	3.14	3.19	2.84	3.75
$n=301$	標準差	.765	.933	1.074	.976	.973

#### (四) 不同個人每個月休閒活動費用之學生於休閒阻礙之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H2-4，檢定結果如表 4-22，結果發現不同每個月休閒活動費用之學生於休閒阻礙未達顯著差異水準 ( $Wilks'\lambda = .978$ ,  $p = .518$ )。因此，研究假設 H2-4 未獲得支持，即不同每個月休閒活動費用之學生於休閒阻礙上沒有顯著差異。

表 4-22

不同個人每個月休閒活動費用之學生於休閒阻礙之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' $\lambda$	p 值
年級	.940	15.000	1734.033	.978	.518

#### (五) 不同家長職業之學生於休閒阻礙之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H2-5，檢定結果如表 4-23，結果發現不同家長職業之學生於休閒阻礙未達顯著差異水準 ( $Wilks'\lambda = .939$ ,  $p = .109$ )。因此，研究假設 H2-5

未獲得支持，即不同家長職業之學生於休閒阻礙上沒有顯著差異。

表 4-23

不同家長職業之學生於休閒阻礙之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' $\lambda$	p值
年級	1.330	30.000	2502.000	.939	.109

#### (六) 不同家長教育程度之學生於休閒阻礙之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 H2-6，檢定結果如表 4-24，結果發現不同家長教育程度之學生於休閒阻礙未達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda = .965$ ， $p = .309$ )。因此，研究假設 H2-6 未獲得支持，即不同家長職業之學生於休閒阻礙上沒有顯著差異。

表 4-24

不同家長教育程度之學生於休閒阻礙之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	誤差自由度	Wilks' $\lambda$	P值
家長教育程度	1.131	20.000	2080.474	.965	.309

表 4-25

不同背景變項學生休閒阻礙之驗證結果總表

背景變項	外在因素	個人因素	家人因素	休閒資源	課業因素
性別					
年級					
參加課輔			*		*
個人每個月休閒費用					
家長職業					
家長教育程度					

註：\*表示該背景變項於學習滿意度有顯著差異

#### 第四節 研究假設之驗證

根據實證研究結果發現，在六個研究假設中其研究結果如表 4-26，其內容分述如下。

##### 一、H1：不同背景變項之學生在休閒活動參與上有顯著差異

驗證結果：部分成立

根據研究結果發現，不同背景變項之學生其休閒活動參與在不同性別、個人每個月休閒活動費用、不同家長職業上達顯著差異，不同年級、有否參加課輔、不同家長教育程度之學生則未達顯著差異，因此本研究假設部分獲得支援。

##### 二、H2：不同背景變項在休閒阻礙上有顯著差異

驗證結果：部分成立

根據研究結果發現，不同背景變項之學生其休閒組礙在有否參加課輔上達顯著差異，不同性別、不同年級、不同個人每個月休閒活動費用、不同家長職業、不同家長教育程度之學生則未達顯著差異，因此本研究假設部分獲得支援。

表 4-26

**研究假設驗證結果彙整表**

研究假設	驗證結果
H1：不同背景變項之學生在休閒活動參與上有顯著差異	部分成立
H 1-1：不同性別之學生在休閒活動參與上有顯著差異	成立
H 1-2：不同年級之學生在休閒活動參與上有顯著差異	不成立
H1-3：有否參加課業輔導之學生在休閒活動參與上有顯著差異	不成立
H1-4：不同個人每個月休閒活動費用之學生在休閒活動參與上有顯著差異。	部分成立
H 1-5：不同家長職業的學生在休閒活動參與上有顯著差異。	部分成立
H1-6：不同家長教育程度之學生在休閒活動參與上有顯著差異	不成立
H2：不同背景變項之學生在休閒組礙上有顯著差異	部分成立
H 2-1：不同性別之學生在休閒組礙上有顯著差異	不成立
H 2-2：不同年級之學生在休閒組礙上有顯著差異	不成立
H 2-3：有否參加課業輔導之學生在休閒組礙上有顯著差異	部分成立
H2-4：不同個人每個月休閒活動費用之學生在休閒組礙上有顯著差異。	不成立
H 2-5：不同家長職業的學生在休閒組礙上有顯著差異。	不成立
H2-6：不同家長教育程度之學生在休閒組礙上有顯著差異	不成立

## 第五節 綜合討論

本節就受訪者之基本資料及休閒活動參與、休閒阻礙之差異程度，摘要說明上述驗證之結果分別討論如下

### 一、受訪者基本資料討論

在受訪者的人口統計變項中顯示，就性別而言，男學生佔64.0%，高於女性的36.0%。在年級方面，一、二、三三個年級的受訪者人數以二年級的人數最多為45.6%；一年級佔36.3%；三年級略少佔18.1%。在有否參加課業輔導方面，以參加的52.70%佔大多數，佔整個受訪者近一半的人數。在個人每個月休閒活動費用方面，以每月500元以下的學生最多，佔57.5%，其餘依序為501~1000佔25.2%、1001~2000佔11.0%、2001以上佔6.3%，顯示出父母對高中生的休閒活動未積極支持，鮑敦珮（2002）研究中南部地區青少年選擇休閒場所之相關因素，在休閒活動時所花的費用101~200元最多類似。由此可知，學生本身尚未成年亦無賺錢能力，故所參與之休閒活動不偏向消費性活動。在不同家長職業方面，以軍公教27.8%為最多，其次依序為公司職員、服務業、商人、勞工跟其他、農漁牧最少。家長教育程度方面，專科最多佔29.4%，其次為高中28.5%、大學24.8%、研究所以上11.2%、最少的為國中以下。

### 二、受訪者於休閒活動參與、休閒阻礙各構面反應情形之差異討論

#### （一）受訪者在休閒參與量表上的答題情形

受訪者在「整體休閒活動參與」平均得分為2.40此結果顯示學生對休閒活動參與的頻率介於「很少參加」和「偶而

參加」之間。在休閒參與各構面因素中，以「新朝娛樂休閒」構面最高，其次依序為「家人參與紓壓」、「技能社交」及「體力與技巧性」，此結果與張少熙（1994）、黃瓊妙（2000）、胡信吉（2003）、呂有仁（2005）、鄭淑仁（2007）、周韋杉（2011）、曾含玲（2011），研究發現在學少年之休閒參與類型以觀賞消遣型、玩樂型居多相類似，探究原因可能在學少年喜歡從事看電視及打電動較能紓解課業壓力放鬆心情，並達到活動後的愉快心情，而在許智傑（2009）以「原住民藝能班青少年之休閒參與休閒阻礙及休閒滿意度關係之研究」為題，採台北縣金山高中、淡江中學、樹林高中以及台東的台東高中及關山工商原住民藝能班共254位原住民學生為研究對象，仍舊發現在休閒參與類型上以「娛樂性」休閒活動居多。

## （二）受訪者在休閒阻礙量表上的答題情形

受訪者在「整體休閒阻礙量表」平均得分為3.29此結果顯示學生對於休閒阻礙影響程度達中上以及介於「普通」和「有影響」之間，顯示興國高中學生在參與休閒活動時，有相當大的休閒阻礙。在休閒阻礙各構面因素中，以「課業因素」構面最高，其次依序為「外在因素」、「家人因素」、「個人因素」、「休閒資源因素」、此結果與胡信吉（2003）所做的花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究相類似，探究原因為，興國高中學生課業壓力比較大，並且佔據太多時間在應付考試及作業，以致於造成學生參與活動的阻礙。

