

國立臺灣體育運動大學

National Taiwan University of Physical Education and Sport

體育研究所碩士學位論文

都會地區高中生休閒運動參與行為與認知之研究

—以臺中一中學生為例

The Relationship between Recreational Sport Participation
and Cognition among Urban High School Students
- Taichung First Senior High School Students as Research Subjects



研 究 生：陳佳吟 撰

指 導 教 授：沈易利 教授

中 華 民 國 102 年 1 月

論文名稱：都會地區高中生休閒運動參與行為與認知之研究
— 以臺中一中學生為例

總頁數：175頁

校所組別：國立臺灣體育運動大學體育研究所休閒運動組
畢業時間及提要別：一〇一學年度第一學期碩士學位論文提要
研究生：陳佳吟 指導教授：沈易利 教授

中文摘要

本研究旨在了解都會地區高中生休閒運動參與行為與認知之關係。以臺中一中101學年度學生為研究對象，研究工具為「青少年休閒運動參與行為、休閒運動參與認知之關係問卷」，經以隨機叢集取樣方式，共發出571份問卷，回收550份，回收率96.32%，經從嚴篩選後得有效問卷353份。透過描述性統計、單因子變異數，事後檢定使用雪費法來進行分析。研究結果如下：

一、臺中一中學生的休閒運動參與行為：

- (一) 在休閒頻率方面：平日最主要參與休閒運動的時段為傍晚17：00-18：30、假日則為下午12：00-17：00、通常每次參與休閒運動時間為31-60分鐘、平均每週參與的休閒運動次數為2-3次、運動程度為中度運動；
- (二) 在休閒類型方面：最常參與的休閒活動類別為運動類、球類運動為最常參與的項目，前三項分別為籃球、桌球及羽毛球；最常參與的戶外運動分別為散步、慢跑及騎自行車；
- (三) 在休閒空間方面：較常參與的休閒運動場所為校內運動場館，類別為室外場所、較常參與的主要原因為方便到達、調查結果發現學校較不足的運動場館空間為籃球場、較不足的運動器材為籃球；
- (四) 在休閒同伴方面：最常一起參與休閒運動的同伴為朋友或同學、通常一同參與休閒運動的人數為3—4人。

二、不同背景變項的臺中一中學生在父母親休閒運動參與類別、自由分配時間及體能狀況方面對休閒運動參與認知休閒教育需求達顯著差異。

三、臺中一中學生的休閒運動參與行為在休閒頻率、休閒類型及休閒同伴方面對休閒運動參與認知會產生影響，部份並達顯著差異

依據本研究結果，建議家長培養學生良好之休閒運動習慣，學校於課程中規劃正向積極之休閒運動，以提供高中生更健康的休閒態度並提升生活品質。

關鍵字：都會地區高中生、休閒運動參與行為、休閒運動參與認知。

CHEN, CHIA-YING(2013). The relationship between recreational sport participation and cognition among urban high school students — National Taichung First Senior High School students as research subjects. Unpublished master thesis, National Taiwan University of Physical Education and Sport.

Abstract

The objective of the study is to explore the relationship between recreational sport participation and cognition among urban high school students. The study uses the students of National Taichung First Senior High School in academic year 101 as research subjects, and the research tool adopted is a questionnaire entitled “Relationship Between Recreational Sport Participation and Cognition Among Youth.” By means of cluster random sampling, 550 of the 571 questionnaires distributed were collected, with an effective return rate of 96.32%. Rigid selection yielded a total of 353 valid questionnaires. The data were then analyzed using Descriptive Statistics, One-way Analysis of Variance, and Scheffè posteriori test. The findings are as follows:

I. Recreational sport participation behavior of National Taichung First Senior High School students:

1. Frequency—On average, students do moderate intensity recreational sports 2 to 3 times per week, about 31 to 60 minutes each time, mostly from 17:00 to 18:30 on weekday evenings and 12:00 to 17:00 on weekends.
2. Types of recreation—Sports are the most popular recreational activity among the students, and the most common sport category they are involved in are ball games, the top three of which are basketball, table tennis

and badminton. The outdoor sports the students most frequently enjoy are walking, jogging and cycling.

3.Space—Students take advantage of the sports facilities on campus most often, and the types they prefer are outdoor ones, mainly due to easy access. The survey indicates that basketball courts on campus are insufficient and that the sports equipment students find less adequate is basketballs.

4.Companions—Most often, students take part in recreational activities with friends or classmates, and the number of people is 3 or 4.

II.When the variables of different backgrounds are type of parent's recreational sport participation, distribution of free time and physical conditions, National Taichung First Senior High School students demonstrate significant differences in the education need of recreational sport participation and cognition.

III.In terms of frequency, types of recreation, and companions, National Taichung First Senior High School students' recreational sport participation behavior will have an impact on their recreational sport cognition, and part of them demonstrate significant differences.

Based on the findings of this study, it is advised that parents should help students develop the habit of engaging in proper recreational sports and schools should include positive recreational sports in curriculum planning, so that high school students will adopt a healthier attitude toward recreation and thus enhance their quality of life.

Key words: urban high school students, recreational sport participation, recreational sport cognition.

謝 誌

就讀研究所期間，我從中學習到思考的邏輯性、實證的重要性以及學術研究的複雜性。感謝體大給我這個機會可以在職進修，充實知能；更感謝指導教授沈易利老師總是以開放的態度，欣然接受佳吟所有的學習動機與進程，不啻是期刊投稿或是論文寫作，沈老師總是在百忙之中不藏私的加以指導與修正，對於佳吟的學術研究也總是投以正面積極的鼓勵。也要謝謝許光庶教授與李明榮教授，因為您們的細心提點，才能讓本篇論文更加完善。

其次我要感謝我的家人，謝謝老公財固在平日繁重的行政工作下週末還要照顧孩子，在我煩惱於期刊投稿時能加以支持；感恩2位可愛的小寶貝可馨跟可翔在甫進入小學階段也都能自動學習不需別人擔心；也謝謝我的爸爸媽媽總是在我夫妻倆都忙碌時一定伸出援手幫忙照顧小孩，家人的關懷與支持是我能順利完成學業修習與論文寫作的主要原動力。

在研究所就學期間，體大師長除了知識的傳遞，課堂的討論也滋養了我的視野；與同學的相處也讓我的生活多了許多歡樂，我永遠不會忘記這些珍貴的片段：包括幼兒暖身操的搞笑表演、全家人到日月潭划獨木舟的難得休閒體驗、Seminar站在台上的緊張發抖、學業成績優異的榮耀...等，相信這些都是日後令人難忘的回憶。

陳佳吟 謹誌

中華民國一〇一年一月
於國立臺灣體育運動大學

目 錄

中 文 摘 要	I
英 文 摘 要	III
謝 誌	V
目 錄	VI
表 目 錄	VIII
圖 目 錄	XI
第 一 章 緒 論	1
第 一 節 研 究 背 景 與 動 機	1
第 二 節 研 究 目 的	4
第 三 節 研 究 假 設	4
第 四 節 研 究 範 圍 與 限 制	5
第 五 節 名 詞 操 作 性 定 義	6
第 二 章 文 獻 探 討	7
第 一 節 休 閒 活 動 與 休 閒 運 動 的 意 涵	7
第 二 節 休 閒 運 動 參 與 行 為	16
第 三 節 休 閒 運 動 參 與 認 知	27
第 四 節 休 閒 運 動 參 與 行 為 與 認 知 之 相 關 研 究	36
第 三 章 研 究 方 法	39
第 一 節 研 究 架 構	39
第 二 節 研 究 流 程	41
第 三 節 研 究 對 象 與 抽 樣 人 數	43
第 四 節 研 究 工 具	44
第 五 節 取 樣 之 實 施	54
第 六 節 資 料 處 理 與 統 計 分 析 方 法	55
第 四 章 結 果 與 討 論	56
第 一 節 人 口 統 計 變 項 描 述	56
第 二 節 高 中 生 的 休 閒 運 動 參 與 行 為 之 情 形	60
第 三 節 不 同 人 口 統 計 變 項 之 高 中 生 對 休 閒 運 動 參 與 認 知 的 差 異 情 形	68

第四節 休閒運動參與行為與休閒運動參與認知 之差異比較	115
第伍章 結論與建議	146
第一節 結論	146
第二節 建議	149
參考文獻	151
一、中文文獻	151
二、英文文獻	159
三、網路文獻	167
附錄一：「青少年休閒運動參與行為、休閒運動 參與認知之關係問卷」	169

表 目 錄

表 2-1	休閒活動的分類	10
表 2-2	休閒運動的定義	13
表 2-3	休閒運動的功能	14
表 2-4	國人自由時間分配表	17
表 2-5	各國自由時間之主要活動比較	18
表 3-1	研究問卷專家效度之專家學者名單	52
表 3-2	休閒運動參與認知量表信度分析摘要表	53
表 4-1	有效樣本背景變項分析	58
表 4-2	休閒頻率分析	60
表 4-3	休閒類型分析	62
表 4-4	喜好球類運動與戶外運動細項內容分析	63
表 4-5	喜好休閒運動場所分析	64
表 4-6	參與休閒空間考量因素分析	66
表 4-7	休閒同伴內容分析	67
表 4-8	就讀年級對休閒感知的差異性考驗	69
表 4-9	就讀年級對休閒效益的差異性考驗	71
表 4-10	就讀年級對休閒滿意度的差異性考驗	73
表 4-11	就讀年級對休閒教育需求的差異性考驗	74
表 4-12	學校回到住所花費的時間對休閒感知的差異性考驗	77
表 4-13	學校回到住所花費的時間對休閒效益的差異性考驗	78
表 4-14	學校回到住所花費的時間對休閒滿意度的差異性考驗	80
表 4-15	學校回到住所花費的時間對休閒教育需求的差異性考驗	81
表 4-16	可分配自由時間對休閒感知的差異性考驗	83

表 4-17	可分配自由時間對休閒效益的差異性考驗	84
表 4-18	可分配自由時間對休閒滿意度的差異性考驗	86
表 4-19	可分配自由時間對休閒教育需求的差異性考驗	88
表 4-20	體能狀況對休閒感知的差異性考驗	90
表 4-21	體能狀況對休閒效益的差異性考驗	92
表 4-22	體能狀況對休閒滿意度的差異性考驗	94
表 4-23	體能狀況對休閒教育需求的差異性考驗	96
表 4-24	影響休閒習慣較深的父親或母親的職業對休閒感知的差異性考驗	98
表 4-25	影響休閒習慣較深的父親或母親的職業對休閒效益的差異性考驗	99
表 4-26	影響休閒習慣較深的父親或母親的職業對休閒滿意度的差異性考驗	101
表 4-27	影響休閒習慣較深的父親或母親的職業對休閒教育需求的差異性考驗	103
表 4-28	影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別對休閒感知的差異性考驗	105
表 4-29	影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別對休閒感知的差異性考驗	107
表 4-30	影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別對休閒滿意度的差異性考驗	110
表 4-31	影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別對休閒教育需求的差異性考驗	112
表 4-32	平日最主要參與休閒運動的時段對休閒運動參與認知的差異性考驗	116
表 4-33	假日最主要參與休閒運動的時段對休閒	

	運動參與認知的差異性考驗 ……	118
表 4-34	通常每次參與休閒運動時間對休閒運動參與認知的差異性考驗 ……	120
表 4-35	平均每週參與的休閒運動次數對休閒運動參與認知的差異性考驗 ……	122
表 4-36	參與休閒運動的運動程度對休閒運動參與認知的差異性考驗 ……	124
表 4-37	最常參與的休閒活動類別對休閒運動參與認知的差異性考驗 ……	126
表 4-38	最常參與的休閒運動類別對休閒運動參與認知的差異性考驗 ……	128
表 4-39	最常參與的前 3 項球類運動對休閒運動參與認知的差異性考驗 ……	129
表 4-40	最常參與的前 3 項戶外運動對休閒運動參與認知的差異性考驗 ……	131
表 4-41	較常參與的前 3 項休閒運動場所對休閒運動參與認知的差異性考驗 ……	134
表 4-42	較常參與休閒運動的場所類別對休閒運動參與認知的差異性考驗 ……	135
表 4-43	較常參與該休閒運動場所的主要原因對休閒運動參與認知的差異性考驗 ……	136
表 4-44	學校中較不足的運動場館「空間」對休閒運動參與認知的差異性考驗 ……	137
表 4-45	學校中較不足的運動「器材」對休閒運動參與認知的差異性考驗 ……	139
表 4-46	最常一起參與休閒運動的同伴對休閒運動參與認知的差異性考驗 ……	142
表 4-47	通常一同參與休閒運動的人數對休閒運動參與認知的差異性考驗 ……	144

圖目錄

圖 2-1	休閒需要及休閒偏愛模型 ……	9
圖 3-1	研究架構圖 ……	40
圖 3-2	研究流程圖 ……	42

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

現在的學生因為週休二日而擁有較多的休閒時間，所以現在學生最主要的課題是建立其休閒的正確觀念、態度及休閒技能，而這些都需要透過適當的休閒教育加以培養（陳孟君，2009）。已經有許多學者專家的研究針對休閒運動對人們的重要性抱持肯定的態度：包含了休閒運動有益於個體在精神經驗的內在滿意、知覺自由、樂趣享受等休閒知覺；或是休閒運動能增進外在的社會互動、自我勝任以及其獨特發展階段的休閒體驗等，因此在各學習階段的課程教學中，導入休閒概念的傳遞有其不可或缺的重要性。而縱觀國內現行各階段課程綱要可以發現，包括九年一貫將休閒列入重要議題、高中相關科目將休閒列入課程或大學科系休閒相關科系比例的提高...等，休閒教育已然被列為需要修習的重要議題。

若從國內培養休閒專業人員層面觀察，我們也發現近年國內大專院校中休閒觀光科系林立，休閒相關系所數目增加。從學術研究發展層面觀察，以在國家圖書館博、碩士論文系統中的資料分析，從2002年至2012年6月為止，以休閒運動為關鍵字所搜尋到的論文就有5367篇（不限欄位），而論文題目出現休閒運動字樣的論文也有278篇（論文名稱）。在休閒運動相關論文中，依各類別的篇數比較由多到少排列分別為：休閒運動產業相關研究、各級學校師生的休閒運動

行為、各種人口結構下的休閒運動行為、休閒運動購買行為、休閒運動系所的發展研究等。其中，休閒運動產業研究著重於產業的發展與趨勢分析、運動中心的發展與產業連鎖研究較多；各級學校師生休閒運動研究則以國小師生的休閒運動行為佔最多。各種人口結構下之休閒運動行為則以研究高齡人口與女性人口休閒運動行為最多。由以上分析可見近年休閒運動相關系所之研究重點，然而在各級學校師生休閒運動研究中，研究者發現以高中生為研究對象的論文相對較少，又研究者任教於國立臺中一中，每到下課、放學時間運動場上都擠滿喜愛運動的學生，瞭解他們參與休閒運動的動機，不外乎紓解壓力、增進球藝、強健身體、促進人際關係、發洩精力等。然而在這個典型以升學為導向的高中學生其休閒運動參與行為如休閒頻率、休閒類型、休閒空間、休閒同伴，以及休閒運動參與認知如休閒感知、休閒效益、休閒滿意度、對休閒教育的需求等究竟為何？亦是本研究的動機之一。

另外，高中生正處於生命階段中肯定自我概念、重視同儕與學習建立社交的重要階段。高中階段的學生不僅在增進自己學識以對迎接未來做準備，並從生活及活動中學習自我成長。然而，由於高中生時常因為課業壓力問題、環境適應問題、同儕相處問題、與家長相處問題、未來生涯規劃等因素，而有壓力過大、煩惱過多、心情不好、情緒低落等狀況，進而可能導致學習成效降低。由於相關研究發現休閒對個體的身心健康、技能學習、體能鍛鍊、壓力紓解、人際關係建立有正向之影響 (Heintzman & Mannell, 2003)，因此在高中生匆忙的日常生活與繁重的課業與升學壓力之下，安排適度的休閒活動將有助於在過度緊繃的生活中放鬆身體、紓解

壓力、建立社交進而提升認知能力，並維持個人身心之健康狀態。

相關文獻也指出：參與休閒運動可以解除心理壓力、減低身體壓迫感、獲得均衡的生活體驗、健全生活內涵與提升生活品質，進而得到更大的生活能力（羅明葵，2001；高俊雄，1995）；而唯有正面的休閒運動認知才能讓個體持續從事休閒運動、獲得身心的正面發展、降低生活壓力而具備良好的生活品質（陳安妮，2010）。雖然休閒佔青、少年日常生活中較高的比例，一般論述休閒運動/活動與休閒教育在國內大專校院學生之關連性探究但卻鮮少有人關注其休閒活動經驗與成就的重要性（王美芬，1992；高俊雄，1996）。

此外，高中生的休閒運動選擇也可能受背景屬性及休閒認知的影響而有所不同。Cassidy於2005年提出”年輕人之情緒起伏、成就與滿足感受等，與休閒態度頗有關連，因為休閒態度與個人之心理因素關係密切”之研究基礎下，有鑑於此，本研究希望深入探討高中生的休閒運動參與與認知，並以臺中一中學生為研究對象，探討都會地區的高中生對於休閒運動參與與認知之相關議題，分析出都會型高中學生的休閒運動行為特色，期待研究成果能提供教育決策者課程設計之參考、對學校的教育工作者提供不同面向的思維、對關心青少年子女的家長更了解青少年學生的休閒運動行為，以及希望對休閒議題有興趣的相關單位及研究者能對高中學生投注以更多的重視，此亦為本研究進行之動機。

第二節 研究目的

根據研究動機，本研究選定國立臺中一中高一、高二及高三學生為研究對象，透過問卷設計及施測等研究方法，欲求得到以下之研究目的：

- 一、瞭解都會地區高中生休閒運動參與行為概況。
- 二、分析都會地區高中生不同背景變項之休閒運動參與認知。
- 三、驗證都會地區高中生的休閒運動參與行為對休閒運動認知是否產生影響。

第三節 研究假設

以皮亞傑為首的教育心理學家們在認知發展理論中，認為高中階段的學生正處於形式運思期或後形式思維期，這說明了此階段在人生價值與理念認知轉換的重要性；又國立臺中一中學生基測入學成績大致為PR 98以上之學生，各方面的學習起點行為相似。故選擇國立臺中一中為研究對象，在特質上具有同質性高、認知發展階段相同與性別相同等優勢，透過本研究設計所設定之研究假設如下：

- 一、不同人口背景變項，包含就讀年級、學校回到住所花費時間、可分配自由時間、體能狀況、影響休閒習慣較深的父親或母親的職業、影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別之都會地區高中生在休閒運動參與行為有顯著差異。

- 二、不同人口背景變項之都會地區高中生在休閒運動參與認知有顯著差異。
- 三、不同休閒運動參與行為的高中生在休閒運動參與認知有顯著差異。

第四節 研究範圍與限制

本研究採以班級為單位的隨機叢集取樣，研究對象為國立臺中第一高級中學高一、高二及高三學生，透過問卷調查方式進行高中生休閒運動參與行為與認知之分析，研究主要內容包含不同背景變項與都會地區高中生休閒運動參與行為的相關性及高中生休閒運動參與行為與認知之概況與差異。背景特性以就讀年級、學校回到住所花費時間、可分配自由時間、體能狀況、影響休閒習慣較深的父親或母親的職業、影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別等變項作為討論，實施時間自2012年10月中旬至2012年10月底止。

受主觀與客觀因素影響，本研究主要限制如下：

- 一、本研究方法屬於自陳量表的問卷調查法，所以研究者無法完全掌控研究參與者填答之真實程度，故假設所有研究參與者均據實填答。
- 二、本研究僅以國立臺中一中之高一、高二及高三學生為研究對象，若要推論至全國高中生之家庭背景與高中生休閒運動行為的相關性及休閒運動參與行為與認知，則需取得更多不同樣本做探討，故在推論與應用上有其限制。

第五節 名詞操作性定義

一、都會地區 (Metropolitan areas)

依行政院主計處的都會區分類定義，區內人口總數達一百萬人以上者，稱為大都會區（行政院主計處，2012）。截至 2012 年 3 月止，臺中市人口數達 2,668,799 人，中部地區（包含臺中市、苗栗縣、彰化縣、南投縣、雲林縣）更高達 5,767,213 人（行政院主計處，2012）。本研究對象為國立臺中一中學生，學生來源幾乎為中部地區，又校址位於臺中市，故本論文研究題目訂為都會地區。

二、休閒運動參與行為 (Recreational sports participation)

綜合各家學者所陳述之概念，本研究對休閒運動定義如下：休閒運動是指在休閒時間內，自由選擇從樂趣出發，以體能方式從事的休閒活動。而對休閒運動參與行為的定義指個體參加休閒運動的情形，包括參與的頻率、休閒的類型、休閒的空間、休閒的同伴等。

三、休閒運動參與認知 (Recreational sports participation in cognition)

本研究對休閒運動參與認知的定義指個體心理層面對於休閒運動的瞭解及需求，包括休閒感知、休閒效益、休閒滿意度、對休閒教育的需求等。

第二章 文獻探討

本章探討重點為針對相關理論與文獻進行歸納分析，涵蓋休閒活動、休閒運動、休閒運動參與行為以及休閒運動認知等相關研究重點及其精義，瞭解上述理論基礎後將作為後續研究探討的依據。本章共分為四個部份，分別為：第一節、休閒活動與休閒運動的意涵；第二節、休閒運動參與行為；第三節、休閒運動參與認知；第四節、休閒運動參與行為與認知之相關研究。

第一節 休閒活動與休閒運動的意涵

隨著時代進步、教育普及、生活水準提高、週休二日的實施、國人健康意識的抬頭及國人參與休閒的機會與支出增多等因素(廖振宏、沈易利，2004)，休閒活動已成為國人生活的一部分，也是現代人調劑身心的重要良方，其中休閒運動在政府大力提倡下，使國人對休閒運動的需求與重視與日俱增。有鑑於休閒活動涵蓋層面廣，休閒運動為其中一部份。因此，本節將先探討休閒與休閒運動的意涵，其次對休閒運動的分類做統整性之歸納與敘述，以增進本研究論文的理論基礎。

一、休閒活動、休閒運動及其分類

休閒活動的定義隨著時間演變與文化進步而有著微調改變的現象，例如最早的文獻記載休閒(Recreation)源自拉丁文

Recreatio，意思是恢復健康、振作精神，它有再創造、更新的意思(Kelly，1990)。Ragheb與Beard於1993年指出休閒是個人於閒暇時間，自由的、不受拘束的選擇其是否參與非工作性質的工作。Cordes與Ibrahim則在1999年提出休閒是指個人依其自由意志、配合其生活步調，不受限制的選擇參與活動。沈易利在2000年時指出休閒活動為扣除工作、吃飯、睡覺、盥洗等日常生活必行之事外，可任由自己支配的時間，利用這閒暇時間所進行的活動。綜觀以上專家學者對休閒的定義，休閒可以說是個體在自由時間、自由意識下從事達到身、心、靈舒暢的活動。

沈易利 (1998)指出休閒活動的種類很多，依照不同學者的認知和研究目的與內容常有不同的分類方法。若以最粗略的分法可以參考國外學者Lu與Pas在1999年所提出來的「休閒需要及休閒偏愛模型」，Lu與Pas是從社會人口統計因素的組合提出「影響休閒行為的決定性因素為人們因為採取”室外”或”室內”的休閒參與而產生不同的休閒行為，此模型也可以解釋許多不同個體、國家、文化下的休閒行為相關研究」(Lu & Pas,1999)。「休閒需要及休閒偏愛模型」如圖2-1所示：

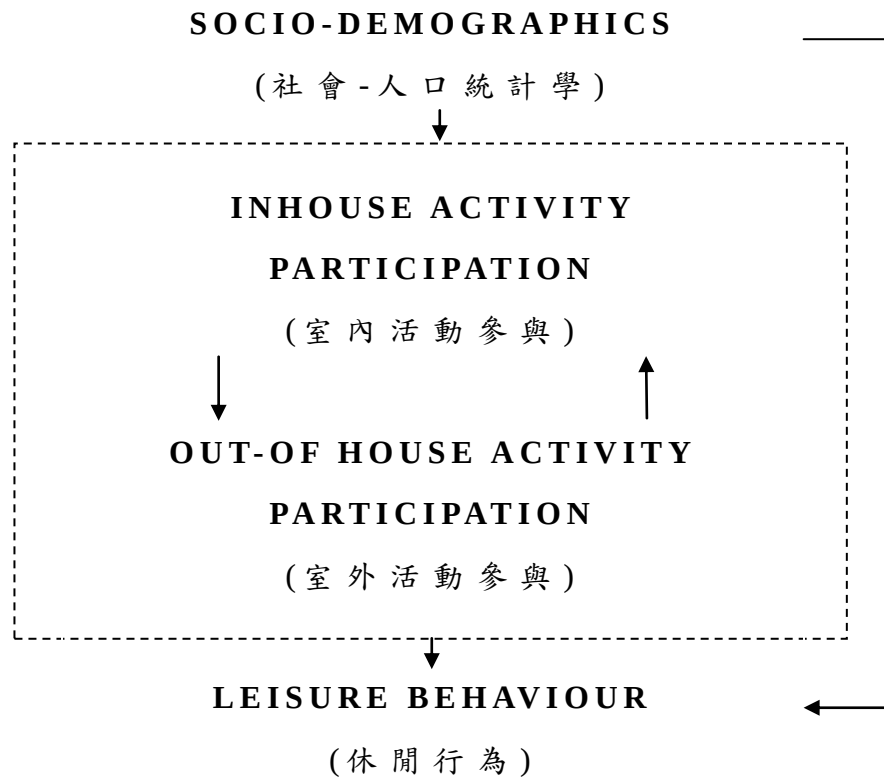


圖 2-1 休閒需要及休閒偏愛模型

資料來源：Lu & Pas,1999. Socio-demographics, activity participation and travel behaviour,p.6.

除了上述將休閒活動大致分為室外、室內之外，國內學者大多以休閒活動的活動方式將之區隔成靜態、動態。亦有以活動內容的相似度或同質性來作為區分。研究者將不同學者之分類方式整理如表 2-1 所示(順序依照年份排列，各學者休閒活動類型則依照參與程度由多至少排列)。

表 2-1

休閒活動的分類

學者 (年份)	休閒活動的分類
Kelly (1990)	分為無目的的休閒活動、恢復性的休閒活動、人際式的休閒活動、角色義務式的休閒活動。
李鳳慈 (2006)	分為娛樂性、閒逸性、體育性、知識性、社交性、技藝性。
陳文泰 (2007)	包括玩樂類、運動類、戶外類、靜態益智類、修身類等五類。
王碧雲 (2008)	分為閒逸型、娛樂型、戶外型、家庭型、進修型、嗜好型等。
郭大鍼 (2010)	分成娛樂類型、社交類型、知識文化類型、運動類型、技藝類型、戶外遊憩類型等構面。
朱雅瑟 (2010)	分為電動媒體類、靜態類、進修類、欣賞類。
林祐鎡、吳海助 (2010)	分成娛樂性、知識性、社交服務性、藝文性、體能性。
李立良 (2011)	有娛樂型、社交型、知識文化型、運動型、戶外遊憩型。

資料來源：本研究彙整

而陳佳吟、沈易利在 2011 年曾經先針對臺中一中高三學生以心智圖法觀察其休閒活動行為，研究結果發現：「現今青少年的休閒活動趨於多元與豐富，高中男生的休閒活動項目包含運動類：健行、跳舞、打球、練武(拳劍扇刀棍)、桌

球、跑步、游泳、慢跑、快跑、重量訓練、排球、籃球、騎單車、棒球、羽球、爬山、網球、伏地挺身仰臥起坐、足球、跳格子、瑜珈、保齡球、撞球、運動、體操、滑板。戶外類：散步看風景、踏青、坐纜車、參觀動物園、回國中母校、旅遊、騎摩托車。玩樂類：吃喝、逛街、網路社群網站FACEBOOK(FB)、手機電話、電影、社團、電視、打電玩、買東西、看正妹、傳簡訊、玩躲貓貓、玩、烹飪、唱歌 KTV、拍照。靜態益智類：科博館、沈思作夢、自我對話、寫日記寫作、看書報雜誌、看行人、睡覺、聊天、發呆、小說、算命、看漫畫、電子書、去圖書館書局、麻將、撲克牌及修身類：練習彈奏樂器、聽音樂、美術館、聽演奏、參觀故宮、打掃、畫圖、泡茶、圍棋下棋、作曲、集郵、園藝等」。

休閒運動的類別則可參考沈易利 (1998)、黃金柱 (1999) 與行政院體育委員會 (1999) 依運動性質分為以下九類：

- (一) 球類運動：籃球、排球、網球、羽毛球、棒球、壘球、桌球、撞球、保齡球、足球、美式足球、高爾夫、槌球、木球、板球、巧固球、馬球、迴力球等。
- (二) 戶外運動：散步、慢跑、快走、郊遊、登山、野外健行、溯溪、爬山、攀岩、滑草、釣魚、直排輪等。
- (三) 民俗性運動：放風箏、踢毽子、扯鈴、踩高蹺、舞龍等。
- (四) 舞蹈類運動：熱門舞蹈、現代舞、國標舞、社交舞、土風舞、有氧舞蹈、韻律舞、芭蕾舞、方塊舞等。
- (五) 健身運動：伸展操、健身操、國術、太極拳、推手、瑜

瑜珈、重量訓練等。

(六)技擊運動：跆拳道、空手道、拳擊、劍道、擊劍、柔道、角力、射擊、射箭等。

(七)水中暨水上運動：游泳、滑水、潛水、衝浪、划船、水上摩托車、風浪板等。

(八)空中運動：高空彈跳、跳傘、滑翔翼、拖曳傘等。

(九)其他休閒性運動：冒險性運動、定向運動等。

由上可知休閒活動與休閒運動種類眾多，在休閒運動日見普及的今日，個人應該依據自己喜好培養適當的休閒運動，以促進身心健康並提升生活品質。

二、休閒運動的意涵與功能

休閒運動是在眾多休閒活動項目中，以身體運動的方式進行個體的休閒活動，根據多位專家學者對休閒運動的研究成果，本研究歸納休閒運動之定義如表 2-2 所示(順序依照年份排列)。

