

週休二日之休閒運動規劃

洪昭坤

摘要

本文主要的目的在探討週休二日休閒運動規劃，隨著週休二日的實施，增加了休閒運動機會。規劃週休二日的休閒運動成了重要之一部分。週休二日的休閒運動規劃，除了注意經濟因素、總體社會環境運作情形、人文因素與地方特性、交通便利性以外，就是要依照個人能力、消費需求，於閒暇時間選擇適合自己的休閒運動種類。此外，尚須考量休閒運動推展問題以及週休二日的休閒運動改進途徑與可行方式，最後，週休二日的休閒運動規劃，應與政府單位多項措施一起互相配和規劃，以期達到優質的生活品質。

關鍵字：週休二日、休閒運動

ABSTRACT

The purpose of this study was to explore recreation sports plan of weekend. To carry out weekend increases opportunity of recreation sports, To plan recreation sports of weekend except to pay attention to factor of economy, make use situation of overall society environments, factor of humanely and local characteristics, the convenience of traffic, quite right according to personal ability, requirement of consumption in leisure time to choose self-fitting recreation sports type. Furthermore, need to think over the questions of pushing forward recreation sports and the improvement way and feasible aspect on weekend. Finally, to plan recreation sports on weekend, should with each other government organizations plan many-sided measures and operate in coordination to achieve excellent quality of life.

Keyword: weekend 、recreations sport

壹、前言

根據行政院主計處（民 91）的統計，90 年經濟負成長 1.91%，CPI 下跌 0.01%，但主計處預測 91 年經濟成長率為 2.29%，CPI 上升 0.39%。91 年經濟所得的提高相對的消費能力也隨之增加，再加上休閒與健康意識的抬頭，民眾頗願意將金錢花費在休閒和健身上，難怪乎有業者即使在景氣疲乏下，還是認為休閒運動市場潛力雄厚，相繼有財團準備投資 10 億元以上，在雲林縣古坑鄉興建賽車場、台糖虎尾總廠建航空運動休閒園區，除了民間以外政府單位體委會也向行政院提出 150 到 200 億元的國際標準體育園區建設案，將從北、中、南三區中擇優興建（全民運動，民 91）。可見休閒熱是時之所趨。

週休二日的實施，主要是在工作五天後得到一個放鬆身心、抒解壓力的機會，不以工作為導向，重視個人閒暇時間所從事的活動以期經由心靈的洗滌、工作的沈澱、再生活力而達到生活高質化、優質化、豐富化、多彩化，進而實現自我。先進的國家早已落實實施週休二日，處於實施三年有餘的我國在休閒運動「質」的規劃上，仍落後許多，顯現出我們還有很大的進步空間，休閒在我國的發展仍有很大的潛力存在，值得重視。

貳、週休二日和休閒運動的關連

休閒運動為現代的潮流，追求健康、保健身體是必然趨勢，最佳的保健方法就是多運動，運動能讓身體更健康有活力；閒暇是指扣除工作時間及吃、睡、家事等日常生活必須活動外的時間，兩者之間需要有閒暇的時間才能從事休閒運動，週休二日的實施，顯示出閒暇時間的增加，因此休閒運動開始受到更多關注，人民生活開始朝向此休閒型態發展，茲將週休二日與休閒運動兩者關連整理如圖一所示。

圖一將社會結構區分成工作型態及生活方式兩部分，與本文有關之部分又下分為週休二日與休閒運動，並探討兩者的關係與在從事休閒運動時的活動規劃，分別將其敘述如下：

一、基本關係：分配性、社會性、運用性

- (一)分配性：「工作、閒暇、休閒、運動」時間重新分配，週休二日代表著工作量的減少，閒暇時間的增加，休閒意識的提高、運動的機會增加，生活形態慢慢受此改變。
- (二)社會性：週休二日，活動時間增加，參與各項活動將認識許多新朋友，無形中除了擴展生活圈外，對於人際關係的發展相對提昇，發展出迥於工作社會環境下的休閒社會互動。
- (三)運用性：週休二日，時間的運用上較為彈性，可以事前規劃安排行程與計畫，交通問題、時間的問題都能事先考慮；另外，資訊的媒介發達，休閒運動訊息容易從網路、報章雜誌獲得運用性相對提高。

