

# 論述休閒運動與戶外遊憩 -以自行車為例

林建志

國立臺灣體育運動大學體育研究所

## 摘要

主要論述在探討現代人的閒暇時間所從事的休閒運動與戶外遊憩，帶給民眾生理與心理之健康及調適。基此，透過目前國內最流行的自行車運動，介紹其發展過程、政府政策、車道規劃路線及必須面對的法令問題，讓喜愛運動者有更深一層的認識及了解，以成為國人的規律運動，進而有良好的體適能和優質生活，能夠創造出更美好的人生。

**關鍵詞：**休閒運動、戶外遊憩、自行車、觀光旅遊

## 壹、前言

隨著科技進步、國民平均所得增加、時間的充裕（休閒時間寬裕）、醫學研究創新（醫學進步）、年齡壽命增長、知識普及化等多方面的因素，民眾對於保健、運動、飲食、營養、舒壓等有很大的改變，民眾為了健康無不以生理層面、心靈層面與社會層面等作為主要力行的目標，茲解釋如下：

- 一、生理層面：有關身體一切機能組織的健全。
- 二、心靈層面：輕鬆、歸屬感、自由的、無任何的壓力。
- 三、社會層面：人類是群居性物種必須是相互及互動的交流。

根據世界衛生組織 World Health Organization [WHO] (1946). 對健康的定義是「健康不僅是免於疾病與失能，而是生理、心理、社會上保持在最良好狀態。」所以我們必須詳加研究及了解如何促使我們在工作之餘能在生理、心靈、社會能得到慰藉。保健、飲食、營養是平時日常生活中所必須自我管控的生活內容，而運動舒壓卻必須是經過規劃，有一定方式及執行內容才能達到事半功倍之效。就歐洲協會( Council of Europe )於 1992 年將「運動」定義為：「所有形式的體能活動，透過臨時性或組織性的參與，其目的主要在改善體適能、心理健全、社會關係或獲得各種水準競技成果 ( Digel, 1994 )。」；競技運動(Sports)的定義：「競技運動係指凡具有遊戲特質而出於與他人比賽或自我奮鬥過程之一切身體活動，稱之為競技運動 ( 江良規, 1999 )。」休閒運動的定義：「在相對自由的社會生活環境和條件下，人們自願選擇，並懷著休閒的心情，去從事各種形式的身體活動統稱 ( 翁志成, 2010 )。」；因此，休閒運動被定義為是一種自由選擇，並且可產生內心激勵的運動參與 ( Wankel & Berger, 1990 )。我國近年來，肥胖、心血管疾病、癌症、過勞死、憂鬱症等文明病，不斷在繁忙的日常生活中發生，主因在於科技所帶來的便利，不僅取代了人們勞動的機會，減少日常應有的活動量，甚至增加日常生活的壓力，使健康成為現代人強烈的需求 ( 盧俊宏, 2002 )，與健康相關之議題影響當前社會的脈動，而健康的生活與身心又與休閒運動品質息息相關 ( Godbey, 1997 )，若要擁有良好的休閒運動品質，必須建立在良好的健康體適能 ( Physical Fitness ) 為基礎 ( 卓俊辰, 2002 )。近期由於政府及體育從業人員的努力推廣，國內參與休閒運動人口已有顯著增加，健康體適能一詞深植人心，一般民眾對於健康體適能水平的提昇，也較以往重視 ( 林晉榮, 2002 )。因此國人冀望能以休閒運動及戶外遊憩的方式能達到生、心平衡及工作順利稱心。

## 貳、休閒運動及戶外遊憩的意涵與功能

休閒運動屬於休閒活動的一環，而休閒活動（Recreation）一詞源自於拉丁文，意指恢復健康或振作精神，有了健康的概念便會有運動的概念，並有再創造與更新之意。依這個觀點來看，許建民（1999）將休閒活動視為個人在閒暇時間內從事修養身心，進而重新再造的活動。再者，休閒運動是一種體能性的休閒運動，亦是非靜態的休閒活動，是基於個人對此活動的興趣，在有閒（非工作）時間內所從事能增進健康、有積極學習、撫慰心理的活動（吳慶烜，2003）。由此使我們更能了解到人們對於從事休閒運動的價值遠勝於金錢，因為休閒能帶來健康，而金錢則無法買到健康。