表 2-2

休閒運動的定義

學者 (年份)	休閒運動的定義
Mull、Bayless 與 Ross (1987)	為參與及樂趣本身而安排參加的運動活動。
陳麗華 (1991)	在自由時間內經自由選擇，為獲得本身樂趣，而參與的體能活動或運動，範圍包括體能性運動及娛樂性運動。
蔡長啟 (1991)	於休閒時所從事之非工作性而對於身心有益並對於再創造有正面效益之活動。
陳定雄 (1994)	休閒運動屬於道德人的活動，著重健康、快樂與善意；著重在自由意志及個人善意下之所做所為。
程紹同 (1994)	休閒運動是以動態性、體能性作為休閒活動是休閒與運動的結合。
廖志猛 (1994)	所有非功利、非職業的活動，通常為工作之餘，自由時間內，為獲得樂趣、健康、追求刺激感覺、社交聯誼等，而參加的體能活動或運動種類（例如：舞蹈、球類活動、慢跑、爬山、國術等）。
沈易利 (1998)	休閒運動定義指在休閒時間內，以動態性身體活動為方式，所選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性，以達身心健康、紓解壓力為目的之運動（不包括觀賞運動比賽）。
黃金柱 (1999)	在自由休閒時間內，將自由選擇參與的體能性運動休閒娛樂性運動。
利志明 (2000)	從事動態性的休閒活動，具有運動現象，不在乎其運動強度。
沈易利 (2000)	休閒運動是一種屬於動態性，不分運動強度而具備運動現象的休閒活動。
劉芳遠 (2001)	休閒運動係指在自由、閒暇的時間內，經自由選擇參與身體活動的體能性活動或休閒娛樂性活動後，使人從中獲得快樂、樂趣與健康的活動需求。
吳承典 (2003)	個人以其健康和樂趣需求為考量，在自由時間內自行選擇參與之動態活動。

資料來源：本研究彙整

研究者在整理文獻也發現休閒運動的功能在許多學者研究結果顯示全都為正向，顯見個體在日常閒暇時間應該被鼓勵常參與休閒運動。學者們提及的休閒運動功能如表 2-3 所示(順序依照年份排列)。

表 2-3

休閒運動的功能

學者 (年份)	休閒運動的功能
江良規 (1984)	能提供人們在精密分工的社會中，創造難以滿足慾望的實現，並因可自主選擇休閒運動種類而滿足現代人對自由感的缺乏。
陳定雄 (1994)	是改善生活品質的良方。
程紹同 (1994)	可帶來身體與心靈上的健康與滿足感。
行政院體育委員會 (1999)	具有紓解各種壓力及提高生活品質之功能。
沈易利 (1999)	可以增進身體健康、紓解壓力、擴展生活圈、美化人生。
黃金柱 (1999)	可以使人獲得快樂、趣味與健康。
王宗吉、徐耀輝 (2000)	從事休閒運動在生理上可增進心肺功能，心理上可健全發展，精神上可紓解焦慮和壓力，心靈上則能達如禪坐時之心靈狀態等四個方面的功能。
利志明 (2000)	可以使個人從活動中獲得快樂、健康，有助於工作效率的提升，人際關係的和諧、社會的安定與繁榮。

(續下頁)

蔡特龍 (2000)	休閒運動是一種動態性的休閒活動，對於個人的身心健康、生活情趣以及人際關係的建立，較其他靜態的休閒活動更具有功能性。
Heintzman 與 Mannell (2003)	休閒對人的身心健康、技能學習、壓力紓解、社會關係之建立有正向之影響，故休閒行為對個人之生活實有正向的影響。
謝筑虹、黃永寬、曾秋美 (2005)	從事適當的休閒活動不僅對於個人身心健康有所助益，也可減緩老化及降低疾病發生率，進而減輕醫療資源的支出和社會成本的負擔。
林元正 (2006)	休閒運動效益包含：提升生活樂趣、充實生活內容、豐富生活體驗、調劑精神情緒、均衡生活體驗、增進健康體適能、啟發心思智慧、增進家庭親子感情、促進人際關係、培養對生存環境的態度與積極保護行為、健全生活內涵、透過參與休閒過程能敞開心胸、抒發個人潛力、表現自己、接受欣賞外界美好的情境、對於休閒生活的表現和能力的認知、分享與讚賞、強化自我概念、實現自我的理想。

資料來源：本研究彙整

從上表學者們的敘述中我們可以發現，休閒運動對個體對身、心、靈都有其正向影響。參與休閒運動在身體上可以促進健康；在社交上可以加強人際和諧；在心靈上可以調劑精神；故為了提升國人生活品質，我們應多鼓勵國人參與休閒運動。

第二節 休閒運動參與行為

本研究探討個體的休閒運動參與行為係從休閒頻率、休閒類型、休閒空間、休閒同伴之相關文獻進行探討，茲分述如下：

一、休閒頻率

(一)臺灣近年休閒頻率有增高之趨勢

臺灣近年來隨著經濟的成長與生活水準的提升，以及自從1998年政府實施隔週休二日及2001年起週休二日之政策後，使得國民休閒時間增加，休閒行為由偶發性行為轉為例行性行為，民眾對於個人的健康、運動、休閒娛樂的生活空間之重視程度更與日俱增（吳宜諮，2007）。加以因社會快速變遷與經濟迅速成長，造成國人長期承受著沉重的生活與競爭壓力，在國民所得提升與健康意識抬頭下，空閒時能擁有一項休閒運動是疏解繁重壓力的方法之一（林素玲，2006）。在此前提下，國人對於休閒生活也就更加重視，對休閒參與的需求與日俱增。

休閒運動的參與時間受個體所能運用的自由時間所影響，從行政院主計處資料查得在2004年統計，國人的自由時間分配表如表2-4所示。由表中我們發現國人花費在運動的時間每日每人平均為21分鐘，佔自由時間的5.9%。

表 2-4

國人自由時間分配表

項 目	時 間 (時 . 分)	百 分 比 (%)
每人每日平均自由時間	5.54	100.0
看電視	2.15	38.1
社交活動	0.37	10.5
休息放鬆	0.35	9.9
上網	0.26	7.3
進修及課業	0.22	6.2
運動	0.21	5.9
看電影、唱歌、逛街	0.17	4.8
看報紙、雜誌、休閒書籍	0.17	4.8
郊遊、戶外休閒活動	0.15	4.2
聽廣播、音樂	0.07	2.0
社會公益活動	0.02	0.6
其他	0.20	5.6

資料來源：行政院主計處，2005。

若將國人自由時間參與活動前三名、運動來與其他國家做比較，如表 2-5 所示，則可以發現我國、日本、英國在運動方面的休閒參與比例偏低。

表 2-5

各國自由時間之主要活動比較

國 家	看 電 視 (%)	社 交 活 動 (%)	休 息 放 鬆 (%)	運 動 (%)
匈 牙 利	49.2	13.8	7.5	5.7
法 國	45.4	16.4	2.5	10.7
比 利 時	43.1	14.4	9.4	6.6
愛 沙 尼 亞	41.8	20.1	6.6	8.6
英 國	41.3	15.6	5.9	4.5
日 本	39.9	7.0	20.5	2.8
中 華 民 國	38.1	10.5	9.9	5.9
芬 蘭	35.0	14.1	6.2	8.7
瑞 典	32.1	17.6	7.4	8.2
德 國	29.7	17.3	5.0	7.9
挪 威	29.0	25.7	3.0	7.9

資料來源：行政院主計處，2005。

附註：日本看電視時間包含閱讀報章雜誌、聽廣播等時間，英國則包含看影帶碟時間。

在同一份研究中也發現，國人自由時間參與活動與年齡呈現關聯性：例如排名前幾名的看電視、社交活動、休息放鬆及運動等 4 項，均呈現年齡愈大，投入時間愈多的現象，而上網、進修及課業則年齡愈輕，投入時間相對較多。

若以國人參與運動時間來做觀察，可以發現在 2004 年時，國人平均每日運動時間為 21 分鐘，其中 65 歲以上高齡

者 1 小時 1 分鐘最多，55-64 歲 42 分鐘次之、15-24 歲 9 分鐘及 25-34 歲 8 分鐘最少，高齡者運動時間明顯高於各年齡運動時間；但 15-24 歲在學者受學校上課時間限制，且不似工作者可於平日彈性安排休假，故週六、日運動時間與平日之差距相對較大（行政院主計處，2005，p.129）。

經過政府長年對運動的推廣之後，從行政院 2010 年社會指標統計年報資料顯示 13 歲以上人口有運動者占 80.6%，其中 13-17 歲年齡組因屬於青少年就學階段，有運動者比率高達 98%。國人平均每週運動時間為 209 分鐘，18 歲以上平均每週運動 205 分鐘，較 2005 年大幅增加 44.1%，男性運動時間是女性的 1.5 倍，30-39 歲每週運動時間僅 144 分鐘，平均每天僅運動 21 分鐘，高齡者則有較長的運動時間，由上述 2 份社會指標統計年報發現，國人的運動時間有所增加（行政院主計處，2010，p.168）。

另外觀察國人運動頻度，即 1 年內參與運動的情形，研究指標是運動狀況是否每週運動三次以上、每次 30 分鐘以上、運動時會流汗也會喘氣 3 項，達 3 項者屬於規律運動、2 項者屬於偶爾運動、符合 1 項則為低度運動、都不符合為極少運動。研究結果發現國人之運動頻度為規律運動者僅占 26.1%，另外 34.8% 及 17.1% 的國人屬於偶爾運動或低度運動，另有 19.4% 國人從不運動，顯示國人尚未養成規律運動的習慣。另外分析國人不運動者之原因，以沒有時間（占 55.0%）最多，餘依序為工作太累（22.9%）、懶得運動（17.7%）、健康狀況不能運動（10.6%）及沒有興趣（9.6%）（行政院主計處，2010）。

另外，由國內學者所做研究也可以觀察國人休閒運動參

與時間概況，例如2007年時張春臺指出：有五成以上的高中生休閒運動參與每週在2次以上；每週參與休閒運動的時間多於120分鐘者有31.5%；參與休閒運動的時段則多在下午(尤其2點至5點之間)。另外2009年時鄧琇瓊的研究則發現：高中生休閒運動參與每週以五次(含)以上、一次、兩次為最多；每次運動時間則以30分鐘以下、30分鐘到1小時為最多；平均運動強度以適度、中度、輕度為較多，非常激烈及有點激烈為較少(運動強度係參考2006年吳慧君所著運動能力的生理學評定一書之分類)。

(二)休閒機會提供的改變與社會文化因素的差異

參考國外文獻發現運動機會結構在過去25年來的改變普遍的影響了年輕人的休閒參與頻率。在1980年以前，大部分年輕人的運動計畫是公開或由社區免費提供 (Coakley, 2006)。但是隨著年輕人的體育活動逐漸演變成企業經營或私有化，休閒資源或服務並未被社會公平的分配 (Scott, 2000)，導致年輕人在參與體能活動時越來越依賴於學校課程，或限於參與那些自己能力所可以負擔的休閒活動 (Donnelly & Kidd, 2003)。這種趨勢可以解釋為什麼在收入較低的人口、某些種族和少數族裔青少年（例如，非洲裔女性和拉美裔男性）中兒童肥胖比例往往較高 (Delva, Johnston, & O'Malley, 2007)。

此外，以學校為基礎的運動也經歷了因為經費資源萎縮及為了提高競爭力，導致越行重視學科發展而往往犧牲掉如體育課和課外體能活動的機會 (Datar & Sturm, 2004; Hill & Trowbridge, 1998)。根據統計，課外體能活動機會大多已經

減少到只有最優秀的運動員才有機會參與競爭，這樣的競爭模式結果也迫使更多的人變成久坐不動的觀眾 (Centers for Disease Control and Prevention, 1994; Koplan, Liverman, & Kraak, 2005)。

一些關於年輕人體能活動和體適能水準的調查資料顯示，許多學生對於體能活動的參與動機是不強的 (Simons-Morton et al., 1990; Corbin & Pangrazi, 1992)。而在學校時期若參與較少的體能活動也可能影響未來他們成年後的生活方式 (Blair, 1992)。21世紀以來，已有多篇研究證實在青春期的體能活動參與大幅降低 (Bradley, McMurray, Harrell, & Deng, 2000; Caspersen, Pereira, & Curran, 2000)。而影響青少年體能活動的參與因素則包含年齡、性別和社經地位等，其中發現女性在參與體能活動時較不積極 (Bradley et al., 2000; Sallis, Prochaska, & Taylor, 2000)；而社經地位較低的青少年也傾向參與較低水平的體育活動 (Humbert et al., 2006; Woodfield, Duncan, Al-Hakeeb, Nevill, & Jenkins, 2002)。

從以上研究我們能夠從時間的角度來了解因為生活習慣、工作方式、國家政策、社會文化因素等影響人們的休閒頻率，包括台灣近年休閒頻率有增高之趨勢以及休閒機會提供的改變與社會文化因素的差異等。

二、休閒類型

受到性別、年齡、居住地、家庭社經地位及健康情況等因素影響，不同個體可能都有其偏好的休閒運動選擇。例如國小學童因為其體能、環境、自主性的限制，所能參與的休

閒運動項目可能較少。蔣益生於2003年提出的研究顯示：學童最常參與的休閒運動分別為其自由車、籃球、游泳、躲避球、透過電子媒體欣賞運動比賽、羽球、慢跑、郊遊踏青、棒球及跳繩。

而在2002年魏永村所做的研究則指出：多數高中生最常參與的休閒運動分別是球類運動(70.96%)、戶外運動(15.6%)。其中可能阻礙高中生休閒運動參與的主要因素為時間不足、課業繁重等。另一份由行政院青輔會所研究的報告則指出：台灣15-45歲的青年世代¹平日休閒活動以戶外踏青(37.6%)及運動休閒(37.4%)為主，和社會資本調查結果類似，沒有呈現明顯世代差異，且有近六成願意騎單車壯遊臺灣（行政院青輔會，2010）。

註：青年世代¹：行政院調查研究中指15-45歲之青少年、青年與青壯年為青年世代。

另外觀察近15年來青少年的休閒活動參與，可以從行政院青輔會於1995年之青少年白皮書發現以前青少年的休閒活動在內容上除了與電腦相關的休閒模式有明顯變化外，主要的活動內容仍有許多是類似的。在1995年的調查中，青少年參與休閒活動在各項活動時間的分配以看電視或錄影帶最多，其他依序為閱讀雜誌及小說、聽音樂、彈奏樂器、球類、體能活動、逛街、郊遊、登山、野營等為主要的活動內容。而隨著時間更迭與生活習慣改變，我們可以從以下學者的研究窺探不同年代的青少年有著不同的休閒參與：例如簡鴻檳

於2003年提出高中生最常參與的休閒活動有看電視、聽廣播或音樂、休息小睡、上網查資料、聊天或收發e-mail與籃球。郭亮吾於2008年指出台北市高中生主要參與的休閒活動為上網、看電視、聊天、即時通、閱讀報章雜誌以及看漫畫、小說。其中靜態活動參與頻率明顯高於動態活動。蘇瓊媚在2008年指出大甲高中專項選手的休閒參與以玩電腦佔多數。其次依序為看電視、DVD、騎腳踏車、聊天及散步。而郭大鍼在2010年描述青少年參與的前五項休閒活動為看電視、休息沉思、聊天、逛街及看小說漫畫；前述常見青少年休閒活動與研究者2012研究結果前五名網路社群網站FACEBOOK(FB)、小說、籃球、聽音樂及散步看風景雖然略有不同，但是可以發現電腦與網路在高中生的休閒生活中日趨重要。

若單純以運動項目分析，國人之休閒運動以散步(占32.0%)最多；其次是慢跑(24.4%)、籃球(20.0%)、爬山(19.1%)、騎腳踏車(11.5%)。再其次依序為游泳、伸展操、羽球、健走、瑜珈、棒球、健身器材、桌球、排球、太極拳(行政院主計處，2007)。

參與運動及休閒在青少年的發展階段被視為重要的，因為它們的多樣性可以提供機會促進青少年的技能發展和社會關係的形成。然而受到休閒時間不足、科技進步、網路便捷等生活方式的改變，造成青少年近年來的休閒行為缺乏建設性也傾向為消極、被動。對青少年來說，休閒被視為在相對的自由下選擇自己滿意的活動。參與休閒活動時，他們偏好與朋友社交、看電視或上網。然而運動被青少年視為在身體上努力的組織活動。參與運動時，他們偏愛典型的學校運動例如足球和曲棍球，近年來也發現使用健身房的比例有增多

的趨勢。(Fourie, Slabbert, & Saayman, 2011)。

近年學生參與的休閒類型多以娛樂型為主(李鳳慈, 2006等人)。從以上文獻分析,可見現今高中生的休閒活動參與傾向,故若要提升高中生休閒運動的參與,趣味性、娛樂性將是未來休閒運動課程與活動重要的設計要點。

三、休閒空間

(一)休閒活動場所的分類

不同學者依其不同角度對於休閒活動場所不同的分類方式,例如許義雄在1978年將休閒活動場所分為室內的、室外的及野外的休閒活動場所;經過解嚴開放後,周海娟在1990年則將休閒場所分為商業性、自然資源性、文化教育性與公園綠地性等四個象度。而近年隨著休閒活動的多元發展,鮑敦珮在2002年時則將休閒場所分為室內、室外兩大區,並依休閒活動類別分為運動類、娛樂類、休憩類、知識藝文類及其他類等。

(二)近年休閒運動場館的增加與需求

提高休閒活動的可及性和管道與數量足夠的休閒設施,滿足各種不同群體的需求是現代社會福利政策必須努力的目標(Edginton et al., 1998; Fourie, 2006)。我國近年重要的體育政策為「打造運動島,全民健康樂活」,其主要目的亦在於提昇全民運動的參與和充足環境設施。故為了提倡民眾運動,將運動融入生活,強健國民體魄及提升生活品質,政府盡力提供充裕的運動處所。截至2010年底行政院統計各類運動場館計6萬4,163座,較2001年底增加1,162座,各類場館

數量均有成長，其中以學校運動場館2萬5,588座最多，縣市立及鄉鎮市區運動場館雖僅占5.0%(3,217座)，但因規模相對較大，提供服務人數亦相當可觀。另民營事業所屬、社區及其他運動場館合占49.4%，為保障國人之運動權益，政府對於民間運動場館亦積極督促提升衛生安全及經營管理(行政院主計處，2010，p.168)。

在2006年吳慶烜的研究指出：青少年在休閒運動設備方面，近五成四希望休閒運動場所能提供運動教學影片、超過七成希望能在夜間開放使用學校場地設施、近八成希望學校能在課後輔導的項目加入休閒運動、超過八成希望學校能增設並供應課外休閒運動所需要的場地。另外，也有八成認為大型公園綠地、社區運動公園都應設置適合青少年能使用的體能訓練及遊戲場地。

由上述研究我們可以發現，由於近年國人對休閒的需求日增，故提供更多的休閒活動空間與休閒設備等以符合青少年的休閒需求應當是不管公部門或私部門都可以一起努力的目標。

四、休閒同伴

個體的休閒行為和休閒選擇最早受家庭所影響，透過平時觀察與模仿父母休閒活動學習而來；相關研究指出，家庭的休閒方式、父母的休閒行為和選擇、父母對子女休閒的選擇，都會影響個體對休閒的興趣，甚至未來休閒活動的選擇(粘沅如，2004)。

在影響青少年參與體能活動的因素中，同儕因素越來越重要而且能促進甚至強迫關於休閒運動項目的決定與參與

(Cotterell, 1996; Roberts, 1999) ，青少年也聲稱他們從同儕共同參與的活動中，奠定適合自己發展的休閒活動與在休閒中所扮演的角色 (Bynner, 2001) 。

在魏永村 (2002) 研究中，他提出：將近八成高中生與同儕友人參與休閒運動，而有將近六成二高中生參加休閒運動的人數在三人以上。

另外，簡鴻檳在2003年的研究則指出：高中生最常一同參加休閒活動的人，以朋友、同好(85.1%)為最多，其次是同學(71.3%)及家人(49.2%)，而一起參加活動的人數，以3-5人(73.1%)為最多，其次為兩人共享(41.6%)，可見高中生參加休閒活動時以結伴參加者為多。由此可知，同儕因素應是影響高中生休閒運動的重要參與動機之一。

從上述分析中，發現讓青少年透過同儕學習並培養參與休閒運動的習慣，提供充足的休閒運動參與環境，已是現代講求社會福利國家應有的作為。而如何掌握年輕人的參與動機與需求，更是提供良好計畫所不可或缺的前提。

第三節 休閒運動參與認知

Cassidy (2005)提出了解個體成長階段之休閒態度與休閒認知將可以預測或改變個體的休閒行為。早在1967年，Triandis 就提出休閒態度可以分為認知、情感、行為等三個構面。Ragheb與 Beard (1982)更從上述的三構面建構休閒態度理論、測量工具、分量表以建構其休閒態度量表(Leisure Attitude Scale, 簡稱 LAS)。簡單來說，個體對於事件的知覺及信念屬於認知，個體對事件之正向與負向的感受屬於情感，而個體對事件的行為意圖與實際行為則屬於行為(Nulinger, 1980)。Lloyd與 Auld (2002)也指出休閒態度是生活品質指標之一，因為正向的休閒態度可以使個體從休閒活動中得到效益，進而提升生活滿意程度。以下將從休閒感知、休閒效益、休閒滿意度以及對休閒教育的需求來敘述休閒運動參與認知的重要概念。

一、休閒感知

人們在過去20年來已經慢慢的擁有關於休閒行為的信念與知覺，而休閒知覺也一直是過去休閒研究的主題。為了解人們如何創造他們休閒經驗的主觀知覺，國外學者從社會的認知理論(Social Cognitive Theory, SCT)分析出青少年的休閒時間與休閒經驗有著密切的連結，而其休閒知覺包含內在動機、選擇的自由、享樂和放鬆；心智的經驗包括像是心情、情緒、知覺、記憶、信念和態度；社會關係則具有自我

勝任、結果期待和自我管理等 (Kim, 2008)。另外，Kanters、Bocarro、Casper與Forrester在2008的研究中小學生參與運動的決定性因素調查中，發現學生在參與校內體育運動的人數多於參與校外體育運動人數，而影響參與的決定性因素則包含態度、主觀規範及知覺行為控制等。

在全球化與國際化的趨勢中，運動促進健康是已開發國家最重要的策略 (賴俊宏，2007)，由於國內醫師、學者也大力倡導休閒與體適能的重要性，使得民眾漸漸體認到運動對於個人健康有莫大的助益 (王振雄，2002)，這也使得更多的人希望藉由休閒活動的參與促進健康，提昇生活品質。Heintzman與 Mannell (2003)也指出休閒對人的身心健康、技能學習、壓力紓解、社會關係之建立有正向之影響，因此我們可以肯定休閒行為對個人之生活實有正面的幫助。有鑒於休閒運動日益盛行，現代人對於休閒運動的觀念也隨著社會多元化的改變，呈現愈來愈重視休閒生活的趨勢，再加上政府一直積極鼓勵全民運動的風氣，藉以提升了精神面的生活方式，以致於不論男女老少皆普遍參與各項運動活動，因此強調舒適又輕鬆的運動休閒服隨之普遍化 (盧偉莉，2005)。

二、休閒效益

行政院青輔會在2010年提出的青年暨少年趨勢調查報告中指出：各世代的健康狀況差異不大，台灣的青少年約有10%抱怨健康欠佳；而年輕世代的快樂感受則較高，青少年約有27.2%抱怨日子過得不快樂。

相關研究指出體能活動參與的好處除了可以促進健康、減少肥胖外，透過體能活動的訓練與參與經驗可以減少金錢

花費、降低看電視時間、養成終身運動習慣並擁有更積極的生活方式 (Moore & Werch, 2005; Donnelly & Kidd, 2003)。

近年來有許多關於青少年休閒與遊憩參與的研究紛紛指出：不論是從社會、經濟、心理、娛樂、生理或哲學的觀點出發 (Caldwell et al., 1999; Mahony, Stattin & Lord, 2004)，都隱約的告訴我們，透過更廣泛的教育參與、生命週期改變、文化的影響力，導致了年輕人生活方式的改變，由於青少年比孩童階段擁有更多的自由時間與更多樣性的休閒活動選擇，使得休閒在青少年的發展方面擔任非常重要的角色，除了提供和同儕的互動、影響自我概念形成也促進對於健康和問題行為的重視 (Furlong & Cartmel, 1997; Piko & Vazsnyi, 2004)。因為青少年在生命週期發展階段有其獨特性，更因為青少年既不是一個孩子也不是一個成人，青春期的年輕人擔憂學校作業和同儕關係，則是他們發展階段中的獨特部份，他們嘗試與眾不同的穿著而且聽當代音樂，他們擔心他們的未來，而且偏愛與朋友相處或參與組織的活動 (Edwards & Louw, 1998; Willits and Willits, 1987)。參與多樣化的休閒活動，在青春期自我知覺的建立中扮演著重要的角色。由於消極的休閒參與可能導致消極行為，因此透過休閒認知的增進，可以讓青少年更積極的參與各項休閒活動 (Evans and Poole, 1991; Trainor, Delfabbro, Anderson & Winefield, 2010)。

儘管我們已經了解參與體能活動可以帶來健康的好處，但是根據美國疾病控制與預防中心於2006年青年危險行為調查報告 (YRBS: Youth Risk Behavior Surveillance—Selected Steps Communities) 發現，在其抽樣調查樣本中只有34%達

到體力活動的標準，其中曾經參加學校或校外運動隊伍的達55%，這說明了美國各地青少年仍有相當大的比例未符合建議日常體能活動水平(The Current Recommended Levels of Daily Physical Activity)。

從文獻資料中也發現美國由國家心肺血學會(The National Heart, Lung, and Blood Institute)贊助學校與社區合作模式(school-community linked intervention model)之青春女孩計畫(TAAG, The Trial of Activity for Adolescent Girls program)的活動方案，除了原來在學校體育、健康教育的課程外，另外在校外環境也鼓勵並促進女孩子體能活動參與(Rohm, Johnson, Steckler, Gittelsohn, Saunders, Saksvig, 2006)。

由於參與體能活動已被證明可以減少心血管疾病、降低焦慮、抑鬱等疾病風險(Strong et al., 2005)，所以建議鼓勵年輕人的體能活動參與計畫是很重要的。因此有學者提出根植於生態模型的體能活動方案，包括建議從個人內在動機，外在人際關係/文化，組織，運動環境和政策因素來影響年輕人對於體力活動的參與(McLeroy, Bibeau, Steckler, & Glanz, 1988; Sallis et al., 2006)。

從上述的調查與研究，充分說明了在休閒時間參與有益身心的體能性休閒運動，除了可以促進健康，更可以藉此預防因缺乏身體活動所引發的各項疾病。因此，在文明病日益增多的現代社會，讓青少年學生建立起正確的休閒觀念，養成參與休閒運動的習慣，除了可以遠離病痛、減少醫療支出，更是提昇生活品質極為重要的行動，同時也是教育者應責無旁貸必須負起的職責。

三、休閒滿意度

儘管國民所得降低與油電雙漲的政策衝擊著我們的日常生活，但是對於生活品質與幸福感的追求仍是我們積極面對生命的主要動力。生活品質最早由亞里斯多德(Aristotle)所提出，他認為生活品質是指個人所感受到的幸福感，而幸福是上帝給予的恩惠，是希望、成就感及快樂的存在環境中。世界衛生組織(World Health Organization,WHO)則指出生活品質是個人在生活的文化價值中，對於生理健康、生理狀態、獨立程度、社會關係、個人信念與環境等各方面，所擁有的目標、期望、標準及關心的感受程度(杜佳靜，2007)。

整理文獻發現，許多國內學者的研究皆指出休閒運動與幸福感之間有著正向的關連。例如黃振紅於2011年提出滿意的休閒體驗是增加幸福感的關鍵因素，所以學生的休閒教育是值得推廣的教育發展目標。李志恭、陳欣宏在2011年的研究則指出，參與休閒時，個體最滿意為獲得放鬆感；在幸福感方面，則對於人際關係感到最有幸福感。而休閒參與會影響休閒滿意，休閒滿意則對幸福感有正向影響。另外，林佳聖、郭雨欣於2010年也發現：休閒滿意度之心理、教育、社會、放鬆、生理、美感等構面與幸福感之生活滿意、自我肯定、人際關係、身心健康等構面，具有關連性。

四、對休閒教育的需求

(一)人們對休閒看法的改變

近年來由於教育部推行多元化入學方案政策，逐漸擺脫升學主義掛帥的教育模式，以培養學生朝向多樣化的全人發

展邁進。傳統上業精於勤、荒於嬉及勤有功、戲無益的刻板概念，影響家庭、學校、社會對休閒活動的態度至深，但這些曾經深植於國人的觀念也隨時代變遷有所調整（鄒宇翔，2003）。休閒行為是個人依其主觀價值的判斷、態度的堅持與生活方式的選擇，所採取的具體行動（顏妙桂，2002）。既然休閒對現代人而言如此重要，為了提昇國人的休閒生活品質，學習休閒應有其必要性。

現在的學生因為週休二日及寒暑假，擁有較多的休閒時間，然而許多學生因休閒能力的匱乏，因此無法選擇或參與正當且有益身心健康的休閒活動，造成因不知道如何應用閒暇時間而無所事事，進而製造社會問題。所以現在學生最主要的課題是建立其休閒的正確觀念、態度及休閒技能，而這些就需要透過適當的休閒教育加以培養。許多研究已經充分的說明早期的休閒知能，足以影響人一生的休閒偏好、態度及行為。但在國人的刻板印象與觀念中，一般提到學生休閒教育，都以學校教育體系為主，然而不論是學校教育、家庭教育、或是社會教育，都有提供休閒教育的責任（陳孟君，2009）。

（二）國家政策對休閒教育日益重視

行政院青輔會在2010年青少年政策白皮書時提出：為了讓青年學子具備健康的身體及培養健康生活習慣，與教育部於96年推動快活計畫，該計畫其中一項重要政策為鼓勵輔導各級學校加強教育學生規劃假日及寒暑假之運動休閒活動。

另外，以2011年第八次全國教育會議的內容也可以窺見近年世界教育思潮與發展趨勢，其中第三大核心議題為「全

民運動與健康促進」，與運動直接相關為：（一）精緻體育教學，普及全民運動；（二）充實運動資源，健全體育體制；（三）營造優質環境，保障運動權益。從中可見教育部透過各級行政單位與學校積極落實運動的決心，以達成全民之健康促進，厚植國力為國家未來十年之重要教育方針(陳佳吟、沈易利，2012，p.85)。

(三)休閒教育的實施

若從教師的觀點來看，有研究指出：78.4%之台灣地區國中教師贊成國中實施休閒教育。而且教師在休閒教育的進修需求趨向於積極，其需求依序為「休閒資源」、「休閒認知」、「自我認知」與「休閒技能」（鄭淑文，2003）。

顏妙桂於2002指出，將休閒教育融入各學習領域將可以培養現行九年一貫課程的基本能力，因為休閒教育是一種價值教育、生活教育、行動教育、統整的教育。而學校休閒教育的目的在培養學生具備休閒生活的能力，即是培養自我認知、休閒認知、休閒態度、休閒技能、休閒決定、休閒資源、社會互動等能力，以經營美好的人生。此外，休閒教育也可以幫助青年學子形塑優質的休閒態度與價值觀。而積極推展休閒教育與運動/活動的實施亦可達到全人教育的目的，並提供規劃高品質的未來生活（李森源，2007）。

若探討近年休閒教育的成效可以發現：謝智謀、吳崇旗、謝宜蓉於2007指出將體驗學習概念融入休閒教育課程後，修課學生在人際溝通、生活效能及主觀幸福感上皆有增進。江玉卉在2005則指出：實施休閒教育會提昇學生自我效能感、社會性自我效能感及解決問題效能感。