二、休閒運動需求：樂趣、體能、健康、生活品質

- (一)樂趣：每個人都有每個人的興趣所在，配合週休二日的時間，非強迫而是出於自願性選擇自己有興趣的休閒運動從事，從身體活動時獲得運動的滿足感、成就感、放鬆感，將能體驗休閒運動所帶來的樂趣。
- (二)體能：隨著資訊科技發達及經濟轉型，體力勞動逐漸被科技及電子化取代，我們每天體力活動相應地減少，生活也變得更舒適，加上飲食的因素因而造成國民體重的增加，體能明顯下降等情況。不過隨著 21 世紀健康意識的抬頭，民眾越來越重視自己的健康，而休閒運動的推動將是一帖良藥。
- (三)健康：國人的生活飲食自從 80 年代中期以後脫離開發中國家的經濟型態以來，心臟血管疾病就一直高居不下，這與國人飲食習慣和生活作息由農業社會轉為工商而缺乏運動有關，根據行政院衛生署(民 86) 的統計，國人十大死因依序為惡性腫瘤、腦血管疾病、意外事故及不良影響、心臟疾病、糖尿病、慢性肝病及肝硬化、腎炎、腎微候群及腎變性病、肺炎、高血壓性疾病、支管炎、肺氣腫及氣喘。再依據衛生署(民 89) 完成我國國民醫療保健的統計資料指出，國人醫療保健的支出有逐年增加的趨勢；以 87 年為例，平均每個人每年的醫療支出為 2 萬 1 仟多元，至 88 年上升至 2 萬 4 仟多元，衛生