### 一、休閒的運動類別與功能：

- (一) 休閒運動類別：鄧正忠（1992）將休閒運動分為技擊性運動、柔軟性運動、健身性運動、標的性運動、娛樂性運動、戶外性運動、網球、適能性運動、競技性運動、慢跑。沈易利（1998）將休閒運動分為球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈、健身運動、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動等八項休閒運動。行政院體育委員會（1999）（簡稱體委會）委託臺灣體育學院所做的研究將休閒運動分為球類運動、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、其它休閒運動。
- (二) 休閒運動的功能：程紹同（1994）指出休閒運動是有別於其他的休閒活動，它是運動和休閒的結合，從事運動性的休閒活動，不僅可以放鬆身心，忘卻煩惱，擺脫一成不變的生活型態，也兼具有娛樂、滿足成就感、社交功能、改善健康等諸多效果，是其他類型的休閒活動所無法相抗衡的一種獨特活動內容。另外，卓俊辰（1994）提出休閒運動具有三大功能：1.彌補現代人身體活動不足的缺失，防止老化，2.擁有良好的體適能，提升身體活動能力，3.舒緩心理壓力，追求生活內涵，且亦能在活動的過程中得到別人的讚賞而提高自我的價值。

### 二、戶外的遊憩類別與功能：

- (一) 戶外的遊憩類別：李力昌（2005）提到有關戶外的遊憩空間，包括山巒、森林、海域、海灘、海底、湖以及天地...等，皆屬於之。另外對戶外遊憩的定義範圍與個人經驗也非常廣，並且充滿各種變化，包括遠足、郊遊、釣魚、狩獵、登山、航海、露營、游泳、獨木舟、輕航機、

泛舟、到人工的水上樂園、慢跑、滑雪、滑翔翼、日光浴、風浪板、潛水、生態旅遊等屬於私人規劃經營者包括高爾夫球場、各種遊樂區、民俗文化區、休閒農場、溫泉山莊、休閒渡假飯店等等。

(二)戶外的遊憩功能：遊憩意味恢復、復原，亦表示工作之餘藉遊憩活動來擺脫工作的疲乏、單調和壓力，而使人恢復活力或再造活力（顏妙桂，2002）。李嘉英（1983）將觀光遊憩價值歸納為五項：1.滿足人們生理及心理之需要，促進身心健康，2.供學習機會與環境，發揮教育功能，3.充實精神生活，4.促進地區發展，5.維護自然生態環境。高俊雄（1994）指出休閒遊憩三大功能性：1.均衡生活體驗，2.健全生活內涵，3.提昇生命品質。

## 參、以自行車做為休閒運動的戶外遊憩

近年有關國內調查戶外休閒遊憩項目中自行車應是排名前茅!由於從2001年之後政府實施週修二日、照顧勞工休假權力、彈性連假等，使得民眾休假時間增長，且多方面對健康知識的了解，民眾對工作以外的時間，均以戶外遊憩最多，而由前面單元陳述休閒運動與戶外遊憩類別與功能中詳加了解，休閒運動並不等於戶外遊憩，但是戶外遊憩可能包含在休閒運動中，因此我們從休閒運動的類別中以自行車來探討闡釋介紹目前民眾對自行車的喜愛以及政府對單車這項休閒運動的規劃。

### 一、自行車休閒運動的發展

周靈山、孫美蓮（2010）指出騎乘自行車緣起自十九世紀初的發明，今日它已從原先的交通便利運輸工具，演進成現代時下最時尚的運動休閒重要工具。自行車又稱自由車、單車、腳踏車、鐵馬、兩輪車、孔明車，為動力前進的代步工具，它結合了人體工學、空氣力學、以及物理和機械原理，現在自行車為最主要的稱呼（林惠忠，2003）。台灣素有自行車王國的美譽，過去人們將自行車視為代步工具，但近年來隨著環保意識抬頭，節能減碳的政策與健康議題普遍獲得重視，騎乘自行車已經成為一種流行的休閒活動（林家楨，2008），政府為倡導全民運動，鼓勵民眾從事正當休閒活動，體委會為滿足民眾運動需求，亦將建構優質運動環境、改善國民運動休閒環境、規劃運動休閒自行車道、發展全台自行車道系統網、推廣自行車休閒運動、拓展觀光旅遊活動，以及帶動各地經濟的發展，列為施政重點及施政計畫項目之一（體委會，2004）。

