

論文名稱：南投縣高中職學生休閒運動設施需求暨休閒運動態度之調查研究

總頁數：142

院校組別：國立臺灣體育學院體育研究所

畢業時間及提要別：九十學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：洪昭坤

指導教授：楊秀珠副教授

論文提要內容：

中文摘要

本研究旨在探討南投縣高中職學生休閒運動設施需求暨休閒運動態度之特徵及差異情形，以提供學校或教育研究者在規劃休閒方案時之參考，並提供政府主管體育運動部門作為制定體育運動政策之參考及研擬施政方針與計畫之依據。為達上述之研究目的，首先蒐集相關文獻，以自編「南投縣高中職學生休閒運動設施需求暨休閒運動態度問卷」，作為本研究的研究工具，並以南投縣 11 所高中職學生為研究對象，採分層隨機抽樣的方法，共完成 1200 份有效問卷，所得資料分別利用百分比、平均數、卡方考驗、獨立樣本 t 考驗等統計方法作分析，獲得下列幾項重要的結論：

- 一、學生參與休閒運動頻率高，時間短，女生參與極少。
- 二、不同類型的運動設施需求互有差異。
- 三、高中職學生對休閒性運動場所需求高於競技項目場所。
- 四、不同性別僅在休閒運動態度競爭與成就層面有顯著差異，其餘層面無顯著差異。
- 五、不同學校屬性在休閒運動態度上無顯著差異。
- 六、不同年級、不同就讀學校在休閒運動態度上，僅不同就讀學校在競爭與成就上有差異存在。
- 七、本研究極具參考價值並可資行政部門擬具施政方針之參考。

關鍵詞：休閒運動、休閒運動設施、休閒運動態度

Hung, Chao Kun(2002). The investigative research of the demands for recreation sports facilities & the attitudes toward recreation sports among academic and vocational high school students in Nantou Country. Unpublished master thesis National Taiwan College Of Physical Education, Taichung.

ABSTRACT

This research is aimed at looking into the features and differences in attitudes academic and vocational high school students in Nantou Country hold toward recreation sports facilities and sports themselves, further to provide some advice for the school authorities and educational researchers when scheming recreation sports policies and projects and some guidelines for the government authorities incharge of physical education.

To this end, make a questionnaire out of different documents gathered from with this questionnaire, then make a survey among eleven different fields academic and vocational high school students in Nantou Country.

In an optional sampled way, there have been 1200 successful questionnaires completed. The following important conclusions are obtained by several analytical statistic methods including percentage rates, average numbers, Chi-square, independent sample t-test.

1. Students participate in recreation activities and sports with great frequency, but the time they spend is short.
2. Students have different demands for different sports facilities.
3. The demand for recreation sports grounds is stronger than for those skill-competing ones.
4. Different sexes have different attitudes only toward recreation sports competitions and achievements. There is no remarkable difference in the other respects.
5. Recreation sports attitudes have nothing to do with the kind of school.
6. Students from different schools have different ideas about competitions and achievements.
7. This research is both useful and valuable for the administrative department in making policies.

Key words : recreation sports, recreation sports facilities, recreation sports attitudes

誌 謝 詞

「凡是努力過，必定留下痕跡。」一路走來的求學歷程，面臨工作推展與學業兼顧之苦，雖然是艱辛，但卻值得這一回，再次有機會進入研究所進修，讓我重拾往日求學的情懷。

在這學術研究的航程裡，承蒙指導老師楊秀珠教授的萌芽與啟示，休閒運動研究所所長李明榮教授的叮嚀與鼓勵使我頓悟，以及沈易利教授的愛戴，對論文的潤飾與指導，顧兆台教授，吳榕峰科長的指正與熱忱的提供資料，方能使本論文順利完成，藉此致上最誠敬的謝意。

研究所修業期間，感謝國立水里商工陳慶田校長的全力支持；研究所同學許志賢督學、張良漢組長平時切磋研討所提供的協助，俾使本論文的研究增益不少。論文撰寫前後更感謝學校的同事盧英娟老師適時給予修飾，排除諸多困難，此恩情銘感在心，特此致謝。另外，也感謝所長的照顧，重佑及文郎老師給予的指正與意見，謝謝您們！

感謝上天讓我擁有妳，我的愛妻—曾滿圓，謝謝妳陪我走過無數的春夏秋冬，即使在我最低落時仍然在我的身邊給我鼓勵與扶持，並辛苦的照顧毓鴻、毓煒、毓謙的生活起居及學業，無怨無悔地付出。愛妻，妳是我今生無悔的選擇，筆墨難以形容我心中對妳的感恩與愛意。

最後，如有機會願將所學貢獻於學術及教育界。

洪昭坤 謹識 91.06.07

目 錄

第一章 緒 論

第一節 研究背景與動機·····	01
第二節 研究問題與目的·····	03
第三節 研究範圍·····	04
第四節 研究限制·····	04
第五節 名詞解釋·····	04
第六節 研究假設·····	06

第二章 文獻探討

第一節 休閒相關理論·····	08
第二節 休閒運動設施理論·····	28
第三節 南投縣地方資源特色及各鄉鎮休閒運動設施·····	36
第四節 休閒運動態度理論·····	42
第五節 青少年休閒運動與活動·····	51

第三章 研究設計

第一節 研究的架構·····	64
第二節 研究流程·····	66
第三節 研究對象與抽樣·····	67
第四節 研究工具的編制·····	68
第五節 資料分析·····	76

第四章 結果與討論

第一節 基本資料之分析·····	77
第二節 南投縣高中職學生參與休閒運動之現況分析·····	78
第三節 南投縣高中職學生休閒運動設施需求情形之分析·····	83
第四節 不同背景變項的南投縣高中職學生之休閒運動現況分析 ·····	87
第五節 不同背景變項的南投縣高中職學生之休閒運動設施需求分析·····	99
第六節 探討不同性別、學校屬性在休閒運動態度上的 t 檢定	115

第五章 結論與建議

第一節 結論·····	118
第二節 建議·····	123

參考文獻

一、中文部分·····	126
二、英文部分·····	133
三、網路部分·····	138

附錄

附錄 A 南投縣高中職學生休閒運動設施需求暨休閒運動態度調查問卷·····	139
---------------------------------------	-----

表目錄

表 2-1	休閒典範·····	12
表 2-2	休閒運動功能研究相關文獻摘要·····	25
表 2-3	南投縣公私立高中職休閒運動場地設施數據統計表·····	35
表 2-4	南投縣立暨各鄉鎮休閒運動場地一覽表·····	38
表 3-1	南投縣各高中職學生抽樣人數·····	68
表 3-2	休閒態度之項目分析摘要表·····	72
表 3-3	休閒態度量表因素分析摘要表·····	74
表 3-4	休閒態度量表之信度分析摘要表·····	76
表 4-1	受試者基本資料分配情形統計·····	77
表 4-2	受試者參與休閒運動的頻率與時間層面次數及百分比一覽表 表 ·····	79
表 4-3	受試者獲得休閒運動資訊來源層面次數及百分比一覽表···	80
表 4-4	受試者最想參與休閒運動的種類層面次數及百分比一覽表	81
表 4-5	受試者參與休閒運動的動機層面次數及百分比一覽表·····	82
表 4-6	受試者參與休閒運動的阻礙原因層面次數及百分比一覽表	83
表 4-7	受試者休閒運動設施需求次數及百分比一覽表·····	85
表 4-8	受試者每週參與休閒運動次數分析·····	88
表 4-9	受試者每週參與休閒運動時間分析·····	89
表 4-10	受試者參與休閒運動時間分析·····	90
表 4-11	受試者參與休閒運動時段分析·····	91
表 4-12	受試者獲取休閒運動資訊管道分析·····	92
表 4-13	受試者最想參與的休閒運動類型分析·····	94

表 4-14	受試者休閒動機分析	96
表 4-15	阻礙受試者參與休閒運動之原因分析	98
表 4-16	受試者對球類場館需求分析.....	101
表 4-17	受試者對戶外運動設施需求分析.....	104
表 4-18	受試者對健身活動場地設施求分析.....	106
表 4-19	受試者對技擊運動設施需求分析.....	108
表 4-20	受試者對水域活動設施需求分析.....	110
表 4-21	受試者對舞蹈設施需求分析.....	112
表 4-22	受試者對戶外教學設施需求分析.....	114
表 4-23	不同性別在休閒運動態度上的 t 檢定.....	116
表 4-24	不同學校屬性在休閒態度上的 t 檢定.....	117

圖目錄

圖 2-1 休閒、休閒活動、休閒運動關係圖·····	19
圖 2-2 休閒運動類型相關圖·····	22
圖 2-3 運動設施之內容·····	30
圖 2-4 休閒運動設施種類·····	32
圖 2-5 Kenyon 身體活動構面圖·····	47
圖 2-6 休閒參與的一般模式·····	54
圖 3-1 研究架構·····	64
圖 3-2 研究流程圖·····	67

第一章 緒 論

第一節 研究背景與動機

「休閒生活」是台灣社會邁進 21 世紀的重要課題。50 年餘來在這一塊土地上胼手胝足的台灣人，積聚財富，締造經濟奇蹟，如今在經濟活動、文化水平和生活方式上都產生急遽的變化，一向克勤克儉、不眠不休的台灣人，開始意識到休閒調劑在日常生活中的重要性，並且也有能力消費，享受人生。於是在各方條件促成之下，於民國 90 年開始全面實施週休二日制，期望國人透過參與休閒運動而達到健康、快樂、活力的目標。行政院體育委員會並於民國 90 年 4 月陸續在全國各縣市成立休閒運動中心，專於推展、負責休閒運動等相關業務，提供更多的資訊、服務、以利順應人們的需求及時代的潮流。

除了週休的實施外，國民所得的提高，再加上時代的趨勢潮流影響，對於剛剛起步的台灣休閒運動，將蔚為本世紀初的一股風氣，因此，經由前瞻性的遠見與策略性的規劃，建構相關的休閒設施，滿足國人的需求，實是當務之急。再則，有鑑於國人養尊處優日久，手足四體不勤，體能日益退化。教育部便於民國 87 年 6 月訂定體適能實施計畫，期望能經由各級學校協助推動，人手一冊體適能護照，俾使國人體能向下紮根，在兒童期、青少年時期即奠下良好的基礎。

參與體育活動，可以增進骨骼、肌肉和神經協調，提高控制身體的能力，促進中樞神經系統的功能，加速身體全面性新陳代謝的能力；而在運動後的心理效果方面，可以達到放鬆情緒，集中注意力，肯定自我，建立信心的目標。更能使人際、同儕關係得到改善，在活

動中得到滿足與歡樂，青少年男、女因能力的釋放，顯得活潑而有朝氣。行政院體育委員會（民 88b）指出運動的種類項目眾多，休閒運動應較競技運動更符合時代潮流與需要，青少年若能培養休閒運動的興趣，並養成休閒運動習慣，相信對建立全民終身運動習慣，提升全民體能與體力，實應具有正面的意義。另外，有鑒於青少年問題日益嚴重：校園暴力、組織幫派、結群欺負弱者、飆車、藥物濫用、沈迷網咖、出入不正當的場所、自殺等事件層出不窮，青少年的問題引發政府的高度關切，政府為了降低青少年問題發生，導正青少年休閒觀念，除了陸續推展出許多青少年休閒活動，如：假日街頭三對三的籃球賽、舒跑杯越野賽、超越極限直排輪、萬人健行、爬山活動、泳渡日月潭、保齡球、慢速壘球等一系列活動以外，在設施方面也投入鉅額經費於休閒運動設施的設置，並利用傳播媒體宣導，鼓勵青少年積極參與，透過生動而活潑的休閒活動使青少年有紓解精力的地方，達到健身、建立運動習慣與降低青少年問題的成效。

e 世代青少年所面臨的社會環境，已不是過去傳統式的生活型態。隨著高科技及資訊的發達，青少年所接受傳達的訊息，幾乎超越教育當局政策的實施方針，因此，如何教導青少年從事正當的休閒生活、養成良好的休閒觀念和休閒習性，實需仰賴有效休閒教育全面性實施；而透過高中職學生對休閒運動態度的探討，全力規畫符合高中職學生的休閒運動，並藉由鼓勵學生踴躍參與進而提升從事正當休閒活動的意願，對降低青少年問題及減少與降低青少年不適應之種種困擾，應具有其正面的意義與價值性，是為本研究主要動機之一。

南投縣於民國 88 年 9 月 21 日遭受到台灣近百年最震撼與最具威力的地震之無情摧毀，各鄉鎮的重要建設及各級學校之建築與運動場

地設施受到史無前例的重創與毀損。經過兩年餘來政府與民間全力的投入復建工作，為瞭解南投縣休閒運動設施復建的情形，是否能帶來新的氣象，是否有足夠的空間適切因應本縣高中職學生活動的需求與參與，是為本研究的主要動機之二。

第二節 研究問題與目的

根據研究的背景與動機，本研究的主要問題與目的有下列七個部份：

- 一、調查南投縣不同的高中職學生對休閒運動參與現況與差異情形。
- 二、調查南投縣不同的高中職學生對休閒運動設施需求與差異情形。
- 三、探討不同背景變項的南投縣高中職學生的休閒運動現況特徵及差異情形。
- 四、探討不同背景變項的南投縣高中職學生對休閒運動設施之需求與特徵及差異情形。
- 五、探討不同背景變項的南投縣高中職學生之休閒運動態度的特徵及差異情形。
- 六、研究之結果可作為南投縣各校未來興建休閒運動設施及規劃休閒運動之參考。
- 七、經由研究所獲得之資訊，提供政府主管體育運動部門作為制定體育運動教育政策或研擬施政方針與計畫之參考。

第三節 研究範圍

- 一、研究範圍：**以南投縣高中職學校為範圍，惟不包括縣立綜合高中及宗教所開辦之高中。
- 二、研究對象：**以南投縣高中職學生 90 學年度就讀高一至高三日間部學生為研究對象。

第四節 研究限制

- 一、**本研究因限於人、物力及問卷回收率的考量，故採立意抽樣，雖研究將樣本依各校全校學生人數之平均率採樣，對於研究結果的探討仍有其限制。
- 二、**本研究採問卷調查法，學生自我填答進行測量，由於受試者是否依事實據實填答，應有測量誤差（measure error）的存在。
- 三、**本研究範圍以南投縣高中職日間部學生為對象，對夜間部學生、剛成立的縣立綜合高中及宗教創辦之高中尚未進行測量，研究結果推論仍有其限制。

第五節 名詞解釋

一、休閒運動

休閒運動的定義為：「在工作或課餘時間外，經由自己選擇而參與的運動性活動，具有娛樂性、體能性並能促進身心健康等功能，其內容包括球類運動、戶外運動、舞蹈、健身活動、民俗運動、技擊活

動及水上活動。

二、休閒運動態度

休閒運動態度，指個體於外在的行為表現及內在的認知觀念層次，態度必需經由學習及成長過程發展而形成，對人、事、物在情感、認知、行為方面具有積極，持久的一致性傾向，基於自願性、自發性的來參與休閒運動，從休閒運動中促使身體與心理獲得正面的發展，進而樹立正確的休閒運動態度。其內容含有六個構面「人際關係」、「紓解身心」、「適應能力與運動技能」、「競爭與成就」、「美感的感受」、「知識與成長」。

三、休閒運動設施

休閒運動設施的定義為：除硬體設備（包括地點、建築物、內部設計、空間之安排、特別的環境和工具等）外，並涵蓋軟體精神之設施環境。

四、需求

需求的定義為：指個體最渴望的知覺。能滿足於在從事休閒運動行為時應有的資源，達到身體與心理的美好感覺。

五、休閒運動參與

休閒運動參與的定義為：是指瞭解一個人實際投入休閒運動的情形，包括項目、時間、地點、同伴、型態、喜愛的狀況。

第六節 研究假設

根據問題與相關的文獻探討，本研究欲驗證的研究假設包含：

假設一：不同背景變項的南投縣高中職學生在休閒運動現況上有顯著差異。

1-1：不同性別的南投縣高中職學生在休閒運動現況上有顯著差異。

1-2：不同學校屬性的南投縣高中職學生在休閒運動現況上有顯著差異。

1-3：就讀不同年級的南投縣高中職學生在休閒運動現況上有顯著差異。

1-4：就讀不同學校的南投縣高中職學生在休閒運動現況上有顯著差異。

假設二：不同背景變項的南投縣高中職學生休閒運動設施需求上有顯著差異。

2-1：不同性別的南投縣高中職學生在休閒運動設施需求上有顯著差異。

2-2：不同學校屬性的南投縣高中職學生在休閒運動設施需求上有顯著差異。

2-3：就讀不同年級的南投縣高中職學生在休閒運動設施需求上有顯著差異。

2-4：就讀不同學校的南投縣高中職學生在休閒運動設施需求上有顯著差異。

假設三：不同背景變項的南投縣高中職學生在休閒運動態度上有顯著差異。

3-1：不同性別的南投縣高中職學生在休閒運動態度上有顯著差異。

3-2：不同學校屬性的南投縣高中職學生在休閒運動態度上有顯著差異。

第二章 文獻探討

本章最主要目的在探討休閒運動參與及休閒運動設施需求暨休閒運動態度的概念性定義與內涵，並對相關的理論研究結果進行文獻的探討；瞭解休閒運動在高中職學生生活中所扮演的功能性並對其提出說明，藉以正確認識休閒運動的意涵。本研究文獻探討共分成六節：第一節探討休閒相關理論；第二節探討休閒運動設施理論；第三節介紹南投縣地方資源特色及各鄉鎮休閒運動設施；第四節探討休閒運動態度理論；第五節探討青少年休閒運動。

第一節 休閒相關理論

直至今日對於休閒 (leisure)、休閒活動 (recreation)、休閒運動 (recreational sports) 的定義眾說紛紜，翻開人類發展史，休閒的概念隨著社會與時代的不同而有不同的價值定位，又因休閒涵蓋體育運動、森林、園藝、景觀、心理、社會、企管、公共行政、地理學等的綜合性學術領域（戶外遊憩，民 80），因此對於休閒相關的定義，不同年代的專家學者持有的見解與感受均不盡相同，本節將針對休閒相關的理論作探討。

一、休閒的意義

（一）字源的觀點

以語源學的角度來看休閒，Leisure，是源自拉丁文字 Licere，意指被允許 (to be permitted) 或自由的 (to be free)。而 licere 又源自

senole 意指擺脫生產勞動後的自由時間或自由活動。從 Licere 又可引申為法語 Lisir 意指自由時間 (free time)。歐美國家，如英文 Leisure 或 Leisure time 都是指個人可自由或自主的時間而言 (許義雄，民 72)。

以希臘文來看休閒，schole 或 skole 涵義即為休閒 (lisure)，後來它引申出拉丁文的 scola 和英文的 school (學校) 和 scholar (學者)，得知休閒和教育之間具有極密切的關係，希臘文中的休閒，係指無拘無束的行動，或擺脫工作之後所獲得的自由時間或所從事的自由活動 (宋明順，民 81)。連婷治 (民 89) 闡述古希臘時期將休閒視為一種活動，其具有精神啟蒙作用的積極意義。

以中文造字的觀點來看，高樹藩 (民 60)、呂建政 (民 83) 皆曾提及「休」是人與木所組成，意即人倚靠樹木或坐在樹下休息，有暫時停止勞動之意；「閒」字為門與月所組成，其意為「門中鑲著一輪明月」，意指在萬里無雲的夜晚，發現明月高掛而引發遐想，或吟詩、或品茗、或三五好友話家常，故「休閒」一詞同時具有「休息」、「閒暇」的含意。

根據上述，就字源學的觀點，我們可以說「休閒」是自由時間下所從事的活動，暫時擺脫工作，並在這段非工作的閒暇時間內獲得精神上的滿足或是某些難忘的經驗與感受。

(二) 休閒的意義

希臘三哲人中的柏拉圖、亞里斯多德認為的 Leisure 是自由時間，自由的活動，強調自我的滿足。其他學者如 Parker (1976)、Kelly (1978)、Brightbill (1960)、Kaplan (1975)、Maclean (1985) 亦提

出相同的看法認為休閒是自由時間下，自我選擇的活動。

Dowd (1981) 指出，有些學者認為休閒是在工作以外的時間所從事的活動；有些學者則主張休閒是一種自由、不受拘束而享受樂趣的心理狀態。而 Rosnam (1995) 認為，Leisure (休閒) 包含了 recreation (休閒活動)、play (遊戲)、game (比賽) 三個層面。Leisure (休閒) 是內在滿足、自由選擇及有積極影響的；recreation (休閒活動) 是具有恢復再造、社會目的、特殊寓意等特性；play (遊戲) 是具有自發性、自我表現及創造性等兒童特質；game (比賽) 則是指休閒的經驗是來自於有規則，對手的競賽與嘗試等。

此外，國內外學者亦對休閒從時間、活動、經驗（心理）、綜合等角度來詮釋休閒，茲分別將各角度所言之休閒析述如下：

(一) 時間觀點

支持此觀點的學者認為休閒是非工作或卸除責任以後的時間，也就是扣除工作、維持生命現象、維持個人生計的時間，所剩下不必負責任或是可自行支配的時間 (Brightbill, 1960 ; Kraus, 1984 ; 辛晚教, 民 79 ; 高俊雄, 民 85) 。從時間觀點來看休閒，有其優點所在，休閒變成可以量化，可以清楚明白地加以界定。

但是，以時間觀點來定義休閒，有幾位學者提出不同的看法，謝明材 (民 89) 引用 De Grazia 認為「自由時間並不必然就是休閒，因為許多人有了自由時間，卻不知如何休閒，所以他把休閒定義為一種存有的狀態，以及作為一個人的條件，它不必然要有什麼慾求，也可能不會獲得什麼」。Crabtree (1991) 認為將休閒定義為不用工作、卸除責任的時間是十分不恰當的，因為這樣會產生錯覺認為休閒似乎

是生活中不重要的時段，個體不須於這段時間負責任，忽略了休閒可使自我完全發展、自我實現並具有促進身心健康、紓解壓力等功能，其重要性不容忽視。沈清松（民 79）提出以哲學的角度來看，休閒和工作並不是對立的，好比運動和靜止並不必然是對立的。

（二）活動觀點

國外學者 Parker（1976）指出休閒不只是一段時間，而是指活動的特質或個人所從事的活動。Kelly（1982）認為休閒是為了自己的緣故而選擇的活動，是可以自由選擇的，且可與其他盡義務和責任而去做活動區別，這些活動包括工作和家庭責任。國內學者高俊雄（民 85）引用 Dumazedier 認為「休閒是一種除了工作、家庭以及社會義務以外的活動，而人們依其意志選擇從事休閒的目的是為了休息、放鬆、暫時放下責任義務，或者擴大知識領域，參與社會，以及自由拓展個人創造力。」其他學者如陳在頤（民 71）、李明宗（民 77）、莊裴瑜（民 80）等人也提出類似看法支持此一觀點。

因此，可知由時間觀點來看休閒，「休閒」是在滿足個人生存與工作的前題下，一段可以自由應用的時間，包含生存、工作需要的時間，並自由選擇內心所想要的活動，以達到滿足自我的目的。

（三）經驗觀點

此經驗觀點通常連結心理狀態，偏重於個人主觀的感受、過往的經驗與意念，本身參與休閒是受內在動機驅使，感覺自由無拘束，注重休閒本身所帶來的樂趣。Neulinger（1974）提出的休閒典範如表 2-1 所示，可以清楚的看出參與休閒的心靈狀態面，是由內在動機所驅使，不受強迫亦非為了外在報酬。國內學者顏妙桂（民 83）、謝智

謀（民 88）等亦對此觀點提出見解，認為休閒就是為了體驗活動本身的樂趣，自由選擇參與某項活動，對自願參與的個人提供了內在的滿足。

表 2-1 Neulinger 的休閒典範

自由					
覺知自由			覺知限制		
內在	動機 內在和外	外在	內在	動機 內在和外	外在
純休閒	與休閒有關的勞務	與休閒有關的工作	勞務	與勞務有關的工作	純工作
休閒			非休閒		

← 心靈狀態 →

資料來源：陳美玲（民 86）。從成人觀點探討嘉義地區成人休閒態度、休閒參與及相關因素，p.18。未出版之國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，嘉義。

（四）整體性觀點

由時間、活動、經驗的觀點來看休閒各有其優劣之處，因此很多的學者改從整體性的觀點來定義休閒，Godbey（1985）認為「休閒乃是個體脫離文化或環境等外部約束力，而能以愉快地、自我認可的方式，從事自發性的活動，並且強調休閒是存在於相關的自由中，是來自於一個人的文化與物質環境中之外不強迫的力量，以致於能夠從內部用強迫性的方法而活動，這就是自己覺得愉快和直覺值得做的事情」。其他學者如 Al-Fadhil（1989）、Kelly（1996）、林東泰（民 81a）、李國華（民 82）、張元培（民 86）等人也提出看法。研究者認為上述學者所提之看法除自由時間的論點外，皆涵蓋在世界休閒娛樂協會（World Leisure and Recreation Association）1993 年於印度許可認定的「國際休閒教育憲章」中，因此不多加說明，僅引用國際休閒教育

憲章對休閒所下之定義：

- 1. 休閒為人類生活經驗的一特定部分，它為人們帶來生活上的歡樂、滿足感與創造力。舉凡個人身心生活、精神或社會體驗皆包含於內。**
- 2. 休閒是個人、社會以及經濟成長的重要資源，在生活品質中佔舉足輕重的地位。任何關乎政治、經濟、社會、文化及環境的因素都有可能助長或阻撓休閒的推展。**
- 3. 休閒提供個人及團體多樣化的選擇，使人們能依個別需要及興趣從事不同的休閒活動。休閒同時帶來身心健康。**
- 4. 休閒乃為基本人權，如同人們有受教育及工作的權利。休閒不受年齡、性別、種族、宗教或貧富限制，是不可剝奪的人權之一。**
- 5. 唯有基本生活條件獲得保障，（舉凡食物、金錢、教育、社會公益等）休閒的概念才可得到提升。**
- 6. 休閒和生活密不可分。要成為身心健康的社會人，個人和團體必需和周遭環境保持良性的互動關係。也因此，休閒成為改善生活品質的重要一環。**
- 7. 休閒活動有助於打破及紓解日常生活中易面臨的壓力、疏離感及欲求不滿等社會現象。**
- 8. 社會經濟變遷改變人們的生活方式，不僅直接影響休閒活動的型態，更進而影響了人們對於休閒產品和服務的需求。**

綜合上述，休閒強調的是個體的愉悅與滿足，是為活動本身之樂趣而參與，是心理感受與體驗，與生活緊緊相連，在生活條件許可下休閒可以改善生活品質，從事休閒可以打破人際隔閡，進而得到歡

樂、紓壓、再造、創新等功能。

二、休閒活動的意義

從字源來看，休閒活動（recreation）是由拉丁文「recreatio」演變而來，有恢復健康（restore）、振作精神（refresh）、創新（to create a new）之義；「recreation」應視為一種活動，且活動的參與及選擇是自發性，不受任何強迫及限制，是一種內在驅力所促發，是追求愉快，而非外在目標與回饋（Kraus，1990）。社會學辭典（Dictionary of Sociology）中將休閒活動定義為「在閒暇時間所從事的任何活動，分個別的或團體的」。Kelly 和 Godbye（1992）指出，休閒活動不僅是相對於工作的一種休養生息狀態，且不應該只是工作上需要再創造，而是對「整個生命再創造」。休閒活動是生活的一部份它是一種社會現象、是有計畫、有目的、是自願的、非工作的活動、由特定的機構策劃，達到個人身心調劑與社會凝聚的功能。

鄭雪霏（民 85）對休閒活動所下之定義為：在餘暇的時間進行的活動，不求任何報酬，活動本身是一種享受。自發自動地去參與選擇自己喜愛的活動，給予即時的滿足，以發展身心達到消除疲勞的目的，而獲得健康又增進體能。國際休閒活動協會，在美國費城，於 1957 年對現代休閒活動給予明確的定義：『休閒活動是有益於健康，幸福、生活能力以及大家的活動。

李明宗（民 77）與馮麗花（民 87）引用林清山（民 74）的說法將休閒活動的定義為「凡是非工作性質而以空閒的時間從事的行為，只要是能舒暢身心之活動的屬之」。陳鏡清（民 82）引述蔡禎雄（民 81）所言，認為休閒活動的概念為「追求快樂、享受和身心健康的根本欲求為動機，藉由實現而得到滿足、喜悅；並藉由自發的學習，繼

續的累積經驗，讓創造性更豐富，自我啟發更發揮，使得生存更有意義。並且是在積極的意欲、態度下所支持的有意義之活動，而這種活動之意義、價值是為社會上所接受、肯定它對於人類、社會文化的貢獻是可期待的」。

