

國立臺灣體育學院學報

第四期（下冊）

中華民國八十八年元月出版

國立臺灣體育學院學報第四期

目 錄

壹、人文社會科學

- 一、我國國民生活品質提升之策略性計畫……………黃金柱… 1
- 二、運動健康管理之理念……………吳賢文… 31
- 三、組織文化的功能暨其在學校經營上之應用……………林志成… 53
- 四、從人大改革看朱鎔基新政府之挑戰……………史宏達… 79
- 五、國立臺灣體育學院五專英文科課程設計
研究……………周 瑩·程春美…111
- 六、日本職業足球之探討……………趙榮瑞·呂桂花·黃文祥…151
- 七、師資培育於校園暴力處理能力培養之課
程研究……………林素卿…181
- 八、論舞蹈的結構與學習……………陳碧涵…289
- 九、台灣省民休閒運動參與動機與阻礙
因素之研究……………沈易利…319
- 十、足球比賽中犯規判定與裁判員位置之
研究……………呂桂花·趙榮瑞
張秋萍·蕭小玲…371
- 十一、由釋家去執觀論運動無我經驗……………顧兆台…385
- 十二、教育公平與教育均等……………陳春蓮…421

貳、自然科學

- 一、有氧運動對LDL、HDL、LDL/HDL、HDL₂及HDL₃之影響……………郭玄隆·許壬榮…435
- 二、空手道、跆拳道男子黑帶運動員和一般人的體能比較及其間相關之探討研究……………王桂圓…461
- 三、練習外丹功的有無對於停經後婦女在骨密度及肌力上之比較……………趙叔蘋…519
- 四、棒球投手投球動作之定性分析……………楊賢銘·林華章
王崎正·中本茂樹…579
- 五、運動影響睪固酮激素變化之因素……………呂欣善…599
- 六、跆拳道與空手道選手的焦慮特徵研究……………王桂圓…609

台灣省民休閒運動參與動機與 阻礙因素之研究

國立臺灣體育學院 沈易利

摘 要

休閒運動被預測在廿一世紀將成為人類生活中重要的一部份，在即將入廿一世紀的現在，我們已經看到人類對休閒生活有更多、更高的需求，在運動可以增進身體健康、舒解壓力、擴展生活圈、美化人生……等諸多功能下，人們利用漸增的空暇時間，從事休閒運動已經成為一種趨勢。

現代的政府制定政策，無不以提昇人民福祉、滿足人民需求為優先考量。休閒運動的推展，也必須依據民眾需要和現況制定發展策略，才能真實和有效的滿足民眾需求，基於這個理念，敦促筆者艱辛的完成本研究。

經由調查，本研究發現與證實下列重要成果。

- 一、阻礙民眾參與休閒運動較為普遍的因素依序為時間、場地、缺乏友伴。
- 二、省民參與休閒運動較為普遍的前三項動機，分別為追求身體更健康、使心情更愉快、舒解壓力。

A Study of Obstacle Factors and Participant Motivation in Leisure Activities for Taiwanese

I-Li, Shen

National Taiwan College of Physical Education

Abstract

It is predicted that recreational activities will play a major role in the life of human in the 21st century. Presently, we have witnessed the great demands of a more diversified leisure life. We all know that exercise can enhance health, release pressure, enlarge our life circle and make our life brighter. There is a tendency that people spend their spare time taking part in recreational activities.

Promoting welfare for people and meeting the needs of people are always on the priority list when any modernized governments stipulate policy. Likewise, to promote recreational sports, we ought to grasp the present situation and the requirements of people. Therefore, we can design a development strategy and then effectively meet the demands of people. Based on this concept, the author worked hard to complete this study.

This study found and proved the following important facts through questionnaires:

1. The common factors that keep the respondents from taking recreational activities are time, sites and the lack of company.
2. The top three motives for taking recreational activities are the pursuit for better health and a happier mood and releasing pressure.

第一章 緒 論

無論是政府制定政策、企業體進行生產、行銷企劃，除考量組織的人員、經費、執行能力、經驗……等內部環境與條件，對於民眾或市場活動狀況和需求，均須瞭解與隨時掌握其動態，方能在民眾得到需求滿足下，達到組織的預期目標。

運動，伴隨人類走過許多不同的世代，在不同的生活環境背景下，運動在型態上也隨著社會進步的步伐不曾歇止其改變，項目與內容更不斷的開創和修改，其目的旨在滿足當代人們的需求，在目前多樣與快速變遷的年代中，政府更應隨時提供滿足民眾需求的施政策略，方可成為好政府。

本研究主要目的在探討台灣省民基於那種動機參與休閒運動，那些因素造成參與休閒運動時之阻礙，不同人口變項有那些差異或共同現象。期能提出相對應的解決策略，對於休閒運動推廣計畫能有所幫助。

第一節 研究背景與動機

隨著國人有越來越多的時間與金錢及參與休閒運動需求，休閒產業乃因應社會的需要而發展，休閒服務業並被預測成為廿一世紀的重要行業，休閒生活亦將成為人類生活的主要部份（蔡長啟，民82）。再縱觀國內休閒服務發展現況，證實台灣的社會也正朝著這個方向快速前進，這點我們可以從各種主題遊樂園正迅速的增建，民營的運動場地與俱樂部受到民眾的喜愛，有更多的國人利用假日走向戶外，造成位處郊區的風景名勝人滿車塞看出端倪。

工業革命以後，機器取代大部份人力，生產效率更高，產品規格化、大量化，甚至可以二十四小時不停的生產，透過運銷，使人類更能普遍

得到所需產品，帶動社會進步，經濟繁榮。謝政諭（民78）研究指出，由於受到工業革命影響，促使政治、經濟、社會、教育等問題複雜化各種「文明病」紛紛產生，如「工作的疏離」、「心理壓力」、「人際關係緊張」、「物慾奢靡」、「社會犯罪行為」等，為解決這些文明病，「休閒文化」的提昇無疑受到舉世的重視。觀念一轉，Recreation這句具有「再創造」意味的文字，成為人們在閒暇時從事休閒運動時的表示，解除了人們內心罪惡感的壓力，而視休閒運動是改善生活品質，促進身心健康的良方。（陳定雄，民86；池日勝等，1987）於是休閒運動隨不同文化背景與社會發展而有不同型態的轉變與發展，在不同民族中亦會有不一樣的發展，可見休閒型態將隨著文化與社會而有不同的展現與觀念及活動方式（Kelly & Godbey, 1992）。

第二節 研究目的

近年來有關休閒運動的研究正逐漸受到體育學術界的注重，每一個研究亦均獲得重要的研究結果，成為發展與修正推展全民運動的助力，帶動了體育走向更多元化、時代化與科學化的領域，休閒企業和職業運動也直接或間接的蒙受利益，許多和體育有關的事業得到長足的發展，說明了休閒運動研究，除了提供發展方針與找出推展失敗的原因，也是刺激體育、休閒運動相關企業發展的動力，多方面相輔相成，民眾有了更多元、更豐富與更方便的休閒選擇。休閒運動無論在形式上或項目上，和競技運動有著很大的差異，因應時代與需求，提出民眾的動機與阻礙因素對休閒運動推廣將有極大助益。

本研究旨在透過問卷實施，藉以了解民眾休閒運動參與影響因素，將各人口變項與休閒運動影響因素予於區隔：

一、作為休閒運動服務計畫研擬的參考依據。

二、針對休閒運動阻礙因素，提出解除方案。

第三節 待答問題

依據研究目的，本研究將針對下列問題進行探討。

- 一、省民的休閒運動參與及動機為何？不同人口變項有何差異？
- 二、影響省民參與休閒運動的因素為何？不同人口變項中是否有差異？

第四節 研究限制與範圍

本研究為一調查研究，未能實施普查為研究最大的缺失外，仍有許多受到限制之處。

- 一、未能在有效樣本上取得各人口特性的平均分佈。
- 二、本研究同時搭配其它研究同時進行，影響因素未採開放式填答，僅依據文獻選項動機因素12項，阻礙因素14項，未能蒐集列項以外之因素，為本研究之範圍與限制之二。
- 三、由於各縣市政府協助發函卷數不同，無法正確計算回卷數與回數率，為本研究限制之三。

第二章 文獻探討

休閒運動雖非現代產物，但休閒運動卻成為現代人追求幸福、健康人生，不可或缺的一項重要因素，休閒運動到底和現代人有什麼關係，茲將一一予以探討如下。

第一節 休閒生活倍受重視

江良規（民73）主張，休閒運動由於能提供人們在精密分工的社會中，難以滿足創造慾望的實現，並因休閒運動參與滿足了現代人對自由最感缺乏的一環，可在休閒活動參與中不受強制或脅迫的選擇種類、方式、性質、時間、強度、同伴和對手等，使休閒活動成為現代人生活的中心。

許義雄（民77）指出，隨著社會變遷與發展，經濟成長迅速，人們承受著沈重的生活和競爭壓力，休閒生活與休閒教育，成為中外教育家共同重視的課題，對於休閒的運用，莫不倍受重視，且列為教育的目標之一。

沈清松（民79），在民生富裕，人們擁有了更多的金錢和多餘的時間之餘，如何運用多餘的金錢和時間，從事有意義的活動，藉由休閒活動的實施發展自我、平衡身心，重建存在的關聯，成了十分重要的課題。

林宏恩（民86），由於經濟成長，國民所得增加，使國人願意花費金錢從事休閒，更因為國內許多單位與團體的提倡，軟硬體設施日益完善，休閒風氣提昇，休閒時間增加，使休閒時間的安排與活動選擇成為生活中的重要課題。

第二節 休閒參與的阻礙

現代人雖擁有充分的自由參與各項休閒運動，但事實上，休閒運動參與仍存在著許多影響因素，由於中外社會與文化背景不同，許多觀念並無法直接引用，茲以國內學者所進行的研究引述，休閒運動的參與，確實仍受到各種內外條件的影響。

許義雄（民77）指出影響休閒運動的因素甚多，包含有個人基本特性，如性別、年齡、生活概況、職業、所得、教育程度、社會地位、休閒時間、心理特性、居住地點、家庭組成等因素，（民74）針對青年參與休閒活動阻礙因素研究發現，青年休閒活動參與和期望有差異，而場地設備、器材裝備和時間則為三個阻礙因素。