### 三、不同人口背景變項學生於休閒活動參與之差異討論

#### (一) 不同性別之學生於休閒參與活動之差異討論

不同性別之高中生的休閒活動參與有顯著差異。與研究假設 H1-1 「不同性別之學生在休閒活動參與上有顯著差異」獲得全部支持。顯示休閒活動參與會因性別不同而有所影響，此結果與 Bishop(1970)、Pellegrini(1992)、王水文(1994)、張少熙(1994)、余嬪(1998)、羅明訓(1999)、曹天瑞(2001)、陳冠惠(2003)、王鳳美(2003)、丁秋娟(2004)、李枝樺(2004)、呂有仁(2005)、戴昕璋(2005)、范翠蘭(2006)、梁恒華(2006)的研究相類似。而在本研究中不同性別之台南市興國高中學生於休閒活動四種類型上皆有顯著差異存在，在「家人參與紓壓」方面：女生 ( $M=2.83$ ) 顯著高於男生 ( $M=2.58$ )，在「體力與技巧性」方面：男生 ( $M=1.30$ ) 顯著高於女生 ( $M=1.22$ )，在「新朝娛樂休閒」方面：男生 ( $M=3.61$ ) 顯著高於女生 ( $M=3.36$ )，在「技能社交」方面：女生 ( $M=2.35$ ) 顯著高於男生 ( $M=2.05$ ) 此結果與陳冠惠(2003)青少年生活型態、休閒態度與休閒參與之相關研究指出青少年男生的休閒活動參與以體能性為主，女生則較偏向藝文性休閒活動；王梅香與江澤群(2003)對台北市青少年的休閒動機與休閒參與之研究中發現；不同性別之青少年在「社交性」達顯著，且女性顯著高於男性，而在「運動活動」方面則男性高於女性。綜合以上學者將之歸納出共同性：在一般社會中人們對於男女行為之期望，使得男性較偏向動態休閒活動，女性則在藝文性、美術性、社交性等較高喜好。

在父權社會中，女性長久以來的休閒行為受到他人期望的

眼光與家庭責任義務所影響，男生有較多的時間從事休閒活動，花較少的時間在做家事、自我料理以及照顧別人上，這是傳統的男女性別角色，但是在現在強調男女平等的社會中，許多運動場上已經漸漸有女性運動員出頭，女性於運動場上所受到的外力及價值觀打壓已日漸減少。姑且不論女性是否真的因傳統來的觀念，根本懶得平反自身體格是否真的較孱弱，體育賽制也願意以男、女分項，並在某些女生項目以不同標準進行比賽，足以見到人性、理性上，女性運動者的努力結果。亦即，女性運動者目前碰到的最大阻礙，似乎已從外界壓力轉為內在矛盾。

## （二）不同年級之學生於休閒活動參與之差異討論

不同年級之學生於休閒活動參與上並無顯著差異存在。與研究假設 H1-2「不同年級之學生在休閒活動參與上有顯著差異」未獲得支持。顯示休閒活動參與不會因年級不同而有所影響，此結果與張秀慧（2001）的研究發現：不同性別之學生在休閒活動參與方面並無顯著差異的結果一致，但與王建堯（1998）、盧英娟（2001）、蘇振祥（2001）、丁秋娟（2004）、曹以樂（2004）、戴昕璋（2005）、范翠蘭（2006）、梁恒華（2006）等人的結果不同，其中曹以樂（2004）認為不同年級在休閒活動參與上有顯著差異，且年級越小對於休閒參與越積極，此結果與本研究結果有所不同。推論其原因，興國高中是一所升學率極高的學校，相對的課業壓力也是從高一開始就很重，必然會影響到學生參與休閒活動的機會，因故從高一至高三的休閒活動參與頻率都不高，是造成本研究中年級無差異的主要原因，因而高中學生之休閒活動參與是否會受到年

級所影響，並無一定之定論，仍有待未來更深入探討。

### **(三) 有否參加課業輔導之學生於休閒活動參與之差異討論**

有否參加課業輔導之學生於休閒活動參與上並無顯著差異存在。與研究假設 H1-2「有否參加課業輔導之學生在休閒活動參與上有顯著差異」未獲得支持。顯示休閒活動參與不會因有否參加課業輔導不同而有所影響，此結果與陳南琦(2000)、陳冠惠(2003)的研究發現：有否參加課業輔導之學生在休閒活動參與方面並無顯著差異的結果一致，但與趙雍台(2005)、鄭味玲(2006)的結果不同，其中鄭味玲(2006)所研究的「屏東縣國中生休閒活動參與、休閒態度及休閒阻礙之研究」對於是否參加課後輔導有顯著差異，就其原因可能是參加課業輔導的學生，因為時間的壓縮，導致影響其休閒活動的參與。而本研究之對象為高中生，有較高的自主時間，在課業輔導之虞，仍能利用時間參加休閒活動，可能為造成未達顯著差異的主因。

### **(四) 不同個人每個月休閒活動費用之學生在休閒活動參與之差異討論**

不同個人每個月休閒活動費用之學生於休閒活動參與上有顯著差異存在。與研究假設 H1-4「不同個人每個月休閒費用之學生在休閒活動參與上有顯著差異」獲得部分支持。此結果與王美芬(1993)、洪惟泉(2001)、陳冠惠(2003)、胡信吉(2003)、梁恒華(2006)、王玉璽(2006)的研究指出：不同個人每個月休閒費用之學生在休閒活動參與上有顯著差異，經研究結果發現，除在「技能社交」構面無顯著差異外，其餘三個構面「家人參與紓壓」、「體力與技巧」、「新朝娛樂休閒」

皆達顯著，且休閒費用在 2001 元以上的學生在參與休閒活動的平均，均高於休閒費用 2000 以下，究其原因可能是因為休閒費用越多月有機會選擇自己想要的休閒活動，尤其在新潮娛樂休閒上，通常需要花費較多金錢。

#### **(五) 不同家長職業之學生在休閒活動參與之差異討論**

不同家長職業之學生在休閒活動參與上有顯著差異存在。與研究假設 H1-5「不同家長職業之學生在休閒活動參與上有顯著差異」獲得部分支持。此結果與李枝樺(2004)、梁恒華(2006)的研究結果相似。究其原因可能家庭薪資所得較高之家長，投資在小孩身上的費用較多且較多元，希望能培養出小孩多才多藝的發展，也因此造成差異。

#### **(六) 不同家長教育程度之學生在休閒活動參與之差異討論**

不同家長教育程度之學生在休閒活動參與上無顯著差異存在。與研究假設 H1-6「不同家長教育程度之學生在休閒活動參與上有顯著差異」未獲得支持。此結果顯示不同家長教育程度的學生，並不會影響其休閒活動參與。

### **三、不同人口背景變項學生於休閒阻礙之差異討論**

#### **(一) 不同性別之學生於休閒阻礙之差異討論**

不同性別之學生在休閒阻礙上無顯著差異存在。與研究假設 H2-1「不同性別之學生在休閒阻礙上有顯著差異」未獲得支持。此結果與王建堯(1998)、蘇振祥(2001)、黃麗蓉(2003)、廖建盛(2003)、李枝樺(2004)、李思瑩(2004)、徐育宏(2005)、陳香菁(2006)的研究不同，但與連婷治(1998)針對不同性別教師在整體休閒態度及行為意向層面相似，雖