在休閒風氣普遍提昇的現代社會中，經由學者們的研究發現休閒的正確觀念卻隨著社會風氣與價值觀念的差異，而有著許多似是而非的觀念。從相關研究中更發現近年影響年輕人休閒觀念的社會風氣包含：社會繁榮，經濟不虞匱乏；少子化影響，家長願意讓孩子多元體驗休閒；年輕人喜好表現自己，標新立異，形成重視官能與逸樂休閒文化（行政院主計處，1998；李森源，2007；劉興漢，1992；許義雄，1985），這種過度重視官能與娛樂的休閒觀，雖然提昇了休閒參與，也從中擷取到休閒的部份效益，但卻也造成休閒觀念的偏差。在休閒觀念與態度方面，有許多心理和社會學家們經由研究後則紛紛提出警告：現在的社會最缺乏的不是休閒活動，也不是休閒場所，而是正確的休閒觀念與態度（莊慧秋，1994），足見在休閒觀念需有待進行正確的教育指引，以避免青年學生在重要的觀念養成階段植入偏差的休閒觀，影響其日後藉由正面休閒參與獲得建設性效益的效果。

分析國內研究亦發現：參與休閒教育課程的學生在人際溝通、生活效能及主觀幸福感上皆有增進（謝智謀、吳崇旗、謝宜蓉，2007）。另外，林文瑛於2010提出：休閒教育的實施有助於國中生休閒態度的提升。學校教師應該參考學生休閒活動參與項目之調查結果，來設計教案並將休閒教育融入各科教學情境之中。學校行政單位也應該重視休閒教育所帶給學生的正面影響，並加強規劃休閒教育相關課程、增進休閒活動的宣導、提供充足的休閒環境並善加利用社區與社會資源等。林啟榮2009年則針對休閒教育提出具體策略包括：教學上設計休閒教育課程、舉辦休閒活動聘請專家演講或示範教學、辦理親子講座、結合社區資源辦理校外休閒教學、

解說各項休閒活動設施與場地使用方法等；輔導上給予正確休閒觀念或提供適當休閒輔導與治療；活動辦理方面鼓勵各類休閒型社團、舉辦休閒才藝競賽、辦理寒暑假休閒育樂營；而學校軟硬體方面則建議添購休閒活動教材及器材、增購休閒相關書籍、刊物及多媒體、廣設休閒活動設施或場地等。

從上述的研究中可以發現：影響青少年學生參與休閒活動的因素有許多，其中又與學生的生長背景與環境因素有關，這些學生個別因素的差異，也是激發本研究進行的理論支撐與進行動機。另外，休閒教育的實施已然是現今重要的教學概念，故正視並鼓勵教師、學校行政以正面積極的態度落實休閒教育將是未來我們努力的目標。

第四節 休閒運動參與行為與認知之相關研究

休閒活動可以提供青少年在其獨特的生命階段有良好的發展，包括學習自我表達、增進活動經驗、學習自我控制以及擁有更積極的生活態度等。而學校課外活動提供的休閒可以對學生提供更多的保護、社交的網絡連結、資源設備的使用等(Darling, Caldwell, & Smith, 2005)。在休閒運動認知方面，大多數受訪者認為參與該項運動後，以對身心愉悅的認知為最高，親友交誼次之。林素玲於2006提出：休閒運動需求方面，大多數受訪者認為參與該項運動後，以對專業指導的需求為最高，都會需求次之。此外，張惠敏於2002指出：休閒運動之價值觀可分為：從運動休閒獲得自我瞭解、健康和適能、美感的經驗、生活滿足等四個構面。

根據研究指出，美國東南方青少年最普遍的休閒為久坐不動的靜態休閒，較常從事的體能活動是與朋友運動、步行、慢跑、跑步和有組織的運動。而影響參與休閒活動的個人因素包括性別、朋友、社經地位，同時這些因素也都會影響對於體能活動項目的選擇。Erwin於2008年就指出：如果公園或休閒部門想要提供設計良好的方案來積極影響中學生的體能水平，建議從促進閒暇時間著手，並規劃視頻遊戲機、友善同儕聚會以提高社會支持、提供適合不同年齡的活動方案以及提供更多地點讓青少年可以運動或發揮其他活動性的遊戲。此外，針對16-17歲芬蘭中學生的研究分析不同性別、年齡和參與休閒時間的體能活動知覺結果發現：男性的青少年較女性的青少年具有較高的健康和健身的知覺，而芬蘭的

體力活動指數則有 65% 至 70% 的男性和 60% 至 70% 的女性認為他們有一個很好的健康和體能(Ruiz, Montes, & Piéron, 2008)。而在紐西蘭，戶外教育活動一直是中學教育的一環。學校教師規劃的戶外體能活動，除了認知、技能的教導外，也訓練學生對於自己生命的重視、了解社會團體的運動文化及體現社會生態學包括政治、文化、和經濟等(Cosgriff, 2008)。在研究南非青少年運動及休閒參與的文獻中提到：若以性別作為統計變量，男性與女性對於休閒活動的參與有不同的偏好，例如橄欖球和足球有較多的男性參與。而女性參與的休閒活動項目比男性更多樣化。而若以人口變量作為統計，則發現有較多黑人偏好足球，有較多白人偏好到健身房。白人偏好看電視、電影、拜訪男孩和朋友社交等休閒活動，而黑人則較喜歡讀書、學習、參與宗教性的活動和拜訪女孩等休閒活動 (Fourie, Slabbert, & Saayman, 2011)。儘管活動項目的類別很多，但運動仍然是斯洛維尼亞(前南斯拉夫)年輕人最受歡迎的休閒活動之一。根據統計，課外的體育活動方案吸引了 18-22% 的小學學生、13.2% 的中學學生以及 8.8% 的大學學生。並有高達 52.4% 以上的斯洛維尼亞人擁有運動的習慣 (Kolar, Cerar, Piletič, Svetlik, & Kugovnik, 2009)。

在如何提昇人民的休閒參與並滿足休閒需求方面，相關研究顯示休閒態度、休閒動機、休閒滿意為影響個人休閒行為之重要因素 (Hubbard & Mannell, 2001)。本研究經由探討相關文獻發現：休閒運動的參與動機很多，沈易利於 1999 年提出國人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、使心情更愉快以及舒解壓力。以林元正於

2006 年提出的六大範疇為例，其研究經分析後將休閒運動的參與動機分為：健康與適能、身心愉悅、社會需求、自我成就、知性需求與自我興趣等，其中健康與適能、身心愉悅、自我成就、自我興趣為最強的內在動機。另外也有學者提出休閒運動參與動機因素包含健康需求、社會需求與成就需求(陳淑敏，2009)。而在魏永村在 2002 年所提出的高中學生休閒運動參與動機依序則為促進身體健康、讓心情愉快及紓解壓力。學者指出，不同的社會、文化、生長背景對於人們如何安排他們的休閒時間方面有巨大的影響力。

從上述的研究中可以發現：休閒運動參與行為與認知之間有著密不可分的關係。個體的休閒體驗與經驗會影響其對於休閒運動認知的覺察，包含提高對身心愉悅的休閒感知、增進體能及各種益處的休閒效益、提升生活品質的休閒滿意度及對休閒教育的需求而主動學習等認知與行為。

第三章 研究方法

本章主要在說明本研究之研究設計與實施。本章共包含六節：第一節研究架構、第二節研究流程、第三節研究對象與抽樣人數、第四節研究工具、第五節研究調查之實施及第六節資料處理與統計分析方法。

第一節 研究架構

本研究旨在了解都會地區高中生休閒運動參與行為與認知，並進一步探討在不同背景變項下高中生休閒運動參與認知的差異情形，驗證高中生的休閒運動參與行為是否受休閒運動認知影響，以達成本研究之目的，研究架構如圖 3-1 所示。

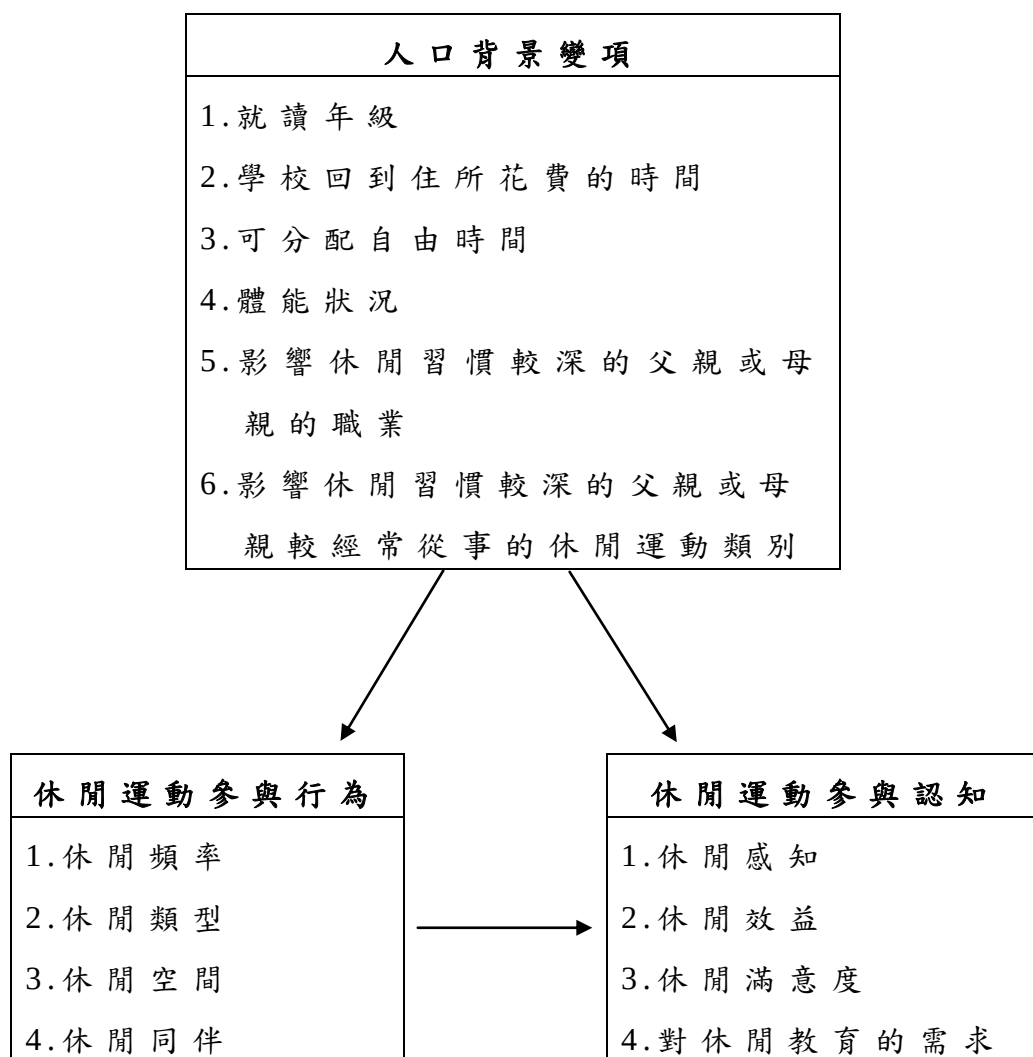


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究流程

本研究之研究流程，第一步驟訂定研究主題；第二步驟進行文獻探討以厚植本研究理論基礎；第三步驟根據相關文獻建立研究架構；第四步驟編制研究工具並請指導教授與專家進行效度檢驗；第五步驟實際問卷施測與回收；第六步驟將回收之問卷加以彙整，進行資料處理與統計分析；第七步驟結果與討論；最後步驟提出研究結論與建議，以完成研究報告撰寫，研究流程如圖 3-2 所示。

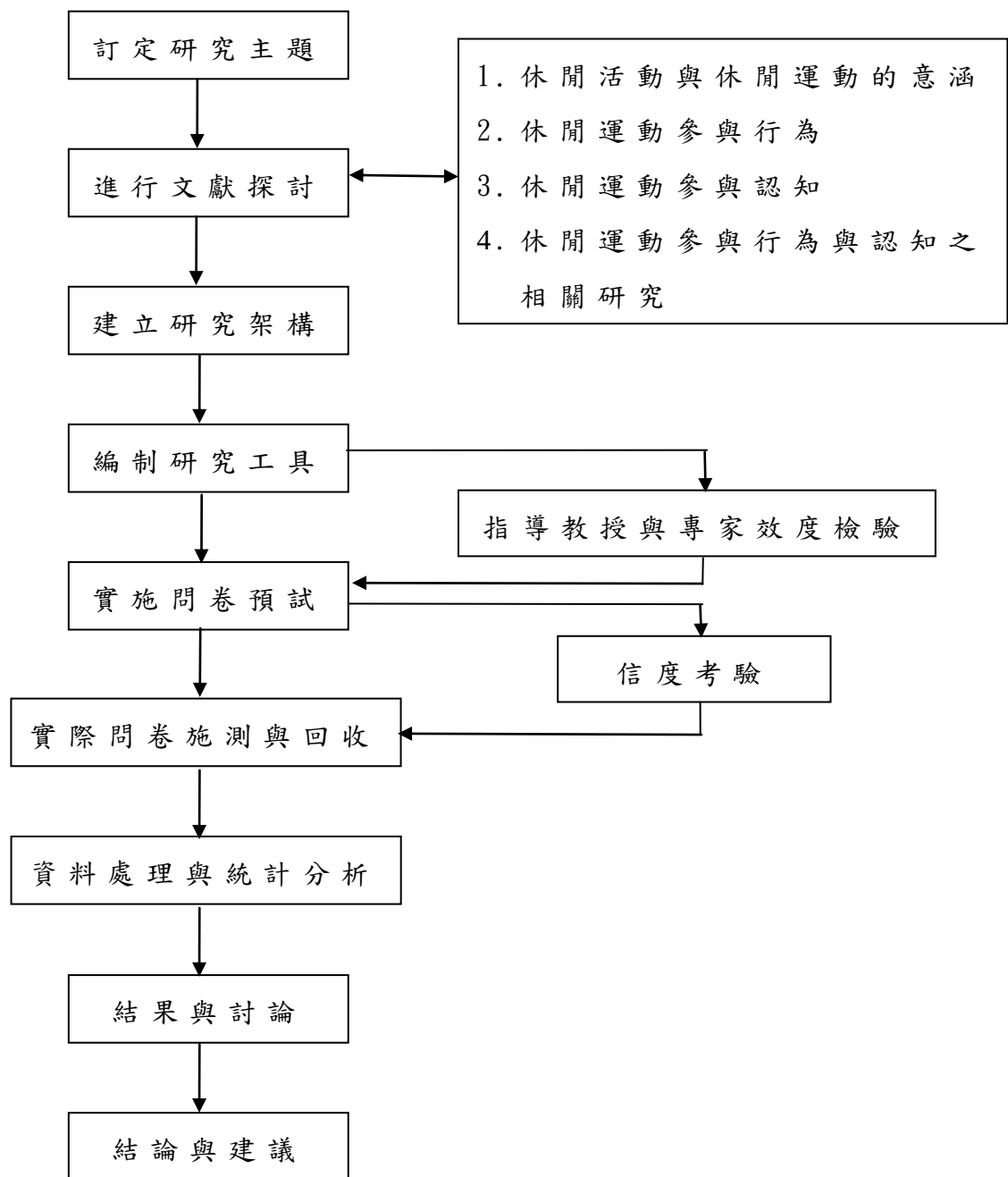


圖 3-2 研究流程圖

第三節 研究對象與抽樣人數

一、研究對象

2012年國立臺中一中在校學生共計約3100人，本研究以國立臺中一中101學年度之高一、高二及高三學生為研究對象，自2012年10月中旬起至10月底止進行抽樣調查。

二、抽樣人數

吳明隆在2007年提出：區域型研究之樣本數最好在300-800間較為恰當。另外王文科、王智宏在2006年整理Babbie觀點提出：由於分析與報告撰寫的需要，回收率至少需50%才適當；回收率至少達60%才算好；回收率達70%以上算很好。本研究在經過專家修正過確定正式問卷後，於2012年10月中旬至10月底施測，其中高一、高二及高三都各發放四個班，總計發放571份問卷，回收550份，回收率達96.32%，然為避免統計上可能產生的誤差，只要有一題填答不完整或複選，則視為無效問卷，從嚴篩選的結果最後共得有效問卷353份。

第四節 研究工具

一、研究工具

本研究採用問卷調查法為資料收集的工具，為達研究目的，本研究經廣泛參考相關文獻與研究工具後，依據本研究目的與樣本性特編制「青少年休閒運動參與行為、休閒運動參與認知之關係問卷」，如附錄一所示，本問卷共計有44個題目，以臺中一中學生的程度應該可以在15分鐘內作答完畢，不致煩躁。本問卷內容共分為三部分：第一部份為基本資料，第二部分為休閒運動參與行為，第三部分為休閒運動參與認知，問卷內容分別說明如下。

(一)基本資料部分

- 1.就讀年級：分為高一、高二、高三。
- 2.學校回到住所花費的時間：分為15分鐘或以內、16-30分鐘、31-60分鐘、61-90分鐘、91分鐘以上。
- 3.可分配自由時間：分為30分鐘、31分鐘-1小時、1-2小時、2-3小時、4小時或以上。
- 4.體能狀況：分為很差、差、普通、好、很好。
- 5.影響休閒習慣較深的父親或母親的職業：本題參考沈易利2000年臺灣省民眾休閒運動參與和需求之研究及林美秀2007年「家庭休閒參與經驗對高中生休閒活動影響之研究調查問卷」之職業類別，分為高級專業人員或高級行政人員、專業人員或中級行政人員、半專業人員或一般性公務人員、)技術性人員、半技術或非技術人員、家庭管理或無職業。而職業類別範例如下：

- (1)高級專業人員或高級行政人員：如大學校長、大學教師、醫師、大法官、科學家、董事長、總經理、將級軍官、特任或簡任公務員、立委、監委。
 - (2)專業人員或中級行政人員：如會計師、法官、推事、律師、院轄市議員、經理、副理、襄理、協理、校級軍官、中小學校長、中小學教師、薦任級公務員、建築師、工程師、作家、畫家、音樂家。
 - (3)半專業人員或一般性公務人員：如警察、消防隊員、尉級軍官、委任級公務員、科員、行員、查帳員、技術員、縣市議員或鄉鎮代表、護士、代書、秘書、演員、船員、出納員、代理商、批發商。
 - (4)技術性人員：如自耕農、技工、領班、郵差、司機、裁縫師、廚師、美容師、士官、打字員、店員、零售商、推銷員。
 - (5)半技術或非技術人員：如工廠工人或作業員、學徒、攤販、清潔工、工友、女傭、服務生、建築物看管人員、佃農、漁夫、家庭管理或無職業。
 - (6)家庭管理或無職業。
- 6.影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別：本題參考沈易利 (1998)、黃金柱 (1999)與行政院體育委員會 (1999)依運動性質所分類之九類休閒運動類別，分為：球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈類運動、健身運動、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動、其他休閒性運動、無。而休閒運動類別與範例如下：

- (1)球類運動：籃球、排球、網球、羽毛球、棒球、壘球、桌球、撞球、保齡球、足球、美式足球、高爾夫、槌球、木球等。
- (2)戶外運動：散步、慢跑、快走、郊遊、登山、野外健行、溯溪、爬山、攀岩、滑草、釣魚、直排輪等。
- (3)民俗性運動：放風箏、踢毽子、扯鈴、踩高蹺、舞龍等。
- (4)舞蹈類運動：熱門舞蹈、現代舞、國標舞、社交舞、土風舞、有氧舞蹈、韻律舞、芭蕾舞、方塊舞等。
- (5)健身運動：伸展操、健身操、國術、太極拳、推手、瑜珈、重量訓練等。
- (6)技擊運動：跆拳道、空手道、拳擊、劍道、擊劍、柔道、角力、射擊、射箭等。
- (7)水中暨水上運動：游泳、滑水、潛水、衝浪、划船、水上摩托車、風浪板等。
- (8)空中運動：高空彈跳、跳傘、滑翔翼、拖曳傘等。
- (9)其他休閒性運動：冒險性運動、定向運動等。

(二)休閒運動參與行為部分

本量表參考多位學者問卷編製而成，並請指導教授、專家學者逐題檢閱、提供意見。本研究將休閒運動參與行為分為休閒頻率、休閒類型、休閒空間、休閒同伴等4個構面，每一構面設計適合題目讓學生針對近6個月以來所從事的休閒運動參與行為，依照題目在最適合的選項打✓或填答作為分析，共計16題，茲分述如下：

1. 休閒頻率

- (1) 平日最主要參與休閒運動的時段：分為早上 8：00 以前、午休 12：00-13：00、傍晚 17：00-18：30、晚上 18：30 以後、無。
- (2) 假日最主要參與休閒運動的時段：分為早上 8：00 以前、上午 8：00-12：00、下午 12：00-17：00、傍晚 17-18：30、晚上 18：30 以後、無。
- (3) 通常每次參與休閒運動時間：分為 30 分鐘以下、31-60 分鐘、61-90 分鐘、91-120 分鐘、121 分鐘以上、無。
- (4) 平均每週參與的休閒運動次數：分為 1 次以下、1-2 次、2-3 次、4 次或以上、無。
- (5) 參與休閒運動的運動程度：分為輕度運動(運動後可以大聲說話、唱歌)、適度運動(運動後可以說話、唱歌)、中度運動(運動後可以說話，但是唱不出歌)、有點激烈(運動後無法說話、唱歌)、非常激烈(運動後呼吸很喘，甚至覺得呼吸有點困難)。

2. 休閒類型

- (1) 最常參與的休閒活動類別：本題參考陳文泰(2007)之休閒活動分類，分為玩樂類、運動類、靜態益智類、戶外類、修身類。而休閒活動類別範例則是依據研究者於 2011 年以心智圖法針對臺中一中高三男生的休閒活動分析後歸納而來，休閒活動類別範例如下：

A. 玩樂類：吃喝、逛街、網路社群網站

FACEBOOK(FB)、手機電話、電影、社團、電視、打電玩、買東西、看正妹、傳簡訊、玩躲貓貓、玩、烹飪、唱歌KTV、拍照。

B.運動類：健行、跳舞、打球、練武(拳劍扇刀棍)、桌球、跑步、游泳、慢跑、快跑、重量訓練、排球、籃球、騎單車、棒球、羽球、爬山、網球、伏地挺身仰臥起坐、足球、跳格子、瑜珈、保齡球、撞球、運動、體操、滑板。

C.靜態益智類：科博館、沈思作夢、自我對話、寫日記寫作、看書報雜誌、看行人、睡覺、聊天、發呆、小說、算命、看漫畫、電子書、去圖書館書局、麻將、撲克牌。

D.戶外類：散步看風景、踏青、坐纜車、參觀動物園、回國中母校、旅遊、騎摩托車。

E.修身類：練習彈奏樂器、聽音樂、美術館、聽演奏、參觀故宮、打掃、畫圖、泡茶、圍棋下棋、作曲、集郵、園藝等。

(2)最常參與的休閒運動類別：分為球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈類運動、健身運動、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動、其他休閒性運動。

(3)球類運動中，最常參與的前3項運動：分為籃球、排球、網球、羽毛球、足球、撞球、棒球、慢速壘球、桌球、保齡球、高爾夫、槌球、木球、其他。

(4)戶外運動中，最常參與的前3項運動：分為散步、

慢跑、快走、郊遊、登山、野外健行、溯溪、爬山、攀岩、滑草、釣魚、直排輪、騎自行車、露營、其他。

3. 休閒空間

(1)較常參與的前3項休閒運動場所：分為校內運動場館、校外體育場館、社區活動中心、其他校外免費場所(如登山步道、自行車道、人行道)、其他校外付費場所(如撞球場、保齡球館、健身俱樂部、羽球館、打擊練習場...)。

(2)較常參與休閒運動的場所類別：分為室內場所、室外場所。

(3)較常參與該休閒運動場所的主要原因：分為為配合參與項目、方便到達、經濟考量、器具供應良好、服務品質良好、其他。

(4)學校中較不足的運動場館「空間」：分為籃球場、排球場、網球場、桌球室、撞球室、羽球場、足球場、游泳池、田徑場、重量訓練室、其他。

(5)學校中較不足的運動「器材」：分為籃球、排球、網球、桌球、撞球(桿)、羽球、足球、游泳器材、田徑相關器材、重量訓練器材、其他。

4. 休閒同伴

(1)最常一起參與休閒運動的同伴：分為朋友或同學、兄弟姊妹、父母、女/男朋友。

(2)通常一同參與休閒運動的人數：只有自己、1-2人、3-4人、5-6人、7人或以上。

(三) 休閒運動參與認知部分

本量表參考多位學者問卷編製而成，並請指導教授、專家學者逐題檢閱、提供意見。本研究將休閒運動參與認知分為休閒感知、休閒效益、休閒滿意度、對休閒教育的需求等四個構面，每一構面設計適合題目作為分析。題目採用李克特式量表(Likert-type scale)的五等距尺度衡量。研究參與者依照休閒運動參與認知填答每一題，計分方式為「非常同意」給予5分；「同意」給予4分；「普通」給予3分；「不同意」給予2分；「非常不同意」給予1分，本部分共計22題，茲分述如下：

1. 休閒感知

- (1) 參與休閒運動會感到快樂、自由、放鬆。
- (2) 參與休閒運動會感到充滿活力。
- (3) 參與休閒運動會感到精神更好、全身舒暢。
- (4) 參與休閒運動能使家庭和樂。
- (5) 參與休閒運動能使社會祥和。

2. 休閒效益

- (1) 參加休閒運動可以增加體能、讓自己更健康。
- (2) 參加休閒運動可以有更佳的體重控制、肌肉線條美。
- (3) 參加休閒運動可以學習更多運動技巧。
- (4) 參加休閒運動可以有更好的心肺功能。
- (5) 參加休閒運動可以提升創造力與勇氣。
- (6) 參加休閒運動可以建立信心，獲得成就感。
- (7) 參加休閒運動可以讓我增進人際關係、建立友誼。

3. 休閒滿意度

- (1) 休閒運動提供身體活動的機會。
- (2) 休閒運動能加強生活管理、時間管理。
- (3) 休閒運動能帶給生活上的改善。
- (4) 休閒運動能提升情緒管理的能力。
- (5) 休閒運動能增進學業上更佳的學習。

4. 對休閒教育的需求

- (1) 希望有休閒運動教練指導參與休閒運動。
- (2) 希望學校課程能提供更多的休閒教育知識。
- (3) 希望政府提供更多的休閒活動機會與資訊。
- (4) 願意參加休閒教育相關課程以增進自己的休閒品質。
- (5) 願意花時間在休閒活動的學習和準備上。

二、信、效度檢驗

本研究於「青少年休閒運動參與行為、休閒運動參與認知之關係問卷」編製完成後，經專家效度檢驗、信度分析後，修正問卷題目成為正式問卷。

(一) 專家效度檢驗

本研究問卷送交國內專家學者進行專家效度檢驗並進行修改，以確定問卷具有適切性、正確性、重要性及完整性，另外針對語意的呈現也做適度修改。本研究問卷之專家效度名單如表 3-1 所示。

表 3-1

研究問卷專家效度之專家學者名單

姓 名	職 稱	專 長 領 域
1. 沈 易 利	國立臺灣體育運動 大學 休閒運動學系教授	休閒運動設計與執行 運動場地設施與管理 民俗運動 擊劍運動
2. 李 明 榮	亞洲大學 休閒與遊憩管理學 系教授	活動企劃 探索教育 全適能 休閒活動概論
3. 李 俊 杰	國立臺中科技大學 教授兼體育室主任	羽球 運動教育學 運動觀光 大陸體育課程
4. 許 光 熙	國立臺灣體育運動 大學 體育學系教授	體育原理 體育史 運動社會學 體育行政與管理 社會變遷與休閒教育研究
5. 謝 振 榮	國立臺灣體育運動 大學 體育學系助理教授	運動行銷與管理 運動俱樂部經營與管理 體育行政與管理

※ 排列順序依姓名筆畫排列

(二)信度分析

為檢驗本問卷內部一致性信度，本研究採用Cronbach's α 量表為參考， α 係數在.70以上即具有測量的可靠性、穩定性 (Nunnally,1978)。結果得知休閒運動參與認知總量表的Cronbach's α 係數為.97，另外各因素的 α 係數均在.89以上，顯示休閒運動參與認知量表信度之內部一致性。休閒運動參與認知量表信度分析摘要，如表3-2。

表 3-2

休閒運動參與認知量表信度分析摘要表

因素	題數	Cronbach's α 係數
休閒感知	5	.93
休閒效益	7	.94
休閒滿意度	5	.91
對休閒教育的需求	5	.89
總量表	22	.97

另外，本研究對象為臺中一中學生，由於學生入學程度皆在PR98以上，程度較高且達內部一致性，故本研究應可達高信度。

第五節 取樣之實施

本研究於2012年10月中旬至10月底止，於平日課程間進行問卷調查，採用隨機叢集取樣方式，以班為單位對臺中一中高一、高二及高三都各發放四個班，總計發放571份問卷。在進行問卷調查之前，研究者事先經由校內體育老師同意在授課班級發放問卷以協助調查，然後研究者對研究助理加以做施測問卷時必要之要點提醒，再進行調查。為感謝研究參與者提供研究資料，只要參與者填答並交回問卷，研究者會提供文具贈品做為回饋。

第六節 資料處理與統計分析方法

一、資料處理

回收問卷後，將所得資料加以處理，剔除無效問卷後，將有效問卷編碼做成記錄。然後以 SPSS18.0 版進行統計分析，顯著水準訂為 $\alpha = .05$ 。

二、統計分析方法

本研究所有差異性顯著水準皆定為 $\alpha = .05$ ，依據研究目的本研究使用到的統計方法如下所示：

(一)描述性統計

以次數分配、百分比來瞭解高中生的入口背景變項與休閒運動參與行為之現況；以平均數與標準差來瞭解高中生的休閒運動參與認知之情形。

(二)單因子變異數分析(one-way ANOVA)

以單因子變異數分析研究對象不同入口背景變項的高中生對休閒運動參與認知及休閒運動參與行為對休閒運動參與認知，是否有顯著差異存在。當 F 值達 .05 顯著水準，則進行雪費法 (Scheffe method) 進行事後多重比較。

第四章 結果與討論

本章在瞭解都會地區高中生休閒運動參與行為與認知之狀況，並就研究參與者在問卷調查所填答之結果進行統計分析；並針對分析結果對照相關文獻及研究目的做進一步的綜合討論。全章共分為四節，第一節為人口統計變項描述；第二節為高中生的休閒運動參與行為之情形；第三節為不同人口統計變項之高中生對休閒運動參與認知的差異情形；第四節為休閒運動參與行為與休閒運動參與認知之差異比較。

第一節 人口統計變項描述

本節依照問卷回收之有效樣本將國立台中一中的學生之人口統計變項做描述性統計之結果呈現，分為：一、就讀年級；二、學校回到住所花費的時間；三、可分配自由時間；四、體能狀況；五、影響休閒習慣較深的父親或母親的職業；六、影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別，如表 4-1。分別說明如下：