陳定雄（民 83）指出：『凡具有娛樂、遊戲、創造、保養、慰勞性質；並以解除疲勞、恢復體力，振奮精神、傷害復健、自我娛樂，善用閒暇，促進身心健康，增進社會關係、喚起工作意願、提升工作放率為目的；所從事之自由的、自願的、自動的、健康的、快樂的、有趣的、自我表現的、有益於個人和社會的再造活動，皆稱為休閒活動』。它是一種生活，一種文化，一種社會人與道德人的活動。盧英娟（民 90）認為休閒活動的意義乃「個人於工作時間以外，閒暇之時，自由時間之下，由內在動機驅使，依個人興趣主動參與自由選擇的個人或團體、靜態或動態活動，進而達到舒暢身心，獲得心靈滿足與精神上的歡樂與愉悅，且具有休養、再造與重新出發的功能」。

另外，recreation 也有人將之翻譯為遊憩，偏重於旅遊與觀光方面，其目的同於休閒活動，在娛樂中獲得自身的滿足，功能亦包含紓壓、創新、再造、增廣視野、豐富生活等，對於靜態工作者而言，可視為一種動態休息。雖然 recreation 在中文的字義上有不同的解釋，整合與否見仁見智，但無可厚非的它提供了一個更廣泛的研究空間，讓休閒所涵蓋的研究更為豐富。

綜合上述，研究者偏重將 recreation 譯為休閒活動，所認為的休閒活動是排除工作時間以外，所剩空暇時間，基於內在動機驅使，非強迫性的選擇適於本身興趣之各類活動，活動的種類涵括動態與靜態方面，從參與活動的過程中獲得身心舒暢、使精神與心靈滿足、體驗生活、增加

生活情趣，豐富生活促使生活更具意義與價值。

三、休閒運動之意義

在說明休閒運動意義之前，先對休閒運動發展的歷史作簡要說明，有助於詳細明白休閒運動由古至今的轉變歷程。茲引用李芳芝（民 88）所述之休閒運動簡史，扼要敘述如下：

- （一）早在 5000 B.C-7000 B.C 年前，休閒便發展，埃及開發了高度社會文明結構，當時娛樂和觀賞性的活動非常盛行，假日及公共的節慶環繞在他們生活當中，貴族享有非常多的自由時間，此況延續到中世紀。另外，治療性的休閒活動可上溯到埃及文明對精神病人的治療處方，
- （二）希臘時期休閒與運動概況：希臘是聯邦的文明，運動是每個個體的休閒表現和表演形式。斯巴達、雅典同樣重視運動的發展與音樂的薰陶，要言之，希臘黃金時代是藝術和運動的盛期（延至 1200-500 B.C）。
- （三）羅馬（300 B.C-400A.D）：在許多方面來說，羅馬和希臘的文明是相似的，羅馬繼承古希臘的活動，並且奠定了對運動和劇場的喜好。
- （四）中世紀（The Middle Ages）（500-1400A.D）：歐洲社會系統，分成傳教士、貴族、工人、工匠等四等級，他們在不同的領地之間有很大爭鬥性的運動，每個貴族僱用了騎士、武士來擔任軍人和運動家。競賽、錦標賽及劍術等受歡迎的好戰運動發展出騎士精神。
- （五）工業革命：工業革命促進了休閒與工作的分離，平均年餘和收入隨之增加，且也形成了一種新的休閒消費群。

(六) 1970 年世界休閒與娛樂協會在日內瓦的會議上，通過了一份「休閒憲章」(Charter of Leisure)，以英、法、德、西四種文字發表，告知世界各國有關休閒方面的服務規劃，也讓全人類得知休閒的真正涵意。休閒時間是指個人在完成工作及履行義務之餘，可以自行支配的一段自由約時間，而且在這段時間出於自願所從事的活動均為休閒活動。休閒可以滿足生活上的須求，補償工作上的束縛。更重要的是，透過肌肉鬆弛、運動、藝術欣賞及自然環境的蕪陶，能夠展現更豈富的生命。在追求休閒生活的過程中，人人有機會拓展自己的潛能發展其意志力、智慧、責任感、創造力。

由簡史中我們可看出，埃及、希臘人重視休閒運動，正如我中華民族重視休閒一般，把它視為生活教育中重要的一環，如六經中的「詩、書、易、禮、樂、春秋」；六藝中的「禮、樂、射、御、書、數」。直至今日的教育目標為培養「德、智、體、群、美」五育健全的國民，同樣可以看出休閒運動深植生活之中，為不可輕視之。

對於休閒運動(recreation sport)的定義，各學者相關專家所作之觀點甚多，Mull、Bayless 和 Ross (1987) 將休閒運動定義為：「參與及樂趣本身而安排參加的運動活動」。江良規(民 73)主張，休閒運動由於能提供人們在精密分工的社會中，難以滿足創造慾望的實現，並因休閒運動參與滿足了現代人對自由最感缺乏的一環，可在休閒活動參與中不受強制或脅迫的選擇種類、方式、性質、時間、強度、同伴和對手等，使休閒活動成為生活的中心。蔡長啟(民 80)將休閒運動界定為『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』。陳麗華(民 80)指出休閒運動是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。陳定雄（民 83）則認為休閒運動是屬於道德人的活動，著重健康、快樂與善意；著重在自由意志及個人善意下之所作所為。廖志猛（民 83）提出休閒運動是指：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（民 84）將休閒運動定義為『在休閒時間內，以動態性身體活動為方式，所選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性，以達身心健康、紓解壓力為目的之運動（不包括觀賞運動比賽）』。行政院體育委會（民 88 b）將休閒運動界定為：在自由休閒時間內，經自由選擇參與的體能性運動或休閒娛樂性運動，休閒運動可以使人獲得快樂、趣味與健康。

利志明（民 89）對休閒運動做一整合性的解釋，認為休閒運動之意義為：

- （一）在閒暇時，可以自由支配的時間所從事的活動。
- （二）所從事的活動是在們自由意志下，自己主動選擇參與的活動。
- （三）該項活動是有益身心健康或社會進步的再造活動，藉由活動的參與，可以達到鬆弛、娛樂、身心暢快或自我滿足、自我表現之效果。
- （四）所從事的活動是屬於動態性的活動，具有運動現象，不在乎其運動強度。
- （五）休閒運動為休閒活動之一部分，休閒運動之種類包括體能性、競技性、健身性、健美性、親子性、娛樂性等各種室內或室外、陸地、空中或水中可進行之運動項目。

(六) 總之從事休閒運動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、與社會的安定與繁榮。

張良漢（民 91）『認為休閒是一種廣義，大範圍的詮釋，其內容涵蓋休閒活動及休閒運動的內容，都是工作以外閒暇時間自由自在選擇喜愛的活動。以達身心放鬆，享受樂趣之目的』。而彼此的關係相互關連，休閒較為抽象，休閒活動其內容明確；而休閒運動則在身體活動上較為重視，其關係情形如圖 2-1 加以界定。

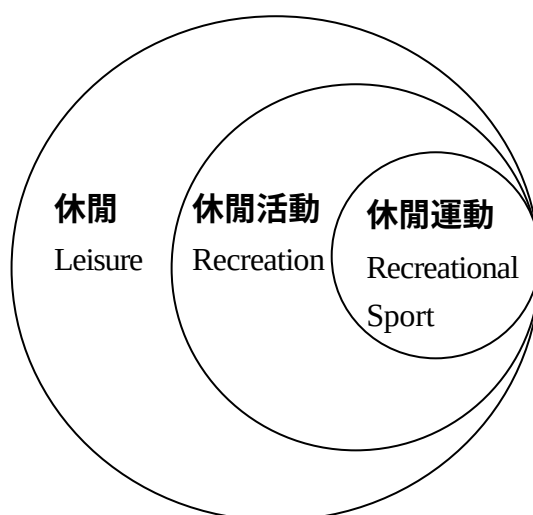


圖 2-1 休閒、休閒活動、休閒運動關係圖

資料來源：張良漢（民 91）。休閒運動動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之關係研究，p.10。

綜合上述學者對休閒運動所闡述的定義，研究者認為休閒運動是一個人或多數人在自主的心境狀態（a state of mind），於最適當的時間與空間，不強調結果與勝負，使身體能獲得健康，心理獲得滿足、愉快、增進情誼，促進親子關係等所選擇的運動。

四、休閒運動的種類

休閒運動是休閒活動的一種類型，自運動中可獲得身體之健康或作為養生保健之道，一方面體會休閒的樂趣；一方面強化體能。尤其是在 21 世紀休閒和保健意識抬頭的情況下，與其從事休閒活動倒不如積極參與休閒運動，從運動中體會生命的力量與生活之美。休閒運動的界定專家學者的歸納觀點有所異同，國外學者 Mull、Bayless、Ross & Jamieson（1997）就將休閒運動分為五個類型，分別敘述如下：

- （一）教導性運動：提供有關運動技能、策略與規則等的學習機會，以提升參與者的運動表現。
- （二）非正式運動：是一種自我導向的參與歷程，以個別化參與為特色，通常參與即是目的，無其他目的，此外，在參與的過程中較少受到管理上的約束。
- （三）資格限定的運動：通常必須是隸屬於某種機構，如學校、企業、社區等的成員才具備參與條件，並會依其能力與性別分級。
- （四）開放性競賽運動：來自各界的冠軍隊伍以結構性方式所參與的競賽活動，有時會結合遊戲日、嘉年華會等活動辦理運動錦標賽。
- （五）俱樂部運動：由具有共同興趣的人所組成，因組成目的不同而呈現多樣風貌。

Maclean、Peterson & Martin（1985）將休閒運動型態分為：

- （一）低度組織的遊戲與競賽（low organized games and contests）。
- （二）個人運動（individual sports）。
- （三）雙人運動（dual sports）。
- （四）團隊運動（team sports）。

Farrell 和 Lundegren (1991) 也提出五種的休閒運動形式：(一) 教育性；(二) 競爭或比賽；(三) 俱樂部；(四) 表演或特殊活動；(五) 開放性設施。

陳麗華 (民 80) 研究「臺北市大學女學生休閒運動態度與參與狀況之研究」採因素分析法抽取八個因素，將休閒運動分為雙人球類運動、健康與適能性運動、團體球類運動、舞蹈及體操性運動、娛樂性運動、防衛性運動、技擊性運動、速度性運動。

馮麗花 (民 87) 指出休閒運動的分類：

- (一) 能提升心肺功能之休閒運動：健步、跑步、騎車、游泳、跳繩、網球、直排輪、有氧舞蹈等。
- (二) 增進肌力表現之休閒運動：啞鈴、槓鈴、身體塑身、舉重、健力、田徑訓練等。
- (三) 能增進柔軟度之休閒運動：伸展操、瑜珈、太極、氣功、柔軟操等。
- (四) 能怡情養性之休閒運動：自助旅遊、農場渡假、滑水、氣功、柔道、觀賞比賽、釣魚等。

陳美玲 (民 86) 將休閒運動分為：爬山、散步、釣魚、郊遊、慢跑、溜冰、游泳、國內旅遊、國外旅遊、野外露營、打保齡球、打高爾夫球、跳土風舞、韻律舞、健身術球類運動等。

黃金柱 (民 88) 於我國青少年休閒運動現況需求暨發展對策之研究中將休閒運動歸納為球類運動、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、空中運動及其他休閒性運動。

沈易利 (民 89) 將休閒運動定義為「在休閒時間內，以動態性

身體活動為方式，所選擇具有健身性，遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性，以達身心健康，舒解壓力為目的之運動」。

綜合以上專家學者的相關研究，研究者認為休閒運動的種類繁多，性質上及類別有彼此相關之處，其關係性可界定如圖 2-2 所示。

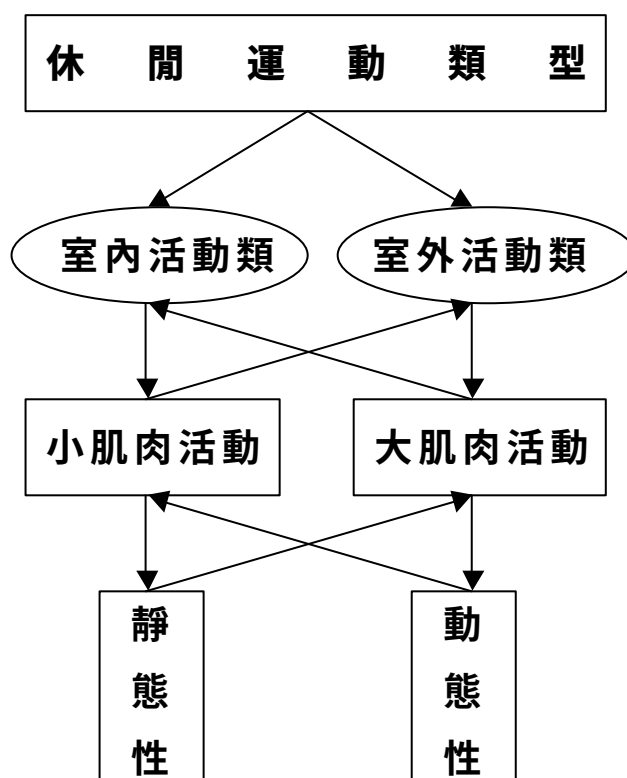


圖 2-2 休閒運動類型相關圖

資料來源：本研究

由圖 2-2 所示，休閒運動的類型大致可分為室外活動與室內活動兩大類。室外活動的類型，大多以大肌肉活動為主，小肌肉活動為輔；室內活動的類型大多以小肌肉活動為主，有時亦用到大肌肉活動。其中，大肌肉活動多以動態性呈現，少數包含靜態性活動類別，小肌肉活動以靜態性呈現居多，但活動中有時亦含有動態性活動的類別。而本研究將休閒運動區分為球類運動、戶外運動、舞蹈、健身活動、技擊運動、水中或水上運動、民俗性運動、其它運動類。

五、休閒運動的功能

休閒運動的功能，使人藉由參與活動後，可以達到鬆弛、紓解生活壓力、有益身心健康、暢快、滿足個人需求、自我表現之效果、更能使社會進步。休閒運動功能除具有身體健康、促進發育、調劑身心、提升工作效率、競技、復健外，尚有活動、心理、學習、社會功能、社會制度治療等功能（Charlesworth, 1964；Kaplan, 1975；Kando, 1980）。

Kraus（1990）指出：運動是絕大多數青少年主要的休閒活動，而在運動環境中能提供個體與他人產生關連、社會互動的機會，也可滿足個人的社會性需求與社會技能陶冶的價值。Werner 和 Sharon（1994）及謝錦城（民 87）研究指出在持續運動中，促進新陳代謝、血液循環、加強身體的防禦（免疫）能力，並且內分泌系統之腦下垂體透過 20 至 60 分鐘以上的持續運動，其腦下腺可分泌一種類似嗎啡的物質，俗稱腦啡，它是疼痛的殺手，可減輕痛苦，使人精神振奮又愉快。由此可知透過身體的運動，具有改善身體機能的益處，並可使精神愉快有活力。Collingwood 和 Englsgerd（1997）的研究認為休閒運動對青少年除了有正面且積極意義外，更有助於減低青少年的偏差行為，降低青少年未來犯罪的可能。

葉公鼎（民 88）指出，休閒運動在學校的活動辦理中具有下列功能：增進學生身心健康、充實學生知能、培養好的習慣、促進師生情感交流、提高學生學習效能、減少社會問題、增進學校聲譽。

李明榮（民 88）認為休閒運動具有下列功能之積極含義：

（一）五 P（profit、pressure、prestige、pleasure 和 performance）：

1. 有益身心（profit）：正當的休閒運動有益身心之發展，及促進身心之健康。

2. 紓解壓力 (pressure)：適當的休閒運動可以紓解壓力，使生活得到調適。
3. 提升名望 (prestige)：參與休閒運動可以增進人際關係，更可透過休閒活動以提升個人之身份與名望。
4. 心情愉快 (pleasure)：參與休閒運動最直接可以獲得的就是愉悅的經驗，讓心情舒暢愉快。
5. 生活技能 (performance)：未來的生活，競爭壓力將會更加沉重，這是眾所皆知的；參與休閒運動將成為生活技能的一部分，如果不會安排自己的休閒運動，將會被社會所淘汰。

(二) 五 R (rest、release、refresh、rebirth 和 recreation)：

1. 休息調養 (rest)：適當的休閒運動可以使身心得到休息調養。
2. 放鬆心情 (release)：適當的休閒運動可以獲得愉悅的經驗，使心情達到放鬆與紓解之效果。
3. 恢復體力 (refresh)：勞心之後或工作之後，從事適當的休閒運動可以消除疲勞、恢復體力，以迎接明日的新生活。
4. 再生活力 (rebirth)：從事適當的休閒運動可以消除疲憊、再生活力，猶如再生一樣，可以再衝刺以迎接新的挑戰。
5. 娛樂消遣 (recreation)：從事適當的休閒運動可以獲得愉悅的經驗外，更是可以達到娛樂消遣、修養身心之目的。

綜觀國內外學者專家對於休閒運動的功能與利益研究不勝枚舉，研究者在此將相關文獻加以整理，歸納如表 2-2 所示。

表 2-2 休閒運動功能研究相關文獻摘要

研 究 者 年 別	休閒運動研究的內容
Witt & Bishop (1970)	將休閒的功能歸納為四大類：一、傾洩作用 (catharsis)。二、鬆弛作用 (relaxation)。三、補償作用 (compensation)。四、工作類比 (task generalization)。
Parker (1979)	指出參與休閒對個人具有放鬆 (relaxation)、遊戲 (entertainment) 以及個人發展。對社會具有社會化 (socialization)、娛樂遊憩 (recreation) 及整合 (integration) 等功能。
Iso-Ahola (1980)	認為人們從事休閒活動有六大功能：一經由遊戲與休閒的參與可獲得社會化經驗而進入社會。二、藉由休閒所增進的工作技能有助於個人的表現。三、發展與維持人際行為與社會互動技巧。四、娛樂與放鬆。五、有助人格發展。六避免懶惰及反社會行為。
Kleiber & Burrus 楊敏玲譯 (1985) (民 85)	指出休閒在青少年發展歷程中具有二重要的功能：一、透過休閒，達到釋放壓力、鬆弛緊張的目的。二、透過休閒，青少年得以摸索，認清自我、拓展自我、進而達到實現自我的目的。
Maclean, Peterson & Martin (1985)	從馬斯洛 Maslow 的動機理論，指出休閒活動可滿足社會需求、自我需求與自我實現需求。
Boland (1987)	指出休閒具有下列六點功能：一、使人快樂無冒險的進行社會試驗與認知。二、促進身體健康，並使人生豐富精彩。三、增進個人自由的感受，體驗各種生活目標，並且對角色楷模與良師益友進行認同。四、發展人際關係與他人建立情誼。五、娛樂與放鬆。六、經由需求的滿足而平衡人生。
Kraus (1990)	以較廣義的休閒活動而言，具有心理反轉，心理健康，社會價值。
Richard 許義雄 (1997) (民 72)	指出休閒活動具有個體謀生及維持個人基本的生命。指出勞工大多數認同休閒運動參與有助身心健康、促進人際關係，並培養團體意識及團體合作的精神。

(待續)

續表 2-2

研 究 者 年 別		休閒運動研究的內容
江良規	(民 73)	休閒活動具有調劑生活、豐碩生活領域、增進生活情趣、陶冶思想氣質、變化情操、健全體魄滿足慾望與滿足個人自由等，深具正面性社會功能的效益與特性。
陳在頤	(民 74)	認為休閒活動是具有強健身體、放鬆心情、緩和情緒為下次工作、讀書的功能。
葉憲清	(民 76)	認為休閒活動具有放鬆、健康、滿足、娛樂、自我成長、情感建立等功能。
莊懷義等人	(民 81)	認為休閒活動亦可補償個人缺陷，去除攻擊衝動，發洩情緒、逃避現實壓力等功能。
黃天中	(民 84)	將休閒活動的功能歸結：一、促進身體健康。二、促進情感交流。三、擴大社交圈。四、紓解工作或學業壓力。五、啟發智慧，激勵創造力。六、拓展工作或學業的資源。七、促進自我實現。八、促進社會福利。
高俊雄	(民 84)	均衡生活體驗、健全生活內涵、提升生命品質三個因素。
陳美芬	(民 85)	認為休閒活動對青少年具有六項功能：一、社會化功能。二、文化的功能。三、增進親子關係。四、心理的功能。五、獨力能力的培養。六、生涯探索的功能。
林宏恩	(民 86)	人類參與休閒活動的心理有：享受自然、促進體能降低緊張、遠離塵囂、消除生理疲憊、獲得成就感、滿足人際，冒險需求、紓解懷舊等。

資料來源：整理自賴清財（民 89）、盧英娟（民 90）、張良漢（民 90）

另外，綜合專家學者等（林清山，民 74；林一真，民 81；行政院文建會，民 81；陳文長，民 84；涂淑芳譯，民 85；林宏恩，民 86；沈易利，民 89；教育部，民 88；陳俊豪，民 90）之看法，將休閒運動的功能歸納析述如下：

- (一) 生理方面：推展休閒運動有助於促進健康體適能，長期規律性的運動，不但可以擁有較佳的體能、精神與活力，對於身體的機轉也有莫大改善作用。
- (二) 心理方面：從參與休閒運動中獲得成就感及被肯定、自我實現、愛與自尊、發揮想像力與創造力以及被認同等機會。
- (三) 社交方面：在現今的社會中，生活的步調緊湊忙碌，使得人與人之間的情感日益淡薄，透過休閒運動的參與可以增進情誼、促進人際關係發展、學習與異性相處的能力、認識新朋友等。透過休閒運動獲取更多的快樂與健康，提升我們的生活品質讓社會更祥和。引導青少年投入正當的休閒運動，經由參與休閒活動安穩情緒以消除暴戾之氣，不分年齡層適時養成休閒運動習慣，從活動中發現生命之意義，進而改善社會風氣，促使社會安定、健康與和諧。
- (四) 家庭方面：增進親子關係之融洽，暢通溝通管道，加強家庭成員間的凝聚力與共同性；並藉由運動過程中教導孩子正確的人生觀與知識，使身心獲得均衡發展。
- (五) 經濟方面：在分工化的今日，休閒已成為一項商品，具有經濟上的交換價值。
- (六) 美學方面：從休閒運動中獲得心靈、情感及靈性的充實滿足。
- (七) 生活方面：沒有健康，人生是黑白的，即使再好的生活也無法享受，積極參與休閒運動，有助於健康的獲得，提高生活品質。
- (八) 紓壓方面：隨著年齡的增長，壓力是有增無減，學業壓力、工作壓力、家庭壓力、競爭壓力等，不同壓力下生活就像失去彈性的彈簧毫無彈性且逐漸疲憊。藉由參與休閒運動可以放鬆心情、紓

解壓力，再造新活力。

(九) 知識方面：可以啟發智慧，發揮創造力以及潛力。

(十) 醫療方面：參與休閒活動是生、心理的需求，可減少文明病的發生，增進與他人的互動、自我挑戰、抒發情緒、開闊心胸、發洩煩悶而有助於心理治療或身心復健。

第二節 休閒運動設施理論

一、休閒運動設施概念

國民所得增加，休閒時間增多，物質生活的奢糜，生活條件的改善，導致高齡化及肥胖人口增加，更造成「小人閒居，常為不善」的弊害，這種社會急速改變，有賴於採取適當的因應對策。而體育建設專以文化建設為職志，其功能常與教育功能相題並論（許義雄，民 72）。

體育運動場地的興建與設備之規畫良窳，對推展運動之成效有密切相關；現今世界各國皆一致認為體育活動，對全體國民而言不僅是權利，也是義務；故興建體育園區及運動設施，列為政府對國民運動服務的重要項目。可見體育場所在推展體育運動中所扮演之意義與角色（何友峰，民 81）。

休閒運動設施規畫最主要是提供足夠的活動空間供民眾使用，滿足民眾運動之需要，配合當地環境與地點，考慮運輸系統、停車場、往返時間、人口的比率，專項的運動設施及特殊性的用途場所；行政院主計處（民 83）針對台灣地區國民休閒生活的調查結果亦指出：民眾最希望政府建設休閒設施有 69.8 %的人希望政府興建動態性的

休閒場所，如社區公園，運動場所，遊泳池等，足以證明現代人對於動態性休閒活動的需求。

最近以來，體育運動與社會的關係倍受重視，尤其體育與人類福祉問題，在國際會議場合亦多次被討論。可見體育對於社會正面功能，非但肯定的，更是被重視與泛運用的，唯在我國各項體育運動設施，卻仍未滿足民眾需求。國內學者許義雄針對勞工所進行的調查中發現，多數勞工一致認為並指出休閒活動或體育活動設施應有適當提供，方能滿足其活動的需求，大型體育園區除可滿足民眾旅遊的樂趣外，並可提供高品質休閒運動設施，滿足設施需求（沈易利，民 85）。

青少年對增建休閒娛樂活動場所有強烈需求，因此有 34.9%的青少年最希望政府優先增建休閒活動場所（行政院青輔會，民 87）。

行政院體育委員會（民 88b）、教育部（民 88）訂定國家體育建設中長程發展計畫，並將整建或增建有關休閒運動場所，推展休閒運動列為發展重點。整合不同機構的青少年休閒運動計畫，教育部加強落實學校體育中的青少年休閒運動知能的培養，行政院體委會加強辦理假期青少年休閒運動。俾確實推動生活化、人性化、活潑化的體育教學，培養學生休閒運動興趣與習慣。

教育部為改善青少年休閒運動空間不足、提升青少年參與休閒運動及配合學校體育教學活動之需求，特提出「改善各級學校運動場地中程計畫」，並已報行政院核定自民國 91 年至 94 年實施。此外，教育部於年度預算中編有專款支應學校充實體育設施、強化校園運動器材安全，同時訂有「教育部 90 年度補助各級學校整（興）建運動場地、購置體育器材設備審查原則」，審核補助學校體育設備器材購置與維護之需求。

二、運動設施意義與種類

運動設施指運動成立之所有必要的物理與地理條件，包括場地、設備與器材。它包括主體設施、附帶設施、附屬設備與關連設施四部份（林國棟，民 86），如圖 2-3 所示。

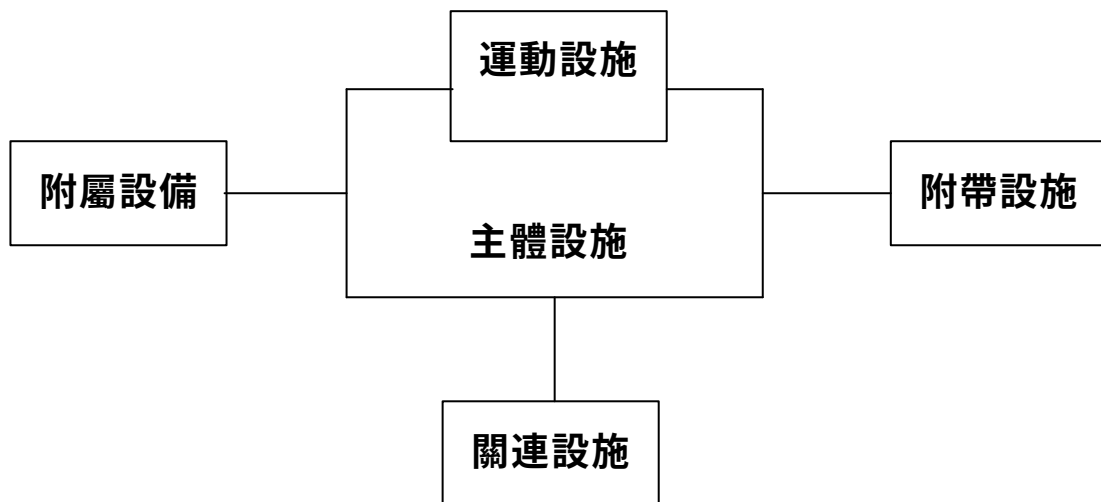


圖 2-3 運動設施之內容

- (一) 主體設施：指具運動設施之意義，且與運動的成立有直接關係者。如：體育館、游泳池、籃球場、排球場等場地及其必要設備與器材。
- (二) 附帶設施：指本身具有運動設施的意義，唯不與運動的成立發生直接關係，但與運動設施的設置有關連，具有提高運動效果的意義者。如：辦公室、更衣室、醫務室、沐浴室……等。
- (三) 附屬設施：指無運動設施的意義，但為運動設備的基礎，能提高或維持運動設施的功能者。如：電氣設備，供水設備、衛生設備、排水設備、照明設備、消防設備、空調設備、計分設備……