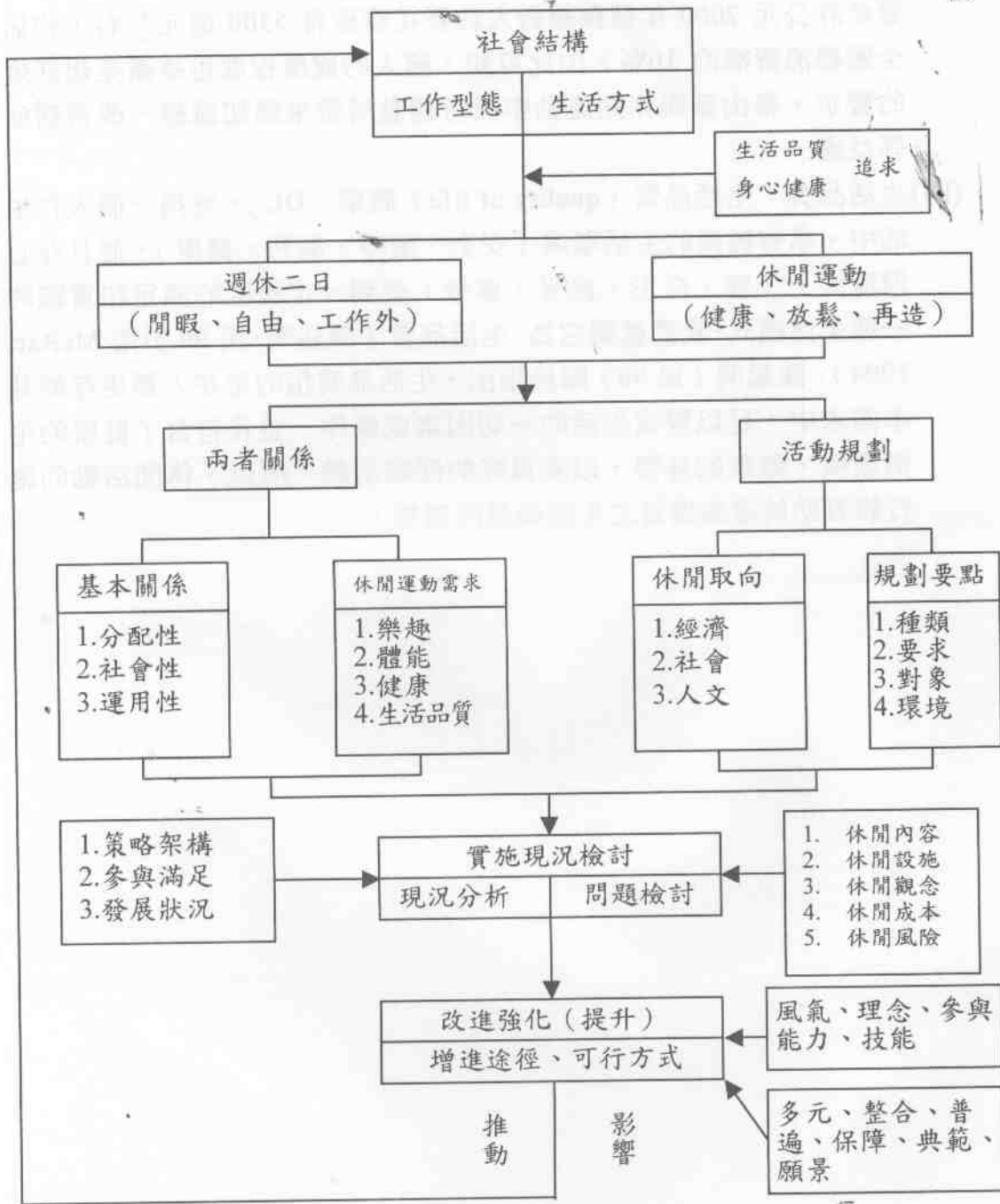
署估計公元 2000 年健保總數大約要花費政府 5300 億元左右，約佔全國總消費額的 10%，由此可知，國人的健康程度也逐漸亮起紅燈的警示。藉由參與休閒運動中獲得運動所帶來諸如減輕、改善病症等益處。

(四)生活品質：生活品質 (quality of life) 簡稱「QL」，意指一個人在生活中，享有較高的生活環境 (安全、潔淨、福利、健康)，並且在心理層面上 (愛、自主、接受、尊敬) 受到一定程度的滿足和實踐的一種生活模式，我們就稱它為「生活品質」(陳鑑明，民 90 引用 McRae, 1994)。陳鑑明 (民 90) 歸納指出，生活品質指的是在人類生存的基本需求中，足以豐富生活的一切因素或條件，並且包含了健康的生活環境、健康的身體、以及良好的閒暇活動。所以，休閒活動的施行將有助於達到優質之生活品質的理想。



圖 1-1 生活品質與休閒活動的關係

資料來源：陳鑑明 (1991) 生活品質與休閒活動的關係。收錄於《休閒活動與生活品質》。台北：遠流出版。



圖一 週休二日與休閒運動相關分析圖

資料來源：修自洪雲霖 (民 89)。週休二日與休閒運動。人事月刊，30(6)，p.23。

參、週休二日休閒活動的規劃

規劃週休二日的休閒活動除了注意經濟因素、總體社會環境運作情形、人文因素與地方特性、交通便利性以外，就是需依據個人的消費能力、消費需求，於閒暇時間選擇適合自己的休閒運動種類去設計。茲將規劃要點簡單扼要說明如下，並如表一所示。