一、就讀年級

樣本的分佈情形以高二 133 人最多，佔 37.7%。

二、學校回到住所花費的時間

受試者學校回到住所花費的時間的分佈情形以 31-60 分鐘 130 人最多，佔 36.8%。此結果可以瞭解臺中一中學生的住所，多以 31-60 分鐘可以到達學校為多。

三、可分配自由時間

受試者可分配自由時間的分佈情形以2-3小時99人最多，佔28%。此結果與行政院（2004）研究中每人每日平均自由時間有5小時54分為少，原因應是臺中一中為升學為主的學校，許多學生放學後尚有安排補習或留圖書館夜讀，故學生可分配的自由時間較少。

四、體能狀況

受試者體能狀況的分佈情形以普通177人最多，佔50.1%。

五、影響休閒習慣較深的父親或母親的職業

受試者影響休閒習慣較深的父親或母親的職業的分佈情形以專業人員或中級行政人員109人最多，佔30.9%。

六、影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別

受試者影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別的分佈情形以球類運動159人最多，佔45%。此與行政院主計處（2007）研究中國人之休閒運動以散步(32%)最多不同。

表 4-1

有效樣本背景變項分析

變項名稱	類別	N	%
就讀年級	高二	133	37.7
	高一	115	32.6
	高三	105	29.7
學校回到住所花 費的時間	31-60分鐘	130	36.8
	16-30分鐘	96	27.2
	15分鐘或以內	94	26.6
	61-90分鐘	27	7.6
	91分鐘以上	6	1.7
可分配自由時間	2-3小時	99	28.0
	1-2小時	95	26.9
	31分鐘-1小時	73	20.7
	4小時或以上	57	16.1
	30分鐘	29	8.2
體能狀況	普通	177	50.1
	好	75	21.2
	差	58	16.4
	很好	23	6.5
	很差	20	5.7
影響休閒習慣較 深的父親或母親 的職業	專業人員或中級行政人員	109	30.9
	半專業人員或一般性公務人員	77	21.8
	高級專業人員或高級行政人員	50	14.2
	技術性人員	48	13.6
	家庭管理或無職業	48	13.6
	半技術或非技術人員	21	5.9
影響休閒習慣較 深的父親或母親 較經常從事的休 閒運動類別	球類運動	159	45.0
	戶外運動	100	28.3
	無	47	13.3
	其他休閒性運動	16	4.5
	水中暨水上運動	9	2.5
	健身運動	8	2.3
	舞蹈類運動	6	1.7
	民俗性運動	4	1.1
	技擊運動	4	1.1
	空中運動	0	0
總計		353	100.0

第二節 高中生的休閒運動參與行為之情形

本節針對問卷回收之有效樣本做描述性統計分析，並探討高中生的休閒運動參與行為之情形，本部分共分為休閒頻率、休閒類別、休閒空間及休閒同伴四部分，分別說明如下：

一、休閒頻率

本研究為充分了解受試者參與休閒運動頻率，經統計分析整理如表 4-2。

(一)平日最主要參與休閒運動的時段

平日最主要參與休閒運動的時段的分佈情形以傍晚 17：00-18：30，180人最多，佔 51%。

(二)假日最主要參與休閒運動的時段

假日最主要參與休閒運動的時段的分佈情形以下午 12：00-17：00，143人最多，佔 40.5%。此結果與張春臺 (2007)研究相似。而高中生平日、假日主要參與休閒運動的時段不同的結果之原因則可以參考行政院主計處 (2005，p.129) 指出：15-24歲在學者受學校上課時間限制，且不似工作者可於平日彈性安排休假，故週六、日運動時間與平日之差距相對較大相似。

(三)通常每次參與休閒運動時間

通常每次參與休閒運動時間的分佈情形以 31-60 分鐘，169人最多，佔 47.9%。此結果與鄧琇瓊 (2009) 研究 30分鐘到 1小時為最多相同。

(四)平均每週參與的休閒運動次數

平均每週參與的休閒運動次數的分佈情形以2-3次，136人最多，佔38.5%。此結果與張春臺(2007)研究相似。

(五)參與休閒運動的運動程度

參與休閒運動的運動程度的分佈情形以中度運動(運動後可以說話，但是唱不出歌)，146人最多，佔41.4%。此結果與鄧琇瓊(2009)研究相似。

表 4-2

休閒頻率分析

變項名稱	類別	N	%
平日最主要參與休閒運動的時段	傍晚17:00-18:30	180	51.0
	晚上18:30以後	91	25.8
	無	51	14.4
	午休12:00-13:00	24	6.8
	早上8:00以前	7	2.0
假日最主要參與休閒運動的時段	下午12:00-17:00	143	40.5
	傍晚17-18:30	78	22.1
	上午8:00-12:00	40	11.3
	晚上18:30以後	36	10.2
	早上8:00以前	32	9.1
	無	24	6.8
通常每次參與休閒運動時間	31-60分鐘	169	47.9
	61-90分鐘	80	22.7
	30分鐘以下	38	10.8
	91-120分鐘	38	10.8
	121分鐘以上	22	6.2
	無	6	1.7

(續下頁)

平均每週參與 的休閒運動次 數	2-3次	136	38.5
	1-2次	106	30.0
	4次或以上	91	25.8
	1次以下	15	4.2
	無	5	1.4
參與休閒運動 的運動程度	中度運動	146	41.4
	適度運動	113	32.0
	有點激烈	61	17.3
	輕度運動	22	6.2
	非常激烈	11	3.1
總 計		353	100.0

二、休閒類型

本研究為充分了解受試者參與休閒運動類型，經統計分析整理如表4-3及表4-4。

(一)最常參與的休閒活動類別

最常參與的休閒活動類別的分佈情形以運動類181人最多，佔51.3%。此結果與行政院青輔會(2010)研究相似。

(二)最常參與的休閒運動類別

最常參與的休閒運動類別的分佈情形以球類運動247人最多，佔70%。此結果與魏永村(2002)研究相同。

表 4-3

休閒類型分析

變項名稱	類別	N	%
最常參與的休閒活動類別	運動類	181	51.3
	玩樂類	117	33.1
	靜態益智類	28	7.9
	修身類	16	4.5
	戶外類	11	3.1
最常參與的休閒運動類別	球類運動	247	70.0
	戶外運動	47	13.3
	其他休閒性運動	25	7.1
	健身運動	11	3.1
	舞蹈類運動	10	2.8
	水中暨水上運動	9	2.5
	技擊運動	4	1.1
	民俗性運動	0	0
	空中運動	0	0
總計		353	100.0

(三)最常參與的前3項球類運動運動

最常參與的前3項球類運動運動的分佈情形在排序1中以籃球207人最多，佔58.6%；其次是桌球51人，佔14.4%；然後是羽毛球30人，佔8.5%。此結果與行政院（2007）研究相同。

(四)最常參與的前3項戶外運動

最常參與的前3項戶外運動的分佈情形在排序1中以散步108人最多，佔30.6%；其次是慢跑92人，佔26.1%；然後是騎自行車91人，佔25.8%。此結果與行政院（2007）研究相同。

表 4-4

喜好球類運動與戶外運動細項內容分析

變項 名稱	類別	排序 1		排序 2		排序 3	
		N	%	N	%	N	%
最常參與的前3項球類運動	籃球	207	58.6	56	15.9	40	11.3
	桌球	51	14.4	95	26.9	84	23.8
	羽毛球	30	8.5	55	15.6	73	20.7
	排球	18	5.1	69	19.5	48	13.6
	棒球	18	5.1	23	6.5	25	7.1
	網球	10	2.8	15	4.2	23	6.5
	撞球	9	2.5	25	7.1	24	6.8
	足球	4	1.1	6	1.7	4	1.1
	保齡球	3	0.8	3	0.8	18	5.1
	其他	2	0.6	2	0.6	6	1.7
	慢速壘球	1	0.3	1	0.3	3	0.8
	高爾夫	0	0	3	0.8	3	0.8
	槌球	0	0	0	0	0	0
	木球	0	0	0	0	2	0.6
最常參與的前3項戶外運動	散步	108	30.6	69	19.5	72	20.4
	慢跑	92	26.1	93	26.3	45	12.7
	騎自行車	91	25.8	58	16.4	48	13.6
	快走	16	4.5	51	14.4	70	19.8
	郊遊	12	3.4	17	4.8	28	7.9
	爬山	10	2.8	22	6.2	34	9.6
	登山	8	2.3	15	4.2	23	6.5
	其他	4	1.1	3	0.8	0	0
	滑草	3	0.8	2	0.6	4	1.1
	釣魚	3	0.8	4	1.1	5	1.4
	露營	3	0.8	1	0.3	6	1.7
	野外健行	2	0.6	13	3.7	14	4.0
	攀岩	1	0.3	2	0.6	2	0.6
	溯溪	0	0	2	0.6	0	0
	直排輪	0	0	1	0.3	2	0.6
總計		353	100.0	353	100.0	353	100.0

三、休閒空間

本研究為充分了解受試者參與休閒運動空間，經統計分析整理如表 4-5 及表 4-6。

(一)較常參與的前3項休閒運動場所

較常參與的前3項休閒運動場所的分佈情形在排序1中以校內運動場館174人最多，佔49.3%；其次是其他校外免費場所(如登山步道、自行車道、人行道)87人，佔24.6%；然後是校外體育場館58人，佔16.4%。此需求結果與行政院主計處(2010)各類運動場館統計研究中，學校運動場館最多、縣市立及鄉鎮市區運動場館次之相符。

表 4-5

喜好休閒運動場所分析

變項 名稱	類別	排序 1		排序 2		排序 3	
		N	%	N	%	N	%
較常參與的前3項休閒運動場所	校內運動場館	174	49.3	93	26.3	48	13.6
	其他校外免費場所	87	24.6	105	29.7	82	23.2
	校外體育場館	58	16.4	98	27.8	86	24.4
	其他校外付費場所	22	6.5	21	5.9	69	19.6
	社區活動中心	12	3.4	36	10.2	68	19.3
總計		353	100.0	353	100.0	353	100.0

(二)較常參與休閒運動的場所類別

較常參與休閒運動的場所類別的分佈情形以室外場所259人最多，佔73.4%。

(三)較常參與該休閒運動場所的主要原因

較常參與該休閒運動場所的主要原因的分佈情形以方便到達207人最多，佔58.6%。其他原因則有必要(自行運動)、打就打啊、因無聊、有對手、開心、練體能、興趣等。此結果符合提高休閒活動的可及性和管道與數量足夠的休閒設施，滿足各種不同群體的需求是現代社會福利政策必須努力的目標 (Edginton et al., 1998; Fourie, 2006)。

(四)學校中較不足的運動場館「空間」

學校較不足的運動場館「空間」的分佈情形以籃球場100人最多，佔28.3%。此結果可能與一中學生最喜愛籃球運動，故空間需求較大有關。

(五)學校中較不足的運動「器材」

學校中較不足的運動「器材」的分佈情形以籃球63人最多，佔17.8%。此結果可能與一中學生最喜愛籃球運動，故器材需求較大有關。

表 4-6

參與休閒空間考量因素分析

變項名稱	類別	N	%
較常參與休閒運動的場所類別	室外場所	259	73.4
	室內場所	94	26.6
較常參與該休閒運動場所的主要原因	方便到達	207	58.6
	為配合參與項目	92	26.1
	經濟考量	19	5.4
	器具供應良好	16	4.5
	服務品質良好	10	2.8
	其他	9	2.6
學校中較不足的運動場館「空間」	籃球場	100	28.3
	羽球場	79	22.4
	網球場	34	9.6
	足球場	30	8.5
	重量訓練室	26	7.4
	排球場	21	5.9
	其他	21	5.9
	游泳池	19	5.4
	桌球室	10	2.8
	撞球室	10	2.8
	田徑場	3	.8
學校中較不足的運動「器材」	籃球	63	17.8
	羽球	54	15.3
	桌球	38	10.8
	撞球(桿)	38	10.8
	網球	35	9.9
	重量訓練器材	34	9.6
	足球	23	6.5
	其他	23	6.5
	游泳器材	19	5.4
	排球	16	4.5
	田徑相關器材	10	2.8
總計		353	100.0

四、休閒同伴

本研究為充分了解受試者參與休閒運動頻率，經統計分析整理如表 4-7。

(一)最常一起參與休閒運動的同伴

最常一起參與休閒運動的同伴的分佈情形以朋友或同學 276 人最多，佔 78.2%。此結果與魏永村 (2002)、簡鴻檳 (2003) 研究相同，顯示同儕因素應是影響高中生休閒運動的重要參與動機之一。

(二)通常一同參與休閒運動的人數

通常一同參與休閒運動的人數的分佈情形以 3—4 人 125 人最多，佔 35.4%。此結果與魏永村 (2002)、簡鴻檳 (2003) 研究相似，顯示高中生參與休閒運動時多喜好以 3—4 人一起活動。

表 4-7

休閒同伴內容分析

變項名稱	類別	N	%
最常一起參與 休閒運動的同伴	朋友或同學	276	78.2
	兄弟姊妹	43	12.2
	父母	25	7.1
	女/男朋友	9	2.5
通常一同參與 休閒運動的人數	3—4 人	125	35.4
	1—2 人	102	28.9
	5—6 人	62	17.6
	只有自己	32	9.1
	7 人或以上	32	9.1
總計		353	100.0

第三節 不同人口統計變項之高中生對休閒運動參與認知的差異情形

本節主要探討不同人口背景變項之高中生對休閒運動參與認知的差異性考驗，休閒運動參與認知共分為休閒感知、休閒效益、休閒滿意度及對休閒教育的需求四部分，分別說明如下：

一、就讀年級

本研究為充分了解受試者在就讀年級對休閒感知、休閒效益、休閒滿意度及對休閒教育的需求的差異性考驗，經統計分析整理如表 4-8 至表 4-11。

(一)就讀年級對休閒感知的差異性考驗

從表 4-8 的變異數分析可以發現，就讀年級對休閒感知題項 5：「我覺得參與休閒運動能使社會祥和」達顯著差異水準 ($p < .05$)，但是經事後比較發現，休閒感知 5 的平均數，在不同就讀年級上，並無顯著差異。

表 4-8

就讀年級對休閒感知的差異性考驗

因素 名稱	變項	個數	平均數	標準差	變異數分析			
					平方和	自由度	F	p
休閒 感知 1	高一	115	4.51	.80	304.39	350	1.85	.16
	高二	133	4.29	1.00				
	高三	105	4.37	.97				
休閒 感知 2	高一	115	4.45	.79	332.64	350	1.53	.22
	高二	133	4.24	1.08				
	高三	105	4.30	1.02				
休閒 感知 3	高一	115	4.44	.77	292.31	350	.76	.47
	高二	133	4.30	1.00				
	高三	105	4.35	.94				
休閒 感知 4	高一	115	4.15	.94	385.00	350	1.72	.18
	高二	133	4.03	1.09				
	高三	105	3.89	1.10				
休閒 感知 5	高一	115	4.11	.99	442.59	350	3.17*	.04
	高二	133	3.89	1.16				
	高三	105	3.73	1.21				

* $p < .05$

註1：休閒感知第1題內容為我覺得參與休閒運動讓我感到快樂、自由、放鬆。

2：休閒感知第2題內容為我覺得參與休閒運動讓我感到充滿活力。

3：休閒感知第3題內容為我覺得參與休閒運動讓我感到精神更好、全身舒暢。

4：休閒感知第4題內容為我覺得參與休閒運動能使家庭和樂。

5：休閒感知第5題內容為我覺得參與休閒運動能使社會祥和。

6：變異數來源為組內

表4-8、表4-12、表4-16、表4-20、表4-24、表4-28之項目代號相同。

(二)就讀年級對休閒效益的差異性考驗

從表4-9的變異數分析可以發現，就讀年級對休閒效益未達顯著差異水準，表示休閒運動參與認知之休閒效益並不會因為就讀年級的不同而有顯著差異。

表 4-9

就讀年級對休閒效益的差異性考驗

因素 名稱	變項	個數	平均數	標準差	變異數分析			
					平方和	自由度	F	p
休閒 效益 1	高一	115	4.52	.81	305.70	350	1.29	.28
	高二	133	4.33	1.04				
	高三	105	4.42	.93				
休閒 效益 2	高一	115	4.37	.88	327.48	350	.70	.50
	高二	133	4.23	1.04				
	高三	105	4.24	.96				
休閒 效益 3	高一	115	4.42	.84	328.26	350	.86	.42
	高二	133	4.26	1.04				
	高三	105	4.32	1.01				
休閒 效益 4	高一	115	4.51	.78	309.18	350	1.38	.25
	高二	133	4.32	1.09				
	高三	105	4.43	.90				
休閒 效益 5	高一	115	4.03	1.06	436.79	350	.86	.43
	高二	133	3.88	1.17				
	高三	105	3.86	1.11				
休閒 效益 6	高一	115	4.10	1.03	411.39	350	.03	.97
	高二	133	4.07	1.13				
	高三	105	4.10	1.08				
休閒 效益 7	高一	115	4.17	1.08	379.23	350	.30	.74
	高二	133	4.26	1.06				
	高三	105	4.26	.97				

註1：休閒效益第1題內容為參加休閒運動可以讓我增加體能、讓自己更健康。

2：休閒效益第2題內容為參加休閒運動可以讓我有更佳的體重控制、肌肉線條美。

3：休閒效益第3題內容為參加休閒運動可以讓我學習更多運動技巧。

4：休閒效益第4題內容為參加休閒運動可以讓我有更好的心肺功能。

5：休閒效益第5題內容為參加休閒運動可以提升我的創造力與勇氣。

6：休閒效益第6題內容為參加休閒運動可以讓我建立信心，獲得成就感。

7：休閒效益第7題內容為參加休閒運動可以讓我增進人際關係、建立友誼。

8：變異數來源為組內

表4-9、表4-13、表4-17、表4-21、表4-25、表4-29之項目代號相同。

(三)就讀年級對休閒滿意度的差異性考驗

從表4-10的變異數分析可以發現，就讀年級對休閒滿意度未達顯著差異水準，表示休閒運動參與認知之休閒滿意度並不會因為就讀年級的不同而有顯著差異。

表 4-10

就讀年級對休閒滿意度的差異性考驗

因素 名稱	變項	個數	平均數	標準差	變異數分析			
					平方和	自由度	F	p
休閒滿意度 1	高一	115	4.48	.84	301.53	350	.78	.46
	高二	133	4.33	1.03				
	高三	105	4.41	.89				
休閒滿意度 2	高一	115	3.94	1.03	404.11	350	2.34	.10
	高二	133	3.83	1.10				
	高三	105	3.63	1.10				
休閒滿意度 3	高一	115	4.11	.95	363.41	350	.37	.69
	高二	133	4.03	1.07				
	高三	105	4.00	1.02				
休閒滿意度 4	高一	115	4.00	1.00	406.32	350	.14	.87
	高二	133	3.98	1.12				
	高三	105	3.92	1.11				
休閒滿意度 5	高一	115	3.92	1.09	441.68	350	1.90	.15
	高二	133	3.90	1.13				
	高三	105	3.66	1.14				

註 1：休閒滿意度第 1 題內容為休閒運動提供我身體活動的機會。

2：休閒滿意度第 2 題內容為休閒運動能加強我的生活管理、時間管理。

3：休閒滿意度第 3 題內容為休閒運動能帶給我生活上的改善。

4：休閒滿意度第 4 題內容為休閒運動能提升我情緒管理的能力。

5：休閒滿意度第 5 題內容為休閒運動能增進我學業上更佳的學習。

6：變異數來源為組內

表 4-10、表 4-14、表 4-18、表 4-22、表 4-26、表 4-30 之項目代號相同。

(四)就讀年級對休閒教育需求的差異性考驗

從表 4-11 的變異數分析可以發現，就讀年級對休閒教育的需求未達顯著差異水準，表示休閒運動參與認知之對休閒教育的需求並不會因為就讀年級的不同而有顯著差異。

表 4-11

就讀年級對休閒教育需求的差異性考驗

因素名稱	變項	個數	平均數	標準差	變異數分析			
					平方和	自由度	F	p
對休閒教育的需求 1	高一	115	3.75	1.11	442.77	350	.11	.89
	高二	133	3.77	1.16				
	高三	105	3.70	1.10				
對休閒教育的需求 2	高一	115	3.94	1.00	410.23	350	2.47	.09
	高二	133	3.71	1.13				
	高三	105	3.63	1.11				
對休閒教育的需求 3	高一	115	3.93	1.02	413.65	350	.91	.40
	高二	133	3.82	1.11				
	高三	105	3.73	1.12				
對休閒教育的需求 4	高一	115	3.84	1.03	438.53	350	1.08	.34
	高二	133	3.68	1.20				
	高三	105	3.64	1.10				
對休閒教育的需求 5	高一	115	4.04	1.00	390.22	350	2.25	.11
	高二	133	3.97	1.11				
	高三	105	3.75	1.05				

- 註 1：休閒教育需求第 1 題內容為我希望有休閒運動教練指導我參與休閒運動。
- 2：休閒教育需求第 2 題內容為我希望學校課程能提供更多的休閒教育知識。
- 3：休閒教育需求第 3 題內容為我希望政府提供更多的休閒活動機會與資訊。
- 4：休閒教育需求第 4 題內容為我願意參加休閒教育相關課程以增進自己的休閒品質。
- 5：休閒教育需求第 5 題內容為我願意花時間在休閒活動的學習和準備上。
- 6：變異數來源為組內
- 表 4-11、表 4-15、表 4-19、表 4-23、表 4-27、表 4-31 之項目代號相同。

由上述結果得知，一中學生的就讀年級對休閒運動參與認知之休閒感知、休閒效益、休閒滿意度及對休閒教育的需求，無顯著差異，表示就讀年級的不同不是影響一中學生休閒運動參與認知的主要變項。顯示不論年齡高低，民眾漸漸體認到運動對人的助益並普遍參與各項休閒運動，此與王振雄（2002）、盧偉莉（2005）研究結果相似。

二、學校回到住所花費的時間

本研究為充分了解研究參與者在學校回到住所花費的時間對休閒感知、休閒效益、休閒滿意度及對休閒教育的需求的差異性考驗，經統計分析整理如表 4-12 至表 4-15。

(一)學校回到住所花費的時間對休閒感知的差異性考驗

從表 4-12 的變異數分析可以發現，學校回到住所花費的時間對休閒感知未達顯著差異水準，表示休閒運動參與認知之休閒感知並不會因為學校回到住所花費的時間的不同而有顯著差異。

表 4-12

學校回到住所花費的時間對休閒感知的差異性考驗

因素 名稱	變項	個數	平均數	標準差	變異數分析			
					平方和	自由度	F	p
休閒 感知 1	15分鐘或以內	94	4.49	.93	304.59	348	.86	.49
	16-30分鐘	96	4.34	1.01				
	31-60分鐘	130	4.35	.92				
	61-90分鐘	27	4.26	.81				
	91分鐘以上	6	4.83	.41				
休閒 感知 2	15分鐘或以內	94	4.40	.98	333.67	348	.49	.75
	16-30分鐘	96	4.25	1.05				
	31-60分鐘	130	4.32	.97				
	61-90分鐘	27	4.30	.87				
	91分鐘以上	6	4.67	.52				
休閒 感知 3	15分鐘或以內	94	4.41	.93	292.95	348	.19	.94
	16-30分鐘	96	4.32	.99				
	31-60分鐘	130	4.36	.87				
	61-90分鐘	27	4.30	.82				
	91分鐘以上	6	4.50	.84				
休閒 感知 4	15分鐘或以內	94	4.10	1.07	387.30	348	.33	.86
	16-30分鐘	96	4.01	1.08				
	31-60分鐘	130	3.97	1.03				
	61-90分鐘	27	4.04	1.02				
	91分鐘以上	6	4.33	1.21				
休閒 感知 5	15分鐘或以內	94	3.90	1.17	450.39	348	.05	1.00
	16-30分鐘	96	3.92	1.11				
	31-60分鐘	130	3.94	1.11				
	61-90分鐘	27	3.85	1.17				
	91分鐘以上	6	4.00	1.55				

(二)學校回到住所花費的時間對休閒效益的差異性考驗

從表 4-13 的變異數分析可以發現，學校回到住所花費的時間對休閒效益未達顯著差異水準，表示休閒運動參與認知之休閒效益並不會因為學校回到住所花費的時間的不同而有顯著差異。

表 4-13

學校回到住所花費的時間對休閒效益的差異性考驗

因素 名稱	變項	個數	平均數	標準差	變異數分析			
					平方和	自由度	F	p
休閒 效益 1	15分鐘或以內	94	4.49	1.00	306.18	348	.50	.73
	16-30分鐘	96	4.33	1.02				
	31-60分鐘	130	4.45	.85				
	61-90分鐘	27	4.37	.74				
	91分鐘以上	6	4.17	1.17				
休閒 效益 2	15分鐘或以內	94	4.35	.97	326.75	348	.54	.70
	16-30分鐘	96	4.23	1.05				
	31-60分鐘	130	4.31	.91				
	61-90分鐘	27	4.07	.92				
	91分鐘以上	6	4.17	.98				
休閒 效益 3	15分鐘或以內	94	4.46	.95	326.42	348	.92	.45
	16-30分鐘	96	4.26	1.02				
	31-60分鐘	130	4.32	.97				
	61-90分鐘	27	4.11	.93				
	91分鐘以上	6	4.50	.55				

(續下頁)

休 閒	15分鐘或以內	94	4.52	.92	309.90	348	.48	.75
效 益 4	16-30分鐘	96	4.34	1.05				
	31-60分鐘	130	4.38	.92				
	61-90分鐘	27	4.41	.75				
	91分鐘以上	6	4.50	.84				
休 閒	15分鐘或以內	94	3.91	1.19	437.95	348	.20	.94
效 益 5	16-30分鐘	96	3.94	1.10				
	31-60分鐘	130	3.94	1.11				
	61-90分鐘	27	3.78	1.09				
	91分鐘以上	6	4.17	.75				
休 閒	15分鐘或以內	94	4.06	1.12	410.52	348	.20	.94
效 益 6	16-30分鐘	96	4.03	1.12				
	31-60分鐘	130	4.11	1.07				
	61-90分鐘	27	4.22	.97				
	91分鐘以上	6	4.17	.98				
休 閒	15分鐘或以內	94	4.32	1.03	377.98	348	.44	.78
效 益 7	16-30分鐘	96	4.23	1.03				
	31-60分鐘	130	4.20	1.06				
	61-90分鐘	27	4.04	1.02				
	91分鐘以上	6	4.17	1.17				

(三)學校回到住所花費的時間對休閒滿意度的差異性考驗

從表 4-14 的變異數分析可以發現，學校回到住所花費的時間對休閒滿意度未達顯著差異水準，表示休閒運動參與認知之休閒滿意度並不會因為學校回到住所花費的時間的不同而有顯著差異。

表 4-14

學校回到住所花費的時間對休閒滿意度的差異性考驗

因素 名稱	變項	個數	平均數	標準差	變異數分析			
					平方和	自由度	F	p
休閒滿意度 1	15分鐘或以內	94	4.45	.95	301.23	348	.48	.75
	16-30分鐘	96	4.34	1.00				
	31-60分鐘	130	4.39	.91				
	61-90分鐘	27	4.41	.75				
	91分鐘以上	6	4.83	.41				
休閒滿意度 2	15分鐘或以內	94	3.73	1.16	402.54	348	1.51	.20
	16-30分鐘	96	3.80	1.05				
	31-60分鐘	130	3.82	1.06				
	61-90分鐘	27	3.74	1.02				
	91分鐘以上	6	4.83	.41				
休閒滿意度 3	15分鐘或以內	94	4.15	1.02	358.13	348	1.47	.21
	16-30分鐘	96	3.90	1.09				
	31-60分鐘	130	4.08	.96				
	61-90分鐘	27	3.93	1.07				
	91分鐘以上	6	4.67	.52				
休閒滿意度 4	15分鐘或以內	94	4.01	1.10	404.58	348	.45	.78
	16-30分鐘	96	3.94	1.07				
	31-60分鐘	130	3.98	1.06				
	61-90分鐘	27	3.78	1.12				
	91分鐘以上	6	4.33	.826				
休閒滿意度 5	15分鐘或以內	94	3.87	1.13	443.47	348	.59	.67
	16-30分鐘	96	3.80	1.15				
	31-60分鐘	130	3.81	1.11				
	61-90分鐘	27	3.81	1.18				
	91分鐘以上	6	4.50	.84				

(四)學校回到住所花費的時間對休閒教育需求的差異性考驗

從表 4-15 的變異數分析可以發現，學校回到住所花費的時間對休閒教育的需求未達顯著差異水準，表示休閒運動參與認知之對休閒教育的需求並不會因為學校回到住所花費的時間的不同而有顯著差異。

表 4-15

學校回到住所花費的時間對休閒教育需求的差異性考驗

因素 名稱	變項	個數	平均數	標準差	變異數分析			
					平方和	自由度	F	p
對休閒 教育的 需求 1	15分鐘或以內	94	3.70	1.13	439.79	348	.65	.63
	16-30分鐘	96	3.71	1.16				
	31-60分鐘	130	3.74	1.12				
	61-90分鐘	27	3.93	1.00				
	91分鐘以上	6	4.33	.82				
對休閒 教育的 需求 2	15分鐘或以內	94	3.76	1.15	415.70	348	.07	.99
	16-30分鐘	96	3.77	1.12				
	31-60分鐘	130	3.78	1.04				
	61-90分鐘	27	3.67	1.04				
	91分鐘以上	6	3.83	.98				
對休閒 教育的 需求 3	15分鐘或以內	94	3.83	1.13	412.94	348	.60	.66
	16-30分鐘	96	3.84	1.08				
	31-60分鐘	130	3.86	1.05				
	61-90分鐘	27	3.56	1.16				
	91分鐘以上	6	4.17	1.17				

(續下頁)

對休閒	15分鐘或以內	94	3.66	1.15	440.10	348	.22	.93
教育的	16-30分鐘	96	3.79	1.15				
需求4	31-60分鐘	130	3.72	1.09				
	61-90分鐘	27	3.70	.99				
	91分鐘以上	6	3.50	1.52				
對休閒	15分鐘或以內	94	3.91	1.05	393.75	348	.33	.86
教育的	16-30分鐘	96	4.02	1.13				
需求5	31-60分鐘	130	3.86	1.02				
	61-90分鐘	27	3.96	1.02				
	91分鐘以上	6	4.00	1.27				

由上述結果得知，一中學生從學校回到住所花費的時間對休閒運動參與認知之休閒感知、休閒效益、休閒滿意度及對休閒教育的需求，無顯著差異，表示從學校回到住所花費時間的不同不是影響一中學生休閒運動參與認知的主要變項。