等。

(四) 關連設施：指原為運動以外的目的而設置，但可為運動所利用者。如：道路、空地等。

運動設施之種類，國內學者專家多有所闡述，林國棟（民 86）歸納敘述：

(一) 依體育的領域分：運動的領域大致分為學校體育與社會體育二大類。因此，採用此種分類法，分為學校之運動設施與社會之運動設施二大類。

1. 學校之運動設施：指設置於學校內之運動設施，包括田徑場、體育館、游泳池、各種球類運動場館及其他運動設施等。
2. 社會之運動設施：指非設置於學校內之運動設施，包括公共體育場之運動設施、職工體育之運動設施、社區之運動設施、公園裡之運動設施及其他非設置於學校內之運動設施等。

(二) 運動的場所分：運動的場所有室內的，室外的。採用此種分類分法，分為室內運動設施與室外運動設施二大類。

1. 室內運動設施：指於室內運動使用之運動設施，包括：體育館、體操館、健身房、室內游泳池及其他各種室內運動場館等。
2. 室外運動設施：指於室外運動使用之運動設施，包括：田徑場、室外游泳池、室外遊戲場、海水浴場、各種室外球場及其他各種室外運動設施等。

(三) 依使用的目的分：設置運動設施之目的，有專為比賽而設置，有為提供一般民眾平時使用而設置。因此，採用此種分類法，分為競賽用運動設施、非競賽用運動設施及競賽與非競賽兼用運動設施三類。

1. 競賽用運動設施：指專為舉辦運動競技賽會而設置的運動設施，其建築與設備需符合舉辦規定。
2. 非競賽用運動設施：指非供競賽使用之運動設施，包括教學用、訓練用或休息用、健身用之運動設施。學校、運動休閒中心大都以此類型設置。
3. 競賽與非競賽兼用運動設施：指可供比賽使用亦兼供一般民眾使用之運動設施。

從運動設施的種類中發現休閒運動設施亦可如此分類，因此將休閒運動設施種類，以圖 2-4 表示之。本研究分別以球類場館設施、健身活動場地設施、技擊運動設施、水域活動設施、舞蹈設施、戶外教學設施等來探討南投縣高中職學生對於休閒運動設施的需求。

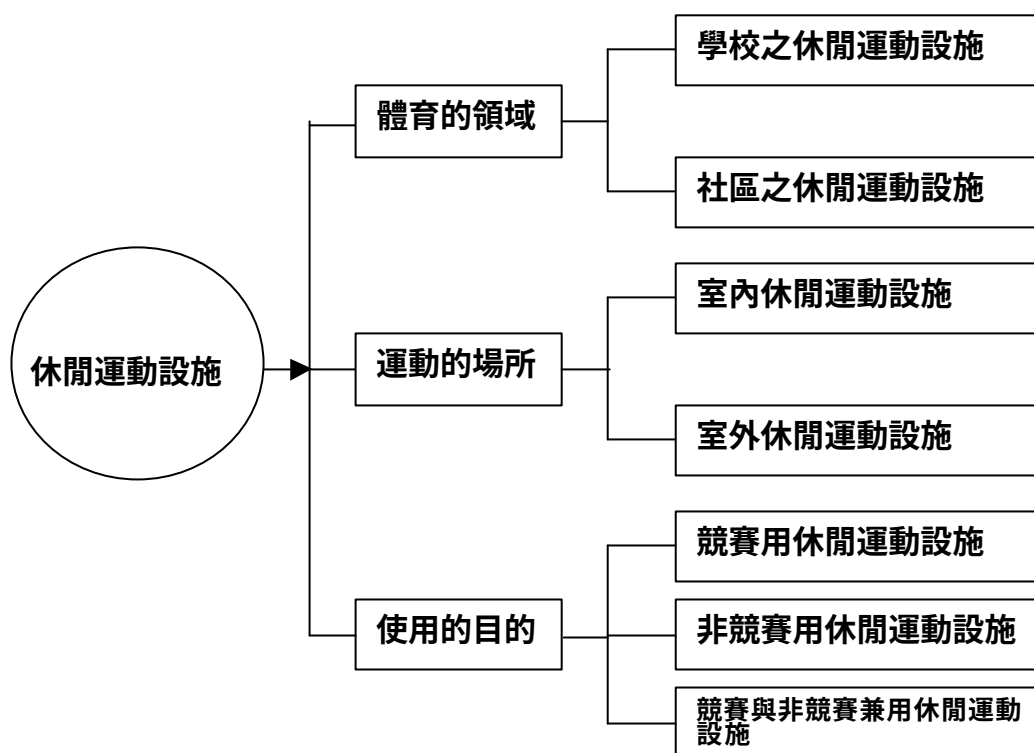


圖 2-4 休閒運動設施種類

資料來源：本研究

三、休閒運動設施之功能

Collingwood 和 Engelsgerd (1997) 研究顯示，使青少年偏差行為者從事體適能，休閒與運動的方案，可降低其未來犯罪的可能性。Smith (1991) 認為社區提供的休閒運動設施的使用及活動之辦理，可使年青人充滿樂趣與挑戰的機會，其可豐富社區生活，為年青人提供生活技能訓練，青年獲得的休閒顯著地有助於個人能力的發展及自我實現。林國棟 (民 86) 認為運動設施之功能應包含下列八點：(一) 促進體育事業發展；(二) 提升運動人口與風氣；(三) 提高運動成績水準；(四) 作為教育場所，具有運動教育的功能；(五) 作為訓練場所，具有運動訓練的功能；(六) 作為鍛鍊場所，具有運動鍛鍊的功能；(七) 作為比賽場所，具有競技運動的功能；(八) 作為休息場所，具有休閒活動的功能。體育學者田文政具體指出運動場所有下列五種功能：(一) 教學的功能。(二) 鍛鍊的功能。(三) 娛樂的功能。(四) 社會的功能。(五) 表現團隊精神的功能 (轉引王凱立，民 89)。

沈易利 (民 89) 休閒運動場所的設置必需先將定位出來，才能使發揮功能，其析述如下：休閒運動場地如果空間允許，經費足夠，可兼用正式比賽場地使知名度提升，無形中造成一股強勢行銷，對於吸引民眾前來確實有很大的幫助。教學與研習之用，多媒體教學是未來的教學走向，設施上應兼具規畫。純提供休閒運動，多功能營運乃至全功能服務民眾參與休閒運動。

綜合相關專家學者之研究，研究者認為休閒運動設施在使用性質與設置目的，與學校運動場地，競技用場地均有極大的不同，為使場地設備能充分發揮其功能，深受人們的善愛，必先顧及民眾的需求瞭解意願，並應以青少年的活動為最大的取向，達到教育與社會的功能

四、南投縣高中職休閒運動場地設施統計

民國 78 年行政院核定之「國家體育建設中程計畫」第六項目標：「充實各級學校及地方體育場設備，整建訓練及比賽場地，以增加青年正當休閒活動之場所與機會（黃金柱等，民 88）。」因此，為瞭解目前南投縣各高中職學校目前具有的休閒運動設施實際情況，特以普查的方式詢問各校體育組休閒運動場地設施之數量，所得的結果如表 2-2 所示，本調查亦可作為本研究探討之參考。

依表 2-2 所示，研究者針對南投縣高中職休閒運動場地設施歸納以下幾點說明：

- （一）綜合球館、排球場、籃球場、桌球場、田徑場等項，為各學校主要的休閒運動場館，除因受 921 地震影響重建之學校及剛成立的學校外，由調查表中獲悉學校中均有以上設施。
- （二）網球場、韻律教室、健身教室（重量訓練室）等項，除少數幾所學校沒有外，大部分學校皆有此設施。
- （三）游泳池、體操館、足球場、棒壘球場等項設施是各學校最欠缺的休閒運動設施。
- （四）田徑場非單一使用，通常併有棒壘球、足球場地使用；綜合球館：併有籃球、排球、桌球、韻律教室等使用。

游泳池在 11 所高中職，僅南投高中、埔里高中 2 所學校有興建外，其餘皆無此設施；再由表 2-4 得知南投縣各鄉鎮具有游泳池設施僅有南投市、草屯鎮、埔里鎮、集集鎮、中興新村等較為發展的地方，依據教育部（民 90）「提升學生游泳能力中程計畫」目標為：1.提升中小學生游泳能力，四年內中小學學生會游泳之比例提升 15 %；其鑑定標準為國小畢業前能游 15 公尺，國、高中（職）畢業前能游 25

公尺（須會換氣）。2.養成學生親水能力，加強學生水上安全教育與宣導，提升中小學生水上安全認知及自救、救人之技能。3.養成學生游泳運動習慣，豐富學生休閒運動內涵。可見教育當局對學生游泳能力的重視，對於南投縣高中職及各鄉鎮在游泳設施方面，應需有計畫的興建。

表 2-2 南投縣高中職休閒運動場地設施數據統計表

校 名 設 施 名 稱	國立水里商工	國立南投高中	國立南投高商	國立中興高中	國立草屯商工	國立竹山高中	國立埔里高中	國立埔里高工	國立仁愛高農	私立同德家商	私立五育高中
綜合球館	1	整建中	1	1	重建中	1	1	1	1	1	0
游泳池	0	1	0	0	重建中	0	1	0	0	0	0
網球場	2	2	2	1	重建中	2	0	1	0	0	0
排球場	2	2	2	2	重建中	2	0	4	1	2	0
籃球場	2	4	2	2	重建中	4	3	2	2	5	3
桌球場	6	整建中	4	6	重建中	10	6	12	6	2	12
韻律教室	1	整建中	0	1	重建中	1	1	整建中	1	2	0
健身教室	1	1	0	1	重建中	1	1	1	1	0	0
田徑場	1	1	1	1	重建中	1	1	1	1	1	0
棒壘球場	1	1	0	1	重建中	0	0	1	0	1	0
體操場	0	0	0	0	重建中	0	0	0	0	0	0
足球場	1	1	0	1	重建中	1	1	0	0	1	0

備註：調查時間為民國 90 年 10 月，各校體育組（電話訪查）。

第三節 南投縣地方資源特色及各鄉鎮休閒運動設施

一、南投縣地方資源特色

南投，臺灣心臟的所在，唯一不臨海的縣份，是臺灣最具生命力的地方，擁有連綿的山岳、縱橫的溪谷、溫和的氣候、多元的原住民文化及純樸、親切、勤奮的民風，與大自然的相融接合，展現出南投天成的美景及獨特的原鄉文化。南投縣地理位置特質及優美的景色是民眾青少年從事戶外休閒運動最好的場所，研究者參考南投縣政府觀光局（民 90）將南投縣休閒運動資源分為三類敘述如后：

（一）山的資源：可作為越野、登山攀岩、健行等運動場所。

1. 南投：八卦山青山茶園。
2. 草屯：九九峰、雙東墓碑山。
3. 中寮：日月洞、粗坑大峭壁。
4. 集集：集集大山。
5. 竹山：太極峽谷、杉林溪。
6. 國姓：九份二山。
7. 水里：二坪山。
8. 鹿谷：凍頂山、小半天、溪頭。
9. 埔里：虎子山、人止關。
10. 魚池：水社大山。
11. 仁愛：惠蓀農場、清境農場、奧萬大、合歡山。
12. 信義：塔塔加、八通關古道、父子斷崖。
13. 中興新村：虎山農場
14. 名間：松柏嶺。

(二) 水的資源：可作為溯溪、輕艇、西式划船、釣魚等水上休閒運動場所。

1. 南投：貓羅溪。
2. 草屯：石灼仔。
3. 集集：攔河堰。
4. 水里：親水公園。
5. 鹿谷：麒麟潭。
6. 埔里：鯉魚潭。
7. 魚池：日月潭。
8. 信義：東埔溫泉。

(三) 觀光資源：可作為週休二日的休閒活動場所，亦可作為自行車、慢跑、健行、滑草等休閒運動。

1. 南投：中興新村廣場、施厝許園。
2. 草屯：臺灣藝術大道。
3. 中寮：龍鳳瀑布、肖楠巨群。
4. 名間：松柏嶺。
5. 集集：綠色隧道、環鎮步道。
6. 竹山：竹山公園、李勇廟。
7. 埔里：地理中心碑、赤崁農場。
8. 魚池：青年活動中心、日月潭登山步道、慈恩塔。
9. 仁愛：合歡山、清境農場。

二、各鄉鎮休閒運動設施

南投縣各鄉鎮的休閒運動設施，調查如表 2-4 所示，調查的結果可以補足南投縣各學校在休閒運動設施不足之處，使南投縣高中職學生除了在校可以從事休閒運動外，鄰近社區的休閒運動設施也可提供做為不錯的休閒運動場所。其中各鄉鎮簡易球場為一籃球場，簡易運動場經由訪談實地勘查大多為一座籃球場與排球場共同使用是為活動廣場，運動綠地是為一種人工草皮廣場。

表 2-4 南投縣立暨各鄉鎮休閒運動場地一覽表

編號	縣市別	單位或項目名稱	地點	備註
1	南投縣	南投縣立體育場	南投市	
2		南投縣立三合游泳池		
3		南投縣立體育場角力訓練中心		
4		南投縣立體育場網球訓練中心		
5	南投縣南投市	平合社區網球場	南投市	
6		鳳山社區綜合球場		
7		內興社區活動中心		
8		軍功.康壽社區簡易運動場		
9		營南社區綜合球場		
10		營北社區簡易運動場		
11		光華社區簡易球場		
12		漳興社區簡易球場		
13		康壽國小綜合球場		
14		永興社區運動球場		
15	南投縣草屯鎮	南投縣立體育場撐竿跳高訓練中心	草屯鎮	
16		草屯鎮立中山田徑場		
17		草屯鎮立中山網球場		
18		草屯鎮立游泳池		
19		草屯鎮立體育館		

(待續)

續表 2-4

編號	縣市別	單位或項目名稱	地點	備註
20		草屯鎮立中正網球場		
21		富寮社區簡易運動場		
22	中興新村行政區	高爾夫球場		
23		游泳池		
24		網球場		
25		田徑場		
26	南投縣埔里鎮	南投縣立體育場壘球訓練中心	埔里鎮	
27		南投縣立體育場射箭訓練中心		
28		埔里鎮運動公園		
29		埔里鎮綜合球場		
30		埔里鎮游泳池		
31		杷城社區網球場		
32		北安社區綜合球場		
33		東門社區簡易網球場		
34		慈恩社區簡易運動場		
35		房里社區綜合球場		
36		愛蘭社區運動綠地		
37	南投縣竹山鎮	南投縣立體育場曲棍球訓練中心	竹山鎮	
38		山崇社區簡易運動場		
39		社寮社區簡易運動場		
40		延平社區簡易球場		
41		延和社區綜合球場		
42		新生.福田社簡易運動場		
43	南投縣魚池鄉	南投縣立體育場划船訓練中心	魚池鄉	
44		大明.共和社區網球場		
45		共和社區活動中心		
46		大林社區綜合球場		
47		大林.光和.新城.中明社區聯合球場		

(待續)

續表 2-4

編號	縣市別	單位或項目名稱	地點	備註
48	南投縣水里鄉	上安社區簡易球場	水里鄉	
49		民和社區簡易球場		
50		頂坎社區簡易運動公園		
51		頂坎社區綜合球場		
52		永豐社區網球場		
53	南投縣信義鄉	新興國小綜合球場	信義鄉	
54		青雲社區綜合球場		
56		望鄉社區簡易運動場		
57		東埔社區簡易運動場		
58		人和社區綜合球場		
59		雙龍社區小型運動綠地		
60		明德社區簡易球場		
61		羅娜社區小型運動綠地		
62		羅娜社區簡易球場		
63		愛國社區簡易球場		
64	南投縣仁愛鄉	武界社區簡易運動場	仁愛鄉	
65		合作社簡易球場		
66		松林社區綜合球場		
67		紅香社區綜合球場		
68		親愛社區綜合球場		
69	南投縣集集鎮	萬豐社區簡易運動場	集集鎮	
70		集集鎮立游泳池		
71		廣明社區綜合球場		
72		和平社區網球場		
73	南投縣鹿谷鄉	竹豐社區簡易運動場	鹿谷鄉	
74		內湖社區綜合球場.健康步道		
75		清水社區簡易運動場		
76		初鄉社區簡易運動場		

(待續)

續表 2-4

編號	縣市別	單位或項目名稱	地點	備註
77		彰雅社區健康步道休息亭森林浴		
78		鳳凰社區簡易運動場		
79	南投縣中寮鄉	頂興社區運簡易動場	中寮鄉	
80		內城社區簡易運動場		
81		永平社區運動場		
82		爽文社區網球場		
83	南投縣國姓鄉	福龜社區簡易運動場	國姓鄉	
84		長壽社區簡易運動場		
85		大石社區簡易運動場		
86		北山社區簡易運動場		
87		長流社區簡易運動場		
88	南投縣名間鄉	田仔社區小型運動綠地	名間鄉	
89		錦梓社區簡易運動場		
90		赤水社區簡易運動場		
91		三崙村社區簡易運動場		
92		弓鞋社區簡易運動場---1		
93		弓鞋社區簡易運動場---2		
94		三光社區綜合球場		
95		中山社區綜合球場		
96		大庄簡易球場		

資料來源：南投縣政府體育保健課（民 90）。南投縣地方體育設施統計。南投：體育保健課。

第四節 休閒運動態度理論

態度是指個體依內心感覺去評價事物，表現在外在就是喜歡、不喜歡或討厭，通常視現實狀況與情境而有不同的反應，所以態度可以持久不變，也可能因現實狀況而引發不同的情緒反應，本節針對態度的定義與特性、休閒運動態度理論、休閒態度相關研究分別探討析述如下：

一、態度的定義與特性

(一) 態度的定義：

態度是指一個人對於態度的人、事、物在情感、認知、行為的持久取向。態度的情感成分是個體對事物的感受及正負評價；認知成分是個體對事物的看法、認知與信念；行為成分是個體對事務所採取的行為反應或傾向（連婷治，民 89 引自時蓉華，民 85）。

態度通常是指在環境中遇到人、事、物等各種情境時，所採取的應對行為傾向。態度本質上具有評價（evaluation）的意思，「評價」是指對某些事物持肯定或否定的反應組合（Eagly & Chaiken, 1993）。態度在本質上具有評價的意思，人們對於周遭的事物很少持中立的態度，而是不斷的評價他們所看見的事物（Aronson-Wilson & Akert, 1994）。大多數的社會心理學家則認為，態度是對於某特定對象經由學習所表現出來的一種持續性的喜歡或不喜歡的反應傾向（Ajzen, 1988；Fishbeun & Ajzen, 1975）。Myers（1993）認為態度是由認知、情感、行為意向所構成的：1.認知：帶有好壞的評價及意義敘述的成分，其內容包含個體對態度對象的認識、理解、贊成及反

對；2.情感：意指個人對態度對象的好惡情感；3.行為意向：個體對態度對象的行為傾向。

Weber（1992）分析整理過去的研究指出，態度是對於態度評價對象的歸類，而態度評價則是由三種訊息所形成：1.認知訊息：對態度對象的瞭解、知識和看法；2.情感訊息：對態度對象的情緒與正負評價；3.有關過去行為或行為意圖的訊息：對態度對象所採取的行為反應。

黃金柱（民 74）曾綜合多位學者對態度的定義析述如下：

1. 態度需有特定對象，此對象可能是具體的人物，可能是抽象的概念，也可能是某政策或規畫，所以在態度的研究上，需對於態度對象有清楚的界定。
2. 態度具有方向性，對此態度對象所產生積極或消極，喜愛或厭惡，贊同或反對等正負面傾向。
3. 態度亦具有強弱度，前所提的正負傾向有程度之分，而態度的強弱對其行為的影響力成正比。
4. 態度是學習而來的，是個體從生活經驗中逐漸發展而成。
5. 態度具有一致與一貫性，是個體持久的傾向。

（二）態度的特性

態度的特性是個人在環境中對人、事、物有持久又一致的傾向，同時包括認知，情感及行為三種成分訊息（謝明材，民 89）。

張春興（民 80）對態度的闡述，歸納幾項特性：

1. 態度只是行為的傾向，而非行為的本身。
2. 態度有其對象，而此對象必須是個人能夠經驗到、知覺到或想

像到的，其可以是具體的人、事、物也可以抽象的觀念或象徵。

3. 態度包含評價的成分。個人對某態度對象表達贊同與否、喜歡與否等意見、才能稱之為態度。
4. 個人的態度，來自價值體系。人們對某態度對象所持有的態度，取決於該態度對象對人的意義，而此意義並非絕對，乃受其價值體系的制約。
5. 態度具有相當的持久性及一致性。態度的形成需要假以時日，而個人對某一對象的態度一旦形成，就較不易改變。
6. 態度有類化的傾向，個人對相關對象的態度會趨於一致。
7. 態度是一種假設概念，屬於一種內在的心理歷程，無法直接觀察，必須藉由外顯行為或表現推知。
8. 態度是有組織的，包括認知性的成分—學習，情感性的成分—情緒，以及行為性的成分—實際的反應行為。

綜合言之，態度是個體內心對於外在的人、事、物所表現出來的喜好程度，態度具有方向性、強弱度並可經由經驗與學習而顯現不同的反應，一般研究方向多從認知、情意、行為三方面上著手。

二、休閒運動態度理論

休閒運動態度是一個人或多數人在自主的心境狀態，於最適當的時間與空間，不強調結果與勝負，使身體能獲得健康，心理獲得滿足、愉快、增進情誼，促進親子關係等所選擇的運動，通常多為主觀的感受，所以說從事休閒運動的心理態度往往影響其選擇的活動。一般的文獻多為研究休閒態度，很少討論休閒運動態度，因此，僅以休閒態度作為探討方向，於最後總結歸納出休閒運動態度。

國外學者 Neulinger 和 Breit（1969）首先以心理層面的觀點，探討個體為何想參與休閒活動，為何願意花時間與金錢從事休閒活動等，以期望建構休閒研究的態度面向，以明白人們對休閒的看法感覺

Neulinger（1974）對休閒態度下了一個操作形定義，即休閒態度是個人對一般休閒的某種特殊想法，感覺與做法，並且休閒態度會影響一個人的休閒運動參與情形。

Fishbein 和 Ajzen（1975）則以公式來界定休閒態度。其認為休閒態度為對於特定休閒對象的一種情意表現，而這情意表現完全端賴這個特定標的對於這個人的重要性而定；依此，甚至可預測特定行為發生的可能程度，其公式如下：

$$A = \sum b \times e$$

A：是指對某對象的態度，譬如是对任何一種休閒活動、休閒設施或休閒政策等。

b：是指信念，個人主觀認為該對象所具有的某種特質。

e：是指對該特質評量的結果，個人認為他對自己的重要性。

Regheb 和 Beard（1982）則將休閒態度的概念區分為三大層面，並具體訂出其相關內容：

- （一）認知層面：包括對休閒的一般性瞭解與信念；對休閒與健康、幸福、工作之間關係的看法；休閒品質、效能與益處對個人影響的看法。
- （二）情意層面：包括對自己休閒經驗與活動的評價；對於這些經驗與活動的喜好；對於休閒經驗與活動直接立即的感受。
- （三）行為層面：包括對休閒選擇和活動的行為傾向；個人過去和現在參與休閒活動的經驗。

Estrem (1990) 研究成人休閒態度的改變情形時，指出休閒態度是經由學習而來的，個人早在家庭休閒生活的經驗、身心及角色任務的改變與環境都會影響成人的休閒態度。因此休閒態度的改變是歷程，是個人與環境交互作用的結果（謝明材，民 89）。

文崇一（民 70）將個人所喜歡從事休閒活動的情形稱之為休閒態度。陳章儀（民 79）則將休閒態度列入於社會心理層面來論述。陳麗華（民 80）研究指出休閒運動可以分為：舞蹈與體操性、防衛性運動、速度性運動、團體球類運動、娛樂性運動、健康與適能性運動、技擊性運動與雙人球類運動等八大類，而休閒運動態度傾向於個體正面積極性。林東泰（民 81a）所謂休閒態度，乃是對於與休閒有關的標的所表現的認知、情感及行為傾向，而休閒態度的對象（objects），有時是休閒活動本身，有時是對於休閒活動的場所或設施，有時是對於參與人或事或物，有時則是對於休閒有關的政策或規畫等。

在休閒運動領域中，對於態度方面的研究測驗個體參於運動的看法於 1951 年由 Wear 發展出體育態度問卷並根據專家，歸納與運動態度有關的成份，包含有身體的安寧、肌肉的協調及力量、身體和肌耐力、神經肌肉技巧的獲得、娛樂的來源、社會關係及安全觀念。

Kenyon(1968)發展出身體活動態度問卷(Attitude Toward Physical Activity Inventory: ATPA)，並將身體活動態度加以定義為所有組織，非功利性的人類活動，通常指遊戲活動、運動、韻律舞蹈、舞蹈等，發展出六個構面包括：社交經驗、增進健康與適能、追求刺激、美感的經驗、休閒放鬆作用及奮鬥的經驗，如圖 2-5 所示。

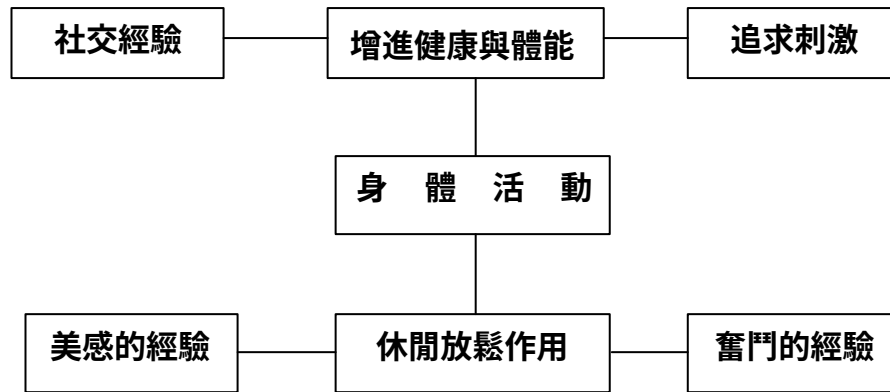


圖 2-5 Kenyon 身體活動態度構面分析圖

資料來源：Kenyon (1968). A conceptual model for characterizing physical activity. Research Quarterly, 39, 96-105.