週休二日的休閒活動規劃可以由下列幾個方面談起：

- (一)種類：分成健身性、娛樂性、團體性、刺激性、民俗性、防衛性、舞蹈性等休閒運動，種類越多樣化，有助於提供民眾在週休二日選擇與本身有興趣的項目參加。
- (二)要求：休閒運動的規劃要求不外乎是要能規劃出普遍化、大眾化、多樣化的活動，因個別差異而設計活動，鼓勵平常生活也要從事一些休閒活動，提高參與頻率，才能達到健康之成效。並且在設計休閒運動強度方面，也要依各人所能接受範圍去設計，以身體不致於太過勞累為原則。另外，很重要的一點是要能持續與恆久的參與休閒運動。
- (三)對象：休閒運動的規劃不應大小通吃，應隨著對象的不同，而有所區隔，幼兒、青少年、中年人、老年人、婦女、殘障人士、上班族等，設計規劃適合的休閒運動。
- (四)規劃與推動考量：第一考量要點為交通與便利性，以方便為原則，再者活動的內容要有趣才能激發參與動機，依不同市場的需求規劃適合之休閒運動，並將安全性、快樂的休閒運動情境納入休閒運動規劃時的考量要點，並建構休閒活動資訊網絡，主動出擊提供相關訊息。

表一 週休二日的休閒運動規劃分析

要點	規 劃 分 析
種類	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健身性休閒運動—球類運動、登山、健行、田徑、游泳等。 2. 娛樂性休閒運動—欣賞運動比賽、觀賞運動節目。 3. 團體性休閒運動—籃球、排球、足球等。 4. 刺激性休閒運動—高空彈跳、滑翔翼、溯溪等。 5. 民俗性休閒運動—舞龍、舞獅、跳繩、放風箏等。 6. 防衛性休閒運動—柔道、跆拳道、國術、劍道等。 7. 舞蹈性休閒運動—運動舞蹈、有氧舞蹈、土風舞、踢踏舞、街舞、民族舞蹈。
要求	<ol style="list-style-type: none"> 1. 參與對象：大眾化、普遍化、多樣化。 2. 參與方式：依照個別差異選擇自己有興趣的項目參加。 3. 參與頻率：除週休二日外，其他時間最好也能安排盡量活動參與。 4. 參與強度：依各人所能接受範圍，有點強又不會太強，身體不置於太過勞累為原則。 5. 參與持續性：要有恆心固定的參與。
對象	依不同對象，幼兒、青少年、中年人、老年人、婦女、殘障人士、上班族等，設計規劃適合的休閒運動。
規劃與推動考量	<ol style="list-style-type: none"> 1. 交通問題，車輛配置。 2. 便利性、樂趣性以激發參與動機。 3. 因應不同對象，設計瞭解不同的市場需求。 4. 休閒運動的場所設施良窳、設施規劃安全與否。 5. 營造快樂、趣味的休閒運動情境與氣氛。 6. 時間上的安排亦需考量。 7. 建立活動資訊聯絡網，主動提供相關資訊。

肆、週休二日實施休閒活動現況檢討

主要是在瞭解週休二日下，休閒運動實施與發展的概況，作為改善和補足欠缺之處，茲將其簡單分析如下：

一、實施的現況：策略架構、參與滿足、發展概況

實施的時間無可厚非的是以週休二日為主，亦將例假日規劃在內，政府機關廣於宣導、資訊的流通、媒體的報導或基於個人動機使然都可以增加參與休閒運動的機會，當社會的脈動趨向休閒風將蔚成一股潮流。政府機關的努力和民間團體的促進，將休閒運動推展跨出很大的一步，行政體育委員會民國 86 年正式掛牌後，致力於推展體育活動，主要的施政及發展現況如下（全民運動，民 90）：