然其研究的對象不同，但卻有相似的結果，顯示出性別絕非影響休閒活動的主因，但是卻是造成休閒阻礙的另一個重要的指標。

#### **(二) 不同年級之學生於休閒阻礙之差異討論**

不同年級之學生於休閒阻礙上並無顯著差異存在。與研究假設 H2-2「不同年級之學生在休閒阻礙上有顯著差異」未獲得支持。顯示休閒阻礙不會因年級不同而有所影響，此結果與王建堯（1998）、廖建盛（2003）、黃麗蓉（2003）、李枝樺（2004）、魏展聘（2006）、陳香菁（2006）的研究不同，顯示不同年級學生休閒阻礙，並沒有差異。

#### **(三) 有否參加課業輔導之學生於休閒阻礙之差異討論**

有否參加課業輔導之學生在休閒阻礙上有顯著差異存在。與研究假設 H2-3「有否參加課業輔導之學生在休閒阻礙上有顯著差異」獲得部分支持。此結果顯示有否參加課業輔導的學生，並會影響其休閒阻礙。此結果與陳香菁（2006）研究結果相類似，其中在「外在因素」、「個人因素」、「休閒資源」上無顯著差異，但在「家人因素」及「課業因素」兩個構面皆有顯著差異，且在平均得分上，有參加課輔的學生高於未參加課業輔導的學生，顯示出興國中學的學生在時間和機會上的受限，導致受到休閒阻礙。

#### **(四) 不同個人每個月休閒活動費用之學生在休閒阻礙之差異討論**

不同個人每個月休閒活動費用之學生在休閒阻礙上無顯著差異存在。與研究假設 H2-4「不同個人每個月休閒費用之

學生在休閒阻礙上有顯著差異」未獲得支持。此結果與王宗吉(1999)、徐育宏(2005)的研究結果不同，但與陳南琦(2000)的研究「在青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究」中指出，零用錢在青少年休閒無聊感上無差異存在，顯示不同每個月休閒活動費用的學生，並不會影響其休閒阻礙。

#### (五) 不同家長職業之學生在休閒阻礙之差異討論

不同家長職業之學生在休閒阻礙上無顯著差異存在。與研究假設 H2-5「不同家長職業之學生在休閒阻礙上有顯著差異」未獲得支持。此結果與李枝樺(2004)、徐育宏(2005)之研究結果不同，顯示出不同家長職業的學生，並不會影響其休閒阻礙。

#### (六) 不同家長教育程度之學生在休閒阻礙之差異討論

不同家長教育程度之學生在休閒阻礙上無顯著差異存在。與研究假設 H2-6「不同家長教育程度之學生在休閒阻礙上有顯著差異」未獲得支持。此結果顯示不同家長教育程度的學生，並不會影響其休閒阻礙。

## 第六節 深度訪談結果

### 一、訪談過程

本訪談分為三次進行，其時間分別為一百零一年三月二十五日、四月九日、五月一日，訪問對象為學生兩人、專任教師兩人及學校行政人員兩人，共 6 人。第一次訪談對象為兩位學生，目的主要是想瞭解學生對於參與休閒活動的看

法，並且在參與休閒活動時所遇到的阻礙，希望學校及政府單位如何改進，才能改善目前所遇到的休閒阻礙，第二次訪談對象為兩位專任教師，希望瞭解學校教師對於學生參與休閒活動的看法，以及如何站在學校教師立場，鼓勵學生參與休閒活動，第三次訪談對象為兩位學校行政人員，針對學校行政人員對於學生參與休閒活動的看法，以及如何透過學校行政方式解決學生所發生的休閒阻礙。

## 二、訪談結果整理

(一) 家庭方面：部分家長認為運動的壞處多於好處，可能會結交到許多壞朋友，也有家長認為運動佔據到太多的時間，以及運動後太過疲勞而影響到讀書。美國伊利諾大學心理學教授克萊瑪(Art Kramer)，用核磁共振所做的最新研究顯示，體適能狀況較好的小孩，其海馬迴結構比體適能狀況較差的小孩還要大一二%，另外，洪蘭教授也舉出，國外曾有一個實驗研究五百位學童，發現每天上一小時體育課的孩子，考試成績表現比較好。由此可知許多家長對於運動的偏見仍須改變。台灣常常出現精彩的運動傳奇，例：景美女中在今年二月蘇格蘭世界盃打敗了人高馬大的歐洲強敵，贏得世界盃雙連霸、北一女籃球隊則拿下成軍十五年、第一座高中籃球聯賽冠軍、建國中學「黑衫軍」橄欖球隊，在全國比賽屢創佳績。注意到了嗎？林書豪、北一女、建中、景美女中，都是傳統定義下會唸書的好學生。他們不但為學校創造紀錄，也顛覆社會「會運動的小孩不會讀書」的刻板印象。他們證明了：愛運動的孩子更聰明。

(二) 學校方面：

加強宣導正確的休閒活動，適時減少上課時數，提供學生各項休閒活動的訊息，鼓勵參加校外各項活動。許多學生也表示功課壓力太過龐大，導致壓縮了自己運動的時間，的確，台灣教育極端重視智育成績，卻對能直接刺激智育表現的運動課，興趣缺缺。根據《天下雜誌》調查，台灣中小學生每週上體育課約八、九十分鐘，還不到美國、法國的一半，甚至比中國、日本還少。而且，年齡越大，上體育課的時數愈少。

(三) 政府方面：

政府有責任設置更多的休閒活動場所，辦理更多的休閒活動，運用民間的力量，合力舉行更大型的休閒活動，地方政府應不定期或定期的舉辦小規模地域型的活動，政府有義務需要提升經濟，減輕人民生活壓力，改善人民生活品質，提供更經濟更便宜的休閒活動。地域性的活動增加讓更多人能夠受惠，對於休閒活動的器具，應給予適當的維修以減少對人民的傷害。有同學也指出，台南地區有夜間照明設備的地方太少，晚上想運動時，只能騎自行車到其他地方，相當不方便，而且又有安全上的顧慮，假日又得補習，久而久之就不會想要運動了。

(四) 其他方面：

其他的阻礙乃至於；門票太貴，棒球票、電影票...高票價對於學生也是一種負荷，希望政府單位能輔導業者，將學生票價調降，讓學生有更多的動機選擇休閒活動。

## 第五章 結論與建議

本研究經由文獻探討與歸納相關學者，有關之背景變項、休閒活動參與、休閒阻礙之類型後，依據研究之需要編制而成問卷，其後再以台南市興國高中學生為研究對象進行問卷調查，以了解興國高中學生在參與休閒活動時，所遇到的阻礙，並分析不同背景變項之學生，對於休閒活動參與及阻礙有否差異。

本研究主要目的在瞭解台南市高中學生休閒活動參與及休閒阻礙因素之關係，並深度訪談台南市學校行政人員、教師、高中生等如何解決休閒阻礙之相關問題，經實證分析後，依據研究結果與發現加以彙整說明，進而提出研究結論與具體建議，期能提供有關當局在設計高中生實施休閒活動時學術研究之參考。本研究採問卷調查法及深度訪談法進行資料收集，在問卷調查法部分，從興國高中 42 個班抽取 16 個班，共計發出 750 份問券。在刪除填答不實之問券後，計有效問卷 636 份，有效問卷回收率 90.9%。整理所得資料，以 SPSS FOR WINDOWS 12.0 版套裝軟體進行統計分析、次數分析以及單因子變異數分析等統計分析並將結果加以討論，在深度訪談部份，從興國高中行政人員中抽取 2 位，專任教師抽取兩位以及學生兩位，共六位受訪者。依據研究結果與深度訪談的綜合研討，獲得以下之結論：