Martindale、Devlin & Vyse (1990) 發展出十二個構面的身體活動態度問卷（轉引張良漢，民 91）：

- （一）社交經驗（social experience）：參與身體活動可以認識新朋友並建立友誼機會。
- （二）刺激與冒險（thrill and risk）：參與身體活動可以感受速度，快感。
- （三）美感的經驗（beauty in movement）：參與身體活動感受美感及藝術氣質。
- （四）消除緊張（release of tension）：參與身體活動可以紓解情緒壓力。
- （五）競爭（competition）：參與身體活動可以感受競爭。
- （六）追求勝利（pursuit of victory）：參與身體活動可以體驗勝利的滋味。
- （七）技能的肯定（demonstration of skill）：參與身體活動可以肯定自己的技能和能力。

- (八) 技能的擁有 (possession of skill)：參與身體活動可以學習到使人朝向成功的技能。
- (九) 獲得成就感 (achievement)：參與身體活動可以考驗自己的能力及標準。
- (十) 健康與適能 (health and fitness)：參與身體活動可以改善自己的健康與身體適應能力。
- (十一) 改善 (improvement)：參與身體活動可以改善活動中必備的技能。
- (十二) 地位和聲望 (status and prestige)：參與身體活動可以提自我價值及受尊敬。

林建地（民 85）指出休閒態度的測量有助於瞭解現今有關休閒的社會趨勢，因為藉由休閒態度的測量可以瞭解一般人對休閒所抱持的想法、期望、價值與偏見。

綜合上述專家學者對休閒態度的相關研究文獻，研究者認為休閒運動態度內涵，最重要是指個體於外在的行為表現及內在的認知觀念層次，態度必需經由學習及成長過程發展而形成，對人、事、物在情感、認知、行為方面具有積極，持久的一致性傾向，基於自願性、自發性的來參與休閒運動，從休閒運動中促使身體與心理獲得正面的發展，進而樹立正確的休閒運動態度。

三、休閒態度相關研究

以休閒、休閒活動、休閒運動來論，常以休閒所涵蓋的範圍較為廣泛，因此，學者多以休閒為研究課題，主要探討個體在體驗休閒時的主觀意識呈現，是否受到文化、社會、經濟、同儕等方面的影響，

甚至不同休閒態度影響休閒滿意程度，國內外學者多人皆對休閒態度做了許多研究與探討，茲分別臚列於后：

Beard 和 Ragheb (1980) 針對休閒參與、休閒滿意和休閒態度三者的關係所做的研究結果中顯示：休閒態度與休閒滿意成正相關，休閒態度愈正向者，對自己的滿意度也較高。

Hall (1985) 年以佛羅里達大學 294 位學生為對象，研究大學生休閒參與、休閒滿意和休閒態度三者的關係、寂寞與不寂寞之休閒動機等之差異，結果發現不寂寞的大學生在休閒參與、休閒滿意和休閒態度及休閒動機方面得分明顯較高。

Henderson 和 Bialeschki (1986) 針對大學婦女回流學生，調查其休閒態度及休閒參與型態，發現此族群休閒態度中的休閒認知、情意部分分數高、然而行為傾向則偏低，研究結果指出個體的休閒態度雖高，但環境比個人休閒態度更能影響個體的休閒行為。

Riddick (1986) 研究休閒滿意的先驅因素，卻發現年齡不是到休閒滿意的必需，以往研究年齡與休閒態度成反比關係，乃是因現今社會環境改變，使年齡低者較能掌握休閒資訊與資源所造成。

Ajzen (1988) 的研究發現，休閒者越瞭解休閒利益，對於參與休閒活動獲益的看法越強，則參與休閒活動的態度傾向會越明顯，而參與休閒活動會更積極。

游家政 (民 76) 針對臺北縣國小兒童休閒態度的研究發現：不同的性別、年級、家庭經濟的兒童休閒差異達顯著水準；不同家長教育水準、職業及居住環境者其在休閒態度上沒有差異。

林東泰 (民 81b) 針對臺北都會地區青少年認知與態度的研究發現：臺北都會地區青少年的休閒認知深深影響了他們的休閒態度，所

以未來休閒教育可能更宜從休閒認知著手，務求建立正確的休閒認知之後，才能培養正面的休閒態度，進而學習並養成良好的休閒行為。

鄧正忠（民 82）針對台中地區專科學校教師的休閒態度傾向所做之研究發現：整體態度方面呈現正面積極，而且不論其性別、婚姻、狀況、年齡、學歷、任教科目、年資及居住臺中地區時間長短等背景因素，在整體休閒態度及各層面上沒有顯著差異。

陳美玲（民 86）從成人發展觀點探討嘉義地區成人休閒態度、休閒參與及相關因素的研究發現：嘉義地區成人休閒態度的平均數頗高，早成年期在休閒態度認知方面高於老年期，教育程度對休閒態度也有相當程度的影響力，且收入高者的休閒態度平均數較收入低者為高。雖然分數頗高，但是在休閒活動參與方面卻呈現被動情形，而在實際休閒參與主要因素也顯的消極，顯示嘉義地區成人在休閒方面有知行矛盾的現象。

蔡素琴（民 87）針對高雄市國小兒童休閒態度的研究發現：不同性別、年級、家庭狀況、社經地位的兒童其休閒態度並無顯著的差異，但是居住地、出生順序、父母教養方式等因素上則有差異存在，另外，教師對學生休閒支持程度與兒童休閒態度之間有關係存在。休閒態度整體上趨向正面積極性。

連婷治（民 89）以臺北縣 700 位合格國小教師為對象，研究其休閒態度與休閒參與之相關中發現：國小教師具有積極且正向的休閒態度，但國小教師參與休閒活動的頻率不高，且在休閒上知覺到許多阻礙。也發現其休閒態度不因個人背景變項的不同而有所差異。

陳俊豪（民 90）針對南投縣國小學童休閒態度及教育需求研究發現：南投縣國小學童的休閒態度因年級而有差異，整體的休閒態度及

休閒認知、休閒行為等層面不因性別而形成差異，但在休閒情意方面則是女學童顯著高於男學童。

盧英娟（民 90）針對高職學生休閒活動現況與休閒輔導策略之探討—以國立水里商工為例的研究發現：不同性別、年級、住宿方式、每週不同參與休閒活動時間的學生在休閒態度方面有差異存在。

休閒態度的養成是個體成長與社會學習中所接受到的訊息，往往受到媒體、資訊、同儕、社會環境、教育等影響而有不同的結果呈現，本研究的對象是南投縣高中職學生，在某一程度上皆已具備休閒能力，此一階段的休閒態度仍然影響日後對休閒的選擇，因此，休閒教育的宣導與規劃仍有其重要性與必需性，促使學生有正面之休閒態度並樂於從事休閒運動或休閒活動。

第五節 青少年休閒運動與活動

因週休二日的全面實施，各級學校學生之課餘閒暇時間隨之增多，若以已往的觀念必定會讓學生參加補習或在家溫習功課，隨著休閒風氣的盛行，以及政府與民間機構的努力下，家長頗能接受學生利用假日撥出時間從事有益健康之休閒運動。本節分別探討青少年休閒運動與活動現況、休閒運動與學校教育、青少年運動的重要性。

一、青少年休閒運動與活動現況

國內的專家學者對於青少年休閒運動和活動做過許多的研究，整理如下：陳麗華（民 80）針對臺北市大學生休閒運動態度調查研究發現，在休閒運動參與狀況上，實際參與程度較高的運動為雙人球類

運動、健康及體適能運動，較低參與程度的運動為技擊性運動、防衛性運動、速度性運動。影響休閒運動的因素主要為時間、友伴暨場地設備。

許天路（民 82）針對工專學生進行研究，發現工專學生參與程度較高的運動項目以桌球、羽球、籃球、壘球、棒球為主；其平均每日休閒時間為 3 小時至 4 小時；只有 11.1 % 的學生覺得有很多運動伙伴；學生大抵對休閒運動抱持正面積極的態度，且大都喜歡體育課與運動；學生想參與的運動項目侷限於學校現有的場地設備；而討厭體育課的學生很少，其原因通常與本身的學習能力有關。

林東泰（民 83）針對臺北都會青少年平時在週一至週五最主要的休閒活動研究指出；臺北都會青少年平時在週一至週五最主要的室內休閒活動依序是：看電視（71.7 %）、聽廣播或聽音樂（64.7 %）、閱讀書報雜誌（54.5 %）看錄影帶（19.9 %）、打電動玩具（19.5 %）、室內球類活動（10.4 %）、飼養動物（7.4 %）等。週一至週五最主要的室外休閒活動依序是：逛街購物（63.4 %）、戶外球類活動（61.8 %）、散步（60.0 %）、駕車兜風（19.2 %）、游泳（12.0 %）、慢跑（8.9 %）等。

依據行政院主計處（民 83）青少年狀況調查發現，我國青少年休閒活動非常靜態且僵化，各項活動時間的分配以看電視或錄影帶最多，而且年齡層愈高所花時間越多，統計顯示青少年平均花在看電視的時間為 1 小時 53 分，經常從事戶外休閒活動的才佔 15%。另外行政院青輔會（民 84）之『青少年白皮書』亦指出，臺灣地區 12 歲至 24 歲青少年從事的休閒活動，以『看電視及錄影帶』為主佔 61 %，次為『閱讀雜誌及小說』佔 9 %，再來是『聽音樂、彈奏樂器』佔 8 %，

『球類、體能活動』佔 5 %、『逛街』佔 5 %、『郊遊、登山、野營』佔 4 %等。

黃立賢（民 85）的研究發現。就性別言，男生表示對運動休閒有興趣的程度高於女生。就人格類型言，衝突型人格者顯著地比鎮靜型人格者、敏感性人格者對刺激類休閒更有興趣。

林建地（民 85）針對我國青少年休閒活動之研究發現：青少年休閒活動品質庸俗低劣；青少年休閒倫理價值觀未建立；青少年缺少服務性、創造性休閒活動；青少年休閒活動缺乏專責休閒機構與休閒專業人才；缺少整體性、長遠性的青少年休閒活動發展與計畫。持續規律的運動是獲得良好身體適能的必要條件，並且可以減緩慢性疾病危險因子的累積（美國運動醫學，1995；引自李彩華，民 87）。

教育部（民 87）指出，有 18.6 %的國中生每週從事休閒運動次數以 1-2 次為主；而行政院體委會（民 88a）發現有 36.9 %青少年每週參與休閒運動以 1-2 次為主。顯示應加強青少年參與休閒運動的規律性與每週參與次數之宣導。

教育部（民 87）與行政院體育委員會（民 88a）的研究指出籃球項目是國內青少年最喜愛的休閒運動項目。

行政院體育委員會（民 88c）委託陳鴻雁、楊志顯針對臺灣地區國民參與休閒運動概況的調查中發現國人每週對休閒運動的次數以 1-2 次最多，並佔 54 %。張良漢、蘇榮立（民 89）針對羽場館顧客滿意及參與行為研究中發現參與次數以每週 2-3 次居多。

在全國提升生活品質之際，參與休閒運動是許多人改善目前生活模式的方式之一，然而休閒參與其利益為何？高俊雄、溫景財（民 85）提出其休閒參與模式，如圖 2-6，所示。

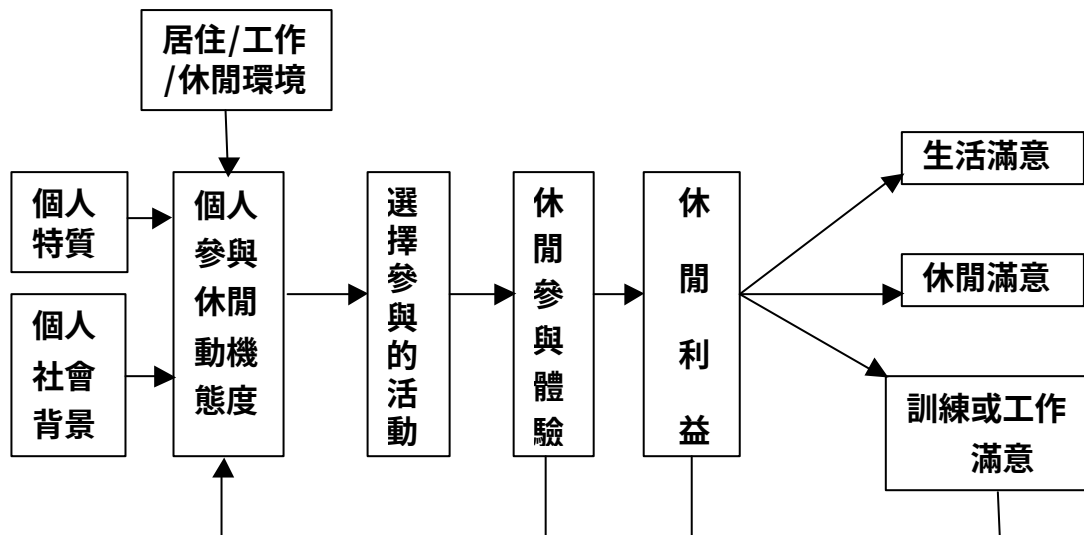


圖 2-6 休閒參與的一般模式

資料來源：高俊雄、溫景財（民 85）。休閒行為分析在運動員非訓練時間之探討：

1996 國際運動科學研究會論文集。桃園：國立體育學院。

臺灣地區 12 歲至 24 歲青少年從事之休閒活動，依據行政院青輔會的調查有以下結果（行政院青年輔導委員會，民 84、民 87）：

（一）青少年從事之休閒活動，在 83 年『青少年狀況調查』中顯示，仍是以「看電視及錄影帶」為主，佔 61.5 %，其次為郊遊、登山、健行、球類活動、拜會親朋鄰居、散步慢跑、看電影、逛街、釣魚、外出看 MTV、唱卡拉 OK。民國 86 年的調查顯示：戶外運動暨電視電影兩者最常被提及，前者係休閒運動中最常被提及者。民國 87 年的報告顯示：一般青少年最喜歡的休閒活動為籃球，尤其是男生。

（二）青少年認為希望建設之休閒設施，依次為社區公園，運動場所，風景區，活動中心，室外遊樂場及游泳池等均屬休閒運動場地，顯見休閒運動場地的迫切需要性。

（三）青少年外出觀賞文化活動之興趣，以體育活動和看電影為主。

- (四) 青少年認為加強體育活動設備之需求度，高達 54.3 %及 51.3 %；認為增進休息場所之需求度，高達 68.3 %及 61 %。民國 87 年的報告亦顯示：34.2 %之青少年認為應增設休閒活動場所。
- (五) 現今青少年休閒活動，均傾向於靜態性，娛樂性，鬆弛性；休閒的積極功能尚待發揮，嚴重缺乏對休閒活動的興趣培養和技能的學習（行政院青年輔導委員會，民 86：14）
- (六) 青少年選擇休閒活動時，考量因素時間為 74.1 %，其次為活動地點 68.2 %，金錢為 67.5 %，興趣佔 62.8 %（行政院青年輔導委員會，民 87：279）。
- (七) 青少年暑假生活，實際上從事最多的活動是娛樂類活動，體育類佔第四位；而最希望從事的活動仍是娛樂類活動，最希望從事的體育活動則佔第五位。

翁玉珠（民 84）從事「青少年休閒活動傾向、凝聚力與情緒調適之相關研究發現：

- (一) 青少年最喜歡共同參與休閒活動的對象方面，11 歲組在文藝活動，戶外運動與家人共同參與外，其在文藝活動，大眾傳播活動，社會活動，戶外運動，運動等休閒皆最喜歡與同學朋友共同參與；而在嗜好方面，青少年喜歡獨自一人參與之；在親子時間方面；則多選擇與家人共同參與的親子時間。
- (二) 青年在休閒活動參與類率與喜歡參與程度上，在活動種類上以大眾傳播活動參與頻率最高。
- (三) 性別：女性青少年傾向選擇靜態性的休閒，而男性則多參與動態性活動。

(四) 年齡：青少年隨著年齡的增加對休閒活動的參與頻率有下降的趨勢。

(五) 人格：外向者其活動參與頻率及喜歡參與程度多高於內向者。

(六) 家庭社際地位：家庭社經地位愈高者其愈喜歡參與文藝性，嗜好，及戶外運動等休閒。

(七) 青少年休閒態度因個人背景變項（性別、年齡、人格）之不同而呈現顯著差異，在程度上，男性，11 歲組及外向之青少年其休閒態度較高。

(八) 不同年齡、人格之青少年在家庭與同儕凝聚力較高於 14-17 歲組及內向者。

(九) 不同性別、年齡、家庭社經地位之青少年在情緒調適上呈現顯著差異。

(十) 性別方面，情緒調適之彈性控制與有效表達上，男性顯著高於女性；而在瞭解人與社會互賴之重要性上，女性顯著高於男性。且 11 歲組青少年及中家庭社經地位者其情緒調適較高。

(十一) 休閒態度與家庭與同儕凝聚力呈顯著與相關；休閒態度與情緒調適呈顯著正相關；家庭與同儕凝聚力與情緒調適呈顯著正相關。

(十二) 青少年情緒調適可以用家庭（與同儕）凝聚力之自發性合作及家庭凝聚力之情感互賴來預測，解釋總變異量的 61%。

趙麗雲（民 91）歸結近年來相關研究（程紹同，民 83；余嬪，民 85a；林建地，民 85；青輔會，民 84 年、民 87；沈易利，民 89；全教會，民 88；行政院體育委員會，民 88a），篩選其中最大公約數，各項研究的一致性發現目前青少年休閒現況為下所示：

- (一) 相較於已開發國家, 我國青少年參與休閒運動的頻率不算低(近六成青少年每週參與休閒運動次數高於 3 次), 時間不算短(三成以上青少年每週參與休閒運動時間長於 120 分鐘), 但品質卻不高(普遍不滿意); 參與程度以高中職階段最高, 卻向國中及大專兩端遞減, 而男性青少年參與休閒運動的頻率、時間及運動強度均普遍高於女性青少年, 未盡符合青少年心智、體能發展階段理論。
- (二) 青少年喜好參加的休閒運動類別因性別、年齡而有差異, 其中以在媒體中較常見的西洋體育活動(例如球類運動約受七成青少年青睞, 戶外運動約有一成五青少年樂於參加) 遠較傳統民俗運動(例如風箏、扯鈴、毬子、跳繩等合計僅受 1% 青少年接納) 受歡迎。
- (三) 青少年獲取休閒運動相關資訊來源十分貧乏(約八成青少年感覺需要休閒運動宣導資訊), 且受電視及廣播媒體的影響最大(約五成青少年靠電視或廣播獲得相關資訊)。
- (四) 青少年自述參與休閒運動的動機以促進健康為主(逾六成), 其餘依次為: 讓心情愉快、紓解壓力、學習運動技能, 也有兩成青少年參與休閒運動純為消磨時間。
- (五) 青少年多樂於參加團體性休閒運動(約有八成青少年希與同儕一起參與休閒運動), 但卻不喜歡受家人約束(願以父母為休閒夥伴者僅 5.5%), 也不喜歡參與政府主辦的付費性活動(三成以上表示不願意參加)。
- (六) 現有青少年休閒運動場地設備於質於量均不符需求(超過七成青少年希望學校場地設施在夜間開放使用, 近五成四的青少年

需要休閒運動場所提供教學錄影帶)；而近年來各地興建的社區公園設施也普遍未能符應青少年休閒運動的需求(超過四成青少年認為急需增建社區運動公園並改善園區設施)。

(七) 青少年參與休閒運動的主要障礙在於時間不濟(約五成)、課業繁重及缺乏友伴(約三成)，另外場地不足、費用不敷、缺乏運動技能及家人不支持，也是重要影響因素。

(八) 學校體育之實施對青少年休閒運動的參與有正面效益，但各級學校之課程標準、教材內容與課外活動均不足以有效建立青少年正確休閒觀念、養成愛好運動的興趣與習慣，以及習得休閒運動的基本技能(約有三成青少年認為學校體育未充分提供休閒運動知能)。

(九) 多數縣市政府的施政計畫並未積極提倡青少年休閒運動，其相關軟硬體建設規劃也明顯不足(各地方施政計畫暨縣市綜合發展計畫中曾具體提出加強休閒運動發展對策者，僅見於臺北市、苗栗縣、臺中縣、高雄縣及花蓮縣)。

綜合學者專家所提出的相關研究文獻，研究者認為休閒運動的推展，是正面影響青少年的生活內涵與體驗，首先應從學校教育著手，選擇適合學生的休閒運動項目及建設休閒運動設施，並排除阻礙參與的因素，係於終其一生，促使健康的人格，調和情感，豐富人生。

二、休閒運動與學校教育

「教育即生活」是每個置身於教育的工作者最基本應有的體認，意思是要我們從生活中教起，若將學校生活一分為二，可分成上課(讀

書)與活動(體育課、聯課、下課後之活動)。而學生休閒運動觀念的養成往往是在活動的時候，尤其以體育課為最，所以青少年休閒運動受到學校體育的影響亦最深。

吳賜光(民 85)強調學校雖然能提供大部分的學習機會，但是許多成長的經驗仍應透過休閒生活來完成，因此；為了能達到德、智、體、群、美五育並重，養成健全人格，激發實現自我要求的一種教育型態；而完善的育樂活動可以促進身體的發育，並疏導學生來自課業、生活及人際上的壓力，塑造學生合群性，培養青少年許多能力。楊恩偉(民 86)、陳美芬(民 85)也認為學校應積極輔導學生自我成長，正視休閒活動課程的安排。蘇振祥(民 90)指出學校休閒教育的落實，將影響一個人的一生，學校對於在學階段學生更應積極規劃休閒的參與、澄清休閒非僅是表現活動的技巧或只是一種生活的消遣與刺激，而是對個人在學校學習與生理、心靈及體驗等因素的共同發展歷程。

體育是教育，透過體育課的教學，除了培養運動習慣外，對於體適能的增進、平衡身心、健全的人格、運動及團隊精神的養成，自有其功不可沒之處。黃月嬋(民 87)指出體育課可以建立、傳達及宣導學生的休閒觀念及目標，培養學生對休閒運動的興趣與能力。而建立休閒運動的正確價值觀念方面，需根據學生的興趣與基本能力，提供學生選擇適當的運動項目，進一步規劃休閒運動時間的安排，積極地培養學生休閒運動的正確態度與習慣，為學生未來的休閒運動規劃紮下良好的基礎。

另外，影響休閒運動推展另一因素便是場地設施的問題，完善的場地設施與設備可以提供學生良好的休閒運動學習環境，不可輕忽，

若該校礙於場地空間問題無法提供學生場地設施，應輔導學生利用社區資源、週邊環境設施，以期同樣達到休閒運動效果。其他如體育教師對休閒運動的認知、學校對休閒教育的重視與否、行政單位的配合與否也是考量的因素，多方的配合更有力於休閒運動的推展，也因此休閒教育的實施成為另一重點。

在此，提出學校應注意的地方，休閒運動的培養可以透過體育課教導相關技巧與知識，另外學校的訓育組或課外活動組也可從旁協助提供最新之休閒運動相關活動與消息；學校的輔導室也應將休閒教育的課程列入授課範圍，幫助學生利用與規劃自己的生活與充分使用餘暇時間。有正確的休閒認知、良好的資訊來源、完善的使用設施、不錯的運動技巧，相信休閒運動更能落實於學生生活之中。

三、青少年休閒運動的重要性

(一) 青少年休閒運動的價值

青少年從事休閒運動具有從運動中補足日常生活身體活動不足之處，是獲得健康的管道，是促進生理機能發展的媒介，從休閒中體驗運動的樂趣、愉悅、滿足、成就等價值。歸納綜合國內外學者如 Bloland (1987)、Kleiber 和 Rickards (1985)、Kraus (1990)、Smith (1991)、Werneer 和 Sharon (1994)、Patrick, Katherine 和 Julian (1999) 莊懷義 (民 81)、陳皆榮 (民 85)、黃天中 (民 84)、陳美芬 (民 85)、謝錦城 (民 87)、沈易利 (民 87)、葉公鼎 (民 88)、林輝煌 (民 91) 等對休閒活動和運動所做的功能釋義，從中可以看出青少年休閒運動的價值所在，茲分別析述如后：

1. 生理健康的價值

休閒運動是身體活動，因此對於健康的增進有其貢獻，吾人皆知，運動可以增進生理的健康，如改變體型、增進生理機能、提升基本體能（敏捷、肌力、耐力、瞬發力、柔軟度、協調性等），運動對於肥胖的控制、循環系統的保健也有積極的功能，藉由運動對於青少年階段的發育與骨骼成長亦有幫助，從事休閒運動同樣對生理健康方面有所幫助。

2. 心理健康的價值

「健康的心靈，寓於健康的身體」是洛克的一句名言，強調心理的健康首要於生理健康為其基礎；人類行為的發生受內外動機驅使，所以身體在做休閒運動時，心理方面也產生作用，這些作用包含智力（記憶、思考、判斷、推理）、情緒（放鬆、紓壓、喜悅、舒適、神清氣爽）、自信心（超越自我、開發潛能）、意志力（抗壓、抗挫折）等。因此，休閒運動對於心理健康有直接的影響。

3. 社會性價值

從某一方面來講，許多的休閒運動種類是由多人參與，才形成一個團隊，為求亮麗的運動表現，勢必須經由團隊中的每一份子拋除己見，發揮互助之合作精神，營造團隊士氣與力量，才能達到預期效果。所以休閒運動能培養良好的團體合作精神；另一方面在參與休閒運動時，無論是運動前、中、後，總會認識許多的朋友，有的甚至可成為摯友，因此休閒運動對於人際關係的發展有一定的成效；再從另一角度來看，參與休閒運動也可培養出如運動之公平競爭、服從之精神以及運動家的風度等。Mull、Bayless、Ross & Jamieson（1997）對運動與社會關連提出以下的看法，運動環境提供個體與他人產生關連、社會互動的機會，具有滿足個人的社會性需求與社會技能的陶冶價值；

而競技運動是青少年在心理上所特別重視的，至於體力的宣洩、團體合作與成功機會的營造，則有益於建立青少年心理上最渴望的隸屬感、參與感，以及良好自我形象的建立。

其實，身、心、靈的健康是每個人都想獲得的，良好的人際關係也是大家所希冀的，但是對於正值邁入人生第二關鍵轉換期的青少年而言格外的重要，據 Kimmel 和 Weiner (1985)、Dusek (1987) 所述「青少年是由兒童期過渡到成人期的橋樑階段，有愈來愈多的學者將青少年期視為人生的關鍵期。在此時期，青少年的生理、性器官、智能、情緒、道德與社會發展都有著極大的質與量的改變，此一時期的發展良窳關係一生的幸福與適應」。所以參與休閒運動對青少年有積極正面的意義，使之從體驗休閒運動中學習生活角色的扮演與行為的引導、思考的啟發等，青少年的時間多半在學校裡渡過，所以學校對於青少年休閒運動人格、技巧、知識的培養擁有舉足輕重的地位。

(二) 休閒運動對青少年偏差行為的預防與矯正

青少年正值生理、心理和心智變化最據的階段，心理學家稱為「狂飆」時期，如果沒有得到適當輔導，很容易產生不良的影響。形成青少年問題的原因很多，其中之一是他們缺乏適當的休閒活動，由於課業負擔及升學壓力重重逼迫下，造成青少年生活無比的緊張，再者青少年時期，精力旺盛、好奇心特強，在得不到適當的發洩與舒解下，一旦受到不良誘惑，則容易誤入不正當的休閒場所（臺中縣水美國小，民 90）。吳芝儀（民 88）也提出「現今青少年生活空間狹隘，休閒活動內容乏善可陳……，政府內政部門應正視此一青少年社會問題，從改造青少年休閒活動的生態環境著手，與民間機構合作，多加

舉辦有益青少年身心健康且能激發潛能的休閒活動……」。

黃金柱等（民 88）引用 Anderson 所言「休閒不是萬靈丹，單靠休閒不足以防範、控制或治療不當行為……但休閒在整個處境與行為重建歷程中卻扮演重要的地位」。適當的休閒運動方案能幫助青少年有效地運用時間，避免時間的浪費和不當的使用，自可避免學生涉足不良場所，防範偏差行為的發生。

目前國外盛行已久的是以突破休閒（adventure education），或稱體驗冒險教育，來矯正青少年問題。到底突破休閒有何功效？風行於美國，簡介如下：

「突破休閒或稱體驗冒險教育方案，是一套在美國推行 30 餘年之五育訓練課程，此訓練結合了輔導與遊戲，不同於一般刻板教育，不為參與者提供絕對的標準答案，而引導參與者由活動體驗中學習生命價值，如自我探索、人際溝通、面對問題、受挫因應、團隊互助合作等。體驗冒險教育是美國基礎教育法案第三條的方案，而其冒險方案相當受到青少年的歡迎，目前已廣為美國各地公立學校的接受和肯定，曾經得到美國「教育領導獎」，因此這個課程很快地被企業界、輔導界、社區發展及休閒育樂界等領域所延用（都市人基金會，民 90）」。

綜合上述，推展休閒運動可以預防青少年偏差行為，但卻需學校休閒教育的落實實施，足夠的場地設施配合，若能引進突破休閒於學校當中，利用週休二日或寒暑假期間辦理，相信成效會更大。

第三章 研究方法

本章主要目的，旨在說明研究方法與架構，並探討瞭解南投縣高中職學生對休閒運動設施需求暨休閒運動態度的研究，本章擬分成五節加以敘述：第一節介紹研究的概念架構；第二節說明研究的流程與步驟；第三節為研究對象與抽樣；第四節為研究工具的編製；第五節為資料的分析處理等五大部份，依程序進行，茲分別析述如下。

第一節 研究架構

依據研究目的與文獻探討的結果，研究者提出本研究概念架構，以探討瞭解南投縣高中職學生對休閒運動設施需求暨休閒運動態度的研究，如圖 3-1 所示：

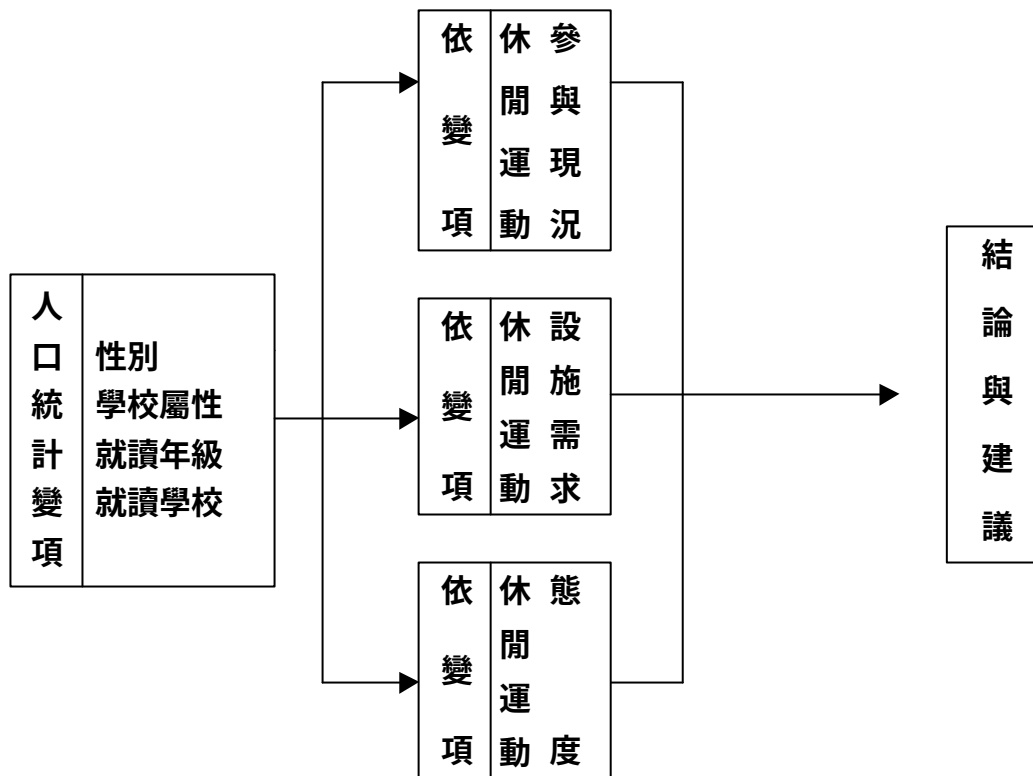


圖 3-1 研究架構

由圖 3-1 所示之研究架構圖可知，本研究主要變項有：一、人口統計變項。二、休閒運動參與現況變項。三、休閒運動設施需求變項。四、休閒運動態度變項等四大變項組群。

一、人口統計變項

(一) 性別：分為男、女。

(二) 學校屬性：分為高中、高職。

(三) 就讀年級：分為高一、高二、高三。

(四) 就讀學校：分為國立南投高中、國立南投高商、國立水里商工、國立草屯商工、國立竹山高中、國立埔里高中、國立埔里高工、國立仁愛高農、國立中興高中、私立同德家商、私立五育高中共計 11 所學校。