## 二、政府推動自行車的相關政策

目前政府政策「推展全民健康運動」無不積極的策勵各有關自行車運動。體委會（2002）台灣地區自行車道系統規劃與設置—推動台灣區域及環島自行車的道路網，於各縣市規劃自行車專用道，並依目的分為運動休閒、競技比賽與生活通勤通學之三種車道，並提出有關自行車道規劃與設計準則；體委會（2004）推行全國自行車道系統計畫—規劃自行車道以做為串聯區域的綠廊，以發展全台灣的自行車道路網，更希望透過計畫的推動，帶動休閒與運動相關展業的發展，提供多元化的旅遊行程，利用運動、觀光等產業的發展，帶動地方的繁榮，並鼓勵民眾多從事正當的休閒運動；體委會（2005）九十五年運動人口倍增計畫—明確的將自行車休閒運動列為重點推動項目之一；行政院（2006）千里自行車道、萬里步道計畫—串聯全國自行車道及步道系統，希望打造一個「千里自行車道，萬里步道」的優質環境，以達成健康及環保的自行車路線與步道系統；體委會（2009）自行車道整體路網規劃建設計畫自 98 年起至 101 年以 4 年期間，以現有自行車道系統基礎下，從「以人為本」出發，依據各地區之城鄉風貌、精緻商圈、遊憩資源與地方文化特色，規劃在各地區建構優質運動休閒之自行車道路網，滿足民眾整體需求。由上述得知，政府不遺餘力推動相關政策，且隨著民眾對自行車的休閒運動風潮促使下，以及國內捷安特、美利達自行車製造產業的優勢，促使全台灣民眾對自行車運動的盛行。朱慧珍 陳冠伶 鍾智偉（2010）等人指出台灣發展自行車運動的政策演變，從早期以交通為取向，到後來以滿足休閒遊憩的需求，而目前更努力將自行車與觀光相結合來發展。

## 三、全國自行車道的設置

「節能減碳、環保意識、無污染、無車日」的議題逐漸受到重視，由於政府重視自行車運動的推展，體委會（2002）自行車道設施設計準則彙編中，指出自行車道環境規劃與設計的重要，特別強調要避免現有的生態環境，且要兼顧安全、趣味及教育等功能，才能讓使用者有休閒遊憩停留的意願與空間。而行政院體委會從 2002 年起開始推動興設自行車道，迄今已完成約 846 公里，並預計在未來新增 1,500 公里的自行車道，並完成 17 個以上的區域路網（體委會，2009）。表一所列為目前國家規劃之自行車道，可供民眾休閒運動及享受自行車之樂趣。

表一 全國自行車的設置點

縣市	自行車道名稱 或位置	數量	總長度
台北市	木柵貓空、景美溪兩岸、關渡自然公園、淡水河東岸及新店溪北岸、南港六張犁、北投溫泉、基隆河南北岸	7 條	106.17km
台北縣	八里左岸、坪林自行車道、金色水岸、新店溪南岸、淡水紅樹林、龍門自行車道、北海岸自行車道、淡水河西岸與二重疏洪道東岸	9 條	83 km
桃園縣	新屋綠色走廊、羅馬公路、龍潭大池上游野溪、大溪自行車步道	4 條	47.4km
新竹縣	峨嵋湖、濱海自行車道	2 條	16km
苗栗縣	貓狸山公園	1 條	18km
台中市	后豐鐵馬道、潭雅神綠園道、東豐綠色走廊、台中都會公園、高美溼地、楓樹道、台中市自行車道	7 條	64.8km
南投縣	日月潭、貓羅溪自行車道、集集鎮綠	3 條	43.72km

彰化縣	色隧道 長青自行車道A、 長青自行車道B、 八卦山單車道、田 尾自行道、二水觀 光自行車道	5 條	62km
雲林縣	湖口濕地自行車 道、三條崙自行車 道	2 條	18km
嘉義縣	蒜鰲自行車道、朴 子溪堤頂自行車	3 條	26km
台南市	安平自行車道、白 河鎮環鎮自行專 用道、七股瀉湖自 行車專用道	3 條	36.6km
高雄縣	濃環湖觀景自行 道、大湖自行車道	2 條	70km
高雄市	後勁溪河道、旗 津、左營、愛河單 車專用道	4 條	27.5km
屏東縣	萬巒鄉自行車 道、墾丁國家公 園、賽嘉自行車道	3 條	46km
基隆市	外木山自行車觀 光步道	1 條	1.2km
宜蘭縣	濱海單車專用 道、冬山河親水公 園、宜蘭運動公 園、新水自行車 道、安農溪線、宜 蘭河線	6 條	39km
花蓮縣	鯉魚潭、瑞穗單車	3 條	19.8km