再以行政院主計處（民80），針對台灣地區國民文化活動需要調查研究所得結果發現，在就業者對文化場所設施等滿意調查中，在所有公共設施與廣播及電視節目等十三項滿意度調查，僅對體育活動場所得負（-1.98%）的滿意度，雖然調查中並未深入負向滿意係因場地不足，活動內容或服務人員態度……等各項可能因素探討，但再比照同一研究另一項民眾認為政府推動文化建設需努力的方向，對於加強體育活動及設施高達45.02%的需要度，及其它調查，則可發現原因在於場地數量不足為最主要原因，的確，從許多角度而言場地缺乏確實是休閒運動參與實踐的主要阻礙因素之一。

林木俊（民83），以桃園地區民眾參與桃園縣立體育館舉辦活動所進行的研究發現，影響民眾參與的主要因素前五項分別為時間或時段的安排，其次為交通和距離過遠，三為活動或節目內容，四為場地設施，五為管理與維護良好與否，足見外在因素亦為影響參與的重要因素。

沈易利（民84）針對中部地區勞工所進行的研究發現，影響勞工參

與休閒運動的因素極多，其中以時間因素影響最大，其次為友伴因素，三為場地因素及活動機會。

陳德海（民85），發現南區專科學校學生，休閒活動參與的阻礙因素中，以興趣為最主要影響因素，且男女兩性間以女性佔較高的比例，其次為時間，時間因素則以男性受影響稍高於女性，三則是友伴，女性所受影響較大。

第三節 多功能與全方位

休閒運動之功能在現代社會日漸受到世人的重視，實因為透過休閒活動，可以得到許多有益身心的好處，經由專家學者研究，其功能實不勝枚舉，茲列舉如下。

陳定雄（民79）指出，運動具有：一、促進身體健康與發育。二、調劑身心，提昇工作效能。三、作為競技比賽的項目。四、成為職業用以謀生。五、復健等五大功能。

休閒運動除具備上述五大功能外，眾多學者的研究均指出尚具有活動、心理、學習、社會功能、社會制度、治療等功能及意義（周海娟，民79；陳彰儀，民73；陳定雄，民79；Bramham, Henry, Charlesworth, 1964；Kando, 1980；Kaplan, 1975；Mommass. Var derpoel, 1989）（沈易利，民84）。

許義雄（民72）指出，勞工大多數認同休閒運動參與有助身心健康，並能促進人際關係，培養團體意識及團結合作的精神。

林宏恩（民86），人類參與休閒活動的心理原因有，享受自然、促進體能、降低緊張、遠離塵囂、消除生理疲憊、獲得成就感、滿足人際、冒險需求、紓解懷舊情懷等。

黃月嬋（民86）引敘張春興（民76、72）、江良規（民71）、許義

雄（民63、66、74）、莊秋金（民67）、修蕙蘭（民73）、黃文真（民74）、王文中（民77）、陳彰儀（民73）之研究，說明休閒活動具有儲力復原與再創造的意義，並具有自由、自主、有益身心健康、充滿樂趣、非謀生等特質，且具備了使人身心均衡發展，提供人體活動機會，保持體格健美，鬆弛精神調劑生活，促進人際協調，化解行政對立，使人更喜愛工作場所，提昇工作效率等功能。

從休閒運動所蘊含的功能與自由選擇參與，可隨時隨地實施，對場地也不苛求的條件下，休閒運動成為現代人生活上極為重要的課題，並非僅是依靠「流行」而帶動人們參與。

第四節 付費觀念的建立

使用者付費的觀念，在現代人而言已是一項普遍且應具備的常識，而休閒運動由政府單位的提供轉向民間企業化經營，使付費參與休閒活動的情況，更成為現代人參與休閒活動的方式之一。

邱金松（民79）首度將企業化經營的理念導入台灣省各縣市立體育場，使公立體育場建立現代管理技術之應用，化消極的維護轉為積極的活動促銷，推動使用者付費的理念，以企業體經營模式創造公立體育場的全新風格、重新定位，改變民眾長久以來對體育場的刻板印象。

民國八十一年，體育場行政員赴歐考察，將美國Wembley Stadium（溫布雷體育場）由政府興建交由私人企業經營，以售票及場地出租等營利目的經營型態。Shettfield Don Valley Athletics Stadium（雪菲爾市立頓谷運動場）由政府提供土地，民間組織財團法人籌資及政府支援經費興建，部府負責人事經費，公司負責活動推廣，以營利為目的的模式，法國Parc Des Princes（王子公園足球場）由巴黎市政府提供土地興建，租由當地SESE運動協會管理，按月支付租金的經營方式等營建

模式帶回國內，改變公有體育場應由政府興建管理營建的觀念（教育廳，民81）。

八十五年，教育廳再度邀集專家學者組團赴日本、美國考察大型體育館，除攜回大型體育館的規畫理念外，並得到如美國加州的矢池體育館（Arrowhead Pond Arena）由州政府和迪士尼公司、歐頓公司合資興建，並由歐頓娛樂服務公司以全方位的方式經營，成為全美最賺錢的體育館。拉斯維加斯的米高梅樂園體育館（MGM Grand Garden Arena）由米高梅投資興建，交由米高梅旅館樂園與歐頓公司共同經營的方式。芝加哥聯合中心體育館（United Center）由私人投資興建，公司型態經營之模式，日本福岡巨蛋（Fukuoka Dome）、東京巨蛋（Tokyo Dome）由企業集資興建，成立福岡巨蛋公司、東京巨蛋公司（東京巨蛋由後樂園公司經營）之經營策略與模式，引發規畫中部大型體育館採BOT興建的構想（教育廳，民85）。

國內民間休閒運動企業經營，唐雅君（民87）指出，台灣健身業初具型態肇始於六十八年。七十九年出現複合式的CITY CLUB（城市俱樂部）以收費方式提供多元化的休閒服務，八十一年，健身俱樂部開始出現，以招攬會員的方式，提供休閒運動和週邊服務，由於民眾「付費使用」的觀念正逐漸普及，加以休閒需求日益殷切，俱樂部會員均呈現穩定的成長。

由以上文獻與實際現況探討，得到具體結論為，休閒運動場地的興建將來不再只依靠政府編列預算逐年興建，民間企業將導入企業經營理念，投入運動事業的經營，而隨著使用者付費之理念的日漸普及，公私立休閒運動場地為謀求損益平衡，未來將朝向收費提供服務的方式營運。惟民眾對此現象存在什麼看法，仍有待更進一步的調查研究。

第三章 研究設計

第一節 研究架構

本研究旨在了解台灣省民眾參與休閒運動與需求概況，藉由資料蒐集以作為推動省民休閒運動策略依據，在研究設計上，主要包括的程序計分為：一、研究架構。二、研究程序。三、研究對象與抽樣。四、研究工具。五、資料分析。等五大部份進行，茲分別敘述如下各節。

本研究主要變項有：一、人口統計變項。二、休閒運動動機變項。三、休閒運動阻礙變項等三大變項組群。在各變項中，人口統計變項的內容包括年齡、性別、婚姻狀況、職業類別、教育程度等。

本研究架構詳如圖3-1所示。



圖3-1

第二節 研究程序

本研究緣自八十五年二月，台灣省政府教育廳為了解台灣省全省現有運動場地設施，委託國立台灣體育學院進行普查時所附帶進行之研究，研究方向確立後，研究人員隨即蒐集相關資料，研討與編制問卷，著手

進行研究準備工作。後因場地調查普查未能受到全面性配合等因素，研究未能如期完成。

研究中止後，筆者認為本研究極具進行價值，且筆者於八十四年曾針對台中地區勞工休閒運動需求研究，本研究之進行，實能和先前研究輝映對照，遂自荐予研究小組繼續進行本研究，經徵得同意後，筆者承續本研究理念，再次重新建構研究流程，本著專案研究進行之精神，下定決心完成。

在本研究重新進行之始，筆者先行保留部份已回收問卷，並重新蒐集相關文獻，再次確立研究架構與範圍，再實問卷調查，期使調查樣本增至二千份以上，增加問卷所得原始資料，盼研究能獲得更高的正確性。問卷回收完成後，進行資料分析、討論，終於完成本研究。

本研究程序流程如下圖3-2所示。



圖 3-2 研究程序流程圖

第三節 研究對象與抽樣

本研究以居住在台灣省政府轄境內之省民為研究對象，依據行政院主計處（民86）調查，八十五年底台灣省設籍人數為17,432,453人，本研究自其中得到2,432份有效問卷，作為研究樣本，進行分析討論。

抽樣方面，本研究分別以下列方式取得受試者：

- 一、發函：本研究問卷隨場地設備問卷，自省政府，縣市政府及國立台灣體育學院發出，分別寄往各高中職、公立體育場、中、小學及大專院校，合計回收有效問卷982份。
- 二、委託施測：為增加問卷結果的效度與資料來源廣度，本校休閒運動科學生協助施測，選定協助施測學生後，隨即進行訓練並說明問卷重要性，規範學生不得向家人與同學施測，並利用假期返家時進行，共回收問卷1,244份。
- 三、定點施測：委請筆者親友，將問卷置於營業場所中，請顧客自由答卷，共計由十四個定點中回收問卷206份。

本研究取樣在研究上無法普及各鄉鎮市區，亦未能遵照研究法取樣模式進行。在取樣上確有較不嚴謹之感，此亦為筆者執意增加樣本數所堅持的理由。

表3-1 樣本取得來源統計表

樣本取得來源	回收卷數	有效卷數	無效卷數	有效卷率
發函	1024	982	42	95.9
委託施測	1375	1244	131	90.5
定點施測	248	206	42	83.0
合計	2647	2432	215	91.9

第四節 研究工具

本研究主要工具有：一、台灣省省民休閒運動參與概況與需求問卷。二、電腦統計套裝軟體SPSS/PC系統。

一、台灣省省民休閒運動參與概況及需求問卷

為順利蒐集本研究進行所需資料，研究小組與筆者廣泛參與相關研究所使用之問卷，根據研究目的，編定本問卷，問卷內容計分三大部份，第一部份為人口統計變項、基本資料；第二部份為休閒運動參與情形；第三部份為休閒運動需求；以作為研究進行主要工具。問卷編製過程與各部份內容概述如下：

(一)編製過程

筆者在專案研究進行期間，在專業指導人蔡校長長啟及研究員指導下，草擬問卷表，初時採取李克特五點量表方式編製，草卷完成後發現題目總數多達八十六題，經討論後，認為一般民眾恐較不易有耐性逐一完成每一個題目，再重新草擬本問卷題型，經商請專家學者、民眾、體育場行政人員及學生試答後，提供許多寶貴意見，如題數與內容再精減，設開放性題目等，再經修正提請研究小組成員討論修正後，再度請試答者試答後，完成問卷。