## 第一節 結論

根據本研究分析結果，主要發現有下列各點：

### 一、研究發現

#### (一) 高中學生受訪者背景資料之差異分析

依據本研究調查結果發現，受訪學生背景資料之分佈情形，在性別方面以男學生居多，較女學生多了近30個百分點；就讀年級二年級學生佔大多數，其次為一年級，三年級學生最少；受試者在有無參加課業輔導比例上，以有參加課業輔導的學生居多多了5個百分點；在每個月休閒活動費用上大多數以500元以下居多；在家長職業方面，則為軍公教為最多；而家長教育程度則是專科佔大多數。

#### (二) 高中學生於休閒活動參與之差異分析

興國高中學生在休閒活動參與之分析結果，以對「新潮娛樂休閒」的參與度最高，其次為「家人參與紓壓」和「技能社交」，較少參與的則為「體力與技巧性」。受訪者在性別、不同個人每個月休閒活動參與、不同家長職業有顯著差異，但在年級、是否參加課業輔導及不同家長教育程度上則無差異。

1. 在「家人參與紓壓」、「技能社交」2個構面上：女生的平均得分均顯著高於男生、在「體力與技巧性」、「新潮娛樂休閒」2個構面上：男生的平均得分均顯著高於女生。
2. 在「家人參與紓壓」、「新潮娛樂休閒」等兩個構面每個月休閒活動費用在2001元以上的平均得分均顯著高於500元以下，501~1000和1001~2000的平均得分則介於其中，在「體力與技巧性」構面每個月休閒活動費用在2001元以上的

平均得分均顯著高於500元以下和501~1000，1001~2000的平均得分則介於其中。

3.在「體力與技能性」構面上，家長職業為其他的平均得分高於勞工，農漁牧、公司職員、軍公教、服務業、商人的平均得分則介於其中。

### (三) 高中學生於休閒阻礙之差異分析

興國高中學生在休閒阻礙之分析結果以「課業因素」的阻礙最高，「休閒資源」的阻礙則最低。受訪者在有否參加課業輔導上有顯著差異，但在性別、年級、每人每月休閒費用、家長職業及家長教育程度上則無差異。在「家人因素」和「課業因素」構面上，有參加輔導的學生平均得分均高於未參加輔導的學生。

## 二、結論

綜合上述的研究發現，歸納出以下幾點結論：

(一) 興國中學生對休閒活動的需求是強烈的，只是易受到休閒阻礙的影響。

(二) 興國中男同學的休閒活動傾向「新潮娛樂」與「體力與技巧」，而女性則傾向「家人參與紓壓」與「技能社交」，亦印證了一般社會中人們對於男女行為之期望，男性偏向動態休閒活動，女性則在藝文性、美術性、社交性等較高喜好。

(三) 興國中在休閒費用越高的學生，越想參加休閒活動。

(四) 興國中在家長薪資所得越高的學生，其參與休閒活動的平均越高，究其原因可能家庭薪資所得較高之家長，投資在小孩身上的費用較多且較多元，希望能

培養出小孩多才多藝的發展，也因此造成差異。

(五) 參加課業輔導的學生，會因家人及課業因素下，產生休閒阻礙。

## 第二節 建議

依據本研究驗證結果，研究者歸納出下列具體之建議，以提出下列幾項建議，提供政府相關單位，未來在規劃青少年休閒活動之參考方向，亦提供未來之相關研究者的研究方向，其建議如下：

### 一、對青少年的建議

#### (一) 養成休閒的習慣

目前青少年對休閒的認知尚一知半解，更不用說實際參與休閒行為，應多提供休閒資訊、休閒場所，提高休閒參與的機會，設計戶外的休閒活動，如：烤肉、露營、登山等活動，引導實際參與行動，實際體會休閒所帶來的好處。

#### (二) 多參與運動類型休閒活動

本研究發現，高中生的休閒活動參與度不高，體能性的休閒活動更少，在許多文獻中也詳載，運動不但能增進學習力與記憶力，更能甩掉憂鬱症，在高中階段正是課業壓力最大的時期，應多利用時間參與運動，不僅能增強體力，更能向憂鬱症說掰掰。

### 二、對學校之建議

#### (一) 加強學生的休閒教育

本研究結果在休閒參與活動部份，學生偏向靜態的休閒活動，因此教師應多鼓勵學生從事正當的戶外休閒活動，並

多教導其休閒活動的知識及技能，讓學生能了解休閒的益處，除能提升學生的生活品質，更能讓學生安全又愉快的參與休閒活動。

#### （二）慎選良好節目、網路分級

本研究發現學生在參與新潮娛樂休閒的平均數最高，也就是學生最常參與的休閒活動為上網、玩電視遊樂器、觀看電視...等活動較多，因此學校教師應多宣導網路及電視分級，並介紹良好的勵志影片，讓學生能在一個安全無虞的環境下成長。

#### （三）休閒教育的宣導

學校單位可利用週會時間，聘請專業人士到校演講、或做專業的表演，來引導學生從事休閒活動，亦能在平時多張貼休閒海報，來刺激青少年的感官，讓學生有正確的休閒觀念。

#### （四）提供多樣化的社團

學校應規劃多元多樣的社團，並且定期或不定期舉辦活動，並讓學生自行主導活動，讓學生在從事休閒活動時，亦學會規劃活動設計，在未來亦能替自己或家人規劃良好的休閒活動。

#### （五）提供器材場地

在器材場地及指導人員的阻礙下，亦造成青少年不想從事休閒的一個阻因，因此學校應能主動提供良好安全的休閒場所及器材，最好能在放學後延長運動場使用的時間，再配合相關器材的提供，如此必能提升學生參與休閒活動的意願。

### 三、家庭的建議

#### （一）全力支持青少年從事正當休閒活動

父母在要求學生課業的同時，也該密切觀察並關心孩子所從事的休閒活動。經本研究發現高中生因參加課業輔導而導致參與休閒活動的時間減少，因此希望家長能盡量減少參加課業輔導，妥善規劃休閒活動，以增進親子關係，並且幫助他們發展健全的身心，建立完善的休閒價值觀。

#### (二) 正式休閒教育的重要性

學生在承受課業壓力後，應給予適當的休閒活動，家長應試圖了解孩子的需要，且應支持並教育孩子參與正當的休閒活動，與孩子一起參與從事動態休閒，增加接觸大自然的活動，除幫孩子紓壓之外，更能增進親子關係。

#### (三) 培養孩子正確的金錢觀

在經濟狀況良好的下，學生對於金錢觀念日漸薄弱，家長應幫孩子選取適合的休閒用品，而勿因工作繁忙之原因，直接給孩子金錢去購買，如此很容易造成孩子對金錢觀薄弱，以為錢來得容易，家長應用獎賞的方式送給小孩需要的用品，讓小孩感受到，所賺的每一分錢，都需要付出很大的心力，養成孩子珍惜金錢的習慣。

### 四、對政府的建議

#### (一) 減輕學生的課業壓力

台灣教育目前仍然是以升學主義為主，也因次造成許多學生的時間幾乎都被課業所佔據，導致影響了休閒時間不足，使得想要參與休閒活動卻受到阻礙。因此有關單位應實行正確的教改，屏除家長對升學主義的觀念，減輕學生的課業壓力，讓學生能有更多的時間參與有益身心地休閒活動。