三、可分配自由時間

本研究為充分了解受試者在可分配自由時間對休閒感知、休閒效益、休閒滿意度及對休閒教育的需求的差異性考驗，經統計分析整理如表4-16至表4-19。

(一)可分配自由時間對休閒感知的差異性考驗

從表4-16的變異數分析可以發現，可分配自由時間對休閒感知未達顯著差異水準，表示休閒運動參與認知之對休閒感知並不會因為可分配自由時間的不同而有顯著差異。

表 4-16

可分配自由時間對休閒感知的差異性考驗

因 素 名 稱	變 項	個 數	平均數	標準差	變 異 數 分 析			
					平方和	自由度	F	p
休 閒 感 知 1	30分鐘	29	4.24	1.02	300.58	348	2.03	.09
	31分鐘-1小時	73	4.16	1.28				
	1-2小時	95	4.44	.85				
	2-3小時	99	4.55	.73				
	4小時或以上	57	4.37	.77				
休 閒 感 知 2	30分鐘	29	4.17	1.04	328.05	348	1.98	.10
	31分鐘-1小時	73	4.08	1.29				
	1-2小時	95	4.40	.90				
	2-3小時	99	4.46	.79				
	4小時或以上	57	4.35	.86				
休 閒 感 知 3	30分鐘	29	4.14	1.03	289.06	348	1.36	.25
	31分鐘-1小時	73	4.23	1.15				
	1-2小時	95	4.49	.78				
	2-3小時	99	4.40	.82				
	4小時或以上	57	4.35	.86				
休 閒 感 知 4	30分鐘	29	3.72	1.16	382.72	348	1.38	.24
	31分鐘-1小時	73	3.92	1.21				
	1-2小時	95	4.00	1.04				
	2-3小時	99	4.12	.94				
	4小時或以上	57	4.19	.95				
休 閒 感 知 5	30分鐘	29	3.62	1.35	441.12	348	1.87	.11
	31分鐘-1小時	73	3.71	1.28				
	1-2小時	95	3.94	1.15				
	2-3小時	99	4.11	.94				
	4小時或以上	57	3.96	1.07				

(二)可分配自由時間對休閒感知的差異性考驗

從表 4-17 的變異數分析可以發現，可分配自由時間對休閒效益題項 7 達顯著差異水準 ($p < .05$)，表示高中生在休閒效益 7：「參加休閒運動可以讓我增進人際關係、建立友誼」的認知會因為可分配自由時間的不同而有顯著差異。經事後比較發現，休閒效益的平均數，以 30 分鐘 ($M=3.59, SD=1.35$) 顯著低於 1-2 小時 ($M=4.36, SD=.90$)、2-3 小時 ($M=4.41, SD=.80$) 與 4 小時或以上 ($M=4.30, SD=1.02$)。

表 4-17

可分配自由時間對休閒效益的差異性考驗

因素 名稱	變項	個數	平均數	標準差	變異數分析			
					平方和	自由度	F	p 事後比較
休閒 效益	30分鐘	29	4.17	1.10	302.58	348	1.54	.19
	1-2小時	73	4.27	1.13				
	2-3小時	99	4.53	.84				
	4小時或以上	57	4.52	.79				
		57	4.39	.94				
休閒 效益	30分鐘	29	4.17	1.00	320.32	348	2.30	.06
	1-2小時	73	4.03	1.17				
	2-3小時	95	4.46	.84				
	4小時或以上	99	4.27	.91				
		57	4.35	.92				

(續下頁)

休閒 效益 3	30分鐘	29	4.21	1.0132	1.47	348	2.28	.06
	31分鐘-1小時	73	4.05	1.20				
	1-2小時	95	4.43	.91				
	2-3小時	99	4.38	.85				
	4小時或以上	57	4.47	.85				
休閒 效益 4	30分鐘	29	4.31	1.0430	6.23	348	1.53	.19
	31分鐘-1小時	73	4.19	1.17				
	1-2小時	95	4.49	.85				
	2-3小時	99	4.49	.79				
	4小時或以上	57	4.47	.93				
休閒 效益 5	30分鐘	29	3.76	1.1943	1.27	348	1.55	.19
	31分鐘-1小時	73	3.67	1.26				
	1-2小時	95	4.02	1.08				
	2-3小時	99	4.03	.99				
	4小時或以上	57	3.98	1.13				
休閒 效益 6	30分鐘	29	3.79	1.2440	3.73	348	1.67	.16
	31分鐘-1小時	73	3.92	1.26				
	1-2小時	95	4.09	1.08				
	2-3小時	99	4.26	.88				
	4小時或以上	57	4.12	1.05				
休閒 效益 7	30分鐘	29	3.59	1.3535	8.82	348	5.11*	.00 A<C,D,E
	31分鐘-1小時	73	4.00	1.25				
	1-2小時	95	4.36	.90				
	2-3小時	99	4.41	.80				
	4小時或以上	57	4.30	1.02				

* $p < .05$

註：事後比較ABCDE分別為30分鐘、31分鐘-1小時、1-2小時、2-3小時、4小時或以上。

(三)可分配自由時間對休閒滿意度的差異性考驗

從表 4-18 的變異數分析可以發現，可分配自由時間對休閒滿意度皆未達顯著差異水準，表示休閒運動參與認知之對休閒滿意度並不會因為可分配自由時間的不同而有顯著差異。

表 4-18

可分配自由時間對休閒滿意度的差異性考驗

因素 名稱	變項	個數	平均數	標準差	變異數分析			
					平方和	自由度	F	p
休閒滿意度 1	30分鐘	29	4.17	1.10	293.43	348	2.80*	.03
	31分鐘-1小時	73	4.15	1.20				
	1-2小時	95	4.48	.81				
	2-3小時	99	4.57	.77				
	4小時或以上	57	4.42	.80				
休閒滿意度 2	30分鐘	29	3.59	1.21	401.88	348	1.65	.16
	31分鐘-1小時	73	3.58	1.11				
	1-2小時	95	3.85	1.07				
	2-3小時	99	3.92	1.01				
	4小時或以上	57	3.93	1.08				
休閒滿意度 3	30分鐘	29	4.00	1.10	2357.81	348	1.55	.19
	31分鐘-1小時	73	3.79	1.21				
	1-2小時	95	4.12	1.00				
	2-3小時	99	4.13	.88				
	4小時或以上	57	4.14	.93				

(續下頁)

休 閒 滿 30分鐘	29	3.86	1.22	402.42	348	.92	.46
意 度 4 31分鐘-1小時	73	3.78	1.19				
1-2小時	95	4.00	1.07				
2-3小時	99	4.06	.97				
4小時或以上	57	4.05	1.03				
休 閒 滿 30分鐘	29	3.90	1.24	444.49	348	.39	.82
意 度 5 31分鐘-1小時	73	3.73	1.17				
1-2小時	95	3.83	1.16				
2-3小時	99	3.93	1.06				
4小時或以上	57	3.79	1.08				

* $p < .05$

(四)可分配自由時間對休閒教育需求的差異性考驗

從表 4-19 的變異數分析可以發現，可分配自由時間對休閒教育的需求 3、4 達顯著差異水準，表示受試者在對休閒教育的需求 3：「我希望政府提供更多的休閒活動機會與資訊」及對休閒教育的需求 4：「我願意參加休閒教育相關課程以增進自己的休閒品質」的認知皆會因為可分配自由時間的不同而有顯著差異。經事後比較發現，對休閒教育需求 3 的平均數，以 30 分鐘 ($M=3.28, SD=1.31$) 顯著低於 2-3 小時 ($M=3.98, SD=1.04$)；對休閒教育需求 4 的平均數，以 30 分鐘 ($M=3.14, SD=1.51$) 顯著低於 2-3 小時 ($M=3.87, SD=1.02$)。

表 4-19

可分配自由時間對休閒教育需求的差異性考驗

因素 名稱	變 項	個數	平均數	標準差	變異數分析				
					平方和	自由度	F	p	事後比較
對休閒育的需求	30分鐘	29	3.59	1.21	439.03	348	.80	.53	
	31分鐘-1小時	73	3.60	1.16					
	1-2小時	95	3.74	1.10					
	2-3小時	99	3.82	1.14					
	4小時或以上	57	3.89	1.03					
對休閒育的需求	30分鐘	29	3.59	1.15	407.44	348	1.83	.12	
	31分鐘-1小時	73	3.52	1.17					
	1-2小時	95	3.84	1.14					
	2-3小時	99	3.93	.97					
	4小時或以上	57	3.74	1.01					
對休閒育的需求	30分鐘	29	3.28	1.31	400.90	348	3.23*	.01	A<D
	31分鐘-1小時	73	3.66	1.12					
	1-2小時	95	3.96	1.06					
	2-3小時	99	3.98	1.04					
	4小時或以上	57	3.86	.95					
對休閒育的需求	30分鐘	29	3.14	1.51	426.95	348	2.91*	.02	A<D
	31分鐘-1小時	73	3.62	1.13					
	1-2小時	95	3.84	1.11					
	2-3小時	99	3.87	1.02					
	4小時或以上	57	3.68	.99					
對休閒育的需求	30分鐘	29	3.66	1.32	387.28	348	1.79	.13	
	31分鐘-1小時	73	3.77	1.11					
	1-2小時	95	4.09	1.03					
	2-3小時	99	4.02	.96					
	4小時或以上	57	3.84	1.03					

* $p < .05$

註：事後比較的ABCDE分別為30分鐘、31分鐘-1小時、1-2小時、2-3小時、4小時或以上。

由上述結果得知，一中學生可分配自由時間對休閒運動參與認知之休閒效益及對休閒教育的需求，達顯著差異，表示可分配自由時間是影響一中學生休閒運動參與認知的主要變項。而擁有更多自由時間使休閒在青少年的發展擔任重要角色，此與 Furlong 和 Cartmel (1997)、Piko 和 Vazsnyi (2004) 研究結果相符。

四、體能狀況

本研究為充分了解一中學生在體能狀況對休閒感知、休閒效益、休閒滿意度及對休閒教育的需求的差異性考驗，經統計分析整理如表 4-20 至表 4-23。

(一)體能狀況對休閒感知的差異性考驗

從表 4-20 的變異數分析可以發現，體能狀況對休閒感知 1、2、5 達顯著差異水準 ($p < .05$)，表示高中生在休閒感知 1：「休閒運動讓我感到快樂、自由、放鬆」、休閒感知 2：「休閒運動讓我感到充滿活力」及休閒感知 5：「休閒運動能使社會祥和」的認知皆會因為體能狀況的不同而有顯著差異。經事後比較發現，對休閒感知 1 的平均數，以很差 ($M=3.85, SD=1.27$) 顯著低於好 ($M=4.57, SD=.79$)、很好 ($M=4.74, SD=.86$)；對休閒感知 2 的平均數，以很差 ($M=3.75, SD=1.25$) 顯著低於好 ($M=4.52, SD=.80$)；對休閒感知 5 的平均數，以很差 ($M=3.10, SD=1.37$) 顯著低於普通 ($M=4.01, SD=1.03$) 與好 ($M=4.03, SD=1.10$)。

表 4-20

體能狀況對休閒感知的差異性考驗

因 素 名 稱	變 項	個數	平均數	標準差	變 異 數 分 析				
					平方和	自 由 度	F	p	事 後 比 較
休 閒 感 知 1	很 差	20	3.85	1.27	291.60	348	4.77*	.00	A<D,E
	差	58	4.10	.91					
	普 通	177	4.41	.93					
	好	75	4.57	.79					
	很 好	23	4.74	.86					
休 閒 感 知 2	很 差	20	3.75	1.25	316.46	348	5.24*	.00	A<D,E
	差	58	4.02	.98					
	普 通	177	4.36	.98					
	好	75	4.52	.80					
	很 好	23	4.74	.86					
休 閒 感 知 3	很 差	20	3.85	1.04	279.52	348	4.38*	.00	
	差	58	4.09	.86					
	普 通	177	4.40	.92					
	好	75	4.53	.81					
	很 好	23	4.65	.94					
休 閒 感 知 4	很 差	20	3.40	1.31	378.21	348	2.43*	.05	
	差	58	4.03	.96					
	普 通	177	4.02	1.00					
	好	75	4.09	1.08					
	很 好	23	4.35	1.19					
休 閒 感 知 5	很 差	20	3.10	1.37	432.82	348	3.58*	.01	A<C,D
	差	58	3.74	1.15					
	普 通	177	4.01	1.03					
	好	75	4.03	1.10					
	很 好	23	4.04	1.46					

* $p < .05$

註：事後比較 ABCDE 分別為很差、差、普通、好、很好。

(二)體能狀況對休閒感知的差異性考驗

從表 4-21 的變異數分析可以發現，體能狀況對休閒效益 1、2、4、5、6、7 達顯著差異水準 ($p < .05$)，表示高中生在休閒效益 1：「休閒運動可以讓我增加體能、讓自己更健康」、休閒效益 2：「休閒運動可以讓我有更佳的體重控制、肌肉線條美」、休閒效益 4：「休閒運動可以讓我有更好的心肺功能」、休閒效益 5：「休閒運動可以提升我的創造力與勇氣」、休閒效益 6：「休閒運動可以讓我建立信心，獲得成就感」及休閒效益 7：「休閒運動可以讓我增進人際關係、建立友誼」的認知皆會因為體能狀況的不同而有顯著差異。經事後比較發現，休閒效益 1 的平均數，以很差 ($M=3.65, SD=1.31$) 顯著低於普通 ($M=4.43, SD=.93$)、好 ($M=4.60, SD=.79$) 與很好 ($M=4.70, SD=1.02$)；休閒效益 2 的平均數，以很差 ($M=3.60, SD=1.10$) 顯著低於好 ($M=4.48, SD=.86$) 與很好 ($M=4.70, SD=.93$)；休閒效益 4 的平均數，以很差 ($M=3.75, SD=1.16$) 顯著低於好 ($M=4.56, SD=.81$) 與很好 ($M=4.78, SD=.85$)；休閒效益 5 的平均數，以很差 ($M=3.05, SD=1.32$) 顯著低於普通 ($M=3.95, SD=1.09$)、好 ($M=4.15, SD=1.02$) 與很好 ($M=4.26, SD=1.21$)；休閒效益 6 的平均數，以很差 ($M=3.20, SD=1.44$) 顯著低於普通 ($M=4.12, SD=1.02$)、好 ($M=4.24, SD=1.00$) 與很好 ($M=4.61, SD=.99$)；休閒效益 7 的平均數，以很差 ($M=3.40, SD=1.43$) 顯著低於普通 ($M=4.24, SD=1.02$)、好 ($M=4.39, SD=.90$) 與很好 ($M=4.61, SD=1.03$)。

表 4-21

體能狀況對休閒效益的差異性考驗

因素名稱	變項	個數	平均數	標準差	變異數分析				
					平方和	自由度	F	p	事後比較
休閒效益 1	很差	20	3.65	1.31	291.20	348	5.00*	.00	A<C,D,E
	差	58	4.31	.80					
	普通	177	4.43	.93					
	好	75	4.60	.79					
	很好	23	4.70	1.02					
休閒效益 2	很差	20	3.60	1.10	311.33	348	4.88*	.00	A<D,E
	差	58	4.14	.89					
	普通	177	4.26	.98					
	好	75	4.48	.86					
	很好	23	4.70	.93					
休閒效益 3	很差	20	3.85	1.14	316.83	348	3.58*	.02	
	差	58	4.16	.85					
	普通	177	4.31	1.03					
	好	75	4.52	.81					
	很好	23	4.74	.86					
休閒效益 4	很差	20	3.75	1.16	297.86	348	4.02*	.00	A<D,E
	差	58	4.36	.80					
	普通	177	4.40	.98					
	好	75	4.56	.81					
	很好	23	4.78	.85					
休閒效益 5	很差	20	3.05	1.32	414.90	348	5.04*	.00	A<C,D,E
	差	58	3.72	1.06					
	普通	177	3.95	1.09					
	好	75	4.15	1.02					
	很好	23	4.26	1.21					
休閒效益 6	很差	20	3.20	1.44	385.02	348	5.97*	.00	A<C,D,E
	差	58	3.88	1.08					
	普通	177	4.12	1.02					
	好	75	4.24	1.00					
	很好	23	4.61	.99					
休閒效益 7	很差	20	3.40	1.43	360.00	348	4.80*	.00	A<C,D,E
	差	58	4.10	.99					
	普通	177	4.24	1.02					
	好	75	4.39	.90					
	很好	23	4.61	1.03					

* $p < .05$

註：事後比較 ABCDE 分別為很差、差、普通、好、很好。

(三)體能狀況對休閒滿意度的差異性考驗

從表 4-22 的變異數分析可以發現，體能狀況對休閒滿意度 1、2、3、4 達顯著差異水準 ($p < .05$)，表示高中生在體能狀況 1：「休閒運動提供我身體活動的機會」、體能狀況 2：「休閒運動能加強我的生活管理、時間管理」、體能狀況 3：「休閒運動能帶給我生活上的改善」、及體能狀況 4：「休閒運動能提升我情緒管理的能力」的認知皆會因為體能狀況的不同而有顯著差異。經事後比較發現，休閒滿意度 1 的平均數，以很差 ($M=3.80, SD=1.15$) 顯著低於好 ($M=4.53, SD=.79$) 與很好 ($M=4.70, SD=.88$)；休閒滿意度 2 的平均數，以差 ($M=3.20, SD=1.28$) 顯著低於很好 ($M=4.26, SD=1.25$)；休閒滿意度 3 的平均數，以很差 ($M=3.45, SD=1.15$) 顯著低於很好 ($M=4.43, SD=1.08$)；休閒滿意度 4 的平均數，以很差 ($M=3.10, SD=1.21$) 顯著低於普通 ($M=4.06, SD=1.04$)、好 ($M=3.97, SD=1.04$) 與很好 ($M=4.61, SD=.94$)。

表 4-22

體能狀況對休閒滿意度的差異性考驗

因 素 名 稱	變 項	個數	平均數	標準差	變 異 數 分 析				
					平方和	自由度	F	p	事 後 比 較
休 閒 滿 意 度 1	很 差	20	3.80	1.15	291.08	348	3.53*	.01	A<D,E
	差	58	4.26	.79					
	普 通	177	4.42	.98					
	好	75	4.53	.79					
	很 好	23	4.70	.88					
休 閒 滿 意 度 2	很 差	20	3.20	1.28	395.73	348	3.03*	.02	B<E
	差	58	3.72	.97					
	普 通	177	3.79	1.08					
	好	75	3.93	.98					
	很 好	23	4.26	1.25					
休 閒 滿 意 度 3	很 差	20	3.45	1.15	352.18	348	2.97*	.02	A<E
	差	58	3.93	.97					
	普 通	177	4.07	1.00					
	好	75	4.13	.99					
	很 好	23	4.43	1.08					
休 閒 滿 意 度 4	很 差	20	3.10	1.21	377.13	348	6.81*	.00	A<C,D,E
	差	58	3.72	1.02					
	普 通	177	4.06	1.04					
	好	75	3.97	1.04					
	很 好	23	4.61	.94					
休 閒 滿 意 度 5	很 差	20	3.40	1.35	437.79	348	1.73	.14	
	差	58	3.79	1.09					
	普 通	177	3.80	1.12					
	好	75	3.96	1.02					
	很 好	23	4.22	1.35					

* $p < .05$

註：事後比較的 ABCDE 分別為很差、差、普通、好、很好。

(四)體能狀況對休閒教育需求的差異性考驗

從表 4-23 的變異數分析可以發現，體能狀況對休閒教育的需求 2、3、4、5 達顯著差異水準 ($p < .05$)，表示高中生在對休閒教育的需求 2：「我希望學校課程能提供更多的休閒教育知識」；休閒教育的需求 3：「我希望政府提供更多的休閒活動機會與資訊」；休閒教育的需求 4：「我願意參加休閒教育相關課程以增進自己的休閒品質」及休閒教育的需求 5：「我願意花時間在休閒活動的學習和準備上」的認知皆會因為體能狀況的不同而有顯著差異。經事後比較發現，對休閒教育的需求 2 的平均數，以很差 ($M=3.35, SD=1.27$) 顯著低於很好 ($M=4.43, SD=1.04$)；對休閒教育的需求 3 的平均數，以很差 ($M=3.20, SD=1.32$) 顯著低於很好 ($M=4.48, SD=1.08$)；對休閒教育的需求 4 的平均數，以很差 ($M=2.85, SD=1.39$) 顯著低於普通 ($M=3.68, SD=1.06$)、好 ($M=3.93, SD=1.08$) 與很好 ($M=4.39, SD=1.27$)；對休閒教育的需求 5 的平均數，以很差 ($M=3.20, SD=1.40$) 顯著低於好 ($M=4.39, SD=1.27$) 與 ($M=4.22, SD=1.38$)。

表 4-23

體能狀況對休閒教育需求的差異性考驗

因素 名稱	變項	個數	平均數	標準差	變異數分析				
					平方和	自由度	F	p	事後比較
對休閒教育的 需求 1	很差	20	3.35	1.27	429.10	348	2.83*	.03	
	差	58	3.59	1.06					
	普通	177	3.72	1.15					
	好	75	3.85	1.04					
	很好	23	4.35	1.03					
對休閒教育的 需求 2	很差	20	3.35	1.27	400.21	348	3.44*	.01	A<E
	差	58	3.60	.97					
	普通	177	3.74	1.10					
	好	75	3.84	1.03					
	很好	23	4.43	1.04					
對休閒教育的 需求 3	很差	20	3.20	1.32	396.89	348	4.15*	.00	A<E
	差	58	3.72	.95					
	普通	177	3.81	1.12					
	好	75	3.92	.96					
	很好	23	4.48	1.08					
對休閒教育的 需求 4	很差	20	2.85	1.39	411.22	348	6.35*	.00	A<C,D,E
	差	58	3.60	.97					
	普通	177	3.68	1.06					
	好	75	3.93	1.08					
	很好	23	4.39	1.27					
對休閒教育的 需求 5	很差	20	3.20	1.40	377.60	348	4.06*	.00	A<D,E
	差	58	3.79	.89					
	普通	177	3.92	1.03					
	好	75	4.39	1.27					
	很好	23	4.22	1.38					

* $p < .05$

註：事後比較的ABCDE分別為很差、差、普通、好、很好。

由上述結果得知，一中學生體能狀況對休閒運動參與認知，達顯著差異，表示體能狀況是影響一中學生休閒運動參與認知的主要變項。擁有更佳的體能可透過體能活動的訓練與參與經驗來達成，此與 Moore 和 Werch (2005)、Donnelly 和 Kidd (2003)研究相符。

五、影響休閒習慣較深的父親或母親的職業

本研究為充分了解受試者在影響休閒習慣較深的父親或母親的職業對休閒感知、休閒效益、休閒滿意度及對休閒教育的需求的差異性考驗，經統計分析整理如表 4-24 至表 4-27。

(一) 影響休閒習慣較深的父親或母親的職業對休閒感知的差異性考驗

從表 4-24 的變異數分析可以發現，影響休閒習慣較深的父親或母親的職業對休閒感知未達顯著差異水準，表示休閒運動參與認知之對休閒感知並不會因為影響休閒習慣較深的父親或母親的職業的不同而有顯著差異。

表 4-24

影響休閒習慣較深的父親或母親的職業對休閒感知的差異性考驗

因素 名稱	變 項	個數	平均數	標準差	變 異 數 分 析			
					平方和	自由度	F	p
休 閒 感 知 1	高級專業人員或高級行政人員	50	4.22	1.23	305.49	347	.48	.79
	專業人員或中級行政人員	109	4.40	.93				
	半專業人員或一般性公務人員	77	4.45	.74				
	技術性人員	48	4.44	.90				
	半技術或非技術人員	21	4.29	1.06				
	家庭管理或無職業	48	4.40	.87				
休 閒 感 知 2	高級專業人員或高級行政人員	50	4.12	1.29	332.29	347	.68	.64
	專業人員或中級行政人員	109	4.36	.96				
	半專業人員或一般性公務人員	77	4.38	.87				
	技術性人員	48	4.42	.82				
	半技術或非技術人員	21	4.19	1.08				
	家庭管理或無職業	48	4.35	.91				
休 閒 感 知 3	高級專業人員或高級行政人員	50	4.22	1.08	291.26	347	.55	.74
	專業人員或中級行政人員	109	4.38	.93				
	半專業人員或一般性公務人員	77	4.42	.77				
	技術性人員	48	4.46	.82				
	半技術或非技術人員	21	4.19	1.08				
	家庭管理或無職業	48	4.38	.94				
休 閒 感 知 4	高級專業人員或高級行政人員	50	4.04	1.21	386.42	347	.42	.83
	專業人員或中級行政人員	109	4.07	1.04				
	半專業人員或一般性公務人員	77	3.96	.95				
	技術性人員	48	4.10	.95				
	半技術或非技術人員	21	3.76	1.14				
	家庭管理或無職業	48	4.04	1.13				
休 閒 感 知 5	高級專業人員或高級行政人員	50	3.78	1.25	447.36	347	.51	.77
	專業人員或中級行政人員	109	3.88	1.15				
	半專業人員或一般性公務人員	77	3.97	1.09				
	技術性人員	48	4.10	1.02				
	半技術或非技術人員	21	3.81	1.29				
	家庭管理或無職業	48	3.92	1.09				

(二) 影響休閒習慣較深的父親或母親的職業對休閒效益的差異性考驗

從表 4-25 的變異數分析可以發現，影響休閒習慣較深的父親或母親的職業對休閒效益未達顯著差異水準，表示休閒運動參與認知之休閒效益並不會因為影響休閒習慣較深的父親或母親的職業的不同而有顯著差異。

表 4-25

影響休閒習慣較深的父親或母親的職業對休閒效益的差異性考驗

因素名稱	變項	個數	平均數	標準差	變異數分析			
					平方和	自由度	F	p
休閒效益 1	高級專業人員或高級行政人員	50	4.26	1.10	303.61	347	.99	.42
	專業人員或中級行政人員	109	4.44	.99				
	半專業人員或一般性公務人員	77	4.49	.66				
	技術性人員	48	4.58	.82				
	半技術或非技術人員	21	4.19	1.21				
	家庭管理或無職業	48	4.35	.98				
休閒效益 2	高級專業人員或高級行政人員	50	4.24	1.04	325.26	347	.75	.58
	專業人員或中級行政人員	109	4.28	.98				
	半專業人員或一般性公務人員	77	4.27	.84				
	技術性人員	48	4.44	.85				
	半技術或非技術人員	21	3.95	1.28				
	家庭管理或無職業	48	4.29	1.01				
休閒效益 3	高級專業人員或高級行政人員	50	4.22	1.13	328.07	347	.38	.86
	專業人員或中級行政人員	109	4.38	.93				

(續下頁)

	半專業人員或一般性公務人員	77	4.32	.88				
	技術性人員	48	4.40	.96				
	半技術或非技術人員	21	4.14	1.15				
	家庭管理或無職業	48	4.35	.96				
休 閒	高級專業人員或高級行政人員	50	4.28	1.09	308.15	347	.78	.57
效 益	專業人員或中級行政人員	109	4.39	.99				
4	半專業人員或一般性公務人員	77	4.44	.79				
	技術性人員	48	4.56	.77				
	半技術或非技術人員	21	4.19	1.21				
	家庭管理或無職業	48	4.50	.92				
休 閒	高級專業人員或高級行政人員	50	3.86	1.16	436.98	347	.31	.91
效 益	專業人員或中級行政人員	109	3.95	1.13				
5	半專業人員或一般性公務人員	77	3.88	1.15				
	技術性人員	48	3.98	1.12				
	半技術或非技術人員	21	3.71	1.19				
	家庭管理或無職業	48	4.02	1.00				
休 閒	高級專業人員或高級行政人員	50	4.04	1.14	409.93	347	.26	.94
效 益	專業人員或中級行政人員	109	4.12	1.13				
6	半專業人員或一般性公務人員	77	4.08	1.07				
	技術性人員	48	4.15	1.07				
	半技術或非技術人員	21	3.86	1.20				
	家庭管理或無職業	48	4.10	.91				
休 閒	高級專業人員或高級行政人員	50	4.04	1.20	372.58	347	1.36	.24
效 益	專業人員或中級行政人員	109	4.29	.96				
7	半專業人員或一般性公務人員	77	4.25	1.02				
	技術性人員	48	4.48	1.01				
	半技術或非技術人員	21	4.05	1.02				
	家庭管理或無職業	48	4.06	1.10				

(三) 影響休閒習慣較深的父親或母親的職業對休閒滿意度的差異性考驗

從表 4-26 的變異數分析可以發現，影響休閒習慣較深的父親或母親的職業對休閒滿意度未達顯著差異水準，表示休閒運動參與認知之對休閒滿意度並不會因為影響休閒習慣較深的父親或母親的職業的不同而有顯著差異。

表 4-26

影響休閒習慣較深的父親或母親的職業對休閒滿意度的差異性考驗

因素名稱	變項	個數	平均數	標準差	變異數分析			
					平方和	自由度	F	p
休閒滿意度 1	高級專業人員或高級行政人員	50	4.20	1.18	298.92	347	.92	.47
	專業人員或中級行政人員	109	4.39	.93				
	半專業人員或一般性公務人員	77	4.53	.66				
	技術性人員	48	4.48	.90				
	半技術或非技術人員	21	4.29	1.15				
	家庭管理或無職業	48	4.42	.92				
休閒滿意度 2	高級專業人員或高級行政人員	50	3.88	1.17	406.03	347	.60	.70
	專業人員或中級行政人員	109	3.69	1.10				
	半專業人員或一般性公務人員	77	3.90	.94				
	技術性人員	48	3.88	1.10				
	半技術或非技術人員	21	3.62	1.12				
	家庭管理或無職業	48	3.85	1.13				
休閒滿意度 3	高級專業人員或高級行政人員	50	3.98	1.15	361.24	347	.57	.73
	專業人員或中級行政人員	109	3.98	1.08				
	半專業人員或一般性公務人員	77	4.17	.88				
	技術性人員	48	4.13	.87				
	半技術或非技術人員	21	3.86	1.15				
	家庭管理或無職業	48	4.08	1.03				

(續下頁)

休 閒 滿 意 度 4	高級專業人員或高級行政人員	50	3.92	1.16	403.07	347	.62	.69
	專業人員或中級行政人員	109	3.88	1.08				
	半專業人員或一般性公務人員	77	4.08	1.05				
	技術性人員	48	4.13	1.00				
	半技術或非技術人員	21	3.81	1.17				
	家庭管理或無職業	48	3.96	1.07				
休 閒 滿 意 度 5	高級專業人員或高級行政人員	50	4.02	1.15	442.07	347	.69	.63
	專業人員或中級行政人員	109	3.74	1.14				
	半專業人員或一般性公務人員	77	3.81	1.10				
	技術性人員	48	4.00	.99				
	半技術或非技術人員	21	3.71	1.35				
	家庭管理或無職業	48	3.79	1.15				

(四) 影響休閒習慣較深的父親或母親的職業對休閒教育需求的差異性考驗

從表 4-27 的變異數分析可以發現，影響休閒習慣較深的父親或母親的職業對休閒教育的需求未達顯著差異水準，表示休閒運動參與認知之對休閒教育的需求並不會因為影響休閒習慣較深的父親或母親的職業的不同而有顯著差異。