- (一) 行政院體育委員會為落實全民運動發展，成立「運動與休閒推廣中心」，積極輔導建構全民運動輔導體系，因應運動與休閒推廣中心成立後各項業務之推展。
- (二) 行政院體育委員會為建構全民運動輔導體系，有效掌握活動資訊，瞭解民眾運動需求，自 88 年 7 月起即著手全民運動輔導員培訓工作。
- (三) 90 年至 93 年體委會也將推動「社區體育總體營造計畫」成立運動輔導、指導團及體育志工團，藉著大家積極參與共同為創造健康優質的運動文化，提昇生活品質而努力。
- (四) 九十年度預定籌設直轄市、縣市「運動與休閒推廣中心」十二處，使國內運動與休閒推廣中心設置總量達十六處。
- (五) 行政院體委會為落實「健康」與「卓越」雙主軸的政策目標，實現「優質運動環境、健康國民及強勁競技」的願景，擬訂 90 年至 93 年度中程施政計畫草案陳報行政院，該項中程施政計畫是以體育白皮書、二十一世紀體育發展行動方案為基礎。
- (六) 全面推展休閒運動：為促進全民身心健康，提倡正當休閒體育活動，並配合「週休二日」的來臨，體委會就不同年齡、興趣、體能狀況、生活方式與工作背景的國民，規劃提供多元化、生活化的「陽光健身計畫方案」，包括：1. 青少年休閒運動；2. 社區休閒運動；3. 職工休閒運動會；4. 全民運動聯賽；5. 身心障礙國民與原住民參與運動。

自民國 89 年 1 月至 12 月共推出 19,993 項次活動，約 376 萬人次參與。陽光健身計畫方案的多元活動，使「人人想運動、時時可運動、處處能運動」的目標成為可能，也希望將民眾的休閒生活型態導向「青山、綠水、

藍天、碧海；運動、健康、歡樂、幸福」的運動休閒生活（文教與休閒，民 91）。

二、推展問題探討：

此部分問題探討包括休閒內容、休閒設施、休閒功能、休閒成本、休閒風險及休閒部門問題等，茲將其分別簡要敘述如下：

(一) 休閒內容的深入化、多樣化仍須加強

政府機關雖大力提倡休閒運動，並已獲得功效。但礙於制度、經費、人力在宣傳與行銷方面尚有不足之處，諸如民眾的參與意願、休閒運動的品質、活動的內容設計與規劃、民眾滿意度等都有待進一步的檢討與調查，確保不同年齡層、不同階層能達到人人想運動、時時可運動、處處能運動的目標，並經由政府機關與民間機構的配合，大力宣傳推廣，讓週休二日有好的去處安排，而不單調的只在家裡休息放鬆。

(二) 休閒設施、設備維護管理與供給量可再提昇

對於休閒場館興建所費不貲，政府亦積極投入補助地方政府興建體育場館，但是，多為舉辦運動賽會使用，因各地方人員編制問題，常常無法負起管理之責，致使使用率不佳、設備器材損害等問題。全國意向顧問有限公司（民 88）調查全國各縣（市）立運動場館現況數量，統計出全國各縣市體育場館共有 63,002 座；各縣市縣市立運動場館 823 座；各縣市學校運動場館 25,461、各縣市鄉鎮市區運動場館 1,798 座；各縣市社區運動場館 6,335 座。另外，根據台灣地區運動參與人口調查，發現民眾多於居家四周從事休閒運動，為提昇參與的動機，應於各社區普遍設置簡單的休閒運動設施，以符合民眾使用運動場所時熟悉性與易達性的考慮，因此休閒運動設施的興建應從社區規劃設計起。

(三) 休閒觀念與休閒知識的匱乏與誤解

民眾對於休閒運動的認知，往往還停留在技能的學習階段和養成休閒運動習慣上，對於休閒運動更深一層的意涵，如自我再造、運動之價值、人際關係之促進、健康管理之配合、身體機能之瞭解、

家庭感情之增進、自己興趣之所在、運動設施之使用付費、欣賞能力之養成等體會不深，為使週休二日的休閒運動過的更有意義與樂趣，有必要加強休閒運動知識與觀念，讓民眾知曉為何休閒，從事休閒運動所帶來的益處及影響層面。