二、休閒運動參與現況

此部分主要在瞭解南投縣高中職學生們每週參與休閒運動的次數、參與休閒運動的時間、參與休閒運動的時段、透過何種管道獲得休閒運動資訊、最想參與的休閒運動種類、參與休閒運動的動機、阻礙參加休閒運動的原因等八項，除其它選項外均採封閉式填答。

三、休閒運動設施需求

此部分主要在瞭解南投縣高中職學生們對就讀學校興建的休閒運動設施的需求，共分為七項：球類運動場館方面、戶外運動設施方面、健身活動場地方面、技擊運動設施方面、水域活動設施方面、舞蹈設施、戶外教學設施方面。

四、休閒運動態度量表

此部分主要在瞭解南投縣高中職學生們在「人際關係」、「紓解身心」、「適應能力與運動技能」、「競爭與成就」、「美感的感受」、「知識與成長」等六個構面的休閒態度情形。

經文獻探討、研究目的和待答問題等重要因素探討後，將由人口統計變項的瞭解，對休閒運動參與現況，休閒運動設施需求，休閒運動態度進行摘要性綜合的分析，藉由更了解其間的同質或差異，來做成最終的結論與建議，以達到本研究的目的。

第二節 研究流程

本研究在確認研究的背景與動機之後即根據研究目的著手蒐集及閱讀休閒活動與休閒運動之理論、青少年活動現況及休閒運動態度等相關文獻資料，並參閱相關的研究問卷，然後綜合相關問題擬定問卷，由研究者自編成「南投縣高中職學生休閒運動設施需求暨休閒運動態度之調查問卷」，以此作為本研究蒐集資料之工具，並進行研究的準備工作。本研究流程詳如圖 3-2 所示。

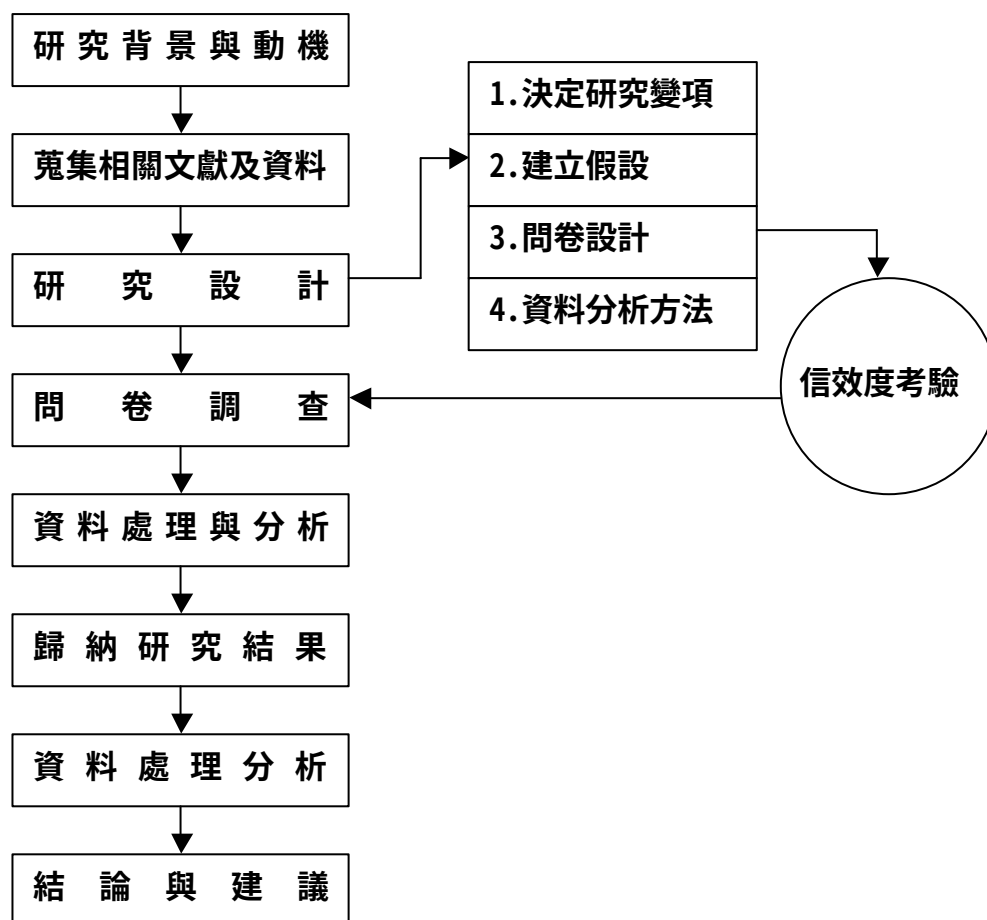


圖 3-2 研究流程圖

第三節 研究對象與抽樣

本研究以南投縣境內高中職學生為研究對象，依據教育部中部辦公室 90 學年度具有學籍之學生統計作為本研究的母群，人數為 12568 人，本研究得自其中 1200 人份有效測卷做為研究樣本，進行分析探討。

抽樣方法：

一、界定母體：本研究的母體為就讀於南投縣高中職學生，90 學年

度第一學期學生數共計 12568 人。

二、選擇抽樣方法：採分層隨機抽樣，依各校人數比例抽樣。

三、樣本大小：本研究信心水準為 95 %，其抽樣誤差為 3 %以內，其有效樣本為 1200 人份，抽樣人數依各校學生人數比率，如下表：

表 3-1 南投縣各高中職學生抽樣人數

學 校 名 稱	全 校 學 生 總 數	抽 樣 學 生 人 數	有效抽樣學生人數
國 立 南 投 高 中	1697	180	113
國 立 南 投 高 商	1071	150	109
國 立 水 里 商 工	995	150	121
國 立 草 屯 商 工	1670	200	166
國 立 竹 山 高 中	1430	180	153
國 立 埔 里 高 中	1108	100	64
國 立 埔 里 商 工	1161	120	91
國 立 仁 愛 高 農	591	100	45
國 立 中 興 高 中	1366	170	129
私 立 同 德 家 商	1395	200	170
私 立 五 育 高 中	84	50	39
合 計：	12568	1560	1200

資料來源：全校人數參考南投縣軍訓處（民 90）。90 學年度第一學期軍訓工作彙報表。

第四節 研究工具的編製

本研究是採用問卷調查法來蒐集相關資訊，為達到本研究之目的，特編製「南投縣高中職學生休閒運動設施需求暨休閒運動態度之調查問卷」，其中包含四個部份：一、基本資料；二、休閒運動參與現況；三、休閒運動設施需求；四、休閒運動態度量表。問卷編製與內容分別敘述如下：

一、預試問卷的內容與編製

本研究問卷的設計，在廣泛參考相關研究所使用之問卷及閱讀相關文獻資料深入探討，經由篩選，擬定問卷初稿，為求慎重起見，請示國立臺灣體育學院、修平技術學院、聯合技術學院、成功大學、大葉大學、東海大學、教育部共七位專家學者及臺中一中、竹山高中、南投高中、埔里高工等四位體育組長指正後，編製本研究問卷，問卷內容共分為四大部份：第一部份為人口統計變項；第二部份休閒運動參與現況；第三部份為休閒運動設施需求；第四部份為休閒運動態度量表。以作為本研究進行之主要工具。

二、問卷填答與計分方式

- (一) 基本資料部份：**含性別、學校屬性、年級、就讀學校等主要目的在蒐集受試者之人口統計變項。
- (二) 休閒運動參與現況部份：**含有參與次數、參與時間，參與時日，參與時段，資訊管道，休閒類項，休閒動機、阻礙原因。其中除「其他」選項採開放式填答外，其餘皆以封閉式填答方式作答。
- (三) 休閒運動設施部分：**其研究主要瞭解學生對於休閒運動設施的需求，包含球類運動場館方面、戶外運動設施方面、健身活動場地方面、技擊運動設施方面、水域活動設施方面、舞蹈設施、戶外教學設施方面的需求，其中除「其他」採開放式填答外，其餘皆以封閉式填答方式作答。
- (四) 休閒運動態度量表部分：**計分方式採用李克特（Likert Scale）的五分量表的方式來進行，每道題目都有五個選項，分別為「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」、「非常不同意」。分

別給予 5、4、3、2、1 的分數，填答時由受試者就 (Likert Sscale) 五分量表上依自己最合適的尺度打勾。

三、預試的實施

(一) 預試的實施：預試問卷編製完成後，為求得更進一步瞭解問卷內容的適切性，挑選國立霧峰農工 50 位學生、私立明臺家商、私立青年高中、國立臺中一中各 50 位學生，合計 200 位學生為預試樣本，共回收 200 份，回收率為 100 %，經剔除廢卷，得到有效問卷 187 份可用率為 93.5 %。

(二) 預試分析：預試完成後，即進行信度分析與因素分析來考驗問卷信度與效度。

本研究預試問卷之效度分析係以專家效度及建構效度為主。敘述如下：

1. 專家效度考驗：預試問卷初稿完成後，即請相關領域的教授、副教授、講師、體育組長等專家學者，就問卷內容之適切性、重要性及代表性，進行審閱刪除、增列或建議，再修改為正式預試問卷。
2. 建構效度考驗：本研究以因素分析來考驗建構效度，以確定問卷之層面是否與理論相符合。本研究之因素分析係採主成份分析法 (principal component analysis) 及最大變異數法 (varimax) 進行直交轉軸 (orthogonal rotation)。
3. 信度分析：將回收之預試問卷，以 Cronbach α 信度分析，藉以刪除不良之試題。

四、編定正式問卷

預試完成後，便將回收所得到的有效問卷進行項目分析及信、效度考驗，最後，根據各項分析的結果，對問卷內容作進一步的修改，以編製正式問卷。茲將預試結果扼要說明如下：

(一) 休閒運動態度量表

本份量表之休閒態度主要在測量南投縣高中職學生對休閒運動態度之人際關係、紓解身心、適應能力與運動技能、競爭與成就、美感的感受、知識與成長等六個構面，此部分內容係參考相關文獻後自編而成，並採納專家學者的意見，酌予增刪後加以編製而成，共得 30 個題目，而其題目之分配如下：

1. 人際關係構面包括：第 6、12、26 題，共三題。
2. 紓解身心構面包括：第 7、14、29 題，共三題。
3. 適應能力與運動技能構面包括：第 3、4、9、10、16、19、20、22、23 題，共九題。
4. 競爭與成就構面包括：第 5、8、11、15、17、18、25 題，共七題。
5. 美感的感受構面包括：第 13、27、28 題，共三題。
6. 知識與成長構面包括：第 1、2、21、24、30 題，共五題。

經預試，將所得資料進行項目分析、因素分析及信度分析，其結果如下：

1. 項目分析

預試之後，將有效問卷第四部分休閒運動態度量表所得之原始分數輸入電腦，以 EXCEL4.0 存檔後，使用 SPSS/8.0 統計軟體進行項目分析，預試問卷進行項目分析主要的目的是要作為刪減題目的

依據。而項目分析法，旨在求取每一個題項的「決斷值」簡稱 CR 值，方法是將預試者在此量表總得分的高分組（前 27% 的受試者）和低分組（後 27% 的受試者）在每一題得分的平均數進行差異比較。所得數據資料再根據決斷值 CR 值及 p 值大小（ $p < .05$ 或 $p > .05$ ）判斷此題目是否具有鑑別度，所得結果如下表 3-2 所示。

表 3-2 「休閒運動態度」之項目分析摘要表

題號	CR 值	與分量表相關係數	題號	CR 值	與分量表相關係數
1	5.183***	.699***	16	8.468***	.990***
2	6.095***	.199***	17	5.740***	.643***
3	6.089***	.316***	18	7.781***	.334***
4	7.241***	.212***	19	6.653***	.632***
5	6.973***	.028***	20	8.236***	.652***
6	9.282***	.097***	21	9.601***	.365***
7	6.957***	.640***	22	6.399***	.637***
8	8.101***	.008***	23	9.354***	.154***
9	7.546***	.026***	24	6.906***	.659***
10	9.141***	.026***	25	8.743***	.000***
11	5.907***	.566***	26	6.655***	.073***
12	7.443***	.787***	27	6.872***	.146***
13	9.262***	.206***	28	5.764***	.099***
14	8.310***	.643***	29	7.942***	.614***
15	10.041***	.033***	30	8.349***	.929***

*** $p < .001$

由表 3-2 顯示，第四部分「休閒運動態度量表」預試的 30 個題目中，皆具有鑑別度，故皆不予以刪除。

2. 因素分析

利用主成份分析法及最大變異數法進行直交轉軸，選取因素負荷量大於 0.5 以上的題目，將小於 0.5 的題目予以刪除，第四部分「休閒運動態度量表」每一題的因素負荷量皆大於 0.5，因此 30 題的題目

無刪除之題目，最後並根據所得結果對各因素加以命名，結果如表 3-3 所示。

由表 3-3 顯示，因素分析的結果共得六個因素，且其累積變異數量為 63.241%。各個因素的命名及其包含的題數如下：

因素一包括「參與休閒活動可以培養健康的運動能力；參與休閒運動可以培養正確的運動技巧；參與休閒運動可以展現個人的最佳體能狀況」等九題，其內容與休閒態度之休閒運動技巧與能力有關，故命名為「適應能力與運動技能層面」。

因素二包括「參與休閒運動可以體驗競爭的感覺；參與休閒運動能提升在校的聲望和地位；參與休閒運動可以獲得自我實現的成就感」等七題，其內容與參與休閒運動的競爭性與體驗成就有關，故命名為「競爭與成就層面」。

因素三包括「參與休閒運動可以養成規律的運動習慣；參與休閒運動可以培養運動家的風度；參與休閒運動能改善與維持好身材」等五題，其內容與從事休閒活動的知識及從中所獲得的成長有關，故命名為「知識與成長層面」。

因素四包括「運動本身具有藝術的價值；運動能展現個人的美感」等三題，其內容與從事休閒活動美感有關，故命名為「美感的感受層面」。

因素五包括「運動能提供認識新朋友及建立友誼的機會；參與休閒運動能培養社交基礎」等三題，其內容與社交及增進人際關係有關，故命名為「人際關係層面」。

因素六包括「參加休閒運動可以紓解生活壓力達到忘我的境界；休閒運動能解除沮喪與開朗心情」等三題，其內容與心情的調適和紓解壓力有關，故命名為「紓解身心層面」。

表 3-3 「休閒運動態度量表」因素分析摘要表

正試 問卷 題號	預試 問卷 題號	題 目	解釋變 異量%	累積解 釋變異 量%	Component (抽取的因素)						共同性
					因素 1	因素 2	因素 3	因素 4	因素 5	因素 6	
16	16	參與休閒運動可以培養健康的運動能力			0.74	0.08	0.22	0.06	0.20	0.19	0.696
9	9	參與休閒運動可以培養正確的運動技巧			0.73	0.10	0.22	0.10	0.26	0.08	0.717
3	3	參與休閒運動可以展現個人的最佳體能狀況			0.67	0.24	0.16	0.13	0.04	0.16	0.626
20	20	參與休閒運動的過程中，可以學習到正確的健康常識			0.66	0.09	0.22	0.08	0.17	0.19	0.721
22	22	參與休閒運動可以考驗自己的能力水準	17.11%	17.11%	0.64	0.35	0.14	0.15	0.12	0.04	0.669
19	19	參與休閒運動可以改善運動方面的技巧			0.60	0.22	0.32	0.14	0.19	0.10	0.706
4	4	參與休閒運動可以肯定個人的運動能力			0.60	0.43	0.06	0.21	-0.04	0.17	0.682
10	10	參與休閒運動可以改善身體的適應能力			0.59	0.12	0.32	0.03	0.24	0.24	0.689
23	23	參與休閒運動可以肯定個人在運動方面的技術			0.59	0.48	0.01	0.24	-0.03	0.16	0.582
8	8	競爭是社會中的基本特色，應鼓勵每個人參與高度挑戰性的休閒運動			0.27	0.72	0.12	0.12	0.12	0.05	0.524
25	25	參與休閒運動可以體驗競爭的感覺			0.27	0.69	0.05	-0.02	0.25	0.13	0.525
15	15	參與休閒運動時追求勝利的過程，是人生最美的體驗。			0.29	0.61	0.13	0.21	0.12	0.17	0.468
11	11	參與休閒運動能提升在校的聲望和地位			0.09	0.61	0.47	0.25	0.02	0.02	0.449
5	5	從競爭激烈的比賽中獲得最大的滿足			0.23	0.60	0.08	0.01	0.20	0.31	0.559
18	18	參與休閒運動可以獲得被尊敬的感覺	12.61%	29.73%	0.01	0.60	0.47	0.26	0.06	0.07	0.651
17	17	參與休閒運動可以獲得自我實現的成就感			0.45	0.58	0.21	0.14	0.13	0.14	0.562

續表 3-3

正試 問卷 題號	預試 問卷 題號	題 目	解釋變 異量 %	累積解 釋變異 量 %	Component (抽取的因素)						共同性
					因素 1	因素 2	因素 3	因素 4	因素 5	因素 6	
1	1	參與休閒運動可以養成規律的運動習慣			0.35	0.46	0.74	0.15	0.12	0.13	0.464
21	21	參與休閒運動可以培養建立終身運動習慣			0.29	0.15	0.69	0.17	0.10	0.16	0.622
24	24	參與休閒運動可以培養運動家的風度	10.07%	39.80%	0.22	0.22	0.64	0.06	0.13	0.19	0.686
30	30	參與休閒運動可以增進個人的自我價值			0.32	0.36	0.49	0.20	0.13	0.09	0.566
2	2	參與休閒運動能改善與維持好身材			0.42	0.056	0.44	0.12	0.16	0.15	0.525
13	13	運動本身具有藝術的特質			0.14	0.16	0.14	0.78	0.13	0.13	0.588
28	28	運動能賦予個人美感的經驗	8.02%	47.81%	0.16	0.12	0.21	0.73	0.28	0.09	0.583
27	27	運動能展現個人的美感			0.20	0.20	0.14	0.73	0.14	0.19	0.382
12	12	參與休閒運動能培養社交基礎			0.21	0.17	0.17	0.17	0.79	0.16	0.495
6	6	運動能提供認識新朋友及建立友誼的機會	7.81%	55.6%	0.22	0.17	0.10	0.13	0.77	0.21	0.622
26	26	參加團體性的休閒運動可獲得社交上的滿足			0.20	0.21	0.1	0.33	0.68	0.06	0.499
7	7	參加休閒運動可以舒解生活壓力，達到忘我的境界			0.16	0.25	0.17	0.18	0.10	0.75	0.650
14	14	休閒運動能解除沮喪與開朗心情	7.62%	63.24%	0.27	0.16	0.22	0.06	0.13	0.74	0.623
29	29	參加休閒運動能降低緊張的情緒			0.25	0.11	0.12	0.21	0.21	0.73	0.600
特徵值					5.13	3.78	3.02	2.41	2.34	2.29	

3.信度考驗方面

為了解問卷的一致性、穩定性，將把 Cronbach α 作為本研究信度考驗之依據。吳明隆（民 88）引述學者 Devellis 提出以下之觀點： α 值介於 .65 至 .70 之間是最小可接受值； α 值介於 .70 至 .80 之間是相當好； α 值介於 .80 至 .90 之間是非常好。本研究休閒運動態度量表的

Cronbach α 係數值介於.8002 至.9038 之間，總量表 Cronbach α 係數值為.9465，如表 3-4 所示。

表 3-4 「休閒運動態度量表」之信度分析摘要表

休閒運動適應能力競爭與成 態度層面	與運動技就層面	長層面	受層面	層面	層面	層面
Cronbach α	.9038	.8485	.8182	.8032	.8275	.8002
題數	9	7	5	3	3	3
總量表 Cronbach α .9465						

第五節 資料分析

本研究在問卷回收後，進行編號並剔除無效問卷，將有效問卷經編碼鍵成原始資料後，先存成 Excel 檔，再以個人電腦 SPSS for Window8.0 統計套裝軟體對所輸入之資料加以進行分析，所使用的統計內容為：

一、描述統計：用於描述樣本的特性，以次數分配（frequency）與百分比（percentage）表示。

二、推論統計：本研究所有差異性考驗，其顯著水準均為 $p \leq .05$ 。

（一）卡方考驗（chi-square）：以不同背景變項中的性別、學校屬性、就讀年級、就讀學校為自變項，考驗樣本在休閒運動參與現況及休閒運動設施需求上是否有顯著差異。

（二）獨立樣本 t 考驗（t-test）：以不同背景變項中的性別、學校屬性為自變項，考驗樣本在休閒運動態度量表各構面上是否有顯著差異。

第四章 結果與討論

本章旨在分析調查結果，共分成六節，第一節基本資料之分析；第二節探討南投縣高中職學生參與休閒運動之情形；第三節探討南投縣高中職學生對休閒運動設施的需求之情形；第四節不同背景變項的南投縣高中職學生之休閒運動現況分析；第五節不同背景變項的南投縣高中職學生之休閒運動設施需求分析；第六節說明休閒運動態度在性別、學校屬性上的 t 檢定。

第一節 基本資料之分析

本研究學生基本資料包括性別、學校屬性、就讀年級、就讀學校等四項。以次數分配及百分比說明，其結果如表 4-1 所示。

由表 4-1 可知，就性別而言，以女性居多有 666 人，佔 55.5 %；就學校屬性而言，以高職居多有 737 人，佔 61.4 %；就年級而言，以二年級居多有 435 人，佔 36.3 %；就讀學校而言，以同德家商居多，有 170 人，佔 14.2 %。

表 4-1 受試者基本資料分配情形統計

類 別	項 目	人 數	百 分 比 (%)
性 別	男	534	44.5
	女	666	55.5
學校屬性	高中	463	38.6
	高職	737	61.4
就讀年級	高一	428	35.7
	高二	435	36.3
	高三	337	28.1

(待續)

續表 4-1

類 別	項 目	人 數	百 分 比
就讀學校	南投高中	113	9.4
	南投高商	109	9.1
	水里商工	121	10.1
	草屯商工	166	13.8
	竹山高中	153	12.8
	埔里高中	64	5.3
	埔里高工	91	7.6
	仁愛高農	45	3.8
	中興高中	129	10.8
	同德家商	170	14.2
	五育高中	39	3.3

第二節 南投縣高中職學生參與休閒運動之現況分析

南投縣高中職學生參與休閒運動情形，包括參與休閒運動的頻率與時間、資訊來源、種類、動機、阻礙原因等 5 個層面。

一、參與休閒運動的頻率與時間

如表 4-2 所示，南投縣高中職學生每週參與休閒運動的次數以 3-4 次（543 人，佔 45.3%）及 1-2 次（527 人，佔 43.9%）為最多；南投縣高中職學生每週參與休閒運動的時間以 60 分鐘以內（726 人，佔 60.5%）為最多；參與休閒運動的時間週一至週五、週休二日都有（542 人，佔 45.2%）；參與休閒運動的時段，大多數集中在午後（70.1%）尤其是在午後一點到四點卅五分這段時間（佔 38.9%）。

行政院體育委員會（民 88a）、陳鴻雁（民 89）的研究青少年每週參與休閒運動的次數為 1-2 次，本研究每週參與休閒運動次數以 3-4

次為多，與趙麗雲（民 91）所指青少年每週參與次數 3 次以上有相同結果，但在量上南投縣各高中職的學生運動時間在 60 分鐘以內，就不如其指出青少年運動時間長於 120 分鐘以上。

本研究在參與休閒運動的時段方面與行政院體育委員會(民 88a)對青少年所做的研究相同，青少年參與休閒運動的時段是在下午至放學時間。

表 4-2 受試者參與休閒運動的頻率與時間層面次數及百分比一覽表

層面	題 目	選 項	人 數	百分比
頻率	每週參與休閒運動的次數	2 次 (含以下)	527	43.9
		3-4 次	543	45.3
		5-6 次	82	6.8
		7 次 (含以上)	48	4.0
時數	每次參與休閒運動的時間	60 分鐘以內	726	60.5
		61-120 分鐘	330	27.5
		121-180 分鐘	82	6.8
		181 分鐘以上	62	5.2
時日	參與休閒運動的時間	週一至週五	233	19.4
		週休二日	425	35.4
		以上皆有	542	45.2
時段	每次參與休閒運動的時段	清晨	68	5.7
		早上 8：00 12：00	133	11.1
		午休 12：01 13：00	22	1.8
		午後 13：01 16：35	467	38.9
		課後 16：36 18：00	374	31.2
		夜間 18：01 以後	136	11.3

二、休閒運動的資訊來源

如表 4-3 所示，同學（朋友）是南投縣高中職學生獲得休閒資訊最主要的來源（419 人，佔 34.9%），其次為電視或廣播（218 人，佔 18.2%）及老師（174 人，佔 14.5%），較少從電子郵件（11 人，佔 1.0%）及廣告傳單（7 人，佔 0.6%）得知休閒運動資訊。

本研究顯示出學生獲得休閒資訊來源貧瘠，與趙麗雲（民 91）統整各研究指出青少年獲得休閒運動資訊來源相當貧乏結果相同，也顯現出休閒教育的不足，大眾傳播的力量未能有效的發揮等。

表 4-3 受試者獲得休閒運動資訊來源層面次數及百分比一覽表

層面	題 目	選 項	人 數	百分比
資訊	獲得休閒資訊的管道	學校公佈欄	25	2.1
		老師	174	14.5
		同學（朋友）	419	34.9
		家人	62	5.2
		網路	80	6.7
		報章	69	5.8
		雜誌（刊物）	90	7.5
		廣告傳單	7	0.6
		電視或廣播	218	18.2
		書籍	19	1.6
		電子郵件（廣告信）	12	1.0
		其它	25	2.1

三、最想參與休閒活動的種類

如表 4-4 所示，球類運動是南投縣高中職學生最想參與的休閒運動（559 人，佔 46.6%），其次為戶外運動（267 人，佔 22.3%）及水中或水上運動（124 人，佔 10.3%），較少的學生想參與的是民俗性

運動（8 人，佔 0.7%）。

本研究與陳麗華（民 80）對臺北市大學生所做的研究和許天路（民 82）對工專學生所做的研究相同，球類運動是青少年最喜愛的休閒運動項目。

表 4-4 受試者最想參與休閒運動的種類層面次數及百分比一覽表

層面	題 目	選 項	人 數	百分比
種類	最想參與的休閒運動種類	球類運動	559	46.6
		戶外運動	267	22.3
		舞蹈	100	8.3
		健身活動	58	4.8
		技擊運動	60	5.0
		水中或水上運動	124	10.3
		民俗性運動	8	0.7
		其它	24	2.0

四、參與休閒運動的動機

如表 4-5 所示，南投縣高中職學生參與休閒運動的動機以放鬆心情（287 人，佔 23.9%）及促進身體健康（268 人，佔 22.3%）為最多，其次為本身興趣（163 人，佔 13.6%）及提升運動技能（108 人，佔 9.0%），最少的參與動機是追求知識（7 人，佔 0.6%）。

根據趙麗雲（民 91）統整各研究指出，青少年參與休閒運動的動機以促進健康為主，其次依序為心情愉快、紓解壓力、學習運動技能；本研究與其無太大出路，同時也證明學生有很好的觀念，瞭解從事休閒運動可促進身體健康、放鬆心情。