表 4-27

影響休閒習慣較深的父親或母親的職業對休閒教育需求的差異性考驗

因素 名稱	變 項	個 數	平均數	標準差	變 異 數 分 析			
					平方和	自由度	F	p
1	對 休 高級專業人員或高級行政人員	50	3.82	1.29	439.84	347	.51	.77
	閒 教 專業人員或中級行政人員	109	3.81	1.06				
	育 的 半專業人員或一般性公務人員	77	3.68	1.14				
	需 求 技術性人員	48	3.77	1.12				
	半技術或非技術人員	21	3.43	1.17				
	家庭管理或無職業	48	3.75	1.06				
2	對 休 高級專業人員或高級行政人員	50	3.70	1.22	413.94	347	.35	.88
	閒 教 專業人員或中級行政人員	109	3.83	1.01				
	育 的 半專業人員或一般性公務人員	77	3.65	1.10				
	需 求 技術性人員	48	3.75	1.14				
	半技術或非技術人員	21	3.81	1.08				
	家庭管理或無職業	48	3.85	1.09				
3	對 休 高級專業人員或高級行政人員	50	3.78	1.09	411.25	347	.778	.57
	閒 教 專業人員或中級行政人員	109	3.95	1.03				
	育 的 半專業人員或一般性公務人員	77	3.68	1.11				
	需 求 技術性人員	48	3.94	1.06				
	半技術或非技術人員	21	3.71	1.27				
	家庭管理或無職業	48	3.79	1.13				
4	對 休 高級專業人員或高級行政人員	50	3.62	1.26	439.18	347	.33	.90
	閒 教 專業人員或中級行政人員	109	3.78	1.15				
	育 的 半專業人員或一般性公務人員	77	3.64	1.04				
	需 求 技術性人員	48	3.81	1.12				
	半技術或非技術人員	21	3.81	1.08				
	家庭管理或無職業	48	3.69	1.08				
5	對 休 高級專業人員或高級行政人員	50	3.84	1.13	392.46	347	.49	.78
	閒 教 專業人員或中級行政人員	109	3.96	1.05				
	育 的 半專業人員或一般性公務人員	77	3.86	1.12				
	需 求 技術性人員	48	4.08	.92				
	半技術或非技術人員	21	3.76	1.22				
	家庭管理或無職業	48	3.98	.98				

由上述結果得知，影響一中學生休閒習慣較深的父親或母親的職業對休閒運動參與認知之休閒感知、休閒效益、休閒滿意度及對休閒教育的需求，無顯著差異，表示雖然高中生的休閒運動參與認知最早受家庭影響，但青少年階段的發展具其獨特性，較偏愛與朋友相處或參與組織的活動，此與 Edwards 和 Louw (1998)、Willits 和 Willits (1987) 相符。

六、影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別

本研究為充分了解受試者在影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別對休閒感知、休閒效益、休閒滿意度及對休閒教育的需求的差異性考驗，經統計分析整理如表 4-28 至表 4-31。

(一) 影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別對休閒感知的差異性考驗

從表 4-28 的變異數分析可以發現，影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別對休閒感知未達顯著差異水準，表示休閒運動參與認知之休閒感知並不會因為影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別的不同而有顯著差異。

表 4-28

影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別
對休閒感知的差異性考驗

因素 名稱	變 項	個 數	平均數	標準差	變 異 數 分 析			
					平方和	自由 度	F	p
1	休 閒 球類運動	159	4.45	.99	296.78	344	1.57	.13
	感 知 戶外運動	100	4.44	.77				
	民俗性運動	4	3.25	2.06				
	舞蹈類運動	6	4.33	.82				
	健身運動	8	4.63	.74				
	技擊運動	4	3.75	.50				
	水中暨水上運動	9	4.11	1.17				
	其他休閒性運動	16	4.06	1.06				
	無	47	4.32	.89				
2	休 閒 球類運動	159	4.38	1.01	322.57	344	1.73	.09
	感 知 戶外運動	100	4.41	.79				
	民俗性運動	4	3.25	2.06				
	舞蹈類運動	6	4.67	.52				
	健身運動	8	4.38	1.06				
	技擊運動	4	3.50	1.00				
	水中暨水上運動	9	3.89	1.45				
	其他休閒性運動	16	4.00	1.10				
	無	47	4.26	.92				
3	休 閒 球類運動	159	4.39	1.00	288.44	344	.77	.63
	感 知 戶外運動	100	4.41	.81				
	民俗性運動	4	4.00	1.16				
	舞蹈類運動	6	4.67	.52				

(續下頁)

	健身運動	8	4.63	.74				
	技擊運動	4	3.75	.50				
	水中暨水上運動	9	4.11	1.17				
	其他休閒性運動	16	4.13	1.03				
	無	47	4.30	.81				
休 閒	球類運動	159	4.08	1.09	383.23	344	.62	.76
感 知	戶外運動	100	4.06	.96				
4	民俗性運動	4	4.00	1.41				
	舞蹈類運動	6	4.33	1.03				
	健身運動	8	3.88	1.13				
	技擊運動	4	3.75	.50				
	水中暨水上運動	9	3.44	1.24				
	其他休閒性運動	16	4.00	1.16				
	無	47	3.89	1.05				
休 閒	球類運動	159	3.97	1.14	446.75	344	.37	.94
感 知	戶外運動	100	3.85	1.18				
5	民俗性運動	4	3.75	1.50				
	舞蹈類運動	6	3.83	1.17				
	健身運動	8	3.63	.92				
	技擊運動	4	3.75	.50				
	水中暨水上運動	9	3.56	1.33				
	其他休閒性運動	16	3.88	1.20				
	無	47	4.04	1.04				

註：變項中空中運動為0。

(二) 影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別對休閒感知的差異性考驗

從表 4-29 的單因子變異數分析可以發現，影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別對休閒效益 3、7 達顯著差異水準 ($p < .05$)，但是經事後比較發現，休閒效益 3 及 7 的平均數，在不同影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別上，並無顯著差異。

表 4-29

影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別對休閒感知的差異性考驗

因素名稱	變項	個數	平均數	標準差	變異數分析				事後比較
					平方和	自由度	F	p	
1	休閒球類運動	159	4.45	.99	303.84	344	.58	.79	
	效益戶外運動	100	4.46	.85					
	民俗性運動	4	4.00	1.41					
	舞蹈類運動	6	4.67	.52					
	健身運動	8	4.63	.74					
	技擊運動	4	4.25	.96					
	水中暨水上運動	9	4.11	1.17					
	其他休閒性運動	16	4.13	1.03					
	無	47	4.38	.90					
2	休閒球類運動	159	4.31	1.02	319.03	344	1.32	.23	
	效益戶外運動	100	4.27	.90					
	民俗性運動	4	3.75	1.50					

(續下頁)

	舞蹈類運動	6	4.83	.41					
	健身運動	8	4.63	.74					
	技擊運動	4	3.75	.50					
	水中暨水上運動	9	4.33	.87					
	其他休閒性運動	16	3.75	1.34					
	無	47	4.30	.81					
休閒 效益 3	球類運動	159	4.40	.97	313.98	344	2.18*	.03	
	戶外運動	100	4.36	.85					
	民俗性運動	4	3.25	2.06					
	舞蹈類運動	6	5.00	.00					
	健身運動	8	4.50	.76					
	技擊運動	4	4.00	.82					
	水中暨水上運動	9	4.11	1.17					
	其他休閒性運動	16	3.69	1.25					
	無	47	4.30	.93					
休閒 效益 4	球類運動	159	4.44	1.00	304.02	344	1.08	.38	
	戶外運動	100	4.44	.86					
	民俗性運動	4	4.00	1.41					
	舞蹈類運動	6	5.00	.00					
	健身運動	8	4.50	1.07					
	技擊運動	4	3.75	1.26					
	水中暨水上運動	9	4.11	.93					
	其他休閒性運動	16	4.06	1.12					
	無	47	4.45	.78					

(續下頁)

休 閒	球類運動	159	4.02	1.10	432.02	344	.69	.70
效 益	戶外運動	100	3.91	1.07				
5	民俗性運動	4	3.50	1.92				
	舞蹈類運動	6	4.33	.82				
	健身運動	8	3.63	1.30				
	技擊運動	4	4.25	.96				
	水中暨水上運動	9	3.78	1.39				
	其他休閒性運動	16	3.69	1.30				
	無	47	3.74	1.13				
休 閒	球類運動	159	4.15	1.07	403.54	344	.84	.57
效 益	戶外運動	100	4.06	1.05				
6	民俗性運動	4	3.25	2.06				
	舞蹈類運動	6	4.67	.52				
	健身運動	8	4.25	.89				
	技擊運動	4	3.50	.58				
	水中暨水上運動	9	4.00	1.41				
	其他休閒性運動	16	3.94	1.24				
	無	47	4.00	1.08				
休 閒	球類運動	159	4.28	1.07	361.30	344	2.21*	.03
效 益	戶外運動	100	4.30	.85				
7	民俗性運動	4	3.00	2.31				
	舞蹈類運動	6	5.00	.00				
	健身運動	8	4.38	.74				
	技擊運動	4	3.25	.50				
	水中暨水上運動	9	4.11	1.36				
	其他休閒性運動	16	3.75	1.29				
	無	47	4.15	1.04				

* $p < .05$

註：變項中空中運動為0。

(三) 影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別對休閒滿意度的差異性考驗

從表 4-30 的變異數分析可以發現，影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別對休閒滿意度未達顯著差異水準，表示休閒運動參與認知之對休閒滿意度並不會因為影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別的不同而有顯著差異。

表 4-30

影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別對休閒滿意度的差異性考驗

因素 名稱	變項	個數	平均數	標準差	變異數分析			
					平方和	自由度	F	p
休閒 滿意 度 1	球類運動	159	4.44	.98	294.17	344	1.27	.26
	戶外運動	100	4.44	.82				
	民俗性運動	4	3.25	2.06				
	舞蹈類運動	6	4.67	.52				
	健身運動	8	4.75	.71				
	技擊運動	4	4.00	.82				
	水中暨水上運動	9	4.22	.97				
	其他休閒性運動	16	4.25	1.07				
休閒 滿意 度 2	無	47	4.32	.84				
	球類運動	159	3.92	1.12	400.75	344	.94	.48
	戶外運動	100	3.69	.98				
	民俗性運動	4	3.25	2.06				
	舞蹈類運動	6	4.17	.98				

(續下頁)

	健身運動	8	3.88	1.13				
	技擊運動	4	3.75	.50				
	水中暨水上運動	9	3.33	1.23				
	其他休閒性運動	16	4.00	1.10				
	無	47	3.68	1.05				
休閒滿意度 3	球類運動	159	4.16	1.00	355.24	344	1.083	.38
	戶外運動	100	4.06	.96				
	民俗性運動	4	3.50	1.92				
	舞蹈類運動	6	4.33	.82				
	健身運動	8	3.88	.99				
	技擊運動	4	3.50	.58				
	水中暨水上運動	9	3.56	1.42				
	其他休閒性運動	16	3.81	1.22				
	無	47	3.91	.97				
休閒滿意度 4	球類運動	159	4.05	1.06	395.84	344	1.18	.31
	戶外運動	100	3.97	1.00				
	民俗性運動	4	3.50	1.92				
	舞蹈類運動	6	4.83	.41				
	健身運動	8	3.75	1.28				
	技擊運動	4	3.75	1.26				
	水中暨水上運動	9	3.44	1.33				
	其他休閒性運動	16	3.88	1.20				
	無	47	3.81	1.10				
休閒滿意度 5	球類運動	159	3.94	1.09	438.68	344	.76	.64
	戶外運動	100	3.88	1.05				
	民俗性運動	4	3.50	1.92				
	舞蹈類運動	6	3.83	1.33				
	健身運動	8	3.38	.92				
	技擊運動	4	3.50	.58				
	水中暨水上運動	9	3.78	1.30				
	其他休閒性運動	16	3.75	1.57				
	無	47	3.57	1.19				

註：變項空中運動為0。

(四) 影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別對休閒教育需求的差異性考驗

從表 4-31 的變異數分析可以發現，影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別對休閒教育的需求未達顯著差異水準，表示休閒運動參與認知之對休閒教育的需求並不會因為影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別的不同而有顯著差異。

表 4-31

影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別對休閒教育需求的差異性考驗

因素名稱	變項	個數	平均數	標準差	變異數分析			
					平方和	自由度	F	p
對休閒教育的需求 1	球類運動	159	3.87	1.18	428.48	344	1.46	.17
	戶外運動	100	3.58	1.01				
	民俗性運動	4	3.75	1.50				
	舞蹈類運動	6	4.50	.55				
	健身運動	8	3.63	1.30				
	技擊運動	4	2.75	.96				
	水中暨水上運動	9	3.89	.93				
	其他休閒性運動	16	3.44	1.15				
	無	47	3.74	1.11				
對休閒教育的需求	球類運動	159	3.89	1.14	407.20	344	.93	.49
	戶外運動	100	3.70	.98				
	民俗性運動	4	3.50	1.92				
	舞蹈類運動	6	4.33	.82				
	健身運動	8	3.63	1.19				

(續下頁)

2	技擊運動	4	3.25	.50				
	水中暨水上運動	9	3.56	1.24				
	其他休閒性運動	16	3.69	1.14				
	無	47	3.55	1.06				
對休閒教育的 需求	球類運動	159	3.99	1.11	402.10	344	1.47	.17
	戶外運動	100	3.76	1.00				
	民俗性運動	4	4.00	1.16				
	舞蹈類運動	6	4.17	.98				
	健身運動	8	3.75	.89				
3	技擊運動	4	3.00	.82				
	水中暨水上運動	9	3.56	1.33				
	其他休閒性運動	16	3.38	1.31				
	無	47	3.66	1.07				
對休閒教育的 需求	球類運動	159	3.89	1.17	426.83	344	1.45	.17
	戶外運動	100	3.66	.99				
	民俗性運動	4	3.75	1.50				
	舞蹈類運動	6	4.00	1.10				
	健身運動	8	3.00	1.07				
4	技擊運動	4	3.00	.82				
	水中暨水上運動	9	3.67	1.32				
	其他休閒性運動	16	3.56	1.15				
	無	47	3.49	1.12				
對休閒教育的 需求	球類運動	159	4.03	1.08	386.73	344	.95	.48
	戶外運動	100	3.95	.96				
	民俗性運動	4	3.50	1.92				
	舞蹈類運動	6	4.00	1.10				
	健身運動	8	3.63	1.06				
5	技擊運動	4	3.25	.50				
	水中暨水上運動	9	3.78	1.30				
	其他休閒性運動	16	3.50	1.21				
	無	47	3.85	1.04				

註：變項中空中運動為0。

由上述結果得知，影響一中學生休閒習慣的父親或母親較經常從事的休閒運動類別對休閒運動參與認知之休閒效益，達顯著差異，表示影響一中學生休閒習慣的父親或母親較經常從事的休閒運動類別是影響一中學生休閒效益的主要變項。由於廣義的文化來自父母生活的影響，而與Caldwell等人 (1999)及Mahony、Stattin和Lord (2004)研究中提及：文化的影響力，導致年輕人生活方式的改變之結果相符。

第四節 休閒運動參與行為與休閒運動參與認知之差異比較

本節主要探討高中生休閒運動參與行為對休閒運動參與認知的差異性考驗，休閒運動參與行為分為休閒頻率、休閒類型、休閒空間及休閒同伴四個構面，而休閒運動參與認知則分為休閒感知、休閒效益、休閒滿意度及對休閒教育的需求四個構面，分別說明如下：

一、休閒頻率

本研究為充分了解受試者在休閒頻率對休閒認知的差異性考驗，經統計分析整理如表4-31至表4-35。

(一) 平日最主要參與休閒運動的時段對休閒運動參與認知的差異性考驗

從表4-31的單因子變異數分析可以發現，平日最主要參與休閒運動時段對休閒認知達顯著差異水準($p<.05$)，表示高中生的休閒認知的確會因為平日最主要參與休閒運動時段的不同而有所差異。經事後比較發現，休閒感知的平均數，以沒有參與($M=3.85, SD=.94$)顯著低於傍晚17:00-18:30($M=4.33, SD=.76$)；休閒效益的平均數，以午休12:00-13:00($M=3.82, SD=1.35$)顯著低於傍晚17:00-18:30($M=4.41, SD=.75$)與沒有參與($M=3.84, SD=.87$)；休閒滿意度的平均數，以沒有參與($M=3.62, SD=.87$)顯著低於傍晚17:00-18:30($M=4.15, SD=.79$)；對休閒教育需求的平均數，以沒有參與($M=3.36, SD=.89$)顯著低於傍晚17:00-18:30($M=3.96, SD=.84$)。

表 4-32

平日最主要參與休閒運動的時段對休閒運動參與認知的差異性考驗

因素 名稱	變 項	個數	平均數	標準差	變 異 數 分 析				
					平方和	自由度	F	p	事後比較
休閒 感知	早上8:00以前	7	3.40	.86	259.40	348	5.94*	.00	E < C
	午休12:00-13:00	24	3.86	1.33					
	傍晚17:00-18:30	180	4.33	.76					
	晚上18:30以後	91	4.30	.86					
	無	51	3.85	.94					
休閒 效益	早上8:00以前	7	3.55	.85	246.11	348	7.58*	.00	B < C, E
	午休12:00-13:00	24	3.82	1.35					
	傍晚17:00-18:30	180	4.41	.75					
	晚上18:30以後	91	4.29	.83					
	無	51	3.84	.87					
休閒 滿意 度	早上8:00以前	7	3.54	1.25	272.23	348	5.09*	.00	E < C
	午休12:00-13:00	24	3.68	1.40					
	傍晚17:00-18:30	180	4.15	.79					
	晚上18:30以後	91	4.07	.87					
	無	51	3.62	.87					
對休 閒教 育的 需求	早上8:00以前	7	3.23	.89	281.61	348	5.10*	.00	E < C
	午休12:00-13:00	24	3.71	1.38					
	傍晚17:00-18:30	180	3.96	.84					
	晚上18:30以後	91	3.79	.87					
	無	51	3.36	.89					

* $p < .05$

註：事後比較中 ABCDE 分別為早上 8:00 以前、午休 12:00-13:00、傍晚 17:00-18:30、晚上 18:30 以後、無。

(二)假日最主要參與休閒運動的時段對休閒運動參與認知的差異性考驗

從表 4-32 的單因子變異數分析可以發現，假日最主要參與休閒運動時段對休閒感知、休閒效益及休閒滿意度達顯著差異水準($p<.05$)，表示高中生的休閒感知、休閒效益及休閒滿意度的確會因為假日最主要參與休閒運動時段的不同而有所差異。經事後比較發現，休閒感知的平均數，以沒有參與($M=3.63, SD=.88$)顯著低於下午 12:00-17:00($M=4.28, SD=.85$)與傍晚 17:00-18:30($M=4.44, SD=.75$)；休閒效益的平均數，以沒有參與($M=3.64, SD=.92$)顯著低於下午 12:00-17:00($M=4.28, SD=.82$)與傍晚 17:00-18:30($M=4.44, SD=.75$)；休閒滿意度的平均數，以沒有參與($M=3.33, SD=1.01$)顯著低於下午 12:00-17:00($M=4.07, SD=.81$)與傍晚 17:00-18:30($M=4.30, SD=.81$)。

表 4-33

假日最主要參與休閒運動的時段對休閒運動參與認知的差異性考驗

因素 名稱	變 項	個數	平均數	標準差	變 異 數 分 析				
					平方和	自由度	F	p	事後比較
休閒 感知	早上8：00以前	32	3.93	.99	260.44	347	4.44*	.00	F<C,D
	上午8：00-12：00	40	4.23	.77					
	下午12：00-17：00	143	4.28	.85					
	傍晚17-18：30	78	4.44	.75					
	晚上18：30以後	36	4.00	1.10					
	無	24	3.63	.88					
休閒 效益	早上8：00以前	32	4.04	.94	250.31	347	4.78*	.00	F<C,D
	上午8：00-12：00	40	4.20	.73					
	下午12：00-17：00	143	4.28	.82					
	傍晚17-18：30	78	4.53	.78					
	晚上18：30以後	36	4.10	1.09					
	無	24	3.64	.92					
休閒 滿意 度	早上8：00以前	32	3.86	.94	266.24	347	5.71*	.00	F<C,D
	上午8：00-12：00	40	4.02	.79					
	下午12：00-17：00	143	4.07	.81					
	傍晚17-18：30	78	4.30	.81					
	晚上18：30以後	36	3.73	1.16					
	無	24	3.33	1.01					
對休 閒教 育的 需求	早上8：00以前	32	3.62	1.00	288.47	347	2.32*	.04	
	上午8：00-12：00	40	3.81	.88					
	下午12：00-17：00	143	3.84	.88					
	傍晚17-18：30	78	3.99	.89					
	晚上18：30以後	36	3.64	1.06					
	無	24	3.36	.84					

* $p < .05$

註：事後比較中 ABCDE 分別為早上 8：00 以前、上午 8：00-12：00、下午 12：00-17：00、傍晚 17-18：30、晚上 18：30 以後、無。

(三)通常每次參與休閒運動時間對休閒運動參與認知的差異性考驗

從表 4-33 的單因子變異數分析可以發現，通常每次參與休閒運動時間對休閒滿意度達顯著差異水準 ($p < .05$)，表示高中生的休閒滿意度的確會因為通常每次參與休閒運動時間的不同而有所差異。經事後比較發現，休閒滿意度的平均數，以無 ($M = 2.87, SD = .35$) 顯著低於 61-90 分鐘 ($M = 4.20, SD = .74$)。

表 4-34

通常每次參與休閒運動時間對休閒運動參與認知的差異性考驗

因素 名稱	變 項	個數	平均數	標準差	變異數分析				
					平方和	自由度	F	p	事後比較
休閒 感知	30 分鐘以下	38	3.99	.81	264.98	347	3.18*	.01	
	31-60 分鐘	169	4.14	.92					
	61-90 分鐘	80	4.42	.76					
	91-120 分鐘	38	4.27	1.05					
	121 分鐘以上	22	4.39	.74					
	無	6	3.27	.47					
休閒 效益	30 分鐘以下	38	4.02	.79	254.90	347	3.44*	.01	
	31-60 分鐘	169	4.18	.88					
	61-90 分鐘	80	4.47	.72					
	91-120 分鐘	38	4.25	1.11					
	121 分鐘以上	22	4.44	.69					
	無	6	3.31	.89					
休閒 滿意 度	30 分鐘以下	38	3.81	.89	274.46	347	3.46*	.01	F<C
	31-60 分鐘	169	3.97	.91					
	61-90 分鐘	80	4.20	.74					
	91-120 分鐘	38	4.09	1.13					
	121 分鐘以上	22	4.22	.83					
	無	6	2.87	.35					
對休 閒教 育的 需求	30 分鐘以下	38	3.48	.76	284.72	347	3.27*	.01	
	31-60 分鐘	169	3.77	.94					
	61-90 分鐘	80	3.97	.80					
	91-120 分鐘	38	3.80	1.09					
	121 分鐘以上	22	4.16	.96					
	無	6	2.97	.54					

* $p < .05$

註：事後比較中 ABCDEF 分別為 30 分鐘以下、31-60 分鐘、61-90 分鐘、91-120 分鐘、121 分鐘以上、無。

(四) 平均每週參與的休閒運動次數對休閒運動參與認知的差異性考驗

從表 4-34 的單因子變異數分析可以發現，平均每週參與的休閒運動次數對休閒認知皆達顯著差異水準 ($p < .05$)，表示高中生的休閒認知的確會因為平均每週參與的休閒運動次數的不同而有所差異。經事後比較發現，休閒感知的平均數，以 1-2 次 ($M=4.01, SD=.95$) 顯著低於 4 次或以上 ($M=4.41, SD=.96$)；休閒效益的平均數，以 1-2 次 ($M=3.99, SD=.89$) 顯著低於 2-3 次 ($M=4.33, SD=.70$) 與 4 次或以上 ($M=4.48, SD=.96$)；休閒滿意度的平均數，以 1 次以下 ($M=3.39, SD=1.04$) 顯著低於 4 次或以上 ($M=4.22, SD=1.03$)；對休閒教育需求的平均數，以 1-2 次 ($M=3.65, SD=.83$) 顯著低於 4 次或以上 ($M=4.07, SD=.99$)。

表 4-35

平均每週參與的休閒運動次數對休閒運動參與認知的差異性考驗

因素 名稱	變 項	個數	平均數	標準差	變 異 數 分 析				
					平方和	自由度	F	p	事後比較
休閒 感知	1 次 以 下	15	3.79	.90	263.68	348	4.43*	.00	B<D
	1-2 次	106	4.01	.95					
	2-3 次	136	4.29	.73					
	4 次 或 以 上	91	4.41	.96					
	無	5	3.60	.92					
休閒 效益	1 次 以 下	15	3.88	1.03	250.38	348	5.96*	.00	B<C,D
	1-2 次	106	3.99	.89					
	2-3 次	136	4.33	.70					
	4 次 或 以 上	91	4.48	.96					
	無	5	3.60	.94					
休閒 滿意 度	1 次 以 下	15	3.39	1.04	269.59	348	5.99*	.00	A<D
	1-2 次	106	3.84	.89					
	2-3 次	136	4.11	.74					
	4 次 或 以 上	91	4.22	1.03					
	無	5	3.08	.58					
對休 閒教 育的 需求	1 次 以 下	15	3.47	.85	284.67	348	4.11*	.00	B<D
	1-2 次	106	3.65	.83					
	2-3 次	136	3.80	.91					
	4 次 或 以 上	91	4.07	.99					
	無	5	3.08	.52					

* $p < .05$

註：事後比較中ABCDE分別為1次以下、1-2次、2-3次、4次或以上、無。

(五)參與休閒運動的運動程度對休閒運動參與認知的差異性考驗

從表 4-35 的單因子變異數分析可以發現，參與休閒運動的運動程度對休閒效益與對休閒教育的需求達顯著差異水準 ($p < .05$)，表示高中生的休閒效益與對休閒教育的需求的確會因為參與休閒運動的運動程度的不同而有所差異。經事後比較發現，休閒效益的平均數，以輕度運動 ($M=3.68, SD=1.15$) 顯著低於適度運動 ($M=4.33, SD=.69$)；對休閒教育需求的平均數，以輕度運動 ($M=3.13, SD=.86$) 顯著低於適度運動 ($M=3.81, SD=.85$)、中度運動 ($M=3.80, SD=.88$)、有點激烈 ($M=3.92, SD=1.05$) 與非常激烈 ($M=4.29, SD=1.05$)。

表 4-36

參與休閒運動的運動程度對休閒運動參與認知的差異性考驗

因素 名稱	變 項	個數	平均數	標準差	變異數分析				
					平方和	自由度	F	p	事後比較
休閒 感知	輕 度 運 動	22	3.69	1.13	269.41	348	2.49*	.04	
	適 度 運 動	113	4.29	.80					
	中 度 運 動	146	4.18	.84					
	有 點 激 烈	61	4.22	.99					
	非 常 激 烈	11	4.51	1.04					
休閒 效益	輕 度 運 動	22	3.68	1.15	259.24	348	2.79*	.03	A<B
	適 度 運 動	113	4.33	.69					
	中 度 運 動	146	4.21	.85					
	有 點 激 烈	61	4.32	.98					
	非 常 激 烈	11	4.35	1.18					
休閒 度 滿 意	輕 度 運 動	22	3.55	1.12	281.79	348	1.96	.10	
	適 度 運 動	113	4.10	.84					
	中 度 運 動	146	3.99	.86					
	有 點 激 烈	61	4.04	.95					
	非 常 激 烈	11	4.25	1.26					
對休 閒教 育的 需求	輕 度 運 動	22	3.13	.86	284.61	348	4.13*	.00	A<B,C,D,E
	適 度 運 動	113	3.81	.85					
	中 度 運 動	146	3.80	.88					
	有 點 激 烈	61	3.92	1.05					
	非 常 激 烈	11	4.29	1.05					

* $p < .05$

註：事後比較中ABCDE分別為輕度運動、適度運動、中度運動、有點激烈、非常激烈。

由上述結果得知，休閒頻率中參與休閒運動的運動程度對休閒運動參與認知之休閒感知、休閒效益及對休閒教育的需求，達顯著差異；平日最主要參與休閒運動的時段、假日最主要參與休閒運動的時段、通常每次參與休閒運動時間、平均每週參與的休閒運動次數對休閒運動參與認知，達顯著差異，表示休閒頻率是影響一中學生休閒運動參與認知的主要變項，此與鄧琇瓊（2009）研究相符。

二、休閒類型

（一）最常參與的休閒活動類別對休閒運動參與認知的差異性考驗

從表 4-36 的單因子變異數分析可以發現，最常參與的休閒活動類別對休閒滿意度及對休閒教育的需求達顯著差異水準 ($p < .05$)，但是經事後比較發現，休閒滿意度及對休閒教育需求的平均數，在不同最常參與的休閒活動類別上，並無顯著差異。

表 4-37

最常參與的休閒活動類別對休閒運動參與認知的差異性考驗

因素 名稱	變 項	個數	平均數	標準差	變 異 數 分 析				事後比較
					平方和	自由度	F	p	
休閒 感知	玩 樂 類	117	4.13	.86	271.95	348	1.65	.16	
	運 動 類	181	4.29	.91					
	靜 態 益 智 類	29	3.96	1.00					
	戶 外 類	11	4.51	.53					
	修 身 類	15	4.03	.71					
休閒 效益	玩 樂 類	117	4.19	.84	263.24	348	1.42	.23	
	運 動 類	181	4.32	.90					
	靜 態 益 智 類	29	3.94	.97					
	戶 外 類	11	4.32	.71					
	修 身 類	15	4.20	.57					
休閒 滿意 度	玩 樂 類	117	3.87	.87	279.02	348	2.85*	.02	
	運 動 類	181	4.15	.92					
	靜 態 益 智 類	29	3.77	1.00					
	戶 外 類	11	4.27	.68					
	修 身 類	15	3.77	.64					
對休 閒教 育的 需求	玩 樂 類	117	3.68	.83	286.35	348	3.58*	.01	
	運 動 類	181	3.96	.97					
	靜 態 益 智 類	29	3.47	.90					
	戶 外 類	11	3.80	.81					
	修 身 類	15	3.41	.73					

* $p < .05$

(二)最常參與的休閒運動類別對休閒運動參與認知的差異性考驗

從表 4-37 的單因子變異數分析可以發現，最常參與的休閒運動類別對休閒效益及對休閒教育的需求達顯著差異水準 ($p < .05$)，但是經事後比較發現，休閒效益及對休閒教育需求的平均數，在不同最常參與的休閒運動類別上，並無顯著差異。