#### (二) 多舉辦活動

本研究結果顯示，高中生偏向靜態的休閒活動，然而休

閒活動有動靜之分，兩者應該取得平衡發展。因此政府有關單位應該利用假日時間，多舉辦一些活動，並配合相關配套措施例如：摸彩、送贈品、邀請明星等，相信一定能吸引青少年參加相關活動，培養青少年養成良好的戶外休閒活動，減少在家參與靜態活動的機會。

### （三）增加休閒場所及設施

經深度訪談結果，有些學生認為住家附近的休閒場所相當少，就算有也沒有遮雨設備，因此在雨季來臨時，常會受到氣候影響而降低休閒活動的參與，因此，有關單位應廣建休閒場所，並加強遮雨設施，讓青少年能在安全的環境下，參與有益身心的休閒活動。

### （四）對網路及電視做好把關

經本研究發現，學生參與網路以及看電視為休閒活動的比例相當高，因而學生收看到不良節目的機率相當高，容易造成正處發育期的學生，不良後果，影響到學生的一舉一動，言行舉止，嚴重甚至造成偏差行為的產生，引起社會問題。水能載舟亦能覆舟，好的節目能充實學生內涵、拓展知識，不良的節目絕對會影響學生一輩子，因此，政府一定要做好網路及電視分級制，對於電視節目的內容更應管控好，讓學生能在安心的環境下得到更多不一樣的知識。

## 五、對未來研究者的建議

### （一）就研究對象而言：

本研究僅以台南市興國高中學生為研究對象，未針對更廣大的範圍做分析及討論，建議後續研究者可以擴大學生的範圍，到整個縣（市）之公私立學校，讓有關單位的應用層

級更廣。

(二) 就研究方法：

本研究採問卷調查，來探討興國中學休閒活動與休閒阻礙的因素，易受到當時情緒，或其他因素所影響，所以可能會跟結果有些許的差異。受限於時間、人力，故無法藉由質性研究，探索青少年更深一層的影響因素，僅以簡單的訪談方式取代，建議未來研究者能採取更周延的田野調查方式，再配合問卷施測讓質化與量化相輔相成，一定能使研究結果更加的客觀與準確。

(三) 就研究變項

本研究變項以性別、年級、有否參加課業輔導、休閒費用、家長職業、家長教育程度為研究背景變項，但影響休閒參與及休閒阻礙的因素很多，建議未來研究者可以增加其他因素，讓休閒參與之研究更加完整更具價值性。

## 參考文獻

### 一、中文部份

- 丁秋娟（2004）。**臺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）。臺北市立師範學院，臺北市。
- 文崇一（1986）。**休閒運動的類型與滿意度**。臺北市：東大。
- 文崇一（1990）。**臺灣居民的休閒生活**。臺北市：東大。
- 王宗吉（1992）。**體育運動社會學**。臺北市：銀禾文化事業有限公司。
- 王美芬（1993）。**單親青少年休閒狀況之調查研究**（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 王水文（1994）。**臺南市國中學生休閒活動之研究**（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 王震宇（1996）。**休閒體驗中之自由感對休閒活動之參與情況之影響**（未出版之碩士論文）。國立政治大學，臺北市。
- 王建堯（1998）。**影響國中休閒活動因素之研究—以高雄縣為例**（未出版之碩士論文）。國立臺東師範學院，臺東市。
- 王鳳美（2003）。**屏東縣國民小學學童參與休閒活動之研究**（未出版之碩士論文）。屏東師範學院，屏東縣。
- 王梅香（2003）。**臺北市青少年休閒參與型態與偏差行為之研究**（未出版之碩士論文）。臺北市立體育學院，臺北市。
- 王鳳美（2003）。**屏東縣國民小學學童參與休閒活動之研究**（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東縣。

- 王玉璽 (2006)。以結構方程模式分析臺中教育大學學生休閒覺知自由、休閒阻礙、休閒參與之關係研究 (未出版之碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 行政院主計室 (1996)。中華民國臺灣地區國民生活型態與倫理調查報告。臺北：行政院主計處。
- 行政院主計處 (1998)。中華民國臺灣地區青少年狀況調查報告。臺北：行政院主計處。
- 江書良 (2002)。臺北縣國中生休閒運動參與傾向與場地設施及休閒參與機會之關聯性研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 何福田 (1980)。青少年生活適應與休閒活動規劃研究。臺北：行政院青年輔導員會。
- 何世仁 (2000)。臺南市青少年休閒型態問卷分析。台南市聯合藝訊，16，7-8。
- 余明書 (2006)。國小學童休閒阻礙和休閒參與之研究—以臺北縣一所國小為例 (未出版之碩士論文)。東吳大學，宜蘭縣。
- 吳武典、洪有義 (1991)。心理衛生。臺北：空中大學。
- 吳國銑 (1996)。我國青少年休閒活動輔導問題之研究。訓育輔導，35，72-76。
- 吳賜光 (1996)。學校戶外休閒活動之規劃。教師天地，80，76-79。
- 吳齊殷 (2001年1月18日)。不再坐視青少年自尋出路。中國時報，15版。
- 吳明隆、塗金堂 (2009)。SPSS與統計應用分析。臺北市：五南。

- 呂金螢 (2000)。八十八年寒假體育育樂營之調查—以台東師院為例。大專體育，48，82-89。
- 呂有仁 (2005)。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，嘉義縣。
- 余嬪 (1998)。國中學生之性別、學業成就、遊憩參與型態與自重感之研究。高雄師範大學學報，9，119-147。
- 宋維煌 (1993)。國中學生休閒知多少。學校體育雙月刊，18，18。
- 沈易利 (1995)。臺中地區勞工休閒運動需求之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣體育學院：臺中市。
- 沈易利 (1998)。臺灣省民休閒運動參與和需求之研究。臺中：霧峰。
- 巫慧萍 (1999)。青少年休閒運動育樂營實施現況分析。臺北：教育部。
- 李國華 (1993)。國民小學教師休閒活動狀況調查研究。臺南師院學報，26，313-332。
- 李玉蘋 (1999)。學校體育改革策略-行政與管理分組討論。臺北：教育部。
- 李思瑩 (1999)。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)。南台科技大學，臺南市。
- 李明榮 (2000)。談休閒活動的意義、功能及積極涵義。國立臺灣體育學院休閒運動學系刊，3，57-59。
- 李琢 (2001年1月15日)。校園、運動、情、系列。中國時報，30版。
- 李世文 (2003)。臺中市國民小學六年級學童休閒活動之調

- 查研究（未出版之碩士論文）。臺中師範學院，臺中市。
- 李三煌（2004）。臺北市內湖區國小高年級學童休閒活動之研究（未出版之碩士論文）。臺北市立師範學院，臺北市。
- 李枝樺（2004）。臺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）。臺中師範學院，臺中市。
- 李英弘，葉源鎰，林佑瑾（2004）。認真性休閒與休閒阻礙關係之研究：以高爾夫運動者為例。戶外遊憩研究，17，3。
- 呂有仁（2005）。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，嘉義縣。
- 李姿慧（2009年10月31日）。運動免費憂鬱症。聯合新聞網。取自 [http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f\\_ART\\_ID=219655](http://mag.udn.com/mag/life/storypage.jsp?f_ART_ID=219655)
- 沈清華（2006）。軍官休閒阻礙與休閒參與關係之研究（未出版之碩士論文），朝陽科技大學，臺中縣。
- 卓俊辰（1990）。從健康的觀點論體能性休閒活動的重要性與可行措施。臺北：中華民國戶外遊憩學會。
- 周正秋（1998）。高雄市專業人員休閒態度與生活型態之研究（未出版之碩士論文）。高雄師範大學，高雄市。
- 周韋杉（2011）。高雄市國中生休閒態度、休閒參與及休閒阻礙之研究（未出版之碩士論文）。樹德科技大學，高雄市。
- 林木俊（1994）。桃園縣立體育館市場區隔之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣體育學院，臺中市。