表 4-5 受試者參與休閒運動的動機層面次數及百分比一覽表

層面	題 目	選 項	人 數	百分比(%)
動機	參與休閒運動的動機	增加社交經驗	37	3.1
		提升運動技能	108	9.0
		獲得成就感	26	2.2
		促進身體健康	268	22.3
		放鬆心情	287	23.9
		打發時間	82	6.8
		追求知識	7	0.6
		結交新朋友	40	3.3
		認識異性	13	1.1
		改善體能狀況	87	7.3
		本身興趣	163	13.6
		紓解課業壓力	58	4.8
		其它	24	2.0

五、阻礙參與休閒運動的原因

如表 4-6 所示，時間不足是阻礙南投縣高中職學生參與休閒運動最主要的原因（309 人，佔 25.8%），其次為課業壓力（180 人，佔 15.0%）及缺乏友伴（138 人，佔 11.5%），較少的阻礙因素為家人不支持（26 人，佔 2.2%）及資訊不足（10 人，佔 0.8%）。

余嬪（民 87）研究指出，阻礙國中生參與休閒活動的原因依序為「沒有時間」、沒有錢……等；沈易利（民 87）研究指出，阻礙臺灣民眾參與休閒運動最大因素為「時間因素」，次為場地因素；趙麗雲（民 91）歸結近來相關的研究指出，青少年參與休閒運動的主要障礙在於「時間不濟」、課業繁重及缺乏友伴，本研究的結果也顯示阻礙南投縣高中職學生參與休閒運動最主要的因素是「時間不足」。

表 4-6 受試者參與休閒運動的阻礙原因層面次數及百分比一覽表

層面	題 目	選 項	人 數	百分比
阻礙	阻礙參與休閒運動的原因	課業壓力	180	15.0
		時間不足	309	25.8
		缺乏友伴	138	11.5
		場地不足	68	5.7
		設備不完善	47	3.9
		缺乏器材	28	2.3
		缺乏運動技能	55	4.6
		缺乏指導	32	2.7
		交通不便	28	2.3
		家人不支持	26	2.2
		資訊不足	10	0.8
		沒有運動習慣	107	8.9
		懶得動	132	11.0
		其它	40	3.3

第三節 南投縣高中職學生休閒運動設施需求情形之分析

南投縣高中職學生休閒運動設施需求之情形，包括球類場館、戶外運動設施、健身活動場地、技擊運動設施、水域活動設施、舞蹈設施、戶外教學設施等七項，析述如下。

一、球類場館方面

如表 4-7 所示，休閒運動設施之球類場館方面，南投縣高中職學生最感到需求的休閒運動設施是綜合球館（407 人，佔 33.9%），其次為籃球場（200 人，佔 16.7%）和羽球場（167 人，佔 13.9%），休閒運動設施球類場館方面需求最低的是槌球場（13 人，佔 1.1%）和

壁球場（13 人，佔 1.1%）。

二、戶外運動設施方面

如表 4-7 所示，休閒運動設施之戶外運動設施方面，南投縣高中職學生最感到需求的休閒運動設施是溜冰場（302 人，佔 25.2%），其次為戶外遊憩（273 人，佔 22.8%）和攀岩練習場（132 人，佔 11.0%），休閒運動設施戶外運動設施方面需求最低的是健康步道（55 人，佔 4.6%）。

三、健身活動場地設施方面

如表 4-7 所示，休閒運動設施之健身活動場地設施方面，南投縣高中職學生最感到需求的休閒運動設施是體適能中心（418 人，佔 34.8%），其次依序為重量訓練室（275 人，佔 22.9%）、韻律教室（229 人，佔 19.1%）、體操館（211 人，佔 17.6%）。

四、技擊運動設施方面

如表 4-7 所示，休閒運動設施之技擊運動設施方面，南投縣高中職學生最感到需求的休閒運動設施是跆拳道館（305 人，佔 25.4%），其次為空手道館（201 人，佔 16.8%）及柔道（角力）館（194 人，佔 16.2%），休閒運動設施技擊運動設施方面需求最低的是國術館（59 人，佔 4.9%）。

五、水域活動設施方面

如表 4-7 所示，休閒運動設施之水域活動設施方面，南投縣高中職學生最感到需求的休閒運動設施依序為室內游泳池（857 人，佔 71.4%），室外游泳池（178 人，佔 14.8%）、跳水池（119 人，佔 9.9%）。

六、舞蹈設施方面

如表 4-7 所示，休閒運動設施之舞蹈設施方面，南投縣高中職學

生最感到需求的休閒運動設施依序為室內舞蹈場館（543 人，佔 45.3 %），舞蹈教室（344 人，佔 28.7%）、戶外表演舞台（250 人，佔 20.8 %）。

七、戶外教學設施方面

如表 4-7 所示，休閒運動設施之戶外教學設施方面，南投縣高中職學生最感到需求的休閒運動設施是撞球（372 人，佔 31.0%），其次為保齡球（224 人，佔 18.7%）及直排輪（220 人，佔 18.3%），休閒運動設施戶外教學設施方面需求最低的是高爾夫（19 人，佔 1.6%）。

表 4-7 受試者休閒運動設施需求次數及百分比一覽表

層面	題 目	選 項	人 數	百分比
需求	球類場館方面	排球場	52	4.3
		羽球場	167	13.9
		籃球場	200	16.7
		槌球場	13	1.1
		網球場	78	6.5
		足球場	53	4.4
		棒、壘球場	81	6.8
		桌球場	73	6.1
		綜合球館	407	33.9
		壁球場	13	1.1
		其它	63	5.3
	戶外運動設施	田徑場	121	10.1
		攀岩練習場	132	11.0
		溜冰場	302	25.2
		體能區	105	8.8
		健康步道	55	4.6
		戶外遊憩	273	22.8
		腳踏車專用道	107	8.9
		高爾夫練習場	64	5.3

（待續）

續表 4-7

層面	題 目	選 項	人 數	百分比
健身活動場地設施		其它	41	3.4
		重量訓練室	275	22.9
		體適能中心	418	34.8
		體操館	211	17.6
		韻律教室	229	19.1
技擊運動設施		其它	67	5.6
		拳擊館	133	11.1
		劍道館	97	8.1
		跆拳道館	305	25.4
		空手道館	201	16.8
		柔道（角力館）	194	16.2
		國術館	59	4.9
		擊劍（西洋劍）館	130	10.8
		其它	81	6.8
水上或水中運動設施		室內游泳池	857	71.4
		室外游泳池	178	14.8
		跳水池	119	9.9
		其它	46	3.8
舞蹈設施		舞蹈教室	344	28.7
		戶外表演舞台	250	20.8
		室內舞蹈場館	543	45.3
		其它	63	5.3
戶外教學設施		撞球	372	31.0
		保齡球	224	18.7
		高爾夫	19	1.6
		直排輪	220	18.3
		攀岩	64	5.3
		溯溪	87	7.3
		滑草	46	3.8
		滑翔翼	140	11.7
		其它	28	2.3

第四節 不同背景變項的南投縣高中職學生之休閒運動現況分析

經由卡方考驗分析，對於南投縣高中職學生參與休閒運動現況，除了整體情形外，並探討各不同自變項的變化情形。

一、每週參與休閒運動次數分析

表 4-8 為受試者每週參與休閒運動次數分配，自分析表中可以看出在不同性別方面的參與情況顯著不同，其中女生有 55.7% (371 位) 每週參與休閒運動為二次以下，遠高於男性，而在每週參與次數 5 次以上則以男生較女生高出許多，在每週參與 3-4 次者計有 543 人，男女生差異並不明顯，說明了男女兩性以 3-4 次的每週參與數最為普遍

在學校屬性方面，由於本調查高職學生較高中學生為多，從分配次數而言，參與次數統計均以高職學生佔較多量數，為自卡方值僅為.504 且 p 值為.918，即可發現兩者在配比上呈現了極為相似的情形，為了呈現兩者相似性，表 4-8 特別於學校屬性欄中在採列百分比情形，使讀者更容易發現兩者的相似性，而經由本分析，說明了高中與高職學生在每週參與次數上，並未有因為學校屬性不同而產生顯著差別的特性。

再從年級別的分析，發現參與情況呈現顯著差異，其原因主要在於三年級學生有較多的學生參與每週二次以下的休閒運動，而一、二年級則以每週參與 3-4 次者為最多，此結果應與在現行升學主義與制度下，高三學生在課業方面有較重的負擔，也較不敢恣意參與休閒運動，深恐因參與過多的休閒運動而造成學業的荒廢。

表 4-8 受試者每週參與休閒運動次數分析

依變項 自變項		2 次 (含以下)	3-4 次	5-6 次	7 次 (含以上)	卡方值	顯著性
性別	男	156	279	58	41	113.158	.000***
	女	371	264	24	7		
學校屬性	總和	527	543	82	48	0.504	.918
	高中	207	208	29	19		
	高職	320	335	53	29		
	總和	527	543	82	48		
年級	一年級	167	212	37	12	26.494	.000***
	二年級	179	201	29	26		
	三年級	181	130	16	10		
	總和	527	543	82	48		

p<.01 *p<.001

二、每週參與休閒運動時間分析

除了每週參與休閒運動次數，每週參與的時間亦會影響參與休閒運動的品質和深度，本調查結果發現除發現以每週參與一小時佔最高比例外，經由分析，發現男女生在參與上有顯著差異存在，再從分析卡方值達 239.1，更可說明兩性在參與時間長短上有著極大的差異，從表 4-9 中即可明顯看出，女性以每週一小時佔 529 人最多（79.43%）而三小時以上者僅有六人，反觀男生部分，每週參與一小時以上者比一小時內者為多，且二小時以上者均維持在 50 人以上，此結果充分顯示出兩性在參與時間上有著極為顯著的差異。

在不同屬性的高中職分析中，卡方值為 1.391，p 值為.708，顯示高中與高職學生在參與上並沒有顯著差異，且兩者達高相似情形，而在年級分析中，發現和參與次數的分析結果完全不同，分析結果卡方

值為 2.416, p 值為.878, 表示其間具有高相似現象, 亦即休閒運動參與並不會因年級不同而有不同。

表 4-9 受試者每週參與休閒運動時間分析

自變項 \ 依變項	60 分鐘以內	61-120 分	121-180 分	181 分鐘以上	卡方值	顯著性
性別	男	197	217	64	56	239.1 .000***
	女	529	113	18	6	
	總和	726	330	82	62	
學校屬性	高中	285	119	34	25	1.391 .708
	高職	441	211	48	37	
	總和	726	330	82	62	
年級	一年級	253	122	31	22	2.416 .878
	二年級	265	113	32	25	
	三年級	208	95	19	15	
	總和	726	330	82	62	

***p<.001

三、參與休閒運動時間分析

表 4-10 是受試者在休閒參與應用的時間, 從性別分析中, 發現性別上的考驗具有顯著差異, 從男女兩性在參與特性上可以看出, 男生利用週休二日參與的比例比女性高, 而女性利用週一到週五的時間從事休閒運動的情形則比男性高, 兩性同時有最高的比例是利用週一到週日從事休閒運動者, 此足以說明週休二日對男生而言提供了更多的休閒運動機會。

以學性屬性發現, 高中與高職學生在參與時間選項上是相近的, 此可由 Pearson 卡方值僅.773 得到有力的支持。在以年級的分析中,

卡方值為.157 亦未達到顯著差異水準，此說明了高中職學生在休閒時間選擇或參與機會上，並不會因年級不同而有太大的不同。

表 4-10 受試者參與休閒運動時間分析

自變項	依變項	週一到週五	週休二日	以上皆有	卡方值	顯著性
性別	男	50	215	269	62.24	.000***
	女	183	210	273		
	總和	233	425	542		
學校屬性	高中	95	165	203	0.773	.679
	高職	138	260	339		
	總和	233	425	542		
年級	一年級	69	162	197	6.628	.157
	二年級	91	141	203		
	三年級	73	122	142		
	總和	233	425	542		

***p<.001

四、參與休閒運動時段分析

受試者參與時段往往受到生活作息時間特性所影響，許多針對社會人士如沈易利（民 86）、陳鴻雁（民 89）等的調查均發現民眾多利用清晨與傍晚從事休閒活動，但本調查由於係以高中職學生為對象，調查結果發現與前敘調查結果有所不同，詳見表 4-11。

從性別與學校分析中均發現，男女兩性與高中高職學生同時都以下午 1：00～4：30 為最高休閒參與時間，其次為 16：30～18：00 放學的時間，會造成此結果有二種可能，其一是下午時段的課程比上午輕鬆，學生有較好的興致參與休閒運動，其二是學生將體育課、社團

活動等視為休閒運動，因此方造成本項的結果。

從年級分析中則發現達到顯著差異，此可由表 4-11 中二年級學生於下午一時前參與的比例比一、三年級少，而三年級有較高的比例利用清晨及上午時間從事休閒運動，在以下午六時以後從事休閒運動的比例而言，三年級的比例也最高（達 13%以上）而一年級為 10% 最低。

表 4-11 受試者參與休閒運動時段分析

依變項 自變項		清晨	8:00~ 12:00	12:00~ 13:00	13:00~ 16:35	16:36~ 18:00	18:01 以後	卡方 值	顯著性
性別	男	28	58	7	220	165	56	3.697	.594
	女	40	75	15	247	209	80		
	總和	68	133	22	467	374	136		
學校屬性	高中	28	43	6	177	155	54	5.03	.412
	高職	40	90	16	290	219	82		
	總和	68	133	32	467	374	136		
年級	一年級	29	57	9	161	130	42	23.121	.01**
	二年級	15	31	10	186	143	50		
	三年級	24	45	3	120	101	44		
	總和	68	133	32	467	374	136		

**p<.01

五、獲取休閒運動資訊管道分析

休閒運動資訊的提供可促進休閒運動行為的發生，取得休閒資訊的管道愈暢通、愈多參與休閒運動的機會也愈多，因此休閒資訊亦是左右休閒參與的重要因子。本研究發現，在經由卡方考驗後，男女兩性在休閒運動資訊取得上有顯著差異，詳見表 4-12。從表 4-12 中可

以看出，女性對老師提供的資訊有較高的吸引力，此應與女生較注意公佈欄訊息有關，而同學與朋友提供的訊息對男生而言是極為重要的管道，雖然女生在本項亦為主要的管道，但比例上則較男生低許多，此項差異實值得更進一步探討，在以家人所提供的訊息而言，女生的仰賴程度稍高於男生，網路資訊亦男高於女，電視廣播亦見明顯的差異，廣告傳單對學生而言則效果不彰。

從就讀年級分析中發現達到顯著差異，一年級學生從公佈欄與網路得到訊息的比例高於二、三年級，此現象頗值得注意，二年級學生對於師長具有較高的仰賴的現象高於其他年級亦是件值得探討的現象，而一年級從雜誌上得到訊息的比例高於二年級，亦屬值得探討的問題，傳單未見有一年級選項，說明了效果不佳。而電子郵件選項的偏低係屬學生電腦能力弱或設備不足或資訊缺乏也值得探討。

從學校屬性而言，自同學與朋友處得到資訊的情況中，高職學生遠較高中生高出許多，自報章中得到訊息得又以高中生多於高職生。

表 4-12 受試者獲取休閒運動資訊管道分析（一）

依變項		學校公 佈欄	老 師	同學或 朋友	家 人	網 路	報 章	雜 誌
自變項	性 別							
	男	6	44	240	18	55	30	35
性 別	女	19	130	179	44	25	39	55
	總 和	25	174	419	62	80	69	90
學 校 屬 性	高 中	13	80	145	22	29	41	37
	高 職	12	94	274	40	51	28	53
	總 和	25	174	419	62	80	69	90
年 級	一 年 級	9	43	157	25	41	23	39
	二 年 級	11	83	154	14	26	24	23
	三 年 級	5	48	108	23	13	22	28
年 級	總 和	25	174	419	62	80	69	90

待續

續表 4-12

依變項		廣 告	TV 廣播	書 籍	電 子	其 它	卡方值	顯著性
自變項	傳 單	單			郵 件			
性 別	男	1	80	8	5	12	92.365	.000***
	女	6	138	11	7	13		
	總 和	7	218	19	12	25		
學 校 屬 性	高 中	3	76	4	4	9	26.032	.006**
	高 職	4	142	15	8	16		
	總 和	7	218	19	12	25		
年 級	一 年 級	0	73	6	6	6	47.183	.001***
	二 年 級	4	80	5	4	7		
	三 年 級	3	65	8	2	12		
	總 和	7	218	19	12	25		

p<.01 *p<.001

六、最想參與的休閒運動類型分析

表 4-13 是受試者最想參與的休閒運動類型分析，從分析表中可以發現，男女兩性對休閒運動類型的需求有顯著差異，以球類而言，男性顯著高於女性。舞蹈、戶外運動及水中或水上活動方面則以女生的需求較高，技擊性運動又以男生高於女生，此結果與許多研究者相關調查結果極為一致。

高中高職學生在考驗中並未顯著差異，但不同年級的考驗則達到顯著差異，其原因主要在於二年級學生中有較高的比例選擇了舞蹈運動，但水中或水上運動又成為最低者，而三年級在民俗運動方面則未見選項；除外在各類型選項上差異不大。

從整體分析而言，選項上的差異最主要的影響因素是性別，其次

為年齡，之後則與學校所提供的環境與運動經驗有關。在政府推動全民運動的今日，對照表 4-13，在各選項上均有許多學生列為最想參加的休閒運動，頗能反應出休閒運動走向全民化的前題應是提供全面性的休閒運動選擇，方能使不同性格取向與內外條件允許的民眾，能有充分的機會選擇參與自己所喜愛的休閒運動項目，唯有如此，方能確保每個人都能參與所喜愛與需求的休閒運動，才能真正達到人人運動，處處運動與享受運動歡樂，提高生活品質的全民運動推展目標。

表 4-13 受試者最想參與的休閒運動類型分析

依變項 自變項		球類	戶外	舞蹈	健身	技擊	水中 或水上	民俗性	其它	卡方值	顯著性
性別	男	338	73	13	23	35	36	2	14	150	.000***
	女	221	194	87	35	25	88	6	10		
	總和	559	267	100	58	60	124	8	24		
學校屬性	高中	224	91	41	20	23	52	4	8	4.772	.688
	高職	335	176	59	38	37	72	4	16		
	總和	559	267	100	58	60	124	8	24		
年級	一年級	211	95	25	20	22	42	3	10	24.122	.044*
	二年級	210	90	46	20	24	35	5	5		
	三年級	138	82	29	18	14	47	0	9		
	總和	559	267	100	58	60	124	8	24		

*p<.05 ***p<.001

七、參與休閒運動的動機分析

表 4-14 為受試者參與休閒運動的動機分析，從表中可以看出不同自變項在卡方考驗中均達到顯著差異。

以性別分析，男生以提升運動技能為動機者遠高於女生並排列在第四位，反之女生則排在第七位，但在放鬆心情方面，女生則又遠遠超過男生且排在第一位，男生則排在第三位，男生佔多人選項的是促進身體健康，最少的則是追求知識，而動機中以認識異性為訴求的也是男多於女；從這項分析中可以發現男女兩性高中職學生對於參與休閒運動的動機確實存在許多的差異。

以學校屬性考驗，卡方值 29.979， $p=.03$ 達到顯著差異，但從卡方值可以發現期間仍有部分差異並不太大，整體而言，兩者差異較大的部分在「促進身體健康」的部分，高中學生高於高職生 6 個百分點，而選項人數較多的改善體能狀況則以高職生高於高中生不到 2 個百分點，總人數選項人數最多的「放鬆心情」兩者之間的差距不到 0.2%，顯示放鬆心情是高中職學生共同的動機。而年級別形成顯著差異的原因主要仍在於打發時間與放鬆心情的差距，其中一年級以打發時間為動機的人數比二、三年級高，應是距離升學考試上有一段時日，課業壓力不若學長姐重所致。此結果對照高職生以打發時間為動機者遠高於高中生的情形加以對照，即可發現升學壓力仍普遍存在於高中學生中。

表 4-14 受試者參與休閒運動的動機分析（一）

依變項		增加社交經驗	提升運動技能	獲得成就感	促進身體健康	放鬆心情	打發時間	追求知識
自變項								
性別	男	15	80	17	108	83	48	3
	女	22	28	9	160	204	34	4
	總和	37	108	26	268	287	82	7
學校屬性	高中	11	42	8	120	111	25	1
	高職	26	66	18	148	176	57	6
	總和	37	108	26	268	287	82	7
年級	一年級	16	47	6	92	96	32	3
	二年級	8	33	16	93	124	23	2
	三年級	13	28	4	83	67	27	2
	總和	37	108	26	268	287	82	7

續表 4-14 受試者參與休閒運動的動機分析（二）

依變項		結交新朋友	認識異性	改善體能狀況	本身興趣	興解課業壓力	其他	卡方值	顯著性
自變項									
性別	男	19	10	38	85	19	9	93.022	.000***
	女	21	3	49	78	39	15		
	總和	40	13	87	163	58	24		
學校屬性	高中	1	3	43	58	21	14	29.979	.003**
	高職	3	10	44	105	37	10		
	總和	4	13	87	163	58	24		
年級	一年級	14	5	25	53	22	7	39.275	.026*
	二年級	17	8	28	60	18	5		
	三年級	9	0	24	50	18	12		
	總和	40	13	87	163	58	24		

*p<.05 **p<.01 ***p<.001

八、參與休閒運動阻礙之原因分析

休閒阻礙的因素有許多，表 4-15 即為針對不同自變項所做成的分析表。從卡方考驗發現，阻礙因素在各自變項考驗中均達到顯著差異，且性別、學校別的 p 值均為.000，而時間不足亦均為各變項所佔人數比例最高的項目，可見高中職學生因課業與上下學交通佔去了太多的空閒時間，但卻也可以從另外的角度解釋，高中職學生利用閒暇時間參與休閒運動的觀念與風氣有待提升。

從性別與阻礙因素的考驗，卡方值為 64.729， $p=.000$ 造成顯著差異的原因除了選項落差外，男女的差異事實上並不是主要因素。從分析中發現，男生有較高的比例認為場地不足、缺乏器材、家人不支持等因素高於女生；而資訊不足、家人不支持的選項人數少，是代表現在的休閒資訊已經非常普遍，家長普遍支持子女從事運動，或學生根本不在乎資訊與家人感受，實為一項值得注意的問題。

學校屬性方面，高中生比高職生因時間不足的壓力大，課業壓力造成的阻礙比例上更大，但在「懶得出門」選項上高中有 13%，高職生有接近 10%的人選項，是代表上學過於疲勞或根本就是沒有參與休閒活動興趣，都是值得探討的課題。

從年級分析而言，感到課業壓力比較大是一年級，其次為三年級，所佔人數比例在組內均為 16.7 % 至 19.1 %，此結果並不能推翻表 4-14 的分析，其原因為所佔之比例並非極高。

表 4-15 受試者參與休閒運動阻礙之原因分析（一）

依變項 自變項		課業 壓力	時間 不足	缺乏 友伴	場地 不足	設備 不完善	缺乏 器材	缺乏 技能	缺乏 指導
性別	男	80	136	55	45	26	17	17	11
	女	100	173	83	23	21	11	38	21
學校屬性	總和	180	309	138	68	47	28	55	32
	高中	76	125	58	15	17	7	18	10
年級	高職	104	184	80	53	30	21	37	22
	總和	180	309	138	68	47	28	55	32
年級	一年級	72	100	53	31	17	6	20	8
	二年級	52	111	57	20	17	14	24	14
級	三年級	56	98	28	17	13	8	11	10
	總和	180	309	138	68	47	28	55	32

續表 4-15 受試者參與休閒運動阻礙之原因分析（二）

依變項 自變項		交通 不便	家人 不支持	資訊 不足	沒有運 動習慣	懶得 出門	其它	卡方值	顯著性
性別	男	13	17	3	25	59	30	64.729	.000***
	女	15	9	7	82	73	10		
學校屬性	總和	28	26	10	107	132	40	24.812	.024*
	高中	7	5	6	43	60	16		
年級	高職	21	21	4	64	72	24	39.275	.026*
	總和	28	26	10	107	132	40		
年級	一年級	13	11	2	39	42	14	39.275	.026*
	二年級	10	11	3	38	48	16		
級	三年級	5	4	5	30	42	10	39.275	.026*
	總和	28	26	10	107	130	40		

*p<.05 ***p<.001

第五節 不同背景變項的南投縣高中職學生之休閒運動設施需求分析

表 4-16 到 4-22 是針對學校的休閒運動設施，學生認為最急需興建的休閒運動設施所做之調查。對於學生認為急需建造的設施，亦可言之是學校最缺乏的設施部分，當然，學生的喜好是影響需求的主要因素，但被學生指出最急需興建，則已經明白顯出該項目的不足，亦是學生在場地中活動滿意度最低的項目，而需求度較低的選項，除了有可能是學生缺乏興趣外，另一個影響因素是學生認為該部分已經充實且可以滿足其需求，有關休閒運動設施的學生需求概況分析如下。

一、球類場館需求分析

表 4-16 是分析受試者對球類場館的需求概況，經由卡方考驗，發現共計十一項的內容中，除了年級變項未達顯著水準外，其餘性別、學校屬性及學校別方面均達到顯著差異。從性別考驗中卡方值高達 164.792，即可說明受試者對各種球類場地有極大不同的需求，再以同一運動場地與兩性的比較而言，可以發現男生在籃球、棒壘球場地的需求遠高於女生，而女生則在排球、羽球、綜合球場的需求上明顯高於男生，此現象若從運動特性來看，可以發現女性所喜愛的排球、羽球運動在身體移動的距離和範圍上都比男性所喜愛的籃球和棒壘球小很多，亦能在休閒的前題下採取輕鬆的打球方式進行，有別於男生的選擇，因此，我們可以發現男生對於室外球場的需求高於女生。

本研究同時發現，不同屬性的高中與高職學校，對於休閒運動設施的需求在考驗上僅有本項達到顯著差異，此結果頗值得注意，從卡

方值為 26.656 而言，兩者雖然達到顯著差異，但差異上仍有部分是較接近的項目，例如棒壘球場與綜合球場，差異上並不是很大，從表 4-16 的分析可以看出，高中學生對籃球場的需求遠低於高職生，在網球場的需求則高於高職學生。

從年級分析中則發現，無論高中高職學生，對於場地的需求並未因年級不同而產生顯著差異，但從學校別的分析，發現埔里高工學生有三分之一以上對籃球場有高度的需求，此對照表 2-2 現有場地設施中，該校僅擁有 2 座籃球場，且該校不以男生居多的情況而言，足以證明該校在籃球場地上確實有明顯的不足，再以九二一地震後一切場地都仍重建中的草屯商工而言，亦有相同的情形。而從另一個角度來看，從本研究取樣最多的同德家商和竹山高中（草屯商工因為未有場地不予對照），學生需求最低的球場都是槌球場，說明了槌球運動對年輕人而言是較不具興趣的，其次是排球場，而需求最高的則是綜合球場，此調查結果對照表 2-2 即可發現綜合球館雖然每校都有，但在眾多學生都有高度需求的情形下，可以說仍有再興建的必要考量。

表 4-16 受試者對球類場館需求分析（一）

依變項		排球場	羽球場	籃球場	槌球場	網球場	足球場	棒壘球場
自變項								
性別	男	9	38	139	5	24	31	60
	女	43	129	61	8	54	22	21
	總和	52	167	200	13	78	53	81
學校屬性	高中	17	66	56	6	40	15	36
	高職	35	101	144	7	38	38	45
	總和	52	167	200	13	78	53	81
年級	一年級	20	69	79	4	22	20	28
	二年級	19	58	71	4	27	20	34
	三年級	13	40	50	5	29	13	19
	總和	52	167	200	13	78	53	81
就讀學校	南投高中	2	6	21	3	2	6	11
	南投高商	6	12	16	0	14	2	4
	水里商工	2	15	20	4	1	7	14
學	草屯商工	17	24	37	2	9	8	9
	竹山高中	4	12	18	1	25	4	9
	埔里高中	8	9	10	1	7	1	5
校	埔里高工	2	5	34	0	2	8	2
	仁愛高農	1	7	8	0	3	2	2
	中興高中	1	31	13	1	4	6	11
校	同德家商	7	33	22	1	9	8	12
	五育高中	2	13	1	0	2	1	2
	總和	52	167	200	13	78	53	81

待續

續表 4-16

依變項 \ 自變項		桌球場	綜合球場	壁球場	其 它	卡方值	顯著性
性別	男	31	148	5	44	164.792	.000***
	女	42	259	8	19		
	總 和	73	407	13	63		
學校屬性	高 中	39	160	4	24	26.656	.003**
	高 職	34	247	9	39		
	總 和	73	407	13	63		
年 級	一 年 級	27	135	4	20	14.717	.792
	二 年 級	28	144	4	26		
	三 年 級	18	128	5	17		
	總 和	73	407	13	63		
就 讀 學 校	南投高中	12	46	0	4	292.736	.000***
	南投高商	3	45	0	7		
	水里商工	5	36	7	10		
	草屯商工	5	53	0	2		
	竹山高中	5	59	2	14		
校	埔里高中	2	18	0	3		
	埔里高工	4	17	0	7		
	仁愛高農	4	13	0	5		
	中興高中	21	33	2	6		
	同德家商	12	59	2	5		
校	五育高中	0	18	0	0		
	總 和	73	407	13	63		

p<.01 *p<.001

二、戶外運動設施需求分析

從表 4-17 即可看出，南投縣高中職學生對溜冰場地和戶外遊憩場有高度需求，對高爾夫練習場的需求則最低，從卡方考驗中發現，本項調查在性別、學生年級與學校別方面均達到顯著差異，其原因分析如下。