花蓮市	專用道、馬太鞍 花蓮港濱自行車 道	1 條	15km
台東縣	關山環鎮自行車 道	1 條	12km
台東市	琵琶湖自行車 道、馬亨亨大道	2 條	13.5km
台東縣	池上浮圳自行車 道、鹿野龍田自行 車道、長濱自行車 道、武陵綠色隧 道、蘭嶼環島公 路、綠島	6 條	94.2km
金門縣	小金門車轍道、金 寧線、金沙線、金 城線、金湖線	5 條	82.6km
澎湖縣	吉貝環島、湖西北 寮至龍門自行車 道	2 條	15km

資料來源：朱慧珍 陳冠伶 鍾智偉（2010）台灣自行車運動發展之探討

由表一中政府所規劃在全臺已超過 80 餘條的自行車專用車道可得知均分布在各鄉鎮中，並且將風景區域與自行車道相結合，此舉可透過休閒遊憩的同時加入自行車行程，更因此能達到省時、環保、又促進身體健康，由此了解，政府對自行車的休閒運動與戶外遊憩相結合的政策，使得民眾受惠並非金錢所能汲取，因此而帶動以自行車作為休閒運動更蓬勃發展。

#### 四、探討自行車的法令問題

趙紹廉、劉廣堂（2009）等人指出現有計畫體系缺乏自行車道路網建設的全盤考量，使目前許多自行車道淪為單一建設，無法發揮整體效益；雖自行車道路設置牽涉之道路相關法令眾多(如公路法、市區道路條例、道路交通號誌標線及號誌設置規則等)，但既有法令缺乏考量自行車道路設置時之配套措施，造成執行單位無「法」可循的困境；由於自行車道狹窄在

車道規劃時缺乏專業化與標準性之設計規範依循，易造成自行車道設施設計失當，導致道路交通事故，衍生肇事鑑定等相關問題；市區設置自行車道時多未考慮路邊停車問題，易產生違規停車，引發自行車騎乘者無法使用及民眾對自行車道反感等問題。綜上分析，國內欲以自行車作為生活機能之休閒運動或代步工具，也僅止於特定區域，以目前各地方政府規劃自行車道，係針對民眾休閒(小區域性)或景點區域施以單一建設，而無法全盤性縣(市)區域的考量，所以現階段自行車用路人受限於部分區域，而無法與他區域性相接連，所以更無縣、市連外自行車道路可言。以道路交通安全規則第 6 條對慢車種類之規定：「腳踏自行車屬之……慢車等」，既然自行車係屬於道路交通安全規則規範內容之慢車，就得受約束，譬如：第 131 條規定：「慢車不得任意停放，應在規定地點或劃設之標線以內，順序排列等。」因此，道路交通安全規則、市區道路條例、道路交通號誌標線及號誌設置規則等，並未有針對自行車的各项軟硬體設施有一完善的措施。冀望本篇幅突顯自行車用路人潛在的問題，使政府各相關單位對於法令的問題、市區道路的自行車設施規劃能有一全盤性的考量。

#### 肆、結論與建議

臺灣每年有 9000 萬人次的國民旅遊市場，旅遊相關產業在全球總生產毛額所佔的比例亦已達 11~12%，且預測在 2025 年會成長到 16% (周靈山、孫美蓮，2010)，丹麥 Simonsen & Jorgenson (1996) 提到「任何國家的遊客在他的假期中利用自行車為他的交通工具之一，而且自行車是假期中很重要的一部份。」臺灣有福爾摩沙之稱，在良好的氣候、地形、環境及人文的映襯下，臺灣島嶼好山好水對未來以自行車作為觀光旅遊將會是一項利多，惟各項休閒遊憩的規劃，必要有一套措施，譬如：如何建立以自行車旅館為特色的自行車景點，內容專以提供自行車、專人導遊、自行車道、行程的安排等。並且對非過夜的自行車戶外遊憩民眾，也能夠提供便民的服務，以致能使自行車普及大眾化。