- 林宗毅 (1994)。臺中市老年人休閒活動之研究 (未出版之碩士論文)。東海大學，臺中市。
- 林宏恩 (2001)。休閒生活與品味人生。師友天地，336，10-14。
- 林雪如 (2008)。彰化縣國民中學教師休閒參與、休閒態度與休閒滿意度之研究 (未出版之碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化市。
- 范翠蘭 (2006)。臺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，臺中市。
- 姚承義 (1998)。教改?體改?。大專體育，38，10-12。
- 姚舜 (2001年1月20日)。讓休旅e起來。中國時報，40版。
- 洪瑞霞 (1997)。休閒阻礙與促進關係之研究 (未出版之碩士論文)。逢甲大學，臺中市。
- 洪雲霖 (2000)。週休二日與休閒運動。人事月刊，30(6)，22-37。
- 洪惟泉 (2001)。不同學業專科學生休閒活動參與狀況之差異比較 (未出版之碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
- 陸光 (1987)。我國青年休閒活動及其輔導之研究。臺北：行政院青年輔導員會。
- 胡蘭沁 (1993)。台南地區大專學生主要休閒型態之研究。臺南師院學報，26，169-191。
- 胡信吉 (2003)。花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 胡明哲 (2008)。臺南縣不同居住地區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)。國立臺灣師範大學，臺北市。

- 徐育宏 (2005)。臺東地區高中職原住民學生休閒態度與休閒阻礙之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺東大學，臺東縣。
- 高俊雄 (1996)。休閒參與體驗形成之分析。戶外遊憩之研究，6(4)，1-12。
- 高強華 (1996)。論課程革新與青少年休閒教育。中等教育，47(6)，18。
- 翁錦鳳 (2010)。國中男女校學生休閒阻礙因素與解決之道之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣體育運動大學，臺中市。
- 張春興 (1983)。成長中的自我探索。臺北：東華
- 張惠慈 (1993)。中美日韓大學生及研究生在求學、生活及消費之比較 (未出版之碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 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)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張元培 (1997)。從休閒品質與傳播批判的學派觀點分析電視收視行為。國立體育學院論叢，7(2)，167-175。
- 張榮勳 (1997)。高雄市國民小學學童課餘參與動機之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺灣體育學院，臺中市。
- 張玉玲 (1998)。大學生休閒內在動機、休閒阻礙與其休閒無聊感及自我統合之關係研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 張文耀 (2000)。以人類學的觀點再探討休閒的過去、現在和將來。體育學報，8，45-53。

- 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（未出版碩士論文）。國立屏東師範學院，屏東縣。
- 張秀慧（2001）。國中生刺激尋求動機、休閒意願、休閒無聊感與偏差型為之相關研究（未出版碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 張文禎（2002）。國小學生休閒態度與休閒參與之研究（未出版之碩士論文）。國立屏東師範學院，屏東縣。
- 張品卉（2008）。高雄市國小高年級學童休閒參與及情緒智力之關係研究（未出版碩士論文）。國立臺東大學，臺東縣。
- 連婷治（1998）。臺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，新竹市。
- 連智源（2007）。兒童休閒認知與休閒參與特性之研究—以星星國小四年級學童為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 許義雄、陳皆榮、陳麗華、張少熙（1992）。青少年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。臺北：行政院青年輔導員會。
- 許義雄、陳皆榮、陳麗華、張少熙（1993）。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 許義雄（1993）。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 許智傑（2009）。原住民藝能班青少年休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度關係之研究（未出版之碩士論文）。開南大

- 學，桃園縣。
- 陳在頤（1982）。美國休閒活動發展史研究。中華民國體育學報，4，19-36。
- 陳在頤（1985）。休閒活動與管理。臺中：霧峰。
- 陳彰儀（1989）。工作與休閒—從工業心理的觀點探討休閒的現況與理論。臺北：淑馨。
- 陳麗華（1991）。臺北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣體育學院，台中市。
- 陳定雄（1994）。休閒運動相關術語之歷史研究。國立臺灣體育專科學校學報，4，26。
- 陳旨榮（1996）。動機與休閒活動之相關性研究。臺北技術學院學報，29（1），203-219。
- 陳美芳（1996）。淺談青少年的休閒活動及其功能。國教之聲，29，37-42。
- 陳德海（1996）。南區專科學校學生休閒活動阻礙原因之探討。臺灣省體育學報，2（10），52-58。
- 陳淑媛（1997）。休閒就是享受每一個過程。教育研究雙月刊，55，25。
- 陳湘（1997）。景文工商專校教師休閒活動現況之研究。大專院校體育學術研討會，173-189。
- 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）。國立中正大學，嘉義縣。
- 陳定雄（1999）。我國青少年休閒活動現況、需求暨發展對策之研究。臺北：行政院體育委員會。

- 陳南琦 (2000)。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 陳冠惠 (2003)。青少年生活型態、休閒態度與休閒參與之相關研究 (未出版之碩士論文)。雲林科技大學，雲林縣。
- 陳志清 (2006)。高年級學童之性別角色特質、休閒態度和休閒參與之探討—以彰化縣國小為例 (未出版之碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 陳香菁 (2006)。不同都市化程度地區國中學生休閒參與之研究—以台南地區為例 (未出版之碩士論文)。國立台南大學，台南市。
- 陳仕祥 (2007)。雲林縣國民小學高年級學童休閒態度休閒參與之研究 (未出版之碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 曹天瑞 (2002)。原住民國中學生休閒活動現況之研究—以宜蘭泰雅族學生為例 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 梁愛玲 (1995)。臺北市雙薪家庭家庭休閒與家庭生活週期關係之探討 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，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)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 梁恒華 (2006)。新店市國小高年級學生生活型態與休閒參與關係之研究 (未出版之碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。

- 陸光（1987）。我國青年休閒活動及其輔導之研究。臺北：行政院青年輔導員會。
- 游正芬（1999）。閒暇時間從事的活動與健康之關係-以臺北市某國中學生為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣大學：台北市。
- 程紹同（2000）。中學生運動休閒參與指標研究。臺北：漢文。
- 曾令光（2007）。比較外籍大學生與台灣大學生休閒參與及休閒阻礙差異之研究（未出版之碩士論文）。銘傳大學，臺北市。
- 曾含玲（2011）。高中職學生休閒參與、復原力與網路成癮之相關性研究（未出版之碩士論文）。南華大學，嘉義縣。
- 黃文真（1986）。臺北市國中學生休閒生活之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 黃正旭（1995）。「青少年休閒場所觀察報告」。學生輔導，39，50-55。
- 黃立賢（1995）。專科學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，高雄市。
- 黃金柱（1999）。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。臺北：行政院體育委員會。
- 黃瓊妙（2000）。臺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，臺北市。
- 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）。國立臺灣師範大學，臺