(二)問卷內容

問卷編製內容計分基本資料，主要目的在蒐集受試者之人口統計變項，含年齡、性別、婚姻別、居住縣市、職業、學歷、收入與每月花費在休閒運動方面的開銷，所得到的資料將在統計中和參與情況及需求交叉分析。

問卷內容在動機變項共計有十一個選題，其中一項為開放式填答題，餘為自由選項勾選題，阻礙因素中則編列時間因素等十四個阻礙因素提

供勾選，其中亦含開放式填答題，以避免造成引導受試者勾選非實質上的阻礙。

第五節 資料分析

本研究在問卷回收後，進行編號並剔除無效問卷，有效問卷經編碼鍵成原始資料，以個人電腦SPSS/PC統計套裝軟體進行分析，所使用的統計內容為：

一、描述性統計

以次數分配，百分比統計問卷上每一個題目的答題結果，得知各題蒐集到的原始資料所呈現的分散與集中情形。

二、卡方檢定 (X² Test)

以卡方檢定分析不同人口統計變數的省民，在休閒運動參與動機和休閒運動參與阻礙因素中的差異情形。

第四章 調查結果與分析

第一節 樣本基本資料

本研究由於係參考相關研究問卷，經二次試答，在學者專家共同針對研究目的修正下完成問卷，並未進行信度與效度之考驗，此為美中不足之處，但問卷係經由上述描述而來，相信在信度與效度上應均達高水準，惟本研究為廣納意見並避免信度、效度失真，仍以大樣本作為研究資料。

受試者基本資料的呈現，在年齡方面，從所蒐集到的原始資料上，

受試者的年齡分佈自10歲至82歲，全距達72，為使研究方便分析，再將年齡組距以10歲為一組，所得資料經彙整如表4-1。

表4-1 受試者年齡分佈表

歲 數	人 數	百分比(%)	累積百分比
20歲以下	843	34.7	34.7
21~30	695	28.6	63.2
31~40	425	17.5	80.7
41~50	317	13.0	93.8
51~60	87	3.6	97.3
61歲以上	65	2.7	100.0

由10歲為組距中，可以看出20歲以下的受試者最多，筆者曾詢問七位協助問卷的學生，是否尋找同學答卷，所得答覆則為該組民眾較能接受問卷。經再對照原始資料發現在所有年齡中，17至20歲的受試者均超過100人，其它各年齡中未見71、74、75、78、79、80、81，但82歲者有2人，詳細原始資料請參考附錄一。

表4-2 受試者性別分佈表

性 別	人 數	百分比(%)	填答者(%)	填答累積(%)
男	1165	47.9	49.8	49.8
女	1173	48.2	50.2	100.0
未填答	94	3.9	—	—

受試者有94人未作答，在原始資料處理上，本可視為無效卷處理，但經檢查第二與第三部份，發現在描述性統計仍見有價值，決定在進行交叉分析時予以排除在分析範圍外，並不會影響統計數值之前題下，仍

以有效卷視之，並仍進行描述性統計，忠實呈現樣本結構。

本研究受試者男女比例僅為0.3%，在1.165人以上的人數僅有8人的差異，極為可貴，兩性間的些微差距，對於描述性統計的數值，在全體省民為結構的母群中，實更具代表意義。

表4-3 受試者婚姻概況分佈表

婚姻別	人數	百分比(%)	填答者(%)	填答累積(%)
未婚	1331	54.7	59.8	59.8
已婚	893	36.7	40.2	100.0
未填答	208	8.6	—	—

受試者有2,224人填答，未答之208人中，從原始問卷發現20歲以下者有6人，21歲至30歲者17人，30歲以上合計185人，因未答者以適婚年齡者居多，在原始資料處理上筆者依問卷上所顯現實況處，未予協助判斷代答。

從統計上發現，受試者以未婚者居多達59.8%，此與受試者在年齡分佈上有63.2%為30歲民眾有關。

表4-4 受試者居住縣市分佈表

居住地區	人數	百分比(%)	填答者(%)	填答累積(%)
澎湖地區	1	0	0	0
花東地區	5	0.2	0.2	0.2
南部地區	513	21.1	21.3	21.6
中部地區	1255	51.6	52.2	73.8
北部地區	629	25.9	26.2	100.0
未填答	29	1.2	—	—

居住地區在本研究中並未以縣市別區分，係考量分析資料數量過於龐大，而參考行政院主計處對於台灣省民眾進行生活指標調查的區分方式進行，在本研究中，花東地區指台東縣與花蓮縣。南部地區為嘉義縣（市）、台南縣（市）、屏東縣及高雄縣。中部地區指台中縣（市）、彰化縣、南投縣、雲林縣。北部地區則是基隆市、台北縣、宜蘭縣、新竹縣（市）、桃園縣等，詳細各縣市受試者分佈概況請參考附錄二。

從受試者居住縣市中可明確看出，台中地區的取樣最多，次為北部地區，花東與澎湖最少且為個位數，取樣分佈不均勻為本研究重大缺失之一，經深入檢討發現主要原因在於第二次取樣時，定點取樣均屬中部地區，而委託施測所得亦以北、中、南為主，其中又以中部地區所佔份數最多，導致樣本在居住處所發生偏差，由此將可預測，本研究結果對中部地區民眾的休閒參與概況和需求，將最具實效。而花東與澎湖則不具代表性，亦是往後進行獨立研究實施重點。

表4-5 受試者職業分佈表

職業別	人數	百分比(%)	填答者(%)	填答累積(%)
軍	22	0.9	0.9	0.9
公	235	9.7	9.8	10.7
教	170	7.0	7.1	17.8
農	60	2.5	2.5	20.3
商	292	12.0	12.2	32.5
工	252	10.4	10.5	43.1
服務業	336	13.8	14.0	57.1
家管	124	5.1	5.2	62.3
學生	850	35.0	35.5	97.8
其它	53	2.2	2.2	100.0
未填答	38	1.6	—	—

受試者僅38位未填答，有850位是學生，此與台中地區學校數多，取樣又多為20歲以下有關，其餘各行業均已取得足夠的樣本，在職業別

填註為其它，經核對原始問卷，多為司機與無業。

表4-6 受試者學歷分佈表

學歷別	人數	百分比(%)	填答者(%)	填答累積(%)
小學以下	113	4.6	4.8	4.8
初(國)中	225	9.3	9.6	14.4
高中(職)	988	40.6	42.0	56.4
大專(學)	936	38.6	39.9	96.3
研究所	88	3.6	3.7	100.0
未填答	79	3.2	—	—

本研究受試者詳如表4-6所示，其中以高中職、大專、大學居多，此與取樣多集中於40歲以下有關，並能與社會教育概況相契合。

第二節 休閒運動參與之描述性統計

了解市場概況為推出產品的重要步驟，本節旨在統計經由問卷所得到的資料，茲依問卷題序分別呈現如下：

表4-7 省民參與休閒運動之動機

變項名稱	人數	相對百分比(%)
身體更健康	1555	63.9
心情更愉快	1273	52.3
紓解壓力	1060	43.6
純為娛樂	688	28.3
消磨時間	551	22.7
學習技能	419	17.2
增加社交經驗	408	16.8
滿足成就感	309	12.7
改變人生觀	247	10.2
知識追求	196	8.1
其它	78	3.2

從省民參與休閒運動的動機統計，發現省民仍以追求身體更健康為最主要動機，次為心情愉快、紓解壓力等，依序詳如表4-7，本項調查結果與國內學者如許義雄（民72）、江良規（民73）、許義雄（民74）、陳彰儀（民75）、程紹同（民86）、單小琳系列（民87）等之研究結果，理論基礎相同，本調查再次證明了休閒運動確實具備了多種功能。

表4-8 影響省民無法參與休閒運動的因素

變項名稱	人數	相對百分比(%)
時間因素	1626	66.9
場地因素	691	28.4
沒有友伴	656	27.0
費用負擔	645	26.5
交通問題	465	19.1
缺乏指導	360	14.8
課業問題	345	14.2
資訊不足	291	12.0
體力問題	244	10.0
運動技巧	216	8.9
沒有興趣	211	8.7
家人問題	188	7.7
環保問題	78	3.2
其它	67	2.8

表4-8說明了時間仍是影響民眾參與休閒運動的最重要與普遍的問題，而場地、沒有友伴、費用負擔等亦均有四分之一以上的省民認為這些條件是造成無法參加休閒運動的因素，此與筆者八十四年針對中部地區勞工所進行的研究結果極為相似。

第三節 影響因素分析

休閒運動的參與，常受到內外環境與條件的影響，本節將從動機、資訊來源、阻礙因素等進行分析。

一、參與動機

表4-9至表4-11省民參與休閒運動動機分析中，發現以追求身體健康、心情更愉快、紓解壓力三項為最重要的前三項動機，原始問卷上，本調查變項為一複選題，受試者可多重選擇所認同的項目，統計分析有以下發現。

(一)身體更健康

在追求身體更健康變項中，各人口變項卡方考驗均達顯著差異，從年齡區隔分析，除21歲至30歲組的組內需求為59.7%外，其餘各組均在60%以上，其中51歲到60歲組更高達74.7%，佔所有組別最高比例，再自其它各歲組中，發現年齡在31歲以上者的認同動機均在69%左右，此和國內外學者專家的理論吻合。

從兩性動機看，發現男性參與休閒運動的動機中，對於想藉此使身體更健康的比例高出女性6.7%，此結果頗值得注意。婚姻別方面，則發現已婚者高於未婚者。在居住區域分析中，則有由南到北而遞增百分比的情形，這是否意味北部地區民眾對於參與休閒運動，可以提昇身體健康有較高的認同？值得進行類似的研究。

不同職業別對於本變項的參與動機差異極大，其中「公」為78.7%，「教」為74.1%，「其它」71.7%，但「農」僅為45%，「學生」為50%，可見在認知與動機上有很大的差別，在政府大力倡導全民運動宣導中，對於休閒運動有助健康的標題是極為正確且極具誘因，應該持續且在深度與廣度上加強宣導。

再由教育程度分析，有隨著教育程度升高而提升本變項動機的情形，高低落差且達23.3%，足見教育水準愈高，愈能認同休閒運動對身體健康的價值。再從收入方面看，發現有隨著收入增加而提高百分比的趨勢，此和年齡與教育程度有關，其中收入在六至七萬元者，動機比例高達92.9%，而收入在五萬元以上者亦有71.5%的比例有此動機，再由收入較高者較能認同付費參與運動之特性，可以區隔出收入五萬元以上，大專以上學歷，職業為公教之已婚省民為一個區隔，以運動和健康為主題，進行促銷活動的第一對象。