自行車具有經濟環保、無空氣污染、節約能源與方便性等優點，是一種有益健康與生態環境之交通工具，同時騎乘自行車運動是一種既可達到休閒活動目的，且與其他活動相容性高，也是一種適合閤家共同參與的活動 (林建堯，1999)，但相對也具有一定的危險性，在交通安全的認知、自行車的安全配備及用路須知，民眾尚有不足之處！

## 參考文獻

- 朱慧珍、陳冠伶、鍾智偉 ( 2010 ) 。台灣自行車運動發展之探討。 *國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊*，482-491。
- 江良規(1999)。 *體育學原理新論*。台北市：台灣商務印書館。
- 行政院 ( 2006 ) 。「千里自行車道、萬里步道」實施計畫。台北：行政院。
- 行政院環境保護署 ( 1997 ) 。 *規劃設置自行車道之初步構想*。台北：行政院環境保護署。
- 行政院體育委員會 ( 2002 ) 。 *自行車道設施設計準則彙編*。台北：行政院體育委員會。
- 行政院體育委員會 ( 2005 ) 。 *九十五年度運動人口倍增計畫*。台北：行政院體育委員會。
- 行政院體育委員會 ( 2009 ) 。 *自行車道整體路網規劃建設計畫*。台北：行政院體育委員會。
- 吳慶烜 ( 2003 ) 。影響民眾參與古蹟文化空間活動因素之研究--以臺南安平古堡為例。 *嘉南學報*，29，495-506。
- 李力晶 ( 2005 ) 。 *運動與戶外遊憩*。台北：休閒運動社會學。
- 李嘉英 ( 1983 ) 。台灣地區綜合開發計畫觀光遊憩系統之研究，行政院經濟建設委員會住宅及都市發展處。
- 沈易利 ( 1998 ) 。 *台灣省民休閒運動參與和需求之研究*。臺中：霧峰出版社。
- 卓俊辰 ( 2002 ) 。 *健康體能理論*。教育部九十一年度大專校院學生體適能護照全面辦理說明會手冊。台北：教育部。
- 周靈山、孫美蓮 ( 2010 ) 。健康休閒遊憩體驗—以單車環島旅遊為例。 *休閒與社會研究*，1，1-10。
- 林家楨 (2008)。 *中部地區自行車活動參與者之深度休閒、休閒體驗與休承諾的影響*。未出版碩士論文，雲林科技大學休閒運動研究所，雲林。
- 林惠忠 ( 2003 ) 。 *台灣單車風情畫*。台北：上旗文化。
- 林建堯 ( 1999 ) 。 *自行車專用道環境屬性重要度研究*。國立中興大學園藝學系碩士論文。
- 林晉榮 ( 2002 ) 。體適能與健康相關生活品質。 *國民體育季刊*，31(1)，52-72。
- 翁志成(2010)。 *休閒運動概論*。台北市：師大書苑。
- 高俊雄 ( 2002 ) 。 *運動休閒事業管理*。桃園縣：志軒企業有限公司。

- 許建民 (1999)。以休閒活動類型及形式規劃休閒活動之探討。 *大專體育*, 42 期, 158-164 頁。
- 程紹同 (1994)。現代體育發展的新趨勢—運動休閒管理。 *中華體育*, 28, 25-30。
- 趙紹廉、劉廣堂 (2009)。桃園縣自行車道規劃及既有自行車道設置檢討。 *都市交通半年刊*, 24 (2), 62-74。
- 鄧正忠 (1992)。復興工商專校教職員休閒運動參與狀況分析。 *大專體育*, 2(4), 59-67。
- 盧俊宏 (2002)。休閒運動參與對提昇健康體適能之探討。 *彰化師大體育學報*, 7, 114-120。
- 顏妙桂審譯 (2002) Christopher R. Edginton 等著。 *休閒活動規劃與管理*。台北市：麥格羅希爾出版桂魯發行。
- Digel, H. (1994). Sports in a changing society. International Council for Sports Science and Physical Education(ICSSPE). Manuscript Sports Science Series. Schorndorf, Germany:Karl Hofmann.
- Godbey, G. (1997). Leisure and leisure services in the 21st century. State College, PA:Venture Publishing, Inc.
- Simonsen, P. & Jorgenson, B., (1996). Cycling tourism: Environmental sustainability Unpublished Report, Bornholm Research Centre, Denmark.
- Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research*, Vol 22(2), 167-182.
- World Health Organization [WHO] (1946). Constitution of the world health organization. *American Journal of Public Health and the Nation's Health*. 36(11), 1315-1323.