以兩性對戶外運動設施需求分析而言，在相同場地上，兩性有完全不同的需求概況，其中男生需求高於女生的運動設施計有田徑場、攀岩練習場、體能區、腳踏車專用道和高爾夫練習場；而女生在溜冰場、戶外遊憩場所的需求比例則遠高於男生，此結果同樣可自運動型態中發現女性對於體能付出較小的休閒運動有較高的需求，而男生對體能付出大的休閒運動需求比女生高。

以年級為變項的考驗發現一年級學生對溜冰場的需求較高，對高爾夫練習場的需求較低；二年級需求最高的是溜冰場，最低的是健康步道，三年級需求最高的亦是溜冰場，對戶外運動設施需求最大的差別在對體能區、田徑場、攀岩場、高爾夫練習場等設施的需求不同。

從學校別的考驗發現南投高中、南投高商學生最感需求的是溜冰場，對健康步道的需求最低；水里商工學生最感需求的是戶外遊憩場，對田徑場的需求最低；草屯商工、竹山高中則與南投高中相同；埔里高中在戶外遊憩的需求最高，健康步道完全不被覺得需要；仁愛高農則以溜冰場和戶外遊憩場被感到急需興建，而體能區則需求最低；中興高中以溜冰場需求最高，體能區需求最低；同德家商的情況和埔里高中相類似；五育高中的學生對田徑場有高度的需求，對健康步道的需求較低。

表 4-17 受試者對戶外運動設施需求分析

依變項 自變項		田徑場	攀岩練習場	溜冰場	體能區	健康步道	戶外遊憩	腳踏車專用道	高爾夫練習場	其它	卡方值	顯著性
性別	男	68	78	85	67	16	92	62	37	29	108.668	.000***
	女	53	54	217	38	39	181	45	27	12		
	總和	121	132	302	105	55	273	107	64	41		
學校屬性	高中	50	52	125	35	26	94	39	30	12	9.947	.269
	高職	71	80	177	70	29	179	68	34	29		
	總和	121	132	302	105	55	273	107	64	41		
年級	一年級	53	31	107	48	17	94	46	16	16	40.650	.001***
	二年級	48	44	118	28	18	105	33	28	13		
	三年級	20	57	77	29	20	74	28	20	12		
	總和	121	132	302	105	55	273	107	64	41		
就讀學校	南投高中	12	15	25	14	6	20	9	8	4	134.887	.000***
	南投高商	8	12	27	9	4	22	7	8	2		
	水里商工	3	14	34	10	4	36	7	4	9		
	草屯商工	23	11	44	12	7	39	17	6	7		
	竹山高中	11	11	40	12	8	37	16	14	4		
	埔里高中	7	8	14	8	0	19	2	2	4		
	埔里高工	10	15	13	15	3	15	11	5	4		
	仁愛高農	7	4	11	2	4	11	4	0	2		
	中興高中	12	21	43	3	12	17	13	7	1		
	同德家商	7	17	42	17	6	51	18	8	4		
校	五育高中	11	4	9	3	1	6	3	2	0		
	總和	121	132	302	105	55	273	107	64	41		

***p<.001

三、健身場地設施方面的需求分析

表 4-18 為受試者在健身場地設施方面的需求分析，經卡方考驗發現在性別與年級和學校別方面均達到顯著差異，而在學校屬性方面經考驗 p 值高達 0.955，卡方值為 0.672，說明了不同屬性的學校之學生，並不會在需求上有差異，亦可說明極為一致的現象。

在性別考驗中，男生對重量訓練室有較高的需求，女生則對韻律教室有較高的需求，此反應在對最想參與的休閒運動上，女生較男生更喜愛舞蹈運動是同樣的情形，對體操館的需求亦以女生的比例較高，惟兩性在對健身活動場地的需求兩極化現象，頗值得注意，並作為日後規劃場地時的重要參考依據。

以年級的不同對設施需求的考驗，發現差異的主要原因在於高一學生對體適能中心有較高的需求，但對韻律教室的需求則較兩個年級低，同時對不同場地需求的落差，亦影響到卡方考驗的顯著性。

從學校別的分析可以看出各學校的健身活動場地設施需求的差異與現況，同德家商和五育高中對韻律教室的需求較高，頗值得兩校注意，而仁愛高農與草屯商工的學生偏向於對體適能中心有較高的需求，都是值得注意的情況。

表 4-18 受試者對健身活動場地設施求分析

自變項	依變項	重 量	體適能	體操館	韻 律	其 它	卡方值	顯著性
	訓練室	中 心		教 室				
性 別	男	217	186	75	19	37	263.322	.000***
	女	58	232	136	210	30		
	總 和	275	418	211	229	67		
學 校 屬 性	高 中	102	165	83	89	24	0.672	.955
	高 職	173	253	128	140	43		
	總 和	275	418	211	229	67		
年 級	一 年 級	100	173	71	57	27	26.381	.001***
	二 年 級	106	137	87	85	20		
	三 年 級	69	108	53	87	20		
	總 和	275	418	211	229	67		
就 讀 學 校	南投高中	35	39	18	18	3	103.581	.000***
	南投高商	19	41	16	30	3		
	水里商工	27	51	19	14	10		
	草屯商工	36	62	27	37	4		
	竹山高中	38	44	38	21	12		
	埔里高中	19	22	4	14	5		
	埔里高工	40	28	15	4	4		
	仁愛高農	9	17	9	6	4		
	中興高中	19	53	22	30	5		
	同德家商	28	43	36	47	16		
	五育高中	5	18	7	8	1		
	總 和	275	418	211	229	67		

***p<.001

四、技擊運動設施需求分析

受試者對技擊運動設施需求分析請詳見 4-19，本變項經卡方考驗發現學校屬性及年級未有顯著差異，但性別與學校間則達到顯著差異。

以性別分析，男性在拳擊館有較高的需求，女生則對西洋劍館有較高的需求，此兩項為最顯著差異的項目，以整體而言，跆拳道館、空手道館可說是男女兩性都具有高需求的技擊館，女生較多的學校則應注意柔道館和西洋劍場地的規劃，或對這二項運動亦應加以重視。

從學校別分析，發現水里商工與埔里高工的學生對拳擊館有較高的興趣，有關詳細分配詳見表 4-19。

表 4-19 受試者對技擊運動設施需求分析

依變項 自變項		拳 擊 館	劍 道 館	跆拳道館	空 手 道 館	柔 道 館	國 術 館	擊 劍 館 (西洋劍)	其 它	卡 方 值	顯 著 性
性 別	男	93	42	117	94	69	39	34	46	80.026	.000***
	女	40	55	188	107	125	20	96	35		
	總 和	133	97	305	201	194	59	130	81		
學 校 屬 性	高 中	43	38	111	77	75	29	56	34	7.115	.417
	高 職	90	59	194	124	119	30	74	47		
	總 和	133	97	305	201	194	59	130	81		
年 級	一 年 級	51	35	102	78	62	16	48	36	21.506	.089
	二 年 級	40	29	131	73	74	26	42	20		
	三 年 級	42	33	72	50	58	17	40	25		
	總 和	133	97	305	201	194	59	130	81		
就 業 學 校	南投高中	20	12	24	14	11	9	15	8	95.315	.024*
	南投高商	5	11	37	19	15	3	14	5		
	水里商工	17	8	30	17	25	8	11	5		
讀 學 校	草屯商工	21	13	47	22	26	4	22	11	95.315	.024*
	竹山高中	10	5	46	29	19	10	18	16		
	埔里高中	9	3	15	8	15	3	5	6		
校	埔里高工	14	4	24	19	17	2	3	8	95.315	.024*
	仁愛高農	8	3	13	10	9	0	2	0		
	中興高中	8	17	25	24	24	9	15	7		
	同德家商	18	16	36	31	26	9	19	15		
	五育高中		5	8	8	7	2	6	0		
	總 和	133	97	305	201	194	59	130	8		

*p<.05 ***p<.001

五、水域活動的需求分析

南投縣為全台唯一不靠海的山地縣，學生對水域活動的需求為何？可自表 4-20 中得到詳細的分配情況。

受試者的性別不同，對水域場所的需求經卡方考驗結果達到顯著差異，女生對室內游泳池有較高的需求，而室外游泳池的需求男女生可說是相同的，但在跳水池方面則可明顯看出男生有較高的需求，此應與高中階段男生喜愛冒險的特性有關。

從年級分析發現，二年級的學生對游泳池的需求較低，但在「其它」選項則有最高的人數認為需求，此部分可能是在填問卷時想到水上摩托車、帆船等項目所造成，惟考量現實環境因素，於校園內建造大型水上活動場地，實有受到空間限制的困難。但在濱臨河濱與海洋的學校則可列入考量，將水上活動的內容加以擴充，豐富學生的課餘生活。

再以達到顯著差異的學校別分析來看，除南投高中的受試者對跳水池的需求較高外，其它各校均呈現以室內游泳池、室外游泳池、跳水池的需求順序，此結果對照表 2-2 現有游泳池僅有南投高中，埔里高中已完成建造外，其它各校仍屬欠缺，在政府大力提倡全民運動及游泳技能普及的政策下，南投縣高中職學校在游泳池上的欠缺，實有必要建請相關單位儘速爭取經費儘早興建。

表 4-20 受試者對水域活動設施需求分析

依變項 自變項		室內游泳池	室外游泳池	跳水池	其 它	卡方值	顯著性
性別	男	340	85	82	27	41.304	.000***
	女	517	93	37	19		
	總 和	857	178	119	46		
學校屬性	高 中	322	69	47	25	5.238	.155
	高 職	535	109	72	21		
	總 和	857	178	119	46		
年 級	一 年 級	311	66	42	9	21.18	.002**
	二 年 級	318	69	36	12		
	三 年 級	228	43	41	25		
	總 和	857	178	119	46		
就 讀 學 校	南投高中	35	18	52	8	236.829	.000***
	南投高商	87	9	9	4		
	水里商工	98	17	5	1		
	草屯商工	124	25	13	4		
	竹山高中	120	25	2	6		
	埔里高中	42	12	5	5		
	埔里高工	57	19	11	4		
	仁愛高農	26	12	5	2		
	中興高中	102	16	4	7		
	同德家商	131	23	12	4		
	五育高中	35	2	1	1		
	總 和	857	178	119	46		

p<.01 *p<.001

六、舞蹈設施需求分析

舞蹈運動在之前分析中發現女性有較高的參與和需求，但不同變項間存在的現象到底為何？可自表 4-21 看出端倪；本項經卡方考驗發現在性別與學校別方面達到顯著差異，而學校屬性及年級則未見顯著差異。

以性別考驗發現，女生對舞蹈教室的需求較高，但在戶外表演舞台需求上則以男生的需求較高，室內舞蹈場館則是兩性共同都感到需要的內容，由於男生對舞蹈運動的興趣遠低於女生，因此尚有 8.2% 的男生選擇「其它」，此結果是容易被接受和理解的。

再以學校別分析，除埔里高中學生對舞蹈教室的需求稍高於室內舞蹈場館外，其它各校均以室內舞蹈場館為最多人認為需求的項目，但竹山高中學生認為戶外表演舞台比舞蹈教室更為需要儘早興建又與其它學校不同。

舞蹈運動在現代多元社會中演變成多種形式，舞蹈亦成為一項被作為健身與鍛鍊身體的運動方式，例如有氧舞蹈、戰鬥有氧、拉丁有氧、拳擊有氧、階梯有氧、瑜珈、街舞等，男生亦可在活動中展現力量與肌肉美感，而舞蹈教室所佔空間並非極大，建造費用亦無需過高，各校將可順應學生需求建造可多用途使用的舞蹈場館或教室，作為體育課與學生休閒的良好場所。

表 4-21 受試者對舞蹈設施需求分析

依變項 自變項		舞蹈教室	戶外表演 舞 台	室內舞 蹈場館	其 它	卡方值	顯著性
性 別	男	110	128	252	44	43.571	.000***
	女	234	122	291	19		
	總 和	344	250	543	63		
學 校 屬 性	高 中	134	107	194	28	4.678	.197
	高 職	210	143	349	35		
	總 和	344	250	543	63		
年 級	一 年 級	127	86	188	27	6.099	.412
	二 年 級	123	101	195	16		
	三 年 級	94	63	160	20		
就 讀 學 校	總 和	344	250	543	63	63.885	.000***
	南投高中	23	26	61	3		
	南投高商	32	21	53	3		
	水里商工	30	24	60	7	63.885	.000***
	草屯商工	62	35	63	6		
	竹山高中	40	48	53	12		
	埔里高中	24	9	23	8	63.885	.000***
	埔里高工	12	19	52	8		
	仁愛高農	13	11	18	3		
	中興高中	46	23	57	3	63.885	.000***
	同德家商	49	30	83	8		
	五育高中	13	4	20	2		
總 和		344	250	543	63		

***p<.001

七、戶外教學設施需求分析

表 4-22 為受測者對戶外教學設施需求分析，以卡方考驗發現受測者在性別、就讀年級與學校等方面均達到顯著差異，茲分別敘述如下：

在性別考驗方面，卡方值為 138.555， $p=.000$ ，顯示其間有極明顯的顯著差異，從項目與項別的選項差異可以看出，男生在撞球設施上的需求較高，但在保齡球、直排輪鞋的設施項目上則女生的需求較高，另外，在滑翔翼設施出現了女生需求較高的情形，其原因值得更進一步探討，除外攀岩、溯溪設施的需求兩性間的差異並不大，惟選項的人數亦未達總人數的 10%，然從南投縣地理特性而言，此二項運動的條件得天獨厚，實值得學校多利用社團或特別加以設計，使之成為學生的休閒運動常見項目。

不同年級間產生顯著差異的主要原因在於二年級學生對直排輪設施的需求降低，而一年級則提高許多，攀岩與溯溪活動設施又以三年級的比例較高，撞球對三年級學生而言也不是被特別覺得需求的項目所致。

從學校別的分析則發現仁愛高農的學生以直排輪為最高選項，此有別於其他學校均以撞球為佔學生數比最多的結果，值得注意的是滑翔翼這個項目竟是各學校學生選項目平均列為第四優先的項目，以南投縣多山的條件而言，透過縣政府或教育部中部辦公室於適當地點建造安全的滑翔翼場所，可滿足學子們在這項摩登運動上的需求，而撞球場所需空間不大，設備價格亦不高，且也已經成為正式的競技項目，各校可透過良好的規畫與規範，充實本項設施，亦可滿足學生的休閒需求，二則可以發掘具天份的選手甚至訓練出一流選手參加國際

比賽為國爭光。

表 4-22 受試者對戶外教學設施需求分析

依變項 自變項		撞球	保齡球	高爾夫	直排輪	攀岩	溯溪	滑草	滑翔翼	其它	卡方值	顯著性
性別	男	242	73	10	54	30	42	11	50	22	138.555	.000***
	女	130	151	9	166	34	45	35	90	6		
	總和	372	224	19	220	64	87	46	140	28		
學校屬性	高中	128	82	8	103	25	34	20	55	8	11.194	.191
	高職	244	142	11	117	39	53	26	85	20		
	總和	372	224	19	220	64	87	46	140	28		
年級	一年級	137	74	8	94	21	28	17	39	10	39.108	.001***
	二年級	164	80	8	59	21	29	12	53	9		
	三年級	71	70	3	67	22	30	17	48	9		
	總和	372	224	19	220	64	87	46	140	28		
就讀學校	南投高中	37	11	1	23	9	9	5	15	3	108.872	.018**
	南投高商	31	21	0	19	8	9	4	16	1		
	水里商工	37	23	1	25	6	6	2	16	5		
	草屯商工	64	35	3	21	10	8	5	15	5		
	竹山高中	46	28	1	31	10	12	5	17	3		
學校	埔里高中	21	20	4	7	2	4	1	3	2	108.872	.018**
	埔里高工	35	15	1	9	5	11	1	9	5		
	仁愛高農	19	6	0	8	1	1	3	6	1		
	中興高中	24	21	2	33	7	11	9	21	1		
	同德家商	46	38	5	31	5	15	11	17	2		
校	五育高中	12	6	1	13	1	1	0	5	0		
	總和	372	224	19	220	64	87	46	140	28		

*p<.05 ***p<.001

第六節 探討不同性別 學校屬性在休閒運動態度上的 t 檢定

為了瞭解南投縣高中職不同性別與不同學校屬性的學生在休閒態度上是否有差異性存在，本節乃以 t 檢定考驗性別、學校屬性在休閒態度六個層面是否有顯著差異，並以.05 為差異考驗水準。其結果如表 4-23、4-24 所示。

一、不同性別在休閒態度上的 t 檢定

由表 4-23 所示，在適應能力與運動技能層面，女生（M=35.86）高於男生（M=35.84），經 t 考驗檢定，未達到顯著差異。

在競爭與成就層面，男生（M=26.02）高於女生（M=24.89），經 t 考驗檢定，達到極顯著差異。

在知識與成長層面，男生（M=19.40）高於女生（M=19.36），經 t 考驗檢定，未達到顯著差異。

在美感的感受層面，男生（M=10.94）高於女生（M=10.92），經 t 考驗檢定，未達到顯著差異。

在人際關係層面，女生（M=11.99）高於男生（M=11.97），經 t 考驗檢定，未達到顯著差異。

在紓解身心層面，女生（M=12.29）高於男生（M=12.09），經 t 考驗檢定，未達到顯著差異。。

表 4-23 不同性別在休閒態度上的 t 檢定考驗

構 面	性別	個數	平均數	標準差	t 值	p 值
適應能力與運動技能層面	男生	534	35.84	5.68	-.053	.958
	女生	666	35.86	4.59		
競爭與成就	男生	534	26.02	4.60	4.30	.000***
	女生	666	24.89	4.45		
知識與成長	男生	534	19.40	3.33	.22	.821
	女生	666	19.36	2.96		
美感的感受	男生	534	10.94	2.20	.17	.870
	女生	666	10.92	2.08		
人際關係	男生	534	11.97	2.05	-.18	.856
	女生	666	11.99	1.83		
紓解身心	男生	534	12.09	2.21	-1.60	.113
	女生	666	12.29	2.05		

p<.001***

二、不同學校屬性在休閒態度上的 t 檢定

由表 4-24 所示，在適應能力與運動技能層面，高中（M=36.03）高於高職（M=35.74），經 t 考驗檢定，未達到顯著差異。

在競爭與成就層面，高職（M=25.57）高於高中（M=25.12），經 t 考驗檢定，未達到顯著差異。

在知識與成長層面，高中（M=19.52）高於高職（M=19.29），經 t 考驗檢定，未達到顯著差異。

在美感的感受層面，高中（M=11.00）高於高職（M=10.89），經 t 考驗檢定，未達到顯著差異。

在人際關係層面，高中（M=12.00）高於高職（M=11.98），經 t 考驗檢定，未達到顯著差異。

在紓解身心層面，高中（M=12.34）高於高職（M=12.10），經 t 考驗檢定，未達到顯著差異。

表 4-24 不同學校屬性在休閒態度上的 t 檢定

構 面	性別	個數	平均數	標準差	t 值	p 值
適應能力與運動技能層面	高中	463	36.03	5.02	.98	.327
	高職	737	35.74	5.16		
競爭與成就	高中	463	25.12	4.53	-1.67	.096
	高職	737	25.57	4.56		
知識與成長	高中	463	19.53	3.01	1.29	.190
	高職	737	19.29	3.20		
美感的感受	高中	463	11.01	2.09	.95	.337
	高職	737	10.89	2.15		
人際關係	高中	463	12.00	1.95	.18	.861
	高職	737	11.98	1.92		
紓解身心	高中	463	12.34	2.03	1.84	.062
	高職	737	12.11	2.17		

第五章 結論與建議

本研究旨在探討南投縣高中職學生休閒運動設施需求情況和休閒運動態度，並比較不同性別、不同學校屬性、不同年級、不同就讀學校的學生其對休閒運動設施需求和休閒運動態度之差異情形。

為達上述目的，研究者由第二章之休閒相關文獻，探討與歸納休閒運動設施需求及休閒運動態度的主要內涵，並參考相關問卷，以編成本研究之問卷，之後再以南投縣 11 所高中職學生為研究對象抽樣進行問卷調查，並將所得的資料以百分比、平均數、標準差、卡方考驗、t 考驗等統計方法進行資料分析，並於第四章中詳細說明討論。

依據文獻探討及第四章的結果與討論，本章將主要的研究結果整理做成結論，並依此提出具體建議，俾以提供相關行政主管機關以及學校教育人員作為休閒運動之推展參考和提供各校興建休閒運動設施之考量，最後並針對後續研究提出建議。

第一節 結 論

根據研究的結果，本研究的發現如下：

每週參與休閒運動時間在二小時以內者共佔 88%，以高中職學生的活動力而言實仍偏低，在考驗後更發現，不同屬性的高中職學生參與休閒運動並沒有顯著差異，但性別上與不同就讀學校則達到顯著差異，年級別方面僅在參與次數上達顯著差異，而時間與時段則未有顯著差異。對於休閒設施需求的研究假設，雖然整體需求具有相同偏態，但卡方考驗結果則發現因應不同類型場館會有不同差異情況，其

中以學校屬性應與球類場館的考驗上呈現顯著差異外，其餘均未達顯著差異，部份並有一致型，詳細差異情況請參考表 4-8 至表 4-22。

除回答研究假設外，本研究再依據研究目的獲得具體研究結果，茲分述如下：

一、學生參與休閒運動頻率高，時間短，女生參與極少

本研究發現有 56% 以上學生每週參與休閒運動的次數在三次以上，其中有接近 11% 的學生每週參與五次以上，以全面性而言參與頻率並不低，但再從每週參與時間而言，每週參與時間總量在二小時以下者竟高達 88%，足見其每次參與時間都在半小時以內，以學生的年齡與高活動力對比，時間確實屬短，但若考量通車與課業壓力，每日 10 至 20 分鐘的休閒運動則仍勉強可以被接受。

從差異性而言，發現女性參與的次數與時間總數均遠低於男同學，其中每週參與時間少於六十分鐘者接近全體女生的 80%，此結果頗值得學校多加注意提供女同學安全與方便的休閒運動環境，並鼓勵女同學能利用閒暇多參與休閒活動，以創造健全的身心狀況並有助於學識與技能的汲取。

在高中與高職兩個不同屬性的學生和休閒運動參與比較中，發現兩者在參與實質上並沒有顯著差異存在，其中參與次數兩者更呈現出一致性，此現象反應出南投縣的高中與高職學生在參與現況上是非常相似的，有關單位與學校在規畫休閒活動上毋需依學校屬性進行區隔，同時也應提供相同的休閒運動參與外在條件，當可豐富高中職學生的休閒生活，讓求學階段能心情更放鬆，身體更健康，充分滿足學生參與休閒活動的動機需求。

二、不同類型的運動設施需求互有差異

本研究發現對休閒運動設施的需求，有因類型不同而使自變項產生顯著差異，但從性別考驗卻發現需求的同類場館仍具有男女間達顯著差異的普遍現象，例如球類場所中的籃球場，男女百分比為 25.6 %，9.2 %，需求人類比例差異懸殊，戶外溜冰場則呈現 15.6 %，32.6 % 的大幅差距；健身活動場地設施比為 40 %，8.7 %，比例上更是懸殊；在技擊運動場地設施上則是互見高低比情形，女生對於柔道，西洋劍場地的需求高過男生許多，而男生則以拳擊遠高於女生，再從最想參與的休閒運動項目來看，女性對戶外運動與舞蹈運動的需求高於男生，但在球類活動方面則男生又遠高於女生，足見在兩性間存在著不同的需求概況，且其差異足以讓學校必須針對不同性別的學生規畫與建造活動場地，才能夠達到滿足需求的前提。此結果反應在女性參與現況上，可以推論出，該年齡層的女生較不願意與男生同場活動，而運動場地一旦被男生佔用，亦會因男生的到來而迫使女生離開場地，此結果自然形成女生參與現況偏低。

在不同學校屬性方面，高中與高職學生對場地的需求大致仍未有顯著差異，年級間的差異則視類型而有變化，但在不同學校間的考驗分析則發現下列主要情形：

- (一) 撞球運動普遍為各校學生的高需求項目。
- (二) 直排輪與保齡球亦廣泛性的存在於各校學生需求中。
- (三) 籃球場為男生最迫切的需求項目，排球則廣泛受女生喜愛。
- (四) 戶外運動場與溜冰場是各校共感需求的戶外運動設施。
- (五) 女生對韻律教室與體能中心的需求極高，男生則希望擁有重量訓練室，且是許多學校共同特性。
- (六) 跆拳道與空手道館是學生們共同覺得需要設置的設施。

(七) 游泳池的興建刻不容緩，且以室內泳池最受期待。

(八) 室內舞蹈館的需求高於舞蹈教室。

三、高中職學生對休閒性運動場所需求高於競技項目場所

本研究發現，高中職學生所需求的運動設施大多仍以休閒參與之廣用性為主，而較新、較摩登或較流行的休閒運動項目場所，亦都是學生們所喜歡與需求的內容，本調查以瞭解學生需求為主體，但調查結果則同時發現，許多目前缺乏的設備，如游泳池，學生們就倍感需要，但卻希望是造價昂貴的室內游泳池，學生認為跆拳道、空手道館是需要的，但卻沒有考慮到師資問題，此類問題經歸納可區分為下列情形：

- (一) 造價昂貴且日後管理必須專門技術與高費用者。如游泳池（室內）、舞蹈館。
- (二) 師資恐無法滿足學生需求者，如跆拳道、西洋劍館等。
- (三) 學校空間狹窄無法併入建造者，如滑翔翼場、溯溪等。
- (四) 設施具危險性，管理較困難者，如攀岩場、跳水場。
- (五) 追求流行時尚，日後恐成廢場者，如直排輪鞋、溜冰場。

基於以上分析，各學校在規畫場地設施時，除了應針對學生需求外，仍應依主客觀條件進行評估，方能使場地在建造完成後能充分發揮應有功能。

四、不同背景變項在休閒運動態度差異之情形

(一) 不同性別

男生在競爭與成就層面得分顯著高於女生，但在適應能力與運動技能、知識與成長、美感的感受、人際關係、紓解身心上，男女生則無顯著差異。

(二) 不同學校屬校

研究顯示，學性屬性高中與高職在適應能力與運動技能、競爭與成就、知識與成長、美感的感受、人際關係、紓解身心皆無顯著差異。顯示學生不管就讀高中或高職對於休閒運動態度並沒有差異。

(三) 不同年級

不管是一年級、二年級、三年級在休閒運動態度的各層面皆無顯著差異，學生不因年級不同而對休閒運動態度各層面持不同看法。

(四) 不同就讀學校

除了在競爭與成就層面達顯著差異，表各校學生持不同態度外，其餘各層面皆無顯著差異。

五、本研究極具參考價值並可資行政部門擬具施政方針之參考

本研究係針對南投縣境內各高中職所進行研究，所得資料均為學生現況與需求之寶貴資料，研究結果雖同時發現部份需求具有困難，但若充分規畫人力與人才培養，各項問題仍可以解決。因此本研究之結果極具提供制訂體育運動政策，行政單位之參考價值。

第二節 建 議

一、對於學校、政府部門及相關團體之建議

本研究依據研究過程與結果所發現的問題提出具體建議如下：

- (一) 各校應主動提供休閒方面資訊：研究顯示同學是學生獲得休閒資訊的最主要管道，顯示學校對休閒資訊所提供的服務不足，宜加強服務同學。
- (二) 學校對於體育課程、休閒教育課程的實施應加強實施，培養學生休閒知能：本研究發現阻礙學生參與休閒運動的原因為時間不足、課業壓力、缺乏友伴、懶得動，沒有運動習慣，加強體育與休閒教育課程應可獲得改善。
- (三) 提供學生多元參與，配合相關單位、團體辦理各項休閒運動：研究顯示學生對於休閒運動持正面之態度，宜由政府主動籌備或請相關機構辦理或鼓勵民間企業辦理，提供學生參與休閒運動的機會，如之前的三對三街頭籃球等，尚可規劃其他種類休閒運動，提供多元選擇。
- (四) 運動場所的規畫建築應廣徵學生意見，方能確實滿足學生的迫切需求，僅憑臆測對場所的實用與使用率而言都是冒險。對於各校不足的運動場地設備，可以借用鄰近社區資源。
- (五) 運動場所的建築仍須視校內人才而決定規模與興建與否，但若能以外聘或以組團方式請指導老師時，則可以考慮依學生需求建造。
- (六) 高中與高職學生對休閒運動參與及需求具有一致性，各校間可互相參考活動設計、場地規畫等。提供學生安全且豐富的休閒