(四) 休閒運動的問題有整體性、成本性、風險性等問題

洪雲霖(民 89)，指出休閒運動的問題應該全面檢視，方能有效解決，茲將其檢視問題層面，以表二顯示，析述如下：

表二 週休二日休閒活動問題分析

問題	問題分析
整體性	<ol style="list-style-type: none"> 1. 休閒文化尚未建立：部分視為好逸惡勞。 2. 休閒習慣與觀念：視為奢侈品而非必需品。 3. 休閒資源欠缺整合：各自為政。 4. 受益者付費觀念欠缺：認為應當享受。 5. 休閒資訊普及流通不足：行銷通道不暢。 6. 運動風氣不足：未能長期有計畫推動（各界未必予以重視）。 7. 休閒服務不足：尚難提供必要消費服務。
休閒成本	<ol style="list-style-type: none"> 1. 消費能力：個別差異、所得、價格等。 2. 消費選擇：機會成本（種類、區位、項目選擇等）。 3. 潛藏危機：運動傷害、意外事故。 4. 回復遲延：放假症候群。
休閒實際問題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 時間配置不當的身心勞累。 2. 活動相對風險與意外事故（安全問題）。 3. 休閒知識與資訊不足。 4. 休閒場所、設施與停車位不敷使用。 5. 休閒品質有待提升。 6. 休閒內涵扭曲（如賭博、飆車、猛男秀等） 7. 休閒社群網路尚待發展，正當從眾行為之良性導入。

資料來源：洪雲霖(民 89)。週休二日與休閒運動。《人事月刊》，30(6)，p.33。

伍、改進途徑與可行方式

週休二日不管是對於上班族、學生、老人都是提供一個健身的好機會，尤其是趁著假日放鬆時刻，全家一起從事休閒運動，不僅僅是身體健康方面的保健，對於家庭成員間感情增進亦是很好的時機，除了家庭外，個人的人際脈動、身心的改造、生理機轉、心靈富有等，皆會經由參與休閒運動的過程而受到某些程度的影響，當然，還是會有人對休閒運動提出質疑之處，因此提出以下幾點說明，幫助釐清問題：

一、加強休閒教育的實施

有鑑於民眾普遍對休閒運動的知識缺乏，少數停留在負面意義上，無法正式休閒運動所帶來之益處，這種情況尤其以學生最為明顯，升學主義掛帥的我國，家長仍停留在放假日就是要學生好好用功準備功課的時候，常對學童參與休閒運動持反對意見，因此，應該透過媒體或資訊管道加強宣傳休閒教育，以建立正確的休閒運動觀，培養休閒運動風氣，豐富生活，充實生活內涵等。

二、規劃自我休閒生活與生涯發展

由於現代社會的競爭力提高，在面對工作壓力的情況下，常會倍感沈重，有如石塊重壓心裡，容易造成失去生活目標與無法體會生活樂趣，漸漸甚至開始懷疑人生的意義。週休二日的實施，提供休閒運動的機會，有助於消除平日繁忙緊張的情緒，妥善安排自己的休閒運動生活並依照個人的成長階段，選擇適合己身之休閒運動參與，活出自我，讓生活增添色彩，不汲汲於名利、權勢、地位的深淵中，讓生命更加快樂與愜意。

三、培養專業人才，建立終身休閒運動習慣

因為對休閒運動產生興趣，所以在休閒運動技能上的學習就會用心與努力，對於休閒運動的熱愛不減，久而久之便建立運動的習慣，因此，如何引發興趣，促進學習動機，將有賴於休閒專業指導人員的設計與規劃休閒運動內容，所以培育專業人才帶動基層發展儼然成為一個重要課題，政府機關應訂定相關培訓計畫，培育種子休閒運動教師，教導國人從事休閒

運動，期望從興趣的引發下，建立國人終身運動的習慣。

四、加強宣導企業體休閒運動管理制度

與個人生活密切相關的除了工作再來就是閒暇時間了，因此工作的場所所在生活中扮演著很重要的角色，良好得企業體應該重視員工身心健全發展，主動規劃員工休閒生活，利用週休二日期間舉辦各項休閒運動競賽，室內如：羽球、攀岩、保齡球、游泳等；室外如：慢速壘球、登山、健行、高爾夫等。除了提升個人體能狀況外，更可加強對企業的認同感提升企業之競爭力與增進員工間彼此之情誼，另一方面透過員工親屬參與達到親子同樂之目的。