(二)使心情更愉快

參與休閒運動是為了使心情更愉快的動機之考驗，發現性別和居住區域並沒有顯著差異，其中兩性的P值為0.389，顯示兩性間差異不大。依年齡分析則有隨年齡增加而遞減，顯示年輕人對於參與休閒運動有較高的興趣，在職業類別中，則有較耗費腦力精神者比體力工作者有較高需求的情形，此現象同樣反應在教育程度上，較高教育程度者有較高的認同，以收入分析，收入在二萬到七萬元階段有正比關係，但七萬元以上者反又下降，由此我們可以推論出，中高階主管與公職人員平日來自精神上的壓力較大，藉由休閒運動獲取精神上快樂的需求較大，此亦成為一個需求區隔。

(三)消磨時間

消磨時間是參與休閒運動動機中，較不具建設性的健康動機，屬消極參與的一種，經分析發現兩性與居住區域外，其它人口變項均為顯著差異，在年齡方面，20歲以下組所佔比例最高為31.1%，次為21~30歲組，此應和這二個組內有許多學生有關，其中最低者為41~50歲組11.7%，此說明30歲以上民眾僅有一成到二成左右是透過休閒活動去排解空閒，以休閒運動服務提供，作為民眾消遣仍不是可行的行銷策略。

從職業別發現學生與軍職人員有30%以上有此動機，遠高於其它業別（均未達二成），此現象和部隊與學校因為任務單純，運動設施使用方便有關，同時也反應出，只要各社區有充足安全的休閒運動參與，便能直接與間接提昇國民身心健康並促進生產力，降低社會醫療負擔。

從教育水準分析，高於二成的省民集中在國中到大學程度，而國小以下僅11.5%，研究所以上為14.8%，足見休閒運動在低學歷者而言並非消遣的動機，此結果可解釋為低學歷和研究所以上學歷者，有其它參與動機或不擅於利用休閒運動，作為多餘空閒時間的應用。

四增加社交經驗

本變項考驗結果在職業、教育程度達顯著差異，其它各項的P值均大於0.05而未達顯著差異。

從職業類項分析中，軍職為31.8%，遠高於其它業別，而商業者則有22.9%有此動機，服務業20.2%，其它20.8%，其餘則均在12至16%之間，顯見在職業上較需應用公共關係的職業較有透過休閒運動達到增加社交經驗的動機。

教育程度的分析則以高中、職者有較高的認同動機，國小及國中程度最低，此為教育程度與職業有相關。

表4-9 省民參與休閒運動動機之考驗(一)

類 別	身體更健康				心情更快				消磨時間				增加社交經驗								
	N (%)	X ²	D _F	P	N (%)	X ²	D _F	P	N (%)	X ²	D _F	P	N (%)	X ²	D _F	P					
年 齡	20歲以下	518	61.4	21.150	5	.001*	486	57.7	21.390	5	.001*	262	31.1	68.900	5	.000*	137	16.3	2.640	5	.756
	21~30歲	415	59.7				360	51.8				156	22.4				118	17.0			
	31~40歲	295	69.4				215	50.6				67	15.8				78	18.4			
	41~50歲	217	68.5				149	47.0				37	11.7				53	16.9			
	51~60歲	65	74.7				38	43.7				18	20.7				15	17.2			
	61歲以上	45	69.2				25	38.5				11	16.9				7	10.8			
性 別	男	786	67.5	11.350	1	.001*	599	51.4	0.743	1	.389	284	24.4	2.490	1	.118	209	17.9	2.130	1	.145
	女	713	60.8				624	53.2				254	21.7				184	15.7			
婚 姻	未 婚	825	62.0	5.240	1	.022*	754	56.6	23.680	1	.000*	380	28.5	66.670	1	.000*	223	16.8	0.009	1	.924
	已 婚	596	66.7				412	46.1				123	13.8				151	16.9			
居 住 區 域	嘉南地區	304	59.3	10.620	3	.014*	251	48.9	3.780	3	.286	110	21.4	1.480	3	.686*	85	16.6	3.700	3	.295
	中部地區	811	64.6				672	53.5				291	23.2				201	16.0			
	北部地區	422	67.1				337	53.6				143	22.7				116	18.4			
職 業	軍	11	50.0	51.870	9	.000*	6	27.3	59.860	9	.000*	7	31.8	52.240	9	.000*	7	31.8	22.540	9	.007*
	公	185	78.7				137	58.3				38	16.2				31	13.2			
	教	126	74.1				98	57.6				28	16.5				28	16.5			
	農	27	45.0				20	33.3				10	16.7				8	13.3			
	商	187	64.0				157	53.8				58	19.9				67	22.9			
	工	144	57.1				107	42.5				48	19.3				34	13.5			
	服務業	197	58.6				159	47.3				65	15.3				68	20.2			
	家庭管理	81	65.3				44	35.5				19	30.6				18	14.5			
	學 生	541	63.6				494	58.1				260	17.0				126	14.8			
	其 它	38	71.7				32	60.4				9	11.5				11	20.8			
教 育 程 度	小學以下	64	56.6	42.390	4	.000*	39	34.5	31.270	4	.000*	13	28.4	15.680	4	.003*	11	9.7	12.740	4	.013*
	初(國)中	124	55.1				99	44.0				64	22.7				24	10.7			
	高中(職)	593	60.0				509	51.5				224	23.3				184	18.6			
	大專(學)	662	70.5				538	57.3				219	14.8				164	17.5			
	研所以上	69	78.4				51	58.0				13	31.4				14	15.9			
每 月 收 入 (元)	1000以內	274	66.2	36.070	7	.000*	243	58.7	25.270	7	.001*	130	23.2	30.480	7	.000*	73	17.6	13.210	7	.067
	10001~20000	204	58.5				176	50.4				81	19.9				50	14.3			
	20001~30000	247	61.4				189	47.0				80	21.9				76	18.9			
	30001~40000	222	66.5				163	48.8				73	17.4				59	17.7			
	40001~50000	134	68.7				99	50.8				34	20.0				29	14.9			
	50001~60000	93	71.5				81	62.3				26	17.9				32	24.6			
	60001~70000	52	92.9				38	37.9				10	10.7				14	25.0			
	70000以上	57	76.0				44	58.7				8	11				19	25.3			

表4-10 省民參與休閒運動動機之考驗(二)

類 別	學習技能				滿足成就感				紓解壓力				改變人生觀				
	N (%)	X ²	D.F.	P	N (%)	X ²	D.F.	P	N (%)	X ²	D.F.	P	N (%)	X ²	D.F.	P	
年 齡	20歲以下	242	28.7	124.01	5.000*	163	19.3	54.46	5.000*	385	45.7	36.66	5.000*	86	10.2	5.500	5.358
	21-30歲	93	13.4			66	9.5			319	45.9			78	11.2		
	31-40歲	42	9.9			45	10.6			197	46.4			41	9.6		
	41-50歲	30	9.5			20	6.3			120	37.9			29	9.1		
	51-60歲	6	6.9			8	9.2			31	35.6			11	12.6		
	61歲以上	6	19.2			7	10.8			8	12.3			2	3.1		
性 別	男	225	19.3	7.02	1.008*	177	15.2	13.97	1.000*	514	44.1	0.365	1.546	122	10.5	0.455	1.500
	女	178	15.2			118	10.1			503	42.9			133	9.6		
婚 姻	未 婚	306	23.0	63.26	1.000*	208	15.6	30.59	1.000*	618	46.4	8.42	1.004*	142	10.7	0.933	1.334
	已 婚	88	9.9			69	7.7			359	40.2			84	9.4		
居 住 區 域	嘉南地區	70	13.6	11.74	3.008*	60	11.7	4.56	3.207	184	35.9	18.13	3.000*	41	8.0	4.13	3.248
	中部地區	216	17.2			176	14.0			583	46.5			135	10.8		
	北部地區	132	21.0			70	11.1			282	44.8			69	11.0		
職 業	軍	1	4.5	185.13	9.000*	1	4.5	65.67	9.000*	3	13.6	40.70	9.000*	0	17.52	9.041*	
	公	11	4.7			16	6.8			122	51.9			35	14.9		
	教	24	14.1			23	13.5			74	43.5			19	11.2		
	農	5	8.3			5	8.3			18	30.0			1	1.7		
	商	48	16.4			32	11.0			132	45.2			32	11.0		
	工	11	4.4			15	6.0			90	35.7			20	7.9		
	服務業	38	11.3			30	8.9			151	44.9			40	11.9		
	家庭管理	8	6.5			8	6.9			36	29.0			10	8.1		
	學 生	259	30.5			166	19.5			394	46.4			80	9.4		
	其 它	8	15.1			8	15.1			19	35.8			4	7.5		
教 育 程 度	小學以下	14	12.4	2.85	4.583*	10	8.8	5.53	4.237*	23	20.4	38.64	4.000*	4	3.5	10.70	4.030*
	初(國)中	41	18.2			22	9.8			84	37.3			19	8.4		
	高中(職)	179	17.2			129	13.1			426	43.1			97	9.8		
	大專(學)	170	18.1			129	13.7			451	48.0			106	11.3		
	研所以上	13	14.8			15	17.0			46	52.3			14	15.9		
每 月 收 入 (元)	1000以內	127	30.7	99.19	7.000*	75	18.1	35.85	7.000*	196	47.3	10.11	7.183*	40	9.7	10.11	7.182
	10001~20000	56	16.0			34	9.7			142	40.7			40	11.5		
	20001~30000	38	9.5			32	8.0			192	47.8			42	10.4		
	30001~40000	37	11.1			32	9.6			144	43.1			30	9.0		
	40001~50000	17	8.7			15	7.7			74	37.9			13	6.7		
	50001~60000	20	15.4			21	16.2			56	43.1			20	15.4		
	60001~70000	3	5.4			12	21.4			29	51.8			8	14.3		
	70000以上	10	13.3			7	9.3			34	45.3			11	14.7		

(五)學習技能

在學習技能動機變項中，除教育程度外，考驗結果均達顯著差異，惟全體認同動機除30歲以下者，均未達一成，顯見30歲以上的民眾對於透過休閒運動可以學習技能的需求並不高。

從年齡別的分析可見20歲以下者，較30歲以上民眾高出18%以上有認同動機，此亦顯示在年輕族群中，對於新鮮事務學習與學習新的運動技能有較強烈的意願。

兩性方面以4%的差異男比女高，婚姻別方面已婚者僅為9.9%則充分和年齡層30歲以上組完全呼應。在居住地區方面，北部則以21%較中部17.2%及嘉南地區13.6%高，同樣也呈由北向南遞減的趨勢，此結果隱含了北部民眾對於接受新事務，學習新技能有較強的動機。