表 4-38

最常參與的休閒運動類別對休閒運動參與認知的差異性考驗

因素 名稱	變 項	個數	平均數	標準差	變 異 數 分 析				
					平方和	自由度	F	p	事後比較
休閒 感知	球類運動	247	4.24	.92	268.52	346	1.85	.09	
	戶外運動	47	4.23	.73					
	舞蹈類運動	10	4.60	.50					
	健身運動	11	4.05	.82					
	技擊運動	4	3.90	.99					
	水中暨水上運動	9	4.38	.99					
	其他休閒性運動	25	3.72	.79					
休閒 效益	球類運動	247	4.28	.90	257.09	346	2.34*	.03	
	戶外運動	47	4.19	.68					
	舞蹈類運動	10	4.80	.45					
	健身運動	11	4.12	.69					
	技擊運動	4	3.57	1.18					
	水中暨水上運動	9	4.40	1.01					
	其他休閒性運動	25	3.81	.87					
休閒 滿意 度	球類運動	247	4.04	.92	278.50	346	2.00	.07	
	戶外運動	47	3.98	.77					
	舞蹈類運動	10	4.34	.70					
	健身運動	11	4.24	.70					
	技擊運動	4	3.80	1.17					
	水中暨水上運動	9	4.24	1.17					
	其他休閒性運動	25	3.48	.89					
對休 閒教 育的 需求	球類運動	247	3.87	.95	283.51	346	2.97*	.01	
	戶外運動	47	3.53	.74					
	舞蹈類運動	10	4.38	.71					
	健身運動	11	3.78	.88					
	技擊運動	4	3.85	.87					
	水中暨水上運動	9	4.04	1.06					
	其他休閒性運動	25	3.30	.72					

* $p < .05$

註：變項民俗性運動、空中運動為0。

(三)最常參與的前3項球類運動對休閒運動參與認知的差異性考驗

從表 4-38 的單因子變異數分析可以發現，最常參與的前3項球類運動對休閒認知達顯著差異水準($p < .05$)，但是經事後比較發現，休閒認知的平均數，在不同最常參與的前3項球類運動上，並無顯著差異。

表 4-39

最常參與的前3項球類運動對休閒運動參與認知的差異性考驗

因素 名稱	變 項	個數	平均數	標準差	變 異 數 分 析				事後比較
					平方和	自由度	F	p	
休閒 感知	籃 球	207	4.30	.87	251.26	342	3.52*	.00	
	排 球	18	3.52	1.05					
	網 球	10	4.06	.97					
	羽 毛 球	30	4.04	1.04					
	足 球	4	3.50	1.15					
	撞 球	9	3.98	.84					
	棒 球	18	4.48	.48					
	慢 速 壘 球	1	1.00	.					
	桌 球	51	4.25	.67					
	保 齡 球	3	3.93	1.03					
	其 他	2	4.00	.57					
休閒 效益	籃 球	207	4.35	.81	241.84	342	3.64*	.00	
	排 球	18	3.66	1.12					
	網 球	10	3.83	.98					
	羽 毛 球	30	4.08	1.11					
	足 球	4	3.39	1.11					

(續下頁)

	撞 球	9	4.10	.73				
	棒 球	18	4.48	.42				
	慢 速 壘 球	1	1.00	.				
	桌 球	51	4.25	.74				
	保 齡 球	3	4.05	1.09				
	其 他	2	4.36	.91				
休閒 滿意 度	籃 球	207	4.16	.84	264.29	342	3.09*	.00
	排 球	18	3.51	1.05				
	網 球	10	3.70	1.09				
	羽 毛 球	30	3.73	1.10				
	足 球	4	3.55	1.28				
	撞 球	9	3.73	1.03				
	棒 球	18	4.11	.54				
	慢 速 壘 球	1	1.00	.				
	桌 球	51	3.92	.79				
	保 齡 球	3	3.80	1.11				
	其 他	2	4.10	.99				
對休 閒教 育的 需求	籃 球	207	3.88	.91	281.80	342	1.98*	.04
	排 球	18	3.47	1.06				
	網 球	10	3.72	1.19				
	羽 毛 球	30	3.67	.93				
	足 球	4	3.35	.84				
	撞 球	9	3.64	.97				
	棒 球	18	4.14	.63				
	慢 速 壘 球	1	1.00	.				
	桌 球	51	3.65	.81				
	保 齡 球	3	3.73	1.14				
	其 他	2	4.00	1.41				

* $p < .05$

註：變項高爾夫、槌球、木球為0。

(四)最常參與的前3項戶外運動對休閒運動參與認知的差異性考驗

從表 4-39 的單因子變異數分析可以發現，最常參與的前 3 項戶外運動對休閒運動參與認知未達顯著差異水準，表示高中生的休閒認知並不會因為最常參與前 3 項戶外運動的不同而有顯著差異。

表 4-40

最常參與的前3項戶外運動對休閒運動參與認知的差異性考驗

因素名稱	變項	個數	平均數	標準差	變異數分析			
					平方和	自由度	F	p
休閒感知	散步	108	4.06	.94	265.67	340	1.22	.27
	慢跑	92	4.20	.95				
	快走	16	4.34	.92				
	郊遊	12	4.12	.71				
	登山	8	4.28	.87				
	野外健行	2	4.90	.14				
	爬山	10	4.38	1.09				
	攀岩	1	3.60	.				
	滑草	3	3.13	.92				
	釣魚	3	4.67	.58				
	騎自行車	91	4.31	.76				
	露營	3	5.00	.00				
	其他	4	4.45	.44				
休閒效益	散步	108	4.06	.97	253.78	340	1.54	.11
	慢跑	92	4.25	.90				
	快走	16	4.18	.93				
	郊遊	12	4.26	.72				
	登山	8	4.21	1.00				
	野外健行	2	4.71	.00				

(續下頁)

	爬山	10	4.51	.97				
	攀岩	1	5.00	.				
	滑草	3	3.19	.46				
	釣魚	3	4.95	.08				
	騎自行車	91	4.37	.71				
	露營	3	4.95	.08				
	其他	4	4.68	.24				
休閒 滿意 度	散步	108	3.86	1.00	276.03	340	1.24	.25
	慢跑	92	4.06	.91				
	快走	16	4.09	.94				
	郊遊	12	3.82	.67				
	登山	8	3.98	.80				
	野外健行	2	4.40	.85				
	爬山	10	4.32	1.06				
	攀岩	1	3.80	.				
	滑草	3	3.07	.46				
	釣魚	3	4.67	.31				
	騎自行車	91	4.09	.82				
	露營	3	5.00	.00				
	其他	4	4.15	.34				
對休閒 教育的 需求	散步	108	3.65	1.03	289.31	340	.86	.59
	慢跑	92	3.87	.90				
	快走	16	3.63	.94				
	郊遊	12	3.78	.65				
	登山	8	3.83	.90				
	野外健行	2	3.90	.42				
	爬山	10	4.04	1.08				
	攀岩	1	4.60	.				
	滑草	3	3.07	.50				
	釣魚	3	4.53	.42				
	騎自行車	91	3.88	.83				
	露營	3	4.20	1.06				
	其他	4	3.75	.47				

註：變項溯溪、直排輪為0。

由上述結果得知，休閒類型中最常參與的前3項戶外運動排序1對休閒運動參與認知，無顯著差異；最常參與的休閒活動類別對休閒運動參與認知之休閒滿意度、對休閒教育的需求，達顯著差異；最常參與的休閒運動類別對休閒運動參與認知之休閒效益、對休閒教育的需求，達顯著差異；最常參與的前3項球類運動運動排序1對休閒運動參與認知，達顯著差異，表示休閒類型是影響一中學生休閒運動參與認知的主要變項，此與蔣益生（2003）研究相符。

三、休閒空間

（一）較常參與的前3項休閒運動場所對休閒運動參與認知的差異性考驗

從表4-40的單因子變異數分析可以發現，較常參與的前3項休閒運動場所對休閒運動參與認知未達顯著差異水準，表示高中生的休閒認知並不會因為較常參與的前3項休閒運動場所的不同而有顯著差異。

表 4-41

較常參與的前3項休閒運動場所對休閒運動參與認知的差異性考驗

因素 名稱	變 項	個數	平均數	標準差	變 異 數 分 析			
					平方和	自由 度	F	p
休閒 感知	校內運動場館	176	4.20	.89	272.50	348	1.48	.21
	校外體育場館	58	4.43	.72				
	社區活動中心	12	4.18	.70				
	其他校外免費場所	87	4.10	.91				
	其他校外付費場所	20	4.01	1.17				
休閒 效益	校內運動場館	176	4.24	.90	263.31	348	1.40	.23
	校外體育場館	58	4.41	.72				
	社區活動中心	12	4.37	.67				
	其他校外免費場所	87	4.18	.84				
	其他校外付費場所	20	3.93	1.17				
休閒 滿意 度	校內運動場館	176	3.99	.92	283.83	348	1.33	.26
	校外體育場館	58	4.24	.73				
	社區活動中心	12	4.05	.81				
	其他校外免費場所	87	3.95	.90				
	其他校外付費場所	20	3.80	1.22				
對休 閒教 育的 需求	校內運動場館	176	3.75	.95	293.76	348	1.29	.27
	校外體育場館	58	4.01	.78				
	社區活動中心	12	4.03	.76				
	其他校外免費場所	87	3.71	.89				
	其他校外付費場所	20	3.78	1.13				

(二)較常參與休閒運動的場所類別對休閒運動參與認知的差異性考驗

從表 4-41 的單因子變異數分析可以發現，較常參與休閒運動的場所類別對休閒運動參與認知未達顯著差異水準，表示高中生的休閒認知並不會因為較常參與休閒運動的場所類別的不同而有顯著差異。

表 4-42

較常參與休閒運動的場所類別對休閒運動參與認知的差異性考驗

因素名稱	變項	個數	平均數	標準差	變異數分析			
					平方和	自由度	F	p
休閒感知	室內場所	94	4.14	.82	276.67	351	.56	.46
	室外場所	259	4.22	.91				
休閒效益	室內場所	94	4.17	.84	266.96	351	.77	.38
	室外場所	259	4.26	.88				
休閒滿意度	室內場所	94	3.87	.86	285.73	351	2.97	.09
	室外場所	259	4.06	.92				
對休閒教育的需求	室內場所	94	3.71	.80	297.21	351	1.08	.30
	室外場所	259	3.83	.96				

(三)較常參與該休閒運動場所的主要原因對休閒運動參與認知的差異性考驗

從表 4-42 的單因子變異數分析可以發現，較常參與該休閒運動場所的主要原因對休閒運動參與認知未達顯著差異水準，表示高中生的休閒認知並不會因為較常參與該休閒運動場所主要原因的不同而有顯著差異。

表 4-43

較常參與該休閒運動場所的主要原因對休閒運動參與認知的差異性考驗

因素 名稱	變 項	個數	平均數	標準差	變 異 數 分 析			
					平方和	自由度	F	p
休閒 感知	配合參與項目	93	4.29	.88	269.01	347	2.09	.07
	方便到達	207	4.22	.89				
	經濟考量	19	4.15	.78				
	器具供應良好	16	4.16	.75				
	服務品質良好	10	3.36	1.18				
	其他	8	4.08	.54				
休閒 效益	配合參與項目	93	4.29	.89	261.03	347	1.73	.13
	方便到達	207	4.25	.86				
	經濟考量	19	4.23	.86				
	器具供應良好	16	4.23	.84				
	服務品質良好	10	3.46	1.11				
	其他	8	4.34	.47				
休閒 滿意 度	配合參與項目	93	4.07	.89	282.46	347	1.40	.22
	方便到達	207	3.98	.91				
	經濟考量	19	4.22	.78				
	器具供應良好	16	4.13	.93				
	服務品質良好	10	3.40	1.15				
	其他	8	4.23	.65				
對休 閒教 育的 需求	配合參與項目	93	3.94	.91	291.19	347	1.65	.15
	方便到達	207	3.74	.91				
	經濟考量	19	3.84	.99				
	器具供應良好	16	3.98	.89				
	服務品質良好	10	3.20	1.00				
	其他	8	3.90	.73				

(四)學校中較不足的運動場館「空間」對休閒運動參與認知的差異性考驗

從表 4-43 的單因子變異數分析可以發現，學校中較不足的運動場館「空間」對休閒運動參與認知未達顯著差異水準，表示高中生的休閒認知並不會因為學校中較不足的運動場館「空間」的不同而有顯著差異。

表 4-44

學校中較不足的運動場館「空間」對休閒運動參與認知的差異性考驗

因素 名稱	變 項	個數	平均數	標準差	變 異 數 分 析			
					平方和	自由 度	F	p
休閒 感知	籃 球 場	100	4.28	.92	267.95	342	1.17	.31
	排 球 場	21	4.03	1.00				
	網 球 場	34	4.31	.80				
	桌 球 室	10	4.14	.48				
	撞 球 室	10	4.36	.67				
	羽 球 場	79	4.11	.89				
	足 球 場	30	3.89	1.12				
	游 泳 池	19	4.18	.98				
	田 徑 場	3	3.53	1.75				
	重 量 訓 練 室	26	4.42	.74				
	其 他	21	4.42	.39				
休閒 效益	籃 球 場	100	4.34	.86	257.51	342	1.33	.21
	排 球 場	21	3.95	1.05				
	網 球 場	34	4.33	.75				
	桌 球 室	10	4.23	.41				
	撞 球 室	10	4.29	.61				
	羽 球 場	79	4.24	.87				

(續下頁)

	足 球 場	30	3.93	1.08				
	游 泳 池	19	4.08	.85				
	田 徑 場	3	3.38	2.11				
	重 量 訓 練 室	26	4.46	.74				
	其 他	21	4.35	.73				
休閒 滿意 度	籃 球 場	100	4.14	.89	279.45	342	1.07	.39
	排 球 場	21	3.84	.95				
	網 球 場	34	4.22	.88				
	桌 球 室	10	3.94	.71				
	撞 球 室	10	4.10	.71				
	羽 球 場	79	3.91	.87				
	足 球 場	30	3.73	1.13				
	游 泳 池	19	3.93	.97				
	田 徑 場	3	3.53	2.20				
	重 量 訓 練 室	26	4.20	.77				
	其 他	21	3.93	.75				
對休 閒教 育的 需求	籃 球 場	100	3.94	.93	286.80	342	1.35	.20
	排 球 場	21	3.62	1.05				
	網 球 場	34	3.76	1.04				
	桌 球 室	10	3.86	.50				
	撞 球 室	10	4.00	.74				
	羽 球 場	79	3.73	.87				
	足 球 場	30	3.63	1.09				
	游 泳 池	19	3.29	.66				
	田 徑 場	3	3.47	1.72				
	重 量 訓 練 室	26	4.05	.81				
	其 他	21	3.90	.78				

(五)學校中較不足的運動「器材」對休閒運動參與認知的差異性考驗

從表 4-44 的單因子變異數分析可以發現，學校中較不足的運動「器材」對休閒運動參與認知未達顯著差異水準，表示高中生的休閒認知並不會因為學校中較不足的運動「器材」的不同而有顯著差異。

表 4-45

學校中較不足的運動「器材」對休閒運動參與認知的差異性考驗

因素 名稱	變項	個數	平均數	標準差	變異數分析			
					平方和	自由度	F	p
休閒 感知	籃球	63	4.30	.82	266.58	342	1.35	.20
	排球	16	3.76	1.30				
	網球	35	4.17	.90				
	桌球	38	4.33	.80				
	撞球(桿)	38	4.18	.95				
	羽球	54	4.10	1.01				
	足球	23	4.24	.68				
	游泳器材	19	4.40	.82				
	田徑相關器材	10	3.58	1.04				
	重量訓練器材	34	4.22	.85				
	其他	23	4.40	.49				
休閒 效益	籃球	63	4.37	.81	255.39	342	1.63	.10
	排球	16	3.71	1.23				
	網球	35	4.23	.76				
	桌球	38	4.37	.80				
	撞球(桿)	38	4.25	.90				
	羽球	54	4.23	.98				

(續下頁)

	足 球	23	4.14	.72				
	游 泳 器 材	19	4.51	.55				
	田 徑 相 關	10	3.59	1.27				
	器 材							
	重 量 訓 練	34	4.20	.89				
	器 材							
	其 他	23	4.25	.70				
休 閒 滿 意 度	籃 球	63	4.18	.84	274.95	342	1.64	.09
	排 球	16	3.59	1.20				
	網 球	35	4.08	.86				
	桌 球	38	4.04	.85				
	撞 球 (桿)	38	4.09	.89				
	羽 球	54	3.97	.99				
	足 球	23	4.07	.76				
	游 泳 器 材	19	4.09	.91				
	田 徑 相 關	10	3.14	1.03				
	器 材							
	重 量 訓 練	34	3.98	.85				
	器 材							
	其 他	23	3.96	.83				
對 休 閒 教 育 的 需 求	籃 球	63	3.96	.90	287.25	342	1.29	.23
	排 球	16	3.43	1.19				
	網 球	35	3.84	.97				
	桌 球	38	3.82	.80				
	撞 球 (桿)	38	3.71	1.00				
	羽 球	54	3.82	.96				
	足 球	23	3.56	.79				
	游 泳 器 材	19	3.96	.88				
	田 徑 相 關	10	3.14	.72				
	器 材							
	重 量 訓 練	34	3.89	.91				
	器 材							
	其 他	23	3.87	.83				

由上述結果得知，休閒空間中較常參與的前3項休閒運動場所、較常參與休閒運動的場所類別、較常參與該休閒運動場所的主要原因、學校較不足的運動場館「空間」、學校中較不足的運動「器材」對休閒運動參與認知，無顯著差異，表示休閒空間不是影響一中學生休閒運動參與認知的主要變項。此與吳慶烜 (2006)研究不同。

四、休閒同伴

(一)最常一起參與休閒運動的同伴對休閒運動參與認知的差異性考驗

從表 4-45 的單因子變異數分析可以發現，最常一起參與休閒運動的同伴對休閒運動參與認知未達顯著差異水準，表示高中生的休閒認知並不會因為最常一起參與休閒運動的同伴的不同而有顯著差異。

表 4-46

最常一起參與休閒運動的同伴對休閒運動參與認知的差異性考驗

因素 名稱	變 項	個數	平均數	標準差	變異數分析			
					平方和	自由 度	F	p
休閒 感知	朋友或同學	276	4.22	.88	273.37	349	1.59	.19
	兄弟姊妹	43	4.05	.93				
	父母	25	4.42	.72				
	女/男朋友	9	3.80	1.33				
休閒 效益	朋友或同學	276	4.27	.88	264.38	349	1.39	.25
	兄弟姊妹	43	4.03	.82				
	父母	25	4.35	.76				
	女/男朋友	9	3.95	1.18				
休閒 滿意 度	朋友或同學	276	4.02	.91	284.68	349	1.42	.24
	兄弟姊妹	43	3.81	.83				
	父母	25	4.27	.79				
	女/男朋友	9	4.11	1.32				
對休 閒教 育的 需求	朋友或同學	276	3.83	.93	295.06	349	1.21	.31
	兄弟姊妹	43	3.59	.83				
	父母	25	3.92	.83				
	女/男朋友	9	3.56	1.21				

(二)通常一同參與休閒運動的人數對休閒運動參與認知的差異性考驗

從表 4-46 的單因子變異數分析可以發現，通常一同參與休閒運動的人數對休閒認知達顯著差異水準 ($p < .05$)，表示高中生的休閒認知的確會因為通常一同參與休閒運動人數的不同而有所差異。經事後比較發現，休閒感知的平均數，以自己 ($M=2.25, SD=1.55$) 顯著低於 1-2 人 ($M=3.65, SD=.76$)、3-4 人 ($M=3.80, SD=.84$)、5-6 人 ($M=4.16, SD=.66$) 與 7 人或以上 ($M=4.77, SD=.39$)；休閒效益的平均數，以自己 ($M=2.27, SD=1.42$) 顯著低於 1-2 人 ($M=3.45, SD=1.15$)、3-4 人 ($M=3.85, SD=.84$)、5-6 人 ($M=4.21, SD=.58$) 與 7 人或以上 ($M=4.81, SD=.31$)；休閒滿意度的平均數，以自己 ($M=2.22, SD=1.57$) 顯著低於 1-2 人 ($M=3.25, SD=1.07$)、3-4 人 ($M=3.59, SD=.78$)、5-6 人 ($M=3.96, SD=.62$) 與 7 人或以上 ($M=4.60, SD=.54$)；對休閒教育需求的平均數，以自己 ($M=1.66, SD=.95$) 顯著低於 1-2 人 ($M=2.59, SD=.48$)、3-4 人 ($M=3.16, SD=.52$)、5-6 人 ($M=3.81, SD=.47$) 與 7 人或以上 ($M=4.56, SD=.57$)。

表 4-47

通常一同參與休閒運動的人數對休閒運動參與認知的差異性考驗

因素 名稱	變 項	個數	平均數	標準差	變 異 數 分 析				
					平 方 和	自 由 度	F	p	事後比較
休閒 感知	自己	13	2.25	1.55	166.81	348	57.53*	.00	A<B,C,D,E
	1-2 人	16	3.65	.91					
	3-4 人	85	3.80	.84					
	5-6 人	108	4.16	.66					
	7 人或以上	131	4.77	.39					
休閒 效益	自己	13	2.27	1.42	151.60	348	66.54*	.00	A<B,C,D,E
	1-2 人	16	3.45	1.15					
	3-4 人	85	3.85	.84					
	5-6 人	108	4.21	.58					
	7 人或以上	131	4.81	.31					
休閒 滿意 度	自己	13	2.22	1.57	176.10	348	55.36*	.00	A<B,C,D,E
	1-2 人	16	3.25	1.07					
	3-4 人	85	3.59	.78					
	5-6 人	108	3.96	.62					
	7 人或以上	131	4.60	.54					
對休 閒教 育的 需求	自己	13	1.66	.95	104.04	348	162.30*	.00	A<B,C,D,E
	1-2 人	16	2.59	.48					
	3-4 人	85	3.16	.52					
	5-6 人	108	3.81	.47					
	7 人或以上	131	4.56	.57					

* $p < .05$

註：事後比較中 ABCDE 分別為自己、1-2 人、3-4 人、5-6 人、7 人或以上。

由上述結果得知，休閒同伴中最常一起參與休閒運動的同伴對休閒運動參與認知，無顯著差異；通常一同參與休閒運動的人數對休閒運動參與認知，達顯著差異，表示休閒同伴是影響一中學生休閒運動參與認知的主要變項。青少年能透過同儕學習並培養參與休閒運動的習慣，此結果與魏永村(2002)、簡鴻檳(2003)研究相似。

第伍章 結論與建議

本研究主要在研究都會地區高中生休閒運動參與行為與認知之探討，針對臺中一中 101 學年度高一、高二及高三學生為研究對象，以「青少年休閒運動參與行為、休閒運動參與認知之關係問卷」為研究工具進行資料蒐集與統計分析。本章依據統計分析後的結果，依照研究目的歸納出結論；並依據研究成果提出具體建議，以供家長及學校作為未來研究之參考。本章分為兩部分：第一節為結論；第二節為建議。

第一節 結論

本節依據研究目的及綜合第四章研究分析結果，彙整出以下結論：

一、臺中一中學生休閒運動參與行為概況

- (一) 休閒頻率以平日最主要參與休閒運動的時段為傍晚 17：00-18：30、假日則為下午 12：00-17：00、通常每次參與休閒運動時間為 31-60 分鐘、平均每週參與的休閒運動次數為 2-3 次、運動程度為中度運動為主。
- (二) 休閒類型以最常參與的休閒活動類別為運動類、球類運動為最常參與的項目，前三項分別為籃球、桌球及羽毛球；最常參與的戶外運動分別為散步、慢跑及騎自行車。
- (三) 休閒空間以較常參與的休閒運動場所為校內運動場館，類別為室外場所、較常參與的主要原因為方便到

達、調查結果發現學校較不足的運動場館空間為籃球場、較不足的運動器材為籃球。

(四)休閒同伴以最常一起參與休閒運動的同伴為朋友或同學、通常一同參與休閒運動的人數為3—4人。

二、臺中一中不同背景學生休閒運動參與認知差異情形

(一)就讀年級、學校回到住所花費的時間及影響休閒習慣較深的父親或母親的職業對休閒運動參與認知，無顯著差異。

(二)可分配自由時間對休閒運動參與認知之休閒效益及對休閒教育的需求，達顯著差異。

(三)影響休閒習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別對休閒運動參與認知之休閒效益，達顯著差異。

(四)體能狀況對休閒運動參與認知，達顯著差異。

三、臺中一中學生休閒運動參與行為與休閒運動參與認知之差異比較

(一)休閒頻率

1.參與休閒運動的運動程度對休閒運動參與認知之休閒感知、休閒效益及對休閒教育的需求，達顯著差異。

2.平日最主要參與休閒運動的時段、假日最主要參與休閒運動的時段、通常每次參與休閒運動時間、平均每週參與的休閒運動次數對休閒運動參與認知，達顯著差異。

(二)休閒類型

1.最常參與的前3項戶外運動排序1對休閒運動參與認

知，無顯著差異。

- 2.最常參與的休閒活動類別對休閒運動參與認知之休閒滿意度、對休閒教育的需求，達顯著差異。
- 3.最常參與的休閒運動類別對休閒運動參與認知之休閒效益、對休閒教育的需求，達顯著差異。
- 4.最常參與的前3項球類運動運動排序1對休閒運動參與認知，達顯著差異。

(三)休閒空間

較常參與的前3項休閒運動場所、較常參與休閒運動的場所類別、較常參與該休閒運動場所的主要原因、學校較不足的運動場館「空間」、學校中較不足的運動「器材」對休閒運動參與認知，無顯著差異。

(四)休閒同伴

- 1.最常一起參與休閒運動的同伴對休閒運動參與認知，無顯著差異。
- 2.通常一同參與休閒運動的人數對休閒運動參與認知，達顯著差異。

由以上四個構面分析可清楚了解到高中生參與休閒運動的頻率、類型和同伴對於休閒認知會產生影響，部分並達顯著差異。

第二節 建議

依據本研究分析結果及結論，本節提出以下建議，提供家長培養學生休閒運動習慣，學校配合「全民運動與健康促進」政策規劃高中生休閒運動各項活動時之參考，以提供高中生更健康的休閒態度並提升正向積極的生活品質。

一、對家長的建議

本研究發現影響學生休閒習慣較深的家長，其經常從事的休閒運動類別對學生休閒運動參與認知之休閒效益達顯著差異，顯示父母對子女早期休閒經驗的培養與休閒觀念的建立有重要的影響。因此建議家長在高中階段前多帶領子女參與各種休閒活動並藉此增進親子關係，或鼓勵參與休閒教育相關課程，以養成正確休閒態度並增進休閒品質。

二、對學校的建議

本研究發現臺中一中學生在可運用的自由時間參與休閒運動的比例很高，但平日受限於上課時間導致參與休閒運動的時間多為傍晚 17:00-18:30，建議學校可評估場地之使用考量，適度延長學校場館之使用時間，以提供學生休閒運動之環境。

此外，研究發現學生對於學校場館之需求較大且感不足之項目為籃球，少數同學提及之重量訓練室，使用上尚不普及，顯示學生較不重視重量訓練，由於高中生正值肌肉線條發展之重要階段，建議學校可依校本狀況與場地配置等多方考量，適度擴充籃球場地，並增加重

量訓練課程於體育教學中，以符合學生需求，並達成健康促進學校的教育目標。

三、對後續研究建議

1. 研究範圍

本研究僅以國立臺中一中學生為研究對象，若要推論至臺灣全部高中生休閒活動現況，則需蒐集更多不同樣本做探討，在應用上有其限制，故未來可以針對其他地區進行探討。

2. 研究內容

本研究受試者同質性太高，加上研究的操作過程中為避免統計結果可能產生的誤差，只要受試者填答問卷時有遺漏或複選，皆視為無效問卷，此嚴格之問卷篩選過程，造成有效問卷回收率偏低，在統計上樣本數量較低而使部份分析亦受到影響。另外，本研究依照研究目的，只以高中生休閒運動參與行為與休閒運動參與認知作為研究，建議未來研究可探討其他影響休閒運動參與相關因素，例如休閒阻礙、體育成績、幸福感、休閒品質等，以獲得更多休閒運動相關研究資訊。

參考文獻

一、中文文獻

- 王文科、王智宏 (2006) 。**教育研究法**。臺北市：五南。
- 王宗吉、徐耀輝 (2000) 。**休閒運動與健康管理**。載於蔡特龍主編：**休閒活動專書**(15-28 頁)。臺北市：中華民國體育學會。
- 王美芬 (1992) 。從休閒觀點談單親青少年的健全發展。**學生輔導通訊**，23，14-19。
- 王振雄 (2002) 。**運動休閒企業的經營策略與經營績效之關係研究**。屏東師範學院體育研究所，未出版之碩士論文，屏東縣。
- 王碧雲 (2008) 。**高中教師休閒態度、休閒阻礙與休閒活動參與關係之探討**。靜宜大學管理研究所，未出版之碩士論文，臺中市。
- 江玉卉 (2005) 。實施休閒教育影響國中學生自我效能感之研究。**公民訓育學報**，16，57-84。
- 江良規 (1984) 。**體育原理新論**。臺北市：臺灣商務。
- 行政院青年輔導委員會 (1995) 。**青少年白皮書**。臺北市：行政院青輔會。
- 行政院青年輔導委員會 (2010) 。**青年政策白皮書－青年需求調查研究報告**。臺北市：行政院青輔會。
- 行政院體育委員會 (1999) 。**行政院體育委員會 88 年施政計畫**。臺北市：行政院體委會。
- 行政院體育委員會 (1999) 。**我國青少年休閒運動現況、需求暨發展策略之研究**。臺北市：行政院體委會。

- 朱雅瑟 (2010) 。青少年的休閒活動需求與態度之關係。亞洲大學休閒與遊憩管理研究所，未出版之碩士論文，臺中市。
- 利志明 (2000) 。談休閒活動的定義，功能及積極涵義。國立臺灣體育學院休閒運動學系系刊，3，55-62。
- 沈易利 (1998) 。臺灣省民運動休閒參與和需求之研究。臺中縣：霧峰。
- 沈易利 (1999) 。臺灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。國立臺灣體育學院學報，(下)4，319-370。
- 沈易利 (2000) 。臺灣省民眾休閒運動參與和需求之研究(以北、中、南地區為例)。臺中縣：霧峰。
- 杜佳靜 (2007) 。盡一份心力，提高生活品質。品質月刊，43(9)，30-41。
- 李立良 (2011) 。國立高雄餐旅大學學生休閒參與類型與休閒滿意之相關研究。嘉大體育健康休閒，10(1)，35-47。
- 李志恭、陳欣宏 (2011) 。臺南市社區大學學員休閒參與、休閒滿意及幸福感關係模式分析。嘉大體育健康休閒，10(2)，143-154。
- 李森源 (2007) 。休閒運動／活動與休閒教育在國內大專校院學生之關連性探究。嘉大體育健康休閒期刊，6(2)，191-198。
- 李鳳慈 (2006) 。高中職學生休閒參與及課業壓力之相關研究－以雲林縣高中職為例。雲林科技大學休閒運動研究所，未出版之碩士論文，雲林縣。
- 周海娟 (1990) 。臺灣地區居民休閒活動的選擇與類型－社會學的次級分析。東吳大學社會學研究所，未出版之碩