- 北市。
- 黃薇如(2005)。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)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 黃彥翔(2006)。體適能指導員工滿意度模式與會員滿意度模式之研究(未出版之教師升等論文)。國立臺灣體育學院，臺中市。
- 塗淑芳(1997)。孩子的創意與休閒素養。教育研究雙月刊，55，18-22。
- 趙信賓(1999)。臺灣地區青少年參與休閒運動現況之研究。大專體育，48，45-52。
- 趙雍台(2005)。不同都市化程度地區國中、高年級學童休閒參與之研究—以臺南與高雄地區為例(未出版之碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
- 廖建盛(2002)。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(未出版之碩士論文)。雲林科技大學，雲林縣。
- 蔡志明(2003)。國小學生休閒態度及休閒參與相關因素之研究(未出版之碩士論文)。國立臺東大學，臺東縣。
- 蔡佳穎(2010)。肢體障礙者社會支持與生活品質相關因素之探討(未出版之碩士論文)。高雄醫學大學，高雄市。
- 賴美娟(1997)。基層警察工作壓力與休閒參與現況及期望之研究(未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 盧英娟(2001)。高職學生休閒活動現況與休閒輔導策略之研究(未出版之碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 鄭味玲(2006)。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，屏東縣。
- 鄭淑仁（2008）。高中職學生休閒參與行為與其阻礙因素之研究以新竹市為例（未出版之碩士論文）。輔仁大學，臺北市。
- 臺北市政府（1999）。臺北青少年的休閒願景：臺北市政府與民間規劃探討。師說，127，24-25。
- 鮑敦珮（2002）。中部地區青少年選擇休閒場所之相關因素實證研究—以國立臺中高級農業職業學校為例（未出版之碩士論文）。朝陽科技大學，臺中市。
- 謝秀芬（1995）。臺灣已婚婦女的問題與家庭福利政策之探討。東吳社會工作學報，1，1-36。
- 戴昕璋（2005）。台南市國中小學生休閒活動之研究—以六、七年級為例（未出版之碩士論文）。國立臺南大學，臺南市。
- 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，臺中市。
- 魏展聘（2007）。臺北市國小資賦優異學童參與休閒運動現況與阻礙因素之研究（未出版之碩士論文）。臺北市立教育大學，臺北市。
- 羅子濬（1995）。建構正確的青少年休閒教育。師友月刊，332，21-25。
- 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）。臺中師範學院，臺中市。
- 蘇慧君、劉玲君（1995）。青少年休閒活動狀況調查報告。學生輔導通訊，40，122-125。

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)。國立臺灣體育學院，臺中市。

蘇瓊媚 (2009)，大甲高中專項選手休閒參與和休閒阻礙現況之研究 (未出版之碩士論文)，朝陽科技大學，臺中市。

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。臺北：行政院青年輔導委員會。

## 二、英文部份：

- Brown, B. A., Frankel, B. G., & Fennell, M. (1991). Happiness through leisure : The impact of type of leisure activity, age, gender and leisure satisfaction on psychological well being. *Journal of Applied Recreation Research, 16*(4), 368-392.
- Colley, A. (1984). Sex roles and explanations of leisure havior. *Leisure Studies, 3*, 335-341.
- Crawford, D., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences, 9*, 119-127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences, 13*, 309-320.
- Chubb, M., & Chubb, H. (1981). *One-third of our time?* NY: John Wiley, & Sons.
- De Grazia, S. (1962). *Of time, work, and leisure*. NY: The twentieth century fund.
- Dewey, J. (1996). *Democracy and education*. NY: The Free Press.

- Fujita-Stank, P.J. & Thompson, J.A.(1994). The effects of motivation and classroom environment on the satisfaction of noncredit continuing education student. (ERIC Document Reproduction Service No. ED :3730646)
- Hultsman, W. Z. (1993). The influence of others as a barrier to recreation participation among early adolescent. *Journal of Park and Recreation Administration*, 2, 33-48.
- Henderson, K. A. (1994). Broadening an understanding of woman, gender, and leisure. *Journal of Leisure Research*, 26(1), 1-7.
- Jackson, E. L. (1983). Activity specific barriers to recreation participation. *Leisure Sciences*, 6(1), 47-60.
- Jackson, E. L. (1993). Recognizing patterns of leisure constrains: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25, 129-149.
- Kay, T. & Jackson, G. (1991). Leisure despite constraint: The Impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 301-313.
- Kabacs, G. H. (1965). Automation, work, and leisure: Implications for elementary education. *The Vocational Guidance Quarterly*, 13(3), 202-205.
- Kelly, J. R. (1996). *Leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Kelly, E. (1997). *The holt basic reading system field study, study phase: Student interest survey*.(ERIC Document Reproduction Service NO.ED 159-187)

- Kraus, R. G. (1990). *Recreation and leisure in modern society*. Glenview, IL: Harper Collins.
- Messner, M. A. (1992). *Power at play: Sports and the problem of masculinity*. Boston: Beacon Press.
- Murphy, J. (1974). *Concepts of leisure: Philosophical Implication*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Neulinger, J. (1982). *The psychology of leisure*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Pieper, J. (1963). *Leisure: The basis of culture*. NY: Random House.
- Ragheb, M., & Beard, J. (1982). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 17, 106-113.
- Raymore, L., Godbey, G., Crawford, D., & Voneye, A. (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Sciences*, 15(2), 99-113.
- Shamir, B., & Ruskin, H. (1983). Sex difference in recreational sport behavior and attitudes: A study of married couples in Israel. *Leisure Studies*, 2, 253-268.
- Tinsley, H. E. A., & Eldredge, B. D. (1995). Psychological based of leisure participation: A taxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties. *Journal of Counseling Psychology*, 42(1), 123-132.
- Tinsley, H. E., & Tinsley, D. J. (1987). Uses of factor analysis in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 34(4), 414-424
- Torkildsen, G. (1992). *Leisure and recreation management* (3<sup>rd</sup> Ed.). E & FN Spon, London : Chapman &

Hall.

Veblen, T(1899).*The Theory of the Leisure Class*.NY:Viking  
Penguin.

## 台南市私立高中學生休閒活動參與及休閒阻礙因素之研究

親愛的同學，您好：

首先感謝您提供寶貴的意見，使本研究得以順利進行，這份問卷主要目的是要了解您參與休閒活動的狀況及阻礙的因素，不是考試，各項答案無對、錯之分，請您依問卷各部份的【填答說明】及您的【事實狀況】詳細填答，不要遺漏任何題目，調查結果僅做學術性研究，個人資本資料絕對保密，請您放心填答。

本問卷分為兩大部分，基於研究準確性之考量，請務必【自行填答】再次感謝您的大力協助。敬祝 學業順利 健康快樂

國立臺灣體育學院運動管理碩士班  
指導教授 黃彥翔 博士  
研究生 陳嘉良 敬上  
中華民國 一 百 年 十 一 月

### 壹、問卷內容

第一部份：以下是有關於您個人的基本資料，請在適合選項的□中打✓，

或在\_\_\_\_\_上方填答。

一、性別：1. 男            2. 女

二、目前就讀：\_\_\_\_\_高中（職） 1.一年級 2.二年級 3.三年級

三、是否參加課業輔導：1. 是    2. 否

四、個人每個月休閒活動費用約：

(1) 500 元以下      (2) 501~1000 元      (3) 1001~2000 元

(4) 2001~3000 元      (5) 3001~4000 元      (6) 4001 元以上

五、請問您家長職業：

(1) 軍公教      (2) 農漁牧      (3) 商人      (4) 勞工

(5) 服務業      (6) 公司職員      (7) 自由業      (8) 家管

(9) 其他\_\_\_\_\_

六、請問您家長的教育程度：

- (1)  國小(含以下)    (2)  國中    (3)  高中    (4)  專科  
 (5)  大學    (6)  研究所    (7)  博士