運動機會與空間。

- (七) 男女生的參與和對運動設施需求具有顯著差異，各校應分別考慮其活動內容與提供場地設備。
- (八) 各校學生參與休閒時間仍屬偏低，為能使學生能在健康，低壓力中得到有效學習，各校應廣為宣導休閒運動的價值與必要性，教導學生休閒運動技巧，提供參與機會已提高學生的休閒運動參與情形。
- (九) 偏遠地區休閒機會與資訊流通恐較困難，學校應主動為學生提供適當的機會與場所，使學生能在課餘享受到休閒運動的樂趣。
- (十) 類似研究具有時效性，教育與體育行政單位應定期進行調查研究，方能充分掌握現況及提供休閒滿足。

二、對於後續研究者的建議

(一) 在研究範圍上

本研究受限於人力、物力、金錢、時間等因素，因此研究的對象僅限於南投縣的高中職學生，無法推論或適用其他縣市，為有效的擴大範圍，更確實的瞭解學生對於休閒運動設施的需求以及休閒運動態度等，對於後續研究的建議為將研究區域擴大為全國各國小、各大專院校甚至夜校生、進修補校學生，藉此比較不同差異，擴大研究推論與應用層面。

(二) 在研究方法上

本研究的方法採用問卷調查法，輔以文獻分析，所以無法避免有測量上的誤差存在，填答問卷易受主觀意識影響，心理層面和是否據實填答無可考，因此無法深入瞭解研究對象對於休閒運動設施的需求及休閒運動態度。所以建議後續的研究，能夠以個案研究方式、觀察法或加入深度訪談的方式進行，藉由實地的觀察訪談，蒐集相關資料。

(三) 在研究變項方面

本研究的研究變項僅為性別、學校屬性、年級、不同就讀學校，並分別探討其在休閒運動設施的需求及休閒運動態度上的差異。事實上影響的變項還有很多，例如家庭社經地位、家長教育背景、父母管教方式、父母的休閒運動態度、同儕、大眾傳播媒體等都可再進一步探討。另外，並可從休閒阻礙、休閒利益、休閒滿意、休閒流暢等方面做進一步的研究。

參 考 文 獻

一、 中文部分

王凱立（民 89）。民間機構經營學校運動設施知可行性研究。未出版之國立臺灣大學土木工程學研究所碩士論文，臺北。

文崇一（民 70）。青年工人的休閒行為及其類型。中央研究院民族學研究輯刊，51，1-62。

戶外遊憩（民 80）。國立體育研究所簡介。戶外遊憩研究，4（4），97-100。

中華民國全國教育會（民 88）。青少年休閒運動問卷調查結果。臺北：全教會。

江良規（民 73）。體育原理新論。臺北市，臺灣商務印書館。

行政院主計處（民 78）。七十七臺灣地區國民休閒生活調查報告。臺北：行政院主計處。

行政院主計處（民 83）。青少年狀況調查報告。臺北：行政院主計處。

行政院青年輔導委員會（民 84）。青少年白皮書。臺北：行政院青輔會。

行政院青年輔導委員會（民 86）。青少年白皮書。臺北：行政院青輔會。

行政院青年輔導委員會（民 87）。青少年從事之休閒活動調查報告。臺北：行政院青輔會。

行政院體育委員會（民 88a）。我國青少年休閒運動現況需求暨發展對策之研究。臺北：行政院體委會。

行政院體育委員會（民 88b）。行政院體育委員會 88 年施政計劃。臺

北：行政院體委會。

行政院體育委員會（民 88c）。國民參與休閒運動人口調查。臺北：行政院體委會。

行政院文建會（民 81）。中國休閒生活—文化學術研討會論文集。臺北：行政院文建會。

辛晚教（民 79）。休閒、教育、人生。休閒教育研討會。中華民國戶外遊憩學會。

宋明順（民 81）。休閒與工作：大眾休閒時代的衝擊。社會教育學刊，21，1-20。

何友峰（民 81）。綜合體育場建築計劃準則研究。內政部營建研究籌備處委託研究報告。

利志明（民 89）。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。

呂建政（民 88）。休閒教育的課程內涵與實施。公民訓育學報，8，185-187。

李明宗（民 77）。Leisure, creation, outdoor, recreation 。戶外遊憩研究，1（1），83-86。

李明榮（民 88）。國立臺灣體育學院研究所休閒運動專題研究講授內容。未出版。

李彩華（民 87）。臺北市國中學生身體活動量及其影響因素研究。未出版之國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文，臺北。

李國華（民 82）。國民小學教師休閒活動狀況調查研究。臺南師院學報，26，313-332。

李芳芝（民 88）。國立臺灣體育學院休閒運動學系上課講授內容。未

出版。

沈易利（民 84）。臺中地區勞工休閒運動需求研究。未出版之國立體育學院研究所碩士論文，桃園。

沈易利（民 85）。臺中都會綜合體育園區設置於臺中市安厝翻社腳地段可行性分析報告書。臺中：臺灣省立體育場。

沈易利（民 89）。臺灣省民休閒運動參與和需求之研究。臺中：霧峰出版社。

沈清松（民 79）。休閒觀念與人生價值。戶外遊憩研究，3（1），31-36。

余 嬪（民 85）。青少年之休閒活動狀況調查報告。學生輔導，51，122-125。

余 嬪（民 87）。國中學生之性別、學業成就、遊憩參與型態與自卑感之研究。高雄師範大學學報，9，119-147。

吳賜光（民 85）。學校戶外休閒活動之規劃。教師天地，80，76-79。

林清山（民 74）。休閒活動的理論與實際。臺北：輔大出版社。

林東泰（民 81a）。休閒教育與宣導策略之研究。臺北：師大書苑。

林東泰（民 81b）。臺北都會地區青少年休閒認知與態度研究。社會教育學刊，22，17-46。

林東泰（民 83）。都會地區成人及青少年休閒認知和態度研究。民意研究季刊，188，41-94。

林國棟（民 86）。學校運動場館設備管理與材質。中華民國大專院校體育總會講習會。

林建地（民 85）。我國青少年休閒活動之研究。未出版之國立臺灣師範大學三民主義研究所碩士論文，臺北。

- 林宏恩（民 86）。休閒生活與品味人生。師友，336，10-14。
- 林輝煌（民 91）。淺談青少年休閒行為。學校體育雙月刊，11（7），121-128。
- 林一真（民 81）。休閒輔導。學生輔導通訊，21，4-13。
- 吳明隆（民 88）。SPSS 統計應用實務。臺北：松岡電腦圖書。
- 南投縣體育保健課（民 90）。南投縣地方體育設施統計。南投：體育保健課。
- 南投縣政府觀光局（民 90）。南投縣觀光手冊。南投：南投縣政府觀光局。
- 時蓉華（民 85）。社會心理學。臺北：東華書局。
- 高樹藩（民 60）。中正形音義綜合大字典。臺北：中正書局。
- 高俊雄（民 85）。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢，6（1），69-78。
- 高俊雄、溫景財（民 85）。休閒行為分析在運動員非訓練時間之探討：1996 國際運動科學研究會論文集。桃園：國立體育學院。
- 涂淑芳譯（民 85）。休閒與人類行為。臺北：桂冠。
- 翁玉珠（民 84）。青少年休閒活動傾向、凝聚力與情緒調適之相關研究。未出版之文化大學家政學研究所碩士論文，臺北。
- 南投縣軍訓處（民 90）。90 學年度第一學期軍訓工作彙報表。
- 張良漢（民 91）。休閒運動動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究。臺北：師大書苑。
- 張元培（民 86）。從休閒品質與傳播批判學派的觀點分析電視收視行為。國立體育學院論叢，7（2），167-175。
- 張良漢、蘇榮立（民 89）。羽球場館顧客滿意度及參與行為之研究。2000 年我國運動產業趨勢分析暨運動管理教育研討會論文集。

臺中：國立台灣體育學院。

張春興（民 72）。工作、休閒、娛樂。中國論壇，15（9），47-51。

教育部（民 87）。教育部委託專題研究計劃。中學生運動休閒參與模式研究。

教育部（民 88）。提升學生體適能中程計劃（333 計劃）。

教育部（民 90）。提升學生游泳能力中程計劃。

教育部體育司（民 82）。教育部補助地方政府籌建運動公園作業要點。

國民體育季刊，21(1)， 。

莊裴瑜（民 80）。臺北市高中（職）學生休閒學習情況與休閒教育需求之研究。未出版之台灣師範大學社會教育研究所碩士論文，臺北。

莊懷義（民 81）。青少年問題與輔導。臺北：空大。

許天路（民 82）。私立南亞工專男女學生參與休閒運動狀況調查分析。南亞學報，13，173-211。

許義雄（民 72）。體育學原理。臺北：文景書局

連婷治（民 89）。國小教師休閒態度與臺北縣休閒參與之相關研究。未出版之新竹師院國民教育研究所碩士論文，新竹。

楊敏玲（民 85）。無聊與青少年偏差行為，測驗與輔導，137，2830-2388。

陳在頤（民 71）。美國休閒活動發展史研究。中華民國體育學報，4，37-42。

陳章儀（民 79）。休閒的社會心理學。戶外遊憩研究，3（3），21-34。

陳文長（民 84）。大專生運動性休閒參與動機與興趣分組體育課滿意度之相關研究。未出版之國立體育學院體育研究所碩士論文，桃園。

- 陳定雄（民 83）。休閒運動相關術語知歷史研究。國立臺灣體專學報，4，1-29。
- 陳鴻雁（民 88）。國民參與休閒運動人口調查。臺北：行政院體委會。
- 陳鴻雁（民 89）。臺灣地區青少年參與休閒運動現況之研究。大專體育，48，75-81。
- 陳美芬（民 85）。淺談青少年的休閒活動及其功能。國教之聲。29（3），37-42。
- 陳皆榮（民 85）。動機與休閒活動之相關性研究。臺北技術學院學報，29（1），203-219。
- 陳美玲（民 86）。從成人觀點探討嘉義地區成人休閒態度、休閒參與及相關因素。未出版之國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，嘉義。
- 陳麗華（民 80）。臺北大學女生休閒態度參與和狀況之研究。未出版之國立體育學院研究所碩士論文，桃園。
- 陳俊豪（民 90）。南投縣國小學童休閒態度及教育需求之研究。未出版之國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 陳鏡清（民 82）。臺北市公務人員動態休閒活動現況調查研究—以臺北市政府一級機關為例。未出版之國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文，臺北。
- 馮麗花（民 87）。運動性休閒活動初探。大專體育，35，104。
- 程紹同（民 83）。國內運動休閒與體適能企業之概況介紹及經營策略分析。林口，國立體育學院，1994 年國際體育管理科學研討會。
- 游家政（民 76）。臺北縣市國民小學中高年級兒童在學期間校外休閒生活之研究。未出版之國立臺灣師範大學教育研究所碩士論文，

臺北。

黃立賢（民 85）。專科學生休閒與興趣相關因素之研究。未出版之國立高雄師範大學輔導學系碩士論文，高雄。

黃天中（民 84）。生涯規劃概論—生涯與生活篇。臺北：桂冠。

黃金柱（民 74）。體育社會心理學。臺北：師大書苑。

黃金柱（民 88）。跨世紀體育運動經營管理思潮。臺北：師大書苑。

黃金柱、林志成、林素卿、陳春蓮、程春美（民 88）。我國青少年休閒運動現況需求暨發展對策之研究。臺北：行政院體育委員會。

黃月嬋（民 82）。推廣職業婦女休閒運動應有的作法。國民體育季刊，22(4)，46-51。

黃月嬋（民 87）。學校體育與休閒教育。國民體育季刊，27(3)，16-23。

葉公鼎（民 88）。臺灣省學校假期體育營實務手冊，3，51-53。

楊恩偉（民 86）。多元入學的高中學生學業成就與生活適應之比較研究。未出版之國立臺灣師範大學教育學系碩士論文，臺北。

廖志猛（民 83）。休閒運動參與者生活型態及運動態度之研究。未出版之國立體育學院研究所碩士論文，桃園。

臺灣省政府住宅及都市發展局（民 82）。縣市綜合發展計畫講習班第八期專業課程講義彙編。

蔡長啟（民 80）。我國發展休閒活動的應有措施。國民體育季刊，22(4)，4-10。

蔡素琴（民 87）。兒童休閒態度及其相關因素之研究。未出版之國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，高雄。

蔡禎雄（民 81）。休閒教育專題研究，上課講義。

鄧正忠（民 82）。專科學校教師休閒運動態度傾向之研究。宜蘭農工學報，7，169-201。

鄭雪霏（民 85）等。個人衛生。健康生活。臺北：心理出版社。

盧英娟（民 90）。高職學生休閒活動現況與休閒輔導策略之研究－以國立水里商工為例。未出版之國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文，臺中。

賴清財（民 89）。北區軍事園校學生休閒運動參與需求之研究。未出版之中國文化大學運動科學教練研究所，臺北。

謝錦城（民 87）。運動、體適能與健康的認知。國民體育季刊，27(2)，20-26。

謝明材（民 89）。高中體育班休閒活動之研究。未出版之中國文化大學運動教練研究所碩士論文，臺北。

謝智謀（民 88）運動休閒在運動訓練上的運用。1999 年大專體育總會國際運動教練科學研討會。桃園：國立體育學院。

顏妙桂（民 83）。休閒與教育。臺灣教育月刊，523，15-17。

蘇振祥（民 90）。正心中學學生休閒活動阻礙因素研究。未出版之國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文，臺中。

二、英文部分

Al-Fadhil, A. M. (1989). Leisure attitudes among male saudi students studying in the United States. Michigan State University.

Ajzen, I. (1988). Attitude, personality, and behavior. Chicago, IL: Dorsey Press.

Aronson, I., Wilson, T. D., & Akery, R. M. (1994). Social psychology.

New York: Harper.

Beard, J., & Ragheb, M. (1980). Measuring leisure satisfaction. Journal of Leisure Research, 17, 106-113.

Boland, P. A. (1987). Leisure as a campus resource for fostering student Development. Journal of Counseling and Development, 65, 291-294.

Brightbill, C. K. (1960). The challenge of leisure. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall.

Collingwood, T. R. & Englsgerd, M. (1997). Physical fitness, physical activity, and juvenile delinquency. Journal of Physical Education and Recreation, 48(6), 23-77.

Charlesworth, J. C. (1964). Leisure in America blessing or course. Monograph. New Series, Number 4. Philadelphia: American Academy of Political and Social Science.

Crabtree, R. D. (1991). Underatanding the function of leisure within an individual. ED336 355.

Dowd, F. T. (1981). Guest editor's introduction. Counseling Psychology, 9, 3.

Farrel, P. & Lundergren, H. M. (1991). The process of recreation programming: Theory and technique.(3thed.). PA: Venture publishing, Inc.

- Estrem-Fuller, N. E. (1990). Attitude of adults toward leisure: A life span perspective. University of Wisconsin-Madson.
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research reading. Journal of Leisure Research, 27(1), 61-84.
- Godbey, G. (1985). Leisure in your life. State of College, PA : Venture Publishing, Inc.
- Hall, E. (1985). Adult development and aging. Canada: John Wiley & Sons.
- Henderson, K. A. & Bialeschki, M. D. (1983). An analysis of selected characteristics, leisure attitude, and recreation participation of women employed in leisure services. ED233 968.
- Henderson, K. A. & Bialeschki, M. D. (1986). Recreation and the returning female student. ED273 585.
- Iso Ahol, S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, IA: Wm, C. Brown.
- Kaplan, M. (1975). Leisure: Theory and policy. New York: John Wiley & Sons.
- Kando, T. M. (1980). Leisure and popular culture in transition. St Louis: C.V. Mosby
- Kenyon, G. S. (1968). A conceptual model for characterizing physical activity. Research Quarterly, 39, 96-105.
- Kelly, J. R. & Godbye, G. (1992). Sociology of Leisure. Stage College, PA: Venture.

- Kelly, J. R. (1978). Leisure styles and choices in three environments. Pacific Sociological Review, 21, 187-208.
- Kelly, J. R. (1982). Leisure. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Kelly, J. R. (1996). Leisure 3rd edition. Boston: Allyn and Bacon.
- Kraus, R. G. (1984). Recreation and leisure in the modern society. Glenview: Scott. Foresman and Company.
- Kraus, R. G. (1990). Recreation and leisure in the modern society(4th ed.). New York: Harper Collins College.
- Kimmel, D. C., & Weiner, I. B. (1985). Adolescence: A developmental transition. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Maclean, J. R., Peterson, J. A., & Martin, W. D.(1985). Recreation and leisure : The Changing scene(4th ed.). New York : Macmill.
- Martin, S. (1999). Sport leisure & tourism information sources. A guide for researchers. Oxford: Butterworth-Heinemann.
- Martindale, E., Devlin, A. S., & Vyse, S. (1990). Participation college sports: Motivational difference. Perceptual and Motor skills, 71, 1139 -1150.
- Mull, R. F., Bayless, K. G., & Ross, C. M. (1987). Recreational sports programming. Journal of Leisure Research, 21, 53-61.
- Mull, R. F., Bayless, K. G., & Ross, C. M., & Jamieson, L. M. (1997). Recreation sport management. (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Myers, D. G. (1993). Social psychology (4th ed.). NY: McGraw-Hill.

- Neulinger, J. (1974). The psychology of leisure. IL: Thomas, Springfield.
- Neulinger, J. & Breit, M. (1969). Attitude dimensions of leisure. Journal of Leisure Research, 12, 138-149.
- Parker, S. (1976). The sociology of leisure. London: George Allen & Unwin.
- Regheb, M. G. & Beard, J. G.(1982). Measuring leisure attitude. Journal of Leisure Research, 14(2), 128-140.
- Riddick, C. C. (1986). Leisure satisfaction precursors. Journal of Leisure Research, 18, 259-26526.
- Rossmann, J. R. (1995). Recreation programming: Designing leisure experiences (2nd ed.). Champaign, IL: Sagamore.
- Weber, A. L. (1992). Social psychology. New York: Harper Collins.
- Werner, W. K. & Sharon, A. (1994). Principles & labs for physical fitness and wellness, Englewood, Colo. : Morton.
- Weiner, B. (1971). Perceiving the causes of success and failure. New York: General Learning Press.
- Witt, P. A., & Bishop, D. W. (1970). Situational antecedents to leisure behavior. Journal of Leisure Research, 2, 64-77.

三、網路部分

臺中縣水美國小（民 90）。教師園地。交流心得。青少年休閒生活探

究與輔導。91.03.22 下載於 <http://163.17.96.1/文芳/議論3.htm>

行政院(民 90)。就大型運動會會場管理問題答覆周雅淑委員。91.11.20

下載於 <http://210.69.7.199/qa/3000000000s4621000079.htm>

吳芝儀（民 90）。向新政府建言－中輟學生安置與輔導。91.11.21 下

載於 <http://www.tosun.org.tw/>

都市人基金會（民 90）。世紀少年心體驗冒險情。91.11.20 下載於

<http://www.npo.org.tw/>

趙麗雲（民 91）。青少年休閒運動現況暨發展策略。91.04.12 下載於

<http://www.npf.org.tw/>

附錄 A

南投縣高中職學生休閒運動設施需求暨休閒運動態度調查問卷

親愛的同學您好：

這是一份學術性的問卷，其目的是在瞭解您個人對您就讀學校中認為最急需興建的休閒運動設施的看法，以及瞭解您對休閒運動所持有的態度，您的詳實填答將有助於我們瞭解學生的實際需求，研究的結果將提供主管機關作為施政之參考。本問卷共分為四個部份，每一部份問題前均有所說明，答案無所謂對與錯，所填寫的資料僅作綜合評析，不作個別探討，請放心填答。感謝您的協助！

敬祝

學安

國立臺灣體育學院體育研究所

指導教授：楊秀珠老師

研 究 生：洪昭坤 敬上

第一部份：基本資料

說明：以下是關於您個人的基本資料，所得僅供統計分析之用，絕不對外公開，請您詳實在□內打『√』，謝謝您的合作。

1. 性別

☐ (1)男

☐ (2)女

2. 學校屬性

☐ (1)高中

☐ (2)高職

3. 就讀年級

☐ (1)高一

☐ (2)高二

☐ (3)高三

4. 就讀學校

☐ (1) 國立南投高中

☐ (2) 國立南投高商

☐ (3) 國立水里商工

☐ (4) 國立草屯商工

☐ (5) 國立竹山高中

☐ (6) 國立埔里高中

☐ (7) 國立埔里高工

☐ (8) 國立仁愛高農

☐ (9) 國立中興高中

☐ (10) 私立同德家商

☐ (11) 私立五育高中

第二部份：休閒運動參與現況

1. 您每週參與休閒運動的次數大約是：(單選)

- | | |
|--|--|
| ☐ (1) 2 次 (含以下) | ☐ (2) 3 至 4 次 |
| ☐ (3) 5 至 6 次 | ☐ (4) 7 次 (含以上) |

2. 您每次參與休閒運動的時間大約是：(單選)

- | | |
|---|--|
| ☐ (1) 60 分鐘以內 | ☐ (2) 61 至 120 分鐘 |
| ☐ (3) 121 至 180 分鐘 | ☐ (4) 181 分鐘以上 |

3. 您參與休閒運動的時間大都是利用：(單選)

- | | | |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ (1) 週一至週五 | ☐ (2) 週休二日 | ☐ (3) 以上皆有 |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|

4. 您每次參與休閒運動的時段大都在：(單選)

- | | |
|---|---|
| ☐ (1) 清晨 | ☐ (2) 早上 8：00~12：00 |
| ☐ (3) 午休 12：01~13：00 | ☐ (4) 午後 13：01~16：35 |
| ☐ (5) 課後 16：36~18：00 | ☐ (6) 夜間 18：01 以後 |

5. 您通常透過何種管道，獲得休閒運動的資訊：(單選)

- | | | |
|--------------------------------------|--|---------------------------------------|
| ☐ (1) 學校公佈欄 | ☐ (2) 老師 | ☐ (3) 同學 (朋友) |
| ☐ (4) 家人 | ☐ (5) 網路 | ☐ (6) 報章 |
| ☐ (7) 雜誌 (刊物) | ☐ (8) 廣告傳單 | ☐ (9) 電視或廣播 |
| ☐ (10) 書籍 | ☐ (11) 電子郵件 (廣告信) | ☐ (12) 其它_____ |

6. 您最想參與的休閒運動種類是什麼：(單選)

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ (1) 球類運動 | ☐ (2) 戶外運動 | ☐ (3) 舞蹈 |
| ☐ (4) 健身活動 | ☐ (5) 技擊運動 | ☐ (6) 水中或水上運動 |
| ☐ (7) 民俗性運動 | ☐ (8) 其它_____ | |

7. 您參與休閒運動的動機是：(單選)

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ (1) 增加社交經驗 | ☐ (2) 提升運動技能 | ☐ (3) 獲得成就感 |
| ☐ (4) 促進身體健康 | ☐ (5) 放鬆心情 | ☐ (6) 打發時間 |
| ☐ (7) 追求知識 | ☐ (8) 結交新朋友 | ☐ (9) 認識異性 |
| ☐ (10) 改善體能狀況 | ☐ (11) 本身興趣 | ☐ (12) 紓解課業壓力 |
| ☐ (13) 其它 | | |

8. 阻礙您無法(或不想)參加休閒運動的原因是：(單選)

- | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ (1) 課業壓力 | ☐ (2) 時間不足 | ☐ (3) 缺乏友伴 |
| ☐ (4) 場地不足 | ☐ (5) 設備不完善 | ☐ (6) 缺乏器材 |
| ☐ (7) 缺乏運動技能 | ☐ (8) 缺乏指導 | ☐ (9) 交通不便 |
| ☐ (10) 家人不支持 | ☐ (11) 資訊不足 | ☐ (12) 沒有運動習慣 |
| ☐ (13) 懶的出門 | ☐ (14) 其他_____ | |

第三部份：休閒運動設施需求

說明：以上是有關於個人在就讀的學校中，認為最急需興建的休閒運動設施是什麼，請在下面分類中勾選一項。

1.球類場館方面：(單選)

- | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ (1)排球場 | ☐ (2)羽球場 | ☐ (3)籃球場 | ☐ (4)槌球場 |
| ☐ (5)網球場 | ☐ (6)足球場 | ☐ (7)棒壘球場 | ☐ (8)桌球場 |
| ☐ (9)綜合球館 | ☐ (10)壁球場 | ☐ (11)其它_____ | |

2.戶外運動設施方面：(單選)

- | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ (1)田徑場 | ☐ (2)攀岩練習場 | ☐ (3)溜冰場 |
| ☐ (4)體能區 | ☐ (5)健康步道 | ☐ (6)戶外遊憩 |
| ☐ (7)腳踏車專用道 | ☐ (8)高爾夫練習場 | ☐ (9)其它_____ |

3.健身活動場地設施方面：(單選)

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ (1)重量訓練室 | ☐ (2)體適能中心 | ☐ (3)體操館 |
| ☐ (4)韻律教室 | ☐ (5)其它_____ | |

4.技擊運動設施方面：(單選)

- | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| ☐ (1)拳擊館 | ☐ (2)劍道館 | ☐ (3)跆拳道館 | ☐ (4)空手道館 |
| ☐ (5)柔道(角力)館 | ☐ (6)國術館 | ☐ (7)擊劍(西洋劍)館 | |
| ☐ (8)其它_____ | | | |

5.水域活動設施：(單選)

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ (1)室內游泳池 | ☐ (2)室外游泳池 | ☐ (3)跳水池 |
| ☐ (4)其它_____ | | |

6.舞蹈設施：(單選)

- | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ (1)舞蹈教室 | ☐ (2)戶外表演舞台 | ☐ (3)室內舞蹈場館 |
| ☐ (4)其它_____ | | |

7.戶外教學設施：(單選)

- | | | | |
|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| ☐ (1)撞球 | ☐ (2)保齡球 | ☐ (3)高爾夫 | ☐ (4)直排輪 |
| ☐ (5)攀岩 | ☐ (6)溯溪 | ☐ (7)滑草 | ☐ (8)滑翔翼 |
| ☐ (9)其它_____ | | | |

第四部份：休閒運動態度

說明：以下是想瞭解您對休閒運動態度的看法，每一題目代表休閒運動態度有關的敘述，請您根據您自己的看法，依同意程度勾選。

1. 非常不同意
2. 不同意
3. 沒意見
4. 同意
5. 非常同意

- | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 參與休閒運動可以養成規律的運動習慣----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2 參與休閒運動能改善與維持好身材----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3 參與休閒運動可以展現個人的最佳體能狀況----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4 參與休閒運動可以肯定個人的運動能力----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5 從競爭激烈的比賽中獲得最大的滿足----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| <hr/> | | | | | |
| 6 運動能提供認識新朋友及建立友誼的機會----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7 參加休閒運動可以舒解生活壓力，達到忘我的境界--- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8 競爭是社會中的基本特色，應鼓勵每個人參與高度挑戰性的休閒運動----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9 參與休閒運動可以培養正確的運動技巧----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10 參與休閒運動可以改善身體的適應能力----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| <hr/> | | | | | |
| 11 參與休閒運動能提升在校的聲望和地位----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12 參與休閒運動能培養社交基礎----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 13 運動本身具有藝術的特質----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 14 休閒運動能解除沮喪與開朗心情----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 15 參與休閒運動時追求勝利的過程，是人生最美的體驗 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| <hr/> | | | | | |
| 16 參與休閒運動可以培養健康的運動能力----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 17 參與休閒運動可以獲得自我實現的成就感----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 18 參與休閒運動可以獲得被尊敬的感覺----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 19 參與休閒運動可以改善運動方面的技巧----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 20 參與休閒運動的過程中，可以學習到正確的健康常識 | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| <hr/> | | | | | |
| 21 參與休閒運動可以培養建立終身運動習慣----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 22 參與休閒運動可以考驗自己的能力水準----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 23 參與休閒運動可以肯定個人在運動方面的技術----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 24 參與休閒運動可以培養運動家的風度----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 25 參與休閒運動可以體驗競爭的感覺----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| <hr/> | | | | | |
| 26 參加團體性的休閒運動可獲得社交上的滿足----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 27 運動能展現個人的美感----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 28 運動能賦予個人美感的經驗----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 29 參加休閒運動能降低緊張的情緒----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 30 參與休閒運動可以增進個人的自我價值----- | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

本問卷到此全部結束，請再檢查一次以免疏漏，謝謝！