- 士論文，臺北市。
- 林元正 (2006)。臺北市退休警官從事運動休閒之動機持續因素及休閒效益之探討。國立臺灣體育學院體育研究所，未出版之碩士論文，臺中市。
- 林文瑛 (2010)。國民中學休閒教育實施不同教學法之成效研究－以臺中縣立清水國中為例。靜宜大學觀光事業研究所，未出版之碩士論文，臺中市。
- 林佳聖、郭雨欣 (2010)。高中生休閒滿意度與幸福感之典型相關探討。運動健康與休閒學刊，15，63-76。
- 林美秀 (2007)。家庭休閒參與經驗對高中生休閒活動影響之研究。輔仁大學兒童與家庭研究所，未出版之碩士論文，臺北縣。
- 林祐鎡、吳海助 (2010)。臺中縣青少年休閒參與現況與休閒阻礙因素之研究。弘光學報，59，42-59。
- 林素玲 (2006)。臺灣高爾夫球友屬性、休閒運動認知、休閒運動需求之關聯性研究。國立臺北大學企業管理研究所，未出版之碩士論文，臺北市。
- 林啟榮 (2009)。國小學童休閒教育實施策略之探討。國立屏東教育大學體育研究所，未出版之碩士論文，屏東市。
- 吳宜諮 (2007)。利用FDM與FAHP在運動休閒俱樂部服務品質之研究。中華大學經營管理研究所，未出版之碩士論文，新竹市。
- 吳明隆 (2007)。SPSS問卷統計分析實務操作與應用。臺北市：五南。
- 吳承典 (2003)。雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究。雲林科技大學休閒運動研究所，未出版之碩士

論文，雲林縣。

吳慶烜 (2006)。大學生壓力調適與休閒運動參與關連性分析－以嘉南藥理科技大學學生為例。嘉南學報-人文類，32，453-468。

吳慧君 (2006)。運動能力的生理學評定。臺北市：師大書苑。

高俊雄 (1995)。運動休閒理論文集(一)。臺北市：品度。

高俊雄 (1996)。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢，6(1)，69-78。

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。臺北市：行政院體委會。

黃振紅 (2011)。大學生休閒態度、休閒體驗與幸福感之關係模式探究。休閒與社會研究，4，23-37。

許義雄 (1978)。休閒活動論－師大體育系講義。臺北市。

許義雄 (1985)。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。臺北市：行政院青年輔導委員會。

陳文泰 (2007)。生活型態與休閒行為之相關研究－以臺灣地區科技大學學生為例。屏東教大運動科學學刊，3，33-50。

陳安妮 (2010)。高中教師休閒運動態度與生活壓力關係之研究－以臺南市高中教師為例。運動知識學報，7，73-83。

陳佳吟、沈易利 (2012)。高中生運動社團之建置與輔導－以臺中一中為例。國民體育季刊，41(4)，85-91+122。

陳定雄 (1994)。休閒運動相關術語之歷史研究。國立臺灣體專學報，4，1-29。

- 陳孟君 (2009) 。學童休閒態度、休閒教育需求與家庭因素間之關係研究－以臺中縣某國小為例。靜宜大學管理研究所，未出版之碩士論文，臺中市。
- 陳淑敏 (2009) 。臺南縣樂齡族群運動休閒參與動機與課程滿意度之研究。長榮大學高階管理研究所，未出版之碩士論文，臺南市。
- 陳麗華 (1991) 。臺北大學女生休閒態度參與和狀況之研究。國立體育學院體育研究所，未出版之碩士論文，桃園縣。
- 莊慧秋 (1994) 。樂在工作之外－上班族的休閒生活。臺北市：張老師出版社。
- 粘沅如 (2004) 。我國國中學生價值觀之調查研究－以彰化市三所國中三年級學生為例。國立臺灣師範大學政治學研究所，未出版之碩士論文，臺北市。
- 郭大鈺 (2010) 。臺灣東部地區高中學生休閒活動之研究。佛光大學未來研究所，未出版之碩士論文，宜蘭縣。
- 郭亮吾 (2008) 。臺北市高中生休閒活動參與現況、動機及阻礙因素之研究。輔仁大學體育研究所，未出版之碩士論文，臺北縣。
- 程紹同 (1994) 。現代體育發展的新趨勢－運動休閒管理。中華體育，7(4)，25-30。
- 張春臺 (2007) 。高中學生休閒運動認知與休閒能力對休閒運動參與關係之研究－以國立大里高中為例。朝陽科技大學休閒事業管理研究所，未出版之碩士論文，臺中市。
- 張惠敏 (2002) 。臺灣地區北部私立大學院校學生運動休閒價值觀之研究。中國文化大學運動教練研究所，未出版

- 之碩士論文，臺北市。
- 鄒宇翔 (2003)。雲林科技大學學生休閒教育需求與休閒運動阻礙因素之相關研究。國立雲林科技大學休閒運動研究所，未出版碩士論文，雲林縣。
- 廖志猛 (1994)。休閒運動參與者生活型態及運動態度之研究。國立體育學院體育研究所，未出版之碩士論文，桃園縣。
- 廖振宏、沈易利 (2004)。以家庭收支分析預測未來國人休閒發展。國立臺灣體育學院學報，15(14)，33-50。
- 蔡長啟 (1991)。我國發展休閒活動的應有措施。國民體育季刊，22(4)，4-10。
- 蔡特龍 (2000)。休閒運動的推展。載於蔡特龍(主編)：休閒活動專書(1-28頁)。臺北市：中華民國體育學會。
- 鄧琇瓊 (2009)。臺北市高中生休閒運動參與程度與課業壓力之研究。臺北市立體育學院運動科學研究所，未出版之碩士論文，臺北市。
- 鄭淑文 (2003)。臺灣地區國中教師休閒教育態度與進修需求評估之研究。臺灣師範大學公民教育與活動領導研究所，未出版之碩士論文，臺北市。
- 蔣益生 (2003)。高雄縣國小高年級學童運動休閒之調查研究。國立臺東大學教育研究所，未出版之碩士論文，臺東市。
- 劉芳遠 (2001)。社區民眾使用學校運動場地之參與、需求和阻礙因素調查研究-以新竹市南寮社區為例。國立體育學院體育研究所，未出版之碩士論文，桃園縣。
- 劉興漢 (1992)。臺灣地區國民休閒調查研究。教育與心理

研究，15，215-240。

賴俊宏 (2007)。運動休閒產業領導模式之研究－以喬山公司為例。中國文化大學運動教練研究所，未出版之碩士論文，臺北市。

鮑敦珮 (2002)。中部地區青少年選擇休閒場所之相關因素實証研究－以國立臺中高級農業職業學校為例。朝陽科技大學休閒事業管理研究所，未出版之碩士論文，臺中縣。

盧偉莉 (2005)。運動休閒服消費者行為之研究。輔仁大學織品服裝研究所，未出版之碩士論文，臺北市。

顏妙桂 (2002)。九年一貫課程綱要休閒教育內涵之探討--從能力指標分析。公民訓育學報，12，33-57。

簡鴻檳 (2003)。高中生休閒阻礙與休閒參與之研究。朝陽科技大學休閒事業管理研究所，未出版之碩士論文，臺中縣。

謝智謀、吳崇旗、謝宜蓉 (2007)。體驗學習融入休閒教育課程之實施成效研究。運動休閒餐旅研究，2(4)，39-50。

謝筑虹、黃永寬、曾秋美 (2005)。親子休閒運動動機量表之信度與效度分析。國立體育學院論叢，16(2)，175-187。

魏永村 (2002)。大學多元入學對高中學生運動休閒參與影響之研究－以高雄市各公私立高中學校為例。國立體育學院體育研究所，未出版之碩士論文，臺中市。

羅明葵 (2001)。持續參與社區舞蹈班婦女在休閒滿意、自覺運動利益與社區意識之研究。國立體育學院體育研究所，未出版之碩士論文，臺中市。

蘇瓊媚 (2008) 。大甲高中專項選手休閒參與和休閒阻礙現
況之研究。朝陽科技大學休閒事業管理研究所，未出版
之碩士論文，臺中縣。

二、英文文獻

- Blair, S. N. (1992). Are American children and youth fit? The need for better data. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63, 120-123.
- Bradley, C. B., McMurray, R. G., Harrell, J. S., & Deng, S. (2000). Changes in common activities of 3rd through 10th graders: The CHIC study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 2071-2078.
- Bynner, J. (2001). British youth transitions in comparative perspective. *Journal of Youth Studies*, 4, 5-23.
- Caldwell, L. L., Darling, N., Payne, L. L., & Dowdy, B. (1999). "Why are you bored?" An examination of psychological and social control causes of boredom among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 31(2), 103-121.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32, 1601-1609.
- Cassidy, T. (2005). Leisure, coping & health: the role of social, family, school & peer relationship factors. *British Journal of Guidance & Counseling*, 33(1), 51-66.
- Centers for disease control and prevention, CDC. (1994). School health policies and programs study. Unpublished data. Atlanta, GA: U.S. Department of health and human services, Centers for disease control and prevention.

- Centers for disease control and prevention, CDC. (2006).
Youth risk behavior surveillance – United States.
Surveillance Summaries, 55, SS-5.
- Coakley, J. (2006). The good father: Parental expectations and youth sports. *Leisure Studies*, 25(2), 153–163.
- Corbin, C. B., & Pangrazi, R. P. (1992). Are American children and youth fit? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63, 96-106.
- Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1999). *Applications in recreation & leisure for today and the future*. Boston: McGraw-Hill.
- Cosgriff, M. (2008). What's the story? Outdoor education in New Zealand in the 21st century. *Physical Educator - Journal of Physical Education New Zealand*, 41(3), 14-25.
- Cotterell, J. (1996). *Social networks and social influences in adolescence*. London: Routledge.
- Darling, N., Caldwell, L. L., & Smith, R. (2005). Participation in school-based extracurricular activities and adolescent adjustment. *Journal of Leisure Research*, 37(1), 51-76.
- Datar, A., & Sturm, R. (2004). Physical education in elementary school and body mass index: Evidence from the early childhood longitudinal study. *American Journal of Public Health*, 94(9), 1501–1506.
- Delva, J., Johnston, L.D., & O'Malley, P. M. (2007). The

- epidemiology of overweight and related lifestyle behaviors: Racial/ethnic and socioeconomic status differences among American youth. *American Journal of Preventive Medicine*, 33(4), S178–S186.
- Donnelly, P., & Kidd, B. (2003). *Realizing the expectations: Youth, character, and community in Canadian sport*. Paper presented at the the sport we want symposium, Canadian center for ethics in sport, Ottawa, Canada.
- Edginton, C. R., Hanson, C. J., Edginton, S. R., & Hudson, S. D. (1998). *Leisure programming: A service-cantered and benefits approach* (3rd ed.). Boston, MA: McGraw-Hill.
- Edwards, D. J. A. & Louw, D. A. (1998). *Sielkunde: 'n Inleiding vir studente in Suider-Afrika* (2de uitgawe). Johannesburg: Heinemann.
- Erwin, H. E. (2008). Middle school students' leisure activity engagement: Implications for park and recreation administrators. *Journal of Park & Recreation Administration*, 26(3), 59-74.
- Evans, G., & Poole, M. (1991). *Young adults: Self-perceptions and life contexts*. London: Falmer Press.
- Fourie, J. (2006). *Tourism and leisure needs of high school learners in Potchefstroom*. Unpublished M thesis. Potchefstroom: North West University.
- Fourie, J., Slabbert, E., & Saayman, M. (2011). The leisure and sport participation patterns of high school learners

- in Potchefstroom. *South African Journal For Research In Sport, Physical Education & Recreation*, 33(1), 65-80.
- Furlong, A., & Cartmel, F. (1997). *Young people and social change*. Individualisation and risk in late modernity. Buckingham: Open University Press.
- Heintzman, P., & Mannell, R. C. (2003). Spiritual functions of leisure and spiritual well-being: Coping with time pressure. *Leisure Science*, 25, 207-230.
- Hill, J. O., & Trowbridge, F. L. (1998). Childhood obesity: Future directions and research priorities. *Pediatrics*, 101(3), 570-574.
- Hubbard, J., & Mannell, R. C. (2001). Testing competing models of leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation settings. *Leisure Sciences*, 23, 145-163.
- Humbert, M. L., Chad, K. E., Spink, K. S., Muhajarine, N., Anderson, K. D., & Bruner, M. W. (2006). Factors that influence physical activity participation among high- and low-SES youth. *Qualitative Health Research*, 16, 467-483.
- Kanters, M., Bocarro, J., Casper, J., & Forrester, S. (2008). Determinants of sport participation in middle school children and the impact of intramural sports. *Recreational Sports Journal*, 32(2), 134-151.
- Kelly, R. J. (1990). *Leisure*. NJ : Prentice-Hall.

- Kim, B. (2008). Research update: Perceiving leisure. *Parks & Recreation*, 43(5), 24-27.
- Kolar, E., Cerar, K., Piletič, S., Svetlik, I., & Kugovnik, O. (2009). Analysis of some aspects of the sports activity of University of Ljubljana students. *Sport: Revija Za Teoreticna in Prakticna Vprasanja Sporta*, 57(3/4), 20-27.
- Koplan, J. P., Liverman, C. T., & Kraak, V. I. (2005). *Preventing childhood obesity: Health in the balance*. Washington, DC: The National Academies Press.
- Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002). The pole of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57(1), 43-71.
- Lu, X. & Pas, E. I. (1999). Socio-demographics, activity participation and travel behaviour. *Transportation Research Part A*, 33, 1-18.
- Mahony, J. L., Stattin, H., & Lord, H. (2004). Unstructured youth recreation centre participation and antisocial behaviour development: Selection influence and moderating role of antisocial peers. *International Journal of Behavioural Development*, 28(6): 553-560.
- McLeroy, K. R., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health Education Quarterly*, 15, 351-377.
- Moore, M. J., & Werch, C. E. (2005). Sport and physical activity participation and substance use among

- adolescents. *The Journal of Adolescent Health*, 36, 486–493.
- Mull, R., Bayless, M. & Ross, L. (1987). Recreational sports programming. *Journal of Leisure Research*, 21, 53-61.
- Nulinger, J. (1980). Theory and method of social psychology of leisure and recreation: Introduction. In S. E. Iso-Ahola (Ed.), *Social Psychological Perspectives on Leisure and Recreation*, 5-18. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Nunnally, J. C. (1978). Psychometric theory. New York: Mcgraw-Hill.
- Piko, F. P., & Vazsonyi, A. T. (2004). Leisure activities and problem behaviours among Hungarian youth. *Journal of Adolescents*, 27(6), 717-730.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of Leisure Research*, 17(2), 155-167.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G., (1993). *Idyll Arbor leisure battery*. Enumclaw: Idyll Arbor.
- Roberts, K. (1999). *Leisure in contemporary society*. Wallingford: CABI Publications.
- Rohm Young, D., Johnson, C. C., Steckler, A., Gittelsohn, J., Saunders, R. P., & Saksvig, K. M. (2006). Data to action: Using formative research to develop intervention programs to increase physical activity in adolescent girls. *Health Education and Behavior*, 33, 97-111.

- Ruiz Juan, F., Montes, M., & Piéron, M. (2008). Relations between the physical-sportive activity and the perceptions of health and physical condition in adolescents. *Fitness & Performance Journal*, 7(2), 69-75.
- Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32, 963-975.
- Scott, D. (2000). Tic, toc, the game is locked and nobody else can play! *Journal of Leisure Research*, 32(1), 133-137.
- Simons-Morton, B. G., Baranowski, T., O'Hara, N. M., Parcel, G. S., Huang, I.W., & Wilson, B. (1990). Children's frequency of participation in moderate to vigorous physical activities. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 61, 307-314.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., & Gutin, B. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146, 732-737.
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological

- well-being. *Journal of Adolescence*, 33, 173-186.
- Triandis, H. C. (1967). Toward an analysis of components of interpersonal attitudes. *Attitude, Ego-involvement, and Change*, 227-270. New York: John Wiley and Sons.
- Willits, W. L., & Willits, F. K. (1987). Adolescent leisure patterns. *Recreation and Leisure: An Introductory Handbook*, 177-181. State College, PA: Venture Publishing.
- Woodfield, L., Duncan, M., Al-Hakeeb, Y., Nevill, A., & Jenkins, C. (2002). Sex, ethnic, and socio-economic differences in children's physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 14, 277-285.

三、網路文獻

行政院主計處 (1998) 。國情統計通報。2012年01月25日，

取自行政院主計處網址

<http://www.dgbasey.gov.tw/dgbas03/bs3/report/N90l012.htm>

行政院主計處 (2005) 。2005年社會指標統計年報。2012年01月25日，取自行政院主計處網址

<http://www.dgbas.gov.tw/public/Data/6121512261271.pdf>

行政院主計處 (2007) 。2007年社會指標統計年報。2012年01月25日，取自行政院主計處網址

<http://www.dgbas.gov.tw/public/Data/88111254171.pdf>

行政院主計處 (2010) 。2010年社會指標統計年報。2012年01月25日，取自行政院主計處網址

<http://www.dgbas.gov.tw/public/Data/192215121071.pdf>

行政院主計處 (2012) 。都會區分類定義。2012年5月14日，取自行政院主計處網址

<http://www.stat.gov.tw/ct.asp?xItem955&ctNode=1313>

行政院主計處 (2012) 。人口靜態統計。2012年5月14日，取自行政院主計處網址

<http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/m1-01.xls>

行政院青年輔導委員會 (2010) 。98年青年暨少年趨勢調查報告摘要版。2012年01月25日，取自行政院青輔會網址

<http://www.nyc.gov.tw/251.php?forewordID=2052&forewordTypeID=233&secureChk=7ca7afbc92269341514a1793ddf68928>

行政院青年輔導委員會 (2010) 。99年青少年政策白皮書。

2012年01月25日，取自行政院青輔會網址

<http://www.nyc.gov.tw/251.php?forewordID=493&forewordTypeID=192&secureChk=e21fc8d231a3e80f3717cde5cf9a306a>

附錄一

「青少年休閒運動參與行為、休閒運動參與認知之關係問卷」

親愛的同學您好：

這是一份作為學術研究用途的問卷，目的在了解臺中一中高一、高二及高三學生休閒運動參與行為與認知情況。本問卷所取得資料僅提供學術研究之用，並不對外公開，請您放心填答，您的**完整填答**將對本研究有重大的助益。

本問卷內容共分為三部分：第一部份為基本資料；第二部分為休閒運動參與行為，內容包含休閒頻率、休閒類型、休閒空間、休閒同伴等四個構面；第三部分為休閒運動參與認知，內容包含休閒感知、休閒效益、休閒滿意度、對休閒教育的需求等四個構面，本問卷三個部分共計有 44 個題目，請您依照實際情形填答。最後，衷心感謝您的協助！

敬祝

學業進步、事事順心

國立臺灣體育運動大學體育研究所

指導教授：沈易利

研究生：陳佳吟

手機：0921-336501

e-mail：dato.chen@msa.hinet.net

2012 年 10 月

第一部份：基本資料	
說明：第一部份皆為單選題，請您在最適合的選項打✓。	
題 目	選 項
1. 您就讀年級	☐ (1) 高一 ☐ (2) 高二 ☐ (3) 高三
2. 您從學校回到現在住所所花費的時間	☐ (1) 15分鐘或以內 ☐ (2) 16-30分鐘 ☐ (3) 31-60分鐘 ☐ (4) 61-90分鐘 ☐ (5) 91分鐘以上
3. 您平日每日可分配的自由時間 (即扣除吃飯、睡覺、上課、補習及已排工作計畫的時間)	☐ (1) 30分鐘 ☐ (2) 31分鐘-1小時 ☐ (3) 1-2小時 ☐ (4) 2-3小時 ☐ (5) 4小時或以上
4. 您覺得您自己的體能為何？ (也可與班上同學比較)	☐ (1) 很差 ☐ (2) 差 ☐ (3) 普通 ☐ (4) 好 ☐ (5) 很好
5. 影響您參與休閒習慣較深的父親或母親的職業 (可參考下列職業類別範例)	☐ (1) 高級專業人員或高級行政人員 ☐ (2) 專業人員或中級行政人員 ☐ (3) 半專業人員或一般性公務人員 ☐ (4) 技術性人員 ☐ (5) 半技術或非技術人員 ☐ (6) 家庭管理或無職業
*職業類別範例： (1) 高級專業人員或高級行政人員：如大學校長、大學教師、醫師、大法官、科學家、董事長、總經理、將級軍官、特任或簡任公務員、立委、監委。 (2) 專業人員或中級行政人員：如會計師、法官、推事、律師、院轄市議員、經理、副理、襄理、協理、校級軍官、中小學校長、中小學教師、薦任級公務員、建築師、工程師、作家、畫家、音樂家。 (3) 半專業人員或一般性公務人員：如警察、消防隊員、尉級軍官、委任級公務員、科員、行員、查帳員、技術員、縣市議員或鄉鎮代表、護士、代書、秘書、演員、船員、出納員、代理商、批發商。 (4) 技術性人員：如自耕農、技工、領班、郵差、司機、裁縫師、廚師、美容師、士官、打字員、店員、零售商、推銷員。 (5) 半技術或非技術人員：如工廠工人或作業員、學徒、攤販、清潔工、工友、女傭、服務生、建築物看管人員、佃農、漁夫、家庭管理或無職業。 (6) 家庭管理或無職業。	

6. 影響您休閒運動習慣較深的父親或母親較經常從事的休閒運動類別 (可參考休閒運動類別與範例)	☐ (1) 球類運動 ☐ (2) 戶外運動 ☐ (3) 民俗性運動 ☐ (4) 舞蹈類運動 ☐ (5) 健身運動 ☐ (6) 技擊運動 ☐ (7) 水中暨水上運動 ☐ (8) 空中運動 ☐ (9) 其他休閒性運動 ☐ (10) 無
*休閒運動類別與範例： (1) 球類運動：籃球、排球、網球、羽毛球、棒球、壘球、桌球、撞球、保齡球、足球、美式足球、高爾夫、槌球、木球等。 (2) 戶外運動：散步、慢跑、快走、郊遊、登山、野外健行、溯溪、爬山、攀岩、滑草、釣魚、直排輪等。 (3) 民俗性運動：放風箏、踢毽子、扯鈴、踩高蹺、舞龍等。 (4) 舞蹈類運動：熱門舞蹈、現代舞、國標舞、社交舞、土風舞、有氧舞蹈、韻律舞、芭蕾舞、方塊舞等。 (5) 健身運動：伸展操、健身操、國術、太極拳、推手、瑜珈、重量訓練等。 (6) 技擊運動：跆拳道、空手道、拳擊、劍道、擊劍、柔道、角力、射擊、射箭等。 (7) 水中暨水上運動：游泳、滑水、潛水、衝浪、划船、水上摩托車、風浪板等。 (8) 空中運動：高空彈跳、跳傘、滑翔翼、拖曳傘等。 (9) 其他休閒性運動：冒險性運動、定向運動等。	

第二部分：休閒運動參與行為

說明：請您針對近6個月以來所從事的休閒運動參與行為，依照題目在最適合的選項 **打✓或填答**。

題 目

1. 您 平日 最主要參與休閒運動的時段？ ☐ (1) 早上 8：00 以前 ☐ (2) 午休 12：00-13：00 ☐ (3) 傍晚 17：00-18：30 ☐ (4) 晚上 18：30 以後 ☐ (5) 無
2. 您 假日 最主要參與休閒運動的時段？ ☐ (1) 早上 8：00 以前 ☐ (2) 上午 8：00-12：00 ☐ (3) 下午 12：00-17：00 ☐ (4) 傍晚 17-18：30 ☐ (5) 晚上 18：30 以後 ☐ (6) 無
3. 您通常每次參與休閒運動時間約為？ ☐ (1) 30分鐘以下 ☐ (2) 31-60分鐘 ☐ (3) 61-90分鐘 ☐ (4) 91-120分鐘 ☐ (5) 121分鐘以上 ☐ (6) 無
4. 您平均每週參與的休閒運動次數？ ☐ (1) 1次以下 ☐ (2) 1-2次 ☐ (3) 2-3次 ☐ (4) 4次或以上 ☐ (5) 無
5. 您參與休閒運動的運動程度？ ☐ (1) 輕度運動：運動後可以大聲說話、唱歌 ☐ (2) 適度運動：運動後可以說話、唱歌 ☐ (3) 中度運動：運動後可以說話，但是唱不出歌 ☐ (4) 有點激烈：運動後無法說話、唱歌 ☐ (5) 非常激烈：運動後呼吸很喘，甚至覺得呼吸有點困難
6. 您最常參與的休閒活動類別？(範例如下) ☐ (1) 玩樂類 ☐ (2) 運動類 ☐ (3) 靜態益智類 ☐ (4) 戶外類 ☐ (5) 修身類
*休閒活動類別與範例： (1) 玩樂類：吃喝、逛街、網路社群網站 FACEBOOK(FB)、手機電話、電影、社團、電視、打電玩、買東西、看正妹、傳簡訊、玩躲貓貓、玩、烹飪、唱歌 KTV、拍照。 (2) 運動類：健行、跳舞、打球、練武(拳劍扇刀棍)、桌球、跑步、游泳、慢跑、快跑、重量訓練、排球、籃球、騎單車、棒球、羽球、爬山、網球、伏地挺身、仰臥起坐、足球、跳格子、瑜珈、保齡球、撞球、運動、體操、滑板。 (3) 靜態益智類：科博館、沈思作夢、自我對話、寫日記寫作、看書報雜誌、看行人、睡覺、聊天、發呆、小說、算命、看漫畫、電子書、去圖書館書局、麻將、撲克牌。 (4) 戶外類：散步看風景、踏青、坐纜車、參觀動物園、回國中母校、旅遊、騎摩托車。 (5) 修身類：練習彈奏樂器、聽音樂、美術館、聽演奏、參觀故宮、打掃、畫圖、泡茶、圍棋下棋、作曲、集郵、園藝等。

7. 您最常參與的休閒運動類別？ ☐ (1) 球類運動 ☐ (2) 戶外運動 ☐ (3) 民俗性運動 ☐ (4) 舞蹈類運動 ☐ (5) 健身運動 ☐ (6) 技擊運動 ☐ (7) 水中暨水上運動 ☐ (8) 空中運動 ☐ (9) 其他休閒性運動
8. 球類運動中，您最常參與的 前3項 運動 依序 為？ (1) 籃球 (2) 排球 (3) 網球 (4) 羽毛球 (5) 足球 (6) 撞球 (7) 棒球 (8) 慢速壘球 (9) 桌球 (10) 保齡球 (11) 高爾夫 (12) 槌球 (13) 木球 (14) 其他 _____ (請寫出) 請填答編號： ① _____ ② _____ ③ _____
9. 戶外運動中，您最常參與的 前3項 運動 依序 為？ (1) 散步 (2) 慢跑 (3) 快走 (4) 郊遊 (5) 登山 (6) 野外健行 (7) 溯溪 (8) 爬山 (9) 攀岩 (10) 滑草 (11) 釣魚 (12) 直排輪 (13) 騎自行車 (14) 露營 (15) 其他 _____ (請寫出) 請填答編號： ① _____ ② _____ ③ _____
10. 您較常參與的 前3項 休閒運動的場所 依序 為？ (1) 校內運動場館 (2) 校外體育場館 (3) 社區活動中心 (4) 其他校外免費場所(如登山步道、自行車道、人行道) (5) 其他校外付費場所(如撞球場、保齡球館、健身俱樂部、羽球館、打擊練習場...) 請填答編號： ① _____ ② _____ ③ _____
11. 您較常參與休閒運動的場所類別？ ☐ (1) 室內場所 ☐ (2) 室外場所
12. 您較常參與該休閒運動場所的主要原因？ ☐ (1) 為配合參與項目 ☐ (2) 方便到達 ☐ (3) 經濟考量 ☐ (4) 器具供應良好 ☐ (5) 服務品質良好 ☐ (6) 其他 _____ (請寫出)
13. 學校中的運動場館「空間」您覺得較不足的是？ ☐ (1) 籃球場 ☐ (2) 排球場 ☐ (3) 網球場 ☐ (4) 桌球室 ☐ (5) 撞球室 ☐ (6) 羽球場 ☐ (7) 足球場 ☐ (8) 游泳池 ☐ (9) 田徑場 ☐ (10) 重量訓練室 ☐ (11) 其他 _____ (請寫出)
14. 學校中的運動「器材」您覺得較不足的是？ ☐ (1) 籃球 ☐ (2) 排球 ☐ (3) 網球 ☐ (4) 桌球 ☐ (5) 撞球、桿 ☐ (6) 羽球 ☐ (7) 足球 ☐ (8) 游泳器材 ☐ (9) 田徑相關器材 ☐ (10) 重量訓練器材 ☐ (11) 其他 _____ (請寫出)
15. 最常陪您參與休閒運動的同伴是？ ☐ (1) 朋友或同學 ☐ (2) 兄弟姊妹 ☐ (3) 父母 ☐ (4) 女/男朋友
16. 與您一同參與休閒運動的人數通常是？ ☐ (1) 只有自己 ☐ (2) 1-2人 ☐ (3) 3-4人 ☐ (4) 5-6人 ☐ (5) 7人或以上

第三部分：休閒運動參與認知

說明：請您以五等第量表來衡量您的休閒運動參與認知(1表示「非常不同意」、2表示「不同意」、3表示「普通」、4表示「同意」、5表示「非常同意」)，依照題目 **圈選出** 最適合的選項。

題 目		非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
休閒感知	1.我覺得參與休閒運動讓我感到快樂、自由、放鬆。	1	2	3	4	5
	2.我覺得參與休閒運動讓我感到充滿活力。	1	2	3	4	5
	3.我覺得參與休閒運動讓我感到精神更好、全身舒暢。	1	2	3	4	5
	4.我覺得參與休閒運動能使家庭和諧。	1	2	3	4	5
	5.我覺得參與休閒運動能使社會祥和。	1	2	3	4	5
休閒效益	6.參加休閒運動可以讓我增加體能、讓自己更健康。	1	2	3	4	5
	7.參加休閒運動可以讓我有更佳的體重控制、肌肉線條美。	1	2	3	4	5
	8.參加休閒運動可以讓我學習更多運動技巧。	1	2	3	4	5
	9.參加休閒運動可以讓我有更好的心肺功能。	1	2	3	4	5
	10.參加休閒運動可以提升我的創造力與勇氣。	1	2	3	4	5
	11.參加休閒運動可以讓我建立信心，獲得成就感。	1	2	3	4	5
	12.參加休閒運動可以讓我增進人際關係、建立友誼。	1	2	3	4	5

題 目		非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
休閒滿意度	13. 休閒運動提供我身體活動的機會。	1	2	3	4	5
	14. 休閒運動能加強我的生活管理、時間管理。	1	2	3	4	5
	15. 休閒運動能帶給我生活上的改善。	1	2	3	4	5
	16. 休閒運動能提升我情緒管理的能力。	1	2	3	4	5
	17. 休閒運動能增進我學業上更佳的學習。	1	2	3	4	5
對休閒教育的需求	18. 我希望有休閒運動教練指導我參與休閒運動。	1	2	3	4	5
	19. 我希望學校課程能提供更多的休閒教育知識。	1	2	3	4	5
	20. 我希望政府提供更多的休閒活動機會與資訊。	1	2	3	4	5
	21. 我願意參加休閒教育相關課程以增進自己的休閒品質。	1	2	3	4	5
	22. 我願意花時間在休閒活動的學習和準備上。	1	2	3	4	5

問卷到此結束，請**再檢查**一次是否**沒有漏答**。
 檢查完畢後，即可將問卷交回，再次謝謝您的協助！