第二部份：休閒活動參與（休閒活動：指自己可以自由運用的時間裡，依自己喜好所參與的活動。）

【說明】請勾選您在「休閒時間裡實際參與各項活動的頻率」

休閒活動參與次數填答對照表						
參與次數	答案					
0次/每月	1.不曾參與					
1~2次/每月	2.很少參與					
3~5次/每月	3.偶而參與					
6~8次/每月	4.較常參與					
9次(含)以上/每月	5.常常參與					
活動項目	參與程度	不曾參加	很少參與	偶而參與	較常參與	常常參與
1.極限運動（攀岩、高空彈跳、泛舟）						
2.水上活動（水上摩托車、划船、滑水、衝浪、帆船）						
3.聆聽音樂（如廣播電台、MP3等）						
4.參觀藝文活動（如書展、畫展、郵票展等）						
5.參與技能活動（如琴、棋、書、畫、捏陶土、塑膠花、中國結等）						
6.拜會親友（如與親戚、朋友、同學聚會等）						
7.參與博奕活動（如撲克牌、麻將等）						
8.從事駕車兜風（如騎摩托車、開車等）						

活動項目	參與程度				
	不曾參加	少參與	偶而參與	較常參與	常常參與
9.參與社團活動（如志工、救國團）					
10.參與宗教活動（如一貫道、佛學營、教會、神明遶境等）					
11.欣賞影片（如電影院、看電視、MTV、VCD、DVD等）					
12.玩電視遊樂器（如PS、Wii等）					
13.上網（如線上遊戲、MSN、即時通、BBS等）					
14.閱讀增益知識（如報章雜誌、書籍、小說、逛書店）					
15.參與健身或紓壓活動（如健身房、SPA、泡溫泉、瑜珈、三溫暖等）					
16.從事運動性活動（如籃、排、羽、網、桌、棒球、登山、游泳、慢跑、健行等）					
17.參與美食品茗（如品茶、咖啡、點心等）					
18.參與園藝活動（如種植花、草、樹木等）					
19.參與釣魚或釣蝦					
20.飼養寵物（如貓、狗、魚等）					
21.攝影活動（如相機、攝影機拍攝）					
22.舞蹈活動（如社交舞、土風舞、熱門舞蹈）					
23.閒逸活動（如逛街購物、散步）					
24.親子活動（如郊遊、烤肉）					
25.其他（請說明）_____					

第三部份：休閒阻礙

【說明】此部分想了解您在參與休閒活動時，會面臨到的阻礙因素(困難)，影響程度有多大？依您實際情形，在適合的空格內打「√」。

影響我參與休閒活動的因素	影響程度	絕對沒影響	沒影響	普通	有影響	絕對有影響
1.課業壓力						
2.時間						
3.身體狀況(體力)						
4.個性						
5.興趣						
6.自我能力						
7.同伴						
8.家人的態度						
9.家人的休閒習性						
10.場所安全性						
11.師長的支持						
12.天候因素						
13.休閒場所的距離						
14.交通工具						
15.場地設備						
16.器材設備						
17.指導人員						
18.休閒資訊						
19. 其他：(請說明) _____						

本問卷到此全部結束，請您重新檢查一次，確定是否有無遺漏之處。在此感謝

您撥冗填答本問卷，祝福您 身體健康 心想事成 萬事如意

台南市高中學生休閒活動參與及休閒阻礙因素之研究

親愛的同學，您好：

首先感謝您提供寶貴的意見，使本研究得以順利進行，這份問卷主要目的是要了解您參與休閒活動的狀況及阻礙的因素，不是考試，各項答案無對、錯之分，請您依問卷各部份的【填答說明】及您的【事實狀況】詳細填答，不要遺漏任何題目，調查結果僅做學術性研究，個人資本資料絕對保密，請您放心填答。

本問卷分為兩大部分，基於研究準確性之考量，請務必【自行填答】再次感謝您的大力協助。敬祝 學業順利 健康快樂

國立臺灣體育運動大學管理學系碩士班  
指導教授 黃彥翔 博士  
研究生 陳嘉良 敬上  
中華民國 一百零一年 四月

壹、問卷內容

第一部份：以下是有關於您個人的基本資料，請在適合選項的□中打√，或在\_\_\_\_\_上方填答。

一、性別：1. 男 2. 女

二、目前就讀：1.一年級 2.二年級 3.三年級

三、是否參加課業輔導（補習）：1. 是 2. 否

四、個人每個月休閒活動費用約：

(1) 500 元以下 (2) 501~1000 元 (3) 1001~2000 元

(4) 2001~3000 元 (5) 3001~4000 元 (6) 4001 元以上

五、請問您家長職業：

(1) 軍公教 (2) 農漁牧 (3) 商人 (4) 勞工

(5) 服務業 (6) 公司職員 (7) 自由業 (8) 家管

(9) 其他\_\_\_\_\_

六、請問您家長的教育程度：

(1) 國小(含以下) (2) 國中 (3) 高中 (4) 專科

(5) 大學 (6) 研究所 (7) 博士

第二部份：休閒活動參與（休閒活動：指自己可以自由運用的時間裡，依自己喜好所參與的活動。）

【說明】請勾選您在「休閒時間裡實際參與各項活動的頻率」

休閒活動參與次數填答對照表						
參與次數	答案					
0次/每月	1.不曾參與					
1~2次/每月	2.很少參與					
3~5次/每月	3.偶而參與					
6~8次/每月	4.較常參與					
9次(含)以上/每月	5.常常參與					
活動項目		參與程度				
		不曾參加	很少參與	偶而參與	較常參與	常常參與
1.極限運動（攀岩、高空彈跳、泛舟）						
2.水上活動（水上摩托車、划船、滑水、衝浪、帆船）						
3.參觀藝文活動（如書展、畫展、郵票展等）						
4.參與技能活動（如琴、棋、書、畫、捏陶土、塑膠花、中國結等）						
5.拜會親友（如與親戚、朋友、同學聚會等）						
6.參與社團活動（如志工、救國團）						
7.欣賞影片（如電影院、看電視、MTV、VCD、DVD等）						
8.玩電視遊樂器（如PS、Wii等）						
9.上網（如線上遊戲、MSN、即時通、BBS等）						
10.參與美食品茗（如品茶、咖啡、點心等）						
11.舞蹈活動（如社交舞、土風舞、熱門舞蹈）						
12.閒逸活動（如逛街購物、散步）						
13.親子活動（如郊遊、烤肉）						

### 第三部份：休閒阻礙

【說明】此部分想了解您在參與休閒活動時，會面臨到的阻礙因素(困難)，影響程度有多大？依您實際情形，在適合的空格內打「✓」。

影響我參與休閒活動的因素	影響程度				
	絕對沒影響	沒影響	普通	有影響	絕對有影響
1.課業壓力					
2.時間					
3.身體狀況（體力）					
4.個性					
5.自我能力					
6.同伴					
7.家人的態度					
8.家人的休閒習性					
9.場所安全性					
10.天候因素					
11.休閒場所的距離					
12.交通工具					
13.場地設備					
14.器材設備					
15.指導人員					
16.休閒資訊					

本問卷到此全部結束，請您重新檢查一次，確定是否有無遺漏之處。在此感謝

您撥冗填答本問卷，祝福您 身體健康 心想事成 萬事如意