在職業別方面，除學生為30.5%最高外，高於10%以上者由高至低分別為商、其它、教、服務業等四項，其餘均未達10%，原因可能是時間應用問題，學習機會或興趣等因素。

(六)滿足成就感\G1;國內專家學者對於休閒運動功能中，具有滿足成就

感的理念極為普遍，惟在本次調查中發現，無論以年齡、性別、職業別，與教育程度，居住地區等多項變項中，均未達二成以上的選民勾選本動機，僅在收入六至七萬元的分組中，有超過20%以上的動機認同，本研究雖然肯定休閒運動具有本項功能，但卻必須解釋休閒運動參與動機，滿足成就感並非是參與者的主要動機，但功能的發揮則透過活動的過程而獲得。

考驗結果，本變項除居住地區與教育程度二項外，其它人口變項均達顯著差異，以年齡區分，20歲以下組最高為9.3%，最低者為41~50歲組最低為6.3%。兩性間男性較女性高5.1%，未婚者較已婚者更希望藉由休閒運動達到成就感的滿足。

家庭管理以19.5%的比例高於各職別，足見休閒運動對家庭管理者而言是一個發揮才能的重要場合、活動，達到成就感滿足的良好方式。

教育程度方面有隨著教育程度提升的情形。以收入而言，則發現收入一萬至四萬及七萬元以上者，在這方面的動機較低。

(七)紓解壓力

許多文獻指出休閒運動具有紓解壓力的功能，本研究結果亦印證民眾在參與休閒運動動機上佔有較高比例，在不同人口變項參與動機考驗結果，除男女兩性及收入變項外，都達到顯著差異。

以年齡層分析，發現40歲以下的民眾均高達45.7%以上，而61歲以下的省民則降至12.3%，充分反應出不同年齡層所承受的功課與事業壓力，是一個極具意義與有趣的研究結果（詳如表4-10所示）。

居住地區不同也具顯著差異，其原因為嘉南地區省民有35.9%為參與動機，中部則是46.5%，北部44.8%所造成，以職業類別區分，以公務人員佔51.9%最值得重視，此亦說明公務人員對於休閒活動的需求情形極為普遍，對於勞碌於公職者，更應該以具體的方式提供休閒運動機會，例如於上班時間中提列休閒運動時段、建設休閒運動場地或協助組成社團、提供指導與活動內容等，都是重要及可行的方案，除公職人員外，教職、商、服務業與學生等，都達到43%以上的動機認同，除軍職外，業農者亦達到30%以上的認同，顯見休閒運動在今日緊張且競爭激烈的社會環境中，確實帶給人們紓解壓力的無限空間，從許多文獻中印證，休閒運動在現今社會中，對於因為生活壓力所造成的種種文明病，具有極重要的地位，也是現代人遠離壓力的良方，從行銷角度而言，更是一項非常重要的賣點。在人們普遍認同休閒運動具有紓解壓力的條件下，業者與政府推行休閒運動，可以加強本部份的特性，透過行銷手法，

吸引民眾投入參與者的行列。

學歷程度不同，對於休閒運動紓解壓力的功能存有極為顯著的正比性差異，學歷越高，認同度就越高，其中小學以下學歷者有20.4%認同，研究所以上高達52.3%，其落差達31.9%，此現象應與較高學歷者，所從事的職業較容易感受到競爭和壓力有關。收入方面未見顯著差異，參與動機含有紓解壓力，亦為本研究的重要驗證。

(八)改變人生觀

自年齡層分析，參與動機是要改變人生觀的民眾，在各年齡層中大約在一成上下，其中61歲以上組僅3.1%為本變項中較突顯的部份，考驗未具顯著差異。

兩性間及已婚和未婚者，動機比例均在9.4%到10.7%之間，未具顯著差異，居住區域由南至北為8%到11%，差異不大，僅能說北部地區的省民，對於透過休閒運動參與改變人生觀的動機人數比例，比南部略多。

職業別的分析則有公、教、商、服務業者在11%以上，而軍職為0，農僅1人勾選佔1.7%，考驗值0.041具顯著差異。學歷方面則隨教育程度遞增，具顯著差異，但收入多寡則與動機不具顯著差異。

(九)純為娛樂

參與休閒運動動機純為娛樂，是一項美好與單純的動機，考驗結果在年齡、婚姻別、職業別與教育程度方面達顯著差異水準。

以年齡層區分，20歲以下的省民有此動機者最高，為35%，隨後21歲到60歲則出現遞減現象，到61歲以上再提高到28.3%，再看婚姻別，已婚者為21.6%，未婚者32.8%，可見21~60歲省民，有更多的因素造成參與動機。

職業類別分析，發現軍職者有40.9%，家庭管理為35.9%，最低者

為公務人員18.7%，其餘則平均為二成到三成之間。以教育別分析，國小程度者為13.3%是最低的一組，國中程度為32%，二者之間有很大的差異。

(十)知識的追求

本變項考驗具顯著差異的人口變項為年齡、婚姻別與居住區域三項，惟分析均在10%以下，可見省民在休閒參與動機中，知識追求所佔比例並不高，似乎也代表知性的休閒運動仍無法廣為省民所喜愛。

(十一)其它

除上述休閒參與動機外，尚有其它動機促使省民參與休閒運動，但所佔比例極低，考驗結果具顯著差異的人口變項僅為性別與職業別，在性別方面，女性有稍高的百分比多於男性（13.8%：2.1%）。業別編列為其它者有13.2%，次為家管與學生，其餘各業別選項人數均在個位數，詳如表4-11。

一至十一的分析已對待答問題二有輔動機部份作了回應。

二、阻礙因素

影響省民休閒運動參與的阻礙因素中，以時間、場地因素、沒有友伴、費用負擔、交通問題為前五項較為共通性的因素，與許義雄（民74）、林木俊（民83）、沈易利（民84）、陳德海（民85）所進行的研究仍有許多相同的地方，其中尤以時間與場地因素仍為十年來共同的問題。

為確實了解阻礙因素，在各區隔中所造成的影響，予以一一分析如下。

(一)時間因素

時間因素是影響省民參與休閒運動最主要的因素，共佔總數66.9%，足見影響的普遍性，考驗僅在年齡、職業兩大變項中見顯著差異，其它各變項則以高達六成以上的比例認同本因素。

在年齡區隔分析中，21歲以上的省民，有隨著年齡增加而降低認同比例的明顯趨勢，20歲以下者佔64.2%，與職業分析中學生佔64%，差距些微，說明了學生有六成四以上受到時間因素的影響，無法參與休閒運動。再由21歲以上各組所呈現的數據，可從二方面解釋，一為年齡越輕，參與休閒運動的動機愈強，但由於未能擁有隨時可以支配的充裕閒暇時間，因此時間成了重要的阻礙因素，這種情形並隨著年齡增長而趨於緩和；第二為，21歲以上的省民事業、家庭均處於起步、發展階段，子女教育、進修、通勤、工作、人際關係的開展、雜務應酬均佔去了許多時間，遂使休閒時間感到不足，而61歲以上省民在上述因素因已負擔較輕，且已多數進入退休狀態，因此時間壓力較小。

男女兩性分別以66.8%和67.3%的高比例一致認為時間為影響因素，雖女高於男，但P值達0.804，顯示差異極微。已婚和未婚者的百分比分別為69%和66.6%，可見已婚比未婚者對休閒時間有稍高的需求。以居住區域分，中部和北部相近，嘉南地區則高出5.7%。以教育程度分，國小佔56.6%、國中佔70.2%，比照職業類別農、工兩項與61歲以上省民的百分比，發現相似頗多。再以收入分，每月收入七萬元以上者竟有81.3%認為時間是阻礙因素，而收入一萬元以下者百分比最低，以上各項在考驗後均未達顯著差異水準。

另一個具顯著差異的區隔為職業別，認為時間是使其無法參與休閒運動的前三種職業分別為軍77.3%、工75.9%、公73.6%，較低為其它49.1%、農56.7%、家管62.1%，從分析中，雖然各不同業別具顯著差異，惟均具高比例。依據謝政論（民78）引用經建會民70年，對國民生活時間結構調查自65年到85年，每週生活分配小時別如下：

項 目	民國65年	民國75年	民國85年	民國87年
生活必須時間	74小時	72小時	70小時	70小時
約束時間	50小時	46小時	44小時	42小時
自由時間	44小時	50小時	54小時	56小時
合 計	168小時	168小時	168小時	168小時

資料來源：謝政論（民78），休閒活動的理論與實際。

民國八十五年時，國民已擁有每週54小時的自由閒暇時間，若將週日扣除14小時，週六扣除10小時，結餘自由時間尚有24小時，再將之分配於週一到週五，每日有4.8小時閒暇時間可以應用，八十七年實施週休二日後，又增加更多的休閒時間可用，從許多調查均出現時間不足使用的研究結果，表示省民對休閒運動的參與動機仍比其他活動弱，參加的方便性也仍不足，有待體育事業單位持續宣導推廣，使參與休閒運動成為日常生活的一部份。

(C)交通問題

近年來，台灣各處均可見到道路闢建、拓寬工程，但車輛的增加更為快速，依據主計處民84統計，台灣省已擁有387萬輛汽車，普及率為5.5人／輛，機車共有852萬輛，平均2.5人即有一輛，從數字看，道路與汽機車的普及應該帶給人們交通上無限的方便，但在都會區中則因車輛與行動時間重疊而帶來相反的結果，停車問題更是令人傷透腦筋，連帶造成省民休閒運動參與的困擾。

交通問題包含了停車、場地距離與可及性等問題，本研究發現有19.7%的省民受到影響，卡方考驗在年齡、性別與教育程度變項上有顯著差異。

在年齡區隔中，21到40歲的省民有二成以上，認為交通上有困難，61歲以上則可能有較充裕的時間，時段選擇也避開了塞車時間，選擇較

近的活動場所，因此僅4.6%表示有困難。兩性間，女性較男性在交通上感到不便，教育程度差異上，則隨著教育程度增加，表示教育程度越高者，較容易因為交通困難而未參與休閒運動，也表示他們比較少應用步行距離內的場地，此與加入運動組織，有固定場地有關。

(三)費用負擔

費用負擔在考驗上各入口變項均呈顯著差異，選項佔26.5%，表示省民有四分之一，仍因收費而放棄參與休閒運動，此和葉公鼎（民80）針對台灣區公立體育場所進行的研究，民眾對使用者付費的觀念有待加強的結果相呼應。