陸、結論

遠觀先進國家如歐美推展休閒運動行之有年，對於休閒運動制度的建立，活動的安排、場地設施的提供、休閒資訊網絡的流通、休閒運動項目的創新等，無一不在顯示對休閒運動的重視，近看國人對於休閒運動的重視，根據王宗吉（民 88）研究台灣地區運動參與人口調查，研究發現 1. 參與休閒運動的人口佔 91.61%，而不參與休閒運動者，佔 8.39%。2. 規律參與休閒運動的民眾佔 24.82%，偶而為之者佔 73.62%。3. 利用「假日」從事休閒運動的民眾佔 39.88%，於「非假日」從事者佔 9.26%，而於「假日」與「非假日」從事者佔 47.35%。4. 民眾普遍以每週參與休閒運動「一至二次」者最多，佔 51.41%；參與次數為「三至四次」者次之。5. 民眾每次從事休閒運動以持續「一小時（含）以下」的比例最高，佔 54.11%，「二小時」的比例次之，佔 32.34%，而「三小時」者則居第三，佔 8.39%。研究調查顯示從事休閒運動人例佔九成以上，但真正規律性參與者仍屬少數。學校教育與公共政策的宣導中，應加強灌輸民眾休閒的知識，以培養有效利用閒暇時間的觀念。尤其對於社會上普遍以工作為中心的行為模式，有必要提供進一步審視的機會，以期建立民眾規律從事休閒運動的習慣。

週休二日的實施，休閒運動機會的提高，尤其需要休閒運動專業指導人才，給予適當的指導與規劃，尤其現在大學院校休閒事業管理和休閒相

關科系非常的熱門，也因此，休閒專業指導人才的培訓應當是可以著手計畫，建立服務制度。一方面提供就業機會，另一方面將休閒運動知識傳遞給大眾。由社區開始著手進行，相信將來週休二日下所從事的休閒運動品質會更加的提升。

休閒運動的盛行連帶的休閒運動周邊相關產業亦隨之發展，良善的裝備與用品也是很重要的部分，在安全舒適的情境下所從事的休閒運動將更能發揮其效能，休閒運動對於增進身心健康之益處是無庸置疑，政府在考慮規劃週休二日的休閒運動時，應多項措施一起互相配合，方能達到成效。

參考文獻

- 王宗吉(民 88)。台灣地區運動參與人口調查。行政院體育委員會委託研究計畫。
- 洪雲霖(民 89)。週休二日與休閒運動。人事月刊，30(6)，22-38。
- 陳鎰明(民 90)。運動如何提高生活品質。雲科大體育，4，1-5。
- McRae, H. (1994). The world in 2020: Power, Culture and prosperity. Boston, Ma: Harrard Busines School press.
- 文教與休閒。(民 91)。http://www.gio.gov.tw/info/vot/education/ed4-2.htm
- 行政院衛生署(民 86)。解讀台灣地區十大死因，惡性腫瘤居首。
http://www.wedar.com/library/10death.htm
- 行政院主計處(民 91)。http://140.129.146.192/dgbas03/bs4/news/news9102.htm
- 行政院體育委員會。體委會落實「健康」與「卓越」擬訂 90 年至 93 年度中程施政計畫草案。http://www.hisport.com.tw/activity/index.html
- 行政院體育委員會(民 89)。台灣地區運動參與人口調查。
http://163.29.141.191/spo/book/publish/plan/plan_01.asp
- 全民運動(民 91)。景氣低迷運動市場熱，財團興建大型運動設施。
Http://www.hisport.net.tw/hot/hot61/index.html
- 全民運動月刊(民 90)。體委會輔導 4 縣市成立全民運動輔導團。
http://www.hisport.com.tw/print/mprint18/mprint4.html