從年齡層區分，自表4-12可以很明確的看到省民從20歲以下的32.7%，隨著年紀增長而降低百分比，到61歲以上已降到12.3%，相差達20%以上，顯見使用者付費的觀念，應由年輕人開始推廣與教育，本研究發現年長者更能夠接受使用付費的觀念，是一個重大發現。

兩性對付費使用和參與休閒運動場地，活動，男性較女性能夠接受。未婚者在這方面則較已婚者有更大的困難，此和年齡所展現的特性完全吻合，在居住地區方面，中部地區所顯示的百分比最高，三地相較，以嘉南地區在這方面的阻礙最小。

職業類別上的區分，發現務農者有三成是不願意參與付費的運動，而家庭管理所受到的影響最小，從意願分析中比對，家庭管理確實是一個極具潛力的休閒運動市場。在教育程度上的區分，發現接受付費且影響較小的情形，恰和教育程度高低成反比，頗值得注意。

收入與因為付費參與休閒運動，雖和預期中隨著收入增加而降低影響成反比相差不多，但收入七萬元以上者，所佔百分比竟然高於六至七萬元的組群。整體而言，收入二萬元以下受付費參與的影響有三成半左右。二至四萬元的省民約二成半受影響。四萬元以下則降到二成以下，

休閒運動經營可針對此區隔進行行銷與服務，設定為目標市場。

(四)缺乏指導

休閒運動雖然沒有一定的規範，也沒有一定的型態，但實質上大部份的休閒運動係由競技運動轉化而來，參與者喜歡模仿明星動作，遵循著方式與規則進行，為了提昇趣味，甚至也創造了規則，大家遵循遊戲規則進行，增加了不少樂趣，卻也造成參與者必須事先學習運動技巧，所謂「不學無術」，沒有經過學習，確實帶給參與者許多不便，因此指導者乃因應社會需求而產生。本研究調查結果得知有14.8%的省民因為缺乏指導，放棄參與休閒運動，經由卡方考驗，發現各不同人口變項並沒有顯著差異，此說明在各變項間，均有一成半左右的民眾希望能有指導人員指導，也表示有15%的民眾由於未具有信心和運動技巧，被迫放棄參與，實為休閒運動推展上極為可惜與必須儘速改善的重要工作。

(五)沒有友伴

沒有友伴是本研究在影響因素上第三高位者，佔人數27%，即有27%的省民因為缺乏友伴而放棄休閒運動參與，筆者亦偶有此困擾，考驗除居住區隔和教育程度外，其它均具顯著差異。

年齡不同，運動的形態也有所不同，對於臨時性組合的友伴也有不同的接受程度，在分析中發現，30歲以下的省民有31.5%以上會受到沒有友伴的影響，31~40與61歲以上省民則有20%有此現象，41~50歲者所受到的影響最小只有14.2%，這說明了30歲以下的省民，經常會參與團體性的休閒運動，此結果印證了表4-13。

女性受友伴影響高於男性，未婚者高於已婚者，均達顯著差異。居住區域雖未具顯著差異，但北部省民受到友伴的影響高於中部。

以職業別分析，軍職和學生因習慣於團體生活，運動項目以球類為主，有三成以上會受到影響，服務業者也達三成以上，受影響較小且在

二成以下的職別為公、商、家庭管理，此亦以所選擇的項目多為個人即可操作的項目有關。收入變項以一萬元以下影響最多，四至六萬元影響最小。

(六)沒有興趣

有8.7%的民眾認為他們對休閒運動不具興趣，考驗在婚姻別與居住區域及收入等變項具顯著差異，惟前二項P值均達0.04以上。收入變項則發現收入二萬元以下者都在10%以上，而六至七萬收入者為12.5%，其因素有待探討。

(七)體力問題

10%受到體力的影響而未能參與休閒運動，事實上回答此項問題者，可視為對休閒運動認識不清，從休閒運動的高自主性，其實不該有體力問題，但卻不能排除體力較差者想從事耗費體力較高的參與衝動，在考驗上，僅中部地區省民高於嘉南與北部地區且達顯著差異。

(八)課業問題

從考驗中發現，受到課業影響而無法參與休閒運動者多為學生，由於其它變項內含有工作或進修的受試者，因此仍有少數會受到影響，但由於比例低，使考驗在年齡、婚姻別及收入變項上具顯著差異。

(九)場地因素

休閒運動的實施，場地與設施是一項極為重要的媒介，缺乏場地，許多休閒運動確實具有實施上的困難，本研究調查發現，認為休閒運動參與受到場地因素所影響的為28.4%，亦表示每四個人中，有一個以上會因為場地不方便而導致無法參與休閒運動，再經人口變項分析，發現僅性別和收入兩變項未具顯著差異。

依年齡分析，受場地影響有隨著年齡增加而降低影響的概況，其中61歲以上者僅有4.6%認為受到影響，30歲以下者均有30%以上認為場

地是參與阻礙，此結果所反應出年齡較輕者，在參與休閒運動選項上，較趨向於項目選擇與興趣，而年紀較大者，則比較會依現有場地條件與設備去適應與參與休閒運動。未婚者比已婚者對場地需求也相對較高。

從居住區域分析，中部地區的省民受到場地影響的因素高於北部和嘉南地區。以職業類別分，軍職者受到場地影響的因素最低，僅一人選項，其它類者次之，其餘各業別則分佈在23~29%之間，足見場地需求在各業別間仍屬普遍。

教育程度受到場地影響呈正比關係，且高於國中以下者14%以上，高於高中職者接近10%，其詳實原因雖不十分清楚，但從觀察角度而言，教育程度越高者，在休閒運動參與上，以球類活動為例，選擇網球、高爾夫、壁球等需在專屬場地進行的運動項目較多，應為主要成因之一。

(十)資訊不足

藉由資訊傳遞，提供活動訊息，吸引民眾參與，是任何舉辦活動者經常使用的行銷方法，但主辦者的用心與媒體的應用，大筆經費的投注，到底使多少人接收到珍貴的訊息呢，本研究在資訊來源選擇上曾進行分析，其中以親友告知為首要資訊來源，而究竟有多少人是因為資訊不足造成在休閒運動參與上的缺席？茲依人口變項分析如下。

在年齡層中，20歲以下的學生因資訊不足受到的影響最小，此與學校中提供了許多訊息傳遞的管道，如海報、近年流行的POP廣告、口頭宣佈、同儕團體的口語流傳等，使學生在訊息的接收上較其它年齡層方便、快速，61歲以上者則有15.4%是因訊息影響而參與，其中51~60歲者受影響因素低於21~50歲者，是一個比較特殊的區隔。

兩性間女性較男性受影響的程度較高，分別為13.5%及10.2%，可說男性在訊息接收上稍比女性暢通，考驗結果P值為0.015 ($<P=.05$)，與年齡、職別同樣具顯著差異。

婚姻別、居住地區、教育程度、收入等變項，考驗均未達顯著差異，其百分比則在10~17%之間居多，顯示約有一至二成的民眾，會因為訊息傳播與接收不良，導致未能參與休閒運動，而這些表示因訊息不足而受影響的省民，在資訊通達的情況下，極有可能都會成為參與者，也表示休閒運動在行銷宣傳上，仍有一至二成的可能市場，因訊息未能通達而被遺漏。

從因資訊不足影響而未能參與者僅12%，並不能說只有12%的省民未能接受到活動訊息，事實上，有更多的省民同樣是在訊息不足的情況下，未能引起參與動機。因此，休閒運動的大型或區域性活動，實需針對省民接收訊息的區隔特性，善用不同媒體，廣為宣導，使訊息能充分傳遞到各不同人口變項特性中，以免造成有意參與者的遺憾，並能因活動宣傳而引起參與動機，使更多的人均有機會參與極具健康與寓意深遠的休閒運動。

(二) 環保問題

環保意識抬頭，社會上到處可見到提倡環保的宣傳標語，休閒運動無論在場地、活動辦理、參與者等各方面，均或多或少造成環保上的討論與問題，例如為了水資源與水土保持，反對大量闢建高爾夫球場，以避免球場經營時大量使用農藥造成水污染，整地造成水土保持上的問題等，活動舉辦造成交通阻塞、垃圾堆積、破壞生態等可能存在的問題等。當然，許多水域活動與空氣品質降低，也都直接影響到休閒活動的參與意願和品質，因此，環保與休閒的確存在著許多相互影響的交集點。

本研究調查統計結果，有3.2%的省民認為環保是休閒運動的阻礙因素，比例並不高也是問卷表上所列項目中影響最小的一個項目，或許我們可以說環保問題對休閒運動的影響尚不高，但從現有或流行的休閒運動，無論在場地、型態與活動辦理均已避開環保問題而設計的角度而

言，事實上環保問題仍有潛在的深層影響，例如，筆者在小學時，可隨處於溝渠中嬉水、捕捉魚蝦，但經過二十年，原本清澈的流水已變得油污，民眾不再願意接觸，游魚也因農藥使用和溶氧不足而絕跡，天然且極具吸引力的休閒場所於焉喪失，再如原本林木茂盛、飛鳥聚集的郊區，也因都市擴展和農業過度開墾而變成連鳥類都不願駐留的地方，也使人們失去戶外活動的理想去處，可見環保問題確實是造成影響休閒運動參與之一項潛在隱憂。

卡方考驗在婚姻別、職業、教育程度與收入等變項上具顯著差異，惟因選項量數較少，僅做描述性分析。

服務業與農業者較其它職業者對環保有較高的認同，此與服務業中「導遊」、「司機」較常巡走於各風景據點及對環境較為敏感所致，農業則可能與觀光農場有關。教育程度以國中程度所佔比例6.7%最高，因和職業有關，收入部份在三萬元以上則有隨收入而提高比例的情形，惟教育和收入之P值均接近0.04，表示雖有顯著差異，但區隔內仍有許多部份有近似的地方。

(三)運動技巧

除上述十二項影響休閒運動參與的主客觀因素外，運動技巧在受試者中亦佔有8.9%的比例，此說明了省民有一成左右雖有興趣和參與動機，卻因為未具有該項目的運動技巧而怯步，實為休閒運動推廣上必須立即解決的一項重要課題。卡方考驗除性別、居住區域、教育程度外，其它均具顯著差異。

以年齡分析，由於受到運動技巧影響，有隨著年齡增加而減少的趨勢，此與年紀較輕者對於新興的休閒運動有較高的興趣，許多運動雖有興趣參與，卻由於技巧限制而無法從事，例如潛水、風浪板、滑板、越野單車……等刺激且需具備專項技術的運動，均有此現象，這點可自辦

理類似活動管時，參加者幾乎全為青年男女可得到證明。

未婚者較已婚者有較高的比例認同是受到本變項所影響，其原因除和年齡層有關外，已婚者的休閒活動參與多會考慮到家庭成員，或選擇技術難度低，可以全家共同實施的項目，或所興趣的項目以經由學習而獲得，因此在參與上比較不被運動技巧限制。

從職業類別的分析中發現，以「其它」、「學生」、「農」等業別所受到的限制有較高比例，在收入方面，每月收入六至七萬元者比例最高，則為特殊現象，詳因有待更進一步探討，但在查閱原始問卷發現，其中有四位最想參與的項目是高爾夫，則可說明，收入較豐厚者，對學習高爾夫有較高的興趣。

(四) 家人問題

有188位7.7%的受試者因家人因素而無法參與休閒運動，並在年齡、婚姻、教育程度等三項人口變項上具顯著差異。

從年齡層分析可以看出，31~60歲的省民受到家人的影響較大，其中尤以31~40歲有較高的比例受到影響，此與該年齡層之省民，多為已婚且兒女正在中小學階段以下，需耗費較多心力於教養上有關，這點可自婚姻別上得到印證，且與筆者八十四年針對中部地區勞工的調查，需要家人的鼓勵、支持的佔有極高百分比，兩者有相同的意義。

教育程度越高者所受到的影響愈小，則為一項令人注意的現象，此與社會結構中，學歷愈高者遠離故鄉赴外地就職、求學、另組小家庭或獨居在外，休閒運動參與在家人方面的考量因素較少有關。

中國人的社會結構一向以家庭為中心，許多行動往往在家庭成員各種因素上受到牽制，在諸多考量上，家庭經常必列為優先考量。在本研究中，受影響因素雖未及一成，但卻也佔有接近一成的比例，此意味著休閒運動推展，仍應顧及家庭組成特性，融合老、中、青（少）的共同

活動設計或場地規畫，以家庭親子共同參與為特性的活動，必也能得到民眾的歡迎。再由近年崛起於休閒運動市場的「亞力山大」等健康休閒俱樂部，紛紛推出家庭會員制度並給予適應，且漸漸廣被社會接受，會員穩定成長得到證明，詳如表4-15所示。同時也解答了待答問題二中有關的阻礙因素的特性。

第五章 結論與建議

本研究透過問卷調查的方式，經由統計分析方式，探討省民參與休閒運動概況動機與阻礙因素，期望研究結果對省民休閒運動推展、計畫實施等，有實質上的助益，並將研究結果提供民間休閒運動經營業者，作為消費者區隔，活動規畫設計、行銷之參考。

第一節 結 論

本研究待答問題在第四章的分析中，均已得到具體的解答。休閒運動具有不受制於時空，可隨時隨地隨興的即時實施，在選項更具有讓參與者擁有廣闊的自由揮灑空間，形態則具有因人而產生千變萬化的特性。的確，休閒運動的參與和實施，只要是健康、具樂趣、有益身心、符合社會規範，休閒運動在操作形式上並沒有所謂的對或錯，隨著人口特性展現不同的風貌與強度，本研究依研究目的獲得重要結論如下：

一、省民參與動機仍以增進身體健康為優先考量

從省民參與休閒運動動機考量的分析中，本研究再度證明省民基於休閒運動可提供的多重功能，啟發省民參與動機。調查中發現高達63.9%的省民參與休閒運動是為了增進身體健康，40歲以上、北部地區居民、公教人員、月收入五萬元以上均以高於平均值的比例，在同變項中多於其他區隔，且有隨著學歷提升的明顯趨勢。在活動行銷計畫中，以「健

康」為動機誘發的主體，實為不可忽略的要項。

除了增進健康外，有一半以上的省民是為了使身心更愉快，43.6%為了追求壓力的紓解而參與休閒運動。高比例的選項同時也隱含著省民在現代社會中，正急迫的想要藉由休閒運動參與，跳脫緊張、身心無法儘情奔放、壓力沈重的生活。蔡昭宏（民79）指出，健康是人類最重要的福利需求，摒除了此項需求，無異於否定了社會福利的意義。

健康包含了身心與精神狀態的健全（陳定雄，民82），從省民前三項的動機選項，足以證明休閒運動在現代社會中的高價值，政府更應該正視民眾的需求，切莫再將推展休閒運動歸納在體育行政單位的工作中，政府各部門實應依業務與人口特性，協助體育單位共同推展全民運動。

二、休閒運動參與之阻礙因素急待克服

休閒運動參與因不同的時空和人口特性，均存在著許多不同的阻礙因素，在民眾雖具有動機，卻存在著阻礙因素的前提下，仍無法隨心所欲去參與所喜愛或想從事的休閒運動，同理，阻礙因素若無法克服，僅依賴優質且吸引人所活動計畫，高效率的行銷策略，意圖達到推動參與的預期目標，實為事倍功半且效果不彰。

本研究結果發現，時間因素仍為影響民眾參與休閒運動的最大阻礙因素，其次為場地因素、三為缺少友伴、四為費用負擔、第五項是交通問題。此研究結果與許義雄（民74、77）行政院主計處（民80）、林木俊（民83）、沈易利（民84）、陳德海（民85），分別就台灣地區居民青年、桃園地區民眾、中部地區勞工、南區專科學校學生等所進行的調查相呼應，此結果顯示以上廣泛存在的阻礙因素，常是造成民眾在休閒運動參與上很大的困擾。

從市場行銷的觀點，產品行銷的最終目的為透過各種通路送達消費者，在有產品，有市場卻沒有充足的消費者三條件下，市場活動必然冷

清，這種現象反應在休閒運動推展現況下，將是有許多的民眾喪失參與機會，因此，休閒運動的推展首要之務即為阻礙因素的克服與突破，有鑑於此，筆者特於建議部份提出具體可行的建議方案，期能對休閒運動推展有實質上的助益。

第二節 建議

經由分析與結論，本研究雖獲得預期目的，惟在探討中發現仍有值得再次提出的具體意見如下。

一、休閒運動推展與建立正確觀念仍需加強

國人雖對「休閒」有高度需求，惟仍有許多對休閒的觀念存在著誤解，未能確實掌握休閒運動的真正函意與價值，假藉「休閒」之名義而從事破壞自然或道德行為，實為一大遺憾。

正確的休閒運動觀念在推動上可自學校開始，使學生能在青少年時期即能養成正確的觀念與興趣，習得技能，對於日後投入休閒運動將有極大助益。

成人休閒運動觀念之推廣，可藉由舉辦各區隔內的需求與特性的研習活動進行外，善用各式媒體的宣導則有助於深入各不同人口特性中，如此除可導正觀念外，對於喜好休閒運動者的阻礙因素也將有排除的效用。

二、教導休閒運動技巧，提供活動內容，繼續充實場地

所謂「不學無術」，民眾縱有濃厚從事休閒運動的興趣，在未見技巧、場地無著的不良條件下，休閒運動的參與仍僅限於大腦浮現的念頭。政府單位若能透過溝通協調的行政運作，在各公立運動場編制指導人員，並責成體育學院，定期為指導人員辦理運動研習，教導流行或計畫推行的休閒運動技術、辦理活動的方法、場地維護管理等課程，使指導成為

種子人員，在返回工作崗位後，將技術傳授給有興趣的民眾，也可以使指導人身具指導者、活動辦理者、場地維護管理者等多層卻不衝突的休閒運動推動人員，充分發揮人力與場地功能。

對於民眾喜歡參與的休閒項目，更應該在全省各鄉鎮設置推動據點，廣建運動場地，並經常針對民眾的需求舉辦球類與戶外活動，使民眾在經常參與下，體會到休閒運動的好處而喜歡參與休閒運動，最終並使民眾養成參與的習慣。

三、時間因素為休閒運動參與的最大阻礙因素

阻礙因素並非以優質且吸引人的活動設計，高效率的活動促銷所能克服。阻礙因素的排除更需參與者與休閒運動推展，經營者共同突破，於此，筆者僅提出個人意見，藉以拋磚引玉，謀求集更多的智慧與見解，共同降低阻礙因素的排除。

(一)時間巧妙安排、彈性應用

形成阻礙的時間因素並非僅限於沒有時間，其中亦包含了時間管理失當的問題，休閒時間被分段切割，臨時雜務與應酬的處理……等，均會使時間因素扼殺參與休閒運動的需求與動機。

休閒運動雖然強調自由時間、自由意識，事實上許多休閒運動的參與是透過計畫而進行，並非全屬臨時起意的隨機參與。筆者認為，在決定參與後，應先將身邊事務處置妥善，作好參與前準備並將決定和行程，告知生活與工作有關的家人或同事、朋友，在沒有工作壓力且旁人已知該時段您已另有安排的條件下，由旁人所造成對時間的佔用或分割即可降到最低。加以參與前已作好準備，時間管理上亦明確掌握參與時段的安排，對降低時間因素的阻礙極具效果。

閒暇時間中，人們常會「找些事」做，可能是行程中，也可能在做「閒事」的環境中，經常會有隨機參與休閒運動的機會出現，此時「改

變主意」，擱下預定行程參與，並不違背休閒運動的本質，儘情的享受運動樂趣，獲取身心健康，比起「做閒事」更具意義。

(二)善用場地資源，不拘泥運動形式

場地因素很多，例如缺乏場地、場地太遠、場地可及性低、場地安全堪慮、收費太貴……等，均屬場地造成參與的阻礙因素。再從休閒運動不具固定形態的特性中，省民要解除場地因素造成的阻礙，首先必須導正休閒運動的觀念，更不能對休閒運動的項目與活動方式抱一而終，珍惜方便與可及的場地，開創與學習場地所能提供的運動內容，才是根本克服場地因素造成阻礙的方法。

政府或休閒運動經營者，在規畫場地時，先進行服務範圍內，民眾對活動的需求形態與類項的調查，在確實掌握民眾需求後再針對需求進行場地規畫、設計，以避免造成閒置、佔用空間影響未來發展等，未能經濟使用土地且無法解決場地需求的困境。

(三)加入社團，結交同好成為友伴

友伴長久以來一直都是造成參與休閒運動的阻礙，從休閒運動實施中，常需要兩人共同進行才能達到樂趣、滿足與安全感或運動的進行。需要二人以上結伴操作的休閒運動如果沒有友伴，實施起來當然容易感到索然乏味、興趣缺缺，友伴也就成了參與上的阻礙和誘因。

排除缺乏友伴的困境，可先從身邊較常相聚的人，如家人、朋友、同事、鄰居著手，以遊說或教導技巧，贈送器材等良性的方式，引發其動機與興趣，友伴便會自然產生，例如網球場常見夫妻同場打球即為一個明證。

加入運動社團與結交同好，屬於可快速獲得友伴的方法。須知，同好們和您一樣也正為友伴缺乏而困擾，至於誰是誰的友伴，在休閒運動的世界中，並不重要，重要的是一旦加入社團或俱樂部，便必須對組織

和成員認同，才能確保因加入組織而得到友伴。

四解除費用成為參與休閒運動的負擔

在分工精細、使用者付費觀念抬頭的現代，無論做什麼，都會面臨費用問題，休閒運動參與也一樣，從服裝、器材到場地，可說多多少少都必須面臨費用的問題。

以市場機能的角度，消費者會依據需求在認為合理的價格和品質間進行交易與否的取捨，休閒運動參與同樣的受到同等考驗，這也是休閒運動在形式與項目多樣化，俱樂部經營形態和內容各有不同的成因。

排除費用負擔的方式並不難，只要參與者把持著量力參與，不視金錢為生命，負擔即可迎刃而解。經營者提供能滿足民眾需求的內容、場地等高服務品質，合理的收費，亦可使民眾更願意付費參與休閒運動。

五選擇地點排除交通阻礙

交通所造成的阻礙包括了交通流量、停車空間、行車距離、行動能力、大眾運輸、地點可及性……等多項因素。

排除交通阻礙可自參與者與推展者兩方面解決。在參與者方面，依據場地環境、交通狀況與本身對交通的接受和應用程度、時間多寡等主客觀條件，評估及慎選地點，為休閒運動克服交通阻礙的不二法門。

政府與休閒運動事業經營者，必須參照服務內容與人口變項區隔的關係，評估場地位置或活動辦理地點是否合宜。若完全以「交通」為考量，則必須針對車流量、停車空間、聯外道路、服務範圍與規模、大眾運輸工具種類與能力……等有關交通動線良好與否等外在環境和基地間的關係，作為評估的要項，以決定場地規畫和活動舉辦地點選擇的依據，才能幫助與降低因交通所造成的阻礙。

其它各項阻礙因素，需針對不同屬性和區隔性，一一克服，才能使阻礙因素不再輕易便抹殺省民參與休閒運動的機會、動機與福利。

四、對本研究與後續研究之建議

本研究雖得到許多的寶貴成果，但在研究過程仍發現有許多設計有改進的必要。

(一)樣本的選擇宜擴及更大的人口變項層面，數量的擇取亦儘可能的延長，遠距地區可經由行政體系，責請學校單位，透過學童，取得有業人口與老人所提供的資料。

(二)休閒運動種類與形式繁多，本研究在類項上僅歸納為十項，實有粗糙之嫌，在動機與阻礙因素中，採取閉鎖式問卷，較難準確掌其優先順序，僅能進行百分比的比較與陳述，建議後續研究可採取開放式問卷或填註先後順序，以利於首要與次要……等因素的掌握，據以提出解決之道，將更能快速且有效的解決阻礙因素，創造參與動機。

(三)類似參與概況和參與需求的調查研究，雖所耗費的人力與物力較大，卻有助於掌握市場上的動態，免除僅憑個人判斷、喜好，提出未能符合需求的活動或場地興建，造成無意義的浪費。筆者筆拙，祈願能藉此拋磚引玉之舉，引發專家學者在這方面進行更深入的研究，提出更精闢的看法，共同為我國休閒運動的推展付出體育工作者發展體育的熱誠，使更多的同胞透過休閒運動的參與，獲得更健康的身心、免除壓力之苦，讓生命在快樂與優質生活中流轉。

參考文獻

一、中文部份

- 台灣省政府教育廳（民81）：1992年體育場行政人員赴歐考察團報告書。
- 台灣省政府教育廳（民85）：台灣省興建現代化大型體育館考察報告書。
- 台灣省政府教育廳（民85）：美日大型體育館介紹與比較。
- 江良規（民73）：體育原理新論；台北市，台灣商務印書館。
- 江橋慎四郎（1986）：新レクリエーションハンドブック；東京都，株式會社，國土社。
- 池田 勝等三人編（1987）：レクリエーション活動の實際；東京都，株式會社，杏林書院。
- 行政院主計處（民77）：台灣地區國民休閒生活調查報告分析；行政院主計處。
- 行政院主計處（民79）：中華民國台灣地區社會指標統計；行政院主計處。
- 行政院主計處（民80）：中華民國台灣地區國民文化活動需要調查報告；行政院主計處。
- 行政院主計處（民80）：中華民國台灣地區國民生活型態與倫理調查報告；行政院主計處。
- 余麗華（1997）：經濟發展對體育的影響；北京體育大學學報，1997年第20卷，北京市，北京體育大學出版社。
- 宋楚瑜（民85）：慶祝八十五年九九體育節感言；台灣體育，慶祝八十五年體育節專刊P. 2~3。

- 李水源（民79）：休閒與教育—休閒兩面觀研討會論文集；中華民國戶外遊憩學會。
- 李明榮（民86）：從生活型態看休閒文化演進；師友336期P. 4~9，台中霧峰，台灣省公立中小學學校教職員福利籌集管理委員會。
- 李金泉（民81）：SPSS/PC+實務與應用統計分析；台北市，松岡電腦圖書資料股份有限公司。
- 沈清松（民79）：休閒觀念與人生價值；七十九年休閒教育研討會，中華民國戶外遊憩學會P. 30。
- 周海娟（民79）：台灣地區居民休閒活動的選擇與類型；東吳大學社會學研究所碩士論文。
- 林宏恩（民86）休閒生活與品味人生；師友336期P. 10~14。
- 邱金松（民79）：台灣省各縣市立體育場企業化經營之研究；台灣省政府教育廳。
- 邱金松（民82）：我國體育發展狀況及其評估之研究；國立體育學院。
- 張紹勳、林秀娟（民83）：SPSS FOR WINDOWS統計分析初等統計與高等統計（上冊）；台北市，松岡電腦圖書資訊有限公司。
- 張智魁（民85）：消費與休閒—另一種「台灣經驗」；戶外遊憩研究，第九卷第一期，台北市，中華民國戶外遊憩學會。
- 許義雄（民72）：體育的理念；台北市，現代體育出版社。
- 許義雄（民74）：青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究；行政院青年輔導委員會。
- 許義雄（民74）：體育學原理；台北市，文景書局。
- 許義雄（民77）：社會變遷與體育發展；台北市，文景出版社。
- 陳定雄（民82）：健康體適能；國立台灣體專學校第二期抽印本。

- 陳彰儀（民73）：休閒活動之選擇與休閒教育；幼獅月刊384期P. 50
~53。
- 陳彰儀（民78）：工作與休閒；台北市，淑馨出版社。
- 陳德海（民85）：南區專科學校學生休閒活動阻礙原因之探討；台
灣體育，慶祝八十五年體育節專刊P52~58。
- 陳麗華（民80）：台北市大學女生休閒運動態度參與狀況之研究；
桃園，國立體育學院研究所碩士論文。
- 程紹同（民86）：優質休閒，超值人生；師友336期P. 14~19。
- 黃月嬋（民86）：推廣職業婦女休閒運動應有的作法；國民體育季
刊，第二十二卷第四期P. 46~51。
- 黃金柱（民81）：體育運動策略性行銷；台北市，師大書苑有限公
司。
- 黃金柱（民82）：體育管理；台北市，師大書苑有限公司。
- 黃清良（民74）：休閒活動；台北市，幼獅文化事業公司。
- 單小琳（民87）：現代桃花源，談休閒何處尋；台中市，國立台灣
體育學院休閒運動學系系刊，創刊號P. 3~11。
- 楊和炳（民79）：市場調查；板橋市，五南圖書出版公司。
- 楊國樞、葉啟政（民82）：台灣的社會問題；台北市，巨流圖書公
司。
- 葉公鼎（民80）：台灣區公立體育場企業化管理之研究；國立體育
學院體育研究所碩士論文。
- 劉吉（1998）：正確認識當前體育工作中的幾個關係；體育文史，
總第90期，北京，體育文史雜誌社。
- 蔡昭宏（民79）：
蔡長啟（民82）：我國發展休閒活動的應有措施；國民體育季刊，

二十二卷第四期P. 4~10。

謝政論（民78）：休閒運動的理論與實際；台北市，幼獅文化事業公司。

二、外交部份

American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance 1900 Association Drive Resection, Virginia (1985): Planning Facilities for Athletics PE and Recreation.

Bergevin P. A. (1967): A Philosophy for Adult Education.; NY: Seabury Press.

Bonnic Godbey (1993): Outdoor Recreation Management.; Book Crafters Inc.

Bucher C. A. and Bucher R. D. (1974): Recreation for Today's Society.; Prentice-Hall Inc.

Callecod L. & Stotlar K. (1990): Sport Marketing in J. B. Parks & R. K. Zanger (Eds.), Sports & Fitness Management.; IL: Human Kinetics Books.

Charlesworth J. C. (1964): Leisure in America Blessing or Course? The American Academy of Political and Social Science P. 1-29.

Chelladurai P. (1992): A Classification of Sport and Physical Activity Service: Implications for Sport Management.; Journal of Sport Management. 6 P. 38-51.

Dale M. & Frank F. M. & Judith E. R. (1987): Sport and Recreational Activities for Men and Women.

- Recreation.; Dubuque Iowa: We C. Brown Company Publisher.
- Kando T. M. (1980): Leisure and Popular Culture in Transition.; C. V. Mosby Company.
- Kaplan M. (1975): Leisure: Theory and Policy.; NY: Wiley. Sciences.
- Kelly J. R. & Godbey G. (1992): Sociology of Leisure.; Stage College, PA: Venture Publishing Inc.
- Kelly J. R. (1983): Leisure Identities and Interactions.; George Allen and Urwin, Ltd. Mass.
- Kesler L. (1979): Man Created Ads in Sport's Own Image.; Advertising Age. P. 5-8.
- Kotler P. (1988): Marketing Management: Analysis, Planning, and Control (6th ed.); Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Kraus R. G. (1964): Recreation and the School Recreation and Leisure in the Modern Society.; NY: The Macmillan Co.
- Kraus R. G. (1990): Recreation and Leisure in the Modern Society.; Harper Collins Publishers.
- Mullin B. (1985): Characteristics of Sport Marketing.; In G. Lewis & H. Appenzeller (Eds.), Successful Sport Management, Charlottesville, VA: The Michieco.
- Park S. (1983): Leisure and Work.; London: George Allen & Unwin.

Richard F. M. & Kathryn G. B. & Craig M. R. (1983): *Recreational Sport Programming.*; North Palm Beach.